

Angelika Grimm-Baust

Senioren in ihrer Kraft zum Sein

Senioren-Sitztanz und Ressourcenarbeit in einer
Tagespflegegruppe - Erfahrungsbericht

IHP Manuskript 1106 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Angelika Grimm-Baust

Senioren in ihrer Kraft zum Sein

Senioren-Sitztanz und Ressourcenarbeit in einer Tagespflegegruppe Erfahrungsbericht

Gliederung

- A. Vorwort
- B. Einleitung
- C. Konzeptionelle und inhaltliche Darstellung
 - I. Konzept
 - II. Generelle Terminvorbereitung
 - III. Ablaufplan
 - 1. Termin: Ankommen und vertrauen, Jugend und Alter
 - 2. Termin: Von der Oberfläche hin zu mehr Tiefe, Liebe, Partnerschaft, Familie
 - 3. Termin: In Kontakt mit den eigenen Stärken kommen
 - 4. Termin: Erwachen
 - 5. Termin: Andere sind willkommen
 - 6. Termin: Sinneswahrnehmung, gute Wünsche für die Jugend
- D. Zusammenfassende Würdigung

A. Vorwort

In dem vorliegenden Erfahrungsbericht über das Gruppenangebot „Senioren in ihrer Kraft zum Sein“ verbinde ich Orientierungsanalyse und musiktherapeutische Methoden. Die biografische Arbeit mit Skriptbotschaften (Antreibern, Einschärfungen, Zuschreibungen und Erinnerungen) wird unterstützt durch die bewusste Auswahl von Liedern, die an wichtige Zeiten und Ereignisse im Leben dieser Menschen erinnern. Es wird Gelegenheit gegeben, Erinnerungen zu verarbeiten und sich auszusöhnen. Allen wird deutlich, dass Neuentscheidungen auch im hohen Alter noch möglich sind.

B. Einleitung

Manch alter Mensch in Seniorengruppen wirkt wie „bestellt und nicht abgeholt“: erstarrt, innerlich vereinsamt, isoliert, unbewegliche Körperhaltung und Mimik, traurig gesenkter Blicke im Raum, Gleichgültigkeit, Passivität, Depression und im Extremfall sogar Todeswünsche. Diese negativen Auswirkungen des Ruhetriebes lassen zunehmend keinen Platz mehr für positive Auswirkungen, für liebevolle Gefühle. Dabei sehnt sich jede Seele nach Glück, Zufriedenheit und Entspannung. Auch im hohen Alter wollen Leidenschaften verantwortungsvoll geweckt und mit dieser Kraft Dinge erschaffen werden. Aber der Überlebenstrieb kann den Schöpfungstrieb blockieren und damit die Menschen aus Angst, Furcht oder Scham vollständig lähmen. D.h. um zu überleben gehen sie keine Risiken mehr ein, handeln vernünftig, angepasst, im Sinne

ihrer Erziehung. Eine gewissermaßen unsichtbare soziale passive Rollenzuweisung von Betreuern und Pflegern unterdrückt zusätzlich aktive eigene Impulse des Einzelnen.

In meiner Arbeit unterstütze ich Menschen dabei, sich selber zu begegnen, ihre Kontakte nach innen und außen selbst mitzugestalten. Dabei kann die Musik ein Schlüssel sein:

Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort.
Und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.
(Eichendorff, 1835)

C. Konzeptionelle und inhaltliche Darstellung

I. Konzept

Gemeinsam mit einer Kollegin entwickle ich das Konzept „Senioren in ihrer Kraft zum Sein“. An sechs Freitag-Vormittagen ermuntern wir die betagten Herrschaften im vertrauten Raum zu gemeinsamem Singen und Tanzen im sitzen zu bekannten und unbekanntem Liedern. Vorab stimmen wir unser Gruppenangebot wegen der Einbettung in den regulären Tagesablauf der institutionalisierten Tagesgruppe mit der Großgruppenleitung ab.

Die rüstigen Senioren im Alter bis über 90 Jahre haben Gelegenheit, in der Harmonie dieser Gruppe Kraft zu schöpfen. Wir wählen Lieder aus, die an wichtige Ereignisse und Zeiten im Leben dieser Menschen erinnern, wie Jugend, Liebe, Leidenschaft, Hochzeit, Familienleben, Schmerz, Alter, Heimat, Krieg, Abschied und Sehnsucht nach der Heimat und der Schönheit der Landschaft. Wir reisen gemeinsam in ihre Erinnerungen. In aufmerksam geführten Gesprächen entstehen Gelegenheiten sie zu verarbeiten, sich auszusöhnen mit Ungereimtheiten. In unserer gemeinsamen Freude entwickelt sich Vertrauen, das wichtig ist, um auch Emotionen der Trauer zulassen zu können. Die Trauer ist ein natürlicher Bestandteil sowohl des Lebens als auch des Sterbens, sie ist daher in unsere Arbeit integriert.

Im Tanz begegnen sich die Frauen und Männer. Unabhängig davon, ob im Sitzen oder stehend getanzt wird, die Kommunikation stellt sich direkt ein. Sofort leben Körper und Geist der Einzelnen im Hier und Jetzt auf. Probleme und Kummer verlieren ihre Bedeutung. Ich spüre im Tanz die Achtung vor dem Gegenüber wachsen. Gefühle entstehen, die dem Herzen Frieden, Freude und Glück geben. Augenblicke, in denen zugelassen wird, dass sich Hände berühren. Pulsierende Kraft, Energie füllt den Raum. „Wir fühlen uns, wir haben die Kraft zum Sein.“

Singen ist gut für Geist, Körper und Seele. Beim Singen werden entstehende Emotionen zugelassen, wird das Zugehörigkeitsgefühl gefördert, sowie das Gemeinschaftsgefühl der Gruppe gestärkt. Die Texte bekannter Lieder sind den meisten direkt gegenwärtig. Im Kanon improvisieren wir spielerisch-stimmlich, wodurch das „innere musikalische Kind“ geweckt werden kann.

Ich arbeite mit dem Lebensskript dieser Menschen. Generell versuche ich, jeden der Senioren in seinem Thema individuell darin zu unterstützen, den Blickwinkel zu

erweitern und überwiegend erfreuliche Dinge ins Gedächtnis zu holen. „Achten sie auf Erfreuliches“, „Was gibt Ihnen Kraft?“.

