

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ



Praxisbroschüre

Impressum

Herausgeber Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V.
Friedrich-Alfred-Straße 10
47055 Duisburg
www.brsnw.de

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
www.lsb-nrw.de

Autor/Redaktion Dr. Georg Schick | BRSNW

Mitarbeit	Kathrin Dietrich	Kleine Spiele und Gymnastik
	Christine Dröge	Sturzprävention
	Udo Dumbeck	Tanzen
	Antje Hemming	Kleine Spiele
	Arnd Köster	Körperwahrnehmung und Entspannung
	Andreas Lukosch	Qigong
	Petra Möller	Sturzprävention

Bildnachweis Andrea Bowinkelmann | LSB NRW | S. 1, 4, 6, 10, 11, 19, 23, 31, 35
Andreas Geist | BRSNW | S. 17

Layout Komhus Agentur für Kommunikation
www.komhus.de

Duisburg im Januar 2016

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Herausgeber

Inhalt

1. Sportkonzept für Menschen mit Demenz	Seite 4
2. Methodisch-didaktische Hinweise	6
3. Praxisbeispiele	10
3.1 Kleine Spiele	11
3.2 Gymnastik	16
3.3 Tanzen	19
3.4 Sturzprävention	23
3.5 Körperwahrnehmung	31
3.6 Entspannung	34
4. Literatur	42

Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Broschüre richtet sich an Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie Helferinnen und Helfer von Sportgruppen für Menschen mit Demenz. Hier finden Sie Anregungen für Ihre praktische Arbeit und erfahren, wie Inhalte adressatengerecht abgewandelt und vermittelt werden können. Wir möchten Sie dazu ermutigen, nach diesem Prinzip auch Ihre eigenen Ideen zu entwickeln. Trauen Sie sich, denn die Erfahrung zeigt: Vieles ist möglich im Sport für Menschen mit Demenz!

Zur Vertiefung und Festigung Ihrer Kenntnisse empfehlen wir demenzspezifische Fort- und Weiterbildungen. Informationen zum Lernangebot im Rahmen des Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ bietet die Internetseite www.brsnw.de/demenz/lernen

Redaktioneller Hinweis: Zugunsten der Lesbarkeit und Verständlichkeit wird im weiteren Text auf detaillierte Formulierungen im Sinne des Gender Mainstreaming verzichtet. Frauen und Mädchen sind aber durchgehend und unbedingt mitgemeint und angesprochen: als Demenzbetroffene, Teilnehmerin, Übungsleiterin und Helferin.



1. Sportkonzept für Menschen mit Demenz

Auch bei Menschen mit Demenz fördern Bewegungs- und Sportaktivitäten nicht nur die körperliche Funktion, sondern ebenso Kognition und psychosoziale Gesundheit. Ein wirksames Sportprogramm für die Zielgruppe bietet inhaltliche Vielfalt und ist vor allem emotional und motivational ansprechend. Die Belastungsintensität kann moderat sein. Die Programmgestaltung sollte stets Flexibilität für individuelle Passung ermöglichen, die Bedürfnisse der Betroffenen und ihrer Pflegenden angemessen berücksichtigen, Akzeptanz und Sicherheit gewährleisten.

So können Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität von Menschen mit Demenz ganzheitlich und nachhaltig gefördert werden (SCHICK 2015). Ganzheitlich bedeutet, dass in jeder Übungsstunde Aspekte aus vier Zielebenen integriert werden: physische, psychische, soziale und edukative Ebene (vgl. Tabelle). Dabei ist die Zuordnung einzelner Inhalte zu den übergeordneten Zielen bei näherer Betrachtung selten trennscharf. So ist etwa eine wirksame Sturzprävention gerade durch die Integration aller vier Ebenen gekennzeichnet.

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Förderung von Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität

	physisch	psychisch	sozial	edukativ
Ziele	Kondition <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kraft ▶ Ausdauer ▶ Beweglichkeit Koordination <ul style="list-style-type: none"> ▶ Orientierung ▶ Gleichgewicht ▶ Rhythmisierung ▶ Anpassung, Umstellung ▶ Kopplung, dual-tasking ▶ Reaktion 	Kognition <ul style="list-style-type: none"> ▶ Konzentration ▶ Gedächtnis Motivation <ul style="list-style-type: none"> ▶ Erfolgserlebnisse ▶ Selbstwirksamkeit ▶ Selbstwertgefühl Emotion <ul style="list-style-type: none"> ▶ Selbstwahrnehmung ▶ Körperwahrnehmung ▶ Stressbewältigung ▶ Ausgeglichenheit ▶ Zufriedenheit 	Sozialverhalten und Integration <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kontakt ▶ Kommunikation ▶ Interaktion ▶ Gemeinschaftserleben ▶ soziale Unterstützung ▶ Hilfe geben und annehmen 	Lebensqualität durch Hilfe zur Selbsthilfe <ul style="list-style-type: none"> ▶ Alltagsbewältigung ▶ Selbständigkeit ▶ Selbstbestimmung ▶ Identität
Methoden	Kommunikation – Validation – Biographiearbeit Kleinschrittigkeit – Reduktion Orientierung – Struktur – Rituale			
Inhalte	Gymnastik <ul style="list-style-type: none"> ▶ funktionell ▶ Kleingeräte ▶ Alltagsmaterialien Sturzprävention Geh- und Hilfsmitteltraining Walking	darstellendes Spiel <ul style="list-style-type: none"> ▶ Mimik ▶ Gestik ▶ Ausdruck Musik, Singen und Tanzen Körperarbeit Motogeragogik	Übungs- und Spielformen <ul style="list-style-type: none"> ▶ kommunikativ ▶ interaktiv ▶ kooperativ Singen und Tanzen	Hausaufgaben <ul style="list-style-type: none"> ▶ Implementierung von Bewegungsritualen in den Alltag (in Absprache mit Angehörigen und Pflegenden)

Tab. 1 Ziele, Methoden und Inhalte des Sportkonzepts für Menschen mit Demenz (nach SCHICK 2015)



2. Methodisch-didaktische Hinweise

Im Sport für Menschen mit Demenz gilt es, Berührungängste zu überwinden und offen aufeinander zuzugehen. Allgemeine und inhaltsübergreifende Empfehlungen für den Umgang mit dementiell erkrankten Menschen können den Zugang erleichtern.

Von grundlegender Bedeutung ist eine **positive und wertschätzende Haltung** gegenüber Menschen mit Demenz: Der Betroffene wird akzeptiert; seine Äußerungen werden nicht infrage gestellt; er erfährt Zustimmung; seine Gefühle werden ernst genommen – sein Empfinden wird sozusagen validiert. Ein derartig wertschätzender Umgang ist im Pflegesetting mit der Validationstechnik assoziiert. Prinzip der Validation ist das Annehmen der situativen Befindlichkeit des Betroffenen mit dem Ziel, sich auf dessen Emotionen einzulassen, Kontakt herzustellen, Interaktion zu ermöglichen und Span-

nungen abzubauen. Diese empathische Grundhaltung hilft auch in der Sportstunde.

Angesichts der vielfältigen Erscheinungsbilder der Erkrankung sind Übungsleiter in Sportgruppen für Menschen mit Demenz hinsichtlich ihrer fachlichen, methodischen und sozialen Kompetenzen in hohem Maße gefordert. So müssen sie die Fähigkeit besitzen, angemessen und **flexibel** auf unerwartete Situationen (z.B. Äußerungen und Verhalten der Teilnehmer) reagieren zu können. Immer wieder sind Anpassungsfähigkeit, Empathie und Geduld nötig, da es passieren kann, dass der vorgesehene Ablauf der Stunde und die Zeitplanung nicht realisierbar sind.

Methodisch-didaktische Grundprinzipien sind **situativ angemessen** umzusetzen – wie Reduktion und Anpassung des Schwierigkeitsniveaus,

Vereinfachungsstrategien, häufige Wiederholungen und Entschleunigung (Entdecken der Langsamkeit). Nicht selten wird diese Aufgabe als Herausforderung wahrgenommen – gerade dann, wenn erste Erfahrungen mit Demenzbetroffenen erworben werden.

Besonders wichtig ist es, jeden Teilnehmer bei seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten abzuholen und ihn *immer* positiv zu bestärken. Dazu ist es unabdingbar, die **Biographie** des Einzelnen kennenzulernen. Denn ein Teilnehmer, der beispielsweise in seiner Jugend Handball gespielt hat, kann bei Ballspielen glänzen. Ein anderer hat vielleicht in einem Chor gesungen oder Musik gemacht. Dieser wird sich bei Singspielen und dergleichen angesprochen und motiviert fühlen. Im Bemühen um die individuelle Förderung jedes Einzelnen dürfen jedoch die Gruppe und der Gruppengedanke nicht aus dem Fokus geraten.

Auch wenn die Stundenplanung nicht immer in der Art und Weise umgesetzt werden kann, wie sie vorbereitet worden ist, sollte ein **strukturierender roter Faden** handlungsleitend sein. Rituale markieren den Beginn und das Ende der Stunde, da diese für Demenzbetroffene eine wichtige Orientierungshilfe bieten.

Die Teilnehmer im Sport für Menschen mit Demenz sollten die vorhandenen, eventuell verloren gegangenen Bewegungsmuster neu aktivieren und durch ständiges Üben stabilisieren. Die **Ganzheitsmethode** (d.h. ein Spiel oder eine Übung im Ganzen erlernen) hat hier den Vorrang gegenüber der Teillernmethode (d.h. in aufeinander aufbauenden Lernschritten lernen), es sei denn, die Methode der Kleinschrittigkeit/Reduktion wird angemessen berücksichtigt.

Zielgruppenspezifische methodisch-didaktische Hinweise und Maßnahmen dienen insgesamt dem Zweck, die Sportstunde klar zu strukturieren, den kognitiven und kommunikativen Besonderheiten der Teilnehmer Rechnung zu tragen sowie

eine positive, stressfreie Atmosphäre herzustellen. Auf diese Weise werden entscheidende Voraussetzungen für eine gelingende und freudvolle Zusammenarbeit aller Beteiligten geschaffen. Im Einzelnen ist Folgendes zu empfehlen:

Ansage/Ansprache/Kommunikation

Die Ansprache sollte natürlich und freundlich sein, aber auch geduldig, positiv und klar. Ausgedehnte Erklärungen und Formulierungen sind zu vermeiden. Weniger ist meist mehr: Schlüsselbegriffe verwenden; einfache, kurze Sätze bilden; eindeutig und unmissverständlich formulieren; nach Informationsphasen Pausen einbauen; klare Strukturen und Orientierung vermitteln. Unterstützendes nonverbales Demonstrieren durch Mimik, Gestik, Ausdruck sollte die Kommunikation – wo sinnvoll und möglich – begleiten.

Hilfreich sind folgende Regeln für Übungsleiter (vgl. POWELL 2013):

- ▶ Vermeide Konfrontation!
- ▶ Handle zweckmäßig!
- ▶ Formuliere die Gefühle des Teilnehmers und spende Trost!

Beispiel: Wenn ein Teilnehmer Wörter vertauscht, diesen Fehler unkommentiert lassen und mit dem Programm fortfahren. Bemerkt der Teilnehmer es, dann sollte der Übungsleiter Verständnis zeigen („Manchmal weiß man einfach nicht, was man sagen soll!“) und bei der richtigen Wortauswahl helfen.

Vorbereitung

Die Vorbereitung einer Spiel- oder Übungsform sollte mit klarer Verteilung der Aufgaben auf die Teilnehmer verbunden sein. So kann selbständiges und erfolgsorientiertes Handeln zur Steigerung des Selbstwertgefühls beitragen. Der Raum sollte aufgeräumt und von allen Gegenständen befreit sein, die nicht für die Sportstunde vorge-

sehen sind, damit die Teilnehmer nicht unnötig abgelenkt werden. Ordnung im Raum erleichtert die Orientierung, gibt Struktur und vermittelt Sicherheit.

Nachbereitung/Aufräumen

Eine klare Aufgabenverteilung in der Gruppe ist auch hier zweckmäßig. Diese Aufgaben können beispielsweise lauten:

- ▶ „Herr Schmitz, Sie räumen bitte die roten Bälle weg.“
- ▶ „Sie beide räumen bitte die Hocker zur Seite.“
- ▶ „Jeder hängt bitte seine Matte zurück an die Wand.“

Der Übungsleiter muss die Ausführung beobachten und situativ handeln, wenn es nötig ist. Seine Unterstützung sollte das selbständige Tun der Teilnehmer fördern. Die Teilnehmer werden sich gut fühlen, wenn sie für eine erledigte Aufgabe gelobt werden.

Kleinschrittigkeit/Reduktion

Eine besondere Herausforderung ist es, Kleinschrittigkeit und Reduktion der Inhalte durchgehend zu berücksichtigen. Alle Bewegungsangebote sollten in der einfachsten Grundform begonnen und dann ganz behutsam gesteigert werden. Mit geschulter Aufmerksamkeit muss der Übungsleiter die Gruppe stets im Blick haben und ein Gefühl dafür entwickeln, wann eine Steigerung möglich ist und wann reduziert werden sollte.

Das Ende eines Spiels, einer Bewegungsaufgabe oder eines Tanzes sollte immer mit einem positiven Gefühl für die Teilnehmer einhergehen. Es ist nicht wichtig, ob die Inhalte wie geplant durchgeführt werden, sondern dass die Stunde ein positives Ende findet.

Organisationsform

Die Halbkreisauftellung kann einem Teilnehmer, der eine visuelle Unterstützung benötigt, sehr helfen. Dabei zeigt die Erfahrung, dass dieser Teilnehmer besonders profitiert, wenn der Übungsleiter sich ihm gegenüber platziert und ihn direkt anspricht.

Bei Partnerübungen oder Spielen ist es erforderlich, dass der Übungsleiter die Paare zusammenführt. Menschen mit Demenz haben in der Regel große Schwierigkeiten, spontan einen Partner auszusuchen. Die Partnerwahl sollte am Leistungsniveau des Einzelnen orientiert sein, sodass möglichst gleichstarke Teilnehmer ein Paar bilden, da die Frustrationstoleranz dementiell Erkrankter zumeist herabgesetzt ist. Dabei sind auch zwischenmenschliche Zu- und Abneigungen zu beachten.

Übungsleiter tun gut daran, auch bei Partnerübungen und Spielen aktiv mitzumachen. So können sie gruppenspezifische Prozesse besser beeinflussen und als *role model* fungieren.

