

Aktivierungsstunde zu dem Thema Kerzen

Erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier. . .

Biografische Fragen

Die biografischen Fragen dienen als Anregung für ein geleitetes Einstiegsgespräch. Es lohnt sich Material zum Thema anzubieten um das Gespräch anzuregen.

Beispiele für gesprächsanregendes Material: Kerzen in verschiedenen Größen, Formen und Farben, Bienenwaxkerzen, Teelichter, Weihnachtsbaumkerzen, Kerzenhalter, Streichhölzer, Feuerzeug, Kerzengläser...

Zu welchen Anlässen wurden früher bei Ihnen zuhause Kerzen angezündet?

Zünden Sie Kerzen lieber mit einem Streichholz oder einem Feuerzeug an?

An was denken Sie, wenn Sie den Duft von frisch ausgepusteten Kerzen riechen?

Welche Kerzen mögen Sie am liebsten?

Was fühlen Sie, wenn Sie in einem Raum sind, der nur durch Kerzen erleuchtet ist?

Haben Sie schon einmal selbst Kerzen gezogen/verziert?

Zu welchen Anlässen zünden Sie heute noch Kerzen an?

Welche Farbe hatten die Kerzen auf Ihrem Adventskranz?

Gab es an Weihnachten einen Tannenbaum mit echten Kerzen? Welche Farbe hatten die Kerzen?

Waren Sie schon mal bei einem Stromausfall auf Kerzen angewiesen? Wenn ja, was war das für ein Gefühl?

Die erste Kerze brennt! Eine impulsgestützte Kurzaktivierung rund um den Adventskranz

Im Mittelpunkt dieser Kurzaktivierung steht nicht die Kurzgeschichte, die Sie vorlesen, sondern die Erinnerungen, die durch den kurzen Text und den Adventskranz bei den Senioren geweckt werden.

Stellen Sie den Adventskranz in die Mitte eines Tisches, um den alle herumsitzen. Wenn möglich, zünden Sie gerne Kerzen (entsprechend der vergangenen Adventssonntage) an! Lesen Sie die Kurzgeschichte vor. Geben Sie den Senioren im Anschluss viel Raum, um von ihren Erinnerungen erzählen zu können. Besonders in der Weihnachtszeit haben viele Senioren das Bedürfnis, von den berührenden Erlebnissen von früher zu erzählen...

Die erste Kerze brennt! Eine impulsgestützte Kurzaktivierung rund um den Adventskranz

Material

Ein Adventskranz mit roten Kerzen

Kurzgeschichte

Die Kerzen auf unserem Adventskranz sind immer rot. Und dick müssen sie sein, schließlich müssen sie die ganze Adventszeit lang brennen. Meine Mutter bindet unseren Adventskranz immer selbst. Am Samstag vor dem ersten Advent besorgt mein Vater einen großen Bund Tannengrün von der Gärtnerei im Nachbardorf. Schon wenn er die Tannenzweige ins Haus bringt, sind alle Räume sofort von ihrem Duft erfüllt.

Ist der Adventskranz fertig gebunden, werden die Kerzen draufgesteckt. Meine Mutter macht das immer mit einem Draht, den sie an einem Teelicht erhitzt, damit er leichter in die Kerzen gleiten kann. Zum Schluss wird er bei uns mit Strohsternen, Zimtstangen und Nelken verziert. Dann steht er am Abend vor dem ersten Advent auf unserem Wohnzimmertisch und alle warten ganz gespannt auf den nächsten Tag, an dem wir endlich die erste Kerze anzünden dürfen. Für mich ist es ein ganz besonders schönes und aufregendes Gefühl - fast so wie am Vorabend zu meinem Geburtstag. Wenn ich ins Bett gehe kann ich vor lauter Herzklopfen kaum einschlafen, so aufgeregt bin ich.

Am Morgen des ersten Advents stehe ich dann immer ganz früh auf, um meiner Mutter in der Küche zu helfen. Ehrlich gesagt laufe ich die meiste Zeit ganz gespannt um den Adventskranz herum und warte, bis sie die erste Kerze anzündet. Wenn dann alle am Tisch sitzen ist es endlich so weit - die erste Kerze brennt. Man spürt förmlich, wie eine ganz besondere Atmosphäre in unserer Familie einkehrt, die auch tatsächlich bis nach den Weihnachtsfeiertagen anhält.

