



Mit
Noten



Natali Mallek, Annika Schneider

Sitztanz-Geschichten



Geschichten
zum Mitmachen,
Mitsingen und
Bewegen



SingLiesel

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu

Umschlaggestaltung: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: FINIDR, s.r.o.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-944360-97-3

© 2018 SingLiesel GmbH, Karlsruhe

www.singliesel.de

Bildnachweise: Shutterstock.com

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

Hinweis:

Alle Übungsvorschläge in diesem Buch sind aus der Praxis heraus entstanden und vielfach erprobt. Bitte vergessen Sie aber nicht, dass jeder Mensch, mit dem Sie als Übungsleiter oder Übungsleiterin Gedächtnistraining machen, seine spezielle Tagesform und seine einzigartige Biografie mitbringt, die Sie dabei vielleicht berücksichtigen müssen. Nicht jede Übung passt für jeden. Die Autorinnen und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

Natali Mallek – Annika Schneider

Sitztanz-Geschichten



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Eine Puppenstube für Pia.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Viel Glück und viel Segen“	12
Teil 1: Noten	12
Teil 2: Bewegungen	13
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	14
Das Schicksal meint es gut!	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „O du lieber Augustin“	16
Teil 1: Noten	16
Teil 2: Bewegungen	17
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	19
Der verdrehte Morgen.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Der Hahn ist tot“	22
Teil 1: Noten	22
Teil 2: Bewegungen	23
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	24
Kaninchen Mümmel im Hut.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Mein Hut der hat 3 Ecken“	28
Teil 1: Noten	28
Teil 2: Bewegungen	29
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	30
Stromausfall.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Heut' kommt der Hans zu mir“	32
Teil 1: Noten	32
Teil 2: Bewegungen	33
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	34

Frühlingsgefühle.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Es tönen die Lieder“	38
Teil 1: Noten	38
Teil 2: Bewegungen	39
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	40
Besser spät als nie.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Hejo, spann den Wagen an“	42
Teil 1: Noten	42
Teil 2: Bewegungen	43
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	44
Weniger ist mehr.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Froh zu sein bedarf es wenig“	48
Teil 1: Noten	48
Teil 2: Bewegungen	49
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	50
In Freundschaft verbunden.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Trara, das tönt wie Jagdgesang“	52
Teil 1: Noten	52
Teil 2: Bewegungen	53
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	54
Hoch hinaus.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Hoch soll er leben“	58
Teil 1: Noten	58
Teil 2: Bewegungen	59
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	60

Der erste Abend.

Eine Sitztanz-Geschichte zu „Abendstille überall“	62
Teil 1: Noten	62
Teil 2: Bewegungen	63
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	64

Klingende Glocken.

Eine Sitztanz-Geschichte zu „Bruder Jakob“	68
Teil 1: Noten	68
Teil 2: Bewegungen	69
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	70

Grauer Himmel.

Eine Sitztanz-Geschichte zu „Es regnet, wenn es regnen will“	72
Teil 1: Noten	72
Teil 2: Bewegungen	73
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	74

Eis im September.

Eine Sitztanz-Geschichte zur Melodie von „Im Märzen der Bauer“	76
Teil 1: Noten	76
Teil 2: Bewegungen	77
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	78

Sommerurlaub mit Hindernissen.

Eine Sitztanz-Geschichte zur Melodie von „Ringlein, Ringlein, du musst wandern“	82
Teil 1: Noten	82
Teil 2: Bewegungen	83
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	84

Ein-Topf voll Glück. Eine Sitztanz-Geschichte zur Melodie von „Auf der schwäbsche Eisenbahne“	88
Teil 1: Noten	88
Teil 2: Bewegungen	89
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	90
Ellis Apfelkuchen.	
Eine Sitztanz-Geschichte zur Melodie von „Der Mond ist aufgegangen“	92
Teil 1: Noten	92
Teil 2: Bewegungen	93
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	94
Glanzleistung.	
Eine Sitztanz-Geschichte zur Melodie von „Lustig ist das Zigeunerleben“	98
Teil 1: Noten	98
Teil 2: Bewegungen	99
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	100
Feierabend zu zweit.	
Eine Sitztanz-Geschichte zur Melodie von „Im Frühtau zu Berge“	102
Teil 1: Noten	102
Teil 2: Bewegungen	103
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	104
Fit bleiben ist nicht schwer.	
Eine Sitztanz-Geschichte zur Melodie von „Drei Chinesen mit dem Kontrabass“	108
Teil 1: Noten	108
Teil 2: Bewegungen	109
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	110

