

Aus der Praxis – für die Praxis

## Aktivitätenlexikon | J

(sg) In jedem **alzheimeraktuell** stellen wir Ihnen Aktivitäten für Menschen mit Demenz in Form eines Lexikons vor. Sie können sowohl zuhause als auch in der Betreuungsgruppe, in der Tagespflege, in ambulant betreuten Wohngemeinschaften oder im Heim angeboten werden. Dieses Mal widmen wir uns dem Buchstaben J.

### J wie Johann... Johanna... Johannes... Johannis...

In der Stuttgarter Betreuungsgruppe »Birkacher Kaffeerunde« haben wir eine schöne Tradition: Zu Beginn des Nachmittags sitzen wir gemütlich in einem Stuhlkreis und tauschen uns über verschiedene Themen, aktuelle Situationen und Bedürfnisse aus. Wenn neue Gäste oder Besucher kommen, stellen wir uns alle kurz vor. Wichtig ist der Hinweis, sich diese Informationen nicht merken zu müssen, die Vorstellungsrunde macht aber allen Gästen Freude. Wir beginnen mit Vor- und Nachnamen. Einige Gäste haben mehrere Vornamen und erzählen dann von der Bedeutung der Namen. In Erinnerung an den Vater, die Mutter, die Paten...

An einem Nachmittag bleiben wir bei den Namen mit dem Anfangsbuchstaben **J** »hängen«. Es ergibt sich ein lebhafter Austausch:

**Johann:** eine Kurzform von *Johannes*, der Name wird auch häufig abgekürzt. Wir kennen *Hansi* (Hansi Müller vom VfB), *Hannes*, *Jojo* sowie den englischen *John*. Ein Gast denkt sofort an *Johann Wolfgang von Goethe*, eine Dame erinnert sich an

Hansi Müller      Johann Wolfgang von Goethe      Johann Sebastian Bach      Johann Lafer



schöne Orgelkonzerte mit der Musik von *Johann Sebastian Bach* und an die bekannten Walzer von *Johann Strauß*. Sie liebt klassische Musik. Ein Gast fängt spontan an, Walzer zu tanzen, es »juckt« ihn in den Beinen. Es gibt auch einen berühmten Koch in Deutschland, den Österreicher *Johann Lafer*.

Die weibliche Form des Namens ist **Johanna**. So hieß meine Großmutter, sagt eine Teilnehmerin. Gemeinsam überlegen wir, welche »*Johannas*« wir kennen.

Eine Dame erinnert sich an *Johanna Spyri* und das berühmte Buch »Heidi«. Dazu gibt es auch ein Kinderlied und verschiedene Filme. Ein Herr erwähnt die *Johanna von Orleans*, auch als *Jeanne d'Arc* bekannt, eine französische Nationalheldin: Sie wurde mit nur 19 Jahren auf einem Scheiterhaufen auf dem Marktplatz in Rouen verbrannt. Gemeinsam erinnern wir uns an ein Lied aus den 1970er-Jahren: Die Sängerin und Schauspielerin *Johanna von Koczian* sang damals, sogar in der



Johanna von Orleans      Johanna Spyri      Johanna von Koczian

Johannes  
KeplerJohannes  
BrahmsJohannes  
HeestersJohannes  
Rau

Hitparade von Dieter Thomas Heck, das Lied »Das bisschen Haushalt macht sich von allein, sagt mein Mann«. Wir hören dieses Lied an, und die Frauen sind hinterher erbost über den Text. Viele Damen waren »nur« Hausfrau und haben dies als Vollzeitbeschäftigung erlebt.

**Johannes:** Der Name hat einen hebräischen Ursprung und bedeutet *Gott ist gnädig*. Eine Dame kennt die biblische Bedeutung des Namens im Neuen Testament: *Johannes der Täufer* hat Jesus von Nazareth getauft. Der Apostel Johannes war der Lieblingsjünger Jesu und ist der Verfasser des *Johannesevangeliums*. Eine andere Teilnehmerin erinnert sich an ihren Konfirmationsspruch und Trauspruch aus dem 1. Johannes.

