

Alexander Gipp

Tanzen mit Menschen mit Demenz

LEHRBUCH - praxiserprobt

**Tanzen
mit Menschen mit
Demenz
ein Lehrbuch von Alexander
Gipp**

Books on Demand

1.1 Informationen über den Autor

Alexander Gipp, Jahrgang 1973, lebt in Mannheim und fühlt sich als Kurpfälzer.

Er ist Gründungsmitglied des Tausendfüßler Clubs e.V. und seit dieser Zeit erster Vorsitzender. Zusätzlich seit Gründung bis April 2006 ehrenamtlicher Übungsleiter, seit Mai 2006 hauptamtlicher Übungsleiter.



Tanzlehrer seit 1992, für Kindertanz (3-14 Jahren), Gesellschaftstanz (Jugend, Erwachsene), Seniorentanz, Stepptanz, Rock´n´Roll, Salsa, Tango Argentino, Boogie, Swing, "Alte Tänze" und andere.

Fachübungsleiter im Behinderten Sport mit zahlreichen Erfahrungen und Qualifikationen (Sport mit Menschen mit Wirbelsäulenschäden, mit geistiger Behinderung, mit psychischer Erkrankung, mit Diabetes, mit koronarer

Erkrankung, mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, mit Menschen mit Demenz; Erfahrung mit blinden und gehörlosen Menschen; Menschen mit maschineller Beatmung).

Tätig in Schulen, Förderschulen, Tagesförderstätten, Förderkindergärten, Kindergärten, Tanzschulen und in Vereinen sowie als Referent für Fortbildungen.

1.2 Informationen über den Tausendfüßler Club



Der erste Tausendfüßler Club wurde 1996 in Mannheim, Baden gegründet. 2010 wurde ein zweiter Club in Ludwigshafen, Rheinland-Pfalz gegründet. Gemeinsam haben die beiden Clubs über 400 Mitglieder (Stand 2011). Beide sind eingetragene Vereine und Mitglied in den entsprechenden Landessportbund und Landesfachverbänden. Die beiden Clubs arbeiten sehr eng zusammen und gestalten im Bereich Freizeit verschiedene Veranstaltungen gemeinsam. Beispiele sind Konzert- und Showbesuche (DJ Bobo, Holiday on Ice), kleine und große Discopartys, die Teilnahme bei Faschingsumzügen, Kinotreffen und der Besuch zahlreicher Sommer- und Straßenfeste, bei denen die Tausendfüßler auftreten.

Beide Clubs bieten zahlreiche öffentliche Tanzgruppen an und kooperieren auch mit Schulen unterschiedlichster Art, Tagesförderstätten, Kindergärten und Wohneinrichtungen in der Metropolregion Rhein-Neckar und auch darüber hinaus.

Der integrationsfördernde Gedanke begleitet alle Angebote. Dabei ist es ein wichtiges Anliegen, den Menschen in den Mittelpunkt des Handelns zu stellen und die gesellschaftliche Teilhabe zu fördern.

Das Tausendfüßlermotto lautet:

**"Spaß, Walzer, Disco, Schwoof
und Schwitz.
Bei uns kann jeder mitmachen."**

Weitere Informationen unter: www.tausendfuesslerer-club.de

1.3 Inhaltsverzeichnis

"Tanzen mit Menschen mit Demenz"

1. ALLGEMEIN

- 1.1 Über den Autor
- 1.2 Über den Tausendfüßler Club e.V.
- 1.3 Inhaltsverzeichnis
- 1.4 Vorwort

2. DEMENZ

- 2.1 Was ist Demenz?
 - 1. Von Demenz betroffene geistige Fähigkeiten
 - 2. Stadien der Demenz
 - 3. Der Mensch mit Demenz
 - 4. Persönlichkeitsentwicklung
 - 5. Wanderer
- 2.2 Unterschiede zwischen Gruppen mit Menschen mit und ohne Demenz
- 2.3 Kommunikation + Anfassen
- 2.4 Fähigkeiten eines Übungsleiters

3. TANZ

- 3.1 Was ist Tanzen?
- 3.2 Tanzen ist gesund
- 3.3 Warum gerade Tanzen mit Menschen mit Demenz?

