

Thema: In Erinnerung

Tag	Aktivierungsmethode	Übungen	Seite
Montag	Gedächtnistraining	Einleitung Assoziation Merkfähigkeit Sprichwörter und Redewendungen	2 3 4, 5 6, 7
Dienstag	Motogeragogik	Einleitung Hauptteil – Bewegung und Konzentration	9 11, 12
Mittwoch	Gedächtnistraining	Einleitung Wortaktivierung Vergleiche Zuordnen	13 14, 15 16 18
Donnerstag	Alltagskompetenzförderung	Einleitung Hauptteil – Apfelkompott wie früher	20 21
Freitag	Gedächtnistraining	Einleitung Bewegungsspiel: „Blumen der Erinnerung“ Zahlenspiel Wortübung	23 24, 25 26, 27, 28 29, 30

Teilnehmer:innen = TN

MONTAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Sammeln Sie zunächst gemeinsam Wörter, die mit Allerheiligen, Gedenken und Erinnerungen verbunden werden. Schreiben Sie die genannten Begriffe auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier.

Anschließend können Sie mit den TN ein biografisches Gespräch beginnen.

Beispiel: In Erinnerung

Wer ist früher mit Ihnen zum Friedhof gegangen?

Haben Sie zu Allerheiligen Gräber besucht und geschmückt?

Welche Blumen haben Sie auf die Gräber gebracht?

Haben Sie Kerzen angezündet?

Gab es in Ihrer Familie besondere Bräuche an Allerheiligen?

An welche verstorbenen Menschen erinnern Sie sich besonders gerne?

Welche schönen Erinnerungen verbinden Sie mit diesen Menschen?

Gibt es einen Satz, eine Geschichte oder eine besondere Begebenheit, die Ihnen von einem verstorbenen Menschen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Welche Traditionen rund um Allerheiligen kennen Sie aus Ihrer Kindheit?

usw. ...

Vorschläge:

Allerheiligen, Allerseelen, Erinnerung, Gedenken, Andenken, Friedhof, Grab, Grablicht, Kerze, Blumen, Grabschmuck, Kranz, Angehörige, Familie, Eltern, Großeltern, Freunde, Heimat, Trauer, Abschied, Liebe, Dankbarkeit, gemeinsame Zeit, Erinnerung, Tradition, Brauch, Gebet, usw. ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Erinnerungsvermögen aktivieren
- Biografisches Erinnern
- Denkprozesse aktivieren
- Konzentration
- Kommunikation und Austausch
- Emotionale Erinnerungen und persönliche Erfahrungen anregen

Assoziation

Was verbinden Sie mit den folgenden Wörtern?

ABLAUF:

Bereiten Sie Karten mit verschiedenen Begriffen vor, die mit Allerheiligen, Friedhofsbesuchen und dem Erinnern an Verstorbene verbunden sind.

Legen Sie die Karten gemischt in die Mitte der Runde. Lesen Sie nun gemeinsam mit den TN einzelne Begriffe vor und fragen Sie, welche persönlichen Erinnerungen, Bräuche oder Erlebnisse damit verbunden werden.

Anschließend können die TN versuchen, passende Begriffe miteinander zu verbinden.

Beispiele:

Kerze → „Wir haben am Allerheiligentag immer ein Grablicht angezündet.“

Blumen → „Meine Mutter hat immer Chrysanthemen auf das Grab gebracht.“

Friedhof → „Wir sind früher gemeinsam mit der ganzen Familie zum Friedhof gegangen.“

Gebet → „Meine Großmutter hat am Grab immer gebetet.“

Grab → „Wir haben das Grab vor Allerheiligen gemeinsam hergerichtet.“

Familie → „An Allerheiligen haben wir uns nach dem Friedhofsbesuch bei den Großeltern getroffen.“

Danach können Sie die TN auffordern, selbst einen Begriff auszuwählen und eine eigene Erinnerung dazu zu erzählen.

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Merkfähigkeit
- Aufmerksamkeit
- Ausdauer

Merkfähigkeit

Was gehört zusammen?

ABLAUF:

Bereiten Sie mehrere Kartenpaare vor. Auf einer Karte steht jeweils ein Begriff, auf der passenden zweiten Karte eine dazugehörige Ergänzung.

Legen Sie zunächst 6–8 Kartenpaare offen auf den Tisch und besprechen Sie die Begriffe gemeinsam mit den TN. Geben Sie den TN anschließend etwas Zeit, sich die Zusammengehörigkeiten einzuprägen.

