

**Tom de Toys © POEMiE™ – Lyrikyoga**

*Gestisch-gymnastische Lyrikrezitation bei Demenz und Depression*

**Arbeitsmaterial für zusätzliche Betreuungskräfte nach §53c SGB XI**

*Tom de Toys © POEMiE™*

**LYRIK**

**YOGA**

**Gestisch-gymnastische Lyrikrezitation  
bei Demenz und Depression**

in dankbarer Erinnerung  
an meine besorgte Mutter

*"Es gibt nur das ewige Jetzt,  
den gegenwärtigen Augenblick,  
und es wird niemals etwas anderes geben.  
Alles Erinnern geschieht in der Gegenwart –  
das Gedächtnis existiert im ewigen Jetzt."*

**Alan Watts, in:  
DIE ÜBERWINDUNG DER DUALITÄT (1969)**



## Lyrikyoga: Gestisch-gymnastische Lyrikrezitation

**LYYO**, gesprochen "Lüjo". Integrales Hirnjogging – keine einschläfernde Vorlesestunde mehr: poetische Wörter rituell wiederholt mit gymnastischen Gesten ausdrücken! Die LYYO-Methode der Zeitlupen-Rezitation eignet sich nicht nur für Demente und Depressive sondern jeden Literaturbegeisterten, der tiefer in die Zauberwelt der Sprache eindringen will anstatt ein schwieriges, modernes Gedicht einfach nur "schnell runter zu lesen". **In der Runde können nach der Begrüßung zunächst großformatig laminierte Fotos der literarischen Objekte herumgereicht werden, um das visuelle Gedächtnis anzutriggern, den Geist quasi vorzuwärmen. Danach beginnt die rituelle Rezitation der einzelnen Wörter, für die jeweils kleine Gesten erfunden werden, die den Wortinhalt symbolisieren.** Nach über 20 Jahren Selbsterfahrung als Lyrikperformer und Taijiquan-Praktizierender kombiniere ich mein Wissen mit dem, was ich im Betreuungsalltag mit Senioren erlebe, um ein interdisziplinäres, integrales Aktivierungsangebot zu schaffen, das Minimalisport mit Hirnjogging und Gegenwartslyrik verbindet und eine Abwechslung zur normalen Vorlesestunde darstellt, bei der viele einschlafen, weil sie von zu viel Text zu schnell hintereinander geistig überfordert und dabei körperlich unterfordert sind. Was z.B. in Sitztanz-Gruppen mit Musik versucht wird, geschieht beim LYrikYOga mit gesprochener Poesie: einzelne Wörter und kurze Gedanken werden beim Rezitieren theatralisch ausgedrückt. Je nach körperlicher Beweglichkeit und geistiger Anwesenheit des Klientels kommt es zu extrem minimalen Gesten oder auch zu regelrecht gymnastisch anmutenden, ausschweifenden Reaktionen. Das Gedächtnis und die geistige Anwesenheit an sich wird durch die poetischen Begriffe angeregt und durch die Kopplung an körperlich-theatralische Stimulationen ganzheitlich aktiviert. Demente und Depressive erfahren dabei ganz frei von irgendeinem Leistungsdruck ihre eigenen kleinen Glücksmomente und helle Gemütszustände, die den Tag nicht nur versüßen, sondern dadurch nebenbei auch therapeutisch wirken.

# IN DIESEM AUGENBLICK LESE ICH IHNEN ETWAS VOR (AKTIVE VALIDATION DURCH MIKROINTERAKTION)

*Bei Dementen macht es keinen Sinn, eine Geschichte einfach nur ermüdend "runter zu leiern", sondern die Sätze häppchenweise "**expressiv entschleunigt**" anzubieten, indem man Rückfragen zu einzelnen Wörtern und Gedanken einbaut, um die grauen Zellen anzuregen und eine bestmögliche Wachheit zu erzeugen. Die folgende Metageschichte überspitzt diese interaktive Aktivierungsmethode, indem sie keinen Erzählstrang mit Figuren und Situationen wie eine echte Geschichte hat, sondern die Zuhörer durch eine Verkettung von Fragen nach und nach zum Nachdenken und Selber-Erzählen von biografischen Assoziationen auffordert...*

Heute erzähle ich Ihnen eine Geschichte, von der Sie in dieser Form so bestimmt noch nie gehört haben und trotzdem ist sie Ihnen vertraut wie die eigene Westentasche oder der Inhalt Ihrer Handtasche. Wovon könnte eine solche Geschichte wohl handeln? (...) Die Geschichte, von der hier die Rede ist, handelt von uns hier in diesem Kreis, so wie wir hier sitzen. Wie kann das sein? (...) Es ist ganz einfach: Schauen Sie sich einmal um. Was sehen Sie in diesem Raum? (...) Was ganz in Ihrer Nähe? (...) Und was steht etwas weiter weg? (...) Was sehen Sie, wenn Sie aus dem Fenster schauen? (...) Und wer sitzt direkt neben Ihnen? (...) Wie viele sitzen hier im Kreis zusammen? (...) Lassen Sie uns einmal alle genau durchzählen. Wer will mit der Zahl Eins beginnen? (...) Wer möchte die Nummer Zwei sein? (...) Sind alle da? (...) Wer fehlt heute? (...) Und wen vermissen Sie heute? (...) Wenn Sie eine Geschichte erzählen würden, womit würden sie gerne

