MARTINA RÜHL

Gute Laune kennt kein Alter

Heitere Geschichten, Gedichte und Rätsel für Menschen mit Demenz

Zum Vorlesen, Mitmachen & 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

2. Auflage

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 978-3-89993-847-0 (Print)
ISBN 978-3-8426-8901-5 (PDF)
ISBN 978-3-8426-8902-2 (EPUB)

2. Auflage

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

Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autoren und des Verlages. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt 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:	Kerker + Baum, Büro für Gestaltung GbR, Hannover
Titelbilder:	voronin-76 – panthermedia.net
	Alexander – Fotolia.com
Satz:.	PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck:	Schleunungdruck GmbH, Marktheidenfeld

Inhalt

Vorwort 8

Frühjahr 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

Sommer 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
Urgroßmutters Trostpflaster 60
Schutzengel mein 61

Die vergessene Handtasche 62
Urlaub am Meer 64
Die Heulboje 65
Mein Engel 67
Leons Abendgebete 68

Herbst 70
Der Brei aus Grieß 70
Der misslungene Pfannkuchen 71
Heute gibt's Kartoffelsuppe 72
Der Zwetschgenkuchen 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

Winter und Weihnachtszeit 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

Geschichten richten 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

Reimrätsel 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

Märchen-Rätselspaß 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 knabbere 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

Der Stadtbummel

»Was hältst du davon, Uschi«, fragte Rudi, »wenn wir beide heute mal gemütlich durch die Stadt gehen?«Uschi dachte einen Moment nach. Sie hatten wirklich schon ewig nichts mehr zu zweit unternommen. Die Wocheneinkäufe machte sie allein und an den letzten Restaurantbesuch mit ihrem Gatten konnte sie sich gar nicht mehr erinnern. Mal ganz in Ruhe am Sonntagnachmittag die Auslagen in den Schaufenstern betrachten und ihren Mann vielleicht ganz beiläufig auf das eine oder andere hübsche Teil aufmerksam machen, warum nicht? Außerdem wusste sie von ihrer Freundin Gerti, dass vor kurzem ein neues Café in der Fußgängerzone eröffnet hatte, da könnten sie zum Abschluss noch einen Cappuccino trinken und dazu ein Stück Apfelkuchen mit Sahne genießen. Uschi willigte ein. Während sie noch im Bad ihre Frisur überprüfte und etwas Lippenstift auflegte, saß Rudi schon im Auto mit laufendem Motor und gab ihr durch einen wiederholten, nervösen Tritt aufs Gaspedal zu verstehen, dass er abfahrbereit war.

Uschi reduzierte ihr Schönheitsprogramm auf das Notwendigste und stieg gehetzt zu Rudi ins Auto.

»Sieh doch mal, Rudi, diese Ringe mit den kleinen Steinchen!«, schwärmte Uschi wenig später vor einem Schmuckgeschäft. »So einer würde sicher gut vor meinem Ehering aussehen, meinst du nicht?«

Als Uschi keine Antwort bekam, schaute sie neben sich und merkte, dass Rudi schon drei Häuser weiter war. Nervös trippelte sie ein paar Schritte bis vor das nächste Schaufenster, warf einen flüchtigen Blick auf die neuen Bademoden, um im nächsten Moment auch schon wieder suchend nach Rudi Ausschau zu halten. Wo war er denn jetzt? Eben hatte sie ihn doch noch gesehen und nun schien es, als hätte die Menschenmenge ihn verschluckt. Er könnte sich ja wenigstens mal nach ihr umschauen und auf sie warten.

Uschi beschleunigte ihren Schritt und reihte sich fünf Geschäfte weiter schwer atmend wieder neben Rudi ein.

»Was keuchst du denn so?«, fragte er und schaute sich leicht verschämt unter den Passanten um.

»Vielleicht weil ich hinter dir herrennen muss wie ein aufgescheuchtes Huhn. Geht es vielleicht auch etwas langsamer?«, erwiderte Uschi gereizt.

Rudi sah seine Frau verständnislos an. »Wieso? Ich gehe doch ganz normal. Wenn ich noch langsamer gehe, kann ich ja gleich stehen bleiben!«

Der Sprung vom Einer

Mein Bruder ging einst ins Freibad zum Schwimmen
und wollte beherzt die Springtürme erklimmen.
Er kam nach Hause schon vor der verabredeten Zeit
und zeigte uns bekümmert in aller Offenheit,
dass ihm fehlte der rechte, obere Schneidezahn!

