

1/1 Vorwort

Die demografische Entwicklung macht deutlich, dass Deutschlands Bevölkerung zunehmend altert. Die daraus resultierenden Folgen betreffen alle gesellschaftlichen Bereiche und sind im Einzelnen noch kaum absehbar. Diese Entwicklung macht sich mit aller Deutlichkeit auch in deutschen Senioren- und Pflegeheimen bemerkbar, vor allem im Hinblick auf Hochaltrigkeit und damit einhergehend mit einer Zunahme an psychischen und physischen Veränderungen, an akuten und chronischen Erkrankungen.

Diejenigen alten Menschen, die heute in ein Seniorenheim einziehen, sind i. d. R. wesentlich älter und in höherem Maße hilfe- und pflegebedürftig als noch vor einer Dekade. Diese Veränderung in der Bewohnerstruktur hat auch Folgen für die Formen der sozialen Betreuung. Die genuin beschäftigungstherapeutischen Verfahren wie Kunst- und Seidenmalerei, Töpfern, Basteln, Werken, Handarbeiten usw. erfahren vor diesem Hintergrund eine notwendige Ergänzung zu Gunsten von Formen der Aktivierung, die der Bedarfslage heutiger Bewohner entsprechen. In diesem Sinne wird Beschäftigungstherapie, bei den in diesem Band zusammengestellten Angeboten, auch in einem ganzheitlichen Sinne als körperliche, geistige und seelische Aktivierung verstanden. Weil Körper, Geist und Seele zusammengehören und sich gegenseitig beeinflussen, sind die Aktivitäten an den Grundbedürfnissen der alten Menschen ausgerichtet. Die Beschäftigung hilft Bedürfnisse zu erkennen und zu befriedigen und leistet so einen wichtigen Beitrag zur Realisierung einer ganzheitlich-fördernden Pflege. Dabei geht es keineswegs nur um Methoden der Beschäftigung, sondern auch um Formen des Umgangs und der Kommunikation, insbesondere mit desorientierten und demenzerkrankten alten Menschen.

Das vorliegende Werk ist anwendungsorientiert ausgerichtet. Die einzelnen Themenkomplexe und praktischen Übungsanleitungen sind vielfältig und übersichtlich angeordnet, sie ermöglichen Gruppensitzungen ohne große Vorbereitungszeit und sie wollen Anregungen geben und Möglichkeiten aufzeigen, wie die Beschäftigung in den Alltag der Altenpflege zu integrieren ist. Damit trägt dieses Buch den immer knapper werdenden Zeitressourcen in der Altenhilfe Rechnung.

Die Autoren kommen ausschließlich aus der Praxis und schreiben für die Praxis. Das Buch wendet sich an alle in der Altenhilfe Tätigen, insbesondere an Pflegekräfte, Beschäftigungs-, Physio- und Gerontosozialtherapeuten.

Die einzelnen Beiträge orientieren sich weniger an den kognitiven Einschränkungen der Senioren (defizitärer Ansatz), als vielmehr an ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen. So werden die Ziele der Arbeit folglich nicht aus dem Krankheitsbild des Einzelnen, sondern aus seinen Möglichkeiten und Wünschen heraus formuliert.

Der vorliegende Band beginnt mit einer Sichtbarmachung eines Alters, das vielfältig und nicht vorrangig von Verlusten geprägt ist. Im zweiten Kapitel untersucht **Wolfgang Kramer** sozialhistorische Prozesse, die dazu geführt haben, dass sich

die Lebenssituation älterer und alter Menschen heute anders darstellt als zu früheren historischen Zeitepochen. Die „Lebensphase Alter“ hat sich in den letzten Jahrzehnten ausgedehnt: Immer mehr Menschen werden immer älter. Welche Auswirkungen hat diese Entwicklung auf die Gesellschaft und auf den alten Menschen? Es werden in diesem Beitrag Alternsprozesse beschrieben und Bedingungen des Alterns aufgezeigt, die sorgfältig zwischen den Problemen des älter werdenden Menschen und den Problemen des Alterns der Bevölkerung zu unterscheiden wissen.