Vorwort

Sich fit zu halten ist wichtig und gerade im Alter von herausragender Bedeutung. Doch nicht immer ist es leicht zu Bewegung zu motivieren. Dabei sind es oft schon kleinen Bewegungen, die den großen Unterschied machen. Viel Spaß macht es sich zu Musik zu bewegen. Sitztänze bieten eine wunderbare Möglichkeit sich zu bewegen und in Schwung zu bleiben.

Wir haben 20 Sitztänze zu 20 bekannten Liedern für Sie zusammengestellt und in Geschichten verpackt. Die Geschichten knüpfen an biografische Erlebnisse an und bieten Zeit zum Verschnaufen und Entspannen.

So wählen Sie die passende Geschichte aus

In diesem Buch finden Sie einfachere und schwierigere Sitztänze und Geschichten, alle haben einen biografischen Ansatz. Ein biografischer Ansatz hat sich in der Arbeit mit Senioren und Menschen mit Demenz durchgesetzt. Senioren und Menschen mit Demenz haben viel erlebt. Sie haben in ihrem Leben viel gesehen, viel geweint und viel gelacht. Das Leben mit seinen Ereignissen, mit seinen Höhen und Tiefen, zieht nicht spurlos an uns vorbei. Das, was wir erleben und fühlen, wird ein Teil von uns. Es prägt uns, beeinflusst unsere Vorlieben und Abneigungen und macht uns zu den Menschen, die wir sind.

Sie kennen die Möglichkeiten Ihrer Teilnehmer am besten. Sie wissen auch, welche Themen bei Ihren Teilnehmern am besten ankommen und kennen biografische Besonderheiten. Konkret müssen Sie zwei Punkte bei der Auswahl der passenden Geschichte beachten:

1. **Komplexität des Sitztanzen.** Achten Sie darauf, dass die Bewegungen für die Teilnehmenden umsetzbar sind. Wandeln Sie den Sitztanz evtl. ab. Einzelne Bewegungen können Sie austauschen und an die Möglichkeiten Ihrer Gruppe anpassen. Es gibt zum Beispiel Gruppen, in denen es nicht mehr möglich ist, dass die Teilnehmenden sich an die Hände fassen und mit den Armen schwingen. In diesem Fall könnte zum Beispiel jeder für sich mit den Armen schwingen.
2. **Passendes Thema.** Wählen Sie eine Geschichte aus, deren Thema an die Biografie und die Interessen Ihrer Teilnehmer anschließt.

So setzen Sie die Geschichten in der Praxis ein

Wir haben bei den Geschichten bewusst auf komplexe Handlungsstränge verzichtet. So können die Teilnehmenden der Geschichte nach den Tanzpausen gut weiter folgen.

1. Lesen Sie sich die Bewegungsabläufe der Sitztänze gut durch und probieren Sie diese aus. Sie sollten die Bewegungen selbst gut beherrschen, bevor Sie die Geschichte in der Praxis einsetzen. Die Teilnehmenden werden sich an Ihnen orientieren.
2. Üben Sie den Sitztanz zuerst ohne Geschichte, da wir bewusst kurze Lieder eingesetzt haben, reichen meist ein oder zwei Durchgänge.
3. In unseren Geschichten haben wir Vorschläge für Unterbrechungen zum Einfügen des Sitztanzes eingebaut. Evtl. möchten Sie die Sitztänze häufiger oder weniger häufig einsetzen. Tun Sie das ganz nach Belieben!
4. Viele der Sitztänze basieren auf bekannten Kanons. Wie oft die bei der jeweiligen Durchführung gesungen und natürlich getanzt werden, ist ganz Ihnen überlassen. In sehr fitten Gruppen können die Kanons sogar wirklich als Kanons (also mit Einsätzen zu unterschiedlichen Zeitpunkten) gesungen und getanzt werden. Das macht aus den einfachen Sitztänzen dann eine richtige Herausforderung.

