



## Geschichten aus dem Koffer

Handreichung zur Unterstützung von ehrenamtlich Vorlesenden

Ein literarisches Angebot für ältere Menschen in Alten- und Pflegeeinrichtungen

# Inhaltsverzeichnis

Geschichten aus dem Koffer – Basis für Begegnung und Gespräche . . . . .	6
Vorlesen kann viel bewirken! . . . . .	7

## 1. Hintergrundinformationen zur Situation von älteren Menschen in Rheinland-Pfalz

Teilhabe auch nach dem Umzug in eine Alten- und Pflegeeinrichtung . . . . .	8
Das Selbstverständnis der Senioren und Seniorinnen . . . . .	9
Aktivieren durch Vorlesen . . . . .	9

## 2. Informationen zur Planung und Umsetzung von Vorlesestunden

Vorbereitung – Erste Schritte . . . . .	11
Wahl des Vorleseortes . . . . .	11
Kontaktaufnahme . . . . .	11
Abprache mit der Einrichtung . . . . .	12
Das erste Treffen . . . . .	12
Der passende Rahmen . . . . .	13
Umgang mit dem Vorlesekoffer . . . . .	15

## 3. Gestaltung von Vorlesestunden

Räumliche Voraussetzungen . . . . .	16
Eigene Vorbereitung . . . . .	16
Besonderheiten bei Vorlesestunden für Senioren und Seniorinnen . . . . .	17
Praxis des Vorlesens . . . . .	18
Weiterführende Aktivitäten und Pausen . . . . .	25
Buchauswahl . . . . .	26

## 4. Literaturvorschläge

<b>Märchen und Märchenhaftes</b> . . . . .	29
<b>Erzählbände, Kurzgeschichten und Anthologien</b> . . . . .	31
<b>Lebenserinnerungen</b> . . . . .	37
<b>Lieder, Reime und Gedichte</b> . . . . .	40
<b>Geschichten für die Advents- und Weihnachtszeit</b> . . . . .	45
<b>Heitere Geschichten</b> . . . . .	46
<b>Sachbücher</b> . . . . .	48
<b>Ratgeber für die Umsetzung und Gestaltung von Seniorentreffen</b> . . . . .	51
<b>Hörbücher</b> . . . . .	54
<b>Ratgeberliteratur</b> . . . . .	56
<b>Hilfreiche Links</b> . . . . .	57



Sehr geehrte Damen und Herren,

ältere Menschen haben großes Interesse an Büchern, Zeitungen, Zeitschriften, Geschichten oder Gedichten. Literatur bietet ihnen einen interessanten, oft spannenden und schönen Zugang zur Welt und fördert die gesellschaftliche Teilhabe. Darüber hinaus wirkt Literatur belebend und hält geistig fit: Geschichten können Seniorinnen und Senioren beispielsweise an Erlebnisse aus der Kindheit, Ereignisse aus der Familienzeit oder der Berufswelt erinnern, Episoden aus fernen Welten regen die Phantasie an.

Vorlesestunden animieren zum Erzählen und gegenseitigen Austausch. So kommt es oft zu angeregten Erzählrunden, zu denen jede und jeder etwas beizutragen hat. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind integriert, das Gemeinschaftserlebnis stärkt den Kontakt und sozialen Zusammenhalt.

Anknüpfend an die Initiative „Menschen pflegen“ hat das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen in Rheinland-Pfalz gemeinsam mit der Stiftung Lesen das Projekt „Vorlesekoffer“ gestartet. Das Projekt will älteren Menschen durch einen Vorleseservice den Zugang zu Literatur erleichtern und Lesestoff in Alten- und Pflegeheime bringen. Die Vorlesekoffer mit einer Auswahl geeigneter Literatur werden interessierten Einrichtungen zur Verfügung gestellt, damit sie das Vorlesen stärker in den Alltag ihrer Bewohnerinnen und Bewohner integrieren.

Wir wollen vorlesefreudige Ehrenamtliche, Angehörige sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Alten- und Pflegeheimen bei ihrer Vorlesetätigkeit mit älteren Menschen unterstützen. Die vorliegende Handreichung gibt Lektüreempfehlungen und nützliche Ratschläge, wie die Geschichten am besten vermittelt werden können. Diese Broschüre gemeinsam mit den Vorleseköffern – oder auch ganz individuell eingesetzt – soll eine praktische Hilfe für die Alltagsgestaltung älterer und pflegebedürftiger Menschen sein.

Viel Freude beim grenzenlosen Abenteuer Lesen, Erzählen und Zuhören wünschen herzlich

Malu Dreyer  
Ministerin für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit, Familie und Frauen

Heinrich Kreibich  
Geschäftsführer der Stiftung Lesen



## Geschichten aus dem Koffer

**L**esen muss nicht zwingend ein stiller Prozess sein, der sich zwischen Leserin oder Leser und einem Text abspielt. Der Zugang zu Büchern oder literarischen Veranstaltungen fällt älteren Menschen aufgrund eingeschränkter Mobilität oder nachlassender Sehkraft oft zunehmend schwer. Vorlesen kann solche Hindernisse überwinden und aus dem stillen Prozess des Lesens ein gemeinschaftliches Erlebnis machen!

Beim lauten Lesen und damit in der lebendigen Auseinandersetzung zwischen dem oder der Vorlesenden und den Zuhörerinnen und Zuhörern entsteht neben der Lesefreude auch eine den Alltag bereichernde Kommunikation. Es entwickeln sich Gespräche, die dazu einladen, sich über seine eigene Persönlichkeit, seine Lebensgeschichte, seine Mitmenschen und auch die Gesellschaft Gedanken zu machen und sich mitzuteilen. Da für ältere und pflegebedürftige Menschen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erschwert ist, können ehrenamtlich Vorlesende die schöne und wichtige Aufgabe übernehmen, mit den Seniorinnen und Senioren gemeinsam neue Zugänge zu erschließen – zur Welt der Literatur, zu aktuellen Ereignissen und auch zu ganz persönlichen Erfahrungen und Erinnerungen. Literatur – ob nun selbst gelesen oder vorgelesen – schafft einen solchen Zugang, gibt geistige Nahrung und bedeutet auch körperliche Aktivität (bei einem packenden Krimi beginnen die Wangen zu glühen und der Puls beschleunigt sich). Die Auseinandersetzung mit dem Schriftgut setzt ein Denk- und Gedächtnistraining in Gang, bietet einen Kommunikationsanlass sowie anregende Gesellschaft und damit einen Weg aus der Isolation. Die gemeinsam erlebte Freude an Literatur kann sich positiv auf die Lebenseinstellung der Zuhörerinnen und Zuhörer auswirken und bedeutet zugleich ein Stück Lebensqualität – für die älteren Menschen selbst ebenso wie für die ehrenamtlich Vorlesenden und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Einrichtungen.

Die mit einer abwechslungsreichen literarischen Auswahl bestückten „(Vor)-Lesekoffer“ sollen Lesestoff in Alten- und Pflegeeinrichtungen bringen und ehrenamtlich Vorlesenden und ihren Zuhörerinnen und Zuhörern den Zugang erleichtern.

Die vorliegende Handreichung richtet sich an Vorlesepatinnen und Vorlesepaten und bietet

- ehrenamtlich Vorlesenden Unterstützung bei der Umsetzung ihrer Vorlesetätigkeit,
- wichtige Hintergrundinformationen zur Lebenssituation der älteren und teilweise pflegebedürftigen Menschen,
- eine umfangreiche Liste geeigneter Buchtitel, die sich sowohl zum Vorlesen als auch – dank Großdruck – zum selbständigen Lesen für Seniorinnen und Senioren eignen.

Die Handreichung ist Bestandteil des Projekts „Geschichten aus dem Koffer“, das das rheinland-pfälzische Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen in Zusammenarbeit mit der Stiftung Lesen durchführt.

**Vorlesen bedeutet immer auch Kommunikation! Gute Vorleserinnen und Vorleser halten keinen Vortrag, sondern suchen und fördern das Gespräch mit ihren Zuhörerinnen und Zuhörern.**

## Vorlesen kann viel bewirken!

**E**hrenamtlich Vorlesende sind wichtige Bezugspersonen und fördern zugleich durch ihr Engagement die unterschiedlichsten Fähigkeiten ihrer Zuhörerinnen und Zuhörer. Sie können mit relativ wenig Aufwand viel erreichen!

- Die Seniorinnen und Senioren werden angeregt, die eigene Lebensgeschichte zu erinnern.
- Das im Laufe des Lebens erworbene Wissen und auch persönliche Erfahrungen und Kenntnisse erfahren Interesse und Wertschätzung und werden weitergegeben.
- Genaues Hinhören, Nachfragen und der Austausch über das Gehörte werden gefördert.
- Konzentration und Gedächtnis werden angeregt.
- Der aktive Wortschatz und die Ausdrucksfähigkeit werden verbessert.
- Bildung und Äußerung individueller Meinungen werden ermöglicht.
- Verständnis und Toleranz gegenüber anderen Einstellungen und Prägungen wird gefördert.
- Es entsteht ein persönlicher Kontakt zwischen Vorleserin oder Vorleser und den Zuhörenden.

Auch für Sie als Vorlesende oder Vorlesenden kann dieses Engagement viele wertvolle Erfahrungen und bereichernde neue Kontakte mit sich bringen.





## 1. Hintergrundinformationen zur Situation von älteren Menschen in Rheinland-Pfalz

**I**mmer mehr Menschen erreichen heute ein hohes Alter – ein Gewinn für die Gesellschaft und für uns alle. In Rheinland-Pfalz leben derzeit rund 1 Million Menschen, die älter als 60 Jahre sind; 192.000 von ihnen sind älter als 80 Jahre. Rund 107.000 Bürgerinnen und Bürger erhalten Leistungen der Pflegeversicherung. Die meisten älteren Menschen leben zu Hause, etwa 40.000 Seniorinnen und Senioren leben in einer Alten- bzw. Pflegeeinrichtung. Der Bedarf an professioneller Pflege und an sozialräumlich orientierten Pflegestrukturen steigt aufgrund der demografischen Veränderungen und der Veränderung der Haushaltsstrukturen. Gebraucht wird künftig mehr als bisher das Zusammenwirken von Familien, bürgerschaftlich Engagierten und professionellen Hilfen. Inzwischen ist die Erkenntnis in der Öffentlichkeit gereift, dass Pflege jeden von uns etwas angeht. Im Rahmen der Initiative „Menschen pflegen“, die Sozialministerin Malu Dreyer bereits im Jahr 2002 ins Leben gerufen hat, wirken zahlreiche Kooperationspartner mit zur Verbesserung der Rahmenbedingungen von pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden. Die Stiftung Lesen und ehrenamtlich Vorlesende übernehmen nicht nur die Rolle eines Mittlers zwischen Buch und Mensch, sie fördern auch den Dialog der Generationen und den sozialen Zusammenhalt. Sie tragen zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Pflegebedarf bei und leisten auf diese Weise einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag.

### **Teilhabe auch nach dem Umzug in eine Alten- und Pflegeeinrichtung**

Für jeden älteren Menschen, der sich dazu entschließt, die gewohnte Umgebung zu verlassen und in eine Einrichtung umzuziehen, bedeutet dies eine Veränderung mit weit reichenden Folgen. Die Gründe für diese Entscheidung sind individuell sehr unterschiedlich. Neben gesundheitlichen Gründen und dem Gefühl, den Anforderungen des Alltags allein nicht mehr gewachsen zu sein, sind auch der Wunsch nach mehr Kontakt und das Bedürfnis nach Sicherheit ausschlaggebende Faktoren. Ein Heim als neuer Lebensraum soll seinen Bewohnerinnen und Bewohnern ein Zuhause geben und zugleich umfassende Betreuung und Versorgung sichern. Gleichzeitig soll den Seniorinnen und Senioren aber auch ein aktives, selbständiges und erfüllendes Leben und die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft erhalten bleiben.



## Das Selbstverständnis der Senioren und Seniorinnen

Alter ist relativ! Es gibt keine allgemein gültige Definition, ab wann ein Mensch alt ist. Und das individuell gefühlte Alter ist innerhalb einer Altersgruppe von Mensch zu Mensch höchst unterschiedlich. Hier spielen der Gesundheitszustand, der Lebensstil und die familiäre Situation, aber auch die individuelle Biografie und das Selbstverständnis eine entscheidende Rolle. Die steigende Lebenserwartung führt dazu, dass viele ältere Menschen ihr Leben noch aktiv mitgestalten können und wollen und an einer Teilhabe an der Gesellschaft und einem Leben in der Gemeinschaft interessiert sind.

Auch die Pflege orientiert sich an den individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen der älteren Menschen und begleitet den Lern- und Entwicklungsprozess, den das Älterwerden darstellt, positiv. Im Vordergrund sollten nicht nur die älteren Menschen selbst stehen. Wichtig sind auch jene, die beruflich oder im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements mit ihnen zu tun haben. Dabei gilt es, das Potenzial und die Kompetenzen im Blick zu haben, über die die Seniorinnen und Senioren verfügen. Diese Haltung kann zu einem positiveren Selbstbild der älteren Menschen beitragen und helfen, die vielfältigen Chancen, die auch dieser Lebensabschnitt bietet, zu nutzen.

## Aktivieren durch Vorlesen

Aktivität und Beschäftigung sind Grundbedürfnisse des Menschen. Für das körperliche und seelische Wohlbefinden ist es wichtig, dass ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität bzw. zwischen Anspannung und Entspannung herrscht. Bei aktivierenden Maßnahmen kommt es immer wieder darauf an, die Bedürfnisse älterer Menschen zu erkennen und auf sie einzugehen.

Durch die regelmäßige Aktivierung geistiger und körperlicher Fähigkeiten, wie z.B. durch Vorlesen, Erzählen, das Anknüpfen an individuelle Erfahrungen und Kenntnisse der Seniorinnen und Senioren oder Lockerungs- und Entspannungsübungen, kann eine Verbesserung der Lebensqualität und des Gesundheitszustands erreicht werden. Durch Zuwendung und Eingehen auf spezielle Interessen oder persönliche Erinnerungen kann dazu beigetragen werden, Restfähigkeiten zu erhalten und eine positive Lebenshaltung zu stärken.

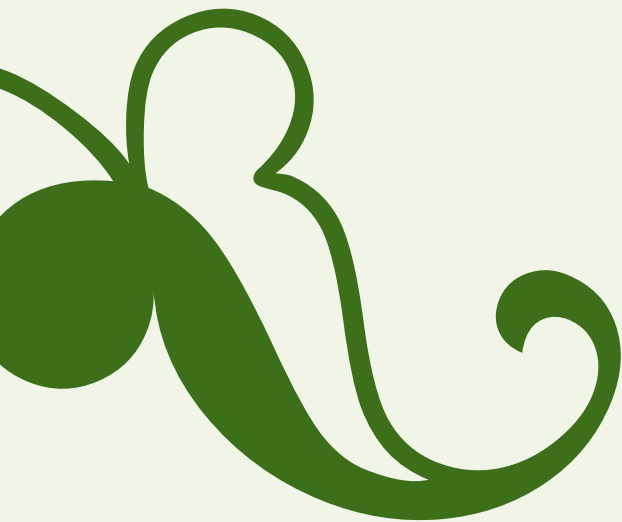


Durch das Vorlesen und Erzählen entsteht eine Freude an den vermittelten Inhalten. In der Gemeinschaft können dann die jeweiligen persönlichen Möglichkeiten aufgegriffen und gefördert werden. Viele Seniorinnen und Senioren leben in einer Vorlesestunde geradezu auf und entwickeln sich von stillen und zurückhaltenden Personen zu aktiven und motivierten Zuhörerinnen und Zuhörern.

Ältere Menschen mit Einschränkungen im motorischen und kognitiven Bereich wie sie z.B. im Zuge von Demenzerkrankungen entstehen, erfahren durch das Vorlesen eine Bereicherung ihres Alltags, Abwechslung, Aufmunterung und menschliche Nähe.

Gerade das Vorlesen und Erzählen bietet viele Ansätze zur Biografiearbeit, die auch beeinträchtigten älteren Menschen positive Erlebnisse ermöglicht und häufig auch einen persönlichen Zugang zu der bzw. dem Vorlesenden schafft.