Drehen Sie danach alle Karten um. Die TN dürfen nun nacheinander jeweils zwei Karten aufdecken. Ziel ist es, möglichst viele passende Paare zu finden.

Beispiele für Kartenpaare:

Allerheiligen – 1. November
Allerseelen – 2. November
Friedhof – Grab
Kerze – Licht
Blumen – Grab schmücken
Gebet – Kirche
Foto – Erinnerung
Kranz – Gedenken

Nach dem Spiel können Sie einzelne Paare aufgreifen und die TN fragen, ob sie damit eine persönliche Erinnerung verbinden.

Variante für eine leichtere Gruppe:

Legen Sie nur 4–5 Paare auf. Die Karten können zunächst gemeinsam betrachtet und besprochen werden, bevor sie umgedreht werden.

Variante für eine anspruchsvollere Gruppe:

Erhöhen Sie die Anzahl der Kartenpaare oder lassen Sie die TN nach dem Aufdecken zusätzlich sagen, welcher Begriff auf der passenden Karte stand.

Förderziele:

- Merkfähigkeit
- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Visuelle Wahrnehmung
- Wortverständnis
- Denkfähigkeit
- Sprachliche Aktivierung
- Kommunikation und Austausch

Sprichwörter und Redewendungen

Alte Worte, die in Erinnerung bleiben.

ABLAUF:

Lesen Sie jeweils den ersten Teil eines Sprichwortes vor. Die TN versuchen gemeinsam, das Sprichwort zu vervollständigen.

Anschließend können Sie darüber sprechen, ob die TN diesen Spruch früher oft gehört haben und wer ihn in ihrer Familie verwendet hat.

Sprichwörter und Redewendungen

„Was du heute kannst besorgen ...“

→ „... das verschiebe nicht auf morgen.“

„Aller Anfang ...“

→ „... ist schwer.“

„Viele Köche ...“

→ „... verderben den Brei.“

„Wo gehobelt wird ...“

→ „... da fallen Späne.“

„Was Hänschen nicht lernt ...“

→ „... lernt Hans nimmermehr.“

„Kleider machen ...“

→ „... Leute.“

„Übung macht ...“

→ „... den Meister.“

„Ende gut ...“

→ „... alles gut.“

Biografisches Gespräch:

Welche Sprichwörter haben Sie als Kind oft gehört?

Gab es einen Spruch, den Ihre Mutter oder Ihr Vater besonders häufig gesagt hat?

Welche Redewendung erinnert Sie an Ihre Großeltern?

Gibt es einen Spruch, den Sie selbst heute noch gerne verwenden?

Welche alten Sprüche hört man heute kaum noch?

Kennen Sie einen Spruch, dessen Bedeutung Ihnen erst später im Leben bewusst geworden ist?

Förderziele:

- Wortfindung
- Sprachliche Aktivierung
- Konzentration
- Denkfähigkeit
- Erinnerungsvermögen
- Kommunikation
- Biografisches Erinnern

DIENSTAG

Aktivierungsmethode: Motogeragogik

Einleitung:

ANAGRAMM

Finden Sie Wörter zu den vorgegebenen Buchstaben.

E.....

R.....

I.....

N.....

N.....

E.....

R.....

U.....

N.....

G.....

Lösungen:

E: Ente, Elefant, Eduard, Erde, Ehrlichkeit, ermutigen, Elvira, Elisabeth, Edinburgh, ...

R: Rose, Rum, Ruhm, Reichtum, Richter, Regierung, Reis, Rettung, Resümee, Regatta, ...

I: Insel, Isar, Innsbruck, Installateur, Idiot, Intelligenz, Imker, Ingeborg, Irland, ...

N: Nase, Notar, Natur, natürlich, Nichte, Neffe, Norwegen, Nächstenliebe, ...

N: Narzisse, Nonne, Nase, Nasenbär, Nilpferd, Nervensystem, necken, Nils, ...

E: Esel, Elektriker, Ernst, erfinden, Erfindung, Erfahrung, Ereignis, Erlebnis, Elfe, ...

R: Rechtswesen, Rechnungsbetrag, Renate, Rum, Ruhm, registrieren, reich, ...

U: Urteil, Unfug, Unfassbarkeit, Uschi, Uhu, Ungarn, Unwissenheit, Ulrich, ...

N: Nadel, Nagel, Nacht, Nachtigall, Nahrungsmittel, Name, Nachricht, Neigung, ...

