

THEORIETEIL

I. Definitionen



Jemand fragt Sie danach, was Sie „so tun“. Wie würden Sie antworten?

Achtung: Ihre Antwort wäre für den anderen eine Definition von Ihnen, durch die er sie von anderen abgrenzt.

Die nachfolgenden Definitionen sollen als Arbeitshilfen für dies Buch dienen, um im Dschungel der Fachsprachen auch für künstlerische Therapien gleichermaßen zu helfen, Begriffe voneinander **a b z u g r e n z e n** als auch überlappende Bedeutungen herauszuschälen. (De-finition stammt von lat. *de* = ab und *finis* = Grenze)

DEFINITION

-  *Künstlerisch therapeutisches Arbeiten meint*
-  – die Einbeziehung des Erlebens von künstlerischen
-  Mitteln (Medien) wie Musik, Bewegung/Tanz,
-  Bild/Formen, Poesie und Biblio-Therapie,
-  Theaterelementen
-  – die Einbeziehung der digitalen Medien wie Tablet
-  und Laptop und ihren Kreativprogrammen in die
-  therapeutische Begegnung mit Einzelnen und in
-  Gruppen in Sozialberufen wie im klinischen Kontext.

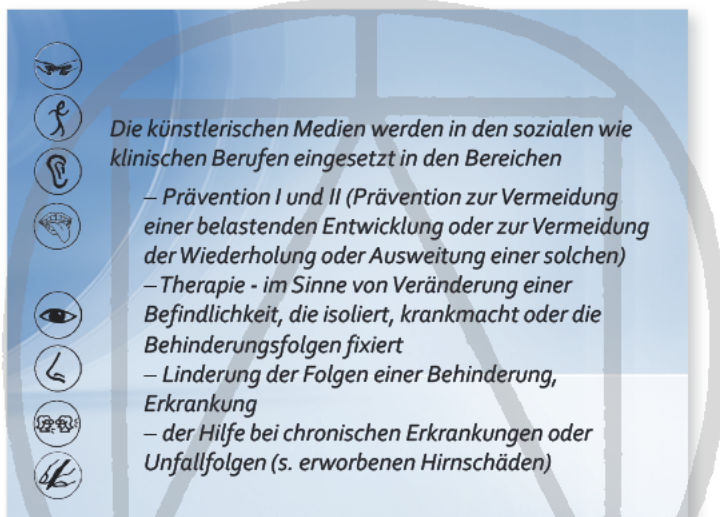


Diese künstlerischen Mittel (Medien) werden sowohl für die Aufnahme – und Eindrucksverarbeitung (Rezeption) unserer Klienten als auch für die aktive Gestaltung durch sie aufbereitet (Ausdrucksgestaltung).

Arbeiten, spielen wir mit dem Klienten in seiner Ausdrucksgestaltung – dann wird immer auch zeitgleich sein Eindrucksvermögen aktiviert. Kein Ausdruck ohne Eindruck desselben.



Das Umgehen mit einem oder mehreren künstlerischen Medien aktiviert dabei sowohl bei der Rezeption als auch in der Ausdrucksgestaltung immer unser Sensorium: Siehe die Symbole für unsere Sensorien vor und nach der Geburt:



Die Symbol-Kolumne auf der linken Seite der Kästen wird alle unsere Folien in diesem Buch begleiten als Erinnerungshilfe daran, was für Aktivitäten wir mit unseren Einladungen zum Spiel mit den Künsten immer auslösen. Ob wir dafür Signale aufnehmen – oder nicht.



Musik, Bewegung/Tanz und Berührung (basale Stimulation) reaktivieren dabei immer auch jene Kräfte, mit denen wir vorgeburtlich aufwuchsen. Bildnerisches Gestalten, Sprache, Poesie und Theater reaktivieren dabei immer auch jene Kräfte, innerhalb derer wir uns in unserer frühen und weiteren Kindheit entwickelten (s. intermediärer Spielraum).

Die künstlerischen Medien und das „Gesamtkunstwerk Musik“ fungieren daher als Ressourcen für unseren Umgang mit Gesundheit, Krankheit und Behinderung in allen Lebensbereichen.



