

Seniorentanz – eine Bereicherung für die Seniorenbetreuung

Während meiner über 30 jährigen ärztlichen Tätigkeit an der Geriatrischen Abteilung der Christian Doppler Klinik in Salzburg hat sich ein dramatischer Wandel in Therapie und Pflege vollzogen.

Lange wurden alte Menschen als nicht rehabilitierbar angesehen, ganzheitliche Pflegemodelle und das gesamte heute selbstverständliche Therapeutenteam mussten erkämpft werden. Tanz und insbesondere Seniorentanz galten als ein Gesellschaftsspiel, Zeitvertreib für Leute, die sonst nichts "Besseres" vorhaben, ein wenig sinnvolles "Umhergehüpfen", bei dem man sich auch noch die Knochen bricht!

Heute wissen wir durch die moderne Hirnforschung, dass sich unser Gehirn durch Lernen und spezielles Benützen bis ins höchste Alter verändern kann und dass sogar neue funktionstüchtige Neurone gebildet werden. Diese Neuroplastizität und Neurogenese macht auch vor unserem Verhalten nicht halt. Wir wissen nun die Macht der Gefühle einzuschätzen. Positive Gefühle wie Erfolgserleben beeinflussen über "Transmittercocktails" nicht nur unsere seelische Gesundheit, sondern haben messbare Auswirkungen auf Blutdruck, Herz-

funktion, Mobilität und Schmerz. Bewegungsfolgen, die nicht durch Worte, sondern durch Musik, Takt und ein positives Gefühl der Harmonie angeregt werden, dringen tief in das Gedächtnis ein und lösen ein Wiedererkennen von längst Verschlüttem aus.

So wird beim Seniorentanz nur wenig Neues gelehrt. Wir sind von Natur aus mit einer großen Fülle von Bewegungsmustern ausgestattet, die nur wenige von uns bis ins hohe Alter ausschöpfen. Es gilt also, diese erprobten Muster mit viel Wissen, Motivation, Musik und Takt aus dem Tiefschlaf zu erwecken. Um dies auf einen Nenner zu bringen müssen die Zentren des rechten und linken Gehirns gemeinsam aktiviert werden. Von den entferntesten Winkeln des Gehirns wird Blut angefordert.

Die erforderliche Durchblutungssteigerung wird durch Muskelaktivität während des Tanzens ermöglicht. Werden mehrere Hirnareale zugleich aktiviert, wird die Vernetzung des Gelernten besonders intensiv und die gespeicherten Inhalte können nun über mehrere Kanäle wieder abgerufen werden. Dies stellt eine optimale Lernmethode dar. Zusätzlich wird bei Tanzbewegungen das Gleich-

gewicht besonders geschult. In der Gruppe erfahren die Teilnehmer, **dass keiner zu alt, zu ungelenkig oder zu "dumm" ist etwas wieder auszuprobieren.** Und wenn's mal nicht so klappt... Lachen und Fröhlichkeit sind hoch "infektiös"! Wenn Sie den folgenden Bericht von Frau Dr. Burgi Schneider und Anna Glanz lesen, so stellt dieser eine geriatrische Erfolgsgeschichte dar, wie wir sie uns wünschen. In unseren Berichten würde wohl noch die positive Wirkung auf das Gleichgewicht, die aktive Osteoporose- und Sturzprävention angeführt.

Mit Sicherheit stellt der Seniorentanz eine empfehlenswerte und kostengünstige Bereicherung dar, die von vielen älteren Menschen gerne angenommen wird.

Wir übergeben unsere Patienten gut geschulten TanzleiterInnen, die ihnen mit Wertschätzung, Interesse, Vertrauen und Verantwortung begegnen und jeden Einzelnen in seiner Individualität wahrnehmen. Menschen, die nicht den Ehrgeiz haben ihre eigene Choreographie zu schreiben, sondern die sich an die individuellen Möglichkeiten der TeilnehmerInnen anpassen und sich über das freuen, was gemeinsam vollbracht werden kann.

Dr. Christa Erhart

... bewegen, erinnern, Gemeinschaft erleben ist gleich: Seniorentanz plus

Frau Anna Glanz, derzeit Vorsitzende des Landesverbandes Salzburg für SENIORENTANZ ist seit 1993 Tanzleiterin und seit 2004 hat sie die Ausbildung für Seniorentanz plus.

Sie erinnert sich aus ihrer 19 Jahre langen Tätigkeit in einem Seniorenheim an eine über 70 jährige Frau, die am Beginn ihres Aufenthaltes völlig verunsichert und antriebslos war, sich eigentlich aufgegeben hatte. Sie nahm regelmäßig an den Tänzen im Sitzen teil und es war für Frau Glanz erstaunlich, wie die Frau zunehmend aktiver, selbstbewusster und kreativer wurde, mit einem Wort, sie kehrte wieder ins Leben zurück. Schließlich begann sie sogar einen kleinen Garten anzulegen.

Anna Glanz baute die Stunden themengerecht in Abstimmung mit den geplanten Veranstaltungen oder den Jahreszeiten auf. Wichtig ist die Einleitung, unabhängig ob mit einer Geschichte (z.B. einem Wanderausflug) oder einem Lied begonnen wird. Sie ließ die TeilnehmerInnen von ihren Assoziationen und Erinnerungen zum gewählten Thema erzählen. Die Musik, Tänze und Spiele wählte sie passend zum Thema aus. Am Schluss arbeiteten die TeilnehmerInnen an der Gestaltung der nächsten Stunde mit, das heißt sie konnten Themenvorschläge machen, die gemeinsam diskutiert wurden.

Bei Teilnehmern, die regelmäßig dabei waren, konnte sie beobachten, wie sich bei ihnen

die Lebenssituation zum Positiven verändert hat. Sogar verwirrte Personen, die vielleicht zwar nicht den Wochentag wissen, spüren aber genau, dass etwas bevorsteht, was ihnen Spaß macht und gut tut.

Die einen kommen, weil sie eigentlich gern unter Leuten sind, die anderen, weil sie etwas Lustiges machen. Der Kern ist, den Leuten etwas zu bieten, das ihnen Freude bereitet. Dass sie "nebenbei" auch für die Beweglichkeit arbeiten, merken sie oft gar nicht.

Die Langeweile kommt nicht zum Zug und in diesen Stunden vergessen sie auch ihre Probleme und Schmerzen. Die Musik weckt in manchen der BewohnerInnen Erinnerungen. Durch die laufenden Wiederholungen von Bewegungsabläufen und die Regelmäßigkeit der Veranstaltungen bleiben den TeilnehmerInnen Dinge besser im Gedächtnis haften.

Die gesteigerte Beweglichkeit hat zur Folge, dass die BewohnerInnen scheinbar unwesentliche Dinge wieder selbst machen können, wie Schuhe selbst anziehen, Knöpfe selbst zumachen, sich selbst wieder frisieren. Dies steigert das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität unheimlich, da es die Unabhängigkeit wieder fördert.

Wenn die BewohnerInnen gefordert worden sind im Seniorentanz Plus und auch etwas geleistet haben, sind sie anschließend nicht nur zufrieden sondern auch müde und können besser schlafen.



Bei Einigen steigert sich auch die körperliche Sicherheit. Sie wagen es wieder Treppen zu steigen und manche können sogar teilweise auf die Gehhilfen, wie den Stock, verzichten.

Inzwischen entsenden immer öfter Seniorenheime MitarbeiterInnen zur Ausbildung des STÖplus, die sich gerne für Verbesserung der Lebensumstände einsetzen und Beziehung zu rhythmischen Bewegungen haben. Der Vorteil ist, dass die "ihre" BewohnerInnen schon kennen, der Vertrauensvorschuss einfacher ist als bei einer fremden Person.

Dr. Burgi Schneider, TL STÖ
Ärztin u. Psychotherapeutin i.R.,
Obertrum am See
Auskunft:
www.tanzenabderlebensmitte.at

Anzeige

Werden Sie TanzleiterIn für SENIORENTANZ plus



Unsere Ziele sind:

- Pflegealltag auflockern
- Wohlbefinden der Bewohner steigern
- Freude vermitteln
- Gemeinschaft im Haus fördern

Informationen & Details:

BV Seniorentanz Österreich
Frau Ratzenberger
Tel.: 0699 / 100 68 110

SENIORENTANZ plus

www.seniorentanz.at
geschaeftsstelle@seniorentanz.at

Bilder: Scheibler (2)