

Aktivierungsstunde zu dem Thema Sterne

Ein Stern am Himmel. . .

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: Sterne aller Arten (Strohsterne, aus Tonkarton gebastelte Sterne, Holzsterne, Sterne aus Salzteig, evtl. eine Lichterkette mit Sternen, Zimtsterne, Christstern (Pflanze), Sternanis...

Woran denken Sie zuerst, wenn Sie das Wort "Stern" hören?

Haben Sie früher nachts die Sterne beobachtet? Was war das für ein Gefühl?

Haben Sie schonmal eine Sternschnuppe gesehen? Glauben Sie daran, dass Wünsche in Erfüllung gehen, wenn eine Sternschnuppe vorbeizieht?

Mögen Sie Zimtsterne zu Weihnachten?

Haben Sie Zimtsterne früher selbst gebacken?

Glauben Sie daran, was Horoskope über die Zukunft voraussagen?

Welches Sternzeichen haben Sie?

Kennen Sie bestimmte Sternbilder?

Erinnern Sie sich daran früher die Sterne betrachtet zu haben?

Wenn ja, wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Gehörte ein Weihnachtsstern (Pflanze) früher zu Ihrer Weihnachtsdekoration?

Hatten Sie einen Stern als Christbaumspitze?

Kleine Gedächtnisübung – Wörter mit Stern

Bitten Sie die Senioren, so viele Wörter wie möglich zu finden, die das Wort **Stern** beinhalten. Beispiele: Sternanis, Weihnachtsstern, Ostern, Christstern, Sternzeichen, Sternwarte, Sternbild, Sternenhimmel, Sternschnuppe, Strohstern, Sterne, Zimtstern, Papierstern, und, und...

Sterne, Eine Bewegungsgeschichte

Für dieses Bewegungsspiel benötigen Sie für jeden Teilnehmer je zwei Tücher, z.B. in gelb und dunkelblau. Passend zu dem Thema "Sterne" können die Tücher vorher in einer Bastelgruppe mit Sternen aus Tonkarton gestaltet (beklebt, bestickt, mit Nadeln befestigt...) werden. Ihrer Kreativität sind mal wieder keine Grenzen gesetzt 😊

Jedes Mal, wenn in der Geschichte das Wort/Wörter mit "Stern" vorkommt/vorkommen, werden die Tücher mit beiden Händen hoch in die Luft geschwungen. 'Fitte' Gruppen dürfen dabei auch aufstehen...

Sterne

Wir sitzen unter einem riesigen, funkelnden **Sternenhimmel** und schauen hinauf in die klare **Sternennacht**...Die **Sterne** glitzern in tausenden von Farben und ihr Glanz ist wirklich prächtig.

Gerade jetzt, in der Vorweihnachtszeit, haben **Sterne** eine ganz besondere Bedeutung für uns: Wir hören von dem **Stern** von Bethlehem, schneiden **Sterne** aus Glitzerpapier aus und dekorieren unsere Tische und Fenster mit Weihnachts**sternen**. Wir backen Zimt**sterne**, stechen Plätzchen in **Stern**form aus und verzieren sie mit kleinen Zucker**sternchen**.

Viele Familien schmücken ihre Tannenbäume mit **Sternanhängern** und stecken einen funkelnden **Stern** auf die Spitze.

Oft erinnern wir uns in diesen Tagen an Weihnachten in unserer Kindheit... Schon früh haben die **Sterne** angefangen, uns auf unserem Weg zu begleiten. Wer hat nicht das Märchen "Stern**taler**" vorgelesen oder erzählt bekommen? Haben Sie sich schon einmal etwas gewünscht, wenn Sie eine **Sternschnuppe** gesehen haben?

Sternschnuppen haben schon fast jedes Kind verzaubert... und auch die Erwachsenen.

Sterne sind sooo weit weg und trotzdem, oder gerade deswegen, faszinieren sie uns derartig!