G: Gustav, Gans, ganz, Gärtner, Garten, Gerlinde, Gerda, Geburt, Gehorsam, genug, ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Aktivierung des Denkprozesses

Hauptteil:

Bewegung und Konzentration

Vorbereitung:

Reihen Sie einige Tische aneinander, sodass Sie eine ca. 3 Meter lange Tafel haben. Kleben Sie an ein Ende der Tafel auf die linke Seite des Tisches ein DIN A 4 Blatt in der Farbe Rot und ein DIN A 4 Blatt in der Farbe Grün. Kleben Sie auf die rechte Seite des Tisches ein DIN A 4 Blatt in der Farbe Gelb und ein DIN A 4 Blatt in der Farbe Blau. Stellen Sie auf beiden Seiten der Tafel jeweils eine große Box auf den Boden.

Anleitung:

Der TN sitzt oder steht am Ende des Tisches bei den DIN A 4 Blättern. Geben Sie dem TN einen Tischtennisschläger in die Hand. Stellen Sie sich an das andere Ende des Tisches. Rollen Sie nun nach und nach einen der bunten Plastikbälle zum TN. Der TN rollt mit Hilfe des Tischtennisschlägers den Ball auf die Seite derselben Farbe (entweder nach links oder nach rechts). Der Ball fällt somit in die Box.

Beispiel:

Rote und grüne Bälle auf die Linke Seite rollen.

Gelbe und blaue Bälle auf die rechte Seite rollen.

Die Bälle fallen nun in die jeweils richtige Box.

BOX



BOX

Material:

- Tische
- 4 DIN A 4 Blätter (jeweils in der Farbe rot, grün, gelb und blau)
- Tischtennisschläger
- Plastikbälle in den Farben rot, grün, gelb und blau (Durchmesser ca. 7 cm)
- 2 große Boxen

Sie können diese Übung beliebig oft mit verschiedenen Zahlen durchführen.

Förderziele:

- Feinmotorik
- Grobmotorik
- Fingerfertigkeit
- Förderung der Durchblutung
- Kraftdosierung
- Wahrnehmung
- Konzentration
- Aufmerksamkeit

MITTWOCH

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Schreiben Sie folgenden Satz auf den Flipchart oder ein großes Blatt Papier.

Ich erinnere mich an ...

ANLEITUNG:

Jeder TN nennt ein Wort und wiederholt stets alle vorherigen Personen.

Beispiel:

Ich erinnere mich an die Gräbersegnung.

Ich erinnere mich an die Gräbersegnung und den Trauermarsch.

Ich erinnere mich an die Gräbersegnung, den Trauermarsch und das Familientreffen.

Ich erinnere mich an die Gräbersegnung, den Trauermarsch, das Familientreffen und meinen Onkel.

Ich erinnere mich an die Gräbersegnung, den Trauermarsch, das Familientreffen, meinen Onkel und den Gräberschmuck.

usw. ...

Förderziele:

- Erinnerungsvermögen
- Wortfindung
- Merkfähigkeit
- Konzentration

Wortaktivierung

Ein Name – eine Erinnerung.

ANLEITUNG:

Schreiben Sie auf ein großes Blatt Papier verschiedene Vornamen, die bei den TN Erinnerungen an Menschen aus ihrem Leben wecken können.

Jeder TN darf einen Namen auswählen. Anschließend überlegen die TN, an wen sie bei diesem Namen denken und welche schöne oder besondere Erinnerung sie mit dieser Person verbinden.

Dabei kann es sich um einen verstorbenen Angehörigen, einen Freund, eine Nachbarin, einen ehemaligen Arbeitskollegen oder eine andere wichtige Person aus dem eigenen Leben handeln.

Die TN können erzählen:

- Wer war diese Person?
- Woher kannten Sie diese Person?
- Was haben Sie gerne gemeinsam gemacht?
- Was ist Ihnen an dieser Person besonders in Erinnerung geblieben?
- Gab es einen typischen Satz, eine Gewohnheit oder eine besondere Eigenschaft dieser Person?
- Gibt es etwas, das Sie von dieser Person gelernt haben?

Beispiele für Vornamen:

Maria, Josef, Anna, Franz, Elisabeth, Johann, Rosa, Karl, Theresia, Peter, Herta, Anton, Frieda, Alois, Marianne, Georg ...