Viele Erkrankungen im Alter gehen auch mit Einschränkungen der Wahrnehmung einher. Diese können sich als eine Beeinträchtigung der Sinnesorgane oder auch eine Störung der Wahrnehmungsverarbeitung bemerkbar machen. Mithilfe von Musik, Düften, Tasterfahrungen, Farben, Bildern oder Bewegungsspielen, die in Vorlesesituationen eingebracht werden können, wird auch die Wahrnehmung der älteren Zuhörerinnen und Zuhörer ganzheitlich gefördert. Zugleich etablieren regelmäßige Vorlesestunden Rituale und geben damit Halt im Alltag.



## 2. Informationen zur Planung und Umsetzung der Vorlesestunden

### Vorbereitung – Erste Schritte

Möchten Sie als ehrenamtliche Vorlesepatin oder ehrenamtlicher Vorlesepate in einer Alten- und Pflegeeinrichtungen aktiv werden, können Ihnen die folgenden Anregungen und Tipps helfen, Ihr Vorhaben umzusetzen. Vielleicht können Sie auch in Betracht ziehen, sich mit einer anderen Vorlesepatin oder einem Vorlesepaten zusammen zu tun. Die gemeinsame Planung und Durchführung und der Austausch im Vorfeld und nach der Vorleseaktion erleichtern Ihr Engagement und können sehr bereichernd sein. Das Hospitieren bei einer bestehenden Vorlesestunde in der gewählten oder auch einer anderen Einrichtung kann Ihnen den Einstieg wesentlich erleichtern.

**Vorlesen sollte immer am Zuhörer orientiert sein. Durch Eingehen auf die individuellen Vorbedingungen und Bedürfnisse Ihrer Zuhörerinnen und Zuhörer machen Sie Ihre Vorlesestunde zu einem ganz besonderen Ereignis und können Schwierigkeiten häufig vermeiden.**

### Wahl des Vorleseortes

Wenn Sie eine Vorstellung davon haben, in welchem zeitlichen Rahmen Sie vorlesen möchten, steht die Wahl des konkreten Vorleseortes an. Es bietet sich an, auf eventuell bereits bestehende Kontakte zurückzugreifen oder Bekannte und Freunde um Hinweise zu bitten. Wenn Sie noch keine Kontakte zu einer Alten- und Pflegeeinrichtung haben, erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer Gemeindeverwaltung oder in einem Pflegestützpunkt und nehmen Sie Kontakt mit der Einrichtung auf.

### Kontaktaufnahme

Wenn Sie eine Einrichtung gefunden haben, die Ihnen zusagt und die für Sie gut erreichbar ist, bietet sich zunächst ein kurzes – eventuell telefonisches – Gespräch mit der Leitung der Alten- bzw. Pflegeeinrichtung an. Am besten schildern Sie kurz Ihr Angebot und vereinbaren einen Termin für ein persönliches Gespräch.

Sinnvoll ist es, einen kleinen Lebenslauf mit Foto vorzubereiten und gegebenenfalls auf Informationsmaterial der Stiftung Lesen bzw. die entsprechende Internetseite zu verweisen. Sollten Sie bereits ein Vorlese-Seminar besucht und eine Urkunde erhalten haben, bringen Sie diese ebenfalls mit. Erfahrung im Vorlesen (z.B. im Kindergarten, der Bibliothek, für ältere Verwandte, für Kranke etc.) kann ebenfalls ein wichtiger Aspekt sein.



## Absprache mit der Einrichtung

Wenn von beiden Seiten Interesse besteht, sollten Sie – nach Absprache der Details (Ort, Zeitpunkt, Häufigkeit der Vorleseaktion) – gemeinsam besprechen, wie Sie als Vorlesepatin oder Vorlesepate eingeführt werden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Sie und Ihre Tätigkeit in der Einrichtung bekannt zu machen:

- Mit einem Aushang am Schwarzen Brett. Hierfür können Sie den mitgebrachten „Steckbrief“ mit Foto und einigen persönlichen Angaben verwenden. Dieser wird dann z.B. am Schwarzen Brett ausgehängt.
- Mit einer Notiz in einem Rundschreiben.
- Mit einem Besuch in der Einrichtung. Sie könnten z.B. in Absprache mit der Heimleitung die Essenszeit oder eine Veranstaltung dazu nutzen, um sich und Ihr Lese-Angebot vorzustellen.

## Das erste Treffen

Stellen Sie sich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern kurz und auf persönliche Art und Weise vor und erzählen Sie, weshalb Sie gerne dieses Vorleseangebot machen möchten. Wenn Sie Ihre eigene Freude am Lesen und Vorlesen deutlich machen, motivieren Sie auch Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer. Erklären Sie außerdem, wie Sie sich den Ablauf der Vorlesestunde vorstellen und wie oft und wann Sie diese in Zukunft anbieten möchten.

Achten Sie schon beim ersten Treffen darauf, die Stunde abwechslungsreich zu gestalten. Schaffen Sie z.B. mit Kerzen, einem Blumenstrauß (ggf. von der Einrichtung gestellt) und vielleicht auch leiser Musik zu Beginn eine warme und heimelige Atmosphäre. Bereiten Sie einen eher kürzeren Text vor, der Ihnen gefällt und von dem Sie glauben, dass er viele der Zuhörerinnen

und Zuhörer ebenfalls ansprechen könnte (zum Beispiel Eugen Roth: „Bange Augenblicke“ aus „Ernst und Heiter“). Nutzen Sie die Impulse, die der Text bietet, zum Beispiel die Themenfelder Familie, Kindheit, Streiche... und regen Sie eine Erzählrunde an. Für das erste Treffen bietet sich außerdem die Darstellung der eigenen Lesebiografie an („Können Sie sich noch an Lieblingsgeschichten aus Ihrer Kindheit erinnern?“; „Wurde bei Ihnen zu Hause vorgelesen?“). Daran lassen sich Vorerfahrungen, die Interessen und besondere literarische Vorlieben des Kreises erfassen und man kann somit gleich einen persönlichen Bezug herstellen. Sicherlich gibt es unter den Senioren auch Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die früher selbst kaum gelesen haben, lenken Sie in diesem Fall das Gespräch auch auf Zeitungen, Geschichten aus der Bibel oder auf Erfahrungen mit Kindern und Enkelkindern. Sie können auch Lieblingslieder und -gedichte ins Spiel bringen. So beugen Sie der Gefahr vor, dass Teilnehmerinnen oder Teilnehmer sich fehl am Platz fühlen. Ein bekanntes Volkslied rundet die Stunde wunderbar ab. Es reicht oft aus, wenn Sie ein Lied nur anstimmen, die Seniorinnen und Senioren werden in den meisten Fällen einfallen. Sie müssen also selbst gar keine besonders gute Sängerin oder ein begabter Sänger sein.

## Der passende Rahmen

Sie sollten sich vorher über Ihre eigenen Vorstellungen, Wünsche und auch Grenzen im Klaren sein. Gehen Sie keine Verpflichtungen ein, die Sie auf Dauer überfordern könnten. Es ist für Sie hilfreich, den Rahmen für die Vorlesestunde in Absprache mit der Einrichtung möglichst präzise abzustecken.

Folgende Aspekte sollten bei der Planung berücksichtigt werden:


### *Zeitpunkt:*

Entscheidend ist, dass die Vorlesestunden – so weit es geht – zu festen Zeiten stattfinden. Die Vorlesestunde sollte für die ehrenamtlich Vorlesenden, Veranstalter und Zuhörerinnen und Zuhörer zu einer festen und geschätzten Einrichtung werden.

### *Häufigkeit:*

Entscheidend für den Erfolg der Vorlesestunden ist nicht die Häufigkeit der Veranstaltungen. Wichtig ist vor allem, dass die Vorlesestunden regelmäßig stattfinden, möglichst immer am gleichen Wochentag und in einem regelmäßigen Rhythmus, z.B. jeden zweiten Donnerstag, jeden





ersten Mittwoch im Monat etc. Die Seniorinnen und Senioren und auch das Pflegepersonal der Einrichtung können sich so auf den Termin einstellen und ihn in ihrer Planung berücksichtigen. Die Vorlesestunde wird auf diese Weise schon nach kurzer Zeit zu einem – von allen Beteiligten geschätzten – Ritual.

Selbstverständlich können die Vorlesestunden auch wöchentlich stattfinden. Um unnötigen Termindruck für Sie zu vermeiden, kann es in diesem Fall überlegenswert sein, sich mit einem oder mehreren anderen Vorlesenden abzuwechseln.

#### *Dauer:*

Der Zeitrahmen einer Vorlesestunde (nicht etwa die Vorlesesituation selbst!) sollte – zumindest am Anfang und bei wenig vorleseerfahrenen Gruppen – bei nicht mehr als maximal einer Zeitstunde liegen. Natürlich ist dies nur ein Richtwert. Sie entwickeln schnell ein Gespür dafür, wie viel Sie sich und Ihrer Vorlesegruppe zutrauen können.

#### *Gruppengröße und -zusammensetzung:*

Nach den Erfahrungen der Stiftung Lesen ist eine Gruppengröße von ca. 5–8 Personen ideal, da dann auch Illustrationen in Büchern noch gut für alle zu zeigen sind. Auch ein größerer Zuhörerkreis von ca. 10–15 Personen ist – z.B. bei einer weihnachtlichen Vorlesestunde – möglich. Die Zahl der Zuhörerinnen und Zuhörer pendelt sich meist nach einiger Zeit auf einen festen Stamm von überschaubarer Größe ein. Die optimale Zuhörerzahl hängt ganz wesentlich von den individuellen Vorbedingungen der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab. Je stärker die Beeinträchtigungen Ihrer Zuhörerinnen und Zuhörer sind, desto kleiner sollte die Gruppe sein. So können Sie sich den einzelnen Personen intensiver widmen. Bei schwer demenzkranken Zuhörerinnen und Zuhörern ist das Einzelvorlesen eine gute Alternative. Sie können dann im Zimmer

---

**Suchen Sie immer Kontakt und Rücksprache mit einem Ansprechpartner in der jeweiligen Einrichtung. Durch feste Absprachen werden Erfolg und die nachhaltige Wirkung einer langfristigen Vorleseaktion ermöglicht.**

---

der älteren Zuhölerin oder des Zuhörers vorlesen, sich einen Stuhl ans Bett rücken, evtl. auch die Mitbewohnerin oder den Mitbewohner einbeziehen. Es können sich auf diese Weise sehr individuelle kleine Vorlesegruppen bilden. Manchmal dauert es eine gewisse Zeit bis Hemmschwellen und Vorbehalte bei den Seniorinnen und Senioren überwunden sind und ein persönlicher Kontakt zum Vorlesenden entsteht. Dann entwickelt sich aber nicht selten eine persönliche Beziehung, die für alle Beteiligten sehr bereichernd sein kann.

### **Thema:**

Es bietet sich an, die Vorlesestunde unter ein bestimmtes Motto zu stellen, wie „Ein Nachmittag mit Märchen“, „Kinderzeit“ oder „Natur-Erleben“. Man kann auch ein bestimmtes Thema (z.B. „Farben“, „Tiere“, „Blumen“, „Haushalt in früheren Zeiten“, „Schulzeit“) in den Mittelpunkt der Vorlesestunde stellen und sich passend dazu kurze Geschichten, Sachinformationen, Gegenstände, Bilder und Lieder heraussuchen.

Bei einem Vorlesenachmittag rund um den Garten beispielsweise könnten Sie die Seniorinnen und Senioren auffordern, von ihren Lieblingsblumen zu erzählen. Dann können Sie eine Geschichte über einen verzauberten Garten oder ein Märchen, in dem Bäume oder Blumen eine Rolle spielen, vorlesen und anschließend Bilder aus einem schönen, großformatigen Gartenbuch zeigen. Vielleicht finden Sie sogar noch ein kleines Gedicht oder ein Volkslied, das zum Thema passt und das dann alle gemeinsam rezitieren oder singen können.

### **Umgang mit dem Vorlesekoffer**

Wichtig ist, dass Sie eine festen Ansprechpartnerin oder einen Ansprechpartner in der Einrichtung vor Ort haben, die oder der für den Vorlesekoffer verantwortlich ist. Vereinbaren Sie mit der zuständigen Mitarbeiterin oder dem Mitarbeiter, welche Bücher Sie aus dem Koffer brauchen, damit es mit möglichen anderen ehrenamtlich Vorlesenden nicht zu Überschneidungen kommt.



### 3. Gestaltung von Vorlesestunden

**V**orlesen macht Spaß – den Seniorinnen und Senioren und Ihnen als Vorlesepatin oder -pate. Die folgenden Tipps und Überlegungen sollen dazu beitragen, dass Ihre Vorlesestunde zu einem Erfolg und einem besonderen Erlebnis für die Senioren wird.

#### Räumliche Voraussetzungen

Das Vorlesen von Geschichten und die Gespräche über das Gelesene sollten in einer Atmosphäre der Ruhe, der Geborgenheit und der Entspannung ablaufen. Entsprechend sollte es sich bei dem Raum, in dem die Vorlesestunde stattfindet, möglichst nicht um ein Durchgangszimmer oder einen Raum handeln, in dem gleichzeitig andere Aktivitäten stattfinden. Der Raum sollte einladend und gemütlich gestaltet sein. Ideal ist eine variable Beleuchtung, so dass eine heimelige Atmosphäre erzeugt werden kann (vor allem in den Wintermonaten). Es sollte bequeme Sitzgelegenheiten für alle Teilnehmenden geben. Senioren und Seniorinnen sind für Stühle mit Armlehnen dankbar. Der Raum sollte gut zu lüften sein. Nicht ratsam ist es, den Vorleseraum ständig zu wechseln. Auch hier kommt es darauf an, ein Ritual zu entwickeln. Die Senioren sollten möglichst im Halbkreis vor Ihnen sitzen, so dass Sie mit allen Blickkontakt herstellen können. Außerdem sollte der Raum auch für Rollstuhlfahrer gut zu erreichen sein und ausreichend Platz bieten.

#### Eigene Vorbereitung

Sie sollten den Text, den Sie vorlesen, ganz genau kennen und die Grundstimmung erfasst haben! Nur eine möglichst genaue Kenntnis des Textes verhindert unliebsame Überraschungen beim Vorlesen oder bei anschließenden Fragen. Und Sie selbst fühlen sich sicher und können sich ganz auf die Vorlesesituation konzentrieren.

Am besten lesen Sie sich den gewählten Text zu Hause selbst mehrmals laut vor. Ideal ist es, wenn Sie es im Vorfeld bereits jemandem vorlesen können, um Reaktionen auf die Geschichte zu erfahren. Außerdem ist nicht jeder Text, der Ihnen spontan gefällt, auch zum Vorlesen geeignet.



Beim lauten Lesen bekommen Sie schnell ein Gefühl dafür. Eine gute Möglichkeit der Vorbereitung ist auch, die eigene Lesung zu Hause auf eine Kassette aufzunehmen und Ihrer Stimme kritisch zuzuhören.

Es ist sinnvoll, sich Anmerkungen zu Betonungen, Kürzungen, Änderungen etc. zu notieren. Sollte es Ihr eigenes Buch sein, können Sie diese mit Bleistift im Buch markieren, ansonsten bieten sich farbige Klebezettel an. Auch hier gilt: Je besser und umsichtiger die Vorbereitung, desto stressfreier gestaltet sich die Vorlesesituation.

**Vorlesestunden brauchen Vorbereitung! Sorgfältige Planung ist die Grundlage für eine stimmige und harmonische Vorleseaktion. Die Freude der Zuhörerinnen und Zuhörer wird Sie für die Mühe entlohnen.**

## **Besonderheiten bei Vorlesestunden für Senioren und Seniorinnen**

Aufgrund altersbedingter gesundheitlicher Einschränkungen ist es sinnvoll, vor der Umsetzung einer Vorlesestunde mit einem Ansprechpartner der Einrichtung über besondere Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu sprechen.