*Johannes* ist ein recht häufiger und zeitloser Name bei uns. Welche Herren kennen wir noch mit dem Namen? Einem Gast fällt *Johannes Heesters* ein. Er war ein beliebter Schauspieler und Tenor und wurde 108 Jahre alt. Seine bekanntesten Schlager sind: »Heut geh ich ins Maxim« und »Ich werde jede Nacht von Ihnen träumen«. Bekannt ist uns allen sein Lied: »Man müsste Klavierspielen können...«, dazu machen wir in unserer Runde bei der Gymnastik immer Fingerübungen. *Johannes Brahms* war ein Komponist und Dirigent, in Ham-



burg geboren. Er schrieb viele Kompositionen, darunter das »Deutsche Requiem«, das oft am Totensonntag in Kirchen aufgeführt wird. Wir hören gemeinsam den bekannten »Ungarischen Tanz Nr. 1«. *Johannes Rau* war von 1999 bis 2004 der achte Bundespräsident, *Johannes Kepler* wurde 1571 in Weil der Stadt geboren und war ein berühmter Mathematiker, Astronom und auch Theologe. In Weil der Stadt gibt noch heute das seinem Schaffen gewidmete Museum, und auch viele Schulen wurden nach ihm benannt. Ein Herr nennt ihn ein »Schwäbisches Käpsele«.

Nun ist Zeit zum Kaffeetrinken mit selbstgebackenem *Johannisbeerkuchen*. *Johannis* – noch eine Form des Namens *Johannes*. Die **Johannisbeeren** – oder »Träuble«, wie der Schwabe sagt – sind zwar vom letzten Jahr und kommen aus der Tiefkühltruhe, denn die Ernte beginnt ja erst Ende Juni. Schmecken lassen wir es uns trotzdem!

**Fortsetzung**

Aus der Praxis – für die Praxis:  
Aktivitätenlexikon J / Johann



Am 23. Juni 2020 gibt es noch einen Festtag: den **Johannistag**, erinnert sich eine Teilnehmerin. Hierzu gibt es viele Bedeutungen. Er erinnert an die Geburt von *Johannes dem Täufer*. Eine andere Dame weiß genau, dass man nur bis zu diesem Tag den Spargel stechen und essen darf. Ihre Familie hatte an diesem Tag immer ein großes Familienessen – »Spargel satt«. Danach treibt die Pflanze Spargelkraut aus und sammelt Kraft, um im nächsten Jahr wieder auszutreiben und neue Spargelstangen zu bilden.

Auch der Rhabarber sollte nicht länger geerntet werde, erzählt ein Herr. Es handelt sich um eine alte Bauernregel, die dem Schutz der Pflanze und auch der Menschen dient. Es entsteht nämlich ab Ende Juni die Oxalsäure, die in größeren Mengen giftig ist!



Verknüpft ist der Johannistag auch mit Festen zur Sommersonnenwende und dem Brauch des Johannisfeuers.

Nun beginnt auch die günstige Zeit zum Kräutersammeln, zum Beispiel von *Johanniskraut*. »Johanniskrautdragees nehme ich immer, wenn ich mich »unlustig« fühle«, berichtet eine Dame. Johanniskraut ist eine Heilpflanze und wird als leichtes Beruhigungsmittel verwendet.



