

## Thema: Winter

*Im Winter fallen die Strahlen der Sonne nur schräg auf die Erde und die Tage sind kurz. Darum ist der Winter auch die kälteste unserer vier Jahreszeiten. Oft sinken die Temperaturen sogar unter null Grad Celsius. Das Wasser in Gewässern gefriert zu Eis und statt Regen fällt häufig Schnee. Viele Tiere befinden sich im Winterschlaf oder in der Winterstarre. Einige Vogelarten fliegen zum Überwintern in Wärmere Gebiete.*

## Impuls – Kälte und Licht und Nebel und Zeit

*Lesen Sie sich den Text am besten laut vor.*

Zwischen Dir und mir

Kälte – jede in ihrem warmen Zimmer  
Jeder in seinem warmen Haus

Zwischen Dir und mir

Nebel – in Gedanken beieinander  
In Gedanken im Neuen

Zwischen Dir und mir

Licht – und ist es nur klein, es leuchtet  
Und ist es nur klein, es wärmt, es erhellt,  
die Flamme tanzt

Zwischen Dir und mir

Zeit – miteinander zu reden  
Miteinander und nicht einsam zu sein

Zwischen Dir und mir

Kälte und Licht und Nebel und Zeit  
Wärme und Neues und immerhin:  
kleines Miteinander

Nie gibt es nur mich oder nur dich.  
Zwischen Dir und mir

*Johannes Braun und Theresa Betten*

- ➔ *Welche Gefühle und Gedanken kommen Ihnen bei diesem Text?  
Lassen Sie diese für ein paar Minuten kommen und gehen, wie die Wolken ziehen.*
- ➔ *An wen denke ich in diesen ersten Wochen/Monaten des neuen Jahres?*
- ➔ *Manches ist vielleicht noch unklar – wie im Nebel, was auf uns zukommen wird.  
Welches Licht möchte ich entzünden?*
- ➔ *Von wem wünsche ich mir Zeit? Wem möchte ich Zeit schenken?*

## Anregung zu einer Gedächtnisübung

*Wie heißen die Sprichwörter richtig?*

1. **Abwarten und Kakao trinken**
2. **Alles Gute kommt vom Rodelberg**
3. **Alles hat ein Ende, nur der Schal hat zwei**
4. **Auf jeden Schneemann passt ein Hut**
5. **Bei Nacht sind alle Schneemänner grau**
6. **Besser die Schneeflocke in der Hand als die Lawine auf dem Berg**
7. **Schneemänner, die schmelzen, beißen nicht**

<https://mal-alt-werden.de/winter-sprichwortraetsel-teil-1/>

## Anregung zur körperlichen Übung und Konzentrationsübung

Die drei hier vorgestellten Wintersportarten haben ganz eigene Bewegungsabläufe. Sie regen an, sich zu konzentrieren und können in langsamem Tempo kräftigend und entspannend sein. Die Übungen sind im Sitzen und im Stehen möglich.

### Aufwärmen

- Legen Sie Ihre Handflächen aufeinander. Reiben Sie diese mit angenehmem Druck und in kreisenden Bewegungen aneinander. Spüren Sie die entstehende Wärme.  
Legen Sie Ihre warmen Handflächen sanft auf Ihre Wangen, Ihre Stirn und auf Ihre Ohren.
- Strecken Sie Ihre Arme links und rechts waagrecht aus. Heben und senken Sie Ihre Arme von den Schultern her so, dass Ihre Fingerspitzen sich einige Zentimeter nach oben und unten bewegen.  
Kreisen Sie dann langsam mit den Fingerspitzen und werden Sie langsam größer in den Kreisbewegungen (vorwärts und rückwärts).
- Lassen Sie Ihre Arme nach unten sinken und schütteln Sie Schultern, Arme, Hände und Finger sachte aus.
- Legen Sie Ihre Handflächen seitlich an die Außenseite Ihrer Oberschenkel. Fahren Sie mit den Handflächen langsam Richtung Knie, die Sie leicht umfassen, dann langsam zur Hüfte. (Wiederholung)
- Heben Sie nun die rechte Ferse vom Boden, so dass Sie nur noch mit den Zehenspitzen den Boden berühren. Rollen Sie dann langsam ab, so dass Sie andersherum nur mit der Ferse den Boden berühren. Wiederholen Sie dies 5 mal mit dem rechten Fuß, dann 5 mal mit dem linken Fuß.

