

Aktivierungsstunde zu dem Thema Tannenbaum

O Tannenbaum...

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: frische Tannenzweige, evtl. ein kleines Tannenbäumchen, Christbaumschmuck (Christbaumkugeln, Strohsterne, Kerzen, Holzfiguren, Lametta...), Tannenzapfen, ein Christbaumständer, (Arbeits-) Handschuhe...

An was denken Sie, wenn Sie das Wort Tannenbaum hören?

Haben Sie früher Tannenzapfen gesammelt und damit gebastelt? Was haben Sie gebastelt?

Gab es bei Ihnen früher an Weihnachten einen Weihnachtsbaum?

Hat Ihr Vater den Baum selbst geschlagen?

Wann wurde der Baum aufgestellt?

Wer hat den Baum geschmückt?

Haben Sie Baumschmuck selbst gebastelt?

Wann durften Sie den geschmückten Baum das erste Mal sehen?

Haben Sie schonmal selbst einen Baum geschlagen?

Wer hat den Baum später in Ihrer eigenen Familie geschmückt?

Gab es bei Ihnen echte Kerzen oder eine Lichterkette am Baum?

In welchen Farben wurde der Weihnachtsbaum üblicherweise geschmückt?

Beispiele für kleine Bewegungsübungen/ Wahrnehmungsübungen

Die Tannenzweige erfühlen und daran riechen

Tannenzweige mit dem Baumschmuck schmücken

evtl. vor Weihnachten den Weihnachtsbaum schmücken (wenn die Gelegenheit besteht)

Die Kerzen anzünden und auspusten

Der perfekte Weihnachtsbaum. Eine Liedergeschichte rund um den Tannenbaum

Singen Sie bei dieser Liedergeschichte die angegebene Strophe der entsprechenden Lieder rund um den Tannenbaum. Wenn es von den Gruppen gewünscht wird darf natürlich das ganze Lied gesungen werden.

Der perfekte Weihnachtsbaum

Paul, Max und Papa Klaus machten sich auf den Weg, einen Weihnachtsbaum für die Familie zu kaufen. Klein Frieda und Mama Christa blieben zuhause und backten Weihnachtsplätzchen. Klein Frieda war schon acht Jahre alt, war aber nunmal die Kleinste unter den drei Geschwistern. Paul war zwölf und Max elf Jahre alt. Wie auch immer, die beiden backten lieber Plätzchen als sich mit den Männern auf Baumsuche zu machen. "Das überlasse ich lieber euch, einen Weihnachtsbaum kaufen ist Männersache!", sagte Mama Christa stets, wenn Klaus sie fragte, ob sie nicht doch mitkommen wollte.

Die drei fuhren mit dem Auto zu dem Bauernhof, zu dem sie immer gefahren waren um einen Weihnachtsbaum zu kaufen. Überzeugt davon, dass auch in diesem Jahr der Richtige dabei sein würde, stürzte Papa Klaus sich ins Getümmel...

*Der Christbaum ist der schönste Baum
den wir auf Erden kennen.*

*Im Garten klein, im engsten Raum
wie lieblich blüht der Wunderbaum,
wenn seine Lichter brennen,
wenn seine Lichter brennen, ja brennen.*

Doch in diesem Jahr war einfach nicht der richtige Baum dabei. Der eine war zu groß, der nächste zu klein. Der Übernächste war einfach zu breit für die Wohnung, ein Anderer hatte wiederum zu wenig Zweige in der Mitte. Paul hatte bei 13 aufgehört mitzuzählen, wie viele Bäume sie sich angeschaut hatten. Max hatte schrecklichen Hunger und fing irgendwann an, ziemlich nervenaufreibend zu jammern. Der Bauer hatte für solche Fälle Gott sei Dank immer ein paar Scheiben Christstollen in petto. Er bot Max eine an, woraufhin dieser dankend zugriff.

Der Bauer hatte wiederum das Leid der Drei mit angehört und sagte: "Für solch anspruchsvolle Baumkäufer wie euch habe ich noch ein paar meiner besten Stücke aufgehoben. Wenn ihr den kleinen Hügel dort hinauf geht, findet ihr sie. Ihr müsstet den Baum allerdings selbst schlagen...". Papa Klaus war sofort überzeugt, dass sie dort den richtigen finden würden. Er lieh sich eine Axt vom Bauern aus und führte seine Jungs den Hügel hinauf. Schon nach kurzer Zeit fand er einen Tannenbaum, der seinen Vorstellungen entsprach.

