

**Martina Rühl**



# ***Gute Laune kennt kein Alter***

**Heitere Geschichten, Gedichte und Rätsel  
für Menschen mit Demenz  
Zum Vorlesen, Mitmachen und Mitraten**

**schlütersche**

Martina Rühl

**Gute Laune kennt kein Alter**

Heitere Geschichten, Gedichte und Rätsel  
für Menschen mit Demenz

Zum Vorlesen, Mitmachen und Mitraten



Martina Rühl

# Gute Laune kennt kein Alter

Heitere Geschichten, Gedichte und Rätsel  
für Menschen mit Demenz

Zum Vorlesen, Mitmachen und Mitraten

schlütersche

### **Die Autorin**

**Martina Rühl** arbeitete von 1995 bis 2005 in einem ambulanten Pflegedienst und einem Kurzzeitpflegeheim. Seit 2005 ist sie im stationären Bereich eines Pflegeheims in einem Wohnbereich für Demenzkranke tätig.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-382-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-8869-8 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8870-4 (EPUB)

© 2017 **Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,**  
**Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover**

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors und des Verlags. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden. Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Umschlaggestaltung: Michael Fröhlich, Hannover

Titelbilder: Ocskay Bence – fotolia.com, voronin-76 – panthermedia.net

Satz: PER Medien & Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: Schleunungdruck GmbH, Marktheidenfeld

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>Frühjahr</b> .....	10
Die guten Vorsätze .....	10
Der innere Kritiker .....	11
Der Frühjahrsputz .....	16
Das bisschen Haushalt .....	18
Waschtag .....	22
Die Karnevalsfeier .....	23
Auf den Spuren des Osterhasen .....	25
Der Kindergeburtstag .....	26
Die Buttercremetorte .....	27
<b>Sommer</b> .....	29
Der Stadtbummel .....	29
Das Geburtstagsgeschenk .....	32
Badetag .....	34
Der Besuch im Schwimmbad .....	36
Der Sprung vom Einer .....	42
Ein harter Job .....	43
Die neue Brille .....	44
Die gute Stube .....	45
Das Fußballspiel .....	47
Danke, Engel! .....	48
Dekoration muss sein .....	49
Der Ehekrach .....	53
Der kleine König .....	54
Urgroßmutterns Trostpflaster .....	60
Schutzengel mein .....	61

Die vergessene Handtasche .....	62
Urlaub am Meer .....	64
Die Heulboje .....	65
Mein Engel .....	67
Leons Abendgebete .....	68
<b>Herbst</b> .....	70
Der Brei aus Grieß .....	70
Der misslungene Pfannkuchen .....	71
Heute gibt's Kartoffelsuppe .....	72
Der Zwetschkuchen .....	73
Vom Marmeladekochen .....	74
Der Schuhkauf .....	75
Mein Poesiealbum* .....	76
Zwei Schwestern .....	79
Das Loch in der Hosentasche .....	81
Der geliehene Regenschirm .....	82
Himmlischer Schutz .....	84
Die Engel, die dich begleiten .....	85
<b>Winter und Weihnachtszeit</b> .....	89
Der Ausflug des Weihnachtsmanns .....	89
Der Friedensengel .....	90
Der Weihnachtsengel .....	90
Der Weihnachtstraum .....	91
Die Wünsche des Weihnachtsmanns .....	92
Funkelnde Weihnacht .....	94
Im Weihnachtsland .....	94
Lieber Weihnachtsmann, .....	95
Mein Weihnachtserlebnis .....	96
Wintertag .....	99
Bis zum nächsten Jahr .....	100
Silvester .....	101

<b>Geschichten richten</b> .....	103
Alte Liebe rostet nicht .....	103
Der Klügere gibt nach .....	105
Was lange währt, wird endlich gut! .....	108
Wenn zwei sich streiten, freut sich der Dritte .....	111
<b>Reimrätsel</b> .....	114
Was ist es? (1) .....	114
Was ist es? (2) .....	115
Was ist es? (3) .....	115
Was ist es? (4) .....	116
Was ist es? (5) .....	118
Was ist es? (6) .....	120
Was ist es? (7) .....	121
Was ist es? (8) .....	122
Was ist es? (9) .....	123
Was ist es? (10) .....	123
<b>Märchen-Rätselspaß</b> .....	125
Wie heißt das Märchen? (1) .....	125
Wie heißt das Märchen? (2) .....	127
Wie heißt das Märchen? (3) .....	128
Wie heißt das Märchen? (4) .....	130
Wie heißt das Märchen? (5) .....	131
Wie heißt das Märchen? (6) .....	132
Wie heißt das Märchen? (7) .....	134



# Vorwort

Die humorvollen Gedichte und Geschichten in diesem Buch erleichtern Betreuungskräften oder Angehörigen den Einstieg in ein Gespräch mit dementiell erkrankten Personen.

