

Sakraler Tanz zieht in der Altenpflege Kreise

Die harmonischen Bewegungen in Kreis- und Reigentänzen beruhigen die Tanzenden, fördern die Konzentration und Präsenz im Moment.

Lesen Sie, wie Sie die Wirkungen für ein eigenes Betreuungsangebot nutzen.

Text: Christina Kuhn



Fotos: Christina Kuhn (unten, S. 37); AdobeStock/kamasigns; (oben); AdobeStock/halfpoint (S. 38)

Um Missverständnissen gleich mal vorzubeugen: Beim Sakralen Tanz handelt es sich (nur) um Kreis- beziehungsweise Reigentänze. Die Tänzerinnen und Tänzer führen eine von der Musik getragene Bewegungsabfolge aus, die eine meditative Stimmung erschaffen kann. Die Kraft der Musik, die Harmonie der Bewegungsabläufe, die klaren Strukturen der Tanzanweisungen und die Einbettung in die Tanzgemeinschaft haben eine wohltuende Wirkung. Die Konzentration auf den Schritt, der gerade getanzt wird, fordert Präsenz. Das Tanzgeschehen lässt die Beteiligten ganz in den Moment eintauchen, so dass der Geist gleichermaßen beruhigt und erfrischt wird. Menschen, die sich tanzend bewegen, erleben Daseinsfreude. Zur Meditation gehören Ruhe und Entspannung ebenso wie die Freude an der Bewegung. Es kann von einer heilenden Kraft gesprochen werden, wenn viele sich im gleichen Rhythmus bewegen. Es war zunächst ein Experiment, den Sakralen Tanz in einer Pflegeeinrichtung auszu- probieren. Inzwischen ist er fester Bestandteil des Angebots- spektrums geworden. Aber nochmal auf Start: Meine Bitte um einen Raum und um die Beteiligung einiger Bewohnerinnen und Bewohner, die gut zu Fuß den Sakralen Tanz erproben könnten, hat eine Pflegeeinrichtung positiv beantwortet. Für das erste Treffen, das zwei Mitarbei-

terinnen des Sozialen Dienstes begleiten sollten, hatte ich einen leichten Einstieg mit einfachen Schrittfolgen und einem bunten Musikrepertoire geplant. Ein Teil der Bewohnerinnen und Bewohner, die sich dazu einfanden, waren zum Teil in ihrer Mobilität eingeschränkt, einige im Rollstuhl, andere konnten nur mit Unterstützung gehen. Nur wenige waren gut zu Fuß. Die Gruppe bildete einen Querschnitt der Bewohnerschaft ab. Sie entsprach der Realität dieser und wahrscheinlich auch vieler anderer Pflegeeinrichtungen. Von dieser Situation ausgehend, entwickelte sich eine Form des Sakralen Tanzes, die sich als Mischung zwischen Steh-, Geh- und Sitztanz zusammensetzt.

Sakraler Tanz – woher der Tanzstil kommt

Zur Erklärung: Der Ursprung des Sakralen Tanzes liegt sehr wahrscheinlich in einer spirituellen Gemeinschaft im Norden Schottlands. Bernhard Wosien, Ballettmeister und Choreograf, hatte dort 1976 die „Meditation des Tanzes“ und andere traditionelle europäische Kreistänze eingeführt. Gemeinsam mit seiner Tochter Maria-Gabriele Wosien, eine Tanzpädagogin und Choreografin, entwickelten sie den Sacred Dance. So entstanden aus der Tanzfolklore neue Tanzschöpfungen, die von sakraler, klassischer und Musik aus der Folklore getragen sind. Im Verlauf der letzten 40 Jahre hat sich in vielen Ländern eine Szene entwickelt, die den Sakralen Tanz



Bewegung in Gemeinschaft hat eine wohltuende Wirkung, fördert Präsenz und Konzentration.



Wählen Sie ein festes Musikprogramm, das zu Bewegungssequenzen im Sitzen anregt.

oder auch den Mediativen Tanz kennt und praktiziert.

Zur Praxis: Das Tanzprogramm findet nach wie vor alle drei bis vier Wochen statt und erfreut sich großer Nachfrage. Die Gruppe setzt sich inzwischen aus circa 20 Tanzenden mit und ohne Demenz zusammen. Teilnehmen

können grundsätzlich alle, auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen.