4. KURSOrganISATION

- 4.1 Wer kann mitmachen?
- 4.2 Dauer, Pausen und Trinkpausen
- 4.3 Intervalle der Unterrichtsstunden
- 4.4 Raum
- 4.5 Teilnehmerzahl
- 4.6 Kursbegleiter
- 4.7 Sicherheitshinweise

5. KURS-GESTALTUNG

- 5.1 Stundenaufbau
- 5.2 Unterrichtseigenschaft
- 5.3 Unterrichtselemente
 - 1. Kommunikation
 - 2. Discophase,

- 3. Lernphase
- 4 Anwendung
- 5. Rhythmik
- 5.4 Musik
- 5.5 Methodik
 - 1. Was ist Lernen?
 - 2. Lernkanäle: Hören - Sehen - Fühlen
 - 3. "wiederholen ohne zu wiederholen"
 - 4. "von bekannt zu unbekannt"
 - 5. "von einfach zu komplex"
 - 6. "nur eins auf einmal"
 - 7. "erleben - erkennen - benennen"
 - 8. Spiel- und Hilfsmittel, Alltagsmaterialien
- 5.6 Unterrichtsorganisation

6. KURSINHALTE allgemeine Bewegungen

- 6.1 Bewegung allgemein
- 6.2 Raumdimension
- 6.3 Bewegung der unteren Extremitäten
- 6.4 Bewegung der oberen Extremitäten
- 6.5 Aufstehen und Hinsetzen
- 6.6 Rhythmus + Körperwahrnehmung

7. KURSINHALTE Tanzspezifische Bewegungen

- 7.1 Sitztanz
- 7.2 Einzeltanz
 - 1. Discotänze
 - 2. Hip Hop
- 7.3 Paartanz: Modetänze, Gesellschaftstänze und das Welttanzprogramm
- 7.4 Gruppentanz
 - 1. Showtänze
 - 2. Lyrischer Tanz
 - 3. Mottotänze
 - 4. Partytänze
 - 5. Line Dance
 - 6. Volkstänze
- 7.5 offener Gesellschaftstanz
ausführlich beschrieben:
 - Langsamer Walzer
 - Wiener Walzer
 - Tango
 - Swing / Rock'n'Roll / Twist / Boogie
 - Française

8. ANHANG Tanzbeschreibung

Mottotanz

Putztanz

- Das alte Haus
Cowboytanz
Sommertanz
Schuhplattler

Partytänze

Tanze Samba Mit Mir
Fiesta Mexicana

Rhythmus

Berliner Luft
Marmor Stein und Eisen bricht
We will Rock You
Oktoberfest Landler

Showtänze

Probier's mal mit Gemütlichkeit
Miss Waikki-Song
Saturday Night Fever
DJ Bobo - Ole Ole
Christina Aguilera - Car Wash

Lyrische Tänze

Dschinges Khan
So ein schöner Tag
Die bunte Kuh
Das rote Pferd
Kopf und Schulter

9. ANHANG Liedliste

1.4 Vorwort

Im Jahr 2007 startete der Versuch, eine Tanzgruppe für Menschen mit Demenz in einem Wohn- und Pflegeheim des VDA in Mannheim anzubieten. Zunächst nur als vierteljähriger Tanztee konzeptioniert, wurde schnell ein wöchentliches Angebot daraus, da die Nachfrage bei den Bewohnern unerwartet groß war. Nach wenigen Wochen kam noch eine zweite Gruppe dazu. Das Angebot wurde auch außerhalb der Einrichtung bekannt und es kamen zahlreiche Besucher, die wissen wollten, wie man eine Tanzgruppe mit Menschen mit Demenz gestalten kann.

So wurden auch die Organisatoren der Aktionskampagne "demenzfreundliches Mannheim" auf das Angebot aufmerksam und luden uns zu der Aktionswoche Demenz im September 2009 ein. Die Tanzgruppe beteiligte sich mit einem Auftritt bei der Eröffnungsveranstaltung und mit der Aktion "Sitztanz in der Straßenbahn", welches großes Medienecho auslöste. Viele Auftritte, beim Weihnachtsmarkt und Sportfesten sollten folgen. Und immer wieder war von Zuschauern zu hören: "Das sind Menschen mit Demenz? Die habe ich mir irgendwie anders vorgestellt. Das ist ja toll, was die machen."

Aber nicht nur beim Publikum und den Angehörigen wirken die Auftritte, sondern auch bei den Teilnehmern. Die Vorfreude hat ebenso beflügelt wie der Moment des Auftritts selbst, in dem manch einer völlig über sich hinaus gewachsen ist.

Das Selbstbild von Menschen mit Behinderung und das deren Bild in der Gesellschaft kann durch Sport und Kultur beeinflusst werden. Erfahrungs- und Erlebnishorizonte werden von Aktiven wie auch Zuschauern erweitert, Fremdbilder und Berührungsängste abgebaut. Menschen mit

Behinderung werden als Mitglieder unserer Gesellschaft wahrgenommen und beachtet. Natürlich kommt es auf die Form der Darbietungen an. Doch darauf wird im Laufe dieses Buches noch eingegangen.

