



Natali Mallek | Annika Schneider

Kurzaktivierungen ohne Material

Last-Minute-Ideen
für den

WINTER



SingLiesel



Satz: Martin Janz, Freiburg i.Br.

Umschlaggestaltung: Martin Janz, Freiburg i.Br.

Druck: FINIDR, Czech Republic

ISBN 978-3-948106-67-6

© 2024 SingLiesel GmbH, Karlsruhe

www.singliesel.de

Bildnachweise: shutterstock.com

Alle Kurzaktivierungen in diesem Buch sind aus der Praxis entstanden und vielfach erprobt. Bitte vergessen Sie nicht, dass jeder Mensch seine spezielle Tagesform und seine einzigartige Biografie mitbringt, die Sie berücksichtigen müssen. Nicht jede Übung oder jedes Spiel passt für jeden. Die Autorinnen und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch Verfahren wie Speicherung, Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Natali Mallek | Annika Schneider

Kurzaktivierungen ohne Material

Last-Minute-Ideen
für den Winter

Inhalt

Einleitung	6
Aufbau der Kurzaktivierungen	8
Badewanne	13
Bratäpfel	18
Christrosen	22
Dicke Socken	26
Eichhörnchen	30
Eiskratzer	34
Futterhäuschen	38
Glocken	42
Graureiher	46
Grünkohl	50
Kaffee	54
Kakao	58
Kaminfeuer	62
Kissen	67
Lichterkette	71
Märchenbuch	75

Mandarinen	79
Mond	83
Mütze	87
Plätzchen	91
Reibekuchen	96
Rouladen	100
Schal	104
Schlitten	108
Schlittschuhe	112
Schnee	117
Semmelknödel	121
Sterne	125
Tannengrün	129
Wolldecke	134
Zimt	139
Über die Autorinnen	144

Aufbau der Kurzaktivierungen

Die Kurzaktivierungen bzw. Kurzbegegnungen zu den vier Jahreszeiten sind immer gleich aufgebaut. Dadurch schaffen Sie in Ihrer Arbeit einen ritualisierten Ablauf und nutzen die Struktur, um Vertrauen zu stärken und Sicherheit zu schenken. Wie bei allen Anregungen, die wir entwickeln, handelt es sich um Vorschläge, die mit Empathie und Einfühlungsvermögen an die individuellen Menschen, mit denen Sie arbeiten, angepasst werden müssen und sollen. Auch wenn sich Krankheitsbilder und Ressourcen oft ähneln, sind die Situation, die Tagesstimmung und individuelle Faktoren immer wieder neu. Scheuen Sie sich also nicht davor, von den Vorschlägen abzuweichen und diejenigen Anregungen herauszugreifen, die für Sie, die Menschen, mit denen Sie arbeiten, und die Situation passen.

Die Haltung

Die Kurzbegegnung ist eine wunderbare Möglichkeit, mit den Menschen in Kontakt zu kommen. Dieses In-Kontakt-Kommen, die Begegnung auf Augenhöhe und das Miteinander, ist auch das Hauptziel der Kurzaktivierungen, die wir in diesem Buch vorstellen. Durch gemeinsam verbrachte Zeit und geteilte Erinnerungen ist es möglich, die Beziehung zu stärken. In der Hektik des Alltags die richtige Haltung einzunehmen und aufrechtzuhalten, kann anstrengend sein. In der Praxis ist es daher hilfreich, sich die Grundpfeiler einer vertrauensbildenden, annehmenden Haltung bewusst zu machen.

Respekt hilft uns, die persönlichen Ressourcen und Lebensleistungen der Menschen zu sehen und persönliche Grenzen zu respektieren. Bei einer Kurzbegegnung handelt es sich immer nur um ein Angebot und Angebote können auch abgelehnt werden. Professionalität hilft uns, die Reaktionen der Menschen richtig einzuordnen.

