

Aus der Praxis – für die Praxis

Aktivitätenlexikon | X

X wie X-Mas ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

(sg) Die Advents- und Weihnachtszeit steht vor der Tür und die Gäste in den Betreuungsgruppen in Stuttgart-Birkach unterhalten sich über alte Bräuche und Traditionen. Aber was fällt uns dazu mit dem Buchstaben **X** ein?

Auf dem Tisch in unserer Mitte liegen traditionelle Weihnachtsartikel, sozusagen als ›Eselsbrücke‹, aus England: ein großer Strumpf, ein Rotkehlchen aus Stoff, ein verpacktes großes Bonbon und andere Kleinigkeiten. Da fällt einem Herrn, der häufig in englischsprachigen Ländern unterwegs war, das Wort **X-Mas** ein. »Was ist das?«, fragt eine Teilnehmerin.

Wir haben seit einigen Monaten einen Internetzugang in unserer Gruppe und probieren diese Form des modernen Lexikons gleich aus. **X-Mas** wird im Englischen häufig als Abkürzung für das Wort *Christmas – Weihnachten – verwendet*. Seit frühchristlicher Zeit steht der griechische Buchstabe *Chi* (X) als erster Buchstabe des Wortes *Christos*. Es ist ein Symbol für Jesus Christus.

Welche Traditionen gibt es zu Weihnachten in Deutschland und welche in England? »Die Bäume sind da ganz bunt geschmückt, es glitzert, einfach kitschig«, erzählt ein Gast. Wir unterhalten uns angeregt über das Schmücken des Tannenbaums. Traditionell wird bei uns der Baum einige Tage vor dem 24. Dezember oder auch erst am Heiligen Morgen geschmückt, mit Wachskerzen, Kugeln, Strohsternen, Äpfeln, Naschwerk und ›eigenem Familienschmuck‹. »Das hat bei uns in der Familie immer mein Vater gemacht«, erzählt eine Dame.

Der Weihnachtsbaum kam erst 1840 nach England, als Albert von Sachsen-Coburg und Gotha die englische Königin Viktoria geheiratet hat. Da es in England keinen Adventskranz gibt, werden die Bäume schon in der Adventszeit aufgestellt und ge-



schmückt. Eine romantische Tradition ist das Aufhängen eines Mistelzweiges. Diese Zweige werden über dem Türrahmen befestigt. Wer unter dem Mistelzweig steht, der darf darauf hoffen, geküsst zu werden.

»Können wir das hier auch machen? Dann käme ich noch öfters in die Kaffeerunde!«, wirft ein Gast mit einem breiten Grinsen auf seinem Gesicht ein. Wir haben alle Spaß an seiner Idee!

In Deutschland hat das Weihnachtsfest seinen Höhepunkt am *Heiligen Abend*. »Ja, da versammelt sich die ganze Familie und wartet aufs Christkind«, berichtet ein Herr. »Nein«, entgegnet eine Dame aus dem Münsterland, »bei uns kam immer der Weihnachtsmann.« Es ist für uns alle interessant, dass es in unserem Land solche regionalen Unterschiede gibt.

In England ist der Heilige Abend – *Christmas Eve* – ein Tag der Vorbereitung. Die Familie reist an, man trifft Freunde, und es werden große Socken am Kamin aufgehängt, damit der Weihnachtsmann – *Father Christmas* – die Geschenke darin verstauen kann. Er kommt in der Nacht auf den 25. Dezember durch den Kamin. Wenn die Kinder aufwachen, laufen sie im Schlafanzug ins Wohnzimmer, um die Geschenke zu öffnen.

Was ist denn unser *traditionelles Familienessen* an Heiligabend und am ersten Weihnachtsfeiertag?

»Also bei uns gab's immer Saitenwürstle und Kartoffelsalat«, berichtet eine Dame mit einem Lächeln im Gesicht. »Meine Mutter machte den besten schwäbischen Kartoffelsalat der Welt!« In anderen Familien

kam Heringsalat und auch schon Raclette, das beliebte Essen aus unserem Nachbarland Schweiz, auf den Tisch. Am ersten



©.stock.adobe.com | by-studio



Feiertag gibt es oft eine Gans. »Oh, Rotkohl und Klöße dazu – lecker«, wirft ein Teilnehmer ein. »Ich bekomme Hunger!« Zum Nachtsch gibt es bei uns die vielen unterschiedlichen selbstgebackenen Gutsle und Stollen.