Differenzierung / heterogene Gruppen

Der kognitive Zugang ist mehr oder weniger eingeschränkt. Daher bedarf es bei komplexeren Spiel- und Übungsformen der Anleitung, bei anderen des Vor- und Nachmachens: Die Teilnehmer brauchen Orientierung. Eventuell werden einige der Übungen nicht sofort „funktionieren“, sondern ein Lerneffekt ist erforderlich, der sich erst nach einiger Zeit einstellen wird. Vielleicht lassen sich manche Übungen je nach Gruppenzusammensetzung auch überhaupt nicht durchführen.

Entscheidend für den Lernprozess ist die Differenzierung nach – in Bezug auf das Krankheitsbild – homogenen Gruppen und solchen, in denen nur eine oder einige wenige Personen dementiell erkrankt sind. In gemischten Gruppen können

die nicht betroffenen Teilnehmer als Lernmodell oder zur Orientierung der Betroffenen fungieren. So kann auch bei induktiven Aufgabenstellungen in Partner- oder Kleingruppenarbeit eine Kommunikation entstehen, die erstrebenswert ist, um den dementiell erkrankten Teilnehmern bessere Rahmenbedingungen für Lernerfolge zu schaffen. In speziellen Demenzsportgruppen sind die kommunikativen Möglichkeiten der Betroffenen eingeschränkt und werden – in Abhängigkeit vom Schweregrad der Erkrankung – zunehmend vom Übungsleiter übernommen.

Rituale

Um den Teilnehmern eine Orientierungshilfe zu geben, hat es sich in der praktischen Arbeit bewährt, die Übungsstunde mit denselben Ritualen zu beginnen und zu beenden. Auf die persönliche Begrüßung und Verabschiedung sollte unbedingt geachtet werden. Auch kann der Stundenbeginn über einen längeren Zeitraum immer mit der gleichen Musik oder einem bestimmten Lied gestaltet werden. Ebenso wie die Stunde immer mit einer ähnlichen Entspannungsübung oder einem bestimmtem Tanz enden kann. So erfahren und lernen die Teilnehmer, wann die Stunde beginnt und wann sie endet – eine klare Struktur, die Vertrautheit und Sicherheit gibt. Zur Förderung der Kommunikation und zur Dehydrationsprophylaxe hat sich außerdem die Einführung von Trink-Pausen bewährt.

Stundenplanung/Stundenaufbau

Stundenplanung und -aufbau im Sport für Menschen mit Demenz zeichnen sich insgesamt durch einen größeren zeitlichen Rahmen für organisatorische Abläufe aus, da diese mehr Zeit erfordern als in Sportgruppen mit Teilnehmern ohne kognitive Einschränkungen. Geduld und Empathie des Übungsleiters sind in besonderem Maße gefordert: Abweichungen vom geplanten Stundenverlauf dürfen nicht zu Frustration führen, sondern

sollten toleriert, bestenfalls sogar erwartet werden, damit mögliche Varianten im Vorhinein schon mitgedacht werden können. Eine spontane Äußerung oder Idee eines Teilnehmers sollte immer Vorrang haben, aufgegriffen und in den Ablauf einbezogen werden.

Der Ablauf einer Sportstunde für Menschen mit Demenz kann beispielsweise so aussehen:

- ▶ **Einstieg** 15 Minuten
 - ▶ in Empfang nehmen
 - ▶ ggf. Schuhe wechseln / umziehen
 - ▶ Begrüßungsritual
 - ▶ biopsychosoziale Erwärmung

- ▶ **Hauptteil** 30 Minuten
 - ▶ ganzheitliche Gesundheitsförderung anhand eines Stundenthemas, zum Beispiel Sturzprävention
 - ▶ zwischendurch Trinkpause

- ▶ **Ausklang** 15 Minuten
 - ▶ Abschlussritual
 - ▶ verabschieden
 - ▶ ggf. Schuhe wechseln
 - ▶ Übergabe



3. Praxisbeispiele

Zahlreiche Inhalte eignen sich als Sportangebot für Menschen mit Demenz, sofern sie so modifiziert werden können, dass sie den individuellen Besonderheiten, Bedürfnissen und momentanen Erfordernissen entsprechen. Die hier ausgewählten Praxisbeispiele bieten erkennbare Spielräume für solche situativen und gruppenbezogenen Modifikationen: die Variationen. Diese Spielräume sind deshalb so wichtig, weil die Inhalte immer wieder neu angepasst werden müssen – an die individuellen Bedingungen der Gruppe, die Angebotsform, die organisatorischen Rahmenbedingungen, die Tagesform der Teilnehmenden und mehr.

Die aufgeführten Praxisbeispiele und Variationen orientieren sich grundsätzlich an der Situation in bestehenden Sportgruppen, in denen sich einzelne Teilnehmer dementiell verändern: **Inklusion in be-**

stehenden Sportgruppen. Unter diesen Bedingungen fungieren die kognitiv nicht beeinträchtigten Teilnehmer als Assistenten des Übungsleiters, etwa bei Partner- oder Kleingruppenübungen/-spielen.

In homogenen Gruppen für Menschen mit Demenz hingegen sind die Leitung der Sportstunde und alle zu bewältigenden Aufgaben insgesamt sehr viel stärker mit der Person des Übungsleiters verbunden. Er wird zum zentralen *role model*. Methodisch dominiert dann das Imitationslernen. Die Inhalte der Sportstunde werden dabei zunehmend durch pflegerische Methoden ergänzt, wie Validation (vgl. RICHARD 2014), basale Stimulation, Techniken zur Symptomminderung, spezielle Methoden der Kommunikation und des Umgangs. Erforderliche Helfer setzt der Übungsleiter gezielt ein.

3.1 Kleine Spiele

Auch Menschen mit Demenz lieben Spiele – zu zweit oder in der Gruppe. Lebendig gestaltete Spiele sind integrativ, interaktiv, bewegt, abwechslungsreich und lustig. Spiele können koordinative Fähigkeiten, die Sprache und das Gemeinschaftsgefühl fördern. Sie vertreiben die Einsamkeit. In der Sportgruppe für Menschen mit Demenz können Spiele vielfältig eingesetzt werden: zur Begrüßung, als Hauptteil ebenso wie zum Abschluss der Sportstunde.

Der besondere Wert kleiner Spiele für Menschen mit Demenz liegt in den vielfältigen Möglichkeiten zur Förderung von Gesundheit, Mobilität und Wohlbefinden. Denn kleine Spiele können auf allen Zielebenen – physisch, psychisch, sozial und edukativ – wirksam werden. Die Tabelle zeigt eine Auswahl von im Sport für Menschen mit Demenz relevanten Funktionen von Spielen. Die nachfolgenden Praxisbeispiele verdeutlichen das Potential zielgruppengerechter Spielformen, die stets unterschiedliche Ziele und Funktionen gleichzeitig manifestieren.



FUNKTIONEN VON SPIELEN IM SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

physisch	psychisch	sozial und edukativ
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aufwärmen ▶ Förderung der Kondition (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) ▶ Förderung der Koordination (Differenzierung, Orientierung, Reaktion, Umstellung, Kopplung, Rhythmisierung, Gleichgewicht, Auge-Hand-/Auge-Fuß-Koordination) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Einstimmung auf Übungsstunde, Aktivierung ▶ Spielfreude erleben ▶ Förderung der Kreativität ▶ Vermittlung von Selbstwirksamkeit und Erfolgserlebnissen ▶ Spannungsabbau, abschalten können, Ausgleich zum Alltag ▶ Förderung von Konzentration und Gedächtnis, Motivation und Emotion (Mimik/Gestik/Ausdruck) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kooperation, Anpassung an Gruppe/Partner ▶ Kommunikation und Interaktion ▶ partnerschaftliches Verhalten üben und erfahren ▶ Hilfe geben und annehmen lernen ▶ konstruktive Konfliktbewältigung üben und erfahren ▶ Förderung von Selbständigkeit und Alltagsbewältigung

Tab. 2 Relevante Funktionen von Spielen im Sport für Menschen mit Demenz

STOPP UND WEITER

Ziel

Aktivierung, Reaktion, Orientierung, Konzentration, Gleichgewicht, Wahrnehmung (Sehsinn), Kooperation, Kommunikation, Interaktion

Material

Musik (flotte Musik, 120-130 bpm)

1. Die Teilnehmer bewegen sich zur Musik kreuz und quer durch den Raum. Dabei ist es wichtig, immer darauf zu achten, dass die Teilnehmer nicht auf den Boden schauen, sondern Augenkontakt suchen und halten.
2. Bei Musik-Stopp bleiben alle Teilnehmer stehen.
3. Bei Musik-An (=„weiter“) gehen alle Teilnehmer wieder los.
4. Unterschiedliche Gangarten oder Aufgaben zu jedem „weiter“ ansagen, zum Beispiel: Zehenspitzen, Fersen, seitliches Gehen, rückwärts, schnell, langsam, Storchengang, rechte Hand geben, linke Hand abklatschen, einhaken und drehen ...
5. Variante: bei Musik-Stopp eine Aufgabe dazu stellen, zum Beispiel: Arme nach oben, auf das rechte/linke Bein stellen, auf die Zehenspitzen stellen, Überkreuzbewegungen machen

Weitere mögliche Entwicklung:

STOPP UND WEITER – IM KREIS

Ziel

Reaktion, Orientierung, Gleichgewicht, Kooperation, Kommunikation, Interaktion, Kreativität, Selbstständigkeit, Körperschema, Selbstwirksamkeit

Material

Musik; ein Kunststoff-Pylon, der in die Mitte des Raums gelegt wird

1. Beginn wie oben.
2. Bei Musik-Stopp kommen alle Teilnehmer um den Pylon zusammen und halten sich an den Händen.
3. Bei Musik-An (=„weiter“) gehen alle Teilnehmer kreuz und quer durch den Raum.
4. Bei Musik-Stopp kommen alle Teilnehmer um den Pylon zusammen, und der Übungsleiter sagt eine Aufgabe an, zum Beispiel: rechte/linke Hand in die Mitte und berühren; rechte Hand in die Mitte und auf dem linken Fuß stehen; an die linke Schulter vom linken Nachbarn und rechten Kleinfinger in die Mitte ...
5. Zwischen den Aufgaben geht es „weiter“, diesmal aber ohne Aufgabenstellung!
6. Kommandoübergabe: Teilnehmer nennen eine Aufgabe, entweder eine bekannte, oder sie denken sich eine neue aus.
7. Mögliches Ende – Ansage: „Noch dreimal Musik-Stopp!“

LUFTBALLONSPIEL

Ziel

Schulung von Koordination, Auge-Hand-Koordination, Kooperation, Kommunikation, Interaktion

Material

für jeden Teilnehmer ein Luftballon

1. Jeder Teilnehmer sucht sich einen Luftballon aus.
2. Jeder Teilnehmer versucht, den Luftballon selber aufzupusten und zu verknoten.

Ziel

Selbstständigkeit, Atemschule (Kraft)

3. Der Luftballon soll in der Luft bleiben, nicht unter Brusthöhe.
4. Im Stand.
5. In Bewegung durch den Raum.
6. Mit Ansage andere Körperteile nutzen, zum Beispiel: kleiner Finger, Ellenbogen, Schulter, Kopf.

Ziel

Körperschema, Gleichgewicht, Reaktion

7. Paarbildung: zu zweit einen Luftballon in der Luft lassen.
8. Wie Punkt 6.
9. Variante: Ein Teilnehmer nennt das Körperteil.

Ziel

Selbstwirksamkeit

10. Variante: Das Paar bewegt sich durch den Raum und versucht, seinen eigenen Luftballon nicht aus den Augen zu lassen.

Ziel

Bewegungssicherheit, Reaktion, Orientierung, Spaß

11. Variante: Kleingruppen bilden, zu dritt, zu viert, zu fünft; nur einen Luftballon nutzen.
12. Variante: wie Punkt 6.
13. Gutes Ende – Ansage: „Noch sechs Ballwechsel!“

Weitere mögliche Entwicklung:

LUFTBALLON ÜBER DIE SCHNUR

Ziel

Konzentration, Kognition, Selbstwirksamkeit, Auge-Hand-Koordination, Kooperation, Kommunikation, Interaktion, partnerschaftliches Verhalten

Material

Absperrband/Schnur, ein Luftballon

1. Schnur/Absperrband quer durch den Raum spannen.
2. Zwei Teams bilden sich.
3. Der Luftballon soll über die Schnur gespielt werden und darf nicht den Boden berühren.

4. Variante: von Teilnehmern den Ballwechsel zählen lassen.
5. Variante: einen bestimmten Ballwechsel ansagen (z.B. zwölfmal, achtmal).
6. Variante: Teilnehmer bestimmen die Anzahl der Ballwechsel.
7. Variante: Eine zweite Schnur wird gespannt, der Luftballon darf nur noch zwischen den Schnüren hindurch geworfen werden.
8. Geeignetes Ende – Ansage: „Noch vier Ballwechsel!“

SPIELE ZUR BEGRÜSSUNG

- ▶ **Der kleine Daumengruß.** Die Teilnehmer finden sich paarweise zusammen und geben sich die rechte Hand. Sie halten sich an den angewinkelten Fingern; den Daumen gerade nach oben. Nun überkreuzen sie die Daumen dreimal und versuchen anschließend, gegenseitig den Daumen des anderen herunter zu drücken. Dann stellen sich alle im Kreis auf, geben sich die Hände (jeder zweite Teilnehmer überkreuz) und beginnen mit der gemeinsamen Begrüßung.
- ▶ **Lass' den Schlüssel erzählen!** Diese kleine Vorstellung bringt die Teilnehmer auf sehr unkomplizierte Art und Weise miteinander in Kontakt, da sie über Schlüssel reden und nicht über sich selbst, aber dabei eine ganze Menge von sich erzählen. Der eigene Schlüsselbund stellt für viele Menschen ein Stück Eigenständigkeit dar – und: den eigenen Verantwortungsbereich. Durch die Abgabe der eigenen Schlüssel im Alter geht dieser private Einflussbereich verloren. Aber viele Geschichten sind mit Schlüsseln verbunden ...