Einfühlungsvermögen brauchen wir, um die Perspektive der Menschen einzunehmen, mit denen wir arbeiten. Manche können sich verbal gut mitteilen, bei

anderen sind wir allein auf unsere Beobachtungsgabe angewiesen. Hilfreich ist es, wenn wir unsere Wahrnehmungen auch mit den Kolleginnen und Kollegen besprechen, denn mehrere Perspektiven ermöglichen einen ganzheitlicheren Blick.

Geduld ist ein integraler Bestandteil bei der Arbeit mit Menschen. Wenn wir mit pflegebedürftigen Menschen und Menschen mit demenziellen Erkrankungen arbeiten, wird sie noch wichtiger. Nur wenn wir unserem Gegenüber ausreichend Zeit geben, Reize wahrzunehmen und darauf zu reagieren, können wir ein Gefühl dafür entwickeln, was wir mit unserem Angebot erreichen.

Das Zeitmanagement

In der Praxis ist der Grund für eine Kurzaktivierung häufig, dass eine Einzelbetreuung noch „erledigt“ werden muss und vom Arbeitstag nicht mehr viel übrig ist. Das ist völlig verständlich und ein durchaus legitimer Grund, eine kurze Begegnung durchzuführen. Trotzdem ist es in der Praxis schwieriger, die zuvor beschriebene Haltung einzunehmen und sich selbst und dem Menschen, mit dem man arbeitet, genug Raum zu geben, wenn die Kurzbegegnung ungeplant unter Zeitdruck stattfindet. Wir möchten aus diesem Grund ein starkes Plädoyer dafürhalten, auch Kurzbegegnungen zu planen und die dafür benötigte Zeit realistisch einzuschätzen. Wenn Sie beispielsweise in einer Einrichtung der Altenhilfe arbeiten, bieten Sie die Kurzaktivierung meistens nicht nur einem Menschen an. Außerdem benötigen Sie hinterher auch noch Zeit, um die durchgeführte Begegnung zu dokumentieren. Mit einer Planung, die diese Punkte berücksichtigt, sind Sie in der Kurzbegegnung entspannter, und das kommt sowohl Ihnen zugute als auch den Menschen, mit denen Sie arbeiten.

Der Ablauf

Die Ideen für die kurzen Begegnungen in diesem Buch können sowohl für Einzelbegegnungen als auch in der Gruppe genutzt werden. Sollte an irgendeiner Stelle der Umsetzung das Gespräch einfach locker fließen und die Kommunikation von Mensch zu Mensch entspannt ohne weitere Anregungen auskommen: Perfekt!

Bratäpfel



Bratapfelduft

Es duftete wundervoll nach Zimt und Marzipan. Nach Äpfeln, Mandeln und einem Hauch Vanille. Ursula stand in der Küche und war umhüllt von dem Duft der Bratäpfel, die im Ofen schlummerten und ihr Aroma im ganzen Haus verströmten. Sie rührte die Vanillesoße in dem weißen Emaille-Topf, den ihre Mutter ihr damals zum Auszug geschenkt hatte, an. Ursula liebte diesen Topf und er war ihr ein stetiger Begleiter. Ihr Blick wanderte zwischendurch immer wieder in Richtung Ofen, wo die Äpfel vor sich hin brutzelten. Die Flüssigkeit um sie herum schlug kleine Blasen. Oben auf den Äpfeln bildete sich eine wunderbare Kruste, die im Licht des Ofens goldgelb schimmerte. Ursula genoss diesen Anblick sehr. Und sie liebte den Duft, der sie sanft umhüllte.



