

# Eine Zeit bricht an...

## 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: gebrannte Mandeln, ein kleines Adventsgesteck oder eine geschmückte Kerze, heißer Kakao oder Tee, Bienenwachsplatten, Selbstgestricktes, selbstgemachte Bastelarbeiten, Duftlampen...

Sind Sie früher gerne auf Weihnachtsmärkte gegangen?

Welche Weihnachtsmärkte sind Ihnen in besonderer Erinnerung geblieben?

Haben Sie vielleicht selbst an Ständen auf einem Weihnachtsmarkt mitgeholfen oder mitgewirkt?

Was haben Sie für gewöhnlich auf Weihnachtsmärkten eingekauft?

Welche Stände haben Sie sich besonders gerne angeschaut?

Erinnern Sie sich an die Düfte auf den Weihnachtsmärkten? Welche haben Sie gerne gehabt?

Wie sahen die Weihnachtsmärkte in Ihrer Kindheit aus? An welche Stände und Attraktionen (z.B. Ein Karussell) erinnern Sie sich?

## Kostenlose Übungen für das Gedächtnistraining

### ABC-Sammlung

Bei dieser ABC-Sammlung, die gut als Übung für das Gedächtnistraining mit Senioren genutzt werden kann, dreht sich alles um das Thema Weihnachtsmarkt.

A pfel

B ratwurst

C hriststollen

D üfte

E ngel

F estlich

G lühwein

H andwerk

I lex

J ägertee

K rippe

L ichter

M aronen

N üsse

O bststand

P fefferkuchen

Q uittengelee

R äuchermännchen

S terne, Schnee

T annenbaum

V öllerei

W eihnachtsmann

Z imtsterne



### Wörter mit "Markt"

Bei dieser Wortfindungsübung für das Gedächtnistraining mit Senioren werden möglichst viele Wörter gesucht, die das Wort "Markt" enthalten. Beispiele: mindestens 5 und nach Möglichkeit 10, und, und.

Marktbude, Marktschreier, Marktverkäuferin, Wochenmarkt, Flohmarkt, Marktstand, Marktfrau, Ostermarkt...

## Anagramm

Diese Übung für das Gedächtnistraining zu dem Thema "Weihnachtsmarkt" ist ein Anagramm. Dafür wird das Wort "GLUEHWEINSTAND" an die Tafel oder das Flipchart geschrieben. Nun versuchen die Teilnehmer aus den Buchstaben des Wortes "GLUEHWEINSTAND" möglichst viele neue Wörter zu bilden.

Beispiele: Wein, Stand, Wien, Stuhl, Wand, Nein, Gleis, Leise, Stein, Dein, Hand, Gin, Tanne, Stehen

## Gefüllte Kalbsbrust

Die gefüllte Kalbsbrust ist eine Übung für das Gedächtnistraining für eher fittere Senioren und geübte Gruppen. Das Wort, in diesem Fall "GERMKNOEDEL" wird senkrecht auf ein großes Stück Papier, eine Tafel oder das Flip-Chart geschrieben. Nach einem kurzen Abstand wird das Wort noch einmal rückwärts aufgeschrieben (ebenfalls senkrecht, so dass sich der erste und der letzte Buchstabe gegenüberstehen). Nun versuchen die Senioren bei dieser Übung für das Gedächtnistraining Wörter zu finden, die zwischen die Buchstaben passen, die sich gegenüberstehen. Die Wörter müssen also mit dem ersten Buchstaben beginnen und mit dem zweiten enden.

G ipfe L

E lf E

R an D

M emm E

K red O

N iese N

O berschrank K

E ine M

D u R

E ng E

L an G

## Kreativitätsübung

Folgende Situation ist aufgetreten: IN BERLIN WIRD EIN NEUER WEIHNACHTSMARKT ERÖFFNET, direkt am Brandenburger Tor. Das Problem ist, dass die Betreiber noch keinen



Namen gefunden haben. Fällt Ihnen einer ein?

