



für
Menschen
mit
Demenz

Uli Zeller

Frau Lehmann und der Schneemann

Winter- und Weihnachtsgeschichten
zum Mitmachen

BRUNNEN



© 2018 Brunnen Verlag Gießen
Lektorat: Eva-Maria Busch
Umschlagfoto: shutterstock
Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger
Satz: DTP Brunnen
Druck: CPI books
ISBN 978-3-7655-4338-8



www.brunnen-verlag.de

Inhalt

<i>Zu diesem Buch</i>	7
<i>Tipps zum Vorlesen</i>	8
<i>Essen und Trinken</i>	11
Omas Bratapfel	11
Was dem Ochsen wichtig ist	13
Viel Geklecker bei Frau Becker	15
Frau Meier kocht Eier	17
Eine Tasse für den Winter	19
Nach dem Essen sollst du ruhn	21
Mit allen Sinnen genießen	23
<i>Rätsel und Rategeschichten</i>	25
Wie heißt das Weihnachtslied richtig?	25
Zweizeiler zum Mitraten	27
Aus eins mach hundert	28
Ihr schönstes Weihnachtsgeschenk	29
Was steht in der Weihnachtskrippe?	30
Memory spielen	30
Redensarten zum Mitraten	31
<i>Nikolaus</i>	34
Frau Klaus wird zum Nikolaus	34
Wer bin ich?	35
Advent, Advent, der Nikolaus rennt	36

<i>Advent</i>	39
Frau Schmitt bleibt fit	39
Eine Christbaumkugel erzählt vom Advent	41
Kerze und Teller unterhalten sich	43
Der Engel von der Post	45
Max und die Krippe	47
Geld für Frau Berger	48
Frau Kern folgt dem Stern	50
Ein Blick in die Zeitung	51
Kerzenschein für Frau Klein	53
Adventskalender für Frau Bender	55
Frau Knauf steht auf	57
Der Adventskranz	59
<i>Heiligabend und Weihnachten</i>	61
Ochse und Esel unterhalten sich	61
Frank und die Lokomotive	62
Die Engel und die Erde	65
Der Weihnachtsbaum	66
Gerda und ihr Rollator	67
Kein Platz	69
Stille Nacht, Hilde lacht	71
Erna und die Tanne	73
Die Weihnachtsgeschichte – nacherzählt	74
Es begab sich aber zu der Zeit ...	77
Ein Brief von Gott	79
Verregneter Heiligabend	80

<i>Weihnachtslieder</i>	82
Ich steh an deiner Krippen hier	82
Ihr Kinderlein, kommet	84
Kommet, ihr Hirten	86
Es ist ein Ros entsprungen	88
Lobt Gott, ihr Christen allegleich	89
Vom Himmel hoch	91
O du fröhliche	92
Süßer die Glocken nie klingen	93
<i>Silvester/Neujahr</i>	95
Der Wettstreit der Monate	95
Charlotte und das Wetter	97
Von guten Mächten	99
<i>Dreikönigstag</i>	101
<i>Das Krippenspiel</i>	101
Melchiors lange Reise	102
Das beste Geschenk	104
<i>Winter</i>	106
Eine Wärmflasche erzählt	106
Müde bin ich ...	108
Frau Maus geht raus	109
Es ist für uns eine Zeit angekommen	112
Der Meisenknödel	113
Frau Lehmann und der Schneemann	115
ABC – die Katze lief im Schnee	116
Mit Opa auf Schlittschuhen	118

<i>Bewegungs- und Gymnastikgeschichten</i>	
<i>zum Winter</i>	121
Die Schlittenfahrt	121
Der Schneemann	123
Raus in den Schnee	124
Im Skiurlaub	126
Die Schlittschuhfahrt	127
<i>Kolumnen: „Uli & die Demenz“</i>	129
Mit Gedichten durch den Advent	129
Weihnachten mit dem Esel	130
Unterhaltsames zu Dreikönig	134
Auf der Gefühlsebene begegnen	136
Lustige Irrtümer bei Redensarten	138

Zu diesem Buch

Im Winter verbringen die meisten Menschen mehr Zeit im Haus. An den langen Abenden ist Zeit zum Spielen und Vorlesen. Kerzen oder Lichterketten zaubern ein stimmungsvolles Licht, es duftet nach Zimt und Tannengrün. Plätzchen werden gebacken, Sterne gebastelt, Geschenke verpackt ... Ja, die Advents- und Weihnachtszeit hat ihre besondere Atmosphäre, auch wenn es heute nicht mehr so beschaulich zugeht wie in Kindheitstagen.

