



Natali Mallek | Annika Schneider

Kurzaktivierungen ohne Material

Last-Minute-Ideen
für den

HERBST



SingLiesel



Satz: Martin Janz, Freiburg i.Br.

Umschlaggestaltung: Martin Janz, Freiburg i.Br.

Druck: FINIDR, Czech Republic

ISBN 978-3-948106-66-9

© 2024 SingLiesel GmbH, Karlsruhe

www.singliesel.de

Bildnachweise: shutterstock.com

Alle Kurzaktivierungen in diesem Buch sind aus der Praxis entstanden und vielfach erprobt. Bitte vergessen Sie nicht, dass jeder Mensch seine spezielle Tagesform und seine einzigartige Biografie mitbringt, die Sie berücksichtigen müssen. Nicht jede Übung oder jedes Spiel passt für jeden. Die Autorinnen und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch Verfahren wie Speicherung, Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Natali Mallek | Annika Schneider

Kurzaktivierungen ohne Material

Last-Minute-Ideen
für den Herbst

Inhalt

Einleitung	6
Aufbau der Kurzaktivierungen	8
Äpfel	13
Birnen	18
Drachen	24
Eicheln	28
Ernte	32
Eulen	37
Fledermäuse	41
Füchse	45
Getreide	49
Heidekraut	54
Hirsche	59
Igel	64
Kartoffeln	68
Kastanien	72
Krähen	77
Laternen	81

Laub.....	85
Möhren.....	89
Pilze.....	93
Regenjacke.....	97
Regenschirm.....	101
Rehe.....	105
Rote Bete.....	109
Spinnen.....	113
Tee.....	117
Trauben.....	121
Wildgänse.....	125
Wildschweine.....	129
Zeitumstellung.....	134
Zwiebeln.....	140
Über die Autorinnen.....	144

Aufbau der Kurzaktivierungen

Die Kurzaktivierungen bzw. Kurzbegegnungen zu den vier Jahreszeiten sind immer gleich aufgebaut. Dadurch schaffen Sie in Ihrer Arbeit einen ritualisierten Ablauf und nutzen die Struktur, um Vertrauen zu stärken und Sicherheit zu schenken. Wie bei allen Anregungen, die wir entwickeln, handelt es sich um Vorschläge, die mit Empathie und Einfühlungsvermögen an die individuellen Menschen, mit denen Sie arbeiten, angepasst werden müssen und sollen. Auch wenn sich Krankheitsbilder und Ressourcen oft ähneln, sind die Situation, die Tagesstimmung und individuelle Faktoren immer wieder neu. Scheuen Sie sich also nicht davor, von den Vorschlägen abzuweichen und diejenigen Anregungen herauszugreifen, die für Sie, die Menschen, mit denen Sie arbeiten, und die Situation passen.

Die Haltung

Die Kurzbegegnung ist eine wunderbare Möglichkeit, mit den Menschen in Kontakt zu kommen. Dieses In-Kontakt-Kommen, die Begegnung auf Augenhöhe und das Miteinander, ist auch das Hauptziel der Kurzaktivierungen, die wir in diesem Buch vorstellen. Durch gemeinsam verbrachte Zeit und geteilte Erinnerungen ist es möglich, die Beziehung zu stärken. In der Hektik des Alltags die richtige Haltung einzunehmen und aufrechtzuhalten, kann anstrengend sein. In der Praxis ist es daher hilfreich, sich die Grundpfeiler einer vertrauensbildenden, annehmenden Haltung bewusst zu machen.

Respekt hilft uns, die persönlichen Ressourcen und Lebensleistungen der Menschen zu sehen und persönliche Grenzen zu respektieren. Bei einer Kurzbegegnung handelt es sich immer nur um ein Angebot und Angebote können auch abgelehnt werden. Professionalität hilft uns, die Reaktionen der Menschen richtig einzuordnen.

