

# Alles „nur“ Theater ...

## Theaterpädagogische Workshops mit Menschen mit Demenz – eine Erfolgsgeschichte

Angela Schnell & Nathalie Portmann



In der Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz lohnt es sich, neue Ansätze auszuprobieren und die Kreativität der Mitarbeitenden zu fördern. Wie kann das gelingen? In diesem Artikel wird die Erfolgsgeschichte eines mutigen Versuchs erzählt.

**D**as Pflegeteam des spezialisierten Wohnbereichs für Menschen mit Demenz in der Genossenschaft Alterszentrum Kreuzlingen entwickelte zusammen mit der Pflegeexpertin die Idee, gemeinsame theaterpädagogische Workshops durchzuführen, die von einer Theaterpädagogin begleitet werden. Der Grund für diese Entscheidung war, dass theaterpädagogische Workshops dazu beitragen können, die personenzentrierte Haltung im Team zu stärken.

### Was sind theaterpädagogische Workshops?

Wer sich unter einem theaterpädagogischen Workshop eine Art „Theaterspiel“ vorstellt, liegt falsch. Solche Workshops beinhalten niederschwellige Übungen, die jeweils eine Zweier- oder Gruppeninteraktion initiieren. Das Setting ist jeweils so, dass die Gruppe im Kreis sitzt (auf Stühlen oder im Rollstuhl) und pro Bewohner\_in eine Pflegeperson zuständig ist. Im Kreis sitzt also abwechselungsweise eine Pflegeperson und ein\_e Bewohner\_in. Für die Dauer des Workshops bilden eine Pflegeperson und ein\_e Bewohner\_in eine Dyade. Nach jedem Workshop findet mit dem Pflegeteam eine Reflexionsrunde statt, in der das Erlebte diskutiert und bewohnerbezogene Aspekte, wie spezifische gezeigte Ressourcen, Erfolgserlebnisse in der Interaktion oder Beobachtungen hinsichtlich Kognition und

dem sozialen Gefüge, herausgearbeitet und analysiert werden. Folgende Überlegungen bzw. Kriterien leiteten uns jeweils bei der Auswahl der theaterpädagogischen Übungen:

- Die Übung kann den unterschiedlichen körperlichen und kognitiven Ressourcen angepasst werden, so dass alle Bewohner\_innen, die mitmachen möchten, partizipieren können, ohne dass ein Gefühl der Begrenzung entsteht.
- Die Übung fördert die psychosoziale Interaktion in der Gruppe.
- Die Übung regt die Fantasie der Teilnehmer\_innen an und lässt viel Raum für eigene Ideen und Weiterentwicklungen. Es gibt kein Richtig und Falsch. Alles ist möglich.

Nach einer anfänglichen Probephase kristallisierten sich rasch drei Hauptübungen heraus, die nach einer Begrüßung und einer Aufwärmübung in verschiedenen Kombinationen angewandt werden können:

1. Der „Emotionsball“: Bei dieser Übung wird ein Ball im Kreis herumgereicht, wobei dem Ball theatral immer neue Qualitäten zugesprochen werden. Der Ball kann also heiss, kalt, stachelig, kuschlig, traurig, lustig, eklig oder wunderschön sein. Die gespielte Reaktion der Teilnehmer\_innen verleiht dem Ball die jeweilige Qualität.
2. Morphen: Bei dieser Übung wird ein imaginärer Gegenstand im Kreis herumgegeben, wobei sich dieser durch das pantomimische Spiel der Teilnehmer\_innen laufend verändert. Diese Übung kann erweitert werden, indem die Interaktionen bei der Übergabe des imaginären Gegenstandes von Person zu Person ausgebaut werden. So können kleine, szenische Abläufe entstehen.
3. „Geführte Bewegungen“: Bei dieser Paarübung sitzen sich zwei Menschen paarweise gegenüber, wobei sie sich an den Händen halten. Eine Person führt die Bewegungen der anderen Person, gemeinsam bewegen sie Arme und Oberkörper. Wenn es im Bereich des Möglichen liegt, kann sich das Paar auch gemeinsam durch den Raum bewegen. Interessanterweise konnte beobachtet werden, dass im Laufe der Zeit und mit zunehmender Vertrautheit der Übung, vermehrt die Bewohner\_innen die Führung der Bewegungen übernommen haben. Die Weiterführung dieser Übung wäre das „Spiegeln“, bei dem sich die Spielpartner\_innen ohne Berührung synchron bewegen. Auch diese Form konnte mit einigen Bewohner\_innen in den späteren Workshops umgesetzt werden.

Ebenfalls positiv ausgewirkt hat sich der Einsatz von untermalender Musik. Bei der Auswahl der Musik ist es wichtig, darauf zu achten, dass es eher ruhigere Melodien und instrumentale Musikstücke sind. Die Musik kann einen gemeinsamen Boden schaffen, als Orientierungshilfe dienen und die Gruppe darin unterstützen, sich aufeinander einzustimmen.

