



Uli Zeller

Frau Schmitt fährt mit

Fröhliche Reisegeschichten
zum Vorlesen und Erinnern

für
Menschen
mit
Demenz

BRUNNEN

Uli Zeller

*Frau Schmitt
fährt mit*

Fröhliche Reisegeschichten
zum Vorlesen und Erinnern



© 2019 Brunnen Verlag GmbH Gießen

Lektorat: Carolin Kotthaus

Umschlagfoto: Shutterstock

Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger

Satz: DTP Brunnen

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-7655-4349-4

www.brunnen-verlag.de



Inhalt

Demenz – was hilft?	7
Zehn Tipps zum Vorlesen	10
Ich packe meinen Koffer	13
Leichtes Gepäck	13
Ick hab noch einen Koffer in Berlin	14
Der Krempel von Frau Hempel	17
Idas Garten muss warten	20
Spritztour nach Österreich	21
Ein Geschenk für Frau Lenk (Geburtstagsgeschichte)	24
Andere Länder, andere Sitten	26
Griechenland – ein Reisetagebuch	26
Guten Appetit, Frau Schmitt (Rätselgeschichte)	28
Ein Koffer erzählt	31
Pension Pauline	33
Hans-Peter, Giuseppe und Yusuf (Rätselgeschichte)	36
Sand aus Dänemark	37
Der Weg ist das Ziel	40
Wo man singt, da lass dich nieder	40
Familie Rau steht gerne im Stau	42
Ein Wanderstock erzählt	44
Mit Küssen zur Küste	46
Gute Laune steht dir gut	48
Der Rand vom Fußballfeld	49

Wenn einer eine Reise tut	52
Zum Wohl, Frau Pohl	52
Die Badehose von Herrn Lohse	54
Ausflug zur Baustelle	56
Pflaumengrüße per Postkarte	58
Frau Jung ist auf dem Sprung (Bewegungsgeschichte)	60
Camping mit Cappuchino	62
Galopp mit Frau Kopp	64
Heute hier, morgen dort	66
Ein Fotoapparat erzählt	66
Blaue Flecken an allen Ecken	68
Der Staudamm	71
Das Sparbuch	73
Frau Straub und Frau Rasche – Urlaubsgedichte und Rätsel	74
Mit der Oma auf der Sommerrodelbahn	77
Träume sind Schäume	78
Nur Fliegen ist schöner	81
77 Karten zum 77. Geburtstag	81
Ein Dia-Projektor erzählt (Rätselgeschichte)	83
Frau Barth hat gespart	86
Herr Krug fährt Zug	87
Willkommen an Deck, Frau Beck	89
Herr Stein fährt an den Rhein	91
Gute Fahrt, Frau Hart	93
Ausflug mit Frau Krug	95

Zu Lande, zu Wasser und in der Luft	98
Frau Schmitt fährt mit (Geburtstagsgeschichte)	98
Als der Bodensee gefroren war	100
Viel Grund zum Staunen	103
Die Sandburg	105
Mit der Ente nach Spanien	106
Der schwarze Junge	109
Das erste Wort	111
Eile mit Weile	114
Ein Wanderschuh erzählt	114
Ein Freund an meiner Seite	116
Frau Jahn fährt Kahn	118
Hans Seidler und der Clown	119
Wenn Männer reisen	122
Sandalen aus Saarbrücken	126
Der Regenbogen	128
KOLUMNEN „ULI & DIE DEMENZ“	131
Gemeinsam sind wir stärker	131
Drei Tipps, um richtig zu fragen	133
Fünf Tipps bei herausforderndem Verhalten	135
Kurzzeitpflege	137

Demenz – was hilft?

Die 83-jährige Theresa K. lebt im Altenheim. Sie trägt eine geblümete Kittelschürze. Heute hat sie zum zwölften Mal an diesem Morgen gerufen: „Hilfst du mir?“ Und sie wird noch öfter fragen ...

Ihr Mann ist vor 14 Jahren verstorben. Zu Hause konnte sich Frau K. nach dem Tod ihres Mannes noch einige Jahre selbstständig versorgen. Doch dann wurde sie im Alltag unsicherer – immer häufiger stürzte sie. Als die Hilfe von Angehörigen und ambulanter Pflege nicht mehr ausreichte, musste sie ihre Wohnung aufgeben.

