

Tanzen mit Menschen mit Demenz

ein Lehrbuch von Alexander Gipp

IMPRESSUM

©2010 Autor Alexander Gipp

www.alexander-gipp.de

Speyererstr. 35 68199 Mannheim

ISBN 97 83 83 91 33 74 3

Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

1.1 Informationen über den Autor

Alexander Gipp, Jahrgang 1973, lebt in Mannheim und fühlt sich als Kurpfälzer.

Er ist Gründungsmitglied des Tausendfüßler Clubs e.V. und seit dieser Zeit erster Vorsitzender. Zusätzlich seit Gründung bis April 2006 ehrenamtlicher Übungsleiter, seit Mai 2006 hauptamtlicher Übungsleiter.



Tanzlehrer seit 1992, für Kindertanz (3-14 Jahren), Gesellschaftstanz (Jugend, Erwachsene), Seniorentanz, Steptanz, Rock'n'Roll, Salsa, Tango Argentino, Boogie, Swing, "Alte Tänze" und andere.

Fachübungsleiter im Behinderten Sport mit zahlreichen Erfahrungen und Qualifikationen (Sport mit Menschen mit Wirbelsäulenschäden, mit geistiger Behinderung, mit psychischer Erkrankung, mit Diabetes, mit koronarer Erkrankung, mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, mit Menschen mit Demenz; Erfahrung mit blinden und gehörlosen Menschen; Menschen mit maschineller Beatmung).

Tätig in Schulen, Förderschulen, Tagesförderstätten, Förderkindergärten, Kindergärten, Tanzschulen und in Vereinen sowie als Referent für Fortbildungen.

1.2 Informationen über den Tausendfüßler Club



Der erste Tausendfüßler Club wurde 1996 in Mannheim, Baden gegründet. 2010 wurde ein zweiter Club in Ludwigshafen, Rheinland-Pfalz gegründet. Gemeinsam haben die beiden Clubs über 400 Mitglieder (Stand 2011). Beide sind eingetragene Vereine und Mitglied in den entsprechenden Landessportbund und Landesfachverbänden. Die beiden Clubs arbeiten sehr eng zusammen und gestalten im Bereich Freizeit verschiedene Veranstaltungen gemeinsam. Beispiele sind Konzert- und Showbesuche (DJ Bobo, Holiday on Ice), kleine und große Discopartys, die Teilnahme bei Faschingsumzügen, Kinotreffs und der Besuch zahlreicher Sommer- und Straßenfeste, bei denen die Tausendfüßler auftreten.

Beide Clubs bieten zahlreiche öffentliche Tanzgruppen an und kooperieren auch mit Schulen unterschiedlichster Art, Tagesförderstätten, Kindergärten und Wohneinrichtungen in der Metropolregion Rhein-Neckar und auch darüber hinaus.

Der integrationsfördernde Gedanke begleitet alle Angebote. Dabei ist es ein wichtiges Anliegen, den Menschen in den Mittelpunkt des Handelns zu stellen und die gesellschaftliche Teilhabe zu fördern.

Das Tausendfüßlermotto lautet:

**"Spaß, Walzer, Disco, Schwoof und Schwitz.
Bei uns kann jeder mitmachen."**

Weitere Informationen unter: www.tausendfuessler-club.de

1.3 Inhaltsverzeichnis

"Tanzen mit Menschen mit Demenz"

1. ALLGEMEIN

- 1.1 Über den Autor (2)
- 1.2 Über den Tausendfüßler Club e.V. (2)
- 1.3 Inhaltsverzeichnis (3)
- 1.4 Vorwort (4)

2. DEMENZ

- 2.1 Was ist Demenz? (6)
- 2.2 Unterschiede zwischen Gruppen mit Menschen mit und ohne Demenz (9)
- 2.3 Kommunikation + Anfassen (12)
- 2.4 Fähigkeiten eines Übungsleiters (19)

- 1. Von Demenz betroffene geistige Fähigkeiten
- 2. Stadien der Demenz
- 3. Der Mensch mit Demenz
- 4. Persönlichkeitsentwicklung
- 5. Wanderer

