

*Aus der Praxis – für die Praxis*

## Aktivitätenlexikon | D wie Deutschland und seine Weihnachtsbräuche

*In jeder Ausgabe von alzheimeraktuell stellen wir Aktivitäten für Menschen mit Demenz in Form eines Lexikons vor. Sie können sowohl im häuslichen Bereich wie auch in der Betreuungsgruppe angeboten werden.*

(sg) Die Advents- und Weihnachtszeit steht vor der Türe. Wir freuen uns auf altbekannte Traditionen, Gebäck, wohlbekannte Düfte und auf schöne besinnliche Stunden mit der Familie und Freunden.

Die Gäste der Betreuungsgruppe Birkach haben verschiedene Bräuche und Traditionen zusammengetragen, die man teilweise »nur« in unserer Heimat kennt.



### Warten auf Weihnachten

Der **Adventskranz**, berichtet eine Dame, die aus dem »hohen Norden« stammt, wurde 1839 vom Hamburger Theologen *Johann Hinrich Wichern* erfunden. Er nahm sich Kindern an, die in großer Armut lebten. Die Kinder warteten in der Adventszeit ungeduldig auf Weihnachten. Damit sie keine Langeweile bekamen, baute Wichern mit ihnen aus einem alten Wagenrad einen Holzkranz, mit 20 kleinen roten und vier großen weißen Kerzen. Daraus wurde später unser traditioneller Adventskranz mit vier Kerzen.



**Adventskalender »Im Lande des Christkinds« von 1903.** Die Fenster enthielten weihnachtliche Verse und wurden mit Bildern aus einem Ausschneidebogen überklebt.

Wie schön ist es noch heute für alle Gäste, wenn am ersten Adventssonntag die erste Kerze angezündet wird und nach alter Tradition das Lied »Macht hoch die Tür, die Tor macht weit« erklingt oder gesungen wird. »Es ist für mich ein unbeschreiblich festliches Gefühl«, äußert ein Herr.

Viele Gäste erinnern sich an den **Adventskalender**, der 1903 von einem Münchner Geschäftsmann erfunden wurde. Er war aus Papier, und jeden Tag konnte man ein Türchen öffnen, hinter dem sich ein Bild verbarg. »Mit leckerer Schokolade war es jedoch viel besser«, bemerkt ein Gast. Eine Dame erzählt von der **Adventskette**, welche sie für ihre Tochter gebastelt hat. Sie nähte 24 kleine Säckchen und hat diese mit Schokolade, Nüssen und Kleinigkeiten befüllt.



## Eine tierische Weihnachtsgeschichte

Die Tiere stritten sich wieder einmal darum, was denn die Hauptsache an Weihnachten sei.

»Das ist doch klar«, sagte der Fuchs, »der Gänsebraten. Was wäre Weihnachten ohne Gänsebraten?«

Der Eisbär widersprach: »Schnee muss sein, viel Schnee! Weiße Weihnachten, das ist es!«

Das Reh aber sagte: »Der Tannenbaum ist es! Ohne Tannenbaum gibt es kein ordentliches Weihnachten!«

»Aber nicht mit so vielen Kerzen«, heulte die Eule. »Schummrig und gemütlich muss es sein. Die Weihnachtsstimmung ist die Hauptsache.«

»Und ein neues Kleid! Wenn ich kein neues Kleid bekomme, ist Weihnachten nichts!«, rief der Pfau.

Und die Elster krächzte dazu: »Jawohl, und Schmuck: Ringe, Armbänder, Ketten, am besten mit Diamanten. Dann ist Weihnachten!«

»Und der Stollen? Und die Kekse?«, fragte brummend der Bär, »die sind doch die Hauptsache, und die anderen schönen Honigsachen. Ohne die verzichte ich lieber ganz auf Weihnachten.«

»Und wo bleibt die Familie?«, quakte die Ente. »Erst wenn ich alle Lieben um mich versammelt habe, ist für mich Weihnachten!«

»Nein«, unterbrach der Dachs. »Macht es wie ich: schlafen, schlafen, schlafen! Das ist das einzig Wahre an Weihnachten, einmal richtig ausschlafen!«

Und dann brüllte der Ochse plötzlich: »Aua!« Der Esel hatte ihm einen kräftigen Huftritt verpasst und sagte nun: »Du, Ochse, denkst du denn auch nicht an das Kind wie die Anderen alle?«

