

# Möglichkeiten der Kompetenzerweiterung im Alter

Von Ursula Schorn, Berlin

**Wer alte Menschen zu innerer Wahrnehmung befähigen und ihnen Handlungsfreiraum für Veränderungen geben will, muß zuerst seine eigenen Bedürfnisse kennen und respektieren. Das ist eine der wesentlichen Aussagen dieses Berichtes.**

Der alte Mensch hat uns etwas voraus: Das Alter, die viel längere Lebenserfahrung und die Nähe zum Tod.

Was bedeutet das für uns? Wir können nicht als Wissende auftreten, sondern sind permanent herausgefordert, uns dem noch Unbekannten zu öffnen, dem alten Menschen zuzuhören, um von ihm zu lernen, ihn wahrzunehmen in dem, was er uns voraus hat. Kreative Arbeit mit alten Menschen erfordert die gleiche Grundeinstellung. Wir geben lediglich das Gefäß, das der alte Mensch mit Inhalt – seinen individuellen Lebenserfahrungen – füllt.

Tanzen und Malen sind die im Zentrum meiner Arbeit stehenden Medien. Ein drittes Medium möchte ich hinzufügen: Das kreative Schreiben. Alle drei Medien verbinden sich in dieser Arbeitsweise zu einem Prozeß, den ich als Prozeß persönlichen Wachstums benennen möchte. Derin im Zentrum dieser Arbeit steht der Mensch, nicht das kreative Objekt.

Meine Arbeit basiert auf dem holistischen Konzept des „Life-Art-Process“, das sich in den vergangenen 15 Jahren am Tamalpa-Institut in San Francisco entwickelt hat. Es handelt sich hier um einen ganzheitlichen Ansatz kreativer Arbeit, der die klare Intention verfolgt, den künstlerischen Ausdruck unmittelbar mit der persönlichen Lebenserfahrung zu verbinden.

Das theoretische Modell, das dem „Life-Art-Process“ zugrunde liegt, wird in dem folgenden Symbol auf die wesentlichen Aspekte reduziert. Es ist ein hilfreicher Wegweiser in die Welt ganzheitlichen Erlebens und Gestaltens. Durch die Darstellung dieses Modells

im Kontext kreativen Arbeitens wird offensichtlich, wie sehr das Kompetenzmodell der Altenarbeit, das von der Entwicklungsfähigkeit des alten Menschen bis ins hohe Alter ausgeht, mit dem ganzheitlichen Konzept des „Life-Art-Process“ in seinen Zielsetzungen und Intentionen übereinstimmt.

Im Zentrum dieses graphischen Symbols steht die nach innen und nach außen weisende Spirale – ein archetypisches Symbol, das in diesem Zusammenhang die polaren Aspekte des kreativen Prozesses darstellt. Die nach innen führende

Spirale beschreibt den Weg nach innen, zum Zentrum unseres Seins. Ich lerne, nach innen zu spüren, d. h. in Kontakt zu kommen mit meiner inneren Realität. In einer dem alten Menschen angemessenen Haltung leite ich dazu an, die Wärme, Kälte, das Gewicht, die Kontaktflächen zum Boden oder Stuhl, auf dem wir sitzen, Schmerzzonen, verspannte und entspannte Bereiche des Körpers wahrzunehmen. Damit beginnt ein Lernprozeß, der das Annehmen des Körpers, so wie er ist, nicht wie er sein sollte, zum unausgesprochenen Ziel hat.