Es werden alltägliche Aktivitäten beschrieben, die Senioren von früher her kennen. Durch die unterschiedlichen Themenbereiche und Längen sind die Texte an die Aufmerksamkeitsspanne und die biografische Orientierung der zu betreuenden Personen anzupassen. Sie eignen sich sowohl zur Einzel-, als auch zur Gruppenaktivierung.

Durch die anschließenden Fragen kann das jeweilige Thema noch vertieft werden. Manchmal ist das aber gar nicht nötig, weil schon das Vorlesen der Texte Erinnerungen weckt und viele Senioren von sich aus anfangen zu erzählen.

Durch Gedächtnistraining können noch vorhandene, kognitive Fähigkeiten und das Langzeitgedächtnis geschult werden. Dazu eignen sich die Sprichwortgeschichten, in denen viele, alt bekannte Sprichwörter vorkommen, die auch demenzkranke Senioren gerne vervollständigen.

In den Reimrätseln geht es darum, Tiere und Pflanzen zu erkennen, in den Märchenrätseln um einige der bekanntesten Märchen, die entweder schon nach den ersten Tipps

erraten und weiter erzählt oder durch komplettes Vorlesen aufgefrischt werden können.

Beim Lesen werden Sie immer wieder auf einige kurze Gedichte stoßen, an die keine Fragen geknüpft sind. Sie dienen der kleinen Aufheiterung zwischendurch. Miteinander zu lachen ist ein wichtiger Bestandteil in der Versorgung demenzkranker Menschen. Der glückliche Augenblick zählt und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus, auch wenn er noch so winzig und schnell wieder vergessen ist.

Ich wünsche allen Kollegen, Lesern und Zuhörern, viel Spaß und einige gesellige Stunden mit meinen Texten.

Dörentrup, im Oktober 2016

Martina Rühl

# Frühjahr

## **Die guten Vorsätze**

Heute ist der erste Tag im neuen Jahr,  
ich will mal wieder alles besser machen;  
fasse gute Vorsätze, dafür sind sie ja da,  
es ist mir wirklich ernst und nicht zum Lachen.

Abnehmen werde ich, zehn Kilo auf jeden Fall,  
das Rauchen und Trinken verkneife ich mir.  
Ich achte auf meine Gesundheit, immer und überall,  
esse am Abend nichts, zumindest nicht mehr nach vier!

Im neuen Jahr treibe ich jeden Tag Sport,  
ich fahre Rad, mache Yoga und laufe stundenlang.  
Vielleicht schaffe ich noch einen Weltrekord,  
hab's ja noch nicht ernsthaft versucht bislang.

Ich bleibe standhaft und esse keine Süßigkeiten mehr,  
nur noch Gemüse, Salat und vielleicht mal ein Ei.  
Ich knabбере weniger Chips als vorher  
und mache sicher schon bald eine gute Figur dabei.

Auch das Fluchen werde ich unterlassen,  
kein böses Wort kommt mehr aus meinem Mund.  
Ich werde stets einen guten Eindruck hinterlassen,  
besiege meinen inneren Schweinehund.

Doch bevor ich das nun alles in die Tat umsetze,  
steht vor mir ein Stück Torte mit Buttercreme.  
Ein Tässchen Kaffee dazu, nur kein Gehetze,  
heut mach ich's mir noch mal richtig bequem.

Das neue Jahr ist noch frisch, hab noch 364 Tage,  
um aus mir einen besseren Menschen zu machen.  
Dieses Mal halte ich durch, gar keine Frage,  
ab morgen hab ich wirklich nichts mehr zu lachen.

## **Fragen**

- Welche guten Vorsätze haben Sie zum Jahreswechsel gefasst?
- Haben Sie die Vorsätze wirklich umgesetzt?
- Wie haben Sie früher den Neujahrstag verbracht?

## **Der innere Kritiker**

Frustriert stand Lilly vor dem riesigen Spiegel in der Umkleidekabine. So konnte sie sich auf keinen Fall unter die Menschheit trauen. Der Sommer fiel für sie wieder einmal aus. Sie würde sich in weite, unförmige Säcke hüllen, um ihre Speckröllchen an Hüfte und Bauch zu verstecken und sich bis zum Herbst deprimiert in ihre vier Wände zurückziehen.