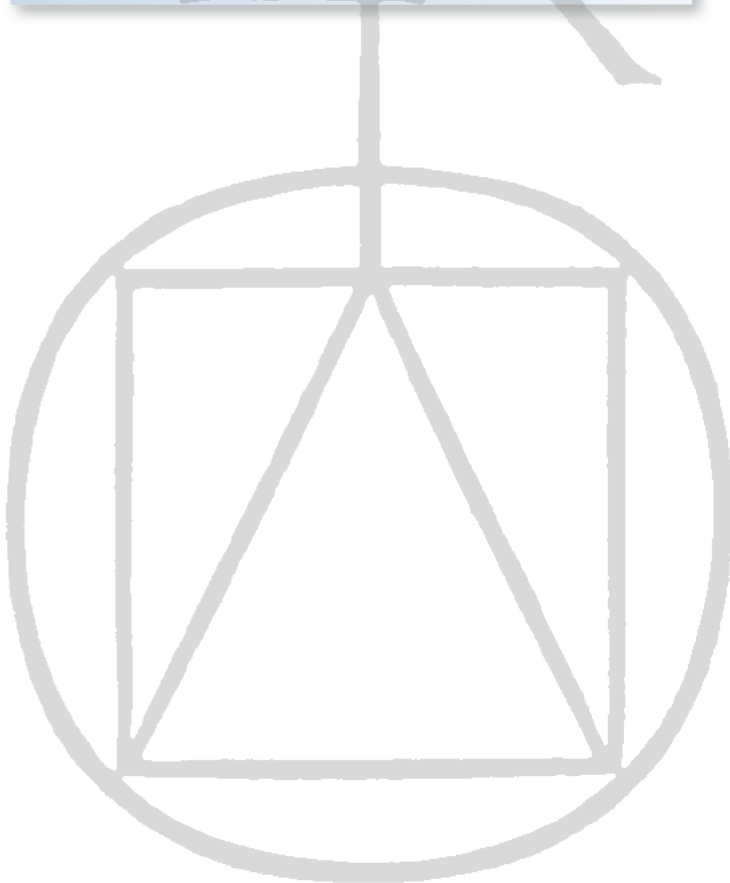
Musik und Künste in der Medizin:

Sie werden in der funktionalen Anwendung zur Unterstützung und Ergänzung schulmedizinischer Maßnahmen integriert.



Die Künste als Kunst finden sich z.B. in allen „Klinik-Clown-Angeboten“, in der Yehudi Menuhin Stiftung „Life Music Now“, in der Bewegung der „Singenden Krankenhäuser“, in Theater-Therapien in Heimen und Kliniken.

Im Gesundheitswesen bedeuten diese Einbeziehungen in Heim- und Klinikalltag für Patienten und Personal die Förderung von Kommunikation, von positiv verstärkenden Atmosphären.



2. Künstlerische Medien



Wenn Sie aus dem Vielerlei kreativen Schaffens ein Kunstwerk gestalten könnten, das es schon gibt, welches wäre das?

Künstlerische Medien sind in unserer Arbeit:

- in der Musik und Musiktherapie die Instrumente, unsere Stimmen
- in der Kunst- und Maltherapie die Bleistifte, Filzstifte, Ölmalkreiden, Farbtuben, Farbpaletten, Pinsel und die Papier-, Stoff- und Glasflächen, auf denen gemalt werden kann
- die Postkarten, Bildbände, Fotobände, Filme, die andere gestalteten
- in der Theatergruppe die Bühne (Ausschnitt auf dem Fußboden), die Requisiten, das Licht eines Spotlights, unsere Bewegungen, Mimik, Gestik und unsere Worte
- im kleinen Schattentheater (wo wir mit Händen, Fingern vor einer Lichtquelle Figuren an die Wand zaubern), im großen Schattentheater (Bettlaken auf Seilen durch den Raum spannen) sind es die Bewegungen des ganzen Körpers, Tanz
- in der Poesie-Therapie die Silben, die zu Wörtern werden, die Wörter, die zu Sätzen werden, die Sätze, die zu Gedichten oder Geschichten werden; still gelesen oder hörbar vorgelesen oder selbst gesprochen
- in der Biblio-Therapie das Vorlesen von Szenen aus der Bibel, das Nachspielen der Rollen, die menschliche Bedürftigkeit und Hilfe thematisieren
- die „neuen“ technischen Medien Smartphone, Tablet, Laptop, Keyboard, mit deren Programmen komponiert, gemalt, gezeichnet, Bild/Fotographie gestaltet und digital animiert und Ton/Filme arrangiert werden kann

Doch was heißt „neue“ Medien? Das Tablet zieht schon ins Altersheim ein. In den Heimen für Jüngere lebt es schon lange ein Leben, das entweder Brücken zu anderen bauen kann oder zu sich selbst, vorausgesetzt, dass die Zeitdimension im Umgang mit digitalen Medien deren Missbrauch und Einladung zur Gewöhnung, dann Abhängigkeit, dann Sucht verhindert.

Und dann noch einsamer macht.

Künstlerischer Ausdruck will das Gegenteil. Gleich in welchem Medium jemand seinen Ausdruck findet – es ist die Chance für sein Gegenüber in Kontakt zu kommen, Kontakt aufzunehmen.

Medien dienen

- unserem Eindrucksvermögen, mit dem wir die nächste Umgebung, die weitere Welt, in der wir und unsere Klienten leben, erleben. Unsere Empfangshalle, unsere Rezeption sind dafür unsere Sensoren, die die Reize dieser Welt und unserer kleinen Umgebung darin aufnehmen.