Gesprächsimpulse

- Der Duft von Bratäpfeln gehört für viele Menschen in die Advents- und Winterzeit. Mögen Sie Bratäpfel? An was denken Sie bei dem Duft von Bratäpfeln? Welche Erinnerungen werden bei dem Duft von Zimt geweckt?
- Wie wurden Bratäpfel in Ihrer Familie zubereitet? Was gab es dazu? Welche Apfelsorte wurde benutzt? Wer hat die Bratäpfel vorbereitet und in den Ofen geschoben? Gibt es ein besonderes Rezept, nach dem die Äpfel zubereitet wurden?
- Plätzchen, Grünkohl, Glühwein und Stollen – der Winter und die Vorweihnachtszeit locken mit allerlei Düften und Geschmäcken. Welche Gerichte oder Spezialitäten gehören für Sie in die Advents- und Winterzeit? Welche Düfte oder Geschmäcke wecken Erinnerungen an Ihre Kindheit? Welche Erinnerungen sind das? Was haben Sie davon in Ihr weiteres Leben mitgenommen?
- Gab es Geschirr oder Möbel, die Sie aus Ihrem Elternhaus mitgenommen haben oder die Ihnen beim Auszug geschenkt wurden und die bei Ihnen noch lange in Gebrauch waren? Welche Dinge waren das? Welche Erinnerungen sind damit verbunden? Wie lange haben die Dinge Sie begleitet?
- Hatten Sie in Ihrem Leben persönliche Wegbegleiter, auf die Sie sich immer verlassen konnten? Wer war das? In welchen Augenblicken Ihres Lebens war eine haltende Hand da, wenn Sie eine gebraucht haben?

Wussten Sie das?

- Alternativ zur süßen Variante können Bratäpfel auch mit einer deftigen Füllung aus Brot und Zwiebeln (mit aufliegender Blutwurst) oder Blutwurst zubereitet werden.

- Emaille dient heute als Schmelzüberzug zum Beispiel über Glas und Metall. Es bietet, neben dem dekorativen Element, eine Schutzfunktion. Früher wurde Emaille auch in der Goldschmiedekunst eingesetzt. Die erste Hoch-Zeit erlebte die Emaille-Kunst im Mittelalter. Belege für Emaille gibt es bereits aus dem Jahr 1000 n.Chr.
- Aus übriggebliebenen Bratäpfeln und deren Sud kann ein ganz besonderes Apfelmus bereitet werden. Unter Zugabe eines Spritzers Zitrone und Gewürzen nach Belieben werden die Reste (je nach Geschmack ohne die Schale) püriert und abgeschmeckt. Eingefroren schmeckt diese Masse im kommenden Sommer auch als erfrischendes Eis.
- Bratäpfel können gut in einem Römertopf gegart werden. Der Römertopf wurde Ende der 1960er Jahre entwickelt und war besonders in den 1970er Jahren populär. In einem Römertopf werden die Speisen durch den von dem Topf abgegebenen Dampf gegart. Der Topf wird vor der Zubereitung der Speisen gewässert.

Rätselideen

Assoziation

Die Apfelsorten für einen Bratapfel haben meist eine leuchtend rote Farbe. Welche anderen Blumen, Pflanzen, Tiere, Gemüse- und Obstsorten kennen Sie, die eine leuchtend rote Farbe haben können?

Beispiellösungen: Kirsche, Rose, Tulpe, Papagei, Tomate, Paprika, Johannisbeere, Fliegenpilz.

Namen ausdenken

Der Bratapfel hat einen besonderen Geschmack mit allerlei Aromen. Welchen bildlichen Namen könnte man dem Bratapfel noch geben und warum? Bitten Sie die Teilnehmenden, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen.

Beispiellösungen: Marzipanapfel, weil viele Füllungen Marzipan beinhalten; Wunderapfel, weil man dem Apfel von außen nicht ansieht, mit was er gefüllt ist.



Das passt noch

Der Bratapfel

(Bayerisches Liedgut)

Kinder, kommt und ratet,
was im Ofen bratet!
Hört, wie's knallt und zischt.
Bald wird er aufgetischt,
der Zipfel, der Zapfel,
der Kipfel, der Kapfel,
der gelbrote Apfel.

Kinder, lauft schneller,
holt einen Teller,
holt eine Gabel!
Sperrt auf den Schnabel
für den Zipfel, den Zapfel,
den Kipfel, den Kapfel,
den goldbraunen Apfel!

