

DEMEDARTS

Dementia      Empathy      Education      Arts

# TOOL BOOK

Deutsch

**Kategorie:** Workshop

**Zielgruppe:** betroffene Menschen mit leichter Demenz, sowie Pfegende von Menschen mit Demenz, und Schüler\*Innen der Sekundarstufe

**Zeit:** mind. 50 Minuten, gerne länger und ohne Zeitdruck

**Material:**

1) ein Objekt mit dem man eine positive Erinnerung verbindet

2) etwas zum Schreiben und Papier/Buch

**Setting:** ein ruhiger und ungestörter Raum

**Wichtig zu wissen:**

Wir arbeiten mit einem Objekt, das man bei

sich hat, und mit dem man eine positive Erinnerung verbindet. Dieser Workshop versteht sich als Experiment: wo man ausprobieren kann weil man das Ergebnis noch nicht kennt, und wo man etwas bereits Bekanntes wieder aufs Neue betrachten darf.

## Einstimmende Übungen: mindfulness

3 Mal je 1 Minute lang

1. Die Augen schließen und nur den Geräuschen des Momentes lauschen

2. Sich einen bestimmten Vorsatz für diese gemeinsame Stunde festlegen: z.B. konzentriert bleiben, aufmerksam sein, gelassen und vertrauensvoll, etc.

3. Eine weitere Minute nur den eigenen Atem beobachten, ihm „zuhören“. Den Atem so beobachten und akzeptieren wie er jetzt im Moment gerade ist.

## PAUSE:

Entspannen und einfach mal nachschauen wie es einem gerade jetzt geht. Keine Erklärungen oder Begründungen finden... einfach nur bemerken



## SCHRITT 1

### Beschreiben: Das Objekt in Sichtweite platzieren

1. Charakteristika des Objektes in einer Liste aufschreiben.

Wir gehen wie in einer Laborsituation vor, wo man zu aller erst das was vor einem ist untersucht, deklariert und kennenlernt.

- Größe, Volumen, Farbe,
- Gewicht, Textur, Temperatur
- Geräusche, Fragilität, Bewegungsmöglichkeit

## SCHRITT 2

### Berühren: Objekt in den Händen halten

3 Minuten Zeit für sich mit dem Objekt in den Händen, um die positive Erinnerung die man mit dem Objekt verbindet in eigenen Gedanken (immer wieder) durchzugehen.

## SCHRITT 3

### Fühlen: Objekt erkunden und neu kennenlernen

Für 5 bis 10 Minuten lang das Objekt auf verschiedenen Teilen des ganzen Körpers platzieren und damit experimentieren. Egal wie es aussieht. Die Bedeutung liegt darauf, wie es sich auf dem Körper anfühlt.

PAUSE: Entspannungsminute, und einfach mal nachschauen wie es einem gerade jetzt geht. Atmen.

Sich wieder erinnern: Was war nochmal mein Vorsatz am Beginn der Stunde?

## SCHRITT 4

### Hinhören: Mit dem Körper hören

5- 10 Minuten lang Zeit nehmen und Schritt 3 reflektieren sowie weiter experimentieren.

Während das Objekt am Körper liegt/plaziert ist, geht man in Gedanken immer wieder die positive Erinnerung durch und nimmt sich die Zeit die man braucht um sie im Jetzt wieder zu manifestieren.

Auf welchem Körperteil „passt mein Objekt wirklich gut? Wo fühlt es sich „am wohlsten“? Wo kann ich das Objekt platzieren/halten, um mir meine Erinnerung wieder gut in Gedanken vorzustellen?

*Man kann hier nichts falsch machen, jede Empfindung ist richtig. Man kann sich vorstellen, es gibt eine Zusammenarbeit, eine Kommunikation, zwischen Objekt und einem selbst.*

### Für sich selbst festhalten:

Wo ist die Erinnerung im Körper am Besten „aufgehoben“?

Ein Foto von dem Objekt auf dem jeweiligen Körperteil machen.

*Die Erinnerung kann in diesem Körperteil immer mitgetragen werden.*

**Zielgruppe:** Betreuende Personen von Menschen mit Demenz und betroffene Personen  
**Zeitraum:** max. 45 Minuten  
**Voraussetzungen:** keine  
**Material:** 100 cm langer Wollfaden, Wasserfarben oder Aquarellfarben (bunt), Blätter (ca. 100g), Behältnis für die Farbe (bsp. handels-

übliches Glas), bunte Stifte

**Kurze Erklärung vorab:**

In diesem Projekt geht es darum, dem Zufall zu vertrauen. Durch eine künstlerische Zufallstechnik wird ein spielerischer Zugang zum künstlerischen und kreativen Arbeiten

geweckt. Wichtig ist hierbei, dass man nichts falsch machen kann und alle individuellen Ideen willkommen sind. Lassen Sie also Ihrer Fantasie freien Lauf!



**Schritt 1:**

Suchen Sie sich unter den vorhandenen Wasserfarben ihre Lieblingsfarbe aus und füllen sie einen kleinen Teil davon in das bereitgestellte Glas. Nehmen sie nun den Faden und tränken Sie diesen vollständig in die flüssige Farbe hinein. Warten Sie einen Moment, bis der Faden sich mit Farbe vollgesogen hat.

**Schritt 2:**

Legen Sie nun den Faden (egal wie) auf das Blatt. Der Faden kann sich an mehreren Stellen kreuzen. Dennoch sollten Sie auf ein Kleinigkeit achten: Das eine Ende des Fadens sollte leicht über den Blattrand hinausgehen.

**Schritt 3:**

Nehmen Sie sich nun ein weiteres Blatt zur Hand und legen dieses über das andere Blatt, sodass die beiden Papiere den Faden zwischen sich einschließen.



- Wo liegen die Unterschiede zwischen den beiden Abbildungen?
- Wie sieht diese Figur für dich aus?
- Assoziiert du einen Ort mit dieser Figur?
- Verbindest du einen Geruch mit dieser Figur?
- Fällt dir ein Ereignis zu dieser Figur ein, an das du gerne zurückdenkst?

**Schritt 4:**

Stabilisieren sie die beiden Blätter von oben mit einer Hand und ziehen Sie nun den Faden heraus. Betrachten Sie nun die beiden Blätter: Es ist durch das Herausziehen des Fadens ein individueller Druck entstanden, auf welchen man keinen Einfluss hatte.

Sie haben nun zwei individuelle und abstrakte Drucke vor sich, die zwar im ersten Moment sehr ähnlich aussehen, aber dennoch jeweils kleine Unterschiede aufweisen. Sie können diese Drucke nun dazu nutzen, mit den Menschen, die diese selbst gemacht haben, ins Gespräch zu kommen. Regen Sie die Fantasie des Menschen mit Demenz an und treten Sie in einen Austausch. Folgende Leitfragen können hierfür hilfreich sein:



**ACHTUNG:** Wichtig ist hierbei, dass Sie aufmerksam zuhören. Außerdem drängen Sie dem Menschen mit Demenz nicht ihre eigenen Ideen und Fantasien auf. Bei diesem Workshop gibt es kein richtig oder falsch.

#### Schritt 5:

Nun können händisch Elemente ins Bild mit eingefügt werden, die die Fantasiefigur noch ergänzen können.

#### Zusatz:

Achten Sie darauf, wie viel Aufmerksamkeitsvermögen die von Ihnen zu betreuende Person hat. In dem Falle, dass diese noch Lust hat, weiter künstlerisch an dem Druck zu arbeiten, können Sie bunte Stifte bereitlegen, mit welchen die entstandenen Figuren ausgemalt werden können.

Auch dadurch können Sie wieder in einen Austausch treten und Fragen stellen:

- was bedeutet die von dir gewählte Farbe für dich?
- was für ein Erlebnis verknüpfst du mit dieser Farbe?
- ist diese Farbe deine Lieblingsfarbe und wieso?

Das Objekt soll nun einen Platz in dem Zimmer, der Wohnung erhalten, weil es positive Erinnerungen weckt und hervorruft. Wo sollte es platziert werden? Platzieren Sie es wie ein Lieblingsbild/Objekt im Raum.

Und jetzt sind wir neugierig auf Ihre Kombinationen! Bitte laden Sie uns ein paar hoch! Bitte schreibe Sie uns auch darüber: Was – wie und wie nicht so gut funktioniert hat! Vielen Dank!

**Zielgruppe:** Betreuende und Betroffene  
(Menschen mit Demenz)  
**Zeitraum:** maximal eine Stunde  
**Voraussetzungen:** keine  
**Setting:** Gruppe bis zu drei Personen

## 1. Orientierung

Wie fühlt sich meine Kleidung auf der Haut an?

Wie fühlt sich der Stoff an?

## 2. Biographische Fragen

In welcher Kleidung fühlen Sie sich besonders wohl?

Welche Kleidung tragen Sie am liebsten und warum?

Spiegelt Ihr Kleidungsstil meine Persönlichkeit wieder?

Haben Sie selbst Kleidung hergestellt?

## 3. Kreativer Teil

In welcher Farbe fühle ich mich besonders wohl? Gestalten Sie mit dieser Farbe/ diesen Farben ein Bild!



## 4. Die Bilder können nun betrachtet und besprochen werden.

Zur Bildbesprechung:

- Möchten Sie Ihr Bild in der Gruppe herzeigen?
- Wie ist es Ihnen beim Malen gegangen?
- Gibt es einen Teil am Blatt, der Ihnen besonders gut gefällt? Warum?
- Frage an die Gruppe: Wie wirkt das Bild auf Sie? Welche Gedanken haben Sie zu diesem Bild?
- Welchen Titel wollen Sie dem Bild geben?
- Wie geht es Ihnen jetzt?

**Zielgruppe:** Betreuende und Betroffene (Menschen mit Demenz)  
**Zeitraum:** maximal eine Stunde  
**Voraussetzungen:** keine  
**Setting:** Gruppe bis zu vier Personen

### 1. Biographischer Teil

Alle Teilnehmenden Personen dürfen die eigene Augenfarbe nennen. In der Gruppe wird dann auch geschaut, welche Farben eventuell noch gesehen werden können. Welche Bewegungen können die Augen ausführen? Augen schließen, zwinkern, ... Wen oder was sehen meine Augen besonders gerne? Welche Farben, welche Filme, welche Bilder, welche Menschen, ...

### 2. Kreativer Teil

Werfen Sie einen Blick in den Malkasten.



Welche Farbe oder Farben springen Ihnen ins Auge? Gestalten Sie damit ein Bild!



### 3. Die Bilder können dann in der Gruppe hergezeigt und besprochen werden.

Zur Bildbesprechung:

- Möchten Sie Ihr Bild in der Gruppe herzeigen?
- Wie ist es Ihnen beim Malen gegangen?
- Gibt es einen Teil am Blatt, der Ihnen besonders gut gefällt? Warum?
- Frage an die Gruppe: Wie wirkt das Bild auf Sie? Welche Gedanken haben Sie zu diesem Bild?
- Welchen Titel wollen Sie dem Bild geben?
- Wie geht es Ihnen jetzt?

**Zielgruppe:** Betreuende und Betroffene (Menschen mit Demenz)  
**Zeitraum:** maximal eine Stunde  
**Voraussetzungen:** keine  
**Setting:** 1:1 oder Gruppe bis zu vier Personen

### 1. Aktivierung

Die Hände werden gelockert, ausgeschüttelt, jede und jeder wie er/ sie es mag.  
 zB Klatschen, sich die Hände reiben, winken, schnipsen, usw  
 Variation: Musik, zu der geklatscht werden kann

### 2. Biographischer Teil

- Washaben meine Hände alles geleistet?
  - Wofür bin ich meinen Händen dankbar?
- Wir wollen unseren Händen heute "danke" sagen!

### 3. Kreativer Teil

Wir ziehen den Handumriss nach



Danach wird der Umriss bemalt.



**4. Die Bilder können dann in der Gruppe hergezeigt und besprochen werden.**

Zur Bildbesprechung:

- Möchten Sie Ihr Bild in der Gruppe herzeigen?
- Wie ist es Ihnen beim Malen gegangen?
- Gibt es einen Teil am Blatt, der Ihnen besonders gut gefällt? Warum?
- Frage an die Gruppe: Wie wirkt das Bild auf Sie? Welche Gedanken haben Sie zu diesem Bild?
- Welchen Titel wollen Sie dem Bild geben?
- Wie geht es Ihnen jetzt?

**Zielgruppe:** Betreuende und Betroffene  
(Menschen mit Demenz)  
**Zeitraum:** maximal eine Stunde  
**Voraussetzungen:** keine  
**Setting:** Gruppe bis zu drei Personen

Bitte arbeiten Sie folgende Liste Schritt für Schritt durch...

### 1. Aktivierung

Orientierung und Aktivierung: Wir betasten unsere Ohren. Wie fühlen sie sich an? Weich, hart, warm, kalt...

### 2. Biographischer Teil

Was hören meine Ohren besonders gerne? (bezogen auf Musik, bestimmte Ausdrücke, Anweisungen...)

### 3. Kreativer Teil

Malen zu Musik



4. Die Bilder können dann in der Gruppe hergezeigt und besprochen werden.

Zur Bildbesprechung:

- Möchten Sie Ihr Bild in der Gruppe herzeigen?
- Wie ist es Ihnen beim Malen gegangen?
- Gibt es einen Teil am Blatt, der Ihnen besonders gut gefällt? Warum?
- Frage an die Gruppe: Wie wirkt das Bild auf Sie? Welche Gedanken haben Sie zu diesem Bild?
- Welchen Titel wollen Sie dem Bild geben?
- Wie geht es Ihnen jetzt?

**Art:** Unterrichtskonzept

**Zielgruppe:** Schulklassen

**Zeitraum:** 30-60 Minuten

**Voraussetzungen:** keine

**Material:** Papier, Altpapier oder Karton, alles was vorhanden ist und Klebstoff ihrer Wahl (Tixo, Klebestift, Flüssigkleber)

**Hintergrund:**

Unsere Gesellschaft hat verlernt mit allen Sinnen in Berührung zu kommen. Es gibt ein Überangebot an visuellen und akustischen Reizen. Diese Übung soll die Wahrnehmung unterschiedlicher Oberflächen stärken und Lust bereiten sich auf Sinnesorgan Haut zu konzentrieren.

**Fragestellung:**

Mit sehr einfachen Mitteln kann man große Effekte erreichen wenn man mit der Haptik des Papiere arbeitet. Es gibt Fasern im Papier die einen Unterschied machen ob es längs oder quer gerissen wird. Auch die Papier

**Schritt 1:**

Suche Papier das dir haptisch zusagt und reisse es in Streifen. Längs und Quer damit wird die Basis der Komposition definiert.

