

Uli Zeller

Frau Janzen geht tanzen

Fröhliche Geschichten zum Vorlesen
für Menschen mit Demenz

 **BRUNNEN**
Verlag GmbH · Giessen



© 2016 Brunnen Verlag Gießen

www.brunnen-verlag.de

Lektorat: Eva-Maria Busch

Umschlagmotiv: Getty Images/Kathrin Ziegler

Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger

Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-7655-4290-9

Wie das Vorlesen besser ankommt

Vorlesen ist nicht nur eine prima Unterhaltung für Menschen mit und ohne Demenz. Gemeinsames Lesen stärkt die Beziehung. Die Zeit zusammen wird sinnvoll erfahren.

Nachfolgend einige Tipps, die sich in der Praxis bewährt haben. Setzen Sie sich dabei nicht unter Druck. Keiner wird alles auf einmal umsetzen können. Probieren Sie zunächst am besten **nur einen** dieser Ratschläge aus. Erst wenn Sie diesen einen Punkt eingeübt haben, wenden Sie sich dem nächsten Tipp zu. Als zusätzliche Hilfe steht bei den Geschichten in diesem Buch jeweils ein weiterer Tipp, der gleich umgesetzt werden kann.

- Sorgen Sie für eine **ruhige** Umgebung. Schalten Sie Fernseher und Radio aus. Schließen Sie das Fenster, wenn es draußen laut ist.
- Lesen Sie **deutlich** vor. Brüllen Sie Ihr Gegenüber nicht an. Versuchen Sie besser, deutlich und langsam zu sprechen. Sprechen Sie eher zu tief als zu hoch. Wiederholen Sie wichtige Worte oder einzelne Sätze.
- Suchen Sie immer wieder **Blickkontakt**. Es ist wichtig, dabei das richtige Maß zu finden. Wer zu lange fixiert wird, wird nervös. Findet kein Blickkontakt statt, kann das Vorlesen unpersönlich werden.
- Menschen mit Demenz sollten **nicht überrumpelt** werden. Das überfordert sie. Nähern Sie sich ihnen am besten innerhalb ihres Gesichtsfeldes.

- **Kündigen Sie an**, was Sie vorhaben: „Ich möchte Ihnen gerne eine Geschichte vorlesen.“ Oder: „Darf ich Ihnen eine Geschichte vorlesen?“
- Feste **Rituale** geben weitere Sicherheit. So kann es eine Hilfe sein, jeden Abend eine Gutenachtgeschichte vorzulesen.
- **Gegenstände** mit einem Bezug zur Handlung können bei Ablenkungen helfen, leichter zur Erzählung zurückzufinden. Warum nicht bei der Geschichte „Frieda Klein fällt’s wieder ein“ einen Koffer oder einen Stadtplan von Berlin mitbringen? Wenn der Zuhörer das Bedürfnis hat, über ein anderes Thema zu reden, können Sie ihm entspannt zuhören und auf ihn eingehen. Danach können Sie den mitgebrachten Gegenstand einbeziehen und damit natürlich und einladend zur Geschichte zurückfinden.
- Erinnerungen können durch unterschiedliche **Abrufreize** gefördert werden. Dies sind Gespräche über früher, Bilder, Musik oder unterschiedliche Gegenstände. Solche Reize können Betroffenen wiederum helfen, sich in einer Geschichte geborgen zu fühlen.
- Beim Vorlesen sind **Pausen** wichtig. Pausen tun *Ihnen* gut. So können Sie Veränderungen beim Zuhörer bemerken: Ist er müde, gelangweilt, unruhig, emotional berührt, aufmerksam, zufrieden, dankbar? Aber auch *für Ihren Zuhörer* sind Pausen hilfreich. Ihr letzter ausgesprochener Satz hängt noch in der Luft, klingt nach – und wirkt nach. Viel stärker, als wenn pausenlos weitergelesen wird.

