

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

### Kreative Ideenbörse Senioren – Aktivierungsmappe

Humor / „Lachlied“

Jana Glück / Ralf Glück



#### 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



## Humor / „Lachlied“

Jana Glück / Ralf Glück

Rubrik	Kurzaktivierung	Zubehör	Beschreibung auf Seite
1 Thema & Einführung	<b>Humor</b>		3
2 Plaudern & Erzählen	<b>Was bringt Sie zum Lachen?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 🎵 / Download über eDidact</li> <li>• Einführungstext</li> <li>• evtl. Vorlage „Sitztanz“</li> <li>• Biografieorientierte Fragen</li> </ul>	4
3 Singen & Bewegen	<b>Lied: „Lachlied“</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 🎵 / Download über eDidact</li> <li>• Liedtext</li> <li>• evtl. Noten und Akkorde</li> <li>• evtl. Vorlage „Sitztanz“</li> </ul>	6
4 Hören & Lauschen	<b>Schülerwitze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 🎵 / Download über eDidact</li> <li>• Textvorlage</li> </ul>	11
5 Sehen & Betrachten	<b>Lachsack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 🎵 / Download über eDidact</li> <li>• Bildkarten</li> </ul>	13
6 Tasten & Fühlen	<b>Sich den Bauch halten vor Lachen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 🎵 / Download über eDidact</li> </ul>	15
7 Riechen & Schnuppern	<b>Lach-Wasser</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 🎵 / Download über eDidact</li> <li>• Bildvorlage</li> <li>• evtl. Vorlage „Sitztanz“</li> <li>• Mineralwasser, Brausepulver</li> <li>• Gläser, Löffel</li> <li>• Klebestift/-band</li> </ul>	16
8 Schmecken & Genießen	<b>Bananen-Freude</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 🎵 / Download über eDidact</li> <li>• evtl. Vorlage „Sitztanz“</li> <li>• Bananen</li> <li>• Greifsäckchen</li> </ul>	18
9 Rätseln & Knobeln	<b>Komiker</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorlage</li> </ul>	19
10 Spiel & Spaß	<b>Sitztanz „Lachlied“</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 🎵 / Download über eDidact</li> <li>• Vorlage „Sitztanz“</li> </ul>	21



## 6 Tasten & Fühlen:

### Sich den Bauch halten vor Lachen!

#### Vorbereitungszeit:

keine

#### Bereitstellen:

- 🎵 evtl. Lied „Lachlied“ (CD 25, Track 5 & 6)
- 📄 Download Lied „Lachlied“ über [edidact.de](https://www.edidact.de)



© Cookie Studio – stock.adobe.com

# M

#### Motivation:

In sehr lustiger Runde hält man sich bisweilen „den Bauch vor Lachen“. Lachen stärkt die Funktion der Lungen, da sie durch die schnelle Atmung drei- bis viermal so viel Sauerstoff transportieren wie normal. Beim Lachen rast der Puls, die Durchblutung und die Verbrennung von Cholesterin werden angeregt. Lachen kräftigt auch das Herz-Kreislauf-System. 20 Sekunden Lachen entsprechen etwa der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Rudern. Die Herzinfarktgefahr wird durch häufiges Lachen halbiert. (Quelle: Wikipedia)



#### Tipp:

Dies ist auch eine gute Übung, wenn man nervös, aufgeregt oder unruhig ist. Das Auflegen der Hände stellt Kontakt zum eigenen Körper her und das bewusste Ein- und Ausatmen hilft dabei, sich auf sich selbst zu konzentrieren.

#### Situation:

- Kurzaktivierung in einer Gruppe in gemütlicher Runde umsetzen (z. B. Wohn-/ Stationsbereich)
- Kurzaktivierung mit einer Einzelperson durchführen

#### Vorschlag zur Gestaltung der Kurzaktivierung:

**Einleitung:** Begrüßen Sie die Teilnehmer und lesen Sie den Text aus dem Motivationskasten vor. Halten Sie danach fest: „Lachen ist wirklich eine gesunde Sache!“

**Hauptteil:** Machen Sie Ihrer Gruppe die Bauchatmung, die man beim Lachen automatisch vollzieht, bewusst. Hierzu legen alle die Hände auf den Bauch, und zwar so, dass die Fingerspitzen sich berühren. Nun wird durch die Nase eingeatmet, der Bauch hebt sich, es entsteht ein Abstand zwischen den Fingerspitzen. Beim Ausatmen treffen die Fingerspitzen durch das Senken der Bauchdecke wieder aufeinander. Wiederholen Sie die Atemübung einige Male. Das Schließen der Augen intensiviert meist das Sich-Einlassen und Spüren. Es ist eine ruhige Übung, man hört nur das Atmen der Teilnehmer. Machen auch Sie mit!