Einfühlungsvermögen brauchen wir, um die Perspektive der Menschen einzunehmen, mit denen wir arbeiten. Manche können sich verbal gut mitteilen, bei

anderen sind wir allein auf unsere Beobachtungsgabe angewiesen. Hilfreich ist es, wenn wir unsere Wahrnehmungen auch mit den Kolleginnen und Kollegen besprechen, denn mehrere Perspektiven ermöglichen einen ganzheitlicheren Blick.

Geduld ist ein integraler Bestandteil bei der Arbeit mit Menschen. Wenn wir mit pflegebedürftigen Menschen und Menschen mit demenziellen Erkrankungen arbeiten, wird sie noch wichtiger. Nur wenn wir unserem Gegenüber ausreichend Zeit geben, Reize wahrzunehmen und darauf zu reagieren, können wir ein Gefühl dafür entwickeln, was wir mit unserem Angebot erreichen.

Das Zeitmanagement

In der Praxis ist der Grund für eine Kurzaktivierungen häufig, dass eine Einzelbetreuung noch „erledigt“ werden muss und vom Arbeitstag nicht mehr viel übrig ist. Das ist völlig verständlich und ein durchaus legitimer Grund, eine kurze Begegnung durchzuführen. Trotzdem ist es in der Praxis schwieriger, die zuvor beschriebene Haltung einzunehmen und sich selbst und dem Menschen, mit dem man arbeitet, genug Raum zu geben, wenn die Kurzbegegnung ungeplant unter Zeitdruck stattfindet. Wir möchten aus diesem Grund ein starkes Plädoyer dafürhalten, auch Kurzbegegnungen zu planen und die dafür benötigte Zeit realistisch einzuschätzen. Wenn Sie beispielsweise in einer Einrichtung der Altenhilfe arbeiten, bieten Sie die Kurzaktivierung meistens nicht nur einem Menschen an. Außerdem benötigen Sie hinterher auch noch Zeit, um die durchgeführte Begegnung zu dokumentieren. Mit einer Planung, die diese Punkte berücksichtigt, sind Sie in der Kurzbegegnung entspannter, und das kommt sowohl Ihnen zugute als auch den Menschen, mit denen Sie arbeiten.

Der Ablauf

Die Ideen für die kurzen Begegnungen in diesem Buch können sowohl für Einzelbegegnungen als auch in der Gruppe genutzt werden. Sollte an irgendeiner Stelle der Umsetzung das Gespräch einfach locker fließen und die Kommunikation von Mensch zu Mensch entspannt ohne weitere Anregungen auskommen: Perfekt!

Heidekraut



Violettes Blütenmeer

Erika und Sarah haben die Zeit, in der die Heide blüht, schon immer geliebt. Früher rannten die Freundinnen immer durch den lichten Wald hinter ihrem Dorf und fanden sie sich plötzlich in einem Meer aus Violett wieder. Sie fanden diese Farbe herrlich. Wenn dazu noch die Sonne ihr Licht über das Farbenmeer warf, wurden daraus ganz besondere Herbstmomente, die sie immer und immer wieder neu erleben durften. In diesen Augenblicken wich die Wehmut, weil die Sommertage ihr Ende hatten, der Freude über die zauberhaften Geschenke der Herbstzeit. Noch heute erinnern sich die beiden Freundinnen besonders gerne an damals zurück und fühlen sich bei Spaziergängen durch die Heide, auch wenn sie voneinander getrennt sind, so verbunden wie eh und je.