Über erkannte Skriptbotschaften leite ich dazu an, sich neue Erlaubnisse zu geben. Ich möchte ermutigen, aus dem überangepassten Kind-Ich ins Erwachsenen-Ich zu kommen, und ich helfe dabei, Sie in ihren Neuentscheidungen zu stärken.

II. Generelle Terminvorbereitungen

Die Sitztänze werden zu jedem Termin unter Beachtung der körperlichen Möglichkeiten der Senioren vorbereitet und von uns vorher einstudiert. Ein zum Thema des Liedes passendes Gedicht ist zum Vortragen ergänzend in petto.

Wir schaffen eine gute Atmosphäre in unserem Gruppenraum durch eine der Kälte des Winters trotzende wohlige Temperatur, bereiten Getränke vor und bringen Diät-Kekse mit. Der Weg zur Tür ist hürdefrei, auch für Rollator-Nutzer, Toilettengang-Pausen sind eingeplant. Die Stühle ohne Lehnen werden mit Bewegung-erlaubendem Abstand im Kreis aufgestellt. Die Lautstärke der Lieder auf meiner ipod-Anlage teste ich, das erste Lied ist in Start-Position, Liedtexte sind in Großbuchstaben geschrieben und in genügender Anzahl kopiert.

Wir wählen zur Begrüßung und zum Abschied feste Rituale aus, um den Orientierungsproblemen der alten Menschen zu begegnen und Sicherheit zu geben. Begrüßungsritual: Jeder Teilnehmer wird persönlich begrüßt. Danach folgt die Auflockerungsrunde mit einem Schaumstoffball, wobei sich die Teilnehmer symbolisch „gute Wünsche“ zuwerfen. In der anschließenden Runde teilen die Senioren ihre individuelle Befindlichkeit mit. (Blitzlicht)

Tanz und Gesang: Wir erklären die jeweiligen Tänze behutsam, teilen zu Beginn achtsam Partner zu, und lassen die Nachbarn namentlich ansprechen. Vor jedem Tanz weisen wir darauf hin, dass sich jeder, jede in seinem, ihrem individuellen Tempo bewegen darf, eigene körperliche Grenzen wahrnehmen und beachten soll. Ruckartige Bewegungen sollen vermieden werden. Wir haben die Umsetzung aller Bewegungen achtsam im Blick. Die Liedtexte werden verteilt, und wir üben die Lieder bis alle sie singen können.

Abschlussritual: Abschließend verabschieden wir uns von jedem einzelnen Teilnehmer mit seinem Nachnamen und bedanken uns für die Teilnahme und ihre interessanten persönlichen Beiträge.

Rollenabgrenzung: Beide Projektleiterinnen arbeiten gemeinschaftlich. Meine Kollegin (examinierte Altenpflegerin, gerontopsychiatrische Fachkraft) berücksichtigt die psychischen und körperlichen Alterseinschränkungen.

Mein Schwerpunkt liegt in der Biografie-Arbeit. Ich wende dabei orientierungsanalytische und weitere pädagogisch therapeutische Impulse an.

III. Ablaufplan

1. Termin: „Ankommen und vertrauen“, „Jugend und Alter“

Um einen Bezug zum Hier und Jetzt herzustellen gestalten wir entsprechend der aktuellen Jahreszeit die Mitte des Gruppenkreises beim ersten Termin mit farbigen Herbstblättern.

Unser Ziel für diesen Auftakt ist: Ankommen und Vertrauen fassen – Aufbau einer Vertrauensbeziehung zwischen den Teilnehmern und der Gruppenleitung, Achtsamkeit.

Folgende theoretische Hintergründe gelten für alle Termine:

- Vertrauensbeziehung zwischen den Teilnehmern und der Gruppenleitung aufbauen (Gruppenarbeit, Elisabeth TOMALIN)
- Arbeit mit Polaritäten: Jugend – Alter , gesund – krank, früher - heute
- Ich-Zustandsmodell (Eric BERNE)
- Singen und tanzen, Kraft zum Tun
- Triebtheorie (Fanita ENGLISH)
- Skriptbotschaften (Fanita ENGLISH)

Die Gruppenarbeit beginnt. Wir stellen unser Projekt vor und holen die selbst bestimmte individuelle Teilnahmeentscheidung der Teilnehmer ein: Frau B., Frau W., Frau P., Herrn T., Herr F. und Herr W. Für den ersten Termin haben wir das Tanzlied „Lass doch der Jugend ihren Lauf“ und das Gedicht „Die Alten und die Jungen“ ausgewählt, da sich hier jeder wieder finden kann, denn jeder alte Mensch hatte auch ein Jugendalter erlebt.

Der Sitztanz zu diesem Lied erfolgt als Paartanz. Daher teilen wir die Sitzplätze abwechselnd Mann und Frau zu. Ich beobachte, dass Mann und Frau sich ohne Zögern die Hand reichen. Wir können somit den vorbereiteten Tanz mit Berührungen umsetzen. Das Singen fällt der Generation der Alten leicht, ihre Kraft, das zu tun ist dabei enorm. Auch eine schüchterne Frau hat ihren Platz, wird von der Gruppe getragen. Entgegen meiner Erwartung, durch das Singen direkt in das spielende Kind-Ich zu kommen, begegne ich hier ausschließlich Personen im Erwachsenen-Ich.

Dieses Lied regt die Diskussion „Jugend früher - Jugend heute“ an:

Die Senioren wenden ein, dass heutzutage die Trachten beim Tanz weggefallen sind und durch die fehlenden Kleidungsunterschiede eine Besonderheit verloren gegangen ist. Ich spüre und höre aus den Kommentaren der Älteren Enttäuschung über die mangelnde Wertschätzung der Jüngeren ihnen gegenüber heraus. Wir versuchen stellvertretend für die jüngere Generation, unsere Wertschätzung für die Älteren deutlich zu machen, indem wir betonen, dass alte Menschen wichtig sind für die Jungen. Die Senioren nehmen uns das nur zögerlich und höflichkeitshalber ab. Sie seien die Wertschätzung der jungen Generation in dieser Form nicht gewohnt, kommt es aus der Runde. Unsere individuelle Wertschätzung wird jedoch angenommen.

