

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig ausgearbeitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

### Musik, Bewegung & Sinnesarbeit – Ausgabe 44

Sauer macht lustig

Sandra Zenz und Ralf Glück



#### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



#### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



#### Haben Sie noch Fragen?







Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.









Ihr Team von eDidact

## Übersicht zu den Aktivierungsideen

### Begleitheft

-  Was bisher geschah – Rückschau S. 6
-  Frau Inge und die Essiggurke – Geschichte 
  - Version 1 ● ○ ○ S. 7
  - Version 2 ● ● ● S. 8
-  Ich liebe sauer – Liedtext und Notenvorlage S. 9–11
-  Redewendungen raten – wer „macht“ was? – Kopiervorlagen S. 12–13
-  Weitere Tipps & Ideen zum Thema „Sauer macht lustig“ S. 14–15

### Praxiskarten

-  Frau Inge und die Essiggurke – Anregungen zum Gespräch
  - Version 1 ● ● ○ / Version 2 ● ● ●
-  Ich liebe sauer – Lied mit Bewegungsidee ● ○ ○ 
-  „Sauer-Gurken-Tag“ - Gedicht ● ○ ○
-  Zungenprickler ● ○ ○
-  Saures Sprichworträtsel ● ● ○
-  Spaßquiz – wie gut kennen Sie „sauer“? ● ● ●
-  Redewendungen raten – wer „macht“ was? ● ● ○

### Audio-CD

- Ich liebe sauer – Gesangsversion Track 1
- Ich liebe sauer – Instrumentalversion Track 2
- Frau Inge und die Essiggurke – Version 1 Track 7
- Frau Inge und die Essiggurke – Version 2 Track 10



## Was bisher geschah...

Frau Inge Seiler ist 90 Jahre alt und lebt seit über einem Jahr im Seniorenheim Sonnenhöhe. Der Anfang dort war nicht leicht, weil sie ihr Zuhause vermisste und sich in der Fremde nicht gleich zu Recht fand. Doch Ihrer Zimmernachbarin Helene Hellwieser gelang es mit ihrer direkten, aber liebenswerten Art, die Frohnatur und den Lebensmut in Frau Inge wieder zu wecken. Mittlerweile hat sie sich gut in ihrer neuen Umgebung eingelebt und unter den anderen Bewohnern Freunde gefunden.

Ganz anders geht es Herrn Emil Reuther. Im Gegensatz zu Frau Inge ist er nicht freiwillig ins Seniorenheim gezogen. Er fühlt sich verraten, insbesondere von seiner verhassten Schwiegertochter, und vermisst die Ruhe seiner kleinen Einliegerwohnung im Haus seines Sohnes. Überfordert mit den vielen fremden Menschen und dem ungewohnten neuen Tagesablauf im Altenheim, reagiert der im Umgang mit anderen wenig talentierte Herr Emil unfreundlich und abweisend auf andere Bewohner.

Frau Inge indes erkennt bereits bei ihrer ersten Begegnung das gute Herz unter seiner rauen Schale und beschließt gemeinsam mit Frau Hellwieser, dem eigenbrötlerischen Neuankömmling beim Eingewöhnen zu helfen. Herr Emil, der sich eingangs noch gegen diese Hilfe zu wehren versucht, muss bald einsehen, dass Widerstand gegen die beiden Damen zwecklos ist. Ungern, aber doch gerührt von ihren Bemühungen muss er zugeben, dass er die liebenswerte und zuvorkommende Frau Inge ebenso zu schätzen beginnt wie die vorlaute, nie um einen Kommentar verlegene Frau Hellwieser.

**Tipp:**

Für den Einstieg in die neuen Geschichten mit Frau Inge, Frau Hellwieser und Herrn Emil gibt es drei Möglichkeiten:

- Lesen Sie die Zusammenfassung laut vor oder überlassen Sie diese Aufgabe einem lesebegeisterten Teilnehmer. So haben die Zuhörer alle notwendigen Informationen, um in die Welt des Seniorenheims Sonnenhöhe einzutauchen.
- Geben Sie alternativ die Zusammenfassung in Ihren eigenen Worten wieder.
- Falls die Zuhörer die Geschichten aus dem Seniorenheim Sonnenhöhe schon aus vorherigen Ausgaben kennen, so erinnern Sie sich gemeinsam, was bisher geschah. Ergänzen Sie lediglich relevante Fakten, die den Zuhörern nicht einfallen. So bauen Sie gleich ein kleines Gedächtnistraining in die Aktivierung mit ein!



