
Idee für den Monat März 2026

Thema: Hände

Einen guten Überblick über das Thema finden Sie auf dieser Internetseite:
[Hand - Wikipedia](#)

Einstieg

Erzählrunde

Stellen Sie die folgenden Fragen zum Einstieg in das Thema:

- Wie ist die Regel? Wer gibt wem zuerst die Hand?
- Wurden Sie auch auf die LIEBE Hand hingewiesen?
- Mussten Sie beim Handgeben auch einen Knicks machen? Können Sie den noch? Wir schauen gerne zu.
- Wurden in der Schule die Fingernägel kontrolliert?
- Gab es Schläge auf die Handflächen?
- Würden Sie sich aus der Hand lesen lassen?
- Hände anschauen gibt Streit - sagt man - kennen Sie das auch?

Lassen Sie viel Zeit zum Erinnern und Erzählen.

KINDER (Sind so kleine Hände)

Lied anhören und ins Gespräch kommen

Hören Sie das Lied miteinander an und teilen Sie möglichst auch den Text aus. Kommen Sie in der Runde über das Lied ins Gespräch.

Sind so kleine Hände, winz'ge Finger dran
Darf man nie drauf schlagen, die zerbrechen dann
Sind so kleine Füße, mit so kleinen Zeh'n
Darf man nie drauf treten, könn' sie sonst nicht geh'n
Sind so kleine Ohren, scharf und ihr erlaubt
Darf man nie zerbrüllen, werden davon taub
Sind so schöne Münder, sprechen alles aus
Darf man nie verbieten, kommt sonst nichts mehr raus
Sind so klare Augen, die noch alles seh'n
Darf man nie verbinden, könn'n sie nichts versteh'n
Sind so kleine Seelen, offen und ganz frei
Darf man niemals quälen, geh'n kaputt dabei
Ist so'n kleines Rückgrat, sieht man fast noch nicht0
Darf man niemals beugen, weil es sonst zerbricht
Grade klare Menschen wär'n ein schönes Ziel
Leute ohne Rückgrat hab'n wir schon zuviel.

Ruf um Hilfe

Vor allem in der Corona Zeit ist dieses Zeichen entstanden, mit dem man ohne Worte um Hilfe rufen kann, wenn man Gefahr oder Gewalt ausgesetzt ist, aber nicht laut um Hilfe rufen kann.

Kommen Sie über das Zeichen ins Gespräch und verbreiten Sie vor allem die Info dazu. Die Nutzung des Zeichens hat schon vielen Menschen geholfen.



Siehe auch hier: [Das Handzeichen als Notsignal bei Häuslicher Gewalt - Gesine Intervention](#)

Bild mit Händen

Was kann ich gut und kann ich einbringen

Schneiden Sie so viele Hände aus, die Ihre Runde Teilnehmende hat. In jede Hand soll etwas geschrieben werden, was man gut kann und in die Gemeinschaft einbringen möchte. Die Hände werden dann in einem Kreis aufgeklebt und sollen zeigen, was die Gruppe alles zu bieten hat.



Quelle hier. [bunte Hände.jpg](#)

Fingerspiele

Vorzeigen, erinnern, mitmachen

Zur Förderung der Feinmotorik und zur Beschäftigung gibt es Fingerspiele für die Kleinen. Sicherlich erinnern Sie viele Ältere noch an „Das ist der Daumen“. So ging es:

Text	Anleitung
Das ist der Daumen,	Den Daumen des Kindes nehmen und damit wackeln.
der schüttelt die Pflaumen,	Mit dem Zeigefinger des Kindes wackeln.
der hebt sie auf,	Den Mittelfinger wackeln.
der trägt sie nach Haus	Den Ringfinger des Kindes anfassen und damit wackeln.
und der Kleine isst sie alle auf.	Mit dem kleinen Finger wackeln und zum Schluss das Kind mit der Hand am Bauch kitzeln.

Das ist der Daumen: Text und Anleitung | Eltern.de

Ein weiteres bekanntes Fingerspiel ist dieses:

Himpelchen und Pimpelchen

Der Text

Himpelchen und Pimpelchen stiegen auf einen hohen Berg.
Himpelchen war ein Heinzelmann und Pimpelchen war ein Zwerg.
Sie blieben dort lange sitzen und wackelten mit ihren Zipfelmützen.
Doch nach vielen, vielen Wochen sind sie in den Berg gekrochen.
Dort schlafen sie in guter Ruh. Seid mal still und hört schön zu!
Pütsche pü, pütsche pü ...
Heißa, heißa, hopsassa, Himpelchen und Pimpelchen sind wieder da!

Die Anleitung

Bei dem Fingerspiel ist ein Daumen der Heinzelmann Himpelchen, der andere ist der Zwerg Pimpelchen. Die Hände werden in der ersten Strophe zu Fäusten geballt und die Daumen nach oben gestreckt. Wenn Himpelchen und Pimpelchen den Berg hinaufsteigen, wandern

Gestaltungsentwurf für die Arbeit mit älteren Menschen März 2026

auch die Daumen nach oben. Bei der Erklärung, dass es sich bei Himpelchen um ein Heintzelmännchen handelt, wackelt der entsprechende Daumen, bei Pimpelchen ist dann der andere Daumen gefragt.

Wenn die beiden in der zweiten Strophe mit ihren Zipfelmützen wackeln, wackeln auch die Daumen. Alternativ kann man mit den Händen eine spitze Mütze über dem Kopf formen. Sobald Himpelchen und Pimpelchen in den Berg kriechen, werden die Daumen in den Fäusten versteckt.

Das Schlafen in der dritten Strophe kann durch gefaltete Hände seitlich am Kopf dargestellt werden, nach „hört gut zu“ wird das Schnarchen der beiden imitiert. Zum Schluss werden Himpelchen und Pimpelchen mit „heiße, heiße, hopsassa“ laut aufgeweckt und die Daumen tanzen in der Luft.

Zusammengesetzte Worte mit Hand am Anfang *Gemeinsam zusammentragen*

Lassen Sie die Runde zusammentragen, welche Worte es gibt, die mit „Hand“ beginnen. So könnte die Liste aussehen, die Sie am besten an der Tafel oder einem Flip-Chart mit-schreiben:

- Handtuch
- Handcreme
- Handspiegel
- Handspiel
- Handfeger
- Handarbeit
- Handfläche
- Handchirurg

Weitere mögen Ihre Teilnehmenden finden

Lied: So nimm denn meine Hände

Gemeinsam singen

Dieses Lied aus dem Gesangbuch ist sehr beliebt bei älteren Menschen. Es ist ein häufiges Lied bei Beerdigungen. Viele denken, es sei ein Lied für Hochzeiten und derjenige, der führe, sei der Bräutigam.

Hier der Text:

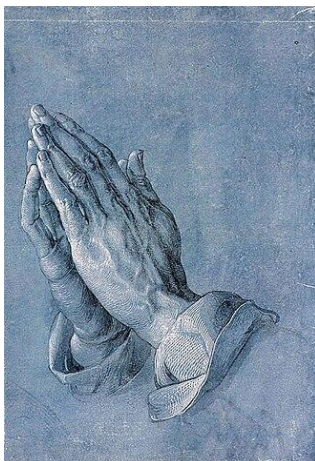
So nimm denn meine Hände
Und führe mich
bis an mein selig Ende
und ewiglich.
Ich mag allein nicht gehen,
nicht einen Schritt:
wo du wirst gehn und stehen,
da nimm mich mit.

In dein Erbarmen hülle
mein schwaches Herz
und mach es gänzlich stille
in Freud und Schmerz.
Laß ruhn zu deinen Füßen
dein armes Kind:
es will die Augen schließen
und glauben blind.

Wenn ich auch gleich nichts fühle
von deiner Macht,
du führst mich doch zum Ziele
auch durch die Nacht:
so nimm denn meine Hände
und führe mich
bis an mein selig Ende
und ewiglich.

Text: Julie Hausmann,
Melodie: Friedrich Silcher
EG 376

Die betenden Hände - Albrecht Dürer *Mitgebsel*



Das wohl bekannteste Bild von Albrecht Dürer sind die betenden Hände. Sie können das Bild kopieren und als Mitgebsel damit an das Thema erinnern. Infos zum Bild finden Sie hier: [Betende Hände - Wikipedia](https://de.wikipedia.org/wiki/Betende_H%C3%A4nde)

(auf der nächsten Seite finden Sie das Bild in Großformat zum Ausdrucken)