Angeregt durch die Polarität aus „früher/heute“ veröffentlichen die Senioren, was ihnen wichtig ist. Ich arbeite unterstützend daran, beide Pole anzuerkennen und harmonisch zu integrieren, anstatt das eine zugunsten des anderen auszuschalten oder ein Vermengung der Gefühle anzustreben. Ich höre neugierig und aufmerksam den Erzählungen ihren Erinnerungen zu:

Herr W. ist früher viel und weit gereist, er erzählt von seiner Senegal-Reise.

Heute, so sagt seine Frau, könne er das nicht mehr machen. Herr W. akzeptiert diese Zuschreibung.

Frau W. übt erzogene Disziplin: ihre Schulter tut weh, sie bewegt sie heftig, damit der Schmerz weggeht, er darf nicht sein. Sie benutzt im Gespräch häufig Skriptbotschaften: Zuschreibungen, wie „ich bin die kleine“, Einschärfungen, wie „ich muss meinen Arm hochziehen“ und Antreiber „reiß dich zusammen“.

Herr T., der meist sehr apathisch wirkt, hebt den oft gesenkten Blick und bekommt einen glücklichen Glanz in den Augen als er von seiner Familie erzählt. Senkt den Blick während er darauf hinweist, dass er seit seinem Unfall nicht mehr tanzen kann, was er so geliebt hat. Er betont das gute Verhältnis zu seiner Frau. Seine Frau sage ihm, was er tun solle. Ich bemerke in seinen Beiträgen, dass er viel im angepassten Kind-Ich ist. Ich kann mir vorstellen, dass mit zunehmendem Vertrauen auch der Mut wächst, sich wieder als selbstbewusster Mann zu „zeigen“.

Mit alten Menschen wird in der Altenpflege häufig wie mit kleinen Kindern gesprochen. Ich frag mich, wie sollte denn ein erwachsener Mensch dieses Rollenspiel erfolgreich mitspielen können, wenn er sich nicht dieser Rollenzuschreibung hingäbe und anpasste?!?

Frau B. ist traurig über ihren Wegzug aus der Heimat: „aber es musste sein, wegen der schweren Krankheit meines Mannes“. Sie leidet noch immer darunter, dass ihre Freunde und Nachbarn nicht mehr da sind. „Ich habe mit 19 geheiratet, der Krieg hat mir die schönen Jahre genommen“. Sie spricht die anderen Senioren immer wieder aufmerksam an, um diese aus ihrer Traurigkeit zu holen: „...lachen sie doch mal“ bittet sie Frau P., sie wird belohnt: Fr. P. lächelt zum Dank.

Frau P. hält sich in der Gruppe mit eigenen Beiträgen sehr zurück, macht aber Gemeinsames mit.

Herr F. bringt mit seinem Witz eine verspielte Leichtigkeit in die Gruppe.

Ich nehme wahr, dass die Männer der Gruppe ihren Frauen zuhause „das Sagen“ überlassen, ob im angepassten Jungen, im erwachsenen Ehemann oder im bevormundeten Jungen. Sie leben viel in der Vergangenheit.

Die Frauen stehen mit beiden Beinen im Hier und Jetzt und versuchen, mit der Entwicklung ihrer Zeit, dem Körper und dem Geist zu Recht zu kommen. Es tut ihnen gut, uns als Gruppenleitung mal die Verantwortung zu überlassen.

Aus den Beiträgen entnehme ich, dass die Zugehörigkeit zu Gemeinschaften mit stabilen Beziehungen und menschenwürdigen Orientierungen diesen Menschen sehr wichtig ist. Die Entwicklung eines wohlwollenden guten Gruppengefühls ist wichtig, um den Gruppenteilnehmern einen wertvollen Nährboden dafür zu bieten, sich immer wieder auszuprobieren und neu orientieren zu können.

Die „Kraft zum Sein“ beginnt sich in unserer Seniorengruppe bereits in diesem Auftakttermin bei allen auszubreiten: alle sind in der Gruppe willkommen, werden angenommen, haben einen Platz gefunden und fühlen sich wohl, was sich in der allseits freundlichen Stimmung ausdrückt. Impulse aus der Gruppe regen mich an, für den nächsten Termin von den Senioren erwähnte, vorab nicht eingeplante Lieder mit in die Vorbereitung zu nehmen: eine so genannte „Hora“ und „Sag mir, wo die Blumen sind“ von Marlene Dietrich.

2.Termin „von der Oberfläche hin zu mehr Tiefe“, „Liebe, Partnerschaft, Familie“

Lied, Sitztanz: „Du liegst mir am Herzen“, Gedicht: „Ich hab ein zärtliches Gefühl“

Themen: Körpersprache, Motivation, sich mit Erschaffenem zu zeigen, Biografie-Arbeit

Ergänzungen: „Hora“, „Sag mir, wo die Blumen sind“.

Alle Teilnehmer der Auftaktveranstaltung finden sich fröhlich plaudernd zum 2.Termin ein.

Wir beginnen. Angeregt durch das Lied kommen wir auf die Menschen zu sprechen, die uns am Herzen liegen:

Frau W. lebt seit 25 Jahren ohne ihren verstorbenen Ehemann. Sie zeigt Unverständnis über das heutige Treue-Verständnis, dass nicht mehr nur einem Mann Treue gehalten wird, Frauen mehrere Männer haben. Ich arbeite hier bewusst nicht an ihrem Verständnis für die Lebenseinstellung dieser Frauen, da ich hier eine Skriptbotschaft erkenne, die ihr bisheriges Überleben ohne Ehemann ermöglicht hat. Dieses Thema gebe ich aufgrund der persönlichen Tiefe nicht in die Gruppenarbeit.

Traurig glänzen ihre Augen beim Thema „alt werden“. Sie kann ihr Fotoalbum nicht angucken. Frau B. und wir Gruppenleiterinnen ermuntern sie, es gemeinsam in der Gruppe anzuschauen. Wir bieten hier den sicheren vertrauten Raum und die Geborgenheit der Gruppe. Frau W. hat einen Beitrag über ihre Liebesgeschichte von sich und ihrem Mann geschrieben, den sie sehr behütet und noch niemandem vorgelesen hat. Ihr Skript ist nur für bestimmte Menschen. Sie gibt es nicht aus der Hand. Ich spüre hinter ihren Worten ihre leise Hoffnung, dass wir darauf eingehen. Wir und die Gruppe ermuntern sie, am folgenden Freitag das Skript ihrer eigenen Liebesgeschichte mitzubringen und eine Passage vorzulesen. Sie zieht es aufgrund unserer Aufforderung ernsthaft in Erwägung. Wehmütig sagt sie: „Als ich 14 wurde, war der Kriegsbeginn. Der Krieg hat mir die Jugend genommen“.

