

Biografisch aktivieren

Reisen ohne Koffer

Im Samariterstift in Aalen nehmen Betreuungsleitung Nicole Petre und ihr Team die Bewohner:innen immer wieder mit in Urlaubsregionen nah und fern. Diese Reiseerlebnisse gehören zu den beliebtesten Aktivierungsideen.

Text: Maria Metzger

Wer erinnert sich nicht gern an die zurückliegenden Urlaubsreisen, die ab den 1950er-Jahren begannen und vielleicht bis in die letzten Jahre unternommen wurden! „Urlaubsreisen waren

prägende Erinnerungen. Warum sollten wir diese Erlebnisse nicht wieder aufblühen lassen?“, fragt Betreuungsleitung Nicole Petre. Egal, ob die Teilnehmenden allein, in der Familie oder mit der Gruppe gereist sind – all diese



Situationen wecken biografische Erinnerungen und machen jede Runde zum Kommunikationserlebnis. Erfahrungen und Erlebnisse werden ausgetauscht. Es entsteht ein lebhaftes Miteinander.

Erstes Reiseziel ist der Schwarzwald

Die Betreuungsspezialistin hat den Reisebogen schon sehr weit gespannt. Angefangen hat sie mit dem Schwarzwald. Auf dem Tisch liegen Bilder von einem Schwarzwaldhaus, ein Bewohner hat die Kuckucksuhr aus seinem Zimmer mitgebracht, der Schwarzwälder traditionelle „Bollenhut“, ein mit roten Wollkugeln verzierter Strohhut, liegt gleich daneben. Ein Reiseführer vom Schwarzwald sowie Naturaufnahmen der großen Tannen liegen ebenfalls bereit. Sofort erkennen die Bewohner:innen, wohin die Reise geht. Die Zeit scheint still zu stehen, denn die Reiseerinnerungen werden immer lebendiger.

Herr Sacher berichtet vom ersten Urlaub in seinem Leben. Dieser hat ihn und seine Freunde nach Hornberg im Schwarzwald geführt. Dort hat er die Kuckucksuhr von seinem ersten Gehalt gekauft. Den Anzug, den er sich eigentlich als Trauzeuge für die Hochzeit seines besten Freundes kaufen wollte, konnte er sich somit nicht mehr leisten. Er musste sich deshalb einen ausleihen. Dieser war ihm dann viel zu groß – für dieses Aussehen schämt er sich nach eigener Aussage zwar heute noch, aber die Uhr war es ihm wert.

Nicole Petre und ihr Team wissen, wie gerne die betagten Menschen bei dieser Reiseaktivierung regionaltypisches Essen mögen. Deshalb bereiten sie heute gemeinsam eine Schwarzwälder Kirschtorte zu. Die Herstellung der Torte mit Unterstützung der Betreuungsleitung ist der Stolz der Runde (Foto S. 23). Alle Zutaten hatte zuvor die Hauswirtschaft bestellt. Der Biskuitboden ist vorgebacken. Er wird gemeinsam mit Kirschen, geschlagener Sahne und Schokoladenraspeln verziert. „So eine leckere, selbst hergestellte Torte haben wir schon lange nicht mehr gegessen“, strahlt Frau Fischer – eine Dame, die sonst eher zurückhaltend wirkt.



Vom Mittelgebirge in die weite Welt

Nach dem ersten Reiseerlebnis wurden die Reiseziele immer internationaler. Von zahlreichen Gesprächen erfahren die Betreuungskräfte von früheren Reisezielen der Bewohner:innen. Das Team nimmt diese Themen in unregelmäßigen Abständen ins Jahresprogramm auf. Auch vergessen sie nicht die Bewohner:innen, die aus anderen Ländern stammen. „Bei uns im Haus leben zum Beispiel Menschen aus Ungarn, Italien, Kroatien, Serbien, Österreich, Böhmen und aus der Türkei. Sie freuen sich enorm, wenn gerade ihr Herkunftsland thematisiert wird“, hat Nicole Petre erlebt.

