

Bohnerwachs *und* Kaffeeduft

Demenz Lese-Foto-Arbeitsbuch

Karin Biela

Über die Autorin	4
Zu diesem Buch	6
Bohnerwachs und Kaffeeduft	9
Eine besondere Brotzeit	19
Oldtimer-Treffen	23
Der rasende Roland	30
Die unverkäufliche Seifenkiste	43
Die kleine Eisdiele in unserer Straße	47
Meine Freunde die Bäume	54
Der alte Eibischstrauch oder die Reise in die Vergangenheit	60
Meine Puppe Katinka	64
Der feuerspeiende Drache	73
Das Märchen von den sieben Walnüssen	86
Das Märchen von der traurigen Kamillenblüte	93
Die Klugheit der Haustiere	94
Eine Gute-Nacht-Geschichte	102

Zu diesem Buch

Angesprochene Leser

Für Angehörige, für Ehrenamtliche sowie für das Fachpersonal in Einrichtungen, die mit der Betreuung und Versorgung demenzerkrankter Senioren betraut sind.

Ziel dieses Buches ...

ist es, den Betroffenen eine Hilfe an die Hand zu geben, jederzeit aus dem Stegreif eine Beschäftigungsstunde/-einheit durchzuführen – und das ganz ohne vorherige und eigene Vorbereitung. Dies schafft wertvolle Zeitersparnis und vermittelt Inspirationen für einen bunten und vielfältigen Alltag. Dieser Ideengeber kann Sie dazu animieren, gewohnte Wege zu verlassen, um auch mal unkonventionelle Aktivitäten für Senioren anzubieten.

Aufbau des Buches. Das Werk basiert auf folgenden vier Bausteinen:

- Vierzehn Vorlesegeschichten.
- Zahlreiche ausschmückende und ergänzende Farbfotos im inhaltlichen Kontext zu den jeweiligen Vorlesegeschichten.
- Weiterführende Informationen zum jeweiligen Thema der Vorlesegeschichte.
- Auf die Geschichte bezogene Aktivierungs- und Beschäftigungsangebote.

Dieses Lese-, Foto- und Arbeitsbuch bietet ein umfangreiches Repertoire von Themen an, die in beliebiger Reihenfolge ausgewählt und behandelt werden können.

Die Vorlesegeschichten ...

behandeln Themengebiete, die Frauen und Männer gleichermaßen ansprechen. Da Demenzkranke oft mehr wissen sowie kreativer bzw. leistungsfähiger sind, als oft angenommen wird, bevorzugt die Autorin lebensnahe und gelegentlich auch komplexere Themen. Nach ihrer Erfahrung aus der Praxis hält sie es keineswegs für notwendig, Senioren ausschließlich zu „schonen“, sondern sie befürwortet es, auch mal Themen mit Diskussionspotential in den Raum zu stellen. Gleichwohl bieten die Geschichten Entspannung, Humorvolles, Fantasiereiches, Biografisches und Alltägliches.

Die Farbfotos ...

stammen von der Autorin selbst, die mit künstlerischem Anspruch und mit viel Liebe zum Detail fotografiert. Die Fotoinhalte stellen visuelle Reize für die Betrachter dar und können positive Emotionen und Wohlgefühl auslösen. Mit dem gezielten Einsatz der Fotos will die Autorin bewirken, dass mögliche Erinnerungen erwachen und dass die Geschichten für demenziell Erkrankte lebendiger werden.

Weiterführende Informationen ...

zu den Vorlesegeschichten stellen einen zusätzlichen Service der Autorin dar, um durch interessante Zusatz- und Hintergrundinformationen das jeweilige Thema zu vertiefen und weiter auszuleuchten.

Aktivierung / Beschäftigung ...

Sinnvolle Aktivierung und Beschäftigung sind das wesentliche Instrument in der anspruchsvollen Demenzbestreung. Deshalb ist die Erhaltung der vorhandenen Ressourcen unablässig. Die große Auswahl an vorgeschlagenen Angeboten umfasst Biografiearbeit, Gedächtnistraining, Körperwahrnehmung, Stimulation der Sinne, Förderung von Motorik und Kreativität. Hierbei agiert die Autorin experimentierfreudig, Neugierde-weckend, humoristisch und einfühlsam.