Gesprächsimpulse

- Enge Freundschaften überdauern Jahre, einige sogar Jahrzehnte, manche halten ein Leben lang. Auf welche Freundschaften blicken Sie zurück? Wer war die erste Freundin/der erste Freund, an den Sie sich erinnern? Welche Freundschaft blieb, auch wenn für ein Zusammentreffen weite Wege aufgenommen werden mussten? Welche Werte haben Sie aus Ihren Freundschaften mitgenommen?
- Heidekraut ist eine beliebte Herbstpflanze, die der Natur einen unvergleichlichen Violetttönen schenkt. Mögen Sie Heidekraut? In welchen Farbtönen – eher blass oder kräftig? Welche Herbstblumen haben Sie noch gerne? Welche Blumen dürfen in Ihrem Garten oder im Blumenkasten in der Herbstzeit auf keinen Fall fehlen?
- Die Natur gleicht im Herbst einem echten Farbenspiel. Die Heide strahlt in vielen Violetttönen. Blätter verfärben sich rot, orange und gelb. Astern, Chrysanthemen und Dahlien blühen in den verschiedensten Farben. Welche Farben des Herbstes mögen Sie am liebsten? Wie fühlt sich das an, wenn die ersten Blätter sich verfärben? Welche Gefühle wecken die sich bunt färbenden Wälder zum Herbstanfang?
- Das Ende des Sommers ist bei einigen Menschen auch immer mit Wehmut verbunden. Wehmut, dass die Tage kürzer, dunkler und kälter werden. Andere wiederum freuen sich auf gemütliche Abende bei Kerzenschein, Kuschneln unter einer warmen Decke und die Bräuche und Feste, die im Herbst anstehen. Wie fühlen Sie sich zum Herbstbeginn? Blicken Sie mit Wehmut auf den Sommer zurück oder freuen Sie sich auf heißen Tee an kalten Herbstnachmittagen? Oder ist ein bisschen von beidem da?
- Welche besonderen Erinnerungen haben Sie an die Herbstzeit als Kind? Was haben Sie als Kind gerne im Herbst gemacht? Haben Sie in der Natur gespielt? Hatten Sie die Möglichkeit, in den Wald zu gehen oder durch die Felder zu streifen? Haben Sie Kastanien, Tannenzapfen oder Bucheckern gesammelt? Haben Sie Blätter getrocknet oder mit Naturmaterialien gebastelt?

Wussten Sie das?

- Heidekraut ist ein Hausmittel, das als Tee gegen Magen-Darm- und Harnwegserkrankungen hilft und bei Nieren-, Gallen- und Lebererkrankungen und rheumatischen Leiden sowie bei Erkrankungen der Atemwege und gegen Unruhe eingesetzt wird.
- Heidekraut kann als Strauch oder Baum bis zu zehn Meter hoch werden.
- Bekannt sind um die verschiedenen 850 Heidekraut-Arten. Die meisten sind in Südafrika beheimatet. Ihren Namen „Erica“ verdankt die Gattung Carl von Linné, einem schwedischen Naturforscher aus dem 18. Jahrhundert.
- Der Film „Grün ist die Heide“ aus dem Jahr 1951 ist einer der erfolgreichsten deutschen Kinofilme und durfte als erster Film den Titel „Heimatfilm“ tragen. Der Film erhielt im Jahr 1953 einen Bambi. Er beinhaltet die Themen Glück und Liebe, Heimat und Vertriebenensein und eine Gesellschaft, die in der Nachkriegszeit wieder zu sich selbst findet.
- Die Farbe Violett steht für das Geheimnisvolle und Mystische, für Ruhe, Innehalten und Kreativität. Im 19. Jahrhundert wurde Violett zur Farbe der Frauenbewegung.



Rätselideen

Satz mit Wörtern bilden

Bitten Sie die Teilnehmer, einen Satz zu bilden, der die folgenden drei Wörter beinhaltet. Wenn Sie die Übung leichter gestalten möchten, geben Sie nur zwei Wörter oder ein Wort vor.

Heide - Herbst - blüht

Dinge, die violett sind

Die Farbe Violett gilt als geheimnisvoll, beruhigend und symbolisiert Kreativität und Diplomatie. Finden Sie Dinge, die genauso violett sind wie die Heide.

Beispiellösungen: Weintraube, Aubergine, Amethyst, Krokus, Tulpe, Rose, Flieder, Lavendel.

