



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 08.11.2017

Tanz mit mir!

Tanz für und mit Menschen mit Demenz



(bbs) Bereits als Sechsjährige hat Ronja White ihre Liebe zum Tanz entdeckt. Und seit sie als Kunststudentin in einem niederländischen Altenheim aushalf, hat sie das Thema Demenz und das besondere Interesse für die davon betroffenen nicht mehr losgelassen. Heute ist es eine ihrer beruflichen Aktivitäten, Menschen mit Demenz zum Tanzen und zum damit verbundenen Ausdruck ihrer Gefühle zu animieren.

Am 8. November 2017 war sie zu Gast im Treffpunkt 50+ in Stuttgart und zeigte Videos von ihrer Arbeit, leitete das Publikum mit Musik zu eigenen rhythmischen Bewegungen an und forderte danach wiederholt auf, in sich selbst hinein zu fühlen. Damit und mit dem, was sie über das Tanzen sagte, überzeugte sie von der Wirksamkeit auch für Menschen mit Demenz.

Tanzen hat positive Wirkungen für Körper, Psyche und soziale Beziehungen



Gleich zu Beginn brachten rhythmische Bewegungen mit Armen, Beinen, Kopf und dem ganzen Körper bei mitreißender Musik das Publikum in Schwung. Die Teilnehmenden gaben an, sich lebendiger und beweglicher zu fühlen. Man bekommt darüber hinaus ein feineres Gefühl für Balance, das Gehirn wird besser durchblutet und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. Die Lebensqualität steigt, denn die Stimmung wird verbessert und Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen werden gesteigert. Oft schließt Ronja White Übungen mit lautem Lachen ab, in das die anderen einstimmen. Das gemeinsame laute Lachen entspannt die Atmosphäre und bringt Lebensfreude.



Tanzen bringt körperliche Nähe

Im Alter haben viele Menschen keine körperliche Nähe mehr zu anderen Menschen und erleben keine liebevollen Berührungen. Damit verbunden ist ein Gefühl der Einsamkeit. Tanzen mit anderen fördert ein Gefühl von Zugehörigkeit, das Körperbewusstsein wird positiv beeinflusst, Stress und Angst werden reduziert.

Kommunikation durch Tanz



Kommunikation beginnt mit der Kontaktaufnahme. Hierfür begibt sich Ronja White auf Augenhöhe mit dem jeweils anderen und nähert sich langsam und mit ausgestrecktem Arm. Nicht das gesprochene Wort, sondern die Körpersprache dient der Kontaktaufnahme.

Indem einer von zwei Partnern eine Bewegung vormacht und der andere sie spiegelt,

ist jeder der beiden in einen nichtverbalen Austausch eingebunden. Die Übung öffnet für den anderen Menschen, ohne dass jemand spricht. Bei Menschen mit Demenz wird die Spiegelübung oft mit einem Begleiter ohne Demenz ausgeführt.



Menschen mit Demenz können sich nicht mehr so gut durch Sprache ausdrücken, an deren Stelle tritt die Körpersprache. Der Körper wird eingesetzt, indem alle Sinnesorgane angesprochen werden.

Beispiel: In einen choreographierten Tanz mit einer Gruppe von Menschen mit Demenz sowie Kunststudenten wurden eingebaut: das Versprühen von Zitronenduft, Trinken von Apfelsaft, Berühren von flauschiger Wolle, Musik.

Wenn jemand absolut nicht teilnehmen will, so soll und muss man das akzeptieren. Man kann aber probieren zu spiegeln.

Playfulness



Spielfreude ist ein wichtiger Aspekt in der Arbeit von Ronja White. Was das bedeutet, demonstriert sie, indem sie tänzelnd durch die Reihen des Publikums geht und jedem in spielerischer Pose ein farbiges Chiffontuch übergibt. Spielerische Annäherung ist eines der Grundprinzipien. Die leichten Tücher gehen langsam mit den tänzerischen Bewegungen mit und man kann mit ihnen sogar Tango tanzen. Ronja White reagiert nicht nur spontan auf die Menschen, sondern auch auf die flatternden Tücher oder schwebenden Luftballons. Wie auch in anderen Situationen (z.B. Kontaktaufnahme) hat sie keinen festen Plan, sondern improvisiert.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Gedicht Demenz

ich
ich bin vergesslich
und ihr
ihr meint, ich merk das nicht
ich
ich lebe in meiner welt
und ihr
ihr lebt in eurer welt
berühren sie sich noch
meine und eure welt?
manchmal will ich noch kommen in eure welt
wenn ich singe
wenn ich tanze
wenn ich lache
aber oft bleibe ich am liebsten in meiner welt
sie reizt mich nicht mehr eure welt der hektik,
der falschen freundlichkeit,
der klugheit und logik.
manchmal kommt ihr in meine welt,
wenn ihr mich pflegt,
wenn ihr mir sagt, was gut sei für mich.
das strengt mich oft an,
denn auch ihr seid oft angestrengt
wenn ihr mir begegnet
und das will ich nicht.
seid doch die, die ihr seid
und verstellt euch nicht.
und lasst mich so wie ich bin
vergesslich – aber lebendig
dement – aber empfindsam
klein im kopf – aber groß im herzen.
schenkt mir eure liebe,
dann schenk ich euch meine
denn liebe wächst nicht im kopf,
sondern im herzen
auch bei mir.

Quelle: www.seelsorge-im-alter.de/materialboerse/texte-und-bausteine/angedacht/gedicht-demenz

Ronja Whites Bild vom Menschen mit Demenz entspricht dem, was die Pfarrerin Birgit Enders in ihrem Gedicht zum Ausdruck bringt. Ihr Umgang mit den Menschen mit Demenz ist wie bei jedem anderen respektvoll und wertschätzend.

Musikauswahl

Es werden nicht nur, aber auch Lieder und Melodien gespielt, welche viele Menschen auswendig können und sofort mitsingen. Musik von früher stammt z.B. von Edith Piaf, Hugo Strasser und Max Greger. Das soll aber auf keinen Fall durchgehend so sein, denn die Aufmerksamkeit soll auf den Tanz gelenkt werden. Gerne lässt sie (Swing-) Musik laufen wie z.B. von Benny Goodman, Elvis Presley oder Bill Haley. Wenn sie Instrumentalmusik auflegt, dann gerne klassische Musik oder Musik zeitgenössischer Komponisten wie René Aubry, Yann Tiersen oder Philipp Glass.

Video

Hier kann man Ronja White im Internet in Aktion sehen, wie sie für und mit Menschen mit Demenz tanzt:

www.youtube.com/watch?v=4tU7bhPbBXg

Fortbildung

Ronja White kommt in Einrichtungen und bietet zweitägige Fortbildungen unter dem Titel „Lebensfreude pur – Tanz mit Menschen mit Demenz“ an. Diese richtet sich unter anderem an Alttherapeuten, Alltagsbegleiter und Mitarbeiter im Sozialen Dienst.

Anfragen unter Telefon 0163 9255741,
ronja.white@googlemail.com

Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg