

Liebe ehrenamtlich Engagierte,

wenn Sie ältere Menschen telefonisch unterstützen, ist es anders, als wenn Sie der Person direkt gegenüber sitzen. Nonverbale Signale wie Blickkontakt oder Zunicken als Zeichen, dass Sie aufmerksam zuhören, entfallen. Umso wichtiger ist, dass Sie dem Gesprächspartner ihr ehrliches Interesse durch kurze Bemerkungen und gezielte einfühlsame Nachfragen (z.B. habe ich richtig verstanden, dass...) signalisieren. Versuchen Sie sich auf die Gedanken- und Gefühlswelt der anderen Person einzulassen und sich mit Bewertungen und Vorschlägen zurückzuhalten.

Wenn Sie sich ein bisschen besser kennengelernt haben, kann es wohltuend und hilfreich sein, sich über das Corona Thema hinaus zu unterhalten und ggf. auch gemeinsam zu lachen. Wählen Sie aus den folgenden Impulsen Dinge aus, die ihr Interesse wecken und Ihnen Freude machen. Dann können Sie diese Anregungen am besten in das Gespräch einfließen lassen.

Gedächtnistraining (thematisch z.B. zum Thema Frühling oder Ostern)

Das Gedächtnis nimmt ab, wenn man es nicht übt. Marcus Tullius Cicero (106-43 v.Chr.)

- ein anspruchsvolles Blumenrätsel zum um-die-Ecke-denken finden Sie im Anhang. Falls Sie dieses Rätsel mit jemandem machen wollen, ist es hilfreich, kleine Tipps zu geben und Fragen zu stellen, die zur Lösung führen können.
- gut eignet sich ein gemeinsames Sammeln von Begriffen zu allen Buchstaben des Alphabets – zum Beispiel: was verbinden Sie mit Frühling?
- Blumige Lieder: in welchen Liedern werden Blumen besungen bzw. spielen eine besondere Rolle (z.B. Tulpen aus Amsterdam; blau, blau blüht der Enzian)
- Anagramm: Sie bilden aus den Buchstaben eines Wortes so viele andere Worte wie möglich (z.B. aus dem Wort `Blumengarten`)
- Tautogramm: Sätze bilden, die alle mit dem gleichen Anfangsbuchstaben beginnen, z.B. Berta, bitte besorge Brot bei Bäcker Bernd; Heldenhaftes Hasenkind hoppelt heute hinter Hunden her
- Sie sagen sich abwechselnd Gedichte oder Bauernregeln zum Frühling auf, die Sie auswendig können. Viele ältere Menschen kennen Gedichte noch auswendig. Beispiel für ein bekanntes Frühlingsgedicht:

Er ist's
Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
— Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen!
Eduard Mörike (1828)

Kleine Spiele

- Sprichwörterspiel: eine(r) von Ihnen sagt die Hälfte eines Sprichworts, der/die andere ergänzt die zweite Hälfte. Dann können Sie sich auch über die Bedeutung des Sprichworts austauschen.

„Ein Sprichwort ist ein kurzer Satz, der sich auf lange Erfahrung gründet.“
(Miguel de Cervantes, spanischer Schriftsteller)

Beispiele: Ausnahmen bestätigen die Regel/ Hochmut kommt vor dem Fall.
/Danach kräht kein Hahn./ Wer zuerst kommt, mahlt zuerst./ Scherben bringen Glück. /Morgenstund´ hat Gold im Mund./Es ist nicht alles Gold, was glänzt./Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein./Die Ratten verlassen das sinkende Schiff./Schuster, bleib bei deinem Leisten./Wer im Glashaus sitzt, soll nicht mit Steinen werfen./Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn./Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen./Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach./Aller guten Dinge sind drei./Hochmut kommt vor dem Fall.
Dem ist eine Laus über die Leber gelaufen

(weitere Sprichwörter und ihre Bedeutung finden Sie unter <https://www.schreiben.net/artikel/60-beliebte-sprichwoerter-bedeutung-1609/>)
- Teekesselspiel: Ein Teekesselchen besteht aus einem Begriff, der zwei Bedeutungen hat. Man gibt nach und nach eine Information zu seinem Teekesselchen, die andere Person rät.

Einige Beispiele: „Mein Teekesselchen kann leuchten.“ – „Mein Teekesselchen kann man essen.“ Lösung: Die Birne als Lampe und als Obst.
„Auf meinem Teekesselchen kann man sitzen.“ – „Auf meinem Teekesselchen kann man Geld wechseln.“ Lösung: Die Bank als Möbel und als Kreditinstitut.

(Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Teekesselchen>)

weitere Beispiele: Hahn (Tier, Wasserhahn), Pony (Frisur, Tier), Flügel (Klavier, Vogelflügel, Nasenflügel), Blume (Pflanze, Schaumkrone beim Bier, Schwanz des Hasen)
- Zungenbrecher aufsagen

Ein Zungenbrecher ist eine bestimmte Wortfolge, deren schnelle, wiederholte Aussprache selbst Muttersprachlern schwerfällt. Oft handelt es sich um ähnliche Wörter, die aufeinander folgen, sich aber in bestimmten Silben unterscheiden.

z.B. Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid

(weitere Beispiele finden Sie unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Zungenbrecher>)
- Das vielen bekannte „Stadt-Land-Fluss-Spiel“ ist auch telefonisch möglich, wenn sich beide Notizen machen können. Die Teilnehmer einigen sich gemeinsam auf ein Grundschema (z.B. Stadt, Land, Fluss, Name, Beruf, Pflanze, Tier). Dieses Schema tragen beide Mitspieler auf ihrem Blatt ein. Nun wird der Buchstabe ermittelt, mit dem alle zu suchenden Begriffe beginnen müssen. Dies geschieht, indem eine(r) von beiden leise das Alphabet aufsagt und der/die andere „Stopp“ ruft. Dann beginnen beide zu schreiben. Wer zuerst fertig ist, d. h. alle Kategorien mit mind. einem Begriff gefüllt hat, teilt das mit. Dann tauschen sich beide über die Ergebnisse aus, ggf. werden Punkte nach einem vorher festgelegten Schema vergeben.

Biografische Gespräche

Die meisten Menschen freuen sich über Interesse an Ihrem Leben. Konkrete Fragen und interessiertes Nachfragen regen die Erinnerungen an und helfen ins Gespräch über die Vergangenheit zu kommen. Dies könnten aktuell z.B. folgende Themen sein:

Ostern: wie haben Sie Ostern früher verbracht, wie wurden die Ostereier gefärbt, was gab es zu essen, welche Bräuche gab es (Hefezopf und Osterlamm backen, Ostergras einsäen...)?

Erster Mai: In der Walpurgisnacht, der Nacht vom 30. April auf den 1. Mai, werden vielerorts fröhliche Feste gefeiert. Beim „Tanz in den Mai“ wurde früher unter dem Maibaum getanzt. Was haben Sie früher am Abend vor dem 1. Mai gemacht? Welche Bräuche rund um den 1. Mai sind Ihnen geläufig?

Frühling: was verbinden Sie besonders mit Frühling (bestimmte Düfte, warmer Frühlingsregen...) Waren Sie gerne in der Natur und sind Sie wandern gegangen? Hatten Sie einen Garten, was haben Sie angepflanzt..? Haben Sie Maikäfer gesammelt, Maibowle getrunken, Erdbeeren gepflückt...?

Vorlesen

Sie könnten am Telefon einen kurzen Text vorlesen und sich darüber austauschen, z.B.:

„Freundlichkeit ist eine Blume, die nicht in jedermanns Garten wächst.“

Ein Schüler ist fasziniert vom freundlichen Umgang seines Meisters mit anderen Menschen. Deshalb will er wissen:

„Meister, wer hat dich diese Freundlichkeit gelehrt und wie kann ich auch so freundlich werden wie du?“ Der Meister antwortete mit einem Lächeln: „Nicht ein Lehrer, sondern viele Lehrer haben mich Freundlichkeit gelehrt, und ich lerne immer noch.“

Der Schüler war verwundert. Der Meister fuhr fort:

„Alle unhöflichen Menschen waren und sind meine Lehrer. Ich habe mir stets gemerkt, was mir am Benehmen dieser Menschen missfallen hat – und dann habe ich mich bemüht, genau dieses Verhalten meinen Mitmenschen gegenüber zu vermeiden. Siehst du, so einfach ist das!“

(Verfasser unbekannt)

Bewegungsübungen

Regelmäßige körperliche Aktivität hält das Herz-Kreislaufsystem sowie das Gehirn in Schwung und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Einfache Übungen mit Händen, Fingern und Füßen (wegen der Sicherheit bitte nur im Sitzen) können Sie sich gemeinsam überlegen und zusammen ausführen.

Wenn Sie etwas davon anspricht, probieren Sie es einfach aus. Vielleicht fällt Ihnen etwas ganz Anderes ein, was Ihnen und den älteren Menschen Freude macht und guttut. Ich freue mich, wenn Sie mir von Ihren Erfahrungen berichten.

zusammengestellt von Angelika Thiel

- Freiwilligenmanagement –

Seniorenamt, Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg

Tel.: 0911/231-6659; E-Mail: angelika.thiel@stadt.nuernberg.de