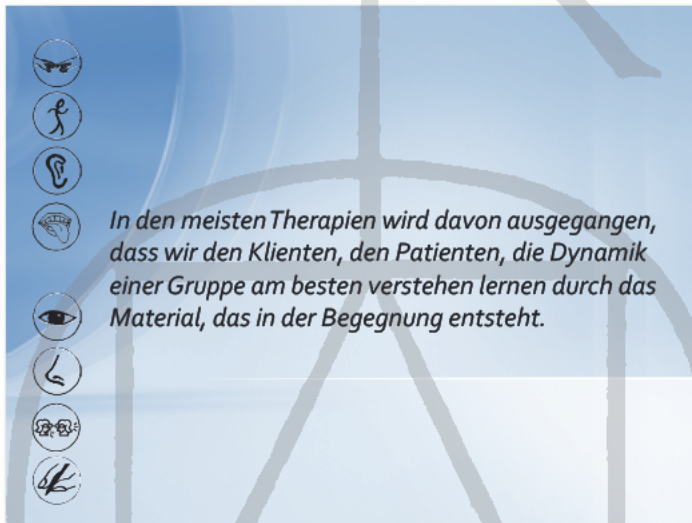
Medien dienen

- unserem Ausdrucksvermögen, mit dem wir das Erlebte ausdrücken.

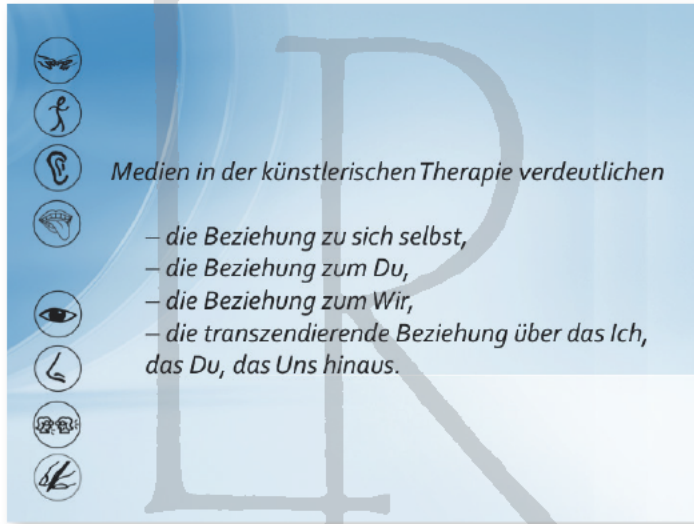
In den Symbolkolumnen jeweils am linken Rand der durch einen Kasten hervorgehobenen Texte finden sie sich: Unsere Sensoren – und einige der wichtigsten Medien, die die Sensorien aufnehmen und uns Ausdruck ermöglichen.

Jeder Mensch, wie eingeschränkt seine Sensorien, sein Ausdruck, seine Lebensbedingungen erscheinen mögen, verfügt über Sensorisches und Ausdrucksvermögen – und über Bildung und Anspruch auf weitere. In dieser Botschaft trifft sich Viktor E. Frankl mit den meisten mir bekannten Therapeuten im Schwerbehindertebereich und mit führenden Rollenträgern im Sozialwesen wie u. a. Kurt Brust, der dieses Buch herausgibt.

*



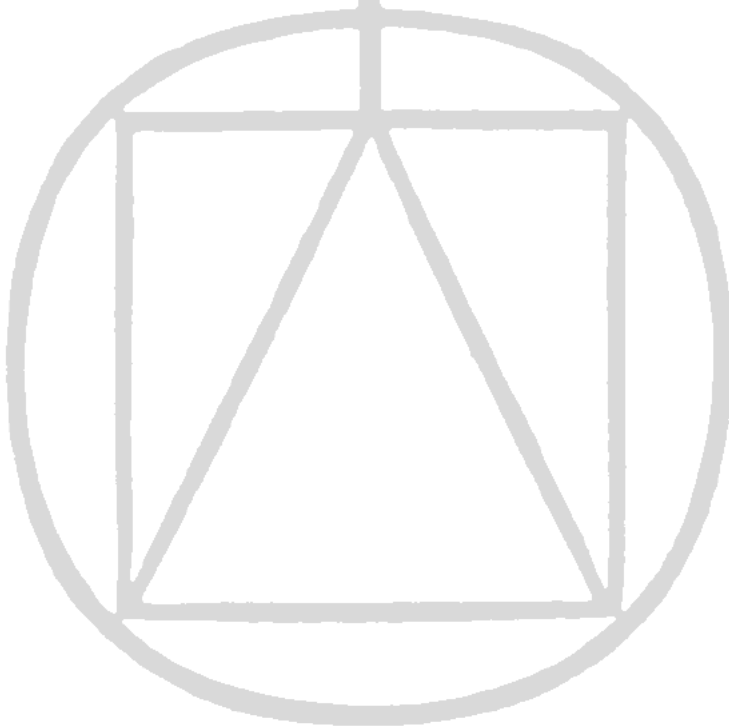
In den Begegnungen, in die Paolo J. Knill und ich mangels Kenntnis voneinander erst getrennt, später in gemeinsamen Gruppen künstlerische Medien einbezogen, wurde deutlich: Im Prozess des Gestaltens mit Musik, Bewegung/Tanz, Bild, Film, Wort und Poesie wird sehr viel deutlicher, als außerhalb der künstlerischen Therapien.



Medien in der künstlerischen Therapie verdeutlichen

- die Beziehung zu sich selbst,
- die Beziehung zum Du,
- die Beziehung zum Wir,
- die transzendierende Beziehung über das Ich, das Du, das Uns hinaus.

Mehr Beziehungsebenen gibt es nicht, aber zusammen mit allen unzählbaren Vermischungsmöglichkeiten ist die Welt kompliziert genug. Und lebendig.



