

# MIT MUSIK GEHT VIELES LEICHTER... Tanzen im Sitzen bei Demenz

Musik begleitet uns Menschen ein ganzes Leben lang und ist mit Stimmungen und Gefühlen an wichtige Lebensereignisse gebunden. Musik gehört zu den frühesten Erfahrungen der Menschheit, denn schon im Mutterleib nimmt das ungeborene Kind den Rhythmus von Herzschlag und Atmung der Mutter wahr - später im Kleinkindalter das vorgesungene Schlaflied - das Lied, welches die erste Liebe begleitet hat - der Hochzeitswalzer zur Trauung oder Kirchenlieder zu den unterschiedlichsten Begebenheiten. All diese Lieder drücken Lebensgefühle der vergangenen Zeiten aus, was die Menschen bewegte, was sie empfinden und wie sie handeln.

Wenn bei demenzkranken Menschen die kognitiven Leistungen schwinden, ist Musik oft ein Weg, um mit ihrer Umwelt zu kommunizieren. Musik knüpft an die erhaltene Gefühlswelt an und ist daher auch emotionale Anregung, körperliche Vitalisierung, Biographiearbeit und vieles mehr. Weil das Musizieren so wichtig ist, findet auch in der Tagespflege der Memo Clinic®, zweimal wöchentlich, das „Tanzen im Sitzen“ statt. Neben bekannten Volksliedern und Schlagern aus vergangenen Zeiten haben Polka und Walzer eine anregende Wirkung. Beim Schwingen von bunten Tüchern, beim Schunkeln oder bei den unterschiedlichsten Bewegungen zur Musik hat jeder Klient die Möglichkeit, sich seinen Fähigkeiten angepasst mit einzubringen. Es werden die körperlichen, die geistigen und auch die sozialen Eigenschaften im gemeinschaftlichen Erleben gefördert.

Was ist eigentlich das „Tanzen im Sitzen“? „Tanzen im Sitzen“ ist eine spezielle Tanzform, die auf die Bewegungsmöglichkeiten älterer Menschen zugeschnitten ist. Die noch vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten werden genutzt und verbessert. Solange jemand noch sitzen kann, ist er in der Lage, rhythmische Bewegungen auszuführen, also auch zu tanzen. Das Tanzen ist eine Form der körperlichen Aktivität, die vielen Menschen Freude macht. Die Verbindung von fröhlicher Musik und ungezwungenen, rhythmischen Bewegungen erzeugt gute Laune und körperliches Wohlbefinden. Dies gilt auch für Menschen mit Demenz, die im Tanz oft längst verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aktivieren können. Dabei dienen die Musik, der Rhythmus und diverse Handgeräte als Unterstützung.

Der Zusammenhang von Musik und Bewegung ist der Ansatz der Tanzarbeit. Hierbei können das Wohlbefinden, der Lebensmut und die Lebensfreude wachsen.

Die Durchführung einer fröhlichen und lebendigen Therapiestunde kann sich positiv auf den Alltag von Demenzerkrankten auswirken. So kann man beobachten, dass ein paar Stunden nach der Therapie immer noch die Melodien gesungen oder gesummt werden, nach der wir während der Therapie tanzten. Und es ist immer wieder erstaunlich, dass von Menschen, bei denen kaum eine Kommunikation stattfindet, plötzlich Liedtexte von der ersten bis zur letzten Strophe mitgesungen werden. Das gemeinsame Musizieren, sowie die Therapieeinheit „Tanzen im Sitzen“ ist eine große Bereicherung für die Arbeit mit demenziell erkrankten Menschen. Abschließen möchte ich deshalb mit einem Zitat von Flavio Alborino: „Beim Tanzen gibt es keine Fehler, es gibt nur Variationen...“  
Jaqueline Heyd-Sommer (Ergotherapeutin)