beginnen: (...) Nennen Sie mir einen Namen (...), einen Ort (...), eine Erinnerung an irgendetwas, was Ihnen genau jetzt einfällt (...), eine Farbe (...), ein Kleidungsstück (...) oder Ihr Lieblingsgericht! (...) Haben wir etwas vergessen zu nennen, was Ihnen wichtig ist? (...) Wie sieht das Wetter denn heute aus? (...) Hätten sie gerne ein anderes Wetter? (...) Was für Schuhe würden Sie anziehen, wenn es sehr kalt (...), sehr warm (...) oder sehr verregnet wäre? (...) Können Sie sich erinnern, wie viele hier im Kreis beisammensitzen? (...) Wie viele hatten wir gerade eben gezählt? (...) Lassen Sie uns die Anzahl noch einmal überprüfen, indem wir noch einmal nachzählen: eins, zwei, drei, vier... (...) Es ist schön, hier mit Ihnen im Kreis zu sitzen. Ich möchte jetzt nirgendwo anders sein. Oder vielleicht doch? (...) Wo würden Sie gerne hinreisen: nach Afrika? (...) Nach Amerika? (...) In die Wüste? (...) Oder ans Meer? (...) Möchten Sie am weißen Sandstrand unter Palmen liegen? (...) Wie würde Ihnen eine Bergwanderung gefallen? (...) Ganz ehrlich: mir wäre eine Bergwanderung heute zu anstrengend. Ich bleibe lieber gemütlich hier sitzen und trinke einen kräftigen Schluck aus meinem Glas Wasser. Trinken Sie doch mit! (...) Ich sage: **"Prost! Zum Wohl! Auf uns alle!"** (PAUSE) Und nun wollen wir etwas Gymnastik machen. Ich lese dazu ein paar kurze Gedichte vor...

*(JETZT KÖNNEN FOTOS VON MOTIVEN AUS DEM ERSTEN GEDICHT HERUMGEREICHT WERDEN. DANACH WIRD DAS GEDICHT GEMÄß DER "LYYO"-LYRIKYOGA-METHODE REZITIERT: [www.DEMENZYOGA.de](http://www.DEMENZYOGA.de))*

# 1.Gedicht: KONTAKT

zwischen zwei körnern  
staub  
schritte im meer  
geatmet  
und so

## 2.Gedicht: SEIN

was nicht kommt  
und was nicht geht  
was einfach ist  
und doch nicht steht  
da bin ich  
wie du  
verwundert und froh  
man muß mitspielen  
so oder so

### 3.Gedicht: KÖRPER

Ich bäume mich auf  
Unendliches Grün  
Mit Wurzeln so tief wie  
Mein Herz  
Und Ästen so weit wie  
Die Seele

## 4.Gedicht: WAISE

Was soll ich wollen  
Bin ich nicht des Willens Kind  
Drum laßt mich gehen  
Wohin es mich treibt  
Ich kenne nur den Wind

## 5.Gedicht: GRÜN

Das Quadrat

Die Rose

Und

Der Himmel

Im Meer

## 6.Gedicht: GARTEN

Zwei Schmetterlinge  
In der Blumenwiese  
Flattern durch die Luft  
Als weiße Kugel

## 7.Gedicht: ANKUNFT

Berühre Deine Erde  
Fühle Deinen Atem  
Spüre Deinen Körper  
Höre Deinen Geist  
Wo Bist Du  
Ohne All Das  
Hier Und Jetzt  
In Deinem Sein

## 8.Gedicht: SCHALLTAG

Blauer Himmel  
Sonnenschein  
Wir beide  
Unterwegs  
Zum Supermarkt  
Ich liebe diese  
Deutsche Idylle

## 9.Gedicht: TÜMPEL

Keine Fische  
Frösche  
Wasserblüten  
Vögel plantschen  
Eine Libelle kurvt  
Mir ins Gemüt

## 10.Gedicht: DAS LIEBESGEDICHT

oh

oh oh oh

o oh

oooooo

ohhhhhhhhh

## 11.Gedicht: ÜBER(BO)T(AN)ICK

gelbe schmetterlinge  
und lila libellen  
wenn ich euch besinge  
sollen seelen  
aufhellen

## 12.Gedicht: ÜBERALL(EE)

alles geschieht  
in einem augenblick  
die ganze welt ist  
groß und  
bunt

## 13.Gedicht: WIR SINND AUF ZENDUNG

vögel zwitschern  
wasser fließt  
wind rauscht  
durch blätter und  
ich sitze hier  
und lese das