### Langlauf

- Gehen Sie auf der Stelle / bewegen Sie Arme und Beine wie beim Laufen – auch wenn Sie auf dem Stuhl sitzen:  
rechter Fuß nach vorn und rechter Arm nach hinten – linker Fuß nach hinten und linker Arm nach vorn; dann: linker Fuß nach vorn und linker Arm nach hinten – rechter Fuß nach hinten und linker Arm nach vorn; usw.
- Werden Sie mit Ihren Bewegungen größer und langsamer. Lassen Sie die Arme etwas schwingen und bleiben Sie mit den Füßen jeweils einen Augenblick am vordersten bzw. hintersten Punkt.
- Achten Sie darauf, im Nacken nicht zu verspannen.

### Curling (diese Sportart mit Gewichten, die über das Eis gleiten wie Kegelkugeln und den Besen)

- Halten Sie die rechte Hand zu einer sanften Faust geballt leicht seitlich und leicht hinter sich und richten Sie Ihre Augen auf die Hand. Folgen Sie mit Ihrem Blick Ihrer Hand, während Sie diese nach vorn bewegen und öffnen. Lassen Sie dann Ihren Blick über Ihre geöffnete Hand hinaus nach vorne gleiten bis Sie wieder geradeaus schauen. Wiederholen Sie dies 4 bis 5 mal rechts und dann genau so mit der linken Hand.
- Halten Sie nun beide Hände zu festen Fäusten geballt nebeneinander direkt auf Höhe Ihres Bauchnabels. Bewegen Sie sie nun parallel mit „schrubbenden“ Bewegungen aus der Mitte nach rechts, zurück zur Mitte und nach links usw. (Wiederholung)

### Biathlon (Langlauf und „Zielen“)

- Wiederholen Sie zunächst die Bewegungen unter der Überschrift „Langlauf“.
- Bilden Sie dann mit Ihren beiden Händen auf Augenhöhe, 20 bis 30 Zentimeter von Ihrem Gesicht entfernt einen Kreis (beide Daumenspitzen berühren sich unten, die Fingerspitzen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger berühren sich oben).

- ➔ Schauen Sie zunächst mit beiden Augen durch den Kreis. Wandern Sie dann am Kreisrand entlang, im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn.  
Lassen Sie die Hände sinken und schließen Sie für einige Augenblicke Ihre Augen.
- ➔ Bilden Sie wieder mit den Händen einen Kreis auf Augenhöhe. Schließen Sie das linke Auge und schauen Sie nur mit dem rechten Auge durch den Kreis, bevor Sie mit dem Blick im und gegen den Uhrzeigersinn den Kreisrand abwandern.  
Lassen Sie die Hände sinken und schließen Sie für einige Augenblicke Ihre Augen.
- ➔ Bilden Sie ein drittes Mal mit den Händen einen Kreis. Schließen Sie das rechte Auge und schauen Sie nur mit dem linken Auge durch den Kreis und wandern den Kreisrand in beide Richtungen entlang.  
Lassen Sie die Hände sinken und schließen Sie für einige Augenblicke Ihre Augen.

### Atmen und Abschluss

- ➔ Achten Sie mit geschlossenen Augen zwanzig Atemzüge lang auf Ihren Atem und lassen Gedanken kommen und gehen.
- ➔ Legen Sie Ihre Handflächen aufeinander. Reiben Sie diese mit angenehmem Druck und in kreisenden Bewegungen aneinander. Spüren Sie die entstehende Wärme.  
Legen Sie Ihre warmen Handflächen sanft auf Ihre Wangen, Ihre Stirn und auf Ihre Ohren.
- ➔ Gehen Sie ein paar Schritte auf und ab, öffnen Sie ein Fenster und atmen Sie ein paar Mal frische Luft.

### Anregung zu lebensgeschichtlichem Erinnern

*Um im Winter nicht zu frieren müssen wir uns warm anziehen. Viele von Ihnen erinnern sich bestimmt noch daran, dass sie von den Eltern oder anderen Personen mal ermahnt wurden, sich warm anzuziehen, weil es kalt draußen ist.*

- Wenn Sie das Wort Winter hören, an welche Kleidung denken Sie dann?
- Wenn Sie im Winter einen Spaziergang machen, welche Kleidung tragen Sie dann?
- Welche Kleidung haben Sie als Kind im Winter getragen, welche tragen Sie heute?
- Haben Sie Kleidungsstücke, die sie selbst gestrickt haben oder geschenkt bekommen haben?
- Welche Kleidungsstücke für den Winter lassen sich gut selbst stricken, damit es warm ist?
- Erinnern Sie sich an eine Situation, in der sie im Winter zu kalt oder zu warm angezogen waren?
- An welchen Stellen frieren Sie am meisten?
- Haben Sie oder hatten Sie mal ein ganz besonderes Lieblingsstück für den Winter?
- Freuen Sie sich im Sommer auf ein Kleidungsstück, dass Sie erst im Winter tragen können?