Das Baumschlagen erwies sich allerdings als weitaus komplizierter und schwieriger als er dachte. Kurzum - Klaus, Paul und Max waren erst nach weiteren zwei Stunden wieder

zu Hause. Klein Frieda schlief schon und die Jungs schworen, dass sie im nächsten Jahr zu Hause bleiben würden. Den Rest der Geschichte können Sie sich vielleicht selbst ausmalen. Papa Klaus aber war stolz auf seinen ersten selbst geschlagenen Baum...

*O Tannenbaum, o Tannenbaum,
Wie treu sind deine Blätter!
Du grünst nicht nur zur Sommerzeit,
Nein auch im Winter wenn es schneit.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
Wie treu sind deine Blätter!*

Am nächsten Morgen war der ganze Ärger schon fast wieder vergessen. Es war der Heilige Abend. Klein Frieda war ausgeschlafen und recht munter, ihre großen Brüder brauchten etwas länger um wach zu werden. Nach einem gemütlichen Frühstück machten sich alle an die Vorbereitungen für den lang ersehnten Abend. Alles war friedlich, die Geschwister zankten nicht, der Baum passte in den Christbaumständer und der Kartoffelsalat für den Abend war Mama Christa wirklich gelungen - fand sie. Am späten Nachmittag ging die ganze Familie in die Kirche.

Als die Tür zum Wohnzimmer zur Bescherung geöffnet wurde, hatten alle für ein paar Minuten nur noch Augen für den Weihnachtsbaum. So einen schönen Baum hatten sie wirklich noch nie gehabt. Sein Glanz erfüllte den ganzen Raum...

*Am Weihnachtsbaum, die Lichter brennen,
wie glänzt er festlich, lieb und mild.
Als spräch er: "Wollt in mir erkennen
getreuer Hoffnung stilles Bild."*

Christa und Klaus waren sichtlich ergriffen von den leuchtenden Augen ihrer Kinder. Zum ersten Mal stürzten sich nicht alle auf die Geschenke, sondern hielten einen Augenblick inne. In Gedanken verbunden waren sie sich sicher - in diesem Moment war wahrhaftig Weihnachten!

*Die Kinder steh'n mit hellen Blicken,
das Auge lacht, es lacht das Herz.
O fröhlich seliges Entzücken,
die Alten schauen himmelwärts.*

Mitsprechgedicht Tannenbaum

Nicht so groß, schon eher klein
Hell umhüllt vom Kerzen ... schein

Steht auf einem Ehrenplatz
Unser größter Weihnachts ... schatz

Wir haben viele angesehen
Doch keiner war so wunder ... schön

Und so war die Entscheidung leicht
Das uns ein kleiner diesmal ... reicht

Denn Größe ist nicht wirklich wichtig
Ihn zu nehmen war ganz ... richtig!

Wir haben ihn mit viel Bedacht
Zu uns in unser Heim ... gebracht

Mit Kugeln, Ketten und auch Kerzen
Wuchs er uns in unsre ... Herzen

Ich sag es jetzt, man glaubt es kaum
Wir ham den schönsten Tannen ... baum

Der kleine Tannenbaum, Eine Adventsgeschichte

Der kleine Tannenbaum stand schon einige Zeit mit seinen Freunden auf der Wiese hinter dem großen Maisfeld. Der kleine Tannenbaum war schon immer etwas kleiner als die anderen Tannenbäume gewesen. Das alleine war ja nicht schlimm. Er konnte aber einfach nicht gut sehen, weil ihm immer irgendwelche langen Tannenzweige seiner Freunde die Sicht behinderten. Das wurde auf die Dauer sehr langweilig. Besonders in der Adventszeit haderte der kleine Tannenbaum mit seiner Größe. Hinter dem Maisfeld standen die ersten Häuser des zu der Zeit immer schon weihnachtlich geschmückten Dorfes. Da er aber nicht weit gucken konnte, sah er zwischen den Tannenzweigen seiner Tannenbaum-Freunde immer nur einige Lichtlein aufblitzen. Wie sehr wünschte er sich, dass er doch einen Tag auch mal freie Sicht hatte...

Die Adventszeit näherte sich dem Ende. Es ging auf Weihnachten zu. An jedem Tag wünschte sich der kleine Tannenbaum, endlich einmal weit schauen zu können, an den Adventssonntagen sprach er seinen Wunsch sogar drei Mal aus.