Sakralen Tanz mit Pflegebedürftigen praktisch umsetzen

Wie Sie ein einstündiges Tanzangebot gut vorbereiten:

- Bestellen Sie Kaltgetränke in der Küche.
- Besorgen Sie einen Blumenstrauß für die Tanzmitte (ein schönes Tuch mit einem ansprechenden Gegenstand kann auch verwendet werden).
- Prüfen Sie die Abspieltechnik (CD-Player, Lautsprecher für Smartphone etc.).
- Wählen Sie ein festes Musikprogramm, das zu Bewegungssequenzen im Sitzen anregt und durch optionale Musikstücke ergänzt werden kann, die einen Bezug zu den Teilnehmenden haben; zum Beispiel wenn Lieblingsongs bekannt sind oder kulturelle Bezüge für Menschen mit Migrationshintergrund (Playlistvorschlag siehe Kasten links).

Der Aufbau eines einstündigen Tanzprogramms erfolgt in fünf Etappen:

1. Ankommen und Anfangen (circa 5 Minuten):

- Jedes Treffen beginnt mit einer schwingvollen Lockerungs- und Bewegungsübung, die sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden kann („Chucu“).

2. Erster Teil (circa 20 Minuten):

- Einstimmung mit einem Lied („Führ mein Innerstes zur Ruhe“): Dazu werden einfache Gesten ausgeführt (drei- bis viermal wiederholen).

Playlist für ein Gruppentreffen

Mit passender Musik verschaffen Sie den Teilnehmern ein besonderes Tanzerlebnis:

Bei mir bist du scheen; The Klezmer Tunes
Oifn Pripechik; Shevet Achim

Navidadau; Indoamerikanisches Ensemble;
Navidadau: Weihnachtslieder aus

Lateinamerika zum Tanzen und Singen

Atemlied: Carien Wijnen,
aus dem Album Womyn in Spirit

Hora Hadera;

Effi Netzer Band & Yonathan Gabay

Herr Smid – „Der Federhut“: Seniorentanz /
Tanzen im Sitzen CD 39508/05

Blütentanz – The King of Love; Worship
Without Words – Lord You Have My Heart;

Ceresnicky ceresne (Tschechisches Volkslied)
zum Beispiel Maria Podhradská und Richard

Canaky, Spiekankovo



Sind Musik, Bewegung und Gestik im Einklang, kann eine meditative Stimmung entstehen.

- Die Gesten zum Musikstück „Yemenite“ befassen sich mit dem Thema Loslassen. Jede Bewegungssequenz ist von zuversichtlichen und bildhaften Worten begleitet, die den Bewegungsablauf unterstützen und im Einklang von Musik und Gesten eine besinnliche Atmosphäre schaffen.
- Mit einem bolivianischen Musikstück (Navidadau), dessen Rhythmus sehr klar ist, werden Beine und Arme mit Rechts-links-Bewegungen koordiniert (ein- bis zweimal wiederholen).
- „Jetzt darf jeder machen, was er will“ – freie Tanzeinheit mit schwingvoller Musik („Hora Hadera“) oder mit einem Musikstück, das für einzelne Teilnehmende bedeutsam ist. Wer aufgrund von Mobilitätseinschränkungen weder gehen noch stehen kann, wird so einbezogen, dass die Begleitpersonen im Takt der Musik Rücken und Arme der sitzenden Teilnehmenden ausstreichen. Optional kann mit dem „Nuad-Handballendruck“ (siehe Abspann) eine kleine Rückenmassage ausgeführt werden. Zu beachten ist hierbei, dass die Anbahnung dieser

Berührungen sehr achtsam auszuführen ist. Es zeigt sich dann schnell, wer aus dem Kreis eher die musikgetragene, sanfte Berührung favorisiert oder der aktivierenden Berührung den Vorzug gibt.

3. Pause (circa 10 Minuten):

- Bieten Sie Kaltgetränke zum Erfrischen an (werden gerne genommen).

4. Zweiter Teil (circa 15 Minuten):

- Zu einem Musikstück mit Text („Atemlied“) können alle gemeinsam singen. Die Kursleiterin beziehungsweise der Kursleiter leitet die Bewegungen mit Gesten an (zwei- bis dreimal wiederholen).

- Klassischer Sitztanz zur Musik „Der Federhut“ knüpft an das Thema „Heirat und Aussteuer“ an (zwei- bis dreimal wiederholen).