3. TANZ

- 3.1 Was ist Tanzen? (22)
- 3.2 Tanzen ist gesund (25)
- 3.3 Warum gerade Tanzen mit Menschen mit Demenz? (27)

4. KURS-ORGANISATION

- 4.1 Wer kann mitmachen? (28)
- 4.2 Dauer, Pausen und Trinkpausen (29)
- 4.3 Intervalle der Unterrichtsstunden (29)
- 4.4 Raum (30)
- 4.5 Teilnehmerzahl (30)
- 4.6 Kursbegleiter (30)
- 4.7 Sicherheitshinweise (31)

- 1. Kommunikation
- 2. Discophase,
- 3. Lernphase
- 4. Anwendung
- 5. Rhythmik

5. KURS-GESTALTUNG

- 5.1 Stundenaufbau (34)
- 5.2 Unterrichtseingenschaft (37)
- 5.3 Unterrichtselemente (39)
- 5.4 Musik (41)
- 5.5 Methodik (45)
- 5.6 Unterrichtsorganisation (49)

- 1. Was ist Lernen?
- 2. Lernkanäle Sehen, Hören, Fühlen
- 3. "wiederholen ohne zu wiederholen"
- 4. "von bekannt zu unbekannt"
- 5. "von einfach zu komplex"
- 6. "nur eins auf einmal"
- 7. "erleben – erkennen – benennen"
- 8. Spiel- und Hilfsmittel, Alltagsmaterialien

6. KURSINHALTE allgemeine Bewegungen

- 6.1 Bewegung allgemein (51)
- 6.2 Raumdimension (52)
- 6.3 Bewegung der unteren Extremitäten (54)
- 6.4 Bewegung der oberen Extremitäten (64)
- 6.5 Aufstehen und Hinsetzen (75)
- 6.6 Rhythmus + Körperwahrnehmung (77)

7. KURSINHALTE Tanzspezifische Bewegungen

- 7.1 Sitztanz (80)
- 7.2 Einzeltanz (82)
- 7.3 Paartanz: Modetänze, Gesellschaftstänze und das Welttanzprogramm (84)
- 7.4 Gruppentanz (87)
- 7.5 offener Gesellschaftstanz (91)

- 1. Discotänze
- 2. Hip Hop

- 1. Showtänze
- 2. Lyrischer Tanz
- 3. Mottotänze
- 4. Partytänze
- 5. Line Dance
- 6. Volkstänze

8. ANHANG Tanzbeschreibung

Mottotanz

- Putztanz (117)
- Das alte Haus (129)
- Cowboytanz (118)
- Sommertanz (120)
- Schuhplattler (121)

Rhythmus

- Berliner Luft (125)
- Marmor Stein und Eisen bricht (128)
- We will Rock You (126)
- Oktoberfest Landler (124)

Partytänze

- Tanze Samba Mit Mir (135)
- Fiesta Mexicana (136)

Showtänze

- Probie's mal mit Gemütlichkeit (137)
- Miss Waikki-Song (138)
- Saturday Night Fever (139)
- DJ Bobo – Ole Ole (140)
- Christina Aguilera - Car Wash (141)

Lyrische Tänze

- Dschinges Khan (130)
- So ein schöner Tag (131)
- Die bunte Kuh (132)
- Das rote Pferd (133)
- Kopf und Schulter (134)

ausführlich beschrieben:

- Langsamer Walzer (94)
- Wiener Walzer (96)
- Tango (102)
- Swing / Rock'n'Roll / Twist / Boogie (105)
- Française (110)

9. ANHANG Liedliste (141)

1.4 Vorwort

Im Jahr 2007 startete der Versuch, eine Tanzgruppe für Menschen mit Demenz in einem Wohn- und Pflegeheim des VDA in Mannheim anzubieten. Zunächst nur als vierteljähriger Tanztee konzeptioniert, wurde schnell ein wöchentliches Angebot daraus, da die Nachfrage bei den Bewohnern unerwartet groß war. Nach wenigen Wochen kam noch eine zweite Gruppe dazu. Das Angebot wurde auch außerhalb der Einrichtung bekannt und es kamen zahlreiche Besucher, die wissen wollten, wie man eine Tanzgruppe mit Menschen mit Demenz gestalten kann.