Beispiel: Berliner Tormarkt

### Assoziationsübung

Auf dem Flipchart werden verschiedene Farben (Beispiele rot, gelb, blau) aufgelistet. Die Teilnehmer suchen gemeinsam nach Gegenständen zu denen die Farben passen.

Beispiel: rot - Liebesapfel

### Formulierungsübung

Schreiben Sie folgende Begriffe an die Tafel /Flip-Chart:

Schlitten, Bratwurst und Kinderlachen.

Die Teilnehmer sollen nun einen Satz aus den Begriffen bilden.

### Merkfähigkeitsübung

Gegenstände werden abgedeckt und dann gemeinsam erinnert.

Passend zum Thema zum Beispiel: Weihnachtskugel, Tannenzweig, Zuckerstange, Glühweintasse, Weihnachtsmütze...

## Die Geschenkeliste - Eine Rechengeschichte für Weihnachten

Am Wochenende vor dem vierten Advent machte Jakob wie in jedem Jahr seine Weihnachtseinkäufe. Wie immer hatte er sich eine Liste gemacht, auf der stand, für wen er noch Geschenke brauchte. Nach dem Frühstück brach er sofort auf und ging in die Stadt.

Zuerst ging er in das große Kaufhaus am Markt. Es waren noch nicht viele Leute unterwegs, so konnte sich Jakob in Ruhe umsehen. Und er wurde schnell fündig: Für Tante Trude kaufte er **eine neue Tortenplatte** aus cremefarbenem Porzellan. Darüber würde sie sich sehr freuen!

Nachdem er bezahlt hatte ging er weiter in die Musikabteilung. Für seine Nichte Carolin kaufte er **zwei CDs** mit ihrer Lieblingsmusik und für seinen Onkel Hans, der ein leidenschaftlicher Schallplattensammler war, **eine Schallplatte** mit Blasmusik. Im Kaufhaus hatte Jakob jetzt alles besorgt. Er ging hinaus auf den Marktplatz, der sich schon ein wenig gefüllt hatte, setzte sich in ein Café und trank in aller Ruhe einen Kaffee und ließ die Zeitung.

Nach seiner Pause ging er in den Buchladen. Jakob stöberte gerne in Büchern, deswegen freute er sich darauf besonders. Gleich am Eingang begegnete ihm das neue Werk seines Lieblingsautors. "Das schenke ich mir selbst zu Weihnachten!", dachte er sich und legte **das Buch** in seinen Einkaufskorb. Er legte noch **drei Bücher** dazu: Eins für seine Frau Lotte, eins für seine Tochter Isabel und das Dritte für seinen Bruder Heinz. Nachdem er sich noch eine Weile im Buchladen umgeschaut hatte, bezahlte er die Bücher und ging wieder hinaus auf den Marktplatz. Es roch nach gebrannten Mandeln und Bratwürstchen. Jakob liebte den Geruch von Weihnachtsmärkten und atmete dreimal tief durch.

Dann ging er zum Juwelier und suchte für seine Lotte **ein Paar Ohrringe** aus. Sie passten zu dem Collier, das sie von ihm im letzten Jahr zum Geburtstag geschenkt bekommen hatte. Gespannt auf Lottes Gesicht, bezahlte er die Ohrringe und ging wieder hinaus.

Er schaute auf seine Liste und hakte die Ohrringe für Lotte ab. Jetzt brauchte er nur noch die Stiefel für Isabel, die sie sich so sehr wünschte. Im Schuhladen hatten sie genau das Paar, das sie sich ausgesucht hatte. Erleichtert bezahlte Jakob die **Stiefel** und verließ den Schuhladen.

Auf seinem Heimweg ging er über den Weihnachtsmarkt, schaute sich die Stände an und genoss die vorweihnachtliche Stimmung. Er stärkte sich mit einer Bratwurst, trank zum Nachtisch einen heißen Kakao und ging, bepackt mit Taschen voller Weihnachtsgeschenke, nach Hause zu seiner Lotte.

**Wie viele Weihnachtsgeschenke hat Jakob heute gekauft?**

Lösung: 10

## *Weihnachtsmarkt? Ein Rätsel*

Welchen Weihnachtsmarkt gibt es NICHT?