Da senkte der Ochse beschämt den Kopf und sagte: »Das Kind, natürlich das Kind, das ist doch die Hauptsache!« Und nach einer Weile fragte er den Esel: »Du Esel, sag einmal, wissen das die Menschen eigentlich auch?« *Autor unbekannt*

### Zeit für Musik und Geschichten

Musik spielt in der Vorweihnachtszeit eine große und oft stimmungsvolle Rolle. In manchen Familien wird dann gemeinsam musiziert. Auf den **Weihnachtsmärkten** spielen Kinder auf der Flöte traditionelle deutschsprachige **Weihnachtslieder**, etwa *Stille Nacht, heilige Nacht*, das in Salzburg komponiert wurde und heute weltweit gesungen wird. Vielleicht gibt es die Möglichkeit, ein Konzert zu besuchen, zum Beispiel das in der ganzen Welt bekannte **Weihnachtsoratorium** von Johann Sebastian Bach.

Neben der klassischen **Weihnachtsgeschichte** aus dem Lukas-Evangelium gibt es auch viele andere schöne Geschichten zum Erzählen und Zuhören – wie die nebenstehende »tierische Weihnachtsgeschichte«.

### In der Weihnachtsbäckerei...

Die Adventszeit ist für viele auch eine Zeit in der Küche. Die **Weihnachtsbäckerei** steht an. Viele Plätzchen müssen speziell für den Verzehr an den Festtagen »gelagert« werden. Es wird geknetet, gerollt, ausgestochen, bestrichen – und natürlich gibt es zwischendurch ein »Probiererle«.

In der Betreuungsgruppe backen wir gemeinsam *Ausstecherle* nach einem alten Hausrezept aus Kolbingen. →



**Fortsetzung**

Aus der Praxis – für die Praxis: Aktivitätenlexikon D



**Ausstecherle**

Zutaten:

- 500 gr Mehl | 250 gr Butter | 250 gr Zucker
- 7 Eigelb (davon ein 1 Eigelb für das Bestreichen der Ausstecherle)

- Schale einer halben Zitrone

Zubereitung:

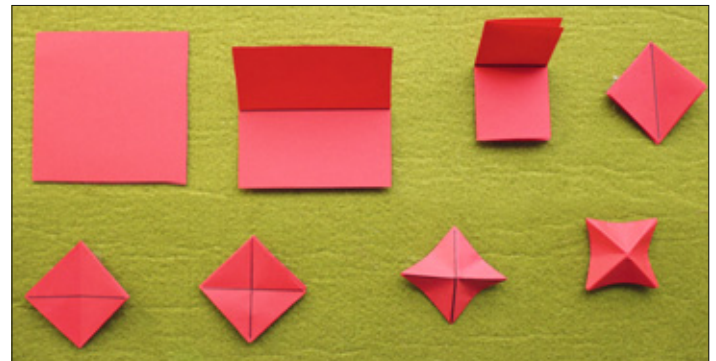
- Aus den Zutaten einen Knetteig bereiten, gut durchkneten und ca. 2 Stunden kaltstellen.
- Dann die Arbeitsfläche bemehlen, den Teig ca. 1/2 cm dick auswellen, mit Plätzchenformen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Ausstecherle vor dem Backen mit Eigelb bestreichen und mit Hagelzucker, buntem Zucker oder Mandeln bestreuen.
- Im Ofen bei 180 Grad ungefähr 8 Min. backen.

Es duftet, uns läuft das Wasser im Munde zusammen. Während unser Backwerk abkühlt, unterhalten wir uns über andere »Gutsle« und typisch deutsche süße Verlockungen wie die Butter-»S«, der Dresdner Stollen, die Nürnberger Lebkuchen, die Aachener Printen und die Bethmännchen aus Hessen.



**Weihnachtsschmuck**

In der Betreuungsgruppe widmen wir uns – nach einer kleinen Stärkung mit unseren frisch gebackenen ersten Gutsle der Saison – bei schöner weihnachtlicher Begleitmusik dem Herstellen von *Weihnachtsschmuck* für unseren Adventskaffee. Wir falten dafür einfache **Sterne** aus weißem oder buntem Papier. Auf einem Tannenzweig dekoriert sehen die Sterne sehr schön aus. Und so geht's:



Bekannter deutscher Weihnachtsschmuck sind der Schwibbogen aus dem Erzgebirge, die Herrnhuter Sterne und die Fröbel Sterne.