**Schritt 2:**

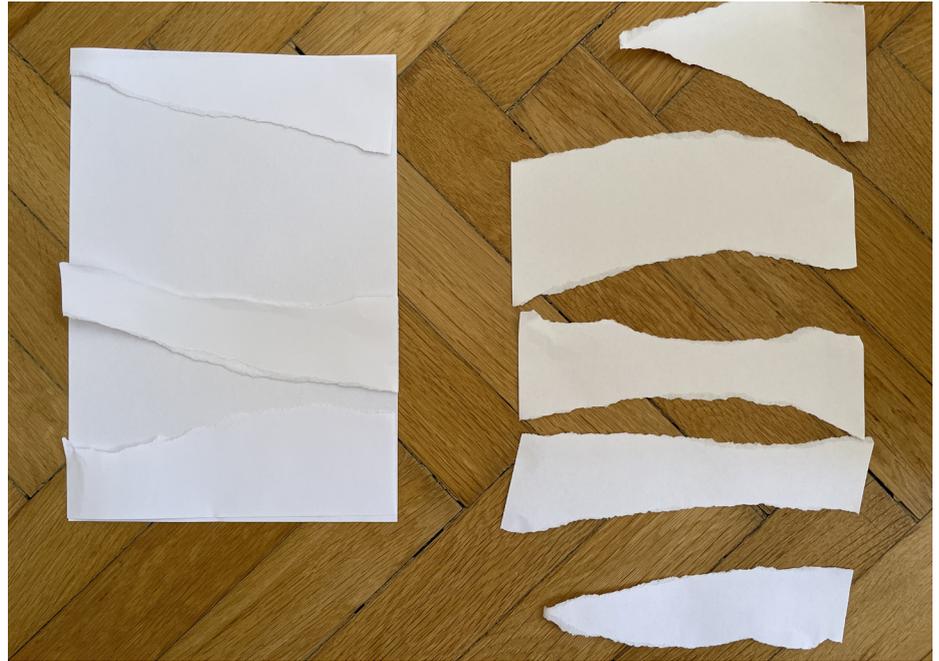
Nimm ein Blattpapier dass dir als Hintergrund dient. Dort arrangiere deine ersten Elemente auf die sich die Komposition stützt.

**Schritt 3:**

Dann geht es um Schichten anlegen. Landschaften entstehen durch perspektivische Verdichtungen und Ausdünnung am Horizont.

**Zusatz:**

Es gibt viele Möglichkeiten mit gerissem Papier Bilder zu gestalten. Hier unten sind noch weitere Beispiele. Viel Spaß eigene Wege zu entdecken.



**Zielgruppe:**

Schüler:innen, Betreuende, Menschen die mit Demenz leben

**Vorraussetzung:** Keine, außer Lust etwas für sich und andere zu machen, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen und etwas von sich selbst und von anderen zu lernen.

**Zeitraum:** ca. 30-60 min

**Material:** Schere, Kleber, Zeitungen und/oder Magazine

**ANLEITUNG:** Wir machen unsere eigenen Zeitungsmeldungen



**Schritt 1**

Suchen Sie sich eine Seite in der Zeitung die Ihnen zusagt.

Mag dies ein Bild sein oder der Aktienteil, völlig egal.

**Schritt 2**

Jetzt gibt es mehrere Wege wie man das Blatt bearbeiten kann.

a) Sie zeichnen Formen auf das Blatt und schneiden diese dann aus.

ODER

b) Sie falten das Blatt und schneiden entlang der gefalteten Kanten Formen aus.

ODER

c) Sie übermalen mit einem dicken Filzstift einzelne Wörter oder Buchstaben auf der Seite so dass neue Sätze und Zusammenhänge entstehen.

**Schritt 3**

a) Drehen Sie die Formen etwas und kleben Sie sie wieder zusammen zu einem Blatt. Durch die grafische Gestaltung auf den seiten wird dies einen großen Effekt haben, auch wenn es nur eine kleine Drehung ist.

ODER

b) Kleben Sie ihre Ausschnitte in neuen Positionen wieder auf das Blatt. Löcher sind erlaubt, aber je kompletter es wieder hergestellt wird umso effektvoller für die Komposition.

ODER

c) Je mehr Sie übermalen oder ausstreichen umso mehr wird ein Fokus auf die wenigen verbleibenden Wörter gerichtet. Malen sie gerne auch flächig über die Grafiken.

**Schritt 4**

Hängen oder legen Sie die unterschiedlichen Arbeiten nebeneinander. Nehmen Sie sich Zeit sich gegenseitig das Blatt zu präsentieren.

**Zielgruppe:** Betreuende und Betroffene Personen (Menschen mit Demenz)

**Zeitraum:** max. 1 Stunde

**Voraussetzung:** Keine, außer Lust etwas für sich und andere zu machen, mit Menschen mit Demenz in Kontakt zu treten, etwas von sich selbst und von anderen zu lernen.

**Hintergrund:**

Für MICH: Meist nehmen wir uns für uns selbst viel zu wenig Zeit.

Für die/den ANDERE/N: Für viele betreuende Personen ist die Interaktion, die Kommunikation mit Menschen mit Demenz zunehmend schwierig. Mit Bildern gelingt diese Kommunikation oft leichter.

**Wichtig:** ist es, bevor man mit anderen diese

Übung macht, sich Zeit zu nehmen, diese Übung alleine mit sich durchzuführen. Hier nimmt man sich auch endlich einmal Zeit für sich und beschäftigt sich mit eigenen Bedürfnissen. Wenn man dies gemacht hat, kann man sich auch besser auf sein Gegenüber einstellen und Empathie empfinden: Man weiß wo man sich selber schwer getan hat, ...

Bitte arbeiten Sie folgende Liste Schritt für Schritt durch. Jeder Punkt soll eine kleine Überraschung darstellen!

**1. Schreiben Sie bitte spontan die 5 wichtigsten Dinge in ihrem Leben auf einen Zettel**

Anmk: Diese 5 Dinge gelten nur einmal für jetzt und können morgen wieder andere sein.

**2. Lesen Sie diese 5 Dinge bitte vor.**

**3. Entscheiden Sie sich jetzt für heute für eines dieser 5 Dinge undkreiseln sie dieses ein. Was ist denn heute für Sie das Wichtigste?**



**4. Nehmen Sie sich nun Zeit sämtliches (nach Möglichkeit weißes) Papier, das sie zu Hause haben zusammenzutragen: Taschentuch, Klopapier, Kopierpapier, Küchenrolle, etc.**



**5. Nun gestalten sie ein 3-Dimensionales Objekt, das dieses wichtige Ding am besten erfahren lässt: Wie fühlt es sich an? Wie bewegt es sich? Wie könnte es riechen, schmecken? Wie sieht es aus und warum so? Welches Geräusch würde es machen?**

Anmk: Für die Herstellung dieses Objektes verwenden Sie bitte das gesammelte Papier (siehe Punkt 4.) Sie können das Papier reißen oder schneiden, kleben, verflechten, ganz nach Ihrer Vorstellung verwenden.



**6. Nun reden Sie über dieses Ding mit jemandem, beschreiben Sie es. Sind Sie eine betreuende Person, hören Sie achtsam und genau zu, schreiben Sie die Aussagen des Menschen mit Demenz mit.**

**7. Das Objekt soll nun einen wichtigen Platz in dem Zimmer, der Wohnung erhalten, weil es positive Erinnerungen weckt und hervorruft. Wo sollte es platziert werden? Platzieren Sie es wie ein Lieblingsbild/ Objekt im Raum.**

**Zielgruppe:** Betreuende und Betroffene Personen (Menschen mit Demenz)

**Zeitraum:** max. 1 Stunde

**Ziel:** Kommunikation, Kreativität, Selbstfürsorge, Fremdfürsorge

Bitte arbeiten Sie folgende Liste Schritt für Schritt durch. Jeder Punkt soll eine kleine Überraschung darstellen!

**1. Nehmen Sie nun das Objekt (Geschichten kombinieren Teil 1) und zeichnen/malen Sie einen kleinen Ausschnitt davon auf ein etwas stärkeres Papier (ca. 100g). Wichtig ist, dass es BUNT wird. Vielleicht wollen Sie eine Lieblingsfarbe in verschiedenen Tönen verwenden?**



**2. Wenn Sie fertig sind zerschneiden Sie das Bild in kleine Teile: etwa so:**



**3. Nun wird es spannend legen Sie die Teile unterschiedlich auf und assoziieren sie, kombinieren sie: Was fällt Ihnen dazu ein?**

Anmk: Wenn Sie diese Übung mit einem Menschen mit Demenz durchführen: Bitte achten Sie darauf, dass Sie ihm/ihr die eigene Idee, Assoziation überlassen und drängen sie ihn/ihr nicht ihre eigene Fantasie auf. Legen Sie Dinge dazu, die dazu mit den Sinnen gut passen ... und reden sie darüber.



**4. Legen Sie nun einzelne Teile auf, und ergänzen sie das, was sie darin sehen mit ein paar Strichen!**



**Zielgruppe:** Betreuende und Betroffene Personen (Menschen mit Demenz)

**Zeitraum:** max. 1 Stunde

**Ziel:** Kommunikation, Kreativität, Selbstfürsorge, Fremdfürsorge

- 5. Heben Sie die Schnipsel auf. Beim nächsten Mal können Sie fortsetzen!**  
**6. Zu den entstandenen Bildern können Sie nun Bildtitel erfinden.**

Das Gespräch zu den Bildtiteln ermöglicht eine neue Kommunikation. Lassen Sie sich von den Titeln der anderen inspirieren! Sie erfahren hier mitunter was gerade den anderen bewegt.



Bild 1: BEGEGNUNG IM WALD

Hier können Sie weiterfragen: wer begegnet hier wem? Was besprechen sie? Was passiert gerade?



Bild 2: LANDSCHAFT

Hier können Sie weiterfragen: Wo befindet sich dieses Landstück?



Bild 3: WAS ICH SCHON IMMER SAGEN WOLLTE

Hier können Sie weiterfragen: Was würde die Person hier beispielsweise sagen?



**Zielgruppen:** Schüler\*innen, BetreuerInnen, Pflegende Angehörige

**Zeit:** max. 30 Minuten

**Voraussetzungen:** Keine, außer dem Wunsch, etwas für sich selbst und andere zu tun, mit Menschen mit Demenz in Kontakt zu kommen, etwas von sich selbst und von anderen zu lernen.

Denken Sie daran, dass Menschen mit kognitiven Einschränkungen (Demenz) Ihre absolute Präsenz und auch jede kleinste Unachtsamkeit wahrnehmen.

Von Menschen mit kognitiven Einschränkungen (Demenz) können Sie lernen im Hier und Jetzt zu sein.

**1. Schauen Sie sich den Film aufmerksam an.**

Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Gedanken.

**2. Schreiben Sie nun bitte die Dinge auf, die Ihnen beim Betrachten des Videos in den Sinn gekommen sind, auch wenn sie nichts mit dem Film zu tun haben.**

Hier können Sie ihre Gedanken niederschreiben:



**Zielgruppe:** Schüler\*innen, Plegende, Menschen mit Demenz, Pflegende Angehörige  
**Zeitraum:** max. 60 Minuten  
**Ziel:** Visuelle Medien, Kommunikation, Neuentdeckung der eigenen Wohnung oder des Arbeitsplatzes, der Schule

**Hintergrund:** Menschen mit Demenz, aber auch ihre Betreuungspersonen leben zumeist sehr isoliert. Da könnte man manchmal das Gefühl bekommen, dass die Decke einem auf den Kopf fällt. Aus Zeiten des Lockdowns haben alle eine Idee davon bekommen, wie es für andere (fast) immer ist.  
**Material:** Computer, Handy, Internet

1. Suche und fotografiere alle Dinge in deiner gesamten Wohnung inkl. Balkon, die die Form eines Kreises haben. 10'

2. Zeig mir Beispiele und erzähle mir von deinen Gegenständen. 10'

3. Suche und fotografiere nun alle Dinge in deiner gesamten Wohnung inkl. Balkon, die die Form eines Dreiecks haben. 10'

4. Zeig mir Beispiele und erzähle mir von deinen Gegenständen. 10'

5. Suche und fotografiere nun alle Dinge in deiner gesamten Wohnung inkl. Balkon, die wie ein Quadrat sind. 10'

6. Zeig mir Beispiele und erzähle mir von deinen Gegenständen.. 10'



**Zielgruppe:** Schüler\*innen Sek 2  
**Zeitraum:** ca. 5-6 Doppelstunden  
**Ziel:** Visuelle Medien, Kommunikation, Empathie, Bewusstseinsentwicklung  
**Material:** Computer, Handy, Internet

**Hintergrund:** Aufgrund der Quantität von Demenzerkrankungen und dem Anstieg der Absolutzahlen von Betroffenen, ist das in Kontakttreten mit der Erkrankung beruflich oder privat fast unumgänglich. Immer mehr Kinder und Jugendliche müssen sich mit

Demenz auseinandersetzen. Rund ein Drittel aller jüngeren Menschen steht in Kontakt mit einer Person, welche von Demenz betroffen ist. Darum sind eine Aufklärung und ein Sensibilisieren der Jugendlichen essentiell.



**1. Einstieg mit einem kurzen Filmausschnitt von Arielle, die kleine Meerjungfrau (<https://www.youtube.com/watch?v=hwb8JrwiTPM>).**

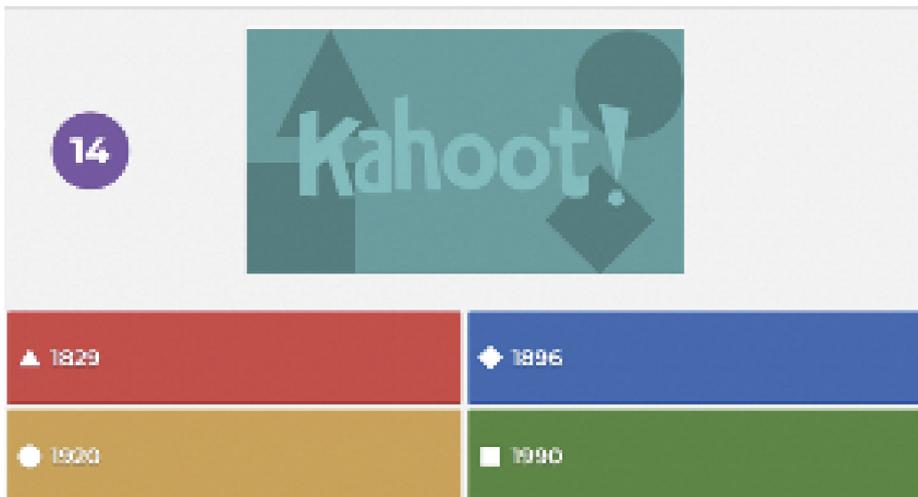
Der Ausschnitt zeigt Arielle und ihren Freund Fabius, wie sie der Möwe Scuttle ihren Fund zeigen, welchen sie aus einem Schiffswrack ergattert haben. Scuttle sieht die Gabel und nennt diese einen Dingelhopper und beschreibt sie als einen Gegenstand, welche Menschen verwenden, um sich Frisuren zu machen. Die Rauchpfeife interpretiert er als ein Musikinstrument. Der Filmausschnitt soll den SchülerInnen spielerisch einen ersten Eindruck vom kommenden Thema Demenz und den einhergehenden Merkmalen, wie das Vergessen von Funktionen verschiedener Gegenstände, geben.

