



Ingrid Kollak *Hrsg.*

# Menschen mit Demenz durch Kunst und Kreativität aktivieren

Eine Anleitung für Pflege- und  
Betreuungspersonen

 Springer

Menschen mit Demenz durch Kunst und Kreativität aktivieren

Ingrid Kollak

*Hrsg.*

# **Menschen mit Demenz durch Kunst und Kreativität aktivieren**

Eine Anleitung für Pflege- und Betreuungspersonen

Mit 79 Abbildungen

*Herausgeber*

Prof. Dr. Ingrid Kollak  
Alice Salomon Hochschule  
Berlin

ISBN 978-3-662-48824-9      ISBN 978-3-662-48825-6 (ebook)  
DOI 10.1007/978-3-662-48825-6

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Springer**

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © bilderstoeckchen\fotolia.com

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag GmbH Berlin Heidelberg ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media ([www.springer.com](http://www.springer.com))

## Vorwort

---

Es ist ein Glücksfall, wenn sich Aufsätze zu so vielen spannenden Angeboten aus Kunst und Kreativität für und mit Menschen mit Demenz in einem Buch versammeln. Es sind günstige Umstände, die so viele Projekt- und Studienleitungen, Selbständige und Mitarbeitende sowie Institutionen und Träger, Praxispartner/-innen und Förderer bei der Erstellung dieses Buchs zusammengeführt haben.

Natürlich gibt es genügend Gründe für ein gemeinsames Auftreten in einem solchen Buch: Zuerst ist da ein großes und immer größer werdendes Klientel von Menschen mit Demenz, die kreative und kulturelle Angebote sehr schätzen – auch, wenn sie das nicht selbst in Aufsätzen publizieren können. Dann besteht ein gemeinsames Interesse an einem größeren Bekanntwerden und einer weiteren Verbreitung der Ideen, Angebote und Erfahrungen, die Erfolge zeigen und von Menschen mit Demenz begeistert aufgenommen werden. Nicht zuletzt gibt es den verbindenden Wunsch, dass aus diesen Projekten und Studien selbstverständliche Angebote für Menschen mit Demenz werden.

Wer sich ein wenig auskennt, weiß aber auch, mit wie wenig Mitteln letztlich Projekte und Studien durchgeführt werden und wie viel Zeit und Energie viele der Beteiligten in diese Arbeit stecken. Nicht zuletzt haben Menschen für dieses Buch geschrieben, die bereits einen vollen Terminkalender haben und sich mit den Aufsätzen und allem Drum und Dran zusätzliche Arbeit gemacht haben. Darum möchte ich den Autorinnen und Autoren an dieser Stelle meinen ganz herzlichen Dank aussprechen.

Die Mühen für dieses Buch haben sich gelohnt, denn es liegen nun detailreiche und gleichzeitig praxisnahe Aufsätze vor, die eine Vielzahl unterschiedlicher, aber immer ideenreicher und kreativer Angebote vorstellen. Denn Kunst und Kreativität eignen sich für Menschen mit Demenz besonders gut. Zum einen, weil sie Emotionen Raum geben, und Menschen mit Demenz trotz eingeschränkter kognitiver Leistungen oft noch sehr lange die Fähigkeit zur emotionalen Wahrnehmung ihrer Umwelt haben: beispielsweise singen sie Liedertexte auswendig, assoziieren frei, sprechen auf Farben an, tanzen, spielen und können Wohlbefinden erleben. Zum anderen sind Kunst und Kreativität flexibel und können auf die Bedürfnisse der Einzelnen und Gruppen eingehen und z. B. kleine Melodien aufgreifen oder Ideen und Assoziationen aufnehmen und in Aktionen, Bewegungen, Texte und Bilder umwandeln. Dabei wird spielerisch das Selbstwertgefühl von Menschen mit Demenz gestärkt – eine gute Grundlage, um kognitive Fähigkeiten, körperliche Funktionen und soziales Verhalten zu erhalten und zu verbessern.

Die in diesem Buch vorgestellten praxisnahen Beispiele sind hilfreich für das Verständnis von Menschen mit Demenz und für die Arbeit und den Umgang mit ihnen. Dieses Buch richtet sich an Fachleute aus Pflege und Therapie, aus der Sozialen Arbeit und Pädagogik sowie an interessierte Angehörige.