**Oh Tannenbaum...**

Eine schöne Tradition ist der **Weihnachtsbaum**. Diese stammt aus dem Mittelalter und ist ein Zeichen für Hoffnung und neues Leben. Ein Gast der Gruppe berichtet vom jährlichen Ausflug in den winterlichen Schwarzwald, um einen Baum zu schlagen. Die Größe der Tanne oder Kiefer und die Anordnung der Zweige wurden von seiner Mutter kritisch beäugt. Der Baum wurde dann in einen großen Eimer mit Wasser gestellt, damit er bis zum Aufstellen frisch bleibt.





### *Es ist soweit*

In Deutschland wird das Weihnachtsfest am 24. Dezember, dem **Heiligen Abend**, gefeiert. Dann gibt es auch die Geschenke – im Gegensatz zu vielen anderen Ländern, in denen erst am 25. Dezember oder am 6. Januar (wie zum Beispiel in Italien und Spanien) beschert wird.

Am Vorabend oder am *Heiligen Morgen* wird der Baum in der Wohnung aufgestellt. Meistens war und ist dies die Aufgabe der Männer. Viele Familien haben Bräuche und Traditionen, wie der Baum geschmückt wird. Eine Teilnehmerin erzählt von kleinen roten Äpfeln, Nüssen, Lebkuchen, »echten Wachskerzen«, kleinen Spielfiguren, Glaskugeln, Strohsternen und Lametta.



*Ein traditionell geschmückter Baum mit Weihnachtskugeln und Ausstecherle – so kann das Gebäck auch verwendet werden!*



*Christkind mit Bilderbuch. Ausschnitt aus der Erstaussgabe des Struwwelpeter (1845).*

Ein Brauchtum ist das Aufstellen einer **Krippe**. Familien haben häufig zu jedem Weihnachtsfest eine neue Krippenfigur hergestellt oder gekauft. Die wichtigste Figur in der Krippe ist das **Jesuskind**.

Das **Christkind** ist in vielen Regionen – unter anderem auch bei uns in Süddeutschland – die Symbolfigur des Weihnachtsfestes, das den Kindern die Geschenke bringt, ohne dabei selbst gesehen zu werden. Die Kinder durften erst in das Zimmer mit dem geschmückten Baum, wenn das Christkind weg war und das »Glöckle« erklang.



**Denkt euch, ich habe das Christkind gesehen!**

Es kam aus dem Walde, das Mützchen voll Schnee,  
Mit rotgefrorenem Näschen.

Die kleinen Hände taten ihm weh,  
Denn es trug einen Sack, der war gar schwer,  
Schleppte und polterte hinter ihm her.

Was drin war, möchtet ihr wissen?

Ihr Naseweise, ihr Schelmenpack –  
meint ihr, er wäre offen, der Sack?

Zugebunden bis oben hin!

Doch war gewiss etwas Schönes drin:

Es roch so nach Äpfeln und Nüssen!

Das Gedicht stammt  
von **Anna Ritter** (1865 – 1921).

**Weihnachtessen**

Auch das leibliche Wohl kommt an Weihnachten nicht zu kurz. Es gibt traditionelle Weihnachtsessen, die von Region zu Region unterschiedlich sind. Eine Dame berichtet, dass es an Heiligabend immer Kartoffelsalat und Würstchen gab und gibt. Ihre Kinder haben diese Tradition übernommen. An den folgenden Feiertagen wird dann opulenter gekocht mit Karpfen blau oder Gänsebraten mit Rotkohl und Klößen.

**Weihnachtsgottesdienst**

Ein schöner und traditioneller Abschluss des »Heiligen Abends« ist für viele Menschen der Besuch der Weihnachtsgottesdienste.

**Übrigens...**

Das Bild mit den vielen bunten, großen und kleinen Engeln, das Sie auf der Titelseite und als beiliegende Postkarte sehen, wurde in unserer Betreuungsgruppe Stuttgart-Birkach geschaffen. Er soll Sie als kleiner Gruß durch die Advents- und Weihnachtszeit begleiten!