Frau B. erzählt, dass sie ihren schwer kranken verstorbenen Ehemann gepflegt hat, der sie „guter Kumpel“ genannt hat, das höchste Kompliment für sie vom Mann (Sprache der Bergleute). Sie hört den Herren zu, weiß von dem Leid, dass die Herren gerade beschäftigt, „Herr T. hat Leid, seit dem Unfall kann er nicht mehr so“. Fr. B. gibt aufrichtige Komplimente, z.B. an Fr. W. „sie haben ein elegantes Oberteil“, an die Gruppe: „alles nette Menschen“. Sie hat mit ihrem Mann „Arien gesungen“. Musik ist eine ihrer großen Kraftquellen.

Herr T. hat glücklich glänzende Augen beim Thema Familie, Familientreffen. Er hat ein gutes Verhältnis zu seinen Kindern und Enkelkindern. Ich frage ihn, um einen bewussten Gegenwartsbezug herzustellen, wie alt seine Enkelkinder sind. Er strengt sich nicht an, in seinem Gedächtnis zu forschen oder zu recherchieren, sagt nur knapp und uninteressiert: „weiß ich nicht“. Er hatte früher 150 Leute unter sich, ein gutes Verhältnis zu jedem, hat jeden in seiner Sprache angesprochen. Wenn zwei Streit hatten, sagte er: „kommt her mit Bierflaschen“. Ein „guter Kamerad“ zu sein ist ihm wichtig. Ihm gefällt Marika Röck mit ihrem Temperament. Er spricht mehrere Sprachen und beherrscht die gotische Schrift.

Fr. B. betont, dass in allen Völkern und Sprachen Musik die Menschen verbindet. Sie hat ein eigenes Lied zum 90. Geburtstag getextet und komponiert und noch keinem davon erzählt. Sie wollte es zu ihrem 90. vortragen, erlitt aber einen Schlaganfall, der sie daran hinderte. Ich ermuntere sie, ihr Lied zu singen und sie willigt nach zusätzlicher Bitte seitens der Gruppe ein. Während sie die Bitte sofort umsetzt und ohne

Hemmungen unvorbereitet singt, scheint sie um 20 Jahre jünger geworden. Nicht nur ich bekomme eine die ehrvolle Stimmung widerspiegelnde Gänsehaut. Fr. B. hat alle bereichert mit ihrem selbst gedichteten und vorgetragenen Lied. Ihr gezeigter Mut stärkt auch andere dabei, sich motiviert zu öffnen.

Früher hat Herr T. Rock n'Roll getanzt. „Seit dem Unfall kann ich nicht mehr tanzen“, sagt er traurig. Ich versuche ihn bei einer Neuentscheidung zu „Bewegungen zur Musik“ auf eine andere Art zu unterstützen: Ich spiele die auf CD mitgebrachte Hora an. Sie passt nicht in sein musikalisches Gedächtnis, glücklicherweise habe ich noch eine zweite Version, die „richtig“ ist. Herr T. erkennt eine ungarische Hora, die Rumänische Hora klingt anders. Die Senioren leben bei meiner lockeren Tanzimprovisation auf. Ich bitte Herrn T. mir zu helfen und den Standard-Volkstanz zur Hora zu beschreiben, locke ihn damit aus seinem Rückzug. Er geht höflich darauf ein, beschreibt und zeigt im Sitzen beherrscht seine Körperbewegungen im Takt und Rhythmus. Angeregt fließen seine Erzählungen: Ungarn sind für ihn interessanter als Rumänen, da sie lebensfroher sind. Ungarn ist schön. Es gibt schöne Städte in Siebenbürgen, z.B. Hermannstadt (Sibiu). Herr T. kann ungarisch, rumänisch, deutsch. Er erwähnt geschichtliche Hintergründe: um 1200 n.C. kamen die Deutschen nach Siebenbürgen. Herr T. ist sehr wohlwollend anderen Menschen gegenüber. Belebt durch die Musik verbindet er erstmals wichtige Dinge seiner Vergangenheit mit der Gegenwart.

Mit meinem Blickkontakt kann ich den Gesprächsverlauf verändern, d.h. das Gespräch von einem Redner zum anderen über geben: Der Blick v. Frau B., die im ununterbrochenen Redefluss ist, folgt daraufhin meinem Blick zu Herrn T., blickt ihn dann auch an und lässt ihn ausreden. Ich halte meinen Blick Herrn T. zugewandt, sein traurig gesenkter Blick hebt sich und wechselt sogar in andere Mimik, statt traurig leidend in offen lebendig. Herr T. hat sehr höfliche Umgangsformen. Mir kommt dabei der Überlebenstrieb in den Sinn, er lässt uns vernünftig und im Sinne unserer Erziehung handeln, damit wir überleben. Ein passiver, dieser Art angepasster älterer Mensch stört nicht und gewährt dadurch einen reibungslosen schnelleren Betriebsablauf.

Meine Beobachtungen und Wahrnehmungen zu Herrn F: „Elektriker wäre ich auch gerne geworden“, sagt er. Er ist aufmerksam, nimmt Äußerlichkeiten wahr und spricht sie an, wie Kleidung oder Verbände um Verletzungen oder Bemerkung zu neuen Schuhen der anderen. Er benutzt Kriegsausdrücke: Heimatschuss ins Bein (zu Fr. B. wegen Beinverband), Soldatenlieder, Spazierstock ist die Hausordnung, „erschossen“, „erschieße“. Er hält seine Verbindung zum aktuellen gesellschaftlichen Leben: „Grimm's Stuben stehen schon lange leer.....“. Herr F. hat spaßigen Ernst, manchmal „schockt“ er durch angriffslustige Ausdrücke und einen offensiven Blick, keck herausfordernd. Er hat 3 Kinder. Ohne Wunsch, weiter darauf einzugehen, versteht er nicht, warum seine Tochter keinen Kontakt mehr zu seiner Ehefrau, ihrer Stiefmutter haben möchte.

