

Aus der Praxis – für die Praxis

## Aktivitätenlexikon | M

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

## M wie Meine Mutter – Erinnerungen

Bedingt durch die Corona-Pandemie (Abstandsregel von 1,5 m) finden in der Betreuungsgruppe Stuttgart-Birkach seit Juni 2020 vier Kleingruppen statt: vier Gäste, zwei Damen aus dem Ehrenamt und eine Fachkraft. Wir haben uns an die kleine Runde gewöhnt und genießen nun das intensive Miteinander und den Austausch.

In der Gruppe am Morgen gibt es zum zweiten Frühstück Pfannkuchen, ebenfalls für die Gäste am Nachmittag. Es schmeckt köstlich und wir erinnern uns an die Kindheit und an die Zeiten, als manche Gäste in ihrer Rolle als Mutter oder Vater Pfannkuchen für die Familie gebacken haben. Es gibt in jeder Familie besondere Pfannkuchen-Variationen, und die meisten wurden von den Müttern überliefert: Rezepte mit Marmelade (oder Gsälz, wie die Schwäbin sagt), Zimt und Zucker, Kompott und Apfelmus oder auch eine herzhafte Variante mit gekochtem Schinken und Käse (Rezept auf Seite 26).

»Meine Mutter war eine ganz fleißige Frau«, erinnert sich eine Dame. »Sie hat immer im Haus und auf dem Hof gearbeitet und die ganze Familie versorgt. Leider wurde sie krank und alle meine Geschwister wurden in Pflegefamilien untergebracht. Bei meiner Pflegemutter hat es mir nicht gefallen, und eines Tages bin ich einfach weggelaufen und habe meine Geschwister wiedergefunden. Ich habe meine Mutter sehr vermisst.«



Ein Herr erinnert sich nicht mehr genau an seine Mutter. Sie ist verstorben, als er noch jung war. Aber seine Schwiegermutter war eine richtig tolle Frau. Sie hat sich schon immer für Fußball interessiert und hat ›auf Schalke‹ einen Fanclub gegründet und geleitet. Zu ihrer Beerdigung kam der gesamte Vorstand! »Meine Frau und ich sind sehr stolz auf sie!«

»Meine Mutter war Schneiderin«, erzählt ein Teilnehmer. »Sie hat für die ganze Familie die Kleidung genäht. Deshalb habe ich auch eine Schneiderin geheiratet«, berichtet er mit einem Lächeln im Gesicht. »Unsere ›Muader‹ war sehr traurig, als mein Bruder direkt nach der Schule zur Wehrmacht ging.«

Ein Gast ist im Sudetenland geboren und erzählt von der Flucht. »Meine Mama musste meinen Bruder, meine Tante und mich sicher nach Franken bringen. Unser Vater war im Krieg. Sie hat eine Bleibe für uns gefunden, hat gearbeitet, um uns alle mit Essen und Kleidung zu versorgen. Sie war eine tapfere Frau und hat alles für uns getan. Ihr Name war Stefanie, ein moderner Name in dieser Zeit.«

»Also..., ich nannte meine Mutter immer *Mama*, bei Mutter hat sie geschimpft“, bemerkt ein Herr. »So wollte sie nicht genannt werden.«



Woher kommt das Wort *Mutter* eigentlich? Ein Lexikon hilft uns weiter: Das Stammwort ›mater‹ ist der Ursprung für die Bezeichnung der Mutter. Es gibt unterschiedliche Anreden für die Mutter, die wir zusammetragen: Mutter, Mama, Mami, Mutti, Mum, Mamuschka. Ein Herr erinnert sich, dass sein bester Freund zu seiner Mutter »Sie« sagen musste. »Ganz modern ist es, wenn man seine Mutter mit dem Vornamen anspricht«, erzählt eine Dame.

Ein einfaches Wortspiel zum Begriff ›Mutter‹ lässt uns gemeinsam viele bekannte Wörter und Begriffe entdecken: Muttermal, Mutterliebe, Muttermilch, Mutterglück, Mutterschutz, Mutterschaft, Mutter Erde, Mutterleib, Mutterrolle, mutterseelenallein, Muttertier, Mutterschiff, Mutterwärme, die Mutter im Handwerkskasten, Großmutter, Urgroßmutter, Schwiegermutter – und natürlich der Muttertag.

»Oh weh, Muttertag«, erinnert sich ein Herr. »Meine Mutter hat immer auf ein Gedicht, ein Lied und auf einen selbst gepflückten Blumenstrauß von der Wiese gewartet. Auch musste ich an diesem Tag immer besonders artig sein.« »Bei uns wurde dieser Tag nicht gefeiert«, bemerkt hingegen eine Dame.

