

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

### Aktiv & fit von Kopf bis Fuß – Ausgabe 59

Überall Lichter

Dr. Helga Schloffer



#### 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



# Überall Lichter

Dr. Helga Schloffer



© Pixabay.com

Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
<b>A Bewegung</b>	<b>1 Meditation</b> „Der Christbaum“ Entspannungsübung	• Teelichter oder Kerzen	2	
<b>B Einstimmung</b>	<b>1 Zusammengesetzte Wörter</b> Mit KERZE, LAMPE und MOND	• Kopiervorlage	3	12
	<b>2 Kurzütsel</b> Umschreibungen von Begriffen	• Kopiervorlage	4	13
	<b>3 Biografisches Gespräch</b> Licht und Dunkelheit		5	
<b>C Hauptteil</b>	<b>1 Bildgeschichte</b> Eigene Geschichte erfinden	• Kopiervorlagen (Bildkarten)	5	14–15
	<b>2 „Licht“ im Text</b> Genaueres Lesen	• Kopiervorlage	6	16
	<b>3 Paare verbinden</b> Was gehört zusammen?	• Kopiervorlage	7	17
	<b>4 Gemeinsame Eigenschaften</b> Mehrere Möglichkeiten sind denkbar	• Kopiervorlage	8	18
	<b>5 Puzzle</b> Bildteile zusammenlegen	• Kopiervorlage	8	19
	<b>6 Gemischte Buchstaben</b> Begriff erkennen	• Kopiervorlage	9	20
<b>D Ausklang</b>	<b>1 Sinnsprüche „Licht“</b> Welcher gefällt am besten?	• Kopiervorlage	9	21
	<b>2 Lied</b> Erinnerung an Weihnachtslied	• Kopiervorlage	10	22
<b>Wissenswertes</b>	<b>Zu viel Licht?</b>		11	



## A Bewegung

### 1 Meditation „Der Christbaum“

#### Übungsanleitung:

Statt einer Bewegungsübung am Beginn der Einheit kann auch eine Entspannungsübung angeboten werden. Gerade die Winterzeit und vor allem die Weihnachtszeit sollte doch eine „stille Zeit“ sein. Die Geschichte kann in angemessenem Tempo vorgelesen werden, die Teilnehmer dürfen sich auf die Bilder einlassen soweit sie mögen (von Entspannung mit geschlossenen Augen bis zum einfachen Zuhören). Die Atmosphäre kann mit Teelichtern, Laternen etc. und gedämpften Licht noch gemütlicher gestaltet werden.

Die Abstände zwischen den Absätzen sollen die Pausen anzeigen, damit sich die Teilnehmer die beschriebenen Situationen mit allen Sinnen vorstellen können.

Eines der schönsten Dinge zu Weihnachten ist ein festlich geschmückter Christbaum.

Um ihn versammelt sich die Familie, er steht im Mittelpunkt des Heiligen Abends.

Oft existiert schon alter Christbaumschmuck, der über Generationen weitervererbt wird.

Jedes Jahr wird er vorsichtig aus Keller oder Dachboden geholt. Sorgfältig wird er ausgepackt und aufs Neue bewundert.

Heuer ist unser Christbaum eine gerade dunkelgrüne Fichte. Sie steht auf dem Boden und ihre Spitze berührt beinahe die Zimmerdecke.

Die Zweige sind dicht gewachsen, es duftet nach Wald und Harz.

Besonders feierlich ist mir zumute, wenn die Kerzen am Baum brennen.

Ich setze mich gemütlich davor, um den Anblick in aller Ruhe zu genießen.

Mein Blick fällt zuerst auf die großen Glaskugeln, die wegen ihrer Schwere an den unteren Ästen hängen.

Eine der roten Kugeln ist mit goldenen Sternen bemalt, die im Kerzenlicht wunderbar schimmern.

Besonders gerne mag ich eine der weißen Kugeln, die ein Engel ziert.

Die Kerzen flackern ein wenig und spiegeln sich in den großen Glaskugeln.

Der Duft von Bienenkerzenwachs steigt mir in die Nase.

Weiter oben im Baum baumeln rote Äpfelchen an silbernen Bändern.

Dazwischen sehe ich einen besonders kunstvollen Strohstern – vielleicht ist er sogar selbst gemacht.



