

Zu diesen Materialien

Geschichten vorzulesen bzw. anzuhören lässt eine Beziehung zwischen dem Vorlesenden und den Zuhörenden entstehen; gemeinsam werden Szenen und die damit verbundene Gefühlswelt durchlebt. Geschichten regen die Fantasie an und aktivieren Erinnerungen. Jede und jeder Zuhörende setzt dabei die Worte in ganz individuelle Bilder um.

Spaziergänge bzw. das Verweilen in der Natur entspannen schon in der realen Welt, denn Wald, Wiese, das Meer u.Ä. bieten eine ausgewogene Mischung von Sinneserlebnissen.

Wenn man nicht real in den Park, in den Garten hinausgehen kann (oder das eventuell auch später tut), kann man das Bild dieser Natureindrücke mit all ihren Gerüchen und Geräuschen in einer Geschichte lebendig werden lassen. So sind in dieser Geschichtensammlung Naturmotive und ähnliche ruhige Szenarien vorherrschend, verbunden mit Sätzen bzw. Atemübungen, die die Entspannung zusätzlich fördern. Die Ichform soll helfen, sich in die Szenen zu vertiefen; auch kommen andere Personen in den Geschichten nicht vor, um Ablenkung zu vermeiden.

Die Geschichten eignen sich nicht nur für Menschen mit Demenz. Wichtig ist nur, ob die Inhalte die Betroffenen interessieren und erfreuen. Sie sind eher kurz gehalten und können bei Bedarf noch weiter gekürzt werden. Zusätzlich wurden „Fragen zum Plaudern und Vertiefen“ angefügt. Auf diese Weise kann sich die Gruppe bzw. der Zuhörende gemeinsam mit dem Vorleser, der Vorleserin weiter mit dem Thema beschäftigen.

Die Geschichten können – mit einem anschließenden Gespräch – eine Aktivität für sich darstellen. Sie sind aber auch als Teil einer Gedächtnistraining- oder einer Bewegungseinheit verwendbar, sie können einen Ausflug, einen Spaziergang einleiten oder abrunden u. v. m.

Wir Autorinnen begleiten Senioren (mit Demenz) schon seit Langem, vor allem im Bereich eines ganzheitlichen Gedächtnistrainings und einer ressourcenorientierten Aktivierung. So kommt es uns vor allem auf die praktische Umsetzbarkeit und die vielfältige Verwendung des Materials an. Wir wollen die Vorbereitung auf gemeinsame Stunden mit den Senioren und Seniorinnen unterstützen, da diese unserer Erfahrung nach von der Eigeninitiative und den privaten Zeitressourcen der Betreuenden genährt werden.

Im Kräutergarten

Vor meinem Haus, zwischen dem Vorplatz und der Laube, befindet sich mein groß angelegtes Kräuterbeet.

Ich liebe den Duft und die Vielfalt der Kräuter, und so findet sich in meinem Kräuterbeet so manches Kraut, das vielleicht schon etwas in Vergessenheit geraten ist.

Der Winter ist vorbei, die Tage werden wieder wärmer, und das erste zarte Grün der Kräuter ist zu sehen.

Jedes Jahr kommen neue Kräuter dazu. Ich habe zwar schon bei Weitem genügend, doch wenn ich von einem Kraut höre oder eines sehe, das ich noch nicht habe, muss es einfach mit in meinen Garten.

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen, und so bin ich sicher bestens gerüstet.

Ich habe vor, die letzten Spuren des Winters von meinem Kräuterbeet zu entfernen.

Das welke Laub, die abgestorbenen Triebe, das Unkraut, welches immer wieder zum Vorschein kommt.

So zupfe, schneide und harke ich zwischen Thymian, Salbei, Liebstöckel, Petersilie und Schnittlauch.

Auch Malve, Minze und Oregano zeigen sich, und ich freue mich schon jetzt auf die zarten, sternförmigen blauen Blüten des wundervollen Borretsch, auch Gurkenkraut genannt.

Der Huflattich ist bereits gut zu erkennen. Er ist immer der Erste und streckt seine zarten, gelben Blüten der Sonne entgegen.

Die Arbeit macht mich etwas müde, und ich will eine kleine Pause einlegen.

Ich nehme Platz in der Laube; dort ist es schön schattig und gemütlich.

Es ist ein schöner Frühlingstag, und durch die Arbeit ist es mir ziemlich warm geworden.

Ich streife meine Gartenschuhe ab, lege meine Füße hoch und lehne mich zurück.

Die Katze genießt die warmen Sonnenstrahlen des Frühlings ebenso und räkelt sich auf den warmen Steinplatten beim Kräuterbeet.

Ich bin müde, und meine Augen werden schwer.

Ich schließe sie und merke, wie eine angenehme Schwere meinen ganzen Körper einnimmt.

Ich spüre die Schwere in meinen Armen und lasse sie sinken.

Auch meine Beine fühlen sich schwer an, und ich lege den Kopf zurück.

Ich höre das Summen der Bienen,
das Gezwitscher der Vögel.

Die verschiedenen Düfte der Kräuter strömen in meine Nase.
Der nach Knoblauch riechende Bärlauch,
die herb duftende Minze,
der frische Duft des Thymians.

Ich versuche, mich an alle Kräuter in meinem Garten zu erinnern:
Dill, Basilikum, Waldmeister, die vielen gelben, roten und orangen Blüten
der Kapuzinerkresse, Johanniskraut.

Es sind so unendlich viele, und erst, wenn ich sie wiedersehe, werde ich
wieder alle wissen.

Ich strecke mich nochmals und öffne langsam meine Augen.

Die Sonne hat die Laube erreicht und kitzelt meine Nasenspitze.

Ich setze mich auf, atme tief durch, ziehe meine Gartenschuhe wieder an.

Die Pause hat gut getan. Ich bin ausgeruht und bereit, mit der Arbeit fortzu-
fahren und mein Kräuterbeet darauf vorzubereiten, wieder in voller Pracht
zu erblühen.

Fragen zum Plaudern und Vertiefen

- Hatten Sie auch einen Kräutergarten? Oder Kräuter am Balkon?
- Welche Kräuter kennen Sie?
- Was kann man aus den Kräutern herstellen?
- Kennen Sie Kräuter gegen bestimmte Krankheiten?

Tipp:

Bringen Sie frische Kräuter und/oder Dinge mit, die mit oder aus Kräutern gemacht werden (Lavendelkissen, Kräuterschnaps, Kräuterlikör, Kräutersalz ...)

Vorschau