

# Werben Sie einen neuen Leser.

*Es lohnt sich!*



Hama digitaler  
20,3 cm Bilderrahmen  
"Ultra-Slim", schwarz



Soehnele elektr.  
Küchenwaage/Wetterstation  
"Page Meteo Center" 5-in-1

"Page Meteo Center" 5-in-1



Oder Sie wählen  
30 Euro in bar.

## Sie erhalten eine attraktive Prämie als Dankeschön.

### BESTELLSCHIEIN

Bitte senden Sie mir ab \_\_\_\_\_ für die Mindestbezugsdauer von zwölf Monaten den Kirchenboten zum Monatspreis von 6,10 € an die folgende Adresse. Ich war in den letzten sechs Monaten kein Abonnent der Zeitung.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Telefon

Zahlung nach Erhalt der Rechnung

SEPA-Lastschrift erwünscht

Ich bin damit einverstanden, dass das Medienhaus des Bistums Osnabrück mir weitere Medienangebote per E-Mail oder Telefon unterbreitet. (Freiwillige Angabe)

Datum

Unterschrift

### PRÄMIENGUTSCHEIN

Ich habe einen neuen Leser geworben! Der neue Leser wohnt nicht mit mir im gleichen Haushalt. Die Prämie erhalte ich nach Eingang der Zahlung.

Digitaler Bilderrahmen  Küchenwaage/Wetterstation  Geldprämie

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

### Kontoangaben für Bargeldprämie

IBAN

BIC

Ausschneiden und einsenden an:

Kirchenbote • Postfach 2667 • 49016 Osnabrück



Wenn er zum Sitztanz einlädt, „ist die Hütte voll“: Pflegehelfer Torsten Laufmann (links) war früher Tanzlehrer mit eigener Schule.

Foto: privat

## Musik weckt die Lebensgeister

„Wo atmen Sie auf?“ (Teil 4): Torsten Laufmann tanzt – und integriert das Tanzen in den Pflegealltag

Von Anja Sabel

**Schweres Heben, Zeitdruck: Pflegearbeit ist knochenhart – körperlich und emotional. Wie lässt sich dieser anstrengende Beruf täglich bewältigen? Torsten Laufmann, Pflegehelfer im Bremer Caritasheim St. Laurentius, hat seine Ruhepole gefunden: Humor und Tanz. Das Schöne: Sie sind an keinen Ort gebunden.**

Ein Augenrollen und ein genervtes „Jetzt klingelt Frau Müller schon wieder ...“: Pflegekräfte, die im Stress sind, reagieren manchmal ungehalten. Auch Torsten Laufmann wurde schon aus seiner Pause geklingelt. Aber er nimmt es gelassen. „Die Heimbewohner wollen uns doch nicht ärgern“, sagt er. „Manchmal haben sie einfach nur Angst, fühlen sich einsam; es gibt immer einen triftigen Grund, wenn sie uns rufen.“ Und selbst wenn sie am Essen mäkeln: „Sie meinen es nie persönlich.“ Also nicht ärgern.

### Bewohner sollen zufrieden mit der Pflege sein

Pflegehelfer Torsten Laufmann ist ein Kumpeltyp. Er hat immer einen Scherz auf den Lippen, ist locker, humorvoll und unkonventionell. Drei Jahre vor seinem 60. Geburtstag ließ er zum Beispiel die Haare wachsen. „Die Matte war so lang“, sagt er und zeigt auf Schulterhöhe. Warum? Er wollte unbedingt eine stilechte 70er-Jahre-Party feiern. Das Gesamtbild vervollständigte ein

Schnurrbart à la Fernsehkoch Horst Lichter. Jetzt sind Haare und Schnurrbart wieder ab. „Den Heimbewohnern gefällt’s.“ Er lacht. „Der Kurzhaarschnitt macht mich ihrer Meinung nach jünger.“ Torsten Laufmann mag seinen Beruf und die Menschen, mit denen er zu tun hat: hochbetagte Menschen mit körperlichen Gebrechen und Demenzerkrankungen. „Ich hoffe, dass sie mit meiner Pflege zufrieden sind. Das ist mir wichtig“, sagt er. „Sollte ich einmal in diese Situation kommen, wünsche ich mir auch, dass sich jemand liebevoll um mich kümmert.“



Bis vor sieben Jahren sah das Leben des Vaters von drei Kindern noch anders aus. Er hatte eine eigene Tanzschule in Weyhe bei Bremen. Tanzstunden gibt er noch immer – aber nur nach Feierabend. Die Schule leitet inzwischen sein Sohn. Seit seinem

zwölften Lebensjahr begeistert sich der gebürtige Kieler fürs Tanzen. Turniertanz, Latein und Standard – seine große Leidenschaft. Die Eltern waren entsetzt, als er vom Gymnasium abging und Tanzlehrer wurde. „Das war in ihren Augen brotlose Kunst“, erzählt Torsten Laufmann.