So kann es beispielsweise wichtig sein, schon im Vorfeld zu klären, ob und in welchem Maße die Bewohnerinnen und Bewohner unter bestimmten Beeinträchtigungen (wie z.B. Schwerhörigkeit, massive Konzentrationsstörungen oder der Notwendigkeit, häufig die Toilette aufzusuchen) leiden. Sie können dann durch organisatorische Maßnahmen (Sitzordnung, Dauer der Vorlesesituation, Pausen) entsprechenden Schwierigkeiten während der Vorleseaktion vorbeugen. Falls Ihnen während einer Vorlesestunde das Verhalten einer Teilnehmerin oder eines Teilnehmers besonders auffällt und Sie die Situation im Gespräch mit diesen nicht selbst klären können, wenden Sie sich anschließend an die Pflegekräfte der Einrichtung und überlegen sie gemeinsam, wie künftig verfahren werden könnte. Da viele ältere Menschen deutlich zu wenig trinken, empfiehlt es sich immer – in Absprache mit der Einrichtung – etwas zu trinken anzubieten. Sollte die Vorlesestunde im Rahmen eines Lesecafés stattfinden und z.B. Kaffee und Kuchen bereit gestellt werden, ist es ggf. sinnvoll, dies erst nach der eigentlichen Vorlesesituation anzubieten, da ansonsten die Konzentration und Zuhörbereitschaft gestört werden können.



## Praxis des Vorlesens

Ob Gedichte vorgetragen, ob Geschichten vorgelesen oder erzählt werden – immer sollte die eigene Freude am Erzählen oder Vorlesen spürbar sein. Nichts überträgt sich besser und unmittelbarer auf die Zuhörerinnen und Zuhörer.

### *Einsatz der Stimme*

Ihre Stimme ist neben Mimik und Gestik das wichtigste Ausdrucksmittel beim Vorlesen und Erzählen. Bringen Sie stimmliche Mittel zum Einsatz, indem Sie z.B. verschiedenen Personen verschiedene Tonlagen zuordnen, sie lauter oder leiser sprechen lassen, ihnen eine stimmliche Persönlichkeit geben. Es ist jedoch nicht unbedingt nötig – insbesondere nicht in einem Text mit mehreren Personen – jeder Figur eine eigene Stimme zu geben. Da gerät man als Vorlesender schnell durcheinander. Viel wichtiger ist es, dass Sie die Stimmung einer Äußerung und das dahinter stehende Gefühl (Freude, Angst, Wut, Enttäuschung) deutlich werden lassen.

### *Mimik und Gestik*

Gestik und Mimik können der Veranschaulichung der Geschichte dienen. Ihr Ausdruck spiegelt das Miterleben des Textes und kann so dessen Aussage und das Verständnis unterstützen, was gerade für ältere und ggf. beeinträchtigte Zuhörerinnen und Zuhörer hilfreich ist. Sie sollten beim Vorlesen allerdings nur sparsam eingesetzt werden, um die Wirkung zu erhöhen. Im Vordergrund sollte immer die Geschichte stehen und nicht der Vorlesende selbst. Wichtig sind das Gesicht und die Körperhaltung der Vorleserin bzw. des Vorlesers – es gilt immer, eine den Zuhörern zugewandte Haltung einzunehmen.

Markieren Sie am Anfang im Text die Stellen, an denen Sie mimische und gestische Mittel einsetzen wollen. Wenn Sie während der Vorlesestunde angespannt oder abgelenkt sind, sind Markierungen hilfreiche Gedächtnisstützen. Schon nach einigen Vorlesestunden werden Sie dieses Hilfsmittel allerdings nicht mehr benötigen.

### *Pausen, Sprechtempo und Blickkontakt*

Zentrale Bedeutung beim Vorlesen haben Pausen und häufiger Blickkontakt. Eine kurze – dramatische – Pause kann die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Textstelle richten. Eine Pause mit Fragen (z.B. „Kann sich jemand vorstellen, wie es weitergeht?“) bezieht die Seniorinnen und Senioren mit ein und erhöht so die Aufmerksamkeit. Sprechen Sie außerdem langsam und deutlich, laut und verständlich. Denken Sie immer daran, dass Sie Ihren Text ja kennen, bei den Zuhöre-



rinnen und Zuhörern dagegen erst ein Bild im Kopf entstehen muss. Zudem lesen schwerhörige Zuhörerinnen und Zuhörer immer einen Teil des Vorgelesenen von den Lippen der Vorleserin oder des Vorlesers ab.

Stellen Sie während des Vorlesens immer wieder Blickkontakt her. Auch damit lässt sich die Aufmerksamkeit erhöhen und die Zuhörerinnen und Zuhörer fühlen sich persönlich angesprochen. Sehr effektiv kann es sein, Lautstärke oder auch Geschwindigkeit zu variieren. Bewusst leises oder auch ganz langsames Lesen kann eine Textstelle besonders hervorheben und die Aufmerksamkeit erhöhen. Dauerhaft zu schnelles Lesen hingegen überfordert die Zuhörerinnen und Zuhörer bald und führt häufig zum raschen „Ausstieg“ aus der Geschichte. Besser ist es, eher langsam zu lesen und den Text dann ggf. zu kürzen bzw. erzählerisch zusammenzufassen.

### *Textlänge/Vorlesezeit*

Die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne bei den Zuhörerinnen und Zuhörern beträgt in der Regel nur wenige Minuten. Eine reine Lesezeit von 5–7 Minuten – ohne Unterbrechungen, Fragen oder Erklärungen – erscheint recht kurz, die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass bei der Mehrzahl der Zuhörerinnen und Zuhörer die Zuhörbereitschaft nach dieser Zeitspanne rapide nachlässt. Viele Texte müssen deshalb gekürzt werden. Um die Länge eines Textes besser abzuschätzen ist es hilfreich, wenn Sie den Text zuhause einmal laut lesen und dabei die Zeit stoppen.

Zwischenfragen an die Zuhörerinnen und Zuhörer, die Einteilung in Erzählabschnitte und ggf. das Zeigen von Illustrationen helfen, die Aufmerksamkeit zu bündeln und ermöglichen eine Verlängerung der Gesamtvorlesedauer. Wenn Sie gesundheitlich nicht beeinträchtigte, sehr interessierte oder speziell vorgebildete Zuhörerinnen und Zuhörer haben – oder um Weiterlesen gebeten werden – können Sie die Vorlesedauer natürlich erhöhen. Oder Sie bieten nach einer kleinen Pause eine weitere Geschichte oder einen neuen Erzählabschnitt an.

### *Einbeziehen der Zuhörerinnen und Zuhörer*

Betrachten Sie das Vorlesen als eine Kommunikationssituation, als einen Dialog zwischen Ihnen und den Seniorinnen und Senioren. Der Text sollte daher nicht in einem Stück vorgelesen oder erzählt werden. Die direkte Ansprache einzelner Zuhörerinnen oder Zuhörer (z.B. „Haben Sie

**Die direkte Ansprache der Zuhörenden und der Wechsel zwischen Vorlesen und Erzählen machen eine Vorlesesituation lebendiger und Sie können sich auf diese Weise besser auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Zuhörerschaft einstellen.**

denn schon ähnliche Erfahrungen gemacht?“) bindet die Aufmerksamkeit und macht die Vorlesesituation lebendiger. Die Zuhörerinnen und Zuhörer möchten außerdem in der Regel gern ihre eigenen Fragen und Gedanken einbringen. Haben Sie Geduld und betrachten Sie Zwischenfragen und Äußerungen nicht als Störung, sondern nehmen Sie sie als Anregung auf. Auf diese Weise werden die Seniorinnen und Senioren in den Verlauf der Vorlesestunde aktiv einbezogen. Sollten zu viele Einwürfe erfolgen, die zu weit von der Geschichte fortführen, sollten Sie behutsam bremsen, den roten Faden der Geschichte aufnehmen, kurz zusammenfassen, die Vorlesesituation abschließen und dann noch einmal auf die Anregungen eingehen.

### *Zeigen von Illustrationen*

Wenn Ihr Vorlesetext Illustrationen enthält, sollten Sie diese abschnittsweise, also nach dem Lesen der entsprechenden Seite bzw. Doppelseite, zeigen. Bei älteren Menschen mit Wahrnehmungseinschränkungen können Illustrationen dabei helfen, dem Vorgelesenen zu folgen. Wenn die Bilder bereits während des Lesens gezeigt werden, kann dies eher vom Text ablenken. Die Zuhörerinnen und Zuhörer sollen sich das Gelesene ja zunächst vorstellen und dann das Bild in ihrem Kopf mit dem Bild im Buch vergleichen können.

### *Authentisches Vorlesen*

Jede Vorlesepatin und jeder Vorlesepate liest in seiner eigenen, unverwechselbaren Art und Weise vor. Und das soll auch so sein! Versuchen Sie nicht, jemanden zu kopieren oder stilistische Mittel zu nutzen, die Ihnen nicht liegen. Wichtig ist immer, dass auch Sie selbst sich in der Vorlesesituation wohl fühlen. Gerade eine persönliche Note, wie z.B. ein regionaler Dialekt, verleiht Ihnen Authentizität und Unverwechselbarkeit.

### *Abweichen von der Textvorlage*

Geschichten können verändert werden, wenn es der Erzählfluss und die Situation erfordern. Einige Geschichten werden durch Veränderungen – insbesondere durch Kürzungen – leichter verständlich und spannender. Dabei sollten Sie darauf achten, dass der ursprüngliche Spannungsbogen beibehalten wird. Man kann z.B. den Anfang einer Geschichte vorlesen, dann eine Passage erzählend zusammenfassen und den Schluss wieder vorlesen. Die Reaktionen der Zuhörerinnen und Zuhörer sollten immer beachtet werden. Wenn es Ihnen passend und nötig erscheint, können Textabschnitte auch spontan gekürzt, ausgeschmückt oder variiert werden. Wechseln Sie häufig zwischen Vorlesen und Erzählen ab – je nach Reaktion Ihrer Zuhörerschaft. Wichtig ist auch hier, dass Sie den Text genau kennen, damit Sie nicht den roten Faden der Geschichte aus dem Auge verlieren.

Viele ältere Menschen sind aufmerksame Zuhörerinnen bzw. Zuhörer und haben meist ein fantastisches Gedächtnis für altbekannte Texte: Vereinfacht oder verändert man beispielsweise einen weithin bekannten Text, kann man sich Beschwerden einhandeln. Abweichungen vom Originaltext sollte man sich gut einprägen und ggf. notieren, damit man eine Geschichte auf Wunsch auch noch einmal vorlesen bzw. erzählen kann. Bei Gedichten, Balladen und Liedern verbieten sich Veränderungen natürlich.

### *Der passende Schluss*

Lesen Sie nicht um jeden Preis zu Ende, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Zuhörbereitschaft nicht mehr da ist. Kürzen Sie die Geschichte ein bisschen ab und erzählen Sie den Schluss mit eigenen Worten. Eine gute Vorbereitung hilft Ihnen dabei.

Oder fragen Sie die Zuhörerinnen und Zuhörer, wie der Schluss der Geschichte wohl aussehen könnte und bieten Sie ihnen an, selbst einen Schluss zu erfinden. Die Reaktionen zeigen dann, ob die Konzentration des Publikums erschöpft ist oder ob sie nur dem äußeren Anschein nach nicht mehr richtig „dabei“ sind, in Wirklichkeit aber aufmerksam zuhören.

### *Rituale*

Gerade ältere Menschen mögen und brauchen Rituale.

Wenn Sie im Rahmen von regelmäßigen Vorlesestunden immer wieder auf bestimmte Elemente zurückgreifen, wie z.B. ein bestimmtes Eingangs- oder Schlussritual, schaffen Sie für die Lesung einen schönen Rahmen, geben der Stunde eine Struktur und verleihen dem Ganzen einen Wiedererkennungswert. Die Seniorinnen und Senioren wissen dann, was sie erwartet, können sich darauf einstellen und sich besser konzentrieren.

**Rituale – z.B. ein origineller Anfang oder ein besonderer Schluss für Ihre Vorlesestunde – machen Ihre Aktion unverwechselbar und lassen sie schnell zu einem festen und liebgewonnenen Bestandteil des Alltags werden.**

So können Sie z.B. die Stunde immer mit dem Läuten einer kleinen Glocke, dem Klang einer Klangschale oder dem Anzünden einer Kerze beginnen. Sie können einen Gegenstand aus der Geschichte in die Begrüßung einbauen, immer ein bestimmtes Kleidungsstück – z.B. einen besonderen Schal – tragen oder auch einfach jedes Mal ein kleines Gedicht oder Lied an den Anfang der Stunde stellen. Auch als Ausklang bieten sich Lieder, kleine Anekdoten oder Reime an. In erster Linie muss ein solches Ritual aber zu Ihnen und auch zu Ihren Zuhörerinnen und Zuhörern passen. Ihrer Fantasie sind ansonsten keine Grenzen gesetzt.



Zu Beginn einer Erzählrunde ist es schön, allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit zu geben sich mitzuteilen. Eine gute Möglichkeit ist das Herumgeben eines Gegenstands, zum Beispiel eines schön geschliffenen Steins. Die- oder derjenige, die bzw. der den Gegenstand in der Hand hält, hat das Wort, kann ihn aber auch einfach weitergeben. So kommt jede bzw. jeder, die oder der etwas sagen möchte, zum Zug und kann in Ruhe erzählen. Dieses Gestaltungsmittel kann man aber ebenso gut für eine abschließende Gesprächsrunde einsetzen.

### *Motto*

Besonders schön lässt sich eine Vorlesestunde gestalten, wenn Sie bei der Vorbereitung ein übergreifendes Thema oder Motto wählen. So können Sie z.B. eine Vorlesestunde einer bestimmten Person, einer geschichtlichen Epoche oder einem bestimmten Alltagsthema widmen. Dazu können Sie passende kleine Geschichten mit einem entsprechenden Sachbuch, Zeitungsausschnitten, Fotos, Liedern oder Gedichten kombinieren. Neben dem Thema „Alltag – früher und heute“ eignen sich auch Themen wie „Reisen“, „Tiere“, „Wald“, „Familie“ oder jahreszeitliche Feste wunderbar als Grundlage für eine abwechslungsreiche Vorlesestunde. Relativ einfach lässt sich auch eine zur Geschichte passende Atmosphäre erzeugen. Zu einer Herbstgeschichte kann der Raum beispielsweise mit Blättern und Kastanien dekoriert werden, für eine Geschichte, in der der Wald eine Rolle spielt, bringen Sie Tannenzapfen, Moos, Rindenstück oder ein verlassenes Vogelnest mit.

Es macht Spaß, wenn Sie – als Ergänzung zu einer schönen Vorlesegeschichte – auf die Suche nach passenden Elementen gehen. Da kann ein alter Zinnsoldat das entsprechende Märchen von Hans Christian Andersen einleiten, ein Korb voll duftender Birnen zieht die Aufmerksamkeit der Zuhörer auf den „Herrn Ribbeck von Ribbeck im Havelland“ und das schöne Volkslied „Bunt sind schon die Wälder“ leitet perfekt Ihre herbstliche Vorlesestunde ein. Gehen Sie auch mal auf die Suche nach alten Haushaltsgegenständen – diese kommen in vielen Geschichten vor und machen Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer bereits neugierig, wenn Sie noch gar nicht mit dem Lesen angefangen haben.

Es ist allerdings weder nötig noch sinnvoll, eine perfekte und aufwändige Kulisse zu zaubern. Lassen Sie der Fantasie Ihrer Zuhörerinnen und Zuhörer Spielraum – oft reicht ein kleines Requisit, um diese zum Erzählen und Erinnern anzuregen und für eine kleine Geschichte zu sensibilisieren.



### *Vorlesen als Dialog*

Das Vorlesen sollte vorrangig immer Anlass sein, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Halten Sie also keinen „Vortrag“, sondern binden Sie Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer immer wieder ein. Sprechen Sie besonders ruhige oder vielleicht schüchterne Teilnehmerinnen und Teilnehmer einfach einmal an, fragen Sie sie um ihre Meinung oder bitten sie um Hilfe. Ziel ist immer, dass ein lebendiger Austausch zu Stande kommt und die Zuhörerinnen und Zuhörer Aufmerksamkeit und Wertschätzung erfahren.

