

Workshop 7: Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz

Stefan Kleinstück

Haltung ist wichtig, nicht nur als Grundhaltung oder Denkweise sondern auch die Körperhaltung. Körperhaltung, Körpersprache, Körpergefühl und Körperspannung ist Ausdruck meiner selbst. Beim Tanzen ist die Körperhaltung unverzichtbares Element einer glücklichen Tanzbeziehung. Ich rede vom Paartanzen. Geben und nehmen. Vertrauen, sich fallen lassen können. Führen und geführt werden. Den Takt zählen oder die Musik, den Rhythmus und den Körper fühlen. Eine Herausforderung für jede Beteiligte und jeden Beteiligten. Ein Fluch für einige, ein Segen und Geschenk für viele.

Ich kann nicht tanzen!

Diesen Satz habe ich in den letzten 13 Jahren schon oft gehört. 2007 habe ich die bundesweite Initiative „Wir tanzen wieder!“- Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz ins Leben gerufen. Gemeinsam mit meinem Freund und Tanzlehrer Georg Stallnig haben wir Multiplikatoren-Schulungen durchgeführt, Kongresse zum Tanzen gebracht, Workshops und Veranstaltungen mit unserem Motto „begegnen, bewegen, berühren“ bereichert. Mit dem Flashmob „Generationen bewegen“, den Tanzinterventionen „Wir tanzen wieder!“ im Wohnquartier, im Verein und mit „Der Flur tanzt“ habe ich versucht die Ressourcen von Menschen mit Demenz zu wecken und gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen. Der Mensch mit Demenz als Individuum steht im Mittelpunkt. Viele Menschen dieser Generationen können tanzen und haben vielfältigste, tänzerische Erinnerungen. Es geht darum, diesen Schatz zu bergen und im Hier und Jetzt zu erleben. Auf der Tanzfläche spielt Demenz keine Rolle. Es sind die Angehörigen, Freunde und Begleiter, egal ob ehrenamtlich oder professionell. Sie müssen den Rahmen und die Möglichkeiten schaffen, damit eine tänzerische Begegnung stattfinden kann. Egal wo, egal mit wem. Alleine zu zweit oder zu Mehreren. Sobald Musik da ist kommt die Bewegung. Wenn ich stehen bleibe passiert nicht viel - nur der Mensch mit Demenz fängt an zu summen, zu singen, sich zu bewegen zu tanzen. Lassen wir es zu und genießen den Augenblick. Das sind die Augenblicke, die ich versuche in meinen Workshops zu vermitteln. Jeder für sich und gemeinsam mit anderen.

„Das Tanzen ist die Kunst, wo die Beine denken, sie seien der Kopf.“

Stanislaw Jerzy Lec (1909-1966)

Stefan Kleinstück, Referent bei der Ärztekammer Nordrhein, Koordinator des Demenz-Servicezentrums Region Köln und das südliche Rheinland (2005-2018), der Macher der bundesweiten Initiative „Wir tanzen wieder!“ – Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz (2007-2018), Hobby-Tänzer, Tanz-Motivator, Demenzexperte, Fachreferent, Moderator, Autor, Tanz-Clown Pfiffikuss