Abschließende Tipps ...

beenden mit wertvollen Hinweisen das jeweilige Kapitel und sollen mitunter zum Ausprobieren anregen.

Bohnerwachs und Kaffeeduft

Heute Morgen fühlte ich mich ausgeruht, als mich das fröhliche Gezwitscher der Vögel weckte. Ich beobachtete die ersten Sonnenstrahlen, die von der Ostseite in mein Schlafzimmer fielen. Ich schaute auf den Wecker, der mir 8.00 Uhr anzeigte. Ich genoss die Wärme und Gemütlichkeit in meinem Bett und beschloss, noch eine Weile im Bett zu bleiben – denn heute ist mein freier Tag! Sie müssen wissen: ich schlafe gern mal etwas länger oder genieße es, bereits im Wachzustand meine Gedanken auf Reisen zu schicken. Meine Gedanken übernehmen dann eigenständig die Regie und führen mich an die schönsten Plätze. Angenehme Erinnerungen sind mein einziges Gepäck. Wie oft bin ich schon so gereist, ohne jemals einen Fuß vor den anderen gesetzt zu haben. Solche morgendlichen Traumreisen oder Fantasiewanderungen unternehme ich regelmäßig und genieße diese Art der Entspannung, bis ich dann wieder in der Realität angelangt bin.

Ich überlegte kurz, ob ich in die Küche gehen soll, um mir mit unserem neu angeschafften Kaffeeautomaten einen Cappuccino zu bereiten. Ich verwarf diese Idee und räkelte mich gemütlich wie eine Katze im warmen Bett, um weiter meinen Gedanken nachzuhängen.

Automatisch kommt mir unser neuer Edel-Kaffeeautomat in den Sinn. Ausgestattet mit vielen Knöpfen und hochmoderner Anzeige lässt er das Herz von Kaffeeliebhabern höher schlagen und keine Wünsche offen. Auf Knopfdruck zaubert er alle erdenklichen Kaffeespezialitäten in verschiedenen Stärken und kommt auf diese Weise den unterschiedlichen Vorlieben der Kaffeegenießer sehr entgegen. Ein blaues LED-Licht unterstreicht den edlen Eindruck des Gerätes in besonderer Weise.

Mein technikbegeisterter Schatz verliebte sich bereits auf den ersten Blick in diesen Kaffeeautomaten. Auch die gekonnte Vorführung durch den Verkäufer trug dazu bei, dass die beiden Verliebten schnell zueinander fanden und der Kauf in Windeseile über die Bühne ging! Selbstverständlich interessierte sich mein Schatz vor dem Kauf für mein fachkundiges Urteil und auch der hohe Preis kam ins Gespräch. Doch legte ich kein Veto ein und beschloss, mich von der vorhandenen Begeisterung anstecken zu lassen und mich an den glänzenden Augen meines Partners zu erfreuen.

Mein Schatz unterstützt mich schließlich auch bei meiner Pflanzenbegeisterung und erhebt keinerlei Einwände, wenn ich wieder einmal mit vielen Blumen bepackt aus einem Gartencenter komme. Meine Pflanzenliebe geht sogar so weit, dass ich auf unserem Balkon oftmals kaum noch einen Platz finde, um den neuen Blumen ein Zuhause zu bieten. Der Balkon ist ein buntes Paradies in voller Blütenpracht, übersät mit unzähligen Töpfen, Blumenkästen und Hängeampeln. Meine Leidenschaft – mich mit vielen Gewächsen zu umgeben – lässt mich halt nicht widerstehen, immer wieder neue, hübsche Pflanzen zu kaufen. Ich fühle mich sehr mit meinen Pflanzen verbunden, hege und pflege sie liebevoll und spreche sogar mit ihnen. Diese Gewohnheit kenne ich von meiner Großmutter, die auch immer mit ihren Pflanzen sprach.