## Der Einstieg

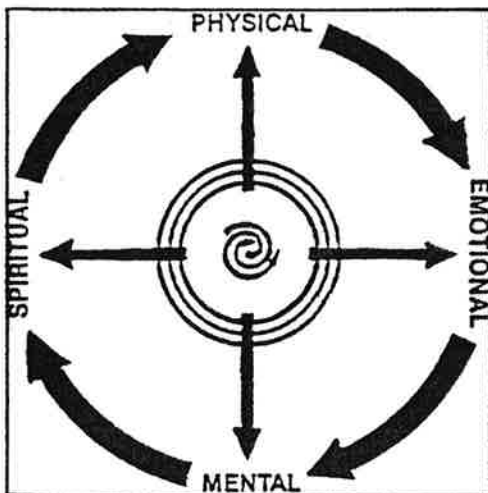
Die Wahrnehmung des Körpers wird zum Einstieg in die Welt innerer Bilder, der Ebene mentaler Wahrnehmung. Aus der tiefen, meditativen Entspannung heraus schaffe ich einen Zustand des Leerwerdens, der es mir ermöglicht, in Kontakt zu kommen mit den inneren, unbewußten Bildern: Welche Farbe hat meine rechte und linke Hand? Mein Knie, das schmerzt? Verändern sich die Farben, wenn ich mit meinem inneren Auge von einer Körperzone zur anderen wandere? Und welche Formen nehmen die Farbe an? Welche Figuren entstehen und vor welchem Hintergrund stehen sie?

Es ist erwiesen, daß in dem Zustand tiefer Entspannung und bewußter körperlicher Wahrnehmung innere Bilder als Imaginationen entstehen, die unbewußte Erlebnisanteile erfahrbar machen können. Dieser sensible, leicht störbare Prozeß des Öffnens nach innen muß sorgfältig von dem Gruppenleiter gestaltet und gelenkt werden.

Diese inneren Bilder werden zur kreativen Quelle eines sich an die Wahrnehmung des Körpers anschließenden Malprozesses. Ich male die Bilder, die ich mit meinem inneren Auge gesehen habe: Den roten Punkt – vielleicht ist es nur eine leicht geschwungene oder gerade Linie – ein Baum – eine Blume . . .

Ich mache sichtbar und damit mitteilbar, was ich in mir gesehen und gespürt habe.

Mit diesem Schritt, folge ich dem graphischen Symbol des „Life-Art-Process“, kehrt sich die nach innen gerichtete Spirale um und beginnt den Weg nach außen. Innere Erfahrung als Eindruck wird zum Ausdruck. Die Wahrnehmung als passive Phase der Rezeption geht über in die Phase der Aktion kreativen Gestaltens mit Farbstiften und Papier.



## Kreatives Potential entsteht

Das Bild liegt schließlich vor mir. Ich kann Abstand nehmen von dem Bild, es betrachten und damit einsichtig werden: Welchen Titel gebe ich dem Bild meiner Hände, meines Rückens, meiner Schmerzstelle? Möchte ich einen Dialog beginnen mit der gemalten Blume, dem Vogel auf dem Dach des gemalten Hauses? So verknüpft sich das kreative Schreiben mit dem Malen. Das bildhafte Wort erweitert die Symbolik des Bildes.

Das kreative Potential, mit dem ich durch den hier beschriebenen Prozeß in Kontakt komme, ist der Ausgangspunkt der sich an das Malen und Schreiben anschließenden Bewegungs- und Tanzerfahrung. Das gemalte Bild wird nicht nur mit den Augen betrachtet, sondern mit dem ganzen Körper erlebt. Es wird zum graphischen Wegweiser in einen Erfahrungsraum, in dem die Zweidimensionalität des Bildes in die Dreidimensionalität des Raumes und der Zeit übertragen wird. Ich lasse mich nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich von dem Bild bewegen, lasse mich durch die Farben und Formen des Bildes intuitiv in eine tanzende Bewegung leiten, die das, was ich soeben gemalt habe, greifbar macht durch den körperlichen Ausdruck.