**2. Eine Frage auf Mentimeter <https://www.mentimeter.com> stellen zu:**

Was ist Demenz, dazu eine Wordcloud entstehen lassen 10'

**3. Einführung in das Medium**

**Stop-Motion: Geschichte, Genres:** Puppentrick, Knetanimation, Objektanimation, Pixilation, Legetricks, Pinscreen. Anschließend darüber ein Kahootquiz erstellen: Kahoot.com (<https://www.youtube.com/watch?v=V4FQ-j91waA>)



**Zielgruppe:** Schüler\*innen Sek 2  
**Zeitraum:** ca. 5-6 Doppelstunden  
**Ziel:** Visuelle Medien, Kommunikation, Empathie, Bewusstseinsentwicklung



## 1. Themenstellung Hobby: Musikinstrument, Ball, Tier etc.

Fragestellung Beispiel: Welches Instrument spielst du?; Hast du es schon einmal anders verwendet?; Welche Funktionen könnte dein Instrument sonst noch erfüllen? in die Runde gestellt. Nach einem kurzen Austausch über die verschiedenen Antworten der SchülerInnen wird die erste Aufgabenstellung gegeben.

Die Lernenden müssen sich zu der Frage „Was wäre, wenn ich mein Instrument/Ball/Tier nicht mehr erkennen würde?“ Gedanken machen, mit dem Hintergedanken das Instrument/Ball/Tier etc. neu zu kontextualisieren und einen Stop-Motion Film dazu zu produzieren.

## 2. Präsentation der Stop-Motion Filme, Diskussion, Reflexion



**Zielgruppe:** Alle Menschen

**Zeitraum:** Je nach Freude und Ausdauer  
10 - 45 min.

**Voraussetzung:** Freude an Bewegung. Das muss aber nicht sein. Manchmal schaut jemand auch lieber zu und kann sich dabei erfreuen oder Anregung erhalten. Etwas Platz. Der Tanz kann alleine oder in der Gruppe durchgeführt werden.

**Material:** Musikabspielgerät und vorbereitete Musik. Musikbeispiele finden Sie unter Punkt

1 und 4. Ansprechende Geschirrtücher, eventuell auch Mehrere zur Auswahl.

**Hintergrund:** Materialien eignen sich, um in Bewegen und auch ins Tanzen zu kommen. Schon das Ergreifen eines Gegenstandes ist eine erste Bewegung, das Erfühlen desselben, eine Zweite. Gleich ob kleine Bewegungen mit den Fingern, der Hand, einem Fuß, oder ausladend mit dem ganzen Körper, Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung. Tanzen macht den Kopf und oft auch das Herz frei und Momente

der Freude und Lebendigkeit können geweckt werden.

Musik unterstützt es, in Rhythmus und Schwingung zu kommen, mal leise, mal laut, mal schnell, mal langsam. Sind Sie zu mehr, können auch Tanz-Begegnungen und non-verbaler Kontakt entstehen.

Ein Alltagsgegenstand kann zudem auch Erinnerungen wecken und zum Erzählen einladen.

Jeder Tanz ist einzigartig und alles was der Körper hervorbringen mag ist richtig. Es gibt keine falschen Schritte oder Bewegungen. Die Ressource des Körpers, Kreativität und das eigenleibliche Sein, darf ausgelebt und erlebt werden.

Die folgenden Phasen können der Reihe nach durchgeführt werden. Diese ermöglichen einen kontinuierlichen Aufbau und Hinführung bis zum individuellen Tanz. Es können auch kleine Teile des folgenden Ablaufs herausgenommen werden (z.B. nur 1 Musikstück lang) oder gleich mit Punkt 2, 3 oder 4 gestartet werden.

## 1. Tänzerisches Aufwärmen

Musikbeispiele: McFerrin Bobby: Don't worry be happy

Sinatra Nancy: The Boots are made for Walking

Bevor die Geschirrtücher ausgepackt werden, kann erst mal der ganze Körper mit schwungvoller Musik mobilisiert und in Schwung gebracht werden. Je nach körperlichen Möglichkeiten, im Sitzen oder Stehen. Der Ablauf kann wie folgt durchgeführt werden. Jede Übung mehrmals wiederholen. Zum Aufwärmen bitte sanft zum Körper sein und eher einen langsamen Rhythmus zur Musik aufnehmen, sodass die Gelenke und Muskeln allmählich aufgewärmt werden können. Haben Sie gymnastische oder tänzerische Erfahrung können Sie gerne nach Bedürfnissen variieren.

- Am Platz (oder auch durch den Raum, wenn vorhanden) im Rhythmus der Musik gehen.
- Die Schultern im Rhythmus der Musik anheben und absenken.  
Zuerst beide Schultern gleichzeitig  
Danach abwechselnd re. und li. Schulter.
- Die Hände öffnen und schließen. Dabei alle Finger weit öffnen und dann wieder zur



Faust schließen. Die Arme können dabei vor dem Körper- oder gestreckt über dem Kopf gehalten werden.

- Beide Handgelenke kreisen
- Den Kopf sanft horizontal, von einer Seite zur anderen drehen. Die Nasenspitze führt die Bewegung an.
- Mit der Hüfte Kreisen. Wird die Übung im Sitzen durchgeführt den Oberkörper kreisen, erst in die eine Richtung, dann in die andere Richtung.
- Im Stehen oder Sitzen, alle zehn Zehen einrollen, eingerollt halten und bis 3 zählen und dann langsam wieder öffnen und die Zehen lang werden lassen.
- Folgende Übung ist im Sitzen zu empfehlen, für Bewegungs- und Balance-Geübte auch im Stehen. Stellen Sie die Füße parallel nebeneinander. Drücken Sie sich nun mit beiden Füßen auf den Fußballen hoch, sodass sich die Versen vom Boden abheben. Rollen Sie dann wieder beide Fußsohlen ab, bis die Versen wieder den Boden erreicht haben. Spüren Sie nun ihre gesamten Fußsohlen in Kontakt mit dem Boden.
- Wer jetzt schon Lust zum Tanzen bekommen hat, kann sich zur Lieblingsmusik frei bewegen.

## 2. Das Geschirrtuch fühlen

- Wählen Sie eines der vorhandenen Geschirrtücher aus.
- Betrachten Sie es. Warum haben Sie dieses ausgewählt? Was gefällt Ihnen daran?
- Nehmen Sie das Material des Tuches wahr. Wie fühlt es sich an?
- Wie groß ist das Geschirrtuch?
- Wie spürt sich die Struktur des Stoffes an?

### 3. Das Material formen

Beginnen Sie nun das Material, das Geschirrtuch zu formen, damit zu spielen, zu entdecken. Was kann man alles damit machen?



### 4. Geschirrtuch-Tanz

Musikbeispiele:

1. Pharrell Williams: Happy
2. Strauß Johann (Vater): Radetzky Marsch
3. Otmar Liebert, Ottmar: Spanish Steps oder
1. Offenbach, Jacques: Can Can
2. Johann Strauß (Sohn): Donauwalzer
3. Koschat Thomas: Schneewalzer (von verschiedenen Interpreten gesungen, z.B. Peter Alexander)

Nun kommt Musik dazu und der Tanz mit dem Geschirrtuch kann beginnen. Halten Sie sich 3 unterschiedliche Musikstücke bereit. Sie können die angeführten Musikstücke verwenden oder selbst gewählte Nummern aussuchen. Spielen Sie die 3 Musikstücke nacheinander ab. Oder Sie wählen für den Beginn erst mal nur eine Musik aus. Die verschiedenen Musikstile laden zu verschiedenen Bewegungsmotiven ein und Sie können ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Das wichtigste ist jedoch, die Freude am Tanzen. Erlauben Sie sich, ihren inneren Impulsen zu folgen. Der Tanz entsteht dann mit dem Bewegungsfluss. Sie dürfen, müssen aber auch gar nichts besonderes machen. Lassen Sie sich vom Geschirrtuch und der Musik inspirieren. Es darf gewirbelt, geformt, getanzt werden, schnell oder langsam, im oder aus dem Rhythmus. Alleine, zu zweit oder zu mehr. Am Stuhl, im Raum, in der Luft, am Boden. So wie es gefällt und das Herz erfreut.



Lassen Sie sich nach der letzten Musik Zeit, um den Tanz zu beenden. Dies kann auch in Stille sein, also ohne Musik. Spüren Sie, welche Körperteile sich noch bewegen möchten, erlauben Sie diesen auszuklingen und den Tanz zu einem spürbaren Ende zuführen.



### 5. Gesprächsaustausch/ Reflexion Zum Abschluss kann darüber ausgetauscht oder wer mag auch niedergeschrieben werden:

- a) Wie bin ich ins Tanzen gekommen?
- b) Zu was hat mich das Geschirrtuch inspiriert?
- c) Wie fühle ich mich jetzt?
- d) Was ich sonst noch sagen möchte.

Variation:

Hat diese Tanzimprovisation Freude gemacht? Es eignen sich auch andere Alltagsgegenstände, die wieder ganz anders zu handhaben sind und zum Tanzen inspirieren. Zum Beispiel ein Besen mit langem Stiel, ein Zeitungspapier oder probieren Sie es mit einem Gegenstand Ihrer Wahl.

**Zielgruppe:** Für Menschen allen Alters, die sich gerne etwas Gutes tun möchten, für pflegende Personen, für Menschen mit Demenz die Berührung gerne zulassen und genießen können.

**Zeitraum:** Je nach Freude und Ausdauer 5 – 30 min.

**Voraussetzung:** 2 Personen, eine Person gibt/massiert dabei, die andere Person darf empfangen. Eine ungestörte Umgebung und Zeit wären günstig.

**Material:**

- 1 Handtuch zum Abdecken der Unterlage (Sessellehne, eigene Oberschenkel, Tisch, je nach Position)

- 1 Handtuch oder eine Küchenrolle zum Trockenwischen der Hände nach der Massage.
- 1 fetthaltige Creme.

**Hintergrund:**

Die meisten Menschen empfinden Berührungen als wohltuend. Langsame Berührungen, mit einer klaren Streichrichtung können auf Körper und Geist beruhigend wirken und auch hier ein Stückweit zu mehr Klarheit oder Orientierung führen. In der Sensorischen Integration gehört der Tastsinn - neben der Eigenwahrnehmung und dem Gleichgewichtssinn - zu den drei Basissinnen. Die Basisinne stellen eine Voraussetzung für eine gute Wahrnehmungsverarbeitung dar.

Langsame Berührung ermöglicht es, diesen taktilen Reiz lokalisieren und wahrnehmen zu können. Dafür braucht es jedoch auch eine klare, taktile Information und gerichtete Berührung. Dies kann folglich auch die Körperorientierung unterstützen. Viele Menschen können hierbei auch ganzkörperlich entspannen und innere Ruhe stellt sich ein. Die hier vorgestellte Reizgebung – eine tiefenstimulierende Massage - wird zwar an der Hand durchgeführt, kann sich jedoch auf den gesamten Organismus auswirken.

**Die Kunst der Langsamkeit**

In einem oft gestressten Alltag ist es manchmal gar nicht so einfach, in die Ruhe und Langsamkeit zu kommen. Es dauert oft, bis das Nervensystem zur Entspannung kommen kann. Daher geben Sie sich auch selbst die Zeit und haben Sie Geduld mit sich, gegebenenfalls mit ihrem Gegenüber. Langsamkeit ist mittlerweile zur Kunst geworden. Erlauben Sie sich gerne auch intuitiv zu sein und sich auf dieser Ebene auf ihr Gegenüber einzustellen. Als massierende Person, erlauben Sie sich zu geben, ohne bestimmte Erwartungen einer Reaktion oder eines Ergebnisses. Ziel könnte es sein, in der Präsenz zu bleiben, im Moment, in der Verbindung und in einem Gebenden da Sein..

**Die Berührungsqualität**

Die hier vorgestellte Berührungsqualität unterstützt die Wahrnehmungsverarbeitung sowie die Körperwahrnehmung und damit das Bewusstsein für die eigene Existenz. Zu berücksichtigen ist dabei, dass jeder Mensch individuelle Berührungsvorlieben hat, bzw. als wohltuend erlebt, dies kann zudem von der Tagesverfassung abhängig sein. Daher ist die Berührungsqualität jedes Mal aufs Neue auf die jeweilige, empfangende Person abzustimmen. Dies kann nonverbal geschehen, durch Beobachtung oder Erspüren, oder auch durch konkretes Erfragen, ob die Berührung eine Änderung, bzw. Anpassung braucht, dass sie als angenehm und wohltuend erlebt werden kann. Die Änderung kann im Druck oder der Streichgeschwindigkeit erforderlich sein oder auch für die berührte Körperstelle



**Die Massage der Hand hat folgende Berührungsqualität:**

1. Sie wird langsam, streichend ausgeführt. Langsamer als Zeitlupentempo!
2. Die Berührung hat eine klare Streichrichtung. (z.B. nicht wischend oder kreisend)
3. Und sie wird flächig, mit starkem Druck ausgeführt.

**Durchführung**

Die Person muss bereit dafür sein. Und sie darf auch nur so lange durchgeführt werden, wie es angenommen und/ oder gewollt wird. Die Berührung kann in direktem Hautkontakt oder wenn erforderlich auch in Handschuhen stattfinden. Verwenden Sie Handschuhe, probieren Sie die Massage erst an sich selbst aus und prüfen ob das Material verträglich und auch wohltuend ist.

- 1) Bereiten Sie erst alles vor und achten sie darauf, dass sie möglichst nicht gestört werden.
- 2) Schauen sie, dass ihr Gegenüber bequem sitzen oder liegen kann. Auch sie selbst sollten eine bequeme Position eingenommen haben.
- 3) Bereiten sie das Handtuch vor, es dient als Unterlage und schützt vor ungewollten Cremeresten.

4) Nehmen Sie nun ein paar bewusste Atemzüge bevor Sie in Kontakt kommen.

5) Nehmen sie dann mit der Hand ihres Gegenübers Kontakt auf. Legen sie diese, in ihre eigene Hand.



6) Nehmen sie nun einen großen Patzen Creme und Verstreichen Sie diese erst in den eigenen Händen ein wenig, dann auf die Hände ihres Gegenübers.