Durch die Auftritte und Berichterstattung in den allgemeinen Medien wie auch in Fachkreisen wurde die Nachfrage an Seminaren und Literatur zum Thema "Tanzen" und "Demenz" immer größer, sodass die Idee geboren wurde, ein Lehrbuch zu schreiben.

Es ist gar nicht so einfach, das was man alltäglich in der Praxis macht, aufzuschreiben. Sich selbst zu reflektieren und sein Handeln so zu formulieren, dass es für andere nachvollziehbar ist. Ohne Unterstützung zahlreicher Helfer wäre es mir sicherlich nicht gelungen.

Ein ganz besonderes Dankeschön geht an:

Petra Marx, Renate Deutschmann, Heike Hildenbrand, Christina Bauer, Marlene Scheunemann, Sabine Gipp und Sebastian Gipp.

Danke auch an die zahlreichen Teilnehmer meiner Tanzgruppen, den verstorbenen Teilnehmer widme ich dieses Buch.

Danke an alle die mit diskutiert haben, die bei den Recherchen halfen, die Korrektur gelesen haben, die mich moralisch unterstützt haben, die mir den Rücken freigehalten haben und die geholfen haben das Skript in ein druckfähiges Werk zu verwandeln.

Ich hoffe, dass Ihnen liebe Leserin und lieber Leser, die Lektüre gefällt und weiter hilft. Machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen. Kein Lehrbuch (auch nicht dieses) und kein Mentor lässt den Umgang mit einer Situation so unveränderlich sein zukünftiges Handeln prägen, wie die selbst erlebte Situation. Also hinein in das Abenteuer. Denn das Wichtige ist nicht eine Idee zu haben, sondern die Idee umzusetzen. Packen Sie es an und keine Angst vor Fehler.

Der größte Fehler ist es, es nicht zu versuchen. Tatsächlich gibt es gar nicht so vieles, was man falsch machen kann. Mut zur Lücke - ohne diesen Mut gäbe es heute nicht den Tausendfüßler Club, keine Tanzgruppen für Menschen mit Demenz und auch nicht dieses Buch.

Wenn gleich die Idee eines Standardwerks die Entstehung dieses Buches begleitet hat, so erhebe ich keinen Absolutheitsanspruch. Dinge ändern sich, neue Erkenntnisse werden gewonnen. Seien Sie offen, hören Sie niemals auf zu beobachten und hören Sie nie auf zu lernen. Stellen Sie sich selbst und andere immer wieder konstruktiv infrage. Gerne auch die Inhalte dieses Buches. Ich freue mich auf Ihre Fragen, Ihre Anregungen und Ihre Erfahrungen.

Alexander Gipp

www.alexander-gipp.de

www.tausendfuesslerer-club.de



Tanzen durch die Projektion von **Bewegungsgefühlen**

mit schwerst
behinderten
Menschen im
Rollstuhl



**Erfahrungsbericht und Anleitung
von Alexander Gipp
für den Tausendfüßler Club e.V.**

Eine Abhandlung für Menschen die gerne etwas bewegen möchten. Insbesondere für Übungsleiter, Therapeuten, Tanzlehrer, Angehörige und Pflegekräfte.

Bestellung unter www.tausendfuesslerer-club.de.

2.1 Was ist Demenz?

1. Geistige Fähigkeiten
2. Stadien der Demenz
3. Der Mensch mit Demenz
4. Persönlichkeitsveränderung
5. Wanderer

In diesem Kapitel wird hauptsächlich auf die Punkte eingegangen, die für das Wirken in einer Tanzgruppe mit Menschen mit Demenz wichtig sind.

Weiterführende Informationen finden Sie in Fachbüchern wie zum Beispiel Jan Wojnars "*Die Welt der Demenzkranken - Leben im Augenblick*". Dieses Buch ist sehr gut zu lesen und mit vielen Beispielen versehen.

1. Geistige Fähigkeiten

Demenz ist ein Oberbegriff für Erkrankungsbilder mit verschiedenen Auslösern, die durch das Beschädigen oder Absterben von Nervenzellen im Gehirn zum maßgeblichen Verlust bereits erworbener geistiger Fähigkeiten führen, wie zum Beispiel:

- > Erinnern (nachlassendes Gedächtnis, insbesondere des Kurzzeitgedächtnisses)
- > Erkennen von Menschen
- > Orientierung in Raum und Zeit (gestörte räumliche Wahrnehmung)
- > Lesen, Sprechen, Kommunizieren
- > Motorische Aktivitäten
- > Empfindung der Körpersignale (Schmerz, Hunger, Durst)

> Verknüpfen von Denkinhalten (Logik)

Ein Mensch mit Demenz bedarf der Unterstützung von anderen Menschen. Der Umfang hängt vom Schweregrad der Demenz und eventuell weiteren Krankheiten oder Behinderungen, die zusätzliche körperliche, geistige und psychische Leistungseinschränkungen mit sich bringen können, ab.