Mit Sitztanzgeschichten eine Sitztanzgruppe aufbauen!

Sitztanzgeschichten sind wunderbar geeignet um nach und nach eine Sitztanzgruppe aufzubauen. Wenn man eine neue Sitztanzgruppe gründet, ist es nicht sinnvoll sofort 10 Sitztänze nacheinander zu tanzen. Das ist selbst für sehr fitte Teilnehmer zu viel. Am Ende können die Teilnehmer sich die Bewegungen nicht merken und fühlen sich überfordert.

Besser ist es, die Sitztänze nach und nach in eine Bewegungs- oder Gymnastikrunde einzubauen. Sind die Sitztänze dann noch in eine schöne Geschichte eingebettet, tanzt es sich in vielen Fällen noch viel leichter. Selbstverständlich müssen Sie dann nicht immer wieder dieselbe Geschichte vorlesen. Dies ist nur

in manchen Gruppen mit demenziell erkrankten Teilnehmern empfehlenswert. Die Sitztänze aus den Geschichten können aber auch ohne die Geschichten getanzt werden. Wenn der Sitztanz eingeführt wird, verwenden sie also die Geschichte als hübschen Rahmen. Bei den nächsten Zusammentreffen können Sie den Sitztanz dann ohne Geschichte nutzen.

Sicherheit geht vor!

Selbstverständlich müssen Sie vor dem Einsatz der Geschichten prüfen, ob die Bewegungen von den Teilnehmern ausgeführt werden dürfen.

Halten Sie aus diesem Grund Rücksprache mit dem Arzt und gegebenenfalls dem Pflegepersonal.

Der Raum

1. Planen Sie vor der Durchführung der Sitztanzgeschichten Zeit ein um den Raum vorzubereiten.
2. Die Größe des Raumes muss der Größe der Gruppe entsprechen. Es sollte genug Platz für einen Stuhlkreis vorhanden sein. Denken Sie daran, dass Sie evtl. auch Rollstuhlfahrer in den Stuhlkreis integrieren müssen. Berücksichtigen Sie auch, dass Menschen mit Rollator ausreichend Platz benötigen, um zu ihrem Platz zu gelangen und um ihren Rollator abzustellen. Achten Sie darauf, dass Fluchtwege nicht versperrt sind und zur Verfügung stehen.
3. Bereiten Sie den Stuhlkreis vor, achten Sie dabei darauf, dass jedem Teilnehmer ausreichend Platz für die geplanten Bewegungen zu Verfügung steht. Räumen Sie evtl. vorhandene Tische an die Seite und beseitigen Sie evtl. vorhandene Stolperfallen.
4. Auch das Raumklima spielt eine Rolle bei der Durchführung von Sitztänzen. Heizen und lüften sie also nach Bedarf.

Die Kleidung

Sich für eine Sitztanzgeschichte umzuziehen, ist in der Praxis kaum durchführbar. Trotzdem sollte die Kleidung der Teilnehmer bequem sein. Es ist außerdem wichtig, dass die Teilnehmenden durch die Kleidung nicht in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt werden.

Die Stühle

Sitztänze können auf einem Hocker oder einem Stuhl durchgeführt werden. Ein Hocker bietet die größtmögliche Bewegungsfreiheit. Ein Stuhl mit Rückenlehne und Armlehnen bietet den größtmöglichen Halt. Entscheiden Sie im Zweifel immer zu Gunsten der Sicherheit.

Ein paar Worte zur Musikauswahl

Bei den Sitztänzen in diesem Buch wird nicht nur getanzt, es wird auch gesungen. Viele der Sitztänze wurden zu einer Auswahl bekannter Kanons konzipiert. Dadurch, dass die Kanons kurz sind und der Text und die Melodie sich wiederholen, können einfache Bewegungen eingesetzt werden, die sich gut einprägen.

Für den anderen Teil der Sitztänze, haben wir einige bekannte Volkslieder umgedichtet. Der neue Text muss zwar erst gelernt werden, ist aber eng mit den Bewegungen verknüpft. Durch die Verknüpfung von Text und Bewegung sind auch diese Sitztänze in der Praxis gut durchführbar.

