



Uli Zeller

# Frau Janzen geht tanzen

Fröhliche Geschichten  
zum Vorlesen

für  
Menschen  
mit  
Demenz

BRUNNEN

Uli Zeller

Frau Janzen  
geht tanzen

Fröhliche Geschichten zum Vorlesen  
für Menschen mit Demenz



© 2016 Brunnen Verlag Gießen  
[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)  
Lektorat: Eva-Maria Busch  
Umschlagmotiv: Getty Images/Kathrin Ziegler  
Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger  
Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar  
ISBN 978-3-7655-7407-8

# **Inhalt**

## ***Wie das Vorlesen besser ankommt***

### ***Reisegeschichten***

Frau Hild braucht ein Bild  
Sport im Urlaub (Gymnastikgeschichte)  
Wie der Schnabel gewachsen ist  
Frieda Klein fällt's wieder ein  
Zwei Hamburger in der Schweiz  
Kleider machen Leute  
Gegensätze ziehen sich an  
Besser gut gelaufen als schlecht gefahren

### ***Rund ums Haus***

Frau Braun steigt über'n Zaun  
Der Nistkasten  
Gut Ding will Weile haben  
Die Feuerwehr hat's manchmal schwer  
Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt  
Die fleißige Hausfrau (Gymnastikgeschichte)  
Frau Henkel und ihr Enkel  
Herr Mutz haut auf den Putz

### ***Beruf und Hobby***

Frau Janzen geht tanzen  
Pünktlich wie die Maurer  
Mit 93 ist man noch nicht zu alt  
Wo man singt, da lass dich nieder  
Milchreis und Sägespäne  
Der Chefin wird's zu bunt  
Immer diese Entscheidungen!  
Applaus für Professor Klaus  
Jochen will kochen  
Peter Krach steigt aufs Dach

### ***Spaß mit Tieren***

Jerry und Strolchi  
Frieda lacht ab halb acht  
Ein Dackel namens Tölpel  
Frau Kraus geht aus  
Der Kater mit dem dicken Bauch  
Der Spitzbart von Pfarrer Erhard

### ***Für alle Jahreszeiten***

Alles neu macht der Mai  
Konrad fährt Fahrrad (Gymnastikgeschichte)  
Mit Fritz ist gut Kirschen essen

Herr Laus trinkt aus  
Nimm das Wetter, wie es ist  
Frau Platzwurm und der Sturm  
Wohin mit dem Schirm?  
Wo bleibt der Pfarrer?  
Frau Hase, fall nicht auf die Nase!  
Frau Kleemann und der Schneemann

### ***Geburtstagsgeschichten***

Geburtstagsfeier zum Mitmachen  
(Gymnastikgeschichte)  
Man muss die Feste feiern, wie sie fallen  
Die Geburtstagsüberraschung  
Spare beizeiten, dann hast du in der Not  
Herr Frischsack und der Frack  
Erna Maus will hoch hinaus  
Ein doppelter Geburtstag

### ***Rätselgeschichten***

Wie viel muss Paula bezahlen?  
Was hat Rosa vergessen?  
Was hat Charlotte vergessen?  
Welchen Beruf hatte Edith?  
Welchen Beruf hatte Opa früher?

Was ist das für ein Haustier?

Welches Instrument hat Agnes früher gespielt?

August Schmalzinger verpackt seinen Urlaub

***Redensarten und Sprichwörter***

***Wer oder was ist gemeint?***

***Max und Moritz***

## Wie das Vorlesen besser ankommt

Vorlesen ist nicht nur eine prima Unterhaltung für Menschen mit und ohne Demenz. Gemeinsames Lesen stärkt die Beziehung. Die Zeit zusammen wird sinnvoll erfahren.

Nachfolgend einige Tipps, die sich in der Praxis bewährt haben. Setzen Sie sich dabei nicht unter Druck. Keiner wird alles auf einmal umsetzen können. Probieren Sie zunächst am besten **nur einen** dieser Ratschläge aus. Erst wenn Sie diesen einen Punkt eingeübt haben, wenden Sie sich dem nächsten Tipp zu. Als zusätzliche Hilfe steht bei den Geschichten in diesem Buch jeweils ein weiterer Tipp, der gleich umgesetzt werden kann.