Als die Reise nach Ungarn führt, berichtet Frau Schmidt von ihrem Leben auf dem Hof und den vielen wilden Pferden der Puszta. Auf dem Tisch liegen ungarische Fähnchen, Päckchen mit Paprikapulver, roter und gelber Paprika, eine ungarische Tracht, Bilder aus Ungarn und ein ungarisches Kochbuch. Viele

Senior:innen waren schon in Ungarn und berichten von Reiseerlebnissen oder Kindheitserinnerungen. Der Übergang zur österreichischen Küche und deren Spezialitäten verläuft fließend: Als das anschließende Mittagessen wieder Ungarn thematisiert, ist die Überraschung gelungen. In Absprache mit der Küche gibt es an diesem Tag ungarisches Gulasch mit Knödeln. Zum Nachtisch locken Zwetschgenknödel mit Vanillesauce. Die Küche achtet darauf, die landestypischen Speisen sind nicht zu stark zu

Material zu beliebten Reiseländern

Italien: Sonnenhut, Reiseführer, Badesachen, Bild von Sehenswürdigkeiten (Rom, Florenz, Meran, Pisa, Gardasee), Spaghetti, Lasagne, Pizza
Schweiz: Bilder von Bergen (Matterhorn), Kühen, Toblerone/Schweizer Schokolade
Niederlande: Tulpen (-zwiebel), Käse, Holzschuhe, Bilder von Windmühlen
Frankreich: Baguette, Bilder vom Eiffelturm/Paris, französischer Wein, Champagner (Foto)

würzen, um die empfindlichen Gaumen der älteren Menschen nicht zu überfordern.

Die Bewohner:innen des Samariterstifts sind mittlerweile welterfahrene Reisende. Sie waren mit dem Betreuungsteam schon in Tunesien, Italien, Amerika, Frankreich, in der Türkei, Griechenland, Serbien, in die Schweiz und Holland.

Türkei-Feeling mit Chai und Döner

Höhepunkt ist immer wieder eine Reise in die Türkei. Eine kleinen Wohngruppe mit jüngeren und hochaltrigen Menschen wünscht sich mehrfach, endlich wieder einmal einen Döner zu essen. Zuerst erscheint dieser Wunsch nicht umsetzbar. Doch dann entsteht die Idee, daraus ein Aktivierungsangebot zu machen: Nicole Petre bringt von ihrem Türkeiurlaub zahlreiche Gegenstände wie Bauchtanztücher, verpackte Gewürze aus dem Basar, Abbildungen von Wasserpfeifen und Gewänder, sowie Landesfähnchen mit (S. 22).

Die Essensentscheidung bespricht das Betreuungsteam gemeinsam mit der Pflege. Das Döner-Angebot ist individuell. Die meisten genießen die übliche Variante mit Fleisch, Fladenbrot, Gemüse und Sauerrahm sowie einige vegetarische Ausführungen mit Gemüse.

Unterwegs nach Istanbul

Der Raum ist mit türkischen Tüchern und den authentischen Gegenständen dekoriert – sofort kommt Urlaubsfeeling auf. Nicole Petre hat Chai, einen türkischen Schwarztee, gekocht und beginnt die Stunde mit dem typischen Getränk. Danach erzählt sie von ihren Reiseerlebnissen in dem großen Gewürz-Basar (Souk) in Istanbul, dem Besuch der Hagia Sophia und dem munteren Treiben aus der Stadt am Bosphorus, der bekannten Meerenge zwischen Europa und Asien. Immer wieder spielt sie einen kleinen Ausschnitt türkischer Musik ab.

Als der Döner angeliefert wird, schneiden die Betreuungskräfte die Stücke etwas kleiner – doch die Bewohner:innen

Planen Sie solche Reisen nur alle paar Monate, um die Vorfreude hochzuhalten.



möchten den Döner so wie früher am Stück essen. Und so verspeisen fast alle ihren kompletten Döner, wenn auch vom Teller.