Viele Menschen klagen über mangelnde Gedächtnisleistungen, wie beispielsweise Konzentrationsstörungen, das Verlegen von Gegenständen, Vergessen von Namen und Zahlen und anderes mehr. Gedächtnistraining ist ein wesentlicher Schritt dagegen etwas zu tun. In der medizinischen Forschung ist es heute unbestritten, dass durch Gedächtnistraining auch die körperlichen Leistungen des Menschen gesteigert werden können. Während des Gedächtnistrainings werden die wichtigsten Funktionen des Gehirns in gelöster Atmosphäre und auf spielerische Art und ohne Stress mobilisiert. Der Beitrag von **Hannelore Britzmair** im dritten Kapitel zeigt, wie anhand vielfältiger Übungen die unterschiedlichen Funktionen des Gedächtnisses wie Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung und Reproduktion gezielt trainiert werden können. Damit verbunden sind aber auch andere Kategorien des Denkens wie assoziatives Denken, Begriffsverknüpfung, Wiedererkennen, Zusammenhangsdenken, logisches Denken, Schlussfolgern. Die hier angebotenen Übungen stellen keinen Selbstzweck dar, sondern fördern jene Kräfte, die dem alten Menschen möglichst lange seine Unabhängigkeit und Kompetenz gewährleisten.

„Musik ist umfassender als Worte, sie ist ein Weg der Freude und der Erleichterung, sie ist Lebensbegleiterin und verbindet die Menschen.“

Mit diesen wenigen Zeilen ließe sich das vierte Kapitel zusammenfassen. **Friedhelm Scheu** hat auf der Grundlage seiner umfangreichen Erfahrungen in der Musiktherapie mit Senioren ein Behandlungskonzept entwickelt, das verschiedene Elemente miteinander verbindet: Singen in der Begleitung von Musikinstrumenten, die von den Senioren selbst gespielt werden und Musik in Verbindung mit Bewegung und Tanz. In zahlreichen, anregenden Beispielen, die Musik immer wieder mit Bewegung und auch mit anderen Gestaltungselementen (z. B. Malen) verbinden, zeigt er im vierten Kapitel, wie von der Musik eine heilende Wirkung insbesondere auch auf demenzerkrankte alte Menschen ausgeht. Dabei entfaltet er Anwendungsmöglichkeiten, die auch von den Mitarbeitern in den Einrichtungen durchgeführt werden können, die keine spezielle musikalische Ausbildung haben. Gerade die bewegungsfundierte Musiktherapie hat inzwischen in der Gerontopsychiatrie einen festen Platz, denn sie bietet dem Menschen mit Demenz die Möglichkeit, sich auszudrücken und sich mitzuteilen, wo er dazu auf der verbalen Ebene aufgrund seiner kognitiven Verluste nicht mehr in der Lage ist.

Ebenso wie beim Singen, Musizieren und Tanzen geht es auch beim „Kreativen Gestalten“ um die Möglichkeit der realen Ausgestaltung der inneren Wahrnehmung, der „Bilder“ der Psyche, in direkter Anlehnung an die Sinne. Kreatives Gestalten, das kann „eine Zeichnung, ein gemaltes Bild, ein Druck, eine Tonfigur oder eine Seidenmalerei“ sein. Im fünften Kapitel präsentiert **Helge Wütscher** eine ganze Palette von kreativen Gestaltungsmöglichkeiten in Form von ausgearbeiteten Gruppenstunden mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, je nach der körperlichen und geistigen Verfassung der Bewohner. Kreatives Gestalten eröffnet insbesondere Menschen, die keine Sprache mehr haben, die Möglichkeit, Gefühle und Gedanken auszudrücken. Dabei ist es nicht prioritär wichtig, ein sichtbares Ergebnis in Händen zu halten, sondern auch der Gestaltungsprozess selbst ist von Bedeutung, denn der Bewohner wird sich über die Entstehung gleichermaßen freuen wie über das schöpferische Endprodukt. In diesem Sinne ist letztlich der Weg das Ziel.

Auch im sechsten Kapitel geht es um Bewegung und Aktivierung. Nicht nur geistige Bewegung in Form von Gedächtnistraining und nicht nur psychische Aktivierung in Form von kreativer Gestaltung, Singen, Musizieren ist von Bedeutung, sondern in gleichem Maße auch körperliche Aktivierung. Gerade Bewohner in stationären Altenhilfeeinrichtungen haben oftmals unzureichende körperliche Betätigung. Die Bewegungsarmut hat negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufs-System, den Stoffwechsel, die Atmung. Zudem treten durch Bewegungsmangel verstärkt Haltungsschäden infolge von Muskelabbau auf. Die Autorin **Andrea Blank** zeigt im sechsten Kapitel in einer großen Auswahl an Übungen, wie durch einfaches Bewegungstraining über Gymnastik, sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen alte Menschen ein neues Körperbewusstsein entwickeln und wie zugleich auch der Kreislauf und die Selbstsicherheit der Personen stabilisiert werden können. Die Senioren erleben Freude und treffen mit anderen zusammen, was wiederum die Möglichkeit birgt, Isolation zu überwinden und neue Kontakte zu knüpfen. Zudem ist noch darauf hinzuweisen, dass gymnastische Übungen immer auch die Gehirnfunktion beanspruchen und trainieren. Es sind hierbei zwar nur Teile unseres Gehirns für die Ausführung von Bewegungen zuständig, aber es ist erwiesen, dass das Trainieren spezifischer Hirnfunktionen sich auch auf andere Hirnfunktionen günstig auswirken.