Andere Variante:

Anstatt Vornamen können auch Familienrollen auf Karten geschrieben werden:

Mutter – Vater – Großmutter – Großvater – Bruder – Schwester – Ehemann – Ehefrau –
Freund – Freundin – Nachbar – Arbeitskollege ...

Die TN wählen eine Karte und erzählen, wenn sie möchten, eine Erinnerung an eine Person aus dieser Kategorie.

Hinweis:

Achten Sie darauf, dass die TN selbst entscheiden können, ob sie eine persönliche Erinnerung erzählen möchten. Auch eine kurze Erinnerung, ein Name oder eine kleine Anekdote ist ausreichend.

Förderziele:

- Wortfindung
- Sprachliche Ausdrucksfähigkeit
- Biografisches Erinnern
- Kommunikation und Austausch
- Aufmerksamkeit
- Emotionales Erleben und Wertschätzung
- Förderung des Gemeinschaftsgefühls

Vergleiche

Auf den ersten Blick sehen beide Spalten gleich aus. Bei genauer Betrachtung unterscheiden sie sich jedoch in einzelnen Buchstaben oder in der Groß- und Kleinschreibung.

Die TN vergleichen die beiden Spalten sorgfältig und markieren den jeweiligen Unterschied.

ALLerheiligen	ALLerHeiligen
GEDenken	GEDenKen
ErINnerung	ErINneRung
ANdenken	ANdeNken
GrABlicht	GrABLicht
BLUMen	BLUMEn

Lösungen:

ALLerheiligen

GEDenken

ErINnerung

ANdenken

GrABlicht

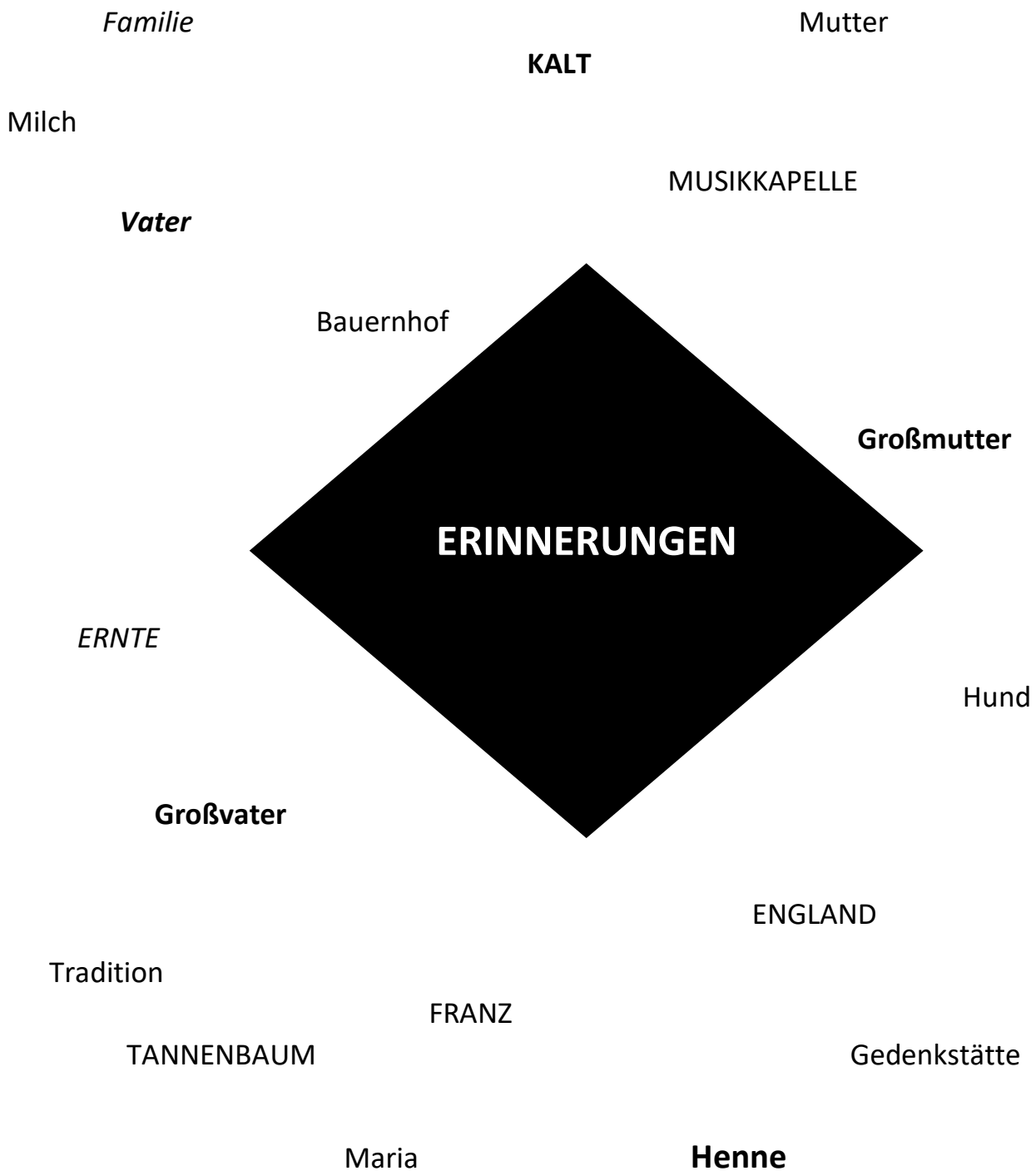
BLUMen

Förderziele:

- Visuelle Wahrnehmung
- Konzentration
- Ausdauer

Zuordnen

Welche der folgenden Wörter verbinden Sie mit Erinnerungen an Verstorbene?



Lösungen:

Familie

Mutter

Vater

Großmutter

Franz

Maria

Jeder TN hat vermutlich zusätzlich noch andere Wörter, die für ihn passend sind.

Förderziele:

- Visuelle Wahrnehmung
- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren

DONNERSTAG

Aktivierungsmethode: Alltagskompetenzförderung

Einleitung:

Wortkette:

Nennen Sie ein Wort, das Sie mit Erinnerungen in Verbindung bringen. Die TN suchen nun mit dem letzten Buchstaben ein neues Wort, das sie mit Gedenktagen in Verbindung bringen. Sie können diese Übung mehrmals mit verschiedenen Wörtern wiederholen.

Vorschläge:

Momente → Ewigkeit → Totengedenken → Nachtmesse → Erleuchtung → Grablicht → Totenkranz → Zypressen → Nachtgebet → Trauerflor → Rosenkranz → Zeremonie → Ewiges Licht, usw. ...

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Wortfindung
- Konzentration
- Aufmerksamkeit

Hauptteil:

Apfelkompott wie früher

Bereiten Sie gemeinsam mit den TN ein einfaches Apfelkompott nach einem traditionellen Rezept zu. Sprechen Sie während der Zubereitung darüber, welche Speisen es früher in der Familie gab und an welche verstorbenen Angehörigen die TN bestimmte Gerichte erinnern. Lassen Sie die TN bei der Zubereitung möglichst viele Aufgaben selbst übernehmen.

Zutaten:

- 1 kg Äpfel
- 250 ml Wasser
- 2–3 EL Zucker
- 1 Pk Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- eventuell Rosinen

Zubereitung:

- Zuerst die Äpfel gemeinsam waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
- Die Äpfel anschließend in kleine Stücke schneiden.
- Wasser, Zucker, Vanillezucker, Zimt und Zitronensaft in einen Topf geben und gemeinsam mit den Apfelstücken erhitzen.
- Das Apfelkompott bei mittlerer Hitze etwa 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Je nach Geschmack können Rosinen hinzugefügt werden.
- Während das Kompott kocht, können die TN erzählen, ob es früher in ihrer Familie Apfelkompott gab und wer es zubereitet hat.

Das fertige Apfelkompott gemeinsam verkosten. Es kann warm oder kalt serviert werden.

Gutes Gelingen 😊

Förderziele:

- Feinmotorik
- Mitbestimmung
- Erinnerungsarbeit
- Sinneswahrnehmung
- Gedächtnistraining
- Auge-Hand-Koordination
- Erfolgserlebnis

FREITAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Suchen Sie Wörter mit ERINNERUNGEN ...

Beispiel: Erinnerungen –

Erinnerungskiste
Erinnerungsfoto
Erinnerungsalbum
Erinnerungsbild
Erinnerungsstück
Erinnerungsbuch
Erinnerungsschatz
Erinnerungsort
Erinnerungsmoment
Erinnerungstag
Erinnerungsfeier
usw. ...

Geben Sie im Anschluss allen TN die Möglichkeit alles zu erzählen, was ihnen zum Thema Erinnerungen einfällt.

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Wortschatz
- Verbale Ausdrucksfähigkeit
- Erinnerungsvermögen
- Langzeitgedächtnis

Bewegungsspiel: „Blumen der Erinnerung“

Stimmungsvolle Bewegungseinheit zum Gedenken an die Verstorbenen.

