

Inhalt

I Märchenerzählung

1	Es war einmal ... und geht noch weiter!	3
	<i>Anna Herzog, Marie Wöpking, Diane Dierking, Silke Fischer, Ingrid Kollak</i>	
1.1	Vorüberlegungen: Warum überhaupt Märchen für Menschen mit Demenz?	5
1.2	Projektpartner und Veranstaltungsformat.	6
1.3	Ablauf einer Märchenstunde	7
1.4	Auswahl der Märchen	8
1.5	Erfahrungen der Projekt-Macherinnen	8
1.5.1	Passende Märchenerzählerinnen finden und anleiten	9
1.5.2	Die Teilnehmer/-innen	9
1.5.3	Die beste Zeit für Märchen	10
1.5.4	Einbettung in den Alltag der Einrichtungen	10
1.5.5	Unterschiedliche Wohnformen wirken sich unterschiedlich aus	10
1.5.6	Gewöhnungszeit	11
1.5.7	Gruppengröße	11
1.5.8	Einteilung in feste Gruppen?	11
1.5.9	Die Zusammenarbeit im Projekt	12
1.5.10	Angehörige einbeziehen.	12
1.6	Wissenschaftliche Begleitung	13
1.6.1	Forschungsfragen der Märchen+Demenz+Studie	13
1.6.2	Methodisches Vorgehen	14
1.6.3	Ergebnisse	14
1.7	Praktische Hinweise	15
1.7.1	Was ist wichtig für Einrichtungen, die Märchenerzählungen anbieten wollen?	15
1.7.2	Was ist wichtig für Menschen, die gerne Märchen für Menschen mit Demenz erzählen möchten?	16
1.8	Ausbildung DemenzerzählerIn@.	17
	Literatur.	19
	Ausgewählte Medienberichte zum Projekt	19
2	Teilhabe für die Stadtmusikanten	21
	<i>Barbara Fornefeld</i>	
2.1	Einführung	22
2.2	Stadtmusikanten – Menschen mit Demenz	24
2.3	mehr–Sinn® Geschichten und mehr-sinnliches Geschichtenerzählen	25
2.4	mehr–Sinn® Geschichte <i>Stadtmusikanten</i>.	29
2.5	Zum Schluss	32
	Literatur.	37
3	Märchen als Türöffner	39
	<i>Birgit Hägele</i>	
3.1	Wenn Jung und Alt unter einem Dach zusammenkommen	40
3.2	Auftakt	41

3.3	Die Reise ins Märchenland	43
3.4	Die Kunst des freien Erzählens	44
3.5	Märchen als Brücke zu Menschen mit Demenz	46
3.6	Der zweite Teil des Märchenvormittags	47
3.7	Gemeinsam Feste feiern	48
3.8	Kommunikation auf der emotionalen Ebene	50
3.9	Demenzfreundliche Strukturen im Stadtteil	50
3.10	Wie meine persönliche Biografie der Auslöser für das Projekt wurde	51
3.11	Wenn ich mir was wünschen dürfte	52
	Literatur	54

II Malen und Museumsbesuch

4	Sich in der Kunst auf Augenhöhe begegnen	57
	<i>Arthur Schall, Valentina A. Tesky</i>	
4.1	ARTEMIS im Städel Museum	58
4.2	Die Farbe Blau	59
4.3	Madonna mit Kind	59
4.4	Juralandschaft	60
4.5	Blumen und Keramik	61
4.6	Blaues Schwammrelief	62
4.7	Im Werkatelier	62
	Literatur	66
	Ausgewählte Literatur zum Thema „Kunst und Demenz“	66
	Ausgewählte Medienberichte zum ARTEMIS-Projekt	66

III Musik und Tanz

5	Psychologisch fundierte Musiktherapie bei Menschen mit Demenz	69
	<i>Christian Fischer, Peter G. Glanzmann</i>	
5.1	Einleitung	71
5.2	Demenz: Krankheitsbild und Interventionen	72
5.2.1	Symptomatik, Diagnostik und Behandlung	72
5.2.2	Psychologische Interventionen bei Demenz	73
5.2.3	Kreative psychotherapeutische Verfahren in der Demenztherapie	73
5.3	Grundlagen psychologisch fundierter Musiktherapie bei Demenz	74
5.3.1	Musiktherapie: Definitorische Umschreibung	74
5.3.2	Allgemeine Grundprinzipien musiktherapeutischer Arbeit	74
5.3.3	Musiktherapeutische Methoden bei Demenzpatient/-innen	75
5.3.4	Neurowissenschaftliche Korrelate des Musikerlebens bei Demenz	76
5.4	Wirkmechanismen und psychologisch-therapeutische Effekte von Musiktherapie bei Demenzpatienten	77
5.4.1	Wirkung der Interaktion zwischen Therapeut/-in und Patient/-in	77
5.4.2	Musiktherapie als kognitive Stimulation	78

