



Tanzen im Sitzen verbindet

Tanzen im Sitzen vereint Musik und Bewegung auf einzigartige Weise. Die Methode stärkt Körper, Geist und Gemeinschaft – und bringt Freude in den Alltag von Bewohner:innen und Mitarbeitenden gleichermaßen.

Text: Johanna Lammers

Tanzen im Sitzen ist eine Tanzform, die auf ältere Menschen abgestimmt ist und ein sehr wirksames Angebot zur Aktivierung sein kann. Der Tanz als solcher, also die Verbindung von Bewegung und Musik, ist als Ausdrucksform tief im Menschen verankert. So können wir ihn in seiner Natürlichkeit erleben und auch als praktischen Therapieansatz im ganzheitlichen Gesundheitstraining erfahren. Tanzen im Sitzen kann einerseits für die Menschen, die in einer Pflegeeinrichtung leben, ein ansprechendes Bewegungsangebot sein, andererseits für Mitarbeitende eine attraktive Erweiterung ihres

Tätigkeitspektrums. Das Einzigartige an Musik und Bewegung ist die unmittelbare Wirkung auf alle: die Freude, spontanes Lachen, Wachheit, Lebendigkeit und Bewegungsfreude. So wollen wir hier aufzeigen, warum der Tanz im Sitzen ideal für Pflegeeinrichtungen geeignet ist.

Musik und Bewegung wirken positiv auf Körper, Geist und Seele.

Was das Tanzen im Sitzen ausmacht
Seniorinnen und Senioren lassen sich besonders gut mit Musik aktivieren. Ein musikalisches Programm spricht immer an. Die Bewohnerinnen und Bewohner werden auf diese Weise emotional besonders gut erreicht und sind offen für Bewegungsanleitungen und andere Impulse. Der Tanz im Sitzen (TiS) greift dies auf.



Foto: Yurok_Aleksandrovich/Adobe Stock

TiS ist speziell auf die körperlichen, kognitiven, psychischen und sozialen Voraussetzungen älterer

Menschen abgestimmt. Diese Form der Aktivierung ermöglicht es, alle Teilnehmenden anzusprechen und einzubeziehen. Die Melodien sind festgelegt und folgen einer entsprechenden Choreografie. Durch die sehr große Auswahl an Tänzen und Melodien kann die Tanzstunde ideal an die Zielgruppe angepasst werden. Jeder und jede kann teilnehmen, da die Tänze auch für Menschen mit stärkeren Beeinträchtigungen geeignet sind. Die Bewegungsabläufe eines Tanzes wiederholen sich mehrmals, so dass die Teilnehmenden sie gut umsetzen und behalten können. Der Spaß an der Bewegung zur Musik steht im Vordergrund. Es besteht kein Anspruch auf Perfektion. Wir unterscheiden drei Arten von Tänzen:

- **Gymnastische Tänze:** Sie erwärmen den Körper, fördern die Koordination und lösen Spannungen.
- **Thementänze:** Eine einfache Geschichte begleitet die Teilnehmenden passend zu den Bewegungen. Der Schwerpunkt liegt auf Alltagsbewegungen, also auf dem Erhalt der Alltagskompetenz. Darüber hinaus bieten die Themen einen wunderbaren Gesprächsanreiz.
- **Tänze mit Handgeräten und Rhythmusinstrumenten:** Die Kombination von Objekt und Musik ermöglicht

großzügige Bewegungen und bietet taktile und visuelle Reize. Diese Tänze haben einen hohen Aufforderungscharakter und lenken von eigenen Befindlichkeiten ab. Neben den Tänzen werden kleine Texte, Lieder und Gedächtnisspiele eingebaut. So findet ein erholsamer Wechsel zwischen körperlicher und geistiger Aktivität statt.

Wie das Tanzen im Sitzen wirkt

Tanzen im Sitzen bietet viele Vorteile, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind.

Die körperliche Ebene:

Der Tanz im Sitzen regt die Teilnehmenden zu Bewegungen an, die sie im Alltag oft nicht mehr ausführen. Zur Musik werden grob- und feinmotorische Bewegungen ausgeführt und rhythmisch durch die Musik wiederholt. Der ganze Körper wird aktiviert, was einer zunehmenden Versteifung entgegenwirkt. Die Tänzer:innen erleben ihre Fähigkeiten, Freude an der Bewegung und eine positive Selbstwahrnehmung.