Das passt noch

Herbst (1847/48)

von Theodor Storm

Schon ins Land der Pyramiden
Flohn die Störche übers Meer;
Schwalbenflug ist längst geschieden,
Und die Sonne scheint nicht mehr.

Seufzend in geheimer Klage
Streift der Wind das letzte Grün;
Und die süßen Sommertage,
Ach, sie sind dahin, dahin!

Nebel hat den Wald verschlungen,
Der dein stilles Glück gesehn;
Ganz in Duft und Dämmerungen
Will die schöne Welt vergehn.

Nur noch einmal bricht die Sonne
Unaufhaltsam durch den Duft,
Und ein Strahl der alten Wonne
Rieselt über Tal und Kluft.

Und es leuchten Wald und Heide,
Dass man sicher glauben mag:
Hinter allem Winterleide
Liegt ein ferner Frühlingstag.

Die Sense rauscht, die Ähre fällt,
Die Tiere räumen scheu das Feld,
Der Mensch begehrt die ganze Welt.

Und sind die Blumen abgeblüht,
So brecht der Äpfel goldne Bälle;
Hin ist die Zeit der Schwärmerei,
So schätzt nun endlich das Reelle!

Igel



Ein stacheliger Mitbewohner

Als Johanna durch den Garten ging, staunte sie über die Farbenpracht der Blätter an den Büschen und Bäumen. Unter ihren Füßen raschelte das Laub. Doch nicht nur ihre Füße brachten das Laub in Bewegung. Links neben dem Ahorn wuselte ein Igel durch das bunte Blättermeer. Vorsichtig kniete sie sich hin. Fasziniert von dem Anblick des kleinen Wesens beobachtete sie, wie sich der Igel mit seinen kurzen Beinen einen Weg durch die Blätter bahnte und mit seiner Schnupfernase nach etwas Leckerem zum Knabbern suchte. Sein stacheliger Rücken glänzte in der Herbstsonne und sah ganz weich aus. Liebevoll sah sie ihn an und genoss diesen einmaligen Augenblick.



Gesprächsimpulse

- Wenn man Glück hat, kann man Igel manchmal in der Dämmerung beobachten. Haben Sie schon einmal einen Igel in der freien Natur gesehen? Wissen Sie noch, wo das war?
- Durch Krankheiten oder körperliche Schwäche haben es manche Igel schwer, aus eigener Kraft durch den Winter zu kommen. Haben Sie schon einmal einem Igel beim Überwintern geholfen?
- Laub- und Reisighaufen bieten Igeln im Herbst und Winter einen wunderbaren Unterschlupf. Haben Sie solche Igelquartiere in Ihrem Garten liegen lassen?
- Eine Igelfrisur war in den 1990er Jahren bei den jüngeren Männern sehr modern. Erinnern Sie sich an besondere Frisuren, die Sie gerne getragen haben? Was ist Ihnen bei Ihrer Frisur wichtig?
- Wenn es gefährlich wird, rollen sich Igel zusammen, so dass sich ihr Stacheln aufstellen. Im Inneren ist der Igel geschützt. Gab es Situationen, in denen Sie sich gerne wie ein Igel zusammengerollt und ihre Stacheln gezeigt hätten? Was machen Sie, um sich sicher und geborgen zu fühlen?

Wussten Sie das?

- In der Antike wurden Igel als Haustiere gehalten. Im Mittelalter hingegen galten sie als durchtrieben und dämonisch.
- Das Gebiet, das ein Igel bewohnt und durchstöbert, kann bis zu 100 Hektar groß sein. Das entspricht ungefähr 130 Fußballfeldern.
- Igel sind gute Schwimmer, Kletterer und können sehr schnell laufen, wenn es nötig ist.
- Während ihres Winterschlafs wachen Igel ungefähr alle 30 Tage einmal kurz auf.
- Außerhalb der Paarungszeit sind Igel lieber Einzelgänger.