„Hilfst du mir?“, fragt sie mit einem breiten Schmunzeln, das zum Mitlachen ansteckt. Theresa K. ist eine von mehr als einer Million Menschen in Deutschland mit Demenz. Wie kann man sich eine Demenz vorstellen? Im Laufe des Lebens wird ein Mensch immer reicher an Wissen, Worten, Fähigkeiten, Erinnerungen und inneren Bildern. Schätze stapeln sich wie ein Haufen Geldscheine auf. Von unten nach oben. Fegt die Demenz wie ein Wind über ein Leben hinweg, räumt sie diesen Stapel ab: von oben nach unten. Schein für Schein verschwindet. Zuerst hat Theresa K. vergessen, was sie eben gegessen hat. Dabei war es ihr Leibgericht: Rinderbraten, Kartoffelstock und Gurkensalat. Die lebenslustige 83-Jährige hat viele solcher Scheine angehäuft, die nun fortgewirbelt werden: abenteuerliche

Campingurlaube, Ferien an der Nordsee – oder Sonntagsausflüge an den Baggersee.

Und jetzt? Die Lebenserinnerungen sind verschwunden. Auch die Erinnerungen an Freizeit, Ferien und Urlaub. Gestohlen, geraubt, abhandengekommen. Einfach nicht mehr abrufbar. Theresa K. bekommt heute noch glänzende Augen, wenn sie in ihrem Fotoalbum blättert:

Zeltlager, Wandertag, Wochenendausflug.

Berge, Meer, Wald.

Hamburg, Bern, Wien.

Allgäu, Schwarzwald, Harz.

Und wenn man dazu Erinnerungen anstößt, huschen sie manchmal wieder vorbei: Szenen aus den Ferien. Und der ein oder andere untere Schein aus dem Stapel ist plötzlich wieder da.

Wer Menschen mit Demenz etwas vorliest, berührt damit Altbekanntes. Geschichten wecken Erinnerungen an früher. Vielleicht an eine Urlaubsreise mit dem VW Käfer nach Italien. Oder an ein Picknick beim Wandern am Sonntag. Die Geschichten zu den Themen Reise und Urlaub in diesem Buch wollen an Erinnerungen im Altgedächtnis anknüpfen. Die unteren Scheine des Stapels sollen dadurch noch eine Weile erhalten bleiben. Theresa K. sitzt nun in ihrem Rollstuhl und fragt mit ihrem unbeholfenen und zugleich charmanten Lachen: „Hilfst du mir?“ – Vielleicht geht ja jemand mit ihr in

den Urlaub. Und wenn auch nur, indem er Theresa etwas vorliest und mit Rätseln die alten Scheine der Erinnerung hervorholt.

Zehn Tipps zum Vorlesen

Hier einige Tipps, die sich bewährt haben. Mir hilft es, diese in den Alltag zu integrieren.

(1) **Ruhige Umgebung:** Schalten Sie Radio und Fernseher aus. Dröhnt draußen der Verkehrslärm, so schließen Sie die Fenster.

(2) **Deutlich vorlesen:** Betonен Sie die einzelnen Worte. Und sprechen Sie eher etwas zu tief als zu hoch.

(3) **Pausen machen:** Legen Sie eine Pause ein, wo ein Punkt steht. So klingen Ihre Worte nach. Und Sie können beobachten, wie es Ihrem Gegenüber geht. Ist er eher müde und gelangweilt? Oder aufmerksam und wach?

(4) **Wiederholen:** Legen Sie so viele Wiederholungen ein, wie nötig sind. Und gleichzeitig so wenig wie möglich. So erleichtern Sie das Zuhören, ohne den roten Faden der Geschichte zu verlieren.

(5) **Blickkontakt suchen:** Suchen Sie immer wieder Blickkontakt. Es ist wichtig, das richtige Maß zu finden. Wer zu lange fixiert wird, wird nervös. Findet gar kein Blickkontakt statt, kann das Vorlesen unpersönlich werden.

(6) **Vorbereiten:** Nähern Sie sich Menschen mit Demenz am besten innerhalb ihres Gesichtsfeldes. Kündigen Sie an, was Sie vorhaben: „Ich möchte Ihnen gerne eine Urlaubsgeschichte vorlesen.“ Oder: „Darf ich Ihnen eine Geschichte vorlesen?“

(7) **Gegenstände und Bilder einbeziehen:** Gegenstände mit einem Bezug zur Handlung können bei Ablenkungen helfen, leichter zur Erzählung zurückzufinden. Zum Beispiel können Sie ein Foto oder ein Modell eines VW Käfers mitbringen, wenn dieser in der Geschichte vorkommt. Ebenso denkbar wäre ein Fotoalbum vom Urlaub, eine Landkarte, ein Stadtplan, Sand vom Strand, eine Muschel oder Wanderschuhe.

