

Michèle Kremer

« Neben den Stuhl gesetzt »

Über die Kraft des Leibgedächtnisses
bei Menschen mit Demenz

IHP Manuskript 2208 G * ISSN 0721 7870



Michèle Kremer

« Neben den Stuhl gesetzt »

Über die Kraft des Leibgedächtnisses bei Menschen mit Demenz

Gliederung:

1. Über mich: Wo ich herkomme, wo ich hin will
2. Leibgedächtnis und Identität
 - 2.1 Leibgedächtnis
 - 2.2 Identität
 - 2.3 Persönlich erlebte Identität erkennen und als Ressource nutzen
 - 2.4 Aktivierung des Leibgedächtnisses
3. Die Aufführung
 - 3.1. Entstehung
 - 3.2 Ziel
 - 3.3 Philosophie
 - 3.4 Die Künstler
 - 3.5 Unbekannte
 - 3.6 Resultat in Kurzfassung
 - 3.7 Durchführung und Proben
 - 3.8 Der Ablauf der Aufführung
 - 3.9 Konkrete «Resultate»
4. Fazit und Ausblick
5. Literaturverzeichnis

1. Über mich: Wo ich herkomme, wo ich hin will

Mein eigentlicher Beruf ist Ergotherapeutin. In diesen bin ich eher zufällig hineingerutscht, da ich mit alten Menschen arbeiten, aber keinen medizinischen Beruf ausüben wollte. Ich bin ein bisschen in diesen Beruf gerutscht, so wie ich durch mein Leben gerutscht bin, ziemlich unbewusst. Es kam, was kam, die meiste Arbeit konnte ich mit Leichtigkeit machen, es gab keinen Grund, mir zu viele Gedanken zu machen. Der Beruf als Ergotherapeutin ist sehr vielseitig und kreativ, das passte für mich.

Doch irgendwann, etwa mit 30 Jahren, ging es nicht mehr mit der Leichtigkeit. Es kamen einige persönliche Krisen, die mir gehörig den Boden unter den Füßen weggezogen haben. Nach einigem Umherirren, bin ich bei Hannah Schell gelandet, bei der ich entdeckt – oder vielmehr gefühlt – habe, wer ich eigentlich bin und dass es mich überhaupt gibt. Im September 2017 habe ich dann die dreijährige Ausbildung zur Begegnungstherapeutin begonnen. In diesen drei Jahren ging meine eigene Entdeckungsreise weiter. Meine größte Entdeckung war das Gefühl der Liebe, das ich bis dahin nicht kannte. Auch die Gefühle von Achtsamkeit, Wohlwollen und Dankbarkeit habe ich aufgesogen, aber genauso die eher negativ behafteten Gefühle wie Wut, Angst oder Trauer, da sie in diesem Raum sein durften und ihren Platz hatten. Ich fühlte mich immer leichter und bewusster und merkte, dass ich am liebsten mit anderen bewussten Menschen zusammen bin. Eine große Entdeckung war auch das Bewusstsein für den Körper, der Tanz, alle Bewegung, das

Vertrauen darauf, dass der Körper weiß, was er braucht und mich immer wieder daran erinnert.

Bei meiner Arbeit mit den meist dementen, sehr alten Menschen, habe ich gemerkt, wie leicht der Umgang plötzlich ist, wenn ich ihnen mit Liebe, Wohlwollen und Achtung begegne. Auf diese Art sind wir uns nah. Ich habe sehr oft gesagt: Meine Arbeit ist es, einfach mit den alten Menschen zu leben, das ist das Einzige, was sie brauchen. Sie müssen nicht verwaltet oder wie ein medizinisches Objekt behandelt werden. Leben reicht. Auch Musik, Tanz und Bewegung wirken wie Magie auf diese Menschen. Beim Abspielen von Musik ändert sich schlagartig das Bewusstsein einer Person.

Der Gesichtsausdruck ändert, die Person bewegt sich, singt oder fängt manchmal an zu tanzen. Bei Menschen mit Demenz sind diese Reaktionen auf das Leibgedächtnis zurückzuführen, denn dieses wird nicht dement und bleibt bis zum Schluss die allerwichtigste Ressource, um den Menschen daran zu erinnern, wer er ist.

Ich habe auch in meinem Alltag bemerkt, wie leicht das Leben für mich selbst werden kann, wenn ich meine Haltung ändere und vor allem authentisch bin. Authentisch zu sein, das war für mich lange Zeit mit Gefahr verbunden, da ich das Gefühl hatte, dass es mich nicht gibt und ich gefälligst so sein sollte, wie es von mir erwartet wird. Mit ziemlich viel Überwindung und Risiko habe ich dann aber zu meinem Erstaunen festgestellt, dass gerade dieses Authentische auch von meinen Mitmenschen geschätzt wird – und dass ich mich dabei nicht allzu sehr in Gefahr begeben.

Mit der Zeit wurde meine Arbeit im Altenheim für mich zunehmend zu einer großen Last, da ich das « System Altenheim » mit dem Mangel an Menschlichkeit nicht mehr ertragen konnte. Ich habe meine Stunden reduziert und fing an, Workshops zu halten.

Diese tragen den Titel «Wellness für die Seele». Jeweils zu einem bestimmten Thema (etwa «Meine Freiheit», «Meine Grenzen», «Meine Hände», «Steine auf meinem Weg») werden dabei während zwei Stunden viele angeleitete Körperübungen gemacht, es gibt kreative Momente, Austausch zu zweit oder in der Gruppe.

Und so schält sich das Therapeutenprofil heraus, mit dem ich mich im Einklang spüren kann:

Mein Therapeutenprofil: Ich möchte einen Raum bieten, in dem Menschen ihre Identität (*wieder-*)finden und somit Frieden mit sich selbst schließen können. Als Mittel dazu benutze ich das Leibgedächtnis in Verbindung mit viel Bewegung, Musik und kreativem Ausdruck.