Rätselideen

Anagramm

Bilden Sie gemeinsam aus den Buchstaben des Wortes „Laubhaufen“ so viele neue Wörter wie möglich.

Beispiellösungen: Haube, Laube, Huf, Bau, flau, Lauf, Ben, bauen, blau, hauen.

Synonyme

Die Stacheln dienen dem Igel zur Verteidigung und piksen, wenn man sie an den Enden berührt. Finden Sie Wörter, mit denen man diese Eigenschaft der Stacheln beschreiben kann.

Beispiellösungen: stachelig, spitz, stechend, borstig, dornig.



Das passt noch

Bewaffneter Friede (1904)

von Wilhelm Busch

Ganz unverhofft an einem Hügel
Sind sich begegnet Fuchs und Igel.
Halt, rief der Fuchs, du Bösewicht!
Kennst du des Königs Order nicht?
Ist nicht der Friede längst verkündigt,
Und weißt du nicht, dass jeder sündigt,
Der immer noch gerüstet geht?
Im Namen seiner Majestät
Geh her und übergib dein Fell.
Der Igel sprach: Nur nicht so schnell.
Lass dir erst deine Zähne brechen,
Dann wollen wir uns weiter sprechen!
Und allsogleich macht er sich rund,
Schließt seinen dichten Stachelbund
Und trotzt getrost der ganzen Welt
Bewaffnet, doch als Friedensheld.

Kastanien



Die ersten Kastanien

Das Sonnenlicht bahnte sich seinen Weg durch die Blätter. Es war ein herrlicher Oktobertag. Die große Kastanie stand an einer Kreuzung neben einer alten Gaststätte. Alexander war übergücklich, als er auf dem Rückweg von der Schule die ersten Kastanien auf dem Boden liegen sah. Er steckte so viele Kastanien wie möglich in seine Hosentaschen. Sie waren gerade aus ihrer stacheligen Hülle gesprungen und noch ganz glatt. Er nahm eine in die Hand und strich über die braune, glatte Oberfläche. Er mochte das Gefühl. Mit den Fingerspitzen streichelte er die etwas raue, helle Stelle oben an der Kastanie. Er behielt sie in der Hand und atmete tief ein. Sein Blick wanderte in die vom Sonnenlicht durchflutete Baumkrone.



Gesprächsimpulse

- Das Kastaniensammeln gehört für viele zu einem festen und beliebten Ritual im Herbst. Erinnern Sie sich an das Kastaniensammeln in Ihrer Kindheit? Wissen Sie noch, was für ein Gefühl Sie dabei hatten? Haben Sie mit den eigenen Kindern auf Spaziergängen Kastanien gesammelt?
- Kastanien haben, wenn sie frisch aus der Hülle kommen, eine ganz glatte und meist noch etwas feuchte Oberfläche. Dieses Gefühl in den Händen gehört zu unseren Herbstereinnerungen. Gibt es etwas, das Sie im Herbst gerne berühren oder in die Hand nehmen? Ein Material, das Sie gerne spüren und das nur im Herbst vorkommt oder im Herbst gebraucht wird?
- Die große Kastanie in der Geschichte steht neben einer alten Gaststätte. Gab es in Ihrem Leben einen Treffpunkt, der ein Verbindungspunkt in der Stadt oder dem Dorf war, in dem Sie gelebt haben? Wen haben Sie dort getroffen? In welcher Gemeinschaft sind Sie groß geworden?
- Der Lichteinfall der Sonnenstrahlen im Herbst ist ein ganz besonderer. Kennen Sie solche besonderen Momente, die nur im Herbst sichtbar und spürbar sind? Welche Augenblicke sind bzw. waren das für Sie?
- Kastanienbäume stehen schon viele Jahre an ihrem Platz und begleiten uns meist schon eine lange Zeit. Viele von uns sind mit Bäumen aufgewachsen, die es immer noch gibt. Bäume, die wahrscheinlich auch noch da sein werden, wenn wir selbst es nicht mehr sind. Gibt es für Sie einen Baum, den Sie schon sehr lange kennen? Einen Baum, der Sie ein langes Stück auf Ihrem Lebensweg begleitet hat? Was ist das für ein Baum? Wo steht er? Welche Erinnerungen verbinden Sie mit ihm?