Auch ein prächtiger Engel ziert den Baum, seine goldenen Flügel leuchten im Kerzenschein.  
Nicht fehlen darf glitzerndes Lametta, silberne Fäden an den meisten Zweigen.  
Ganz oben von der Spitze des Baumes leuchtet ein großer goldener Stern.  
Ich bin ganz vertieft in die schimmernde Pracht der Kugeln, der Engel und der Sterne.  
Ganz ruhig werde ich dabei und angenehm entspannt.  
Das Wachs der Kerzen duftet und vermischt sich mit dem Geruch von frischen Fichtenzweigen.  
Gerne verweile ich und genieße.  
Doch ganz sollen die Kerzen nicht abbrennen.  
Behutsam blase ich eine nach der andern aus.

Aus: Schloffer, H., Stevcic, B., Wolf, D. (2019): *Im Schatten unter den Bäumen. Vorlesegeschichten zum Entspannen.* Facultas Verlag Wien, S.121-122.

#### Was wird trainiert?

- Visualisierung
- Fantasie

#### Alltagstransfer:

Die Meditation bereitet auf das Thema vor, Erinnerungen werden geweckt und somit der Wortschatz aktiviert; zudem entsteht eine Distanz zu den alltäglichen Belastungen.

#### Weiterführende Vorschläge:

*Geübte Teilnehmer* und *ungeübte Teilnehmer*: Erinnern Sie sich an ein ganz besonderes Weihnachtsfest?

## B Einstimmung

### 1 Zusammengesetzte Wörter

#### Übungsanleitung:

Wörter mit -KERZE(N)-, -LAMPE(N)- und -MOND- werden gesammelt und notiert. Die Kopiervorlage kann zum Mitschreiben dienen bzw. nach Hause mitgegeben werden.

→ M Kopiervorlage s. Seite 12

#### Was wird trainiert?

- Wortfindung



#### Lösungsvorschläge:

Kerzenschein, -halter, -docht, -wachs, -ständer, -duft, -licht, -flamme, -zieher, -stummel, -gerade, -glanz, -hell, -fett; Christbaumkerze, Bienenwachs-, Duft-, Tauf-, Grab-, Altar-, Zünd-, Königs-, Wunder-, ...

Lampenschein, -fuß, -schirm, -fassung, -gehäuse, -schimmer, -sockel, -gewinde, -fieber, -öl, ...

Glühlampe, Lese-, Löt-, Prüf-, Spar-, Bogen-, Nacht-, Steh-, Not-, Stirn-, ...

Mondhell, -finsternis, -landschaft, -licht, -fahrt, -sichel, -gestein, -staub, -bahn, -nacht, -phase, -fahrer, -gesicht, -süchtig, Mondsee (Ortschaft), mondän, -aufgang, -beglänzt, halbmondförmig, ...

Halbmond, Voll-, Viertel-, Neu-, Jupiter-, Saturn-, ...

#### Alltagstransfer:

Spezieller Wortschatz wird aktiviert und steht aktuell in der Stunde und im Alltag wieder zur Verfügung.

#### Weiterführende Vorschläge:

*Geübte Teilnehmer:* Können Sie sich an die erste Mondlandung erinnern?

*Ungeübte Teilnehmer:* Wo werden Kerzen verwendet?

## 2 Kurzrätsel

#### Übungsanleitung:



Begriffe zum Thema sollen aufgrund der Umschreibungen erraten werden (alle Begriffe enthalten „LICHT“); diese können mündlich vorgegeben werden, damit im Plenum diskutiert und geknobbelt werden kann; alternativ ist auch die Bearbeitung in Teamwork möglich.

→ M Kopiervorlage s. Seite 13

#### Was wird trainiert?

- Wortfindung
- Konzentration

#### Lösungen:

1–Lichtblick, 2–Lichtjahr, 3–Lichtbild, 4–Nordlicht, 5–Rampenlicht, 6–Zwielicht.

#### Alltagstransfer:

Eine Abrufstrategie für Wortfindungsprobleme („Es liegt mir auf der Zunge“) wird geübt.

#### Weiterführende Vorschläge:

*Geübte Teilnehmer:* Eine möglichst kurze Geschichte, in der alle Lösungen vorkommen, wird gestaltet.

*Ungeübte Teilnehmer:* Weitere Begriffe mit „LICHT“ werden gesammelt.