In England wird am Mittag des 25. Dezembers in den meisten Familien der traditionelle Truthahn serviert.



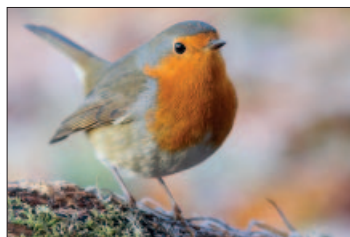
Die ganze Familie ist versammelt, und auf jedem Teller liegt ein großes Bonbon, ein »Christmas Cracker«. Das ist ein Knallbonbon und

enthält eine Papierkrone, die beim Essen aufgesetzt wird. Das ist eine sehr fröhliche und farbenfrohe Tradition. Zur bekannten englischen Teezeit isst man Christmas Pudding oder Küchlein mit Pfefferminze.

An den Weihnachtstagen wird in den Familien viel musiziert und *Weihnachtslieder* gesungen.

Jeder Gast unserer Runde hat sein eigenes Lieblingslied. Kennen wir ein englisches Weihnachtslied? *Jingle Bells*, ruft ein Herr in die Runde. Zu diesem Lied gibt es die kleine Bewegungsgeschichte *Faust und auf!*, die zur Melodie von *Jingle Bells* gesungen wird und die wir gleich mal ausprobieren (siehe linke Spalte unten).

© nabu | Frank Derer



Nach dieser wohl-tuenden Bewegung hören wir die Legende von *Robin*, dem *Rotkehlchen*, dem traditionellen Weihnachtsvogel in Eng-

land: Die Menschen dort haben eine ganz besondere Beziehung zu Rotkehlchen. In den 1960igern wählten sie das Rotkehlchen zum beliebtesten Vogel, und sie hätten es gerne gesehen, wenn dieser Vogel zum Nationalvogel erklärt worden wäre. Nur die Regierung sah und sieht das anders. Aber Weihnachten ist in Großbritannien ohne das Rotkehlchen undenkbar.

Der englische Name Robin geht wahrscheinlich auf die Postboten der viktorianischen Zeit zurück, die »Robins« genannt wurden, weil sie rote Jacken im Dienst trugen. Eine der wichtigsten Aufgaben dieser Postboten war natürlich das Überbringen der Weihnachtspostkarten.

Eine Legende erzählt, dass damals, als Jesus geboren wurde, auch noch ein kleiner Vogel im Stall anwesend war, der leider in der Weihnachtsgeschichte sträflich vernachlässigt wird: Maria, Josef und die anderen hatten ein Feuer entfacht, damit es in der Nacht nicht so kalt wird und das Kind nicht frieren musste. Aber irgendwann schliefen alle ein, und nach einiger Zeit drohte das Feuer zu verlöschen. Nur der Vogel merkte dies, flog ans Feuer und wedelte wie wild mit seinen Flügeln dem Feuer Luft

Faust und auf! (Text: Uwe Rothenberg, Wildbad)

Wir beginnen mit dem Refrain und bewegen dazu unsere Hände und Ellenbogen.

Refrain Faust und auf, Faust und auf,
das ist gut, ihr Leut'.
Die Ellenbogen auch noch mit,
das hält uns alle fit.

Erste Strophe Wir stapfen durch den Wald,
zur schönen Winterszeit,
und bis zu unserm Haus,
ja, da ist es nicht mehr weit.

Refrain

Zweite Strophe Wir putzen unser Haus,
der Dreck, der muss hinaus.
Wir putzen alles blitzblank,
der Rest kommt untern Schrank.

Refrain

Dritte Strophe Jetzt sind die Füße dran
Ein jeder wie er kann.
Mit Hacke, Spitze ab und auf,
grad wie im Dauerlauf.