Der Muttertag hat seinen Ursprung in den Vereinigten Staaten von Amerika. Seit 1923 es diesen Tag auch bei uns, immer am zweiten Sonntag im Mai.

An die bekannten Lieder ›Wenn du noch eine Mutter hast‹ und ›Mama‹, gesungen von dem kleinen Heintje aus Holland, erinnern wir uns alle und hören andächtig die Musik. »Das war schön«, schwärmt eine Dame.

#### Bekannte »Mütter«:

*Queen Mum (1900–2002), eigentlich: Elizabeth Angela Marguerite Bowes-Lyon, die Mutter von Königin Elisabeth II.*



*Mutter Teresa (1910–1997), bekannt durch ihre Arbeit für Arme, Obdachlose und Kranke.*



*Schauspielerin Marie-Luise Marjan (geb. 1940), die »Mutter Beimer« in der »Lindenstraße«.*



*Der kleine Heintje eroberte 1970 die Mutterherzen im Sturm:*

*»Mama.*

*Du sollst doch nicht um deinen Jungen weinen.  
Bald wird das Schicksal wieder uns vereinen.*

*Ich wird es nie vergessen,  
Was ich an dir hab' besessen.*

*Dass es auf Erden nur Eine gibt,  
Die mich so heiß hat geliebt.*

*Mama.*

*Und bringt das Leben mir auch Kummer und Schmerz,  
Dann denk ich nur an dich.*

*Es betet ja für mich,  
oh Mama, dein Herz.«*



**Fortsetzung**

Aus der Praxis – für die Praxis:  
Aktivitätenlexikon **M**



Hier ein beliebtes Gedicht von  
**Eva Rechlin** (1928–2011), das gerne  
an Muttertagen aufgesagt wird:

**Sei froh, dass du uns hast**

*Wir wären nie gewaschen  
und meistens nicht gekämmt,  
die Strümpfe hätten Löcher  
und schmutzig wär' das Hemd.*

*Wir gingen nie zur Schule,  
wir blieben faul und dumm  
und lägen voller Flöhe  
im schwarzen Bett herum.*

*Wir äßen Fisch mit Honig  
und Blumenkohl mit Zimt,  
wenn du nicht täglich sorgtest,  
dass alles klappt und stimmt.*

*Wir hätten nasse Füße  
und Zähne schwarz wie Ruß  
und bis zu beiden Ohren  
die Haut voll Pflaumenmus.*

*Wir könnten auch nicht schlafen,  
wenn du nicht noch mal kämst  
und uns, bevor wir träumen,  
in deine Arme nähmst.*

*Und trotzdem sind wir alle  
auch manchmal eine Last,  
doch was wärst Du ohne Kinder,  
sei froh dass du uns hast.*



»Maikäfer, flieg!«,  
Originalzeichnung  
von Emil Schmidt aus  
»Die Gartenlaube«, 1879.

Zum Abschluss der lebendigen Erinnerungsrunde  
sprechen wir bekannte Kinderlieder miteinander –  
leider dürfen wir ja momentan nicht singen.  
Auch die Lieder *Maikäfer flieg'* und *Hänschen klein*  
erzählen die Geschichte einer Mutter.

**Es war eine Mutter,**

*die hatte vier Kinder,  
den Frühling, den Sommer,  
den Herbst und den Winter.  
Der Frühling bringt Blumen,  
der Sommer den Klee,  
der Herbst, der bringt Trauben,  
der Winter den Schnee.*

## Sprichwörter/ Redewendungen mit **M**

- Morgenstund' hat Gold im Mund.
- Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben.
- Man hat's nicht leicht.
- Man muss die Feste feiern, wie sie fallen.
- Mensch ärgere dich nicht.
- Messer, Gabel, Schere, Licht,  
sind für kleine Kinder nicht.
- Mitgegangen – mitgefangen – mitgehangen.
- Mit dir ist nicht gut Kirschen essen.
- Mit Speck fängt man Mäuse.
- Müßiggang ist aller Laster Anfang.
- Morgen, morgen, nur nicht heute,  
sagen alle faulen Leute.
- Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen.
- Man muss die Suppe auslöffeln,  
die man sich eingebrockt hat.





