

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und -betreuer

Fertig aufbereitete Konzepte und Übungen, Materialien und Kopier-  
vorlagen für ein ganzheitliches Gedächtnistraining mit Senioren

Thema: Medienpaket - Musik, Bewegung & Sinnesarbeit, Ausgabe: 12  
Titel: Gemütlichkeit (Beitrag zum Lied: Winterwunderland) (32 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm „Seniorenbetreuung“ des OLZOG Verlags. Ein Hinweis auf die Originalquelle befindet sich in der Fußzeile jedes Dokuments.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Die motivierenden, sofort einsetzbaren Übungen und Kurzaktivierungen mit Biografie- und Jahreszeitenbezug sorgen für Abwechslung im Pflegealltag, steigern Selbstwertgefühl und Lebensqualität Ihrer Senioren und bedeuten gleichzeitig Zeitersparnis und Arbeitserleichterung für Sie.

▶ Die Print-Ausgaben aus dem Programm „Seniorenbetreuung“ können Sie auch bequem und regelmäßig per Post im [Jahresabo](#) beziehen.

Hinweis zu den Beiträgen aus der Reihe »**Musik, Bewegung & Sinnesarbeit**«: die Links zu den **Liedern** (Musikdateien im mp3-Format) sowie zu einer **kostenlosen Einführung** finden Sie jeweils direkt in der **Detailansicht des Artikels**.

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen, bzw. Ausdrücke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

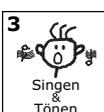
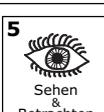
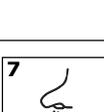
Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@olzog.de](mailto:service@olzog.de)

📮 Post: OLZOG Verlag | c/o Rhenus Medien Logistik GmbH & Co. KG  
Justus-von-Liebig-Str. 1 | 86899 Landsberg

☎ Tel.: +49 (0)8191/97 000 - 220 | 📠 Fax: +49 (0)8191/97 000 - 198  
[www.olzog.de](http://www.olzog.de) | [www.eDidact.de](http://www.eDidact.de)

**„Winterwunderland“: Überblick zu den Kurzaktivierungen**

Rubrik	Kurzaktivierung	Zubehör	Beschreibung auf Seite
1  Thema & Einführung	<b>Thema &amp; Einführung: Gemütlichkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 1</li> </ul>	57
2  Plaudern & Erzählen	<b>Biografieorientierte Fragen: Was ist für Sie Gemütlichkeit?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 2</li> <li>• Einführungstext</li> <li>• Steh- oder Tischlampe</li> </ul>	60
3  Singen & Tönen	<b>Lied: „Winterwunderland“</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 3</li> <li>• CD</li> <li>• Liedtext</li> <li>• evtl. Noten und Akkorde</li> <li>• evtl. Rhythmus-/ Bewegungsideo</li> <li>• Vorlage</li> </ul>	62
4  Hören & Lauschen	<b>Novembergemütlichkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 4</li> <li>• Textvorlage</li> </ul>	68
5  Sehen & Betrachten	<b>Wohnzimmer 1950/1960</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 5</li> <li>• CD</li> <li>• Bildkarten</li> <li>• evtl. Wohnzeitschrift</li> </ul>	70
6  Tasten & Fühlen	<b>Wohlig-warm</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 6</li> <li>• CD</li> <li>• evtl. Rhythmus-/ Bewegungsideo</li> <li>• Wärmflasche</li> </ul>	75
7  Riechen & Schnuppern	<b>Nelkenorange</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 7</li> <li>• CD</li> <li>• Orangen</li> <li>• Nelken</li> <li>• Geschenkband, Schere</li> </ul>	76
8  Schmecken & Genießen	<b>Getrocknete Apfelringe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 8</li> <li>• evtl. Karte 2</li> <li>• getrocknete Apfelringe</li> </ul>	77
9  Rätseln & Knobeln	<b>Ü wie Gemütlichkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 9</li> <li>• Papier, Stift</li> </ul>	78
10  Bewegen & Aktiv sein	<b>Winterruhe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 10</li> <li>• CD</li> <li>• Rhythmus-/ Bewegungsideo</li> </ul>	79

# 1 Thema & Einführung: Gemütlichkeit

Das Gemüt wird – ähnlich wie Emotionen oder Sinnlichkeit – als Gegenpol zu Intelligenz bzw. Verstand gesehen. Die (vom Gemüt abgeleitete) Gemütlichkeit ist ein subjektiv empfundener Zustand des Wohlbefindens, der durch das Erfahren bzw. Herbeiführen von positiv empfundenen Reizen bzw. Situationen hervorgerufen wird.