Kleine Jungs möchten gerne Astronaut werden und zu den **Sternen** fliegen. Kleine Mädchen träumen davon, eine Prinzessin zu sein und mit **Sternenstaub** zaubern zu können. Sie backen in der Weihnachtszeit Plätzchen in **Stern**form, basteln **Sterne**, die sie in ihre Zimmer hängen und hören in ihren Familien die Geschichten vom **Stern** von Bethlehem und den **Sternsingern**. Vielleicht sind sie sogar zum Jahresbeginn bei den **Sternsingern** dabei...

Sterne begleiten uns auch in klaren Nächten - im Sommer wie im Winter. Sie wirken friedlich miteinander und schenken uns einen Moment der Ruhe - Diese Momente, die gerade Weihnachten zu einem besonderen Fest machen.

Zwischen Zimt**sternen**, **Stern**dekoration, Weihnachts**sternen**, **Stern**anis und Lebkuchen**sternen** finden wir Zeit in unseren Familien und verstehen vielleicht jedes Jahr ein bisschen mehr, was der **Stern** über Bethlehem uns zeigen wollte...

Vielleicht ergibt sich im Anschluss ein Erzählkreis? Das Thema "Sterne" eignet sich gut für die Biografiearbeit!

Mitsprechgedicht Sterne

Heut Nacht ist hier der Himmel klar
Und alle Sterne sind schon ... da

Man sieht sie gut im Mondesschein
Manche groß und manche ... klein

Doch alle funkeln um die Wette
strahlen wie ne Weihnachts ... kette

Doch ein Stern ist besonders schön
Dort drüben- kannst du ihn auch ... sehn?

Er strahlt so schön mit hellem Licht
So schön sind die andern ... nicht

Er strahlt für uns, er strahlt für dich
Er strahlt für uns, er strahlt für ... mich

Der Stern hat an uns zwei gedacht
und schickt sein Leuchten durch die ... Nacht

Ich fühl mich glücklich und beschenkt
Es gibt ein Stern der an uns ... denkt!

Der hellste Stern von allen. Eine Adventsgeschichte zum Vorlesen

Es war einmal ein kleiner Stern. Der kleine Stern stand ganz allein am großen, weiten Himmelszelt. Es war schrecklich dunkel um ihn herum. Die Nächte wurden von Tag zu Tag kälter und länger, und dem kleinen Stern war langweilig. Fast jede Nacht überlegte er, was er machen könne, um nicht die ganze Nacht einfach nur da zu stehen und Löcher in die Luft zu starren. Manchmal beobachtete er Füchse, die durch den Wald streiften, oder Eulen, die in den Baumwipfeln saßen. Viel mehr gabs aber nicht zu sehen. Alle Häuser lagen still in der Dunkelheit. Auch Autos fuhren kaum, sie standen ruhig in den Einfahrten der Häuser, zu denen sie gehörten.

Als der kleine Stern gar nicht mehr wusste, warum er als einziger am Himmel leuchten sollte, beschloss er, am nächsten Abend einfach weiter zu schlafen und ungesehen zu bleiben. Das sollte ihm aber nicht gelingen...

Denn er wurde am späten Nachmittag von etwas geweckt. Die Dämmerung hatte gerade erst

eingesetzt und der kleine Stern wunderte sich, wovon er wohl aufgewacht war. Vorsichtig und noch ganz verschlafen schaute er sich um - und traute seinen Augen nicht: Unten auf der Erde waren die Häuser in warmes Licht gehüllt. Sogar in den Gärten leuchteten auf einmal die Tannen. Der kleine Stern war mit einem Mal hellwach. Ganz langsam glitt er ein Stück näher an die Häuser heran, um sich die festlichen Lichter genauer anzuschauen. Ihm wurde mit einem Mal ganz warm ums Herz. Und er fühlte sich nicht mehr so ganz allein. Natürlich waren die Sterne unten auf der Erde nicht mal halb so hell wie er, aber gerade das fand er sehr schön.