Viel Spaß mit den Sitztanzgeschichten wünschen Ihnen

Annika Schneider und Natali Mallek

Stromausfall

Eine Sitztanz-Geschichte zu
„Heut' kommt der Hans zu mir“

Heut' kommt der Hans zu mir

The image shows a musical score for the song 'Heut' kommt der Hans zu mir'. It consists of four staves of music in 3/4 time, with lyrics written below the notes. The key signature is one flat (F major/D minor). The lyrics are: 'Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies'. Ob er a - ber ü - ber O - ber - am - mer - gau o - der a - ber ü - ber Un - ter - am - mer - gau o - der a - ber ü - ber - haupt nicht kommt - das is net g'wiss.'

C F G
Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die

C F
Lies'. Ob er a - ber ü - ber O - ber - am - mer - gau

G C
o - der a - ber ü - ber Un - ter - am - mer - gau o - der a - ber ü - ber -

F G C
haupt nicht kommt - das is net g'wiss.

Bewegungen

Heut' kommt der Hans zu mir, ...

- bei „heut“ den linken Zeigefinger heben,
- bei „Hans zu mir“ die rechte Hand auf die Brust legen

... freut sich die Lies'.

- die Hände vor der Brust falten und den Oberkörper im Takt nach rechts und links drehen

Ob er aber über Oberamergau ...

- bei „ob er aber über“ (schulterzuckend) die Arme seitlich öffnen, die Handinnenflächen zeigen nach oben
- bei „Oberamergau“ mit dem rechten Zeigefinger nach oben zeigen, der Blick geht mit

... oder aber über Unteramergau ...

- bei „oder aber über“ (schulterzuckend) die Arme seitlich öffnen, die Handinnenflächen zeigen nach oben
- bei „Unteramergau“ mit dem linken Zeigefinger nach unten zeigen, der Blick geht mit

... oder aber überhaupt nicht kommt – ...

- eine Hand wie ein Dach über die Augen an die Stirn legen und in die Ferne schauen

... das is net g'wiss.

- den rechten Zeigefinger heben und nach links und rechts bewegen, dabei den Kopf schütteln

Sitzanz-Geschichte

Hans ging gerne auf Geschäftsreisen. Er mochte es, sich mit Kollegen aus aller Welt zu treffen und die Leistungen seiner Firma an immer neue Kunden zu verkaufen. Außerdem schmeichelte es ihm sehr, dass sein Chef ihn regelmäßig bat, ihn zu Tagungen oder Messeveranstaltungen zu begleiten.

Voller Vorfreude begab er sich auch vor zwei Wochen erneut auf Geschäftsreise. Gerne nahm er das Flugzeug. Da er diesmal aber nur in das 200 Kilometer entfernte Frankfurt am Main reisen musste, nahm er diesmal den Wagen.

Seine Frau Lisbeth freute das sehr. Sie war immer in Sorge, wenn Hans in einem Flugzeug unterwegs war – ihr war das Treiben hoch in den Lüften nicht ganz geheuer. Stets fragte sie sich, ob er auch wohlbehalten wieder unten ankommen würde ...

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Lisbeth war immer erst dann erleichtert, wenn Hans wieder heile zu Hause angekommen war. Und dann ließ sie sich in aller Ruhe erzählen, was er auf seiner Reise erlebt hatte.

Sie hätte ihn auch gut und gerne begleiten können! Aber obwohl sie ihn während seiner Abwesenheit schrecklich vermisste, wollte sie das nicht. Zum einen hatte sie Angst vor dem Fliegen – und Hans flog wirklich sehr oft –, und zum anderen hätte sie gar nicht gewusst, was sie in den fremden Städten hätte unternehmen sollen. Hans hatte ja keine Zeit für sie. Und außerdem – wer sollte sich um die Kinder kümmern, wenn auch Lisbeth nicht zu Hause wäre? Nein, Lisbeth blieb daheim. Die Vorfreude auf das baldige Wiedersehen war dann umso größer – obwohl Lisbeth sich auch immer ein wenig sorgte ...