Wir fragten geschockt: »Wer hat dir das bloß angetan?
Junge, sag, wer war zu dir so rabiat,
wer hat begangen diese Missetat?«

Mein Bruder lispelte:
»Anfangs ist mir noch alles recht gut gelungen,
doch dann bin ich vom Einer auf den Dreier
gesprungen!
Der Aufprall war hart, der Sprung nicht ganz akkurat,
deswegen fehlt mir der Zahn, es ist wirklich sehr
delikat!«

Wir schauten ihn ratlos an, redete er etwa im Wahn?
Hatte auch sein Gehirn gelitten und nicht nur der
Zahn?
Unsere Mutter sprach:
»Vom Einer auf den Dreier springen, das ist ganz
unmöglich,
Junge, ich bitte dich, sei nicht so überheblich.
Nun sag uns die Wahrheit, dann wird alles wieder gut,
du musst nicht so tun, als hättest du jede Menge Mut!«

Der kleine König

Der kleine Lukas war gerade drei Jahre alt geworden. Er ging in den Kindergarten und hatte dort die ganze Woche über gespielt und getobt. Er hatte sich Bücher angeschaut, gemalt und geturnt, er hatte gebastelt und gesungen.

Nun endlich kam das wohlverdiente Wochenende und er brauchte dringend etwas Abwechslung von seinem Alltag.

Er musste sich erholen. Das konnte er am besten bei Oma und Opa. Die hatten immer ganz viel Zeit für ihn.

Lukas packte also seinen Koffer. Er packte Autos ein, seinen Lieblingstrecker, seinen Schnuller, sein Kuschelkissen und Hasi, sein Kuscheltier. Ohne Hasi konnte er nicht einschlafen.

Mama packte noch den Schlafanzug und die Zahnbürste dazu. Lukas schaute sich in seinem Zimmer um, ob er auch nichts vergessen hatte. Da fiel sein Blick auf die goldene Königskrone, die Papa ihm geschenkt hatte. Sie war zwar nicht aus echtem Gold, aber Lukas fand, sie sah fast echt aus. Da kam ihm eine Idee: Er könnte doch als König zu Oma und Opa fahren. Das würde bestimmt lustig werden. Lukas setzte sich die Krone auf, nahm seinen Koffer und ging aufrecht und hoheitlich lächelnd an Mama und Papa vorbei zur Wohnungstür.

Kleiner Hinweis

Umgangssprachlich genannte »Bojen« heißen in der Seefahrt genau genommen »Tonnen«.

Kommt ein Schiff vom Meer, so muss die rote Tonne sich an der linken Seite des Schiffes, also Backbord befinden und die grüne Tonne an der Steuerbordseite. Fährt ein Schiff in Richtung Meer, ist es umgekehrt.

Mein Engel

Mir schien, ich hätte im Dunkel der Nacht,
den Engel gesehen, der meinen Schlaf bewacht.
Er schickte mir Träume, so süß, ohne Sorgen,
ich fühlte mich himmlisch warm und geborgen.

Als ich am Morgen frisch und fröhlich erwachte
und über die Pflichten des kommenden Tages nachdachte,
da schien es, als spräche mein Engel zu mir:
»Du schaffst das! Sei sicher, ich bleibe bei dir!«

Mit dieser Gewissheit überstand ich manch schweren Tag,
gut, dass jemand auf mich achtgibt und mich mag.
Doch immer, wenn ich mich zu sehr verlass auf mein Glück,
scheint es, als hole mein Engel mich auf den Boden zurück.

Er legt mir vor meine Füße einen klitzekleinen
Stolperstein
und schlagartig fällt mir wieder das Wort »Vorsicht« ein!

Leons Abendgebete

Lieber Gott,
der Tag geht nun dem Ende zu,
ich, der Leon, leg mich jetzt zur Ruh.
Bitte schick mir deine Engelein
und lass sie neben meinem Bette sein;
damit sie durch die lange, dunkle Nacht
auf mich und meine Eltern geben acht.

So können wir drei selig ruhn
und morgen wieder schöne Dinge tun.
Und damit ich nicht zu viel versäume,
schick mir bitte ein paar Spielzeugträume.
Amen!

Lieber Gott, ich bitte dich,
beschütze meine Eltern und auch mich.
Pass gut auf meinen neuen Trecker auf,
lass unseren Katzen Max und Tiggi freien Lauf.
Gib acht auf meine bunten Legosteine
und mach, dass ich des Nachts nicht so oft weine.
Auch meine Spielzeugautos bräuchten deinen Segen,
dass ihnen nichts passiert bei Sturm und Regen.

Und würden für mich ein paar Kinder zum Spielen bestellt,
wär ich der glücklichste kleine Junge der Welt!
Amen!

Fragen

- Welche Abendgebete kennen Sie?
- Welche Abendlieder kennen Sie?
- Gab es bei Ihnen früher Abendrituale?

Winter und Weihnachtszeit

Der Ausflug des Weihnachtsmanns

Der Weihnachtsmann sprach zu den himmlischen Scharen:
»Ich muss nun zur Erde herniederfahren!
So zäumt mir doch bitte die Rentiere auf
und schaut nach der Kufen eisglattem Lauf!