## Geschichte

## Frau Inge und die Essiggurke – Version 1

Track 7



Frau Inge sitzt zusammen mit ihrer Freundin Helene Hellwieser im Speisesaal des Seniorenzentrums Sonnenhöhe beim Abendbrot. Versunken betrachtet sie die kleine Essiggurke auf ihrer Gabel. „Was für ein Luxus, so etwas zu essen, ohne es selber einlegen zu müssen!“, sagt sie seufzend. Frau Hellwieser lächelt und nickt.

„Selber einlegen? Gab es denn Essiggurken früher nicht im Supermarkt?“, fragt die junge Altenpflegerin Lisa, die Frau Inge eben noch etwas Tee nachschenkt. Die zwei alten Damen lachen amüsiert, bevor Frau Inge antwortet. „Nein, Lisa. Zu unserer Zeit stand die Hausfrau wochenlang in der Küche, um das ganze Obst und Gemüse für den Winter haltbar zu machen!“

Frau Inges Blick wird sehnsüchtig, als sie an ihre alte Vorratskammer denkt. Im Spätherbst war diese ihr ganzer Stolz und oft stand sie in der Tür, um zufrieden die bunten Gläser in den Regalen zu betrachten. Das gelbe Apfelmus, die rote und orange Marmelade aus Erdbeeren, Kirschen und Aprikosen. Das leckere Quittengelee, der dunkle Holundersirup. Und dann die würzigen Gläser mit Gur-

ken, Karotten, Zwiebeln, Rote Bete und Bohnen. Frau Inge seufzt bei dieser Erinnerung, doch dann kehren ihre Gedanken in die Gegenwart und zu der kleinen Gurke auf ihrer Gabel zurück. „Saure Gurken waren mir aber schon immer die liebsten. Saure Gurken in Apfelessig.“

„Wie genau legt man denn Gurken in Apfelessig ein?“, fragt Lisa interessiert.

Frau Inge freut sich über die Frage und holt zu einer umfangreichen Erklärung aus. „Weißt Du, das Rezept stammt noch von meiner eigenen Oma! Für den Essig habe ich immer die Apfelkerne und Schalen verwendet, die vom Musmachen übrig geblieben sind. So wurde nichts verschwendet! „Die Apfelreste habe ich dann...“

„Moment mal – auch den Essig gab es nicht zu kaufen?“ Den musste man auch noch selber machen?“, fällt Schwester Lisa Frau Inge ins Wort. „O Mann! So viel Aufwand für ein bisschen sauer eingelegtes Gemüse. Die Mühe würde ich mir nicht machen!“

„Ein Glück, dass es heutzutage einen Supermarkt gibt“, sagt Frau Inge und reicht der jungen Lisa ihre Essiggurke. „Das können Sie laut sagen“, sagt Lisa aus tiefstem Herzen und steckt sich die ganze Gurke auf einmal in den Mund. Dann lachen sie alle drei.



## Geschichte

## Frau Inge und die Essiggurke – Version 2

Track 7

Frau Inge sitzt zusammen mit ihren Freunden Helene Hellwieser und Emil Reuther im Speisesaal des Seniorenzentrums Sonnenhöhe beim Abendbrot. Versonnen betrachtet sie die kleine Essiggurke auf ihrer Gabel. „Was für ein Luxus, so etwas zu essen, ohne es selber einlegen zu müssen!“, sagt sie seufzend. Frau Hellwieser lächelt und nickt, während der gewohnt wortkarge Herr Emil hinter seiner Zeitung nur kurz zustimmend brummt.