- **Berührungen** sind etwas sehr Persönliches. In der Regel schätzen es Zuhörer, wenn man ihnen gelegentlich die Hand hält oder auf eine beiläufige und natürliche Art die Hände auf die Schultern legt. Allerdings ist hier das notwendige Gespür wichtig. Im Zweifelsfall ist es besser, wenn Sie eher zu wenig als zu viel berühren.
- Menschen mit Demenz merken, ob jemand **Zeit** für sie hat oder nicht. Achten Sie darauf, dass Sie beim Vorlesen nicht unter Zeitdruck stehen. Lesen ohne Zeit ist wie eine Rose ohne Duft.
- Auch **Redensarten** können Ihrem dementen Zuhörer ein Erfolgserlebnis verschaffen. Sie lesen die ersten Worte vor – Ihr Zuhörer rät das Ende mit. Zum Beispiel: „Wer andern eine Grube gräbt, ... (fällt selbst hinein).“ Der Zuhörer blüht auf und merkt: Das kann ich ja noch. Ich weiß noch etwas!
- Ähnlich geht es dem Zuhörer mit **Gedichten**. Liest man ein Gedicht mit einem Paarreim vor (das Ende einer Zeile reimt sich auf das Ende der nächsten Zeile), legt man vor dem Reimwort eine kleine Pause ein. Ihr Zuhörer rät mit und freut sich über das, was er noch kann.
- Freuen Sie sich auch an **kleinen Erfolgserlebnissen**. Ein Kind lächelt, bevor es lacht. Umgekehrt verlernt ein Mensch mit Demenz erst das Lachen, dann das Lächeln. Erwarten Sie ab einem gewissen Zeitpunkt also kein schallendes Lachen mehr, wenn Sie fröhliche Geschichten vorlesen. Freuen Sie sich über ein Lächeln.

*Eine Auswahl von Geschichten aus
den verschiedenen Kapiteln:*

Frieda Klein fällt's wieder ein

Tipp: Bringen Sie einen Koffer oder einen Stadtplan von Berlin mit und beziehen Sie sich beim Vorlesen darauf.

Berlin ist eine Reise wert. Das fand Frieda Klein. Die 88-jährige Frau ist in Berlin geboren. Sie ist dort aufgewachsen. Dann ist sie fortgezogen. Im Herzen ist sie aber immer eine Berlinerin geblieben. Immer wieder singt sie das Lied: „Ich hab noch einen Koffer in Berlin.“ An den Geruch von Berliner Currywurst erinnert sie sich stets gern. Unvergesslich bleibt ihr auch der Geschmack von Berliner Weiße mit Schuss. Frau Klein lächelt: „Wenn es draußen heiß ist, schmeckt dieses Berliner Bier herrlich.“ Es kühlt so schön, wenn es die Kehle herunterläuft.

Frau Klein fühlt ähnlich, wie John F. Kennedy sagte: „Ich bin ein ... (Berliner).“

Jetzt im Alter wünscht sich Frieda Klein: „Ick möcht noch mal nach Berlin reisen.“ Weil Frieda alles macht, was sie sich in den Kopf gesetzt hat, ist sie mit ihren 88 Jahren wirklich in den Zug gestiegen und nach Berlin gefahren. Unterwegs hat es im Speisewagen so schön nach Kaffee gerochen. Da sind ihr viele Erinnerungen gekommen:

Als Kind ist Frieda oft mit ihren Eltern zum Wannsee

gefahren. Zum Picknick. Sie hatten immer Kaffee in der Thermoskanne dabei.

Frieda zwitschert ein Lied vor sich hin: „Pack die Badehose ein, nimm dein kleines Schwesterlein – und dann nichts wie raus zum Wannsee.“

Als Frieda in Berlin ankommt, geht sie zuerst zum Bäcker. Sofort fällt ihr wieder ein, wie man auf Berlinerisch ein Brötchen bestellt: „Eine Schrippe bitte.“ Sie beißt davon ab, kaut und zerdrückt den weichen Teig mit der Zunge. Und sie erinnert sich an eine Redensart, die die Berliner benutzen, wenn ihnen etwas egal ist. „Det is mir Wurst wie Stulle“, sagt man in Berlin.

Frieda kurvt nun im Bus durch die Stadt: Da ist das Brandenburger Tor. Früher konnte man nicht durch das Tor hindurchgehen. Die Stadt war geteilt. Drüben war die DDR und hier war die Bundesrepublik.

Frieda seufzt: „Gott sei Dank. Deutschland ist inzwischen wiedervereinigt. Dass ich das noch erleben durfte. Dafür bin ich dankbar.“

Bei der Busfahrt durch die Stadt fällt Frieda noch ein Schlager ein, den sie vor sich hin summt: „Das macht die Berliner Luft, Luft, Luft ...“

Diese schöne Reise hat sich gelohnt. Und bei Frieda sind viele schöne Erinnerungen wach geworden.

Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt

Hilda und Florian leben im Altenheim. Sie sitzen gerade beim Essen. Es duftet nach frischem Gemüse. Den beiden läuft das Wasser im Mund zusammen.