**14.Gedicht: ERWEITERTER SEELENBEGRIFF  
OHNE SYSTEM [16.TRANSRELIGIÖSES  
LOCHGEBET FÜR DAS 23.JHD.]**

ich  
kreise  
um  
meine  
leere  
mitte

## 15.Gedicht: NOCH NICHT NACHT

kirschgroße hagelkörner hüpfen  
über die wiese die mittagshitze  
ist vergessen kühler wind grollt  
aus der ferne sanft heran  
in pfützen bilden sich blasen  
der donner bleibt unsichtbar  
dunkelheit zieht über das land  
in zimmern wird es gemütlich

## 16.Gedicht: ANTIROMAN

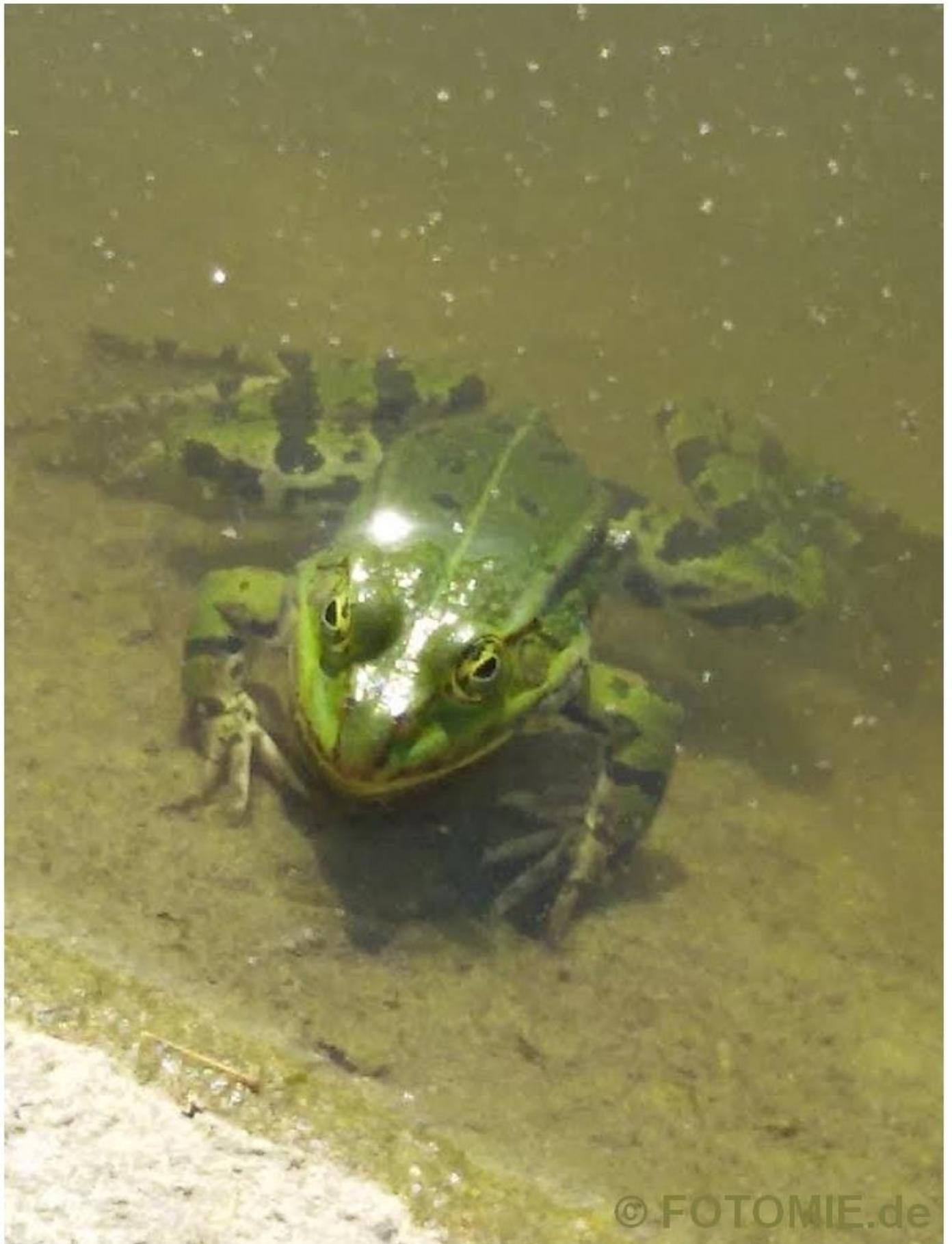
die geschichte ist ziemlich schnell erzählt  
alles begann bei der geburt und dauerte  
bis zum tod ein paar sonnenstrahlen  
etwas regen herbstlaub und auch schnee  
dann mehrere gespräche über den sinn  
und irgendwo waren zwei galaxien kollidiert  
an mehr kann ich mich nicht erinnern  
es gab auch kunst und literatur

