

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.

Der kleine Teich im Wald

Heute ist es sehr heiß, und so beschließe ich, einen Spaziergang durch den Wald zu einem kleinen Teich zu machen – da ist es sicher kühler!

Der Waldweg ist angenehm schattig. Ich trete auf kleine Zweige und gehe über grünes, weiches Moos, vorbei an dichtem Schwarzbeergebüsch.

Über mir wiegen sich die Wipfel mächtiger Fichten; dazwischen sehe ich den blauen Himmel.

Es ist angenehm still. Nur ab und zu höre ich einen Specht eifrig klopfen.

Der Geruch nach Schwammerln und feuchter Erde steigt mir in die Nase.

Die Kühle tut mir gut nach all der Sommerhitze.

Dann öffnet sich das Wäldchen zu einer Lichtung, und der kleine Teich liegt vor mir. Im grünlichen Wasser spiegeln sich die umliegenden Bäume, kleine Tannen und Birken. Nichts regt sich auf dem Wasser.

Ich setze mich auf eine Bank am Ufer, im Schatten einer alten Weide. Das Holz der Bank ist schon grau und verwittert, doch es fühlt sich angenehm warm an.

Da entdecke ich ein kleines Boot, das am schmalen Steg vertäut liegt; daneben sind Gruppen von gelb blühenden Wasserlilien und die braunen Kolben von Schilfrohr.

Weiße Seerosen und deren runde Blätter bedecken einen Teil des Teiches.

Ein paar bläuliche Libellen tanzen über dem Wasser, am seichten Ufer badet genüsslich eine Amsel und spritzt helle Wassertröpfchen um sich.

Ab und zu taucht ein Fisch aus der Tiefe und hinterlässt auf der glatten Wasseroberfläche kleine Ringe.

Die Sonne steht schon tief und taucht den kleinen Teich in ein mildes, goldenes Licht.

Mir ist angenehm warm in der Abendsonne, und meine Hände liegen entspannt im Schoß.

Außer Vogelgezwitscher, Grillenzirpen und dem leisen Rauschen der Bäume ist nichts zu hören.

Ich genieße die Geräusche der Natur und entspanne mich dabei prächtig. Eine ganze Weile sitze ich am Ufer. Ich habe keine Eile, diesen schönen Ort zu verlassen.

Doch irgendwann strecke und dehne ich mich ausgiebig.

Ich atme tief durch und öffne die Augen.

Bevor ich zurückwandere, gehe ich vorsichtig auf den kleinen Steg am Wasser.

Ich setze mich, ziehe meine Sandalen aus und kühle meine Füße im angenehm kühlen Teich.

Fragen zum Plaudern und Vertiefen

- Gehen/gingen Sie gerne im Wald spazieren?
- Was ist besonders schön im Wald? Die angenehme Kühle – der Geruch – die Bäume ...?
- Konnten Sie auch Waldtiere beobachten?
- Sammeln/sammelten Sie Schwammerln und Beeren?
- Oder gehen/gingen Sie zur Jagd?
- Kennen Sie so einen kleinen Waldteich wie in der Geschichte?

Tipp:

Bringen Sie eine Schale mit feuchtem Moos oder einen Bund Tannen- oder Fichtenzweige mit. Genießen Sie den Geruch und das Tasterlebnis.