Packt alle gewünschten Geschenke ein
und lasst danach alle Fünfe gerade sein!
Ihr habt mir das ganze Jahr Rückhalt gegeben,
jetzt kommt mein Job, so ist das im Leben.

Eine kleine Bitte hab ich noch bei dem vielen Schnee,
koch mir doch einer schnell noch ein Kännchen Tee!
Und auf meinem Sitz brauch ich ein warmes Fell,
ihr wisst doch, in meinem Alter friert man so schnell.

Dann noch flugs die warmen Socken in die Schuh,
mit der langen Unterhos wärmt's mich im Nu.
Schon geht er los, mein Ausflug zur Erde,
auch wenn ich von Jahr zu Jahr klappriger werde.

Ich kann doch die Kleinen, die fest an mich glauben,
nicht ihrer kindlichen Illusionen berauben.
Was für ein Irrsinn, dass die Großen denken,
man könnte nur Dinge aus dem Internet verschenken!

Wo sind nur die guten, alten Zeiten geblieben,
als auch sie mir ihre Wunschlisten schrieben?
Ehe auf Erden die letzten Weihnachtsträume verwehen,
werd ich in den himmlischen Ruhestand gehen!«

Der Friedensengel

Ein Engel sprach zu mir in der Heiligen Nacht:
»Ihr Menschenkinder, gebt gut auf Euch acht!
Lasst Frieden in Euer Herz hinein,
erfreut Euch am wärmenden Sonnenschein.
Schätzt auch die winzigen Momente im Glück,
sie kehren gewiss nicht noch einmal zurück.
Nehmt sie wahr, die kleinen himmlischen Zeichen
und lasst Eure Zeit nicht ungenutzt verstreichen!«

Der Weihnachtsengel

Ein Weihnachtsengel kam einst auf die Erde
und sagte: »Macht Euch nun bereit!
Wenn ich hier hinabgeschickt werde,
beginnt die wunderschöne Weihnachtszeit.

Märchen-Rätselspaß

Die alten und bekannten Märchen der Gebrüder Grimm eignen sich sehr gut für eine kurze Aktivierung von Senioren. Sie können die Tipps komplett vorlesen und die Märchen so wieder ins Gedächtnis rufen. Sie können aber auch einen Wettbewerb daraus machen, wer mit den wenigsten Tipps das jeweilige Märchen errät oder Sie lassen die Senioren nach den ersten Tipps erzählen, wie das Märchen weitergeht.

Wie heißt das Märchen? (1)

Tipp 1:
Ein armer Holzfäller wird von seiner Frau überredet, seine Kinder, einen Jungen und ein Mädchen, aus finanzieller Not, im Wald auszusetzen.

Tipp 2:
Der Junge hat das Gespräch der Eltern belauscht und legt beim ersten Ausflug weiße Steine entlang des Weges, damit er und seine Schwester wieder nach Hause finden.

Tipp 3:
Der Vater startet einen zweiten Versuch. Dieses Mal legt der Junge eine Spur aus Brotkrümeln. Die werden von den Vögeln aufgepickt und so finden die Kinder nicht nach Hause zurück, sondern irren im Wald umher.

I. Beer-Kuhner / K. Bendrich / M. Rühl / B. Saal / S. Winkler

Das Glück ist ein Schmetterling

Vorlesebuch für Senioren.
Heiter-besinnliche Kurzgeschichten

2. Auflage

128 Seiten, kartoniert
ISBN 978-3-89993-848-7
€ 14,95

Auch als eBook erhältlich.

- Heiter-besinnliche Kurzgeschichten für die Aktivierung und Erinnerungsarbeit
- Ideal für Gruppenstunden oder die kleine Aufmunterung zwischendurch
- Geschichten für die festlichen und alltäglichen Tage im Jahreskreis

Augenblicke des Glücks ergeben sich ganz von selbst beim (Vor-)Lesen der Geschichten dieses Buches. Die Autoren schreiben von Momenten der Freude, der Liebe und der Hoffnung: mal heiter, mal besinnlich, mal nachdenklich oder aufmunternd.

Mit diesen Geschichten lassen sich Gespräche einleiten oder vergnügte Gruppenstunden veranstalten. Angeordnet im Jahreskreis illustrieren die kurzen Erzählungen Erinnerungen an Feiertage oder Erlebnisse, an die viele Senioren gern zurückdenken.

Ein ideales Taschenbuch für die Aktivierung und Erinnerungsarbeit mit Senioren.

www.buecher.schluetersche.de
Änderungen vorbehalten.

schlütersche
... macht Pflege leichter.

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 Aufmerksamkeitsspanne 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.

Die Autorin

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 978-3-89993-847-0

schlütersche
... macht Pflege leichter.