Am vierten Advent, der kleine Tannenbaum hielt gerade seinen Mittagsschlaf, wurde er durch ein lautes Geräusch geweckt. Er rieb sich die Augen, konnte aber nicht erkennen, was um in herum vor sich ging - er war ja nun mal ein sehr kleiner Tannenbaum gewesen. Er hörte noch ein lautes Knacken und sah dann, wie Oskar, der Tannenbaum, der direkt vor ihm gestanden hatte, fortgetragen wurde. Oskar hatte zu Weihnachten ein neues Zuhause gefunden und alle anderen Tannenbäume verabschiedeten sich mit freudig rüttelnden Tannenzweigen von ihm. Der kleine Tannenbaum rüttelte mit.

Er benötigte einige Minuten um zu begreifen, was da geschehen war. Er war so von den Lichtern des weihnachtlich geschmückten Dorfes geblendet, dass er sich erst einmal daran gewöhnen musste. Er konnte sehen! Er konnte weit sehen! Er konnte ALLE Lichter sehen - bei einigen Häusern konnte er sogar in die Fenster schauen. Der große Wunsch des kleinen Tannenbaums war also in Erfüllung gegangen. Wäre er nicht so fest verwurzelte gewesen, wäre er vor Freude in die Luft gesprungen!

Am nächsten Tag hatte der kleine Tannenbaum keine Zeit zu Schlafen. Er schaute sich um und beobachtete ganz genau, was um ihn herum geschah. Es war ein aufregender Tag und spannende darauffolgende Monate.

Der kleine Tannenbaum wuchs im nächsten Jahr und wurde ein kräftiger, stolzer Tannenbaum. In der darauffolgenden Adventszeit fand auch er ein neues Zuhause und erlebte ein wunderschönes Weihnachtsfest als festlich geschmückter Weihnachtsbaum...

Bewegungsgeschichte

Eine Bewegungsgeschichte für die Vorweihnachtszeit...

Sie benötigen für jeden Teilnehmer ein oder zwei grüne Tücher. Jedes Mal, wenn das Wort **Tannenbaum/ -bäume** in der Geschichte vorkommt, werden alle Tücher hochgehalten (Wenn Sie keine grünen Tücher für alle haben eignen sich auch grüne Servietten sehr gut).

Fitte Teilnehmer dürfen dazu gerne auch aufstehen ;-)

Viel Spaß!

Unser Tannenbaum

Im letzten Jahr hatten wir einen wunderschönen **Tannenbaum**! Wir sind drei Tage vor Heiligabend alle zusammen in den Wald gegangen und haben unseren **Tannenbaum** selbst geschlagen. Da standen so viele **Tannenbäume**, wir haben sehr lange gebraucht um den für uns perfekten **Tannenbaum** auszusuchen.

Die einen waren zu klein, die anderen zu groß, mal waren die **Tannenbäume** zu breit, mal zu schmal...aber unser **Tannenbaum** war genau richtig!

Mein Vater schlug ihn mit der Axt, wir packten ihn in ein Netz und trugen ihn gemeinsam zum Auto. Unser **Tannenbaum** war zu groß für den Kofferraum, also schnallten wir ihn auf dem Dachgepäckträger und fuhren langsam nach Hause. Wir waren sooo stolz!!!

Zuhause gab es für Alle einen Kakao und frische, selbst gebackene Plätzchen. Wir unterhielten uns darüber, wo der **Tannenbaum** stehen sollte und einigten uns, dass im Wohnzimmer neben der Anrichte der richtige Platz für unseren **Tannenbaum** war. Mein Vater holte, wie jedes Jahr, den **Tannenbaumständer** und stellte ihn auf.

Auch wie jedes Jahr machten meine Mutter und ich uns daran, den **Tannenbaum** zu schmücken. Wir hingen dicke rote Kugeln auf, Strohsterne und banden Schleifen um einige Spitzen. Zuletzt natürlich noch die Spitze auf den **Tannenbaum** und da stand er nun prächtig und schön in unserem Wohnzimmer.

Am frühen Abend gingen wir gemeinsam in die Kirche. Auf dem Rückweg fing es an zu schneien. Es war ein wirklich schöner Abend. Die **Tannenbäume** in den Vorgärten waren leicht

mit Schnee bedeckt und an den Zweigspitzen blitzten kleine Eiskristalle. Ich freute mich schon so auf unseren **Tannenbaum** zuhause!

Dann war es endlich soweit...Meine Mutter öffnete das Weihnachtszimmer und da stand er - noch schöner als ich ihn in Erinnerung hatte.

Wir hatten ein wirklich schönes und friedliches Weihnachtsfest. Ich werde mich noch lange an unseren ersten selbst geschlagenen **Tannenbaum** zurück erinnern!