Die Leserinnen und Leser erhalten eine Übersicht über eine Vielzahl kreativer und Kunst vermittelnder Angebote mit und für Menschen mit Demenz sowie Hintergrundinformationen, Beobachtungen und praktische Tipps. Aus erster Anschauung wird ein Verständnis für die

Bedingungen, Strukturen und Abläufe vermittelt, das die Leserinnen und Leser dabei unterstützen möchte, eigene Ideen zu konkretisieren und praktisch umzusetzen.

Die hier vorgestellten unterschiedlichen Arten des kunstvollen und kreativen Arbeitens mit und für Menschen mit Demenz umfassen sechs Gebiete. Zunächst geht es um die Märchenerzählung: von der professionellen freien Erzählweise bekannter Texte bei regelmäßigen und strukturierten Märchenveranstaltungen in Seniorenheimen über die Erzählung im Dialog bei gleichzeitiger sinnlicher Erfahrung von Märchen bis hin zu einem Angebot, das Menschen mit Demenz und Kita-Kinder verbindet. Es folgt ein Museumsbesuch mit Führung und Gespräch, an den sich eine Atelierarbeit anschließt, die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zum gemeinsamen Malen animiert. Bei dem Thema Musik und Tanz geht es zum einen um eine psychologisch fundierte Musiktherapie und welche theoretischen Hintergründe und praktische Formen diese haben kann und zum anderen um Bewegung und Berührung beim Tanz in der Tanzschule, im Pflegeheim und auf der Station. Beim kreativen und biografischen Schreiben werden Erinnerungen wach, führen zu Assoziationen, Erzählungen und kleinen Texten, mit denen die betroffenen Menschen sich selbst und ihren Angehörigen wieder näher kommen. Des Weiteren geht es um Theater mit Menschen mit Demenz, die zusammen mit Laienschauspieler/-innen kurze Improvisationen, aber auch ganze Theaterstücke gestalten. Den Schluss macht eine Körperarbeit, bei der Atmung, Bewegung und Konzentration zusammengehen und auf emotionaler Ebene zur Wahrnehmung des eigenen Befindens anregen und das körperliche Wohlergehen fördern.

Ein Anhang vervollständigt dieses Buch. Darin gibt es weitere Empfehlungen zur Lektüre von Fachartikeln, Fachbüchern, Ratgebern, Broschüren und Romanen. Es werden zudem Webseiten, Videos und Filme zur Ansicht empfohlen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern unseres Buchs eine fachlich bereichernde und gleichzeitig anregende und unterhaltsame Lektüre.

**Ingrid Kollak**

Berlin, Januar 2016

# Die Autoren und Autorinnen

---

## **Eva Bittner**

M.A. Theaterwissenschaft, ist seit 1984 zusammen mit Johanna Kaiser Leiterin des Theaters der Erfahrungen in Berlin. Sie verfolgt seit 2010 den Schwerpunkt Theater-Produktionen in Kooperation mit Einrichtungen im Hospiz- und Demenzbereich. Sie hat zusammen mit Johanna Kaiser den Aufsatz „Die anderen Alten?“ für dieses Buch geschrieben.

## **Knud Eike Buchmann**

Prof. (em.) Dr., Dipl.-Psych., Dipl.-Päd., Psychotherapeut, Autor. In der Erwachsenenbildung tätig gewesen, zuletzt im Rahmen der Polizeiarbeit. Reiche Erfahrung mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen und im Bereich der Biografiearbeit. Schwerpunkt seiner Arbeit: Seelische Gesundheit. Sein Aufsatz in diesem Buch: „Selbsterkenntnis durch Schreiben: Kreative Schreibansätze für die Biografiearbeit“.

## **Diane Dierking**

Diplom-Kauffrau, Unternehmensberaterin und Projektentwicklerin mit dem Schwerpunkt Konzepte im Kontext des demografischen Wandels. Sie ist die Projektleiterin des bundesweiten Modellprojekts „Es war einmal ... MÄRCHEN UND DEMENZ“ und Mitautorin des Aufsatzes „Es war einmal ... und geht noch weiter!“.