7) Mit einer Hand halten Sie die Hand, mit der anderen Hand beginnen Sie nun, ganz, ganz langsam, mit Daumen und Finger, die Hand von der Handfläche aus abwärts, bis zu den Fingerspitzen auszustreichen: langsam, mit starkem Druck und klarer Streich-Richtung. Sie könne sich pro Finger ca. 5 - 20 sec. Zeit lassen.

8) Beginnen sie beim Daumen und Enden sie beim kleinen Finger. Streichen sie jeden Finger 2x hintereinander aus. Umschließen sie jeden Finger so weit wie möglich mit ihren Händen.



9) Abschließend streichen sie die ganze Hand mit festem Druck von der Handwurzel bis zu den Fingerspitzen aus.



10) Die Hand kann nach der Massage mit einem Handtuch oder einer Küchenrolle trockengewischt werden.



11) Ruhen sie ein wenig nach. Sie können dabei still genießen oder plaudern.

Manchen Personen reicht eine kurze Sequenz. Vielleicht können Sie nur 1 oder 2 Finger stimulieren. Das macht nichts. Bedeutend ist nicht die Länge der Massage, sondern die tiefenstimulierende Wirkung! Gleich ob diese kurz oder lange ausfällt. Vertrauen Sie auch ihrer Intuition!

Viel Freude dabei!

**Zielgruppe:** Alle Interessierten (Pfleger\*innen, Menschen mit Demenz, Angehörige, Lehrer\*innen und Schüler\*innen)

**Zeitraum:** Je nach Freude und Ausdauer 5 – 30 min.

**Voraussetzung:** Eine möglichst ungestörte, gemütliche und wohltemperierte Umgebung zum Wohlfühlen.

**Material:** Unser Körper, in eigenleiblicher Erfahrung

**Hintergrund:** Im Alltag ebenso wie im Berufsleben stehen wir oft Anforderungen und Erwartungen gegenüber, die Überforderung

zur Folge haben. Solche Stress-Situationen können für alle Beteiligten sehr herausfordernd sein. Dies erleben Lehrende und Schüler\*innen, Pfleger\*innen, Menschen mit Demenz und Angehörige. Selbstfürsorge kann dabei helfen zu entspannen, die eigenen Bedürfnisse wahr zu nehmen und auszudrücken oder auch geduldig mit sich – und vielleicht auch in Folge mit dem Du - zu sein. Unsere Hautsinne sind sehr sensibel ausgestattet und eng mit dem Nervensystem verknüpft. Berührung kann eine Möglichkeit sein, um zur Ruhe zu kommen, das Nervensystem

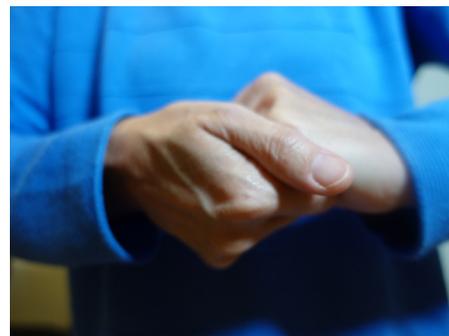
auszugleichen und Verbindung herzustellen. Kontaktaufnahme über den Berührungssinn zu sich selbst, ermöglicht es die Berührung selbst wohltuend zu dosieren und sich selbst auszugleichen. Sie fördert Präsenz, sowie das eigenleibliche Spüren, das Gewahr werden des Selbst. Dieser Workshop lädt ein, sich Gutes zu tun, sich selbst ein Stück weit kennen zu lernen sowie ein Bewusstsein für die Wirkweise von Berührung zu erinnern- für sich selbst und folglich auch bei Anderen.

**ACHTEN SIE BITTE STETS DARAUF, DASS ALLES WAS SIE TUN AUCH ANGENEHM FÜR SIE IST. SIE SIND EINGELADEN, JEDE HIER FORMULIERTE ANLEITUNGS-IDEE NACH EIGENEM WOHLFÜHLBEDARF ABZUWANDELN.**



**Jede Sequenz kann so lange durchgeführt werden, wie es angenehm für Sie ist.**

1. Machen Sie es sich gemütlich. Auf einem Stuhl oder Sofa, oder wo immer sie es bequem haben.  
 2. Wir beginnen mit einer Trockenwäsche. Reiben und waschen sie ihre Hände, so wie Sie es unter fließendem Wasser tun würden. Wärmen Sie ihre Hände dabei auf. Genießen Sie es.



3. Beginnen Sie dann mit einer Hand die andere Hand zu massieren. Der Daumen kann die Handinnenfläche mit angenehmem Druck durchmassieren und anschließend auch die Finger. Gehen Sie dabei intuitiv vor.

Nun können Sie die gleiche Massage an der anderen Hand durchführen.



4. Nun sind sie eingeladen, ihre Hände zu erforschen und zu betrachten. Ihre Hände, die täglich aktiv sind und viele Handgriffe oft ganz automatisch erledigen. Spüren Sie ihre Haut, ihre Muskeln, die Knochen, ihre Gelenke. Erlauben Sie es sich, auf Entdeckungsreise zu gehen, wie wenn Sie ihre Hände zum ersten Mal entdecken würden.



5. Reiben Sie ihre Handflächen ein paar Mal aneinander.

**6. Legen Sie nun eine Hand intuitiv auf einen Körperbereich auf.**



Für den folgenden Teil möchte ich sie einladen sich Zeit zu lassen und eine Weile zu bleiben, um den Fragen nachspüren zu können.

- a) Spüren Sie den Kontakt ihrer Hand auf diesem Körperbereich.
- b) Welche Temperatur hat dieser Körperbereich?
- c) Nehmen Sie ihre Haut wahr.
- d) Spüren Sie das darunter liegende Gewebe.
- e) Wie reagiert ihr Körpergewebe auf diesen Kontakt? Verändert es sich mit der Zeit?

**7. Dann spüren Sie ihre Hand, die berührt?**

Wie fühlt sich die berührende Hand an?

- a) Welche Temperatur hat sie?
- b) Ist sie weich oder fest?
- c) Wie ist der Hautkontakt, sanft oder satt?

**8. Und dann spüren sie die Kontaktfläche, also den Bereich wo sich ihre Hand und der berührte Körperbereich treffen. Hier berühren zwei Körperbereiche einander.**

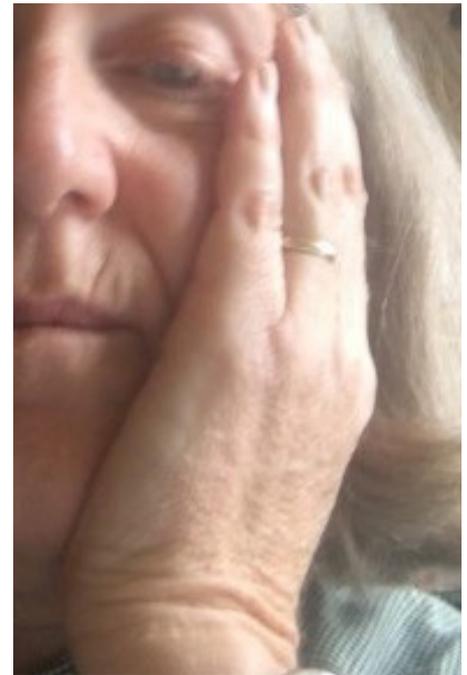


- a) Nehmen sie die Größe der Kontaktfläche wahr.
- b) Wie fühlt sich diese Kontaktfläche an? Ist sie angenehm? Ist es ein sanfter oder satter Kontakt?

Bleiben sie hier so lange wie es angenehm ist. Und wenn sie genug haben, lösen Sie diesen Kontakt langsam wieder.

**9. Spüren Sie dann nach. Dazu möchte ich Sie sehr herzlich einladen, sich dafür wirklich Zeit zu nehmen. WIE fühlt sich der soeben berührte Körperbereich an? Was klingt nach? Hat sich etwas verändert?**

**10. Wenn sie mögen, wiederholen Sie diesen Ablauf an einer anderen Körperstelle. Beginnend mit dem Reiben der Hände (Punkt 5).**



Sie können diesen Ablauf – auch in verkürzter Form oder auch noch ausgedehnter, je nach Wohlfühlfaktor - an verschiedenen Körperbereichen wiederholen.

Wenn Sie möchten, können Sie in bewegtere Berührung übergehen. Dies kann sein:

- a) Streichen, ausstreichen, z.B. einen Arm entlang oder ein Bein entlang, im Gesicht; Mit einem Finger oder der ganzen Handinnenfläche.
- b) Sanfte oder kräftige Selbstmassagen an beliebigen Stellen.
- c) Reiben, mit der flachen Hand oder einer leichten Faust. Z.B an den Oberschenkeln, im Nacken, am unteren Rücken.
- d) Sanftes klopfen mit den Fingerkuppen. Dies ist oft angenehm im Brustbereich oder am Kopf.
- e) Abklopfen mit einer leicht geformten Faust, dabei locker im Handgelenk bleiben. Z.B die Oberschenkel, Schultergürtel, unterer Rücken, usw.

Nehmen Sie sich nach dieser Berührungserfahrung noch etwas Zeit. Lassen Sie sie nachklingen und gehen Sie dann nach Möglichkeit ihren Bedürfnissen nach. Viel Freude dabei!

**Zielgruppe:** Betreuende und Betroffene Personen (Menschen mit Demenz)  
**Material:** Blatt Papier, Stifte, gerne auch Marker und Buntstifte falls vorhanden.  
**Zeitraum:** max. 1 Stunde  
**Voraussetzung:** Dass man sich im Zuhause des Menschen mit Demenz und sich persön-

liche Dinge sich in der Umgebung befinden.

Charakter andere erzählen eine vergangene Erfahrung, die man nicht missen möchte.

**Hintergrund:**  
 Hinter jedem persönlichen Objekt steckt eine Geschichte, die etwas über die Identität, die Vorlieben, die Werte einer Person verbirgt. Manche Objekte haben eine symbolischen

Bitte arbeiten Sie folgende Liste Schritt für Schritt durch.

**1. Sehen Sie sich in ihrem Zimmer um.**

Wir sind umgeben von Objekten, die uns teilweise schon lange begleiten.

Nehmen Sie ein A4 Blatt zur Hand und beginnen Sie alle Dinge, die Sie in diesem Raum sehen, aufzuschreiben.

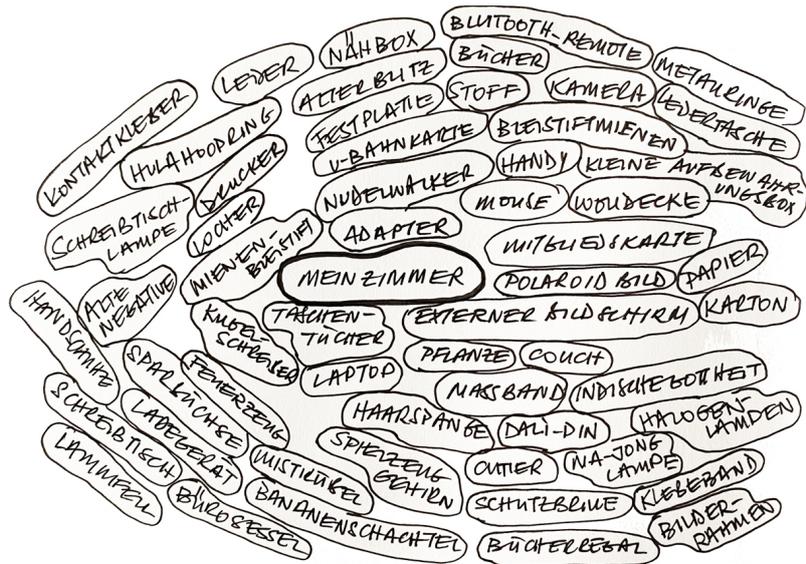
Beginnen Sie am besten mittig auf dem Papier mit dem Wort "Mein Zimmer" und kreisen Sie es ein. Dann in weiteren und füge alle sichtbaren Objekte hinzu.

**2. Betrachten Sie nun die Wolke an aufgeschriebenen Objekte und markieren Sie mit einem Buntstift/Marker min. fünf Objekte zu denen Sie eine positive oder wertvolle Erfahrung bzw. Erinnerung verbinden.**

**3. Suchen Sie sich nun eines dieser Objekte aus. Versetzen Sie sich gedanklich in diese Erinnerung/Erfahrung.**

Welche Farben, Gerüche, Emotionen, Formen, Temperaturen etc können Sie aus dieser Erinnerung noch ins Gedächtnis rufen?

Nehmen Sie ein Blatt Papier und zeichnen/basteln Sie ein Detail oder eine Szene aus dieser Erinnerung/Erfahrung.



**Zielgruppe:** Betreuende und Betroffene Personen (Menschen mit Demenz)

**Zeitraum:** max. 1 Stunde

Die betreuende Person kann bei dieser Aufgabe die Fragen stellen und Geschichte dazu, die die Person mit Demenz, erzählt aufschreiben.

---

**1. Aufgabe:** Sie sind das Objekt.

Suchen Sie eines dieser Objekte aus und versetzen Sie sich hinein. Schreiben Sie einen Text in dem Sie das Objekt sind.

- **Wie schaue ich aus?**
- **Wo liege ich?**
- **Was sehe ich**
- **Was höre ich?**
- **Welche Geschichte verbindet uns?**

**Zielgruppe:** Schüler\*innen, Menschen mit Demenz, ihre Angehörige und betreuende Personen  
**Zeitraum:** max. 2 Stunden

**Material:** Lavendelöl, (Holz-)Löffel, Pinsel/ Schwamm/ Taschentuch, weißes Papier (min. A4, 100-120g), Plastikunterlage, Klebeband, Schere, Tacker, Fotocollage als Laserdruck, Laserdrucker, evtl. Bildbearbeitungsprogramm

**Maßnahmen:** Den Arbeitsraum während des Workshops lüften.

**.Beschreibung:**

Wir wollen den gesammelten Erinnerungen, die sich in Fotoalben oder in den Camera-Rolls verstecken, durch Lavendeldrucke einen neuen Touch geben. Nicht die Details auf den Fotos sind das Wichtige, sondern die Momente, die einst eingefangen wurden.



**Fotocollage-Vorbereitung:**

1. Suche und wähle (mind. 8) Fotos aus vorhandenen Fotoalben oder aus deiner Camera-Roll aus, die dir besonders gefallen. Achte darauf, dass sie alle einheitlich sind (quer/hoch-Format). Ob du dich für schwarz/weiß, oder bunte Fotografien entscheidest, ist dir überlassen, aber achte darauf, dass sie einen hohen Kontrast aufweisen.
2. Ordne die Fotos (analog oder digital) in einem Raster an. Das kann zum Beispiel in einem Bildbearbeitungsprogramm passieren, oder auf der Scan-Fläche eines Laserdruckers.
3. Drucke deine Fotocollage mittels eines Laserdruckers aus.