Refrain

Fortsetzung

Aktivitätenlexikon | X wie X-Mas



© stock.adobe.com
Andrzej Tokarski

zu, so dass es wieder richtig brannte. Der Vogel bemerkte in seinem Eifer nicht, wie das Feuer sein Gefieder verbrannte und nur noch Blut zurückblieb, aber seitdem haben alle seine Nachfahren rotes Gefieder auf Brust und Gesicht.

Nach dieser Geschichte stärken wir uns alle bei Kaffee und Kuchen, denn es wartet noch das Gestalten der schon traditionellen *Weihnachtskarte* auf uns. Dieses Jahr haben wir uns für *Schneeflocken* entschieden. Aus verschiedenen Materialien wie Papier, Wattestäbchen, Pfeifenputzer, Holzspatel und Knöpfen entstehen wunderschöne Flocken. Es wird mit viel Einsatz und Freude ausgeschnitten, gefaltet und geklebt. Das Ergebnis ziert die Titelseite dieser Ausgabe.

Dazu singen wir das Lied *Schneeflöckchen, Weißröckchen*. Zum Abschluss liest uns ein Herr noch ein kleines Gedicht vor:

Schneeflocken (Volksgut)

Es schneit, hurra, es schneit!
Schneeflocken weit und breit!
Ein lustiges Gewimmel
Kommt aus dem grauen Himmel.

Was ist das für ein Leben!
Sie tanzen und sie schweben.
Sie jagen sich und fliegen,
der Wind bläst vor Vergnügen.

Und nach der langen Reise,
da setzten sie sich leise
aufs Dach und auf die Straße
und frech dir auf die Nase.



Da in der Adventszeit in vielen Gruppen traditionell Weihnachtsschmuck gebastelt wird, haben wir hier noch einen schönen Vorschlag. Diese **Weihnachtskugeln aus Goldpapier** (Anleitung auf Seite 21) werden ab Dezember unseren Gruppenraum in Birkach schmücken. Viel Spaß dabei!



Wir von der Betreuungsgruppe Stuttgart-Birkach wünschen allen lieben Menschen in Nord, Süd, Ost und West eine schöne, friedliche Advents- und Weihnachtszeit!

Anregungen/Stichworte zur Aktivierung mit dem Buchstaben **X**

Xanten Stadt am Niederrhein in Nordrhein-Westfalen. Einzige Gemeinde Deutschlands, deren Name mit einem **X** beginnt ...



Xanthippe Ehefrau von Sokrates. Übellaunige, streitsüchtige, launenhafte Frau – kennen Sie eine solche Dame? ...

Xaver **Xenia** Kennen Sie Personen, die diese Vornamen tragen? Xaver Unsinn (Eishockey). Xenia ist ein griechischer weiblicher Vorname ...

X-Beine Kennen Sie jemanden, der X-Beine hat? Beschreibung ...

X-Gymnastik Arme als X überkreuzen – nach oben, nach unten, zur Seite und nach vorne. Das geht auch mit den Beinen! ...

Xylofon Oft das erste Instrument im Kindesalter.

Einfache Kinderlieder wie »Alle meine Entchen«, »Hänschen klein«, »do re mi fa so la ti do«. Gemeinsam in der Gruppe mit verschiedenen Instrumenten musizieren ...



Sprichwörter und Redewendungen mit **X**

- Ein **X** für ein U vormachen
- **X**-beliebig
- Das habe ich Dir doch schon **X**-mal gesagt!

In den Birkacher Kaffeerunden unterhalten wir uns sehr angeregt über den Buchstaben **X** und überlegen uns dazu mögliche Aktivitäten. Das ist VERFLIXT schwierig! Eine Urschwäbin aus unsere Runde bemerkt mit einem breiten Lächeln. »Für ons Schwoba isch des koi Problem:

- **X**sondheit,
- **X**sälzbrot und
- **X**sangbuch

fanget älle mit **X**a«! Alle Gäste und Betreuer*innen sind sehr amüsiert über diesen Spruch.