Viele unserer Weihnachtsbräuche sind mit Sinneseindrücken verbunden, die sich fest ins Gedächtnis eingebrannt haben. Ältere Menschen werden dadurch oft an schöne Begebenheiten aus ihrer Jugend erinnert.

Auch bei einer Demenz können solche Erinnerungen wieder wach werden – wenn sie angestoßen werden. Beim gemeinsamen Singen von Weihnachtsliedern zum Beispiel fühlt sich der Opa in die Kindheit zurückversetzt. Und der Geschmack von Marzipan oder der Geruch von Orangen kann die Großmutter an Situationen in der Jugend erinnern.

Für mich als Christ darf an Weihnachten – neben allen schönen Bräuchen – Jesus nicht fehlen. Um ihn geht es an Heiligabend und Weihnachten. Der Sohn Gottes kam auf diese Welt. Er ist Gottes Geschenk an uns – darum machen wir uns auch gegenseitig Weihnachtsgeschenke. Die Freude darüber soll in den Geschichten und Aktivierungsideen dieses Buches deutlich werden.

Tipps zum Vorlesen

Tipps sind gut. Aber wenn man versucht, zu viele auf einmal umzusetzen, ist man leicht überfordert. Aus diesem Grund ist mein wichtigster Tipp: Setzen Sie am Anfang nur *eine* Anregung um. Erst wenn diese Verhaltensweise in Fleisch und Blut übergegangen ist, versuchen Sie es mit einem weiteren Tipp.

- Gestalten Sie einen feierlichen Rahmen. Vielleicht singen Sie erst zusammen ein Weihnachtslied, bevor Sie die Geschichte vorlesen. Oder zünden Sie die Kerzen am Adventskranz an.
- Lesen Sie deutlich vor. Mit dementen Menschen muss man nicht lauter reden als sonst, sondern vor allem deutlich. Reden Sie dabei eher etwas zu tief als zu hoch.
- Suchen Sie immer wieder Blickkontakt. Ein kurzer Blick in die Augen signalisiert Aufmerksamkeit. Ein zu langer Blick in die Augen dagegen kann Angst einflößen. Suchen Sie das richtige Maß an Blickkontakt.
- Kündigen Sie an, dass Sie jetzt vorlesen. Sonst fühlt sich Ihr Gegenüber vielleicht überrumpelt. Zeigen Sie das Buch und erklären Sie möglichst in einem Satz, worum es in der Geschichte gehen wird. Erst dann fangen Sie an zu lesen.
- Bauen Sie das Vorlesen als festes Ritual in den Alltag ein. Rituale geben Sicherheit. Vielleicht lesen Sie immer nach dem Frühstück eine Geschichte vor oder machen ein Rätsel nach dem Abendessen. Es kann

auch gut sein, zu Beginn eines Besuchs oder nach dem Aufwachen Redensarten erraten zu lassen oder Rätsel zu lösen. Beides kurbelt die Sprache an.

- Bringen Sie Gegenstände mit, die man sehen und betasten kann. Zum Beispiel Krippenfiguren oder eine Christbaumkugel – je nachdem, was zur Geschichte passt. Vielleicht bringen Sie sogar eine Schüssel voll Schnee mit ins Zimmer und bauen zusammen einen kleinen Schneemann.
- Machen Sie Pausen. Zu viele Worte wirken erschlagend, besonders für Menschen mit Demenz. Manchmal ist weniger mehr. Wenn Sie das letzte Wort eines Satzes besonders hervorheben möchten, pausieren Sie davor einen Augenblick. Machen Sie zwischen zwei Sätzen eine kurze Pause und eine längere zwischen zwei Absätzen.
- Berühren Sie Ihren Zuhörer, wenn er und oder sie das möchte. Manchmal steigert es die Aufmerksamkeit ungemein, wenn man jemandem die Hand auf die Schulter legt. Es gibt aber auch Zuhörer, die das irritiert. Finden Sie die richtige Form für Ihren Gesprächspartner.
- Nehmen Sie sich Zeit. Wer möchte schon gern eine Geschichte hören, wenn der Vorleser unter Zeitdruck steht? Schaffen Sie sich und dem Zuhörer einen geeigneten Rahmen.
- Lockern Sie die Vorlesezeit auf. Zum Beispiel, indem Sie Redensarten erraten lassen oder ein Bild zeigen. Vielleicht erzählen Sie einen Teil der Geschichte mit

eigenen Worten oder Sie stellen Fragen zum Leben von früher.

Bei jeder Geschichte in diesem Buch finden Sie einen Tipp. Oft sind Hilfsmittel genannt, mit denen man die Geschichte noch besser illustrieren kann. Manche Tipps können Sie auch auf andere Geschichten übertragen. Im Internet auf www.die-pflegebibel.de finden Sie jede Woche meine Kolumne „Uli & die Demenz“ mit vielen weiteren Gedanken und Tipps. Einige Leseproben stehen am Schluss dieses Buches.