„Selber einlegen? Gab es denn Essiggurken früher nicht im Supermarkt?“, fragt die junge Altenpflegerin Lisa. Die drei Senioren lachen. „Damals gab es ja nicht mal einen Supermarkt, du kleine Heldin“, sagt Herr Emil im gewohnt ruppigen Ton zu Schwester Lisa. „Meine Frau Erna stand wochenlang in der Küche, um all unser Obst und Gemüse für den Winter haltbar zu machen!“

Schwester Lisa schaut verständnislos in die Runde. „Sie haben sogar Obst sauer eingelegt? Das stelle ich mir aber gar nicht lecker vor!“

Wie gewohnt zeigt Herr Emil sofort seine grantige Seite. „Jetzt stell dich doch nicht dümmer als du bist! Das Gemüse hat meine Frau natürlich sauer eingelegt. Kürbisse, Gurken, Kraut und so weiter. Das Obst hat sie ohne Essig eingeweckt, zu Mus gekocht oder Marmelade daraus gemacht.“ Herr Emil schüttelt den Kopf. „Als ob jemand Obst sauer einlegen würde!“

„Ha - und was ist mit Sauerkirschen aus dem Glas?“, kontert Lisa patzig und setzt einen überlegenen Gesichtsausdruck auf.

Frau Inge und Frau Hellwieser tauschen einen amüsierten Blick. Dann antwortet Frau Inge schnell, denn Herr Emil sieht aus, als würde ihm jeden Moment der Geduldsfaden reißen.

„Sauerkirschen heißen einfach nur so, Lisa. Haltbar macht man sie mit Zuckerwasser. Das Gemüse aber lässt man in Salz ziehen und legt es dann in gewürztem Essigsud ein.“

Frau Inges Blick wird sehnsüchtig, als sie an ihre alte Vorratskammer denkt. Im Spätherbst war diese ihr ganzer Stolz und oft stand sie in der Tür, um zufrieden die bunten Gläser in den Regalen zu betrachten. Das gelbe Apfelmus, die rote und orange Marmelade aus Erdbeeren, Kirschen und Aprikosen. Und dann die würzigen Gläser mit Gurken, Karotten, Zwiebeln, Rote Bete und Bohnen. Frau Inge seufzt bei dieser Erinnerung, doch dann kehren ihre Gedanken in die Gegenwart und zu der kleinen Gurke auf ihrer Gabel zurück. „Saure Gurken waren mir schon immer die liebsten. Saure Gurken in Apfelessig.“

„Wie genau legt man denn Gurken in Apfelessig ein?“, fragt Lisa interessiert.

Frau Inge holt zu einer umfangreichen Erklärung aus. „Das Rezept stammt noch von meiner eigenen Oma! Für den Essig habe ich immer die Apfelkerne und Schalen verwendet, die vom Musmachen übrig geblieben sind. So wurde nichts verschwendet! „Die Apfelreste habe ich dann...“

„Moment mal – auch den Essig gab es nicht zu kaufen?“ Den musste man auch noch selber machen?“, fällt Schwester Lisa Frau Inge ins Wort. „O Mann! So viel Aufwand für ein bisschen sauer eingelegtes Gemüse. Die Mühe würde ich mir nicht machen!“

„Ihr jungen Damen heutzutage seid euch für alles zu schade. Deshalb tut ihr euch auch so schwer damit, einen guten Mann zu finden!“, grummelt Herr Emil.

Die drei Frauen grinsen sich verstohlen an. Frau Hellwieser kann es sich nicht verkneifen und blickt herausfordernd zu ihrem Tischherrn hinüber.

„Ihre Frau hatte es da ja bedeutend leichter!“, meint sie betont unschuldig. Herr Emil schluckt den Köder und linst noch einmal hinter seiner Zeitung hervor.

„Was meinen Sie damit?“, fragt er. „Na ja, als sie Sie aufgegabelt hat, hatte sie ja kaum Arbeit mit Ihnen! Sie waren ja ganz offensichtlich schon fertig sauer eingelegt!“, ruft Frau Hellwieser schadenfroh, während Herr Emil sich vor dem Gekicher der drei Damen hinter seine Zeitung rettet.