Sie pusten und prusten,
sie gucken und schlucken,
sie schnalzen und schmecken,
sie lecken und schlecken
den Zipfel, den Zapfel,
den Kipfel, den Kapfel,
den knusprigen Apfel.

Dicke Socken



Warme Füße

Ein angenehmes Gefühl breitete sich in Richard aus. Er spürte, wie die Wärme ganz langsam in seine Zehenspitzen krabbelte und sich sein Körper entspannte. Richard lag unter der dicken Decke und hatte die dicken handgestrickten Socken über die Füße gezogen. Es war ein wunderschöner Schneespaziergang gewesen, aber die Kälte hatte er unterschätzt. Jetzt genoss er das wohlige Gefühl der Wärme, die in seinen Körper zurückkehrte. Die dicken Socken schmiegt sich an Richards Haut. Sie waren unglaublich weich und fühlten sich sehr angenehm an. Vorsichtig strich er mit einer Hand über die weiche Wolle. Es war ein schönes Gefühl. Von den warmen Socken umhüllt, fühlten seine Füße sich im Nu wunderbar warm an.



Gesprächsimpulse

- Haben dicke Socken auch eine wärmende Wirkung auf Ihren Körper? Wenn ja, welches Material tragen Sie gerne? Welche Art Wolle empfinden Sie als angenehm? Hat jemand Socken für Sie gestrickt? In welchen Momenten haben Sie wärmende Socken getragen?
- Was haben Sie nach langen Spaziergängen bei kaltem oder nassem Wetter gemacht, um sich wieder aufzuwärmen? Haben dicke Socken geholfen, eine warme Decke oder ein heißes Getränk? Gab es für Sie andere Wege, um sich aufzuwärmen?
- Sind Sie jemand, der schnell friert? Bei welchem Wetter und bei welchen Temperaturen fühlen Sie sich wohl? Welches Wetter mögen Sie gar nicht? Bei welchen Temperaturen geht es Ihnen nicht gut? Was machen Sie, um sich die Jahreszeiten, das Wetter oder die Temperaturen, die Ihnen eigentlich nicht guttun, erträglich oder sogar schön zu gestalten?
- Kennen Sie jemanden, der die kleinen Dinge im Leben wie etwas ganz Großes schätzen kann? Jemanden, der sich zum Beispiel wie in der Geschichte sehr über das weiche, angenehme Gefühl der wärmenden Socken freut? Einen Menschen, der aus dem kleinsten Augenblick etwas ganz Wertvolles, Wundervolles macht? Jemanden, der auch Sie selbst mit dieser Freude anstecken konnte? Welcher Wegbegleiter war das? Wie haben Sie die kleinen Dinge am Wegesrand wahrgenommen? Mit wem konnten Sie darüber sprechen, was Sie bewegt? Wer hat die kleinen und großen Augenblicke mit Ihnen geteilt?
- Was fühlte sich in Ihrem Leben schön an? Was waren vertraute Gefühle oder Dinge, die Sie spüren konnten, die Ihnen gutgetan haben? Was hat Ihnen Ruhe vermittelt? Wobei haben Sie sich wohlgefühlt? Was hat Ihnen das Gefühl gegeben, zu Hause zu sein? Wo haben Sie sich geborgen gefühlt?

Wussten Sie das?

- Im 18. Jahrhundert trugen die Männer in Europa weiße Strümpfe und die Frauen farbige. Sie waren aus Seide, Wolle, Baumwolle oder Biberhaaren gefertigt und die Zwickel manchmal mit Gold oder Silberfäden verziert. Als Mittel gegen Mückenstiche halfen Strümpfe aus Leder, die von einigen Frauen getragen wurden.
- Das Wort „stricken“ bedeutet so viel wie „eine Schlinge oder einen Knoten binden“.
- Das gewerbliche Stricken wurde 1268 erstmals in Paris erwähnt, wo es dafür eine eigene Gilde gab. Derartige Gilden gab es außerdem in Barcelona und den Burgundischen Niederlanden. Das Stricken lag im 16. Jahrhundert in den Händen der Männer. Die Lehrzeit eines hinterher professionellen Strickers betrug sechs Jahre, wovon die Gesellen drei Jahre auf Wanderschaft waren. Die Meisterstücke, ein Teppich, ein Wollhemd und verzierte Strümpfe, mussten innerhalb von drei Monaten angefertigt werden.
- In China und Japan wurde das Stricken erst im 19. Jahrhundert bekannt und populär. Dort wurde vorher gewebt und genäht, Wolle wurde gefilzt. Das Stricken von Hand etablierte sich nach und nach zu Beginn des 20. Jahrhunderts.