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Hans machte sich also am Sonntagabend vor zwei Wochen mit dem Auto auf den Weg nach Frankfurt. Er hatte seinen Koffer, die Aktentasche und ein wenig Proviant für die Fahrt ins Auto gepackt. Mit einem Kuss verabschiedete er

sich von seiner Lisbeth. „Ich bin Mittwochabend wieder da!“, rief er noch durchs offene Fenster, als sein Wagen schon zur Einfahrt hinausrollte.

„Ja, ja ...“, dachte Lisbeth, als sie zurück ins Haus ging, „wenigstens ist er diesmal nicht mit dem Flugzeug unterwegs.“ Trotzdem würde sie sich wohl besser fühlen, wenn er Mittwochabend wieder in die Einfahrt hineinfuhr ...

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Die nächsten Tage vergingen wie im Fluge. Hans hielt sich in den Messehallen auf, knüpfte neue Geschäftskontakte und verbrachte nette Feierabende mit den mitgereisten Kollegen in der Frankfurter Innenstadt. Lisbeth hütete die Kinder, hielt das Haus in Ordnung und tauschte Neuigkeiten aus der Nachbarschaft aus. Schneller, als sie gucken konnte, war es schon wieder Mittwochabend ...

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Lisbeth schmierte gerade die Wurstbrote für die Kinder, als das Telefon klingelte. „Nanu“, wunderte sie sich, „wer wird das denn jetzt sein?“, und hob den Hörer ab. Es war Hans: „Hallo, Liebste“, meldete er sich, „ich wollte dir nur Bescheid geben, dass ich mich jetzt gleich auf den Heimweg mache. Es hat eine kleine Verzögerung gegeben.“ Lisbeth hatte ihn eigentlich bereits zu Hause erwartet. „Ist gut“, antwortete sie, während sie ihrem Sohn sein Wurstbrot gab, „aber fahr vorsichtig!“

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Als sie gerade schon den Hörer wieder auflegen wollte, sagte Hans noch: „Ach ja, es wird wahrscheinlich sehr spät werden, ich fahre noch über Leipzig.“ Lisbeth zog die linke Augenbraue hoch. Sie war zwar noch nicht oft in der Ecke gewesen, wusste aber wohl, dass Leipzig nicht gerade auf der Strecke zwischen Frankfurt und Essen lag. Als hätte er ihre Skepsis gespürt, fuhr Hans fort: „Es hat am Flughafen einen Stromausfall gegeben. Alle Flüge werden umgeleitet. Und die nächsten Ersatzflüge gehen über Leipzig – ich bringe meine Kollegen aus dem Ausland schnell dorthin. Morgen früh ...“ Da war die Verbindung abgebrochen.

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Lisbeth legte – immer noch verwundert – den Hörer auf. „Typisch“, murmelte sie, „wie immer zu wenig Münzen für die Telefonzelle.“ Sie hob die Gurkenscheibe vom Boden auf, die ihre Tochter vom Tisch hatte „herunterrutschen“ lassen, und ging in die Küche. „Gibt's denn dafür eigentlich keine Taxis ...?“, sprach sie zu sich und schaltete das Radio ein. Sie war enttäuscht und fing an, sich wieder Sorgen zu machen. Die Nachrichten liefen gerade, und der Nachrichtensprecher schaltete nach Frankfurt: „Ja, hier geht überhaupt nichts mehr. Es fliegt heute kein einziges Flugzeug mehr ab, die Taxis in der Stadt sind alle unterwegs, und die Busse können sich vor Fahrgästen kaum noch retten ...“ Lisbeth schmunzelte, das Ausmaß war ihr nicht bewusst gewesen. Aber ja, das war ihr Hans! Wenn jemand in Not war, würde er einfach alles tun, um demjenigen zu helfen. Auch wenn das hieß, dass er von Frankfurt über Leipzig nach Essen fahren würde ...

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Sie brachte die Kinder ins Bett und ließ den Abend über das Radio an, um Neuigkeiten aus Frankfurt zu erfahren. Hotelzimmer, Taxis, Busse und Straßenbahnen waren komplett überfüllt ... Da hatte Hans wohl richtig entschieden, seine Kollegen zu fahren. Um Mitternacht ging Lisbeth ins Bett. Bevor sie einschlief, dachte sie noch einmal an Hans und hoffte, dass er am nächsten Morgen wohlbehalten zu Hause sein würde ...