Die Hände sind der Körperteil, der auch im hohen Alter oder im Falle einer starken Bewegungseinschränkung sich relativ mühelos bewegen läßt. So lenke ich die Aufmerksamkeit auf die Hände, gebe die Aufgabe, die rechte und die linke Hand in ihrer Unterschiedlichkeit wahrzunehmen. Die rechte Hand „begreift“ die linke und umgekehrt. Was spüre ich? Wie warm oder kalt, weich oder verspannt, leicht oder schwer sind meine Hände? Welches innere Bild entsteht, wenn ich die ruhenden Hände von innen erspüre? Welche Farbe sehe ich mit meinem inneren Auge? Welche Formen entstehen?

Ein Bild dieser Imaginationen wird gemalt, das nur einen Farbpunkt oder Farbfläche, eine Linie, warme und kalte Farben zeigen mag. So wie die Hände den Punkt, die Linie, den Kreis auf das Papier malen, bewegt sich dann die rechte und linke Hand vom Bild weg in den Raum in einer geraden, einer kreisförmigen Bewegung.

In diesem Prozeß der Bewegungsübertragung des Bildes, der für den mit dieser Methode unvertrauten Teilnehmer häufig „ein Sprung ins kalte Wasser“ bedeutet – „wie ist denn das gemeint?“ ... ernte ich häufig als spontane Reaktion – braucht der Einzelne sehr viel Unterstützung durch den Gruppenleiter sowie die Gruppe selber. Das in den Raum stellen der inneren Bilder bedeutet ein Sich-Zeigen, ein Sichtbar-Werden, das besonders innerhalb einer Gruppe alter Menschen ein hohes Maß an Schutz voraussetzt. Deshalb ist es wichtig, einen Rahmen zu schaffen, in dem sich der einzelne sicher getragen fühlen kann. Dies ist z. B. möglich durch das imitatorische Aufgreifen der Bewegung einer einzelnen Person, die für einen kurzen Augenblick im Zentrum der Gruppenaufmerksamkeit steht. Indem nicht nur eine Person sich allein bewegt, sondern die ganze anwesende Gruppe mit dem Leiter gemeinsam die Bewegung eines Teilnehmers aufgreift, entsteht ein sich bewegender Raum, in dem Akzeptanz und das Sich-Einfühlen in einen anderen Men-

schen erfahren und geübt werden. Es gibt keine Bewertung, kein richtig und falsch, kein gut und schlecht, sondern allein die klare Aufgabe, das anzunehmen, was ist. Damit lernt der einzelne, auch sich anzunehmen.

## Sichtbare Veränderungen

Jede Bewegungserfahrung bewirkt eine Veränderung im Körper. Hierbei ist der Körper als Leib gemeint, der die Ganzheit der Empfindungs- und Erlebnisfähigkeit eines Menschen umfaßt. Das, was sich verändert, kann wiederum sichtbar werden in einem zweiten Bild, das nach einer Bewegungserfahrung gemalt wird. Die vergleichende Gegenüberstellung des ersten zum zweiten Bild meiner Hände gibt die reiche Lernerfahrung, sich für Veränderungen in mir aufzuschließen. Ich werde einsichtig, lerne zu unterscheiden.

Ich bin immer wieder überrascht, wie mühelos sich die Botschaft des Bildes jedem einzelnen erschließt, wie die körperliche Erfahrung des Bildes das geistige Verstehen vorbereitet und ermöglicht. Veränderung als ein In-Fluß-Kommen eigener Spür- und Erlebnisfähigkeit wird greifbar und begreifbar. Wie wichtig eine solche Erfahrung für den alten Menschen ist, liegt auf der Hand.

Es ist offensichtlich, daß der hier beschriebene kreative Prozeß des Malens und Tanzens nicht nur eine Erfahrung auf körperlicher Ebene bedeutet. Die körperliche Ebene der Wahrnehmung ist jedoch der Einstieg in einen Prozeß, durch den die in dem graphischen Symbol dargestellten weiteren drei Ebenen der Wahrnehmung sich erschließen können. Im „Life-Art-Process“ sprechen wir von vier Ebenen der Wahrnehmung, die, bildhaft gesprochen, wie Fenster oder Türen geöffnet werden können. Die Ebene der körperlichen Wahrnehmung, wie ich sie in dem vorausgegangenen Beispiel dargestellt habe, öffnet den Zugang zur mentalen Wahrnehmung – der Erfahrung innerer Bilder. Innere Bilder können mich in Kontakt bringen mit Träumen, Erinnerungen, Phantasien, verborgenen Wünschen und Sehnsüchten und den sogenannten „unerledigten Geschäften“, die den alten Menschen, der sein Leben abschließen möchte, belasten können.