Ob sich so etwas vererbt? Ich bin überzeugt davon, dass meine Großmutter mir ihren sogenannten „grünen Daumen“ und ihre Freude an Blumen tatsächlich weitergab. Wenn ich an Omas schönen Garten denke, bringt mich das noch heute ins Schwärmen. Ich erinnere mich an die herrlichen verschiedenen Stauden, die Oma so geschickt anpflanzte, dass zu jeder Jahreszeit ein üppiger Blumenschmuck den Garten zierte. Insbesondere die Wicken mit ihren zarten Blüten verzauberten mich schon als Kind.



Selbstverständlich machte es viel Arbeit, den großen Garten und das ganze Haus zu bewirtschaften. Neben dem Garten, der vom Haus aus auf der linken Seite lag, befand sich rechtsseitig die Waschküche. Eine vollautomatische Waschmaschine gab es damals noch nicht und so plagten sich die Hausfrauen, die Wäsche in Waschküchen auf einem Rubbelbrett von Hand und mit viel Kraftaufwand zu waschen, um sie anschließend draußen zum Trocknen aufzuhängen.

Meine Großmutter gehörte zu einer Generation, die die Hausarbeiten ausschließlich von Hand erledigte. Mir fällt als weiteres Beispiel dafür ein, dass die Teppiche regelmäßig mit einem Klopfer im Freien ausgeklopft wurden, da es noch keine Staubsauger gab. Doch diese Klopfer dienten nicht nur zur Reinigung von Teppichen, sondern fanden auch zweckentfremdete Anwendung. Ein einziges Mal muss ich meine Oma so sehr verärgert haben, dass sie in ihrer Kittelschürze und mit dem Teppichklopfer drohend schwingend hinter mir her lief, um mir den Hintern zu versohlen. Zum Glück war ich so flink, dass meine Oma ihre angedrohte Züchtigung nicht verwirklichen konnte. Da meine Großmutter ein mildes Gemüt besaß, wiederholte sie diesen Versuch kein weiteres Mal.

Putzen – da zeigte meine Oma leidenschaftlichen Ehrgeiz! Oh, ich erinnere mich an keinen einzigen Tag, an dem sie nicht ohne Staubwedel, Putzlappen, Kehrblech oder Ähnlichem im ganzen Haus mit größtem Eifer unterwegs war. Diese früher sehr übliche Reinigungsprozedur fand zum Ende der Woche ihren Höhepunkt. Mit Hingabe putzte meine Großmutter alle Böden zunächst nass und wischte sie anschließend trocken. Das allein reichte jedoch nicht aus! Nein, die Bodenpflege setzte sich durch das Einreiben mit Bohnerwachs und das abschließende auf Hochglanz-Polieren fort. Vielleicht stammt daher der Begriff „Bodenkosmetikerin“? Ich erinnere mich noch heute – jetzt als 55-jährige Frau – an das genaue Aussehen der Bohnerwachstube. Und der Geruch von Bohnerwachs steckt mir bis heute in der Nase. Ich empfinde diesen Geruch als äußerst angenehm, weil er in mir ein wohliges und vertrautes Gefühl auslöst. Vertraute Gerüche sind doch etwas Wunderbares, finden Sie nicht auch?

Es überkommt mich eine ähnlich heimelige Stimmung, wenn ich an das frische Aufbrühen von Kaffee denke. Ich glaube, dass es vielen so geht. Benutzten Sie früher auch die weißen Melitta-Steingutfilter, in die Sie die Filtertüten korrekt platzierten, um dann das Kaffeepulver mit kochend heißem Wasser langsam zu übergießen?



Als ich Kind war, zählte es zu meiner Lieblingsaufgabe, Kaffeebohnen mit einer mechanischen Kaffeemühle zu mahlen, was ich mit einer andächtigen Inbrunst erledigte. Rückblickend würde ich sagen, dass das Kaffeemahlen für mich damals eine Art der Meditation war, wie ich mit gleichmäßiger Geschwindigkeit und in völliger Harmonie das Mahlwerk betätigte. Ich denke dabei an eine buddhistische Gebetsmühle, die dieses ähnliche Drehprinzip aufweist, um eine hoch spirituelle und meditative Zeremonie auszuführen.