Wenn der Zuhörer das Bedürfnis hat, über ein anderes Thema zu reden, können Sie ihm entspannt zuhören und auf ihn eingehen. Danach können Sie den mitgebrachten Gegenstand einbeziehen und zur Geschichte zurückkommen.

(8) **Redensarten einbauen:** Sprichwörter, Lieder und Redewendungen können Ihren dementen Zuhörern ein Erfolgserlebnis verschaffen. Sie lesen die ersten Worte vor – Ihr Zuhörer rät das Ende mit. Oder Sie singen das Lied gleich gemeinsam. Zum Beispiel: „Die Fischerin vom ... Bodensee“ oder „Die Gitarre und das ... Meer.“ Der Zuhörer blüht auf und merkt: Das kann ich ja noch. Ich weiß noch etwas!

(9) Mut zur Kürze: Manchmal ist weniger mehr. Liest man zu viele Geschichten hintereinander vor, rauschen sie am Zuhörer nur noch vorbei. Beobachten Sie Ihren Zuhörer daher genau. Lesen Sie keine weitere Geschichte mehr vor, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Gegenüber sich langweilt. Versuchen Sie stattdessen lieber ein Rätsel oder singen Sie zusammen. Machen Sie gemeinsam Gymnastik oder Atemübungen.

(10) Setzen Sie sich mit diesen Tipps nicht unter Druck. Probieren Sie zunächst am besten nur einen dieser Ratschläge aus. Erst wenn Sie diesen einen Punkt eingeübt haben, wenden Sie sich dem nächsten Tipp zu. Niemand schafft es, immer alles auf einmal „richtig“ zu machen. Auch ich schaffe das nicht. Bleiben Sie also Sie selbst und „verbiegen“ Sie sich nicht.

Ich packe meinen Koffer

Leichtes Gepäck

Herr Pohlmann ist auf der Durchreise. Er will eine Nacht im Kloster schlafen. In der Hand trägt Herr Pohlmann einen kleinen Koffer. Der Orden ist dafür bekannt, dass die Mönche bescheiden leben.

Bruder Josef führt Herrn Pohlmann durch das Kloster. Seine Stimme hallt in den hohen Gängen.

„Hier ist der Speisesaal und da geht es zur Kapelle.“

Dann führt Bruder Josef den Besucher hinaus ins Freie. Es duftet nach Myrrhe, Rosen und Königskerzen. „Das ist unser Garten. Dort drüben plätschert der Brunnen.“

Herr Pohlmann atmet tief ein und aus. „Mir gefällt es hier. Alles ist überschaubar.“

Bruder Josef lächelt. „Dann hoffe ich, dass Sie sich bei uns wohlfühlen.“

Herr Pohlmann wiegt den Kopf hin und her. „Gestatten Sie mir eine Frage: Im Kloster hat alles so leer gewirkt. Wo haben Sie denn Ihre Möbel?“

Bruder Josef kratzt sich am Kopf. Dann schaut er Herrn Pohlmann an: „Gestatten Sie mir auch eine Frage: Wo haben Sie denn Ihre Möbel?“

Herr Pohlmann schüttelt den Kopf. „Ich brauche doch unterwegs keine Möbel. Ich bin hier nur auf der Durchreise.“

Bruder Josef lächelt. „Sehen Sie. So geht es uns Mönchen auch. Wir sind auf dieser Welt auch nur auf der Durchreise.“



Aktivierung mit Bildern:

Bringen Sie Bilder mit, die an ein Kloster bzw. religiöses Leben erinnern, etwa Bilder von einem Mönch, Kreuz, Gängen im Kloster. Legen Sie diese auf dem Tisch oder Boden aus.



Gesprächsimpuls:

Wie sieht es auf Ihrem Speicher / in Ihrem Keller aus? Haben Sie alles gesammelt und aufbewahrt? Oder haben Sie eher gerne entrümpelt und sortiert?

Ick hab noch einen Koffer in Berlin

Verlängertes Wochenende. Hanna besuchte ihren Nefen Rudolf in Berlin. Rudolf zwinkerte ihr zu. „Ick zeig dir in diesen drei Tagen das ABC von Berlin, wa.“

Hanna wiegte den Kopf hin und her: „Da bin ich gespannt. Das ABC von Berlin. Was das wohl sein wird.“

Rudolf schmunzelte: „Janz einfach. Komm mit.“ Er schnappte sich Hannas Koffer. Los ging's zur Straßenbahn-Haltestelle. Sie fuhren mit der Straßenbahn an den Alexanderplatz. „A wie Alex, wa“, erklärte der Neffe.