Wussten Sie das?

- In Bayern stehen in vielen Biergärten Kastanienbäume. Das liegt daran, dass die Brauereieinhaber die Fässer früher in Bierkellern unter der Erde lagerten. Um die unterirdischen Bauten vor der Sommersonne zu schützen und sie möglichst kühl zu halten, wurden Kastanien gepflanzt.
- Die runden Rosskastanien sind für Menschen giftig, die flachen Edelkastanien dagegen gelten heute oft als Delikatesse. Man kennt sie auch unter dem Namen „Maronen“.
- Im 17. Jahrhundert dienten Edelkastanien oft als billiges Nahrungsmittel. In Jahren mit Ernteaussfällen waren sie für die armen Bauern eine sichere und gute Alternative, um sich zu ernähren. Das Fällen von Edelkastanienbäumen stand deshalb unter Strafe.
- Ein Kastanienbaum im Hinterhof spendete Anne Frank in ihrem Versteck vor den Nationalsozialisten Trost und Hoffnung. Sie beschrieb ihn in ihrem Tagebuch. Der Baum fiel im Jahr 2010 während eines Unwetters um. Eine Initiative ließ daraufhin im Gedenken an Anne Frank weltweit rund 100 neue Kastanienbäume pflanzen.
- Die Redewendung „Für jemanden Kastanien aus dem Feuer holen“ (auch abgeändert als „Kartoffeln aus dem Feuer holen“) beruht auf einer Fabel von Jean de La Fontaine [siehe S. 75], in der sich ein Affe von einem Kater Kastanien aus dem Feuer holen lässt, um sie danach selbst zu essen. Sie bedeutet, dass man eine unangenehme Aufgabe für jemanden übernimmt, ohne selbst einen Vorteil davon zu haben.



Rätselideen

Wörter, die mit „Ka“ beginnen

Finden Sie Wörter, die wie „Kastanie“ mit dem Buchstabenpaar „Ka“ beginnen.

Beispiellösungen: Kanon, Kappe, Kanzlei, Kabarett, Kabel, Kabine, Kamin, Karminrot, Kamel, Kabinett, Karl, kandidieren, kamen.

Synonyme

Kastanien fallen vom Baum, wenn sie reif sind. Finden Sie Wörter, die ein Synonym für „fallen“ oder „sich in der Luft aufhalten“ sind.

Beispiellösungen: stürzen, segeln, fliegen, gleiten, purzeln, zu Fall kommen, schweben.

Das passt noch

Der Affe und der Kater (1679)

von Jean de La Fontaine

Bertrand und Raton – dieser war ein Kater,
Jener ein Affe – waren Hausgenossen
Desselben Herrn; trotz ihrer argen Possen
War er dem Paar ein guter Pflegevater.
Sie fürchteten kein peinliches Gericht.
Fand man im Hause einen Schaden,
So brauchte den Verdacht man nicht
Unschuldigen Nachbarn aufzuladen.
Bertrands Zerstörungslust war groß,
Und Raton mochte Käse gerne leiden
Und ging auf diesen statt auf Mäuse los.
Einst sahen unsre lockren beiden
Kastanien im Kamine rösten.
Ach, wie ergaunert man sie bloß?
Der Spaß wär zwiefach: erstens trösten