SPIELE ZUM BEWEGEN UND DENKEN – VON KOPF BIS FUSS

- ▶ **Wo bist Du?** Alle gehen durch den Raum. Sobald die Musik stoppt oder der Übungsleiter ruft, finden sich zwei Teilnehmer zusammen und einigen sich auf eine gemeinsame Bewegung, zum Beispiel in die Hände klatschen, mit den Hüften anstoßen oder ähnliches. Dann gehen wieder alle kreuz und quer durch den Raum, bis insgesamt viermal neue Partner gesucht worden sind. Danach ruft der Übungsleiter eine Zahl von Eins bis Vier, und die Paare mit der entsprechenden Kennziffer müssen sich finden und ihre Bewegung ausführen.
- ▶ **Wer bist Du?** Es werden zwei Kreise gebildet, die sich gegenüber stehen. Der Übungsleiter gibt ein Thema vor (mein letzter Urlaub etc.). Der Innenkreis erzählt dem Außenkreis. Nach einer Minute rücken alle im Außenkreis eine Position nach rechts und erzählen nun das Gehörte ihrem neuen Gegenüber. Dieser Gesprächskreis ermöglicht es, dass viele gleichzeitig sprechen und dennoch einen konzentrierten Zuhörer haben.
- ▶ **Farben finden.** Alle gehen durch den Raum und suchen eine Farbe, die vorab festgelegt wurde. Zum Beispiel: „Wo finden Sie hier die Farbe Gelb?“ Unterschiedliche Gehvarianten werden vorgegeben. Nicht mobile Spielteilnehmer können die farbigen Gegenstände benennen oder haben einen Partner, den sie entsprechend losschicken. Variante: Farbige Karten werden ausgelegt, wenn die demenzielle Veränderung bereits weit fortgeschritten ist.
- ▶ **Memory.** Karten mit vertrauten Bildern werden verteilt. Diese Bilder wecken Erinnerungen, lassen die Teilnehmer in ihre Erinnerungen eintauchen, und sie werden ermuntert zu erzählen. Dafür sollte ausreichend Zeit eingeplant werden.
 - ▶ Variante 1: Bild beschreiben, Geschichten erzählen (beschreiben, Teilnehmer müssen Bild erraten).
 - ▶ Variante 2: Bilder zu Oberbegriffen zusammenstellen.
 - ▶ Variante 3: Paare finden – Von den verdeckt liegenden Karten werden zwei aufgedeckt.
 - ▶ Variante 4: Bilderlotto – Eine Hälfte der Bilder liegt verdeckt, andere Hälfte wird verteilt; Spieler ziehen eine Karte und vergleichen diese mit ihren; kann ein Paar gebildet werden, dann darf der Spieler die Karte behalten.

SPIELE ZUR FÖRDERUNG DER AUGE-HAND-KOORDINATION

- ▶ **Passt oder passt nicht.** Alle Teilnehmer halten einen Gegenstand in der rechten oder in der linken Hand. Nun gehen sie durch den Raum, und immer wenn sie einen anderen Teilnehmer treffen, halten sie die Hände nach vorne und überprüfen, ob ihr Gegenüber seinen Gegenstand in ihrer freien Hand hat, und ob somit direkt gewechselt werden kann.
- ▶ **Der Korkenturm.** Man braucht zehn bis zwölf Gymnastikreifen und viele Korken. Die Gruppe setzt auf einen Reifen fünf bis sechs Korken und legt darauf wieder einen Reifen usw., bis ein hoher Turm entsteht. Danach ziehen die Teilnehmer einzelne Korken, die nicht richtig auf dem Reifen aufliegen, vorsichtig heraus.
- ▶ **Spinne mit Wäscheklammern.** Auf einen Medizinball wird eine mittelgroße Pappscheibe gelegt. Jeder Teilnehmer erhält mehrere Wäscheklammern. Nacheinander heften die Teilnehmer ihre Wäscheklammern an die Pappscheibe. Dabei müssen sie darauf achten, dass die Scheibe immer im Gleichgewicht bleibt.

SPIELE IM STUHLKREIS

- ▶ **Ich war schon mal in ...** Alle Teilnehmer sitzen im Kreis und klatschen im Rhythmus auf ihre Oberschenkel. Jeweils ein Teilnehmer rollt den Physioball einem anderen Teilnehmer zu und sagt: „Ich war schon mal in ...“ Dabei nennt er ein beliebiges Land. Glauben die anderen Teilnehmer ihm, klatschen sie weiter, und der nächste Teilnehmer, der den Ball hat, rollt ihn mit Nennung eines Landes weiter. Glaubt einer der Teilnehmer, das genannte Land wäre nicht bereist worden, reißt er die Arme in die Höhe und ruft: „Gelogen!“ Nun muss der ursprüngliche Teilnehmer gestehen, ob seine Aussage wahr oder unwahr ist.
- ▶ **Geben und Nehmen.** Alle sitzen im Stuhlkreis und halten einen Gegenstand in ihren Händen. Auf ein Signal hin geben alle zur gleichen Zeit den Gegenstand an den rechten Nachbarn weiter und sagen dazu: „Geben und Nehmen.“ Bei Geben reichen sie ihn weiter, bei Nehmen erhalten sie von ihrem linken Nachbarn einen Gegenstand. Das wird so weitergeführt, bis alle im rhythmischen Takt des Textes ihre Gegenstände weiterreichen. Das ständige Wechseln der Hände und die damit verbundenen Bewegungen über die eigene Körpermitte, fördern Koordination und Hirnaktivität.
- ▶ **Drei, Zwei oder Eins.** Teilnehmer finden sich paarweise zusammen. Jedes Paar erhält 20 kleine Steine, die es zwischen sich auslegt. Ein Spieler beginnt und nimmt sich einen, zwei oder drei Steine. Die Anzahl ist beliebig. Anschließend nimmt sein Mitspieler einen, zwei oder drei Steine. Der Spieler, der den letzten Stein nehmen kann, hat gewonnen. Dieses Spiel ist ein sehr integratives Spiel, da strategisches Denken kaum von Vorteil ist, sondern erst ab einer Restmenge von sieben Steinen die Spieler einen Zug im Voraus denken sollten.
- ▶ **Katz und Maus.** Alle bilden einen Stehkreis. Zwei unterschiedliche Luftballons laufen im Kreis von Hand zu Hand. Ein Luftballon ist die Katze, der andere ist die Maus. Durch Weiterreichen und Richtungswechsel versuchen die Teilnehmer, mit der Katze die Maus zu fangen.

3.2 Gymnastik

Im Sport für Menschen mit Demenz ist es besonders wichtig, die den **Körper aufrichtende Muskulatur** zu kräftigen, denn im Verlauf der Erkrankung verlieren die Betroffenen häufig ihre aufrechte Körperhaltung. Hier können gymnastische Übungen wirksam eingesetzt werden.

Die funktionalen Ziele der Gymnastik sind:

- ▶ Kräftigung der aufrichtenden Muskulatur, wie Rückenstrecker, Oberschenkelmuskulatur, Bauchmuskulatur, Schultern
- ▶ Förderung der Beweglichkeit von Rumpf sowie oberer und unterer Extremität, wie Schulter, Wirbelsäule und Hüfte

Als Ausgangsstellung können Stand, Sitz oder Rückenlage bzw. Bauchlage am Boden gewählt werden. Maßgebend sind dabei die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer, die durch die **individuelle körperliche Belastbarkeit** sowie mögliche orthopädische oder andere Begleiterkrankungen bestimmt sind.

Bei der praktischen Umsetzung von gymnastischen Übungen haben sich **festgelegte Bewegungsfolgen** besonders bewährt. Bewegungsfolgen haben den Vorteil, dass die Bewegungen harmonisch und in einer bestimmten Reihenfolge ausgeführt werden, was den Teilnehmern Struktur und Sicherheit gibt – vergleichbar mit Ritualen.

Empfehlenswert ist außerdem – und dies gilt in gleicher Weise für andere Inhalte, wie Tanz, Sturzprävention oder Körperwahrnehmung – der **Einsatz von Kleingeräten und Alltagsmaterialien zur Förderung von Motivation und positiven Emotionen**.

Vor allem einfache Alltagsmaterialien, wie Handtuch, Spazierstock, Kochlöffel, Wollknäuel, Partyteller und viele andere mehr, haben einen starken Aufforderungscharakter und sind den Teilnehmern vertraut. Mit ihnen verbinden die Teilnehmer oft **biographische Bezüge**, die der Übungsleiter aufgreifen und für die Sportstunde nutzen kann, beispielsweise für Bewegungsgeschichten, in die gezielt gymnastische Übungen eingebaut werden.

So kann eine funktionelle Gymnastik neben physischen Zielen (Förderung von Kondition und Koordination) gleichzeitig auch psychische Ziele (z.B. Aktivierung, Förderung von Kognition, Motivation und Emotion) sowie soziale und edukative Ziele (z.B. soziale Unterstützung durch gegenseitige Hilfestellung; Kooperation, Kommunikation und Interaktion durch Partnerübungen und Übungen in Klein- oder Großgruppe) erfüllen.

Der sinnvolle und gezielte **Einsatz von Musik** unterstützt die **Rhythmisierung der Bewegung** und schafft eine – je nachdem – freudvoll-anregende, konzentrierte oder beruhigende **Atmosphäre**. Auch hier kann der Aufforderungscharakter stark sein.

BEWEGUNGSFOLGE IM SITZ

Ziel

Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Reaktion, Kopplung, Umstellung, Gleichgewicht, Kommunikation, Interaktion, Kooperation

Material

Hocker, ruhige Musik

1. Im aufrechten Sitz Arme über vorne nach oben führen, dann Arme über die Seite nach unten führen; vier Wiederholungen.
2. Arme kreisen im Wechsel nach hinten; vier Wiederholungen.
3. Arme seitlich neben dem Körper in die Außenrotation führen; dabei den Oberkörper nach vorne führen; vier Wiederholungen.
4. Im Wechsel rechtes und linkes Bein anheben; jedes Bein vier Wiederholungen.
5. Im Wechsel rechtes und linkes Knie strecken; jedes Bein vier Wiederholungen.
6. Überkreuzbewegungen im Wechsel; jede Seite vier Wiederholungen: rechte Hand zum linken Knie, linke Hand zum rechten Knie.
7. Füße von den Zehenspitzen zu den Fersen abrollen; vier Wiederholungen; Steigerung: gegenseitig die Füße bewegen.
8. Oberkörper vorneigen, Hände auf den Oberschenkeln abstützen und das Gesäß anzuheben versuchen; vier Wiederholungen.
9. Arme über vorne nach oben führen; dann Arme über die Seite nach unten führen; vier Wiederholungen.
10. Arme zur Seite strecken und die Augen schließen.
11. Variante in Partner- oder Kleingruppenarbeit (zu dritt): **Technik des Spiegels**. Ein Teilnehmer macht eine Bewegung vor (z.B. aus 1. bis 9.), und der andere bzw. die anderen Teilnehmer machen die Bewegung nach. Unterstützung durch den Übungsleiter nach Bedarf (auch verbal oder taktil).



BEWEGUNGSFOLGE IM STAND

Ziel

Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Reaktion, Kopplung, Umstellung, Gleichgewicht, Kommunikation, Interaktion, Kooperation

Material

ruhige Musik im Hintergrund

1. Im Stand Arme über vorne nach oben führen, dann Arme über die Seite nach unten führen; vier Wiederholungen.
2. Arme seitlich neben dem Körper in die Außenrotation führen, dann Knie beugen; vier Wiederholungen.
3. In der Kniebeuge bleiben und im Wechsel den rechten und linken Arm nach oben führen. Dabei bleibt der andere Arm nach außen gedreht an der Seite; jede Seite zwei Wiederholungen.
4. Die Arme kreisen im Wechsel nach hinten; jede Seite zwei Wiederholungen.
5. Im Wechsel in einen Seitstellschritt kommen. Dabei bleiben die Arme seitlich in der Außenrotation; insgesamt vier Wiederholungen.
6. In den rechten Ausfallschritt kommen und im Wechsel den rechten und linken Arm nach oben außen führen. Dabei bleibt der andere Arm nach außen gedreht an der Seite; insgesamt vier Wiederholungen.
7. Wie 6., aber im linken Ausfallschritt.
8. Im hüftbreiten Stand Arme zur Seite strecken und die Augen schließen; einige Sekunden so verweilen.
9. Steigerung durch schmalere Unterstützungsfläche (=höhere Gleichgewichtsanforderung): mit geschlossenen Füßen oder in halbem Tandemstand (Füße stehen versetzt hintereinander); schwierigere Variante mit zusätzlichem koordinativen Aspekt durch labilen Untergrund (=noch höhere Gleichgewichtsanforderung): Teilnehmer stehen auf wackeligen Unterlagen, zum Beispiel aufgerollte Matte. Teilnehmer geben sich Hilfe-/Sicherheitsstellung in Partner- und Kleingruppenarbeit (zu dritt).

BEWEGUNGSFOLGE MIT HANTELN

Ziel

Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Reaktion, Kopplung, Umstellung, Gleichgewicht, Kommunikation, Interaktion, Kooperation

Material

für jeden Teilnehmer zwei Kleinhanteln oder zwei gefüllte 0,5 Liter Plastikflaschen

1. Im hüftbreiten Stand rechten und linken Arm im Wechsel nach oben außen führen und den anderen Arm nach außen gedreht neben dem Körper halten; jede Seite vier Wiederholungen.
2. Arme seitlich neben dem Körper in die Außenrotation führen, Knie dabei beugen; vier Wiederholungen.
3. In der Kniebeuge verweilen und im Wechsel die Arme mit den Hanteln nach oben außen führen, dabei den anderen Arm nach außen gedreht neben dem Körper halten; jede Seite zwei Wiederholungen.
4. Beide Arme in die U-Haltung führen, dann im Wechsel die Arme nach oben schieben; jede Seite zwei Wiederholungen.
5. Beide Arme nach oben führen und in die U-Haltung bringen, Oberkörper leicht nach vorne neigen und dabei die Knie beugen; vier Wiederholungen.
6. Variante: Auch mit Kleingeräten kann die Technik des Spiegels vorsichtig eingeführt und erprobt werden (vgl. Bewegungsfolge im Sitz, Nr. 11).

3.3 Tanzen

Tanzen ist Musik: Musikauswahl und das Verständnis für den Aufbau von Musik sind von fundamentaler Bedeutung für guten Tanzunterricht. Auch eine geeignete technische Ausstattung kann den Tanzunterricht sehr erleichtern (z.B. Musikanlage mit Pitch-Funktion zur Regulierung der Musikgeschwindigkeit).

