



TIPPS FÜR ALLE TAGE



Musik und bekannte Lieder können eine emotionale Brücke zur Vergangenheit sein und schöne Erinnerungen wecken. Begeben Sie sich mit Ihren Gästen auf eine musikalische Entdeckungsreise voller Töne und Klänge.

TEXT: ANDREA FRIESE, BETTINA M. JASPER

Singen verbindet

CHECKLISTE

- **Schwerpunkte:** Sinnesaktivierung und Förderung der kognitiven Fähigkeit
- **Angebotstyp:** Themenorientierte Rundumaktivierung
- **Stufe:** mittel
- **Gruppenangebot:** ja
- **Einzelbetreuung:** ja
- **Geeignet für:** jeden (keine Einschränkungen)
- **Dauer:** bis 60 Minuten
- **Zeitraum:** jederzeit
- **Materialien:** Für die Bewegungsgeschichte: Tücher in den Farben rot, blau, grün, gelb, weiß (oder Servietten, Luftballons, Tennisringe, Frisbeescheiben)

Lieder und Musik begleiten Menschen ein Leben lang. Sie sind Spiegel der Seele, ein Stück Biografie und verbindende Elemente in einer Gemeinschaft. Eine Sprache, die alle verstehen, unabhängig von Alter, Nationalität und kognitiven Fähigkeiten.

Gespräch und Unterhaltung

- „Wo man singt, da lass dich ruhig nieder“, sagt der Volksmund. Wie geht der Text weiter? („... böse Menschen haben keine Lieder.“)
- Welche Lieder singen Sie am liebsten? (alte Volkslieder, Schlager, Stimmungslieder, Trinklieder, Kirchenlieder, Operettenmelodien)
- Wer von Ihnen hat in einem Chor gesungen? Um welche Art Chor handelte es sich: Volkschor, Kirchenchor (erzählen lassen)

Kleines Lieder-Quiz

Ergänzen Sie bitte die Liedertitel:

- Am Brunnen vor dem ... (Tore)
- Wenn alle Brunnlein ... (fließen)
- Das Wandern ist des ... (Müllers Lust)
- Horch, was kommt von ... (draußen rein)
- Kommt ein Vogel ... (geflogen)



MEHR ZUM THEMA

Weitere Aktivierungsangebote finden Sie in der Ideendatenbank des Portals aktivieren-plus.de

- Auf, auf zum fröhlichen ... (Jagen)
- Im Krug zum grünen ... (Kranze)
- Es steht ein Wirtshaus an der ... (Lahn)
- Ich weiß nicht, was soll es ... (bedeuten)
- Die Gedanken sind ... (frei)
- Dein ist mein ganzes ... (Herz)
- Ach, ich hab sie ja nur auf die Schulter ... (geküsst)
- Schenkt man sich Rosen in ... (Tirol)

Lassen Sie Ihre Gäste ergänzen:

- Davon kann ich ein Lied ... (singen).
- Das ist das Ende vom ... (Lied).
- Es ist immer dieselbe alte ... (Leier).
- Wes Brot ich esse, des Lied ich ... (singe).
- Böse Menschen haben keine ... (Lieder).
- Singe, wem Gesang ... (gegeben).
- Wer nicht liebt Wein, Weib und ... (Gesang), der bleibt ein Narr sein Leben ... (lang).





Gymnastik und Körperbewegung Anleitung

Tücher in verschiedenen Farben (rot, blau, grün, gelb, weiß) werden an die Gäste verteilt. Achtung: golden = gelb. Anstelle von Tüchern kann man auch Luftballons, Tennisringe oder ähnliches in den entsprechenden Farben nehmen.

Die Fachkraft liest die folgende Geschichte vor: Wenn eine Farbe genannt wird, halten Ihre Gäste das entsprechende Tuch hoch. Beim Wort „bunt“ sollen alle Tücher nach oben.

Bewegungsgeschichte

Ich ging durch einen grasgrünen Wald, da sah ich hoch auf dem gelben Wagen eine Frau, ganz in Weiß mit einem Blumenstrauß. Die Kutsche hielt an und ich fragte: „Wo ist die Wirtschaft „Krug zum grünen Kranze“? Der Kutscher meinte: „Das weiß ich nicht, denn von den blauen Bergen kommen wir!“ Ich bedankte mich und ging weiter.

Ich bekam Hunger und wünschte mir einen Kirschbaum herbei, denn



Musik ist die Sprache, die alle Menschen verstehen.

Der Kuckuck und der Esel

1. Der Kuckuck und der Esel,
die hatten einen Streit.
Wer wohl am besten sänge,
Wer wohl am besten sänge,
zur schönen Maienzeit,
zur schönen Maienzeit.

2. Der Kuckuck sprach: „Das kann ich!“
und hub gleich an zu schrei'n.
„Ich aber kann es besser,
ich aber kann es besser“,
fiel gleich der Esel ein,
fiel gleich der Esel ein.

3. Das klang so schön und lieblich.
So schön von Fern und Nah.
Sie sangen alle beide,
sie sangen alle beide:
„Kuckuck, kuckuck, iaahh!
Kuckuck, kuckuck, iaahh!“

August Heinrich Hoffmann v. Fallersleben (1798 – 1874)

rote Kirschen eß ich gern. Um mich auf andere Gedanken zu bringen sang ich die Lieder „Wenn die bunten Fahnen wehen“ und „Blau, blau, blau blüht der Enzian“. Bald traf ich den Jäger in dem grünen Wald. Auch ihn fragte ich nach dem Gasthaus. Er empfahl mir die Einkehr im „Weißen Rössl“ am Wolfgangsee, denn dort gibt es rote Rosen, rote Lippen und roten Wein! Er zeigte mir den Weg dorthin. Unterwegs fiel mir auf: Bunt sind schon die Wälder, gelb die Stoppelfelder! Und um mich zu erfreuen, kaufe ich mir vorher einen bunten Luftballon! ✨



Musik liegt in der Luft



CHECKLISTE

- **Schwerpunkte:**
 Sinnesaktivierung und Förderung der kognitiven Fähigkeit
- **Angebotstyp:**
 Themenorientierte Rundumaktivierung
- **Stufe:** mittel
- **Gruppenangebot:** ja
- **Einzelbetreuung:** ja
- **Geeignet für:** jeden
 (keine Einschränkungen)
- **Dauer:** bis 60 Minuten
- **Zeitraum:** jederzeit
- **Materialien:** Blankokärtchen, Liederbuch, Gegenstände, die mit Liedern assoziiert werden können oder Bildkarten mit Gegenständen

Gemeinsam überlegen die Gäste Musikinstrumente von Akkordeon bis Zither.

Musikinstrumente von A - Z

Beispiele: Akkordeon, Becken, Bratsche, Cello, Drehorgel, Englischhorn, Fagott, Geige, Harfe, Kontrabass, Laute, Mundharmonika, Oboe, Piccoloflöte, Querflöte, Röhrenglocken, Schlagzeug, Trompete, Tuba, Ukulele, Viola, Violine, Waldhorn, Xylophon, Zither.

Schreiben Sie die gesammelten Instrumente einzeln auf Kärtchen und lassen Sie diese nach unterschiedlichen Kriterien sortieren, zum Beispiel nach Blasinstrumenten, Streichinstrumenten, Tasteninstrumenten.

Liederspaziergang

Früher wurde bei jeder sich bietenden Gelegenheit gesungen: beim Wandern, bei familiären Anlässen, bei der Arbeit. Auch heute noch fühlen sich viele Menschen beim Singen in einer Gruppe innerlich geborgen und gut aufgehoben.

Während des Vorlesens dieser Geschichte sollen die Zuhörer jeweils die ihrer Meinung nach passenden Lieder finden. Die in Klammern stehenden Lieder sind nur als Vorschläge angegeben. Eventuell können sie eine Hilfestellung sein, wenn kein passendes Lied gefunden wird.

Gegen Ende der Geschichte ist eine kleine Atemübung eingebaut, so dass die Teilnehmer noch einmal gesondert aktiviert werden.

Den Beginn des Liedes („...“) markiert jeweils ein Notensymbol

Mitmachgeschichte

Martin hat heute gute Laune! Die Sonne scheint, ein arbeitsfreier Tag liegt vor ihm und er sprüht vor Energie. So summt er aus voller Brust sein Lieblingslied: ... (Die Gäste bestimmen ihr Lieblingslied).

Er hat beschlossen nach dem Frühstück erst mal einen ausgedehnten Spaziergang zu machen. Als er sich dafür seine Jacke anzieht, klingelt es an der Türe. Er überlegt, wer es sein könnte, öffnet die Tür und denkt: ... (Horch was kommt von draußen rein). Es ist der Postbote, bei dessen Anblick ihm ein anderes Lied in den Sinn kommt: ... (Trara, die Post ist da).

Der Postbote übergibt Martin einen Brief und bittet ihn darum, noch ein Paket für seine Nachbarin anzunehmen. Das macht Martin gerne. An deren Vornamen denkend schmunzelt er, kommt ihm doch ein dazu passender Schlager in den Sinn: ... (Veronika, der Lenz ist da).

Martin zügelt seine Neugierde auf den Brief, denn das schöne Wetter lockt und er möchte etwas von der Welt sehen. Zunächst geht er die Straße hinunter. Dort biegt er nach links auf einen kleinen Pfad ab, der

ihn an blühenden Wiesen vorbeiführt.

Die schöne Landschaft beglückt Martin sehr und ihm kommt eine Melodie in den Sinn: ... (Kein schöner Land in dieser Zeit).

Welch schöne Blumenpracht sich auf der Wiese vor ihm entfaltet, in allen erdenklichen Farben. Besonders die gelben Löwenzahnblüten stechen heraus, so dass ihm unvermittelt auch ein Lied zur Farbe Gelb einfällt: ... (Hoch auf dem gelben Wagen / Bunt sind schon die Wälder, gelb sind schon die Felder).

