Februar 2019

Idee für die Seniorenarbeit

Getränke – Trinken

Bei vielen älteren Menschen ist es ein Problem, dass sie zu wenig trinken. Manche aus Angst, dann zu häufig zur Toilette zu müssen, manche, weil sie es vergessen und viele einfach, weil im Alter das Durstgefühl nicht mehr so präsent ist. Deshalb im Februar eine Einheit zum Thema Trinken – Getränke

Beim Trinken fallen mir auch die Anonymen Alkoholiker ein, deren Wahlspruch hier durcheinander geraten ist und den die Teilnehmenden wieder neu zusammensetzen sollen.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GOTT | KANN | DIE | DIE | ÄN-DERN | MUT |
| GELASSEN-HEIT | NICHT | UNTER-SCHEIDEN | ZU | DIE | KANN |
| DINGE | ICH | ANDEREN | MIR | DAS | DEN |
| HINZUNEHMEN | ÄNDERN | WEISHEIT | DIE | ICH | EINE |
| GEBE | ZU | DINGE | VOM | ÄNDERN | UND |

Lösung:

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Der Text wird oft Friedrich Öttinger zugeschrieben, ist aber wohl von Karl Paul Reinhold Niebuhr. Diese Internetseite erzählt noch mehr über die Herkunft des sogenannten Gelassenheitsgebets. Dort findet sich auch eine längere Version, die schön ist und als Mitgebsel ausgedruckt werden könnte. Hier ist es schon einmal für Sie:

 Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
  den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
  und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
  Einen Tag nach dem anderen zu leben,
  einen Moment nach dem anderen zu genießen.
  Entbehrung als einen Weg zum Frieden zu akzeptieren,
  sie anzunehmen, wie Jesus es tat:
  diese sündige Welt, wie sie ist,
  und nicht, wie ich sie gern hätte,
  zu vertrauen, dass Du alles richtig machen wirst,
  wenn ich mich Deinem Willen bedingungslos ausliefere,
  sodass ich in diesem Leben ziemlich glücklich sein möge
  und im nächsten Leben für immer überglücklich.
  Amen.

**Zu jedem Buchstaben ein Getränk**

Lassen Sie die Teilnehmenden zu jedem Buchstaben des ABCs ein Getränk finden.

Apfelsaft, Bier, Campari, Dujardin, Eselsmilch …

**Erzählrunde zum Thema**

Stellen Sie der Runde nacheinander die folgenden Fragen. Sie können auch Kärtchen erstellen und diese ziehen lassen.

Hier die Fragen:

* Was trinken Sie an einem heißen Sommertag gerne?
* Was trinken Sie an einem kalten Wintertag gerne?
* Was trinken Sie morgens zum Frühstück gerne?
* Was trinken Sie gerne zum Abendessen?
* Was glauben Sie, warum so viele Menschen zu wenig trinken?
* Welches ist ihr Lieblingsgetränk?
* Welches Getränk mögen Sie so gar nicht?
* Haben Sie ein Lieblingsbier?
* Welchen Wein mögen Sie gerne trinken?
* Welchen Tee bevorzugen Sie?
* Haben Sie mal Urlaub in einer Weingegend gemacht?
* Manche ältere Menschen sammeln selbst Tee. Haben Sie da Erfahrungen?
* Von zu viel Wasser bekommt man Läuse im Bauch! Kennen Sie diese Warnung auch?

**Sprüche und Zitate zum Thema**

* Trink Wasser, wie das liebe Vieh und denk, es sei Krambambuli.
* Iss, was gar ist. Trink, was klar ist. Sprich, was wahr ist.
* Wasser predigen und Wein trinken.
* Es gibt im Leben drei Dinge, die unerträglich sind, kalter Kaffee, lauwarmer Champagner und überdrehte Frauen.
* Sorgen ertrinken nicht im Alkohol, sie können schwimmen.
* [Durst macht aus Wasser Wein.](https://www.aphorismen.de/zitat/8402) [Deutsches Sprichwort](https://www.aphorismen.de/autoren/person/1047/Deutsches%2BSprichwort)
* [Es ist schade, daß es keine Sünde ist Wasser zu trinken, rief ein Italiener, wie gut würde es schmecken.](https://www.aphorismen.de/zitat/14645) [Georg Christoph Lichtenberg](https://www.aphorismen.de/autoren/person/2334/Georg%2BChristoph%2BLichtenberg) (1742 - 1799), deutscher Physiker und Meister des Aphorismus
* [Eigentlich gibt es kaum etwas Schöneres auf Erden als Durst, den man stillen kann. Drei Tage Wüste ohne Getränke und dann einen Eimer Wasser, das ist der Himmel auf Erden.](https://www.aphorismen.de/zitat/17331) [T. E. Lawrence](https://www.aphorismen.de/autoren/person/9214/T.%2BE.%2BLawrence) (1888 - 1935 (gestorben an den Folgen eines Motorradunfalls)), Thomas Edward Lawrence, genannt Lawrence von Arabien, britischer Archäologe und Schriftsteller
* [Das Prinzip aller Dinge ist Wasser; aus Wasser ist alles, und ins Wasser kehrt alles zurück.](https://www.aphorismen.de/zitat/23529) [Thales von Milet](https://www.aphorismen.de/autoren/person/3702/Thales%2Bvon%2BMilet) (um 625 - 545 v. Chr.), griechischer Philosoph und Mathematiker, einer der Sieben Weisen
* [Wasser nimmt alles weg – nur schlechte Reden nit.](https://www.aphorismen.de/zitat/26330) [Unbekannt](https://www.aphorismen.de/autoren/person/3837/Unbekannt)
* [Ozean - längster Longdrink.](https://www.aphorismen.de/zitat/34028)