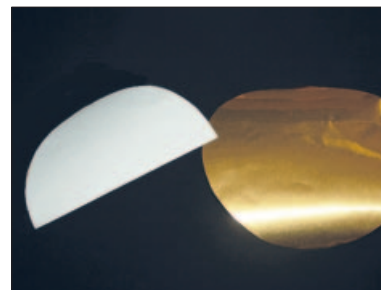
Festschmuck basteln

Weihnachtskugel aus Goldpapier



Man braucht

- Goldpapier | Goldfaden
- runde Pappschablone, Ø ca. 12 cm
- Schere | Bleistift | Klebestift



Schritt 1

- Mit der Schablone mindestens 12 Kreise auf das Goldpapier zeichnen und ausschneiden



Schritt 2

- Alle Kreise in der Mitte mit der Goldseite nach innen falten



Schritt 3

- Jeweils die Hälfte der Kreise an den Innenseiten aneinander kleben
- Schnur doppelt nehmen, mittig auf den halben Stern legen und festkleben



Schritt 4

- Die beiden Sternhälften zusammen kleben und auffächern

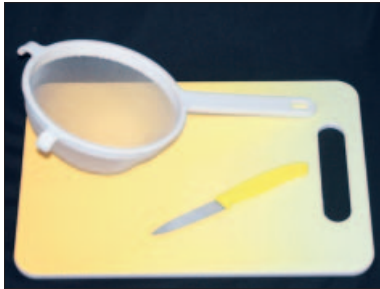
Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Rote-Bete-Carpaccio

für zwei Personen



© Rezeptfotos: AGBW | Saskia Pajot



Man braucht

- Sieb
- Schneidebrett
- Schneidemesser



Zutaten

- 2 Rote-Beete-Knollen, bissfest gekocht und geschält
- 100 g Schafskäse | 100 g Rucola
- 2 Lauchzwiebeln
- Essig und Öl | Salz und Pfeffer



Schritt 1

- Rucola waschen und im Sieb gut abtropfen lassen
- Rote Beete und Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden
- Schafskäse fein würfeln



Schritt 2

- Rote-Beete-Scheiben auf dem Teller auslegen
- Mit Schafskäse und Lauchzwiebeln bestreuen
- Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen
- Den Rucola darüber verteilen

Wir wünschen
Ihnen einen
guten Appetit!



... und zum Nachtisch
ein Klassiker:

Schnee- gestöber

für zwei Personen



Man braucht

- Schüssel | Schneebeesen
- Mixer | Esslöffel
- Waage | Teigschaber
- zwei Serviergläser



Zutaten

- 250 g Sahne | 200 g Naturjogurt
- 100 g kl. Baiser | 1 TL Zimt
- 1 Pk Vanillezucker | 50 g Zucker
- 200 g Himbeeren (TK oder frisch)

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Raclette – mal anders

für zwei Personen



Man braucht

- Topf | Topflappen
- Schneidebrett | Schneidemesser
- 2 feuerfeste Portionsschalen
- dazu eventuell Untersetzer



Zutaten

- 5 Kartoffeln | 1 Paprika | 1 Birne
- Raclettekäse | Kochschinken in Scheiben | Lauchzwiebeln
- 1 kleine Dose Mais | saure Gurken
- 2 EL Olivenöl | Salz und Pfeffer



Schritt 1

- Kartoffeln ca. 15 min kochen
- Kartoffeln in Scheiben schneiden und in den Schalen verteilen



Schritt 2

- Paprika, Birne, Gurken und Schinken klein würfeln, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden



Schritt 3

- Kartoffeln nach Belieben mit den Zutaten belegen, würzen
- 1 EL Olivenöl dazugeben
- Reichlich mit Raclettekäse belegen



Schritt 4

- Bei 180°C Umluft ca. 20 min backen, bis der Käse goldbraun ist
- Vorsichtig aus dem Ofen holen – Achtung: sehr heiss!



Schritt 1

- Sahne mit dem Handmixer steif schlagen
- Die Baisers bis auf zwei Stück zerkrümeln



Schritt 2

- Geschlagene Sahne, Jogurt, zerkleinerte Baisers, Zucker, Vanillezucker und Zimt mit dem Schneebesen sanft vermengen

Schritt 3

- Die Himbeeren auf die beiden Gläser verteilen
- Die Sahne-Jogurt-Baiser-Mischung darauf verteilen
- Mit je einem Baiser garnieren