Diesen Raum versuche ich in meinen Kursen «Wellness für die Seele» zu schaffen, sowie in meiner neuen 20-stündigen Tätigkeit in einem ambulanten Pflegenetzwerk, wo ich individuell mit den Leuten in ihrem Zuhause arbeite.

Meine eigene Motivation:

Ich bin tief in meiner Seele eine Pfadfinderin und der Satz von Lord Baden Powell «Versuche diese Welt ein bisschen besser zu verlassen, als du sie vorgefunden hast» ist auch tief in meiner Seele verankert, verbunden mit dem Gedanken, dass ich etwas anbieten möchte, das auch mir selbst guttut und mit dem ich mich im Einklang finde. Wie schon erwähnt: Ich liebe es, mit bewussten Menschen zusammen zu sein. Und wenn ich dazu beitragen kann, dass die Welt um mich herum etwas bewusster und friedvoller wird, bin ich ein glücklicher Mensch!

Da die Arbeit mit den Menschen im Altenheim mich sehr geprägt hat und ich öfter das Gefühl hatte, ich hätte es mit Magie zu tun, möchte ich in dieser Arbeit erläutern, wie es möglich war, mithilfe des **Leibgedächtnisses** eine 60-minütige Aufführung in der Philharmonie Luxemburg mit größtenteils dementen Menschen einzustudieren und es diesen Menschen zu ermöglichen, ihre **Identität** wiederzufinden und klar zu spüren. Sie wurden in dieser Zeit von verwirrten und verwalteten Wesen wieder zu selbstbestimmten Menschen.

Diese Arbeit hat den Titel «Neben den Stuhl gesetzt», eine Aussage einer 91-jährigen Dame, die sich tatsächlich bei den Proben der Aufführung in der Philharmonie neben den Stuhl gesetzt hat. Dies wurde ein Teil ihrer Identität.

In meiner zehnjährigen Arbeit als Ergotherapeutin in einem Pflegeheim erlebte ich sehr viele magische Momente, an denen ich stutzig wurde und mich gewundert habe über das Verhalten und die unerwarteten Kompetenzen der oft dementen Menschen. Es war mir immer bewusst, dass die Haltung, mit der wir den alten Menschen begegnen, einen sehr großen Einfluss auf ihr Verhalten, ihre Kompetenzen und ihre Kooperationsbereitschaft hat. Ich habe dies lange Zeit einfach beobachtet und schlussendlich verstanden, dass diese plötzlichen, unerwarteten Kompetenzen auf das Leibgedächtnis zurückzuführen sind.

Bei Menschen mit Demenz funktioniert das Arbeitsgedächtnis immer weniger. Sie können beispielsweise ihre Verwandten nicht mehr erkennen, wissen nicht mehr, wie Alltagsaktivitäten zu erledigen sind. Das Kurzzeitgedächtnis funktioniert oft gar nicht mehr, sie sind zeitlich und örtlich desorientiert, das Leben wird zusehends komplizierter und verwirrter und die Menschen verlieren so immer mehr ihr «Ich», ihre Identität. Aber: Wenn das Leibgedächtnis aktiviert wird, kommen viele Erinnerungen zurück, sie können sich wieder daran erinnern, wer sie sind. Und es wird sogar möglich, wieder Neues zu lernen!

2. Leibgedächtnis und Identität

2.1 Leibgedächtnis

Definition (*Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*):

«Das menschliche Leibgedächtnis kann als jenes Gedächtnis aufgefasst werden, das alles Können und Wissen umfasst, das im gegenwärtigen Wahrnehmen und Verhalten unwillkürlich wirksam ist, ohne dass man sich dabei aktiv an Vergangenes erinnern muss. Nach Ansicht von Thomas Fuchs (Universität Heidelberg) lässt sich das Leibgedächtnis als der eigentliche Träger der Lebensgeschichte betrachten, in gewissem Sinn sogar als der Grund der persönlichen Identität, denn es umfasst nicht nur Wahrnehmen, Verhalten, Fertigkeiten, Fähigkeiten und Vertrautheit mit der Welt, sondern auch Erinnerungseinschlüsse, Gedächtniskerne, die Menschen mit ihrer Vergangenheit verbinden. Alles, was Menschen wahrnehmen und tun, hinterlässt eine Spur, was insofern weitreichende Folgen hat, denn sogar in einer Demenz behält der Mensch sein leibliches Gedächtnis bis in die spätesten Stadien seiner Krankheit. Im Umgang mit demenzkranken Menschen ist das leibliche Gedächtnis eine große Chance, denn wenn das einfache Erinnern nicht mehr gelingt, kann das Körpergedächtnis genutzt werden, wertvolle Ressourcen zu erschließen. Wenn Menschen, die sonst kaum noch gehen können, plötzlich tanzen, weil für sie der Klang eines vertrauten Tanzes ergreifend ist, sodass sie körperlich

und seelisch in Bewegung kommen, dann beweist das die Stärke des menschlichen Leibgedächtnisses (Stangl, 2022).»

2.2 Identität

Identität (Duden):

- *Echtheit einer Sache, völlige Übereinstimmung mit dem, was sie ist oder als was sie bezeichnet wird*
- *als «Selbst» erlebte innere Einheit der Person*

Eine Identität zu haben, bedeutet: Es gibt mich als individuelle Person, auch als Abgrenzung zu anderen Personen.