## 17.Gedicht: KOSMISCHES KLIMA

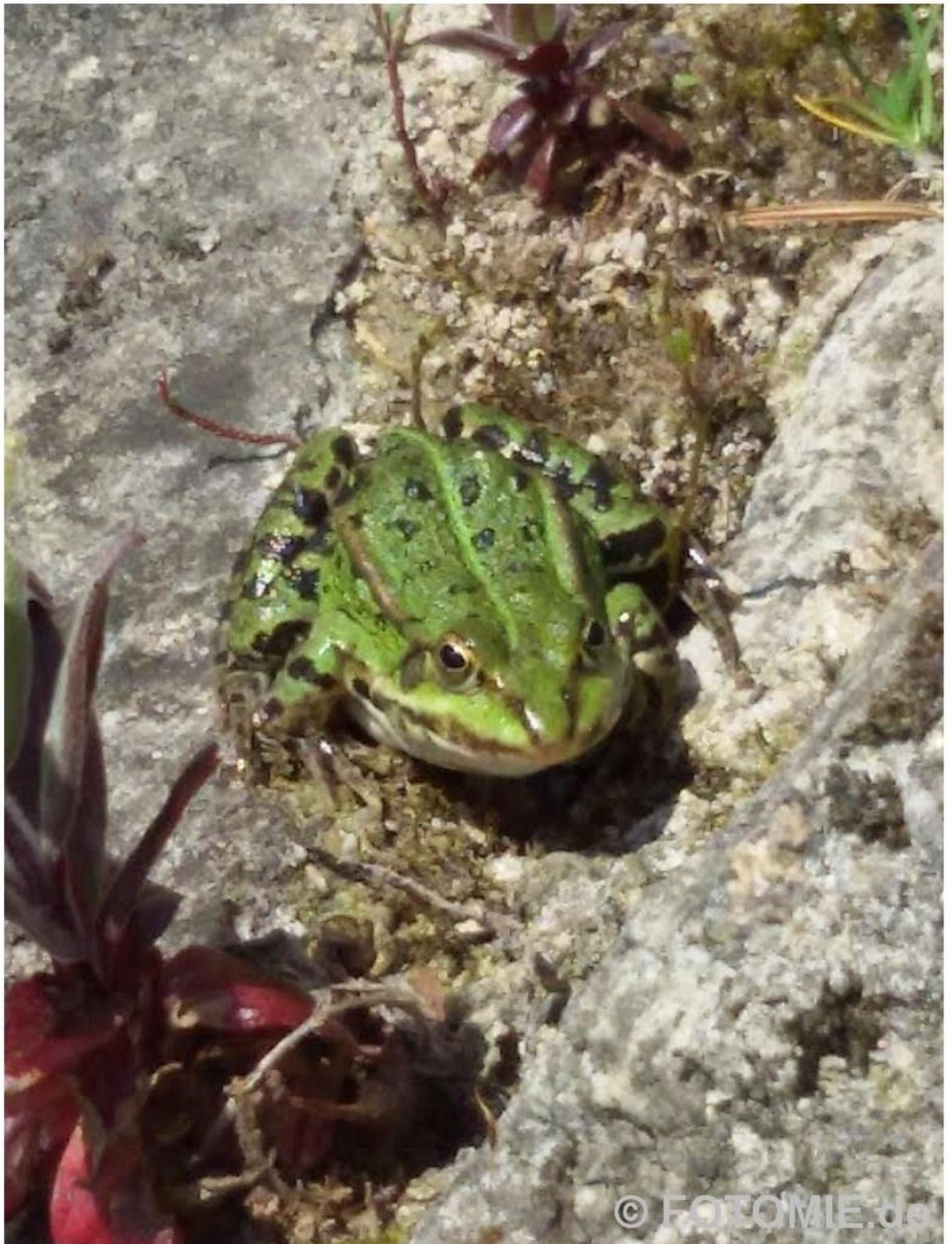
sonne scheint  
im blauen himmel  
fast vollmond

## 18.Gedicht: SCHMER-ZEN

einen gedanken fassen  
einen einzigen klaren gedanken  
nur einen  
einen einzigen  
einen klaren gedanken



© FOTOMIE.de



© FOTOMIE.de



# Anleitung für das Gedicht "TÜMPEL"

## ***"Keine"***

Hände mit ausgestreckten Zeigefingern vor dem Gesicht oder Bauch hin und her schwenken (minimiert: einfach nur mit den Zeigefingern tippen).

## ***"Fische"***

Mund rund geformt öffnen und schließen (Fischmaul),  
Arme dabei wellenförmig hin und her schwenken.

## ***"Frösche"***

Leicht in die Knie gehen und auf der Stelle hüpfen  
(minimiert: von einem aufs andere Bein aufsetzen, im  
Stehen gehen, bei kompletter Unbeweglichkeit einfach  
nur "quack, quack!" ausrufen und die anderen  
Teilnehmer beobachten).

## ***"Wasserblüten"***

Handflächen nach oben öffnen und Arme nach außen  
anheben (das Öffnen der Blüte).

## ***"Vögel"***

Abwechselnd mit angewinkelten Ellbogen alle Finger wie beim Klavierspiel lockern (das Gefieder nachahmen) und dann die Arme weit ausbreiten, um Flugzeug zu spielen.