**Lavendeldruck - Schritt 1:**

Nachdem du dir deine Utensilien zurecht gelegt hast, bereite dir eine Unterlage aus Kunststoff vor und lege dein weißes Blatt Papier darauf. Lege anschließend deinen Laserdruck mit der bedruckten Seite auf das weiße Papier und fixiere die Ecken mit einem Klebeband. Achte darauf, dass deine Papiere nicht verrutschen.



**Schritt 2:**

Fange am Besten in einer Ecke an und tröpfle etwas Lavendelöl auf die Rückseite des Laserdrucks. Verstreiche das Öl mit einem Pinsel/ Schwamm/Papiertuch. Es ist wichtig, dass deine Papiere nicht im Öl „schwimmen“. Empfohlen wird, sich zuerst auf einen Bereich zu konzentrieren, anstatt gleich den ganzen Laserdruck zu bestreichen.



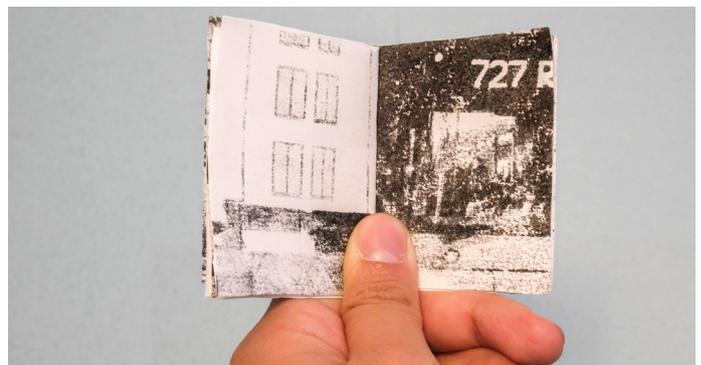
### Schritt 3:

Mit dem (Koch-)Löffel wird nun auf der öligen Stelle, mittels kreisenden Handbewegungen, Druck ausgeübt. Wiederhole den Vorgang (Schritt 2+3) so lange, bis der ganze Laserdruck behandelt wurde. Hebe vorsichtig eine Kante des Laserdrucks an und schaue, ob sich die Farbe auf das weiße Blatt Papier abgezeichnet hat. Falls es nicht so ist, übe mehr Druck mit dem Löffel aus, oder verwende mehr Öl.

### Schritt 5:

Nachdem dein Lavendel-Druck getrocknet ist schneide die Bilder, in Bögen, aus.

In Bögen bedeutet, es sollten immer zwei Fotos auf einem Papier sein, sodass das Papier in der Hälfte gefaltet werden kann.



### Schritt 4:

Nun lasse deinen Lavendeldruck trocknen. Währenddessen kannst du den Laserdruck mit deinem Lavendeldruck vergleichen und über einige Fragen nachdenken, oder sprechen:

- Was ist der Unterschied zwischen dem Laserdruck und dem Lavendeldruck?
- Welche Abbildung gefällt mir am meisten und weshalb?
- Was sehe ich auf den Abbildungen?
- Gefällt mir der Geruch des Lavendelöls und womit assoziiere ich ihn?

### Schritt 6

Falte deine Bögen und füge sie wie ein Heft/Buch zusammen. Nun kannst du sie im Falz (in der Mitte) zusammen tackern, oder mit einem Faden binden. Am Wichtigsten ist es jedoch mit deinem neuen Fotoalbum eine Freude zu haben!

### Weiteres:

Das Fotoalbum kann alleine oder gemeinsam gestaltet werden. Dabei ist es möglich über die Fotos zu sprechen. Wenn das Fotoalbum mit von Demenz betroffenen Menschen gestaltet wird, sollten Fragen wie: „Erinnerst du dich daran?“, vermieden werden. Eher sollten die Personen dazu angeregt werden, von sich aus zu erzählen, oder die Abbildungen zu beschreiben, ohne dabei unterbrochen zu werden.

### Alternativen:

Statt Lavendelöl kann auch als eine weniger gut riechende Alternative Nagellack-Entferner verwendet werden.

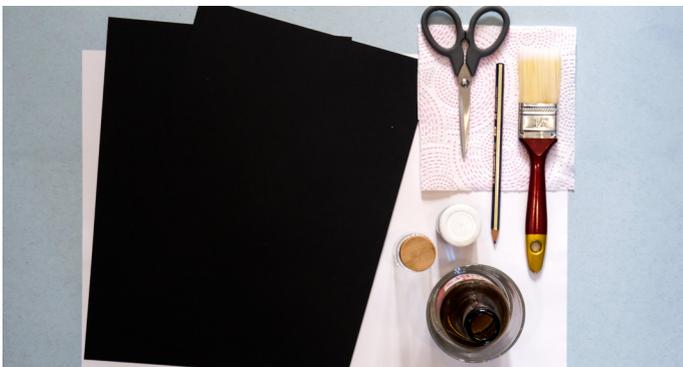
**Zielgruppe:** Schüler\*innen, Menschen mit Demenz, ihre Angehörige und betreuende Personen  
**Zeitraum:** 2-4 Stunden

**Material:** Tonkarton (schwarz), Bleistift, Schere, Pinsel, weißes (Aquarell-)Papier, Cyanotopie- Chemikalien (als Kit oder zum selber mischen), Unterlage, Kuvert, evtl. Glasplatte

**Maßnahmen:** Ein abgedunkelter Raum wird benötigt. Bei der Anwendung der Chemikalien gut Lüften und evtl. eine Maske tragen.

**Beschreibung:**

Welche Geschichte magst du gerne und welche breitet dir Freude? Wie würdest du ein Buchcover zu der Geschichte gestalten? Und geht das auch mit ein bisschen Magie? Gemeinsam geben wir unseren Lieblingserzählungen einen neuen und blauen Anstrich.



**Vorbereitung Cyanotopie, wenn fertiges Kit nicht vorhanden ist:**

**Material:** Ammoniumeisen(III)-citrat (grün), Kaliumhexacyanidoferrat(III), Messbecher, Pinsel, grammgenaue Waage, zwei Behälter

In einem Behälter 20 g Ammoniumeisen(III)-citrat (grün) mit 100 ml Wasser mischen. Dann in einem weiteren Behälter 8 g Kaliumhexacyanidoferrat mit 100 ml Wasser mischen. Anschließend in einem abgedunkelten Raum beide Lösungen im Verhältnis 1:1 zusammen führen. Die gemischte Lösung mittels eines Pinsels (oder Schwamms) auf das (Aquarell-)Papier auftragen und trocknen lassen.

**Achtung:** Die aufgetragene Lösung reagiert auf UV-Licht. Mehrere Papiere können vorbereitet werden und in einem lichtdichten Kuvert aufbewahrt werden.

**Buchcover - Schritt 1:**

Überlege dir zu welcher Geschichte du gerne ein Buchcover gestalten würdest und beantworte folgende Fragen:

- Wie heißt die Geschichte?
- Welche Bilder/ Symbole fallen dir zu der Geschichte ein?
- Warum magst du die Geschichte so sehr?



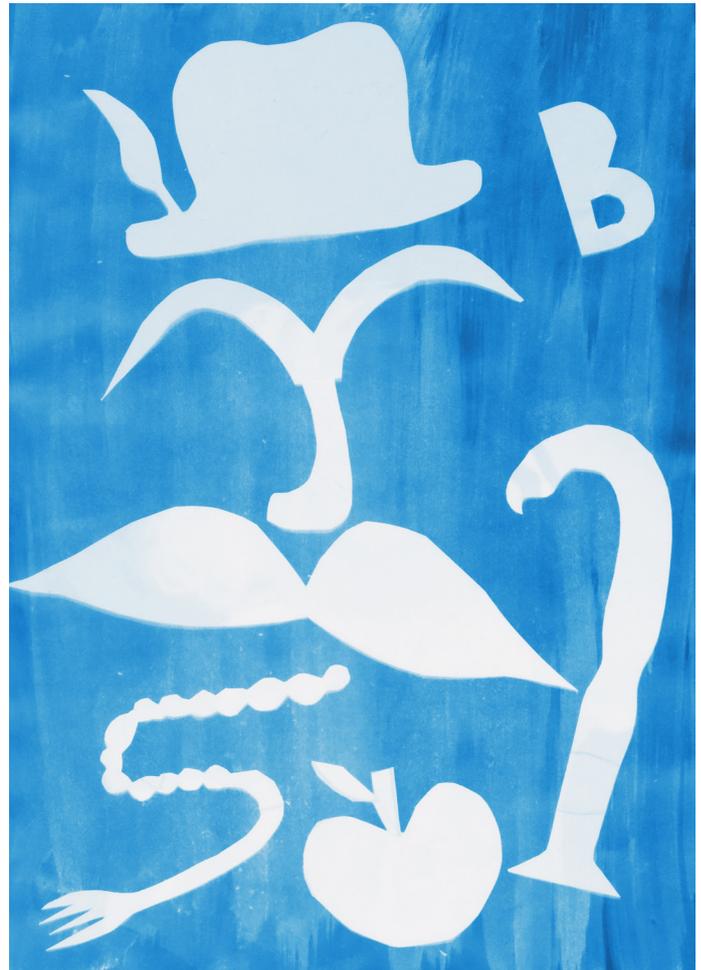
**Schritt 2:**

Zeichne auf schwarzem Tonkarton Symbole, die zu deiner Lieblingsgeschichte passen und schneide sie anschließend aus.



**Schritt 3:**

Lege deine ausgeschnittenen Symbole auf eine glatte Fläche und ordne sie nach deinem Belieben an.



#### Schritt 4:

Achtung: nun musst du ein bisschen flink sein, denn bei Tageslicht fängt der Zauber der Sonne an. Am besten führst du diesen Schritt unter der Sonne (z.B im Garten) aus.

Nimm nun die bestrichenen Cyanotopie-Blätter (diese sind grünlich und UV-Sensitiv!) aus dem Kuvert und lege sie mit der bestrichenen Seite nach oben. Lege deine Tonkarton-Symbole auf das bestrichene Papier. Pro-Tipp: wenn du eine Glasplatte hast, lege auch diesen drauf, sodass dein Papier abgedeckt ist. Das ermöglicht, dass deine Symbole nicht verrutschen und sich härtere Konturen abbilden.

#### Schritt 5:

Jetzt ist warten und beobachten angesagt. Siehst du wie die Farbe sich von grün zu blau verändert?

Eine Cyanotopie funktioniert besonders gut, wenn sie draußen (z.B. Garten) unter der direkten Sonne liegt. Dann ist sie in 15-20 Minuten fertig. An bewölkten Tagen kann es schon länger als 45 Minuten dauern. Die Dicke der Glasplatte, oder die Mischung der Lösung kann das Ergebnis auch beeinflussen.

#### Schritt 6:

Hebe vorsichtig die Glasplatte und eines der Symbole an. Wenn du eine weiße Fläche siehst, hat es geklappt! Nun kannst du alle Symbole abnehmen und dein Werk betrachten. Ansonsten kannst du es noch etwas unter die Sonne legen.

#### Schritt 7:

Um den Gelbstich wegzubekommen, wird die Cyanotopie unter klarem Wasser ausgewaschen und anschließend zum Trocknen aufgehängt.

#### Weiteres:

Das Buchcover kann alleine oder gemeinsam gestaltet werden und soll dazu anregen vorhandene Geschichten aus einer neuen Perspektive zu beleuchten. Dabei ist es nicht wichtig, was der Inhalt der Geschichte ist, vielmehr sollte die Beziehung der Person zu der Geschichte im Vordergrund sein.

#### Alternativen:

Anstatt mit schwarzem Tonkarton zu arbeiten, kann auch Pappe eingesetzt oder Objekte aus der Umgebung verwendet werden. Es bietet sich auch ein Spaziergang an, bei dem Naturobjekte gesammelt werden können.

**Zielgruppe:** Schüler\*innen, Menschen mit Demenz, ihre Angehörige und betreuende Personen

**Zeitraum:** Textarbeit ca. 1,5h  
Visuelles Gestalten ca. 1h

**Material:** Papier, Stifte, Wasserfarben und optional andere Materialien zur künstlerischen Gestaltung

## Beschreibung:

Durch das Vermischen und neu Zusammen-setzen von Geschichten, Gedichten und Märchen können sich neue Welten eröffnen, die ein immenses kreatives Potenzial in sich tragen. Dieser Workshop soll dazu anregen, gemeinsam über Geschichten zu reden, sich gegenseitig zuzuhören und neue Erzählungen zu erfinden.



### Schritt 1:

Überlege welches Gedicht, welches Märchen oder welche Geschichte dir besonders in Erinnerung geblieben ist. Woran denkst du gerne zurück?  
Schreibe für dich auf, wieso du dich an diesen Text erinnerst und mit welchem Ort oder welcher Person du ihn verbindest.

### Schritt 2:

Nimm dir ein Stück Papier zur Hand und schreibe dieses Märchen, diese Geschichte, das Gedicht auf. Wenn du dich nicht an alles erinnern kannst, schreibe nur den Teil auf, der dir in Erinnerung geblieben ist. Solltest du alles wiedergeben können, schreibe so viel wie möglich auf.

### Schritt 3:

Nun wirst du und die weiteren teilnehmenden Personen in Gruppen aus mind. 3 Mitgliedern eingeteilt.

### Schritt 4:

Tauscht eure Texte untereinander aus, sodass jede Person nun mind. zwei fremde Texte hat. Lies dir diese Texte nun durch und definiere mind. 5 Schlüsselwörter, die für dich diese Texte ausmachen.

### Schritt 5:

Schreibe anhand der Stichwörter eine neue Geschichte/ ein neues Gedicht/ ein neues Märchen. Du kannst jedoch auch Passagen aus den Originaltexten in deinen Text einbauen.

### Schritt 6:

Lies deine neue Geschichte deinen Teammitgliedern vor. Nachdem alle ihre Geschichte vorgelesen haben, redet über eure Erfahrungen und über die Überlegungen, die ihr in Schritt 1 gemacht habt.

### Schritt 7:

Nun hast du deine Geschichte in zwei Hybriden Formen gehört. Gestalte anhand der Erzählungen ein Plakat. Du kannst zum Beispiel eine Szene aus der Geschichte zeichnen, oder eine Moodboard-Collage machen.

**Zielgruppe:** Menschen mit Demenz, ihre Angehörige und betreuende Personen  
**Teilnehmende:** mindestens 2 Personen  
**Zeitraum:** min. 20 Minuten  
**Material:** Fotos, Fotokopierer, Papier, Schere

**Beschreibung:**

Fotos sind nicht zum verstauben da, sondern zum betrachten und erwecken der Geschichten. Die Aktivität „Memorypuzzle“ ist eine Möglichkeit spielerisch sich mit alten Fotografien auseinander zu setzen.