2. Stadien der Demenz

Demenz betrifft meist Menschen um das 60. Lebensjahr oder später.

Die durch Demenz verursachte Reduzierung geistiger Fähigkeiten geschieht nicht auf einen Schlag, sondern entwickelt sich langsam und ist zu Beginn kaum von dem altersgemäßen Nachlassen von geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu unterscheiden.

Demenz ist nicht heilbar und man geht derzeit (2010) von einer Lebenserwartung von ungefähr 10 Jahren aus.

Es gibt drei Stadien der Demenz: leichte, mittlere und schwere.

2.1. leichte Demenz

Menschen mit leichter Demenz unterscheiden sich in ihren Leistungen kaum von anderen älteren Menschen mit Konzentrationsstörungen, Überforderungsgefühl, rascher geistiger Erschöpfbarkeit, Antriebsarmut, Interessenlosigkeit, diffusen Ängsten oder sozialem Rückzug.

In diesem Stadium kann der Betroffene seinen Alltag noch relativ eigenständig bewältigen. Er ist sich seiner Defizite bewusst und versucht, diese durch einen veränderten Handlungsalltag auszugleichen. Der Bewegungsradius wird meist auf die vertraute nähere Umgebung reduziert.

Das bewusste Wahrnehmen der Defizite kann zu Depressionen führen.

2.2 mittlere Demenz

In diesem Stadium werden die meisten Demenzerkrankungen festgestellt.

Auslöser kann eine vernachlässigende Haushaltsführung sein, oder sie fallen auf durch eine mangelnde Ernährung und Körperpflege.

Dazu Dr. Jan Wojnar, Hamburg: "Der Betroffene vergisst, dass er vergesslich ist, und hält sich für gesund. Er nimmt auch eine erhebliche Beeinträchtigung seiner praktischen Fähigkeiten (der Handlungsabläufe) nicht wahr, begeht z.T. gefährliche Fehlhandlungen. Die Aktivitäten werden zunehmend fragmentiert, der Schlaf-Wach-Rhythmus zerfällt, die Antriebsstörungen erzeugen eine Apathie und Unfähigkeit, sich selbst zu beschäftigen."

Der Betroffene braucht bei der Bewerkstelligung alltäglicher Verrichtungen und zum Schutz vor Gefahren des Alltags vermehrt Hilfe durch Angehörige oder Pflegekräfte. Der Wunsch nach Genussmitteln oder Drogen lässt nach.

2.3 schwere Demenz

In diesem Stadium ist der Betroffene vollständig von der Hilfe anderer abhängig.

Körperpflege, Essen und Trinken sind ohne Unterstützung kaum noch möglich. Inkontinenz ist sehr wahrscheinlich. Der Bezug zur Gegenwart geht verloren.

Das Körperbewusstsein verändert sich und führt unter anderem dazu, dass Menschen mit schwerer Demenz sich im Spiegel nicht mehr selbst erkennen, sehr wohl

aber noch auf Bildern aus der Jugendzeit. Angehörige sind Fremde.

Die Wohnung wird nicht mehr als das Zuhause erkannt und es kommt oft vor, dass der Betroffene wegläuft, um sein Zuhause zu suchen.

3. Der Mensch mit Demenz

Die Einteilung in die drei Stadien der Demenz macht deutlich, dass Menschen mit Demenz differenziert betrachtet werden müssen.

Obwohl man bei betroffenen Menschen immer wieder gleiche Verhaltensweisen beobachten kann, gibt es nicht den "dementen Menschen". Die tatsächliche Entwicklung von Demenz kann sehr unterschiedlich sein, es bleiben aber immer die menschlichen Grundbedürfnisse nach Nähe, Geselligkeit, Zugehörigkeit, Teilhabe und Individualität.

Menschen mit Demenz sind als Mensch individuell und in der Erkrankung mit Demenz individuell, sie sind sozusagen zweifach individuell.

=> Die individuelle Behandlung der Teilnehmer innerhalb der Gruppe prägt den Unterricht. Noch stärker als man das sonst von Sportgruppen, insbesondere Rehasportgruppen kennt. Das Individuelle kann gar nicht stark genug betont werden. Dies fordert natürlich auch den Übungsleiter in besonderer Weise (siehe [Kapitel 2.4](#) "Fähigkeiten eines Übungsleiters").