«Erinnerungen stehen in einer komplexen Beziehung zur Entwicklung und Aufrechterhaltung der Identität von Personen. Autobiographische Erinnerungen, also Erinnerungen an bedeutsame Geschehnisse in der eigenen Lebensgeschichte, spielen hier eine besondere Rolle. Solche Erinnerungen enthalten nicht nur Informationen über das (vergangene) eigene Leben, sondern sind darüber hinaus auf eine Art und Weise miteinander verknüpft, die es überhaupt erst ermöglicht, sich über die Zeit hinweg als bestimmte Persönlichkeit mit einer komplexen Biographie zu begreifen und auf dieser Grundlage zu planen und zu handeln. Insofern die Fähigkeit, solche Erinnerungen speichern, abrufen und verknüpfen zu können, bei Personen mit Alzheimer stark vermindert sein kann, wird in solchen Fällen auch der bewusste Zugriff auf diese biographische Identität stark erschwert und mit fortschreitendem Verlauf kaum mehr möglich sein.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass Erinnerungen häufig auch in impliziter, nicht-bewusster Form vorliegen. Solche Erinnerungen können gewissermaßen in das Körpergedächtnis im Unterbewusstsein eingeschrieben sein und durch bestimmte Schlüsselreize wie Melodien, Gerüche oder Bilder wieder hervorgerufen werden. Dieses unwillkürliche „Hervorholen“ von Erinnerungen ist auch bei Demenzerkrankungen in vielen Fällen noch möglich, wodurch zumindest manche Aspekte der biographischen Identität temporär wieder bewusst gemacht werden können.» www.alzheimerforschung.de

2.3 Persönlich erlebte Identität erkennen und als Ressource nutzen

Nach ihrer Ankunft im Pflegeheim erzählen die Bewohner immer ziemlich schnell eine oder mehrere Episoden aus ihrem Leben. Diese werden, je nach Person, mehr oder weniger oft wiederholt. Es ist, als würden sie uns auf die Schnelle erklären: «Ich bin die, die mit behinderten Menschen gearbeitet hat. Ich bin die, die immer gut für ihren Mann gesorgt hat. Ich bin der, den man angerufen hat, wenn es etwas zu reparieren gab. Ich bin die, die im Krieg geflüchtet ist und die ihren kleinen Bruder unterwegs gerettet hat. Ich bin die, die eine sehr schwierige Schwangerschaft und Geburt hatte, und so weiter.».

Diese Episoden sind sehr wichtig für die Bewohner, sie stellen einen Teil ihrer Identität dar. Es ist eine Geschichte, die nur ihnen gehört und mit der sie sich von den anderen abgrenzen. Manchmal stellt sich im Nachhinein heraus, dass einige der Geschichten nie existiert haben. Sie existieren jedoch für die Person und sind für sie eine absolute Wahrheit.

Im Alltag im Pflegeheim ist das Wissen um diese Geschichten viel wert, denn es ermöglicht, immer wieder Zugang zu den Bewohnern zu finden, auch zu ihren Herzen. Wenn ein Bewohner verwirrt und somit psychisch in Not ist, können wir ihn sehr schnell beruhigen, indem wir ihn an seine Identität erinnern und ihm somit sagen: «Ich habe Sie gesehen, ich erkenne Sie, dies gehört zu Ihnen». So erkennt die Person sich auch selbst wieder, sie beruhigt sich und fühlt sich in Sicherheit. Das Vermitteln der Identität kann über verschiedene Kanäle passieren.

Einige Beispiele:

Es kann über die Sprache passieren. Mit dem Satz «Ach hier ist die gute Frau L., die sich immer so lieb um die behinderten Kinder gekümmert hat» wird auf der Stelle, fast wie durch Magie, das Leibgedächtnis der Betroffenen aktiviert. Die vor ein paar Sekunden noch aufgebrachte und um sich schlagende Frau L. hält inne, hört aufmerksam zu, fängt sichtlich geschmeichelt an zu erzählen und wird ruhiger.

Oder die Musik: Ein anderer, sehr, sehr verwirrter noch relativ junger Mann (59 Jahre), hatte mir zwei Jahre zuvor, als er dies noch konnte, den Titel eines Liedes, das er sehr mag, ins Handy eingetippt. Mittlerweile verbringt dieser Mann seine Zeit damit, abwechselnd rastlos durchs Haus zu gehen oder apathisch auf einem Stuhl zu sitzen. Der verbale Zugang zu ihm ist quasi unmöglich. Beim Abspielen dieses Liedes jedoch wird er auf der Sekunde aufmerksam, hört zu und sagt «I love this Song» und genießt das Zuhören sichtlich. Wenn ich ihm dann sage «Ich kenne dieses Lied, weil Sie es mir gezeigt haben», wird sogar der verbale Zugang wieder möglich.

Durch diese Beispiele kann man erkennen, dass jemand, der sich vielleicht nur noch als ein verwirrtes, fremdbestimmtes Etwas wahrnimmt, durch Aktivierung des Leibgedächtnisses augenblicklich wieder zu seinem Selbst finden kann.

2.4 Aktivierung des Leibgedächtnisses

Aus meiner praktischen Erfahrung heraus gibt es verschiedene Möglichkeiten, um das Leibgedächtnis zu aktivieren. Zum Beispiel:

- die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt lenken, z. B. etwas, das die Person hergestellt hat (*ein Bild, Näharbeit, Kunstwerk, das die Person hergestellt hat*) oder ein anderes mit Erinnerungen verbundenes Objekt, z. B. ein Schmuckstück, ein Kleidungsstück, ein Handwerksgerätschaft, ...
- eine Situation und Stimmung, z. B. ein Gottesdienst, ein Neujahrsempfang (*Reden, Champagner im schönen Glas, kleine Häppchen, ...*)
- ein der Person bekanntes Musikstück
- bekannte Elemente der Identität des Menschen benutzen, Wiederholen von (*evtl. gemeinsam*) erlebten Ereignissen und erzählten Geschichten
- den Körper im Alltag in Bewegung bringen. Dadurch werden eingespielte Bewegungsabläufe aktiviert, wie das aufrechte Gehen, das Benutzen von Alltagsgegenständen. Durch eingespielte Bewegungsabläufe wird das Sicherheitsgefühl verstärkt und es ist Platz für neues Lernen.
- Spiegelung, den Menschen vermitteln, dass sie gesehen werden und für mich existieren
- authentische/ehrliche Begegnung auf Augenhöhe
- die Menschen um Rat fragen, ihnen vermitteln dass sie gebraucht werden
- physische Berührung
- ein Geruch, ein Geschmack

3. Die Aufführung

3.1 Entstehung

Fondation EME

Auf Initiative der Fondation EME (*écouter pour mieux s'entendre*) entsteht die Idee, eine Aufführung einzustudieren, die in der Luxemburger Philharmonie gezeigt werden soll. Auf die Bühne sollen alte Menschen aus Pflegeheimen mit ihren Pflegern und junge Menschen, die im Kinderheim wohnen.

