

MÜHLEN

Themenorientierte Aktivierungseinheit

Mit Mühlen oder Produkten aus einer Mühle hat wohl jede(r) schon vielfach im Leben zu tun gehabt. So können sicherlich alle Ihre TN¹ in einer Aktivierungsrunde etwas zum Thema beitragen.

Stellen Sie – je nach Situation, Zeitrahmen und Zusammensetzung der Gruppe oder Ressourcen einzelner TN – Ihre Themeneinheit aus den nachfolgenden Impulsen zusammen.



Foto: B. M. Jasper

Anschauungsmaterial | Dekoration

Bringen Sie einige unterschiedliche Gegenstände zum Thema mit, z. B. Bilder von verschiedenen Mühlenarten, eine Gewürzmühle, ein Mühlespiel ...

Lieder | Musik

Zur Einstimmung bieten sich bekannte Lieder an, die viele alte Menschen noch auswendig kennen. Ist das nicht der Fall, können Sie jeweils eine Strophe aus einem Liederbuch vorlesen oder Textblätter mit je einer Strophe an diejenigen verteilen, die der Gruppe vorlesen können.

Sofern Sie selbst die Melodie nicht kennen, spielen Sie die über einen Tonträger oder aus dem Internet über Youtube ein.

- Es klappert die Mühle am rauschenden Bach
- Es steht eine Mühle im Schwarzwäldertal
- Das Wandern ist des Müllers Lust ...

Geschichte

Alternativ eignet sich ein Einstieg ins Thema über Geschichten, z. B.

- Wilhelm Buch: Max und Moritz, 7. Streich, <https://www.wilhelm-busch.de/werke/max-und-moritz/alle-streiche/>

¹ TN = Teilnehmer:in(nen)

Die Geschichte der beiden Lausbuben eignet sich außerdem hervorragend, um im späteren Verlauf der Themeneinheit eine Aufgabe daraus zu machen. Laden Sie Text und Bilder aus dem Internet herunter, zerschneiden Sie das Material und lassen Sie die TN Text und Bilder einander zuordnen und in die richtige Reihenfolge bringen.

Je nach Zeitrahmen, bietet es sich an, zusätzlich Informationen über Wilhelm Busch und sein Werk zu geben.

Bewegung

Material: Je TN 1 Frisbeescheibe (FS), möglichst in verschiedenen Farben; alternativ Deckel von Plastikeimern oder -dosen oder Pappteller.

Stellen Sie zunächst eine Überleitung zur Bewegung her, damit für die TN der rote Faden klar wird. Vielleicht kommen die TN selbst auf einen möglichen Zusammenhang mit dem Thema. Andernfalls erläutern Sie, dass die FS an die runden Mühlsteine eines Handwerksbetriebs erinnert oder als überdimensionaler Spielstein des Brettspiels betrachtet werden kann. Erst danach beginnen Sie mit den Bewegungsübungen.

- Die FS betrachten, betasten, beschreiben.
- Schätzaufgabe – Material, Gewicht oder Durchmesser schätzen lassen und entsprechend mit Maßband oder Waage anschließend kontrollieren lassen.
- FS wie einen Teller waagrecht halten, mit beiden Händen am Rand greifen, durch Umgreifen Teller in der waagerechten Ebene um den Mittelpunkt drehen, rechts und links herum; langsam beginnen, dann Tempo stark beschleunigen.
- FS wie oben halten, aber durch Umgreifen wie ein Schaufelrad um die Längsachse drehen, vorwärts und rückwärts; langsam beginnen, dann Tempo stark beschleunigen.
- FS wie oben halten, aber Handfassung bleibt, ohne umzugreifen in der Waagerechten. In dieser Fassung so weit wie möglich drehen – „Lenkbewegung“ – in beide Bewegungsrichtungen.
- Arme hängen locker neben dem Körper, mit einer Hand die FS fassen, Fläche zum Körper zeigend. Durch Drehen im Schultergelenk zeigt

jeweils im Wechsel die Innen- und die Außenfläche der FS zum Körper. Mit rechtem und linkem Arm üben.