Sie dessen Gaumen, der mit Lust sich dran vergnügt,
Und zweitens wird Verdruß dem dritten zugefügt.
Zu Raton sagte Bertrand alsogleich:
„Hier, Brüderlein, mach deinen Meisterstreich
Und hol sie uns. O hätte Gott mich Affen,
Kastanien aus der Glut zu scharrn, erschaffen,
So hätten wir schon unsre Freude dran!“
Raton war stolz. Er nickte und begann
Ganz sacht die Asche mit der Pfote zu entfernen.
Er zog die Krallen schnell zurück.
Ach, solche Arbeit war ein heißes Stück!
Indes, er mühte sich, die neue Kunst zu lernen,
Und legte nach und nach Kastanien frei.
Die erste flog heraus, es folgten zwei und drei,
Und Bertrand hinter ihm ergriff und knackte sie.
Da kam die Magd und schimpfte auf das Vieh
Und hat das Gaunerpaar geschwind geschieden.
Man sagt, Raton war unzufrieden.
So sind es meistens auch die Prinzen,
Die, stolz des Amts, wozu man sie ernannt,
Für einen König sich in den Provinzen
Die Finger haben arg verbrannt.

Laub



Raschelndes Laub

Matthias breitete seine Arme aus. So wohl hatte er sich schon lange nicht mehr gefühlt. Er schaute in den bunten Blätterhimmel über sich. Gleichzeitig spürte er das Laub unter seinem Körper. Es fühlte sich angenehm weich an. Und es raschelte hier und da. Er schaute neben sich. Wer in diesem Blätterhaufen wohl alles wohnte? Matthias schmunzelte und sah wieder nach oben. Schon lange hatte er nicht mehr so unbeschwert auf dem Waldboden gelegen. Es duftete herrlich vertraut und es sah wundervoll aus. Matthias liebte die Farbenpracht des Herbstes. Und er liebte die Nähe zur Natur. Nichts brachte ihm eine engere Verbundenheit als so ein Bad im Blättermeer.

Gesprächsimpulse

- Die Herbstzeit schafft bei vielen eine enge Verbindung zur Natur. Veränderungen werden sichtbar, spürbar und mit allen Sinnen erlebbar. Wie empfinden Sie den Herbst? Ist der Herbst für Sie mehr Abschied oder Neuanfang?
- Haben Sie als Kind in Blätterhaufen gespielt? Erinnern Sie sich an das Rascheln des Laubs im Wald oder im Garten? Welche Erinnerungen werden bei Ihnen bei diesen Gedanken geweckt?
- Was haben Sie früher im Herbst mit Laub gemacht? Haben Sie Blätter getrocknet? Haben Sie heruntergefallene Blätter angemalt und damit auf Papier gedruckt? Wurden Laubhaufen für Igel zusammengetragen?
- Unter einem Baum zu liegen und die Blätter anzusehen, ist herrlich. Im Herbst kommen die wunderschönen Farbverläufe dazu. Welche Wunder der Natur verzaubern Sie? Was mögen Sie im Herbst am liebsten?
- Welche Phasen in Ihrem Leben haben Sie als unbeschwert erlebt? Gab es Zeiten, in denen Sie wenig oder keine Sorgen hatten? Wem konnten Sie Ihre Sorgen erzählen? Mit welchen Menschen haben Sie Ihre Freude geteilt?

Wussten Sie das?

- Liegen gelassenes Laub bietet in kalten Wintermonaten vielen Tieren Unterschlupf. Im Frühjahr wird es von den Kleinstlebewesen abgebaut und in Humus verwandelt, der den Garten mit Nährstoffen versorgt.
- Wenn man trotzdem Laubhaufen aus dem Garten entfernen will, ist es besser, das mit Rechen und Besen zu erledigen und nicht mit dem Laubsauger, um die darin lebenden kleinen Tiere zu schützen.



- Bäume und Sträucher werfen im Herbst ihre Blätter ab, um sich auf den bevorstehenden Wassermangel im Winter vorzubereiten. Über die Blätter verdunsten sie stetig Wasser, aber wenn der Boden gefroren ist, kommt nicht genug Wasser nach. Das Abwerfen der Blätter verhindert, dass die Bäume dieses überlebenswichtige Wasser verlieren.
- Nadelbäume werfen ihre Blätter nur alle paar Jahre ab und nicht alle auf einmal, sodass sie nicht kahl werden. Da die Oberfläche der Nadeln nicht so groß ist und die Nadeln eine schützende Wachsschicht besitzen, verdunstet über sie nicht viel Wasser.
- Der Altweibersommer Ende September/Anfang Oktober gilt als das letzte warme Ausklingen des Sommers. Das trockene und warme Wetter intensiviert die bunte Verfärbung des Laubs und den Laubfall.

