

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: 35
Titel: Optimismus (16 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


📮 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 | www.eDidact.de

OPTIMISMUS

Übersicht zu den Aktivierungsideen

Begleitheft 

Frau Inge und das halb volle Wasserglas – Geschichte 
 Version 1 ●○○○
 Version 2 ●●●●

S. 14
 S. 15–16



Sei fröhlich und lache – Liedtext & Notenvorlage

S. 17–19



Weitere Tipps & Ideen zum Thema „Optimismus“

S. 20

Praxiskarten 

Frau Inge und das halb volle Wasserglas – Anregungen zum Gespräch
 Version 1 ●●○○ / Version 2 ●●●●



Zuversichtlich bleiben ●○○○ + Bildkarten 



Sei fröhlich und lache – Lied & Bewegungsidee ●○○○ 



Gesunde Atmung ●○○○



Gute Laune in der Tasse ●○○○



Alles in Butter? – Redewendungen raten ●●○○

Audio-CD 

- Sei fröhlich und lache – Gesangsversion Track 3
- Sei fröhlich und lache – Instrumentalversion Track 4
- Frau Inge und das halb volle Wasserglas – Version 1 Track 8
- Frau Inge und das halb volle Wasserglas – Version 2 Track 11



Geschichte

Frau Inge und das halb volle Wasserglas – Version 1

🔊 Track 8

Frau Inge erwacht in einem fremden Zimmer und der Schreck fährt ihr durch alle Glieder. „Wo bin ich?“, denkt sie alarmiert. Sie setzt sich auf und sieht sich um. Da fällt ihr alles wieder ein! Gerade ein paar Stunden ist es her, dass sie im Seniorenheim Sonnenhöhe eingezogen ist. Eine nette junge Schwester begleitete sie auf ihr neues Zimmer und Frau Inge legte sich sogleich erschöpft in ihr zukünftiges Bett. Sie muss dann wohl eingeschlafen sein, bis sie eben wieder aufwachte.

Noch schlaftrunken reibt sie sich die Augen. Wie spät es wohl ist? Der Sonne nach zu schließen, die durch das Fenster hereinscheint, muss es früher Nachmittag sein. Frau Inge ist einen Augenblick lang ratlos. Und was nun? Sie sieht sich in dem fremden Raum um und fühlt, wie ihr Herz schneller klopft. „Ich will heim!“, denkt sie und spürt heiße Tränen in ihren Augen aufsteigen. Die Sehnsucht überrollt sie nach ihrem Haus und ihrem Garten. Wie Nadelstiche fühlt sich das Heimweh in ihrer Brust an. Frau Inge atmet tief durch und presst tröstend die Hand auf ihr pochendes Herz, bis es wieder ein bisschen ruhiger schlägt.

Da bleibt ihr ratlos umherschweifender Blick an dem Nachtkästchen neben ihrem Bett hängen. Darauf steht ein Glas mit etwas Wasser darin. Die Schwester hat es ihr noch gebracht, bevor sie gegangen ist. Plötzlich lässt der Druck in Frau Inges Brust etwas nach, als der Anblick des Glases eine Erinnerung in ihr weckt. Ihr verstorbener Mann Egon hat einmal zu ihr gesagt: „Ist das Glas halb voll oder halb leer, Inge? Daran kannst du die fröhlichen Menschen von den traurigen unterscheiden. Für die Traurigen ist das Glas immer halb leer. Für die Fröhlichen ist es aber halb voll, obwohl die gleiche Menge Wasser darin ist. Schau also immer, dass dein Glas halb voll bleibt, Spätzchen!“ Frau Inge greift nach dem Wasserglas und dreht es zwischen ihren Händen. Das Lächeln aus der Erinnerung an ihren Mann ist noch in ihrem Gesicht, aber ihre Gedanken werden schon wieder düster. „Wenn es sich aber halb leer anfühlt, Egon? Was mache ich dann?“, fragt sie trostlos in den leeren Raum hinein.