## **Christian Fischer**

Dr. phil., M.A., Psychologe BDP, Psychotherapie (HP). Studium der Psychologie, Pädagogik und Musikpädagogik. Aktuell psychologische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in einer Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe. Freier wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Hamburg. Publikationen in den Feldern Demenz, Angst- und Zwangsstörungen, Autismus. 6 Jahre psychologische Arbeit mit demenziell erkrankten Patienten, Schwerpunkt Musiktherapie. Promotion über die Thematik 2010. Er hat zusammen mit Peter G. Glanzmann den Aufsatz „Psychologisch fundierte Musiktherapie bei Menschen mit Demenz“ für dieses Buch verfasst.

## **Silke Fischer**

M.A., Geschäftsführerin und Direktorin von MÄRCHENLAND – Deutsches Zentrum für Märchenkultur. Sie arbeitet und publiziert umfangreich zum Thema Märchen und ist Mitautorin des Aufsatzes „Es war einmal ... und geht noch weiter!“.

## **Barbara Fornefeld**

Prof. Dr., Professorin an der Universität zu Köln, lehrt, forscht und publiziert zu Themen der Pädagogik und Rehabilitation bei Menschen mit komplexer Behinderung über die Lebensspanne. Für dieses Buch hat sie den Aufsatz „Teilhabe für die Stadtmusikanten“ beigetragen.

### **Raimund Frings**

M.A., derzeit Studierender im Masterstudiengang „Biographisches und Kreatives Schreiben“ an der Alice Salomon Hochschule Berlin, arbeitet und forscht zur Kommunikation mit demenzerkrankten Menschen. Sein Aufsatz im vorliegenden Band „Schreiben mit Demenzkranken: Impuls zur Belebung der beeinträchtigten Kommunikation“.

### **Peter G. Glanzmann**

Prof. Dr. rer. nat. habil., Verhaltenstherapeut in eigener Praxis, außerplanmäßiger Professor am Psychologischen Institut der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. Publikationen in den Bereichen Stress, Aufmerksamkeit und Musiktherapie. Er setzt die Musiktherapie vorwiegend bei tiefgreifenden Entwicklungsstörungen ein. Für dieses Buch hat er gemeinsam mit Christian Fischer den Aufsatz „Psychologisch fundierte Musiktherapie bei Menschen mit Demenz“ verfasst.

### **Birgit Hägele**

Absolventin der Berliner Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“, arbeitet als Geschichtenerzählerin für Kinder und Erwachsene und ist Dozentin für Erzählkunst an Fachhochschulen und anderen Bildungseinrichtungen. Für dieses Buch hat sie den Aufsatz „Märchen als Türöffner“ beigetragen.

### **Anna Herzog**

M.A., wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Märchen+Demenz+Studie und selbständige Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie ist Mitautorin des Aufsatzes „Es war einmal ... und geht noch weiter!“.

### **Anna Heuvelmann**

M.A. (Englische Literaturen und Kulturen), B.A. (English Studies, Germanistik). Arbeitet im Demenz-Servicezentrum Region Köln und das südliche Rheinland in Trägerschaft der Alexianer Köln GmbH. Sie ist Co-Autorin des Aufsatzes „Wir tanzen wieder! – Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz in Tanzschulen“.

### **Jessica Höhn**

M.A., freiberufliche Theaterpädagogin (BuT) und Lehrbeauftragte an der FH Düsseldorf und der HS Osnabrück/Lingen. Sie leitet Theatergruppen, inszeniert Theaterstücke für und mit Menschen mit Demenz und ist Mitglied im Vorstand des Bundesverbands Theaterpädagogik (BuT). Sie hat für dieses Buch den Aufsatz „Theaterarbeit von Demenzionen – Theaterprojekte in Einrichtungen der Altenhilfe“ beigetragen.

### **Johanna Kaiser**

Dipl.-Soz.päd., M.A. (Literaturwissenschaft), Professorin für Kultur in Sozialen Feldern an der Alice Salomon Hochschule Berlin mit dem Schwerpunkt Theater. Sie ist neben Eva Bittner Leiterin des Theaters der Erfahrungen. Arbeitsschwerpunkte sind Altentheater, trans- und interkulturelles Theater, intergeneratives Theater, über die sie filmisch forscht. Für dieses Buch hat sie gemeinsam mit Eva Bittner den Aufsatz „Die anderen Alten?“ geschrieben.