»Nun mach dich mal nicht hässlicher, als du bist!«, meldete sich ihre Vernunft. »Schau dir doch mal dein hübsches

Gesicht an, daran gibt es doch nun wirklich nichts auszu-  
setzen!«

»Na ja, so griesgrämig, wie du im Moment aus der Wäsche  
guckst, kannst du damit auch keine Medaille gewinnen!«,  
schaltete sich ihr innerer Kritiker ein. »Und wenn ich mir  
die Bemerkung erlauben darf, so ... na, sagen wir ... so  
vollschlank, wie du bist, brauchst du gar nicht erst an  
Strand und noch weniger an Bikini zu denken!«

Unzufrieden mit sich, zog Lilly das geblümete Sommerkleid  
aus und hängte es wieder auf den Bügel. Die Lust, noch  
etwas anderes anzuprobieren, war ihr gründlich vergan-  
gen. Schlecht gelaunt verließ sie das Geschäft. Ja, sie war zu  
dick, daran gab es keinen Zweifel.

»Vergiss das dumme Geplapper!«, lenkte die Vernunft ein.  
»Erinnerst du dich noch daran, was du dir beim letzten  
Jahreswechsel vorgenommen hast? Du wolltest abnehmen  
und viel Sport treiben!«

»Ha, dass ich nicht lache!«, warf der innere Kritiker ein.

»Du und Sport, das ist so wie ... wie, na, sagen wir mal,  
wie ein Elefant beim Hürdenlauf! Das wird ja doch nichts,  
ich lach mich jetzt schon schlapp!«

»Noch ist es nicht zu spät!«, versuchte die Vernunft Lilly  
zu beruhigen. »Bis zum nächsten Jahreswechsel wirst du

schlank, dynamisch, gut aussehend und erfolgreich sein. Du wirst alle Männerblicke auf dich ziehen, glaub mir!«

Langsam machten sich die guten Vorsätze wieder breit in Lillys Kopf. Fest entschlossen, jetzt endlich durchzustarten, betrat sie eine Apotheke und kaufte sich ein Pülverchen, das mit kalter Milch angerührt, eine komplette Mahlzeit ersetzte. Wie praktisch! Ohne Vorbereitungen, ohne zu kochen, ratzfat, fertig!

Auf dem Weg zu ihrem Auto joggte ihr eine schlanke Blondine im figurbetonten sportlichen Outfit entgegen. Kaum hatten Lillys Augen den Anblick ans Gehirn gemeldet, mischte sich schon wieder ihr innerer Kritiker ein.

»Wow, guck dir die an, was für eine Figur und wie leichtfüßig sie dir entgegenkommt. Weißt du noch, wie du mal joggen wolltest und im Park einem gutaussehenden Jüngling direkt vor die Füße gestolpert bist? Peinlich, peinlich, sag ich da nur!«

Lillys Optimismus schwand dahin.

»Hör nicht auf diesen ewig nörgelnden Quatschkopf!«, sagte die Vernunft. »Du schaffst das, da bin ich mir ganz sicher! Dieses Mal wirst du erfolgreich sein! Du fährst jetzt nach Hause, nimmst einen leckeren Drink zu dir und alles wird gut!«

Doch die erste Versuchung ließ nicht lange auf sich warten. Lillys Heimweg führte sie an ihrer Lieblingseisdiele vorbei.

»Hm, lecker, eine Kugel Eierlikör und eine Pfefferminz!«, verunsicherte sie der innere Kritiker.

»Vollgas und nichts wie vorbei an der Eisdiele!«, befahl die Vernunft. »Anhalten! So ein kleines Eis hat ja wohl noch niemandem geschadet!«, hielt der Kritiker dagegen. »Und zur Feier des Tages darf es auch ruhig mal mit Sahne sein!«

Die Vernunft: »Von wegen! Schön weiterfahren, schließlich warst du eben in der Apotheke und hast dir ein Pulver zum Abnehmen geholt! Hörst du? Zum Ab-neh-men!«

»Ach, komm schon, nach so einem anstrengenden Tag wird als Ausgleich ja wohl mal ein kleines Eis drin sein!«, blieb der Kritiker hartnäckig.

»Nein, wird es nicht!«

»Dohoch!«

»Nahein!«, schimpfte die Vernunft und wurde langsam ärgerlich.