Erlaubnisse kristallisieren sich heraus und werden ausprobiert

Frau W.: „Ich darf mein selbst geschriebenes Skript vorlesen“, „ich darf im Mittelpunkt stehen“, „ich darf groß sein“, „ich darf mich zumuten“.

Frau B.: „Ich darf mein selbst komponiert und getextetes eigenes Lied vorsingen“, „ich darf mit meinem Eigenen im Mittelpunkt stehen“, „ich darf Fehler machen“.

Herr T.: „Ich darf im Sitzen Hora tanzen“, „ich bin mit körperlichen Einschränkungen wertvoll“, „ich darf vertrauen“, „ich darf mich zumuten“, „ich darf sehen“.
Herr F.: „Ich darf provozieren“, „ich darf nett sein“.

Da die Musik, das Singen und Tanzen allen Teilnehmern Freude macht, füllt fröhliche Lebenslust den Raum. Gesenkte, erstarrte Blicke lösen sich.

Ich wage es und bereite für das nächste Treffen das mir unbekannte, wegen seines vermeintlichen Kriegskontextes, für mich mit Unbehagen verbundene, Soldatenlied „Jenseits des Tales“ vor.

3. Termin „in Kontakt mit den eigenen Stärken kommen“

Lieder: „Heiße Kathreinerle“, „Jenseits des Tales“, Gedicht: „Ich lobe den Tanz“, Augustinus, Fotoalbum von Frau W.

Themen: Sinne aktivieren

Den 1. Termin ergänzende theoretische Hintergründe:

- Kraftquellen/ Kraftsauger
- Huckepack, Gegenübertragung

Frau W. hat bereits vor Beginn des 3. Gruppentermins Freude, ihr mitgebrachtes Fotoalbum den Gruppenteilnehmern zu zeigen. Wir gehen daher nur noch kurz würdigend darauf ein.

Ich lese das Gedicht vor: „Ich lobe den Tanz“ von Augustinus
Letzter Vers: „O Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel
im Himmel mit dir nichts anzufangen!“

Schmunzeln und Lächeln zeigt sich auf den Gesichtern aller Teilnehmer.

Herr F. betont: „ich tanze nicht“. Dennoch ist er, alle mit seiner guten Laune bereichernd, bei jedem Gruppentermin dabei.

Wir kommen zu einem Höhepunkt der Stunde für mich: zum Lied „Jenseits des Tales“. Ich habe zwei Versionen auf CD. Herr F. beschwert sich bei der ersten, dass Lied sei zu schnell gesungen, doch die zweite Version passt in sein musikalisches Gedächtnis. Alle stimmen selbstbewusst voller ehrfürchtiger Gefühle singend ein. Der gemeinsame ergreifende Gesang dieser Menschen lässt tief in die Emotionswelt der Anwesenden und ihrer Generation blicken. Ich bin tief berührt, ergriffen. Ihr inbrünstiger kraftvoller Gesang verursacht auf meinem ganzen Körper eine Gänsehaut.

Frau W ist begeistert: „Den Text müssen wir haben, für alle hier ...“. Sie denkt auch an die anderen Nicht-Teilnehmer in der Tagesgruppe

Frau B nimmt in Diskussionen häufig die interessierte Contraposition mit kritischen Fragen ein, wodurch sie „Leben in die Runde“ bringt: „war Jenseits des Tales nicht ein Nazi-Lied?“.

Ein wichtiger Transfer von der Retrospektive in die Gegenwart erfolgt: alle TN haben Unverständnis über heutige Afghanistan-Krieg-Teilnahme. Herr T.: "heute weiß ja keiner mehr wofür er stirbt, man kennt den Feind ja nicht mal, weder die Deutschen noch die afghanischen Kinder, die jetzt gestorben sind.“

Herr T. ist weiterhin viel gefangen im Leidvollen. Ich arbeite unterstützend daran, ihn zu ermutigen, ein Bewusstsein für Polaritäten und damit für die Ganzheit von Leid und Freude zu entwickeln, damit er wieder in der Lage ist, zu wählen, wo er sich aufhalten

will, um die Wechselfälle des Lebens anzunehmen: Ganz im Leiden oder mal mehr in der Freude, mal auch im Leid.

Über welche Kraftquellen verfügen die einzelnen Teilnehmer?

Frau W. gefällt es sehr, in der Gruppe zu sein. Sie ist erfreut über Musik und Bewegung nach Musik, gemeinsam mit uns zu tanzen, wie ein junges Mädchen zu sein. Frau B. genießt es, im Mittelpunkt zu stehen, Komplimente zu bekommen, stellt gerne im Dialog kritische Fragen. Auch ihre Tochter ist ihr sehr wichtig, Erinnerungen an ihr Haus in der Heimat tun ihr gut, sie blüht dabei auf, ihr selbst komponiertes Lied zu singen. Herr F. schöpft starke Kraft durch den schmetternden Gesang des Liedes „Jenseits des Tales“. Er ist in seiner fröhlich respektvollen Kraft beim Erwähnen seiner „Ex-Verlobten“ (Ehefrau). Alle Teilnehmer genießen die aufmerksamen manchmal spitzbübischen Komplimente von Herrn F.

Herr T. kann seine Kraft nicht verbergen, wenn er die Hora hört, sich nach ihrer Musik bewegt. Er lebt auf im Austausch über technische Themen. Frau P. genießt es, still dabei zu sein. Herrn W. entspannt es, dass die Gruppe ihm die Freiheit lässt, aus der Gruppe herauszugehen und wohlwollend aufgenommen zurückkommen zu können.

Als Kraftsauger werden von den Teilnehmern genannt: Der Gedanke daran, dass der Krieg ihnen die Jugend genommen hat und auch die Heimat. Tod des Ehemannes, Krankheiten, körperliche Gebrechen und „alt zu sein“, das sind Kraftsauger.