Die kognitive Ebene:

Die Bewegungsabläufe werden in kleinen Schritten erarbeitet und trainieren so das Gedächtnis, fördern Konzentration, Merkfähigkeit und Reaktionsvermögen. Regelmäßige Übungseinheiten aktivieren das Lang- und Kurzzeitgedächtnis. Beliebte Melodien wecken Interesse, Aufmerksamkeit und Erinnerungen. Dasselbe gilt für Texte, Lieder und Gedächtnisspiele. Es geht um Ansprache und Lebendigkeit.

Mehr zum Thema

Lesen Sie in **Aktivieren** auch den Beitrag „Sakraler Tanz zieht auch in der Altenpflege Kreise“ von Christina Kuhn (6/2019).

Auf dem Weg zur Tanzleitung

Für das Tanzen im Sitzen bietet der Bundesverband für Senior:innentanz eine Ausbildung zur Tanzleiterin/zum Tanzleiter im Sitzen an. Ausführliche Informationen zur Ausbildung sowie CDs und Broschüren mit Tanzbeschreibungen sind erhältlich beim Bundesverband Senior:innentanz e.V., Bremen, Tel. (04 21) 44 11 80, verband@erlebnis-tanz.de

Auf den Punkt

- **Tanzen im Sitzen (TiS) ist eine einfache und effektive Möglichkeit, das Wohlbefinden von Bewohner:innen und Mitarbeitenden gleichermaßen zu verbessern.**
- **TiS kann die Pflege und Betreuung erleichtern und eröffnet ein bereicherndes Tätigkeitsfeld.**
- **Der Aufwand an Ausrüstung und Platz ist gering, die positive Außenwirkung hoch.**



Die psychische Ebene:

Musik spricht die emotionale Ebene stark an. Durch ihre unmittelbare Wirkung versetzt sie die Teilnehmenden in positive Stimmung und kann somit sehr gut zum Abbau von Ängsten, Stress und Unruhe beitragen. Die Alltagswelt mit ihren Herausforderungen kann für eine Weile vor der Tür warten. Bewegung und Musik werden zu einer wohltuenden Schwingung, die das Selbstbewusstsein stärkt. Das gemeinsame Tanzen ist ein Erfolgserlebnis, das nachhaltig in den Alltag hineinwirken kann. Nicht selten werden Erinnerungen geweckt, was viele Tänzerinnen lebendiger werden lässt.

Die soziale Ebene:

Das gemeinsame Tanzen im Sitzen stärkt die Wahrnehmung der Tänzer:innen untereinander und regt ihre Kommunikation an. Die Teilnehmenden treten in eine wertvolle Interaktion, was für eher zurückgezogene Bewohner:innen einen wichtigen Aufforderungscharakter haben kann. TiS ist eine Möglichkeit, Berührungssängste, Aggressionen und Blockaden abzubauen. Es lenkt von eigenen Befindlichkeiten ab, weckt Spaß, Freude und Lebensmut.

Die Freude, sich zur Musik zu bewegen, durch den Rhythmus zu schwingen und Teil der Tanzgemeinschaft zu sein, kann zu sichtbaren Veränderungen im körperlichen, geistigen und seelischen Bereich führen. Nicht selten hören wir: „Mit Musik geht alles besser!“

Musik und Bewegung wirken positiv auf Körper, Geist und Seele.

Ideales Tätigkeitsfeld für Mitarbeitende

Auch für die Arbeit in einer Pflegeeinrichtung kann Tanzen im Sitzen eine wertvolle Ergänzung und Unterstützung sein.