Rätselideen

Was würden Sie tun?

Überlegen Sie gemeinsam, was Sie in folgender Situation tun würden:

Sie haben sich neue Socken für ein Rendezvous gekauft. Als Sie sich noch auf einen Absacker treffen und Ihre Schuhe ausziehen, bemerken Sie, dass in der rechten Socke ein Loch am großen Zeh ist ...



Zungenbrecher

Üben Sie gemeinsam den Zungenbrecher „Sieben sockensuchende Schlangen schlängelten sich geschwind durch sechs schattige Sockenschubladen“.

Im Mittelpunkt steht der gemeinsame Spaß und nicht die fehlerfreie Aussprache. Sie können den Zungenbrecher auch kürzen, um ihn an den jeweiligen Bedarf anzupassen.

Das passt noch

Ohne Titel (17. Jahrhundert)

von Johann Rist

Der Winter hat sich angefangen,
der Schnee bedeckt das ganze Land,
der Sommer ist hinweggegangen,
der Wald hat sich in Reif verwandelt.

Die Wiesen sind vom Frost versehret,
die Felder glänzen wie Metall,
die Blumen sind in Eis verkehret,
die Flüsse stehn wie harter Stahl.

Wohlan, wir wollen wieder von uns jagen
durchs Feuer das kalte Winterleid!
Kommt, laßt uns Holz zum Herde tragen
und Kohlen dran, jetzt ist es dran.

Futterhäuschen



Winterschmaus

Robert stand mit einer Tasse frisch aufgebrühtem Kaffee an der Terrassentür und sah nach draußen. Der kalte Frost umhüllte die Landschaft und Robert erinnerte sich daran, wie er früher mit den Kindern behutsam Samen und Nüsse in das kleine, selbst gebaute Futterhäuschen gelegt hatte. Als das Häuschen endlich gut gefüllt am Zweig des Apfelbaumes baumelte, flatterten die Vögel in ihren bunten Federkleidern herbei. Ihr zwitschern-der Dank erfüllte die frostige Luft. Robert und die Kinder beobachteten gemeinsam, wie die kleinen Gäste sich am festlichen Buffet labten. Er war dankbar für diese wundervolle Verbindung mit der Natur und für dieses einzigartige winterliche Ritual. Es brachte Wärme in die Kälte, und die Erinnerung daran erfüllte seine Seele immer noch mit Freude.



Gesprächsimpulse

- Gibt es winterliche Erinnerungen, die Sie aus früheren Tagen bis heute behalten haben, weil sie so kostbar sind? Welche Erinnerungen sind das? Welche Bilder sind Ihnen heute noch so präsent, als wären die Erlebnisse gestern geschehen? Mit welchen Menschen haben Sie diese Momente erlebt?
- Haben Sie ein Futterhäuschen gehabt, um die Vögel im Winter bei ihrer Nahrungssuche zu unterstützen? Haben Sie dort nur im Winter Futter hineingelegt oder den Rest des Jahres auch? Welches Futter haben Sie den Vögeln angeboten? Welche Vögel haben die Einladung angenommen? Welche Vogelarten waren in Ihrem Garten heimisch?
- Welche winterlichen Momente in der Natur haben Sie in Ihrem Leben gerne gehabt? Wo hat der Winter Sie verzaubert? An was denken Sie, wenn Sie das Wort „Schnee“ hören? Bei welchem Wetter haben Sie gerne Spaziergänge an der frischen Luft unternommen? Wie haben Sie sich vor der Kälte geschützt?
- Haben Sie schon einmal ein Futterhäuschen für Vögel selbst gebaut? Wie sind Sie vorgegangen? Mit wem haben Sie handwerkliche Projekte umgesetzt? Was haben Sie im Laufe Ihres Lebens selbst gebaut und mit wem?

