

Leseprobe

Andrea Erkert / Christian Hüser

Mit Liedern Erinnerungen wecken

20 Lied- und Bild-Impulse
für die Seniorenarbeit



Inhalt

Anmerkungen

Bruder Jakob

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder

Freut euch des Lebens

Laurentia, liebe Laurentia mein

Im Märzen der Bauer

Es klappert die Mühle am rauschenden Bach

Großer Gott, wir loben dich

Die Gedanken sind frei

Wohlauf in Gottes schöne Welt

Wem Gott will rechte Gunst erweisen

Kommt ein Vogel geflogen

Jetzt kommen die lustige Tage

Eine Seefahrt, die ist lustig

Friesenlied

Es war im Böhmerwald

Schneewalzer

Muss i' denn zum Städtele hinaus

Der Mond ist aufgegangen

Aba heidschi bumbeidschi

So nimm denn meine Hände

Anmerkungen zum Umgang mit der Arbeitshilfe

**Musik ist ein reines Geschenk und eine Gabe
Gottes, sie vertreibt den Teufel, sie macht die Leute
fröhlich und man vergisst über sie alle Laster.**

Martin Luther (1483 – 1546),
deutscher Theologe und Reformator

Musik ist ein reines Geschenk und eine Gabe Gottes, sie vertreibt den Teufel, sie macht die Leute fröhlich und man vergisst über sie alle Laster. So schrieb schon vor vielen Jahren Martin Luther.

Musik begleitet uns von Geburt an bis zum Lebensende und kann zum Singen, Tanzen, Bewegen einladen oder einfach helfen, ruhiger und gelassener zu werden. Sie schafft Beziehung und Kommunikation und spricht die menschliche Seele an. Musik kann viel mehr ausdrücken als Worte und in schwierigen Lebenssituationen wärmen und trösten. Nicht zuletzt kann Musik für uns nicht nur Seelsorge, sondern auch der einfachste Weg zu Gott sein.

Musik ist somit ein wunderbarer Weg, Menschen allen Alters dort zu erreichen, wo sie gerade stehen. Sie kann Verbindungen schaffen und löst häufig positive Emotionen aus. Für Senioren sind es besonders die Lieder, die ihnen bekannt sind, die sie vielleicht schon aus ihrer Kindheit oder Jugend kennen, die sie als angenehm empfinden. Die Musik weckt dann positive Gefühle und sogar längst vergessene Erinnerungen. Selbst bei hochbetagten Menschen und Menschen mit Demenz kann Musik so eine Möglichkeit sein, Vergangenes wieder hervorzubringen.

Den meisten Senioren dürften Melodien und Texte von deutschen Volks-, Wander- und Kinderliedern heute noch so präsent sein wie damals. Zudem liegen vielen Senioren christliche Lieder sehr am Herzen, die ihnen Kraft, Hoffnung und Zuversicht geben und die sie vor allem in ihrem Glauben an Gott bestärken.

Die vorliegende Arbeitsmappe enthält **20 traditionelle Lieder**, die unterschiedliche Themen aufgreifen. Vom Liebesglück, Liebesleid, Naturerleben, Wanderfreude, Heimweh, Fernweh bis hin zu dem tiefen Glauben an Gott, der die Natur erschaffen hat und für uns da ist, ist alles dabei. Die Reihenfolge der Lieder wurde willkürlich ausgewählt und kann jederzeit geändert werden. Die Arbeitsmappe richtet sich an Fachkräfte in der ambulanten und stationären Pflege, ehrenamtlich tätige Menschen in der Seniorenarbeit und pflegende Angehörige mit und ohne stimmliche und musikalische Vorkenntnisse, die **Menschen ab 70 plus** auf musikalischer Ebene erreichen und dabei auch ihren Körper und Geist vitalisieren wollen. Es wurde alles sehr übersichtlich und praxisnah aufgebaut, sodass eine aktive Teilnahme fast überall **mit einer oder mehreren Personen** möglich ist.

Lediglich ein Tisch ist nötig, um die Impuls-Karte im DIN-A3-Format gut sichtbar für alle aufzustellen. Auf der Vorderseite findet sich jeweils ein Bild-Impuls, passend zum abgedruckten Lied. Dieser kann ebenso gut zum Einstieg in das Musikangebot genutzt werden, indem Sie die Senioren einfach erzählen lassen, woran sie beim Betrachten des Bildes denken. Die Gitarrengriffe, die Sie bei den Liedtexten finden, bieten eine einfache Möglichkeit, das Lied auch instrumental zu begleiten. Auf der Rückseite finden Sie weitere Gesprächseinstiege, Impulse, Ideen und Gebete, die die Gestaltung eines unterhaltsamen und bereichernden Nachmittags ganz einfach ermöglichen. Darüber hinaus gibt es einen Downloadbereich, in dem Sie zusätzlich komplette Notensätze der Lieder, die Bildimpulse und zusätzliches Material finden können. So können Sie die Materialien leicht ausdrucken oder über einen Beamer zeigen. Verwenden Sie dazu den folgenden Link mit dem dazugehörigen Passwort:
www.neukirchener-verlage.de/zusatzmaterial
Passwort: 20Lieder