3. Von den Sinnen

Schauen Sie auf die Symbole für unsere Sinne in einem der blauen Kästen: Es sind mehr als fünf ...

Wenn Sie einen davon verlieren müssten – welcher wäre das?

Vielleicht stellen Sie sich diese Frage auch nochmals am Ende des Kapitels.

Diese Motive in der Abbildung begleiten uns durch das Buch:



Die Anordnung im Kreis stellt auch die Reihenfolge dar, mit der wir vorgeburtlich und als Säugling unsere Sensoren entwickeln – und die uns den Embryo, den Fetus, den Säugling entwickeln helfen.

Die weiteren Motive stehen für die Medien, mit denen wir gestalten können (Töne/Musik, Malen/bildnerisches Gestalten, Schreiben, Tanzen und Gestaltungen am Keyboard).

In Gestaltungen mit ihnen entsteht immer Kunst, die wir für uns selbst im Kämmerchen gestalten, für das Gegenüber, für kleine und riesige Gruppen. Kleinste Kunst durch einzelne gestaltete Töne und Klänge, durch Lufttänze mit den Fingern, durch Formen/Farben auf Papier und anderen Stoffen, durch Skulpturen aus dem Ton, den die Töpfer nutzen.

Tonus, wie ihn die Medizin als (Körper-) Spannung definiert, bedeutet in der weitergehenden Übersetzung aus dem Lateinischen entsprechend „Leben“. Solange wir am Leben sind, erfüllt uns Spannung und so sind wir dem Ton in der Mu-

sik ebenso verwandt wie mit dem Bild, dessen Entstehung von unserer Finger- und Handspannung ebenso abhängig ist wie von dem, was an seelischer Spannung auf dem Papier sichtbar wird.

In allen therapeutischen Zusammenhängen ist der Prozess der Gestaltung wichtiger als das Produkt.

3.1 Berührungserleben



Das griechische Herkunftswort *taktein* meint unser Empfinden, wenn wir auf unserer Haut berührt werden. Das Wort „Takt“ in der Musik schließt unzufällig das Berührtsein des hörenden Menschen mit ein – durch die Schallwelle berührt zu werden, durch den Schalldruck auf der Haut berührt zu sein, das seelische Berührtsein. Unsere Alltagssprache verbindet diesen Zusammenhang mit Verhalten: „Taktvollsein“. Oder taktlos ...

Haptein, auch griech., meint das Berührungserleben, wenn wir jemanden anderen aktiv berühren. Zart, zärtlich, behutsam, fest, mit übergroßer Kraft, die Gewalt wird.

In Pflegeberufen setzt man das Wissen um Berührungserleben inzwischen in bewusster Körperpflege ein („Basale Stimulation“).

Erich Kästner beschreibt in seinem Roman „Fabian“ eine wunderschöne Szene der Annäherung zwischen einem bis dahin einander unbekanntem Paar. Der junge Mann fasst im Stummfilmkino der 20er Jahre Mut, tastet im Dunkeln nach der Hand der Nachbarin, streichelt ein bisschen. Sie schrickt nur anfangs zusammen, lässt ihn ...

Auf der einen Buchseite beschreibt Kästner präzise die Merkmale des Berührungserlebens der Frau (rezeptives, taktiles Erleben), auf der anderen die des Mannes (aktives, haptisches Erleben). Wenn wir uns den Film weiter vorstellen (weil wir selbst oft genug im Kino oder im Fernsehsofa sitzen) – dann kommt vielleicht eine allzu spannende Krimi-Szene und der andere klammert sich fest am ersten. Das Wechselspiel der Berührungswelten (Reize) und das Erleben daraufhin (Reaktion) beginnt. Dass all dies nach der Geburt auch mit den Folgen biologisch rasant schneller Reiz-Reaktionen verbunden ist, bedenken wir später. Jetzt reicht uns unsere Sprache, die mit den Reizen der Berührung auch gleich deren seelischen Folgen beschreibt (im positiven Fall): Rührung. Es rührt sich etwas im seelischen Empfinden, was ohne den haptischen Reiz un-berührt bliebe.

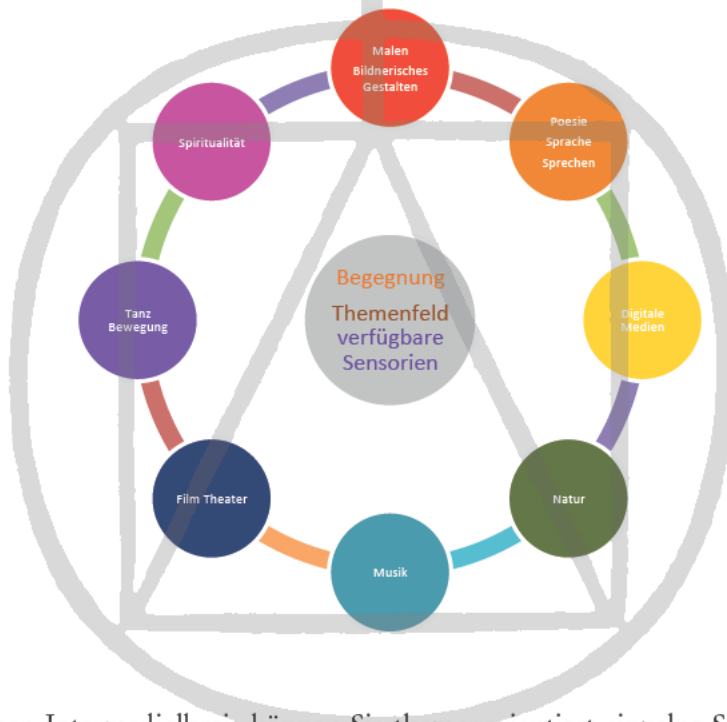
Überhaupt „Haut und Berührung“: Mit der ununterbrochenen Berührung im Mutterleib wachsen wir zunächst als Embryonen heran und erleben diese Be-



