

„Wir tanzen wieder“

Demenzkranke und ihre Angehörigen in einer Tanzschule

Stefan Kleinstück

Zusammenfassung

Die Idee, Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zum Tanzen zu bewegen, ist nicht neu. Allerdings kam es bisher noch nicht vor, dass dieses in einer Tanzschule stattfindet. Das Projekt „Wir tanzen wieder“ steht für Normalität, für gesellschaftliche und soziale Teilhabe von Menschen mit Demenz. Für sie gibt es kaum Angebote außerhalb institutioneller Versorgung. Soziale Isolation und Vereinsamung sind die Folge. Das nachfolgend beschriebene Tanzangebot möchte aufzeigen, wie das Leben trotz und mit Demenz für einige Augenblicke lebenswert gestaltet werden kann. Tanzen knüpft an biographische Begebenheiten der Menschen an und ist Teil aktiver Erinnerungsarbeit.

Abstract

It is not a novel idea that people with dementia and their relatives can be persuaded to dance. New is that it is happening in a dancing school. The dancing project described in this article represents normality and social participation for people with dementia. 70-80 percent of dementia patients are being looked after by their families, there are hardly any services for them outside of institutional accommodation. This may lead to social isolation and loneliness, not only on the part of those suffering from this condition but also of the relatives who care for them. The main objective of the dance project described below is to contribute to making life with and dementia worth living for a moment in time. Dancing ties in with biographical events and often plays a role in the process of active memory work.

Schlüsselwörter

Demenz – Freizeitgestaltung – Projektbeschreibung – Angehöriger – Tanz – Musik

*Das Tanzen ist die Kunst,
wo die Beine denken, sie seien der Kopf.*
Stanislaw Jerzylec

Demenz-Servicezentren NRW

Das Projekt „Wir tanzen wieder“ ist im Rahmen meiner Tätigkeit als Koordinator des Demenz-Servicezentrums Nordrhein-Westfalen für die Region Köln sowie das südliche Rheinland in Trägerschaft der Alexianer-Krankenhaus Köln GmbH entstanden. Die



derzeit elf Demenz-Servicezentren sind ein Baustein der Landesinitiative Demenz-Service NRW. Hieran sind Träger aus unterschiedlichen Wohlfahrtsverbänden, Alzheimer Gesellschaften sowie die Verbraucherzentrale NRW beteiligt. Sie werden gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und den Pflegekassen. Die Koordinierung erfolgt über das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA).

Ziel der Landesinitiative ist die Verbesserung der häuslichen Versorgung demenziell Erkrankter und die Unterstützung der sie pflegenden Angehörigen. Informationsvermittlung, Vernetzung und Kooperation sollen zu einer Enttabuisierung des Themas Demenz beitragen. Das fünfjährige Modellprojekt der Servicezentren ist seit Juni 2009 in ein nachhaltiges, regelfinanziertes Angebot übergegangen. Die Arbeitsbereiche und Schwerpunkte der Demenz-Servicezentren können regional unterschiedlich gewichtet sein und lassen sich wie folgt zusammenfassen:

Arbeitsbereiche

- ▲ Unterstützung bei der Weiterentwicklung von Angeboten für Betroffene zur Information, Beratung, Schulung, Aufklärung und zum Erfahrungsaustausch;
- ▲ Stärkung der freiwillig-ehrenamtlichen, professionellen und nachbarschaftlichen Unterstützung;
- ▲ Unterstützung bei der Entwicklung von Kooperationsformen zwischen Einrichtungen und Diensten der sozialen und gesundheitlichen Versorgung für demenzerkrankte Menschen in den Kommunen;
- ▲ Stärkung des Verbleibs demenziell erkrankter Menschen in ihrem gewohnten sozialen Umfeld und dem Quartier durch Kooperation mit der Wohnungswirtschaft vor Ort sowie den Angeboten zur Wohnraumberatung, Wohnraumanpassung und zur Entwicklung von neuen Wohnraumangeboten für diese Menschen;

▲ Maßnahmen zur Entwicklung eines wertschätzenden gesellschaftlichen und sozialen Umfelds durch Information, Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit – Enttabuisierung.