- Für Mitarbeitende eröffnet sich ein neues Tätigkeitsfeld. Durch die verschiedenen Tänze, die Gespräche, das Gedächtnistraining und die besondere Gruppendynamik entwickelt sich schnell ein neuer und großer Erfahrungsschatz.
- Bewohner:innen, die regelmäßig Tanz im Sitzen praktizieren, sind in der Regel wacher und aufmerksamer, was sich positiv auf die Mithilfe bei der Pflege auswirkt. Bewegungen werden geübt, schlummerndes Bewegungspotenzial wird geweckt.
- Je wohler sich die Bewohner:innen fühlen, desto positiver sind die Arbeitsabläufe und die Stimmung. Angehörige nehmen dies ebenfalls wahr.
- Die Beziehung zu den Bewohner:innen wird gestärkt, Tanzen schafft Verbundenheit und fördert das Vertrauensverhältnis. Dies ist innerhalb der Tanzgruppe, aber auch außerhalb, im Alltag der Einrichtung spürbar.
- Die Mitarbeitenden erhalten positive Rückmeldungen, was die Arbeitszufriedenheit steigert. Es sind die Momente der gemeinsamen Freude, die Zufriedenheit auf beiden Seiten auslösen.

- Tanzen im Sitzen stellt eine Abwechslung im Arbeitsalltag dar: Der Tagesablauf wird durch Musik und Bewegung unterbrochen.
- Die Durchführung ist einfach, da nur wenige Hilfsmittel benötigt werden
- Es besteht die Möglichkeit des interaktiven Tanzes, die Tanzleitung kann auch Familienmitglieder einbeziehen.

Inhalt und Aufbau einer Tanzstunde im Sitzen – das Stundenbild

Das Stundenbild stellt die einzelnen Programmpunkte einer Tanzstunde dar. Es wird eine abwechslungsreiche Abfolge von geistiger und körperlicher Aktivierung zusammengestellt. Neben dem Tanzen werden Gespräche angeregt, Lieder gesungen, Gedichte und kleine Texte vorgetragen und das Gedächtnis trainiert. So regt TiS Körper, Geist und Seele an und wird dem ganzheitlichen Anspruch gerecht. Die Teilnehmerzahl hängt von der Zusammensetzung der Gruppe ab. Je fitter die Tänzer:innen sind, desto größer kann die Gruppe sein. Eine reine Demenzgruppe wird kleiner sein. Eine feste Zeit, der gleiche Ort und die

Sich im Rhythmus zu bewegen macht Freude in jedem Alter.



Tanzen im Sitzen findet im Kreis statt. Die Mitte des Kreises nimmt das Thema des Stundenbildes gestalterisch auf.

Regelmäßigkeit des Angebots geben eine stärkende Orientierung und eine spürbare Vorfreude. Die empfohlene Zeit für eine Übungseinheit beträgt 45 bis 60 Minuten, eine Kurzaktivierung für Menschen mit Demenz 20 bis 30 Minuten.

Tanzen im Sitzen findet im Kreis statt. Die Mitte des Kreises wird zum Thema des Stundenbildes gestaltet. Die Tanzleitung wählt in der Vorbereitung ein Thema, zum Beispiel Urlaub am Meer, Karneval oder Spaziergang im Herbst. Dieses Thema zieht sich durch die ganze Stunde und ist in den Tänzen, Liedern und Gesprächen erkennbar. Die unterschiedlichen Musikstile der Tänze ermöglichen eine abwechslungsreiche Gestaltung, die den Vorlieben der Bewohner:innen angepasst werden kann.

Die Stunde gliedert sich in einen Einstieg, einen Hauptteil und einen Ausklang. In der Einleitung geht es um Ankommen und Aufwärmen, im Hauptteil um Kräftigung, Lockerung, Austausch und Heiterkeit und am Ende um einen runden Abschluss.

Musik und Tanz bedeuten Zugang zu Körper, Geist und Seele – für alle. Tanzen wir also!

Ein Muster-Stundenbild finden Sie als Zusatzmaterial zum Download: <https://www.aktivieren.net/downloads>

Weitere Betreuungsideen für mehr Bewegung finden Sie in der Ideendatenbank des Portals

aktivieren^{plus}
(<https://www.aktivieren-plus.de>).

Tipp: <https://www.aktivieren-plus.de/aktivierungsangebote/bewegungsuebung-pantomime>



Johanna Lammers
Ausbildungsreferentin des Bundesverband für Senior:innentanz (BVST), Bremen,
lammers-refbvst@erlebnis-tanz.de



Fotos: Johanna Lammers, Yurok, Aleksandrovich/AdobeStock
S. Sturm, Bundesverband Seniorentanz (BVST), Werner Krüper