Schritt, Schritt, Wiegeschritt

Tanzen bei Parkinson – ein ergotherapeutisches Angebot

Parkinson zählt nach Alzheimer zu den häufigsten neurodegenerativen, also langsam fortschreitenden Erkrankungen des Nervensystems. Neben den Hauptsymptomen, die sich in Bewegungseinschränkungen äußern, ist auch bei Vielen die niedergedrückte Stimmung ein wichtiger Aspekt. „Tanzen wirkt sich auf die motorischen Fähigkeiten ebenso positiv aus, wie auf die Lebensfreude und –qualität.“, erklärt Susanne Tuschkan, Ergotherapeutin im DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.). Sie hat in der Münchner Schön-Klinik ein Tanzgruppenkonzept für Parkinsonkranke eingeführt.

An Parkinson erkrankte Menschen leiden sehr darunter, dass ihre Krankheit sie immer langsamer werden lässt. Sie benötigen zunehmend mehr Zeit für die täglichen Dinge wie Ankleiden, Essen, Haushalt. Parkinson beginnt selten vor dem fünfzigsten Lebensjahr und alleine daher sind viele Betroffene nicht mehr berufstätig. Dennoch ist meist der Tag vorbei oder es bleibt ihnen zu wenig Energie übrig, um Freizeitaktivitäten nachzugehen. Studien untermauern, dass diese oft beträchtlichen persönlichen Verluste die Menschen mit Parkinson zusätzlich zu den körperlichen Beeinträchtigungen enorm belasten. Mit diesem Wissen und auf der Suche nach Möglichkeiten, das ergotherapeutische Angebot der Klinik breiter zu gestalten, stieß Susanne Tuschkan auf eine New Yorker Selbsthilfegruppe. Diese hat gemeinsam mit einer Modern Dance Group das Konzept „Dance for Parkinson’s Disease“ entwickelt. „Ich habe an einem ihrer Workshops in New York teilgenommen.“, berichtet Susanne Tuschkan und freut sich darüber, dass sie von dort viele gute Ideen und Hintergrundwissen mitgebracht hat. „Aus dem, was ich in den USA an die Hand bekommen habe, konnte ich ein für die Klinik passendes Gruppenkonzept entwickeln.“

Betroffene Hirnareale austricksen, Bewegung initiieren

Es ist eine Störung in den Basalganglien, die die Bewegungsprobleme von Parkinsonpatienten verursacht. Die Basalganglien sind Areale im menschlichen Gehirn, die beispielsweise an der Willenskraft, dem Antrieb und der Motorik beteiligt sind. Musik oder andere externe Schrittmacher, die den Rhythmus vorgeben, helfen dem Gehirn von Menschen mit Parkinson sozusagen auf die Sprünge. Sie sind quasi ein alternativer Weg, um Bewegungen einzuleiten. Und mit diesem „Trick“ gelingt unter der fachkundigen Anleitung der Ergotherapeutin, was man sonst nicht für möglich hielte: An Parkinson Erkrankte kommen in Bewegung und tanzen. „Das Tanzen als Therapieform schätze ich besonders, denn auch das Beobachten der anderen Tanzenden gibt den Erkrankten Impulse. Dabei werden bestimmte motorische Areale aktiviert. Den Patienten, die sonst kleinschrittig gehen, fällt es dadurch leichter, große Schritte und Bewegungen zu machen“, erläutert Tuschkan ihren besonderen Therapieansatz.

In der Gruppe und doch individuell

In Anlehnung an das Training professioneller Tänzer sind auch die Tanzstunden bei Frau Tuschkan immer dreigeteilt: Warming up im Sitzen, danach im Stehen. Jedenfalls für diejenigen, die das wollen und können. Andere nehmen auch Rollator oder Stöcke zu Hilfe. Denn wie immer in der Ergotherapie schauen die Therapeuten nach dem, was die Erkrankten können und fördern sie nach ihren individuellen Möglichkeiten. So fühlt sich auch bei Gruppentherapien jeder integriert und berücksichtigt. Und beim eigentlichen Tanzen, dem Bewegen im Raum, kommt sowieso jeder auf seine Kosten. Dank der Bewegungsstrategien, die Susanne Tuschkan ihren Patienten vermittelt, kommt Leichtigkeit

auf – und das bei Parkinsonkranken, die mit Fortschreiten ihrer Krankheit immer schwerfälliger werden.

Lebensfreude für Betroffene und Angehörige
Das Zusammenleben mit Menschen, die Parkinson haben, ist meist durch einen extrem stark strukturierten Tagesablauf geprägt und alleine dadurch schon sehr anstrengend. Pflichten dominieren und es gibt kaum Raum für Aktivitäten, die einfach nur Spaß machen und Lebensfreude bescheren. Deshalb ist es ein weiterer Schwerpunkt in der Ergotherapie, die Angehörigen mit einzubeziehen, auch auf deren Wohl zu achten. Tanzen als Therapieform bietet damit allen Involvierten etwas, Erkrankte und Angehörige oder Partner fühlen sich lebendig, leicht und durch die Musik beschwingt. „Die positive Stimmung, die Musik, das Miteinander und die Erinnerungen an frühere Zeiten – das alles bringt so viele Glücksgefühle, dass ich bestätigen kann: Das Wohlbefinden der Parkinsonpatienten wird auf allen Ebenen beim Tanzen eindeutig positiv beeinflusst.“, fasst Susanne Tuschkan das Feedback ihrer Patienten und ihre eigenen Erfahrungen kurz und eindeutig zusammen.

Informationsmaterial erhalten Interessierte bei den Ergotherapeuten des Deutschen Verbandes der Ergotherapeuten e.V. (DVE). Diese sind über die Therapeutensuche auf www.dve.info zu finden.

Für tägliche Verrichtungen benötigen Menschen mit Parkinson viel Zeit – da kommen Freizeitaktivitäten oft zu kurz. Mithilfe ergotherapeutischer Beratung und neuen Ideen ziehen Freude und Momente der Leichtigkeit wieder ins Leben ein. (© DVE)

Ergotherapie bringt in Schwung: Parkinsonpatienten beim Gruppentanz in der Schön-Klinik, München. (© Schön-Klinik, München)

Susanne Tuschkan, Ergotherapeutin, entwickelte das Konzept für eine Tanzgruppe bei Parkinson und gibt den Mitgliedern einer Selbsthilfegruppe Tanzstunden. (© DVE)

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: a.reinecke@dve.info