Schwerpunkte

▲ Die Initiierung, Unterstützung und Begleitung von niedrigschwelligen Hilfe- und Betreuungsangeboten nach § 45b Sozialgesetzbuch (SGB) XI einschließlich von Angeboten zur nachbarschaftlichen Unterstützung;

▲ Förderung des Auf- und Ausbau von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen sowie ehrenamtlich Tätiger und sonstiger zum bürgerschaftlichen Engagement bereiter Personen nach § 45d SGB XI;

▲ Zusammenarbeit mit Pflegestützpunkten, Pflegekassen, Kommunen und anderen Beratungsangeboten.

Die Besonderheiten des Demenz-Servicezentrums NRW für die Region Köln und das südliche Rheinland finden ihren Ausdruck in den innovativen Projekten: Café Offerte, „Café Offerte trifft Fit für 100“, „Wir tanzen wieder“, „4 Pfoten für Sie“ und der Zusammenarbeit mit Initiativen und Projekten in anderen Ländern verbunden mit dem Engagement in nationalen und internationalen Demenz-Netzwerken.

Von der Idee zum Projekt

Die Idee, ein Tanzangebot für Menschen mit Demenz in einer Tanzschule anzubieten, entstand im Jahr 2005. Als passionierter Tänzer war es für mich eine ideale Verbindung, mein Hobby mit meinem Beruf kombinieren zu können. Über längere Zeit informierte und sensibilisierte ich in kleinen Schritten meinen Tanzlehrer für das Thema Demenz und seine gesellschaftliche Bedeutung. Mir war bewusst, dass sich eine Tanzschule nicht von sich aus diesem Personenkreis öffnet und hierfür ein entsprechender Impuls von außen notwendig war. Am 21. September 2007 war es dann so weit. Mit Unterstützung der Koordinierungsstelle der Landesinitiative Demenz-Service NRW beim Kuratorium Deutsche Altershilfen luden wir anlässlich des Welt-Alzheimertags zu einem Tanznachmittag in die Tanzschule Stallnig-Nierhaus nach Köln-Bayenthal ein, die dem Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband (ADTV) angehört. Über 80 Personen fühlten sich fit für ein Tänzchen. Stationäre, teilstationäre und ambulante Einrichtungen in und um Köln nutzten unser Angebot als willkommene Abwechslung. Menschen, die sich durch Aufrufe in Tageszeitungen, Werbeblättern und durch eine Plakataktion angesprochen fühlten, kamen in die

Tanzschule. Es war ein buntes Publikum von Jung bis Alt, von Alleinstehenden und Paaren. Das Begleitprogramm, ein Ballett der Vier- bis Sechsjährigen und eine Hip-Hop-Darbietung, wurde begeistert aufgenommen. Auch die Teilnehmenden des Tanzkreises 59 Plus fühlten sich nicht deplaziert, sondern genossen die angeregte Atmosphäre – denn Musik verbindet.

Darf ich bitten?

Der Erfolg gab und gibt uns recht: Die Idee eines regelmäßigen monatlichen Angebots war geboren. Wir gehören damit zu den Pionieren eines regelmäßigen Tanzangebotes in einer ADTV-Tanzschule. Seit dieser Zeit besuchen uns bei Walzer, Rumba, Fox-trott, Schlager- und Evergreenquiz, Swing, Rock and Roll, Steppkurs und Polonaise zwischen 30 und 40 Frauen und Männer jenseits der 60 Jahre. Und „wo Not am Mann“ ist, stehen Tanzschullehrer *Hans-Georg Stallnig-Nierhaus* und ich den Damen als Tanzpartner zur Verfügung. Keiner bleibt an diesen Nachmittagen lange sitzen. Strahlende und erhitzte Gesichter sind für uns Bestätigung genug. Die Gäste haben Spaß an Musik und Bewegung und profitieren davon – wie auch die neuesten wissenschaftlichen Studien bestätigen.

Hinein ins Vergnügen

Unser Angebot steht für Normalität: Das heißt, das Tanzen findet dort statt, wo es in unserem Kulturkreis hingehört – in der Tanzschule. Unsere Gäste sollen am gesellschaftlichen und sozialen Leben teilhaben. Paare können sich hier wieder als Mann und Frau begegnen. Für diese Augenblicke steht nicht die Krankheit mit all ihren Veränderungen im Zusammenleben im Vordergrund. Meist geraten die schönen und leichten Dinge des Lebens zunehmend in den Hintergrund und viele Paare kennen sich nur noch über ihre Pflegebeziehung.