A wie Alexanderplatz. Das war Hannas erster Tag in Berlin.

Am nächsten Tag fuhren sie ins Zentrum. Rudolf zeigte auf das Wahrzeichen der Stadt: „Schau nur. Det Brandenburger Tor, wa.“ Dann ging er mit seiner Tante in eine Kneipe – und bestellte zwei Bier. Aber kein gewöhnliches Bier. Nein: Berliner Weiße mit Schuss.

„Und det ist det B in unserem ABC“, erklärte Rudolf. „Berliner Bier beim Brandenburger Tor, wa.“

Am letzten Tag stieg Rudolf mit Hanna in einen Bus. Hanna schob ihren Koffer unter ihren Sitz im Bus. An einem Schloss stiegen sie aus und gingen in einen Park. Rudolf führte seine Tante über schmale Wege zwischen grünen Wiesen, an einem Springbrunnen vorbei – und über einen Bach auf einem Holzsteg. „Und det ist det C“, erklärte Rudolf. „C wie Schloss Charlottenburg, wa.“

Hanna schüttelte den Kopf und lachte. „Na, Ideen hast du.“ Und sie gab ihm einen Rippenstoß.

Abends begleitete Rudolf seine Tante an den Hauptbahnhof. Er bugsierte Hanna in den richtigen Zug. Und er winkte ihr hinterher.

Hanna döste im Zug vor sich hin. Immer wieder träumte sie – vom Berliner ABC und von ihrem Neffen Rudolf mit seinen verrückten Ideen. Als sie zu Hause aussteigen wollte, erschrak sie. „Ich habe ja gar keinen Koffer. Den muss ich in Berlin vergessen haben.“

Also rief sie bei Rudolf an. „Ich habe meinen Koffer verloren.“

„Det jibts doch nich, wa.“

„Das letzte Mal habe ich den Koffer vor Charlottenburg im Bus gesehen. Auf dem Bus stand etwas mit 45. Daran erinnere ich mich noch genau, weil ich 1945 auf die Welt gekommen bin. Ich habe den Koffer unter den Sitz geschoben.“

„Der is schon längst jestohlen, wa.“

„Kannst du nicht mal nachfragen?“

„Ick probier's.“

Rudolf machte sich auf zur Bushaltestelle. Und schon fuhr der nächste Bus herbei. Rudolf kletterte hinein. Und – der Koffer lag tatsächlich noch unter dem Sitz. Rudolf eilte zum Sitz und zog den Koffer drunter hervor. Er verkündete: „Der jehört meiner Tante Hanna, wa.“

Und schon bald rief er bei seiner Tante an: „Du musst bald wieder nach Berlin kommen, Tantchen, wa“ – und dann sang er ins Telefon: „Ick hab noch einen Koffer in Berlin ...“



Quiz: Ich packe meinen Koffer.

Familie Breimeier fährt in der Urlaub. Sie packen in den Koffer: Sonnencreme, Sonnenhut und Badehose. Wohin könnte die Reise gehen? Mögliche Antworten: Gardasee, Korsika, Nordsee ...

Frau Braun fährt in den Schwarzwald. Sie will wandern gehen. Was sollte sie auf jeden Fall einpacken? Mögliche Antworten: Wanderschuhe, Landkarte, Fernglas ...

Frau und Herr Hornberg packen die Koffer für ihre Kinder. Diese fahren ins Ferienlager. Was kommt in die Koffer? Schlafsack, Teddybär, Puppe ...

Der Krempel von Frau Hempel

Frau Hempel lebte in einem großen Haus. Die Räume hatten sich mit den Jahren gefüllt. Auf dem Speicher gab es Spielzeug von den Enkeln. In der Küche stand ein großer Kaffee-Vollautomat. Im Gästezimmer lagen Steine. Frau Hempel hatte sie aus dem Campingurlaub von Kroatien, Kreta und Korsika mitgebracht.

Eines Tages war Frau Hempels Sohn Dietmar zu Besuch. Frau Hempel stöhnte: „Mir ist das Haus viel zu groß. Ich brauche allein nicht mehr so viel Platz zum Leben.“

Dietmar wiegte den Kopf hin und her und fragte: „Soll ich nach einer kleineren Wohnung für dich suchen?“

„Gerne“, antwortete Frau Hempel. „Aber was wird aus all meinem Krempel? Das Haus ist voll davon.“

„Hmm“, schmunzelte Dietmar. „Der Krempel von Frau Hempel – ich habe da eine Idee ...“

Einige Wochen später hatte Dietmar eine kleine Wohnung gefunden.