Zu jedem Lied wurden bis zu zwei Strophen zu Gunsten der dazugehörigen Praxisideen gedruckt, die Sie auch auf den Rückseiten der großformatigen Bildkarten finden können. Eine Ausnahme bilden die Lieder „Laurentia, liebe Laurentia mein“ und „Im Märzen der Bauer“, bei denen die einzelnen Strophen inhaltlich aufeinander aufbauen. Sollten für die Praxisideen Materialien nötig sein, so können diese meist in jedem Haushalt gefunden werden. Sollten Sie die Gruppenstunde in einer Pflegeeinrichtung oder einem Gemeindehaus durchführen, so sollten auch dort die benötigten Materialien vorhanden sein. Selbst die Rhythmusinstrumente, die bei manchen Praxisideen zu finden sind, werden nicht zwingend benötigt und können durch einfache Gegenstände oder gar den eigenen Körper, der dann als Instrument benutzt wird, ersetzt werden.

Alle Lieder und Impulse finden Sie auch in dem Begleitheft, sodass Sie alles, was Sie für die Praxis brauchen, sofort zur Hand haben.

Auf diese Weise ist alles bestens vorbereitet, um gemeinsam verschiedene Lieder wieder zu entdecken, wertzuschätzen und sich dabei auch an freudige Ereignisse zu erinnern.

Wir – das sind Andrea Erkert und Christin Hüser – wünschen Ihnen und den Senioren nun ganz viel Freude mit den vorliegenden Bild-Impulsen, den Liedern und dazugehörigen Praxisideen.

Bruder Jakob



Einführung

Das französische Kinderlied „Frère Jacques“ zu Deutsch „Bruder Jakob“ oder „Meister Jakob“ stammt aus dem 18. Jahrhundert und wird bis zum heutigen Tag überaus gerne zum Beispiel in Kindergärten gesungen. Bestimmt können sich viele von uns noch daran erinnern, wie sie auch als Kind das Lied mit ihren Spielkameraden gesungen haben. Das Lied ist allein schon durch seine einprägsame Melodie sehr beliebt. Hinzu kommt, dass das Lied nicht nur im französischen und deutschen Sprachraum gerne gesungen wird, sondern auch in allen anderen europäischen Sprachen. Es ist zum Teil auch außerhalb von Europa sehr bekannt. Woher es genau stammt, konnte bislang nicht abschließend geklärt werden. Der Originaltext ist auf Französisch geschrieben und wurde häufig in anderen Sprachen sinnentstellend übersetzt. Er handelt von einem Mönch, der Nachtwache hat und das Läuten der Glocke zum Nachtgebet einfach verschläft, sodass er von jemand anderen geweckt wird.

Gesprächseinstieg

„Süßer die Glocken nie klingen als zu der Weihnachtszeit.
S'ist als ob Engelein singen wieder von Frieden und Freud'.“

Friedrich Wilhelm Kritzinger, deutscher Theologe, Pädagoge, Kirchenlieddichter (1816 – 1890)

Nachdem die Senioren das Lied „Bruder Jakob“ gesungen haben, können Sie ihnen auch die ersten Zeilen des Liedes „Süßer die Glocken nie klingen“ vorlesen. Fragen Sie im Anschluss daran die Senioren, was ihnen gerade zum warmen, angenehmen Klang der Glocken in den Sinn kommt. So können Glocken z. B. an Weihnachten, aber auch an die täglichen Gebetszeiten erinnern.

Lied

Bruder Jakob, Bruder Jakob!
Schläfst du noch? Schläfst du noch?
Hörst du nicht die Glocken? Hörst du nicht die Glocken?
Ding, dang, dong! Ding, dang, dong!

