

# 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.

## Ein verschneiter Morgen im Dezember

Es ist ein Morgen im Dezember.  
Wir sind mitten im Advent.  
Eine stille, ruhige Zeit.  
Es fehlt nur noch der Schnee.

Ich habe gut geschlafen.  
So richtig gut.

Ich fühle mich total wach.

Ich kann mich noch gut an meinen Traum erinnern.  
Ich habe geträumt, dass es geschneit hat.  
Richtig große Schneeflocken sind vom Himmel gefallen.

Ich werfe meine warme Winterdecke zur Seite,  
atme ganz tief ein und langsam wieder aus.

Ich strecke und räkle mich. Ich mache mich ganz lang.

Nun stehe ich vom Bett auf und gehe ganz langsam zum Fenster. Ich sehe nach, ob mein Traum wirklich wahr geworden ist.

Ich ziehe, so rasch ich nur kann, die Vorhänge zur Seite und blicke in meinen Garten.

Tatsächlich.

Mein Traum ist wahr geworden.

Es hat geschneit!

Sehr viel sogar. Es gibt mindestens einen halben Meter Neuschnee. Juhu!

Ich klatsche vor Begeisterung in meine Hände.

Ich freue mich wie ein kleines Kind

und rufe voller Begeisterung: „Es hat geschneit! Juhu!“

Ich reibe mir meine Augen und blicke verträumt aus dem Fenster.

Diese verschneite Morgenlandschaft!

Einfach unbeschreiblich schön.

So schnell ich nur kann, öffne ich mein Zimmerfenster.

Eine angenehme Frische strömt in mein warmes Schlafzimmer.

Es riecht nach Winter. Nach Schnee.

Ich atme ganz bewusst diese frische Schneeluft ein.  
Ich möchte, dass sich jeder Zentimeter meines Körpers mit dieser herrlichen Luft verbindet.

Ich liebe den Winter. Vor allem solch einen verschneiten Wintermorgen.  
Es erinnert mich an meine Kindheit.  
Wie ich bei Schneefall raus in die Natur gegangen bin.  
Nichts und niemand konnte mich halten.

Mir fallen unter anderem auch Geschichten rund um Schneeballschlachten ein. Ich schmunzle vor mich hin.

Ich fühle den kalten, frischen Schnee in meinen Händen.  
Obwohl ich gar keinen Schnee in Händen halte.

Diese Gedanken lassen mich nicht frieren.  
Nein ... mir wird ganz warm ums Herz.  
Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.  
Ich fühle mich ganz und gar wohl und entspannt.  
Ich genieße noch für einige Augenblicke diese winterliche Stille.  
Atme bewusst tief ein  
und langsam wieder aus.

Ich strecke und räkle mich. Ich mache mich ganz lang.  
Und mit dem nächsten Atemzug komme ich ganz entspannt zurück ins Hier und Jetzt.

Ich schließe mein Zimmerfenster.  
Nun kann der Tag beginnen.

## Fragen zum Plaudern und Vertiefen

- Wie fühlt sich Schnee für Sie an?
- Mögen Sie die Kälte? Oder mögen Sie lieber die Wärme?
- Erinnern Sie sich noch an Schneeballschlachten? Erzählen Sie mal.

- Hatten Sie in Ihrer Kindheit einen eigenen Schlitten?
- Welche Spiele haben Sie im Winter (im Schnee) gespielt?

**Tipps:**

*Bringen Sie etwas Schnee mit.*

*Bringen Sie Fotos von Winterlandschaften etc. mit.*

Vorschau