Bei der **Musikauswahl** ist es gerade in der Arbeit mit dementiell erkrankten Menschen hilfreich, diesen Brücken zu bauen – Musiktitel zu wählen, die den Teilnehmern bekannt sind: alte Schlager, instrumentale Volksweisen, Titel „aus der Jugend“ der Teilnehmer, wie Musik von Elvis, Peter Kraus etc. Dies schließt die Nutzung auch von modernen Musikstücken nicht aus. Beispielsweise sind bekannte Karnevalslieder und Popsongs sehr beliebt.

Diese Musiktitel eignen sich gut für den Einsatz beim Tanzen für Menschen mit Demenz:

- ▶ Oh Susanna
 - ▶ Das bisschen Haushalt
 - ▶ Tulpen aus Amsterdam
 - ▶ Ich will nen Cowboy als Mann
 - ▶ Ich tanze mit dir in den Himmel hinein
 - ▶ Square-Dance (Cotton Eye Joe)
 - ▶ Schneewalzer
 - ▶ Agadou
 - ▶ Raspa Mexicana
 - ▶ Komm hol das Lasso raus
 - ▶ Heut ist so ein schöner Tag
 - ▶ Das Wandern ist des Müllers Lust
 - ▶ Mir losse de Dom in Kölle
 - ▶ Schuld war nur der Bossa-Nova
- und vieles mehr

Verschiedene Elemente bestimmen den Aufbau von Musik. Für die Tanzmusik sind Schläge, Tempo, Takt und Rhythmus von besonderer Bedeutung.

(Takt-)Schläge akzentuieren die Musik in zeitlich gleichen Abständen. Der erste (Takt-)Schlag ist der betonteste. Das **Tempo** wird durch den Abstand der (Takt-)Schläge bestimmt. Dazu zwei Beispiele:

- ▶ Langsamer Walzer
90 (Takt-)Schläge pro Minute
→ 30 Takte pro Minute
- ▶ Wiener Walzer
180 (Takt-)Schläge pro Minute
→ 60 Takte pro Minute



Ein Tanzmusikstück weist zeitlich gleich lange Teile auf: In jedem dieser **Takte** ist die gleiche Anzahl von Taktschlägen enthalten. Diese Taktschläge gliedern den Takt wiederum in Taktteile: beim 4/4-Takt in vier Taktteile; beim 3/4-Takt in drei Taktteile. Ein Taktteil beginnt mit dem Taktschlag und endet kurz vor dem folgenden. Die wichtigsten Taktarten sind:

- ▶ 3/4 Takt = 1, 2, 3
- ▶ 2/4 Takt = 1, 2
- ▶ 4/4 Takt = 1, 2, 3, 4

Rhythmus entsteht durch Veränderung/Modifizierung von Taktteilen. Dies kann durch die Aufteilung von Taktteilen und deren Zusammenfassung erfolgen.

Methodik: Der Weg ist das Ziel – Der Lernprozess ist ebenso wichtig wie das Lernergebnis. Selbstverständlich ist ein gelingender Tanz Teil des Ziels. Wichtiger ist jedoch der Weg dorthin, sind die Erfahrungen, die dabei gemacht werden können und die Freude an der Musik, den Bewegungen und dem zu erlernenden Tanz, welche der Übungsleiter vermittelt. Lieber keinen perfekten Tanz erzielen, dafür aber Freude und Lust an der Bewegung erhalten und fördern!

Der **Stundenaufbau** sollte diesem Prinzip Rechnung tragen:

- ▶ **Einstimmung:** Aufwärmen, lockern, beweglich machen.
 - ▶ Dies kann auch bereits durch Tanzen geschehen.
 - ▶ Einen Tanz, den die Teilnehmer bereits gut können, nur so zum Spaß durchtanzen.
 - ▶ Den Unterricht immer mit dem gleichen, einfachen Tanz beginnen: Ritual.

- ▶ **Hauptteil:** Zeigen, was für die Stunde geplant ist, dann einzelne Elemente üben.

- ▶ Flexibel auf den Leistungsstand der Gruppe abstimmen: Die Folge/Choreographie so vorbereiten, dass schwierige Elemente durch Vereinfachungen ersetzt werden können (Bewegung, Rhythmik etc.).
- ▶ Kurze Sequenzen erarbeiten und diese sofort – auch bereits abschnittsweise – zu langsamer Musik üben. Das fördert und sichert die Motivation.
- ▶ Dabei immer auf exakte Demonstration und Verhältnis zur Musik achten.
- ▶ Auch kleine Fortschritte anerkennen und loben. Das schafft Erfolgserlebnisse und steigert die Motivation. Dabei immer die individuellen Möglichkeiten beachten.
- ▶ Die einzelnen Elemente zu der gewünschten Folge zusammenstellen.
- ▶ Üben ohne Musik, dann mit langsamer Musik, allmählich das Tempo steigern.
- ▶ Gegebenenfalls die „Geschichte erzählen“ und weniger „den Tanz unterrichten“.
- ▶ Immer darauf achten, dass die Anweisungen klar und für jedermann verständlich gegeben werden und die Demonstration der Bewegung exakt und zur Erklärung passend erfolgt. Dies ist auch und besonders für das Anzählen wichtig. Beispiel: „Ich zähle vier vor!“
- ▶ Das Anzählen soll knapp und deutlich sein: „Eins, zwei drei, vier!“ und nicht „Eeeins, zweeei, dreeei, viiiii!“

- ▶ **Ausklang:** Leicht, spielerisch und heiter beenden.
 - ▶ Niemals mit einem gerade neu erlernten Tanz oder schwierigen Tanzelementen schließen!

Folgende methodisch-didaktische Hinweise gilt es zu beachten:

- ▶ **Kommunikation:** Zur emotionalen Ansprache werden Mimik, Gestik, Ausdruck gezielt eingesetzt. Ansagen werden leicht verständlich, kurz und knapp formuliert.
- ▶ **Kleinschrittigkeit/Reduktion:** Zunächst wird ein Element in vier Schritten eingeübt: (1) Musik hören; (2) Übungsleiter macht Bewegung vor; (3) Gruppe macht nach; (4) mit Musik einüben. Dann wird ein zweites Element genauso eingeübt. Schließlich werden beide Elemente zusammengefügt geübt usw.
- ▶ **Biographisches Arbeiten:** Tänze mit biographischen Bezügen werden ausgewählt, wie Haushalt, Jahreszeit etc. Die Alltagsbilder des Liedtextes werden in tänzerische Bewegung umgesetzt.
- ▶ **Orientierung/Struktur** gibt der Übungsleiter durch gezielte Ansagen.
- ▶ **Rituale:** Tänze können sehr gut zur Strukturierung der Übungsstunde eingesetzt werden, zum Beispiel ritualisierter Begrüßungs- und Abschiedstanz.

DAS BISSCHEN HAUSHALT

- | | |
|--|---|
| ▶ <i>Das bisschen ...
Macht sich ...
Sagt mein Mann
Das bisschen ...
Kann so ...
Sagt mein Mann
Wie eine Frau ...
Ist unbegreiflich
Sagt mein Mann</i> | Hände zur Seite (Handfläche oben)
rechte Hand über Schulter werfen
Arnie-Arme ¹
Hände zur Seite (Handfläche oben)
rechte Hand über Schulter werfen
Arnie-Arme
Hände in die Hüfte, Kopf schütteln
rechte Hand abwertend nach vorne
Arnie-Arme |
| ▶ <i>Das bisschen Kochen ...
Sagt mein Mann
Was für den ...
Sagt mein Mann
Wie eine Frau ...
Ist ihm ein Rätsel
Sagt mein Mann</i> | rühren vorm Körper
Arnie-Arme
Handflächen zueinander, abtrocknen
Arnie-Arme
Hände in die Hüfte, Kopf schütteln
am Kopf kratzen
Arnie-Arme |
| ▶ <i>Und was ...
Stimmt haargenau
Ich muss ...
Ich bin ja ...
1-4</i> | Arnie-Arme
Fingerzeig energisch
Hände auf Brust
Handfläche zu sich und auf Ehering zeigen
Körper rechts, links, rechts, links |

¹Pose aus dem Bodybuilding: Oberkörper aufrichten, Arme in U-Halte und Bizeps anspannen.

DAS BISSCHEN HAUSHALT

- ▶ *Das bisschen ...* Wäsche von unten holen und oben aufhängen (beide Hände)
Sagt mein Mann Arnie-Arme
Und auch ... vorm Körper bügeln
Sagt mein Mann Arnie-Arme
Wie eine ... Hände in die Hüfte, Kopf schütteln
Ist nicht ... rechte Hand abwertend nach vorne
Sagt mein Mann Arnie-Arme

- ▶ *Er muss ...* Auto fahren
Sagt mein Mann Arnie-Arme
Die Frau ... Nägel pusten, gelangweilt gähnen
Sagt mein Mann Arnie-Arme
Dass ich auf ... Hände gefaltet nach oben (beten)
Wie gut ich's habe ... auf sich zeigen
Sagt mein Mann Arnie-Arme

- ▶ *Dass ich auf ...* Hände gefaltet nach oben (beten)
Wie gut ich's habe ... auf sich zeigen
Sagt mein Mann Arnie-Arme

- ▶ Wiederholen bis zum Ende der Musik

TULPEN AUS AMSTERDAM

- ▶ Acht Takte Vorspiel.
- ▶ Acht Takte Pendeln: Rechter Fuß beginnt (zur Seite nur Gewichtsverlagerung).
- ▶ Acht Takte Pendeln: Rechter Fuß beginnt (zur Seite mit Heranziehen des Fußes).
- ▶ Vorübung: seit ein Takt, heran ein Takt (viermal).
- ▶ Acht Takte Volkswalzer: Rechter Fuß beginnt (vor/rück nur Gewichtsverlagerung).
- ▶ Acht Takte Pendeln: Rechter Fuß beginnt (vor/rück mit Heranziehen des Fußes).
- ▶ Vorübung: vor ein Takt, heran ein Takt (viermal).
- ▶ Ausführung erst in der Gruppe, dann paarweise.

3.4 Sturzprävention

Für einen in seiner körperlichen und/oder geistigen Funktionsfähigkeit stark beeinträchtigten Menschen ist das Thema Sturz von besonderer Brisanz. Bereits die Antizipation (Sturzangst), aber mehr noch ein folgenschweres Sturzereignis gefährdet die Mobilität der Betroffenen und wird daher nicht selten als kritisches Lebensereignis bewertet: Kann es doch die Möglichkeiten und Ressourcen eines selbstbestimmten Lebens erheblich beschneiden (etwa durch Pflegebedürftigkeit und Institutionalisierung). **Sturz ist ein biopsychosoziales Phänomen.**

Mit zunehmendem Alter steigen Risiko und Häufigkeit von Stürzen deutlich. Das **Sturzrisiko** kognitiv eingeschränkter Personen ist um das Zweifache, das damit einhergehende Frakturrisiko um das bis zu Dreifache erhöht (SHAW et al. 2003). Die Ursachen von Stürzen sind vielfältig. Wesentliche Gründe sind Gleichgewichtsprobleme und verminderte Kraft. Das bedeutet, dass der überwiegende Teil der Sturzrate auf Defizite der körperlichen Leistungsfähigkeit, der sogenannten funktionalen Kapazität zurückzuführen ist.

Die **funktionale Kapazität** setzt sich im Wesentlichen aus konditionellen und koordinativen Faktoren der Alltagsbewältigung zusammen und gilt als Globalmaß für die motorische Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit im Alltag. Erfreulicherweise ist die funktionale Kapazität bis ins hohe Alter erfolgreich trainierbar: Bis in die zehnte Lebensdekade und auch mit chronischer Krankheit, Gebrechlichkeit oder Behinderung profitieren Menschen von einem Training der funktionalen Kapazität. **Dauerhafte, lebensbegleitende Bewegungs- und Sportaktivitäten** haben die stärksten und nachhaltigsten Effekte. In betreuten Gruppenangeboten kann über Monate und Jahre hinweg eine **Bindung an Übungsleiter und Gruppe** entstehen, auf deren Basis sich körperlich-funktionale und psychosoziale Effekte nachhaltig entfalten.



Menschen mit eingeschränkten kognitiven Fähigkeiten zeichnen sich meist durch eine **unangemessene Selbst- und Risikoeinschätzung** aus, so neigen sie häufig dazu, sich eher zu überschätzen, was das Risiko für Stürze deutlich erhöht. Außerdem haben Menschen mit Demenz oft den Drang zu laufen, „nach Hause zu gehen“ oder umherzuwandern (sogenanntes *wandering*). Diese Stress-Situation, gepaart mit verminderter Aufmerksamkeit, erhöht zusätzlich das Sturzrisiko.

Ein **Sturzereignis** kann die Lage gravierend verändern: Je nach kognitiver Fähigkeit und daraus resultierender Wahrnehmung des Erlebten, führen Schmerz, Verletzungen, das machtlose Gefühl am Boden zu liegen und nicht selbständig aufstehen zu können, Krankenhausaufenthalte und in der Folge gegebenenfalls erhöhter Unterstützungsbedarf zu psychischen Konsequenzen, wie **Sturzangst**. Die ohnehin oft zu Ängstlichkeit und Depression neigenden Menschen ziehen sich zurück,

trauen sich kaum noch etwas zu und schränken ihre Bewegungsaktivität weiter ein. Es folgt der zunehmende Abbau körperlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem Ergebnis eines gesteigerten Sturzrisikos, einer Reduktion von Selbstbestimmung, der Abnahme sozialer Kontakte sowie des Verlusts an Lebensqualität.

Menschen mit Sturzerfahrungen und Sturzangst sind häufig an ihrem **Gangbild** zu erkennen. Sie gehen vorsichtiger, langsamer, zögernd, oft schlurfend, verkleinern die Schrittlänge und neigen dazu, sich überall festzuklammern. Dabei ist

der Oberkörper häufig nach vorne gebeugt und der Blick zum Boden gerichtet. Es ist besonders wichtig, diesen Menschen Sicherheit und Selbstvertrauen zu vermitteln. Das **Erarbeiten einer realistischen Selbsteinschätzung** ist dabei vorrangiges Ziel.

Die Ausgangslage von Menschen mit Demenz ist durch eine potentielle **Einschränkung der Mobilität** gekennzeichnet, die sich physisch (z.B. Gehbehinderung), psychisch (z.B. kognitive Einschränkung, Sturzangst) und sozial (z.B. mangelnde soziale Kontakte und Unterstützung) manifestiert.