Noch immer im Bett liegend, rieche ich förmlich den Kaffeeduft und mich überkommt eine Sehnsucht nach diesem sinnlichen Erlebnis von damals. Sofort springe ich begeistert noch im Nachthemd aus dem Bett, eile in die Küche und suche im Schrank nach den Utensilien. Sofort beginne ich mit Freude, meine erste Tasse Morgenkaffee nach Omas Methode aufzubrühen. Sie werden es vielleicht nicht glauben, aber ich verwahrte mehr als 35 Jahre lang Omas alten Melitta-Kaffeefilter. Der Porzellanfilter ist inzwischen mit zahlreichen Haar-Rissen versehen und einige Kanten sind schon abgesprungen. Auch die noch intakte Handkaffeemühle aus hellbraunem Holz zählt zu Omas Erbstücken, die mir sehr am Herzen liegen.



Tipp:

Veranstalten Sie eine Kaffeetafel und bereiten Sie dazu den Kaffee nach dieser alten Methode aus Omas Zeiten zu. Wenn möglich, lassen Sie die Bohnen von den Bewohnern mechanisch mahlen und brühen sie den Kaffee frisch auf. Das Dufterlebnis spricht die Erinnerungen der demenziell erkrankten Senioren an und vermittelt ihnen Vertrautheit.

Die Utensilien (Kaffeemühle, -filter, -löffel, -bohnen, -tasse samt Untertasse) eignen sich ebenfalls für eine 10-Minuten-Aktivierung. Hierbei benennen die Kaffeegäste nach Möglichkeit das Zubehör. Außerdem kann die Tafel von den Teilnehmern eingedeckt werden und beim gemeinsamen Kaffeeklatsch ist jede erzählte Geschichte willkommen.

Passendes Geschirr oder Möbel aus „alten Tagen“ tragen zu dieser stimmigen Atmosphäre bei. Durch die Erinnerungen an die Kindheit/Jugend gelingt es häufig, die Wahrnehmung und das Denken zu mobilisieren und mehr Lebensfreude zu wecken. Daher sind nostalgische Ecken oder Retro-Zimmer ein sehr geeignetes Mittel in der Demenzbetreuung. Warum also das nächste Kaffeekränzchen nicht im Stile der 50-er Jahre veranstalten?



Auch Kaffeerunden mit speziellem Motto sind eine gute Methode, um Abwechslung in den Alltag zu bringen und um eine Rückerinnerung zu fördern. Folgende Beispiele könnten ohne viel Aufwand umgesetzt werden:

„Wiener Kaffeehaus“ mit Walzermusik und Wiener Spezialitäten.

„Tanz-Cafe“, um bei Evergreens zu verweilen. Mobile Senioren können nach Herzenslust das Tanzbein schwingen, denn Musik und Bewegung sind die besten Therapeuten.

„Literatur-Cafe“ für Freunde der Poesie.

Ein Gedicht von mir zum Thema „Demenz“ und eine Linkempfehlung für eine Auswahl von literarischen Kostbarkeiten:

*Stufe um Stufe, schreite ich
des Lebens vergängliche Zeit.
Vergessen ist das blasse Heute,
die nahe Zukunft viel zu weit.
Lass mich lieber tragen von
Momenten der Glückseligkeit,
wenn Erinnerungen, wie duftende Rosen
in luftige Höhen ranken
und unbekannte Tore sich öffnen,
durch manch diffusen Gedanken.
Dann tanze ich in einer
mir völlig fremd erscheinenden Welt
und wage zu hoffen,
dass ein liebes Herz meine Seele erhellte ...*

www.gedichte-lyrik-poesie.de



Weiterführende Informationen

Am Anfang der Vorlesegeschichte ist die Rede davon, Gedanken auf Reisen zu schicken. Demenzkranke profitieren sehr gut von sogenannten „Fantasiereisen“. Ähnlich wie beim Autogenen Training dienen sie der Entspannung und werden gut angenommen. Empfehlenswert sind Reisen mit jahreszeitlichen Themen (z. B. tanzendes Laub im Herbstwind, Vogelgezwitscher im Frühling) oder Reisen mit Natureindrücken (z. B. Meeresstimmung, Wald, Wiese, Wolkenbilder am Himmel). Zu abstrakte Reisetemen eignen sich nicht. Achten Sie darauf, eher kurze Reisen zu veranstalten. Hier passt der Ausspruch „In der Kürze liegt die Würze“.