## ***"plantschen"***

Die angewinkelten Ellbogen abwechselnd öffnen und wieder an den Körper heranziehen.

## ***"Eine Libelle"***

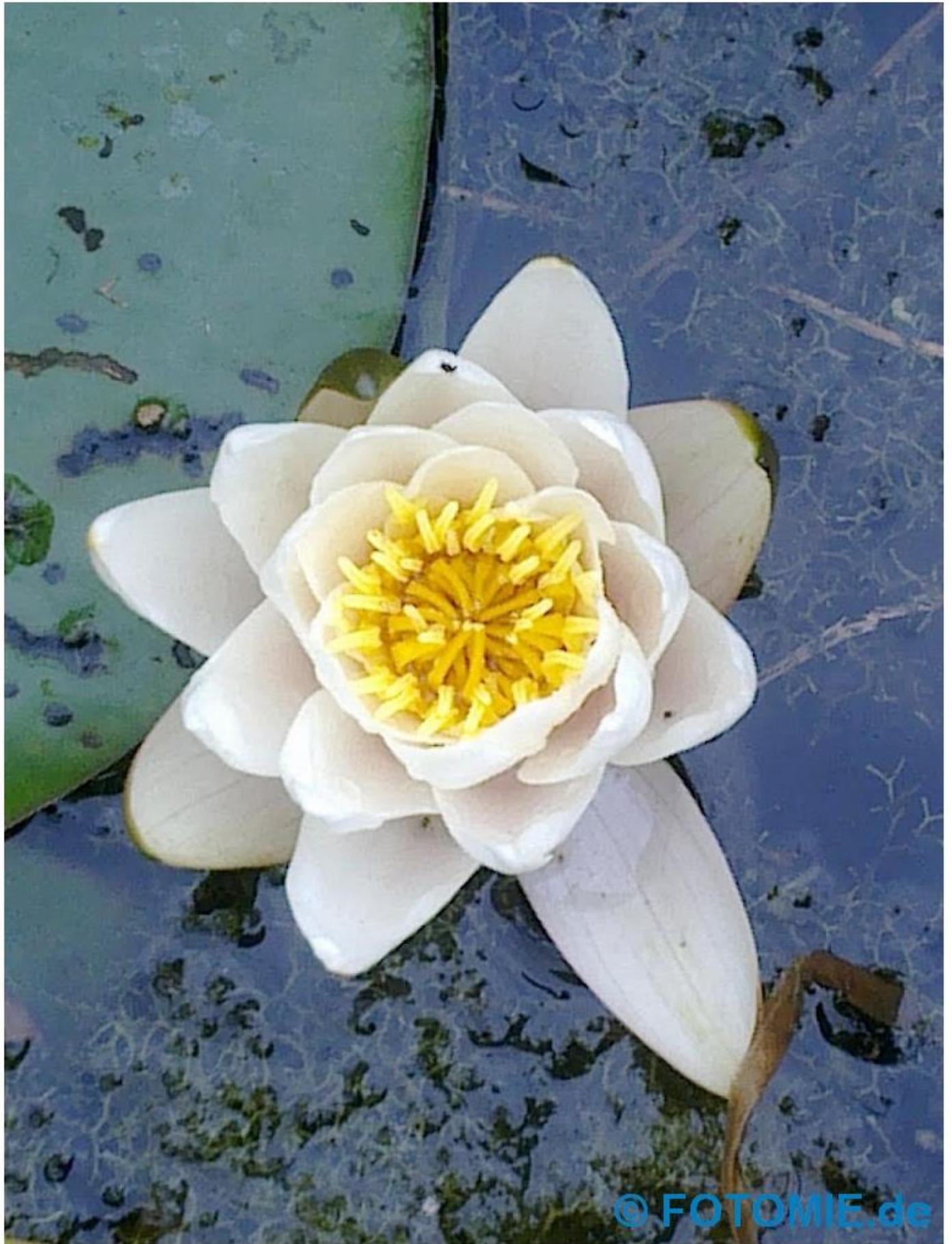
Mit weit ausgestreckten Armen die Hände schütteln.