*Goethe bei seiner berühmten Italienreise, 1787 gemalt von J. H. W. Tischbein.*

Ein kurzes **Gedicht** von Johann Wolfgang von Goethe beendet unseren sehr interessanten und abwechslungsreichen Nachmittag:

*Johannisfeuer sei unverwehrt,  
Die Freude nie verloren!  
Besen werden immer stumpf gekehrt  
Und Jungen immer geboren.*

## Sprichwörter/ Redewendungen mit **J**

- Jedes Böhnchen gibt/lässt ein Tönchen.
- Jeder Topf hat einen Deckel.
- Jeder kehre vor seiner eigenen Tür.
- Jetzt schlägt's 13.
- Jemandem ein X für ein U vormachen.
- Jugend kennt keine Tugend.
- Je später der Abend,  
desto schöner/netter die Gäste.
- Jedem Tierchen sein Pläsierchen.
- Jede Münze hat zwei Seiten.
- Jedes Handwerk verlangt seinen Meister.
- Je schiefer, je lieber, eine Gerade hat jeder.
- Jeder ist seines Glückes Schmied.
- Jedes Ding ist wert, was  
sein Käufer bereit ist, dafür zu zahlen.
- Jedes Ding hat zwei Seiten.

Einfache Rezepte  
für Menschen mit Demenz

## Grießbrei mit Johannisbeeren

für zwei Personen



### Man braucht

- großer Topf
- Messbecher
- Schneebesen
- Esslöffel
- Topflappen



### Zutaten für zwei Personen

- 500 ml Milch
- 6 Esslöffel Grieß
- 3 Esslöffel Zucker
- Johannisbeeren  
oder andere Beeren