5.4.3	Reduktion psychischer und verhaltensbezogener Symptome	78
5.4.4	Beeinflussung von Emotionalität und Stressbewältigung	79
5.4.5	Förderung der Psychomotorik.	79
5.4.6	Förderung sozialer Kommunikation und Interaktion	80
5.4.7	Musiktherapie als strukturierendes, orientierungsgebendes Element	81
5.4.8	Positive Beeinflussung von Denken und Verhaltensmustern	82
5.5	Beispiel für eine musiktherapeutische Gruppensitzung.	83
5.5.1	Setting und Rahmenbedingungen	83
5.5.2	Ablauf	84
5.5.3	Verhaltensbeobachtungen.	87
5.5.4	Aussagen zum Musikerleben der Teilnehmenden.	88
5.6	Resümee	89
	Literatur.	90
6	„Wir tanzen wieder!“ – Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz in Tanzschulen	93
	<i>Stefan Kleinstück, Anna Heuvelmann</i>	
6.1	Da sind sie, die Damen meines Herzens.	95
6.2	Die Initiative in den Kinderschulen	96
6.2.1	Normalität steht über allem – Kleine Schritte.	96
6.2.2	Wir haben ganz Köln plakatiert – „Wir tanzen wieder!“ geht in die Projektphase	97
6.2.3	Projekt und Initiative: Wie wir gewachsen sind	98
6.2.4	Ritual und Flexibilität: Der Tanznachmittag.	99
6.3	Von Köln nach Celle, nach Gütersloh, nach Hamburg	100
6.3.1	Erste Schritte aus Köln hinaus	100
6.3.2	Hier wird (wieder) getanzt: Die bundesweiten Standorte unserer Initiative	101
6.3.3	„Wir tanzen wieder!“ steht fest auf Wachstumskurs	102
6.4	Abschluss mit Zertifikat: Die Multiplikatorenschulung	102
6.4.1	Was ist eine Multiplikatorenschulung?	102
6.4.2	Es geht ums Tanzen – aber nicht ums Tanzenlernen!	103
6.5	Das Highlight des Tanzjahres: „Wir tanzen wieder!“ – Der Ball	104
6.5.1	Kein Betreuungsangebot, sondern ein exklusives Gesellschaftsereignis.	104
6.5.2	Kleider machen Leute	104
6.5.3	„Darf ich Ihnen meine Tanzkarte überreichen?“	104
6.5.4	Keine Konstruktion, sondern erlebte Lebenswirklichkeit	104
6.6	Wir sind laut, damit wir gehört werden: Die Initiative, unsere Vision und Öffentlichkeit.	105
6.6.1	Demenzielle Erkrankungen im Bild der Öffentlichkeit: Unsere Aufgabe	106
6.6.2	„Wir tanzen wieder!“ unterwegs	106
6.6.3	Flashmob und Lokale Allianzen: Wir bleiben „up to date“.	108
6.6.4	Die Öffnung in die Wohnanlagen: „Wir tanzen wieder!“ im Wohnquartier.	108
6.7	Blick in die Zukunft: „Wir tanzen wieder!“ bewegt sich weiter	109
6.7.1	Tanzen auf dem Klinikflur	110
6.7.2	Erste Pilotprojekte im Raum Köln in Planung	110
6.7.3	„Wir tanzen wieder!“ im Verein	110
6.8	„Man wird doch wohl noch träumen dürfen ...“ – Schlusswort	110
	Literatur.	111
	Weiterführende Literatur	111
	Internetadressen zum Projekt	111

IV Schreiben

7	Selbsterkenntnis durch Schreiben – Kreative Schreibansätze für eine Biografiearbeit	115
	<i>Knud Eike Buchmann</i>	
7.1	Frühe (Kriegs-)Erlebnisse.....	116
7.2	Herangehensweisen.....	117
	Literatur.....	126
8	Schreiben mit Demenzkranken: Impuls zur Belebung der beeinträchtigten Kommunikation	127
	<i>Raimund Frings</i>	
8.1	Das Projekt „Schreibwerkstatt mit Menschen mit Demenz“.....	128
8.2	Auswirkungen der Demenz bei Betroffenen und deren Angehörigen.....	129
8.3	Kommunikation mit Menschen mit Demenz.....	131
8.4	Validation nach Naomi Feil.....	132
8.5	Vorbereitung der Schreibwerkstatt.....	133
8.6	Durchführung der Schreibwerkstatt.....	134
8.7	Fazit und Ausblick.....	135
	Literatur.....	136
	Internet-Adressen.....	136