3.2 Das Ziel

Mit 30 Personen, die sich größtenteils nicht kennen und deren Alltag nicht auf einer Bühne stattfindet, in drei Monaten einen bühnenreifen Auftritt von 60 Minuten einstudieren.

3.3 Die Philosophie

Mit dem Projekt sollen Randgruppen zusammengebracht und ins Licht gestellt werden. Zum einen die alten Menschen, die viele kognitive und motorische Defizite haben und keinen richtigen Stellenwert mehr in der Gesellschaft, zum anderen die Kinder und Jugendlichen, die eine Behinderung haben oder im Heim leben (*weil die Eltern sie verstoßen haben oder nicht fähig sind, sich um sie zu kümmern*). Jeder hat seine Rolle und ist wichtig.

Die Kinder und Jugendlichen bekommen Verantwortung gegenüber den alten Menschen, müssen sie stützen, anleiten und ihnen zum passenden Zeitpunkt den Rollator bringen. Die alten Menschen sind die Ruhepole und Anhaltspunkte für die Jüngeren.

3.4 Die Künstler

- Acht Bewohner aus dem Pflegeheim, in dem ich arbeite. Diese sind bis auf zwei von einer fortgeschrittenen Demenz betroffen. Die Jüngste ist 65, die anderen zwischen 83 und 91 Jahre alt. Alle haben in ihrem Leben die Musik geliebt und sprechen sehr gut auf Musik an. Sie waren Lehrer, Hausfrau (2), Übersetzerin, Frisöse (2), Bankangestellter, Fahrradladenbesitzerin. Eine Person sitzt im Rollstuhl, sechs gehen mit Rollator und eine ohne Hilfsmittel.
- Acht Bewohner aus einem anderen Pflegeheim mit ungefähr den gleichen kognitiven und motorischen Fähigkeiten, sowie mit ungefähr demselben Altersdurchschnitt.
- Acht Kinder und Jugendliche, davon fünf aus einem Kinderheim mit mehr oder weniger traumatischen Lebensgeschichten, ein Mädchen mit Autismus und zwei Kinder aus «normalen» Familienverhältnissen. Diese Kinder kennen oft keine alten Menschen, da sie keinen Kontakt zu ihrer Familie haben oder die Großeltern im Ausland sind.
- Denis (*Altenpfleger*) und ich aus unserem Haus
- Zwei externe Frauen, die die Koordination im anderen Pflegeheim übernahmen und für die musikalische Mitgestaltung verantwortlich waren
- Sylvia, professionelle Choreographin, unser Boss, unter deren Leitung und Verantwortung die Proben und die Aufführung stattfinden.
- Cozy, der Pianist

3.5 Unbekannte

Während der drei Monate sollen die Bewohner weder sterben, noch krank werden (*Schlaganfall, Knochenbruch durch Sturz, ...*) oder kognitiv zu viel abbauen (*all das ist Alltag in einem Pflegeheim*). Die Kinder und Jugendlichen sollen genug Lust haben, um die drei Monate durchzuhalten, ohne abzuspinnen (*2 Mädchen sind abgesprungen*).

3.6 Das Resultat in Kurzfassung

- Die von Demenz betroffenen Personen, die theoretisch eher vergessen als lernen, haben neue Choreographien und Abläufe gelernt – auch zu Liedern, die sie nie zuvor gehört haben.
- Die Kinder und Jugendlichen sind über ihren Schatten gesprungen, haben teilweise kleine Soloauftritte gemacht, ein Mädchen hat einen Rap über ihr Leben vorgetragen.
- Keiner der alten Menschen hat in den drei Monaten der Proben kognitiv oder motorisch abgebaut, eher das Gegenteil.
- Die Aufführung konnte stattfinden, wir waren bereit.

3.7 Die Durchführung und Proben

Nachdem eine Auswahl an Bewohnern in einer ersten Versammlung mit der Choreographin dem Projekt zugesagt hatte, können die Proben beginnen. Das definitive Stück ist nach und nach entstanden.

Anfangs finden die Proben einzeln mit den verschiedenen Gruppen statt (*jeweils jede Gruppe ein Mal pro Woche*), das heißt jeweils ein Mal in jedem Pflegeheim und ein Mal mit den Kindern und Jugendlichen. Es gibt noch keinen Plan, wie das Endstück aussehen soll. Die Choreographin will zuerst die kreativen, emotionalen und tänzerischen Ressourcen der Bewohner und Kinder kennen lernen, genau wie ihre motorischen Fähigkeiten.

Ab dem zweiten Monat finden die Proben zusammen statt und der Rhythmus erhöht sich auf drei Proben pro Woche für alle. Das Stück nimmt immer mehr Form an. Es wird zusammen geprobt, aber auch diskutiert. Die Bewohner erzählen den Kindern von ihrer Kindheit, davon werden Tonaufnahmen gemacht, die teilweise während des Stücks abgespielt werden.