- Den zweiten Teil beendet ein „Blütentanz“, dessen Gesten zu ruhiger Musik ausgeführt werden und eine besinnliche Atmosphäre schaffen.

5. Abschluss (5 Minuten):

- Zum Abschluss gibt es ein Musikstück („Ceresnyky“), das die Gemeinschaft stärkt

Mehr zum Thema

Sakraler Tanz wurde im Seniorenzentrum Martha-Maria in Stuttgart eingeführt. Die zweijährige Ausbildung „Sakraler Tanz“, die auch die Autorin absolviert hat, leitete Bruder Georg Schmauß, Steinerskirchen; brotherstschortsch.de; Das Meditationshaus St. Franziskus, Dietfurt, veranstaltet eine Woche Schweigen/Meditieren, kombiniert mit Sakralem Tanz: meditationshaus-dietfurt.de/unser-angebot/kursprogramm

und Blickkontakt ermöglicht beziehungsweise mit Handreichung endet.

Kreistanz motiviert und weckt die Lebensgeister

Die Praxiserfahrungen haben gezeigt: Es war überraschend, dass sich auch Männer sehr gerne am Sakralen Tanz beteiligt haben. Demenzbetroffene haben die neuen Lieder (keine Volkslieder) gerne mitgesungen und konnten offensichtlich Textteile aus dem Gedächtnis abrufen. Eine sehr positive Wirkung hatten Musikstücke mit kulturellem Bezug zu einzelnen Teilnehmenden. Beispielsweise hatte sich eine Bewohnerin mit rumänischen Wurzeln während einer Tanzstunde kaum in der ersten Hälfte beteiligt und immerzu gestöhnt „so schwer, so schwer“. In der freien Tanzsequenz ist sie zu einem osteuropäischen Musikstück quasi aufgesprungen, hat die Hände in die Taille gestemmt, den Kopf in den Nacken gelegt und mit Tanzschritten noch die Schultern im Takt der Musik nach vorne und hinten gedreht. In der zweiten Hälfte der Stunde hat sie sich etwas mehr beteiligt, war aber insgesamt sehr entspannt, ohne zu stöhnen. Summa summarum haben die Bewohnerinnen

und Bewohner mit großer Freude teilgenommen.

Das Tanzangebot hat sich innerhalb eines Jahres zu einem festen Programm entwickelt. Mit einer Fortbildung der Mitarbeiterinnen des Sozialen Dienstes wurde die Grundlage für die Weiterführung gefestigt. Der Sakrale Tanz läuft nun in Eigenregie.

**Heilsame Berührung für Menschen mit und ohne Demenz: Nuad Phaen Boran (Fortbildungsangebot bei Demenz Support Beratungs-, Fortbildungs- und Service GmbH): demenz-support-bfs.de/seminarkalender)*
Dort wird auch eine Fortbildung zum Sakralen Tanz als Angebot in Pflegeeinrichtungen angeboten.



Christina Kuhn

Kulturwissenschaftlerin und Pädagogin,
Demenz Support Stuttgart gGmbH,
Tel. (07 11) 9 97 87-13, c.kuhn@demenz-support.de, demenz-support.de



Highlights

- So gelingt der reibungslose Start ins Indikatorenmodell
- Einheitliche Personalbemessung – so kann sie funktionieren
- Neue Ausbildung ab 2020:
Wie Sie die Lernorte Schule und Praxis gut vernetzen

NEU

Jetzt mit Vorträgen speziell für Lehrende in der theoretischen Ausbildung!

AltenpflegeKongress

Vorsprung durch Wissen

Über die wichtigsten Themen bestens informiert!

Kompaktes Fachwissen im Überblick:
Für PDL. Für WBL. Für Pflegefachkräfte.

Unser Partner



6 Orte – 6 Termine – 1 Programm
Garantiert auch in Ihrer Nähe!

22./23. Oktober 2019 in Ulm
20./21. November 2019 in Hamburg
03./04. Dezember 2019 in Dortmund
28./29. Januar 2020 in Hannover
12./13. Februar 2020 in Köln
26./27. Februar 2020 in Berlin

Weitere Infos und Anmeldung unter www.ap-kongress.de
T +49 511 9910-175 · F +49 511 9910-199 · veranstaltungen@vincentz.net