Sowohl bei der Begrüßung als auch bei der Verabschiedung hat sich gezeigt, dass es sich positiv auf die Sicherheit und die damit verbundene aktive Teilnahme der Bewohner\_innen auswirkt, wenn die Workshopleitung jede teilnehmende Person persönlich mit „Hände halten“ und

Augenkontakt begrüßt. Bei der Verabschiedung, die gleich gestaltet wird, kann im persönlichen Kontakt die Wertschätzung und Freude über die Teilnahme zum Ausdruck gebracht werden.

## Theater und Personenzentrierung – wie passt das zusammen?

„Die Workshops helfen mir dabei, die Bewohner und Bewohnerinnen besser als Personen wahrzunehmen“ – das berichtet eine Pflegeperson im Rahmen der Reflexionsrunde nach den Workshops. Diese Aussage zeigt, dass sich die theoretisch-pflegerische Annahme, die personenzentrierte Haltung mittels theaterpädagogischer Workshops stärken zu können, bewahrheitet. Das Modell von McCormack und McCance (2016) beschreibt, dass verschiedene Voraussetzungen für die Umsetzung personenzentrierter Pflege notwendig sind: Die Pflegefachpersonen selbst müssen gut entwickelte zwischenmenschliche Fähigkeiten haben, eigene Werte und Normen, sowie sich selbst kennen und reflektieren, fachlich kompetent sein und sich ihrer Arbeit verpflichtet fühlen. Die theaterpädagogischen Workshops fördern neben der Selbstreflexion auch die Interaktionskompetenz der Pflegefachpersonen, also die zwischenmenschlichen Fähigkeiten. Im Rahmen der Workshops lernen die Pflegefachpersonen neue Möglichkeiten der nonverbalen Interaktion kennen und können diese in einem Setting ohne Handlungsdruck ausprobieren. Gemäss McCormack und McCance sind zudem Risiko- und Innovationsbereitschaft und effiziente Beziehungen der Pflegepersonen untereinander Voraussetzungen, die eine personenzentrierte Kultur fördern. Genau diese Aspekte werden ebenfalls mit diesen Workshops adressiert: Die Pflegefachpersonen probieren sich mit einer neuen Methode aus und lernen einander gleichzeitig von einer anderen Seite kennen. Diese Ausführungen zeigen, in welchen Bereichen die theaterpädagogischen Workshops einen Einfluss haben könnten: bei den Voraussetzungen der Pflegeperson und bei den Voraussetzungen des Praxisumfelds.

### ... aller Anfang ist schwer

„Bevor wir mit den Workshops starteten, wussten wir nicht, was passieren wird oder worauf wir uns da genau einlassen. Etwas Vergleichbares gibt es bisher noch nicht.“ Das berichtet die Theaterpädagogin, die die Workshops leitet. Insbesondere über die Dauer der Workshops war sich das Projektteam bestehend aus dem Teamleiter, der Aktivierungstherapeutin des Wohnbereichs, der Pflegeexpertin und der Theaterpädagogin nicht sicher. Grundsätzlich würde man erwarten, dass die Aufmerksamkeit der Bewohner\_innen und der Pflegefachpersonen maximal 20 Minuten aufrechterhalten werden kann. Bereits nach der ersten Durchführung zeigte sich jedoch, dass

30 bis 40 Minuten für die Bewohner\_innen kein Problem sind. Die Pflegefachpersonen benötigten teilweise etwas Zeit, sich auf die neue Situation einzulassen: „Am Anfang fand ich es schon komisch, es war eine völlig neue Situation für mich.“ Im Rahmen der Workshops loszulassen und sich auf das jeweilige Gegenüber einzulassen, ohne dass die jeweiligen Reaktionen irgendwie bewertet werden, ist neues Terrain und erfordert Mut und Vertrauen. Die Herausforderung war dabei für die Pflegefachpersonen anscheinend grösser als für die Bewohner\_innen. Den meisten Bewohner\_innen fiel es von Anfang an leicht, sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten an den Interaktionen zu beteiligen und ihre Fantasie zu entfesseln. Das Einverständnis des gesamten Teams, sich auf das Experiment einzulassen, war eine Voraussetzung dafür, dass die Idee weiterverfolgt wurde. Im Nachhinein betrachtet trug dieser partizipative Prozess sicherlich dazu bei, dass die Intervention vom gesamten Pflegeteam so gut angenommen wurde. Die Teilnahme an den Workshops war sowohl für die Bewohner\_innen als auch für die Pflegenden jederzeit freiwillig. Das Setting war so gestaltet, dass Personen, die nicht mehr teilnehmen wollten oder konnten, die Runde jederzeit verlassen durften. Insgesamt konnten die Gruppen während den Workshops recht stabil gehalten werden. Zu Irritationen kam es zum Beispiel, wenn die Zuteilung der Bezugsperson nicht von Anfang an klar war, das Organisieren der Gruppe hektisch ablief, oder die Gruppe zu gross wurde. Es verliessen nur selten einzelne Personen den Kreis. Wenn, dann geschah es entweder aus organisatorischen Gründen oder weil die psychische Tagesverfassung eine Teilnahme nicht zulies.