Was bei den Proben das Leibgedächtnis aktiviert hat:

- Die Musik ist eines der stärksten Mittel zum Aktivieren des Leibgedächtnisses. Bei den Proben wird sowohl Musik benutzt, die die Bewohner schon lange kennen, als auch neue Stücke. Beim Hören einer bekannten Musik geraten sichtlich, auf die Sekunde, Leib und Seele in Bewegung.
- Die Bewohner werden ernst und gleichwertig behandelt, sie werden in jede Entscheidung mit einbezogen, werden zu einer ersten offiziellen Versammlung eingeladen, bekommen jeweils ein Papier mit dem Monatsprogramm der Proben. Ihnen wird vermittelt, dass wir sie brauchen, dass «Sie» die wichtigsten Personen sind.
- Unsere Choreographin ist eine in Luxemburg bekannte Tänzerin, einige Bewohner hatten schon mal Aufführungen mit ihr gesehen und sind sehr geschmeichelt, mit ihr arbeiten zu dürfen.
- Bei den Proben entsteht nach und nach immer mehr eine von allen geteilte magische Stimmung. Die Bewohner vergiessen oft Rührungstränen beim Hören bestimmter

Musik, beim Zusehen des Tanzes der anderen. Wir alle weinen und freuen uns mit. Sobald wir den Proberaum betreten, gibt es nicht mehr die Pfleger und Gepflegten, die Bedürftigen und die, die helfen, die, die vergessen und die, die wissen, die die verwalten, entscheiden und die, die verwaltet werden. Alle werden gleich behandelt, alle müssen lernen, alle freuen sich, die Meinung eines Jeden zählt, alle sind gerührt und berührt. Es ist die Stimmung, die automatisch in das Leibgedächtnis übergeht und mit ihr die nötigen Bewegungen für die Aufführung.

- Nach und nach entsteht eine kollektive Identität: Ich gehöre zur Künstlertruppe. Auch die dementen Personen erkennen, wer zur Truppe gehört und reden zusammen über die Proben oder fragen einander, wann wieder Probe ist.
- Die Bewohner werden gespiegelt.
- Die von den Bewohnern erzählten Anekdoten aus ihrem Leben werden immer wieder benutzt, um sie daran zu erinnern, wer sie sind. Zum Beispiel: «Frau G., jetzt kommt wieder das Lied das sie mit ihrem Mann auf dem Ball getanzt haben», «Frau L., bitte so graziös wie bei den Turnerinnen», ...
- Dadurch, dass der Körper in Bewegung gebracht wird, werden die Bewegungen automatisch gespeichert und auch das Gefühl von «Ich habe einen Körper, ich bin lebendig und darf ihn bewegen» entsteht.

3.8 Der Ablauf steht: kurze Beschreibung der Aufführung

- Eintritt in den Saal, der Kreis des Lebens, die alten und jungen Menschen betreten gemeinsam den Saal, schauen sich um. Im Hintergrund sind schon seit zehn Minuten die Stimmen der Künstler zu hören: «Ich bin ..., mein grösster Wunsch ist..., meine grösste Angst ist...» Die Wünsche und Ängste der Jungen und Alten sind ungefähr die Gleichen.
- Ein zehnjähriger Junge macht eine Breakdance-Improvisation alleine (*währenddessen räumen die anderen Jüngerer diskret die Rollatoren aus dem Sichtfeld*). Am Ende der Musik gibt er einem alten Herrn per Handschlag das Startzeichen für das nächste Stück, denn dieser muss jetzt den Platz wechseln.
- Annenpolka: ein Sitztanz der alten Generation, die Jüngerer machen im Sitzen mit, vier der alten Menschen machen eine Choreographie mit Rollator.
- Zwischeneinlage von einem elfjährigen Mädchen, die Rollatoren werden von den anderen Kindern weggeräumt.
- «I did it my way» ausschliesslich für die Männer, diese machen «Männerbewegungen», zeigen Muskeln, schauen auf die Mädchen, streicheln den Bart, zeigen auf sich, hier bin ich, ein 14-jähriger macht die Bewegungen vor, alle imitieren, irgendwann machen die zwei älteren Herrschaften Freestyle und ernten viel Applaus. Ein alter Herr schreit laut während er seine Muskeln zeigt «Wir sind Männer, keine Hampelmänner!».
- «Non, rien de rien» der freie Tanz der Frauen, eingestimmt von Frau PE., die die ersten Zeilen ins Mikrofon singt. Danach übernimmt das Klavier, die Frauen erheben sich mit ihren Rollatoren und tanzen frei durch den Saal.
- Ein 15-jähriges Mädchen, das nach dem Tod seiner Mutter mit dem alkoholkranken Vater auf der Strasse gelebt hat, macht ein Rap, in dem es sich an seine verstorbene Grossmutter wendet. «Hallo Boma, ech fillen mech aleng, déi Zait mat dier war leider vill ze kleng,...». Eine Dame mit Rollator geht symbolisch über die Bühne. Am Ende des Rap bricht das Mädchen auf seinem Stuhl in Tränen aus und wird von Herrn S. neben sich liebevoll in den Arm genommen.

- Mondscheinsonate, Hommage an die Pflegenden und ihre Beziehung zu den alten Menschen.
- Gühwürmchen, eine lebendiger Sitztanz.
- Rihanna, die Jungen toben sich zur Musik aus, ein Mädchen singt a capella, die anderen tanzen.
- Justin Timberlake, eine Choreographie im Stehen, die Alten machen bei der Musik der Jungen mit.
- Kreis des Lebens und Finale. Während die alten Menschen und Pfleger im Kreis durch den Saal gehen und die Stimmen wieder abgespielt werden, platzieren die Jungen die Stühle um und helfen dann den Alten, ihren Platz zu finden. Die seit Anfang einstudierte Choreographie, die verschiedene Momente aus dem Leben symbolisiert: die Geburt, das Sterben, das Tanzen, das Hier-bin-ich, das Augen-Ohren-Mund-Verschließen, das Schauen, die Künstler sitzen alle dem Publikum gegenüber. Wir schauen alle bei einer 64-jährigen Dame ab. Irgendwann stehen alle auf, damit hat niemand gerechnet. Gänsehaut geht durch den Saal. Hier sind wir! Es gibt uns noch! Wir stehen!

Die Lichter gehen aus und es beginnt ein großer Applaus, die Zuschauer sind sichtlich gerührt. Die Direktorin von EME hält eine Rede und bedankt sich bei allen.