Unser Tanznachmittag soll dazu beitragen, das Leben trotz und mit Demenz lebenswert zu gestalten; die Menschen, die zu uns kommen, sollen Lebensfreude empfinden. Das gilt nicht nur für Paare, sondern genauso für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die mithilfe und Unterstützung von Begleitpersonen zu uns kommen. Es geht nicht darum, Menschen zum Tanzen zu bewegen, die in ihrer bisherigen Biographie keinen Bezug dazu hatten, sondern wir möchten Erinnerungen bei Musik und Bewegung wachrufen bei denen, die sich angesprochen fühlen. Viele Besucher und Besucherinnen lernten sich früher auf Tanzveranstaltungen kennen oder erlebten dort ihre erste große Liebe. Wir möchten mit unserem Angebot aber auch Öffentlichkeit herstel-



len und den Menschen mit Demenz, ihren Helferinnen und Helfern in Familie, im Freundeskreis und in der Nachbarschaft die Möglichkeit geben, aus der Isolation und Einsamkeit herauszukommen. Angebote in ambulanten, stationären und teilstationären Bereichen der Altenhilfe gibt es viele. Angebote für Menschen in ihrem häuslichen Umfeld kaum.

Highlight: Der Ball

Die beschriebenen Erfahrungen führten ein Jahr später zum ersten Ball für Menschen mit Demenz. Im Rahmen der 1. Kölner Demenzwochen 2008 bekam der Ball als Abschlusshöhepunkt einen besonderen Stellenwert. Die feierlich geschmückte Tanzschule empfing die festlich gekleideten Gäste. Ein ganz bewegender Moment war die Begrüßung und das Geleit zu dem jeweiligen Platz. Fotografen hielten diese Augenblicke fest. Ich habe heute noch die Bilder der festlich gekleideten älteren Damen und Herren im Kopf. Wer weiß schon, in welcher Zeit sie gedanklich schwelgten...

Wogen der Begeisterung

Mittlerweile hatten wir die Gelegenheit, unser Angebot „Wir tanzen wieder“ auf einigen Tagungen und Kongressen vorzustellen. Angefangen bei Veranstaltungen und Tagungen in Köln und Düsseldorf konnten wir den Kongress der Aktion Demenz e.V. und ihrer Partner „Aufbruch – Gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz“ im November 2008 in Esslingen bewegen. Weitere Stationen waren der Dementia Fair Congress 2009 im Februar 2009 in Hamburg und die Fachtagung „Demenz und Mehr- generationenhäuser“ in der Körper-Stiftung in Hamburg im Juni 2009. Getreu dem Motto „Man kann nur bewegen, wenn man sich selbst bewegt“ wurden schon einige Tagungs- und Kongressteilnehmerinnen und -teilnehmer in Schwingungen versetzt. Wer erwartet schon Interaktives auf einem

Kongress? Aber auch auf internationaler Bühne hat unser Angebot für Aufmerksamkeit gesorgt. So gab es Vorträge und Präsentationen in Dublin im April 2008 und auf der Alzheimer Europe Conference in Brüssel im Mai 2009.

Wir sind selber begeistert und fühlen uns von der Resonanz angespornt. Menschen tanzen miteinander und spüren ein Gefühl der Gemeinschaft. Anfängliche Hemmungen weichen einer spontanen Euphorie. Das ängstliche Gefühl, eigentlich nicht tanzen zu können, weicht unmittelbar nach dem ersten Mitmachen und Dabeisein.

Jede Zeit hat ihre Musik

Tanzen als Ausdrucksmittel von Gefühlen der Menschen gab es immer schon. Der Tanz ist vermutlich eine der ältesten Kommunikationsformen, in ihm drückt man verschiedene Lebensgefühle wie Freude, Sehnsucht, Leidenschaft, Angst oder Trauer aus. Auch die Anlässe sind unterschiedlich, so gibt es Kriegstänze, Trauertänze, Geburts- und Freudentänze. Jede Kultur hat Rituale, die ihren Ausdruck auch im Tanz finden. Menschen verbinden mit bestimmten Liedern, Melodien und Tänzen Erinnerungen an verschiedene Lebensabschnitte. Der Hochzeitswalzer steht symbolisch hierfür.