## Anregungen/Stichworte zur Aktivierung mit dem Buchstaben **M**

- Markt** Produkte vom Wochenmarkt, besondere Märkte: Krämermarkt, Hamburger Fischmarkt, Mailmarkt, Pferdemarkt, Marktschreier. Tüten aus Papier, Einkaufskorb, Waagen mit Gewichten ...
- Mai** Wonnemonat, Muttertag, Paare feiern gerne Hochzeit, Maibaum, Tanz in den Mai mit Waldmeister-Bowle, Maiglöckchen, Maikäfer, Gefühl von Frühling. Wanderung am ersten Mai, Tag der Arbeit ...
- Mahlzeiten** Frühstück, Mittag- und Abendessen, Imbiss, Kaffeetrinken, Zwischenmahlzeit, Henkersmahlzeit. Wann wurde bei Ihnen gegessen? Besondere Rituale und Benimmregeln ...
- Masken Make-up**  Aktuell: Mund-Nasen-Schutz. Verkleiden Sie sich gerne? Masken zu Fasching, der berühmte Karneval von Venedig, Operette von Verdi: *Ein Maskenball*. Für die Damen: Schminken Sie sich gerne? Dezent oder auffälliges Make-up, natürliche Schönheit ...
- Märchen** Gebrüder Grimm, Hauffs Märchen. Rituale beim Vorlesen (Eltern, Kinder, Enkel). Es war einmal ..., Lieblingsmärchen. Hatten Sie Angst beim Zuhören? Märchengarten im Blühenden Barock in Ludwigsburg ... 
- März** Frühlingsanfang, morgendliches Zwitschern der Vögel. Lied: *Im März der Bauer*. Arbeiten im Garten und auf dem Feld/Acker. Umgraben, säen, pflanzen ...
- Meere** Nord- und Ostsee, Mittelmeer (Adria, Riviera), Schwarzes Meer, Ägäisches Meer, Totes Meer, Atlantik, Ozean, Schwäbisches Meer. Typische Gerüche am Meer, Sand, Dünen, Wattenmeer und seine Schätze, Meersalz, Tiere und Pflanzen der Meere. Ebbe und Flut, Brandung, hohe Wellen. Seemannslieder ...
- Mehl-Mühle** Herstellung von Mehl in der Mühle, verschiedene Mehlsorten: Dinkel, Weizen, Roggen, Amarant ... Haben Sie schon einmal Mehl direkt bei der Mühle gekauft? Mehlspeisen, Brot backen, Kuchen und Gebäck. Mehlwürmer ... 
- Milch** Mögen Sie Milch? Frische Milch direkt vom Bauern. Milchhaut, MilCHFett, Molkerei, Melkschemel, Melkmaschine, von Hand melken. Milchsorten: Buttermilch, Reismilch, Hafermilch, Ziegenmilch. Milchprodukte: Joghurt, Butter, Käse ...
- Miederwaren** (nur für Teilnehmerinnen?) Stützende Unterkleidung. Erinnern Sie sich an den ersten Büstenhalter? Miederhose, »Liebestöter«, Unterrock, Korsett, Hüfthalter, Strumpfhose, Mieder beim Dirndl, Corsage. Pflege von Miederwaren ...
- Mode** Haben Sie sich für Mode interessiert? Kleidung selbst genäht? Schnittmuster von Burda Moden, Aenne Burda. Begriffe wie modisch/altmodisch, verschiedene Stile. Berühmte Modeschöpfer: Chanel, Dior, Karl Lagerfeld, Kleiderfirma Bleyle. Stoffe, Materialien, Knöpfe, Farben ...
- Musik (-instrumente)** Lieben Sie Musik? Klassik, Schlager, Volksmusik, Popmusik. Welche Gefühle bei welcher Musik: fröhlich/traurig/beruhigend/befreiend. Haben Sie ein Instrument erlernt? Können Sie Noten lesen? Bekannte (Orchester-)Instrumente ... 
- Museum** Gehen oder gingen Sie gerne ins Museum, auf eigene Faust oder mit einer Führung? Museum für Kunst, Naturkunde, Automobile, Heimatmuseum ...
- Mut** Wagemut, Beherztheit. Das Wagnis, etwas Gefährliches oder Herausforderndes zu tun: Sprung vom Zehnmeterturm. Mutprobe, um zu einer Gruppe zu gehören. Jemandem Mut machen bei Angst, Traurigkeit, Krankheit oder vor einem wichtigen Ereignis ...
- Müller** Berufsbezeichnung. Herstellung von Mehl und pflanzlichen Produkten. Häufiger Familienname. Persönlichkeiten: Gerd Müller, Thomas Müller – es »müllert« in der Bundesliga ...
- München**  Landeshauptstadt von Bayern: Isar, Englischer Garten, Isar, Frauenkirche, Stachus (offiziell Karlsplatz), Oktoberfest, Theresienwiese, Olympiastadion, Olympiade 1972, FC Bayern München, Hofbräuhaus, Tracht, Weißwurst, Maß Bier, Biergarten, Deutsches Museum, BMW ...