Der Begriff „Gemütlichkeit“ bedeutete zunächst nur so viel wie „voller Gemüt“. Anfang des 18. Jahrhunderts wurde er in verschiedenen Schriften auch im Sinne von „Herzlichkeit“ verwendet. Eine neue Bedeutung bekam das Wort in der Biedermeierzeit: In dieser Phase wurde „Gemütlichkeit“ zu einem Modebegriff im Sinne von „Behaglichkeit“. Gemütlichkeit bezeichnet zugleich eine dem Menschen gegenüber freundliche, warme Atmosphäre und Umgebung, in der man sich wohlfühlt. Sie ist gekennzeichnet von Ruhe, Ausgeglichenheit und Geborgenheit, Konfliktfreiheit und Sorglosigkeit. Sie bringt Ruhe in die Hektik. Gemütlichkeit verträgt keine Aufregung, keinen Streit, keine sich aufdrängenden Sorgen. Sie ist auch unvereinbar mit gleichzeitiger schwerer Arbeit, die zwar zu Gemütlichkeit führen kann, aber selbst keine darstellt. Durch die Konfliktfreiheit wirkt die Darstellung von Gemütlichkeit in der Kunst oft kitschig; trotzdem ist der Wunsch nach Gemütlichkeit in jedem Menschen verankert.

Nach dem Wörterbuch des 18. Jahrhunderts versteht man unter Behaglichkeit „die dunkle, angenehme Empfindung, welche aus der Zufriedenheit mit seinem gegenwärtigen Zustande entsteht“. Eine Definition des 19. Jahrhunderts lautet: „... eine anhaltend angenehme Empfindung, besonders Zufriedenheit mit dem gegenwärtigen, schmerz- und sorgenlosen Zustande“.

Als „Gemütsmensch“ wird jemand bezeichnet, der Gelassenheit ausstrahlt und schwer aus der Ruhe zu bringen ist. In diesem Sinne bezeichnet der Begriff „starkes Gemüt“ etwas Tugendhaftes. Der Gemütszustand beschreibt die akute seelische und emotionale Situation eines Menschen. Gemütschwankungen beziehen sich auf seelische und psychische Instabilität. (Quelle: Wikipedia)

Dem **Lied „Winterwunderland“** haben wir das **Thema „Gemütlichkeit“** übergeordnet. Auf den zugehörigen Kurzaktivierungskarten finden Sie daher vielfältige Anregungen, wie Sie für Wohlbefinden sorgen, Atmosphäre schaffen und sinnliche Reize setzen können.



Alle Kurzaktivierungen passen zum Lied und zum Thema. Es empfiehlt sich, als **Einleitung** zunächst das **Lied zu singen** und dann eine Kurzaktivierung anzuschließen!

1

Thema  
&  
Einführung

Lied: „Winterwunderland“

Thema: **Gemütlichkeit**

CD 12, Track 3 &amp; 4

## Mögliche Bezugspunkte auf das Wertekonzept nach Viktor E. Frankl: „Worauf wir schauen!“

Biografiearbeit ist äußerst wichtig für die Lebens-Pflege. Wir müssen uns von jemandem ein Bild machen können:

- Wie hat ein Mensch sein Leben gelebt?
- Was ist ihm besonders wichtig gewesen?
- Welche Erfahrungen haben ihn geprägt?
- Wie hat ein Mensch seine Lebens-Pflege „eingeteilt“ und „gesichert“?
- Was ist in den verschiedenen Lebensaltern (Kindheit – Jugend – Erwachsener – 50+ – Senior/in – Hochbetagte/r) seine Lebens-Kultur gewesen?