- a) Neubrandenburger Weberglockenmarkt
- b) Dresdner Striezelmarkt
- c) Kölner Printenheiligmarkt (Lösung)

Was gibt es traditionell auf einem Weihnachtsmarkt?

- a) Geröstete Maronen, Kunsthandwerk und Glühwein (Lösung)
- b) Popcorn, Flammkuchen und Weißwein

Wo fand der erste Weihnachtsmarkt Deutschlands statt?

- a) München
- b) Bautzen (Lösung)
- c) Nürnberg

Wie viel Prozent Ihres Jahresumsatzes machen Schaustellerbetriebe im Durchschnitt auf dem Weihnachtsmarkt?

- a) ca. 30% ( 2012 Lösung)
- b) ca. 50%
- c) ca. 10%

Wie viel gibt jeder Besucher durchschnittlich auf dem Weihnachtsmarkt aus?

- a) 25€
- b) 50€
- c) 12€ (2012 Lösung)

An welchem Tag sind viele Weihnachtsmärkte geschlossen?

- a) Nikolaus
- b) Totensonntag (Lösung)
- c) Barbara Tag



## Mal-alt-werden.de Hinter den Tannen: Eine kostenlose Bewegungsgeschichte

*Vorbereitung: Jeder Teilnehmer bekommt einen selbst gebastelten Stern und eine selbst gebastelte Tanne (die dürfen natürlich auch selbst gekauft sein) in die Hand. Dafür reichen ein gelber Stern und eine grüne Tanne aus Pappe, die auf einem Schaschlikspieß befestigt sind. Alternativ gehen auch grüne und gelbe Servietten.*

*Wenn in der Geschichte **Stern** oder **Tanne** vorkommen wird jeweils das dazugehörige Symbol hochgehalten. Bei **Weihnacht** werden beide hochgehalten (die "Fitten" können dabei auch aufstehen oder die Beine ausstrecken).*

Hinter den Tannen

Klaus war seit langer Zeit schon nicht mehr auf dem **Weihnachts**markt gewesen. In diesem Jahr wollte er aber auf jeden Fall hingehen. Er hatte gehört, dass es neue Krippenfiguren geben sollte. Und die wollte er sich unbedingt anschauen.

Er ging zu Fuß in die Stadt, weit hatte er es ja nicht. Es war kalt. Die Luft roch nach Schnee und frischem **Tannengrün**. Eine vor**weihnachtliche** Stimmung breitete sich über der Stadt aus. Klaus sah den großen **Stern** über dem Eingang des **Weihnachts**marktes schon von Weitem. Er strahlte über alle kleinen Häuschen und Stände hinweg und lud die Besucher ein, sich verzaubern zu lassen. Als Klaus durch den Bogen trat, auf dem der **Stern** leuchtete wurde ihm ganz warm ums Herz. Langsam ging er über den **Weihnachts**markt. Er nahm sich viel Zeit und schaute sich jeden Stand genau an.

Die kleinen Hütten waren liebevoll mit **Tannenzweigen** und Lichterketten geschmückt. Ihre Lichter funkelten wie **Sterne** über den Dächern des **Weihnachts**marktes. Es gab viel anzuschauen...Da waren Stände mit Weihnachtskerzen, mit selbst gestrickten Socken und Mützen und mit kleinen Holzarbeiten. Am besten gefielen Klaus die liebevoll gestalteten Holz**sterne**. Es gab sie in allen Farben zu kaufen: Kirschrot, **sternengelb**, orange, **tannengrün**, königsblau, und, und, und...

Als er weiter ging stand er auf einmal vor einem Stand mit heißem Kakao und Waffeln. Das roch sooo gut, da musste er unbedingt eine Pause machen. Klaus trank einen heißen Kakao mit Schuss und Sahne und dazu eine frische Waffel mit Puderzucker - mmh... Auf seiner Tasse war eine bunt geschmückte **Tanne** abgebildet. Auf ihrer Spitze leuchtete ein gelber **Stern**. Klaus genoss seine Waffel und seinen Kakao und beobachtete die Leute, die an ihm vorbei gingen und sich auch von der vor**weihnachtlichen** Stimmung verzaubern ließen. "Es war eine gute Idee, hierher zu kommen.", dachte er sich.