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Und tatsächlich – einige Stunden später wurde Lisbeth wach, als sie das Motorengeräusch in der Einfahrt und das Zuschlagen der Fahrertür hörte. Mit einem entspannten Lächeln im Gesicht schlief sie weiter ...

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Weniger ist mehr

Eine Sitztanz-Geschichte zu
„Froh zu sein bedarf es wenig“

Froh zu sein bedarf es wenig

The image shows two staves of musical notation in G major (one sharp) and 4/4 time. The first staff contains the melody for the first line of the song, with lyrics 'Froh zu sein be - darf es we - nig,'. The second staff contains the melody for the second line, with lyrics 'und wer froh ist, der ist Kö - nig.'. Above the notes are chord symbols: 'A' and 'D' are placed above the first two notes of each staff, and 'A' and 'D' are placed above the last two notes of each staff. The melody consists of quarter notes and a dotted quarter note.

A D A D

Froh zu sein be - darf es we - nig,

A D A D

und wer froh ist, der ist Kö - nig.

Bewegungen

Froh zu sein bedarf es wenig, ...

- die Hände vor dem Bauch gegeneinanderdrücken (Finger gestreckt), dann aus dieser Position die Arme nach oben strecken

... und wer froh ist, der ist König.

- die Hände über dem Kopf so drehen, dass die Handrücken einander zugewandt sind; dann die ausgestreckten Arme über die Seiten nach unten führen, dabei einen großen Kreis in die Luft malen und in der Ausgangsposition enden

Zweiter Durchgang:

Froh zu sein bedarf es wenig ...

- Füße nah am Stuhl aufsetzen und gegeneinanderdrücken, dann Unterschenkel nach vorne strecken

... und wer froh ist, der ist König.

- mit gestreckten Beinen die Füße zum Boden absenken, dann mit jedem Fuß einen Halbkreis nach außen „auf den Boden malen“ und in der Ausgangsposition enden

Sitzanz-Geschichte

Elise arbeitet im Garten und zupft ein bisschen Unkraut. Da sieht sie ihre Nachbarin Hiltrud zu ihr herüberwinken. Seufzend unterbricht Elise ihre Tätigkeit und geht zum Zaun: Eine Unterhaltung mit Hiltrud kann länger dauern. „Ach, arbeitest du im Garten?“, fragt Hiltrud als Erstes. Elise schaut an sich herunter. Sie hat die Gartenhandschuhe an und eine Gartenschere in der Hand. Natürlich arbeitet sie im Garten. „Immer diese lästige Gartenarbeit! Ich telefoniere schon die ganze Woche herum, um einen neuen Gärtner zu finden“, stöhnt Hiltrud. Elise blickt auf das winzige Blumenbeet und das kleine Stück Rasen, das Hiltrud ihr Eigen nennt. Eine halbe Stunde selbst Hand anzulegen würde ausreichen, denkt Elise. Wer keine Probleme hat, macht sich welche.

Froh zu sein bedarf es wenig ...

„Mir macht die Arbeit im Garten Spaß!“, sagt Elise. Hiltrud nickt, sagt dann aber: „Spaß macht mir das mit dem Garten schon lange nicht mehr. Meine Rosen leiden unter einer Läuseplage.“ Ihre Stimme klingt sehr leidend. Elise schaut zu den wunderschönen Rosen in Hiltruds Garten herüber. „Deine Rosen sehen doch toll aus“, sagt sie und meint es auch so. – „Ach, immer diese Krabbeltiere.“ Hiltrud guckt ein bisschen angewidert. Elise betrachtet ihre eigene Rose. Auch auf ihr tummeln sich ein paar Läuse. Solange es nicht zu viele werden, lässt Elise die Läuse gewähren. Sie findet es schön, wenn davon Marienkäfer angelockt werden. Schon als Kind hat sie immer die Punkte der Marienkäfer gezählt, und das macht sie bis heute. Marienkäfer bringen Glück, hat ihre Mutter immer gesagt.

Froh zu sein bedarf es wenig ...

