

## 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: 18  
Titel: Sonne, Mond & Sterne (Beitrag zum Lied: Lady Sunshine  
und Mister Moon) (36 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](#).

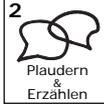
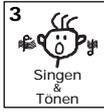
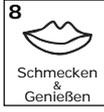
Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[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)

## „Lady Sunshine und Mister Moon“: Überblick zu den Kurzaktivierungen

Rubrik	Kurzaktivierung	Zubehör	Beschreibung auf Seite
1  Thema & Einführung	<b>Thema &amp; Einführung: Sonne, Mond &amp; Sterne</b>	• Karte 1	57
2  Plaudern & Erzählen	<b>Biografieorientierte Fragen: Welchen Bezug haben Sie zu Sonne, Mond und Sternen?</b>	• Karte 2 • CD • Einführungstext	60
3  Singen & Tönen	<b>Lied: „Lady Sunshine und Mister Moon“</b>	• Karte 3 • CD • Liedtext • evtl. Noten und Akkorde • evtl. Rhythmus-/ Bewegungsideo	62
4  Hören & Lauschen	<b>Viele Sternlein</b>	• Karte 4 • CD • Liedtext • evtl. Noten und Akkorde • Vorlage	69
5  Sehen & Betrachten	<b>Himmelwärts</b>	• Karte 5 • CD • Bildkarten • Tuch	73
6  Tasten & Fühlen	<b>Sonnenblumen- Arrangement</b>	• Karte 6 • CD • Sonnenblumen • Vase, Gartenschere • Zeitungspapier	75
7  Riechen & Schnuppern	<b>Morgengruß- &amp; Gute-Nacht-Ritual</b>	• Karte 7 • CD • Handcreme	76
8  Schmecken & Genießen	<b>Mond- oder Sonneneis</b>	• Karte 8 • CD • Rhythmus-/ Bewegungsideo • Pfirsichhälften, Vanilleeis • Teller	77
9  Rätseln & Knobeln	<b>Dreifachrätsel</b>	• Karte 9 • Stift • Papier	78

CD 18, Track 3 & 4

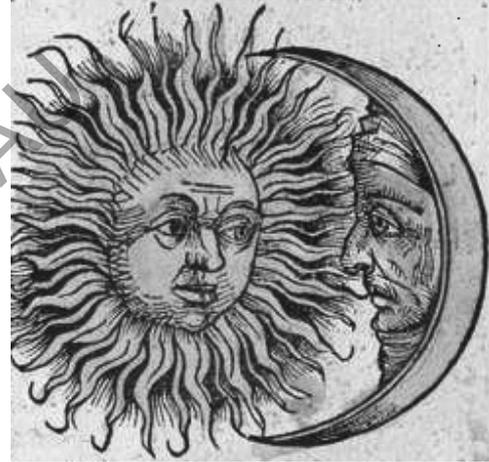
Rubrik	Kurzaktivierung	Zubehör	Beschreibung auf Seite
 <p>10 Bewegen &amp; Aktiv sein</p>	<b>Strahlen, scheinen, blinken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 10</li> <li>• Vorlage</li> <li>• Flip-Chart-Papier</li> <li>• Würfel, Spielfigur</li> </ul>	79

VORSCHAU

# 1 Thema & Einführung: **Sonne, Mond & Sterne**

Sonne, Mond und Sterne sind Himmelskörper. Zu ihnen gehören auch alle Planeten, Asteroiden, Kometen und Meteoriden. Die Himmelskörper wurden zu jeder Zeit in der Menschheitsgeschichte beobachtet. Ihr Erscheinen wurde ausgewertet und für die Menschen nutzbar gemacht.

In unserem Universum dreht sich alles um die **Sonne**. Unsere Erde schafft den langen Weg um dieses Zentralgestirn in 365 Tagen, braucht dafür also ein ganzes Jahr. Indem man die Zeiten des Sonnenauf- bzw. -untergangs und die Veränderungen, die Sonnenwenden, beobachtete, konnten die Jahreszeiten besser eingeschätzt werden, was in früheren Zeiten insbesondere für die Landwirtschaft von großem Nutzen war. Die Sonne diente zudem als Tageszeitmesser. Bis zur Wende des



(Bild: Albrecht Dürer/Wikipedia)

15. Jahrhunderts waren mit Uhren in den meisten Fällen Sonnenuhren gemeint. Der **Mond** kreist in knapp 28 Tagen um die Erde und beeinflusst die Gezeiten (Ebbe und Flut) sowie den weiblichen Zyklus. Einflüsse des Mondes kann man auch in sogenannten Mondkalendern nachlesen. Dort wird angegeben, wann es günstig ist, Blumen umzutopfen, Gemüse zu pflanzen bzw. die Haare zu schneiden. Besonders interessiert waren und sind die Menschen an Sonnen- und Mondfinsternis. Diese konnten im Laufe der Zeit immer genauer berechnet und somit beobachtet werden. Am 11. August 1999 gab es in Deutschland um die Mittagszeit eine „totale Sonnenfinsternis“, die von vielen betrachtet wurde.

Nach der Erfindung des Teleskops im Jahr 1608 entstanden **Sternwarten**, auch Observatorien genannt, von denen aus mit wissenschaftlichen Instrumenten Sternenhimmel und Himmelskörper beobachtet wurden. Zu den ersten Sternwarten gehörte die Mannheimer Sternwarte. Die erste Schulsternwarte wurde 1872 im ostsächsischen Bautzen gegründet. Die Himmelskörper haben neben der wissenschaftlichen auch eine **individuelle Bedeutung** für die Menschen: Ist jemand z.B. mehr ein Nacht- oder ein Tagmensch? Unter welchem Sternzeichen ist jemand geboren? Wer ist evtl. mondsüchtig und ein Schlafwandler? Kann jemand bei Vollmond schlecht durchschlafen? Besonders für Verliebte bildet ein leuchtender Sternenhimmel den optimalen Hintergrund für Spaziergänge mit Händchenhalten. (Quelle: Wikipedia)

Dem **Lied „Lady Sunshine und Mister Moon“** haben wir das **Thema „Sonne, Mond & Sterne“** übergeordnet. Auf den zugehörigen Kurzaktivierungskarten finden Sie daher immer einen Bezug zu den Himmelskörpern.



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



Lied: „Lady Sunshine und Mister Moon“

Thema: **Sonne, Mond & Sterne**

CD 18, 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: Sonne, Mond & Sterne



Wer interessiert sich für Himmelskörper und hat dazu schon einmal Bücher gekauft bzw. gelesen?  
 Wer beschäftigt sich intensiv mit der Beobachtung von Himmelskörpern und bleibt dazu manchmal bis spät in die Nacht wach?  
 Welches Gerät hat sich jemand angeschafft, um Himmelskörper zu beobachten (z.B. Fernglas, Teleskop)?  
 Wer hält sich an die Vorgaben von Mondkalendern und kann von den dabei gemachten Erfahrungen berichten?  
 Wer liest täglich das Horoskop für sein Sternzeichen?  
 Beschäftigt sich jemand mit den Sternbildern und erkennt diese gleich am Sternenhimmel (z.B. Großer Bär/Großer Wagen, Kassiopeia)?  
 Konnte jemand die Wirkung des Mondes auf die Gezeiten (Ebbe und Flut) an seinem Wohnort oder im Urlaub erleben?  
 Wer hat schon einmal eine Sonnenuhr gebaut?  
 Hat jemand zufällig in einer Sternwarte gearbeitet?  
 In welcher Sternwarte ist jemand evtl. schon gewesen und was kann jemand davon berichten?