Mir wird bewusst, dass es wichtig ist, mich abzugrenzen, um nicht allzu empathisch in den Sog von Kraftsaugern, in die Gegenübertragung zu geraten. Frau W., die depressiv extravertiert neben mir sitzt, weckt meine Spiegelneuronen. Ihre depressive Ausstrahlung wird insbesondere durch ihren direkten Blickkontakt von mir aufgenommen. Dagegen zieht mich Herr T., der depressiv introvertiert neben mir sitzt, nicht in seine traurige Stimmung. Er hebt nur manchmal aus Höflichkeit gegenüber dem Gesprächspartner seinen stets gesenkten Blick. Meine Erkenntnis dazu: meine Kraft kann bei Herrn T weiter fließen. Er ruht in sich, macht sein Schicksal mit sich aus, gibt sich ihm leidend hin. Seine höfliche Abgrenzung, ausgedrückt durch sein aktives Heben und Senken des Blickes, hilft mir, meine Kraft zu halten.

Ich setze mich bewusst um, damit mein interessierter Blickkontakt, auch anderen Teilnehmern außerhalb von Frau B. zugute kommt und dadurch den anderen Teilnehmern mehr Raum für ihre Entfaltung gewährt. Frau W. bekommt viel Raum für ihr Mitteilungsbedürfnis. Herr F. wird offener, teilt sich mehr mit. Ich habe die Hypothese, dass Herr T. in seinem Lebensskript den „traurigen Blick“ für konditionierte positive Resonanz hat, da er diesen verstärkt in Verbindung mit dem Erwähnen seiner Ehefrau, Mutter und Familie senkt.

Jeder Teilnehmer, der was einbringt, bereichert die ganze Gruppe

Frau W. liest die Liebesgeschichte von sich und ihrem Ehemann vor. In unserer Gruppe ist Raum für das 8-Seitige Skript von Frau W. Ich gucke in die Runde, ob „Langeweile“ entsteht. Nein, alle Teilnehmer hören aufmerksam nachdenklich zu. Lediglich wird mal ein Blick auf die Uhr geworfen von Frau B. und Herrn F. Die Geschichte von Fr. W. bewirkt einen Flow-Zustand. Sie geht ganz in ihrem Tun auf,

tritt in einen Geistes- und Gemütszustand ein, in dem sie sich eins mit ihrer Geschichte fühlte. Wir Zuhörer befinden uns mit ihr in diesem Flow.

Meine Kollegin bekommt feuchte Augen, mich überzieht in körperlicher Resonanz, die für Authentizität steht, eine Gänsehaut nach der anderen, Fr. B. ist sehr betroffen: „... ja, damals...“, Herr F. und Herr T. hören nachdenklich aufmerksam zu.

Weitere Erlebnisse werden erzählt. Meine Kollegin äußert den Wunsch an Fr. B., beim nächsten Treffen ein Foto von ihrem Haus in der Heimat mitzubringen.

Frau W. verwendet oft Verniedlichungsformen: „Mäntelchen.., kleine Frau“. Sie sagt traurig „mein Glück war mit dem Tod des Mannes vorbei“. Sie macht sich sehr von der Meinung der anderen abhängig und macht sich dadurch klein. Mehr Mitsprache und Mitbestimmung wirkt sich positiv auf ihr Wohlbefinden aus. Ich erfahre in einem Nebensatz, dass sie Sprecherin der Senioren der Tagespflegegruppe ist, sie hat hier somit schon gut für ihre eigene Stärkung gesorgt.

Herr F zeigt sein Interesse am Gespräch und erinnert sich an Aktuelles: „ja ich weiß Familie ...“, „wie viel Kinder haben Sie?“. Bemerkungen wie „lecker Mädchen“ unterstützen meinen Eindruck, dass er Kraft aus der Gegenwart von uns jüngeren Frauen zieht. Meine Kollegin und ich lassen ihn mit seinen Blicken und Bemerkungen gewähren, setzen jedoch je nach Toleranzspielraum freundlich Grenzen.

Eine wichtige Erkenntnis über meine Einstellungen gegenüber Kriegsthemen: Ich hatte im Gruppentermin den Eindruck, dass im Kontext des Liedes „jenseits des Tales“ Krieg, Soldaten, Tod und Nationalsozialisten verherrlicht werden. Ich bin über meinen Schatten gesprungen, habe losgelassen und mich dem Thema rund um das Lied gestellt. Ich „zog“ Musik und Text aus dem Internet und recherchierte. Ich hatte im Vorfeld nicht wahrgenommen sondern meinerseits intolerant Kriegssympathien unterstellt. In meiner anschließenden Supervision habe ich dieses Huckepack-Thema (Sharing, Verbindung zu eigenen Themen) aufgelöst, indem ich für mich erkenne, dass jetzt Meine Zeit ist, ich frei von Kriegsschuld bin. Ich habe diesen Menschen Unrecht getan. Dies war kein Lied der Nationalsozialisten, im Gegenteil, denn es stammt sogar von den pazifistischen Edelweißpiraten.

Für das 4. Treffen nehmen wir folgende Anregungen auf:

Foto vom Haus ihrer Heimat von Fr. B., Tschechisches Auto „Tatra“ von Herrn T., Liedtext „Jenseits des Tales“

Meine Kollegin und ich nehmen uns Zeit für unsere Team-Reflexion: Im Fazit sind unsere Arbeitsbeiträge im Geben und Nehmen bei der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung ausgeglichen (Ausgleichsprinzip). Wir können uns ohne Weiteres auf einander verlassen und sind mit viel gemeinsamer Freude dabei.

4. Termin „Erwachen“

Lied „zum Tanze, da ging ein Mädal“, Sitztanz mit Tüchern

Weiterer theoretischer Hintergrund: Teamreflexion „Ausgleichsprinzip“

Ich berichte von meinen Internetrecherchen über „Jenseits des Tales“ und das tschechische Auto „Tatra“. Mit unterschiedlicher Resonanz bei den Teilnehmern: Fr. B. hat Kenntnisse über das Internet und zeigt Ihr Interesse. Sie erwähnt Erfahrungsbeispiele ihres Schwiegersohnes. Herr T. fühlt seine Aussagen infrage gestellt, sich überprüft. Er versichert, dass er nicht verrückt sei und dummes Zeug

erzähle. Diese Zuschreibung, so erfahre ich später kommt aus seinem privaten Umfeld. Auch ist sein Misstrauen geprägt durch die Anfangszeit der Nationalsozialisten, als er naiv jedem vertraut hat und erst später die Machenschaften der Nazis erkannte. Es ist schwer, ihm zu erklären, dass er mein Interesse wecke und ich nicht denke, er „sei verrückt“, ich ihn nicht infrage stelle, ihn nicht überprüfe. Er kann meinem natürlichen Interesse vertrauen.