Da kommt ihr plötzlich ein Gedanke und der Schalk kehrt in ihre Augen zurück. Beherrscht greift sie sich in den Mund und mit einem kleinen Schmatzgeräusch holt sie ihre Zahnprothese heraus. Seufzend lässt sie sie in das Glas plumpsen, sodass das Wasser beinahe über den Rand schwappet. Dann neigt sie den Kopf zur Seite und betrachtet ihr Werk. „Na, jetscht ischt esch auf jeden Pfall randpfall“, nuschelt sie zahnlos und mit dem Lächeln in ihrem Gesicht kehrt auch der Mut wieder in ihr Herz zurück.



Geschichte

Frau Inge und das halb volle Wasserglas – Version 2

Track 11

Frau Inge erwacht in einem fremden Zimmer und der Schreck fährt ihr durch alle Glieder. „Wo bin ich?“, denkt sie alarmiert. Sie setzt sich auf und sieht sich um. Da fällt ihr alles wieder ein! Gerade ein paar Stunden ist es her, dass sie im Seniorenheim Sonnenhöhe eingezogen ist. Eine nette junge Schwester begleitete sie auf ihr neues Zimmer und Frau Inge legte sich sogleich erschöpft in ihr zukünftiges Bett. Sie muss dann wohl eingeschlafen sein, bis sie eben wieder aufwachte.

Noch schlaftrunken reibt sie sich die Augen. Wie spät es wohl ist? Der Sonne nach zu schließen, die durch das Fenster hereinscheint, muss es früher Nachmittag sein. Frau Inge ist einen Augenblick lang ratlos. Und was nun? Sie sieht sich in dem fremden Raum um und fühlt, wie ihr Herz schneller klopft. „Ich will heim!“, denkt sie und spürt heiße Tränen in ihren Augen aufsteigen. Die Sehnsucht überrollt sie nach ihrem Haus, ihrer Küche mit dem gemütlichen Kachelofen und ihrem Garten mit dem großen Apfelbaum. Wie Nadelstiche fühlt sich das Heimweh in ihrer Brust an. Frau Inge atmet tief durch und presst tröstend die Hand auf ihr pochendes Herz, bis es wieder ein bisschen ruhiger schlägt.

Da bleibt ihr ratlos umherschweifender Blick an dem Nachtkästchen neben ihrem Bett hängen. Darauf steht ein Glas mit etwas Wasser darin. Die Schwester hat es ihr noch gebracht, bevor sie gegangen ist. Plötzlich lässt der Druck in Frau Inges Brust etwas nach, als der Anblick des Glases eine Erinnerung in ihr weckt. Ihr verstorbener Mann Egon hat ihr einmal etwas über Wassergläser gesagt. „Ist das Glas halb voll oder halb leer, Inge?“, fragte er sie. „Daran kannst du die fröhlichen Menschen von den traurigen unterscheiden. Für die Traurigen ist das Glas immer halb leer. Für die Fröhlichen ist es aber halb voll, obwohl die gleiche Menge Wasser darin ist. Schau also immer, dass dein Glas halb voll bleibt, Spätzchen!“ Frau Inge greift nach dem Wasserglas und dreht es zwischen ihren Händen. Das Lächeln aus der Erinnerung an ihren Mann ist noch in ihrem Gesicht, aber ihre Gedanken werden schon wieder düster. „Wenn es sich aber halb leer anfühlt, Egon? Was mache ich dann?“, fragt sie trostlos in den leeren Raum hinein.

„Überlegen Sie gerade, sich darin zu ertränken?“, sagt plötzlich eine gut gelaunte Stimme unmittelbar hinter ihr. Frau Inge fährt so heftig zusammen, dass sie beinahe das Glas fallen lässt. Sie dreht sich auf der Bettkante um und sieht hinter sich eine gepflegte ältere Dame, die in einem Rollstuhl sitzt. Sie trägt die Haare in einem strengen grauen Pagenkopf und in den kecken Augen hinter einer dicken Hornbrille blitzt der Schalk. Frau Inge erinnert sich daran, dieses Gesicht heute schon einmal gesehen zu haben. Genau, das ist die resolute Dame, die sie im Gang so freundlich begrüßt und vor Herrn Miller, dem Schürzenjäger, gewarnt hat! Die Dame lächelt sie immer noch neugierig an: „Hallöchen! Ich bin Helene Hellwieser, Ihre zukünftige Zimmergenossin.“