## Neue Ressourcen kamen zum Vorschein

Trotz der beschriebenen Herausforderungen waren die Erfahrungen, die im Rahmen der Workshops gewonnen werden konnten, fast durchwegs positiv. Besonders beeindruckend waren die Ressourcen, die auf der Seite der Bewohner\_innen zum Vorschein kamen. „Sie konnte plötzlich ihren Arm wieder in einem grösseren Radius bewegen – die Schonhaltung war weg“, berichtete eine Pflegeperson in einer der Reflexionsrunden. Sie sprach dabei von einer Bewohnerin mit einer fortgeschrittenen Demenz. Tatsächlich konnte im Rahmen der theaterpädagogischen Workshops mehrfach beobachtet werden, dass der Bewegungsradius der Bewohner\_innen sich deutlich vergrösserte. Besonders eindrücklich zeigte das eine Bewohnerin, die zu Beginn des Workshops über einen „lahmen Arm“ klagte und am Ende des Workshops aufstand und eindrucksvoll auf einer imaginären Geige spielte. Auch kognitive Aspekte wurden im Rahmen der Workshops adressiert: Eine Bewohnerin, die im Alltag eine ausgeprägte Aphasie zeigte, konnte in einem pantomimischen Ratespiel die gesuchten Begriffe punktgenau benennen. In den Workshops wurde zudem sichtbar, wieviel Fantasie die Bewohner\_innen haben: Die imaginären Gegenstände, die im Rahmen des Spiels „Morphen“ weitergegeben wur-

den, verwandelten sich in Feenstaub, Instrumente, kleine Tiere, grosse Tiere, wurden unendlich schwer oder federleicht, mussten besonders sorgfältig weitergegeben oder besonders gut festgehalten werden. Einige Bewohner\_innen schienen sich mit der Zeit auch in der Situation „Theaterworkshop“ orientieren zu können: Es konnten Fortschritte beobachtet werden in der Gruppen-Interaktion. Den Bewohner\_innen (sowie den Pflegefachpersonen) fiel es mit der Zeit leichter, auf die anderen Teilnehmer\_innen zu reagieren und deren Ideen aufzunehmen und weiterzuentwickeln. Besonders berührend waren auch die emotionalen Reaktionen der Bewohner\_innen während der Workshops: Es wurde sehr viel gelacht, geflirtet, sich bedankt oder auch gegenseitig unterstützt und bestärkt. Ein Bewohner äusserte beispielsweise im Anschluss an einen Workshop nachdrücklich: „Das war jetzt ein richtig schönes Zusammensein! Einfach richtig schön!“ Auch ausserhalb der Workshops konnten bei einigen Bewohner\_innen mehr Situationen mit positiver Stimmung und einer erhöhten Bereitschaft für soziale Interaktionen beobachtet werden. Die Pflegepersonen äusserten die Annahme, dass das mit den Workshops zusammenhängen könnte, beweisen lässt sich dieser Zusammenhang aber nicht.

## Nutzen für die Pflegefachpersonen

Die Pflegefachpersonen profitierten auf unterschiedliche Weise von den Workshops. Ein wichtiger Teil war die Stärkung der Interaktionskompetenz und das Kennenlernen neuer Interaktionstechniken. „Ich mache das mit dem ‚Morphen‘ jetzt auch manchmal einfach so mit den Bewohner\_innen am Nachmittag beim Kaffee – es ist so schön, was dabei alles entsteht“, berichtet eine Pflegeperson. Aber auch die Beobachtungskompetenz wird gestärkt. Im Anschluss an die Workshops werden die Sequenzen jeweils mit den Teilnehmer\_innen reflektiert, dabei werden die Beobachtungen berichtet und interpretiert. In den Workshops ist es wichtig, dass die Pflegefachpersonen die jeweiligen Verhaltensweisen der Bewohner\_innen wahrnehmen und rasch interpretieren können. Beispielsweise müssen sie sofort erkennen, wenn sie vielleicht zu viel Druck ausüben, weil sie etwas forcieren möchten, oder wann es von ihrer Seite mehr Anleitung braucht. Diese Fähigkeit wird dadurch gestärkt, dass entsprechende Situationen in der Reflexion aufgenommen werden. „Es ist schön, die Bewohner\_innen ausserhalb der Pflege so zu erleben. Ich kann die Zeit mit ihnen einfach geniessen“, berichtete eine Pflegeperson in der Nachbesprechung. Das zeigt, wie wertvoll die Zeit mit den Bewohner\_innen ist, die nicht geprägt ist von pflegerischem Handlungsdruck. Im Rahmen der Workshops ist immer eine 1:1-Betreuung gewährleistet, das heisst, jede Pflegeperson hat das Privileg, sich auf eine\_n Bewohner\_in zu konzentrieren. Die Pflegepersonen meldeten zurück, dass sie gerade diesen Aspekt als besonders wertvoll erachten. Diese exklusive Zeit hilft den Pflegenden auch, Ressourcen bei den Bewohner\_innen zu erkennen und ihnen dadurch im Alltag