**Fortsetzung**

Aus der Praxis – für die Praxis: Aktivitätenlexikon D

Und hier folgen noch Anregungen für Aktivitäten rund ums Jahr:

**Redewendungen mit D**

- *Da beißt die Maus keinen Faden ab.*
- *Da ist der Wunsch Vater des Gedankens.*
- *Da ist Holland in Not.*
- *Da wird doch der Hund in der Pfanne verrückt.*
- *Dagegen ist kein Kraut gewachsen.*
- *Daheim ist's am besten.*
- *Das dicke Ende kommt zuletzt.*
- *Das Haus verliert nichts.*
- *Das ist gehopst wie gesprungen.*
- *Das ist Jacke wie Hose.*
- *Das schlägt dem Fass den Boden aus.*
- *Den Letzten beißen die Hunde.*
- *Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.*
- *Der April macht, was er will.*
- *Der Appetit kommt beim Essen.*
- *Der dümmste Bauer hat die dicksten Kartoffeln.*
- *Der Fisch fängt beim Kopf an zu stinken.*
- *Der frühe Vogel fängt den Wurm.*
- *Der Klügere gibt nach.*
- *Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht.*
- *Der Mensch denkt und Gott lenkt.*
- *Der Ton macht die Musik.*
- *Der Weg ist das Ziel.*



## Anregungen und Stichworte

zur Aktivierung mit dem Buchstaben **D**

- Danke** Lied: *Danke für diesen guten Morgen* (gibt es auch als Erntedanklied) | *Ich möchte danken für...*
- Dankbarkeit** (Gedanken, Erinnerungen, Erlebnisse) | Dankesgeschenke (Merci-Schokolade, Blumen...)
- Daktari** Wer erinnert sich nicht gerne an den schielenden Löwen Clarence und an den Affen Judy?  
Waren Sie schon mal auf einer Safari und haben Tiere in freier Wildbahn gesehen? ...
- Datum** Welche Daten sind mir wichtig? Hochzeitstag, Geburtstag, Namenstag, schöne oder auch traurige Ereignisse ...
- Damast** Tischdecken, Bettwäsche, Servietten aus Damast zum Fühlen und Anschauen | Wann wurde das gute Tischtuch aufgelegt, wie wurde es gepflegt und gehegt? Wie ist das Schlafgefühl in feinem Damast?
- Daheim** Wo fühle ich mich daheim? | Erinnerungen an die Heimat: Wie hat es daheim ausgesehen, was gab es Besonderes? | Haben Sie heute noch etwas aus Ihrer Kindheit, das Sie an daheim erinnert? ...
- Damenwahl** Erinnerungen an die Tanzstunde: Welches Mädchen, welche Dame fordere ich auf? | (Un-)schöne/peinliche Erlebnisse bei der Damenwahl | Tanztees (viele haben früher da ihren Ehepartner kennengelernt) ...
- Deutschland** Was ist typisch deutsch? | Bundesländer, deutsche Städte, Gewässer und Berge, Fahne, Nationalhymne, Dialekte, deutsches Essen, BundeskanzlerIn/Bundespräsident, bekannte Persönlichkeiten ...
- Denken** Worüber denken Sie manchmal nach? | Eselsbrücken | Wem haben Sie schon einmal einen Denkartikel verpasst? | Denkspiele, zum Beispiel Denkfix, Puzzles, Rätsel, Scherzfragen ...
- Dick und Doof** Erinnerungen an die Filme | Andere bekannte Komiker wie Charlie Chaplin | Kennen Sie Witze/haben Sie gerne Witze erzählt? Worüber lachen Sie gerne?...
- DDR** Welche Erinnerungen haben Sie an die DDR? Pioniere, Konsum, Trabant und Wartburg, Erich Honecker, VEB (Volkseigene Betriebe), LPG (Landwirtschaftliche Produktionsgenossenschaften), Stasi, Mauer, Ferienlager, FDGB-Urlaubsheime (Hotels für Urlaub des Freien Deutschen Gewerkschaftsbundes), SERO-Annahmestellen für Papier, Glas etc. (entspricht unseren Wertstoffhöfen), typisches Essen (Soljanka, Bockwurst, Thüringer Bratwurst, Eierschecke, Plinsen) ...
- Dreirad** Hatten Sie als Kind ein Dreirad? | Spiele auf der Straße/im Hof: Seilhüpfen, Gummitwist, Kreisel, Stelzen, Rollschuhe, Hüpfspiele wie Himmel und Hölle ...
- Dorf** Haben Sie mal auf dem Dorf gelebt? | Dorfbrunnen, Dorfschenke, Dorfkirche, Dorffeste | Dorfgemeinschaft: Jeder kennt jeden | Brotbackhäuschen | Tante-Emma-Laden | Bauernhöfe und Tiere ...
- Dörrobst** Haben Sie Dörrobst gemacht? Wofür haben Sie es verwendet? Wie wurde es gelagert? ...
- Doktor und Medizin** Wann kam der Doktor ins Haus? Hausmittel für Erkältung, Durchfall, Beulen, Bienenstiche, Verbrennungen ...  
Arzt Tasche: Was war da drin? Kittel, Rezeptblock | Kluge Ratschläge vom Doktor ...
- Donner** Haben Sie Angst vor Gewitter? Haben Sie schon mal einen Blitz einschlagen sehen?
- Donnerwetter** Alte Bauernregeln | Was ist ein Donnerwetter? (Ärger, Streit, unaufgeräumtes Zimmer, Standpauke) ...
- Dunkelheit** Sprichwort: Im Dunkeln ist gut munkeln | Nachttiere | Abendlieder, Gute-Nacht-Geschichten,
- Dämmerung** Mond und Sterne, Nachtwanderung, Taschenlampe, Schatten, Schattenspiele | Händchen halten im Dunkeln, zum Beispiel im Kino ...
- Durst ist schlimmer als Heimweh**  
Gefühl beschreiben, Durstlöscher – was ist Ihr Lieblingsgetränk? Kaffeedurst, Wissensdurst, Durststrecke ...