Einige der Zitate sind von dieser Internetseite: <https://www.aphorismen.de/suche?f_thema=Wasser%2C+Meer>

Sie können die Zitate auf einer Seite ausdrucken oder sie einzeln auslegen. Die Teilnehmenden sollen dann den Spruch wählen, der sie besonders anspricht und die Wahl begründen.

**Gäste**

Vielleicht können Sie jemanden vom hiesigen Wasserwerk einladen, der von der Arbeit dort erzählt.

**Anonyme Alkoholiker**

Wenn Sie in Ihrer Nähe eine Gruppe der Anonymen Alkoholiker haben, laden Sie doch Gäste aus der Gruppe ein, die von ihrer Arbeit erzählen können. Ich vermute, dass auch manche ältere Menschen ein Alkoholproblem haben oder Vorurteile gegenüber Alkoholikern haben.

**Meditatives**

**Glasschüssel**

Nehmen Sie eine Glasschüssel, die möglichst eine große Standfläche hat. Füllen Sie Wasser hinein und stellen Sie die Schüssel auf einen Overheadprojektor, den man anschaltet, sodass Wasser sich auf der Projektionsfläche abzeichnet. Wer mag, kann zu dem folgenden Vorgang noch meditative Musik einschalten. Nun müssen Sie warten, bis sich das Wasser, das ja durch den Transport und das Einfüllen in Bewegung gekommen ist, wieder beruhigt hat. Ist das der Fall, nehmen Sie zwei oder drei verschieden farbige Tinten. Am besten geht das mit Patronen, die man vorsichtig ansticht, um sie zu öffnen. Nun drückt man einen Tropfen z. B. blaue Tinte heraus, die sich in dem Wasser langsam mit Schlieren und Wölkchen ausbreitet. Der Overheadprojektor sorgt dafür, dass die Teilnehmenden dieses Geschehen gut mitverfolgen können. Ist die blaue Tinte gut im Wasser verteilt, kann man z. B. rote Tinte auf die gleiche Weise hinzufügen. Auch diese verteilt sich und bildet Schlieren, Wölkchen, um dann nahezu völlig aufgelöst zu sein. Wer mag, **der** kann das noch mit einer dritten Farbe wiederholen oder noch einmal die erste Tintenfarbe eintropfen lassen.

Das ist erst einmal ganz schön anzusehen und bringt, vielleicht zusammen mit der Musik, Ruhe in die Gruppe. Dann kann die Leitung noch einige Gedanken dazu entfalten, etwa so:

Am Anfang unseres Lebens sind wir noch ziemlich frei von Erfahrungen. Alles, was wir im Laufe unseres Lebens aber dann erfahren, erleben, hören, fühlen**,** hinterlässt Spuren in uns. Wenn etwas gerade erst passiert ist, geht das manchmal mit ziemlich viel Aufruhr einher. Manches verdunkelt auch unsere Oberfläche. Nach und nach setzt es sich in uns, was wir da erfahren oder erlebt haben. Es ist nicht mehr so präsent, aber es ist noch da. Und es lässt uns nie wieder ganz los. Gute und schlechte Erfahrungen bleiben uns erhalten, prägen uns, auch wenn wir uns an manche im Einzelnen nicht mehr erinnern können. Wir haben uns verändert und diese Veränderung bleibt in uns.

Im Anschluss an diese Gedanken können Sie die Gruppe nach besonderen Erfahrungen fragen, zum Erzählen einladen oder auch einfach diese meditative Einheit so stehen lassen.

Dauer: 15 Minuten

Material: Glasschüssel, Wasser, verschieden farbige Tinte, etwas zum Aufstechen der Patronen, ggf. meditative Musik und ein Abspielgerät

Diese Meditation ist in „Neue Ideenbörse für die Seniorenarbeit“ abgedruckt, die aber ja leider vergriffen ist.