Wenn Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer ein Gedicht mitsprechen, die zweite und dritte Strophe eines Liedes auch noch singen wollen, etwas fragen oder aus eigener Erfahrung zum Thema beitragen wollen, so ist das genau das, was eine Vorlesestunde bezwecken soll. Natürlich kann es sein, dass Sie unter diesen Umständen ein perfekt vorbereitetes Konzept über den Haufen werfen müssen. Aber dann bringen Sie nicht verwendete Elemente vielleicht einfach beim nächsten Mal mit. Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer werden es Ihnen danken, wenn Sie spontan reagieren und auf ihre Anregungen eingehen.

**Durch die Kombination von Geschichten, Sachtexten, Gedichten, Liedern und Gegenständen, die sich alle auf ein übergreifendes Thema beziehen, machen Sie Ihre Vorlesestunde zu einem Erlebnis für alle Sinne.**

### *Einsatz von Gegenständen*

Durch mitgebrachte Gegenstände können Sie neugierig auf eine Geschichte oder ein Thema machen. Eine schöne Schachtel, ein verschnörkeltes Kistchen, ein kleiner Koffer oder eine altmodische Handtasche können mit verschiedenen Gegenständen gefüllt werden, die zu bestimmten Geschichten passen. Eigentümlich geformte Steine, schöne Muscheln, Modeschmuck aus verschiedenen Epochen, Münzen, alte Schlüssel, eine Mundharmonika aus Ihrer eigenen Kindheit, Postkarten aus vergangenen Jahrzehnten, alter Kinderspielzeug, längst nicht mehr gebrauchte Haushaltsgegenstände und ähnliches lassen sich in Zusammenhang mit Geschichten bringen. Sie können die Gegenstände auslegen oder herumgehen lassen und die Senioren raten lassen, in welcher Art von Geschichte sie vorkommen. Oder Sie erzählen etwas über die Geschichte und Herkunft eines bestimmten Gegenstands. Dabei sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt – ein alter Schlüssel kann der Einstieg zu einem Märchen, aber auch zu einer Kriminalgeschichte oder einer klassischen Ballade sein. Sie können fantasievollen Krimskrams natürlich auch einfach nur zur Dekoration einsetzen, aber für Ihre Zuhörerschaft wird eine Geschichte durch „greifbare“ Elemente viel plastischer und eindrücklicher.

### *Nachbereitung und Folgeaktivitäten*

Denken Sie daran, Raum und Zeit für Gespräche mit den Seniorinnen und Senioren über das Thema einzuplanen. Sprechen Sie mit ihnen über das Gelesene, greifen Sie Zwischenbemerkungen noch einmal auf und stellen Sie eine Verbindung zu persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen der Seniorinnen und Senioren her. Gespräche nach der Vorlesesituation sind mindestens genauso wichtig wie das eigentliche Vorlesen.

Auch ein nochmaliges intensives Betrachten der Bilder, ein zum Thema passendes Lied oder ähnliches bieten sich im Anschluss an das Vorlesen an. Selbstverständlich kann die Geschichte auch als Anknüpfungspunkt für weitere Aktivitäten wie Malen, Basteln oder Rollenspiele genutzt werden. Hier sind die Ansprechpartner in den Einrichtungen gefragt, eine inhaltliche Abstimmung mit ihnen im Vorfeld ist daher sinnvoll. Nicht jedem liegt jede Aktivität und es ist wichtig, dass sich Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer ernst und wichtig genommen fühlen. Auch Ihnen selbst muss es Freude machen. Also wählen Sie etwas, das Ihren persönlichen Neigungen entgegenkommt und fragen Sie gegebenenfalls Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer, was ihnen Freude machen würde.

### *Schlussphase*

Für die Schlussphase empfiehlt es sich, etwas Spannendes oder Lustiges, vielleicht einige heitere Reime oder ein gemeinsam gesungenes Lied einzuplanen, um nachlassende Konzentration abzufangen und sicher zu stellen, dass Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer gut gelaunt und entspannt aus der Vorlesestunde gehen.

Lassen Sie sich von gelegentlicher Kritik an Vorlesetexten nicht verunsichern. Einen einheitlichen Lesegeschmack gibt es ebenso wenig wie „Das gute Buch“. Fragen Sie einfach einmal nach, was Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer gerne hören möchten, was sie früher gerne selbst gelesen haben und für was sie sich interessieren. Dann können Sie beim nächsten Mal die Anregungen mit ihren eigenen Ideen verbinden. Viele Seniorinnen und Senioren lieben es auch, wenn ihnen ihre eigenen Lieblingsgeschichten vorgelesen werden – auch wenn sie sie fast auswendig kennen. Fragen Sie nach, ob Sie sich das entsprechende Buch einmal ausleihen dürfen und bereiten Sie es zu Hause ebenso sorgfältig vor wie die von Ihnen ausgesuchten Texte. Mit einem heiteren Text, einem anregenden Gespräch, einigen persönlichen Anekdoten und Erinnerungen und Ihrem individuellen Abschlussritual wird die Vorlesestunde immer zu einem schönen Erlebnis für alle Beteiligten.



### ***Störungen gibt es überall – auch beim Vorlesen!***

Es entsteht schon einmal Unruhe, es mangelt an Konzentration oder Zuhörbereitschaft. Dann gilt es, die Ruhe zu bewahren und unruhige Zuhörerinnen oder Zuhörer mit freundlicher, direkter Ansprache in die Vorlesesituation einzubeziehen. Auch Fragen („Wo war ich jetzt stehen geblieben?“) oder die Bitte um Hilfe bei Vorbereitung und Gestaltung der Vorlesestunde geben einzelnen Teilnehmerinnen oder Teilnehmern – die gelegentlich einfach mehr Aufmerksamkeit erhalten wollen – das Gefühl, wahrgenommen und eingebunden zu werden. Und das Gemeinschaftsgefühl wird ganz nebenbei auch noch gestärkt.

### **Weiterführende Aktivitäten und Pausen**

In der Seniorenarbeit ist grundsätzlich eine ganzheitliche Aktivierung wünschenswert, da nur durch eine abwechslungsreiche Gestaltung der Stunde die verschiedenen Interessen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer berücksichtigt werden können und eine Förderung der verschiedenen Sinne unterstützt wird. Bewegungsspiele zur Lockerung stärken zum Beispiel das Gruppengefühl und erhöhen außerdem die Konzentration der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Ideal ist es, eine thematische Stunde zu gestalten, die neben der Vorleseaktion auch Zeit zum Erzählen, Spielen und Singen lässt. Auch Gedächtnistraining (zum Beispiel in Form des Sammelns von Sprichwörtern und Redewendungen, die thematisch zur Stunde passen) und andere Übungen geistiger und motorischer Fähigkeiten (zum Beispiel durch das Mitsprechen bekannter Balladen, das Mitklatschen bei einem Liedrefrain) machen Spaß und unterstützen die Selbstständigkeit im Denken und Handeln. Kleine Pausen zwischen den Aktivitäten sind für ältere Zuhörerinnen und Zuhörer sinnvoll. Schön ist es, wenn in Absprache mit der Einrichtung in den Pausen oder nach der Vorlesestunde z.B. Kaffee und Kuchen angeboten werden können. Während der Vorlesestunde wirkt dieses Angebot eher ablenkend und behindert die Aufnahmefähigkeit.

Der Einsatz von leiser Musik als Hintergrund für Bewegungsspiele oder als Einstimmung in der Anfangsphase, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach und nach ankommen, schafft eine schöne Atmosphäre. Während des Vorlesens sollte es dagegen ruhig sein, da sonst für schwerhörige Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Aufnahme schwieriger ist. Auch einfache Dekorationsmittel wie farbige Tücher, Naturmaterialien (Blumen, Äste, Blätter, Steine) oder Kerzen können eine Vorlesestunde noch stimmungsvoller machen. Es gilt jedoch immer, dass das Vorlesen selbst im Mittelpunkt stehen sollte. Alles andere kann aber muss nicht eingesetzt werden! Scheuen Sie sich auch nicht, in der Einrichtung nach entsprechendem Material zu fragen.



## Buchauswahl

In der Regel gilt, dass Ihnen selbst der Vorlesetext gefallen sollte! Bücher, die man mag, kann man meist auch so vorlesen, dass sich die eigene Lesefreude auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer überträgt. Aber gerade bei der speziellen Vorlesesituation in Alten- und Pflegeeinrichtungen ist es häufig besser, wenn Sie sich bei der Buchauswahl von der Frage „Wer sind meine Zuhörerinnen und Zuhörer?“ leiten lassen. Je besser Sie diese mit der Zeit kennen lernen, desto leichter wird es Ihnen fallen, geeignete Bücher auszuwählen, die den Seniorinnen und Senioren und Ihnen gleichermaßen Freude machen.

### *Bilderbücher*

Bilderbücher für Erwachsene? Das wirkt zunächst unpassend. Es gibt heute aber eine Fülle von künstlerisch hochwertigen Bilderbüchern, die sich auch für Erwachsene eignen und die z.B. eine märchenhafte Geschichte stimmig begleiten. Fotobilderbücher und Bildbände eignen sich wunderbar als Erzählanlässe und regen auch demenzkranke Zuhörerinnen und Zuhörer zum Erinnern und Erzählen an. Klassiker wie die Bildergeschichten von Wilhelm Busch oder der Struwwelpeter werden häufig auswendig mit zitiert.

### *Romane*

Bei Romanen gilt es, eine aussagekräftige, spannende oder witzige Textstelle auszusuchen, die auf keinen Fall zu umfangreich sein sollte. Mit eigenen Worten können Sie dann den Anfang der Handlung zusammenfassen, ein Stück vorlesen, eventuell auch noch einmal einen Teil des Buches erzählen und den Schluss offen lassen oder ebenfalls vorlesen. Es ist wichtig, die Handlung einfach und verständlich wiederzugeben, dabei nicht zu sehr zwischen einer Vielzahl von Personen oder auch unterschiedlichen Zeitebenen hin und her zu springen und gegebenenfalls auch einmal etwas mit eigenen Worten zu erklären. Das Vorlesen eines Romanauszugs erfordert daher eine gewisse Vorbereitungszeit.

### *Kurzgeschichten und Anekdoten*

Hier ist der Aufwand bei der Vorbereitung geringer, da die Texte nicht so umfangreich sind. Allerdings müssen auch die meisten Kurzgeschichten noch einmal bearbeitet werden – das Vorlesen einer 20- oder 30-seitigen Geschichte überfordert viele Zuhörerinnen und Zuhörer. Längere, beschreibende Passagen kann man einfach weglassen oder mit eigenen Worten zusammenfas-

sen. Kurzgeschichten und Anekdoten sind häufig so aufgebaut, dass am Schluss eine unerwartete Wendung, eine Überraschung oder eine Pointe steht. Dadurch lassen sie sich besonders gut vorlesen. Viele schöne Kurzgeschichten, die sich gut zum Vorlesen für Seniorinnen und Senioren eignen, finden Sie auch in Sammlungen, die im Großdruck erscheinen (z.B. im dtv Verlag).

### *Gedichte*

Verse, Reime, Sprachspielereien und Gedichte eignen sich wunderbar als Einstieg in ein Thema, als Auflockerung oder als heiterer Abschluss einer Vorlesestunde. Häufig bietet ein aus Kindertagen vertrautes Gedicht genug Gesprächsstoff für eine ganze Stunde. Bei älteren Zuhörerinnen und Zuhörern wird durch klassische Gedichte und Balladen vieles wieder wach, was in der Kindheit erlernt wurde und sie werden sich eigener Fähigkeiten und Kenntnisse wieder bewusst. Selbst Menschen, die scheinbar teilnahmslos sind, reagieren oft auf Gedichte.

### *Märchen*

Die Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm, die Märchen von Hans Christian Andersen oder Wilhelm Hauff, die Geschichten aus 1001 Nacht oder die zahllosen Volksmärchen aus den verschiedensten Ländern führen ehrenamtlich

Vorlesende sowie Zuhörerinnen und Zuhörer in verzauberte und fantastische Welten. Gegebenenfalls lassen sich Märchen auch gut kürzen, indem man Teile frei erzählt und zwischen Vorlesen und Erzählen wechselt. Für Seniorinnen und Senioren bieten Märchen die Rückbesinnung auf Kindheitstage und auch das Wiederentdecken einer wunderbaren Sprache. Die klare Unterscheidung zwischen Gut und Böse, die Möglichkeit, sich mit realen Ängsten in einem märchenhaften Rahmen auseinanderzusetzen und die beruhigende Erfahrung des immer positiven Ausgangs sind Teil ihrer Faszination. Märchen sind zudem Vorlage und Inspiration zahlloser Geschichten und damit ein wichtiger Bestandteil literarischer Bildung. Allzu ernste oder traurige Märchen sollte man nur einsetzen, wenn man die Zuhörerinnen und Zuhörer kennt oder – was durchaus vorkommt – wenn man danach gefragt wird.

### *Lieder*

Die Freude am Singen ist bei älteren Menschen oft besonders stark ausgeprägt. Ein Liederbuch mit Kinder- und Volksliedern ist eine perfekte Ergänzung für die Ausrüstung von Vorlesepaten. So kann ein Lied am Anfang oder Schluss einer Vorlesestunde die Stimmung auflockern, das Gemeinschaftsgefühl fördern und durchaus auch Themen bzw. Gesprächsanlässe vorgeben.

**Es gibt nicht „Das gute Buch“ –  
es gibt nur das passende Buch für  
eine bestimmte Situation und für  
eine bestimmte Zielgruppe!**



Sie singen nicht gern? Dann überlassen Sie es doch einfach ihren Zuhörerinnen und Zuhörern. Gerade Ältere verfügen häufig über ein großes Repertoire und freuen sich, wenn sie etwas beitragen können.

### *Sachbücher*

Sachbücher kann man nicht vorlesen?! Das ist ein verbreiteter Irrtum. Natürlich bietet es sich nicht gerade an, aus einem Lexikon vorzulesen. Aber es gibt wunderschöne, opulent bebilderte Sachbücher, in denen man zu den Themen vorgelesener Geschichten etwas nachschlagen oder nachlesen kann. Oder man lässt sich von einem attraktiven Sachbuch zum Thema einer Erzählung leiten. Besonders männliche Zuhörer mögen auch Geschichten, die einen Sachbezug haben. Das Spektrum reicht hier vom Sachbilderbuch über den Zeitungsausschnitt, den Bildband und die Biografie bis zum historischen Roman. Viele Verlage tragen dem Rechnung und bieten interessant aufgemachte Verbindungen von Sachbuch und Erzählung an.

## 4. Literaturvorschläge

### Märchen und Märchenhaftes

Für Generationen waren Märchen oft der erste Kontakt zu erzählender Literatur. In der Familie wurden die klassischen Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm vorgelesen oder erzählt, in der Schule wurden Singspiele oder Theaterstücke nach bekannten Märchen aufgeführt und im Advent war der Besuch des Weihnachtsmärchens im Theater ein besonderer Höhepunkt. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Kinder brauchen Märchen. Aber auch Erwachsene lassen sich von Märchen und märchenhaften Geschichten rund um Prinzen, Prinzessinnen, Drachen und anderen Fabelwesen bezaubern. Gerade für Senioren eignen sich Märchen besonders gut, da die Texte vielen alten Menschen vertraut sind und sich eine Märchen-Vorlese-Stunde ganz leicht in eine Märchen-Erzähl-Stunde verwandeln lässt.

Marlene Reidel (Hrsg.)

#### **Grimms Märchen**

Annette Betz Verlag

ISBN 978-3-219-11188-0

319 S., € 19,95 (Großdruck)



Neben Märchenklassikern wie „Hans im Glück“, „Rapunzel“ und „Die Bremer Stadtmusikanten“ sind in diesem Band auch unbekanntere Titel wie „Die zwölf Jäger“ oder

„Der König vom goldenen Berg“ zu finden. Diese Märchen eignen sich für alle Altersgruppen besonders gut zum Vorlesen, da sie das Vorwissen der Zuhörer aktivieren und zum Erzählen anregen. Die Märchen sind vorlesefreundlich gedruckt und von Marlene Reidel mit märchenhaft schönen Illustrationen versehen.

Edmund Jacoby (Hrsg.) / Renate Seelig

### **Das Hausbuch der Märchen**

Gerstenberg Verlag

ISBN 978-3-8369-5110-4

256 S., € 29,90



Der gestiefelte Kater, Frau Holle und das tapfere Schneiderlein stehen bereit und warten nur darauf, Erinnerungen zu wecken und alle Zuhörer und

Leser zu verzaubern. In diesem wunderschön illustrierten Band sind neben vielen Klassikern der Gebrüder Grimm auch Märchen von Hans Christian Andersen und Wilhelm Hauff versammelt. Die Sammlung wird ergänzt durch weitere Kunstmärchen von Charles Perrault, Gianfrancesco Straparola, Johann Heinrich Jung-Stilling und Phillip Otto Runge, die zum Teil auch sehr spannend und recht gruselig sind. Hier müsste für jeden Geschmack etwas dabei sein!

Horst Künnemann / Mario Grasso

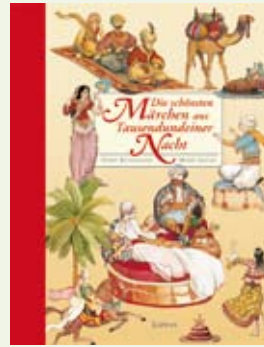
### **Die schönsten Märchen aus Tausendundeiner Nacht**

Lappan Verlag

ISBN 978-3-8303-1070-9

240 S., € 24,95

Nacht für Nacht erzählt die kluge Scheherazade dem Sultan die spannendsten Märchen



aus dem Morgenland. So entgeht sie dem Beil des Henkers und beweist mit ihrer Erzählkunst, dass die Fantasie stärker ist als jede weltliche Macht.

„Ali Baba und die vierzig Räuber“ sowie „Aladin und die Wunderlampe“ gehören zu den bekanntesten Märchen aus 1001 Nacht. „Von der Sklavin, dem Fischer und dem Kalifen“, „Hassan auf den Wak-Wak-Inseln“ und „Der Mensch als Esel“ sind weniger bekannt, aber ebenso spannend und bezaubernd. Mit aufwändigen und farbenprächtigen Illustrationen von Mario Grasso ist dieser Band ein echter Schatz für jeden Märchenfreund.

Hans Christian Andersen

### **Das große Märchenbuch**

Illustriert von Joel Stewart

Sauerländer Verlag

ISBN 978-3-7941-5049-6

207 S., € 19,90



„Jetzt werde ich dir eine Geschichte erzählen, die ich gehört habe, als ich klein war, und jedes Mal, wenn ich seitdem darüber nachgedacht habe, fand ich sie schöner“.

Dieses Zitat stammt von H.C. Andersen und offenbart

seine Liebe zu Märchen. Seine Geschichten zeigen eine hohe Sensibilität für die Gefühle und Sehnsüchte der Menschen und begeistern große und kleine Leser seit Generationen. Märchen wie „Die Prinzessin auf der Erbse“, „Des Kaisers neue Kleider“ und „Das hässliche

Entlein“ liegen hier ungekürzt vor und eignen sich ideal zum Vorlesen. Die Illustrationen von Joel Stewart fangen die Atmosphäre der Märchen auf zauberhafte Weise ein und ermöglichen einen besonderen Zugang zu Andersens Märchen.

## Erzählbände, Kurzgeschichten und Anthologien

**D**iese literarischen Formen eignen sich – ohne größere Bearbeitung – wunderbar zum Vorlesen. Erzählungen, Kurzgeschichten, Anekdoten oder auch Anthologien, in denen bereits eine Auswahl von Vorlesetexten verschiedener Autoren zusammengestellt ist, bieten Vorleserinnen und Vorlesern ein breites Spektrum für unterschiedliche Vorlesesituationen. Da finden sich heitere, aber auch besinnliche, literarisch anspruchsvolle und ganz einfache Geschichten und Erzählungen – kurz: wunderbarer Stoff zum Vorlesen mit vielfältigen Themen für das Gespräch.

Daniel Kampa (Hrsg.)

### **Kurz und bündig. Die schnellsten Geschichten der Welt**

Diogenes Verlag

ISBN 978-3-257-23680-4

213 S., € 7,90

Neben manchen wirklich sehr kurzen Geschichten wie der 1-Satz-Geschichte „Mord“ von F. Scott Fitzgerald, sind in dieser Geschichtensammlung viele rasante Geschichten versammelt, die sich nicht nur aufgrund ihrer Länge bzw. Kürze ideal zum Vorlesen eignen.



Spannende, berührende, groteske und bissige Kurz- und Kürzestgeschichten lassen die Leser bzw. Zuhörer häufig schmunzeln, aber durchaus auch nachdenken und bieten gute Erzählange-

legen. Daniel Kampas Auswahl von Texten vieler bekannter Autorinnen und Autoren wie Ingrid Noll, John Irving, Friedrich Dürrenmatt, Franz Kafka und Kurt Tucholsky erweckt sicherlich auch bei sonst eher literaturfernen Zuhörern die Leselust.

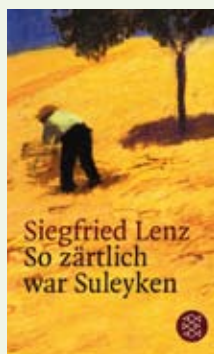
Siegfried Lenz

**So zärtlich war Suleyken  
Masurische Geschichten**

Fischer Verlag

ISBN 978-3-596-20312-3

118 S., € 6,95



Wunderbar geschriebene, in der Regel recht kurze Geschichten. Lenz schreibt über „Ein Duell in kurzem Schafspelz“ oder „Die Kunst einen Hahn zu fan-

gen“ und fängt damit das Lebensgefühl der Masuren seiner Kindheit auf zauberhafte Weise ein. In seiner verklärenden Erinnerung wird eine Welt voll wunderbar naiver und liebenswerter Typen geschildert. Lenz' Helden sind gradlinige Charaktere, die über die elementaren Dinge des Lebens sinnieren und jedem Fortschritt, besonders dem technischen, mit Skepsis begegnen. Obwohl sie sehr humorvoll gezeichnet sind, verkommen sie nie zu Karikaturen. Dieses Bändchen wird die Laune Ihrer Zuhörerschaft heben, außerdem eignen sich Lenz' Themen auch wunderbar zum Vergleichen mit heutigen Gegebenheiten. Aufgrund des komplizierten Satzbaus ist ein geübter Vorleser bzw. eine gewisse Vorbereitung nötig. Für beeinträchtigte Zuhörerinnen und Zuhörer sind die Texte weniger geeignet.

James Herriot

**Der Doktor und das liebe Vieh**

Rowohlt Taschenbuch Verlag

ISBN 978-3-499-33185-5

248 S., € 7,90



Wer kennt ihn nicht, den beliebten Tierarzt in der einsamen und wilden Landschaft der Yorkshire Dales? James Herriots Erinnerungen an sein Leben als Tierarzt im ländlichen

England der 30er Jahre sind seit der Verfilmung einer breiten Öffentlichkeit bekannt. Mit Herz und Humor schildert der Tierarzt seinen Alltag in vierzig Geschichten, die vor allem eines zeigen: Das Leben ist schön und lebenswert!

Für viele ältere Menschen sind „Der Doktor und das liebe Vieh“ sicherlich alte Bekannte und dank idealer Vorleselänge werden Sie und Ihre Zuhörerschaft viel Freude an den Geschichten haben. Das Leben auf dem Land ist außerdem immer ein guter Erzählanlass und weckt Erinnerungen,

Elvira Reitze

**Kekse essen, Sterne gucken: Als  
Großmutter kannst Du was erleben**

Verlag LangenMüller

ISBN 978-3-7844-3084-3

167 S., € 12,90





Mit Elvira Reitzes Erfahrungen als leidenschaftliche Großmutter können sich sicherlich viele Senioren identifizieren. Auf erfrischende und humorvolle Weise erleben die Leserinnen und Leser, wie die Oma zwischen Windeln wechseln, Spaghetti kochen und Wehwehchen heilen rotiert und den (Enkel-) Kindersegen bewältigt. Mit Humor und Realismus zeichnet Reitze ihr turbulentes Leben als Großmutter nach und beschreibt den Alltag mit den Enkeln liebevoll, aber ohne Verklärung. Die 25 Kapitel lassen sich gut am Stück (vor-)lesen, aber auch in Ausschnitten bieten sie ein heiteres und zu eigenen Erzählungen anregendes Lesevergnügen.

Roald Dahl

### **Küßchen, Küßchen** **Elf ungewöhnliche Geschichten**

Rowohlt Taschenbuch Verlag

ISBN 978-3-499-33232-6

302 S., € 8,95



Wie schafft man es Fasane zu jagen, wenn die Wildhüter bei jedem Schuss direkt zur Stelle sind? Claude, der Tankstellenwart, weiß die Antwort: Man legt Rosinen solange in Wasser, bis sie schön gequollen sind, dann muss ein Rosshaar

eingenäht werden. Piekt der Fasan die präparierte Rosine auf, bleibt sie ihm dank des Rosshaars im Halse stecken. Und dann ist er eine leichte Beute...

Roald Dahls elf ungewöhnliche Geschichten sind immer wieder für Überraschungen gut und bieten unterhaltsamen, zum Teil auch haarsträubenden und aberwitzigen Vorlesespaß für Zuhörerinnen und Zuhörer mit entsprechendem Sinn für Humor. Zum Vorlesen müssen die Texte ein wenig gekürzt werden.

Martin Achtnich

### **Zeit ist der Mantel nur** **Ein Vorlesebuch für ältere Menschen**

Verlag Kaufmann

ISBN 978-3-780-62525-0

368 S., € 22,95 (Großdruck)



In zwölf Kapiteln mit jeweils sechs Geschichten wird die ganze Bandbreite des Lebens widergespiegelt. „Frauen, dich sich trauen“, „Alt und jung“, „Glauben und zweifeln“

sind drei der zwölf Kapitel, in denen sich unter anderem Texte von Bertolt Brecht, Erich Kästner und Luise Rinser finden. Jeder Geschichte sind Impulse zum Nachdenken und für das Gespräch angefügt, außerdem der jeweilige Schlüsselsatz, eine kurze Inhaltsangabe sowie ein biblischer Anschluss text, der jedoch auch ebenso gut entfallen kann.

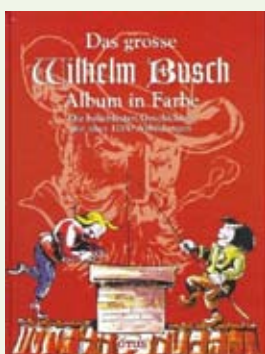
Dem Untertitel „Ein Vorlesebuch für ältere Menschen“ wird der Band in umfassender und anspruchsvoller Weise gerecht.

### **Das große Wilhelm-Busch-Album in Farbe**

Otus Verlag

ISBN 978-3-907194-40-9

208 S., € 5,-



Wilhelm Busch-Geschichten anzuschauen, zu hören und zu lesen heißt Abtauchen in die eigene Kindheit. Wer ohne Computer und Fernseher aufgewachsen ist, der hat garantiert eine Wilhelm-Busch-Ausgabe im Bücherschrank. Dieses großformatige Buch lässt alle Figuren wieder auferstehen, von Max und Moritz bis zur frommen Helene, von Hans Huckebein bis zu Fipps, dem Affen. Und manches kann man sogar neu entdecken, denn Wilhelm Busch war mit seinen satirischen Bildergeschichten nicht nur ein großer Spaßmacher und Vater des Comics, sondern auch bissiger Zeitkritiker, der Bigotterie und Verlogenheit anprangerte. Ob zum (gemeinsamen) Deklamieren, zum Blättern und Schmökern oder als Auffrischung der Erinnerung der Zuhörerschaft: Ein Wilhelm Busch-Nachmittag ist ein willkommener Anlass für viele Gespräche.

Rosamunde Pilcher

### **Herbstgeschichten**

Rowohlt Taschenbuch Verlag

ISBN 978-3-499-33225-8

252 S., € 8,95 (Großdruck)



Das Laub fällt von den Bäumen, drinnen richtet man sich gemütlich ein und ein warmer Tee verbreitet ein wohliges Gefühl der Geborgenheit. Dazu passen die Herbstgeschichten von Rosamunde Pilcher. Christabel liebt Sam und Sam liebt Christabel, leider haben beide es nie ausgesprochen und so steht Christabel kurz vor der Hochzeit mit einem anderen... Sieben sehr vorhersehbare, aber auch sehr romantische Geschichten werden sicherlich ihr Publikum finden und eignen sich dank Großdruck auch zum eigenständigen Lesen.

Helga Dick und Lutz W. Wolff (Hrsg.)

### **Eine richtig gute Zeit**

#### **Lesebuch**

Verlag Dtv

ISBN 978-3-423-25223-2

223 S., € 8,- (Großdruck)

Das von Helga Dick und Lutz W. Wolff zusammengestellte Lesebuch verspricht „eine richtig gute Zeit“. Lassen Sie sich in fremde Länder und andere Zeiten entführen und schließen Sie Bekanntschaft mit den unterschiedlichsten



Geschöpfen. Es erwartet Sie ein Elvis-Presley-Imitator, die Prinzessin im Rosengebirge, eine Gans unter dem Sofa und vieles mehr. Neben Rafik Schami, Uwe Timm und T.C. Boyle finden sich

unter anderem auch Erzählungen von Elke Heidenreich und Siegfried Lenz.

Eine gute Vorleselänge der meisten Geschichten und die Großdruckausgabe versprechen ein interessantes Lese- und Vorlesevergnügen.

Margot Benary-Isbert

### **Vom Glück der reifen Jahre**

Verlag Knecht

ISBN 978-3-7820-0895-2

126 S., € 8,- (Großdruck)



Die Erzählungen von Margot Benary-Isbert nehmen den Leser ganz und gar für sich ein. Menschen, die am Abend ihres Lebens stehen, bilden das Herzstück der Geschichten – das Alter wird dabei nicht als Handicap

behandelt. Im Gegenteil: Margot Benary-Isberts Erzählungen sind eine Hommage an Menschen, die ein erfülltes und glückliches Alter erleben und es zumindest optimistisch anstreben. Die Geschichten erzählen überzeugend „vom Glück der reifen Jahre“ und strahlen Lebensmut und Gelassenheit aus. Margot

Benary-Isberts Werk wurde mit zahlreichen internationalen Literaturpreisen ausgezeichnet und eignet sich aufgrund der Großdruckausgabe sowohl für die eigenständige Lektüre als auch zum Vorlesen.

James Herriot

### **Alles für die Katz**

Rowohlt Taschenbuch Verlag

ISBN 978-3-499-33171-8

219 S., € 8,95



Im Leben von James Herriot, dem berühmten englischen Tierarzt, haben Katzen schon immer eine große Rolle gespielt. Die Faszination und Liebe, die er Katzen entgegen bringt,

wird in jeder der zehn in diesem Band versammelten Katzensgeschichten deutlich. Da gibt es den Kater Oscar, der immer wieder gerne einen Schluck Bier in der Dorfkneipe zu sich nimmt, das Kätzchen Moses, dessen engster Gefährte ein Schwein ist und Alfred, der stets neue Kunden in den Süßwarenladen seines Herrchens lockt. James Herriots Geschichten bescheren allen Katzenliebhabern dank Großdruck ein im wahrsten Sinne schnurriges (Vor-)Lesevergnügen.

Hanna Schott (Hrsg.)

### **Im Pfarrhaus brennt noch Licht Und andere beliebte Erzählungen**

Verlag Aussaat

ISBN 978-3-7615-5352-7

126 S., € 9,90



Das Pfarrhaus bildet den Hintergrund für die meisten dieser heiter-nachdenklichen Geschichten. Siegfried Lenz, Frank O'Connor, Hanna Ahrens und anderen Autoren gelingt es, die Leserinnen und Leser in ihren Bann zu ziehen. Die liebevoll erzählte Geschichte von Friedchen Kukenbreck, die aufgrund ihrer sehr gefährdeten Gesundheit notgetauft wird, entgegen allen Prognosen aber ganze neunzig Jahre alt wird, ist eine dieser anrührenden Erzählungen. Von Hanna Schott umsichtig ausgewählt und zusammengestellt, bietet dieser Großdruckband literarische Vorlesefreude.