Dann machte er sich auf den Weg zur Krippe. Klaus wusste nicht, wo genau die Krippe auf dem **Weihnachts**markt war. In der Ferne hatte er allerdings vorhin schon ein helles Leuchten gesehen. Dorthin ging er. Und tatsächlich, hinter einem Meer aus **Tannen** stand sie: die Krippe. Über ihr leuchtete ein großer **Weihnachtsstern**. Maria und Josef standen andächtig neben ihrem Kind. Esel und Ochse hatten es sich vor einer kleinen **Tanne** gemütlich gemacht und schauten ihnen zu. Auch die Hirten waren mit ihren Schafen gekommen. Sie alle schauten sich das Christuskind an.

Klaus fühlte sich so wohl, wie schon lange nicht mehr. Er schaute sich die Krippe und den **Weihnachtsstern** an und die Leute, die an ihm und der Krippe vorbei gingen. Sie alle machten hinter den **Tannen** kurz halt und hielten inne, auch die Leute, die augenscheinlich in Eile waren. "Das ist **Weihnachten!**", dachte er.

## *Weitere Gedächtnisübungen*

Das Gegenteil



Diese Übung schult die Denkflexibilität der Senioren, die an dem Gedächtnistraining teilnehmen. Die folgenden Sätze sollen vorgelesen werden und die Teilnehmer sollen Sie so vervollständigen, wie sie in der Realität **NICHT** handeln würden:

*Wenn ich über den Weihnachtsmarkt laufe, trage ich immer... (Kleidung)*

*Am Glühweinstand rufe ich laut...*

*Wenn ich einen verkleideten Weihnachtsmann sehe...*

*Bei gutem Wetter...*

*Nach einer Tüte gebrannte Mandeln esse ich als nächstes...*

*Unter einem Weihnachtsbaum finde ich gewöhnlich...*

### **Die Form des Tages**

Bei dieser Übung werden Dinge zu dem Thema Leckereien auf dem Weihnachtsmarkt gesucht, die rund sind. Hierzu werden Blätter mit Kreisen verteilt und die Teilnehmer können Ihre Vorschläge direkt malen.

Ideen zu dem Thema *Weihnachtsmarkt*: *Christbaumkugeln, Liebesäpfel, schokolierete Äpfel, Maronen, Germknödel, Schneebälle, Perlenketten, Pizza, schokolierete Trauben, gebrannte Nüsse und Mandeln, Bonbons und Lollis, Pralinen*

### **Abgewandeltes "Ich packe meinen Koffer"**

Das Spiel "Ich packe meinen Koffer" kennen wahrscheinlich die meisten. Man kann es zu vielen Themen abwandeln. In diesem Fall, nennen die Teilnehmer Dinge, die Sie auf dem Weihnachtsmarkt sehen. Jeder Teilnehmer nennt eine Sache und fängt folgendermaßen an: Ich gehe über den Weihnachtsmarkt und... (Beispiel: sehe einen großen Weihnachtsbaum). Der nächste Teilnehmer muss erst die Tätigkeit seiner Vorgänger und dann eine weitere Tätigkeit nennen (Beispiel: Ich gehe über den Weihnachtsmarkt spazieren und sehe einen großen Weihnachtsbaum und ein Kind, dass gerade Karussell fährt).

### **Satzvollendung**

Die Gruppenleitung bereitet kleine Zettel mit folgenden Aufschriften vor:

*Auf Besuch beim Weihnachtsmarkt nehme ich mit...*

*Passende Kleidung für einen Besuch auf dem Weihnachtsmarkt ist...*



*Auf dem Weihnachtsmarkt esse ich...*

*Am Liebsten beobachte ich auf dem Weihnachtsmarkt...*

*Auf dem Weihnachtsmarkt duftet es immer so herrlich nach...*

*Mein schönstes Erlebnis auf dem Weihnachtsmarkt war einmal...*

*Mein Lieblingsleckerei ist...*

*Mein Lieblingsstand auf dem Weihnachtsmarkt ist...*

*Auf dem Weihnachtsmarkt trinke ich am liebsten...*

Je nach Teilnehmeranzahl können mehr oder weniger Zettel vorbereitet werden. Jeder Teilnehmer zieht einen Zettel und vervollständigt den angefangenen Satz.