4. Persönlichkeitsveränderung

Die Persönlichkeit eines Menschen wird ein Leben lang von außen und von innen geprägt.

Dass sich Menschen fremd werden, dass Freundschaften, Beziehungen oder gar ganze Familien auseinandergehen,

ist seit ewiger Zeit Alltag. Ebenso ändern sich im Laufe des Lebens immer wieder Geschmäcker, Vorlieben, Gewohnheiten und Interessen.

Demenz beeinflusst diese Persönlichkeitsentwicklung und dadurch das Verhalten des Betroffenen.

Menschen mit Demenz vergessen geltende Rituale in ihrem Sozialkreis (z.B. ein Anruf zum Geburtstag) oder verlieren den Bezug und die Fähigkeit des Erkennens von Bekannten. Der sich immer weiter reduzierende Bewegungsradius schränkt die gesellschaftliche Teilhabe weiter ein. Komplexe Gesprächsverläufe können nicht mehr verfolgt werden und Konversationen werden auf Floskeln reduziert.

Diese und andere Persönlichkeitsentwicklungen lösen früher oder später im bis dahin gewohnten sozialen gesellschaftlichen Umfeld Befremden aus.

Besonderes markant wird es im mittleren Stadium der Demenz, wenn das nachlassende Erkennen sehr nahestehender Menschen wie Ehepartner oder eigener Kinder eintritt und gleichzeitig die Erinnerung an die eigenen Eltern oder andere Bezugspersonen aus der Kindheit oder Jugend verstärkt wird.

Mit weiter zunehmender Demenz erinnert das Sozialverhalten und der Betreuungsaufwand der Betroffene an Kinder. Regeln aus der üblichen Sozialisierung werden nicht mehr erkannt und befolgt, pädagogische Maßnahmen laufen öfter ins Leere. Werte und Wichtigkeiten verändern sich und das Leben findet fast ausschließlich im Augenblick statt.

Als Außenstehender findet man da nur schwer Zugang und es entsteht oft das Gefühl, dass ein Mensch mit Demenz in einer anderen Welt lebt. Immer wieder hört man von Angehörigen: "Diesen Menschen kenne ich nicht, er sieht zwar aus wie mein Bruder, Vater, Opa oder Ehemann, er erkennt mich aber nicht und er verhält sich ganz anders."

5. Wanderer

Als "Wanderer" kann man die Menschen bezeichnen, die einen permanenten Bewegungsdrang haben. Das kommt bei Menschen mit Demenz sehr häufig vor.

Ist ein Teilnehmer auf Wanderschaft, wird es schwer, ihn zu anderen Aktivitäten zu motivieren (siehe [Kapitel 2.2](#) "Unterschiede zwischen Gruppen mit Menschen mit Demenz und ohne Demenz").

2.2 Unterschiede zwischen Gruppen von Menschen mit und ohne Demenz

1. Gruppendynamik
2. physiologische Wirkung des Sports
3. Motivation und Leistungsbereitschaft
4. Wandertrieb
5. Loben
6. menschliche Nähe und Emotionen

Die Unterschiede zwischen Gruppen von Menschen mit und ohne Demenz ergeben sich aus dem krankheitsbedingten Verhalten der Teilnehmer mit Demenz.

Die größten Unterschiede bestehen sicherlich in der Kommunikation (siehe [Kapitel 2.3](#)) und in der Motivation (siehe dieses Kapitel weiter unten).

Menschen mit Demenz bedürfen der individuellen Methodik und Ansprache innerhalb der Gruppe. Das Umfeld muss sich nach den Betroffenen richten, da sich der Mensch mit Demenz nicht mehr seiner Umwelt anpassen kann.

1. Gruppendynamik

Regeln und Erfahrungen aus der allgemeinen Gruppenarbeit gelten in Gruppen mit Menschen mit Demenz nur bedingt, da sich die Teilnehmer nicht als einen Teil der Gruppe begreifen. Die klassische Gruppenverhaltenspsychologie greift umso weniger, desto höher der Grad der Demenz bei den Teilnehmern

vorherrscht. Obgleich die verschiedenen Verhaltenstypen (z.B.: der Faule, der Clown, der Streber oder der Anführer) meistens vorhanden sind, wirken sie weniger stark auf die Gemeinschaft.

Die geschlechtliche Aufteilung von Mann und Frau wird von den Teilnehmern nahezu nie gefordert. Dadurch braucht man keine Rücksicht auf das Mann-Frau-Verhältnis beim Tanzen nehmen.