### Anregung zu einer Gedächtnisübung: Eins, zwei drei und A, B, C...

*Was stehen hier für Begriffe? Versuchen Sie es zu lesen.*

5CHL1TT3N \_\_\_\_\_

5CH4L \_\_\_\_\_

MÜTZ3 \_\_\_\_\_

5CHN33M4NN \_\_\_\_\_

6LÄTT3 \_\_\_\_\_

315 \_\_\_\_\_

H4ND5CHUH3 \_\_\_\_\_

5K1 \_\_\_\_\_

Können Sie die Texte der beiden Winterlieder ergänzen?

Winter\_\_\_\_\_ können \_\_\_\_\_ am Fenster  
\_\_\_\_\_ und voll \_\_\_\_\_ hinauf zum  
\_\_\_\_\_ sehn.  
Winterkinder in den \_\_\_\_\_ oder an der  
\_\_\_\_\_,  
Alle \_\_\_\_\_ auf den ersten \_\_\_\_\_.

Schneeflöckchen, \_\_\_\_\_,  
wann \_\_\_\_\_ du \_\_\_\_\_?  
Du wohnst in den \_\_\_\_\_,  
dein \_\_\_\_\_ ist so weit.  
Komm \_\_\_\_\_ dich ans \_\_\_\_\_,  
du \_\_\_\_\_ Stern,  
\_\_\_\_\_ Blumen und \_\_\_\_\_,  
wir haben dich \_\_\_\_\_.

Kennen Sie die Melodien zu den Liedern? Wenn Sie mögen, dann singen sie diese.  
Fallen Ihnen spontan weitere Winterlieder ein?

---

### Anregung zum Austausch (per Telefon)

Rufen Sie eine Freundin, einen Freund, eine/n Bekannte/n oder Verwandte/n an, mit der oder dem Sie eine halbe Stunde telefonieren können.

- ➔ Tauschen Sie sich zum Lebensgeschichtlichen Erinnern aus und beschreiben Sie sich gegenseitig, was sich bei Ihrer Winterkleidung aus ihrer Kindheit und Heute verändert hat.
- ➔ Erzählen Sie sich gegenseitig von Ihrem Lieblingskleidungsstück aus dem Winter oder worauf Sie sich im Sommer bereits freuen.
- ➔ Welche Lieder sind Ihnen zum Winter noch eingefallen?

Bedanken Sie sich fürs Erzählen und Zuhören – und verabreden Sie sich zu einem weiteren Telefonat!

---

### Ein Gedanke „zum Mitnehmen“:

Ich sage „jetzt“ – und schon ist dieses Jetzt vorbei. Am Ende behält man nur einen winzigen Punkt Gegenwart zurück. Er ist unendlich kurz, aber solange wir leben, hört er nicht auf. Es gibt immer ein Jetzt. Das ist [...] der [...] Gedanke von der bleibenden Gegenwart.

Quelle: Rüdiger Safranski, *Zeit. Was ist mit uns macht und was wir aus ihr machen*, Frankfurt/M. 42018, 135f.

---

### Auflösung der Konzentrationsübungen

Sprichwörter: 1. Abwarten und Tee trinken, 2. Alles Gute kommt von oben, 3. Alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei, 4. Auf jeden Topf passt ein Deckel, 5. Bei Nacht sind alle Katzen grau, 6. Besser den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach, 7. Hunde, die bellen, beißen nicht

Begriffe: Schlitten, Schal, Mütze, Schneemann, Glätte, Eis, Handschuhe, Ski

Lieder: Winterkinder (Rolf Zuckowski): Winterkinder können stundenlang am Fenster stehn / Und voll Ungeduld hinauf zum Himmel sehn. / Winterkinder in den Bergen oder an der See, / Alle warten auf den ersten Schnee.

Schneeflöckchen: Schneeflöckchen, Weißröckchen, / wann kommst du geschneit? / Du wohnst in den Wolken, / dein Weg ist so weit. / Komm setz dich ans Fenster, / du lieblicher Stern, / malst Blumen und Blätter, / wir haben dich gern.