Dietmar erklärte: „Du ziehst in die Wohnung, tust aber so, als wenn du nur in den Urlaub gehst. Du packst

deinen Koffer. Aber statt Korsika oder Kroatien ziehst du in die kleine Wohnung.“

Frau Hempel kratzte sich am Kopf: „Aber was wird aus all meinem Kram?“

„Ganz einfach“, lächelte Dietmar. „Ich mache vier Wochen Urlaub in deinem Haus. Mit Familie und Kindern. Alles, was noch da ist, packen wir in Kisten und beschriften es. Und lagern es ordentlich. Und wann immer du etwas brauchst, bringen wir es dir in deine neue Wohnung.“

„Einverstanden.“ Frau Hempel nickte. Sie zog in ihre neue Wohnung. Steine, Spielzeug und die riesige Kaffeemaschine ließ sie im Haus zurück. Anstatt den großen Kaffeeautomaten aufzustellen, brühte sie ihren Kaffee von Hand auf. Wie früher. Sie lächelte dann stets: „Wie fein das duftet, wenn das heiße Wasser durch das Kaffeepulver läuft. Das erinnert mich an den Campingurlaub im Wohnwagen.“

Inzwischen lebt Frau Hempel seit drei Jahren in ihrer kleinen Wohnung. Sie sagt: „Ich merke, ich habe alles, was ich brauche. Was ich nicht habe, brauche ich auch nicht. Und wenn ich doch mal etwas brauche, sage ich es meinem Sohn. Und der bringt's mir.“



Krempel mitbringen:

Bringen Sie „unnötigen“ (aber schönen) Krempel Ihres Zuhörers mit. Zum Beispiel: Vasen, Kerzenständer, Briefbeschwerer, Servietten, Lippenstift oder Auto-

schlüssel. Schauen Sie die Gegenstände zusammen an. Fühlen Sie daran.

Redensarten & Lieder

Lassen Sie diese von Ihrem Gegenüber ergänzen. Ist das Ende der Zeile nicht bekannt, ergänzen Sie es selber, so dass keine peinliche Nicht-wissen-Pause wie in der Schule entsteht:



Dreimal umgezogen ist einmal abge- ... brannt.

Alte Bäume soll man nicht ver- ... pflanzen.

Er braucht einen Tapeten- ... wechsel.

Muss i denn, muss i denn zum Städtele ... hinaus.

Nun ade, du mein lieb Heimat- ... land.

Norden, Süden, Osten, Westen – in der Heimat ist's am ... besten.

Vergiss nie deine Heimat, wo deine Wiege stand. Du findest in der Ferne kein zweites ... Heimatland.

Gesprächsimpuls:

Was packen Sie für eine Reise in einen Koffer? Beispiele: Zahnbürste, Seife, Fotoapparat, Regenjacke, Fernglas, Schokolade ...



Uli Zeller

Frau Lehmann und der Schneeman

Taschenbuch, 144 Seiten
ISBN 978-3-7655-4338-8



Aus der Praxis – für die Praxis

Kundenmeinung von Manfred Morawetz, Detmold

Ich habe mit diesem neuen Winter-Buch das ganze Aktivierungsprogramm in unserem Altenheim in diesem Jahr gestaltet.

Was mir an diesem Buch auffallend gut gefällt, ist die Breite, die es abdeckt.

Es geht nicht nur um Weihnachten, sondern auch um Advent, Sylvester, Neujahr, Dreikönig. Und auch ganz allgemein über den Winter.

Petra Steinbrenner, Freiburg

Meines Erachtens das Tollste an diesem Buch ist die Sprache.

Regina Hille, Gummersbach

Weitere Bücher von Uli Zeller:

Frau Franke sagt Danke

192 Seiten, Taschenbuch

ISBN 978-3-7655-4306-7

Frau Janzen geht tanzen

160 Seiten, Taschenbuch

ISBN 978-3-7655-4290-9

Frau Krause macht Pause

176 Seiten, Taschenbuch

ISBN 978-3-7655-4260-2

**Menschen mit Demenz begleiten,
ohne sich zu überfordern**

Ein Ratgeber für Angehörige

128 Seiten, Paperback

ISBN 978-3-7655-2062-4

Brunnen Verlag Gießen

www.brunnen-verlag.de