2. physiologische Wirkung des Sports

Keinen Unterschied gibt es bei der physiologischen Wirkung des Sports. Muskeln werden aufgebaut. Ausdauer, Koordination, Bewegungsroutine und Bewegungskompetenz werden gefördert. Bewegung tut gut, insbesondere in der Gruppe. Diese allgemeine Erfahrung trifft auch bei Menschen mit Demenz zu. Obgleich die Demenz physiologisch nicht einschränkt, ist bei den Betroffenen nur ein stark vermindertes Körperbewusstsein vorhanden. Die Kompetenzsteigerung findet daher meist unbewusst statt.

3. Motivation und Leistungsbereitschaft

Die Anfangsmotivation der Teilnehmer mit Demenz ist fast ausschließlich von außen gesteuert, die Teilnehmer müssen immer wieder "angeschubst" werden. Auch bei Menschen ohne Demenz gehört es zum Alltag eines Übungsleiters, die Teilnehmer zu motivieren, jedoch kommt die Grundmotivation zur Wahrnehmung eines Sportangebotes meist von dem Teilnehmer selbst. Bei einem allgemeinen Angebot finden sich die interessierten Teilnehmer ein um dieses kennenzulernen, gegebenenfalls setzt man bei potentiellen Interessenten bzw. Zielgruppen diverse Werbemaßnahmen ein.

Bei Angeboten für Menschen mit Demenz müssen sich die Werbung und das Marketing an das Umfeld des

Betroffenen richten, also an die Betreuer und Angehörigen.

Der Eigenantrieb bei Menschen mit Demenz ist grundsätzlich wenig vorhanden. Das schließt natürlich auch die Teilnahme an einer Gruppenstunde bzw. eines Gruppenangebots ein. Es ist als Erfolg zu werten, wenn Teilnehmer den Wunsch an der Teilnahme äußern, denn hauptsächlich braucht es den Impuls von außen.

Versuchen Sie notfalls mit Nachdruck den Betreffenden zum Mitgehen zu bewegen, er soll sich dazugesellen. Verpflichten Sie ihn nicht zur Teilnahme, sondern nur zum Dabeisein.

Während der Stunde versuchen Sie dann ihn, immer wieder mit einzubinden. In den meisten Fällen spricht der Betreffende darauf an. Auch wenn er nicht gleich aktiv am Geschehen teilnimmt, so ist er doch ein Teil der Gruppe und das ist schon ein erster wichtiger Schritt.

Beachten Sie dabei, dass grundsätzlich die Leistungsfähigkeit und der Leistungswille auch innerhalb einer Unterrichtsstunde von Menschen mit Demenz sehr schwankend sein können. Die sichtbare Aktivität kann sich auf wenige Momente reduzieren. Bei Erschöpfung ist es nicht ungewöhnlich, wenn der betroffene Teilnehmer einschläft und sich dabei von der Umgebung nicht stören lässt.

Die mangelnde Erwartungs- und Forderungshaltung der Teilnehmer macht es dem Übungsleiter leicht, verschiedenste Inhalte zu platzieren und Neues auszuprobieren. Allerdings gilt es, die Erwartungen des Umfelds (Angehörige, Pflegekräfte, Kursbegleiter) zu berücksichtigen und die Unterrichtsgestaltung diesem Personenkreis gegenüber zu argumentieren.

Angebote für Menschen mit Demenz sollten nicht leistungsorientiert sein, was nicht heißt, dass nichts geleistet wird, sondern dass die Leistung nicht im

Mittelpunkt steht. Der Begriff "Anwenderforum" umschreibt das Konzept recht gut. Jeder kann individuell mitmachen, ohne dabei die Gruppe zu stören. Dabei ist das Tanzen eine besonders geeignete Disziplin (siehe 3.3 "Warum Tanzen mit Menschen mit Demenz?").

4. Wandertrieb

Teilnehmer, die einen permanenten Bewegungsdrang verspüren und dadurch ständig umher laufen, sind schwer zu einer anderen Aktivität zu motivieren.

Versuchen Sie den Betreffenden nicht aufzuhalten und stellen Sie sich der betreffenden Person möglichst nicht in den Weg, es fördert Aggressivität. Nähern Sie sich seitlich an und gehen Sie ein Stück mit oder versuchen Sie es mit Ablenkung. Wenn für den Betreffenden keine Gefahr droht, kann man ihn auch einfach laufen lassen. Türen müssen immer im Blick gehalten werden. Führt die Tür unmittelbar zu einer Gefahrenquelle (Haustür, die auf die Straße führt) ist besondere Vorsicht nötig.