»Aber du bist doch so frustriert!«, versuchte der innere Kritiker es weiter.

»Na und? Das sind Millionen andere auch, deswegen muss man sich nicht gleich ein dickes Eis in den Kopp hauen. Ein Apfel tut es auch!«, bemerkte die Vernunft streng.

»Spielverderber!«, sagte der Kritiker.

»Miesmacher!«, erwiderte die Vernunft.

»Bremsen!«, befahl der Kritiker.

»Gas!«, kommandierte die Vernunft.

Lilly verlangsamte ihr Tempo und hielt Ausschau nach einem Parkplatz.

Die Vernunft resignierte: »Na gut, halt an, kauf dir ein Eis, zieh sie dir rein, die fetten Kalorien! Mir soll es egal sein, dann nimmst du eben nicht ab, sondern noch mehr zu! Die tollen Klamotten kannst du vergessen und dein Gejammer will ich dann auch nicht hören! Aber was soll's?«

»Genau! Was soll's?«, entgegnete der Kritiker zufrieden.  
»Sag ich doch die ganze Zeit!«

Nun reichte es Lilly. Sie war an und für sich ein geduldiger Mensch, aber so ging es nicht weiter.

»Ihr seid ja wohl alle beide verrückt!«, schimpfte sie in Gedanken. »Wie soll man denn dabei Auto fahren? Gas, Bremse, Gas, Bremse! Macht das doch unter euch aus!



Ich jedenfalls gehe mir jetzt ein Eis holen, ob es euch nun passt oder nicht! Basta!«

Der innere Kritiker triumphierend: »Siehste, hab mal wieder gewonnen!«

Die Vernunft entmutigt: »Blödmann!«

Der Kritiker: »Spaßbremse!«

Lilly: »Wozu die ganze Aufregung? Ich esse heute noch mal ein Eis und ab morgen mache ich Diät! Und dann halte ich ganz bestimmt durch, versprochen!«

## **Fragen**

- Welche Eissorte mögen Sie am liebsten?
- Haben Sie schon einmal Eis selbst gemacht?
- Essen Sie gerne?
- Was sind Ihre Lieblingsgerichte?

## ***Der Frühjahrsputz***

Das Frühjahr beginnt, ich muss die Zeit nutzen und heute meine ganze Wohnung putzen. Ich fang in der Küche an, polier jeden einzelnen Schrank, schrubbe und wische den Boden blitzblank.

Ich putze sämtliche Fenster, nehme alle Gardinen ab, so ein Frühjahrsputz hält mich wirklich auf Trab.

Tipp 5:

Der Frosch hüpfte der Prinzessin hinterher und klopfte beim Abendessen an die Schlosstür.

Tipp 6:

Auf Drängen des Königs lässt die Prinzessin den Frosch herein und berichtet von dem Versprechen, das sie ihm gegeben hat. Der König besteht darauf, dass die Prinzessin ihr Versprechen einhält.

Tipp 7:

Als der Frosch am Abend in das Bett der Prinzessin gehoben werden möchte, wird diese wütend und wirft ihn gegen die Wand.

Tipp 8:

Der Frosch verwandelt sich in einen jungen Prinzen, der die Prinzessin als Gemahlin mit in sein Königreich nimmt.

*Lösung: Der Froschkönig*

## **Wie heißt das Märchen? (6)**

Tipp 1:

Ein Königspaar wünscht sich sehnlichst ein Kind.

Tipp 2:

Als sie endlich ein Kind bekommen, gibt der König voller Freude ein Fest, zu dem er auch die dreizehn weisen Feen einladen möchte.

Tipp 3:

Da im Schloss nur zwölf goldene Teller vorhanden sind, muss eine Fee zu Hause bleiben.

Tipp 4:

Während die zwölf Feen der Königstochter schöne Dinge wünschen, wie Tugend und Schönheit, kommt die dreizehnte, nicht eingeladene Fee und belegt die Königstochter mit einem Fluch, der sie in ihrem fünfzehnten Lebensjahr an einer Spindel stechen und sterben lassen soll.

Tipp 5:

Die anderen zwölf Feen mildern den Fluch ab in einen hundertjährigen Schlaf.

Tipp 6:

Der König lässt daraufhin sämtliche Spindeln im Königreich verbrennen.

Tipp 7:

Als die Königstochter fünfzehn Jahre alt ist, erkundet sie allein sämtliche Räume im Schloss und trifft im Schlossturm auf eine alte Frau, die am Spinnrad sitzt und spinn.

