

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.

Erntedank

Einen warmen, sonnigen Herbsttag haben wir heute, und es ist ein ganz besonderer Tag: Heute ist Erntedankfest.

Auf dem Weg leuchten bunt die Bäume, der Himmel ist tiefblau, keine Wolke ist zu sehen. Die Sonne hat immer noch Kraft und strahlt, als wolle sie zeigen, welche Macht sie noch hat.

Wir wollen heute danken. Für die Gaben, die Mutter Natur uns gibt. Für die reiche Ernte, die uns beschert wurde.

Viele Leute sind schon da, alle hübsch und festlich gekleidet, die Kinder voller Erwartung.

Eine Blasmusikkapelle steht bereit, der Bürgermeister und der Pfarrer begrüßen die Gemeinde. Die Kinder warten brav in Gruppen darauf, die gelernten Lieder und Gedichte endlich darbieten zu können.

Weiter drüben, vor der Pfarre, sehe ich den wunderschönen Erntedankwagen. Ein alter, riesengroßer Leiterwagen, mit den besten Sachen der Natur gut bestückt, mit fleißigen Händen liebevoll geschmückt.

Ich gehe die paar Schritte dorthin und nehme auf der Holzbank Platz, die direkt neben dem Wagen steht.

Ich mache es mir gemütlich, lehne mich zurück, strecke die Beine aus und begutachte die vielen Sachen auf dem Wagen:

Kürbisse, Äpfel, Nüsse, Birnen, Zwiebeln, Kartoffeln – eine bunte Vielfalt quer durch den Acker, durch den Obst- und Gemüsegarten.

Und so schöne Blumen!

Astern, Sonnenblumen, Hortensienblüten und viele Getreideähren, Buchsbaum und Efeu, die rundum am Leiterwagen angebracht sind, zusammengebunden wie eine Girlande.

Ich lege meinen Kopf in den Nacken und schaue in den tiefblauen Himmel.

Langsam schließe ich die Augen.

Ein tiefes Gefühl von Dankbarkeit und Wärme macht sich in mir breit.

Ich spüre es im Kopf, im Oberkörper. Es breitet sich über die Arme und Beine bis in die Finger- und Zehenspitzen aus.

Ruhig und regelmäßig atme ich ein und aus.

Die warme Herbstsonne streichelt mich mit ihren Strahlen, ich fühle mich glücklich und geborgen.

Nicht nur für die vielen Gaben bin ich dankbar, sondern auch dafür, dass es uns so gut geht, dass die Familie gesund und glücklich ist.

Mein größter Wunsch ist, dass dies bitte auch so bleibt.

Langsam öffne ich die Augen wieder und blinzele dem hellen Sonnenlicht entgegen.

Es kommt mir vor, als leuchte der Erntedankwagen durch die prachtvolle Farbenvielfalt.

Das kräftige Orange der Kürbisse, das helle Gelb der Sonnenblumen, das saftige Grün der Äpfel.

Ich richte mich auf, strecke und erhebe mich.

Voller Energie durch die kleine Pause und die wunderbaren Eindrücke bin ich jetzt für den Erntedankumzug und das Fest bereit.

Ein wundervoller, farbenprächtiger Tag kann beginnen!

Fragen zum Plaudern und Vertiefen

- Haben Sie einmal an einem Erntedankumzug oder Erntedankfest teilgenommen?
- Was befindet sich alles auf einem Erntedankwagen?
- Kennen Sie die Erntedankkrone?
- Wofür sind Sie dankbar?

Tipp:

Bringen Sie Dinge mit, die zum Erntedank üblich sind (Kürbisse, Äpfel, Birnen, Nüsse, Ähren, Sonnenblumen ...).