Sport und Bewegung trotz(t) Demenz

Ein Hauch von Let's Dance

Demenz hat nicht nur negative Auswirkungen auf die Sprach- und Verstandesebene, sondern auch auf die Bewegung. Dieser motorische Verlust hat zahlreiche Facetten: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit oder Koordination gehen immer weiter zurück. Diesem Verfall gilt es in der Seniorenbetreung generell, vor allem aber in der Betreuung von Dementen entgegenzuwirken.

Das ist einfacher gesagt als getan, denn es ist zuweilen schon eine Kunst, Demente für Bewegungen zu motivieren. Ein erstklassiger Ansatz dafür bietet der Sitztanz. Sitztanz deshalb, weil die meisten Demente auf den Rollstuhl angewiesen sind. Im Grunde handelt es sich dabei um keinen Tanz im eigentlichen Sinn, sondern vielmehr um einen abstrakten, der sich in einem Miteinander vollzieht. Eingepackt werden diese gymnastischen (Tanz)-Übungen in eine Geschichte, die teils mit Musik untermalt wird und zugleich durch eine Pause mit Getränken eine entspannende und belohnende Motivation erfährt.

Um solch eine Sitztanzveranstaltung durchführen zu können, bedarf es einer entsprechenden Ausbildung. Im Kauferinger Seniorenstift führt Barbara Kink diese Bewegungsübungen durch. Dabei kommt es nicht nur zur Einübung von motorischen Fähigkeiten, sondern auch die soziale Komponente wird durch gemeinsame Übungen gefördert. Obendrein fördert Singen die Wissens-und Verstehensebene - bei Dementen ein ganz wesentlicher Aspekt.

Der Sitztanz beginnt mit einem virtuellen Wäschewaschen, bei dem zahlreichen Muskelgruppen im Arm- und Handbereich, aber auch in der Rücken-Bauch-Region beansprucht werden. Mit Bändern wird später, natürlich wieder eingebaut in eine Geschichte, die Bein-, Fuß- und Beckenmuskulatur gefordert, ebenso die Arm- und Schultermotorik. Letztere findet beim gemeinsamen Hula-Hup-Reifen-Ziehen eine nachhaltige und obendrein soziale Komponente.

Sicherlich der Höhepunkt der Sport- und Bewegungs-Übung ist der Lubahü (Luftballon in einer Stoffballhülle). Die Sitztanzenden werfen und fangen diesen superleichten Ball. Vor allem die Koordination und Reaktionsfähigkeit werden dadurch nachhaltig gefördert.

Groß ist die Begeisterung bei dieser Veranstaltung, denn die Bewegungsübung wird als solche nicht gesehen, vielmehr stehen das Spielerische und Kommunikative im Vordergrund.

Text und Bilder: Michael von Lüttwitz