Der Intermedialkreis

Idee

Im Intermedialkreis erfassen Sie die künstlerisch-therapeutischen Interventionsmöglichkeiten mit den Medien Musik, Tanz und Bewegung, Malen und Bildnerisches Gestalten, Poesie und Sprache, Theater und Film, die Sie zur Prävention, Therapie, Linderung von Folgen einer Behinderung, Erkrankung oder als Hilfe bei chronischen Erkrankungen oder Unfallfolgen intermodal einsetzen können. Ergänzt durch den Einbezug von Natur, Spiritualität und digitalen Medien können Sie anhand des großen Intermodalkreises für die Begleitung Einzelner oder von Gruppen ein Konzept erstellen. Nicht immer ist die Arbeit mit allen Medien sinnvoll – oder denken wir an Menschen mit geistig-körperlicher Behinderung überhaupt möglich, deshalb beschreibt der Kreis immer individuell Ihre Absicht, Ihre Richtung: Was möchten Sie für wen anbieten? Dabei legen Sie keinen bestimmten Ablauf fest, sondern Sie schaffen die Rahmenbedingungen, anhand derer Sie flexibel und nah an der jeweiligen menschlichen Begegnung handeln werden.



Im kleinen Intermedialkreis können Sie themenorientiert einzelne Stundenbilder oder Projekte für ein intermodales Arbeiten entwerfen. In diesem Praxisteil finden Sie vielerlei Anregungen dazu.

Praxisbeispiele:

Großer Intermedialkreis: Künstlerisch-Musisches Erzählcafé



Idee

In Anlehnung an die seit Ende der Achtziger Jahre wiederbelebte Erzählkultur und Methode der interaktiven Biographiearbeit im Sozialen Kontext regt das Musikalische Erzählcafé mit Musik, Tanz, Kunst und Poesie die TeilnehmerInnen von Gruppenstunden in einem Seniorenheim in vielfältiger Weise „sinn-voll“ an. Sie können auch die Begleitung einzelner Menschen auf diese Weise gestalten oder für die Gruppen Ihres sozialen oder klinischen Arbeitsfeldes modifizieren.

Vorbereitung

Jede Begegnung wird einem übergeordneten Thema gewidmet, zu dem Sie Lieder, Reime, Gedichte, Bilder, Musik-, Bewegungs- und Kreativangebote vorbereiten. Sie können aber auch mehrere Stunden projektartig konzipieren, einzelne Inhalte immer wieder aufgreifen und wiederholen, wenig Neues hinzufügen und dies jeweils zentral in den Mittelpunkt stellen. Als Themen eignen sich die einzelnen Lebensphasen (Kindheit, Jugend, ...), aber auch Themen wie Liebe, Glück, Blumen, Berufe, Reisen, Tiere, Heimat, usw. – Orientieren Sie sich immer auch an dem, was die Menschen gerade im Außen der Natur erleben, binden Sie jahreszeitliche Feste und Gebräuche ein. Berücksichtigen Sie die unterschiedlichen Voraussetzungen der Senioren und erreichen Sie mit lebensnahen Themen auch hochbetagte und demente Menschen leichter.



Ablauf

Musik

Jede Stunde beginnt mit einem Begrüßungslied zur Einstimmung der TN, hier hat die Musik ihren festen Platz. Begrüßen Sie jede einzelne Bewohnerin namentlich, im Lied oder zwischen den Strophen. Sie können wie in unserem Beispiel eine bekannte Melodie umdichten. Schön ist es, wenn bereits das Begrüßungslied an einigen Stellen zum Mitklatschen einlädt und die TN zum Mitgestalten aktiviert. Eine kleine Auswahl an Orffschen Instrumenten kann zur rhythmischen Begleitung angeboten werden oder stellvertretend für die Bewohnerin, die ein Instrument gewählt hat und in der Hand hält, „sprechen“: Sie schlägt auf die Trommel, schüttelt die Rassel, wenn sie angesungen und begrüßt wird (s. Abb. 1). Dies bietet auch da, wo Sprache als Kommunikationsmittel nicht mehr funktioniert das deutliche Zeigen ihrer Teilhabe: „Da bin ich!“ Marlies Marchand stellt in ihrem Praxisbuch „Gib mir mal die große Pauke ...“ ein solches Begrüßungslied vor, welches sie frei nach einem Schlager aus dem Jahr 1959 musikalisch und textlich umgearbeitet hat: „Guten Morgen, es lacht uns wieder das Glück“¹

Guten Morgen, es lacht uns wieder das Glück

P. Mösser

Gu-ten Mor- gen es lacht uns wie der das Glück, ges- tern
 ges- tern liegt schon so weit zu- rück. la la la ...
 liegt schon so weit zu- rück.