STURZPRÄVENTION FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Erhalt, Stabilisierung und individuelle Verbesserung der Mobilität

physisch	psychisch	sozial
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stoffwechselaktivierung (z.B. Muskulatur, Gehirn) ▶ Förderung konditioneller Ressourcen mit Fokus Kraft ▶ Förderung koordinativer Ressourcen mit Fokus Gleichgewicht ▶ Förderung spezieller sturzrelevanter funktionaler Ressourcen zur Alltagsbewältigung 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Förderung von Eigeninitiative, Motivation, Emotion ▶ Aufbau von Bewegungsfreude und Abbau von Sturzängsten ▶ Schulung der Selbst- und Körperwahrnehmung ▶ Aufbau sturzpräventiver Einstellungen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Förderung von Kommunikation, Interaktion, Partizipation ▶ soziale Unterstützung (durch Gruppenmitglieder, Übungsleiter, Helfer) ▶ Entwicklung aktiver Problemlösestrategien zur Alltagsbewältigung: Hilfe zur Selbsthilfe ▶ Integration/Inklusion

Tab. 3 Spezielle Ziele der Sturzprävention für Menschen mit Demenz

Inhaltliche Mischprogramme haben sich am besten bewährt. Daher sollten auch im Sturzpräventionskonzept für Menschen mit Demenz Inhalte zur Förderung der körperlichen, psychischen und sozialen Mobilität gleichrangig vertreten sein, sich wechselseitig ergänzen und stützen – dem ganzheitlichen Ansatz entsprechend:

- ▶ **Inhalte zur Förderung der physischen Mobilität**
 - ▶ gymnastische Elemente mit Fokus **Kräftigen** (dynamisch, statisch, mit Sport- und Kleinge-

- räten, Alltagsmaterialien), aber auch Dehnen, Mobilisieren, Atemgymnastik und mehr
- ▶ spielerische Ausdauerschulung (in der Fortbewegung, im Stand oder im Sitzen)
- ▶ Koordinationsschulung mit Fokus **Gleichgewicht** (dynamisch, statisch, auf stabilem/labilem Untergrund), aber auch Auge-Hand- und Auge-Fuß-Koordination und die einzelnen koordinativen Fähigkeiten wie Antizipation, Reaktion, Orientierung, Differenzierung, Rhythmisierung, Kopplung und Umstellung

- ▶ Gehtraining, Stufen- und Steigtraining
- ▶ Hilfsmitteltraining (inkl. Rollstuhl)
- ▶ **Inhalte zur Förderung der psychischen Mobilität**
 - ▶ Inhalte zur Förderung von Selbst- und Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und subjektivem Belastungsempfinden (z.B. Praxis der Motogeragogik, Atemarbeit nach MIDDENDORF, FELDENKRAIS, Qigong, Tai Chi)
 - ▶ bewegtes Gehirntraining (z.B. Bewegungsgeschichten)
 - ▶ darstellende Spiele (zur Förderung von Mimik, Gestik, Ausdruck, Emotion)
- ▶ **Inhalte zur Förderung der sozialen Mobilität**
 - ▶ Bewegungsspiele
 - ▶ kooperative Spiele
 - ▶ darstellende Spiele
 - ▶ tänzerisch-kompositorische Formen
 - ▶ integrativer Sport (bezogen auf den Schweregrad der Erkrankung/Behinderung, z.B. Fußgänger und Rollstuhlfahrer, aber auch im Sinne der sozialen und soziokulturellen Integration/Inklusion)

Die Praxisbeispiele zeigen, wie eine umfassende Förderung der physischen, psychischen und sozialen Mobilität in der Sportgruppe für Menschen mit Demenz aussehen kann:

VOR DEM ERSTEN SCHRITT

Diese stark vereinfachte Übung in Anlehnung an die FELDENKRAIS-Methode ist gut geeignet, sich dem Thema Sturzprävention für Menschen mit Demenz anzunähern. Besonderer Wert wird dabei auf die **bewusste Körperwahrnehmung** gelegt. Im Mittelpunkt stehen die Füße und Zehen mit Übungen, die unter gewichtentlastenden Bedingungen im Sitzen durchgeführt werden. Insgesamt wird das Ziel verfolgt, diejenigen Körperteile, die für ein stabiles Stehen und sicheres Gehen verantwortlich sind (Füße, Beine, Becken und Rücken), gezielt vorzubereiten sowie die Stand- und Gangsicherheit zu verbessern.

1. Wahrnehmung der Füße im Sitzen (evtl. mit geschlossenen Augen); anschließend im Stand.

Jede der folgenden Übungen wird langsam und konzentriert mehrmals ausgeführt. Der Übungsleiter macht die Bewegungen vor, die Teilnehmer orientieren sich daran.

2. Rechten Vorfuß anheben.
3. Rechten Vorfuß anheben und Becken aufrichten (runder Rücken).

4. Rechten Rückfuß anheben.
5. Rechten Rückfuß anheben und Becken kippen (gerader Rücken).
6. 3. und 5. im Wechsel, d.h. Fuß abrollen und Becken vor- und zurückrollen; Effekt: Integration von Fuß-, Becken- und Rückenbewegung.
7. Rechten Fuß seitlich abrollen: Fußinnenseite und -außenseite im Wechsel anheben, mit Druck der Hände auf den Oberschenkel (senkrecht über der Ferse), dann ohne Druck.
8. Zehen des rechten Fußes anheben und senken.
9. Im Wechsel die Zehen des rechten Fußes in den Boden drücken und lösen. Hilfsmittel: Zur Variation des Tastreizes können nachgebende Materialien unter die Zehen gelegt werden wie Schaumstoff, Airex-Matte, Sandsäckchen.
10. 7. und 8. im Wechsel.
11. Wahrnehmung der Füße im Seitenvergleich, erst im Sitzen, dann im Stand, evtl. mit geschlossenen Augen: Sind Unterschiede spürbar?

Anschließend werden die Übungen 1. bis 11. mit dem linken Fuß durchgeführt. Effekt: Füße sind besser spürbar („geerdeter“), sichererer Stand.

GEHSCHULE – spielerisch verpackt

Ziel

Gleichgewicht, Gangsicherheit, Kräftigung der Beine, Kraftausdauer, Kommunikation, Orientierung, Aufmerksamkeit

Material

Musik; evtl. Leiter und verschiedene Bodenaufgaben (Aerostep, Matten etc.)

- ▶ Die Teilnehmer gehen kreuz und quer durch den Raum in unterschiedlichen Gangarten: kleine und große Schritte; Fersen- und Ballenschritte; in Zeitlupe gehen; Knie im Wechsel heben; einen Fuß vor den anderen setzen; Tap rechts, Tap links; Fersen zum Po führen.
- ▶ Die Bewegungen können dabei in eine Geschichte verpackt werden.
- ▶ Die Teilnehmer festhalten und rückwärts mit ihnen gehen.
- ▶ Spielvariante: Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm, und vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran. Oder ein anderes Lied mit Rückwärtsbewegungen.
- ▶ Geleiter einsetzen (alternativ aufmalen oder aufkleben) mit leichten bis schweren Schrittvariationen (je nach Teilnehmer): Tap rechts, Tap links; kleine und große Schritte; Kästchen auslassen; schnell und langsam gehen; auf Zehenspitzen gehen; auf der Hacke gehen; rückwärts gehen
- ▶ Spielvariante: Himmel und Hölle
- ▶ Aerostep einsetzen (alternativ Matten oder ähnliches – darf nicht rutschen!): darüber gehen; darauf stehen; mit geschlossenen Augen stehen; auf Zehenspitzen stellen; Kniebeugen machen; abwechselnd ein Bein anheben.
- ▶ Spielvariante: Wer fit ist, wirft darauf zu zweit einen Ball zu.
- ▶ Methodisch-didaktische Hinweise:
 - ▶ Ansagen werden leicht verständlich, kurz und knapp formuliert.
 - ▶ Bei Bewegungsabläufen wird immer sprachlich wiederholt, was zu tun ist.
 - ▶ Bei schwierigen Bewegungsabläufen abwechselnd mit einzelnen Teilnehmern an der Hand gehen. Die anderen Teilnehmer sitzen dabei.
 - ▶ Auch das Sitzen kann in eine Geschichte verpackt werden, sodass die Teilnehmer es gut verstehen: Ausruhen, auf Bus warten, Bewegung im Sitzen.

KUTSCHERSPIEL

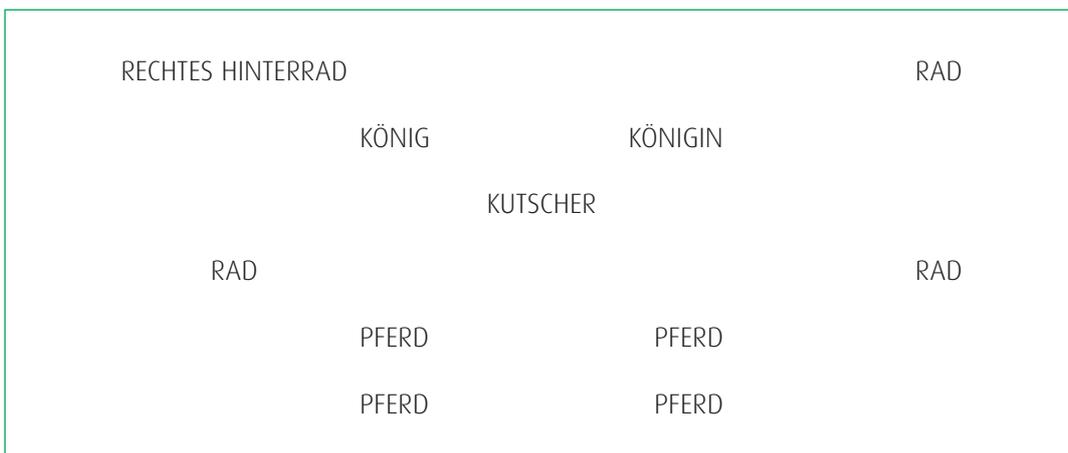
Ziel

Gleichgewicht (statisch; dynamisch: Losgehen, Stoppen, Richtungsänderung), Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Kommunikation, Orientierung, Aufmerksamkeit, Gedächtnistraining

Material

Hocker/Stühle

- Die Teilnehmer setzen sich nach folgendem Schema:



- Der Übungsleiter erzählt nachfolgende Geschichte, wobei immer dann, wenn eine Figur benannt wird, der jeweils bezeichnete Teilnehmer aufsteht und sich wieder hinsetzt. Je nach Gruppengröße kann die Anzahl der Pferde variiert werden (zwei, drei, fünf etc.). Teilnehmer, die lieber zuschauen möchten, sind das Publikum und haben die Aufgabe, beim Wort Kutsche aufzustehen. Die Geschichte kann nach Bedarf abgewandelt werden. So könnte etwa ein fitter Teilnehmer, der körperlich gefordert werden will, als Kutscher häufiger genannt werden usw.
- Variation – dynamisch: Bei Nennung aufstehen, um den eigenen Stuhl herumgehen, wieder hinsetzen.
- Variation – dynamischer: Bei Nennung aufstehen, um „seinesgleichen“ herumgehen, wieder hinsetzen: Damit ist die Zugehörigkeit zu einer der drei Darstellergruppen gemeint: (1) König, Königin, Kutscher; (2) Pferde; (3) Räder.
- Variation – noch dynamischer: Bei Nennung aufstehen, um gesamtes Ensemble herumgehen, wieder hinsetzen.
- Anmerkung: Je dynamischer die Variante, desto mehr ist Helfereinsatz erforderlich.

KUTSCHERSPIEL

In einem fernen Königreich, vor langer Zeit, bat die KÖNIGIN eines schönen Sommertags ihren Gemahl, den KÖNIG, darum, doch den KUTSCHER kommen zu lassen. Er solle die edlen weißen PFERDE vor die neue KUTSCHE mit den wundervollen goldenen RÄDERN spannen lassen. Dieser herrliche Tag solle angemessen bei einer Fahrt mit eben dieser KUTSCHE über Land genossen werden.

Erfreut stimmte der KÖNIG seiner KÖNIGIN zu und rief alsdann: „KUTSCHER! Die KÖNIGIN wünscht, den heutigen Tag mit einer Fahrt über Land mit der neuen KUTSCHE mit den goldenen RÄDERN und den edlen weißen PFERDEN zu verbringen. So bereite die königliche KUTSCHE vor!“

Der KUTSCHER eilte hinaus, um den Wunsch seines KÖNIGS umgehend zu erfüllen. Er zäumte die edlen PFERDE und spannte sie vor die königliche KUTSCHE. Um für die Sicherheit seines KÖNIGS und seiner KÖNIGIN zu sorgen, überprüfte er vor Beginn der Ausfahrt gewissenhaft alle RÄDER der KUTSCHE. Nachdem der KUTSCHER sich von der Sicherheit der königlichen KUTSCHE, der edlen PFERDE und der goldenen RÄDER überzeugt hatte, sprang er auf den Bock der KUTSCHE und lenkte sie in den Hof des Schlosses. „Mein KÖNIG, meine KÖNIGIN“, rief er, „Eure KUTSCHE steht bereit!“

Nachdem der KÖNIG und die KÖNIGIN in der KUTSCHE Platz genommen hatten, schwang der KUTSCHER sich auf den Bock und lenkte die königliche KUTSCHE mit den weißen PFERDEN vom Schlosshof hinaus ins Land. „Welch ein wundervoller Tag“, dachte der KUTSCHER bei sich und genoss den warmen Sonnenschein, den leichten Wind, das Klappern der Hufe der edlen PFERDE und das leichte Rumpeln der goldenen RÄDER auf der steinigen Straße. Doch nicht nur der KUTSCHER, sondern auch der KÖNIG und die KÖNIGIN waren

allerbester Laune. „Mein lieber KÖNIG“, sagte die KÖNIGIN, „ich bin so gerne unter unserem Volk. Vor allem mit unserer neuen KUTSCHE mit den goldenen RÄDERN und den edlen PFERDEN.“ „Meine KÖNIGIN“, sagte der KÖNIG, „du hast ja so Recht. Auch ich fühle mich wohl, wenn unser KUTSCHER die königliche KUTSCHE lenkt. Schon sein Vater stand im Dienste meines Vaters.“

Nach einer Weile lenkte die KUTSCHE mit den edlen PFERDEN in ein schattiges Waldstück und somit auf einen holprigen, mit dicken Steinen übersäten Weg. Dann, plötzlich, holpterten die RÄDER der KUTSCHE über einen besonders dicken Stein, und es ging ein Ruck durch das gesamte Gefährt, und es knackte und knarrte bedrohlich. „He KUTSCHER!“, rief der KÖNIG, „halte sofort die PFERDE an, und sieh nach, ob mit der königlichen KUTSCHE alles in Ordnung ist!“

Der KUTSCHER überprüfte die RÄDER und fand schließlich den Übeltäter: „Mein KÖNIG, meine KÖNIGIN, das RECHTE HINTERRAD ist leicht in Mitleidenschaft gezogen, aber ich werde es im Handumdrehen reparieren und somit alle goldenen RÄDER wieder funktionstüchtig machen! Macht Euch keine Sorgen!“ Der KÖNIG lächelte seine KÖNIGIN an. Gemeinsam warteten sie, bis der treue KUTSCHER das beschädigte RECHTE HINTERRAD repariert und den Bock der königlichen KUTSCHE wieder bestiegen hatte, um die Ausfahrt fortzusetzen.