So wurden auch die Organisatoren der Aktionskampagne "demenzfreundliches Mannheim" auf das Angebot aufmerksam und luden uns zu der Aktionswoche Demenz im September 2009 ein. Die Tanzgruppe beteiligte sich mit einem Auftritt bei der Eröffnungsveranstaltung und mit der Aktion "Sitztanz in der Straßenbahn", welches großes Medienecho auslöste. Viele Auftritte, beim Weihnachtsmarkt und Sportfesten sollten folgen. Und immer wieder war von Zuschauern zu hören: "Das sind Menschen mit Demenz? Die habe ich mir irgendwie anders vorgestellt. Das ist ja toll, was die machen."

Aber nicht nur beim Publikum und den Angehörigen wirken die Auftritte, sondern auch bei den Teilnehmern. Die Vorfreude hat ebenso beflügelt wie der Moment des Auftritts selbst, in dem manch einer völlig über sich hinaus gewachsen ist.

Das Selbstbild von Menschen mit Behinderung und das deren Bild in der Gesellschaft kann durch Sport und Kultur beeinflusst werden. Erfahrungs- und Erlebnishorizonte werden von Aktiven wie auch Zuschauern erweitert, Fremdbilder und Berührungsängste abgebaut. Menschen mit Behinderung werden als Mitglieder unserer Gesellschaft wahrgenommen und beachtet. Natürlich kommt es auf die Form der Darbietungen an. Doch darauf wird im Laufe dieses Buches noch eingegangen.

Durch die Auftritte und Berichterstattung in den allgemeinen Medien wie auch in Fachkreisen wurde die Nachfrage an Seminaren und Literatur zum Thema "Tanzen" und "Demenz" immer größer, sodass die Idee geboren wurde, ein Lehrbuch zu schreiben.

Es ist gar nicht so einfach, das was man alltäglich in der Praxis macht, aufzuschreiben. Sich selbst zu reflektieren und sein Handeln so zu formulieren, dass es für andere nachvollziehbar ist. Ohne Unterstützung zahlreicher Helfer wäre es mir sicherlich nicht gelungen.

Ein ganz besonderes Dankeschön geht an:

Petra Marx, Renate Deutschmann, Heike Hildenbrand, Christina Bauer, Marlene Scheunemann, Sabine Gipp und Sebastian Gipp.

Danke auch an die zahlreichen Teilnehmer meiner Tanzgruppen, den verstorbenen Teilnehmer widme ich dieses Buch.

Danke an alle die mit diskutiert haben, die bei den Recherchen halfen, die Korrektur gelesen haben, die mich moralisch unterstütz haben, die mir den Rücken freigehalten haben und die geholfen haben das Skript in ein druckfähiges Werk zu verwandeln.

Ich hoffe, dass Ihnen liebe Leserin und lieber Leser, die Lektüre gefällt und weiter hilft. Machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen. Kein Lehrbuch (auch nicht dieses) und kein Mentor lässt den Umgang mit einer Situation so unveränderlich sein zukünftiges Handeln prägen, wie die selbst erlebte Situation. Also hinein in das Abenteuer. Den das Wichtige ist nicht eine Idee zu haben, sondern die Idee umzusetzen. Packen Sie es an und keine Angst vor Fehler. Der größte Fehler ist es, es nicht zu versuchen. Tatsächlich gibt es gar nicht so vieles, was man falsch machen kann. Mut zur Lücke - ohne diesen Mut gäbe es heute nicht den Tausendfüßler Club, keine Tanzgruppen für Menschen mit Demenz und auch nicht dieses Buch.

Wenn gleich die Idee eines Standardwerks die Entstehung dieses Buches begleitet hat, so erhebe ich keinen Absolutheitsanspruch. Dinge ändern sich, neue Erkenntnisse werden gewonnen. Seien Sie offen, hören Sie niemals auf zu beobachten und hören Sie nie auf zu lernen. Stellen Sie sich selbst und andere immer wieder konstruktiv infrage. Gerne auch die Inhalte dieses Buches. Ich freue mich auf Ihre Fragen, Ihre Anregungen und Ihre Erfahrungen.

Alexander Gipp