

# Tanzen im Sitzen mit demenziell Erkrankten

Mit Musik geht alles besser...

Liane Amthor, Iris Stephan

**T**anzen im Sitzen stellt ein wirksames Angebot zur Aktivierung älterer Menschen dar und kann sehr gut als praxisnaher Therapieansatz in der Ergotherapie eingesetzt werden. Tanzen im Sitzen bietet durch die Verbindung von Musik und komplexen Bewegungen ein ideales, sanftes und ganzheitliches Gesundheitstraining. Es werden sowohl die körperliche, die psychisch-geistige als auch die soziale Förderung im gemeinschaftlichen Erleben in der Gruppe ermöglicht. Tanzen im Sitzen ist eine große Bereicherung für die Arbeit mit Demenzerkrankten.

## 1. Was ist „Tanzen im Sitzen“?

- Tanzen im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die speziell auf die körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Gegebenheiten älterer Menschen abgestimmt ist. Es ermöglicht eine Form der Aktivierung, die alle Teilnehmenden einer Übungseinheit anspricht und einbezieht.
- Die Freude an der Bewegung nach Musik steht im Vordergrund.
- Tanzen im Sitzen ist zweckfreies Tun ohne Leistungsdruck und Anspruch auf Perfektion.
- Tänze im Sitzen haben eine feste Form. Jede Tanzstrophe hat ein ausgewogenes Maß an Bewegungen, das dem Aufnahmevermögen der entsprechenden Zielgruppe angepasst ist und sich im Laufe des Tanzes wiederholt. Dadurch können die Bewegungen schnell umgesetzt und eingeprägt werden.

## 2. Kategorien der Tänze im Sitzen

Um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Teilnehmenden gerecht zu werden und die Gegebenheiten des Krankheitsbildes entsprechend zu berücksichtigen, beinhaltet eine Übungseinheit unterschiedliche Arten von Tänzen im Sitzen. Wir unterscheiden drei Arten von Tänzen im Sitzen: Gymnastische Tänze, Thementänze und Tänze mit Handgeräten.

*Gymnastische Tänze* gehören unter anderem an den Anfang einer jeden Übungseinheit. Sie aktivieren, lockern und erwärmen den Körper, lösen Spannungen, fördern und fordern Konzentration, Koordination und Ausdauer.

*Thementänze* erarbeitet die Tanzleiterin/Tanzleiter mit der Gruppe, indem sie/er die Bewegungen mit Hilfe einer „Geschichte“ einbringt. Tänze zu einem Thema wecken Erinnerungen, eröffnen Gespräche und können durch den erinnerten Bewegungsablauf leicht nachvollzogen werden. Sie enthalten vielseitige, sinnvolle Bewegungen, die spielerisch verpackt sind. Dadurch wird die physische Beanspruchung weniger empfunden. Sie unterstützen das Gedächtnis, insbesondere das Langzeitgedächtnis, regen die Fantasie und Kreativität an. Diese Tanzform ist im Rahmen der Biografiearbeit mit Demenzerkrankten ein geeignetes Arbeitsmittel.

Die folgende Tanzbeschreibung eines Thementanzes ist der Broschüre „Tänze im Sitzen“ zur CD 4497, herausgegeben vom Bundesverband Seniorentanz e.V., entnommen:

### „Ruderpartie“

<i>Tanzform:</i>	Christel Schulze
<i>Musik:</i>	Masianer, CD 4497 „Tänze für Senioren“
<i>Takt:</i>	3/4 Vorspiel: 4 Takte
<b>Takt</b>	<b>A</b>
1–2	Boot heranziehen re Arm vorstrecken, Handfläche nach außen drehen, Tau greifen, Faust nach innen drehen und heranziehen
3–4	wie Takt 1–2
5–8	wie Takt 1–4, li Arm
9–10	<i>In das Boot steigen</i> re Bein heben und senken
11–12	wie Takt 9–10, li Bein
13–14	<i>In Positur setzen</i> re Bein strecken, Hüfte leicht anheben und wieder senken
15–16	wie Takt 13–14, li Bein
	<b>B</b>
1–8	<i>Rudern</i> viermal Arme weit ausstrecken, Hände greifen Ruder, Arme beugen, Oberkörper mitbewegen
9–16	<i>Treiben lassen</i> Arme locker gegen- gleich vor- und zurück- schwingen
	<b>C</b>
1–4	<i>Wasser schöpfen</i> zweimal mit hohlen Händen re seitlich

5–8	schöpfen und über die li Schulter ausleeren wie Takt 1–4, gegen gleich
9–10	<i>Hände trocknen</i> Tropfen von den Fingern abschütteln
11–12	Handflächen und Handrücken auf Oberschenkeln abtrocknen
13–16	wie Takt 9–12

Der Tanz hat zwei Durchspiele.

Tänze mit Handgeräten und Rhythmusinstrumenten haben einen hohen Aufforderungscharakter und lenken von der eigenen Befindlichkeit ab. Als Handgeräte werden z.B. Bälle, Tücher, Fächer, Seile oder Papprollen eingesetzt, als Rhythmusinstrumente können Rasseln, Schüttelleier, Klanghölzer o.ä. genutzt werden (Abb. 1).

Das Hauptaugenmerk richtet sich auf den Gegenstand. Mit Hilfe der Musik werden so großzügigere Bewegungen möglich. Alle Teilnehmenden haben Spaß an diesen Tänzen und lassen sich zu mehr Bewegung „verführen“. Es ist zu empfehlen, je Übungseinheit nur ein Handgerät in möglichst vielfältiger Weise zu verwenden. Gleichzeitig wirken die Handgeräte anregend auf verschiedene Wahrnehmungskanäle.

Einerseits werden durch die taktile Anregung Reize gesetzt, weiterhin wecken Farben und Muster in der Bewegung oder Geräusche der Rhythmusinstrumente die Aufmerksamkeit.

### 3. Thematisches Arbeiten mit Stundenbildern

Das thematische Arbeiten mit Stundenbildern als Übungseinheit hat sich besonders in der Arbeit mit demenzkranken Menschen bewährt.

Ziel der Arbeit mit Stundenbildern ist es:

- jeden Teilnehmenden mit irgendeiner Aktion zu erreichen. Durch ein abwechslungsreiches Angebot soll gewährleistet werden, dass jede/r individuell angesprochen wird;
- die Konzentration und Koordination zu fördern und zu unterstützen;
- vorhandene Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kranken aufzugreifen und dem Teilnehmenden die Gelegenheit zu geben, sich nach eigenen Begabungen und Erfahrungen einzubringen;
- das Langzeitgedächtnis zu aktivieren. Vertrautes wird aufgegriffen und Verschüttetes hervorgeholt. Eine ideale Methode für die Biografiearbeit, die dem Teilnehmenden sinnvolle Beiträge ermöglicht;



Abb. 1: Einige Handgeräte, die beim „Tanzen im Sitzen“ eingesetzt werden

# RZH.

Unsere Leistung geht auf Ihr Konto

## \*[entspannt]



RZHTax®  
kostenfrei

### Abrechnung noch komfortabler\*

Nutzen Sie unsere variablen Einsendemöglichkeiten und legen Sie Ihren Auszahlungstermin selbst fest. Die Auszahlung erfolgt per kostenfrei Online-Überweisung direkt auf Ihr Konto. Abrechnung mit Mehrwert – profitieren Sie von unseren umfangreichen top Konditionen:

- ▶ Qualifizierte Rückläuferbearbeitung
- ▶ Privatliquidation
- ▶ Aussagekräftige Dokumentationen
- ▶ Feste Ansprechpartner
- ▶ Effiziente Software zur Abrechnungsvorbereitung/Schnittstellenlösung durch Kooperationspartner

**MEDICA**  
Messegelände Düsseldorf  
Halle 4, Stand B 22  
17.-20.11.2010  
Besuchen Sie uns!



RZH Rechenzentrum für Heilberufe GmbH  
Am Schornacker 32 · D-46485 Wesel  
Info-Line 02 81/98 85-110  
Telefax 02 81/98 85-120  
www.rzh-online.de · info@rzh-online.de