An die schöne Wiesenlandschaft schließt sich der Wald an. Martin liebt frische Waldluft, atmet tief durch und denkt lächelnd an ein Waldlied: ... (Ich ging durch einen grasgrünen Wald / Wer hat dich du schöner Wald / Waldeslust). Es scheint kein Mensch außer ihm hier unterwegs zu sein. Trotzdem lassen sich unterschiedliche Geräusche ausmachen. Ein Klopfen, wie von einem Specht, dann Geraschel, ganz in der Nähe, aber auch Vogelgezwitscher

Anregungen für die Sinne

In einem Korb befinden sich verschiedene Gegenstände, die mit einem Schlager oder Volkslied assoziiert werden können. Es können auch Bildkarten auf dem Tisch liegen oder an die Gäste verteilt werden. Welche Lieder fallen Ihnen zum Gegenstand ein?

- Mausefalle (Pigalle, Pigalle...)
- Apfel (Beiß nicht gleich in jeden ...)
- Kaktus (Mein kleiner grüner ...)
- Sterne (Heimat, deine ...)
- Vogel (Kommt ein Vogel geflogen)
- Segelboot (Am Sonntag will mein Süßer mit mir Segeln geh'n)
- Postkutsche (Hoch auf dem gelben Wagen)
- Stein (Marmor, Stein und Eisen bricht ...)



ist zu hören. Das lässt Martin alsbald ein Vogellied summen: 🎵 ... (Kommt ein Vogel geflogen / Alle Vögel sind schon da).

An einer Weggabelung im Wald entscheidet Martin sich für die weitere Strecke, die zunächst bergauf führt. Er gerät etwas außer Atem, denn der Aufstieg strengt ihn doch mehr an als gedacht. Um sich abzulenken, singt er ein Wanderlied: 🎵 ... (Im Frühtau zu Berge / Das Wandern ist des Müllers Lust).

Oben angelangt gönnt sich Martin erstmal eine Verschnaufpause. Er fühlt sich richtiggehend beseelt vom Ausblick auf die Landschaft um ihn herum. Er ist dankbar, das Erleben zu dürfen und singt aus dieser Stimmung heraus mit Inbrunst: 🎵 ... (Wer recht in Freuden wandern will).

Ist das schön! Genussvoll lässt er sich auf einer Bank nieder. Da fällt ihm noch ein anderes Lied ein, eins, in dem die Schönheit der Welt besungen wird und er fängt auch dieses zu singen an: 🎵 ... (Schön ist die Welt).

Martin verharrt noch ein Weilchen auf der Bank und genießt die schöne Umgebung. Nach einer Weile steht er wieder auf und macht sich auf den Heimweg. Er stapft durch eine Wiese, die noch feucht vom Morgentau ist. Wie schön das Gras schimmert! Ihr sattes Grün leuchtet in der Sonne. Da kommt ihm ein Lied in den Sinn: 🎵 ... (Grün ist die Heide / Grün, grün, grün sind alle meine Kleider).

Martin atmet wiederholt tief ein und aus. Das können wir jetzt auch tun!



Fotos: Werner Krüper/AdobeStock, Kzenon/Susanne Lietz/AdobeStock, djyastokiv/Werner Krüper



Das gemeinsame Musizieren ist ein schönes und verbindendes Erlebnis.

Wir nehmen die Schultern zurück, sitzen ganz gerade. Die Arme werden vor der Brust verschränkt. Jetzt öffnen wir die Arme zur Seite und atmen dabei mit der Nase tief ein. Durch den Mund atmen wir kräftig aus und verschränken die Arme wieder vor unserem Körper. Kräftig atmen! Man darf es ruhig hören! (Die Übung bis zu zweimal wiederholen.)

Martin steht auf und macht sich auf den Heimweg. Fröhlich summt er dabei nochmal sein Lieblingslied: 🎵 ... (Die Gäste bestimmen ihr Lieblingslied.) ✨

TP aktiv wird betreut von:
Andrea Friese, Fachautorin, Gedächtnistrainerin, soziales Engagement in einem Betreuungs-Café der Alzheimer Gesellschaft Bergheim e.V., andreafriese@web.de

✉

LESERTIPPS

Haben Sie Ideen, die unsere Leser interessieren könnten? Dann schreiben Sie uns: redaktion@tp-tagespflege.net

Bettina M. Jasper, Buch- und Spieleautorin, Gehirntrainerin, Dozentin an einer Fachschule für Pflegeberufe, Betreiberin der Denk-Werkstatt® mit Demenztherapie, bettina.jasper@denk-werkstatt.com

Diese vier Seiten „aktiv“ stehen als PDF zum Ausdrucken für Ihr Team immer im Downloadbereich für TP zur Verfügung: tp-tagespflege.net/downloads