### **Thematische Bewegungskette**

Jeder Teilnehmer nennt eine Tätigkeit, die er macht, wenn er auf dem Weihnachtsmarkt spazieren geht und demonstriert sie mit einer entsprechenden Bewegung. Die Teilnehmer ahmen die Bewegung nach. Wenn der nächste Teilnehmer seine Bewegung demonstriert hat, ahmen alle erst die erste Tätigkeit und dann die zweite nach. Am Ende der Bewegungskette müssen die Bewegungen aller Teilnehmer nachgeahmt werden.

Beispiele für Bewegungen zu dem Thema Weihnachtsmarktbesuch: Warme Jacke anziehen, Mütze aufsetzen, Glühwein trinken, in die Bratwurst beißen, einen schokolierten Apfel essen, Kindern auf dem Karussell winken

### **Kopfrechnen**

Die folgende Aufgabe wird vorgelesen und die Teilnehmer rechnen die Zahlen im Kopf. Bei schwächeren Teilnehmern können die Zahlen während des Vorlesens aufgeschrieben werden und nur ganze Zahlen verwendet werden:

Heute bei meinem Weihnachtsmarktbesuch habe ich ganz schön viel gegessen. Schon auf dem Weg dorthin habe ich zwei Bonbons aus meiner Handtasche genascht. Angekommen konnte ich den Gerüchen nicht widerstehen und aß eine Bratwurst. Mein Hunger war noch nicht gestillt und ich bestellte zwei Stücke Pizza einen Stand weiter. Nachdem ich diese auch gegessen hatte, meldete sich mein "süßer Zahn" und ich holte mir einen Germknödel. Nach dem einen Germknödel bekam ich Lust auf Schokolade und aß noch eine schokolierete Banane. Damit ich auf dem Weg nach Hause gut versorgt war, holte ich mir noch einen Spieß schokolierten Weintrauben und eine Tüte gebrannte Mandeln. Es waren ca. 20 Stück. Wie viel habe ich insgesamt gegessen?

Lösung: 28 Teile

### **Mögen Sie das? Oder mögen Sie das nicht?**

Die Teilnehmer bekommen ein Bild von einer Leckerei (Bratwurst, Maronen, Liebesäpfel, Schokoliertes Obst, Spießbraten, gebrannte Mandeln, Zuckerwatte ...)  
Sie entscheiden: Das mag ich... oder das mag ich nicht. Dafür können auch rote und grüne Zettel hochgehalten werden.

### **Ablaufbeschreibung in die richtige Reihenfolge bringen**

Schreiben Sie folgende Sätze durcheinander gewürfelt an die Tafel /Flip-Chart. Die Teilnehmer sollen die Sätze nummerieren und so in die richtige Reihenfolge bringen.

*Ich entscheide mich, auf den Weihnachtsmarkt zu gehen.*

*Ich ziehe mir wärmende Kleidung für den Besuch an.*

*Ich setze mich in den Bus und fahre in die Stadt.*

*Auf dem Weihnachtsmarkt angekommen sehe ich als erstes viele Menschen unterschiedlichsten Alters.*

*Nach den ganzen Menschen erblicke ich den schön geschmückten, großen Weihnachtsbaum in der Mitte des Platzes.*

*Nachdem ich meinen Blick vom Baum lösen kann, sehe ich viele lachende Kinder auf einem Karussell.*

*Bevor ich meinen Heimweg wieder antrete, esse ich noch eine Bratwurst und kaufe mir eine Tüte gebrannte Mandeln*

*Zuhause angekommen lege ich mich auf die Couch, schalte den TV an und genieße meine süße Leckerei.*

## *Eine Fantasiereise*

Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließe die Augen und komm mit auf einen kleinen Spaziergang über den Weihnachtsmarkt.