Wenn wir das wissen und versuchen, die Werte (Wichtigkeiten) im **Schaffen**, im **Erleben** und in der individuellen **Einstellung** einer Person in unsere Arbeit zu integrieren, werden sich die uns anvertrauten Menschen mit uns und in unserer Einrichtung erheblich wohler fühlen (vgl. dazu auch Seite 17 f.). Bestimmte Wünsche, Bedürfnisse, Reaktionen und Verhaltensweisen werden wir besser verstehen, weil wir die Menschen kennen – „erkennen“.

### Schaffens-Werte: Gemütlichkeit



Wie schafft jemand für sich Gemütlichkeit (z.B. Wohnzimmer sauber machen, Dekorieren, kulinarische Genüsse)?

Wie setzt jemand in verschiedenen Räumen „gemütliche Akzente“ (z.B. Vorhänge und Kissen im Wohnzimmer, schöne Bettwäsche und Tapeten im Schlafzimmer, Obstschale und Tischdecke in der Küche, Handtücher und Seifenschale im Badezimmer)?

Wie arrangiert jemand eine gemütliche Mahlzeit (z.B. Tisch schön decken, besondere Getränke wie Wein oder Sekt reichen, Musik im Hintergrund laufen lassen, Vor-, Haupt- und Nachspeise kochen, Servietten speziell falten, Licht dämpfen)?

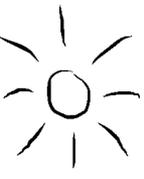
Wer empfindet Holzofenwärme als besonders gemütlich? Was muss beim Einschüren und Feuerhalten beachtet werden (z.B. trockenes Holz verwenden, mit Reisig das Anschüren unterstützen, Glut herstellen, kontinuierlich Holzscheite nachlegen)?

Was sollte man alles arrangieren bzw. vorbereiten, damit ein gemütliches Fest/Beieinandersein mit Freunden stattfinden kann (z.B. liebevolle Einladungskarten versenden, Raum und Tisch dekorieren, besonders aufwendiges Essen kochen, Getränke abstimmen, intensive oder auch lustige Gespräche führen, gemeinsam Lieder singen)?

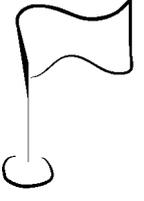
Für viele Menschen – besonders für Männer – strahlt das Grillen in den Sommermonaten viel Gemütlichkeit aus. Was muss vorbereitet und getan werden, damit der Grill gut Glut bekommt?

Was gehört für jemandem zu einem gemütlichen Grillabend (z.B. Grillfleisch, Würste, selbst gemachter Kartoffelsalat, in Alufolie gegarte Kartoffeln, Bier, Wein)?

### Erlebnis-Werte: Gemütlichkeit

	<p>Was empfindet jemand individuell als Gemütlichkeit (z.B. beieinandersitzen und sich unterhalten, singen/musizieren, Kaffeeklatsch mit leckerem Kuchen, etwas vorgelesen bekommen, in eine Decke eingehüllt vor dem Fernseher einschlafen, Wärmflasche für die Füße)?</p> <p>Welche Reize sind für jemanden wichtig, wenn es gemütlich werden soll (z.B. Kaffeeduft/-genuss, Tee, Kerzen aufstellen, Ofen- bzw. Heizungs-wärme, in der Sonne sitzen)?</p> <p>Erinnert sich jemand, was er/sie in der Kindheit als gemütlich empfand (z.B. Eltern/Großeltern haben Geschichten vorgelesen oder mit einem gebastelt/gespielt)?</p> <p>Welche Düfte rufen Gemütlichkeit hervor (z.B. Zigarren-/Pfeifenrauch, Küchengerüche wie Eintopf/Braten/Apfelstrudel, Kaffeeduft, der Duft von frisch gebackenen Weihnachtsplätzchen, der Duft von verlöschten Kerzen, Zimt-/Nelkenduft in der Weihnachtszeit)?</p>
---	--

### Einstellungs-Werte: Gemütlichkeit

	<p>Mögliche Einstellungen:</p> <p>„Gemütlichkeit ist für mich ganz wertvoll – das braucht der Mensch als Seelennahrung!“</p> <p>„Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder!“</p> <p>„Gemeinsam beieinandersitzen mit lieben Menschen ist das Gemütlichste, was es gibt.“</p> <p>„Gemütlichkeit braucht jeder Mensch für seine Lebensqualität!“</p>
--	--