**Schritt 1:**

Öffne deine alten Fotoalben, oder deine Camera-Roll und wähle (mind. 8) Fotos aus, die dir besonders gefallen. Achte darauf, dass sie alle einheitlich sind (quer/hoch-Format). Ob du dich für schwarz/weiß, oder bunte Fotografien entscheidest, ist dir überlassen.



**Schritt 2:**

Nachdem du eine Auswahl getroffen hast, kopiere oder drucke die Fotos in einer einheitlichen Größe aus (z.B. 10x15cm) und schneide sie zurecht.



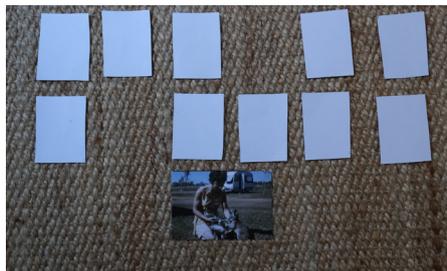
**Schritt 3:**

Nun schneide sie ein weiteres Mal in der Hälfte durch, sodass deine Bilder wie ein Puzzle erscheinen.



**Schritt 4:**

Ordne die Fotos mit der Rückseite wie bei einem Memory an und fange an zu spielen. Zuerst wird ein Kärtchen umgedreht, dann ein weiteres. Wenn diese zusammen passen, ist ein Pärchen vollständig. Wenn dem nicht so ist, müssen alle aufgedeckten Kärtchen umgedreht werden und die nächste Person ist dran.



**Alternative:**

Anstatt mit den Fotos Memory zu spielen können diese auch wie ein Puzzle zusammen gesetzt werden.

Da die Aktivität mindestens zu Zweit ausgeführt wird, ist es wichtig, die Aufmerksamkeitsspanne und die Geduld des Gegenübers in Auge zu behalten. Stellt sich die Aktivität als zu schwierig heraus, können durch Farbkante auf den Fotografien Hilfselemente gesetzt werden.



**Zielgruppe:** Schüler\*innen

**Zeitraum:** 2 Stunden

**Voraussetzungen:** Interesse am Gestalten

**Setting:** Bis zu einer Schulklasse, Zweiergruppen

**Material:** Stäbe in unterschiedlichen Umfang und Längen (Plastik, Edelstahl,...), ver-

schiedene Materialien (Stoffe, Papier, Perlen, Federn, Wolle, Stifte...), dünne Schnüre, Schere, Klebstoff

**Maßnahmen:** Den obersten Stab (die „Base“ des Mobiles) zwischen zwei Stühlen auflegen, um Raum zum Arbeiten zu schaffen

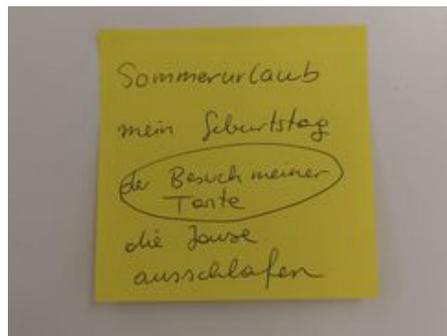
## Hintergrund

Ein Mobile ist sehr fragil und jeder Windhauch verändert gewissermaßen die Optik. Bei der Demenz geht es unter anderem um den Verlust von Erinnerungen- oder um es positiver auszudrücken: die Erinnerungen verändern sich, sind jedoch nicht weg! So wie das Mobile den äußeren Einflüssen ausgesetzt ist, müssen Menschen mit der Demenz leben und auch Angehörige lernen damit umzugehen. Mobiles sind ein Balanceakt, genauso wie der Umgang mit Demenz. Es ist nicht einfach sich auf positive Aspekte zu konzentrieren, wenn sich ein vertrauter Mensch verändert. Bei dem Workshop geht darum zwei Seiten in Einklang zu bringen. Diese zwei Seiten können gegensätzlich sein, sie können einander aber auch ergänzen.

## Beschreibung

In dem Workshop geht es darum eine positive Erinnerung auf mehreren Ebenen erfahrbar zu machen. Durch das Arbeiten in Zweier-teams können sich die Teilnehmer\*innen über diese Erinnerung austauschen und können durch das gemeinsame Tun wiederum eine neue Erinnerung erschaffen.

**1. Schreibe fünf positive Erinnerung auf einen Zettel und entscheide dich für eine.**



**2. Suche Materialien aus, welche zu der besagten Erinnerung passen.**



**3. Diese Materialien werden dann in eine -für deine besagte Erinnerung- stimmige Form gebracht und an den Schnüren und Stäben befestigt. Da ihr zu zweit arbeitet, bekommt jeder immer eine Seite. Macht so viele Ebenen wie ihr möchtet. Damit ein Gleichgewicht entsteht, ist etwas Geschick von Nöten.**



**4. Präsentiert euer Mobile vor der Klasse, erzählt von den positiven Erinnerungen und wie es euch beim Bauen des Mobiles gegangen ist.**

**Zielgruppe:** Schulklassen

**Zeitraum:** mind. 45 Minuten

**Voraussetzungen:** keine

**Setting:** xxx

**Material:** Pinsel, Acrylfarben, heller großer Stoff oder ein großes Papier, Musikstücke, Lautsprecher und/oder Kopfhörer



### Schritt 1:

Den teilnehmenden Personen wird ein Lied vorgespielt. Im Idealfall live, da dies eine ganz andere Wirkung erzeugt als über Lautsprecher. Die Teilnehmenden werden darum gebeten, sich ganz auf das Stück einzulassen und dazu zu malen. Ganz frei, entweder abstrakt oder gegenständlich, hauptsächlich es wird sich auf die Musik, die Emotionen eingelassen, die währenddessen aufkommen oder Erinnerungen, die in den Kopf schießen.

### Schritt 4:

Nun soll erneut eine Diskussion entstehen, bei der die Personen sich über die Erinnerungen und die dabei aufgekommenen Gefühle austauschen.



### Schritt 2:

Im Anschluss werden die Personen gefragt, ob sie ihre Assoziationen mitteilen und darüber reflektiert wollen. Es steht allen frei, ob sie sich zu ihrem gemalten äußern wollen oder nicht.

### Schritt 5:

Zum Schluss können die Teilnehmenden Bezug auf die anderen Arbeiten nehmen. Es geht darum, dass sie die Arbeiten und Gefühle der anderen mit ihren eigenen vergleichen und reflektieren. Wenn ähnliche Emotionen, ähnliche Erlebnisse oder ähnliche stilistische Mittel erkannt werden, können diese Parallelen künstlerisch untermalt und verdeutlicht werden. Das Resultat ist eine Sammlung von Erinnerungen, die individuell aufgearbeitet wurden, aber durch den Austausch mit der Gruppe und die künstlerische Auseinandersetzung mit den anderen, als gemeinschaftliche Arbeit funktioniert. Es entsteht ein großes, gemeinsam erarbeitetes Kunstwerk aus individuellen Erinnerungen.

### Schritt 3:

Nun ist es soweit, dass die einzelnen Personen ein Lied ihrer Wahl aussuchen dürfen, welches stark mit Erinnerungen aufgeladen ist. Sie sollen es über Kopfhörer anhören (gerne auch mehrmals), während die Gruppe gemeinsam auf einem großen Stück Stoff oder Papier malt. Alle verbildlichen ihre eigene Erinnerung und auch hier ist die Form egal. Im Fokus steht die Auseinandersetzung mit der Erinnerung, die durch die Musik stark verdeutlicht wird.

**Zielgruppe:** Schüler\*innen, Betreuende und Angehörige von Menschen mit Demenz

**Zeit:** 6-7 Doppelstunden

**Voraussetzung:** der sicherer Umgang mit Werkzeug muss gewährleistet sein

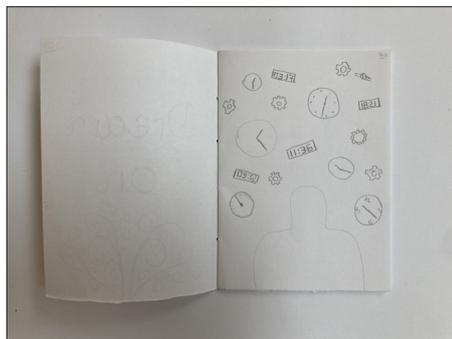
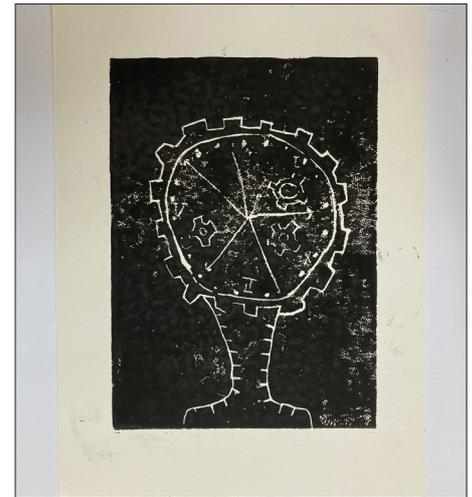
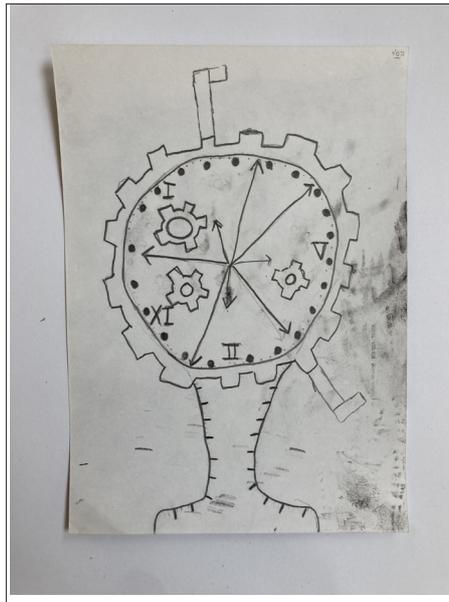
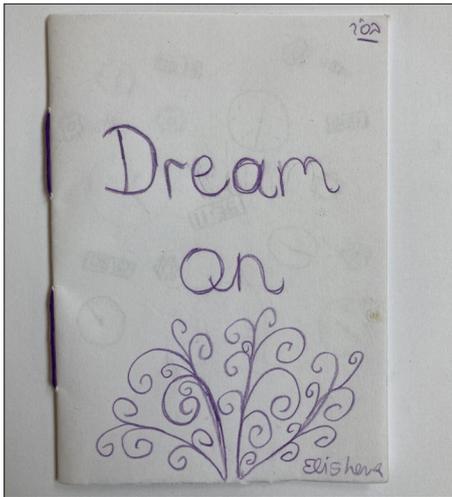
**Material:** Din A4 Papier, Nadel, Faden, Bleistifte, Transparentpapier, Linolplatten, Linolmesser, Linolfarbe, Farbwalzen, Glasplatten, weißes Büttenpapier

**Setting:** Raum mit viel Platzmöglichkeit, Zugang zu Waschbecken

**Wichtig zu wissen:** In diesem Konzept wird eine Parallele zur Demenzerkrankung gezogen und fordert höchste Sensibilisierung, Verständnis, wie auch Respekt. Das Ziel ist es Empathie zu entwickeln und Nachvollziehbarkeit zu fördern.

**Beschreibung:**

Wie oft träumst Du und wieviel merkst du Dir von deinen Träumen? Was ist die Handlung? Welche Personen kommen vor? Was hörst, schmeckst, riechst, spürst du? Gemeinsam geben wir unseren Träumen, anhand eines Linolschnitts, eine visuelle Darstellungsmöglichkeit mit Bezug zur Demenzerkrankung.



**Schritt 1:**

In einem ersten Schritt wird zur Thematik des Träumens hingeführt, indem über Erfahrungsberichte aus der eigenen Historie geredet wird. Dies führt zur Vorstellung des Traumtagebuchs, was dann mit Nadel, Faden und Din A4 Papier zusammen gebunden wird. Über den Zeitraum einer Woche sollen die Beteiligten dann ihre Träume im Traumtagebuch, anhand von Skizzen, explizit wiedergeben. Es soll Acht auf Töne, Musik, Farben, Gefühle, Gespräche und Text gegeben werden.

**Schritt 2:**

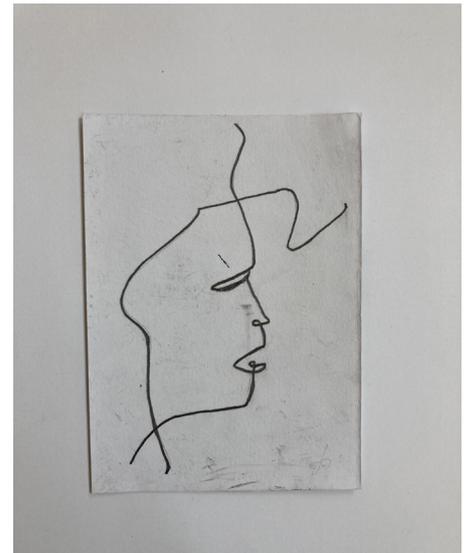
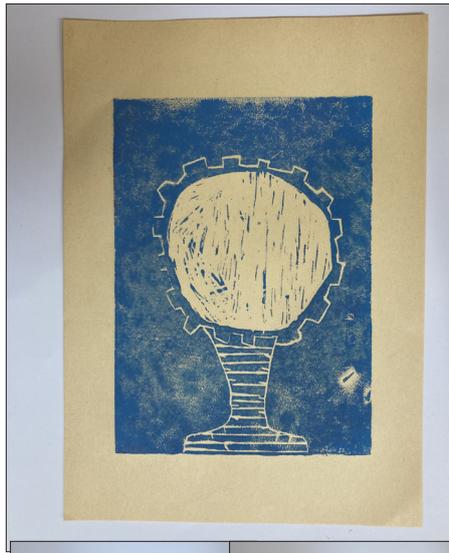
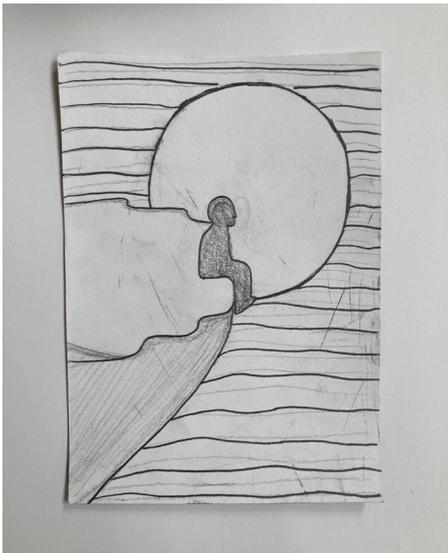
Nach Besprechung über die Träume werden die Beteiligte eingeladen ein passendes Motiv für den Linoldruck zu finden. Das Format soll der Linolplatte entsprechen und es soll aufmerksam gemacht werden, dass wenn gedruckt wird, das Motiv spiegelverkehrt sein wird.