Musikalische und textliche Umgestaltung: M. Marchand

¹ Marchant, M., „Gib mir mal die große Pauke ...“ Musikgeragogik Bd. 1, Münster: Waxmann 2012, S. 27.



Abb. 1: Mit Musik die Stunde beginnen

Strophen

Guten Morgen, wir winken mit der Hand,
guten Morgen, jetzt haben wir uns erkannt.

Guten Morgen, das ist ein schöner Gruß,
guten Morgen, wir wackeln mit dem Fuß.

Guten Morgen, wir klopfen unser Bein,
guten Morgen, das darf wohl kräftig sein.

Guten Morgen, wir reiben unsern Arm,
guten Morgen, dann wird uns langsam warm.

usw.

Poesie

Um ein Stundenthema vorzustellen, können Sie ein passendes Gedicht oder Text vortragen. Eine schöne Sammlung an Gedichten, Sprichwörtern und Musik stellt

Ulrike Eirings „Aktivieren mit Sprichwörtern, Liedern und Musik“ dar, nehmen wir daraus zum Beispiel das Thema „Glück“²:

*Will das Glück nach seinem Sinn
Dir was Gutes schenken
Sage Dank und nimm es hin.
Ohne viel Bedenken.
Jede Gabe sei begrüßt,
doch vor allen Dingen:
Das, worum du dich bemühst,
möge dir gelingen.
(Wilhelm Busch)*

Knüpfen Sie an: „Wo und wann in Ihrem Leben hatten Sie Glück? Welche Gaben wurden Ihnen geschenkt?“ Lassen Sie den TN Zeit zum Erinnern, schaffen Sie Raum zum Erzählen und sich Austauschen.

Musik

Hören Sie gemeinsam ein Musikstück an, aus der Klassik eignet sich eine Aufnahme von „Glückes genug“ aus den Kinderszenen op. 15 Nr. 5 von Robert Schumann oder Sie tragen das Stück selbst am Klavier vor. Sie können auch eine Aufnahme des Schlagers „Du hast Glück bei den Frau'n Bel Ami“ abspielen. Singen Sie gemeinsam Volkslieder, summen Sie zunächst nur die Melodie – ohne Text. Wer errät das Lied und stimmt mit ein? Beispiele:

*Froh zu sein bedarf es wenig
Glück auf, der Steiger kommt
Viel Glück und viel Segen*

Poesie

Suchen Sie mit den TN nach Symbolen für Glück: Glückskäfer, Glückspilz, Schwein, Schornsteinfeger. Gedichte, Sprichwörter und Redewendungen sind im Langzeitgedächtnis verankert und auch bei demenzerkrankten Menschen lange abrufbar. Gedichte können in der Gruppe gemeinsam gesprochen werden. Lesen Sie Sprichwörter jeweils zur Hälfte vor und lassen Sie die Gruppe ergänzen. Einzelne Redewendungen regen wiederum zum Erzählen ein: „Mehr Glück als Verstand gehabt“ – Wem fällt dazu eine Geschichte ein?

² „Aktivieren mit Sprichwörtern, Liedern und Musik“, U. Eiring, Schott 2013, S. 11.

<i>Trautes Heim ...</i>	<i>Glück allein</i>
<i>Manchmal hat man mehr ...</i>	<i>Glück als Verstand</i>
<i>Glück im Spiel ...</i>	<i>Pech in der Liebe</i>
<i>Auf dem Rücken der Pferde ...</i>	<i>liegt das Glück dieser Erde</i>