Spielidee zum Lied

Das Lied „Bruder Jakob“ ist eigentlich als 4-stimmiger Kanon gedacht. Mit einer kleinen Gruppe kann man es aber auch einstimmig singen. Wenn die Gruppe groß genug ist und Sie es sich zutrauen, können Sie die Teilnehmenden in vier gleich große Gruppen aufteilen. Die erste Gruppe beginnt, das Lied wie gewohnt zu singen. Wenn sie bei „Schläfst du noch?“ angekommen ist, setzt die zweite Gruppe ein und beginnt das Lied von vorne, während die erste Gruppe weiter singt. Ist die zweite Gruppe bei „Schläfst du noch?“ angekommen, setzt die dritte Gruppe vorne ein und so weiter. Vereinbaren Sie mit den Senioren am besten ein visuelles Zeichen für den Schluss des Gesangs. Daraufhin kann dann jede Gruppe ihren Teil jeweils bis zum Ende singen. Unabhängig davon, macht es besonders viel Spaß, wenn z. B. Schellenkränze, Kuhglocken oder einfach eine Glocke mit Stiel zu den „Glocken“ im Text eingesetzt werden, die dann ganz laut erklingen.

Wahrnehmungsangebot

Für dieses akustische Wahrnehmungsspiel dürfen die Senioren, die entweder am Tisch oder im Stuhlkreis beisammensitzen, das Lied von Zeile zu Zeile einfach etwas lauter singen. Besonders schön ist es auch, wenn die Frauen die ersten beiden Zeilen ganz leise und die Männer mit ihrer tieferen Stimme wesentlich lauter die beiden letzten Zeilen des Liedes singen.

Unabhängig davon, strecken alle dann nach Möglichkeit ihre Arme weit über den Kopf aus und klatschen bei jedem „Ding, dang, dong!“ einmal kräftig in die Hände.

Wahrnehmungsangebot

Die Senioren sitzen zusammen im Stuhlkreis, so, dass sie mit den Füßen bequem auf dem Boden stehen. Miteinander singen sie nun das Lied und patschen dabei sanft mit der rechten Hand zu jeder Silbe auf die Schulter derjenigen Person, die sich rechts neben ihnen im Stuhlkreis befindet. Sobald jedoch die Glocken läuten, stampfen sie im Takt mit beiden Füßen auf den Boden. Währenddessen läuten sie tatsächlich mit der Glocke.

Gebet

Stellen Sie eine Kerze auf den Tisch oder, falls Sie in einer größeren Gruppe sitzen, in die Kreismitte. Zünden Sie zuerst die Kerze an, bevor Sie die Glocke läuten und danach die Senioren zu einem stillen Gebet einladen, das mit dem Vaterunser abschließen kann:

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen.

Abschluss

Alle sitzen am Tisch oder im Kreis zusammen.

Eine Person erhält eine Glocke mit Stiel, die sie läutet. Die betreffende Person darf nun erzählen, was sie heute noch Schönes machen möchte. Vielleicht hat sie noch vor, ein Buch zu lesen, einen Spaziergang zu unternehmen oder sich mit einer anderen Person zum Kaffee zu treffen. Danach übergibt sie die Glocke derjenigen Person, die links neben ihr sitzt, und nun das Wort erhält.

Auf diese Weise geht es immer weiter, bis alle an der Reihe gewesen sind und Sie den Senioren noch einen guten Wunsch mit auf den Weg geben können.

Wo man singt, lass dich ruhig nieder



Einführung

„Wo man singt, da lass dich nieder,
böse Menschen haben keine Lieder.“

Bei diesem Zweizeiler handelt es sich mit ziemlicher Sicherheit um die erste und letzte Zeile aus Johann Gottfried Seumes (1763 – 1810) Text, der erstmals 1804 in der „Zeitung für die elegante Welt“ als Gedicht „Die Gesänge“ erschienen ist. Der hier ausgesprochene Gedanke ist jedoch nicht nur bei Saume, sondern auch bei verschiedenen Dichtern vor ihm zu finden. Zweifellos verbindet Musik die Menschen rund um den Erdball. Das gemeinsame Singen erzeugt sicherlich bei vielen von uns spätestens am Lagerfeuer mit Freunden einzigartige, schöne Gefühle der Zugehörigkeit und Gruppenidentität. Auf diese Weise wird natürlich auch die Bereitschaft des guten Miteinanders erhöht und das Wir-Gefühl gesteigert. Zudem bringen wir durch unseren Gesang das zum Ausdruck, was uns gerade beschäftigt. Kurzum das gemeinsame Singen kann mehr als gut tun, so lange die Musik zum Guten gebraucht und nicht missbraucht wird, wie z. B. im Dritten Reich.

Gesprächseinstieg

Fragen Sie die Senioren, ob sie das achte Gebote des Alten Testaments kennen, das wie folgt lautet:

„Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten.“

Lesen Sie nun die erste Strophe des Liedes vor und geben Sie den Senioren zu verstehen, dass das gemeinsame Singen nicht nur schön und gemütlich sein kann, sondern auch keine Möglichkeit zulässt, um ein „böses Wort“ über eine andere Person zu verbreiten. Wenn man sich mit der Bibel etwas vertraut macht, wird man schnell bemerken, dass falsche Anschuldigungen und Lügen etwas sind, das nicht zu Gott passt und uns deshalb von ihm trennt. Als gläubige Christen geben wir also unser Bestes, solche Dinge zu vermeiden. Lieber möchten wir schöne Lieder singen.