„Schlimm ist auch unser Rasen!“, meckert Hiltrud weiter. „Auf unserem Rasen wachsen mehr Gänseblümchen, Klee und Löwenzahn als Grashalme. Es ist fürchterlich. Wir haben schon überlegt, einfach Kunstrasen zu verlegen, dann hätte der Spuk endlich ein Ende.“

Elise gibt sich Mühe, aber auf der Wiese der Nachbarin kann sie beim besten Willen keinen Klee erkennen. In ihrem eigenen Garten schon. Sie freut sich, als eine kleine Wildbiene auf einer Kleeblüte landet, und beschließt, den Rasen erst morgen zu mähen.

Froh zu sein bedarf es wenig ...

„Es ist aber sehr aufwendig, Kunstrasen im Garten zu verlegen. Darunter muss alles geschottert werden. Das wäre viel Arbeit und viel Dreck. Deswegen werden wir es nicht machen.“ Hiltrud meint es ernst. Elise nickt freundlich und ist sehr froh darüber, dass das Vorhaben nicht umgesetzt wird. Sie findet, dass Plastik im Garten nichts zu suchen hat. Eine echte Wiese ist einfach viel schöner als Kunstrasen. Es fühlt sich auch viel schöner an, mit nackigen Füßen darüberzulaufen. Elise liebt es, im Sommer Schuhe und Socken auszuziehen und die Grashalme unter der Fußsohle zu spüren.

Froh zu sein bedarf es wenig ...

Hiltrud hat noch mehr zu jammern: „Geld kostet das ja auch alles! Was man für so ein paar Blümchen ausgeben muss und was die Gärtner für die Pflege nehmen – also, heute würde ich mir keinen Garten mehr anschaffen.“ Elise könnte sich ein Leben ohne ihren Garten nicht vorstellen. Geld für Blumen gibt sie fast nie aus. Die Pflanzen bekommt sie meist von Freunden. Es hat doch fast jeder den einen oder anderen Ableger zu verschenken. Ihr Blumenbeet erstrahlt in allen Farben des Regenbogens. Elise findet es wunderschön.

Froh zu sein bedarf es wenig ...

Hiltrud lässt sich wohl heute nicht mehr trösten. Elise verabschiedet sich mit den Worten: „Du, ich muss jetzt weitermachen. Dir noch viel Glück bei der Gärtner-suche!“ Sie geht in ihr Blumenbeet und merkt, wie ihr Herz einen ganz kleinen Hüpfen macht, als ein Schmetterling auf dem lilafarbenen Flieder landet, den sie vor fünf Jahren selbst gepflanzt hat. Ein Beet, ein Stückchen Wiese, eine Gartenschere und ab und zu auch mal eine Gartenliege: Mehr braucht Elise nicht, um glücklich zu sein.

Froh zu sein bedarf es wenig ...



SingLiesel

Sitztanz-Geschichten

Bei diesen Geschichten werden auch „Bewegungsmuffel“ munter.

**Mit Musik geht vieles leichter – durch Musik,
Rhythmus und Bewegung aktivieren.**

Gymnastikübungen sind oft unbeliebt. Anders das Tanzen im Sitzen.
Es hat den gleichen Effekt und macht doch viel mehr Spaß.

Sitztänze können auch von Senioren mit eingeschränkten körperlichen
und kognitiven Fähigkeiten durchgeführt werden. Sie stärken Muskeln und
Gelenke und trainieren zugleich das Gedächtnis. Sitztänze aktivieren und
beleben so Körper, Geist und Seele.

Die Autorinnen Natali Mallek und Annika Schneider

haben 20 Sitztänze zu 20 bekannten Liedern zusammengestellt und in Geschichten
verpackt. Die Geschichten knüpfen an biografische Erlebnisse an und bieten
Zeit zum Verschnaufen und Entspannen.

Diese Sitztanz-Geschichten lassen auch Bewegungsmuffel munter werden!

**Mit bekannten Melodien.
In der Praxis entwickelt und im Alltag erprobt.**

Alle Sitztänze können unkompliziert und ohne lange Vorbereitungen
umgesetzt werden. Sie bilden den Ausgangspunkt, um miteinander
zu singen, zu lachen, alle Sinne anzuregen und sich an
Erlebtes zu erinnern.

