

Projektaktivität „Erinnerungskästchen“

Sammlungen und Dokumentationen anlegen

In der Biografiearbeit (siehe Kapitel 16.2 Impulse zum künstlerischen Gestalten) geht es auch um die Sammlung und Dokumentation der eigenen Biografie. Einerseits verdeutlicht es die Wertschätzung für das gelebte Leben und eröffnet die Möglichkeit, Frieden mit dem eigenen Lebensweg zu schließen. Andererseits bringt das Anlegen von Erinnerungsgegenständen, Bildern oder Briefen Ordnung und Orientierung in die eigenen Erinnerungen. Es fördert das Anknüpfen an vertraute Gefühlswelten, unterstützt die Merkfähigkeit und stabilisiert damit vor allem demenziell erkrankte Menschen.

Über diese gestaltende Biografiearbeit ergeben sich auch weitere Informationen für Begleitung und Pflege, um bestimmte Bedürfnisse und Verhaltensweisen der Teilnehmer besser einzuordnen. So wächst die Möglichkeit, gezielter auf die Teilnehmer einzugehen und sie in ihrem Alltag und künstlerischen Gestaltungsweg zu unterstützen.

Die Wertschätzung des gelebten Lebens in Form von alten Fotosammlungen und anderen selbst gestalteten Bildern, z.B. des früheren Wohnortes, stärkt ebenso das Selbstwertgefühl und die Zufriedenheit der Teilnehmer. Zudem ergibt sich für Menschen mit Demenz ein hoher Wiedererkennungseffekt.

Sammlungen und Dokumentationen müssen sich nicht zwangsläufig nur mit der

Vergangenheit auseinandersetzen. Eine Sammlung kann auch für ein aktuell interessantes Thema angelegt werden, z. B. mit Rosenabbildungen für Rosenliebhaber. Dafür wird nun eine eigene Sammlungsform entwickelt: In diesem Fall werden die Bilder von Rosensorten wie eine Collage in ein besonderes **Heft** eingeklebt. Eine gute Auswahl an einfachen und schönen Zeichenheften in verschiedenen Größen bieten Kunstbedarfsläden. Eine weitere Möglichkeit ist es, in **Objektrahmen** Erinnerungsgegenstände zu kleben und dann aufzuhängen. Eine einfache Art, Fotos, Karten oder kleine Gegenstände zu präsentieren, ist die Verwendung eines **transparenten Fotovorhangs** mit einzelnen Taschen für Fotos oder andere Gegenstände.



10 Erinnerungskästchen

10 SALUTOGENESE UND LEBENSLANGES LERNEN

Wenn wir das Leben der Menschen grob in verschiedene Altersphasen einteilen, folgt der Kindheit und Jugend das Erwachsenenalter und am Ende steht das Alter. Dies beginnt für die meisten Menschen mit dem Ende des Berufslebens, das meist Mitte des 6. Lebensjahrzehnts beginnt. Die Einstellungen zum Alter haben sich gesellschaftlich immer wieder verändert. Galten Lebenserfahrung und Berufserfahrung in den letzten Jahren weniger, bekommen sie heute aufgrund des demografischen Wandels wieder mehr Bedeutung. Während früher alte Menschen oft in Altersarmut und Abhängigkeit leben mussten, sind alte Menschen heute „Senioren“ und leben zum größten Teil relativ gut versorgt. Im Durchschnitt sind heute alte Menschen länger körperlich wie geistig fit und gesund als frühere Generationen.

Alterungsprozesse beginnen im Übrigen schon ab dem 20. Lebensjahr und verlaufen unterschiedlich schnell. Meist werden Alterungsprozesse negativ bewertet – vor allem durch den über Werbung transportierten Wunsch nach ewiger Jugend und Gesundheit. Altern wird gleichgesetzt mit Verlust – Verlust von geistiger und körperlicher Vitalität und Kompetenz, Verlust von Freunden und Wegbegleitern – was bleibt, scheint nur Krankheit, Einsamkeit und Tod zu sein.