Im Anschluss an das außergewöhnliche Mittagessen kommen zwei Mitarbeiterinnen, in traditionellen Gewändern gekleidet, in den Raum. Diese Farbigkeit und Tradition haben die Menschen laut Nicole Petre sehr beeindruckt: „Das bleibt unvergessen.“

Mitbringsel liefern Schlüsselreize

Dieses besondere Aktivierungserlebnis im Samariterstift in Aalen erfahren die Bewohner:innen immer wieder in ganz

Tipps für die Planung Ihrer Aktivierungsreise

- Treffen Sie die Länderauswahl nach den Anwesenden. Suchen Sie keine Länder aus, bei denen innerhalb der Gruppe Spannungen auftreten könnten.
- Nicht nur Fernziele, sondern gerade auch Reiseerlebnisse aus nicht weit entfernten Gebieten sind spannend.
- Setzen Sie Schlüsselreize mit passenden Gegenständen.
- Bieten Sie Speisen oder Getränke aus dem Land als besonderen Reiz an.
- Beachten Sie dabei die Diätvorschriften der Teilnehmenden.
- Erzählen Sie zum Einstieg eine Urlaubsgeschichte.
- Berichten Sie von eigenen Urlaubserlebnissen.
- Lassen Sie die Teilnehmenden erzählen.



Ist der Raum mit authentischen Gegenständen dekoriert, wie zur Türkei links, kommen die Teilnehmenden schnell in Urlaubsstimmung – genauso mit regionalen Spezialitäten, wie der Schwarzwälder Kirschtorte (oben).

unterschiedlicher Form. Häufig sind es die Urlaubsreisen, die die Betreuungsleitung oder ihr Team in die nähere Umgebung oder in die weite Welt führen. Kleinigkeiten, die dann in den unterschiedlichen Urlaubsregionen gekauft werden, sind wertvolle Schlüsselreize, um die Gedanken dorthin zu lenken. Aber auch Erzählungen der Teilnehmenden, wohin sie früher gereist sind, greifen das Team auf. Grundsätzlich gibt es bei jeder Reiseaktivierung ein passendes Essen. Denn das rundet das Thema eindrücklich ab. Egal, ob es bei dem österreichischen Nachmittag eine Sacher- oder Linzertorte ist, die gekauft oder am Tag zuvor gemeinsam zubereitet wird oder ein italienisches Gericht wie Lasagne serviert wird. Das Essen ist immer eine wichtige Ergänzung. Der rechtzeitige Blick auf den Küchenplan kann diese Reiseaktivierung ohne zusätzlichen Aufwand ergänzen.

Beliebt ist auch eine passende musikalische Untermalung. Das kann ein bekanntes Lied aus der Reiseregion oder ein Musikausschnitt sein. Musik rundet diese Aktivierungseinheit. Die Melodie schwingt bei den Menschen noch Tage danach mit.

Auch Teilnehmende, die früher nicht oder nur selten gereist sind, haben bei dieser Aktivierung viel Freude. Denn somit bekommen sie einen Eindruck von der „großen, weiten Welt“. „Diese Form der Aktivierung bieten wir nicht wöchentlich an, sondern etwa alle drei Monate. Somit ist das Thema immer eine Besonderheit. Es wird bei

uns immer mit sehr viel Vorfreude und Spannung erwartet“, resümiert Nicole Petre.

Buchtip: *Urlaub ohne Koffer, Stundenkonzepte der nächsten Generation*, Maria Metzger, Vincentz Network, 2023, aktivieren.net/produkt/urlaub-ohne-koffer
Lesen Sie auch die Beiträge in **Aktivieren** zur sommerlichen Erinnerungsarbeit „Willkommen an der Strandbar“ (4/2020) und „Virtuell reisen und entspannen“ (2/2022).

Weitere Betreuungsideen für die Sommer- und Reisezeit finden Sie in der Ideendatenbank des Portals **AktivierenPlus** (aktivieren.net/plus). Der Zugang zur Ideendatenbank und zum Wochenplaner ist im Abonnement der Zeitschrift bereits enthalten. Bitte zur erstmaligen Registrierung Abo-Nummer bereithalten.

Tipp: aktivieren-plus.de/aktivierungsangebote/anleitung-fantasiereisen



Maria Metzger
Fachbuchautorin, Dozentin, Aalen, Tel.
(0 73 61) 3 62 27, maria.metzger@web.de