## ***"kurvt"***

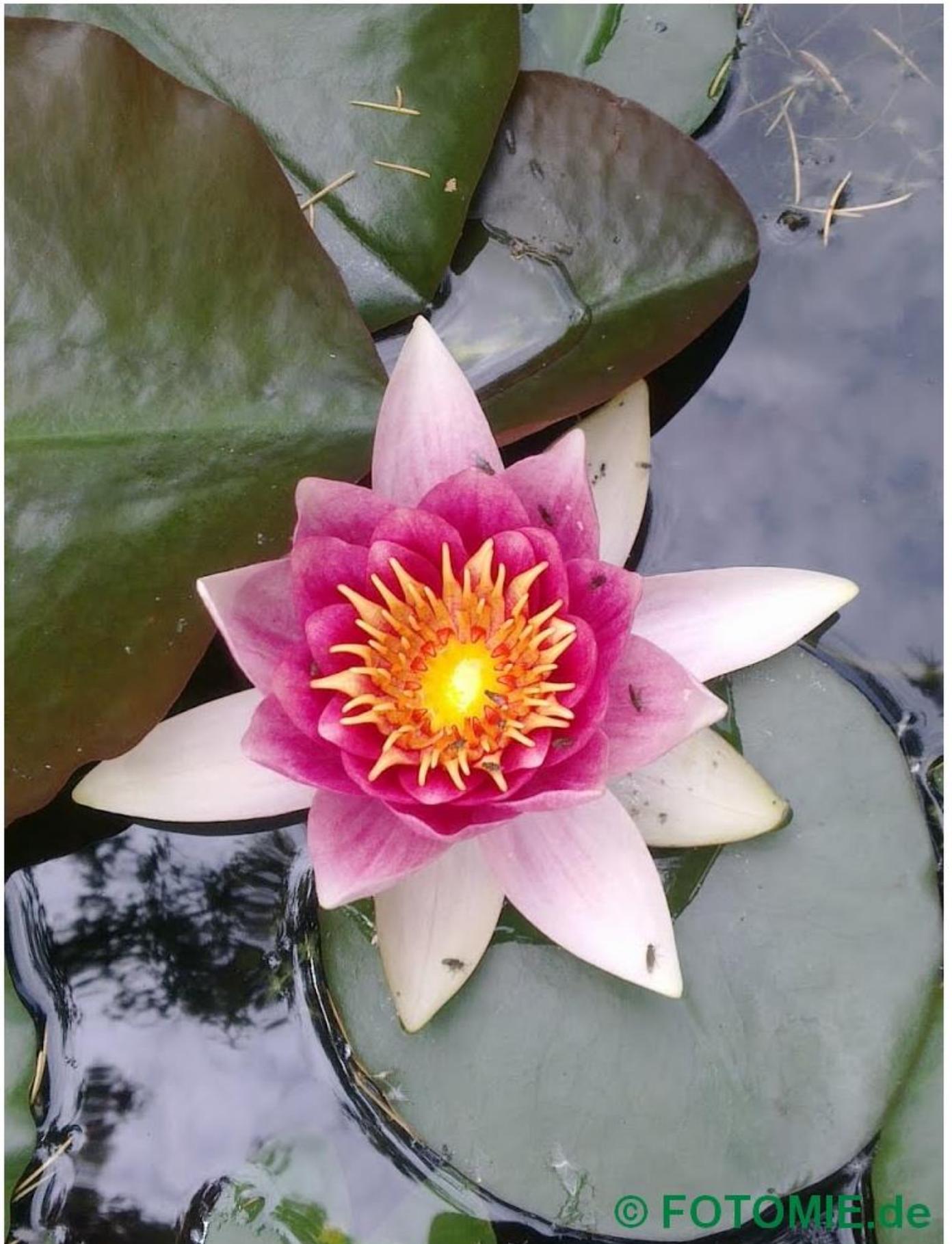
Kopf in der Zahl-Acht-Form kreisen und dabei mit weit aufgerissenen Augen die gegenüber stehenden Teilnehmer anlächeln.