Ein allgemeingültiges Konzept von Lebensqualität im Alter gibt es nicht. Welche Maßstäbe legen wir an, um Wohlbefinden und möglichst lange empfundene Gesundheit zu erhalten? Welche qualitativen Aspekte sollen gefördert werden? Der **präventive Ansatz** von Jacobi zum Beispiel versucht, „dem Menschen durch eine verantwortungsvolle gesundheitsbewusste Lebensführung ein langes, mobiles und eigenständiges Leben zu ermöglichen“ (Jacobi 2005, S. 7). Das Modell der **Salutogenese** nach Aaron Antonovsky (1923–1994) bietet einen anderen Handlungsansatz zum Verständnis von Wohlbefinden und Lebensqualität.

10.1 Salutogenese

Das Salutogenese-Modell fragt in erster Linie nach den Faktoren, die Gesundheit *ermöglichen* und *fördern*. Gesundheit umfasst physische wie psychische Faktoren im engen Kontext mit der Umwelt. Kernbegriffe im Salutogenese-Modell sind:

- ◆ Kohärenzgefühl (Gefühl der Übereinstimmung)
- ◆ Gesundheits-Krankheits-Kontinuum
- ◆ Stressoren und Spannungszustände
- ◆ Widerstandsressourcen

Kohärenzgefühl

Das Kohärenzgefühl beeinflusst stark die Gesundheit bzw. das Gesunde eines Menschen. Je mehr sich ein Mensch im Einklang mit seiner Umwelt fühlt, desto *kohärenter* (sprich gesünder) ist jemand.

Kohärent fühlt man sich, wenn man das Gefühl hat, die Welt zu verstehen, Eindrücke und Informationen des täglichen Lebens verarbeiten zu können. Dazu kommt das Gefühl, mit Schwierigkeiten und Herausforderungen umgehen zu können und diese zu bewältigen. Ein kohärenter Mensch empfindet sein Leben als sinnvoll und bedeutsam und verknüpft positive Erwartungen damit.

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

Gesundheit ist nach der Definition der WHO ein Idealzustand: „Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ (WHO 1946).

Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum beschreibt Gesundheit und Krankheit als 2 Pole eines Kontinuums. Der Mensch ist immer in Bewegung zwischen diesen Polen, niemals ganz gesund oder ganz krank. Krankheit erhält so einen veränderbaren Stellenwert.

Stressoren und Spannungszustände

Stressoren sind Herausforderungen der Außenwelt und erzeugen bei Bewusstwerden Spannungszustände. Diese können das emotionale und körper-



3 Quarkfarben mit Kratzspuren

tragen werden. Vor allem auf buntem Papier leuchtet die gefärbte Quarkfarbe intensiv. Dabei geht es mehr um das sinnliche Vergnügen von Riechen, Sehen und das sanfte Verstreichen der Quarkfarbe (und eventuell auch Schmecken).

Beim Trocknen der Farbe entstehen kleine Risse in der Quarkfarbe und sie wird bröselig – sie entwickelt aber keine Gerüche. Es ist eher eine Aktion für den Moment, nicht „für die Ewigkeit“.

Hinweis: Für Menschen mit **Demenz** gut geeignet, um Impulse zu geben. Gerade für diese Personengruppe, die alles kosten möchte, bietet sich Quarkfarbe an.

Für Menschen mit **Sehbehinderung** kann man die Farben zusätzlich mit unterschiedlichem Duftöl (Zitrone, Orange, Nelke) vermengen. So wird malerisch mit Duft gestaltet.

Gewürzfarben

Ebenso angenehm und sinnlich anregend ist es, mit Gewürzfarben zu malen. Hier kommen zu den erdigen Farben der Gewürze der Duft oder sogar der Geschmack dazu. Diese Aktivität dauert mit gemeinsamen Vorbereitungen eventuell länger als 10 Minuten! Sie können natürlich die Farben schon fertig zur Verfügung stellen.

Material

Gewürze (z. B. Zimt, Kakao, Paprika, Curry, Cayennepfeffer, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Nelke), Sonnenblumenöl, kleines Gefäß, Pinsel, Teelöffel, dickeres Papier



4 Gewürzfarben, Paprika, Kakao, Curry

Technik

In kleinen Schalen werden 1–2 Teelöffel Gewürz mit etwas Öl vermengt, sodass eine Farbe von vermalbarer Konsistenz entsteht. Die Gewürze brauchen unterschiedlich viel Öl – das muss man ausprobieren.