Hanna Schott (Hrsg.)

### **Manchmal ist es eine Lust zu leben: Geschichten voller Lebensfreude**

Verlag Aussaat

ISBN 978-3-7615-5444-9

120 S., € 9,90

Sich am Kleinen freuen (zum Beispiel an einem Glas Kompott) und sich vom Traurigen (zum Beispiel dem Umzug ins Altenheim)



nicht überrollen lassen – dies ist die Lehre, die Hanna Schotts schöne Geschichten-sammlung bereithält. Hermann Hesse, Hans-Werner Richter, Siegfried Lenz und Christine Brückner sind nur einige der Autoren, die zeigen, dass die Freude am Leben, an der Natur, an Freundschaft und Liebe immer und überall erlebt und wieder gefunden werden kann.

Hanna Schott (Hrsg.)

### **Das werd ich nie vergessen Erinnerungen, die bleiben**

Verlag Aussaat

ISBN 978-3-7615-5371-8

121 S., € 9,90



Die Geschichten von Heinrich Böll, Barbara Noack, Theodor Weißenborn und vielen mehr entführen in die Vergangenheit und lassen Erinnerungen wieder aufleben. Ein prägendes Erlebnis aus der Zeit des Dritten Reichs, Erinnerungen an die erste Tanzstunde, die Arbeits-suche beim Zirkus in den Wirren der Nach-kriegszeit, die Erfahrung des Mauerbaus und der Besuch bei der Mutter im Altenheim sind Ereignisse, die nie vergessen werden. Dank Großdruck und vorlesefreundlicher Kapitelein-teilung für die Seniorenarbeit gut geeignet.

Arnhild Kantelhardt / Jutta Bauer (Hrsg.)

### **Es war eine dunkle und stürmische Nacht: Vorleseklassiker**

Gerstenberg Verlag

ISBN 978-3-8067-4939-7

202 S., € 24,90

Ein Sammelband, der rund 40 Geschichten zu fünf Themen umfasst: „Es war einmal“, „Zauberin und Geisterstunde“, „Von Großen und Kleinen“, „Durch Dick und Dünn“ und „Verrückte Welt“. Die Autoren sind einerseits die Klassiker der Erwachsenenliteratur (Storm, Twain, Swift, Tolstoi, Brecht) andererseits mo-



derne Klassiker der Kinder- und Jugendliteratur (Krüss, Nöstlinger, Maar, Milne, Hannover, Guggenmoos). Versammelt sind spannende, gruselige, lustige, kuriose

und nachdenkliche Geschichten – da spannt der kleine Häwermann sein Segel auf und Till Eulenspiegel erzählt, wie er mit dem Klang einer Münze bezahlte. Die Geschichten sind ganz unterschiedlich lang und bieten Lesefreude für praktisch jedes Alter.

## **Lebenserinnerungen**

**E**rinnerungen sind nicht nur ein Schlüssel zur Vergangenheit, sondern auch zur Zukunft – Erinnerungsliteratur bietet eine wunderbare Gelegenheit, das Tor zu den Lebensgeschichten der Senioren und Seniorinnen zu öffnen und zum Erzählen anzuregen. Außerdem muss man nicht unbedingt Geschichte studieren und in die Vergangenheit reisen, um ganz andere Zeiten kennen zu lernen! Es genügt, wenn man ein Buch aufschlägt und sich von der Erzählung in frühere Zeiten versetzen lässt. Sicherlich wird Ihren Zuhörern und Zuhörerinnen vieles bekannt vorkommen. Solche oder so ähnliche Erfahrungen wie Hösle, von Bredow und Wosney haben die Senioren und Seniorinnen gewiss auch gemacht...

Ilse Gräfin von Bredow

### **Kartoffeln mit Stippe: Eine Kindheit in der märkischen Heide**

Piper Verlag

ISBN 978-3-492-22915-9

236 S., € 7,95

Ilse Gräfin von Bredow erinnert sich an ihre Kindheit zurück. In den dreißiger Jahren wachsen sie und ihre Geschwister in einem ganz und gar ungräflichen Forsthaus in der märkischen Heide auf und erleben eine glückliche Kindheit auf dem Land. Die Leute aus dem



Dorf, zum Teil skurril und lustig, beschreibt von Bredow liebevoll mit all ihren Tugenden und Schwächen. Dank Großdruck und einer vorlesefreundlichen Kapiteleinteilung eignet sich

dieser vergnügliche Erzählreigen sowohl für die eigene Lektüre als auch zum Vorlesen.

Sehr zu empfehlen!

Elisabeth Lambrecht

### **Jule-Geschichten**

#### **Wie die heute alten Menschen ihre Kindheit erlebten**

Verlag Vincentz Network

ISBN 978-3-87870-489-8

164 S., € 13,80



Die Jule-Geschichten werden Ihre Zuhörer und Zuhörerinnen begeistern. Die allwöchentliche Wäsche im großen Waschzuber, der Badetag, das Einmachen von Obst

und viele andere Tätigkeiten und Alltagsereignisse spiegeln die damaligen Lebensumstände wieder. Dank der exemplarischen Geschichten aus Jules Kindheit werden Erinnerungen wach und es ergeben sich vielerlei Ansätze für kommunikatives, unterhaltsames Arbeiten: An welche alltäglichen oder außergewöhnlichen Erlebnisse können sich die älteren Menschen

noch erinnern? Welche unterschiedlichen Erfahrungen gibt es? Nach jeder Geschichte sind verschiedene Fragen aufgeführt, die direkt aufgenommen und gemeinsam beantwortet werden können.

Die Jule-Geschichten sind daher ein ausgezeichneter Einstieg in den Dialog und Austausch mit Senioren.

Luigi Brogna

### **Das Kind unterm Salatblatt**

#### **Geschichten meiner sizilianischen Familie**

Ullstein Taschenbuch Verlag

ISBN 978-3-548-26348-9

349 S., € 9,-



Luigi Brognas Erinnerungen an seine Kindheit in Sizilien bieten unterhaltsamen Lesespaß. Zwischen den höchst eigenwilligen Geschichten von Nonna Maria, unglaublichen

Festmählern und sizilianischem Lebensgefühl können sich die Leser rundum wohl fühlen. In 35 Kapiteln schildert Brogna seine frühesten Erinnerungen bis zu dem Tag, da seine Eltern beschließen, ins weit entfernte, kalte Deutschland auszuwandern. Ein empfehlenswertes Büchlein, das auch in Ausschnitten (vor-) gelesen werden kann.

Liv Ullmann

## Lebenswege

ISBN 978-3-442-73775-8

Btb-Verlag

253 S., € 9,-



Die 1938 in Norwegen geborene Liv Ullmann ist weit mehr als die Hauptdarstellerin einer ganzen Reihe von Filmen: Sie ist eine preisgekrönte Regisseurin und

hervorragende Erzählerin, eine charismatische Künstlerin und vor allem eine außergewöhnlich freimütige Frau, der Authentizität über alles geht. Vor gut drei Jahren diagnostizierten die Ärzte bei ihr einen Hirnschlag und ein lebensbedrohliches Loch in einer der Herzkammern. Nach einer Operation ist sie wieder vollständig genesen. Doch das Ereignis hat dazu geführt, dass sie innehielt – und sich intensiver als je zuvor mit ihrem Leben beschäftigte. In ihren Memoiren »Lebenswege« beschreibt sie schonungslos ehrlich ihr schillerndes Leben, sie erzählt von ihrem lange problematischen Verhältnis zum Alkohol und von ihren schwierigen Beziehungen zu Männern, gibt Einblicke in Begegnungen mit Künstlerkollegen wie Woody Allen oder Federico Fellini. Außerdem beschäftigt sie sich immer wieder mit der eigenen Sterblichkeit. »Lebenswege« ist mehr als ein Prominentenbuch geworden: Es ist ein beeindruckendes Porträt einer starken und lebensbejahenden Frau.

Bettina Deuter

## Wir vom Jahrgang 1932

### Kindheit und Jugend

Wartberg Verlag

ISBN 3-8313-1532-9

64 S., € 12,90



Jahrgang 1932 – das hieß leben zwischen Krieg und Frieden, zwischen Diktatur und Demokratie, zwischen Armut, Hunger und Angst. Leben zwischen dem Bangen um die Väter an

der Front und dem Mitversorgen der kleineren Geschwister in den Bombennächten im Luftschutzkeller. Auch die harten Nachkriegsjahre leben in der Erinnerung fort: Die Fahrten mit dem "Hamsterexpress" aufs Land zum Tauschen der letzten Wertgegenstände gegen einen Sack Kartoffeln ebenso wie die Schulspeisungen, die Währungsreform, die Lehrjahre und die erste Liebe. Viele Fotos und Illustrationen bieten Gesprächsanlässe und können ein Stück Biografiearbeit sein.

Uwe-Karsten Heye

## Gewonnene Jahre:

### Oder die revolutionäre Kraft der alternden Gesellschaft

Blessing Verlag

ISBN 978-3-89667-333-6

221 S., € 18,95



Immer weniger Kinder werden in Deutschland geboren, während gleichzeitig die Menschen immer älter werden – mit weit reichenden Folgen für die Gesellschaft und deren Zusammenhalt.

Denn die Zeiten, in denen die Gesellschaft die (Früh-)Renter ignorieren konnten, sind vorbei: weil die alten Menschen sich dies nicht mehr gefallen lassen wollen und weil auch die

Jüngeren immer stärker merken, dass sie die Älteren brauchen. Uwe-Karsten Heye formuliert in diesem Buch mutige Ideen für das Zusammenwirken der Generationen.

Der Autor beschäftigt sich aus einem persönlichen Grund mit diesen gesellschaftspolitischen Fragen – im Alter von über 60 Jahren ist er selbst noch mal Vater geworden. Er appelliert an eine Neubewertung des Alters und legt ein optimistisches Buch mit konkreten Vorschlägen zu Schule, Bildung und Rente vor, das sicherlich zu Gesprächen anregen wird.

## Lieder, Reime und Gedichte

**M**it Worten kann man nicht nur Geschichten erzählen – man kann auch damit spielen! Reime, Lieder und Gedichte sind Ausdruck einer besonderen Liebe zur Sprache. Lyrisches geht schnell ins Herz und in den Kopf und so können viele Senioren und Seniorinnen noch heute die Gedichte auswendig, die sie in ihrer Kindheit und Jugend gelernt haben. Auch lange Balladen können viele ältere Menschen erstaunlich textsicher vortragen. Ein solcher Vortrag und erst recht das Singen bekannter Lieder stärken das Selbstbewusstsein der Älteren, da sie so auch einmal ihre Kompetenz unter Beweis stellen können. Außerdem ist es immer wieder eine besondere Freude, gemeinsam ein Gedicht zu rezitieren oder ein Lied zu singen.

Heinz Erhardt

### Noch 'n Gedicht

Lappan Verlag

ISBN 978-3-830-33047-9

133 S., € 8,90

„Ein kleines Verslein kam gegangen / und hat  
zu sprechen angefangen: / „Ich bin an deinem  
Tisch gewesen / und hab dein Manuskript  
gelesen: / Der Anfang ist ein wenig schwach,  
/ dafür lässt dann das Ende nach. / Ich sei, ge-





währ mir diese Bitte, / in deinem Buch deshalb die Mitte!“ In dieser vergnüglichen Sammlung finden sich viele von Heinz Erhardts unnachahmlichen Gedichten. Allen, die den

Autor und überraschende Pointen mögen, ist dieser Band sicherlich eine große Freude. In Erhardts eigenen Worten: „Zugeneigt allen, die Sinn für Unsinn haben!“

Albert von Schirnding (Hrsg.)

### Der ewige Brunnen

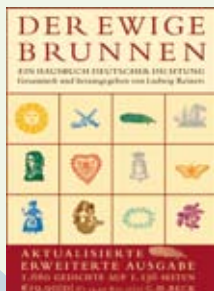
#### Jubiläumsausgabe:

#### Ein Hausbuch deutscher Dichtung

Verlag Beck

ISBN 978-3-406-53638-0

1133 S., € 19,90



Diese Sammlung deutscher Dichtung besticht durch ihre thematische Anordnung und umfassende Auswahl. Bekannte und unbekannte, klassische und moderne

Gedichte stehen hier zusammen. Zum Beispiel finden sich unter dem Titel „Das Buch der Liebe“ Verse von Goethe und Uhland neben Lyrik von Werner Bergengruen und Ricarda Huch und „Das Buch der Heiterkeit“ versammelt Texte von Joachim Ringelnatz und Wilhelm Busch. Im Sinne der Widmung des Werks „Meiner neunzigjährigen Mutter als Dank für

die vielen Gedichte, die sie mich von Kind an gelehrt hat“ ist der ewige Brunnen bestens geeignet, um Altbekanntes aufzufrischen und neues aus der Welt der Lyrik kennen zu lernen. Ein Verzeichnis der Dichter sowie der Gedichtanfänge und -überschriften macht das Buch auch zu einem hervorragenden Nachschlagewerk.

Alois Weimer (Hrsg.)

### Gebete der Dichter.

#### Grosse Zeugnisse aus

#### 12 Jahrhunderten

Patmos Verlag

ISBN 978-3-491-72506-5

304 S., € 19,90



Diese Gebetssammlung geht ans Herz und das nicht nur bei gläubigen Lesern. Alois Weimer hat Gebete aus zwölf Jahrhunderten ausgewählt und nach einer

kurzen Einführung in die jeweilige literarische Epoche Texte der unterschiedlichsten Autoren versammelt. Die Sehnsucht nach der Überwindung der Erdschwere und die Suche nach dem Göttlichen sind in dieser Sammlung auf wunderbare Weise eingefangen. Für den Beginn oder den Abschluss einer Erzähl- und Vorleserunde eignen sich die Gebete besonders gut. Natürlich sollte das mit den Zuhörerinnen und Zuhörern vorher abgesprochen werden.

Hermann Hesse

**Mit der Reife wird man jünger**  
**Betrachtungen und Gedichte**  
**über das Alter**

Insel Verlag

ISBN 978-3-458-34011-9

191 S., € 10,- (Großdruck)



„Herbstregen hat im grauen Wald gewühlt, / Im Morgenwind aufschauert kalt das Tal, / Hart fallen Früchte vom Kastanienbaum / Und bersten auf und lachen feucht und

braun.“ Neben diesem „Gang im Spätherbst“ finden sich noch viele weitere Gedichte und Erzählungen über das Älterwerden. Hermann Hesse, der selbst ein hohes Alter erreichte, Depressionen und Kriege durchlebte, fasst in diesem Band die dunklen und die hellen Seiten des Alters zusammen und rückt viele Aspekte des Alters in ein neues Licht.

Hermann Hesse

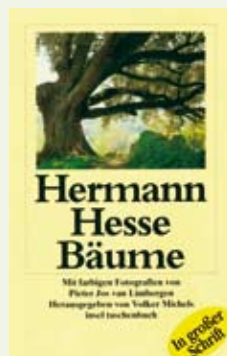
**Bäume**  
**Betrachtungen**

Insel Verlag

ISBN 978-3-458-34078-2

175 S., € 10,- (Großdruck)

Bäumen und der Natur hat Hermann Hesse sich stets mit besonderer Aufmerksamkeit gewidmet. Gerade im Alter, so schreibt er,



nimmt die Bedeutung der Dinge, die uns umgeben, weiter zu. Eine liebgewonnene Tasse oder der alte Baum im Hof geben ein Gefühl der Heimat und der Geborgenheit. Die Schnel-

ligkeit und Unbedarftheit der jugendlichen Wahrnehmung weicht im Alter einer aufmerksamen und nachdenklichen Haltung. Mit dieser Haltung sind die in diesem Band versammelten Natur- und Baumbetrachtungen geschrieben. Zusammen mit den farbigen Fotografien von Pieter Jos van Limbergen ist dieser Band ein wahrhaft tiefgründiges Vergnügen.

