

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

### Bewegt mit Musik – Ausgabe 10

Mein-Lichterl-im-Laternderl

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

## Lied 4: „Mein Lichterl im Laternderl“

Durchführung auf einen Blick:



**Liedlänge: 2:20 Minuten**

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Kerzenlicht in der Advents- und Weihnachtszeit, Weihnachtslieder.

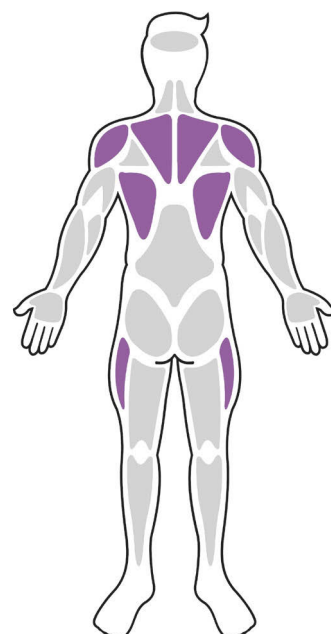
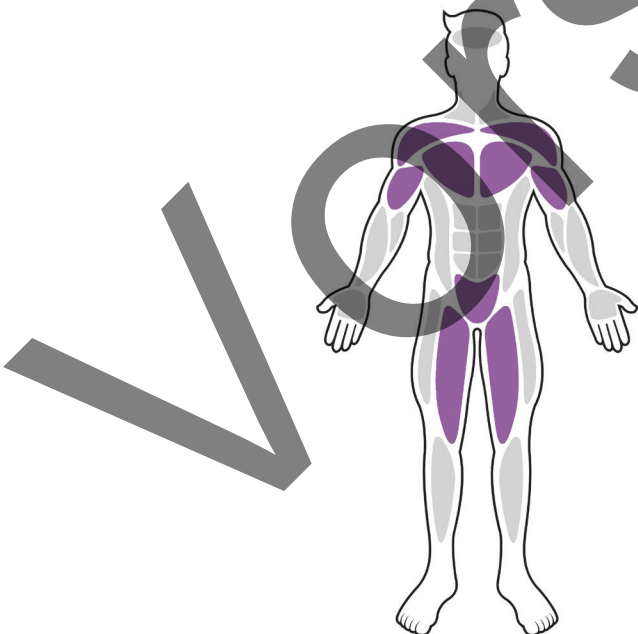
Die Übung kann im Sitzen und Stehen durchgeführt werden.

Dieses stimmungsvolle Volkslied wird überwiegend im bayerischen und österreichischen Sprachraum gesungen. Hier finden Sie es in zwei Versionen: einmal im Dialekt und einmal in Hochdeutsch. Zu beiden lassen sich schöne Bewegungen durchführen.

**Trainingsschwerpunkte:**

Mobilisation: ●●●●●  
 Koordination: ●●●○○  
 Kräftigung: ●●●○○

Ausdauer: ●●●○○  
 Sturzprophylaxe im Stehen: ●●●○○  
 Sturzprophylaxe im Sitzen: ●●●○○



- Kräftigung von Schulter, Bizeps, Oberschenkelmuskulatur, unterer Bauchmuskulatur
- Mobilisation von Schulter, Ellenbogen, Hüfte und Rotatorenmanschette

- Kräftigung von Schulter- und Schulterblattmuskulatur, Abduktoren
- Mobilisation der Schultermanschette und der Halswirbelsäule

## Mein Lichterl im Laternderl

Volkslied: Verfasser unbekannt  
Hochdeutscher Text: Ralf Gabriel

Langsamer Walzer

B $\flat$

1. Mein Lich-terl im La-tern-derl brennt so hell, so wie ein  
1. Mei Liach-tal im La-tern-dal brennt so hell ois wia a

F C $\flat$  B $\flat$  F<sup>7</sup>

Stern-derl, wenn der Wind kommt bläst er's aus und ich sitz im Fins-tern  
Stern-dal, wenn da Wind geht blast er's aus und i sitz im Fins-tan

B $\flat$  B $\flat$

drauß't. 2. Hätt zum Christ-kind heu-te geh'n wolln, denn das  
drauß't. 2. Hätt zum Christ-kind jet-za geh'n wolln, weil des

F C $\flat$  B $\flat$

Kind ist heut ge-bor'n. Mein La-tern-derl ist so dun-kele, jetzt hab  
Kin-dl is ge-bor'n. Gell, des hätt da Wind ned doa soin, iatz hab

F<sup>7</sup> B $\flat$  B $\flat$

ich den Weg ver-lor'n. 3. Und was soll ich jetzt nun ma-chen, da mein  
i an Weg ver-lor'n. 3. Und was soll i iat-za ma-cha, weil mei