Lied

1. Wo man singet, lass dich ruhig nieder,
ohne Furcht, was man im Lande glaubt,
wo man singet, wird kein Mensch beraubt,
böse Menschen haben keine Lieder.

2. Mit Gesange weiht dem schönen Leben
jede Mutter ihren Liebling ein,
trägt ihn lächelnd in den Maienhain,
ihm das erste Wiegenlied zu geben.

Spielidee zum Lied

Alle sitzen zusammen in einem eng gestellten Stuhlkreis. Jeder sollte gemütlich und mit beiden Füßen auf dem Boden stehen.

1. Strophe: Im Takt mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen.

2. Strophe: Sich gegenseitig durch die Armbeuge des anderen einhaken und im Takt mit dem Oberkörper hin und her bewegen.

Gedächtnisübung und Kommunikation

Fragen Sie die Senioren, ob sie sich noch daran erinnern können, wie sie von ihrer Mutter früher zu Bett gebracht oder einfach beruhigt wurden. Hat ihre Mutter ihnen auch ein Lied vorgesungen, so wie es in der zweiten Strophe von „Wo man singt da lass dich ruhig nieder“ beschrieben wird?

Nach einer kurzen Pause zum Nachdenken, bekommt eine Person aus der Runde eine kleine Decke o. Ä. Die betreffende Person hat nun das Wort und darf aus dem Nähkästchen plaudern und erzählen, welche schöne Kindheitserinnerungen bei ihm dabei aufkommen.

Danach reicht die betreffende Person den Gegenstand einfach einen Platz nach links im Kreis herum, sodass die nächste Person sich dazu äußern kann. Wer jedoch nichts mehr hinzufügen möchte, reicht den Gegenstand sofort weiter.

Auf diese Weise geht es immer weiter, bis alle an der Reihe gewesen sind.

Gedächtnisübung und Kommunikation

Die Senioren sitzen bequem zusammen im Kreis, evtl. Sitzkissen bereitlegen.

Zeigen Sie den Senioren ein Liederbuch und fragen Sie einfach nach, ob sie sich daran erinnern können, wie sie gemeinsam mit anderen im Musikunterricht, im Chor oder später vielleicht im Verein gesungen haben. Welche Lieder kommen da spontan in den Sinn? Und welche schönen Erinnerungen sind mit den Liedern verbunden?

Eine Person in der Runde, die sich gerne dazu äußern möchte, bekommt das Liederbuch in die Hand. Das ist das sichtbare Zeichen für alle, das nun die betreffende Person das Wort hat. Danach übergibt die Person einer anderen das Liederbuch, die ebenfalls etwas dazu zu sagen hat.

Auf diese Weise geht es immer weiter, bis alle Senioren, die gerne möchten, an die Reihe gekommen sind.

Abschluss

Alle Senioren sitzen zusammen im Kreis. Lesen Sie zum Abschluss das folgende kleine Gedicht:

„Singen, bewegen, tanzen und lachen
sind schöne wohltuende Sachen.
Ich freue mich auf ein Wiedersehen
Lasst uns singen und dann fortgehen!“
Andrea Erkert

Im Anschluss dran kann noch einmal das Lied „Wo man singt, da lass dich ruhig nieder!“ folgen.

Freut euch des Lebens



Einführung

Das bekannte Volkslied „Freut euch des Lebens“ gehört zu den wohl beliebtesten deutschsprachigen Volksliedern, dessen Text der Schweizer Dichter Johann Martin Usteri (1763 – 1827) im Jahr 1793 verfasste. Die Melodie, die damals auch für Tänze verwendet wurde, stammt von dem Schweizer Komponisten Hans Georg Nägeli (1773 – 1836).

Der Liedtext befasst sich mit der Freude des Lebens und motiviert dazu, Freundschaften zu schließen, die schönen Augenblicke zu genießen und zu teilen. Sich am Leben zu erfreuen, ist die Kernaussage, die in den einzelnen Strophen zu finden ist. Die Grundstimmung des Liedes ist stets positiv und macht bewusst, dass das Leben neben schwierigen Zeiten vor allem auch fröhlich sein kann. Das Leben ist vergänglich und man sollte sich immer auch den schönen Seiten zuwenden und nicht die Probleme in den Vordergrund stellen. Vielmehr sollten man die kleinen Dinge im Leben wieder in den Blick nehmen und wertschätzen. Wenn man sich bewusst wird, dass man nur ein Leben hat, das nur jetzt gelebt werden kann, erkennt man auch, dass die besten Dinge im Leben nicht die sind, die man mit Geld kaufen kann.