Hilda lächelt: „Schön, dass wir so zufrieden sind. Wir essen ja alles.“

Florian erinnert sich: „Aber weißt du noch? Bei unseren Kindern war das anders.“

„Stimmt“, lacht Hilda. „Die waren wählerisch. Oft war es schwer, so zu kochen, dass alle zufrieden waren.“

Florian schmunzelt: „Weißt du noch, was unsere Tochter immer gemacht hat, wenn es Spinat gab?“

„Ja.“ Hilda klopft sich auf die Schenkel. „Sie hat sich fürchterlich gekrümmt. Dann hat sie geweint: ‚Ich hab so starke Rückenschmerzen!‘ Natürlich konnte sie nicht mehr weiteressen.“

Florian fragt: „Und unser Jüngster? Der mochte keinen Salat.“

„Hihhi“, kichert Hilda. „Der bekam immer Bauchweh, wenn er die Salatschüssel sah. Natürlich konnte er dann nichts mehr essen.“

Florian hebt den rechten Zeigefinger: „Das Beste war immer noch unser Ältester. Erinnerst du dich an ihn, wenn es Pilze gab?“

„Ja, fürchterlich.“ Hilda lacht und lacht. „Er bekam immer einen Hustenanfall und hielt sich den Bauch.“

Florian fällt dazu ein Sprichwort ein: „Allen Men-

schen recht getan ist eine Kunst, die niemand ...
(kann).“

Tipp: Hier bietet es sich an, nach der Geschichte über persönliche Vorlieben beim Essen zu sprechen – oder über das, was die Kinder früher am liebsten gegessen haben.

Mögliche Fragen, um ein Gespräch anzuregen

Was ist Ihre Lieblingsspeise?

Essen Sie abends lieber kalte oder warme Speisen?

Trinken Sie zum Essen lieber Wasser oder Saft?

Wein oder Bier?

Haben Sie schon einmal zu viel gegessen?

Haben Sie schon einmal Hunger gelitten?

Frau Janzen geht tanzen

Tipp: Sie können die Bewegungen gemeinsam machen. Spielen Sie dabei Musik ab, die vom Takt her passt und die Ihrem Zuhörer gefällt.

Margot Janzen ging schon immer gern tanzen. Mit ihrem Mann Balthasar. Es gab nur ein Problem: Balthasar war ein fürchterlicher Tänzer. Dauernd trat er Margot auf die Füße. Aber Frau Janzen liebte das Tanzen *und* ihren Mann. Darum biss sie ihre Zähne zusammen. Sie sagte sich: „Man muss doch Balthasars guten Willen sehen. Wenigstens komme ich so zum Tanzen.“

Nach jedem Tanzabend schmerzten ihre Füße. Drei Tage lang. Mindestens! Frau Janzen bewegte sich dann immer, wie wenn sie auf rohen Eiern laufen würde. Balthasar hat davon nie etwas bemerkt. Und Margot hätte es nie zugegeben.

Schließlich ist Margot eine alte Frau geworden. Und Balthasar ein alter Mann. Beide konnten sich nicht mehr so gut bewegen. Deshalb sind Frau und Herr Janzen auch schon lange nicht mehr zum Tanzen gegangen. Margot sagte sich: „Das ist zwar gut für meine Füße. Aber die Schmerzen würde ich gern auf mich nehmen, wenn ich noch einmal mit meinem Balthasar das Tanzbein schwingen könnte.“

Nun sind Frau und Herr Janzen ins Altenheim eingezogen. Es ist zwar nicht wie zu Hause. Aber: Es gibt einen Lichtblick. Am Donnerstag kommt eine Betreuerin.

Margot und Balthasar setzen sich dann nebeneinander. Dann legt die Betreuerin eine Schallplatte auf und sagt: „Ohne Fleiß kein Preis. Wir tanzen jetzt im Sitzen.“

Margot und Balthasar halten sich beim Sitztanz an den Händen fest. Dann bewegen sie ihre Arme, den Körper und die Füße im gleichen Rhythmus. Frau Janzen muss dann immer wieder mal lachen. Denn es fühlt sich lustig an. Und es sieht sicher kurios aus. Frau Janzen murmelt: „So ein Sitztanz ist zwar nicht so schön wie ein richtiges Tänzchen mit meinem Balthasar. Aber wenigstens tritt er mir dabei nicht auf die Füße.“

Übrigens läuft der Sitztanz ungefähr so ab – und wir können ihn auch gleich mitmachen.

Die Betreuerin sagt:

„Jetzt drehen wir gemeinsam den Kopf nach links und nach rechts. Immer schön im Takt zur Musik.“

Dann kreisen wir zusammen mit den Armen.

Jetzt wippen wir mit den Füßen.

Und nun machen wir alles gleichzeitig: Den Kopf hin- und herdrehen. Mit den Armen kreisen. Und mit den Füßen wippen.“