Bildbetrachtung/Gestalten und Formen

Mit Liedern, Gedichten, Sprichwörtern knüpfen Sie in der Regel an Vertrautes an, was in Erinnerung an Verlorenes, Vergangenes auch traurig stimmen kann. Die TN zum Malen und mit für sie neuartigen Materialien und Techniken zum Gestalten anzuregen, bedeutet, sie einzuladen, spielerisch und jenseits aller Leistungs- und Wertigkeitsidealen einen gemeinsamen, künstlerischen Frei-Raum zu betreten und sich auf etwas völlig Neues einzulassen. Wenn dies Ihre Absicht für die TN ist, können Sie für eine Phase von mehreren Begegnungen die Kunst und den individuellen kreativen Ausdruck in den Mittelpunkt stellen. Sabine Fahrenkamp stellt in „Kunsttherapie aus der Praxis für die Praxis“³ sehr ausführlich verschiedene in Seniorenheimen erprobte Projekte vor: Mit Ton wird eine Vogeltränke für die Gemeinschaftsterrasse, mit Fliesenbruch ein Mosaik zur Verschönerung des Seniorenheims gestaltet. Die TN werden jeweils gemäß ihren Fähigkeiten integriert und die Arbeit daran kann unkompliziert unterbrochen und in Etappen fortgesetzt werden. Ihr Sandprojekt „Geschichten von Sand, Strand, Sonne und Meer“ beschreibt ein Gemeinschaftsprojekt mit Kindergartenkindern und Bewohnern eines Seniorenheims. Sandeln, Burgen bauen und schließlich mit einem Sand-Leimgemisch auf einer großen Leinwand ein Sandbild gestalten lässt bei den Senioren gerade durch die taktilen Erfahrungen Kindheitserinnerungen wach werden und stellt die Kommunikation zwischen Kindern und Senioren in den Mittelpunkt. Fahrenkamp beschreibt auch ein „Hundertwasser-Projekt“: Sie schlägt vor, mit einer Bildbetrachtung mittels Beamer oder Lichtbildprojektor zu Leben und Werk des Künstlers einzusteigen und die TN mit seinen typischen Farben und Häusern mit Türmen und Spiralen vertraut zu machen, bevor dann mit Acrylfarben, Aquarellstiften, Pastellkreiden oder Ölkreiden, Tonpapier, Goldlack usw. in Anlehnung an Hundertwasser gemeinschaftlich gearbeitet wird. Die Bildbetrachtung in dieser Form können Sie immer und insbesondere da integrieren, wo der eigene kreative Ausdruck eingeschränkt oder nicht mehr möglich ist, aber Kunst als Eindrucksmedium rezeptiv erfasst werden kann. Orientieren Sie sich mit der Auswahl an Techniken und Materialien auch an Ihren Kompetenzen und probieren Sie eine Idee vorab immer selbst aus. Eine große Vielfalt an Anregungen erhalten Sie auch in Jakobine Wierz' fünf Kunst-Epochen umspannendem Praxisbuch „Große Kunst in Kinderhand-Farben und Formen großer Meister spielerisch mit allen Sinnen erleben“⁴ – nicht nur für „kleine Künstler“ geeignet.

3 „Kunsttherapie aus der Praxis für die Praxis“, Bd. 2, CH. Leutkart/E. Wieland/I. Wirtensohn-Baader (Hrsg.) S. 224ff.

4 „Große Kunst in Kinderhand“, J. Wierz, Ökoptia Verlag Münster 2000.



Abb. 2: Der „Rollortanz“

Tanz und Bewegung

Jede Stunde braucht Bewegung, Tanzen sollte fester Bestandteil sein, am besten in der Mitte der Stunde als aktiver Höhepunkt: „Jetzt stehen wir alle auf!“. Einfache Kreistänze, eventuell mit Schwungtüchern lassen die TN ihre Körperbewegungen auch in der Synchronizität der gemeinschaftlichen Bewegung freudvoll erfahren. Bieten Sie aber, wo es die körperliche und geistige Mobilität gefahrlos erlauben, hier unbedingt einen kreativen Teil an, indem die TN sich paarweise frei zur Musik bewegen. Jede Partnerin darf einmal „führen“ – ohne feste Bewegungsabläufe eines Gesellschaftstanzes, sondern selbst „choreographieren“, sich drehen, Arme und Beine im Rhythmus der Musik bewegen. Sie ist gefordert ständig neue Entscheidungen zu treffen, während die Partnerin ebenso blitzschnell darauf reagieren muss. Danach wird gewechselt. Eine aktuelle Studie der Ruhruniversität Bochum⁵ wies signifikante Verbesserungen bei den tanzenden Senioren in den Bereichen Kognition, Aufmerksamkeit, Reaktionszeit, Motorische Leistungsfähigkeit, Taktil-/Sensorische Leistungsfähigkeit, Standfestigkeit, Balance und Lebensstil gegenüber der Kontrollgruppe nach. Das geht auch mit dem Rollator! Der „Rollortanz“ (s. Abb. 2) wurde in den Niederlanden entwickelt. Diese Form des Tanzes ermöglicht auch Mobilitätseingeschränkten (wieder) das Tanzen. Nebenbei schult es den sicheren Umgang mit dem Rollator (z. B. Drehen, rückwärts Gehen), fördert Konzentration, Balance und mit dem Einstudieren kleiner Choreographien (Kreistanz, Linedance) das Gedächtnis. Auch Aufführungen anlässlich verschiedener Festivitäten im Haus sind möglich.

5 <http://aktuell.ruhr-uni-bochum.de/pm2013/pm00058.html.de>.

Wählen Sie eine nicht zu schnelle, rhythmisch klar strukturierte Musik aus und überlegen Sie sich dazu eine passende, einfache Choreographie.

Auch Sitztänze für Senioren sind sehr beliebt geworden, es gibt inzwischen sehr viel Material mit bekannten Musikstücken und vielfältigen Anregungen und auführungsorientierten Tipps. Wählen Sie diese Variante des Tanzens, wo das Aufstehen nicht mehr geht.

Musik

Zum festen (Übergangs-) Ritual einer Stunde gehört neben dem Begrüßungslied auch das Abschiedslied, welches Sie gemeinsam singen und wieder mit Gesten begleiten können. Es bietet sich auch hier an, traditionelle, bekannte Volkslieder („Muss i denn ... zum Städtele hinaus“) oder Schlager umzudichten und individuell zu gestalten.