Die Arbeit im emotionalen Bereich muß mit großer Behutsamkeit sich entwickeln. Als Gruppenleiter oder in der Einzelarbeit bin ich darauf bedacht, den alten Menschen nicht zu überfordern, vielmehr ihm die Freiheit zu lassen, sich dem inneren Bewegtsein gegenüber aufzuschließen oder aber auch zu verschließen. Es ist nicht meine Aufgabe, den Menschen mit seinen nicht gelebten Gefühlen zu konfrontieren. Ich sehe meine Aufgabe allein darin, eine Atmosphäre zu schaffen, in der ein Sich-Öffnen möglich, aber niemals erzwungen wird.

## Der ganz persönliche Tanz

Der kreative Gestaltungsprozeß hat zum Ziel, den alten Menschen erlebnis- und ausdrucksfähig zu machen. Der Weg des Suchens nach den persönlichen



**Ursula Schorn ist Dozentin für Medienpädagogik, vertritt innerhalb dieses Fachbereiches Tanz- und Musikpädagogik. Sie studierte Tanzpädagogik am Tamalpa Institut, San Francisco, und hat darüber hinaus über viele Jahre verschiedene Formen der Körper- und Tanztherapie studiert. Ihr besonderes Interesse gilt der Entwicklung neuer Methoden innerhalb der Altenarbeit.**

**Adresse:  
Drakestraße 10A  
W-1000 Berlin 45**

Ausdrucksmitteln, dem Entwickeln des eigenen Tanzes z. B., des Öffnens und Schließens, des Wachsens, des Loslassens, des Sich-bewegen-Lassens . . . , führt den alten Menschen allmählich auf den Weg, seinen persönlichen Tanz zu finden, der frei ist von jeglichen von außen angelegten Bewertungsmaßstäben. Die subjektive Erfahrung ist der allein gültige Bewertungsmaßstab im Gestaltungsprozeß, in dem sich jeder einzelne Mensch, seinem Entwicklungsrhythmus entsprechend, der persönlichen Lebensfrage als seinem Thema nähert. Dieses Thema, das zum Titel eines Bildes oder Tanzes werden kann, wird zur Metapher, die ein Zugang zur Sinnfrage des persönlichen Lebens werden kann. Vielleicht läßt sich so der Einstieg in die vierte Ebene der Wahrnehmung – der spirituellen oder metaphysischen Ebene – beschreiben. Die Sinnfrage des Lebens kann nur eine persönliche Antwort bekommen.

### Die Frage an uns selbst

Vielleicht sollten wir uns alle fragen, in welchem Maße wir uns persönlich, sowie dem alten Menschen, mit dem wir uns beschäftigen, Raum zur inneren Wahrnehmung und damit Handlungsfreiraum zur Veränderung geben. Das setzt voraus, daß auch wir kontaktfähig nach innen sind und unsere eigenen Bedürfnisse kennen und respektieren. Insofern ist die Arbeit mit dem alten Menschen eine permanente Herausforderung an uns, unseren persönlichen Wachstumsprozeß als integralen Bestandteil unserer beruflichen Kompetenz zu begreifen. Aus der bewußten Wahrnehmung und Akzeptanz unserer Fähigkeiten und Schwächen erwächst die Akzeptanz dem alten Menschen gegenüber. Und dies macht die Arbeit mit dem alten Menschen so schwer.

*Im Zentrum der Arbeit steht der Mensch, nicht das Objekt.*