

## Anagramme zum Thema „Altweibersommer“

### Material

Papier und Schreibzeug für jede Teilnehmerin.

### Ziele

Anagramme sind Aufgaben mit Wörtern und Buchstaben. Sie trainieren: Langzeitgedächtnis, Wortschatz, Konzentration, den sprachlichen Ausdruck und das assoziative Denken. Paarweise oder in Kleingruppen durchgeführt, stärken sie die Kommunikation und Hilfsbereitschaft unter den Gruppenmitgliedern.

### Durchführung

Ergebnisse schriftlich festhalten und dann im Plenum austauschen.

#### A) Echtes Anagramm

Anleitung: Die Buchstaben so verändern, dass die Ergebnisse zum Thema „Altweibersommer“ passen.

EROS ..... [Ergebnis: ROSE]

EBER ..... [Ergebnis: REBE]

LEBEN ..... [Ergebnis: NEBEL]

BEINE ..... [Ergebnis: BIENE]

#### B) Wort-in-Wort-Anagramm

Alle Wörter suchen, die im Wort „Altweibersommer“ enthalten sind. Sie dürften ca. 7 Worte finden.

Beispiel: **ALTWEIBERSOMMER** = alt

#### C) Anagramm ohne Einschränkung

Aus beliebig vielen Buchstaben des Wortes **ALTWEIBERSOMMER** sind Worte zu formen. Es dürfen weniger, aber nicht mehr Buchstaben als vorhanden, für ein Wort verwendet werden. Vornamen und Städtenamen gelten.

Beispiele: **WEILER, ROM, WALTER, TAL, OBER** .....



## Gedächtnistraining für Personen jeden Alters

### Thema: Altweibersommer

#### Der Begriff „Altweibersommer“

Wenn Sie dieses Thema im KDFB anbieten, so ist vorab der Begriff „Alterweibersommer“ zu erklären. Als „Altweibersommer“ wird eine Hochdruck-Wetterlage am Ende des Sommers bezeichnet. Das Wort kommt von den *Spinnweben*, die im Spätsommer in großer Zahl im Wald, auf Wiesen und in Gärten anzutreffen sind. Im Jahre 1989 stellte das Landesgericht in Darmstadt fest, dass die Verwendung des Wortes „Altweibersommer“ in den Medien keinen Eingriff in die Persönlichkeitsrechte älterer Damen darstellt. (s. Beitrag vom 2.9.2007 in: <http://de.wikipedia.org/wiki/Altweibersommer>)

#### Blumen benennen und sich bewegen

##### Material vorbereiten

Für einen Schweißball zwei Blatt Zeitungspapier locker knüllen, mit Tuch umwickeln, einige bunte Bänder als Schweiß dran binden. Ein Schweißball fliegt langsam, lässt sich gut fangen und ist deshalb auch für betagte Personen geeignet.

##### Ziele

Pflege des Wortschatzes, Training für Wortfindung, Assoziatives Denken, Bewegung, Koordination, Denkflexibilität, Reaktion und Langzeitgedächtnis.

##### Voraussetzung

Die Teilnehmerinnen sollten sich beim Namen kennen.

##### Durchführung

Die Gruppe steht (oder sitzt) im Kreis. Namen einer Teilnehmerin laut sagen, „Schweißball“ zuwerfen, wer den Ball hat, muss eine *gelbe* Blume nennen, die in der Zeit zwischen März und Altweibersommer irgendwann blüht. Das Tempo kann gesteigert werden.

Variante: Blumen nennen, die im Alterweibersommer blühen.

## Kreismitte zum Thema „Altweibersommer“

### Material

Große Tücher in warmen Spätsommerfarben, Obstschale mit frisch geernteten Früchten aus der Region, Kerze auf feuerfester Unterlage, Walnüsse, Haselnüsse, Zierkürbisse, ein Strauß mit bunten Herbstblumen, Vase mit Wasser und ein paar ausgewählte Postkarten (oder Kalenderbilder) mit typischen Stimmungen des „Altweibersommers“.

Jede Teilnehmerin hat einen Notizblock und einen Stift zur Hand.