Gesprächseinstieg

Es gibt so viele kleine Dinge, wie z. B. das blühende Veilchen am Wegesrand, die Gott erschaffen hat und die uns erfreuen. Das setzt jedoch voraus, dass wir unseren Blick für die kleinen Dinge im Alltag schärfen und dabei auch nicht vergessen, zu leben. Fragen Sie die Senioren, welche Dinge es in ihrem Alltag gibt, auf die sie sich freuen. Das kann ein kleines Pläuschchen zur Kaffeestunde, ein Spaziergang im Park oder einfach die Morgensonne sein, die so durch das Fenster scheint und gute Laune verbreitet.

Lied

1. Freut euch des Lebens, weil noch das Lämpchen glüht!
Pflücket die Rose, eh' sie verblüht!
Man schafft so gerne sich Sorg' und Müh',
sucht Dornen auf und findet sie
und lässt das Veilchen unbemerkt, das uns am Wege blüht.“

Spielidee zum Lied

Die Senioren bilden einen etwas engeren Stuhlkreis und zwar so, dass sich niemand bedrängt oder eingeengt fühlt und machen passend zum Text Folgendes:

Sie legen sich gegenseitig die Arme um die Schultern und bewegen sich im Takt hin und her.

Bibeltext

Während die Senioren zusammen am Tisch oder im Stuhlkreis sitzen, lesen Sie ihnen den folgenden Bibelvers vor:

„Freut euch allezeit! Betet ohne Unterlass! Seid in allem dankbar; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“

1. Thessalonicher 5,16-18 (SCH)

Erklären Sie den Senioren, dass es viele Bibelverse über die Freude gibt, die auch gelebt werden soll. Denn irgendwann ist das Leben für alle zu Ende, sodass wir die Zeit, die uns bleibt, sinnvoll nutzen sollten. Fragen Sie bei den Senioren nach, was ihnen in ihrem Leben ganz besonders viel Freude bereitet hat. Das können die Kinder, eine Urlaubsreise, der Hausbau oder der tiefe Glaube an Gott und die Gemeinschaft in der Kirche sein.

Wahrnehmungsangebot und Kommunikation

Für dieses Wahrnehmungsspiel benötigen Sie ein paar Bildmotive, auf denen jeweils eine Landschaft abgebildet ist. Zu Beginn legen Sie die Bildmotive, auf denen verschiedene Landschaften zu sehen sind, verdeckt auf den Tisch.

Eine Person am Tisch dreht ein beliebiges Bild um. Daraufhin dürfen alle, die gerne möchten, der Reihe nach sagen, was ihnen spontan an diesem Bild gefällt. Was berührt sie besonders beim Anblick der Landschaft? Erinnert die Landschaft an etwas, das sie selbst erlebt haben und ihnen viel Freude geschenkt hat? Konnten sich alle dazu äußern, bitten Sie eine weitere Person, ein Bild umzudrehen.

Das geht so immer weiter, bis alle Bilder offen daliegen.

Im Anschluss daran können Sie den Senioren bewusst machen, wie schön unsere Erde ist. Atemberaubende Natur kann man nicht nur im Fernsehen sehen. Auch ein Spaziergang in unmittelbarer Nähe kann für offene Augen ein wahres Naturspektakel bieten. Wenn wir aufmerksam sind, können wir so in Gottes Schöpfung Wunderbares entdecken und ein solcher Spaziergang kann nicht nur das Herz erfreuen, sondern auch ein schöner Ausgleich zum Alltag sein.

Zitat und Kommunikation

Auf dem Tisch, um den die Senioren sitzen, legen Sie für jede Person einen kleinen Gegenstand, wie z. B. aus der Beschäftigungstherapie oder Natur, der durchaus mehrmals vorhanden sein kann. Danach sagen Sie laut:

„Am Ende zählt nicht Geld, das wir haben, sondern die Freude, das lasst euch sagen!“

Andrea Erkert

Bitten Sie nun die Senioren sich der Reihe nach einen Gegenstand, wie z. B. einen Stein, ein Papierherz oder dergleichen wegzunehmen, der ihr Herz besonders erfreut. Wer möchte, darf der Gruppe auch kurz seine Auswahl begründen.