**Aktuelle Nachrichten der  
Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.**

## alzheimeraktuell

Heft 84 | Ausgabe 04/2018 | Dezember

Herausgeber

**Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.**

Friedrichstraße 10 | 70174 Stuttgart (Mitte)

Telefon 07 11 / 24 84 96-60

info@alzheimer-bw.de | www.alzheimer-bw.de

V. i. S. d. P. Sylvia Kern, Geschäftsführerin

### Redaktion

Sylvia Kern (sk), Oliver König (ok)

### Redaktionelle Beiträge

Sabine Fels (sf) | Susanne Gittus (sg) | Melanie  
Ripper-Holzwarth (mr) | Cathleen Schuster (cs)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben  
nicht zwangsläufig die Meinung der Alzheimer  
Gesellschaft Baden-Württemberg wieder.

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe und  
eingesandte Artikel zu kürzen.

### Gestaltung

Visuelle Gestaltung, Brigitte Ruoff, Stuttgart

### Bildnachweis

Adobe Stock: 9 unten Svetlana Wall | 11 links by-studio |  
12 unten K.-P. Adler | 14 links Martin Pohner | 23 links oben  
Patrick Pazzano | 23 oben rechts/unten Peter Maszlen |  
24/38 unten Peter Atkins | 26 rechts Ingo Bartussek | 27 oben  
babimu | 27 links oben Tommaso Lizzul | 34 links Frog 974 |  
37 oben trotzolga | 44 links drubig-photo | 44 rechts jd-photo-  
design || Wikimedia Commons: 8 links fretwurst | 8 rechts  
Lewenstein | 25 Santeri Viinamäki || 26 links/27 links unten  
DAK-Mediendienst || Datengrafik 28 bis 31 Techniker Kranken-  
kasse || Datengrafik 33/34 links BARMER || 11 rechts Rezept  
und Bild || 19 bis 21 Deutsche Alzheimer Gesellschaft ||  
40/41 Sven Fritzsich || Alle weiteren Fotos © bei den AutorIn-  
nen oder der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.



»Wer macht die besten Spätzle?«



»Früher war nicht alles besser,  
aber die Menschen haben zusammengehalten.«

## Das Leuchten in den Augen Demenz begegnen

Augenblicke der Erinnerung hat der Fotograf  
Sven Fritzsich festgehalten, als er über Monate  
hinweg die Sozialarbeiterin **Monika Hanke** bei  
der biografischen Arbeit mit demenzerkrankten  
Patienten mit der Kamera begleitete.

Entstanden sind bewegende Fotografien von  
Gesichtern, in denen sich die geweckte Erinne-  
rung als »Leuchten in den Augen« ausdrückt. Sie  
dokumentieren seltene Momente, in denen das  
Bewusstsein über die eigene Identität und längst  
vergangene Stationen des Lebens gedanklich  
wieder erlebt werden konnten. Sie können die  
»Virtuelle Fotoausstellung« betrachten unter

- [demenz-begegnen.de/fotoausstellung](http://demenz-begegnen.de/fotoausstellung)



Wir danken der  
AOK Baden-Württemberg herzlich  
für die Unterstützung bei  
der Herstellung dieser Ausgabe!