Am Nachmittag des ersten Advents sitzen wir dann nochmal alle gemütlich um den Adventskranz herum und essen leckere Weihnachtspätzchen. Und Lebkuchen. Und Pfeffernüsse. Es gibt sogar heiße Schokolade für uns Kinder. In unserer Mitte strahlt der Adventskranz im warmen Licht der ersten Kerze. Und alle spüren, dass eine ganz besondere Zeit begonnen hat, durch die uns der Kranz auf seine ganz eigene Weise bis zum Heiligen Abend begleiten wird...

Mögliche Themen für anschließende Gespräche

Der Adventskranz

Kerzen auf dem Adventskranz

Das Warten auf Weihnachten

Kerzenschein - Ein Bewegungsspiel

Für dieses Bewegungsspiel bekommt jeder Teilnehmer zwei rote Tücher (rote Servietten sind auch eine gute Alternative). Jedes Mal, wenn in der Geschichte das Wort **Kerze** vorkommt, wedeln alle mit den Tüchern in der Luft. Am besten sitzen die Senioren bei der Übung in einem Stuhlkreis.

Schon bald beginnt die Adventszeit...dann beginnt auch wieder die schöne Zeit der **Kerzen**: Große **Kerzen**, kleine **Kerzen**, dicke **Kerzen**, dünne **Kerzen**...

Nachmittags wird es früh dunkel. Um die Dunkelheit schöner zu gestalten zünden wir **Kerzen** an. Wir legen Teelichter in ein Glas oder auf einen **Kerzenhalter** und zünden eine **Kerze** im Stövchen an, um Tee und Kaffee warm zu halten. Der **Kerzenschein** erstrahlt in der Dunkelheit und wärmt unser Gemüt.

Kerzen gibt es mittlerweile nicht mehr nur in rot oder gold, **Kerzen** gibt es für jeden Geschmack und in allen Farben. Jeder kann **Kerzen** in seiner Lieblingsfarbe finden...Blaue **Kerzen**, grüne **Kerzen**, lila **Kerzen**, silberfarbene **Kerzen**, **Kerzen** in gelb, orange und braun. Der Klassiker unter den **Kerzen** bleibt aber immer noch die rote **Kerze**. Gerade auf dem Adventskranz mögen die meisten Menschen vier dicke, rote **Kerzen**, Strohsterne, Zimtstangen und selbst bestickte Schleifenbänder.

Die Vorweihnachtszeit ist eine ganz besondere Zeit im Jahr. Jeden Sonntag wird im Kreis der Familie eine **Kerze** mehr auf dem Adventskranz angezündet und im **Kerzenschein** beisammengesessen. Zu keiner anderen Zeit im Jahr spielen **Kerzen** eine so wichtige Rolle für uns...und wir erinnern uns jedes Jahr gerne an die vorhergegangenen **Kerzenfeste** zurück.

In vielen Familien gibt es an Weihnachten sogar einen Baum mit echten **Kerzen**. Es duftet nach **Kerzenwachs** und Streichhölzern - ein Duft, der viele Gedanken verbindet.

Nach dem Familienfest schließt das Jahr am Silvesterfest mit Wunder**kerzen** ab...**Kerzenlicht** in allen funkelnden Farben machen diese Nacht zu einer ganz besonderen!

Und es dauert nicht lange...dann beginnt sie von neuem - die wunderbare, wärmende und besinnliche Zeit der **Kerzen**.

Vier Kerzen. Eine kleine Adventsgeschichte

In dieser kleinen Adventsgeschichte zum Vorlesen geht es um das Warten auf den Heiligen Abend. Ein kleines Mädchen fängt an zu verstehen, warum die Adventszeit eine so besondere Zeit ist...

Johanna starrte auf den grünen Adventskranz. Den Kopf hatte sie in ihre Hände gestützt. Sie zählte nach: Eins, zwei, drei, vier... Vier dicke rote Kerzen steckten auf dem Kranz. Daneben lagen ein kleines Schaukelpferd aus Holz, eine Zimtstange, ein goldener Stern, getrocknete Apfel- und Orangenscheiben und ein Strohstern. Die erste Kerze war schon einmal

angezündet worden, ihr Docht war schwarz und schrumpelig und das Wachs schon verformt. Johanna fummelte ein wenig daran herum als ihre Mutter mit einem Teller Adventsplätzchen und einer Kanne heißem Tee ins Wohnzimmer kam. "Au ja, Plätzchen und Dominosteine!", freute sich Johanna und griff beherzt zu. Der warme Tee tat gut im Bauch und Adventsplätzchen waren einfach die leckersten Plätzchen im ganzen Jahr!