Laurentia, liebe Laurentia mein



Einführung

Das fröhliche Volks- und Kinderlied „Laurentia, liebe Laurentia mein“ dient unter anderem auch dazu, Wochentage mitzusingen und zu lernen. Der Text und die Melodie wurden volkstümlich überliefert und stammen aus dem 18. Jahrhundert. Es wird bis zum heutigen Tag besonders gerne im Morgenkreis, im Sportunterricht und in Vereinen als Sing- und Bewegungslied zum Aufwärmen eingesetzt und kann mitunter ganz schön anstrengend sein. Dennoch ist das Lied bei Groß und Klein gleichermaßen beliebt, da es in der Regel im Kreis durchgeführt wird und allein schon durch die Bewegungsabläufe einen gewissen Spaßfaktor garantiert. Dabei ist das Dabeisein und nicht der Erfolg maßgebend. Denn die Teilnehmer*innen sollen durch das Singen und Bewegen die Freude am Gesang erleben, ihren Körper spüren und sich dabei fit und wohl fühlen. Miteinander macht das Ganze dann besonders viel Spaß, da jeder durch das Sing- und Bewegungslied von Anfang an involviert wird und sich dabei als ein wichtiger Teil der Gruppe erlebt.

Gesprächseinstieg

„Sechs Tage sollst du arbeiten; am siebenten Tage sollst du ruhen!“ (2. Mose 34,21)

So lautet der Satz im Alten Testament, den Sie den Senioren vorlesen.

Danach können Sie alle fragen, was sie früher unter der Woche gemacht haben. Vielleicht sind sie zur Arbeit gegangen oder haben den Haushalt geführt und die Kinder versorgt. Im Anschluss dran können Sie auch in der Runde nachfragen, was sie an den Wochenenden unternommen haben.

Das können z. B. Familienausflüge und/oder Sonntagsgottesdienste sein.

Lied

1. „Laurentia, liebe Laurentia mein,
wann wollen wir wieder beisammen sein?
Am Montag!
Ach, wenn es doch schon wieder Montag wär
und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär!“

2. „Laurentia, liebe Laurentia mein,
wann wollen wir wieder beisammen sein?
Am Dienstag!
Ach, wenn es doch schon wieder Montag, Dienstag wär
und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär!“

3. „Laurentia, liebe Laurentia mein,
wann wollen wir wieder beisammen sein?
Am Mittwoch!
Ach, wenn es doch schon wieder Montag, Dienstag, Mittwoch wär
und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär!“

4. „Laurentia, liebe Laurentia mein,
wann wollen wir wieder beisammen sein?
Am Donnerstag!

Ach, wenn es doch schon wieder Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag wär
und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär!“

5. „Laurentia, liebe Laurentia mein,
wann wollen wir wieder beisammen sein?
Am Freitag!

Ach, wenn es doch schon wieder Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag wär
und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär!“

6. „Laurentia, liebe Laurentia mein,
wann wollen wir wieder beisammen sein?
Am Samstag!

Ach, wenn es doch schon wieder Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag wär
und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär!“

7. „Laurentia, liebe Laurentia mein,
wann wollen wir wieder beisammen sein?
Am Sonntag!

Ach, wenn es doch schon wieder Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag wär
und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär!“

Spielidee zum Lied

Die Senioren bilden einen Kreis oder sitzen einfach zusammen am Tisch.

Der Text des Liedes kann entweder gesungen oder einfach gesprochen werden. Bei jedem Wochentag, der erwähnt wird, können die Senioren anstelle einer Kniebeuge beide Arme möglichst weit nach oben in die Luft strecken. Wer jedoch seine Kondition und Ausdauer steigern möchte, macht das auch stets bei dem Wort „Laurentia“.

Malangebot

Die Senioren sitzen zusammen am Tisch und singen das Lied.

Dabei tun sie so, als ob sie zwei Wachsmalstifte in der Hand halten würden.

Zum Rhythmus der Musik bewegen sie ihre Arme kreisförmig in der Luft. Bei jedem Wochentag malen sie dann mit jedem „Stift“ einen Punkt in der Luft.

Im Anschluss daran können Sie allen jeweils ein Malpapier und zwei Stifte übergeben, die sie in jeweils einer Hand halten.

Während nun alle noch einmal gemeinsam das Lied singen, führen sie unaufhörlich ihre beiden Stifte kreisförmig auf dem Blatt Papier herum. Bei jedem Wochentag jedoch klopfen sie im Takt mit ihren Stiften auf das Blatt Papier.

Das geht wieder so lange, bis das Lied beendet ist.

Zitat und Kommunikation

„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“

Mark Twain (1835 – 1910), amerikanischer Schriftsteller, als Autor der Bücher über die Abenteuer von Tom Sawyer und Huckleberry Finn bekannt

Fragen Sie die Senioren, ob Sie wissen, welches Datum und welchen Tag wir heute haben. Was können wir tun, damit jeder Tag etwas Besonders wird? Das können auch Kleinigkeiten sein, wie z. B. sich mit anderen treffen und austauschen, ein gutes Buch lesen oder einen Spaziergang machen. In diesem Sinne können Sie dann auch die Senioren verabschieden.