F C $\flat$  B $\flat$

Licht gar nicht mehr brennt? O, wie ist mein Herz so trau-ri-ge, wenn ich  
Liach-tal nim-ma brennt? O, wia is mei Her-zerl trau-ri', wenn i

F<sup>7</sup> B $\flat$  B $\flat$

nur das Kind-lein fänd. 4. Doch da plötz-lich seh ich Ster-ne, tau-sen-  
nur zum Kin-dal fänd. 4. Und da siach i so vui Stern-dal, mei de

F C $\flat$  B $\flat$

de am Him-mel glühh. Und sie leuch-ten mir den Weg. Zu dem  
hab i ja so gern. Gell, ihr leuchts statt mein' La-tern-dal, dass an

Liedtext (Kopiervorlage):

## Mein Lichterl im Laternderl

### Hochdeutsche Fassung

1. Mein Lichterl im Laternderl brennt so hell, so wie ein Sternderl,  
wenn der Wind kommt bläst er's aus und ich sitz im Finstern drauß't.
2. Hätt zum Christkind heute geh'n wolln, denn das Kind ist heut gebor'n.  
Mein Laternderl ist so dunkel, jetzt hab ich den Weg verlор'n.
3. Und was soll ich jetzt nun machen, da mein Licht gar nicht mehr brennt?  
O, wie ist mein Herz so traurig, wenn ich nur das Kindlein fänd.
4. Doch da plötzlich seh ich Sterne, tausende am Himmel glühn.  
Und sie leuchten mir den Weg. Zu dem Kind werd' ich jetzt zieh'n.
5. Mit viel Glück find ich das Kindlein in der ach so heil'gen Nacht.  
Hell die Sterne alle leuchten und der Mond vom Himmel lacht.
6. Liebes Kindlein, brauchst nicht weinen, wenn mein Licht auch nicht mehr scheint.  
Habe ich dich doch gefunden, so mein Herz voll Freude weint.
7. Und ich knie vor dir hernieder, vor dem Wunder dieser Nacht.  
Und wir singen unsre Lieder in der heil'gen Winternacht.

### Fassung im Dialekt

1. Mei Liachtal im Laterndal brennt so hell ois wia a Sterndal,  
wenn da Wind geht blast er's aus und i sitz im Finstan drauß't.
2. Hätt zum Christkind jetza geh'n wolln, weil des Kindl is gebor'n.  
Gell, des hätt da Wind ned doa soin, iatzt hab i an Weg verlор'n.
3. Und was soll i iatza macha, weil mei Liachtal nimma brennt?  
O, wia is mei Herzerl trauri', wenn i nur zum Kindal fänd.
4. Und da siach i so vui Sterndal, mei de hab i ja so gern.  
Gell, ihr leuchts statt mein' Laterndal, dass an Weg mia find'n tean.
5. Und so find ma zu dem Kindal in der hochheiligen Nacht.  
Weil de Sterndal so hell scheina und da Mond so freundlich lacht.
6. Du liabs Kindal dua net woana, weil mei Liachtal nimma brennt.  
Hab zu dir da gfundn eina, wenn i iatzt nur bleib'n könnt.
7. Und i knia mi vor dir nieda, schau, da hast mei ganze Liab.  
Schließ recht fest in dei kloans Herzerl, b'halts so lang drin, bis i stirb.

## Die Bewegungsabläufe im Bild

Mein Lichterl im Laternderl brennt so hell, so wie ein Sternderl,  
wenn der Wind kommt bläst er's aus und ich sitz im Finstern drauß't.  
Hätt zum Christkind heute geh'n wolln, denn das Kind ist heut gebor'n.  
Mein Laternderl ist so dunkel, jetzt hab ich den Weg verlör'n.



In einer Gehbewegung heben wir wechselnd das linke Bein und den rechten Arm in die Höhe.

Die Hände formen wir als kleine Schalen, die Handinnenflächen zeigen nach oben. Die Bewegungen werden links und rechts im Wechsel durchgeführt.



Und was soll ich jetzt nun machen, da mein Licht gar nicht mehr brennt?  
O, wie ist mein Herz so traurig, wenn ich nur das Kindlein fänd.  
Doch da plötzlich seh ich Sterne, tausende am Himmel glüh'n.  
Und sie leuchten mir den Weg. Zu dem Kind werd' ich jetzt zieh'n.



Bei Strophe 3 und 4 öffnen wir abwechselnd die Arme nach außen und führen diese wieder zurück zum Körper.

Dabei sehen wir im Wechsel nach rechts bzw. links.