5. Loben

Das Loben und positive Herausstellen von Leistung ist unbedingt nötig. Das gilt natürlich für alle Menschen und wird doch oft vernachlässigt. Lob zeugt von Anerkennung, erhöht das Selbstwertgefühl und hilft Aufmerksamkeit herzustellen. Besonders bei Menschen mit Demenz ist das Loben wichtig, da eine positive Selbsteinschätzung (Eigenlob) durch Reflexion des Handelns oder dem Vergleich mit Anderen nicht erfolgt.

Halten Sie Ihr Lob so allgemein wie möglich und bleiben Sie so unkonkret wie möglich. So ist die Chance, dass der Betreffende das Lob auf sich bezieht und annimmt am größten. Nutzen Sie Formulierungen wie zum Beispiel "Mensch Super!" oder "Wow klasse!" oder "Das ist spitze".

Sagen Sie nicht: "Das Wollewickeln sieht gut aus", sondern beschränken Sie sich auf: "Das sieht gut aus."

Lob und Anerkennung können natürlich auch durch Gestik vermittelt werden. Ein ausgestreckter Daumen oder ein Schulterklopfen wird meist als solches erkannt. Ebenso wirkt das Applaudieren mit Blickkontakt nach einem Tanz oder die Andeutung einer Verbeugung.

Lobenswert ist jeder Versuch einer Bewegung, auch wenn die Bewegung nicht so ausgeführt wird, wie sie vorgegeben war.

Lob zum Herstellen von Aufmerksamkeit kann man gut einsetzen, wenn Teilnehmer inaktiv oder in einen stereotypen Bewegungsablauf verfallen sind. Das Lob bewirkt meist eine positive Reaktion (Inaktivität wird aufgegeben, Aufmerksamkeit wird hergestellt, stereotype Bewegung wird abgebrochen).

Lob kann auch Selbstbewusstsein aufbauen. Bei schwerer Demenz hört man immer wieder von Teilnehmern: "*Das kann ich nicht*". Diese Einschätzung muss unbedingt ernst genommen werden. Bauen Sie langsam das Selbstbewusstsein des Betreffenden durch viel Loben auf. Schaffen Sie eine Vertrauensbasis und Erfolgserlebnisse, indem Sie von dem Teilnehmer nur eine Sache auf einmal fordern.

Den meisten Menschen mit Demenz wird tagtäglich bewusst oder unbewusst vermittelt, was sie nicht mehr können. Daher ist loben und bestätigen sehr wertvoll. Lassen Sie Ihre Teilnehmer genießen, eine Aufgabe gekonnt zu haben und haben Sie viel Geduld.

Jeder Teilnehmer sollte mindestens zwei Mal pro Stunde gelobt werden. Jeder Teilnehmer sollte mindestens zwei Mal pro Stunde gelobt werden. "Schön, dass Sie da sind" zur Begrüßung ist ein guter Einstieg.

6. menschliche Nähe und Emotionen

Das Ausleben von dem Bedürfnis nach menschlicher Nähe und Zärtlichkeit geht über die üblichen Sozialregeln hinaus. Eine plötzliche Umarmung, ein Streicheln oder Händchenhalten ist fast in jeder Stunde zu beobachten, oft mit wechselnden Bezugspersonen und unabhängig vom Geschlecht, sowohl innerhalb der Gruppe als auch gegenüber den Kursbegleitern. Diese körperliche Nähe ist nicht zu verwechseln mit sexuellen Bedürfnissen.

Auch das Ausleben von Emotionen, eine Fähigkeit, die in unserer Gesellschaft weitgehend wegezogen ist, tritt bei Menschen mit Demenz hemmungslos zutage. Diesen Emotionen sollte offen und nicht negativ begegnet werden, da dies den Betroffenen unter Druck setzt. Es darf geweint werden. Es ist völlig normal zu weinen und auch mal zornig zu sein. Formulieren Sie das auch so gegenüber ihren Teilnehmern. Vermeiden Sie Aussagen wie "Reißen sie sich ein bisschen zusammen" oder "deswegen muss man doch nicht weinen/lachen".

2.3 Kommunikation und Anfassen

1. Anfassen

- 1.1 Regeln für das Anfassen
- 1.2 Bedeutung von Berührungen

2. Kommunikation

- 2.1 Kommunikation ist Informationsaustausch
- 2.2 Jeder Mensch kommuniziert immer
- 2.3 Missverständnisse
- 2.4 Kommunikation mit Menschen mit Demenz
- 2.5 Regeln bei der Kommunikation mit Menschen mit Demenz
- 2.6 Klassische Kommunikationssituationen
- 2.7 Kommunikation in der Gruppe
- 2.8 Fachsprache

Unser Kommunikationsverhalten muss sich an den Menschen mit Demenz, dessen individuellen Kommunikationsfähigkeiten und der Situation "Tanz-/Sportstunde" anpassen. In anderen Situationen wie bei der Pflege, bei Mahlzeiten oder beim Spaziergang gelten weitere Regeln, auf die hier nicht eingegangen wird.