Der KUTSCHER trieb die PFERDE an, und die KUTSCHE setzte sich in Bewegung. Mit einem fröhlichen Lied auf den Lippen genoss er, ebenso wie der KÖNIG und die KÖNIGIN, den Rest der herrlichen Ausfahrt, die nun nicht wieder gestört wurde. Die KUTSCHE fuhr ruhig über die Straßen des Königreichs. Und wenn sie nicht gestorben sind ...

RINGHOCKEY

Ziel

Auge-Hand-Koordination, Umstellung, Kopplung, Reaktion, Orientierung, Differenzierung, Kommunikation, Interaktion, Kooperation, Fairness

Material

für jeden Teilnehmer ein Stab und ein Gymnastikring

1. Teilnehmer führen ihren Ring mit dem Stab durch den Raum.
2. Teilnehmer versuchen, den Ring um ihren Körper zu kreisen.
3. Teilnehmer tauschen die Ringe über kurze Distanz:
 - Jeder tauscht mit jedem.
 - Gleiche Farben tauschen untereinander.
 - Rot tauscht mit Grün, Blau mit Gelb ...
4. Teilnehmer tauschen die Ringe über größere Distanz. Dabei Ringe flach am Boden halten!

Steigerung 1: Haltet das Feld frei

- ▶ Zwei Mannschaften befinden sich in jeweils einer Hallenhälfte.
- ▶ Ziel ist es, alle Ringe in der eigenen Hälfte auf die andere Seite zu „schießen“.
- ▶ Dabei darf die Mittellinie nicht überschritten werden.
- ▶ Gewonnen hat die Mannschaft mit den wenigsten Ringen in der eigenen Hallenhälfte.

Steigerung 2: Mannschaftsspiel

- ▶ Zwei Mannschaften à drei Teilnehmer, ein Ring.
- ▶ Die Mannschaften stehen sich gegenüber.
- ▶ Jede Mannschaft hat am Spielfeldende eine mit der Sitzfläche nach vorne gedrehte Bank als Tor.
- ▶ Ziel ist es, mit dem Ring auf die gegnerische Bank zu zielen.
- ▶ Dabei darf die Mittellinie nicht überschritten und nur aus der eigenen Hälfte geschossen werden.

QIGONG: DIE FÜNF ELEMENTE (vgl. auch Hinweise zu Qigongübungen in Kapitel 3.6)

Ziel

Körper- und Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit, Entschleunigung, Gleichgewicht, Standsicherheit, Abbau von Sturzangst

Ausgangsposition

- ▶ Schulterbreiter aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien; aufrechte Haltung; Arme hängen entspannt herab.

Wasser

- ▶ Die locker herabhängenden Arme vor dem Oberkörper mit lockeren Handgelenken bis Schulterhöhe anheben und wieder senken: *Handgelenke beugen sich sanft gegen den Widerstand des Wassers.*
- ▶ Arme sinken weiter und leiten über zur Holzbewegung:

QIGONG: DIE FÜNF ELEMENTE (vgl. auch Hinweise zu Qigongübungen in Kapitel 3.6)

Holz

- ▶ In die tiefe Hocke gehen; Fersen bleiben am Boden! Dabei Hände Richtung Boden führen; Fußspitzen rutschen etwas auseinander.
- ▶ Hände drehen aus dem Handgelenk von innen nach außen: *Erde zum Pflanzen eines Baumes zur Seite schieben*. Endposition: Handflächen nach oben, kleine Finger berühren sich.
- ▶ Aus der Hocke hochkommen, dabei Füße wieder parallel stellen; die sich immer noch berührenden Hände steigen dabei auf, und der Blick folgt ihnen: *Der Baum wächst aus dem eingepflanzten Samen*.
- ▶ Über dem Kopf Arme seitlich öffnen bis ca. zur Waagerechten: *Die Baumkrone breitet sich aus*.
- ▶ Arme in Brusthöhe wieder zusammenführen, Handflächen nach vorn, Zeigefinger- und Daumen-Innenseiten beider Hände bilden ein Dreieck: *Tigermaul*– Übergang zu Feuer; dabei Gewichtsverlagerung nach rechts, Drehung um die Körperlängsachse um ca. 45° nach links; dabei die linke Fußspitze heben und auf der Ferse drehen.

Feuer

- ▶ Bei aufrechtem(!) Oberkörper das Gewicht wieder vorverlagern.
- ▶ Tigermaul in Herzhöhe mit nach vorne gerichteten Handflächen nach vorne schieben: *Energie abgeben*; dabei aufrecht bleiben, Schultern sind locker.
- ▶ Handflächen nach innen drehen, Fingerspitzen zueinander, Handflächen etwas an den Körper annähern: *Energie holen*.
- ▶ Zurückgewichten und drehen zur Mittelposition; Füße wieder parallel stellen.
- ▶ Seitenverkehrte Wiederholung, während der Drehung formen Hände Tigermaul.
- ▶ Handflächen nach innen drehen, Fingerspitzen zueinander; zurückgewichten und drehen zur Mittelposition; Füße parallel stellen – Übergang zu Erde:

Erde

- ▶ In Lungenhöhe Handflächen auf einen imaginären Ball vor dem Körper ablegen.
- ▶ Handflächen beschreiben die Form des Balls an seinen Außenseiten nach unten; am tiefsten Punkt kreuzen sich die Handgelenke (links ist oben); Handflächen nach oben: *„Die Früchte der Erde einsammeln ...“*
- ▶ Hände treiben auseinander, bis auf ca. Hüftbreite; dabei drehen sich die Handflächen nach unten: *„... und unter den Menschen verteilen.“*
- ▶ Arme entspannt und kontrolliert senken.

Metall

- ▶ Gewichtsverlagerung schräg nach links, dabei steigen Hände über Kopf; Handflächen zueinander mit Abstand einer Kopfbreite; Fingerspitzen am höchsten Punkt nach oben; die hintere Ferse wird leicht entlastet, angehoben.
- ▶ Gewichtsverlagerung zurück in die Mitte; Hände bleiben in der Position über dem Kopf.
- ▶ In der Mittelposition werden die Hände nach unten geführt: *an einem Pfahl abwärts gleiten, der vor Dir steht*; Fingerspitzen immer noch nach oben, Arme sinken lassen.
- ▶ Seitenverkehrte Wiederholung.

3.5 Körperwahrnehmung

Menschen mit Demenz nehmen sich und ihren Körper, je nach Krankheitsverlauf, von abstrakt schematisch über negativ und ablehnend bis gar nicht mehr wahr. Wahrnehmung des eigenen Körpers bedeutet auch **Kommunikation mit der Umwelt** und Orientierung. Jemand, der den eigenen Körper nur begrenzt wahrnimmt, kann nur eingeschränkt kommunizieren – ein wesentliches Problem von Demenzbetroffenen.

Ein Kind entdeckt seine Umwelt durch Bewegung und erfährt dabei den eigenen Körper in der Umwelt. Körperwahrnehmung ist **Wahrnehmung mit allen Sinnen**: Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen, Sehen — Bewegen. Durch die Kommunikation mit dem eigenen Körper verändert sich die Wahrnehmung. So wird die Umgebung nicht mehr abstoßend oder fremd und feindlich empfunden: Sie wird vertraut.

Bewusste Körperwahrnehmung erleichtert, fördert und sichert die Bewältigung des Alltags, beispielsweise die Selbstpflege. Die **Orientierung** im eigenen Körper ist außerdem Voraussetzung für eine räumlich-zeitliche und eine innere Orientierung. Viele Betroffene leiden an komplexen Orientierungsstörungen, wie innerer Unruhe, Umherwandern (sogenanntes *wandering*). Im Prozess der Entwicklung einer besseren Körperwahrnehmung können nicht selten Effekte psychischer und motorischer Beruhigung festgestellt werden, die ganz offensichtlich Ausdruck einer besseren inneren und äußeren Orientierung sind.

Aus der Kranken- und Altenpflege (unter anderem bei der Betreuung schwerstmehrfach behinderter Menschen) ist das Konzept der **basalen Stimulation** bekannt. Die nachfolgend dargestellten Übungen orientieren sich an den in diesem Kontext relevanten neurowissenschaftlichen Grundlagen. Ein weiterer Bezug ist die Psychomotorik, die bei der Entwicklungsförderung ähnliche Be-

wegungskonzepte mit einbezieht. Dieser Ansatz ist für die Arbeit mit älteren und hochaltrigen Menschen weiterentwickelt worden zur **Motogeragogik** (PHILIPPI-EISENBURGER 1990; 1991). Ein großer Teil der Übungen und Spiele wird auch im **Bewegungstheater** eingesetzt, dort allerdings mit eher kreativ-gestalterischer Zielsetzung. In die Methodik und Didaktik des Sports haben die **darstellenden Spiele** Eingang gefunden, die gerade im Behindertensport aufgrund der vielfältigen Möglichkeiten zur psychosozialen Förderung als probates Mittel gelten.

Die im Folgenden präsentierten spielerischen Übungen lassen sich als Bausteine in eine Übungsstunde einfügen. Sie können aber auch als Schwerpunkt oder alleiniger Stundeninhalt dienen. Grundlage des Handelns ist die basale Stimulation.

Basale Stimulation bedeutet Aktivierung und Schulung der Sinne, Anregung grundlegender Körper- und Bewegungserfahrungen sowie Angebote zur Herausbildung einer individuellen nonverbalen Mitteilungsform (Kommunikation mit dem Körper und der Umwelt) bei Menschen, deren Bewe-



gungs-, Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit erheblich beeinträchtigt ist: beispielsweise Menschen mit Demenz. Mit einfachsten Mitteln (Handauflegen, über die Haut streichen, Alltagsmaterialien, Klein- und Handgeräte) wird dabei versucht, den Kontakt zu den Betroffenen aufzu-

nehmen, um ihnen den Zugang zu ihrer Umgebung und ihren Mitmenschen zu ermöglichen und Lebensqualität zu erleben.

In spielerischen Übungen zur Schulung der Körperwahrnehmung kann dies gelingen:

HÖRST DU NOCH?

Die Teilnehmer sitzen im Stuhlkreis. Sie vereinbaren einen Summtönen (oder Schnipsen, Klatschen usw.), den sie gemeinsam anstimmen. Dann verlässt ein Teilnehmer (oder eine kleine Gruppe) die

Halle (wird nach draußen begleitet). Die Gruppe vereinbart neue zusätzliche Töne (nicht mehr als drei), die der Teilnehmer dann als neu erkennen soll.

STATUEN BAUEN

Es werden Kleingruppen gebildet. Ein Teilnehmer ist der Bildhauer, ein weiterer Teilnehmer die zu bauende Statue und der dritte Teilnehmer ist der Käufer (Beobachter). In einem vorgegebenen Zeitrahmen „verbiegt“ der Bildhauer die Statue so, wie er möchte. Danach darf sich die Statue entspannen. Anschließend muss der Beobachter die Statue genauso nachstellen, wie sie zuvor gebaut worden ist. Der Bildhauer bewertet am Ende das Ergebnis. Dann werden die Rollen gewechselt.

Anmerkung: Auf ausreichend Zeit achten, damit die Übung bewusst wahrgenommen werden kann!

Variation – schwierig: Die Übung erfolgt wie oben. Der Beobachter schaut sich die Statue genau an und dreht sich dann um. Bildhauer und Statue verändern die Statue ganz leicht. Der Beobachter soll diese Veränderung anschließend erkennen.

Variation – sehr schwierig: Wie zuvor, nur dass die Statue selbst erkennen soll, wo die Veränderung liegt (und nicht der Beobachter).

VERÄNDERUNGEN ERKENNEN

Das Spiel orientiert sich an den obigen Übungen. Eine kleine Gruppe oder Einzelpersonen verlassen den Raum. In der Halle werden Veränderungen vorgenommen, die zu erkennen sind. Dies können zum Beispiel die Sitzordnung der Gruppe, ein anderes Kleidungsstück eines Teilnehmers, andere Gerüche etwa nach Kaffee oder Tee oder Gewürzen sein, zusätzliche Geräte oder die veränderte

Stellung von Objekten im Raum. Die Veränderungen sollen dann erraten werden.

Anmerkung: Eventuell muss der Übungsleiter diese Veränderungen vornehmen, sinnvoller und erfahrungstintensiver ist es natürlich, wenn die Teilnehmer dies selbst tun.

SOCKEN FINDEN

Wer kennt nicht diese Situation? Man ist in Eile, will sich Socken anziehen, aber es gibt nur einzelne. Der passende Zweite ist einfach nicht zu finden. Und die Suche geht los ... Benötigt werden viele verschiedene Socken, die sich leicht unterscheiden lassen: aus Wolle, Synthetik, dick, dünn, mit Muster, ohne Muster, geriffelt, glatt usw. Alle Socken werden *einzel*n in einen großen Wäschekorb gelegt und durcheinander gemischt. Die Teilnehmer erhalten zuvor die Möglichkeit, sich die Socken in Ruhe anzusehen oder zu erfühlen (Materialbeschaffenheit). Jetzt darf je ein Teilnehmer versuchen, ein passendes Paar zu finden. Dann ist der nächste Teilnehmer an der Reihe. Das Spiel ist

beendet, wenn ... Naja, es werden immer Einzelne übrig bleiben.

Anmerkung: Die Gruppe darf bei der Suche helfen.