Er glitt noch ein wenig näher an die Häuser heran, gerade so dass er durch die Fenster in die Stuben hineinschauen konnte. Auch drinnen glitzerte, funkelte und leuchtete alles in den schönsten Gelb- und Goldtönen. Lange Zeit blieb der kleine Stern dort stehen und erfreute sich über den Lichterglanz. Dann fiel ihm plötzlich ein, dass er diese Nacht ja eigentlich durchschlafen wollte. Er stutzte kurz und murmelte dann ein "Na, wir verschieben das einfach auf morgen - aufgeschoben ist nicht aufgehoben!" vor sich hin. In dieser Nacht war ihm kein Stück langweilig. Im Gegenteil, am nächsten Morgen schlief er ganz schnell ein - hatte das viele Gucken ihn doch richtig müde gemacht.

In den darauffolgenden Nächten glitt er wieder und wieder in Richtung Erde, um sich an den schönen Lichtern zu erfreuen. Es wurden immer mehr. Und bald vergaß er all die Langeweile, die ihn noch vor wenigen Nächten so bedrückt hatte.

Eines Abends tippte ihn jemand von hinten an. Erschrocken drehte der kleine Stern sich um. Hinter ihm war eine ganze Schar kleiner Sterne, die in erwartungsvoll anschauten. "Dürfen wir mit gucken?", fragte schließlich einer von ihnen. Der kleine Stern wusste gar nicht, wie ihm geschah. Es kam nur ein stotterndes "Ähm, ja natürlich" aus ihm heraus. Sein kleines Herz sprang aufgeregt in seiner Brust auf und ab. An diesem Abend war er der glücklichste Stern am ganzen Himmelszelt. Fortan war er nie wieder allein. Und in der ganzen Sternen- und Lichterschar war der kleine Stern immer noch der hellste Stern von allen...

Impulsgestützte Kurzaktivierung mit Strohsternen

Ziel der impulsgestützten Kurzaktivierung bei Menschen mit Demenz ist das Wecken von Erinnerungen durch das Erzählen einer kleinen Anekdote oder Geschichte.

Die Teilnehmenden nehmen das Material während des Erzählens der Anekdote in die Hand. So wird die Kurzaktivierung haptisch und visuell unterstützt.

Im Mittelpunkt steht nicht die Anekdote selbst, sondern das sich anschließende Gespräch.

Benötigtes Material

Strohsterne

Anekdote

Auch in diesem Jahr werde ich wieder unseren Tannenbaum schmücken. Unser Schmuck für den Tannenbaum ist allerdings sehr altmodisch. Er besteht aus selbst gebackenen Plätzchen, die ich mit einem Faden an den Zweigen befestige und aus Strohsternen. Die Strohsterne sind mir besonders wichtig. Sie wurden von meiner Großmutter in mühevoller Handarbeit selbst hergestellt.

Schon als ich ein Kind war, war unser Tannenbaum immer mit Strohsternen geschmückt. Ich erinnere mich noch genau daran, wie es war am Heiligen Abend in die festlich geschmückte Stube zu treten. Am Weihnachtsbaum hingen auch damals schon selbst gebackene Plätzchen und die Strohsterne. Vor der Bescherung, las unser Vater noch einmal die Geschichte von der Geburt Jesu aus der Bibel vor. Während er vorlas, betrachtete ich die langsam hin und her schwingenden Sterne. Noch heute ist der Stern von Bethlehem, der die Weisen aus dem Morgenland zur Krippe führte, in meinen Gedanken immer ein Strohstern.

Wenn ich die Strohsterne meiner Großmutter heute in den Händen halte, fühle ich mich in die Zeit meiner Kindheit zurückversetzt. Für einen kurzen Augenblick ist es so, als ob die Zeit stehen geblieben war. Worauf ich mich auch heute noch besonders freue ist das "Plündern" des Weihnachtsbaums. Am ersten Weihnachtsfeiertag dürfen die Plätzchen, die vorher als Schmuck dienten, gegessen werden. Am zweiten Weihnachtsfeiertag, ist der Tannenbaum dann nur noch mit Strohsternen geschmückt.