### Schritt 1

- Milch im großen Topf  
bei mittlerer Hitze erwärmen



### Schritt 2

- Den Grieß hinzufügen



### Schritt 3

- Zucker hinzufügen



### Schritt 4

- Unter ständigem Rühren  
aufkochen



### Schritt 5

- Bei geringer Hitze so lange  
rühren, bis ein dicklicher Brei  
entsteht



### Schritt 6

- Grießbrei in einen tiefen Teller  
füllen und mit Beeren garnieren

*Guten Appetit!*

## Anregungen/Stichworte

zur Aktivierung mit dem Buchstaben **J**

- Ja** Ich sage immer JA; es fällt mir schwer, Nein zu sagen; Heiratsantrag und Trauung: das Ja-Wort ...
- Jagd/ Jäger** Waren Sie schon mal auf einer Jagd? Aufspüren, Verfolgen, Fangen und Erlegen von Wild; Wildschweine; Jagdschein, Hochsitz, »Jägerlatein«, Jagdwaffen (Speer, Armbrust, Pfeil und Bogen ...), Jagdtrophäe, Treibjagd mit Hunden (England), Jagdhunde; Begrüßung: Weidmannsheil und Weidmannsdank, Tonsignal: Halali, Lied: Der Jäger aus Kurpfalz; Auf, auf zum fröhlichen Jagen ...
- Jahrgang** Welcher Jahrgang sind Sie? Jahrgangstreffen von Schulen, Konfirmationen, Vereinen, Winzer und Kenner freuen sich auch über einen guten Wein-Jahrgang und ein leckeres Viertele ...
- Jahrmarkt** Ein mehrtägiger Markt, oft an kirchlichen Feiertagen oder zu Ehren eines Heiligen, mit Buden, Fahrgeschäften und Verkaufsständen, früher viel Bekleidung, Haushaltsartikel, Zuckerwatte, gebrannte Mandeln, Magenbrot, Lose kaufen, Dosen werfen ...
- Jahreswechsel/ Januar** Traditionen und Rituale zu Silvester, Feuerwerk, Bleigießen, Essen und Trinken: Raclette, Fondue, alte Familienrezepte, Sekt oder Champagner trinken. Januar, auch genannt *Jänner* oder *Schneemonat*. Aktuell: statt Skifahren/Rodeln eher Wanderungen bei milden Temperaturen → Klimaveränderungen? ...
- Jahreszeiten** Jahreslauf, Natur, Wetter, Ereignisse, Lieder, Köstlichkeiten, Feste aus den vier Jahreszeiten. Klassische Musik: Antonio Vivaldi – Die vier Jahreszeiten ...
- Japan** Land der aufgehenden Sonne in Asien, besteht aus 3.000 Inseln, Hauptstadt Tokio, Kaiserreich, Kirschblüte, Kimono, Essen auf dem Boden, Stäbchen, Sushi, Sake, Origami, Samurai, hochentwickelte Technik: Auto: Hyundai, Toyota, Honda, Mitsubishi, Suzuki; Motorrad: Kawasaki, Yamaha; Fotokamera: Sony, Canon ...
- Jeans** Erinnerungen an die erste (Blue) Jeans; nur eine Freizeithose oder auch ein Kleidungsstück für das Konzert, Oper? Marken: Levis (Levi Strauss kommt aus Fürth), Wrangler, Mustang; verschiedene Waschungen, Jeans mit gefertigten Löchern ...
- Jodeln/ Janker** Lieben Sie Volksmusik, Blasmusik und bekannte Jodellieder? Trachten: Dirndl, Lederhosen, Haferlschuhe und Tiroler Hut? Bekanntester Jodler war Franzl Lang: »Der Königsjodler«, »Einen Jodler hör i gern«. Ein Volkslied zum Üben ist das »Kufsteinlied« ...
- Jogging** Früher Dauerlauf, Ausdauertraining/Kondition, Laufschuhe, Pulsuhr, früher: »Sport ist Mord?«, Gesundheit, Ernährung, Trainingsanzug; Jogginghose: nur zum Sport oder auch zur Arbeit und Konzert? Marathon laufen, bekannte Veranstaltungen in New York, Berlin, London; TrimmTrab ...
- Joghurt** Essen Sie gerne Joghurt? Ein Nahrungsmittel aus durch Milchsäurebakterien verdickter Milch. Naturjoghurt, Fruchtjoghurt, welche Sorten gibt es? Joghurt Tasting! Herstellen von Joghurt mit Joghurtbereiter, Laktoseintoleranz! Kefir, Quark, Tzatziki, Griechischer Joghurt mit Honig. Kosmetik: Joghurt schützt die Haut vor dem Austrocknen, glättet die Haut ...
- Jubel** Erinnern Sie sich an Ihren letzten/besten Jubel? Prüfung bestanden, Geburt eines Kindes, im Lotto gewonnen, der Kuchen ist gut geworden, endlich Urlaub, Heiratsantrag bekommen. Reißen Sie die Arme hoch, schreien, umarmen alle – oder jubeln Sie still und leise, vergießen Freudentränen? ...
- Jubiläum** Haben Sie schon ein Jubiläum gefeiert? Die Erinnerungsfeier eines besonderen Datums? Neben den Jahrestagen gibt es Jahresjubiläen, etwa in der Firma, im Verein, bei der Arbeit, in der Familie (Silberhochzeit, goldene Hochzeit ...); gab es große Feste, Festreden, Musik, Buffet, Champagner, einen Ausflug für alle, eine Anstecknadel oder Medaille, Urkunde, Geschenke, Blumen ...
- Jugend** Lebensphase zwischen Kindheit und Erwachsensein, Teenager, Twen, Pubertät, erstes Verliebtsein, Jugendweihe, -bewegung, -herberge, -arbeitsschutz, Musik in der Jugendzeit, Lieder: »Lasst doch der Jugend ihren Lauf«, »Schön ist die Jugend« ...
- Juni/Juli** Längster Tag des Jahres, Sommwendfeste, Johannistag, Spargel, Rhabarber, erste heimische Erdbeeren, Junikäfer; Sommermonat: Freibad, Biergarten, Beginn der Sommerferien, Zeugnis, Urlaub; Hitze, Hitzefrei, Erntemonat für Beeren (Einkochen, Marmelade) ...
- Jura** *Landschaft/Geologie*: Schwarzer/brauner/weißer Jura, viele Fossilien: Ammoniten, Dinosaurier, bekannte Jura-Landschaften: Schwäbische Alb, Französischer/Schweizer Jura, Urlaub, Wanderungen. *Jura/Beruf*: Studium der Rechtswissenschaft, Anwalt, Richter, Gesetz, Gerichtstermin, Urteil, Staatsanwalt, Bundesgerichtshof, Verfassungsgericht ...