Variation: Leichter wird es, wenn die Socken nach Farbe, Größe oder Muster sortiert werden, sehr schwierig, wenn die Übung mit geschlossenen (oder verbundenen) Augen durchgeführt wird. Statt Socken lassen sich auch beliebige Gegenstände zuordnen: Bälle, Bierdeckel, Spielfiguren usw. Es muss nur jeweils ein „Zwilling“ vorhanden sein. Oder man variiert so, dass ein Einzelstück gesucht werden soll.

MEIN LIEBSTES TIER

Die Teilnehmer bringen je ein Stofftier mit, mit dem sie eine *angenehme* Erinnerung verbinden: Katze, Hund, Vogel, Pferd usw. Diese sollen ihre aktuellen oder verstorbenen Haustiere und damit verbundene Erlebnisse symbolisieren. Nach dem Prinzip der Freiwilligkeit nehmen die Teilnehmer ihr Tier in die Hand und erzählen ihre Geschichte zum Tier.

Variation – kommunikativ: Die Tiere werden im Kreis weitergereicht. Jeder Teilnehmer fühlt das Tier und äußert sich dazu (weich, flauschig, kräftig). Nach kurzer Zeit werden Assoziationen zu eigenen Erlebnissen auftauchen. Vielleicht hatten mehrere eine Katze. Die konnte gut mausen oder war zu faul und lag den ganzen Tag vor der Hei-

zung. Die Spielfigur ist nur der Aufhänger für Kommunikation und biographische Erinnerung.

Variation – intensiv und konzentrativ: Die Teilnehmer schließen die Augen, erfühlen die Stofftiere und beschreiben sie.

Variation – schwierig: Dieses Spiel gelingt nur in kleinen Gruppen. Die Stofftiere werden nacheinander im Kreis weitergereicht und erfühlt. Findet ein Teilnehmer sein eigenes Tier, darf er eine Pause machen. Das Spiel endet entweder nach einer vorgegebenen Zeit oder wenn alle Tiere erkannt worden sind. Zum Abschluss erläutern die Teilnehmer, woran sie ihr eigenes Tier erkannt haben.

3.6 Entspannung

Viele Entspannungsverfahren setzen einen langen Lernprozess und gewisse kognitive Anforderungen voraus. Das Umsetzen verbaler Anweisungen, wie das Empfinden von Wärme oder Schwere im Autogenen Training, ist für Demenzbetroffene teilweise nur schwer nachzuvollziehen.

Daher sollten im Sport für Menschen mit Demenz Entspannungsübungen eingesetzt werden, die visuell beobachtbar sind (etwa TME nach JACOBSON) oder an Erlebnisse und Erfahrungen der Teilnehmer anknüpfen (wie Traumreise, Reihengeschichten, Bewegungsgeschichte, Reise durch den Körper).

Gut geeignet sind auch Übungen aus dem Tai Chi, Yoga, FELDENKRAIS oder Qigong, da es sich hier um aktive, bewegungsorientierte Verfahren handelt.

Deren positive Wirkung auf Menschen mit Demenz kann damit begründet werden, dass gelernt wird, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, sich unmittelbar zu spüren, ganz bei sich zu sein. Diese Qualität wird als **Achtsamkeit** bezeichnet. Die bewusste Wahrnehmung und gelassene Betrachtung dessen, was im Augenblick passiert, hilft den Betroffenen, ihre innere Unruhe abzubauen und sich – körperlich wie psychisch – zu entspannen.

Die **Wirkungen** von Entspannungsverfahren sind vielfältig:

- ▶ **Neuromuskuläre Veränderungen:** Der Spannungszustand der Muskulatur wird verringert. Reize, die aus den einzelnen Körperteilen zum Zentralnervensystem aufsteigend weitergeleitet und im Gehirn verarbeitet werden, sind vermindert (afferente Bahnen). Umgekehrt werden auch die Signale vom Gehirn zu den einzelnen Körperteilen reduziert (efferente Bahnen).
- ▶ **Kardiovaskuläre Veränderungen:** Die Herzfrequenz nimmt ab, der Blutdruck wird gesenkt.
- ▶ **Respiratorische Veränderungen:** Die Atmung wird ruhiger und gleichmäßiger, das Atemzugvolumen geringer, die Atemfrequenz sinkt und die Bauch- oder Zwerchfellatmung nimmt zu.
- ▶ **Zentralnervöse Veränderungen:** Die hirn-elektrischen Aktivitäten zeigen den veränderten Wachheitsgrad/Bewusstseinszustand der Person an. Die vier wichtigsten Rhythmen bestehen aus Alpha-Wellen (entspannter Zustand), Beta-Wellen (wacher Zustand), Theta-Wellen (schläfriger Zustand) und Delta-Wellen (Tiefschlaf). Entspannungstraining führt idealerweise in den Alpha-Zustand.
- ▶ **Psychische Veränderungen:** Emotionale Reaktionen wie Wut, Angst oder das Gefühl der Hilflosigkeit bzw. Nutzlosigkeit treten vermindert auf. Freude, Gelassenheit, ausgeglichenes Verhalten und verbessertes Selbstwertgefühl nehmen zu, angenehme Empfindungen werden verstärkt.
- ▶ **Kognitive Veränderungen:** Konzentrationsfähigkeit, Informationsverarbeitungs- und Gedächtnisprozesse werden verbessert.

Im Entspannungstraining kann psychisch wie physisch Erregung abgebaut werden: Negative Emotionen treten kaum auf, angenehme Empfindungen werden aufgebaut. Die Teilnehmer **finden zu sich selbst** und können Störeinflüsse ausschalten. Veränderte Wahrnehmungsschwellen verringern das überhöhte Aktivitätsniveau. Motorische Unruhe und Hyperaktivität werden reduziert, und Ruhe tritt ein. Diese durch Entspannungsverfahren erzeugte Ruhe bleibt auch nach Abschluss einer Entspannungsübung für längere Zeit bestehen. Sie ermöglicht den Teilnehmern eine verbesserte, weil störungsfreiere Kommunikation mit der Umwelt.

Ziel eines langfristig angelegten Entspannungstrainings ist es, **Körper, Seele und soziale Umwelt** in einen harmonischen Zustand, wenn möglich in ein Gleichgewicht zu bringen. Nur so kann eine wirklich effektive Entspannungsfähigkeit aufgebaut werden.

Menschen reagieren auf die verschiedenen Entspannungsmethoden unterschiedlich. Eine Methode, die für die eine Gruppe geeignet erscheint, kann in einer zweiten Gruppe völlig undurchführbar sein. Es ist wichtig, die Entspannungsmethoden anschließend in der Gruppe zu reflektieren, um sie der Gruppe anzupassen – und nicht umgekehrt.

Auf der anderen Seite kann auch nicht jeder Übungsleiter jede Methode glaubwürdig anwenden. Dies hängt von individuellen Neigungen und Fähigkeiten ab. Außerdem muss man in der Lage sein, sich selbst entspannen zu können. Es kann Tage und Situationen geben, da es nicht möglich ist, ein Entspannungstraining durchzuführen.

Mit folgenden **Entspannungsverfahren** sind gute Erfahrungen im Sport für Menschen mit Demenz gemacht worden:



(BEWEGUNGS-) GESCHICHTE

In einem Sitzkreis trägt der Übungsleiter zunächst den **Anfang** einer Geschichte vor, die Erlebnisse der Teilnehmer einbinden kann. Günstig ist es, auf authentische Erfahrungen zurückgreifen zu können. Zum Beispiel: Seid ihr früher gerne gewandert? Wohin seid ihr gewandert? Ans Meer? In die Berge? Was habt ihr dort getan? Habt ihr ein Picknick veranstaltet? Seid ihr Schwimmen gewesen? Wo habt ihr Pausen gemacht? Seid ihr einmal nass geworden?

Anmerkung: Anders als in der Fachliteratur empfohlen (EISENBURGER 2011), sollte auf Antworten der Teilnehmer gewartet werden, um sie in die Geschichte einzubauen. So kann die Biographie der Teilnehmer besser berücksichtigt werden, ein deutlicheres Bild entsteht. Es geht nicht darum, die einzelnen Schritte zu erinnern, sondern sie bewusst zu erleben und pantomimisch darzustellen. Sehr schön lassen sich auch Geräusche wie Wind oder Regen simulieren.

Dann beginnt die Geschichte. Man kann mit dem Packen des Rucksacks beginnen. Welche Gegenstände sollen mitgenommen werden? Sie werden einzeln aufgezählt und dann in den imaginären Rucksack gelegt.

Variation: Hier ließen sich auch reale Gegenstände wie Rucksack oder Thermosflasche einbinden. Eventuell bringen die Teilnehmer sogar selbst dergleichen mit. Dann werden alle Gegenstände auf einen Tisch gelegt und nach der Nennung vom jeweiligen Teilnehmer geholt und in den Rucksack gelegt.

Jetzt wird losgewandert (Bein- und Armbewegung im Sitzen), mal bergauf, mal bergab (entsprechende Bewegungssimulation). Eine Pause wird benötigt. Das Picknick wird ausgepackt (virtuell oder real). Was kann man auf so einer Wanderung nicht alles sehen? Radfahrer (oft störend), andere Wanderer, viele unterschiedliche Tiere. Die Geschichte entwickelt sich entweder im Dialog mit der Gruppe oder wird wie eine Traumreise vom Übungsleiter vorgetragen. Man kann durch Laub schlurfen oder über spitze Steine gehen. Hier gibt es viele Möglichkeiten. Warum nicht ein Wanderlied mit einem Sitztanz verbinden?

Variation: Man kann mit dem morgendlichen Ritual „Aufstehen/Zähneputzen/Anziehen“ beginnen. Die Teilnehmer nennen einzelne Schritte, die dann von der Gruppe dargestellt werden. Allerdings wird die Geschichte dadurch sehr lang. Eventuell lässt sich das Aufstehen als eine eigenständige Geschichte verwenden. Weitere Geschichten sind „ein Tag im Garten“ (mit Gartenarbeit), „im Herbst“ (mit Obst pflücken), „ein Wintertag“ (mit Schnee schieben) usw.

REISE DURCH DEN KÖRPER

Eine Reise durch den Körper simuliert üblicherweise den Weg eines Blutkörperchens oder Miniunterseeboots durch die einzelnen Gliedmaßen, wodurch ein Gefühl von Wärme und Wohlbefinden erzeugt wird. Dergleichen scheint für Menschen mit Demenz zu abstrakt. Die Reise lässt sich aber beispielsweise mit einem Igelball begleiten, der zu der vom Übungsleiter vorgetragenen Geschichte von einem Partner über die entsprechenden

Körperteile gerollt wird. Die taktile Unterstützung ermöglicht eine deutlich erleichterte und nachhaltigere Wahrnehmung. Anschließend wechseln die Partner ihre Rolle.

Variation: Wenn diese Übung bzw. Geschichte häufig angewandt worden ist, lässt sie sich eventuell ohne taktile Unterstützung, als eigentliche Reise durch den Körper durchführen.

TRAUMREISE

Die klassische Traumreise, bei der man den Sand unter den Füßen spürt, bedarf der zielgruppengerechten Anpassung. Die Geschichten müssen konkret erlebbar sein und wie oben schon beschrieben, auf Erfahrungen der Teilnehmer aufbauen. Demenzbetroffene können nur das nachempfinden, was sie selbst einmal konkret erlebt haben. Der Entwicklung eigener Phantasien sind damit Grenzen gesetzt. Es empfiehlt sich, intensiv die Biographie der Teilnehmer einzubinden: Welche Reiseziele wurden besucht? Welche Hobbys ausgeübt? Sind viele Wanderer in der Gruppe, geht die Traumreise zu einem Ziel, das möglichst allen bekannt sein sollte. Gibt es viele Wintersportler, verläuft die Traumreise im Schnee. Ist eher das Meer gefragt, kann man schließlich tatsächlich den Sand spüren ...

Variation – schwieriger: Der Übungsleiter sorgt für eine entspannte und ruhige Atmosphäre (evtl. Kerzenlicht, Duftlampe). Die Teilnehmer begeben sich in eine individuell angenehme Körperposition auf Matte oder Stuhl (Lagerungshilfen nach Bedarf). Der Übungsleiter trägt eine Traumreise vor, die von Naturgeräuschen begleitet wird: Wald, Meer, Tiere im Wald, Jahreszeiten usw. Die Stimme des Übungsleiters begleitet die Reise nur, im Vordergrund stehen die Geräusche. Die Stimme verstärkt das Gehörte und „holt die Teilnehmer gelegentlich zurück“. Der Übungsleiter sorgt für die Einstimmung und den Ausklang (das Aufwachen aus der Geschichte). Die Teilnehmer bleiben so weitestgehend ihrer eigenen Phantasie überlassen, werden aber vom Übungsleiter in ihrer Wahrnehmung gelenkt und durchgehend begleitet.

Anmerkung: Man kann sich natürlich der in der Literatur erzählten Geschichten bedienen. Es gibt sogar Traumreisen eigens für Menschen mit Demenz. Vom Übungsleiter selbst zusammen mit den Teilnehmern entwickelte Geschichten sind allerdings vorzuziehen, da so das Potential gezielter Biographiearbeit genutzt werden kann.

QIGONG

Qigong ist ein komplexes System von Übungen (chinesisch *Gong*) für den Umgang mit der Lebensenergie (chinesisch *Qi*) zur Stärkung der Lebenskraft, Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit, der körperlichen Harmonie und psychischen Ausgeglichenheit. Grundlage ist eine Kombination von Atem- und Körperübungen verbunden mit Meditation. Es ist wichtig, die Übungen möglichst bewusst, genau und sorgfältig auszuführen, sie geduldig, regelmäßig und schrittweise zu erlernen und zu üben, um das Erlernete zu verarbeiten und zu verinnerlichen.

Qigongübungen in Bewegung werden langsam, weich, rund und fließend ausgeführt, wirken dabei weder schlaff noch ruckartig. Die acht Brokate entstammen einer langen Tradition von Übungen zur Gesundheit. Sie werden konzentriert und sehr langsam, dabei aber immer in Übereinstimmung mit der Atmung ausgeführt. Atmung und Bewegung sind eins. Geübte können das besonders langsam. (Hier werden drei der acht Brokate vorgestellt.)

Qigongübungen in Ruhe können im Liegen, Sitzen oder Stehen ausgeführt werden. Dabei versucht der Übende zunächst innere Ruhe und Entspannung zu finden. Wer manchmal das Gefühl hat, den Boden unter den Füßen zu verlieren oder nicht genügend geerdet zu sein, dem hilft die Übung zum Spüren der Verwurzelung. Sie erhöht Sicherheit und Standfestigkeit, verbessert den Kontakt zur Erde.