Herr T. zeigt sich wacher, geht in interessierten Blickkontakt, ist aufmerksam, ist aufgewärmt. Er kann trotz eigentlich schlechtem Sehvermögen das von mir mitgebrachte Bild des Tatra-Autos aus weiterer Entfernung heraus erkennen.

Schmunzelt über Herrn F. witzelnde Bemerkung bezüglich seiner „neuen“ Schuhe: „Meine Frau sagt, dass sonst die anderen denken, ich hätte nur 1 Paar, da ich sonst ja immer Sandalen trage“. Er geht in geschichtlichen 2er Dialog mit seiner linken Nachbarin und erklärt seiner rechten Nachbarin die Funktionsweise des Autofahrwerkes. Er ist bei Wissens- und technischen Erklärungen sowie Lebenserfahrungen in seinem Element; erzählt von seinen Motorradrennen mit Beifahrer, erklärt, dass dabei Fliehkraft ausgeglichen werden muss. Herr T. möchte das aus dem Internet gezogene Bild vom Tatra nicht haben, es interessiert ihn nicht so. Er lehnt das Bild selbst bestimmt ab, obwohl er es aus Höflichkeit hätte nehmen können.

Beim Thema Autos kommt Herr T. aus seinem „Tal der Tränen“ heraus. Seine Stimme wird fester, lauter, sein Blick offener, direkter, klarer, interessierter. Er erwacht bei Diskussionen um Autos („tschechisches Auto mit Luftgebläse“), interessiert sich dafür, welche Autos wer aus der Gruppe hat: er fuhr einen Opel Kapitän, Herr F. einen Ford..., Herr T. fuhr Motorrad. Ich freue mich über seine natürlich fließende Überleitung der Vergangenheit zu Gegenwart.

Mir wird folgende Erkenntnis klar: Je ernster ich die Menschen nehme, desto mehr bringen sie sich ein, werden kritischer und sind nicht mehr so leicht zu lenken. Alle Teilnehmer sind aufmerksam und wach dabei. Dass meine Kollegin und ich, wie es in der Altenpflege oft üblich ist, uns von den Senioren mit Vornamen anreden lassen, stößt bei mir auf. Es fühlt sich mit Vor- und Zunamen würdevoller an, da das die Umgangsform unter Erwachsenen ist.

Da Frau P. immer die Bekanntheit der Volkslieder verneint, frage ich sie, welches Lied sie kennt, das wir singen können. Sie öffnet sich nicht dafür. Nimmt aber weiterhin ruhig am Gruppenangebot teil. Sie hat einen tiefen Blickkontakt, der bei mir das Gefühl auslöst „nicht näher kommen“. Ich vertraue meiner Wahrnehmung und respektiere ihren Wunsch.

Sie ist so wie sie ist bei mir und in der Gruppe willkommen.

Ich spiele die mitgebrachte Annenpolka an. Auch hier haben wir einen dynamischen Sitztanz vorbereitet, der mit elanvoller Freude getanzt wird. Komponist ist Johann Strauss.

Frau B. trägt mit ihrem sehr umfangreichen Wissen immer gerne zur Gesprächsrunde bei, testet auf Augenhöhe gerne das Wissen: „wen meinen Sie: Johann Strauss oder seinen Vater?“ Ich hatte so recherchiert, dass ich sicher antworte: „vom Sohn Johann Strauss“.

Selbst wenn ich die Antwort nicht gewusst hätte, hätte ich mein Ansehen in dieser wohlwollenden Gruppe nicht verloren.

Um die Gruppendynamik noch etwas zu steigern spreche ich in einer Kommunikationspause offen an, dass ich gerne mal mit der Gruppe einen Kanon singen würde. Ich halte dabei den Blickkontakt zu Frau B., da ich hoffe, dass sie ein konkretes Lied vorschlägt, meine Hoffnung geht auf. Sie stimmt ein Lied an und die anderen stimmen ein. Meine Wahl fällt auf sie, da ich glaube, dass sie, da sie ihr selbst komponiertes 90'er Lied vorsang und damit aus sich herausging, keine Hemmung, sogar Freude hat, in exponierter Stellung zu singen. Dabei zeigt sich sofort, dass sie den Rückhalt aus der Gruppe hat. Frau W singt direkt mit. Die Verbundenheit zwischen den beiden Frauen tut das ihrige dazu. Frau B stimmt danach ein Wiedersehenslied an, das Frau W. jedoch als Geschenk für die Betreuerin mühsam vorbereitet hat und nicht teilen möchte. Frau W. zieht sich kurz zurück. Frau B. verzichtet ohne Zögern auf das Lied.

Herr W. sagt, dass es ihm heute überhaupt nicht gut gehe. Er geht weg und kommt heute auch nicht zurück. Können wir ihm helfen, in der Gruppe zu bleiben? Was braucht er? Klare Strukturen, Abläufe, Ansagen. Ich folge meiner Intuition und lasse Herrn W. den Raum, sich nicht gut zu fühlen und selbst zu entscheiden, ob er zurückkommen möchte.

5. Termin „andere sind willkommen“

Unser Gruppenkreis hat sich für einen angesichts bekannten weiblichen Tagesgruppengast geöffnet. Das Interesse von außen wird problemlos ohne Störung aufgenommen und in die Gruppenharmonie integriert.

Das vorbereitete Lied: „Hoch in den Himmel wie ein Baum“ wird mit viel Freude getanzt und gesungen. Allseits freudiges Nachklingen, körperliche Beschwerden sind absolut im

Hintergrund. Das Lied wird sogar zum Kanon ausgebaut und umgesetzt. Indem wir uns im Tanz und Gesang dem Himmel und der Erde (Lied „Hoch in den Himmel wie ein Baum, tief in die Erde wie ein Baum geht mein Weg“) zuwenden, erden wir uns und lassen die Kraft durch uns hindurch fließen.

Ich nutze den Moment des aufgekommenen Kraftthemas und vergegenwärtige den Senioren mein Ziel unseres Gruppenangebotes: „Ich wollte Sie gerne in Ihre Kraft bringen“. Ich freue mich sehr und fühle mich geehrt, als die älteren Herrschaften mir warmherzig und wertschätzend „...und das haben Sie geschafft“ erwidern.