- Sorgen Sie für eine **ruhige** Umgebung. Schalten Sie Fernseher und Radio aus. Schließen Sie das Fenster, wenn es draußen laut ist.
- Lesen Sie **deutlich** vor. Brüllen Sie Ihr Gegenüber nicht an. Versuchen Sie besser, deutlich und langsam zu sprechen. Sprechen Sie eher zu tief als zu hoch. Wiederholen Sie wichtige Worte oder einzelne Sätze.
- Suchen Sie immer wieder **Blickkontakt**. Es ist wichtig, dabei das richtige Maß zu finden. Wer zu lange fixiert wird, wird nervös. Findet kein Blickkontakt statt, kann das Vorlesen unpersönlich werden.
- Menschen mit Demenz sollten **nicht überrumpelt** werden. Das überfordert sie. Nähern Sie sich ihnen am besten innerhalb ihres Gesichtsfeldes.
- **Kündigen Sie an**, was Sie vorhaben: „Ich möchte Ihnen gerne eine Geschichte vorlesen.“ Oder: „Darf ich Ihnen eine Geschichte vorlesen?“

- Feste **Rituale** geben weitere Sicherheit. So kann es eine Hilfe sein, jeden Abend eine Gutenachtgeschichte vorzulesen.
- **Gegenstände** mit einem Bezug zur Handlung können bei Ablenkungen helfen, leichter zur Erzählung zurückzufinden. Warum nicht bei der Geschichte „Frieda Klein fällt’s wieder ein“ einen Koffer oder einen Stadtplan von Berlin mitbringen? Wenn der Zuhörer das Bedürfnis hat, über ein anderes Thema zu reden, können Sie ihm entspannt zuhören und auf ihn eingehen. Danach können Sie den mitgebrachten Gegenstand einbeziehen und damit natürlich und einladend zur Geschichte zurückfinden.
- Erinnerungen können durch unterschiedliche **Abrufe** gefördert werden. Dies sind Gespräche über früher, Bilder, Musik oder unterschiedliche Gegenstände. Solche Reize können Betroffenen wiederum helfen, sich in einer Geschichte geborgen zu fühlen.
- Beim Vorlesen sind **Pausen** wichtig. Pausen tun *Ihnen* gut. So können Sie Veränderungen beim Zuhörer bemerken: Ist er müde, gelangweilt, unruhig, emotional berührt, aufmerksam, zufrieden, dankbar? Aber auch *für Ihren Zuhörer* sind Pausen hilfreich. Ihr letzter ausgesprochener Satz hängt noch in der Luft, klingt nach - und wirkt nach. Viel stärker, als wenn pausenlos weitergelesen wird.
- **Berührungen** sind etwas sehr Persönliches. In der Regel schätzen es Zuhörer, wenn man ihnen gelegentlich die Hand hält oder auf eine beiläufige und natürliche Art die Hände auf die Schultern legt. Allerdings ist hier das notwendige Gespür wichtig. Im Zweifelsfall ist es besser, wenn Sie eher zu wenig als zu viel berühren.
- Menschen mit Demenz merken, ob jemand **Zeit** für sie hat oder nicht. Achten Sie darauf, dass Sie beim Vorlesen

nicht unter Zeitdruck stehen. Lesen ohne Zeit ist wie eine Rose ohne Duft.

- Auch **Redensarten** können Ihrem dementen Zuhörer ein Erfolgserlebnis verschaffen. Sie lesen die ersten Worte vor – Ihr Zuhörer rät das Ende mit. Zum Beispiel: „Wer andern eine Grube gräbt, ... (fällt selbst hinein).“ Der Zuhörer blüht auf und merkt: Das kann ich ja noch. Ich weiß noch etwas!
- Ähnlich geht es dem Zuhörer mit **Gedichten**. Liest man ein Gedicht mit einem Paarreim vor (das Ende einer Zeile reimt sich auf das Ende der nächsten Zeile), legt man vor dem Reimwort eine kleine Pause ein. Ihr Zuhörer rät mit und freut sich über das, was er noch kann.
- Freuen Sie sich auch an **kleinen Erfolgserlebnissen**. Ein Kind lächelt, bevor es lacht. Umgekehrt verlernt ein Mensch mit Demenz erst das Lachen, dann das Lächeln. Erwarten Sie ab einem gewissen Zeitpunkt also kein schallendes Lachen mehr, wenn Sie fröhliche Geschichten vorlesen. Freuen Sie sich über ein Lächeln.