Eugen Roth

**Ernst und heiter**

Verlag Dtv

ISBN 978-3-423-25225-6

267 S., € 9,95



Die Abenteuer der sechsjährigen Brüder Thomas und Stefan, lustige Anekdoten, Sauna-Gespräche, aber auch ernste Gedichte über das allgemein

Menschliche lassen sich in dieser Sammlung finden. In dieser Anthologie von ernsten und lustigen Gedichten, Anekdoten und Geschichten zeigt Eugen Roth, ein Großmeister des feinsinnigen Alltagshumors, seine Kunst, menschliche Unzulänglichkeiten auf-

zudecken, ohne anklagend zu wirken. Dieser Sammelband von Roths hintergründig-humorvollen Gedichten und Geschichten bietet einen lesenswerten Querschnitt durch sein Werk.

Eugen Roth

### **So ist das Leben**

#### **Verse und Prosa**

Verlag Dtv

ISBN 978-3-423-25205-8

206 S., € 9,-



„Ein Mensch erklärt voll Edelsinn, / er gebe notfalls alles hin. / Doch eilt es ihm damit nicht sehr / denn vorerst gibt er gar nichts her.“

Eugen Roth gelingt es immer wieder anhand von

alltäglichen Beispielen und Anekdoten echte Weisheiten in Worte zu kleiden. Neben seinen oft sehr erquicklichen Versen überzeugt dieser Band mit kurzen Prosatexten, in denen Eugen Roth unter anderem seine eigene literarische Entwicklung darstellt.

Renate Raecke / Monika Blume /

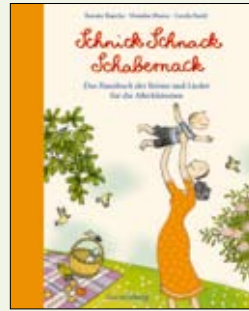
Gerda Raidt

### **Schnick, Schnack, Schabernack**

Gerstenberg Verlag

ISBN 978-3-8369-5198-2

143 S., € 22,-



Die vielen lustigen und schönen Kinderreime und -verse kennen viele Seniorinnen und Senioren sicherlich noch aus ihrer Kindheit. Mit

Wortwitz und sprachspielerischer Phantasie sind die hier versammelten Gedichte eine schöne Ergänzung für Vorlesestunden. Fröhliche Illustrationen von Gerda Raidt machen Lust auf die Lektüre und begeistern junge und alte Zuhörer.

Edmund Jacoby / Rotraut Susanne Berner

### **Dunkel war's, der Mond schien helle:**

#### **Verse, Reime und Gedichte**

Gerstenberg Verlag

ISBN 978-3-8369-4285-0

151 S., € 20,50



Ein Hausbuch mit rund 200 Gedichten, das dazu einlädt, die Schätze der Kindheit neu zu entdecken.

Die Auswahl der Texte reicht von

Goethe, Heine über Busch-Verse, Morgensterns Lalula, Dada-Spielereien sowie Kindergedichte von Kästner bis zu heiteren Texten von Heinz Erhardt, Joachim Ringelnatz, Michael Ende und Martin Auer. Der Herausgeber hat Balladen aufgenommen, Liebesgedichte, Zungenbrecher, Abzählverse, Heiteres, Ern-

tes und Nachdenkliches: ein Kaleidoskop der Poesie. Die thematischen Kapitel wie Sprachmusik, Verwirr-Reime, Liebe sind humorvoll illustriert. Witzig und lässig nehmen die kleinen Bilder die Impulse der Gedichte auf.

Christian Strich (Hrsg.)

**Wer reitet so spät durch Nacht  
und Wind: Die schönsten deutschen  
Balladen von Gotthold Ephraim  
Lessing bis Erich Kästner**

ISBN 978-3-257-22512-9

Diogenes Verlag

237 S., € 8,90



Viele – vor allem ältere Menschen – können noch zahlreiche klassische Balladen rezitieren. Selbst wenn das Kurzzeitgedächtnis schon stark in Mitleiden-

schaft gezogen ist, bleiben doch die Gedichte und Balladen, die Senioren in ihrer Schulzeit auswendig gelernt haben, oft bis zum Schluss präsent. Und entsprechend ist es eben auch eine große Freude – und zugleich eine Bestätigung eigener Fähigkeiten – wenn solche Klassiker in gemütlicher Runde vorge-

Anne Diekmann / Tomi Ungerer

**Das große Liederbuch  
204 deutsche Volks- und Kinderlieder**

Diogenes Verlag

ISBN 978-3-257-00947-7

232 S., € 14,90



„Das große Liederbuch“ gehört zu den wenigen Büchern, die ihre Leser ein Leben lang begleiten können. Mit großer Kenntnis und gu-

tem Gespür wurden Volks- und Kinderlieder aus sechs Jahrhunderten mit Originaltext und -melodie nach Themengebieten geordnet vorgestellt. Tolle Illustrationen von Tomi Ungerer bilden die Geschichten, von denen die Lieder erzählen, wunderbar ab und steigern das Musikvergnügen. Von „Alle meine Entchen“ über „Fuchs, du hast die Gans gestohlen“ bis zu „Die Gedanken sind frei“ wird jeder, der Musik und Sprache liebt, hier fündig werden.

## Geschichten für die Advents- und Weihnachtszeit

**A**dvent und Weihnachten – das sind die besinnlichsten Zeiten des Jahres (oder sollten es zumindest sein). Wenn es draußen stürmt und schneit, ist es drinnen besonders gemütlich. Bei einer Tasse Tee oder Punsch und frischgebackenen Plätzchen im Schein der Adventskerzen lässt es sich schön beisammen sein. Die passenden Geschichten, Gedichte und Lieder für weihnachtliche Vorlesestunden finden sich in den folgenden Weihnachtsbüchern:

Anne Brauner

### Weihnachten

#### Das große Buch der Weihnachtsgeschichten, Gedichte und Lieder

Esslinger Atelier Verlag

ISBN 978-3-480-22248-3

114 S., € 24,95



Prächtige und stimmungsvolle Illustrationen prägen dieses wunderschöne Weihnachtsbuch. Eine große Sammlung von neuen

Weihnachtsgeschichten und bekannten Gedichten, wunderschönen Weihnachtslegenden und beliebten Weihnachtsliedern lädt dazu ein, sich auf die schönste Zeit des Jahres einzustimmen: die Vorweihnachtszeit. Knecht Ruprecht, das Mädchen mit den Schwefelhölzchen und Schneeflöckchen, Weißbäckchen werden Erinnerungen wecken und wieder ganz neu begeistern. Dank Großdruck sowohl zum Vorlesen als auch zum selbständigen Lesen geeignet.

Lise Gast

### Wunder im Schnee

#### Weihnachtserzählungen

Verlag Dtv

ISBN 978-3-423-25199-0

92 S., € 6,95 (Großdruck)



„Um Weihnachten herum will man eine Weihnachtsgeschichte hören. Und wenn der Erzähler alt ist, kommt es von allein so, dass er aus seiner Erinnerung, aus seiner

Kindheit erzählt. In der Kindheit feiert man die wönigsten Weihnachten...“ Die Weihnachtserzählungen von Lise Gast haben einen ganz eigenen Charme, der die Leserinnen und Leser bezaubert. Die Geschichten von zwei Schwestern, die ohne ihre Mutter, dafür aber mit dem Vater und mit ihren drei Tanten Weihnachten feiern, bieten eine Fülle von Anekdoten, Erinnerungen und Erlebnissen. Die drei grundverschiedenen Tanten erzählen ihren Nichten drei selbst erlebte Weihnachtsgeschichten, die auf ganz eigene Weise berühren.

Brigitte Groß (Hrsg.)

**Weihnachten ganz wunderbar:  
Ein literarischer Adventskalender**

Ueberreuter Verlag

ISBN: 978-380-002-803-0

133 S., € 14,95

Ein literarischer Adventskalender mit 24 verrückten, berührenden, witzigen, ungewöhnlichen, besinnlichen und spannenden Geschichten für jeden Tag der Weihnachtszeit. Die Texte stammen von Marjaleena Lembcke, Doris Meißner-Johannknecht, Andreas Schlüter,



Karla Schneider, Evelyn Stein-Fischer, Jutta Treiber, Barbara Veit, Renate Welsh und vielen anderen. Silke Leffler hat die Gedichte und Ge-

schichten mit zahlreichen hinreißenden farbigen Illustrationen versehen, die den ganzen Zauber dieser Wochen vor dem Heiligen Abend einfangen. Damit das Warten ein bisschen leichter fällt, sind diese Texte in idealer Vorleselänge perfekt geeignet.

## Heitere Geschichten

**L**achen verbindet Generationen! Und natürlich lassen sich heitere Texte am besten vorlesen. Es gibt aber auch viele Texte, die Leser und Zuhörer gleichzeitig zum Schmunzeln und zum Nachdenken bringen. Das ist eine hohe Kunst! Wenn eine Botschaft in eine unterhaltsame, stimmige und anrührende Geschichte verpackt ist, erreicht sie viel eher ihr Ziel und schafft bei Ihren Zuhörern und Zuhörerinnen sicherlich die Bereitschaft über das jeweilige Thema oder das Leben im Allgemeinen nachzudenken und darüber zu reden.

Hanna Schott (Hrsg.)

**Wo die Liebe hinfällt  
Heitere Liebesgeschichten**

Verlag Aussaat

ISBN 978-3-7615-5396-1

121 S., € 9,90 (Großdruck)



Getreu dem Motto „Liebe kennt kein Alter“ wird in acht Geschichten namhafter Autoren wie Erich Kästner und Astrid Lindgren die heitere Seite der Liebe vorgestellt. Kästner und Lindgren

berichten von der Liebe ihrer Eltern, Amei-Angelika Müller von einer etwas chaotischen Hochzeit und Günther Ruddis von einer Liebe auf Umwegen. Dank Großdruck eignet sich der Band sowohl zum Selbstlesen als auch zum Vorlesen und löst sicherlich eine Fülle von Erinnerungen aus.

Helga Dick / Lutz-W. Wolff (Hrsg.)

### **Lach doch wieder! Geschichten, Anekdoten, Gedichte und Witze**

Verlag Dtv

ISBN 978-3-423-25137-2

169 S., € 7,50 (Großdruck)



„Manchmal hab ich das Gefühl, der Eierschneider mag ihn lieber als mich“, „Der Husten“ und „Großmutter reitet“ sind Titel, die ahnen lassen, welche humorvolle Geschichten-

sammlung Helga Dick und Lutz-W. Wolff in diesem Band zusammengestellt haben. Neben vielen heiteren Geschichten sind in diesem Band Witze, Anekdoten und Gedichte vieler bekannter Autoren versammelt, die alle Leser und Leserinnen zum Schmunzeln bringen werden. So zum Beispiel die Geschichte von Sinasi Dikmen, der, um sich erfolgreich in Deutschland zu integrieren, unbedingt sein Geburtsdatum herausfinden muss. Pech nur, dass sich seine türkische Mutter, die insgesamt 16 Kinder geboren hat, nicht

mehr daran erinnert. Ob der Onkel, ein ehemaliger Lehrer und der Dorfälteste die Antwort kennen?

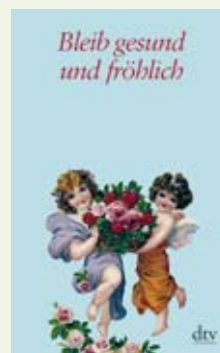
Helga Dick / Lutz-W. Wolff (Hrsg.)

### **Bleib gesund und fröhlich**

Verlag Dtv

ISBN 978-3-423-25257-7

253 S., € 7,95 (Großdruck)



Uwe Timm berichtet von seiner Tante Anita, der Kunsttaucherin, und ihrem Schluckauf. Heinrich Böll erzählt von einem arroganten Touristen, der einen zwar armen, aber

glücklichen Fischer mit marktwirtschaftlichen Ratschlägen plagt und Erich Kästner gelingt es mit pointierten Worten die Entwicklung der Menschheit auf zwei Seiten darzustellen. Weitere heitere Geschichten stammen von Rafik Schami, Mascha Kaléko, Heinrich Heine und vielen bekannten Autoren mehr.

Diese Geschichtensammlung eignet sich wunderbar zum Vorlesen und dank Großdruck auch zum eigenständigen Lesen.

Erma Bombeck

**Mäuse im Klavier und  
andere liebe Gäste  
Neueste Geschichten der  
berühmtesten Hausfrau der Welt**

Lübbe Verlag

ISBN 978-3-404-14562-1

246 S., € 6,45

Hier sind 100 heitere Geschichten rund um den chaotischen Familienalltag einer amerikanischen Hausfrau zwischen Kindern und Küche versammelt. Warmherzig und humorvoll erzählt sie kurze Episoden aus dem Alltagsleben, sie berichtet aber ebenso von nachdenklich



stimmenden Ereignissen, von Alltagshelden und Müttersorgen, von Begegnungen mit besonderen Menschen, von Feiertagen und immer wieder vom ganz normalen

Wahnsinn des Familienlebens. Die humorvollen, herzlichen und auch hintergründigen Beiträge mit einem unnachahmlichen Gespür für das Komische im Alltag verursachen vermutlich bei vielen Leserinnen das Gefühl so etwas oder ähnliches schon erlebt zu haben. Manches wirkt schon ein wenig nostalgisch – aber das tut dem lebenswerten Charakter des Buchs keinen Abbruch.

## Sachbücher

**L**esespaß kann man durchaus auch mit Sachliteratur erleben – denn sie befriedigt ein ganz elementares Bedürfnis: die Erweiterung von Wissen! In einem schönen Sachbilderbuch kann man zum Beispiel Informationen über Tiere, Naturphänomene oder vergangene Zeiten nachschlagen oder sich vorlesen lassen – im Idealfall passend zu einer gerade vorgetragenen Geschichte. Sachbücher können durch hochwertiges, umfangreiches Bildmaterial überzeugen und damit gerade bei älteren Zuhörern und Zuhörerinnen besonders gut Erinnerungen wecken oder Aufmerksamkeit binden.



Karen McChee / Wolfgang Heusel

**Das große  
Ravensburger Buch der Tiere  
Alle Tierarten der Erde in über  
1000 farbigen Abbildungen**

Ravensburger Buchverlag  
ISBN 978-3-473-55145-3  
440 S., € 24,95



Mit Hilfe dieses farbenprächtigen Werks können faszinierende Einblicke in das Reich der Tiere gewonnen werden. Das erste Kapitel widmet sich der Tierwelt im Allgemeinen.

Die weiteren Kapitel stellen die wichtigsten Tiergruppen und viele ihrer interessantesten Vertreter vor. Außerdem gibt es Themenseiten, zum Beispiel zu Fröschen und Kröten. Mit Liebe zum Detail und tollen Abbildungen werden dem Betrachter die Tiere naturgetreu nahe gebracht – es gibt viel zu entdecken!

Mario Giordano

**Leonardos Katze  
Kunst und Geheimnisse  
des Leonardo da Vinci**

Aufbau Verlag  
ISBN 978-3-351-04069-7  
62. S., € 20,-

Leonardo da Vinci war bereits zu Lebzeiten ein gefeiertes Genie. Seine Mona Lisa ist weltbe-



rühmt und auch das letzte Abendmahl ist fast jedem bekannt.

Neben seiner Berufung als Maler hatte Leonardo jedoch noch viele andere Fähigkeiten und Talente. Als Musiker, Dichter, Wissenschaftler, Forscher und Erfinder beschrieb und entdeckte er immer wieder Neues. Flugmaschinen, Roboter und Taucheranzüge wurden viele Jahre nach seinem Tod zum ersten Mal gebaut – er hatte sie schon damals im Kopf. Lebendig, anschaulich und leicht verständlich wird in diesem besonders schön gestalteten Bilderbuch in die Kunst und das Leben des Leonardo da Vinci eingeführt – ergänzt von Bildern und Zeichnungen, Konstruktionsplänen und Zitaten. So wird ein ganz besonderer Zugang zum Thema Kunst geschaffen, der sich mit vielen anderen Themen verknüpfen lässt. Das Buch richtet sich an praktisch alle Altersgruppen.