Rätselideen

Gegenteile finden

Laub kann viele Eigenschaften haben. Finden Sie Gegenteile zu den folgenden Eigenschaften von Laub:

- bunt, nass, rutschig, leicht
Beispiellösungen: bunt – einfarbig, nass – trocken, rutschig – fest, leicht – schwer.

Buchstabieren

Lassen Sie die Teilnehmenden verschiedene Bäume buchstabieren, die im Herbst ihre Blätter fallen lassen. Kürzere Wörter sind einfacher zu buchstabieren. Wer besonders fit ist, kann die Wörter auch rückwärts buchstabieren.

Geeignete Beispielwörter: Ahorn, Buche, Kastanie, Eiche, Esche, Weide, Linde, Ulme, Birke, Erle.

Das passt noch

Bunt sind schon die Wälder

(Volkslied aus dem 18. Jahrhundert)

Bunt sind schon die Wälder,
gelb die Stoppelfelder,
und der Herbst beginnt.
Rote Blätter fallen,
graue Nebel wallen,
kühler weht der Wind.

Wie die volle Traube
aus dem Rebenlaube
purpurfarbig strahlt!
Am Geländer reifen
Pfersiche, mit Streifen
rot und weiß bemalt.

Flinke Träger springen,
und die Mädchen singen,
alles jubelt froh!
Bunte Bänder schweben
zwischen hohen Reben
auf dem Hut von Stroh.

Geige tönt und Flöte
bei der Abendröte
und im Mondesglanz;
junge Winzerinnen
winken und beginnen
frohen Erntetanz.

Über die Autorinnen

Natali Mallek ist Dipl.-Sozialpädagogin und Gedächtnistrainerin (BVGT). Sie ist u.a. Gründerin und Autorin der Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Beschäftigung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz.

Annika Schneider ist examinierte Ergotherapeutin, Autorin und Chefredakteurin der Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Sie erstellt Begegnungsangebote, Texte, Materialien und Fachbeiträge für die Begleitung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz.



SingLiesel

Kurzaktivierungen ohne Material

30 Herbst-Themen für kurze Begegnungen –
praxiserprobt und schnell umzusetzen

Mit kleinen Begegnungen eine große Wirkung erzeugen! Mit diesem Buch gelingen Ihnen einfühlsame Kurzaktivierungen auch „last minute“ – ohne Material und einfach anwendbar.

Begleiten Sie Ihre Seniorinnen und Senioren durch die bunte Jahreszeit und bereiten Sie herbstliche Themen gezielt vor – auch wenn die Zeit knapp ist: Die großen Bilder und kurzen Geschichten sind dabei der perfekte Gesprächseinstieg. Thematisch passende Fragen zur Biografie unterstützen Sie bei der Gesprächsführung. Rätselaufgaben und bekannte Gedichte oder Lieder runden als Gedächtnistraining die kurze Begegnung ab.

Alle Ideen sind abwandelbar und können von Ihnen leicht an die Bedürfnisse der Menschen, denen Sie begegnen, angepasst werden. Ganz egal, ob Sie Menschen mit oder ohne Demenz, in Gruppen oder einzeln betreuen: Mit diesem Buch sind Sie bestens vorbereitet!

Die Autorinnen

Natali Mallek und **Annika Schneider** sind die Autorinnen der beliebten Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Mit Herz und Professionalität verfassen und erstellen sie Fachbeiträge, Begegnungsangebote, Texte und Materialien für die Aktivierung und Beschäftigung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz.