Zu guter Letzt sollte auch der „homo ludens“, der Mensch als spielendes Wesen nicht zu kurz kommen, denn das Spiel ist eine „Oase des Glücks“ (Eugen Fink) und „Spielen ist Ausdruck von Lebendigkeit, ist eine Lebenskraft, ein Humanum, das bis ins hohe Alter lebendig bleibt und Alter lebendig hält.“ Das Spiel ist Selbstzweck, eine Tätigkeit, die ohne bewussten Zweck lediglich aus Freude an ihr selbst ausgeübt wird und mit Lustempfindungen verbunden ist. Das Spiel eröffnet den Menschen die Möglichkeit, sich zu äußern, mitzuteilen und sich in allen vorhandenen Fähigkeiten zu entwickeln. Im Spiel steckt Bewegung, geistige und körperliche Auseinandersetzung mit der Umwelt. **Josef Broich** verweist im siebten Kapitel auf die wunderbare Welt des Spielens und erörtert in seinen zahlreichen Spielanleitungen die

umfangreichen Möglichkeiten, die sich die Menschen erspielen können. In der Gruppe, ebenso im Spiel, wird jeder Teilnehmer als Ganzes gesehen und kann sich auch als Ganzes wahrnehmen. Die Menschen erleben ein entspanntes Zusammensein untereinander, das sie stärkt. Die gesellige Form spendet Wärme, Geborgenheit und Ruhe. Dies sind wichtige Voraussetzungen, sich dem Spiel ganz hingeben zu können. Das Spiel beinhaltet Entwicklung und Dynamik, nicht Statik und Gleichförmigkeit, es bereichert, erweitert die Sinne und belebt die Fähigkeiten. Im echten Zusammenspiel liegt ein Wachstum der Reife für jeden Mitspieler.

Der Kreis schließt sich: Im achten und letzten Kapitel wird noch einmal auf eine Entwicklung verwiesen, die eingangs bereits kurz angesprochen wurde: die Tatsache, dass wir immer älter werden hat auch zur Folge, dass insbesondere die Demenzerkrankungen stark zunehmen. Erkrankungen des demenziellen Formenkreises stellen die häufigsten und hinsichtlich der Einbußen an Lebensqualität und der volkswirtschaftlichen Konsequenzen sicher folgenschwersten psychischen Leiden im Alter dar. Der Hauptrisikofaktor an Demenz zu erkranken, ist das Alter. In deutschen Seniorenheimen leiden inzwischen im Durchschnitt bereits 50 % bis 60 % der Bewohner an einer solchen Erkrankung. Im Abschlusskapitel informiert **Wolfgang Kramer** praxisbezogen über Ursachen, Symptomatik, Verlaufs- und Erscheinungsformen demenzieller Erkrankungen, ebenso über die Möglichkeiten therapeutischer Interventionen. Von besonderer Bedeutung sind dabei nicht nur bestimmte Verhaltensweisen und Umgangsformen mit an Demenz erkrankten alten Menschen, sondern auch ein Wissen über die Krankheit. Denn nur wenn wir verstehen, was Demenz bedeutet, können wir vielleicht auch eine Vorstellung davon haben, wie ein von der Krankheit Betroffener die ihn umgebende Welt wahrnimmt, welche Wünsche und Bedürfnisse ihn bewegen.

Abschließend möchte ich mich nun noch ausdrücklich bei meinen Mitautorinnen und Mitautoren für die schnelle Bereitstellung der Texte bedanken. Mein Dank geht auch an Frau Veronica Gätzschmann vom Produktmanagement des Verlags für die kooperative Unterstützung und zügige Weiterverarbeitung der Texte.

Möge diese Materialsammlung den Lesern ein guter Ratgeber und eine wirkliche Bereicherung in ihrer sinnerfüllten Arbeit mit alten Menschen sein.

Dr. Wolfgang Kramer als Herausgeber