# Reisegeschichten

## *Frau Hild braucht ein Bild*

*Tipp: Besorgen Sie den alten Reisepass oder Personalausweis Ihres Zuhörers. Zeigen Sie das Foto. Sprechen Sie über Länder, in die er oder sie schon gereist ist.*

Frau Hild ist 85 Jahre alt geworden. Eines Tages stellt sie fest: Ihr Reisepass ist abgelaufen. Da Frau Hild noch einigermaßen rüstig ist, schlurft sie zum Amt. Sie sagt: „Ich brauche einen neuen Pass.“

Darauf erwidert die Dame im Passamt: „Dann lassen Sie ein neues Foto machen. Schauen Sie: Auf dem Bild im alten Pass haben Sie noch schwarze Haare.“

Frau Hild verschränkt ihre Arme: „Stimmt. Jetzt sind die Haare ganz weiß. Und so viele Falten hatte ich früher auch noch nicht. Also, dann gehe ich zum Fotografen.“

Der Fotograf geht mit Frau Hild ins Fotostudio. Dort steht eine Kamera mit einem großen Blitzgerät. Der Fotograf erklärt: „Bitte setzen Sie sich. Jetzt ein wenig zur Seite drehen. Dann in die Kamera lächeln.“

Es blitzt. Der Fotograf schaut das Foto an, schüttelt den Kopf und wendet sich an Frau Hild: „Wenn Sie lachen und dabei die Zähne zeigen, wirkt das verkrampft.“

Frau Hild wiegt ihren Kopf hin und her: „Was kann ich besser machen?“

Der Fotograf erklärt: „Grinsen Sie ganz breit ohne Zähne.“

Frau Hild schaut den Fotografen mit großen Augen an: „Ohne Zähne grinsen. Sind Sie sicher, dass das besser aussieht?“

Der Fotograf nickt: „Bestimmt.“

„Na, wenn Sie meinen.“ Frau Hild zuckt mit den Achseln. Dann öffnet sie ihren Mund. Mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand packt sie ihr Gebiss und wackelt daran. Sie nimmt ihre Zahnprothese aus dem Mund und legt sie auf den Tisch. Dann lächelt sie in die Kamera.

Der Fotograf schaut verlegen: „So habe ich das nicht gemeint. Ich wollte nur sagen, dass Sie die Lippen für das Bild geschlossen lassen sollen.“

Frau Hild setzt ihre Zahnprothese wieder ein und nickt: „Ach so. Aber ab einem gewissen Alter kann man das auch falsch verstehen. Wie Sie gesehen haben.“

Frau Hild und der Fotograf lachen über dieses Missverständnis. Und in dem Moment kann der Fotograf ein Bild machen, auf dem Frau Hild richtig entspannt lacht. Dem neuen Reisepass steht damit nichts mehr im Wege.

Na, dann gute Reise, Frau Hild!

## ***Sport im Urlaub Eine Gymnastikgeschichte***

*Tipp: Machen Sie die Bewegungen immer am Ende eines Absatzes gemeinsam mit.*

Marianne Rundmann fährt in den Urlaub. Es scheint ein langer Winter zu werden – jedenfalls dann, wenn man der Wetterregel glaubt:

Fällt im Wald das Laub sehr schnell, ist der Winter bald zur Stell.

Weil die Bäume schon früh kahl geworden sind, reist Marianne einige Tage in ein Wellness-Hotel. Auf der Hinreise schaut sie sich alles genau an. Sie dreht den Kopf weit nach links und wieder nach rechts. So sieht sie die Landschaft genau. Schauen wir auch mal weit nach links und weit nach rechts. Dabei drehen wir den Kopf ganz vorsichtig so weit es geht.

Marianne lächelt: „Im Urlaub will ich verschiedene Sportarten ausüben.“ Zuerst geht sie schwimmen. Dabei zieht sie mit den Armen weite Kreise. Das können wir auch: Wir holen weit aus mit unseren Armen.

Danach muss sie erst einmal tief durchatmen: „Puh, war das anstrengend.“ Am nächsten Morgen will Marianne wandern gehen. Sie bückt sich und schnürt ihre Schuhe. Kommen wir so weit herunter?

Dann marschiert sie los. Links, rechts, links, rechts, links.

Am Abend strahlt sie: „Das hat richtig gutgetan. Die Natur ist so schön.“

Am nächsten Morgen tun ihr alle Glieder weh. Sie stöhnt: „Puuuh! Muskelkater! Tut das weh ... überall! Heute mache ich gar nichts. Ich werde mich erholen. Den ganzen Tag.“ Und so streckt sie Arme und Beine weit von sich, atmet tief

durch und genießt den Tag. Das können wir auch: Wir atmen tief aus – und wieder ein.

Am nächsten Tag strahlt Marianne: „Und jetzt ist es Zeit zum Fahrradfahren.“ Sie tritt in die Pedale. Bergauf muss sie stärker treten. Und bergab muss sie nicht so schnell treten. Wie schnell können wir treten? Versuchen wir es einmal.

Am letzten Urlaubstag klappt Marianne den Sonnenschirm auf und setzt sich darunter. Sie sagt: „Jetzt habe ich viel Bewegung im Urlaub gehabt. Das hat gutgetan.“