Mögliche Themen für ein anschließendes Gespräch:

Tannenbaumschmuck
Weihnachtliche Kindheitserinnerungen
Tannenbaum "plündern"
Weihnachtsbräuche
Weihnachtsgeschichte
Weihnachten und Familie



Der Stern auf der Christbaumspitze, Ein Weihnachtsgedicht zum Mitsprechen

In diesem Weihnachtsgedicht erzählt ein Stern, der schon lange Jahre als Christbaumspitze dient, eine kleine Geschichte. Das Gedicht kann ganz klassisch vorgelesen werden, oder als Mitsprechgedicht eingesetzt werden.

Der Stern auf der Christbaumspitze. Ein Weihnachtsgedicht zum Mitsprechen

An der Spitze, hoch im Raum,
steck ich auf dem Tannen ... baum.
Strahl im hellen Kerzenschein,
schau auf's Jesuskinde ... lein.

Festlich wurd der Baum geschmückt,
sodass sein Antlitz gleich ent ... zückt.
Alle die dort unten steh'n
kann ich von meinem Platz aus ... seh'n.

Die Melodien der Weihnachtslieder
schallen auch hier oben ... wieder.

Einsam war ich wirklich nie -
hier ist alles voll Magie.

Komm doch mal zu mir heran
und hör meine Geschichten ... an.
Ich bin der Stern, der immer wacht -
besonders in der Heiligen ... Nacht.

Der Himmel voller Sterne: Eine Einschlafgeschichte für Erwachsene

Anna lag in ihrem Bett und konnte einfach nicht einschlafen. Zu aufregend war der Tag gewesen. So viel war passiert. Sie hatte mit so vielen Menschen gesprochen. Es gab so viele Dinge, die sie noch erledigen musste. Niemals würde sie das alles schaffen. Die Gedanken zogen Kreise in ihrem Kopf. Wieder und wieder und wieder.

Abschalten musste sie, wenn sie morgen mit klarem Kopf aufstehen wollte. Aber wie schaffte man das? Wie schaffte man das, wenn es doch so viele Dinge zu erledigen gab?

Ihr Blick glitt durch den Raum. Sie versuchte ihre Gedanken auf Belanglosigkeiten zu lenken. Er schweifte zu dem Wäschekorb auf der Kommode. Wieder eine Sache mehr, die sie morgen noch erledigen müssen. Wäsche waschen. Anna stand auf. Sie nahm den Wäschekorb von der Kommode und stellte ihn in den Flur. So musste sie ihn wenigstens nicht sehen. Dann schloss sie die Schlafzimmertür und nahm sich fest vor, alle quälenden Gedanken zusammen mit der Wäsche draußen zu lassen. In ihrem Schlafgemach hatten sie nichts zu suchen.

Vorhin hatte sie das Rollo runtergelassen. Nun kam ihr ihr Schlafzimmer ein bisschen beengt vor. Sie ging zum Fenster und zog das Rollo wieder hoch. Wie schön der Himmel aussah. Das Pechschwarz der voranschreitenden Nacht wirkte edel. Sterne tauchten den Himmel in einen ganz besonderen Glanz. Wie viele es wohl waren? Anna fing an zu zählen: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.... bei dem dreißigsten Stern gab sie auf. Zu vielfältig war das Leuchten der Nacht. Aber wie viele es waren, war ja eigentlich auch egal.

Wunderschön, hell und klar, leuchteten die Himmelsbewohner und schienen einen Wettbewerb darum zu veranstalten, welcher unter ihnen wohl der schönste war. Und welcher war der schönste? Anna ließ das Rollo oben, legte sich wieder ins Bett und kuschelte sich in ihre warme, weiche Decke. Der kleine dort, der kleine Stern ganz oben links: Der gefiel ihr am besten. Es war keiner von den hellstrahlenden Angeber-Sternen. Es war ein Stern, der still, zufrieden und sorgsam seinen Dienst tat. Seine Kräfte, teilte sich der kleine Stern gut ein. Er tat nur das, was ihn auch weiterbrachte. Er musste nicht um die Wette strahlen. Er hatte genug Selbstbewusstsein um gut für sich selbst zu sorgen.

Anna schloss die Augen. Der kleine Stern begleitete sie in ihre Träume.