Wussten Sie das?

- Um die Jungvögel während der Aufzucht zu schützen, ist es wichtig, in den Monaten April bis Juli kein fettreiches Futter und große Kerne oder Nüsse auszulegen, da die Vögel es schlecht verdauen und sich daran verschlucken können. Empfohlen für die Fütterung in diesen Monaten werden frisches oder aufgetautes Insektenfutter und Wildkräuter-Sämereien.
- Singvögel können keine Fettdepots anlegen. Morgens ist deshalb an der Futterstelle meist ein hoher Andrang, weil die Reserven aufgebraucht sind

und der Hunger groß ist. Über die Mittagszeit ist es meist ruhiger. Erst am Nachmittag und am frühen Abend werden die Reserven für die bevorstehende Nacht gefüllt.

- Meisen suchen in den Wintermonaten besonders gerne die Futterstellen auf. In Deutschland brüten 5,2 bis 6,4 Millionen Kohlmeisen-Pärchen.
- Für die Vogelfütterung werden Futterspender den klassischen Futterhäuschen vorgezogen, da dort die Gefahr von Krankheitserregern kleiner ist. In Futterhäuschen kann es durch Kot oder Viren zu Verunreinigungen des Futters kommen, die den Vögeln schaden.
- Futterstellen sollten an einem übersichtlichen Ort aufgestellt werden, an den sich keine Katzen heranschleichen können. Bäume oder Sträucher in einiger Entfernung schützen vor Angriffen von größeren Vögeln, wie zum Beispiel dem Sperber.

Rätselideen

Wörter, die mit „Fu“ beginnen

Finden Sie Wörter, die wie Futterhäuschen mit „Fu“ beginnen.

Beispiellösungen: Furche, Fußball, Fundament, Fuchsia, Funktion, fulminant, furchtlos, Fulda, Fuchs, fuhr.

Was passt nicht zu den anderen?

Nennen Sie jeweils die vier aufgeführten Begriffe und fragen Sie die Teilnehmenden, welcher Begriff nicht so richtig zu den anderen passt. Fragen Sie auch immer nach der Begründung. Meistens gibt es mehrere Möglichkeiten, die Übung zu lösen.

- Rotkehlchen, Storch, Zaunkönig, Amsel

Beispiellösung: Der Storch zieht im Winter in den Süden. Die drei anderen Vögel überwintern hier.



- Kuckuck, Spatz, Amsel, Fink
Beispiellösung: Der Kuckuck baut kein eigenes Nest, sondern legt seine Eier in fremde Nester.
- Zaun, Hecke, Strauch, Baum
Beispiellösung: An einem Zaun benötigen Vögel einen Nistkasten, um darin ein Nest zu bauen, in Hecke, Strauch und Baum errichten sie ihre Nester ohne fremde Hilfe.

Das passt noch

Die drei Spatzen (Anfang 20. Jahrhundert)
von Christian Morgenstern

In einem leeren Haselstrauch,
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.

Der Erich rechts und links der Franz
und mittendrin der freche Hans.

Sie haben die Augen zu, ganz zu,
und obendrüber, da schneit es, hu!

Sie rücken zusammen dicht an dicht.
So warm wie der Hans hat's niemand nicht.

Sie hör'n alle drei ihrer Herzlein Gepoch.
Und wenn sie nicht weg sind, so sitzen sie noch.