Essen und Trinken

Omas Bratapfel

Tipp: Backen Sie gemeinsam Bratäpfel und essen Sie diese zusammen. Unten finden Sie ein Rezept. Genießen Sie den Geruch. Mit etwas Glück weckt ein Bratapfel positive Erinnerungen.

Brrrh. Hier draußen ist es ganz schön kalt. Der eisige Wind weht um Emmas Ohren. Und die Oma wäre schon zweimal beinahe auf ihren Allerwertesten gefallen – so glatt ist die Straße. Die kleine Emma stampft mit dem rechten Fuß auf den Boden. „Oma, warum müssen wir ausgerechnet jetzt draußen spazieren gehen? Ich friere!“

Die Oma schlottert. „Ja, mir ist auch kalt.“ Behutsam greift die Oma nach Emmas Schal und wickelt ihn ein weiteres Mal um den Hals des Mädchens. Dann sagt sie: „Pass auf, ich habe eine tolle Überraschung. Wir gehen nach Hause – und dann gibt’s leckeren Bratapfel. Mit Vanillesoße.“

„Bratapfel mit Vanillesoße? Das habe ich ja noch nie gegessen.“ Emma schaut ihre Oma an.

Endlich sind sie im Haus. Oma und Enkelin halten die Hände neben den Ofen und reiben sie. Die Hände kribbeln und werden langsam wieder warm. Dann backen sie einen Bratapfel.

Ein Bratapfel – wie macht man den eigentlich?

Gut geeignet sind säuerliche Apfelsorten wie Boskop. Berechnen Sie pro Person einen Apfel.

Entfernen Sie mit einem runden Ausstecher das Kerngehäuse (aber nicht ganz durchstechen, sonst läuft die Füllung heraus). Als Füllung eignen sich z. B. Nüsse, Rosinen, Konfitüre, Marzipan, Schokolade ... Je nach Geschmack füllen Sie die Äpfel und dann ab in den vorgeheizten Backofen. Bei 200 Grad etwa 25 bis 30 Minuten backen (bis das Fruchtfleisch weich ist und die Schale etwas aufplatzt). Dazu passt Vanillesauce.

Gesprächsimpuls: Obst und Gemüse im Winter

Welche Winterfrüchte/Gemüsesorten gibt es? Welche Früchte wachsen in der Heimat? Welche Früchte haben wir aus wärmeren Ländern importiert?

In der Heimat wachsen Äpfel, Birnen, Möhren, Rote Bete, Kartoffeln, Sellerie, Fenchel, Kohl, Petersilie, Nüsse, Feldsalat, Kürbis, Zwiebeln ... Aus wärmeren Ländern kommen Orangen, Mandarinen, Zitronen, Grapefruits, Kiwis, Ananas, Kaki, Bananen ...

Richten Sie einen Obstteller mit verschiedenen Früchten an. Zeigen Sie vorher die Früchte als Ganzes. Lassen Sie Ihre Zuhörer je nach Fähigkeiten mitmachen: Vielleicht können sie keine Äpfel mehr schneiden, aber diese

vorher waschen. Riechen Sie gemeinsam an dem vorbereiteten Obst, bevor Sie es essen.

Was dem Ochs wichtig ist

Tipp: Bringen Sie Bilder von verschiedenen Tieren mit.

Die Tiere unterhielten sich einmal über Weihnachten: Was ist wohl die Hauptsache an diesem Fest? Jedes Tier hatte eine andere Meinung.

Der Fuchs knurrte: „Auf die Weihnachtsgans kommt es an. Was denn sonst? Weihnachten ohne Gänsebraten wäre ein fades Fest.“ Dem Fuchs lief schon das Wasser im Mund zusammen, während er daran dachte.“

Da blökte das Schaf: „Määäh, ich finde, eins ist noch viel wichtiger: dass die Herde zusammenkommt. Weihnachten ist ein Fest für die ganze Familie.“

Daraufhin meldete sich ein Glühwürmchen zu Wort: „Mir ist etwas anderes wichtig: das Licht! Überall brennen Kerzen und Lichterketten. Das sieht so schön aus! Die Stimmung ist das Wichtigste an Weihnachten. Ist doch klar.“

Die Elster krächzte dazwischen: „Aber Schmuck ist noch wichtiger. Ich klaue mir jedes Jahr etwas Neues: mal einen Ring, mal eine Kette. Oder wenigstens Lametta und eine Christbaumkugel. Was wäre Weihnachten ohne Glanz?“