Im Märzen der Bauer



Einführung

Das Volks- und Kinderlied „Im Märzen der Bauer“ hieß ursprünglich „Bauernlied“ und stammt aus Mähren. Je nach Region wurde es mit verschiedenen Texten und Melodien verbreitet. Die heutige gebräuchliche Melodie, die zum ersten Mal 1908 in Schlesien gesungen wurde, geht auf ein älteres Kalenderlied zurück.

Der Text beschreibt auf eine simple Art und Weise die Tätigkeiten, die der Bauer ab dem Frühjahr zu erledigen hat, damit er im Winter nicht hungern muss. Dabei wird jedoch auch klar, dass es sich um einen Bauer von längst vergangenen Zeiten handeln muss, der unter anderem noch seine Rösslein spannt und somit keinen modernen Trecker benutzt. Dennoch haben auch unsere Kinder viel Freude daran, das Lied über den Bauern zu singen, der noch sehr mühevoll seine Felder und Wiesen instand setzt. Das liegt vor allem auch dran, dass damals genauso wie heute das Frühjahr das Fundament für eine erfolgreiche Ernte im Herbst legt. Auch wenn sich die Gerätschaften geändert haben und somit die Arbeit auf dem Land nicht mehr ganz so hart und schwer ist, müssen alle auf dem Bauernhof einiges tun, um im Herbst eine gute Ernte einfahren zu können.

Gesprächseinstieg

Wissen die Senioren noch, was alles früher zum Hof eines Bauern gehörte? Vielleicht fällt ihnen etwas Nennenswertes ein, wie z. B. über das Wohnhaus, die große Scheune und den Geräteschuppen. Sie können jedoch auch etwas über die Pferde- und Rinderställe erzählen. Im Anschluss dran können Sie die Senioren fragen, ob sie sich noch daran erinnern können, wie früher die Arbeit auf den Bauernhöfen ausgesehen hat. Wer hat schon einmal als Erntehelfer*in oder gar hauptberuflich auf dem Bauernhof gearbeitet? Lassen Sie die Senioren erzählen, wie viel schwerer die Arbeit früher gewesen ist, als es noch keine Maschinen gab. Dabei können sie nicht nur etwas über die einzelnen Arbeitsgänge berichten, die auch im Liedtext beschrieben werden, sondern auch erzählen, was zur Erntezeit geschah. Vielleicht erinnern sie sich daran, wie früher die Dorfbewohner im Juli bei der Ernte mitgeholfen haben, ein Teil davon an die Kirche abgegeben und gemeinsam Erntedank gefeiert wurde.

Lied

1. Im Märzen der Bauer die Rösslein einspannt;
er setzt seine Felder und Wiesen in Stand.
Er pflüget den Boden, er egget und sät
und rührt seine Hände früh morgens und spät.
2. Die Bäu'rin, die Mägde, sie dürfen nicht ruh'n,
sie haben im Haus und im Garten zu tun.
Sie graben und rechen und singen ein Lied.
sie freu'n sich, wen alles schön grünert und blüht.
3. So geht unter Arbeit das Frühjahr vorbei,
da erntet der Bauer das duftende Heu.
Er mäht das Getreide, dann drischt er es aus.
Im Winter, da gibt es manch fröhlichen Schmaus.

Spielidee zum Lied

Alle sitzen zusammen im Stuhlkreis. Machen Sie den Senioren zunächst die zum Text passenden Bewegungen vor. Danach können alle mitmachen.

1. Strophe: Auf dem Boden im Takt stampfen,
die Hände aneinander reiben.
2. Strophe: So tun, als ob man graben und rechen
würde, dann die Hände falten und dann so wie ein
Blüte öffnen.
3. Strophe: So tun, als ob man das Getreide mähen
und dann selbst dreschen würde.
Am Schluss sich genüsslich mit den Händen den
Bauch reiben.

Wissensspiel

Schreiben Sie auf acht bis zwölf Zettel jeweils eine Frage, die die Senioren später beantworten sollen. Dabei können Sie die Senioren zwei bis drei gleich große Gruppen einteilen, die gegeneinander am Tisch oder im Stuhlkreis antreten. Einige Beispielfragen haben wir für Sie im Downloadbereich zusammengestellt (den Link und das Passwort finden Sie in den Anmerkungen zu Beginn dieser Mappe).