Schlitten



Rodelwetter

Es war ein wunderschönes Bild, wie die Kinder den Hang hinunterrodelten. Sandra saß eingehüllt in eine warme Decke auf der Bank und hatte eine Kanne Tee neben sich stehen. Die Wintersonne schien auf ihre hellen Haare und wärmte ihr Gemüt. Sie schwelgte in Erinnerungen an ihren ersten Schlitten. Wie stolz sie gewesen war, als sie ihn den Hang hinaufzog und mit den blitzenden Kufen wieder hinuntersauste. Sie erinnerte sich genau, wie glatt sich das Holz angefühlt hatte, aus dem er gemacht war, und wie der Wind ihr beim Hinabfahren entgegenwehte. Sie empfand damals so viel Freude und konnte gar nicht genug bekommen von ihrem Schlitten im Schnee. Sandra war glücklich über diese wundervollen Erinnerungen. Sie kuschelte sich in ihre Decke und genoss das Bild der fröhlichen Kinder vor sich.



Gesprächsimpulse

- Hatten Sie als Kind einen eigenen Schlitten? Wissen Sie noch, wie dieser aussah und sich anfühlte? Hatte er ein Seil oder eine Leine, mit der er gezogen werden konnte? War es etwas Besonderes, ihn aus der Garage oder dem Keller zu holen?
- Sind Sie in Ihrer Kindheit mit der Familie oder Freunden Schlitten gefahren? Welche Erinnerungen haben Sie daran? Waren das Erlebnisse, die Sie in guter Erinnerung haben? Haben Sie sich über Schnee gefreut? Sind Sie in einer Region aufgewachsen, in der es selten oder häufig geschneit hat? Was haben Sie im Schnee am liebsten gemacht?
- Viele Kinder vergessen beim Schlittenfahren, beim Iglubauen oder auch bei einer Schneeballschlacht die Kälte, die um sie herum herrscht. Die Freude und die Bewegung lenken von den nasskalten Füßen und Händen ab. Kennen Sie das von sich selbst, dass Sie etwas so gerne tun und so abgelenkt sind, dass Sie die Welt und das Geschehen um sich herum vergessen? In welchen Augenblicken passiert das?
- Was haben Sie in Ihrem Leben mit Leidenschaft gemacht? Womit beschäftigen Sie sich heute noch gerne? In welche Welten können Sie eintauchen, wenn Sie eine kurze Pause vom Alltag machen möchten?
- Die Frau in der Geschichte fühlt sich auf der Bank in der Sonne mit Schnee um sich herum sehr wohl. Sie beobachtet die Kinder und schwelgt in Erinnerungen. Wie schaffen Sie für sich eine Wohlfühlatmosphäre? In welcher Umgebung und in welchem Tun fühlen Sie sich wohl? Wann können Sie Ihren Gedanken freien Lauf lassen?
- Welche wundervollen Erinnerungen Ihres bisherigen Lebensweges tragen Sie in sich? An was erinnern Sie sich gerne? Welche Menschen, die Ihnen in besonderer Erinnerung geblieben sind, tragen Sie in Ihrem Herzen? Was haben Ihnen diese Menschen mitgegeben?

Wussten Sie das?

- Die Komposition „Musikalische Schlittenfahrt“ von Leopold Mozart wurde am 19. Dezember 1755 veröffentlicht. Im Januar 1765, einige Tage vor der Geburt seines Sohnes Wolfgang Amadeus Mozart, fand die Uraufführung in Augsburg statt.
- Die ersten Hilfsmittel beim Dreschen waren sogenannte Dreschschlitten, die schon im 4. Jahrtausend v. Chr. eingesetzt wurden. Sie bestanden aus quer und längs zusammengefügtten Brettern, die vorn kufenartig geformt waren. Das Dreschgut wurde durch eine spezielle Konstruktion unter den Schlitten geleitet und dann durch das Gewicht des Schlittens und den Druck gedroschen. Dreschschlitten wurden von einem, später von zwei Rindern gezogen.
- Das Lied „Jingle Bells“ ist im klassischen Sinn eigentlich gar kein Weihnachtslied, obschon es zu den beliebtesten Liedern in der Advents- und Weihnachtszeit gehört. Der Komponist James Lord Pierpont hat es in den 1850er Jahren komponiert. In dem Lied geht es um ein Pferdeschlittenrennen unter Jugendlichen. Der Titel heißt übersetzt so viel wie „Klumpert, ihr Schellen“. Eine deutschsprachige Version wurde 1965 von Roy Black unter dem Titel „Ein kleiner weißer Schneemann“ veröffentlicht und sehr bekannt.
- Kurz vor Weihnachten 1965 erlaubten sich Astronauten eines US-amerikanischen Raumfahrtprogramms einen kleinen Spaß mit dem Bodenpersonal: Sie gaben an, ein Flugobjekt gesichtet zu haben, das von einem Piloten in einem roten Anzug gesteuert wurde und dem acht kleine Module vorgespannt waren. Anschließend sangen sie das Lied „Jingle Bells“.