3.9 Konkrete Resultate

Was ist mit wem passiert?

Frau L.: Eine 91-jährige Dame, noch sehr rüstig, rennt mit ihrem Rollator durchs Haus. Frau L. hat eine leichte Demenz und sehr grosse Konzentrationsprobleme. Eine Diskussion mit ihr ist fast unmöglich, da sie fortwährend und schnell von einem Thema zum anderen wechselt und nicht zuhören kann. Frau L. möchte unbedingt überall dabei sein, ihr Stellenwert ist ihr wichtig. Weil sie nicht zuhören kann und immer das Thema wechselt, überfordert sie oft die anderen Bewohner und auch das Personal und wird dann gemieden und ausgegrenzt. Frau L. hat gerne getanzt und war als junge Frau bei den Turnerinnen aktiv. Ihr Mann ist gestorben, mit der Tochter hat sie viele Konflikte, sie fühlt sich somit oft sehr einsam.

Frau L. ist sehr geschmeichelt, dass sie beim Projekt mitmachen darf und es ist ihr sehr, sehr wichtig, es gut zu machen. Sie braucht auch immer wieder Bestätigung, dass sie willkommen ist und dass sie es gut genug macht.

Da das Einüben der Aufführung größtenteils nicht über den verbalen Kanal, sondern über die Bewegung stattfindet, kann Frau L. problemlos folgen und sich konzentrieren. Ihre sonst unkoordinierten Arme und Beine werden koordiniert und in ihren Bewegungen kann man die Grazie der Turnerin wiedererkennen. Während der Aufführung hat das junge Mädchen neben ihr die Aufgabe, Acht zu geben, dass Frau L. nicht bei jedem Einsetzen der Musik sofort aufsteht und ein Solo einlegt!

Frau L. hat sich bei der Generalprobe «neben den Stuhl gesetzt». Die Lichter waren aus, alle hörten einen großen Knall, die Lichter gingen schlagartig an, Aufregung überall: Frau L. saß neben ihrem Stuhl auf dem Boden. Sie hatte sich glücklicherweise nicht verletzt. Dieses Ereignis hat sich bei Frau L. eingebrannt und wurde zu einem Teil ihrer Identität. Bis heute erwähnt Frau L. immer wieder beiläufig: «Ja, ja, mit 91 in der Philharmonie (*mit besonderer Betonung*), neben den Stuhl gesetzt, das kann nicht jeder von sich sagen.»

Dieses Ereignis ist auch immer wieder eine Möglichkeit, Frau L. aus ihren wirren Erzählungen in die Realität zurück zu holen.

Frau Pe.: Eine 86-jährige Dame mit einer fortgeschrittenen Demenz, öfters in Zeit und Raum desorientiert. Sie hat Schwierigkeiten, die Wörter zu finden und ein fließendes Gespräch zu führen.

Beim Austausch mit den Kindern und Jugendlichen erzählt Frau Pe. viel von ihrer Kindheit und dem, was sie angestellt hat. Bei einem gemeinsamen Mittagessen ist sie die Alleinunterhalterin und erzählt witzige Anekdoten aus ihrem Leben. Den Jungen bleibt der Mund offen stehen und wir alle bepinkeln uns fast vor Lachen.

Beim Auftritt hat Frau Pe. unter anderem die Aufgabe, das Lied «Non, rien de rien» von Edith Piaf einzustimmen, sie singt die ersten Sätze alleine a capella, bevor das Piano einstimmt. Frau Pe. hat einen Zettel mit dem Text und denkt daran, in ihrem Zimmer zu üben, beim zweiten Auftritt verwechselt sie die Sätze. Sie erwähnt dies noch zwei Jahre später, sobald sie das Lied hört.

Im letzten Probemonat, wo zwei Mal wöchentlich abends während des Essens geprobt wurde, erinnert sich Frau Pe. von alleine an die Proben und weiß, welche Bewohner sie fragen im Zweifelsfall fragen kann, ob an diesem Tag Probe ist. Sie findet auch den Saal von alleine und kennt die Uhrzeit.

Während des Lockdowns sagt Frau Pe. öfters: «Es ist nicht mehr schön hier. Wir waren so eine gute Truppe, jetzt fühle ich mich alleine.»

Frau G.: Eine 86-jährige Dame mit fortgeschrittener Demenz und sehr schlechtem Kurzzeitgedächtnis. Frau G. liebt Musik, hat sehr gerne getanzt und betont immer wieder, dass sie ihren Mann beim Tanzen kennengelernt hat.

Frau G. kann sich nicht alleine an die Proben erinnern, auf verbale Fragen bezüglich des Auftritts und der Proben kann sie nicht antworten und man kann ihr ansehen, dass das sie traurig macht und in ihrem Stolz verletzt. Ihr Leibgedächtnis ist jedoch sehr, sehr effizient! Sie freut sich, wenn sie (*immer wieder*) zum Mitmachen eingeladen wird, ist sichtlich stolz zu der auserwählten Truppe zu gehören. Beim Einsetzen der Musik kann sie ohne Probleme und auf sehr graziöse Weise die dazugehörigen Choreographien der Sitztänze mitmachen.

Mit einem anderen Herrn zusammen macht sie einen Soloauftritt im Stehen. Auch die letzte, komplizierte Choreographie macht sie automatisch korrekt mit.

Beim Ansehen des Filmes kann Frau G. sich nicht selbst erkennen, macht jedoch wieder alle Bewegungen mit und weint vor Rührung, als sie darauf hingewiesen wird, dass sie auch mitgemacht hat.

Während des Auftritts beim Solo der jüngeren Generation lässt sie sich von der Musik mitreißen und will spontan aufstehen und mitmachen.

Frau B.: Eine 64-jährige Dame ohne Demenz. Frau B. ist infolge eines Hirnschlages im Pflegeheim. Sie geht mit Rollator. Frau B. ist Engländerin und eine typische «English Lady». Wenn zum Beispiel im Alltag ein Film gezeigt wird, fragt sie vorher: «Ist dieser Film für Damen?» Frau B. hat sich ein sehr, sehr routiniertes und geregeltes, fast zwanghaft kontrolliertes Leben eingerichtet. Sie war früher Übersetzerin und hat auch Klavier gespielt.

Frau B. war sofort begeistert, beim Projekt mitzumachen. Durch die Proben wurde ihr geregeltes Leben gehörig durcheinander geworfen. Mit der Zeit wurde Frau B. immer offener und hat sich kleine Freiheiten erlaubt. Beim Tanz der Frauen etwa hat Frau B. ihren Rollator mit einer Hand eine Pirouette drehen lassen. Ihr Leibgedächtnis wurde aktiv und sie hat ihren früheren Stellenwert und ihre Identität wiedergefunden, indem sie viel mit dem Pianisten gefachsimpelt hat. Frau B. bekam die Aufgabe, bei der letzten, langen Choreographie ganz vorne zu sitzen, so dass alle von ihr abschauen konnten. Sie bekam die Musik auf CD, hat mit der Choreographin alleine geübt und Verbesserungsvorschläge gemacht und dann alleine die Gesten bis zur Perfektion angepasst. Öfters sagte sie am Morgen: «Ich bin müde, ich war spät schlafen, denn ich habe noch die Choreographie geübt.» Frau B. war sehr aufgeregt vor den Aufführungen, da sie wusste, dass wir anderen die Choreographie nicht auswendig konnten und von ihr abschauen mussten. Sie bestand jedoch darauf, diese Rolle zu behalten und war sehr stolz. Beim Anschauen des Filmes konnte man ihr die Konzentration im Gesicht ablesen und sehen, wie sie leise den Takt mitgezählt hat.

Herr G.: Herr G. sitzt im Rollstuhl, er hat eine mittlere Demenz und schafft sich oft seine eigene Realität, so, als würde er seine Situation nicht wahrhaben wollen und krampfhaft an seiner alten Identität festhalten. Herr G. war Lehrer und hat ein sehr grosses Allgemeinwissen.

Bei den Proben weint Herr G fast jedes Mal herzerreißend, sobald eine Musik einsetzt, die ihn berührt. Mehrmals habe ich ihn nach den Proben gefragt : «Geht es Ihnen gut? Sie haben wieder so viel geweint, möchten Sie weiter mitmachen?» Und jedes Mal kam unter grossem Schluchzen: «Ja, alles ok, ich komme gerne wieder.»Wegen dieses wiederholten Weinens habe ich auch mit seiner Frau gesprochen. Sie sagte: «Ich verstehe das nicht, er hat nie geweint. (*Der Herr unterbricht: Doch ich habe **einmal** geweint, als ich meinen schlimmen Autounfall hatte*) und er konnte es nicht ertragen wenn ich geweint habe.» Herr G. fragt auch zwei Jahre später noch regelmäßig: «Sag mal, hast du schon lange nichts mehr von Sylvia gehört?»

Frau Pa.: Frau Pa. ist nicht dement und bewegt sich mit Rollator fort. Frau Pa war Friseurin, es ist ihr wichtig, immer schick angezogen zu sein. Die Nägel schön gefärbt, gut frisiert. Frau Pa. hat kein großes Selbstbewusstsein und öfters Phasen von depressiver Verstimmung. Sie sagt immer wieder, dass sie Angst hat, etwas falsch zu machen. Im Alltag ist sie sehr mütterlich gegenüber den anderen Bewohnern. Sie kennt im Restaurant an ihrem Tisch die Gewohnheiten aller und sorgt dafür, dass jeder die Hilfe und das Essen bekommt, das er gerne hätte. Ihre Familie mit Enkeln und Urenkeln ist ihr sehr wichtig. Beim Auftritt hat Frau Pa. symbolisch die Rolle der Grossmutter eines Mädchens übernommen. Dieses Mädchen hat einen Rap geschrieben mit dem Titel «Hallo Oma, ich fühle mich alleine, die Zeit mit dir war leider viel zu kurz»; nach dem Tod der Oma hat das Mädchen mit seinem alkoholkranken Vater auf der Strasse gelebt. Während des Raps dreht Frau Pa. eine große Runde alleine über die Bühne, während das Mädchen sie symbolisch als ihre Oma anspricht. Frau Pa. ist sehr gerührt, diese Rolle einzunehmen und nimmt sie sehr ernst. Sie hat bei jeder Probe Rührungstränen in den Augen und ist mit ihrer ganzen Seele dabei.

Für Frau Pa. war dieses Projekt so wichtig da sie, (*als nicht demente Person*), während drei Monaten eine wichtige gleichberechtigte ihr ebenbürtige Rolle bekam.

Frau Pa. hat auch immer die ganze Truppe im Auge und macht uns darauf aufmerksam, wenn jemand etwas braucht. Manchmal bekommt sie die Aufgabe, die anderen mitzubringen und am Ende der Proben sorgt sie dafür, dass jeder sein Zimmer findet.

Frau M.: Frau M. hat eine fortgeschrittene Demenz. Sie ist ein sehr intuitiver Mensch und liebt die Musik. Mit ihrer lustigen Art hat sie öfters die ganze Truppe unterhalten. Frau M. kann intuitiv die Bewegungen bei allen Musikstücken mitmachen und hat sich die ganze Zeit über sehr wohl gefühlt.

Herr R.: Herr R. hat eine fortgeschrittene Demenz. Er war in seinem Leben immer ein bisschen ein Außenseiter und wurde von seinem Bruder mit durchgenommen. Herr R sagt immer zu allem «Ja» und lässt sich benutzen. Da er im ersten Monat mit seinen tänzerischen Rock'n Roll Fähigkeiten überzeugte, wird er von Sylvia «John Travolta» genannt und hört nun auf diesen Namen. Nach einigen Wochen sagt er manchmal klar «Nein» und fängt an, selbst Entscheidungen zu treffen. Herr R. hat früher Klavier gespielt, sagt jedoch immer, dass er dies nicht mehr kann. Am Ende einer Probe hören wir Klaviermusik aus dem Saal nebenan. Herr R. spielt ein Stück. Fehlerlos!

4. Fazit und Ausblick

Die Aufführung in der Philharmonie ist für mich eine Bestätigung oder fast ein Beweis für die *Kraft des Leibgedächtnisses*. Dieses ist auch bei Abwesenheit des Arbeitsgedächtnisses noch sehr aktiv und effizient. Es braucht jedoch manchmal die gezielte Aufmerksamkeit der Umgebenden, um es zu aktivieren.

Anhand der Fallbeispiele kann ich folgendes feststellen:

Frau L:

Herausforderung: Konzentrationsprobleme und herausforderndes Verhalten für ihr Umfeld
Massnahmen zur Aktivierung des Leibgedächtnisses: Erinnerung an ihre Zeiten als Turnerin; non-verbales Lernen (*Gesten zu einer Musik nachmachen*), das Schaffen eines Zugehörigkeitsgefühls zu einer exklusiven Gruppe, wertschätzende Haltung

Frau Pe:

Herausforderung: fortgeschrittene Demenz mit zeitlich-räumlicher Desorientierung und Problemen beim verbalen Ausdruck
Massnahmen zur Aktivierung des Leibgedächtnisses: Benutzen von Musik, wertschätzende Haltung, Verantwortung geben und somit Vertrauen ausdrücken

Frau G:

Herausforderung: fortgeschrittene Demenz mit sehr schlechtem Kurzzeitgedächtnis
Massnahmen zur Aktivierung des Leibgedächtnisses: Benutzen von Musik (*Erinnerung an den Moment wo sie ihren Mann kennengelernt hat*), wertschätzende Haltung, das Schaffen eines Zugehörigkeitsgefühls zu einer exklusiven Gruppe.

Frau B:

Herausforderung: sehr routinierter fast zwanghafter Tagesablauf, will sich nicht blotsstellen
Massnahmen zur Aktivierung des Leibgedächtnisses: Verantwortung geben, ihre Klavier- und musikalischen Fähigkeiten «benutzen», sie um Rat fragen, individuelle Zusammenarbeit mit dem Pianisten

Herr G:

Herausforderung: mittlere Demenz, nicht-wahrhaben wollen seines Zustandes, keine Gefühle zulassen; Maßnahmen zur Aktivierung des Leibgedächtnisses: benutzen von Musik die ihn berührt, ihm einen Platz in der Truppe geben, Zugehörigkeitsgefühl stärken, an sein grosses Allgemeinwissen appellieren, wertschätzende Haltung

Frau Pa:

Herausforderung: schlechtes Selbstbewusstsein, Angst es nicht gut genug zu machen, Depression

Massnahmen zur Aktivierung des Leibgedächtnisses: wertschätzende Haltung, eine wichtige Rolle geben in einem Teil der Aufführung sowie, wertschätzen dass sie den dementen Bewohnern hilft sich zu orientieren, benutzen von Musik die sie berührt, das Schaffen eines Zugehörigkeitsgefühls zu einer exklusiven Gruppe.

Frau M:

Herausforderung: fortgeschrittene Demenz; Maßnahmen zur Aktivierung des Leibgedächtnisses: wertschätzende Haltung, mit ihr spassen, benutzen von Musik

Herr R:

Herausforderung: fortgeschrittene Demenz; Maßnahmen zur Aktivierung des Leibgedächtnisses: wertschätzende Haltung, benutzen von Musik, Klavier zur Verfügung stellen, das Schaffen eines Zugehörigkeitsgefühls zu einer exklusiven Gruppe.

Aber auch bei allen nicht dementen Menschen ist das Leibgedächtnis sehr aktiv. Es meldet sich andauernd mit einem Gefühl, bevor wir überhaupt die Zeit haben, rationell zu überlegen. Und es scheint absolut ehrlich und zuverlässig zu sein.

Deshalb ist es mir ein Anliegen, sowohl für mich persönlich, als auch in meinen Kursen oder meiner Arbeit, die Aufmerksamkeit auf das Fühlen und Spüren zu lenken, damit die Menschen mehr im Einklang mit sich selbst leben können, sich für sich selbst verantwortlich fühlen und es somit weniger Spannungen untereinander gibt. Deshalb mache ich weiter...

5. Literaturverzeichnis

- Das Herz wird nicht dement: Udo Baer u. Gabi Schotte-Lange (2019) : Rat für Pflegende und Angehörige, Weinheim, Beltz Verlag
- Deb Dana (2021) : Die Polyvagaltheorie in der Therapie, Den Ryhtmus der Regulation nutzen, Lichtenau/Westfalen/G.P. Probst Verlag
- Stangl, W. (2022): *Leibgedächtnis. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik* <https://lexikon.stangl.eu/16940/leibgedaechtnis>
- www.alzheimer-forschung.de
- Deutscher Duden

Zusammenfassung

In dieser Arbeit geht es um meinen persönlichen Weg und mein Anliegen für die Zukunft, aber hauptsächlich um das Leibgedächtnis, das unerwartete, fast magische Kompetenzen hat, manchmal zufällig ausgelöst, manchmal gezielt provoziert.

Es wird erläutert wie es möglich war, mithilfe des Leibgedächtnisses eine Aufführung von 1h mit größtenteils dementen Menschen in der Philharmonie vom Luxemburg einzustudieren.

Biografische Notiz

Name: Michèle Kremer

Wohnort: Mersch

Fachrichtung: Integrale Begegnungstherapie

LehrCounselor: Hannah Schell

LehrTrainer: Hannah Schell



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2208 G * ISSN 0721 7870
2022