- Pause-

Es ist ein schöner Wintertag, die Sonne scheint kräftig und Du hast Dich dazu entschieden einen Spaziergang über den Weihnachtsmarkt in deinem Ort zu machen. Du ziehst deine wärmste Jacke an.

- Pause-

Du gehst los und bevor du am Platz angekommen bist, riechst du schon die verschiedenen Leckereien. Gebrannte Mandeln, Spießbraten, Maronen und Glühwein.

- Pause-

Du schließt einen Moment die Augen und verlässt Dich auf Dein Gehör. Du hörst helle Stimmen singen, ein Karussell mit lachenden Kindern und einen Flötenspieler.

- Pause-

Du gehst langsam weiter. Angekommen am Platz bist du beeindruckt von den bunten Lichtern, den schön geschmückten Ständen und den Menschen. Manche sehen gestresst aus, andere Laufen gemütlich über den Markt.

- Pause-

Du bleibst vor dem Kinderkarussell stehen. Kinder lachen Dich an und winken Dir zu. Du lächelst zurück und erfreust Dich an ihrer Freude und ihrer Offenheit.

- Pause-

Dein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt hat Dich ruhig werden lassen. Du atmest nochmals tief ein und aus.

- Pause-

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in Dir. Du atmest noch einmal die süße Weihnachtsmarktluft ein und aus. Du schaust Dir noch einmal die lachenden Kinder auf dem Karussell an. Du verabschiedest Dich von ihnen.

- Pause-

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf und kehr zurück von unserem Spaziergang über den Weihnachtsmarkt. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.

# Adventliches Stichworträtsel

Die Teilnehmer sollen ein adventliches Bezugswort finden, zu dem die 4 aufgeführten Stichwörter passen. Die Teilnehmer finden ein anderes Wort als das vorgegeben? Super! Das ist ein Zeichen von Kreativität und kann immer wieder vorkommen. Wenn, das Rätsel zu Gesprächen anregt ist es noch besser. Im Mittelpunkt sollte bei der Aktivierung von Menschen mit Demenz nie das "richtige Lösen", sondern immer der Spaß und die Geselligkeit stehen. Jetzt aber viel Spaß beim Rätseln, Raten und Knobeln!

## Bezugswörter zum Thema Advent

*Türchen, Schokolade, Vorfreude, 24*

**Lösung:** Adventskalender

*rund, Tannenzweige, Kerzen, Dekoration*

**Lösung:** Adventskranz

*lecker, backen, ausstechen, Teig*

**Lösung:** Plätzchen

*Wachs, Atmosphäre, leuchten, anzünden*

**Lösung:** Kerze

*Figuren, Tannenbaum, aufstellen, Stall*

**Lösung:** Krippe

*aufhängen, Weihnachtsbaum, rund, Glas*

**Lösung:** Christbaumkugeln

*Stände, Lichter, Glühwein, kaufen*

**Lösung:** Weihnachtsmarkt

*Bischof, 6. Dezember, Bart, Stiefel*

**Lösung:** Nikolaus

Dieses Stichworträtsel passt wunderbar in die Adventszeit und lässt sich optimal für die Aktivierung von Menschen mit Demenz aber auch für fittere Senioren nutzen. Wenn Sie das Stichworträtsel für fittere Teilnehmer einsetzen wollen, dann schlagen wir Ihnen folgende Vorgehensweise vor:

Nennen Sie nicht sofort alle Stichwörter. Warten Sie nach jeder Stichwortnennung ab, ob die Teilnehmer schon erraten können, welches Bezugswort gesucht wird. Bei sehr ratefreudigen Gruppen, reicht manchmal schon ein Stichwort aus um das Bezugswort zu erraten.

Bei schwächeren Teilnehmern kann es schon einmal vorkommen, dass das Bezugswort nicht erraten wird, obwohl schon alle Stichwörter genannt wurden. Bevor Sie die Lösung verraten, können Sie versuchen mit Tipps zu arbeiten.