**Schritt 3:**

Mit Transparentpapier wird die schlussendliche Skizze auf die Linolplatte übertragen und es kann mit dem Schnitzen begonnen werden. Ein sicherer Umgang mit den Linolmesser muss gewährleistet werden.

**Schritt 4:**

Nach dem Fertigstellen der Linolplatte, werden die Linolschnitte gedruckt. Dazu werden die Farbwalzen, Glasplatten (zum Walzen der Farbe), Linolfarbe und Büttenpapier benutzt. Dies soll in einem Atelierartigen Setting, mit verschiedenen Stationen (Farbauftrag, Drucken, Platz zum Trocknen) stattfinden.



**Schritt 1:**

In einem ersten Schritt wird zur Thematik des Träumens hingeführt, indem über Erfahrungsberichte aus der eigenen Historie geredet wird. Dies führt zur Vorstellung des Traumtagebuchs, was dann mit Nadel, Faden und Din A4 Papier zusammen gebunden wird. Über den Zeitraum einer Woche sollen die Beteiligten dann ihre Träume im Traumtagebuch, anhand von Skizzen, explizit wiedergeben. Es

soll Acht auf Töne, Musik, Farben, Gefühle, Gespräche und Text gegeben werden.

**Schritt 2:**

Nach Besprechung über die Träume werden die Beteiligte eingeladen ein passendes Motiv für den Linoldruck zu finden. Das Format soll der Linolplatte entsprechen und es soll aufmerksam gemacht werden, dass wenn gedruckt wird, das Motiv spiegelverkehrt sein wird.

**Schritt 3:**

Mit Transparentpapier wird die schlussendliche Skizze auf die Linolplatte übertragen und es kann mit dem Schnitzen begonnen werden. Ein sicherer Umgang mit den Linolmesser muss gewährleistet werden.

**Schritt 4:**

Nach dem Fertigstellen der Linolplatte, werden die Linolschnitte gedruckt. Dazu werden die Farbwalzen, Glasplatten (zum Walzen der Farbe), Linolfarbe und Büttenpapier benutzt.

**Zielgruppe:** Kinder oder betreuende von Menschen mit Demenz und betroffene Person

**Zeitraum:** ca 60min

**Voraussetzungen:** eine Möglichkeit Keramik zu brennen

**Material:** Ton, Ablage für Tongefäße zum Trocknen, Schlinge zum Ton schneiden, Modellierwerkzeug und Essstäbchen

**Kurze Erklärung vorab:** In diesem Projekt geht es darum das kreative Schaffen und die Eigen- und Handlungskompetenz durch das Material Ton zu fördern. Es wird eine intensive Auseinandersetzung mit Klang und sinnlichen Erfahrungen geschaffen.

Zuerst werden Tongefäße mit der Däumchenschalentechnik erstellt und dann im Anschluss als Klangobjekte (Tonobjekte) in ein Musikprojekt integriert. Mit der handwerklichen Tätigkeit sollen Feinmotorik und die Wahrnehmung der eigenen



**Schritt 1:**

Zuerst wird ein Stück Ton vom Hubel mit dem Schneidedraht getrennt. Dann muss diese Kugel so geschlagen und geknetet werden, dass die Lufteinschlüsse in der Kugel entfernt werden. Hierzu liegt die Kugel in einer gekrümmten Handfläche und wird mit der anderen in Form geschlagen. Dies wird pro Hand ca 4x wiederholt.



**Schritt 2:**

Sobald die Kugel luftfrei und in Form geschlagen ist, wird mit dem Daumen ein Loch in die Mitte gedrückt. Durch drehen und drücken wird das Loch zu einer Mulde geweitet. Für ein gleichmäßiges Ergebnis ist es wichtig, dass der Druck des Daumens von Innen auf Gegendruck von Außen trifft.



**Schritt 3:**

Dieser Vorgang wird nun immer wieder im Kreis wiederholt. So wächst langsam ein Gefäß in die Höhe. Dann und wann sollte man die Wände des Gefäßes zusammenstauchen, damit es auch stabil genug bleibt um in die Höhe ausgedehnt zu werden. Sobald das Gefäß für die Teilnehmer\*innen eine zufriedenstellend Form



**Schritt 4:**

Nachdem das Tongefäß getrocknet ist, kann es in einem keramischen Brennofen gebrannt werden.

Sobald das Stück abgekühlt ist kann gleich mit dem musizieren begonnen werden. Der Ton hat sich während des Brandes so verdichtet, dass nun ein Klang ertönt wenn das Gefäß mit z.B. einem Essstäbchen

**Zielgruppe:** betreuende Personen von Menschen mit Demenz und betroffene Personen, Schüler\*innen Sek I und II

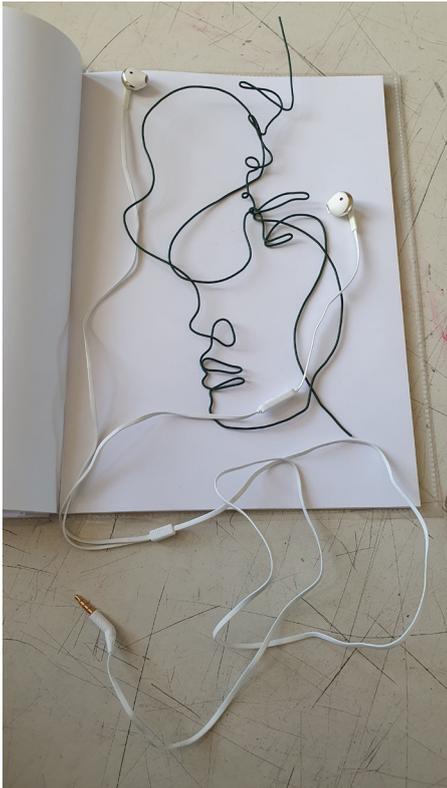
**Zeitraum:** 60-90 Minuten

**Voraussetzungen:** keine

**Setting:** zu Hause/ in einem betreuten Wohnheim/ in der Schule

**Material:** Gefundene Gegenstände, Blatt Papier, Stift

**Hintergrund:** In diesem Projekt geht es darum Gegenstände mit individueller Bedeutung zu verknüpfen und sie so zu einem Kunstwerk zu machen. Jeder Mensch verbindet gewisse Gegenstände mit Erinnerungen aus der eigenen Vergangenheit. Das erneute Präsenzwerden der Erinnerung wird mit einem künstlerischen Prozess verknüpft.



**Schritt 1:**

Überlege dir, welche Gegenstände du insbesondere mit bestimmten Erinnerungen verbindest.

**Schritt 2:**

Brainstorming: Schreibe auf, was dir einfällt. Fragen die du dir dabei stellen kannst:

- O Welche Gegenstände erinnern mich besonders an etwas?
- O Warum erinnert mich dieser Gegenstand an ...?
- O Was bedeutet er mir?
- O Gibt es besondere Momente, die ich festhalten will?
- O Wie fühlt sich der Gegenstand an? Wie sieht er aus? Wie riecht er?

**Schritt 3:**

Jetzt suche und sammle die Gegenstände, an die du gedacht hast.

**Schritt 4:**

Nun kannst du aus diesen Gegenständen ein „Kunstwerk“ machen, indem du sie nebeneinander, übereinander, collagenartig oder ganz frei platzierst.

**Schritt 5:**

Überlege dir für dein Kunstwerk auch einen Namen!

**Zielgruppe:** Schulklassen

**Voraussetzungen:** keine

**Material:**

Blatt und Stift für Notizen und

Skizzen DIN A 3 Papier

Wasserfarben, Buntstifte oder Marker



**Schritt 1:**

Vor dir siehst du ein Bild mit vielen verschiedenen Elementen darauf. Du hast etwa eine Minute Zeit, es dir möglichst genau zu merken.

Du musst dich nicht an alles genau erinnern.

**Schritt 2:**

Nach dem du das Bild nicht mehr siehst, besprechen wir kurz, wie es euch mit der Aufgabe gegangen ist. War es schwierig? Konntest du dir eher viel oder wenig merken? War die Zeit zu kurz oder hätte sogar weniger gereicht?

Hast du das Bild noch vor Augen?

**Wichtig!**

**Verratet einander nicht, was ihr euch gemerkt habt.**

**Es gibt hier keine richtige oder falsche Lösung.**

**Schritt 3:**

Als Gedächtnisstütze kannst du dir nun ein paar Begriffe aufschreiben oder eine Skizze anfertigen. Hierfür hast du etwa fünf bis zehn Minuten Zeit.

**Schritt 4:**

Ausgehend von deiner Erinnerung zeichne nun auf einem großen Zeichenblatt (DIN A3) ein neues Bild. Benutze die Elemente, an die du dich erinnerst und fange mit ihnen an. Du kannst auch neue Bildteile hinzufügen, bis du auch ein richtiges Wimmelbild entwickelt hast.

Benutzen kannst du hierfür Wasserfarben, Buntstifte oder auch Filzstifte.

Entwickle ein lebendiges Gesamtbild und lass deiner Kreativität freien Lauf!

**Zielgruppe:** Schulklassen

**Voraussetzungen:** keine

**Material:**

Blatt und Stift für Notizen und Skizzen

Ein Karton

Sonstige Materialien für

einen „Versuchsaufbau“

(Ausgedruckte Fotografien, Bilder aus Zeitschriften, kleine Gegenstände, Knete...)



### Schritt 1:

Wir sehen uns gemeinsam einige Bilder an.

Was siehst du auf diesen Bildern/ Fotos?

Versuche, zu rekonstruieren

(zurückzuverfolgen), was du siehst! Teile deine Gedanken mit deinen Mitschüler\*innen.

### Schritt 2:

Denke dir eine Geschichte dazu aus, diese muss nicht so sein, wie es tatsächlich fotografiert wurde. Lass deiner Fantasie freien Lauf.

Sieht man z.B. einen Baum aus der Sicht eines Dinosauriers oder einer Ameise und die haben das Bild so aufgenommen?

Was ist vorher passiert, um genau dieses Bild entstehen zu lassen?

### Schritt 3:

Suche dir einen Karton, am besten einen alten Schuhkarton.

Stelle die Situation in der Schachtel nach: Du kannst hierbei verschiedene Gegenstände hineinstellen und innen einen Hintergrund malen oder aufkleben. So kannst die Geschichte wie auf einer Theaterbühne aufführen oder wie in einem chemischen Versuchsaufbau nachbauen.

**Was bedeutet es, sich in einer Situation zu befinden, in der man keine Orientierung mehr besitzt? Kannst du dir vorstellen, solchen Situationen täglich**

**Zielgruppe:** Menschen mit und ohne Demenz, die miteinander musizieren und singen  
**Zeitraum:** ca 60 Minuten  
**Voraussetzungen:** ein/e Musikpädagog:in, die durch die Einheit leitet  
**Instrumente:** allerlei Instrumente, von Musiktherapie, ORFF, Kleinperkussion, Instrumen-

te, die die Teilnehmenden mitbringen etc.  
**Setting:** 6 - 12 Personen  
**Hintergrund:** Gegensätze finden sich im Leben genügend. Warm-Kalt. Gut-Böse. Dunkel-Hell. Hoch-Tief. Weich-Rah... Unendlich viele Gegensätze lassen sich finden und lösen Assoziationen in uns Menschen aus.

Geschichten dazu entstehen in den Köpfen. Mit diesen Assoziationen und Geschichten lässt es sich wunderbar musizieren und improvisieren.



### Schritt 1:

Menschen kommen im Raum an, jede:r sucht sich einen Sitzplatz im Kreis und wird begrüßt.

### Schritt 2:

Jede:r erzählt, wie es einem geht und worauf er/sie sich in der Stunde freut.

### Schritt 3:

Als Einstieg in das Thema der Stunde wird ein Noppenball kreuz und quer im Sitzkreis geworfen und jede:r sagt einen Gegensatz wie laut-leise, hoch-tief, kurz-lang, aggressiv-entspannt, oben-unten, werfen-fangen, rundeckig, gerade-schräg, groß-klein, still-bewegt, dick-dünn etc.

### Schritt 4:

Jede und jeder bekommt einen Noppenball zugeworfen. Wir aktivieren mit den Bällen unsere Arme, Beine, Kopf indem wir mit dem Ball drücken, massieren, kreisen etc. Bereits mit Gegensätzen verwoben (langsam-schnell, sanft-fest, tuffend-kreisend, oben-unten...

### Schritt 5:

Bewegung kommt ins Spiel: jede teilnehmende Person sucht sich zwei bunte Chiffontücher aus und nimmt sie in je eine Hand. Zu unterschiedlicher Musik, gespielt am Klavier oder von Tonträger, bewegt man sich mit den Tüchern und spiegelt jeweils die Bewegungen einer anderen in der Gruppe.

**Schritt 6:** Wenn sich die Musik ändert, jeweils sehr konträr zur vorigen Musik, finden sich die Menschen je eine:n anderen Bewegungspartner:in und spiegelt hier wieder die Bewegungen.

### Schritt 7:

Gefundene Gegensätze von vorhin werden verschriftlicht - jede/r TN notiert Gegensätze

### Schritt 8:

Als Musizieraktion gehen die Teilnehmenden in Gruppen à 3 Personen zusammen und musizieren zusammen einen Gegensatz - die anderen erraten diesen.

### Schritt 9:

Gegensätze werden spontan musiziert: wir teilen uns in zwei Gruppen auf: die eine Gruppe beginnt, die andere Gruppe „antwortet“ musikalisch mit dem Gegensatz, jede Person soll ein/zwei oder mehrere Instrumente dafür auswählen und zur Verfügung haben.

### Schritt 10:

Eine Feedbackrunde lässt das soeben Erlebte reflektieren und ein gemeinsamer Austausch wird möglich. „Wie hat es gefallen? Was war das Besondere an der heutigen Stunde? Was war anders?“

**Zielgruppe:** Menschen mit und ohne Demenz, die miteinander musizieren und singen  
**Zeitraum:** ca 60 Minuten  
**Voraussetzungen:** ein/e Musikpädagog:in leitet durch die Einheit  
**Instrumente:** Djemben oder andere Trommeln, Klangbausteine C-Dur-Tonleiter

**Setting:** 6 - 12 Personen  
**Hintergrund:** afrikanische Lieder sind relativ einfach zu erlernen, gehen leicht ins Gehör und sind von Rhythmen geprägt, die einen gewissen Groove entstehen lassen, wenn die Gruppe gemeinsam trommelt und singt, der einen mitreißt und packt. Wissenschaftler der

Universität Hamburg wiesen nach, dass beim Chorsingen das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Dieses sogenannte Kuschelhormon fördert gegenseitiges Vertrauen, kann Angst und Stress abbauen und Bindungen stärken.



**Schritt 1:**

Gruppe kommt im Raum an, jede:r sucht sich einen Sitzplatz im Kreis und wird begrüßt.