Nun kann mit den verschiedenen Gewürzfarbtönen auf dem Papier gemalt werden. Es entstehen unterschiedliche Strukturen durch die Gewürze. Man kann gegenständlich oder abstrakt als einfaches Farb- und Formspiel mit den Gewürzfarben malen.

Folienbilder

Diese Technik ermöglicht das einfache Gestalten mit den Händen, ohne dass man direkt mit der Farbe in Berührung kommt. Sie lässt also *indirekte* sinnliche Farbgestaltung zu und eignet sich gut für einen kurzen Impuls ohne Reizüberflutung.

Material

Transparente oder bedruckte Gefrierbeutel mit Zip-Verschluss, Fingerfarben, Löffel. Wahlweise Prospekthüllen, Schere

Technik

Mit dem Löffel oder direkt aus der Flasche werden 2–3 Fingerfarben in den Gefrierbeutel mit Zip-Verschluss gefüllt. Der Beutel wird geschlossen. Dann werden die Farbleckse in dem Beutel mit der Hand verstrichen. Als Alternative kann man Prospekthüllen aufschneiden und mit Klebeband am Tisch fixieren; die Farben mit den Fingern oder einem Pinsel auf die Folie auftragen.

Die fertigen Farbbeutel oder Farbfolien können an einer Wäscheleine im Raum aufgehängt werden oder eine Zeit lang Glasflächen schmücken.

*Auch für Menschen mit **Sehbehinderung** geeignet.*

Gestalterische Übung

Probieren Sie die Technik mit den Gefrierbeuteln bzw. Prospekthüllen aus.

Reflexion

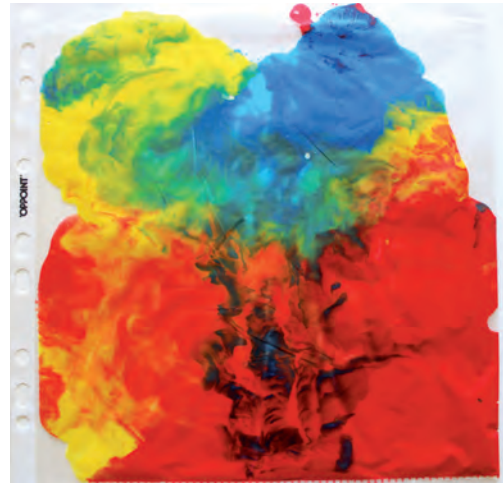
Wie schwierig fanden Sie das Malen auf einem transparenten Malgrund? Welche Wirkungen hat das Arbeiten mit der Folie für Sie?

Es ist ein ganz angenehmes taktiles Gefühl, die weiche Fingerfarbe in dem Gefrierbeutel zu verteilen, ohne direkt in der Farbe zu sein. Beim Verstreichen entstehen neue Farbmischungen neben reinen Farbflächen – dieser Prozess wird visuell begleitet. Da die Farbe sich nicht ganz gleichmäßig verteilen lässt, ergeben sich dichtere und dünnere Farbschichten, die das Licht später unterschiedlich durchscheinen lassen. Eine interessante Struktur wird sichtbar. Die Farben trocknen langsam auf der Prospekthülle und verändern dann leicht ihr Aussehen. Die Gestaltung auf der Prospekthülle ähnelt einer Papierarbeit. Die Farben schmieren, verteilen sich jedoch leichter als auf Papier, da die Folie wenig Widerstand zeigt. Beim Aufhängen der Folienarbeiten fasziniert das Spiel der Farbmischungen bei durchscheinendem Licht.

***Hinweis:** Für Teilnehmer, denen der direkte Kontakt mit Fingerfarbe unangenehm ist, bietet die Technik mit den Gefrierbeuteln den Vorteil, durch die Folie die Farben mit den Fingern zu verschieben und zu mischen. Sie können also mit den Händen gestalten, ohne zu starken taktilen Reizen ausgesetzt zu sein.*

Kleisterbilder

Menschen mit Demenz kann man zum sinnlichen Gestalten gefärbten, festen Kleister anbieten, den sie dann auf einem angefeuchteten Papier auftragen können. Der Kleister muss in diesem Fall eine feste, fast plastische Konsistenz besitzen und regt so auch die Feinmotorik sanft an.