Da brummte der Bär: „Aber vergesst nicht all die süßen Sachen: Schokolade, Plätzchen und Marzipan. Die Süßigkeiten sind ganz wichtig. Ohne Naschen gibt es für mich kein Weihnachten.“

Der Ochse schüttelte den Kopf: „Ach, hört auf, ich will vor allem eins: saufen. Glühwein und Bier. Likör und Schnaps.“

Da holte der Esel aus und trat nach dem Ochsen: „Du bist ein Ochse. Du denkst wieder nur ans Saufen. Aber was ist denn mit dem Kind?“

Der Ochse schämte sich und senkte seinen Kopf. Dann murmelte er: „Ja, du hast recht, Esel. Das Kind in der Krippe. Das ist doch die Hauptsache an Weihnachten.“

Der Esel wackelte mit den Ohren. „Sagt mal, wissen die Menschen das eigentlich?“

(nach einer Fabel, vereinfacht)

Redensarten mit Tieren zum Ergänzen

Fuchs, du hast die Gans ge... (-stohlen).

Welcher Vogel ist das? Die diebische ... (Elster).

Er steht davor wie der Ochse vor dem ... (Berg).

Die Ratten verlassen das sinkende ... (Schiff).

Nachts sind alle Katzen ... (grau).

Ein blindes Huhn findet auch mal ein ... (Korn).

Einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins ... (Maul).

Eine Schwalbe macht noch keinen ... (Sommer).

Besser der Spatz in der Hand als die Taube auf dem ...
(Dach).

Den Letzten beißen die ... (Hunde).

Der frühe Vogel fängt den ... (Wurm).

Wenn es dem Esel zu wohl wird, geht er aufs ... (Eis).

Die Katze lässt das Mäusen ... (nicht).

Gesprächsimpuls: Welche Tiere halten Winterschlaf?

Eichhörnchen, Igel, Haselmäuse, Murmeltiere, Siebenschläfer, Bären ...

Viel Geklecker bei Frau Becker

Tipp: Backen Sie gemeinsam. Lassen Sie Ihr Gegenüber helfen, soweit es nicht überfordert. Beispielsweise Mehl wiegen, den Tisch abwischen, Plätzchen ausstechen. Wichtiger als das Ergebnis (das Plätzchen) ist das Gefühl, gebraucht zu werden und etwas Sinnvolles zu tun.

„Das Schönste im Advent ist das Plätzchenbacken“, freut sich Frau Becker. Die alte Dame ist in ihrer Straße als Plätzchenbäckerin bekannt. Im Advent kommen jeden Tag viele Kinder zu ihr.

Frau Becker geht in die Küche. „Wo ist denn das Rezept?“, fragt sie. Leider findet es niemand. Aber das ist nicht schlimm. Frau Becker lacht. „Es ist ja nicht das erste Mal, dass ich Plätzchen backe. Ich weiß, wie das geht.“

Und schon geht es los: Mehl, Eier, Butter und Zucker, Nüsse und noch viele andere Zutaten mischen die Kinder zusammen. Frau Becker sagt: „Und hier ist noch Zimt. So schmeckt Weihnachten, prima!“ Die Kinder rühren und kneten. Zwischendurch naschen sie auch ein bisschen. Einige Nasenspitzen sind weiß von Mehl. Das sieht lustig aus.

Dann rollen sie den Teig aus. Mit verschiedenen Ausstechformen stechen sie Tannenbäume, Sterne und Nikoläuse heraus. Es gibt Plätzchen, die sehen aus wie der Stern von Bethlehem. Andere wie ein Engel. Die ausgestochenen Plätzchen kommen auf ein Backblech und dann in den Ofen. Mmhh, wie das duftet!

Die Plätzchen bei Frau Becker gelingen immer. Am Schluss darf jedes Kind ein paar Kekse mit nach Hause nehmen – und Frau Becker und die Kinder haben in der ganzen Adventszeit etwas zum Naschen.

Tipp: Es gibt ein schönes Lied: „In der Weihnachtsbäckerei“ von Rolf Zuckowski. In dem Lied wird so manche Kleckerei beim Plätzchenbacken beschrieben und es gibt viel zu lachen. Vielleicht finden Sie es auf einer CD oder im Internet. Probieren Sie einfach mal aus, ob Ihrem Gegenüber das Lied gefällt.

Rätsel: Was kann man aus folgenden Zutaten backen?

Eier, Zucker, Vanillezucker und Mehl.

Lösung: Daraus kann man einen Biskuit-Tortenboden backen.

Butter, Eier, Salz, Zucker, Schokolade, Mehl, Backpulver.

Lösung: Das ergibt einen Schokoladenkuchen.