

Demenz: So können Sie gezielt unterstützen

Von Martina Lüth

Das harmonische Zusammenspiel von Musik und Bewegung und dementiell betroffenen Menschen

In weit verbreiteten künstlerischen und kulturellen Kreisen werden Musik und Singen als die eigentliche Muttersprache angesehen. Sie ist die natürlichste und einfachste Art und Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können - mit all unseren Sinnen, Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.

Das Singen ist der „innere Tanz unseres Atems“. Es kann, äußerte der Jahrhundertgeiger und große Humanist Yehudi Menuhin, „den menschlichen Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und den Rhythmus des Lebens lehren“.

Singen ist die Sprache der Menschen - unabhängig von kultureller Herkunft, Nationalität, Kultur, Alter und Geschlecht.

In meinem Arbeitsalltag mit demenziell betroffenen Menschen biete ich zwei musikalische Varianten an: Die Sitztanz-Gymnastik und den Rollator-Tanz. Wenn wir „sitzend durch Leben tanzen“, setze ich bestimmte Acces-

soires ein: Klangstäbe, Schüttelleier in unterschiedlichen Farben und Klängen, Löffel und Rasseln, kleine Trommeln, Tücher und Luftballons. Hierbei darf keinesfalls die Musik fehlen. Häufig äußern die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eigene Musikwünsche. In den Abschlussrunden am Ende einer Betreuungsstunde können aufgekommene Erinnerungen oder das momentane Lebensgefühl einen angemessenen Platz einnehmen.

Ziel ist es, die ältere Generation nicht nur an ihre verwurzelten

und fest verankerten Erinnerungen früherer Zeiten heranzuführen, sondern sie auch zur Bewegung zu animieren. Denn das eine bedingt das andere - Musik und Tanzen verbindet.

Es trainiert Herz und Kreislauf und unser Sozialgefüge. Die Koordination wird angeregt und die Konzentration wird auf spielerische Art und Weise und in kleinen Etappen mobilisiert. Es macht zudem große Freude und schult das Gedächtnis.

Beim Rollator-Tanz gibt es (so empfinden es hauptsächlich die Damen) einen wunderschönen Ausgangspunkt. Sie sagen Dinge wie „... mir tritt keiner auf meine

„Musik ist die schönste und zugleich die einzige Sprache, die überall auf dieser Welt verstanden wird.“

Johann Wolfgang von Goethe



Martina Lüth, Demenzbegleiterin
Laurentiusstr. 9, 48703 Stadtlohn
Tel. 0 25 63 - 217 98 81
Mobil 01 72 - 279 16 19

info@lueth-dienstleistungen.de
www.lueth-dienstleistungen.de

Füße ...“ und „... es gibt keine Widerworte“. Das gefällt vor allem den älteren Damen sehr. Die Herren halten sie eher bedeckt. Auch der Rollator wird auf Vordermann gebracht und meistens auch schön geschmückt.

Für die alten Menschen in der Tanzrunde sind diese Treffen, auch „Tanztee“ genannt, weit mehr als nur reine Beschäftigungstherapie.

Der Tanztee erinnert an frühere, oftmals sehr schöne Zeiten. Seniorinnen und Senioren können einen (längeren) Augenblick aus dem „Hier und Jetzt“ entfliehen.

Zudem belegen wissenschaftliche Studien: Balance halten und Schrittfolgen merken trainieren den Kopf weit besser als Kreuzworträtsel lösen.