**Schritt 2:**

Ein Ball (zum Beispiel in der Form eines kleinen Globus) geht durch den Kreis. Der schönste Moment aus der vergangenen Woche wird erzählt. (alle Teilnehmenden werden individuell wahrgenommen). Die musikalisch leitende Person lenkt zum Thema der Stunde über: eine musikalische Reise nach Afrika steht uns bevor.

**Schritt 3:**

Djemben und Doum Doums (afrikanische Trommeln) kommen in den Kreis, kurze Vorstellung der Spielweise

**Schritt 4:**

Djemben erklingen im Kreis, einzelne Rhythmen werden vor- und nachgespielt, dann entwickelt sich ein gemeinsames Grooven im Kreis.

**Schritt 5:**

Die erste Station in Afrika ist Gambia mit dem Lied „Salaleo“: Text des Liedes ist an der Pinnwand zu sehen oder wird ausgeteilt - mit Call & Response wird der Text bereits im richtigen Rhythmus eingelernt. dann kommt die Melodie dazu.

**Schritt 6:**

Lied wird mit zur Verfügung stehenden Instrumenten gesungen und musizieren (Kontrabass, Djemben, Caxaxis, Claves...) das Lied kann auch im Kanon gesungen werden, dazu eignet sich auch wunderbar eine Klavierbegleitung.

**Schritt 7:**

Auch auf einer großen Bodentrommel (auf einem Tisch gelegt) kann gemeinsam musiziert werden.

**Schritt 8:**

Als zweite Station wird nach Ghana „gefahren“: jede teilnehmende Person bekommt einen Klangbaustein zugeordnet. Es ergibt reihum die Skala der C-Dur-Tonleiter. In einem gewissen Metrum spielen wir reihum die Skala an. Mehrere Runden. Diese Tonleiter passt als Begleitung zu dem Lied „Ayelevi“. Der Text wird erlernt, die Silben vor- und nachgesprochen, schließlich auch gesungen. Dann singen und musizieren wir alles zusammen, Lied und Begleitung mit den Klangbausteinen.

**Schritt 9:**

Zu diesem Lied ist ebenso eine Begleitung mit Gitarre, Klavier, Kontrabass etc. gut geeignet.

**Schritt 10:**

Eine Feedbackrunde lässt das soeben erlebte reflektieren und ein gemeinsamer Austausch wird möglich.

**Kategorie:** Kurzworkshop

**Zielgruppe:** Betreuende Personen von Menschen mit Demenz und betroffene Personen

**Zeitraum:** zwischen 10 (Schritt 1&2) – 40 Minuten (Schritt 1 - ...)

**Voraussetzungen:** keine

**Setting:** Tisch zum Sitzen, ruhige Atmosphäre

**Material:**

- eine schöne Erinnerung an die man sich gerne wieder erinnert
- ca 1 meter langer Faden oder Schnur, kann aber auch länger oder etwas kürzer sein, jegliche - Fadenart (Wollfaden, Nähfaden, Faden, Schnur, etc.)
- 2 leere Blätter Papier
- 1 Stift (Bleistift oder anderes)

**Hintergrund/Erklärung vorab:**

Dies ist ein Experiment, und jedes Mal wenn man ein Experiment macht kennt man das Ergebnis noch nicht. Lassen Sie sich überraschen und nicht wertend beobachten was passiert.



**Schritt 1:**

Nehmen Sie sich für den ersten Schritt 5 Minuten Zeit. Sie können sich dafür auch einen Alarm/Timer stellen, damit Sie nicht auf die Uhr sehen müssen. Legen Sie dann ihr leeres Blatt Papier und ihren Stift zur Hand. Platzieren Sie ihre nicht-zeichnende Hand neben das Blatt Papier.



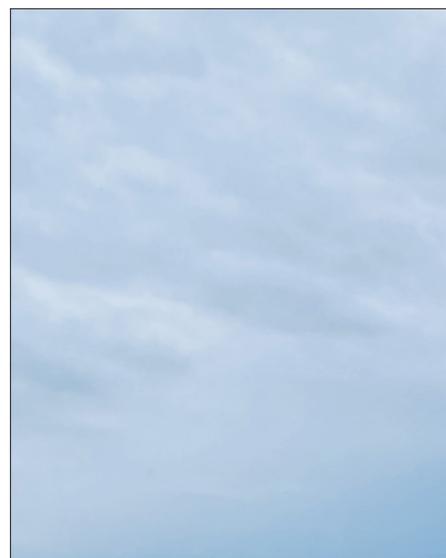
**Schritt 2:**

Zeichnen Sie nun die Linien in ihrer Handfläche auf das Blatt Papier, während Sie die Hand genau betrachten. Es kann sehr detailreich und genau, aber es kann auch experimentell und abstrakt sein. Sie können selbst bestimmen wie viel Sie von ihrer Handfläche zeichnen wollen.



**Schritt 3:**

Nachdem Sie fertig gezeichnet haben, betrachten Sie die Zeichnung und Ihre Hand nebeneinander. Es gibt hier kein „falsch“ oder „richtig“, sondern es geht einfach um die Beobachtung der Zeichnung und der Hand. Wie fühlen Sie sich jetzt?



**Schritt 4:**

Nehmen Sie sich ein paar Momente in Ruhe und schauen Sie ob es momentan eine schöne Erinnerung gibt (vor kurzem oder vor langem) an die Sie sich gerne erinnern wollen. Sie können ganz frei wählen: eine sehr frische Erinnerung, oder auch eine aus ihrer frühen Kindheit.



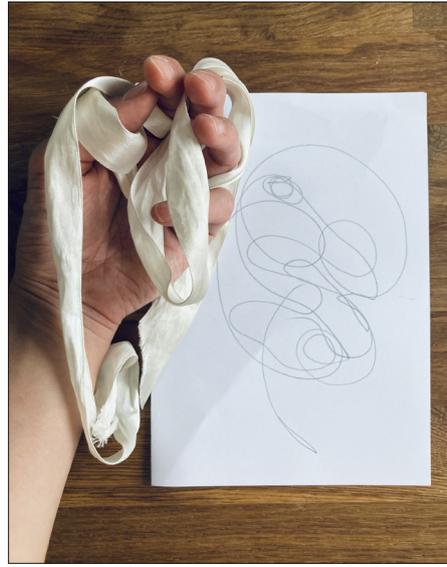
**Schritt 5:**

Wenn Sie sich für eine entschieden haben, dann nehmen Sie den vorbereiteten Faden in die Hand.



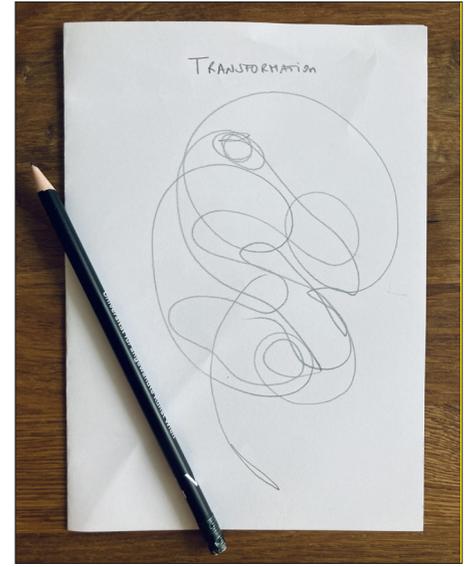
**Schritt 6:**

Nehmen Sie sich Zeit (mind. 5 min oder länger) und gehen diese Erinnerung konkret in ihrem Gedächtnis durch. Sie können in alle Details der Erinnerung gehen: Wer war da? Wo war diese Erinnerung? Wie fühlten Sie sich. Was ist passiert? War dort ein Geruch? Gibt es ein konkretes Gefühl oder Bild das kommt? Spüren Sie was Sie im Moment der Erinnerung gemacht, erfahren haben? Lassen Sie ihren Händen freien Lauf während Sie sich erinnern. Das bedeutet, Sie haben den Faden in der Hand, können ihn während des Erinnerns um die Finger wickeln, ihn verwurschteln, verknoten, knüllen, ziehen, wieder öffnen, verknoten, etc. Erst wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie die Erinnerung wieder voll auskosten, sich daran erinnern konnten und mit dem nächsten Schritt weitermachen wollen, dann achten Sie darauf, dass Sie ihre schöne Erinnerung während des nächsten Schrittes so gut es geht ebenso in Gedanken halten.



**Schritt 7:**

Nehmen Sie sich das zweite leere Blatt Papier und zeichnen Sie nun die Fadenlinie, oder die Schnurform die Sie in Händen halten ab. Das kann wiederum ganz frei interpretiert sein.



**Schritt 8:**

Wenn Sie das Gefühl haben, fertig gezeichnet zu haben, dann entscheiden Sie sich für einen Titel für die Erinnerung bzw. einen Überbegriff der die Erinnerung für Sie bezeichnet und schreiben Sie ihn auf das Blatt.

**Zusatz:**

Diese Zeichnung kann Sie immer wieder an die schöne Erinnerung aufmerksam machen und sie dadurch in den gegenwärtigen Moment zurückholen. Platzieren Sie diese Zeichnung an einem Ort wo sie immer wieder von Ihnen gesehen werden kann. Ebenso können Sie den Faden mit der Zeichnung aufheben und ihn immer wieder in Händen halten.

**Kategorie:** Schulworkshop

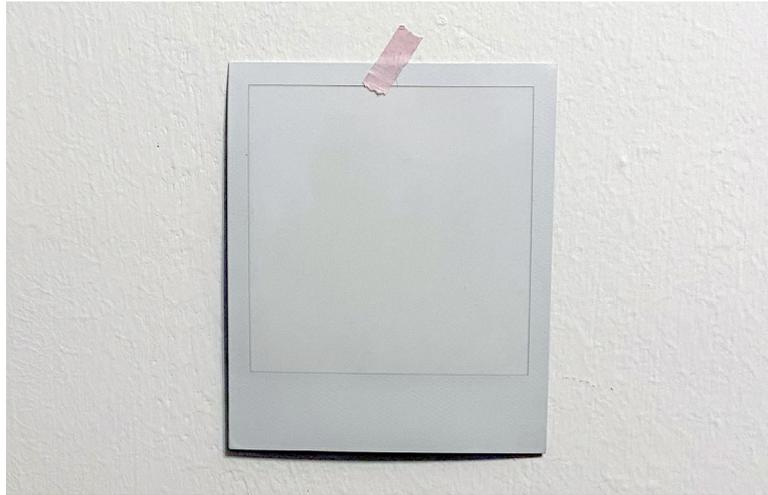
**Zielgruppe:** Schüler der Sekundarstufe

**Zeitraum:** Eine Doppelstunde

**Voraussetzungen:** keine

**Material:** Internet, Bildbearbeitungsprogramm oder Zeichenmaterial (Stifte, Papier)

**Ziel:** Eigenständige Auseinandersetzung mit dem Thema Demenz. Die Schüler suchen nach eigenen Gestaltungselementen, um das Thema ihren Mitschülern verständlich zu machen.



### 1. Aufgabe:

Schüler werden aufgefordert sich mit Hilfe des Internets sich mit den Symptomen und Herausforderungen der Demenz bekannt zu machen. (Dies kann in Gruppen passieren)

**2. Aufgabe:** Sie sollen sich ein Symptom, Herausforderung, ...der Demenz aussuchen und das bildlich herausarbeiten. Dies kann rein zeichnerisch entstehen oder auch als digitale Kollage mit Hilfe eines Bildbearbeitungsprogramms.

**3. Aufgabe:** Alle Zeichnungen oder/und Kollagen (ausgedruckt) werden dann auf eine Wand aufgehängt und dann von den Schülern analysiert und die Bilder als Cluster zusammengestellt, die die gleichen Symptome darstellen.

**Kategorie:** Schulworkshop  
**Zielgruppe:** Schüler der Sekundarstufe  
**Zeitraum:** min. eine Doppelstunde  
**Voraussetzungen:** keine  
**Material:** Zeichenmaterial (Stifte, Papier)  
 weiteres Bastelzeug möglich

**Hintergrund:**  
 Die Zahl der Demenzerkrankten wird laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) deutlich steigen. Bis 2030 dürften rund 40 Prozent mehr Menschen weltweit mit Demenz leben als heute. 2019 waren

nach Schätzungen der WHO weltweit etwa 55 Millionen Menschen betroffen. (sep 2021)  
[https://www.zeit.de/wissen/2021-09/demenz-who-weltweit-anstieg-deutschland?utm\\_referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.zeit.de/wissen/2021-09/demenz-who-weltweit-anstieg-deutschland?utm_referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)



© Lisa Kielmeier

**Fragestellung:**  
**Die Anzahl der Demenzerkrankten erhöht sich weiter. Im Jahr 2071 (je nach Alter der Schüler, +50 Jahre), sind Sie 66-67 Jahre alt und haben Demenz. Es gibt immer noch keine Heilung. Wie sieht euer Leben aus?**

Die Schüler sollen sich mit dieser Thematik auseinandersetzen, als wären sie selbst betroffen.

**1. Aufgabe: Empathie schaffen und das Problem verstehen.**  
 Schüler werden aufgefordert, sich mithilfe des Internets mit den täglichen Herausforderungen von Menschen mit Demenz vertraut zu machen.  
 Durch eigenständige Recherche sollen die Schüler darüber nachdenken, welche Möglichkeiten heutzutage vorhanden sind und was funktioniert und was nicht funktioniert.

**2. Aufgabe: Bedürfnisse erkennen.**  
 Je nach Klassengröße sollen sich die Schüler in Kleingruppen von 2-4 Personen zusammenschließen, brainstormen und diskutieren, wie das Leben von Menschen mit Demenz heute aussieht und wie es in Zukunft aussehen könnte.

Wichtig: Alle Ideen sollen auf Post-its notiert werden. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Jeder Einwurf ist legitim.

**3. Aufgabe: Lösungen bieten.**  
 Welche Lösungsansätze könnte es in der Zukunft geben, um das Leben von Menschen mit Demenz zu verbessern? Welche Dinge können bereits heute geändert werden, um in Zukunft ein besseres Leben für Menschen mit Demenz zu ermöglichen?  
 Wichtig: Hier sollen alle Ideen in der Ideenfindungsphase erneut auf Post-its geschrieben und anschließend gruppiert werden.

**4. Aufgabe: Einen Lösungsansatz visualisieren.**  
 Die Schüler sollen am Ende einen Prototypen erstellen, der ihre Idee verständlich visualisiert und kommuniziert. Je nach Idee kann der Prototyp in Form eines Storyboards, eines dreidimensionalen Objekts, eines Rollenspiels usw. gestaltet sein.

**5. Aufgabe: Den Prototypen präsentieren.**  
 Am Ende sollen alle Gruppen ihren Prototypen der gesamten Klasse präsentieren und von Ihren Mitschülern Feedback erhalten.