Nach einer Weile schaute Johanna wieder auf den Adventskranz. Ihre Mutter bemerkte Johannas Nachdenklichkeit. Und da sprudelte es auch schon aus ihr heraus: "Eine Kerze. Mama, warum zündest du nicht alle Kerzen an, es sind doch vier Kerzen auf dem Kranz. Und warum immer nur die Gleiche? Die anderen Kerzen sind bestimmt traurig, dass sie nicht angezündet werden! Und Mama, wann ist endlich Heilig Abend...?"

Johannas Mutter lächelte und nahm ihre kleine Tochter auf den Schoß. Sie erklärte ihr, was es mit dem Adventskranz auf sich hat, und dass man an jedem der vier Adventsonntage immer eine Kerze mehr anzündet. "Und wenn die vierte Kerze brennt, dann ist es auch nicht mehr weit bis zum Heiligen Abend...".

Johanna schaute sich noch einmal die vier Kerzen an. Vier war eine Zahl, die man gut überschauen konnte. "Dann besteht ja doch noch Hoffnung, dass es bald Weihnachten wird", dachte sie im Stillen.

Am darauffolgenden Sonntag entzündete ihre Mutter die zweite Kerze am Adventskranz. Nun leuchtete er schon etwas heller. An diesem Adventssonntag hatte Johanna keine Zeit, weiter über die vier Kerzen und Weihnachten nachzudenken. Am darauffolgenden Tag sollte der Nikolaus kommen. Johanna lief den ganzen Sonntag mit glühenden Wangen durch die Wohnung, räumte ihr Zimmer auf, übte das Nikolauslied und putzte mehrere Male über ihre Stiefel. Und dann hieß es wieder - warten.

Als sie sich über das lange Warten auf den Nikolaus, das Anzünden der nächsten Kerze am Adventskranz, das Öffnen des nächsten Türchens am Adventskalender - und vor allem auf Weihnachten - bei ihrer Mutter beschwerte, lächelte diese abermals und nahm Johanna wieder zu sich auf den Schoß. "Das ist die Adventszeit, mein Schatz. In der Adventszeit warten wir auf die Ankunft des Herrn, also Jesus Christus. Und diese Ankunft feiern wir an Weihnachten. Dann kommt auch das Christkind zu uns. Aber die Adventszeit gehört dazu, damit wir Weihnachten feiern können. Und deshalb müssen wir uns alle noch ein wenig gedulden." Sie deutete auf den Adventskranz: "Aber schau, die Hälfte hast du ja schon geschafft. Wenn alle vier Kerzen am Adventskranz brennen, dann ist bald Weihnachten!"

Johanna stellte die Worte ihrer Mutter nicht vollkommen zufrieden, aber sie dachte in den folgenden Tagen oft darüber nach. Und immer, wenn sie sich gerade wieder bei ihrer Mutter über die lange Warterei beschweren wollte, dachte sie über den Satz nach, den sie ihr gesagt hatte: "Die Adventszeit gehört dazu, damit wir Weihnachten feiern können." Es half. Ein wenig jedenfalls. Und so freute sie sich über jede neue Kerze, die am Sonntag am Adventskranz entzündet wurde. Und bei jedem Adventsplätzchen-Essen mit ihrer Familie dachte sie daran, dass sie nun dem Heiligen Abend schon ein wenig näher gekommen war...

Rätselfragen

Woraus wurden Kerzen früher NICHT hergestellt?

a) Talg

b) Pech

c) Honig (Lösung)

Wie nannte man das Kürzen von zu Ruß neigenden Kerzen früher auch?

a) schneuzen (Lösung)

b) knapsen

c) mümmeln

Was symbolisiert die Osterkerze im Christentum?

a) Jesu Himmelfahrt

b) Die Auferstehung Jesu (Lösung)

c) Jesu Geburt

Aus was für einem Material bestehen Kerzendochte heute meistens?

a) geflochtenen Baumwollfäden (Lösung)

b) Plastikfäden

c) gekordelte Strohhalme

Bei wie viel Grad schmelzen Kerzen aus Bienenwachs ungefähr?

a) 100 Grad

b) 90 Grad

c) 60 Grad (Lösung)

Wie kann man Kerzen nicht herstellen?

a) Kneten und Ziehen



Mat-Alt-werden.de

b) Backen und Schlagen (Lösung)

c) Gießen und Wickeln

Wortfindungsübung zu dem Thema Kerzen

Bei dieser Wortfindungsübung für das Gedächtnistraining mit Senioren werden möglichst viele Wörter gesucht, die das Wort Kerze enthalten. Beispiele: Kerzenständer, Weihnachtskerze, Duftkerze, Kerzenduft, Kerzendocht, Kerzenwachs, Schwimmkerze, Kerzenlicht, Kerzenschein, Bienenwachskerze, Kerzenglas, und, und, und...