Corinna Wodarz

**Unser Haushalt in den 50er und 60er  
Jahren. Mutters ganzer Stolz**

Wartberg Verlag  
ISBN 3-8313-1615-5  
59 S., € 6,95

„Bauknecht weiß, was Frauen wünschen“ und „Zum warmen Essen Brot nicht vergessen“ – diese Werbesprüche wecken Erinnerungen. Auch die wöchentliche „große Wäsche“, der Hawaii-Toast, der Resopaltisch und die Tü-



tenlampen im Wohnzimmer wecken Erinnerungen an die Zeit, als man die Kleider für die Kinder an der Pfaff noch selber nähte und den Feierabend gemeinsam und ohne

Fernseher am Küchentisch verbrachte. In diesem großformatigen Buch mit zahllosen Fotos und kurzen Texten werden die 50er und 60er Jahre sehr plastisch vor Augen geführt und bieten unzählige Erzählanlässe.

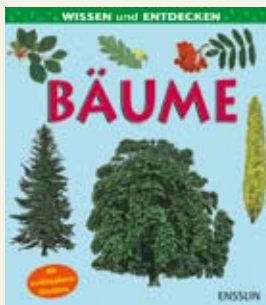
Angela Royston / Karin Miedler

### **Wissen und entdecken. Bäume**

Arena Verlag

ISBN 978-3-401-45240-1

80 S., € 4,95



Was unterscheidet die Gemeine Esche von der Schmalblättrigen? Wie wächst ein Baum und wie funktioniert die Foto-Synthese? Fragen

über Fragen, die dieses bunt illustrierte Büchlein gut verständlich beantwortet. Viele Abbildungen ergänzen die Kurzbeschreibungen, die es zu jedem Baum gibt. Ein einleitender Teil führt ganz allgemein in das Thema „Bäume“ ein und zu jeder Baumart gibt es einen Übersichtsteil.

Dieses Buch richtet sich zwar an Kinder, die detaillierten Darstellungen sind für Erwachsene aber sicherlich ebenso interessant.

Antje Damm

### **Alle Zeit der Welt:**

### **Anlässe, um miteinander über die Zeit zu sprechen**

Moritz Verlag

ISBN 978-3-89565-183-0

96 S., € 13,80



„Alles hat seine Zeit“. Man kann ganz viel davon haben oder auch viel zu wenig. Die

Zeit verfliegt im Nu oder sie kriecht, man kann sie nicht aufhalten. Sie zeigt sich in den Tages- und Jahreszeiten. Sie hinterlässt Spuren auf Gesichtern und dokumentiert Alter und Veränderung. Und manchmal möchte man sie am liebsten zurückdrehen. Zeit kann man sich auch nehmen – zum Beispiel zum Betrachten dieses wunderbaren kleinen (Bilder)-buchs, das eigentlich für Kinder gedacht ist, aber auch Erwachsenen Stoff zum Nachdenken, Bilder zum Freuen und Staunen und zahllose Gesprächsanlässe bietet.

## Ratgeber für die Umsetzung und Gestaltung von Seniorentreffen

**S**piele, Gedächtnisübungen, Bewegungsanleitungen und Gestaltungstipps für die Arbeit mit Senioren helfen bei der aktivierenden Beschäftigung mit Seniorinnen und Senioren. Ganz wichtig ist auch die Biografiearbeit. Helfen Sie Ihren Zuhörern und Zuhörerinnen sich zu erinnern, holen Sie sich Anregungen und neue Ideen und informieren Sie sich über Besonderheiten des Älterwerdens und die Hintergrundsituation der Senioren. Und die eine oder andere Idee eignet sich auch für das Einbinden in eine Vorlesesituation.

Wolfgang Kramer (Hrsg.)

### **Die besten Beschäftigungstherapien für Senioren: Über 100 Anleitungen und kreative Anregungen für die tägliche Praxis**

Verlag Gesundheitsmedien

ISBN 978-3-934131-48-4

456 S., € 59,-



Einem ausführlichen Grundlagenteil folgen zahlreiche Anleitungen und kreative Anregungen für die tägliche Praxis in der Seniorenarbeit. Vorschläge für das Gedächtnistraining, gemeinsames Singen und Tanzen, kreatives Gestalten, Gymnastik und Bewegungstraining sowie Spiele in der Beschäftigungstherapie werden abgerundet mit einem Kapitel über Demenzerkrankung. Der Band bietet somit eine

umfassende Hilfe für die Seniorenarbeit und schafft eine gute Grundlage für die Gestaltung von Seniorenrunden.

Anette Arand u.a.

### **Leben erinnern: Biografiearbeit mit Älteren**

Verlag: Ag SPAK

ISBN 978-3-930830-49-7

160 S., € 13,-



„Leben erinnern“ ist ein praxisnahes Handbuch für alle, die Biografiearbeit mit älteren Menschen ausprobieren möchten. Die Autorinnen berichten aus ihrer jahrelangen Erfahrung in der Arbeit mit älteren Menschen im Evangelischen Bildungswerk München, wo sie ein umfangreiches Seniorenprogramm anbieten. Es werden erprobte Methoden und Konzepte erläutert und erklärt.

Biografiearbeit – das ist in diesem Buch biografisches Erzählen, biografisches Schreiben und auch Erinnerungsarbeit mit hochbetagten Menschen und Demenzkranken. Die ausführlichen Berichte über zwei umfassende Projekte der Biografiearbeit – das Münchner Erzählcafé und das Zeitschreiber-Projekt, in dem ältere Menschen biografische Texte verfassen und diese bei Lesungen präsentieren – runden den Band ab.

Susanne Fetzter / Vera Kern

**Sitzen, tanzen, kein Problem:  
2x7 Sitztänze und Bewegungslieder –  
"sechzig, siebzig, lustig"**

Aussaat Verlag

ISBN 978-3-7615-5647-4

64 S., € 4,90



Bewegung ist gesund und macht Spaß – auch wenn man nicht mehr zu den Jüngsten zählt! Die Spiele und Tänze in diesem Buch sind genau auf ältere Menschen zu-

geschnitten und damit ideales Material für die Gestaltung von Seniorengruppenstunden.

Franziska Stengel

**Heitere Gedächtnisspiele  
im Großdruck**

Bd.1 Mit 20 Spielübungen

Memo Verlag

ISBN 978-3-929317-61-9

72 S., € 11,50



Nach einer Einführung in die Thematik des Gedächtnistrainings werden Spielblätter zur Verfügung gestellt, die unterschiedliche Hirnleistungen trainieren.

So zum Beispiel die Kurzkonzentration, das logische Denken und die Merkfähigkeit. Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade ermöglichen eine gezielte Auswahl von Gedächtnisspielen.

Franziska Stengel / Sabine Ladner-Merz

**Denk dich fit!  
Heitere Gedächtnisspiele  
zur geistigen Konzentration**

Memo Verlag

ISBN 978-3-929317-05-3

197 S., € 15,80



Einem informativen Theorieteil über die Leistungen und Trainingsmöglichkeiten des Gedächtnisses folgen viele unterschiedliche Gedächtnisübungen,

die von weiterführenden Überlegungen und Gedächtnistipps begleitet werden. Außerdem gehen Bewegungsübungen und Gehirntraining eine sinnvolle und anregende Verbindung ein. Mit ausführlichem Lösungsanhang.

Wolfgang Joppig

### **Gedächtnistraining mit dementen Menschen. Praxisreihe Altenpflege**

Bildungsverlag Eins

ISBN 978-3-427-66100-9

80 S., € 9,-



Die Beschäftigung mit dementen Menschen erfordert einige Vorkenntnisse. Wolfgang Joppig liefert diese in einem leicht verständlichen Theorieteil und vermittelt

auch abwechslungsreiche Vorschläge für das praktische Gehirntraining. Neben Sprichwörtern, Rätseln und Scherzfragen gibt es auch Kapitel über literarisches und musikalisches Gedächtnistraining, beispielsweise anhand von bekannten Liedern und Texten, Märchen oder Poesiealbenversen. Außerdem gibt Joppig sehr praxisnahe Anregungen für Spiele und ein multisensorisches Reiztraining.

Josef Broich

### **Seniorenspiele: Über 100 Gruppenspiele mit Bewegung, Kontakt, Vergnügen**

Maternus Verlag

ISBN 978-3-88735-012-3

127 S., € 12,95



Kennenlernspiele, Bewegungsspiele und Wahrnehmungsspiele – Josef Broich deckt mit seinem Senioren-Spielebuch ein breites Spektrum ab. Wer keine Hemmungen

hat, aus sich herauszugehen und wer Spaß an Gruppenerlebnissen hat, wird hier fündig. Die Spiele sind ohne Materialbedarf und Vorerfahrung sofort einsetzbar. Körperliche und geistige Beeinträchtigung sind für fast alle Spiele unerheblich.

Elfriede Lindner

### **Aktivierung in der Altenpflege: Arbeitsmaterialien für die Praxis mit Hörbuch**

„Die schönsten deutschen Gedichte“

Urban und Fischer bei Elsevier

ISBN 978-3-437-27230-1

588 S., € 89,95

In jeder Hinsicht bietet diese rundum gelungene Sammlung von Arbeitsmaterialien einen wahren Schatz, um erfolgreich mit älteren



Besonderheiten der einzelnen Monate abgestimmt, bietet der Materialteil ein umfassendes Repertoire an Liedern, Gedichten, Spielen und Vorlesetexten. Die Aktivierung erfolgt auf al-

Menschen zu arbeiten. Ein einführender Teil stellt mögliche Abläufe eines Treffens vor und hilft so auch unerfahrenen Stundenleitern bei der Planung. Auf die

len Ebenen: emotional, motorisch, psychosozial und kognitiv. Die Erhaltung der individuellen Fähigkeiten ist das Ziel der Seniorenarbeit, denn: „Das Selbstbewusstsein, die Restfähigkeiten, das persönliche Wissen und Können eines jeden Menschen sind etwas Einmaliges.“ Die vorgestellten Konzepte sind perfekt auf die Altenpflege abgestimmt und können direkt in die Tat umgesetzt werden. Dank der beiliegenden CD können die Aktivierungsstunden sehr schön ergänzt werden.

## Hörbücher

**H**örbücher können Vorlesestunden bereichern. Getragen von den Stimmen erstklassiger Sprecher taucht man als Zuhörer und Zuhörerin ein in spannende, lustige oder auch nachdenklich stimmende Geschichten. Zusammen mit musikalischer Untermalung bieten Hörbücher außerdem eine willkommene Abwechslung.

Elke Heidenreich

### **Nero Corleone. 2 CDs**

Der Hörverlag

ISBN 978-3-86717-389-6

€ 24,95



er es schafft, das Herz zweier deutscher Urlaub-

ber aus Köln zu erobern und sie dazu bringt, ihn und seine Freundin, die einfältige Rosa, freiwillig mit in ihr Zuhause zu nehmen – und damit einem entspannten Lebensabend sehr viel näher zu kommen – das ist eine wunderbar witzige Geschichte. Die Dialoge, die Katzen Gedanken, die typisch kecke Art von Katzen, das alles wurde von Elke Heidenreich treffsicher eingefangen. Es geht um große Themen des Lebens, die in dieser kleinen Erzählung abgehandelt werden: Geburt, Heimat, Liebe, Sterben und Tod. Warmherziges Hörvergnügen – nicht nur für Katzenfans!

**Hausschatz deutscher Dichtung.  
4 CDs: Gedichte & Balladen  
mit Musik aus zwei Jahrhunderten**

Audiobuch Verlag

ISBN 978-3-89964-214-8

€ 19,95



„Die Glocke“, „John Maynard“, „Der Zaublerlehrling“ und viele Balladen und Gedichte mehr bilden zusammen

einen fast fünfständigen Hörgenuss, aus dem für jedes Thema etwas Passendes ausgewählt werden kann. Ob Liebesbotschaft oder Memento mori, ob Schauerliches oder heiterer Wortwitz: Die deutsche Dichtung des 18. und 19. Jahrhunderts bietet zwischen hoher Kunst und lockerem Sprachspiel eine wunderbare Vielfalt. Hervorragende Sprecher präsentieren die schönsten Gedichte in einer umfassenden Auswahl. Die Lesungen werden durch Musikstücke von Franz Schubert und Robert Schumann sehr passend und stimmungsvoll ergänzt.

Helmut Krätzel

**Geschenkte Zeit**

Tyrolia Verlag

ISBN 978-3-7022-2781-4

€ 14,95



Leben ist die Kunst, Zeit in Empfang zu nehmen und für andere reifen zu lassen. Der Wiener Weihbischof Dr. Helmut Krätzl widmet sich mit seinen Texten in erster Linie

dem Alter: Aufgeschlossen und unkompliziert erzählt er von der Last, aber auch den Chancen, ja der Schönheit dieses Lebensabschnitts. Das Hörbuch bietet eine Auswahl von Texten aus dem Buch, gelesen von Autor selbst und stimmig eingerahmt von klassischer Musik.

## Ratgeberliteratur

Neben dem reinen Lesevergnügen dürfen in einer Literaturliste für Seniorinnen und Senioren aber auch Antworten auf Fragen des täglichen Lebens nicht fehlen. Und warum in einem Lesekränzchen nicht auch einmal gemeinsam aus in einem Ratgeber schmökern? Oder die Teilnehmerinnen und Teilnehmer um ihre Meinung fragen?

Klaus Oberbeil / Christiane Lentz

### Obst & Gemüse als Medizin

Südwest-Verlag

ISBN 978-3-517-08383-4

292 S., € 12,95



Was tun gegen Müdigkeit und niedrigen Blutdruck? In diesem schön und übersichtlich gestalteten Ratgeber finden sich viele interessante und wichtige

Tipps für eine gesunde Ernährung. Gerade in Obst und Gemüse sind viele Heilkräfte enthalten, die wirksam genutzt werden können. Krankheiten kann vielfach mit der richtigen Ernährung vorgebeugt werden und sie können so ohne Nebenwirkungen gelindert werden.

Klaus Oberbeil

### Fit durch Vitamine

Südwest-Verlag

ISBN 978-3-517-08270-7

232 S., € 9,95



Eine Zitrone für die Gesundheit! Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, wie Vitamine wirken und was sie zur Stärkung Ihres Immunsystems beitragen können, finden

Sie hier alle wichtigen Informationen. Die Kapiteileinteilung ist sinnvoll nach den einzelnen Vitaminen und nach Krankheiten, die mit Hilfe von Vitaminen gelindert werden können, sowie nach Wohlfühltipps gegliedert.



## Hilfreiche Links

---

Die Homepage des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gibt viele Hintergrundinformationen und informiert über alles Wissenswerte zum Thema Senioren.

[www.bmfsfj.de/bmfsfj/generator/Kategorien/Service/themen-lotse,thema=thema-potenziale-des-alters.html](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/generator/Kategorien/Service/themen-lotse,thema=thema-potenziale-des-alters.html)

Die Homepage des Alzheimer Forums informiert detailliert über diesen Typ der Demenz und gibt Betroffenen hilfreiche Ratschläge.

[www.alzheimerforum.de](http://www.alzheimerforum.de)

Das Bundesministerium für Gesundheit gibt Ratschläge für die Betreuung demenzkranker Senioren.

[www.bmg.bund.de/DE/Pflege/pflege\\_\\_node.html](http://www.bmg.bund.de/DE/Pflege/pflege__node.html)

Das Robert-Koch-Institut hat ein Heft zum Thema Altersdemenz als kostenlosen Download zur Verfügung gestellt.

[www.rki.de/cIn\\_012/nn\\_226040/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GBE-DownloadsT/altersdemenz,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/altersdemenz](http://www.rki.de/cIn_012/nn_226040/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GBE-DownloadsT/altersdemenz,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/altersdemenz)



## **Impressum**

Herausgeber  
Stiftung Lesen  
Römerwall 40  
55131 Mainz  
www.stiftunglesen.de

### ***Verantwortlich:***

Heinrich Kreibich

### ***Ansprechpartnerin der Stiftung Lesen***

Birte Leonhardt  
Tel.: 06131-28890-20  
Fax: 06131-28890-49

### ***Texte:***

Christine Kranz, Eva Heise

### ***Redaktion:***

Birte Leonhardt, Irina Wartenpfehl

### ***Layout:***

Constanze Celler, Mainz

### ***Titelbild:***

Andrea Steinbrecher

### ***Druck:***

Druckzentrum Lang, Mainz

### ***Auflage:***

5.000 Exemplare

Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten.

© Stiftung Lesen 2009