Aktivierung / Beschäftigung: Fantasiereise

Kleine Vorbereitungen, bevor die Reise beginnt:

Lüften Sie den Raum und temperieren ihn anschließend ausreichend.

Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer eine bequeme Sitzhaltung einnehmen und ausreichend Bewegungsfreiheit besitzen.

Beachtenswertes während der Reise:

Sprechen Sie langsam, deutlich und für die Senioren gut hörbar.

Bestimmen Sie den Reiseverlauf selber. Sie können dabei ganz spontan und intuitiv vorgehen und Ihre eigenen Worte wählen. Oder Sie verwenden einen vorgegebenen Text, den Sie für eine Reise als geeignet halten.

Hier ein Textbeispiel aus meiner Betreuungspraxis von einer Traum- oder Fantasiereise:

Ich möchte Sie einladen auf eine zauberhafte Fantasie-Reise.

Lassen Sie sich von mir in einen blühenden Garten begleiten!

Treten Sie ein in das Reich der Sinne.

Schließen Sie Ihre Augen.

Wandeln Sie durch blühende Beete, die rechts und links Ihren Weg säumen.

Am Ende des Weges steht eine Bank. Schreiten Sie entspannt zur Bank. Setzen Sie sich auf die Bank und lehnen sich an.

Genießen Sie die Ruhe und Entspannung.

Atmen Sie die frische Luft ein und lassen Sie die milden Sonnenstrahlen in ihr Gesicht fallen. Die

angenehme Wärme durchströmt Ihren Körper.

Es geht Ihnen gut.

Lauschen Sie den zwitschernden Vögeln. Sie singen ein Lied für Sie.

Lassen Sie sich von der wohlklingenden Melodie beflügeln.

Sie träumen auf der Bank. Sie schauen sich um und sehen den herrlichen Garten.

Ein kleiner Springbrunnen plätschert leise vor sich hin. Der laue Wind streichelt Ihre Haut und Ihr Haar.

Sie fühlen sich angenehm und frisch.

Neben der Bank steht Ihre Lieblingsblume und verströmt betörenden Duft. Riechen Sie an den geöffneten Blüten.

Sie atmen ruhig und gleichmäßig.

Sie sind vollkommen zufrieden in dem kleinen Paradies.

Die Erholung tut so gut.

Sie genießen die langen, stillen Augenblicke ... (lange Pause)





Ein bunter Schmetterling fliegt vorbei. Er fliegt in Richtung des Ausganges und zeigt Ihnen den Weg zurück.

Sie schauen ihm hinterher.

Nun wird es Zeit, den Rückweg anzutreten.

Sie recken und strecken sich. Die Arme strecken Sie nach oben. Auch die Beine strecken Sie von sich.

Noch einmal räkeln Sie sich. Vielleicht müssen Sie gähnen.

Sie atmen tief und fest ein und aus.

Wohlbefinden durchströmt Ihren Körper.

Mit neuer Kraft stehen Sie von der Bank auf.

Sie begeben sich auf den Rückweg.

Sie kommen wieder „hier“ in unserem Raum an!

Sie nehmen die Geräusche neben sich wahr, öffnen die Augen und lächeln Ihrem Sitznachbarn zu.

Ich danke Ihnen, dass Sie mit mir die Reise in den Garten unternommen haben.

Ich wünsche Ihnen heilsame Erinnerungen an diese Traum-Reise. Nehmen Sie die gewonnene Frische und Kraft für Ihren Alltag mit!