Im 17. und 18. Jahrhundert tanzte man in der „besseren Gesellschaft“ höfische Tänze (Menuett und Ähnliches) als Ausdruck einer herausgehobenen sozialen Stellung. Charleston steht für ein Lebensgefühl in den 1920er-Jahren. Langsamer Walzer und Wiener Walzer sorgen bei den Menschen seit vielen Jahren für gute Stimmung. Wiegen, Drehen – Bewegungsmuster, die man schon als Baby spürte. Sehr beliebt sind auch Lieder aus der Region, zum Beispiel „Man müsste noch mal 20 sein“. Nicht wegzudenken sind bei unseren Veranstaltungen die Tänze der 1950er- und 1960er-Jahre. Boogie Woogie, Rock'n' Roll stehen für die Aufbruchstimmung dieser Nachkriegszeit. Tanzen, flirten... es geht wieder los. Eine neue Zeit, die auch wie jede andere ihre eigene Musik hat.

Sehr beliebt ist bei unseren Gästen auch die Filmmusik der 1930er- und 1940er-Jahre, Märsche als Polonaise, wie „Adieu mein kleiner Gardeoffizier“, bewegen die Körper und Seelen. Als besonders inspirierend für Menschen mit Demenz hat sich die Schlagermusik erwiesen. Lieder mit Samba-Charakter oder Stepp-Musik laden zum Mitmachen ein. Nicht zu vergessen, die kölsche Seele „Bye, bye my love ...“. Tanzen, Bewegen, Berühren und Begegnen, das Herz wird nicht dement.

Ausblick

Wir möchten die Idee von „Wir tanzen wieder“ gern verbreiten und vielen Tänzerinnen und Tänzern in Deutschland eine Möglichkeit in ihrer Stadt oder Gemeinden geben, trotz und mit ihrer Demenzerkrankung gemeinsam mit den Menschen an ihrer Seite in die Öffentlichkeit zu gehen. Dazu bieten wir kleine Schulungseinheiten an, die mit interessierten Kooperationspartnern aus dem psychosozialen Bereich und einer regionalen ADTV-Tanzschule umgesetzt werden können. Kontakte zum ADTV-Tanzlehrerverband wurden aufgenommen und das Interesse dort geweckt, denn „Wir tanzen wieder“ ist eine Bewegung, die bewegt!

Informationen im Internet

www.demenz-service-nrw.de

www.StallnigNierhaus.de

www.richtigfitab50.de/rrf50/gesundheitsport/sport-gegen-demenz/

Zu den nachfolgenden Beiträgen

Zum Abschluss dieses Schwerpunktheftes, das der Thematik des gelingenden Alterns gewidmet ist, folgen nach den theoretischen Erörterungen und praktischen Projekterfahrungen nun drei ganz individuelle Berichte sowie ein Essay über *Dr. Ruth Mattheis*.

Mit zunehmendem Alter wächst die Gefahr zu vereinsamen. Ältere Männer, vor allem auch diejenigen, die nicht mehr in einer Partnerschaft leben, waren und sind davon besonders betroffen. Wenn die Leistungskraft nachlässt und die Anerkennung durch den Beruf nicht mehr gegeben ist, ziehen sich viele zurück. Der Bericht von *Klaus Meixner* schildert, wie es einigen Rentnern gelang, mit Energie und Beharrlichkeit ein Sportangebot für ältere Männer zu etablieren. Daraus ist eine tragfähige Gemeinschaft entstanden, die der Einsamkeit trotz, die bürgerschaftliches Engagement hoch hält und die die Fähigkeiten und Talente der Männer unterstützt. Beeindruckend ist, dass dieses „Konzept“ nun schon 20 Jahre funktioniert.

Danach beschreiben *Dr. Ruth Mattheis* und *Manfred Omankowsky*, die beide seit mehr als vier Jahrzehnte als Redaktionsbeiratsmitglieder unsere Zeitschrift begleiten, wie sie ihr tägliches Leben organisieren, was ihnen wichtig ist und was sie anderen für ihren Weg mitgeben wollen. Schließlich würdigt *Dr. Peter Reinicke* das Lebenswerk von *Dr. Ruth Mattheis*.