- FS wie ein Tablett auf die Innenfläche der Hand legen und in verschiedensten Positionen von Kopf bis Fuß um den eigenen Körper herumbalancieren. Dabei von der rechten in die linke Hand übergeben und umgekehrt. Die FS bleibt dabei stets in einer waagerechten Position. Der Abstand der FS vom eigenen Körper sollte beim Herumgeben so weit wie möglich sein. Bewegungsrichtung rechts und links im Wechsel.
- FS wie oben auf die Hand legen, so weit wie möglich nach vorn führen, bis der Arm völlig gestreckt ist. Zurückziehen und unter der Achsel desselben Armes hindurchschieben in eine rückwärtige Position, möglichst bis zur vollständigen Streckung des Armes, rechts und links. Später auch mit Übergeben der FS von rechts nach links und umgekehrt bei vor- bzw. zurückgestreckten Armen. Die FS bleibt dabei ständig in waagerechter Position.
- FS mit beiden Händen fassen und vor dem Körper große Kreise beschreiben. Innenfläche der FS zeigt zum Körper, Bewegungsrichtung links und rechts.
- FS mit der rechten Hand fassen und zur linken Fußsohle führen, kurz antippen, dabei das linke Bein leicht anheben, anschließend gegengleich.
- Wie oben, aber rechts und links im Wechsel mit Handwechsel.
- FS mit der rechten Hand fassen, im Wechsel von innen und außen kurz an die rechte Fußsohle tippen, dabei Ausdrehen im Hüftgelenk. Anschließend gegengleich.
- FS mit der rechten Hand fassen und nacheinander jeweils kurz rechte Schulter, linke Schulter, rechten Oberschenkel, linken Oberschenkel antippen. Wiederholen, Handwechsel, später Reihenfolge verändern.

Mühle-Spiel

Das Brettspiel „Mühle“ ist ein Klassiker und daher sehr vielen alten Menschen gut bekannt. Es gehört zu den ältesten Strategiespielen der Welt. Es wird angenommen, dass es seinen Ursprung in Ägypten hat und dort schon vor mehr als 3.000 Jahren gespielt wurde.

Bestimmt findet sich in einer Spielesammlung in Ihrer Einrichtung ein Exemplar des Spiels. Andernfalls können Sie es sehr schnell mit wenigen Linien einfach

auf ein Blatt Papier zeichnen. Als alternative Spielsteine eignen sich Schraubverschlüsse von Flaschen. Lassen Sie Ihre TN am besten paarweise oder in zwei Mannschaften spielen.

Wollen Sie in großer Gruppe spielen? Dann zeichnen Sie die Linien des Spielbretts auf ein altes Bettlaken oder eine ausgemusterte Tischdecke und legen sie in die Mitte des Stuhlkreises. Dann sind die FS von der Bewegungssequenz Ihre Spielsteine.

Impulse für begleitendes, biografisches Gespräch

Runden Sie die Aktivierungseinheit ab mit einem themenbezogenen Gespräch. Hier einige Impulse ...

- Typische Regionen: Ostfriesland, Schwarzwald, Dänemark, Niederlande ...
- Mühle als Handwerksbetrieb, aber auch Kinderspielzeug, Kinderspiel, Brettspiel ...
- Funktionen von Mühlen: Mahlen, Zerkleinern, Antreiben, Stromerzeugen ...
- Unterscheidungsmerkmale für Mühlen:
 - Bauart – Kugel-, Glocken-, Stein-, Walzen-, Rohr- ... mühlen
 - Antrieb – Wasser, Wind, Dampf, Hand, Motor ...
 - Mahlgut – Farben, Getreide, Kaffee, Gewürze, Zement ...
- Betriebe mit der Bezeichnung Mühle, die Stoffe grob zerteilen, aber nicht mahlen – Öl-, Säge-, Schneidemühle ...
- Mühlen im privaten Haushalt
- Von Mühlen bearbeitete Produkte zur Anwendung im Haushalt
- Erlebnisse der TN im Zusammenhang mit Mühlen
- ...