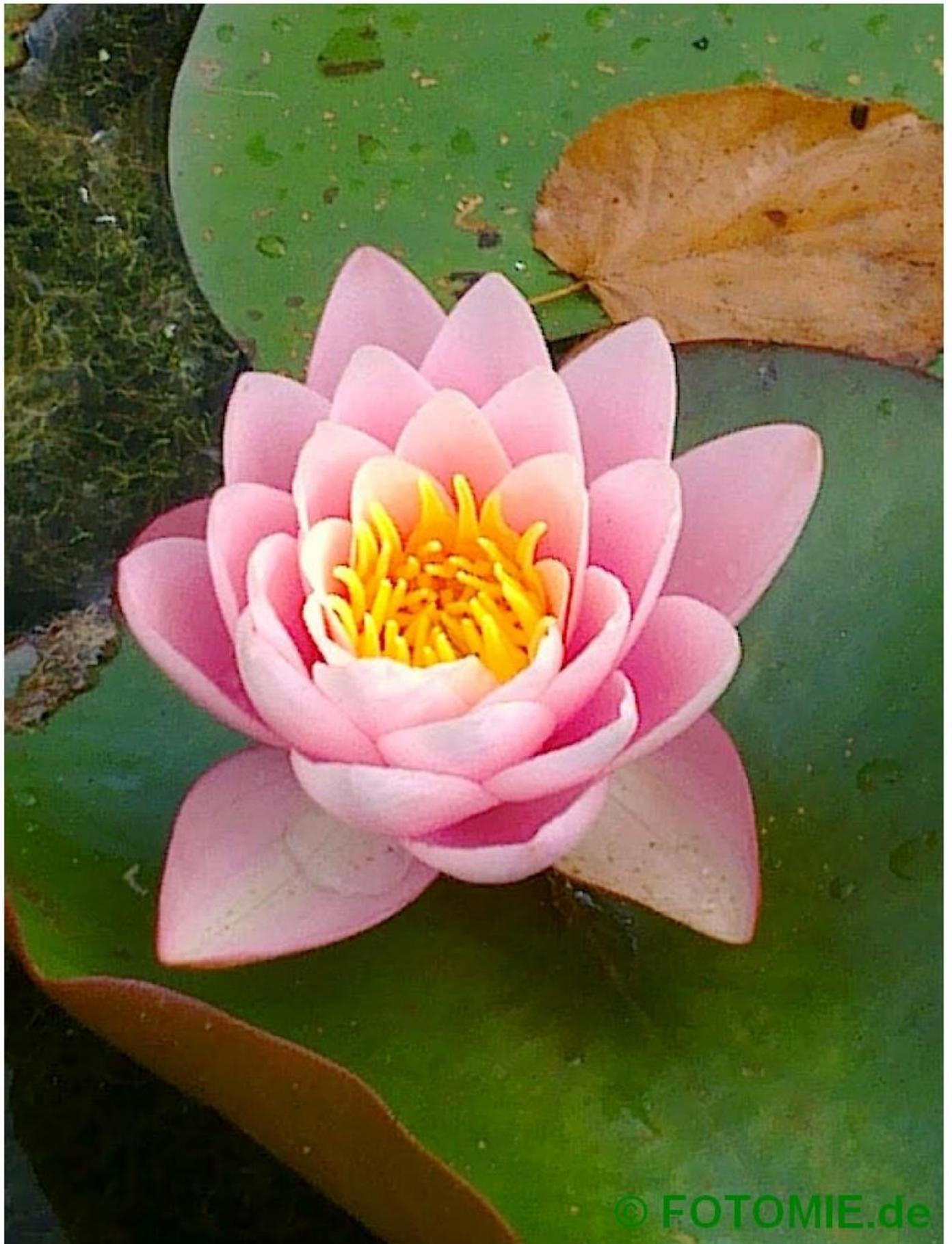
## ***"Mir ins Gemüt"***

Die ausgestreckten Arme nun langsam vor der Brust verschränken und dann Brust, Herz und Bauch mit den Händen liebevoll kreisend streicheln.



© FOTOMIE.de





© FOTOMIE.de

# PRÄSENZKRAFT / ALLTAGSBEGLEITUNG :

## BEGEGNUNG UND BEHANDLUNG

### (DEN BEWOHNER/TAGESGAST "ABHOLEN" UND ANREGEN)

Täglich grüßt das Murmeltier, ist der Spruch, der mir am häufigsten bei der Arbeit einfällt, wenn ein Dementer alle fünf Minuten dieselbe Geschichte erzählt oder dieselbe Frage stellt. In der respektvollen Rolle des Betreuers/Begleiters von Senioren (besonders mit Demenz aller Grade) bin ich mir darüber bewusst, **daß ich FÜR jemanden ANDERS da bin** (egal wie "lächerlich", "nervtötend" oder "langweilig" mir dessen Verfassung persönlich erscheint!), also um ihm zu helfen, wo er aufgrund seiner alters- und/oder krankheitsbedingten Schwäche(n) UNTERSTÜTZUNG BENÖTIGT. Dadurch besteht das Verhältnis zwischen dem Helfer und seinem Klienten aus zwei Ebenen des Respekts: einerseits auf derselben Augenhöhe als erwachsene **Menschen mit Lebensgeschichte und Lebenserfahrung**, die sich wie Freunde begegnen, unterhalten, austauschen und aufeinander freuen. Und andererseits muss ich wachsam, aufmerksam und geduldig sein wie bei einem Baby, dessen Bedürfnisse zu erraten sind und daß nicht für sich alleine sorgen kann. Unterschlage ich eine der beiden Ebenen in der Arbeit, werde ich dem Bewohner oder Tagesgast der Pflegeeinrichtung nicht vollends gerecht, denn: entweder verletze ich seinen Stolz, wenn ich ihn NUR wie ein hilfloses Baby BEHANDEL, ohne es so trickig einzufädeln, daß er das Gefühl hat, man wäre sein Kumpel oder wie ein Enkel, der sowieso zufällig im richtigen Moment wie ein KAVALIER zur Stelle ist (dann kommt ein pikiertes *"ach herrjeh, das kann ich doch alleine, lassen Sie mal, junger Mann"*), oder ich ignoriere sein Problem, wenn ich ihm NUR wie zwei souveräne Erwachsene BEGEGNE, wo jeder nur an sich selber denkt, wie man es ja in unserer egozentrischen Gesellschaft im öffentlichen Alltag gewohnt ist (dann erhöhe ich das Risiko eines Unfalls oder zumindest "kleinen Malheurs", das dann unnötig Arbeit