**Stefan Kleinstück**

Dipl.-Sozialarbeiter, Betriebswirt für soziale Berufe (KA), Krankenpfleger, Tanz-Clown Pfiffkuss. Koordinator Demenz-Servicezentrum Region Köln und das südliche Rheinland in Trägerschaft der Alexianer Köln GmbH im Rahmen der Landesinitiative Demenz-Service NRW. Er ist Ideengeber, Initiator und Koordinator der bundesweiten Initiative „Wir tanzen wieder!“ – Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz in Tanzschulen. Projektleiter „Wir tanzen wieder!“ im Wohnquartier im Rahmen des Bundesmodellprogramms „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“. Er ist Autor des Aufsatzes „Wir tanzen wieder!“ – Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz in Tanzschulen“.

**Ingrid Kollak**

Prof. Dr. phil., ist Professorin für Pflegewissenschaft an der Alice Salomon Hochschule Berlin. Sie forscht und publiziert umfangreich zu Pflege- und Gesundheitsthemen und hat die Leitung der Märchen+Demenz+Studie: <http://www.ash-berlin.eu/hsl/kollak>. Sie ist die Herausgeberin dieses Buchs, Mitautorin des Aufsatzes „Es war einmal ... und geht noch weiter!“ und hat den Aufsatz „Yoga für Menschen mit Demenz – Von der Kunst, Atmung, Bewegung und Konzentration zu verbinden“ geschrieben.

**Arthur Schall**

Diplom-Psychologe, Musikwissenschaftler und Kunsthistoriker, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Allgemeinmedizin (Arbeitsbereich Altersmedizin) der Goethe-Universität Frankfurt, forscht u. a. zur Kommunikation und Lebensqualität bei Demenz sowie zu psychosozialen Behandlungskonzepten und kreativtherapeutischen Interventionen im Kontext demenzieller Erkrankungen und hat für dieses Buch den Aufsatz: „Sich in der Kunst auf Augenhöhe begegnen ...“ verfasst.

**Valentina A. Tesky**

Dr. rer. med., Diplom-Psychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Allgemeinmedizin (Arbeitsbereich Altersmedizin) der Goethe-Universität Frankfurt, forscht zur Prävention demenzieller Erkrankungen sowie zu psychosozialen Interventionen bei Demenz und war beratende Autorin beim Aufsatz: „Sich in der Kunst auf Augenhöhe begegnen ...“.

**Marie Wöpking**

M.A., Lehrbeauftragte an der Alice Salomon Hochschule Berlin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, forscht und publiziert zu Themen der Alterssoziologie, Migration und zu Fragen psychischer Gesundheit. Sie ist Mitautorin des Aufsatzes „Es war einmal ... und geht noch weiter!“.

# Inhalt

---

## I Märchenerzählung

1	<b>Es war einmal ... und geht noch weiter!</b> .....	3
	<i>Anna Herzog, Marie Wöpking, Diane Dierking, Silke Fischer, Ingrid Kollak</i>	
1.1	<b>Vorüberlegungen: Warum überhaupt Märchen für Menschen mit Demenz?</b> .....	5
1.2	<b>Projektpartner und Veranstaltungsformat</b> .....	6
1.3	<b>Ablauf einer Märchenstunde</b> .....	7
1.4	<b>Auswahl der Märchen</b> .....	8
1.5	<b>Erfahrungen der Projekt-Macherinnen</b> .....	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	<b>Wissenschaftliche Begleitung</b> .....	13
1.6.1	Forschungsfragen der Märchen+Demenz+Studie .....	13
1.6.2	Methodisches Vorgehen .....	14
1.6.3	Ergebnisse .....	14
1.7	<b>Praktische Hinweise</b> .....	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	<b>Ausbildung DemenzerzählerIn©</b> .....	17
	<b>Literatur</b> .....	19
	Ausgewählte Medienberichte zum Projekt .....	19
2	<b>Teilhabe für die Stadtmusikanten</b> .....	21
	<i>Barbara Fornefeld</i>	
2.1	<b>Einführung</b> .....	22
2.2	<b>Stadtmusikanten – Menschen mit Demenz</b> .....	24
2.3	<b>mehr–Sinn® Geschichten und mehr–sinnliches Geschichtenerzählen</b> .....	25
2.4	<b>mehr–Sinn® Geschichte Stadtmusikanten</b> .....	29
2.5	<b>Zum Schluss</b> .....	32
	<b>Literatur</b> .....	37
3	<b>Märchen als Türöffner</b> .....	39
	<i>Birgit Hägele</i>	
3.1	<b>Wenn Jung und Alt unter einem Dach zusammenkommen</b> .....	40
3.2	<b>Auftakt</b> .....	41