Varianten und Anregungen

Erinnerungskoffer

Küche, Haushalt, Urlaub, Reisen, Beruf und Arbeit – bringen Sie zur Gestaltung der jeweiligen Themenstunden und als Erinnerungshilfe passende Materialien zum Anfassen und Herumreichen mit: Alltagsgegenstände aus früheren Zeiten, z. B. Küchengeräte, Frisiergeräte, Bekleidung, alte Währung, Kinderbücher, Kochbücher, Lebkuchenherz ...

Digitale Medien

Der Verein „Herzton – Mediale Begegnungsräume für Generationen e. V.“⁶ stellt ein neues Klangprojekt für Menschen mit Demenz dar, eine Audioplattform im Internet, welche „akustische Aktivierungsangebote“ zur Verfügung stellt. Das Projekt knüpft an das frühere gemeinsame Anhören großer Unterhaltungsshows oder Sportereignisse im Radio an – eine Erfahrung, welche viele Ihrer Teilnehmer gemacht haben werden. Es bietet Klangräume, innerhalb derer sich Angehörige und Pflegende mit den ihnen anvertrauten Menschen begegnen können und stellt natürlich auch für Sie als therapeutisch Begleitende eine kostbare Unterstützung und Hilfe dar. Die Klangwelten bieten Ihnen Dialekte, alte Berufe, Gedichte und vieles mehr, nehmen Sie mit auf Reisen, aufs Land, in eine Theaterprobe oder lassen den Motor eines VW Käfer oder Opel Kapitän erklingen. Ausgangspunkte für Erinnerungen und Gespräche, die Sie wiederum individuell verknüpfen und einbinden können. Dazu sind auch drei CDs (oder als MP3 Download) unter dem Titel

6 <http://herzton.org>.



Abb. 3: Erinnerungen mit „Hörzeit“: Leipzig 40er Jahre

„Hörzeit – Radio wie früher“ im Stil einer 50er Jahre Radiosendung erhältlich⁷ (s. Abb. 3).

Natürliche Düfte

Reichen Sie zur Einstimmung auf ein Thema einen mit ätherischem Öl beträufelten Duftstein oder ein Stofftaschentuch herum (s. Abb. 4). Wer kann den Duft erkennen? Welche Assoziationen weckt der Duft?

Praxisbeispiel: Die Rose

Öl: Rosen-Absolue (Rosa damascena)

Psychische Wirkung: stark stimmungsaufhellend, harmonisierend, ausgleichend, euphorisierend

Zur Rose finden Sie eine Fülle an Liedern, Gedichten, Geschichten, womit Sie eine Stunde abwechslungsreich gestalten können. Wissenswert: Früher glaubte man, Kranke würden geheilt, wenn sie unter einem Rosenbogen durchgingen. In alten Krankenhausgärten finden Sie heute noch Laubengänge mit Rosenbögen. Arbeiten Sie nur mit 100% reinen Ölen in Bioqualität, über deren psychische Wirkung

⁷ <https://www.medhochzwei-verlag.de>, Stichwort „Hörzeit“.



Abb. 4: Ätherische Öle



Abb. 5: Erinnerungshilfen: Autos der 70er

Sie genau informiert sind. Zu empfehlen ist das Fachbuch „Praxis Aromatherapie. Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen“⁸.

Bild/Formen

Als Erinnerungshilfe und zur Anregung des Austauschs miteinander können Sie mit Hilfe eines Erzähltheaters („Kamishibai“) oder eines Aufstellordners Bilder passend zu Ihrem Stundenthema in Din A3-Größe zeigen. Diese können Sie selbst sammeln, fotografieren und vergrößern (s. Abb. 5), oder auch als Serien kaufen: Der Verlag Don Bosco⁹ bietet für die Biografiearbeit zu den Jahrzehnten des letzten Jahrhunderts Bilderserien an, die jeweils typische Alltagsszenen, Mode, Autos und Küchengeräte zeigen.

Feste im Jahreskreis

Weihnachtsgebäck, Faschingskrapfen, Osterlamm – binden Sie Feste im Jahreskreis, zu denen es neben solchen Köstlichkeiten immer eine große Auswahl an Liedern und Gedichten gibt, mit ein und regen Sie damit auch den Geschmacksinn der TN an. Beziehen Sie die TN in Ihre Planung ein: Wer weiß noch ein gutes Familienrezept? Jedes Jahrzehnt hatte seinen kulinarischen Zeitgeist: In den 60er Jahren gab es kein Buffet ohne dekorative Butterformen (Butterrose, Butterigel), in den 70ern liebte man es „gefüllt“, angefangen von Eiern bis hin zu Windbeuteln, Fondue und Raclette waren „in“ und Krabben, Oliven oder Sardellen durften auf keinem Buffet fehlen. Sprechen Sie sich mit dem Pflegepersonal ab, das Angebot von Speisen stellt am Ende der Stunde den Übergang zum Alltag dar und sollte von der Einrichtung mitgetragen werden.

8 Praxis Aromatherapie. Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen, M. Werner, R. v. Braunschweig Haug 2016, 5. Aufl.

9 <https://www.donbosco-medien.de/biografiearbeit-mit-dem-kamishibai/c-553>.