

## Tanz- und Bewegungstherapie mit Alzheimer Patienten

„Die merken doch sowieso nichts mehr...“ Wie oft bin ich mit solchen oder ähnlichen Kommentaren konfrontiert worden. Hinzu kommt die, besonders in Pflegeeinrichtungen häufig existierende Meinung, Ruhe und Schonung seien für den alten Menschen die beste Möglichkeit, den Lebensabend zu verbringen. Was man bei jungen Leuten an Aktivität und Spontaneität begrüßen würde, möchte man dem Alter nicht mehr zubilligen.

Doch gerade jene Menschen, denen Sprache und Gedächtnis langsam verloren gehen, lechzen nach Kontakt, nach Berührung, nach Kommunikation. Hier bietet die Tanz- und Bewegungstherapie ungeahnte Möglichkeiten.

Tanz- und Bewegungstherapie ist weit mehr als nur ein sportliches Freizeitangebot. Wissenschaftlich kann man drei Grundpfeiler dieser Therapieform beschreiben:

- als aktivierendes Freizeitangebot mit gesundheitsfördernden Effekten / zur Erlebnisaktivierung
- in funktionstherapeutischer Absicht als präventives und kuratives Training zur physischen Mobilisierung
- in psychotherapeutischer Absicht als indikationsspezifische Intervention bei seelischen und psychosomatischen Erkrankungen sowie bei Verhaltensauffälligkeiten und Störungen im sozialkommunikativen Bereich

Die Übergänge dieser drei Bereiche sind oft fließend und überschneiden sich. Ein Beispiel aus der Praxis:

In einer gemischten Gruppenstunde (agile Heimbewohner, Rollstuhlfahrer, Demenzkranke) wird das Lied „Hoch auf dem gelben Wagen“ gesungen.

Begleitet von unterschiedlichen Rhythmen wie klatschen, stampfen, gemeinsam schunkeln. Als rein erlebnisaktivierendes Angebot wäre das Hauptaugenmerk lediglich auf den Unterhaltungsfaktor und ein möglichst breites Spektrum noch vorhandener Bewegungsmöglichkeiten ausgelegt. Was an sich ein gutes Angebot ist: Durch das Erinnern an den Text wird das kognitive Denken gefördert, durch unterschiedliche Bewegungsanregungen die Mobilität des Einzelnen. Und doch ergeben sich bei solch gemeinsamen Gesang, beim sich gegenseitig berühren, darüber hinausgehende Momente: nachdenkliche Gesichter, die Erinnerung an die eigenen Jugend, aufkeimender ausgelassener Übermut oder auch große Traurigkeit. An diesem Punkt ist es wichtig, aufflammende Gefühle anzusprechen, wahrzunehmen und nicht mit einem wohlwollenden „Kopf hoch, das wird schon wieder“ wegzudrücken. Wer noch kann, mag vielleicht erzählen, was ihn gerade bewegt, woran er sich erinnert. Wer keine Worte mehr findet, wird vielleicht signalisieren, was er in jenem Moment braucht. Zuspruch, eine Umarmung oder auch nur das Halten seiner Hand...?

Empathie und Respekt sind die Schlüssel zwischenmenschlichen Tuns. Über eine Erweiterung des Bewegungsrepertoires gelangen wir häufig an bisher unentdeckte Gefühlsqualitäten. Zu Weichheit, wo sonst nur Härte und Stagnation sind, zu sanften, ja zärtlichen Momenten. Gerade wenn ein Mensch nach und nach sein Selbst verliert – und er spürt es ganz genau, dass mit ihm etwas nicht stimmt – dann bleiben Berührungen, Rhythmen, Melodien, Malereien, Musik, um mit den scheinbar in ihrer Welt verlorenen Kranken zu kommunizieren. Wer bereit ist, gewohnte Pfade verbaler Kommunikation zu verlassen, der wird, selbst mit schwer demenzkranken Menschen, überraschende und berührende Momente erleben.



*Ines Krüger*

*Tanz- und Bewegungstherapeutin, Fernsehmoderatorin  
Schirmherrin der Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V.*

*Abschlussarbeit: [www.alzheimerforum.de/3/1/6/12/Ines\\_Krueger\\_Tanztherapie.pdf](http://www.alzheimerforum.de/3/1/6/12/Ines_Krueger_Tanztherapie.pdf)*