5 Folienbild



6 Fester, farbiger Kleister

*Auch für Menschen mit **Sehbehinderung** geeignet.*

Material

Kleister, der mit wenig Wasser angerührt wurde; Fingerfarbe, festes Papier (z. B. Tapete)

Technik

Der pastose, farbige Kleister kann mit den Fingern oder Händen fast plastisch auf Papier aufgetragen werden. Die Masse lässt sich auf dem Papier hin- und herschieben und mischen. Es geht um das sinnliche Verstreichen und das weiche Kneten mit den Händen. Eventuelle Bildergebnisse müssen sehr luftig getrocknet werden und ergeben interessante Strukturen, wenn der Kleister flach getrocknet ist.

Ertasten Sie verschiedene Papiere und beschreiben Sie deren Eigenschaften: Papierbögen, Computerpapier, Butterbrotpapier, Schachteln, Geschenkpapier, Briefpapier, Zeitungen, Zeitschriften, Papprollen, Seidenpapier, Kartons, Wellpappe, Architektenpapier.

»Es gibt so viele verschiedene Papiere mit unterschiedlichen Eigenschaften. Das inspiriert zu wunderbaren Ideen!«

(Sonja, Schülerin)

23.2 Übungen und Experimente zur Wahrnehmung von Papier

Sammeln Sie unterschiedliche Papiere sowie Kartons mit verschiedenen Oberflächen und legen Sie eine Sammlung an.

- ◆ Welche Unterschiede stellen Sie beim Tasten fest?
- ◆ Wie reagiert welches Papier auf Reißen? (Reißrichtung)
- ◆ Wie reagiert welches Papier auf Knüllen?
- ◆ Kann Papier gesägt werden?

Welche verschiedenen **Werkzeuge** können Sie für die Bearbeitung von Papier einsetzen? Probieren Sie außer Locher und Scheren (Linkshänderschere nicht vergessen!) auch Nadeln, Ahle, Schnittmurrädchen (aus dem Schneidereibedarf), Lochzange, Cutter.

Experimentieren Sie mit **Papier und Licht**: Welche Papiere sind transparent und wie lässt sich die Lichteinwirkung für Gestaltungen mit Farbe und Licht nutzen (z. B. Lampen, Fensterbilder, Leuchtobjekte, bei denen durch Perforieren, Lochen und Schlitz des Papiers interessante Effekte entstehen)? Aquarellpapiere können beispielsweise mit einer Behandlung durch Wachs oder Öl transparent gemacht werden.

Reflexion

Welche Bedeutung hat diese Sichtweise auf Papier für Ihre Arbeit mit den Senioren?

Papier ist ein Material, das sich sehr vielfältig einsetzen lässt. Es bietet viele sinnliche Anregungen jenseits von Beschreiben, Bemalen oder Falten.

Papier kann man für gegenständliche Gestaltungen verändern, aber auch für abstrakte Formgebung verwenden. Dafür können verschiedene Techniken und Werkzeuge eingesetzt werden, die zu sehr kreativen Gestaltungen führen können.

Papier ist ein günstiges Material und den Senioren vertraut. Mit einigen Impulsen wird man leicht die Teilnehmer anregen können, neue Gestaltungen auszuprobieren.

»Bisher habe ich gelernt, mit Papier, ordentliche' und dekorative Dinge zu machen. Abstrakte Spielereien sind mir erst mal fremd, aber ganz spannend, da sie viel sinnlicher sind. Das kann ich mir gut für das Gestalten mit den alten Menschen vorstellen.«

(Nadine, Schülerin)

Gestalterische Übung

Gestalten Sie etwas Dreidimensionales, ohne gegenständlich zu werden, mit verschiedenen Papieren und anderen Materialien.

23.3 Knüllobjekte

Kleinere Plastiken lassen sich aus geknülltem Zeitungspapier formen. Dabei wird mit sehr einfachen, reduzierten Formen ohne Details gearbeitet. So eignet sich diese Technik gut für Menschen mit eingeschränkter Feinmotorik. Einzelheiten können nach dem Trocknen aufgemalt oder geklebt werden.



3 Vogel im Nest, Knüllobjekt