Für Menschen mit Demenz sind die bildhaften und sinnesbezogenen Inhalte sehr gut geeignet: Himmel stützen, fünf Elemente, Duft-Qigong etc. Nonverbale Kommunikation erleichtert das Mitmachen: Mimik, Gestik, Ausdruck, Vor- und Nachmachen. Die langsamen fließenden Bewegungen ermöglichen den Einstieg auch für Anfänger und haben beruhigende Wirkung.

Folgende methodisch-didaktische Hinweise gilt es zu beachten:

- ▶ **Kommunikation:** Zur emotionalen Ansprache werden Mimik, Gestik, Ausdruck gezielt eingesetzt. Ansagen werden leicht verständlich und bildhaft formuliert. Langatmige, umständliche Erklärungen vermeiden! Ein Bild benennen, positive Emotionen ansprechen und sofort gemeinsam beginnen. Freundlich und beruhigend sprechen – authentisch sein! Zum Beispiel: *Ich stelle mir vor, mein Bauch ist ein riesengroßer Ballon. Beim Einatmen bläht der Ballon sich auf. Dabei trägt der Ballon Arme und Hände nach oben.*
- ▶ **Kleinschrittigkeit/Reduktion:** Die Grundformen werden auf kleine und kleinste Portionen heruntergebrochen. Die Übungszeiten werden auf drei bis fünf Minuten reduziert, es wird in kleinen Intervallen geübt: aktive Phase und Pause im Wechsel.
- ▶ **Stundenplanung/Stundenaufbau:** Weniger ist mehr – Zeitmanagement im Auge behalten! Viel Zeit zum Üben in der Gruppe einplanen! Kurz zeigen und üben lassen, herumgehen und Hilfen geben, Helfer gezielt einsetzen. Individuelle Pausen zulassen und zum Weitermachen motivieren.
- ▶ **Improvisieren, situativ handeln:** Tagesform und Stimmung – individuell und in der Gruppe – wahrnehmen und darauf angemessen eingehen: beruhigen oder anregen!
- ▶ **Rituale:** Qigongübungen können sehr gut zur Strukturierung der Übungsstunde eingesetzt werden, zum Beispiel zur Einstimmung oder zum Ausklang.

ERSTER BROKAT

- ▶ Ausgangsstellung: unverkrampfter und lockerer Stand mit leicht gebeugten Knien, geradem und lockerem Rücken, nur leicht nach vorne geschobenem Becken, herunterhängenden Armen, entspannten Pobacken.
- ▶ Einatmen: Hände mit den Handrücken nach unten zeigend vor dem Becken heben bis etwa Kinnhöhe. Dabei sind die Arme in großer runder Ballhaltung.
- ▶ Ausatmen: Mit den Handinnenflächen nach außen zeigend Arme zur Seite ausstrecken – aber nicht ganz durchstrecken (leicht gebeugte Ellbogengelenke).
- ▶ Einatmen: Arme in einer Kreisbewegung bis über den Kopf heben, dabei zeigen die Handinnenflächen nach außen, zum Schluss nach oben. Ganz nach oben strecken, als müsste man die Decke abstützen. Ausatmen: bei maximaler Streckung.
- ▶ Weiter ausatmen: Spannung lösen. Arme in Kreisbewegung wieder nach unten führen. Die Hände gehen zuerst zum Kopf und dann zur Seite. Dabei Knie leicht beugen.
- ▶ Ausgangsstellung ist erreicht, erster Brokat wird wiederholt.

ZWEITER BROKAT – DEN BOGEN SPANNEN

- ▶ Ausgangsstellung = Reiterstand: Mit geradem Rücken und ohne den Po nach hinten zu strecken werden die Füße in doppelter Schulterbreite so weit auseinandergestellt, dass Unter- und Oberschenkel fast im rechten Winkel zueinander sind.
- ▶ Einatmen: Arme heben wie beim ersten Brokat.
- ▶ Ausatmen: Arme senken wie beim ersten Brokat. Dann Hände zu leichten Fäusten schließen und nach links schauen. Mit weiterhin gebeugten Knien einen etwas höheren Stand einnehmen.
- ▶ Einatmen: Linke Hand in Schulterhöhe nach links außen führen. Dabei bilden Zeige- und Mittelfinger ein V, Daumen und Ringfinger berühren sich sanft. Währenddessen bleibt die rechte Hand weiterhin leicht geschlossen und wird mit gebeugtem Arm ein klein wenig nach rechts außen geführt. Dabei langsam wieder in den tiefen Reiterstand gehen, beide Ellenbogen bleiben immer in Schulterhöhe.
- ▶ Ausatmen, als würde schwere Last von den Schultern fallen: Arme senken.
- ▶ Ausgangsstellung ist erreicht, zweiter Brokat wird rechts wiederholt.
- ▶ Variation: Ungeübte können anfangs einen etwas höheren Stand einnehmen. Die Füße sollten aber weiter auseinander stehen als beim ersten Brokat.

DRITTER BROKAT

- ▶ Ausgangsstellung (wie beim ersten Brokat): unverkrampfter und lockerer Stand mit leicht gebeugten Knien, geradem und lockerem Rücken, nur leicht nach vorne geschobenem Becken, herunterhängenden Armen, entspannten Pobacken.
- ▶ Einatmen: Hände bis auf Kinnhöhe heben, dabei Handflächen nach oben drehen.
- ▶ Ausatmen: Handflächen in kleiner Kreisbewegung wieder nach unten drehen, dabei Hände bis auf Brusthöhe senken und nach außen bewegen (wie im ersten Brokat).
- ▶ Einatmen: Rechte Hand in großer Kreisbewegung neben rechten Oberschenkel führen, wobei die Handfläche nach unten zeigt. Gleichzeitig linke Hand in großer Kreisbewegung bis über den Kopf führen, wobei die Handfläche nach außen und am Ende nach oben zeigt. Bei der maximalen diagonalen Streckung bleibt der Oberkörper gerade. (Sich recken wie beim Aufstehen am Morgen.)
- ▶ Ausatmen: Linke Hand in großem seitlichen Bogen neben linken Oberschenkel bewegen, gleichzeitig rechte Hand in nur kleiner Bewegung bis vor den Körper führen.
- ▶ Ausgangsstellung ist erreicht, dritter Brokat wird rechts wiederholt.
- ▶ Hinweis zur Atmung: Beim dritten Brokat dauern die Bewegungen unterschiedlich lange, sodass auch unterschiedlich lange ein- und ausgeatmet wird. Das Tempo bleibt dabei aber gleichmäßig ruhig und langsam.

DIE VERWURZELUNG SPÜREN

- ▶ Ausgangsstellung: bequemer Stand mit geschlossenen Augen und entspannt hängenden Armen.
- ▶ Aufmerksamkeit auf die Atmung richten. Einige Atemzüge lang den rhythmischen Wechsel von Ein- und Ausatmung beobachten – ohne darin einzugreifen.
- ▶ **Vorstellungsbild: Baum.** *Ich bin ein Baum und stehe auf einer schönen grünen Wiese in der freien Natur, inmitten von Blumen. – Meine Füße verschmelzen mit dem Erdboden. Aus der Mitte meiner beiden Fußsohlen lasse ich Wurzeln wachsen. Ich sehe zu, wie sich die Wurzeln ausbreiten, wie sie ins Erdreich dringen. Ich spüre, wie die Wurzeln mir Halt geben. Ich beobachte, wie sich meine Baumkrone entwickelt. Ich schaue mir beim Wachsen zu, bis ich der Baum geworden bin, der meiner Vorstellung entspricht. Ich fühle, spüre und erlebe, wie ich als Baum fest verwurzelt und sicher in der Erde stehe.*
- ▶ **Vorstellungsbild: Baum im Wind.** *Ein leichter Wind kommt auf. Ich beginne, mit den Bewegungen der Luft zu schaukeln, wie ein Baum im Wind. Ich kreise leicht mit meinem ganzen Körper, bewege mich sanft vor und zurück, pendle etwas nach links und nach rechts. Bei dieser sanften Bewegung spüre ich ganz deutlich die Sicherheit und Geborgenheit, die aus der Verwurzelung kommt. Ich genieße diese Bewegung im Wind und fühle, wie mein Körper und meine Seele frei schwingen. Alle Anspannungen lösen sich. Langsam legt sich der Wind wieder, und langsam klingen meine Bewegungen aus. Ruhig, sicher, kraftvoll, gut verwurzelt stehe ich auf der Wiese.*
- ▶ **Abschied vom Bild des Baumes.** *Meine Wurzeln und meine Baumkrone bilden sich langsam zurück. Ich mache mir bewusst, wer ich bin und wo ich stehe: ... Ich kehre ganz bewusst in den Raum zurück, in dem ich die Übung durchführe: ... Ich atme tief ein und aus (dreimal). Ich öffne die Augen, wenn ich dazu bereit bin. Ich stehe ruhig und spüre meine Hände und Füße. Ich nehme wahr, wie gut und sicher ich mich fühle.*

4. Literatur

BEH, D. (1999). *Atemgymnastik. Bewusst atmen – entspannt leben. Übungsprogramme für Stressabbau und Körperwahrnehmung*. München: BLV.

Bundesministerium für Bildung und Forschung (2011). *Entspannt statt angespannt. Neue Methoden in der Pflege von Menschen mit Demenz bauen Ängste ab und Vertrauen auf*. http://www.bmbf.de/pubRD/Projekt_des_Monats_Maerz_2011.pdf

EICHENSEER, B. & GRÄBEL, E. (Hrsg.) (2011). *Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz: motorisch – alltagspraktisch – kognitiv – spirituell*. München: Elsevier / Urban & Fischer.

EISENBURGER, M. (2011). *Aktivieren und Bewegen* (8. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.

EISENBURGER, M., GSTÄTTNER, E. & ZAK, T. (2012). *In Bewegungsrunden aktivieren. Ideen und Anregungen aus der Psychomotorik* (4. Auflage). Hannover: Vincentz Network.

EISENBURGER, M. & ZAK, T. (2013). *Bewegte Begegnungstunden für Menschen mit Demenz*. Aachen: Meyer & Meyer.

GIPP, A. (2010). *Tanzen mit Menschen mit Demenz*. Norderstedt: Books on Demand.

JASPER, B.M. & REGELIN, P. (2011). *Menschen mit Demenz bewegen. 196 Aktivierungsübungen für Kopf und Körper*. Hannover: Vincentz Network.

KÖSTER, A.F. & CLARENBACH, P. (2011). *Morbus Parkinson* (3. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.

LVR Landesverband Rheinland (2013). *Demenz – Filmratgeber für Angehörige. DVD-Box mit dem Spielfilm „Eines Tages...“* (3. Auflage). <http://www.einestages.lvr.de>

MERTENS, K. (1999). *Körperwahrnehmung und Körpergeschick* (5. Auflage). Dortmund: modernes lernen.

MÜLLER, E. (1987). *Entspannungsmethoden in der Rehabilitation*. Erlangen: perimed.

MÜLLER, E. (1990). *Du spürst unter deinen Füßen das Gras*. Frankfurt am Main: Fischer.

NEUBER, N. (2000). *Kreative Bewegungserziehung – Bewegungstheater* (2. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.

OSWALD, W.D. (2014). *Aktiv gegen Demenz: Fit und selbstständig bis ins hohe Alter mit dem SimA® Gedächtnis- und Psychomotoriktraining* (2. Auflage). Göttingen: Hogrefe.

PHILIPPI-EISENBURGER, M. (1990). *Bewegungsarbeit mit älteren und alten Menschen: Theorie und Praxis der Motogeragogik* (Reihe Motorik, Bd. 10). Schorndorf: Hofmann.

PHILIPPI-EISENBURGER, M. (1991). *Praxis der Bewegungsarbeit mit Älteren: Motogeragogik in Stundenbildern* (Reihe Motorik, Bd. 11). Schorndorf: Hofmann.

POWELL, J. (2013). *Hilfen zur Kommunikation bei Demenz* (Reihe Demenz-Service, Bd. 2, 7. Auflage). Köln: Informations- und Koordinierungsstelle der Landesinitiative Demenz-Service Nordrhein-Westfalen im Kuratorium Deutsche Altershilfe Wilhelmine-Lübke-Stiftung e. V.

RICHARD, N. (2014). *Integrative Validation nach Richard®. Wertschätzender Umgang mit demenzerkrankten Menschen*. Bollendorf: Eigenverlag C. Richard.

ROSENBERG, C. (1996). *Praxis für das Bewegungstheater* (2. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.

SCHICK, G. (2015). Rehabilitationssport für Menschen mit Demenz. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 31, 168-173. <http://dx.doi.org/10.1055/s-0035-1558471>

SHAW, F.E., BOND, J., RICHARDSON, D.A., DAWSON, P., STEEN, I.N., MCKEITH, I.G. & KENNY, R.A. (2003). Multifactorial intervention after a fall in older people with cognitive impairment and dementia presenting to the accident and emergency department: randomised controlled trial. *British Medical Journal*, 326, 73-75.

Social invest consult gGmbH (Hrsg.) (2003). *Der Einsatz multivariater Entspannungsverfahren bei demenziell erkrankten älteren Menschen. Bericht über eine teilnehmende Beobachtung*. http://www.sic-augsburg.de/Multivariate_Entspannungsverfahren.pdf

STÖHR, U. (2007). *Seniorenspielbuch. Reaktivierung Dementer in Pflege und Betreuung*. Wien: Springer.

WORMS, L. (Hrsg.) (2011). *Arbeitshilfen zur Sturzprävention in der Eingliederungshilfe. Sturzrisikofaktoren erkennen und handeln*. Bielefeld: Bethel.

Netzseiten

- ▶ Modellprojekt SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ www.brsnw.de/demenz
- ▶ Landesinitiative Demenz-Service Nordrhein-Westfalen www.demenz-service-nrw.de
- ▶ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend www.wegweiser-demenz.de
- ▶ Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz www.deutsche-alzheimer.de

Kooperationspartner des landesweiten Modellprojekts SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ von Behinderten- und Rehabilitationssportverband BRSNW und Landessportbund NRW sind die Landesinitiative Demenz-Service sowie die Verbände der Freien Wohlfahrtspflege und der privaten Pflege- und Betreuungsanbieter. Wissenschaftlich begleitet wird das Projekt von der Technischen Universität Dortmund, gefördert vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen und von den Pflegekassen in NRW.



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



tu technische universität
dortmund



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ