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

## II Malen und Museumsbesuch

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

## III Musik und Tanz

5	<b>Psychologisch fundierte Musiktherapie bei Menschen mit Demenz</b> .....	69
	<i>Christian Fischer, Peter G. Glanzmann</i>	
5.1	<b>Einleitung</b> .....	71
5.2	<b>Demenz: Krankheitsbild und Interventionen</b> .....	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	<b>Grundlagen psychologisch fundierter Musiktherapie bei Demenz</b> .....	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	<b>Wirkmechanismen und psychologisch-therapeutische Effekte von Musiktherapie bei Demenzpatienten</b> .....	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	<b>Beispiel für eine musiktherapeutische Gruppensitzung.</b> .....	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	<b>Resümee</b> .....	89
	<b>Literatur</b> .....	90
6	<b>„Wir tanzen wieder!“ – Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz in Tanzschulen</b> .....	93
	<i>Stefan Kleinstück, Anna Heuvelmann</i>	
6.1	<b>Da sind sie, die Damen meines Herzens.</b> .....	95
6.2	<b>Die Initiative in den Kinderschulen</b> .....	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	<b>Von Köln nach Celle, nach Gütersloh, nach Hamburg</b> .....	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	<b>Abschluss mit Zertifikat: Die Multiplikatoren-schulung</b> .....	102
6.4.1	Was ist eine Multiplikatoren-schulung? .....	102
6.4.2	Es geht ums Tanzen – aber nicht ums Tanzenlernen! .....	103
6.5	<b>Das Highlight des Tanzjahres: „Wir tanzen wieder!“ – Der Ball</b> .....	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	<b>Wir sind laut, damit wir gehört werden: Die Initiative, unsere Vision und Öffentlichkeit.</b> .....	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	<b>Blick in die Zukunft: „Wir tanzen wieder!“ bewegt sich weiter</b> .....	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	<b>„Man wird doch wohl noch träumen dürfen ...“ – Schlusswort</b> .....	110
	<b>Literatur</b> .....	111
	Weiterführende Literatur .....	111
	Internetadressen zum Projekt .....	111

## IV Schreiben

7	<b>Selbsterkenntnis durch Schreiben – Kreative Schreibansätze für eine Biografiearbeit</b> .....	115
	<i>Knud Eike Buchmann</i>	
7.1	Frühe (Kriegs-)Erlebnisse.....	116
7.2	Herangehensweisen.....	117
	Literatur.....	126
8	<b>Schreiben mit Demenzkranken: Impuls zur Belebung der beeinträchtigten Kommunikation</b> .....	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	<b>Theater Demenzionen – Theaterprojekte in Einrichtungen der Altenhilfe</b> .....	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	<b>Die anderen Alten?</b> .....	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  
*Ingrid Kollak*

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	<b>Yoga-Übungen in der Standhaltung</b> .....	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	<b>Yoga zwischendurch und im Alltag</b> .....	189
	<b>Literatur</b> .....	190
	<b>Serviceteil</b>	
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

# Autorenverzeichnis

---

## **Eva Bittner**

Werkstatt der alten Talente – Theater der  
Erfahrungen  
Vorarlberger Damm  
12157 Berlin  
eva.bittner@nbhs.de

## **Knud Eike Buchmann, Dr.**

Seible 27/3  
78073 Bad Dürkheim  
eike.buchmann@t-online.de

## **Diane Dierking**

Unternehmensberatung  
Landhausstrasse 3  
10717 Berlin  
dianedierking@t-online.de

## **Christian Fischer, Dr.**

Bacchustr 5  
67550 Worms  
christian.fischer07@t-online.de

## **Silke Fischer**

Spreeufer 5  
10178 Berlin  
fischer@maerchenland-ggmbh.de

## **Barbara Fornefeld, Prof. Dr.**

Humanwissenschaftliche Fakultät  
der Universität zu Köln  
Klosterstraße 79b  
50931 Köln  
fornefeld@uni-koeln.de

## **Raimund Frings**

Werderstr. 12  
68165 Mannheim  
raimund.frings@gmx.de

## **Peter G. Glanzmann, Prof. Dr.**

Stockbornerstr. 18  
67688 Rodenbach  
peter@glanzmann.de

## **Birgit Hägele**

Gotenstr. 17 II  
10829 Berlin  
www.birgit-haegele.de

## **Anna Herzog**

Alice Salomon Hochschule Berlin  
Alice-Salomon-Platz 5  
12627 Berlin  
mail@anna Herzog.de

## **Anna Heuvelmann**

Demenz-Servicezentrum Region Köln und das  
südliche Rheinland  
Kölner Str. 64  
51149 Köln  
demenz-servicezentrum-koeln@alexianer.de

## **Jessica Höhn**

Rolandstr. 61  
50677 Köln  
info@jessica-hoehn.de

## **Johanna Kaiser, Prof.**

Alice Salomon Hochschule Berlin  
Alice-Salomon-Platz 5  
12627 Berlin  
johanna.kaiser@ash-berlin.eu

## **Stefan Kleinstück**

Koordination „Wir tanzen wieder!“ – Tanzen für  
Menschen mit und ohne Demenz in Tanzschulen  
Kölner Str. 64  
51149 Köln  
s.kleinstueck@alexianer.de

## **Ingrid Kollak, Prof. Dr.**

Alice Salomon Hochschule Berlin  
Alice-Salomon-Platz 5  
12627 Berlin  
kollak@ash-berlin.eu



**Arthur Schall, Dipl.-Psych.**

Institut für Allgemeinmedizin  
Goethe-Universität Frankfurt am Main  
Theodor-Stern-Kai 7  
60590 Frankfurt am Main  
schall@allgemeinmedizin.uni-frankfurt.de

**Valentina Tesky, Dr.**

Institut für Allgemeinmedizin  
Goethe-Universität Frankfurt am Main  
Theodor-Stern-Kai 7  
60590 Frankfurt am Main  
tesky@allgemeinmedizin.uni-frankfurt.de

**Marie Wöpking**

Alice Salomon Hochschule Berlin  
Alice-Salomon-Platz 5  
12627 Berlin  
marie.woepking@posteo.de

# Märchenerzählung

- Kapitel 1**    **Es war einmal ... und geht noch weiter! – 3**  
*Anna Herzog, Marie Wöpking, Diane Dierking, Silke Fischer,  
Ingrid Kollak*
- Kapitel 2**    **Teilhabe für die Stadtmusikanten – 21**  
*Barbara Fornefeld*
- Kapitel 3**    **Märchen als Türöffner – 39**  
*Birgit Hägele*

# Es war einmal ... und geht noch weiter!

Was wir aus dem Projekt „Es war einmal ... MÄRCHEN UND DEMENZ“ gelernt haben und weitergeben möchten

*Anna Herzog, Marie Wöpking, Diane Dierking, Silke Fischer, Ingrid Kollak*

- 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

## 1.1 · Vorüberlegungen: Warum überhaupt Märchen für Menschen mit Demenz?

Eine Frau im goldenen Mantel steht im Kreis einer Gruppe und erzählt im grimmschen Wortlaut vom Fischer und seiner Frau. Sie ruft als Fischer übers immer stürmischer werdende Meer nach dem Butt und bittet zaghaft um die Erfüllung des jeweils nächsten Wunsches. Ein Mann hält regungslos den Blick auf die Erzählerin gerichtet. Seine Nachbarin schaut abwechselnd die Märchenerzählerin und ihn an. Eine ZuhörerIn sitzt auf dem Sofa. Sie begleitet die Erzählung mit einem hellen, unaufhörlichen Laut – so etwas wie ein Zustimmungsgemurmel, aber ohne Pause und Betonung: „hmmhmmhmm“. Als die Frau den Fischer zum letzten Mal mit dem Wunsch losschickt, Papst werden zu können, ruft der Mann: „Der Arme!“ und sieht kurz zu seiner Nachbarin. Die Erzählerin im goldenen Mantel wendet sich in die Runde, geht auf einzelne Teilnehmer/-innen zu, berührt ihre Hände, nimmt Augenkontakt auf. Wer hört alles zu? Sind noch alle dabei? „Ach Gott!“, kommentiert eine ZuhörerIn, die eine Puppe im Arm hält, als die Frau des Fischers wieder in ihrem alten „Pisspott“ endet. Während die eine ZuhörerIn weiter „hmmhmmhmm“ murmelt, ist eine andere TeilnehmerIn aufgestanden und hat sich neben die Märchenerzählerin gestellt. Diese spricht langsam und getragen: „Und wenn sie nicht gestorben sind ...“ und wird von zwei Stimmen aus dem Publikum ergänzt: „... dann leben sie noch heute!“ (Abb. 1.1).

Die Frau im goldenen Mantel ist professionelle Märchenerzählerin. Ihre Zuhörer/-innen sind an Demenz erkrankt und leben in einer Pflegeeinrichtung. Zusammengebracht hat sie das Projekt „Es war einmal ... MÄRCHEN UND DEMENZ“. Es wurde von Märchenland – Deutsches Zentrum für Märchenkultur durchgeführt und von einem Team der Alice Salomon Hochschule Berlin wissenschaftlich begleitet.

Dieser Aufsatz stellt das Projekt vor, berichtet von den Erfahrungen der Projekt-Macherinnen<sup>1</sup> und den Ergebnissen und Folgerungen aus der



Abb. 1.1 Eine Zuschauerin bei der Märchenstunde.  
© Philipp Schumann

wissenschaftlichen Begleitung und stellt eine Weiterbildung zur/-m Demenzerzähler/-in<sup>©</sup> vor, die aufbauend auf Projekt und wissenschaftliche Begleitung entwickelt wurde.

### 1.1 Vorüberlegungen: Warum überhaupt Märchen für Menschen mit Demenz?

„Es war einmal ...“ – mit diesem Satzanfang verbindet nahezu jeder Mensch Kindheitserinnerungen an Märchen. Dies gilt im deutschsprachigen Raum insbesondere für die klassischen Märchen aus den „Kinder- und Hausmärchen“ der Brüder Grimm, die vor 200 Jahren in ihrer Erstausgabe in Berlin erschienen sind. Märchen wurden und werden von Generation zu Generation weitergegeben. Sie gehören damit zum allgemeinen Kulturgut und sind gleichzeitig Teil des Lebens und der Erinnerung Einzelner. Menschen, die an Demenz erkrankt sind, büßen zwar häufig kognitive und sprachliche Fähigkeiten, Alltagsfertigkeiten und Orientierungsvermögen sowie Kurzzeitgedächtnis ein, können sich aber noch lange an weit zurückliegende Ereignisse erinnern. Das Erzählen von Märchen will über die Erinnerung einen Zugang zu Menschen mit Demenz finden.

Neben ihrer Bekanntheit ist eine andere Qualität von Märchen, dass sie auf plakative Weise fundamentale menschliche Gefühle wie Angst, Neid und Wut, Liebe, Hoffnung und Glück ansprechen. Gute und böse Märchencharaktere laden zu Identifikation

<sup>1</sup> Die Initiatorinnen des Projekts bei Märchenland sind ebenso wie die Märchenerzählerinnen und alle Mitglieder des Forschungsteams Frauen. Daher wird im Text dort, wo vom Projekt, den Märchenerzählerinnen und der Studie die Rede ist, auf die ansonsten verwendete, beide Geschlechter ansprechende Schreibweise verzichtet.

und Abgrenzung ein. Die Zuhörenden positionieren sich und können Anteil an der Erzählung nehmen, sie können „mitgehen“. Die emotionalen Höhen und Tiefen der Geschichten – vertraute und urtypische Gefühle – bilden dazu die entscheidende Brücke. Das Ziel des Erzählens für Menschen mit Demenz ist, dass sie dadurch Entlastung vom eigenen Leidensdruck verspüren, der sich sonst vielfach in herausforderndem Verhalten äußert. Denn Menschen mit Demenz leiden oft besonders an dem Verlust einer Realität, in der sie sich auskennen und über die sie sich erfolgreich mit anderen Menschen verständigen. Die als „herausfordernd“ beschriebenen Verhaltensweisen – Aggressivität und Agitation (wozu auch zielloses Herumwandern gehört), Apathie/Rückzugsverhalten oder vokale Störungen (wie Schreien, Rufen, Geräuschemachen) – sind dann Versuche der Person, ihren unerfüllten Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen und mit anderen zu kommunizieren.

Wissenschaftliche Studien zu Märchenerzählungen für Menschen mit Demenz wurden bisher nicht veröffentlicht. Aber die oben angestellten Überlegungen werden gestützt von vorhandenen Berichten über positive Erfahrungen mit dem Einsatz von Märchen in der Arbeit mit Menschen mit Demenz in stationären Pflegeeinrichtungen. Hier ist vor allem die Arbeit der Altherapeutin Irmgard Wessendorf im Rahmen ihres „Plauderstübchens“ zu nennen sowie deren Dokumentation durch Ulrich Lange (Lange 2005). Dieser Ansatz nutzt Märchen oder Märchenelemente, um therapeutisch mit Einzelnen und Gruppen zu arbeiten. Die Autor/-innen berichten, wie Märchen einen individuellen Zugang zu teils schwer erreichbaren Personen und eine Integration Einzelner in eine Gruppe von Pflegeheimbewohner/-innen unterstützen und selbst in der Begleitung im Sterbeprozesses eingesetzt werden (Lange 2005; Wilken 2006). Mathilde Hohmann berichtet vom Projekt der „Märchenstube“, dessen Veranstaltungsformat – regelmäßige Erzählungen ganzer Märchen – schon weitgehend dem des Projekts „Märchen und Demenz“ entspricht (Hohmann 2010). Sie beobachtete eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, der Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit während der Veranstaltungen, ein Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe, aktive Beteiligung der Teilnehmer/-innen, die sich im Verlauf steigerte

und einen Rückgang von Aggressionspotenzial und Unruhe (Hohmann 2010).

Aus solchen Überlegungen und Berichten sowie aus den eigenen positiven Vorerfahrungen eines Pilotprojekts von Märchenland speiste sich die Erwartung, dass das Erzählen von Märchen für Menschen mit Demenz und herausfordernden Verhaltensweisen einen Gewinn darstellen würde, und so wurde das Projekt „Es war einmal ... MÄRCHEN UND DEMENZ“ ins Leben gerufen.

## 1.2 Projektpartner und Veranstaltungsformat

MÄRCHENLAND – Deutsches Zentrum für Märchenkultur setzt sich mit vielfältigen Aktivitäten und Kompetenzen dafür ein, das Kulturgut Märchen in das Bewusstsein unserer Gesellschaft einzuprägen.

Mit dem Projekt „Es war einmal ... MÄRCHEN UND DEMENZ“ wollte Märchenland mit ausgewählten, zielgruppengerechten Märchen einen Zugang zum Langzeitgedächtnis von Menschen mit Demenz schaffen und eine Brücke in die Erinnerung bauen. Das Projekt wurde in Kooperation mit den Trägern der Katharinenhof-Gruppe, Agaplesion-Bethanien- und Markus-Diakonie und von öffentlicher Seite durch das Bundesfamilienministerium und die Berliner Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales finanziert und fand von Oktober 2013 bis September 2015 statt.

In zwei 6-monatigen Veranstaltungszyklen – jeweils im Winterhalbjahr – wurden wöchentliche Märchenerzählungen für Bewohner/-innen mit Demenz angeboten. Diese Märchenstunden haben in vier Bundesländern – Berlin, Brandenburg, Hessen und Niedersachsen und in sechs Einrichtungen an fünf Standorten – Berlin Steglitz, Berlin Wilmersdorf, Frankfurt am Main, Fredersdorf und Stade stattgefunden.

Vier professionelle und lokale Märchenerzählerinnen betreuten die fünf Standorte und kamen wöchentlich für die Veranstaltung in die Einrichtungen. Pro Termin fanden jeweils zwei Erzählveranstaltungen für zwei aufeinanderfolgende Gruppen von bis zu 6 Teilnehmer/-innen statt. Insgesamt haben über 60 Teilnehmer/-innen am Projekt