- **Variante 1:** Leiten Sie die ruhige Atemübung mit dem aktiven „Lachlied“ ein oder nutzen Sie die Atemübung als Hinführung zum dynamischen „Lachlied“.
- **Variante 2:** Die Atemübung wird bewusst als beruhigende Übung genutzt.

**Ausklang:** Danken Sie allen dafür, dass sie sich auf die intensive Übung eingelassen haben. Diese Atemübung kann immer wieder wiederholt werden!



## 7 Riechen & Schnuppern:

### Lach-Wasser

#### Vorbereitungszeit:

5 Minuten zum Kopieren und Bekleben

#### Bereitstellen:

- 🎵 **Lied** „Lachlied“ (CD 25, Track 5 & 6)
- 📄 Download **Lied** „Lachlied“ über [edidact.de](http://edidact.de)
- 📖 **Bildvorlage** „Lach-Wasser“ (siehe Seite 17, vgl. Tipp)
- 📖 evtl. **Sitztanz** „Lachlied“ (siehe Seite 22)
- Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- Brausepulver (z. B. Ahoj-Brause)
- Gläser, Löffel (zum Umrühren)
- Klebestift / -band (zum Befestigen des Etiketts)



© Wikimedia Commons / Silberchen

## M

#### Motivation:

Das Wort „Humor“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „Feuchtigkeit, Saft“. Nach der antiken Lehre beeinflusst die Mischung der Körpersäfte die Stimmung/Laune. Dieser Hinweis kann als Hintergrund bzw. Bezug für die vorliegende Aktivierung dienen: Gießt man Brausepulver mit kohlenäsaurerem Mineralwasser auf, sprudelt und schäumt es stark (optischer und akustischer Reiz). Außerdem riecht es nach der jeweiligen Geschmacksrichtung der Brause. An Nase bzw. Mund gehalten, kitzeln die Sprudelperlen und zaubern so manchem ein Lächeln ins Gesicht. Brause ist für viele Menschen eine schöne Erinnerung an die Kindheit.



#### Tipp:

Überkleben Sie das Etikett der Mineralwasserflasche mit der Vorlage „Lach-Wasser“ (siehe Seite 17).

#### Situation:

- Lach-Wasser in einer Gruppe genießen (z. B. Wohn- / Stationsbereich)
- Lach-Wasser mit einer Einzelperson genießen

#### Vorschlag zur Gestaltung der Kurzaktivierung:

**Einleitung:** Beginnen Sie zunächst mit dem „Lachlied“ (CD 25, Track 5 & 6) und evtl. mit dem dazu passenden Sitztanz (siehe Seite 22). Jeder ist eingeladen, mitzumachen und mitzulachen. Anschließend brauchen die Teilnehmer eine Trinkpause. Dafür haben Sie heute „Lach-Wasser“ mitgebracht. Legen Sie die Brausetütchen auf dem Tisch aus.



**Hauptteil:** Jeder darf sich nun ein Tütchen aussuchen. Stellen Sie die Mineralwasserflasche /n (wenn möglich mit dem „Lach-Wasser“-Etikett versehen) auf den Tisch. Alle Tütchen werden geöffnet und die Brause wird in die vorbereiteten Gläser gegeben. Nach und nach wird die Brause mit Mineralwasser aufgegossen und mit dem Löffel umgerührt.

Lassen Sie alle bei den Anwesenden aufkommenden Erinnerungen zu (z. B. „Oh, das ist ja Ahoj-Brause, die kauften wir als Kinder in unserem Krämerladen!“) und vertiefen Sie solche Erinnerungen durch weiteres Nachfragen. Erweitern Sie die sinnreiche Runde mit Gesprächen über Kindheits-erinnerungen, Humor etc. Greifen Sie dabei ggf. auch auf die Biografieorientierten Fragen (siehe Seite 5) zurück.

**Variation:** Laden Sie die Teilnehmer ein, das Brausepulver individuell mit den Fingern zu verkosten. Bei dieser sehr reizintensiven Variante spürt man das Prickeln unmittelbar auf der Zunge. Bestimmt haben die meisten ihre Brause als Kind auf diese Weise verzehrt!

**Ausklang:** Lösen Sie die sprudelnde Plauderrunde auf, indem Sie ankündigen: „Lach-Wasser gibt’s jetzt öfter!“

**Vorlage:** Etikett „Lach-Wasser“

Zur Freude aller Menschen!

**LACH-WASSER**

Täglich 3x anwenden für  
Humor und Lebensfreude!