Um bewusst die Geruchssinne zu aktivieren verteile ich duftende Rosen. Auch sinnliche Erinnerungen dürfen in den Raum geholt werden: Die Senioren reisen mit ihren erlebten und erfahrenen Sinneswahrnehmungen in die Gegenwart, erzählen von den Rosengärten der Heimat und vergleichen die eigenen Rosen mit den von mir mitgebrachten.

Um den Wert ihrer Lebenserfahrungen ins Gedächtnis zu holen und daraus den Nutzen und damit ihre Wichtigkeit für die Jugend bewusst zu machen, frage ich die Senioren: „Welche Wünsche haben Sie für die Jugend?“. Meine Kollegin und ich schreiben diese Wünsche auf farbige Karten. Ich lese sie allen noch mal laut vor: „kein Krieg“, „einen guten Partner finden“, „alles Gute“, „vernünftige Lehrstellen“, „Gesundheit“, „Heimat“, „Zufriedenheit“, „guten Schulabschluss“, „glücklich“, „ruhig und fein aufwächst“. Diese Wünsche wirken für sich.

Auf unsere Frage, „was wünschen Sie sich fürs nächste Mal, das ja das letzte Mal ist?“

Antworten die Senioren: „..Sie sind die Leitung, machen Sie mal, da wollen wir nicht reinreden...“ Auch wenn es für mich mehr Arbeit bedeuten könnte, lasse ich wählen, da Menschen, die sich selbst bestimmt fühlen, leichter lernen und offen für Neues sind. Selbstbestimmung und Selbstkontrolle unterstützen sie dabei in Kontakt mit ihren eigenen Stärken zu kommen.

D. Zusammenfassende Würdigung

In der abgeschlossenen Gruppenarbeit habe ich erfolgreich Orientierungsanalyse und musiktherapeutische Methoden verbunden. Durch meine biografische Arbeit mit Skriptbotschaften (Antreibern, Einschärfungen, Zuschreibungen und Erinnerungen) wird allen deutlich, dass Neuentscheidungen auch im hohen Alter noch möglich sind. Der wichtige Transfer von der Retrospektive in die Gegenwart ist geglückt. Die Senioren kommen in ihre Kraft zum Sein, selbstbewusst zu handeln und denken, ihre Gefühle anzuerkennen. In ihrem Selbstvertrauen gestärkt haben diese Menschen den Mut und Sinn wieder gefunden, sich ihrem Leben zu öffnen.

Getragen von großer gegenseitiger warmherziger Empathie und respektvollem Umgang strahlt die Gruppe in Harmonie nach innen und außen. Lebensgeschichten eines und einer jeden Einzelnen werden mitgeteilt und gemeinsam geteilt. Erinnerungen werden angeregt. Unsere gemeinsamen Klänge zu „Jenseits des Tales“ schwingen in hoher Energie. Die suggestive Kraft der Lieder verbinden wir mit unserer eigenen Kraft. Die Lieder laden zur Bewegung ein. Wir hören, singen und tanzen zu Liedern der Hingabe und Melodien der Lebensfreude. Versteckte „Ich-Botschaften“, wie „ich muss perfekt sein“, werden durch Erlaubnisse ersetzt: „einfach ausprobieren, ich werde getragen von dem Wohlwollen und der Fürsorge der anderen, ich darf so sein, wie ich bin“, „ich darf in diesem Raum vertrauen“.

Die Gruppe gibt den sicheren Raum und lädt ein zu eigenen Beiträgen: selbst komponiert- und getextetes Lied zum 90’sten, Lesung des eigenen Lebensskriptes der Liebe, Anregung spezieller Liedwünsche, verschmitzt freundliche Witzeleien, freundlicher direkter Blickkontakt, Ausführungen zu technischen Besonderheiten, eigene Biographie, Generationenthemen, Kriegsthemen, Tod geliebter Menschen, Gesang und tänzerische Bewegungen, Leid ansprechen und zeigen, Gesundheitstipps, Lebendige interessante politische Gruppendiskussionen aktueller Themen und vieles mehr.

Reich beschenkt schließe ich die Erfahrungen in dieser Gruppe ab. Es war sehr schön, mit meiner Kollegin gemeinsam die Stunden zu gestalten, wir haben neben dem ernsthaften Hintergrund sehr viel Spaß und Freude. Mein Wunsch ist erfüllt, diese besonderen Menschen dabei zu begleiten, sich selber in ihre Kraftquellen zu bringen.

Allen ist deutlich, dass Neuentscheidungen auch im hohen Alter möglich sind. Die Senioren geben sich neue Erlaubnisse: Wir haben die Kraft zum Sein. Gesang, Musik und Tanz verbindet Menschen und bietet Raum, auch den Wert einer Gemeinschaft zu genießen.

Angelika Grimm-Baust

Senioren in ihrer Kraft zum Sein

Senioren-Sitztanzen und Ressourcenarbeit in einer Tagespflegegruppe Erfahrungsbericht

Zusammenfassung

In dem vorliegenden Erfahrungsbericht über das Gruppenangebot „Senioren in ihrer Kraft zum Sein“ erörtert die Autorin, wie sie musiktherapeutische Methoden in die Orientierungsanalyse integriert. Die biografische Arbeit mit Skriptbotschaften (Antreiben, Einschärfungen, Zuschreibungen und Erinnerungen) wird unterstützt durch bewusst gewählte Lieder, die an wichtige Zeiten und Ereignisse im Leben der Senioren erinnern. Diese Form der therapeutischen Arbeit gilt Erinnerungen zu verarbeiten und sich auszusöhnen. Es wird deutlich, dass Neuentscheidungen auch im hohen Alter noch möglich sind.

Biographische Notiz

Angelika Grimm-Baust; Leverkusen

Dipl. Betriebswirtin und Counselor grad. BVPPT Fachrichtung Orientierungsanalyse und Gestalttherapie, eigene Praxis, Schwerpunkte: Coaching, Burnout

Lehrcounseling: Maria Amon; Rösrath
Peter Wertenbroch; Ertstadt

Lehrtrainer der Weiterbildung: Dieter Dicke; Bonn
Dagmar Lumma; Eschweiler