auch mehr zuzutrauen. Die Pflegefachpersonen berichteten auch, dass sich ihre Beziehung zu den Bewohner\_innen verbessert hat.

### Fazit aus Sicht der Institution

Die theaterpädagogischen Workshops sind ein möglicher Ansatz, um die personenzentrierte Haltung auf einem spezialisierten Wohnbereich für Menschen mit Demenz zu fördern. Darüber hinaus fördern die Workshops die Ressourcen der Personen mit Demenz und der Pflegefachpersonen. Sie tragen zur Teamentwicklung bei und stärken das therapeutische Beziehungsgefüge zwischen Pflegefachpersonen und Bewohner\_innen. Die Reflexionsgespräche im Nachgang der Workshops sind unerlässlich, um das Potential vollständig zu nutzen. Sie tragen dazu bei, dass Erfahrungen sichtbar gemacht werden und die Beobachtungs- sowie die hermeneutische Kompetenz der Pflegefachpersonen gestärkt werden. Eine Voraussetzung für das Gelingen dieser Methode ist, dass das Team sich darauf einlassen kann. Dies ist nur möglich, wenn es in die Entscheidung einbezogen wird und ein Mitspracherecht bei der Umsetzung hat. Die Intervention ist zudem kosten- und ressourcenintensiv, ein unreflektierter Einsatz ohne regelmässige Evaluation ist daher nicht zu empfehlen.

### Fazit aus theaterpädagogischer Sicht

Als ich angefragt wurde, ob ich mich auf das Experiment einlassen würde, theaterpädagogische Workshops mit Menschen mit Demenz durchzuführen, war dieses Arbeitsfeld absolutes Neuland für mich. Viele Fragen schwirrten mir durch den Kopf. Welche Übungen können den speziellen Bedürfnissen der Menschen mit Demenz gerecht werden? Wo würde ich an Grenzen der Umsetzungsmöglichkeiten stossen? Welche Interventionen sind meinerseits erforderlich, um Raum und Möglichkeit zu schaffen, dass die Menschen mit Demenz ihre Fantasie entfalten und ihre Ressourcen einbringen können? Als ich dann mit der theaterpädagogischen Arbeit in der Genossenschaft Alterszentrum Kreuzlingen startete, erkannte ich, dass vor allem eins von mir gefordert ist: Achtsamkeit und Flexibilität. Ein hohes Mass an persönlicher Präsenz, das absolute „im Moment sein“ und die feinfühligste Wahrnehmung meines Gegenübers habe ich als unabdingbare Voraussetzung für das Gelingen der theaterpädagogischen Arbeit mit Menschen mit Demenz erkannt. Das Wahrnehmen kleinster Regungen und die Bereitschaft, sie als neue Inputs für das weitere Spiel aufzunehmen, führte zu angelegtem, kreativem Zusammenwirken.

Besonders fasziniert hat mich die Erkenntnis, dass Menschen mit Demenz einen viel freieren Zugang zu ihren kreativen Ideen haben, als wir, die wir uns oft von Konventionen, Bewertungen und der Angst vor Fehlern in unserer kreativen Schaffenskraft hemmen lassen. Zusätzlich zur beinahe kindlich unverkrampften Spielfreude haben die theatralen Inputs der Menschen mit Demenz jedoch zusätzlich eine biografische Tiefe, die aus ihrer längeren Lebensdauer und ihren Erfahrungen gespeist wird. Dadurch entstanden häufig sehr berührende, poetische szenische Momente. Die absolute Zugewandtheit, die feine Wahrnehmung des Gegenübers, die das gemeinsame theaterpädagogische Spiel erfordern, führte für mich zu einem intensiven, kreativen Austausch mit allen Teilnehmer\_innen.



**Dr. phil. Angela Schnellli**, Genossenschaft Alterszentrum Kreuzlingen, Spitex Verband Thurgau

[angela.schnelli@outlook.com](mailto:angela.schnelli@outlook.com)



**Nathalie Portmann**, Theaterpädagogin

Anzeige

# www.sterben.ch

fragen und antworten  
aus anthroposophischer sicht