Diejenige Person, die eine Frage besonders schnell korrekt beantworten konnte, ergattert einen Punkt für seine Gruppe. Sieger ist diejenige Gruppe, die am Schluss die meisten Punkte vorweisen kann.

Pantomime

Alle Senioren sitzen zusammen im Stuhlkreis.

Eine Person kann vom Platz aus oder in der Kreismitte eine Tätigkeit ohne Worte vorstellen, die sich auf den Bauernhof von damals bezieht.

Wer weiß, welche Arbeit gerade vorrichtet wird, ruft seine Antwort einfach frei heraus. Wurde die richtige Antwort gegeben, darf eine weitere Person, die Sie benennen, auf die gleiche Weise etwas Neues vorstellen.

Beispiele

So tun, als ob man ...
den Stall ausmistet,
die Hühner füttert,
Kartoffeln erntet,
oder Äpfel pflückt

Abschluss

„Lasst uns aber im Gutes tun nicht müde werden, denn zu seiner Zeit werden wir auch ernten, wenn wir nicht ermatten.“

Galater 6,9 (SCH)

Mit diesem Satz, der aus der Bibel stammt, können Sie den Senioren bewusst machen, dass nicht nur der Bauer, sondern auch Sie „ernten“ können, indem Sie Gutes im Alltag tun. Fragen Sie die Senioren, was ihnen spontan dazu einfällt. Das können Kleinigkeiten mit großer Wirkung, wie z. B. ein freundliches guten Morgen, ein gutes Wort oder Hilfsbereitschaft untereinander sein. Im Gespräch wird dabei meist schnell klar, dass vieles so auch wieder von anderen zurückkommen kann. Denn wer z. B. freundlich mit seinen Mitmenschen umgeht, bekommt auch meist ein Lächeln zurück.

Im Anschluss dran können Sie den Senioren wünschen, das auch Ihnen viel Gutes im Alltag widerfahren möge.

Es klappert die Mühle am rauschenden Bach



Einführung

Der Text des Liedes hat Ernst Anschütz, ein deutscher Schulmeister, um 1824 verfasst. Die Melodie ist abgeleitet von dem um 1770 bekannt gewordenen Volkslied „Es ritten drei Reiter zum Tore hinaus“.

Der lange Weg vom Korn zum Mehl fängt bekanntlich mit der Getreidelieferung in der Mühle an. Die Produktionsprozesse in einer Mühle, aber auch die Technik und Anlage haben sich jedoch im Vergleich zu damals drastisch verändert. Heutzutage wird das von den Landwirten gelieferte Getreide einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen, bevor es vollelektronisch und computergesteuert weiterverarbeitet werden kann. In den Industriemühlen geht alles viel schneller, sodass unglaublich viele Getreidesorten, wie Weizen, Roggen und Dinkel an lediglich einem Tag zu Mehl verarbeitet werden können. Das hat zur Folge, dass die Bachmühlen zunehmend von den Industriemühlen verdrängt werden. Hinzu kommt, dass der Beruf des Müllers, der zu den ältesten der Welt gehört, kaum noch Nachwuchs findet. Umso erfreulicher ist es, wenn sich ein Müller findet, der noch selbst Hand anlegt und in seiner Mühle nebenan sein Getreide so wie zu Großmutters Zeiten zu Mehl verarbeitet und wir dabei auch noch voller Freude das Klappern der Mühle am rauschenden Bach hören können.

Gesprächseinstieg

„Im Schweiße deines Angesichts sollst du [dein] Brot essen, bis du wieder zurückkehrst zum Erdboden; denn von ihm bist du genommen. Denn du bist Staub, und zum Staub wirst du wieder zurückkehren!“

1. Mose 3,19

Lesen Sie den Senioren den Bibeltext vor, der ihnen eindrucksvoll bewusst macht, wie schwer man sich seinen Lebensunterhalt verdienen muss. Lassen Sie die Senioren erzählen, welche Arbeiten sie früher verrichtet haben, um nicht nur sich selbst, sondern auch die Familie ernähren zu können.

Lied

1. Es klappert die Mühle am rauschenden Bach, klipp, klapp!
Bei Tag und bei Nacht ist der Müller stets wach, klipp, klapp!
Er mahlet das Korn zu dem kräftigen Brot,
und haben wir solches, so hat's keine Not.
Klipp, klapp, klipp, klapp, klipp, klapp!
Klipp, klapp, klipp, klapp, klipp, klapp!

2. Flink laufen die Räder und drehen den Stein, klipp, klapp!
Und mahlen den Weizen zu Mehl uns so fein, klipp, klapp!
Der Bäcker dann Zwieback und Kuchen d'raus bäckt,
der immer den Kindern besonders gut schmeckt.
Klipp, klapp, klipp, klapp, ...