Tipp 8:

Die Königstochter möchte es auch probieren und sticht sich an der Spindel. Sie fällt in den hundertjährigen Schlaf und mit ihr der gesamte Hofstaat.

Tipp 9:

Eine riesige Dornenhecke wächst um das Schloss herum und hindert die Prinzen daran, zur Prinzessin zu gelangen.

Tipp 10:

Als die hundert Jahre vorbei sind, verwandeln sich die Dornen zu Rosen, und es gelingt einem Prinzen, zur Prinzessin durchzudringen. Er küsst sie wach und das ganze Schloss füllt sich wieder mit Leben. Der Prinz und die Prinzessin heiraten.

*Lösung: Dornröschen*

## **Wie heißt das Märchen? (7)**

Tipp 1:

Ein alter Müller stirbt und hinterlässt seinem ersten Sohn die Mühle, dem zweiten Sohn einen Esel und dem dritten einen scheinbar wertlosen Kater.

Tipp 2:

Der Kater ist der menschlichen Sprache mächtig und überredet den Müllerssohn, ihm ein Paar Stiefel anfertigen zu lassen.

Tipp 3:

Als Dank für die Stiefel will der Kater seinem Herrn mit einigen Tricks zu Reichtum und Ansehen verhelfen.

Tipp 4:

Der Kater begibt sich ins Schloss und fängt im Auftrag des Königs einen Sack voll Rebhühner, für die er mit Gold entlohnt wird.

Tipp 5:

Als Nächstes kommt der Kater zum Anwesen eines Zaubers. Der führt ihm seine Zauberkünste vor und verwandelt sich selbst in eine Maus. Die Maus wird von dem Kater gefressen.

Tipp 6:

Der Müllerssohn ist nun Besitzer des Anwesens. Der Kater lädt im Namen seines Herrn, den er als Grafen ausgibt, die Königstochter ein.

Tipp 7:

Die Prinzessin ist sehr angetan von dem angeblichen Grafen und dessen Anwesen und heiratet ihn.

*Lösung: Der gestiefelte Kater*

# Bitte 3x täglich (vor-)lesen!



**Susann Winkler**

## **Bitte 3x täglich lachen**

Humorvolle Geschichten und Gedichte  
für die Seniorenarbeit

128 Seiten, kartoniert  
ISBN 978-3-89993-325-3  
€ 14,95

- Ideal für die Gruppen-/Einzelbetreuung



**Bernd Saal**

## **Der Apfelbaum im Schnee**

Vorlesebuch für Senioren,  
Heiter-besinnliche Kurzgeschichten

128 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-89993-300-0  
€ 16,95

- Aktivierung im Jahreszeitenrhythmus



**Martina Rühl**

## **Ich muss in die Schule!**

Geschichten aus der Welt der Demenz

96 Seiten, 14 Fotos, kartoniert  
ISBN 978-3-89993-295-9  
€ 16,95

- Die kleine Aufheiterung bei ernstem Hintergrund

Auch als eBooks erhältlich.

[www.buecher.schluetersche.de](http://www.buecher.schluetersche.de)  
Änderungen vorbehalten.

**schlütersche**

**Eine heitere Geschichte bringt Schwung in den Tag!  
Die humorvollen Gedichte und Geschichten dieses Buches  
machen es Betreuungskräften und Angehörigen leicht, für  
ein kleines Lächeln zu sorgen.**

**Beschrieben werden alltägliche Aktivitäten, die die Senioren  
von früher her kennen. Durch die unterschiedlichen Themen  
und Längen lassen sich die einzelnen Texte gut an die Auf-  
merksamkeitsspanne der zu betreuenden Person anpassen.  
Einfache Fragen dienen der Vertiefung des jeweiligen Themas  
oder als Anstoß für ein kleines Gespräch.**

**Die Texte eignen sich sowohl für die Einzel- als auch die  
Gruppenbetreuung. Ob Geschichte, Gedicht oder Rätsel –  
immer geht es um heitere Begebenheiten, die für gute Laune  
und damit auch für das kleine Quäntchen Wohlbefinden am  
Tag sorgen.**

***Martina Rühl ist Pflegeassistentin und Alltagsbegleiterin  
für Menschen mit Demenz. Aus ihrer Feder stammt das Buch  
„Ich muss in die Schule“ und sie ist eine der Autorinnen des  
Buches „Das Glück ist ein Schmetterling“.***

ISBN: 978-3-89993-382-6



9 783899 933826