Material: (Anzahl je nach TN)

- Kunstblumen oder Papierblumen
- kleine Körbchen oder Schüsseln
- eventuell Musik

Anleitung:

Dieses stimmungsvolle Bewegungsspiel eignet sich für den Sitz- oder Stehkreis. Die Teilnehmenden sitzen oder stehen im Kreis. In der Mitte liegen verschiedene Blumen.

Jeder TN nimmt eine Blume und führt dazu eine kleine Bewegung aus. Die Blume wird zum Beispiel langsam nach oben gehoben, zur Seite geführt, vor das Herz gehalten oder vorsichtig weitergereicht.

Führen Sie folgende Bewegungen aus:

- „Wir pflücken eine Blume.“ → Mit einer Hand nach unten greifen und die Blume aufnehmen.
- „Wir tragen die Blume zum Grab.“ → Langsam einige Schritte gehen oder die Arme nach vorne führen.
- „Wir stellen die Blume ab.“ → Die Hände vorsichtig nach unten führen.
- „Wir zünden eine Kerze an.“ → Eine kleine, ruhige Handbewegung machen.
- „Wir schauen zurück.“ → Langsam den Kopf zur Seite drehen.
- „Wir denken an einen lieben Menschen.“ → Die Hände vor dem Herzen halten.

Anschließend darf jeder TN seine Blume in ein gemeinsames Körbchen in der Mitte legen. Dabei kann jeder, wenn er möchte, kurz erzählen, an wen oder an welche schöne Erinnerung ihn die Blume erinnert.

Zum Abschluss stehen oder sitzen alle gemeinsam um das Körbchen. Sagen Sie folgenden Satz.

„Viele Blumen, viele Erinnerungen – und jeder Mensch trägt seine eigenen Erinnerungen im Herzen.“

Förderziele:

- Grobmotorik
- Feinmotorik
- Konzentration
- Wir-Gefühl stärken
- Erfolgserlebnis
- Aufmerksamkeit
- Ausdauer
- Langzeitgedächtnis

Zahlenspiel

Schneiden Sie folgende Zahlenkarten aus und laminieren Sie diese.

Anleitung:

Drehen Sie alle Karten um. Bestimmen Sie eine Ausgangszahl. Ein TN dreht nun ein Rechenzeichen und eine Zahl um. Das Ergebnis ist die nächste Ausgangszahl.

Beispiel:

Ausgangszahl ist 28. TN zieht das Rechenzeichen + und die Zahl 6.

$$28+6=34$$

Neue Ausgangszahl ist 34.

Nächster TN zieht das Rechenzeichen – und die Zahl 3.

$$34-3=31$$

usw. ...

Förderziele:

- Aufmerksamkeit
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren
- Zahlenverständnis
- Mathematisches Denken

1	2
3	4
5	6

7	8
9	0
+	-

Wortübung

Erinnerungswörter finden.

Finden Sie in den folgenden Buchstabenreihen jeweils ein Wort, das zum Thema „In Erinnerung“ passt.

Welche Erinnerungswörter können Sie entdecken?

KERZEABCD
VÖFAMILIEXYZ
TOOBLUMENABC
PFFOTODEFGH
RANDENKENIJ
WERTFRIEDHOFKL
ERGROSSMUTTER
MONUZERINNERUNGDT

Lösung

KERZE –FAMILIE – BLUMEN - FOTO– ANDENKEN – FRIEDHOF -GROSSMUTTER - –
ERINNERUNG

Weiterführende Idee:

Nennen Sie einen Buchstaben, zum Beispiel M. Die TN überlegen gemeinsam, welche Wörter zum Thema „In Erinnerung“ mit diesem Buchstaben beginnen.

Beispiele:

M → Mutter, Musik, März, Menschen

F → Foto, Familie, Friedhof, Freundschaft

K → Kerze, Kindheit, Kirche, Kranz

Anschließend darf jeder TN ein Wort auswählen und erzählen, welche persönliche Erinnerung er damit verbindet.

Förderziele:

- Visuelle Wahrnehmung
- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Wortfindung
- Wortschatz
- Sprachförderung
- Biographiearbeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Erfolgserlebnis

Teilweise übernommen in abgewandelter Form von:

Schloffer, H. & Puck, M. (2014). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.

Schloffer, H. & Puck, M. (2019). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.