V Theater

9	Theater Demenzionen – Theaterprojekte in Einrichtungen der Altenhilfe	139
	<i>Jessica Höhn</i>	
9.1	Theaterspielen ist Lebendigkeit.....	140
9.2	Die Prinzipien der Theaterarbeit von Demenzionen.....	141
9.3	Demenzionen ist zu Gast – Menschen mit Demenz als aktive Zuschauer.....	145
9.4	Rahmenbedingungen für die Theaterarbeit in einer Einrichtung.....	147
9.5	Was braucht eine Spielleitung in der Theaterarbeit mit Menschen mit Demenz?.....	149
	Literatur.....	150
	Internet-Adressen zum Projekt.....	150
10	Die anderen Alten?	151
	<i>Eva Bittner, Johanna Kaiser</i>	
10.1	Prolog.....	152
10.2	Die Entstehungszeit des Theaters der Erfahrungen.....	152
10.3	Die Darsteller/-innen des Theaters der Erfahrungen.....	153
10.4	Die Entwicklung des Theaters der Erfahrungen.....	153
10.5	Ein neuer Weg – „Vergissmeinnicht“.....	154
10.5.1	Menschen mit und ohne Demenz auf der Bühne.....	155
10.5.2	Theatergruppe „OstSchwung“ über das Thema Demenz.....	157
10.6	Demenz im Scheinwerferlicht – Theater und Kulturprojekte.....	159
10.7	Epilog: „Die anderen Alten“?.....	160

Literatur	160
Weiterführende Literatur	160
Internet-Adressen	160
Videos zum Theater der Erfahrungen	161

VI Yoga

11 Yoga für Menschen mit Demenz	165
<i>Ingrid Kollak</i>	
11.1 Von welchem Yoga ist die Rede?	167
11.2 Was heißt Demenz?	168
11.3 Welche Studien gibt es zu Yoga für Menschen mit Demenz?	169
11.4 Warum Yoga?	170
11.5 Aus welchen Teilen besteht ein guter Yoga-Unterricht?	170
11.5.1 Haltungs- und Bewegungsübungen	170
11.5.2 Atemübungen	171
11.5.3 Konzentrationsübungen	171
11.6 Was wird zum Yoga-Üben benötigt?	172
11.6.1 Die Yoga-Zeit	172
11.6.2 Ein ruhiger Übungsraum	172
11.6.3 Eine gute Sitzordnung schaffen	172
11.6.4 Passende Kleidung	173
11.6.5 Yoga-Hilfsmittel	173
11.6.6 Yoga-Lehrer/-innen	173
11.6.7 Ein Übungsjournal führen	173
11.7 Worauf ist beim Yoga-Üben zu achten?	174
11.7.1 Das Spüren in den Vordergrund stellen	174
11.7.2 Die Ansprache	174
11.7.3 Anleitung und Korrektur	174
11.7.4 Individuelles Üben ermöglichen	175
11.7.5 Vorkenntnisse verschaffen	175
11.7.6 Die Ausrichtung der Gelenke	175
11.7.7 Nur die Muskeln anspannen, die genutzt werden	176
11.8 Der Ablauf einer Yoga-Stunde	176
11.9 Yoga-Übungen in der Sitzhaltung	176
11.9.1 Aufrechter Sitz	176
11.9.2 Arme über den Kopf strecken	177
11.9.3 Schultern heben und senken	178
11.9.4 Handgelenke beugen und strecken	179
11.9.5 Hände auf der Brust wegatmen	179
11.9.6 Beine strecken und anheben	180
11.9.7 Fußgelenke strecken und beugen	181
11.9.8 Kniegelenke kreisen	181
11.9.9 Hände auf dem Bauch wegatmen	182
11.9.10 Schultern kreisen	182
11.9.11 Kopf nach links und rechts drehen	183

11.9.12 Kopf zur linken und rechten Schulter neigen	183
11.9.13 Nah-fern-Sehen	184
11.9.14 Liegende Acht	185
11.9.15 Augen entspannen und blinzeln	186
11.9.16 Tönen	186
11.10 Yoga-Übungen in der Standhaltung	187
11.10.1 Aufrechter Stand	187
11.10.2 Becken kreisen	188
11.10.3 Seitbeuge	188
11.10.4 Baumhaltung	188
11.11 Yoga zwischendurch und im Alltag	189
Literatur	190

Serviceteil

A	Anhang: Literatur-, Website- und Filmempfehlungen der Autorinnen und Autoren	192
A.1	Studien und Fachartikel über spezifische psychosoziale Interventionen	192
A.2	Studien und Fachartikel über Psychotherapien und Forschungsmethoden	195
A.3	Fachbücher	196
A.4	Zeitungs- und Zeitschriftenartikel	199
A.5	Ratgeber/Broschüren	199
A.6	Bücher/Romane/Erzählungen/Gedichte	200
A.7	Websites zum Thema und zu den im Buch vorgestellten Projekten	200
A.8	Filme	202
A.9	Videos zum Thema und zu den im Buch vorgestellten Projekten	202
	Stichwortverzeichnis	203