### Anfangs zu viel geredet und sich verzettelt

Mit Anfang 50 dann die Kehrtwende: Er entschied sich für eine Ausbildung zum Pflegehelfer. Nach den Gründen gefragt, blitzt wieder sein Humor auf: „Ich muss noch ein bisschen was in die Rentenkasse einzahlen.“ Eine Bekannte, die in der Pflege arbeitet, fand, das würde gut zu ihm passen. Laufmann war skeptisch: „Essen anreichen und Popo sauber machen – mehr konnte ich mir unter Altenpflege nicht vorstellen.“ Doch er ließ sich darauf ein, war für kurze Zeit im Bremer Caritas-Altenpflegeheim St. Michael tätig, wechselte ins Haus St. Laurentius – und stellte fest, dass er sich in seinem neuen Beruf wohlfühlt. Am Anfang habe er allerdings zu langsam gearbeitet. „Ich habe zu viel geredet und mich verzettelt.“ Jetzt hat er das richtige Maß gefunden: „Man kann auch während der Pflege zuhören und scherzen.“

Altenheimbewohner und Tanzschüler seien sich gar nicht so unähnlich, sagt Laufmann mit einem Augenzwinkern. Der Demenzerkrankte verliert sein Kurzzeitgedächtnis, der Tanzschüler vergisst bis zur nächsten Unterrichtsstunde oft seine Schritte.

Tanzen – das hält Geist und Körper fit, entspannt, macht Spaß, schafft Kontakte und ist eine Atempause, die sich Torsten Laufmann nicht nur in seiner Freizeit gönnt. Er integriert es auch in den Pflegealltag, hat sich zum Seniorentanzleiter ausbilden lassen. Wenn beispielsweise Sitztanz auf dem Programm steht, „ist die Hütte voll“. Musik weckt selbst bei dementen Bewohnern die Lebensgeister. Arme, Beine und Füße kreisen im Takt, Hände boxen in die Luft, Schultern heben sich. Und mit Musik wird selbst das Rollatortraining – Achten fahren oder Rückwärtslaufen – zur unterhaltsamen Tanzstunde. Was bedeutet ihm das Tanzen? „Es ist wie Nach-Hause-Kommen“, schwärmt Laufmann.

Generell interessiert ihn alles, was mit Bewegung zu tun hat. Wer sich nicht mehr viel bewegt oder lange liegt, verliert sein Körpergefühl. Laufmann machte sich deshalb mit Kinästhetik vertraut, einer „unfassenden Lebensweisheit“, abgeschaut bei Kleinkindern. Die drehen sich erst auf den Bauch, bringen sich dann in den Vierfüßlerstand und lernen schließlich laufen – natürliche Bewegungsabläufe, die später oft vergessen werden. Wenn ein erwachsener aufsteht, beugt er sich nach vorn. Ein älterer Mensch aber, der fürchtet, das Gleichgewicht zu verlieren, lehnt sich nach hinten und verkrampft. Das macht es schwer, ihn hochzuheben. Methoden der Kinästhetik helfen, sich in einer Drehbewegung, spiralförmig, aufzurichten. „Da muss ich als Pfleger nur noch ein bisschen stützen.“

### ZUR SACHE

## Warum Tanzen guttut

n Noch bevor die Menschen schreiben konnten, tanzten sie. Tanzen ist ein Nebenprodukt des aufrechten Gangs früherer Hominiden (Familie der Primaten) und steckt in unseren Genen.

n Bei Tangotänzern beispielsweise sinkt die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Speichel. Ohne Musik ändert sich im Cortisolgehalt dagegen wenig.

n Sich zu Musik zu bewegen, wirkt entspannend und ist

eine Wohltat für die Seele. Es hilft vielen Menschen, mit ihrem Alltagsstress besser umzugehen.

n Eine Studie hat ergeben, dass Paartanzen das Demenzrisiko um 76 Prozent reduziert und damit weitaus besser wirkt als Kreuzworträtsellösen (47 Prozent) und Lesen (35 Prozent).

n Für die Gesundheit ist es am besten, sich früh mit dem „Tanzvirus anzustecken“ – und dann ein Leben lang damit „infiziert“ zu bleiben.



Während einer Arbeitsschicht die Füße hochlegen – auch das entspannt. Torsten Laufmann im gemütlich eingerichteten Pausenraum im Keller des Bremer Caritas-Altenpflegeheims St. Laurentius

Foto: Anja Sabel