Einfache Rezepte  
für Menschen mit Demenz

## Muttis Pfannkuchen

für zwei Personen



### Man braucht

- Pfanne | Pfannenwender
- Rührschüssel | Schneebesen
- Messbecher | kleine Schöpfkelle
- Topflappen



### Zutaten für den Teig

- 200 g Mehl
- 2 Eier | 1 Prise Salz
- 250 ml Milch
- Öl zum Ausbacken



### Zutaten zum Belegen nach Wahl

- *herzhaft*: Schinken und Käse
- *süß*: Apfelmus mit Zimt und Zucker oder Mutti's Marmelade



### Schritt 1

- Milch, Mehl, Eier und Salz in der Schüssel mit dem Schneebesen zu einem glatten, flüssigen Teig verrühren



### Schritt 2

- Öl in der Pfanne erhitzen
- Zwei kleine Schöpfkellen Teig in der Pfanne gleichmäßig verteilen



### Schritt 3

- Teig in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb ausbacken
- Den Pfannkuchen je nach Lust und Laune belegen:



... mit Käse und Schinken ...



... oder ...

... mit Apfelmus, Zimt und Zucker ...



... oder ...

... mit Mutti's Marmelade ...

**Guten Appetit!**

## Jahreszeitliche Anregungen

# Ostern

## Das Osterlamm



Das Lamm gilt als das Symbol des Lebens. Fleisch und Käse zum Essen, Milch zum Trinken und die wärmende Wolle für die Kleidung. Das Schaf wurde bereits in alten Kulturen als Opfertier verwendet, weil es angeblich gute Beziehungen zu den Göttern hatte. Im frühen Christentum war es üblich, Lammfleisch unter den Altar zu legen. Dieses wurde geweiht und als erste Speise am Auferstehungstag gegessen. Auch im Judentum wurde ein Lamm, zum Gedenken an Gott und die Befreiung aus Ägypten, zum Passah-Fest geschlachtet. Im Christentum erlangte das Lamm eine besondere Bedeutung. Es übernahm die Rolle eines Symbols für das Sterben und das Opfer Christi. Das Servieren eines Lammbratens an den Ostertagen ist in vielen Familien Tradition.

Ein beliebter Brauch ist auch das Backen eines besonderen Osterkuchens in Form eines Lämmchens. Es gibt spezielle Backformen dafür. Oft werden die gebackenen Lämmer in kleine Osternester gesetzt und am Ostersonntag zur Weihe in die Kirche gebracht. Osterlämmer werden auch gerne verschenkt oder zur Osterdekoration aufgestellt.

Unsere Betreuungsgruppe in Stuttgart-Birkach feiert in diesem Jahr in jeder Gruppe ein Osterfest mit dem Osterlamm im Mittelpunkt.



## Osterlamm backen

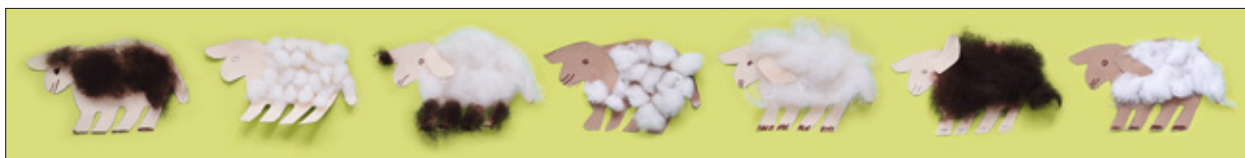
### Zutaten:

- 150 g Butter | 130 g Zucker | 1 Prise Salz
- 1 TL Zitronenabrieb (ungespritzt) | 3 Eier
- 180 g Mehl | 2 TL Backpulver | 2 EL Zitronensaft
- Lamm-Kuchenform
- Fett und Mehl für die Form | Puderzucker

### Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad/Umlauf 160 Grad vorheizen.
- Weiche Butter mit Zucker, Salz und Zitronenabrieb schaumig schlagen.
- Dann die Eier einzeln zugeben und weiterschlagen.
- Mehl mit Backpulver mischen und nach und nach mit dem Zitronensaft in die Masse geben.
- Teig in die Form füllen und auf ein Backblech im unteren Bereich des Ofens stellen.
- Backzeit ca. 40 Minuten
- Kuchen gut abkühlen lassen, vorsichtig aus der Form lösen. Das ausgekühlte Osterlamm mit Puderzucker bestäuben.

*Guten Appetit!*



## Dekoration »Bastelschafe«

Für unser Osterfest haben wir gemeinsam ein Bild mit besonderen Lämmern gestaltet. Jeder Gast hat seine Ideen und Wünsche eingebracht und verwirklicht. Es hat uns allen viel Spaß gemacht, und wir sind stolz auf unser Werk. Man benötigt dazu:

- Vorlage/Schablone eines Schafes
- Tonpapier in den gewünschten Farben
- Watte/Filzwolle
- Bleistift, Farbstifte für das kreative Gestalten des Lamms, Schere und Klebstoff.