### Sitzordnung

Stuhlkreis, damit der Blick ungehindert über die Kreismitte schweifen kann.

### Ziele

Anregung aller Sinne, Aufmerksamkeit auf das Thema lenken, Entspannung durch angenehme Atmosphäre, Training von Wahrnehmung und Merkfähigkeit, Anregung zum Gespräch.

### Übung zur Merkfähigkeit

Die Kerze am Anfang nicht anzünden und den Blumenstrauß noch nicht ins Wasser stellen, sondern auf die Tücher legen. Die Teilnehmerinnen auffordern, die Gegenstände in der Kreismitte aufmerksam anzusehen. Dann mit einem großen einfarbigen Tischtuch oder Leintuch die Gegenstände in der Kreismitte abdecken. Die Teilnehmerinnen auffordern, alle Gegenstände, die in der Kreismitte liegen, *schweigend* zu erinnern und auf den Block zu schreiben. Dann Austausch im Plenum und Kontrolle durch das Aufdecken der Kreismitte.

Ende der Übung: Leiterin stellt Blumen in die vorbereitete Vase und zündet die Kerze an. Es folgt ein spiritueller Impuls zum Tage oder ein passendes Gedicht. Das Obst wird in der Pause an alle verteilt.

## Gedicht

Septembermorgen

Im Nebel ruhet noch die Welt,  
Noch träumen Wald und Wiesen.  
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,  
Den blauen Himmel unverstellt,  
Herbstkräftig die gedämpfte Welt  
In warmem Golde fließen.

*Eduard Mörike*

## Malen in der Fantasie „Ich male auf mein Bild ‚Alterweibersommer‘ ...“

### Ziele

Verknüpfung von rechter und linker Gehirnhälfte durch Einsatz von Fantasie und bildlicher Vorstellungskraft / Kurzzeitgedächtnis / Merkfähigkeit / Ausdauer / Gemeinschaft fördern

### Zeit

Ca. 60 Minuten

### Durchführung

Gemeinsam in der Fantasie ein Bild malen wie das Spiel „Koffer packen“. Stuhlkreis oder Tischrunde vorbereiten. Es kommt jede einzelne reihum dran und beginnt mit dem Satz „*Ich male auf das Bild Altweibersommer ...*“ Der Kreis der Teilnehmerinnen sollte 15 Personen nicht überschreiten.

### Beispiel

Die erste sagt „*Ich male auf mein Bild ‚Altweibersommer‘ eine Staude lila blühender Herbstastern*“. Die zweite sagt: „*Ich male auf mein Bild ‚Altweibersommer‘ eine Staude lila blühender Herbstastern und Spinnweben zwischen den Blüten*“. Die dritte sagt: „*Ich male auf mein Bild ‚Altweibersommer‘ eine Staude lila blühender Herbstastern, Spinnweben, die zwischen den Blüten hängen und Tautropfen, die an den Spinnfäden glänzen*“.

So lange etwas dazu „malen“, bis alle dran waren! Die einzelnen Gegenstände und Personen malerisch beschreiben, dann prägen sie sich besser ein!

## Rechenexempel

### Ziele

Konzentration, Entspannung durch Lachen

### Durchführung

Die Leiterin liest: „*Der Altweibersommer ist eine beliebte Ausflugszeit. Stellen Sie sich vor, dass wir mit dem Zug von Markt nach München fahren, um das Oktoberfest zu besuchen. Nun passen Sie gut auf! In Markt steigen 25 Leute ein. Dann hält der Zug in Mühldorf, einem größeren Bahnhof. Dort steigen 15 Personen aus und 20 steigen zu. Dann hält der Zug in Ampfing. 15 Personen steigen ein. Eine Person steigt aus. Die nächste Station ist Dorfen. Dort steigen 5 Personen aus und 22 zu. In Markt Schwaben verlassen 10 Personen den Zug und 20 steigen zu. In München-Ost endet der Zug. Wie oft hat der Zug nach Markt (einschließlich der Endstation) gehalten?*“ Nach dem Lachen auch die tatsächlich errechneten Zahlen der Fahrgäste sagen – wichtig für die, die fleißig mitgezählt haben. (Zug hielt 5 mal. 71 Leute kamen an.)