Rätselideen

Reimwörter

Finden Sie gemeinsam Wörter, die sich auf „Schnee“ reimen.

Beispiellösungen: Tee, Fee, See, juchhe, nee, Klee, Monet, olé, geh, weh, Spree, Idee, Reh, Zeh, Ade, herrje.



Wo kommt das her?

Lesen Sie den Teilnehmenden die folgende Liedzeile vor und lassen Sie sie erraten, aus welchem Lied sie stammt:

... dann bau'n wir den Schneemann und werfen den Ball.

Lösung: Schneeflöckchen, Weißbröckchen.

Das passt noch

Schneeflöckchen, Weißbröckchen

(Kinderlied aus dem 19. Jahrhundert)

Schneeflöckchen, Weißbröckchen,
wann kommst du geschneit?
Du wohnst in den Wolken,
dein Weg ist so weit.

Komm setz dich ans Fenster,
du lieblicher Stern,
malst Blumen und Blätter,
wir haben dich gern.

Schneeflöckchen, du deckst uns
die Blümelein zu,
dann schlafen sie sicher
in himmlischer Ruh'.

Schneeflöckchen, Weißbröckchen,
komm zu uns ins Tal.
Dann bau'n wir den Schneemann
und werfen den Ball.

Über die Autorinnen

Natali Mallek ist Dipl.-Sozialpädagogin und Gedächtnistrainerin (BVGT). Sie ist u.a. Gründerin und Autorin der Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Beschäftigung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz.

Annika Schneider ist examinierte Ergotherapeutin, Autorin und Chefredakteurin der Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Sie erstellt Begegnungsangebote, Texte, Materialien und Fachbeiträge für die Begleitung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz.

Kurzaktivierungen ohne Material

30 Winter-Themen für kurze Begegnungen –
praxiserprobt und schnell umzusetzen

Mit kleinen Begegnungen eine große Wirkung erzeugen! Mit diesem Buch gelingen Ihnen einfühlsame Kurzaktivierungen auch „last minute“ – ohne Material und einfach anwendbar.

Begleiten Sie Ihre Seniorinnen und Senioren durch die kalte Jahreszeit und bereiten Sie winterliche Themen gezielt vor – auch wenn die Zeit knapp ist: Die großen Bilder und kurzen Geschichten sind dabei der perfekte Gesprächseinstieg. Thematisch passende Fragen zur Biografie unterstützen Sie bei der Gesprächsführung. Rätselaufgaben und bekannte Gedichte oder Lieder runden als Gedächtnistraining die kurze Begegnung ab.

Alle Ideen sind abwandelbar und können von Ihnen leicht an die Bedürfnisse der Menschen, denen Sie begegnen, angepasst werden. Ganz egal, ob Sie Menschen mit oder ohne Demenz, in Gruppen oder einzeln betreuen: Mit diesem Buch sind Sie bestens vorbereitet!

Die Autorinnen

Natali Mallek und **Annika Schneider** sind die Autorinnen der beliebten Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Mit Herz und Professionalität verfassen und erstellen sie Fachbeiträge, Begegnungsangebote, Texte und Materialien für die Aktivierung und Beschäftigung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz.