Grundsätzlich muss man sehr sensibel und flexibel sein. Rationelle Erklärungen finden nicht immer Akzeptanz. Emotionen spielen eine große Rolle. Die Techniken 'Körpersprache', 'Sprachmelodie' und 'Spiegeln' sollten vertraut sein. Kein Mitleid an der Lebenssituation der Teilnehmer, gerne aber ernsthafte Anteilnahme ist angebracht.

1. Anfassen

Berührung und Nähe sind Grundbedürfnisse eines jeden Menschen, auch der Menschen mit Demenz.

Im Alltag ist das Berühren anderer Menschen in unserer Gesellschaftskultur akzeptiert (Beispiel: Hände schütteln). Im Sport ist es ebenso selbstverständlich, dass der Übungsleiter den Übungsteilnehmer berührt.

Menschen, die nicht berührt werden möchten, können das formulieren, weichen der Berührung aus oder halten die Berührung aus. Diese Fähigkeiten fehlen den Menschen mit Demenz weitgehend. Ebenso geht das Verständnis für Berührungen durch die sich zurückentwickelnde Sozialisierung verloren.

Seien Sie also auf alles vorbereitet, wenn Sie Teilnehmer berühren, auch wenn sie schon längere Zeit in der Gruppe dabei sind und auch, wenn Sie die betreffende Person schon des öfteren angefasst haben. Bereiten Sie den Betreffenden unbedingt auf die Berührung vor. Sprechen Sie ihn an oder verwenden eindeutige Gesten.

Beachten Sie, dass jede Berührung etwas ausdrückt. Berührung, vor allem wenn Sie ehrlich und an den Empfänger angepasst ist, bewirkt meistens eine positive Reaktion.

Berührungen können aber auch unerwartete Reaktionen auslösen. Menschen mit Demenz können sich gegen Berührungen meist nicht aktiv wehren. Besonders in der Situation, in der der Betreffende sitzt und der Übungsleiter steht. Die Teilnehmer können nicht weglaufen oder ihren Unwillen klar formulieren, dadurch können Aggressionen entstehen, die wiederum Auslöser für ein Zurückziehen, Beleidigen ("Nimm die Finger weg, du Schwein") oder auch Schlagen sein können.

1.1 Regeln für das Anfassen

- Immer von vorne in das Gesichtsfeld treten.

- Vor der Berührung ansprechen. Nicht immer ist es sinnvoll den Betreffenden zu fragen, ob man ihn anfassen darf, da die Frage nicht verstanden werden kann. Es ist aber immer sinnvoll den Betreffenden vorher anzusprechen. Besonderes sensibel sollte man bei Rollstuhlfahrern sein. Nicht nur, wenn Sie den Menschen berühren, sondern auch, wenn Sie den Rollstuhl berühren oder gar bewegen.
- Rollstuhl schieben: Bevor man einen Rollstuhl bewegt, immer erst mit dem betreffenden Menschen Kontakt aufnehmen und ankündigen, was man machen möchte, bzw. die Erlaubnis dazu einholen.
- Langsam: Dem Teilnehmer Zeit geben sich auf die Situationen einzustellen. Wenn ein Teilnehmer sich durch eine Berührung erschrickt, besteht Sturzgefahr! Der Teilnehmer muss Sie vor der Berührung deutlich wahrgenommen haben.
- Reaktionen beobachten und entsprechend verhalten.
- Nur Körperbereiche anfassen, die allgemein toleriert werden: Hände, Arme und bedingt den Rücken. Ist der Kontakt zum Betreffenden vertraut, können auch andere Körperbereiche berührt werden.
Hinweis: Sitzen die Teilnehmer, werden die Oberschenkel als Berührungsfläche für den Übungsleiter leicht erreichbar. Vermeiden Sie das Berühren der Oberschenkel.

1.2 Bedeutung von Berührungen

Das Berühren (außerhalb pflegerischer Tätigkeiten) ist Teil der Kommunikation, es vermittelt Wahrnehmung und Einbeziehung und ist doch Kulturkreis abhängig.

- Händeschütteln:

Die meist akzeptierte Berührung ist der Händedruck zur Begrüßung oder zur