Die Zeit, sie wirkt wie angehalten...

1. Im Weihnachtszimmer ist's noch leise -
Kommst du mit auf eine Reise
durch den Zauber hier im Raum?
Schau, dort steht der Weihnachtsbaum...
2. Funkelnd und im roten Reigen
hängen Kugeln an den Zweigen.
Sterne strahl'n im warmen Licht
Kerzen leuchten dicht an dicht.
3. Der Weihnachtsteller ist geschmückt -
sieht aus, als sei er gut bestückt:
Mit Äpfeln, Nüssen, Zuckerstangen,
ach, ich weiß noch wie wir letzt' Jahr sangen.
4. Ruhige Melodien walten,
die Zeit, sie wirkt wie angehalten.
Weihnachten, wie schön es ist,
dass du in uns'rer Mitte bist!

Wie das Kerzenlicht in Christbaumkugeln... Eine Entspannungsgeschichte für die Adventszeit

Bitten Sie die Senioren, sich so entspannt wie möglich hinzusetzen. Wer mag, darf gerne seine Augen schließen.

Dann lesen Sie die Fantasiereise langsam vor. Machen Sie nach jedem Satz eine Pause und unterstützen Sie die Senioren bei den tiefen Atemzügen, indem Sie bewusst mit atmen.

Wie das Kerzenlicht in Christbaumkugeln... Eine Entspannungsgeschichte für die Adventszeit

Schließe deine Augen und stelle dir vor, du bist in einem gemütlichen, warmen Raum, der von Kerzenlicht erfüllt ist. Du sitzt in einem gemütlichen Stuhl. Auf dem Tisch vor dir steht ein Adventskranz, an dem alle vier Kerzen leuchten. Du beobachtest die Flammen und spürst, wie sich die Muskeln in deinem Körper entspannen.

Die Flammen bewegen sich ganz langsam, zwischendurch hörst du ein leises Knistern. Deine Arme sind ganz leicht. In deiner Hand hältst du eine Tasse mit einem heißen Getränk. Sein Duft erinnert dich immer an die Weihnachtszeit. Du führst die Tasse einmal ganz nah an deiner Nase heran und atmest tief ein und aus. Tief ein, und dann wieder aus.

Du nimmst einen Schluck aus der Tasse und spürst, wie sich die Wärme in deinem Körper verteilt. Zuerst im Bauch, dann in den Armen... in den Beinen... in deinen Füßen... bis sie deine Fingerspitzen erreicht. Auch deine Wangen werden angenehm warm.

Im Raum duftet es nach Tannengrün. Du magst den Duft, in dir breiten sich Ruhe und Gelassenheit aus. Dein Blick schweift von dem Adventskranz ab und wandert zu einem Fenster, in dem sich kleine Lichter spiegeln. Du schaust nach links und blickst auf einen liebevoll geschmückten Tannenbaum. Er scheint vollkommen zu sein und auf den Weihnachtsabend zu warten. Die Kerzen an seinen Zweigen sind angezündet. Ihr Licht spiegelt sich in den Kugeln, die dort behutsam aufgehängt wurden.

Du spürst, wie sich deine Schultern entspannen. Wie die Luft beim Atmen gelassen durch dich hindurchfließt. Beim Anblick des Baums spürst du einen tiefen inneren Frieden in dir und stellst dir vor, wie er am Weihnachtsabend so viele hoffnungsvolle Augen zum Leuchten bringt. Es geht dir gut.

Du nimmst noch einmal den Tannenduft wahr. Du schaust dir noch einmal die Kerzen an, die den Raum in ein warmes Licht hüllen. Du verabschiedest dich von dem geschmückten Tannenbaum.

Langsam kehrst du wieder in das Hier und Jetzt. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen. Du fühlst dich ausgeruht, zufrieden und entspannt...