Winter. Bezugswort gesucht! Ein Stichworträtsel

In dieser Gedächtnisübung werden Wörter zu dem Thema Winter gesucht. Das Besondere ist, dass die Wörter nur anhand von vier Stichwörtern erkannt werden sollen.

Lesen Sie die vier Stichwörter langsam und nacheinander vor. Haben die Senioren schon erkannt, welcher Begriff umschrieben worden ist? Wenn nicht, helfen Sie den Teilnehmern mit weiteren Stichwörtern, vielleicht kommen sie ja mit Ihrer Hilfe noch selbst auf die Lösung...

Bezugswörter zum Thema Winter

Zylinder, Möhre, Besen, Kohle

Lösung: Schneemann

Fahrzeug, Kufen, rodeln, gleiten

Lösung: Schlitten

Kopfbedeckung, Stricken, Bommel, wärmen

Lösung: Wollmütze

Wasser, gefroren, Scholle, Gletscher

Lösung: Eis

Fußbekleidung, Kufen, fortbewegen, Eislaufen

Lösung: Schlittschuhe

Kugel, zusammendrücken, abwerfen, einseifen

Lösung: Schneeballschlacht

Tannenbaum, Familienfest, Geschenke, Gedenken

Lösung: Weihnachten

Jahreswechsel, Abend, Bleigießen, Dinner

Lösung: Silvester

Ein Tannenbaum? Kurzes Weihnachtsgedicht zum Mitsprechen

Ein Tannenbaum?

Man glaubt es ... kaum:

Ist gar nicht leicht zu finden!

Bis man ihn endlich ausgesucht,
muss man was über ... winden.

Du glaubst, du zückst nur deine Säge?

Siehst du nicht die Stein im ... Wege?

Welcher Baum ist denn wohl grade?

Schon gegrünt und nicht zu ... fade?

Welcher Baum hat volle Äste?

Wer ist schön genug für`s ... Feste?

Wer wächst dahin mit starkem Holz,
macht sogar die Oma ... stolz?

Nun hast du endlich ausgesucht
und dabei manches Mal ... geflucht!

Doch wehe dir du kommst nach Haus:
"Was suchst du für `nen Krüppel ... aus?"

Doch jeden machst du wohl nicht froh,
drum merk dir jetzt: Es geht auch ... so.

Den Ersten nimmst du nächstes Jahr,
egal, ob er der schönste ... war!

Ein Bewegungslied zu dem Weihnachtslied O Tannenbaum

Das klassische Weihnachtslied "O Tannenbaum", lässt sich sehr schön mit Bewegungen kombinieren und so zu einem Bewegungslied für Senioren umwandeln...

O Tannenbaum, o Tannenbaum,

*Mit beiden Händen ein Dreieck bzw. Tannenbaum in die Luft malen
wie treu sind deine Blätter!*

**Du grünst nicht nur zur Sommerzeit,
nein, auch im Winter, wenn es schneit.**

Mit den Fingern in der Luft fallende Schneeflocken nachahmen

O Tannenbaum, o Tannenbaum,

*Mit beiden Händen ein Dreieck bzw. Tannenbaum in die Luft malen
wie treu sind deine Blätter!*

O Tannenbaum, o Tannenbaum,

*Mit beiden Händen ein Dreieck bzw. Tannenbaum in die Luft malen
du kannst mir sehr gefallen.*

**Wie oft hat nicht zur Weihnachtszeit
ein Baum von Dir mich hoch erfreut!**

Die Arme nach vorne strecken und ein "beide Daumen hoch" zeigen

O Tannenbaum, o Tannenbaum,

*Mit beiden Händen ein Dreieck bzw. Tannenbaum in die Luft malen
du kannst mir sehr gefallen!*

O Tannenbaum, o Tannenbaum,

*Mit beiden Händen ein Dreieck bzw. Tannenbaum in die Luft malen
dein Kleid will mich was lehren:*

**Die Hoffnung und Beständigkeit
gibt Kraft und Trost zu jeder Zeit.**

Sich selbst in einer ausschweifenden Bewegung umarmen

O Tannenbaum, o Tannenbaum,

*Mit beiden Händen ein Dreieck bzw. Tannenbaum in die Luft malen
dein Kleid will mich was lehren.*

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

Dies ist eine unserer Entspannungsgeschichten für die Advents- und Weihnachtszeit. Wählen Sie für diese Entspannungseinheit einen Raum aus, in dem es möglichst ruhig ist. Bitten Sie die Senioren, sich so entspannt wie möglich hinzusetzen. Wer mag, darf gerne seine Augen schließen.

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

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...



Mal-alt-werden.de