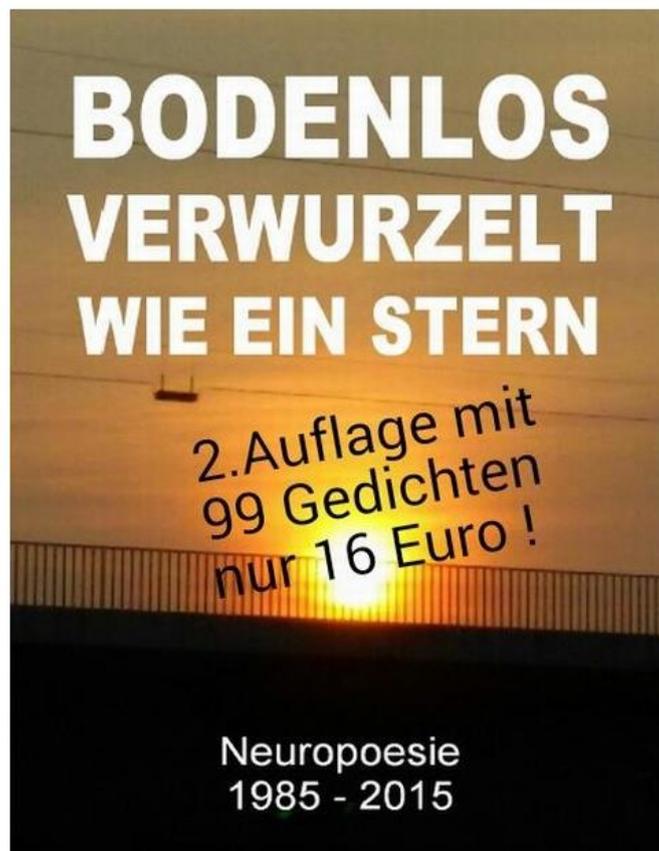
bereitet oder sogar gefährlich enden könnte). Daher ist für mich das Anstrengende bei dieser Tätigkeit die gewagte Gratwanderung zwischen sensibel-lässiger Aktivierung biografischer Reste (zwecks Hirntraining) und situationsbedingtem Support bei motorischen, sprachlichen, gedanklichen, wahrnehmungstechnischen und entscheidungsbeeinträchtigenden Schwierigkeiten bzw. Einschränkungen, so daß bestenfalls nach und nach eine **optimale Mischung aus BEGEGNUNG UND BEHANDLUNG** entsteht, die zur entspannten, geduldigen, gutgelaunten Bewältigung des gesamten Tagesablaufes führen soll. Meine Erfahrungen sowohl aus dem Jahr als Minijobber im Pflegeheim als auch im Praktikum der Ausbildung zur sogenannten "zusätzlichen Betreuungskraft" (seit 2017 nach §53c SGB XI, vorher §87b, mit Auswirkung auf die Pflegesätze, siehe §43b sowie §84 und §85 jeweils Abs.8) zeigen, daß **ehrliche OFFENHEIT, spirituelle FRÖHLICHKEIT und die wertfreie GESPRÄCHIGKEIT** fast jeden Senioren in seinem jeweiligen Zustand\* "abholen" und "anregen" können. Und da wo man meint, nur noch wenig bewirken zu können, ermöglichen eine empathische, ruhige, freundliche, trostspendende, verständnisvolle Stimme oder/und meditative Berührungen zur seelischen Linderung und Entspannung beizutragen. Wer alte, hilfsbedürftige Menschen und ihre Geschichten nervtötend, langweilig und lächerlich findet und sich in ihrer Gegenwart fremdschämt, weil ihm ihr herausforderndes Verhalten peinlich anmutet, der ist für diesen Beruf wirklich komplett ungeeignet. Man muss eine gewisse psychologische Reife mitbringen, um nicht seinen eigenen Egoprojektionen zu erliegen, sondern die nötige sachliche Distanz zu bewahren, indem man sich seiner DOPPELROLLE bewusst bleibt: die respektvolle **Begegnung** (die "anregt") und **Behandlung** (die "abholt"), die im richtigen Mischungsverhältnis zu einer erfolgreichen, menschlich berührenden, bereichernden **BEGLEITUNG** führen – und manchmal ungeahnte Überraschungen in die Wege leitet, die das (kurzfristige) Glücksgefühl inmitten des oftmals traurigen Unglücks steigern...

\* vgl. hierzu das Konzept zur Aktivierung durch sogenannte "Integrative Validation"

## Originalquelle der 18 Gedichte:



## Weitere Gedichte im G&GN-Institut:





**Nach über 20 Jahren Selbsterfahrung als Lyrikperformer und Taijiquan-Praktizierender kombiniere ich mein Wissen mit dem, was ich im Betreuungsalltag mit Senioren erlebe, um ein interdisziplinäres, integrales Aktivierungsangebot zu schaffen, das Minimalsport mit Hirnjogging und Gegenwartslyrik verbindet und eine Abwechslung zur normalen Vorlesestunde darstellt, bei der viele einschlafen, weil sie von zu viel Text zu schnell hintereinander geistig überfordert und dabei körperlich unterfordert sind. Ausführliche Vita: [www.TomDeToys.de](http://www.TomDeToys.de)**

**Das G&GN-INSTITUT erforscht seit 1990 psychophilosophische Methoden der Bewusstseinerweiterung zur Befreiung des Menschen von ideologisch-dogmatischen Projektionen.**

### **1.LYYO-Audioclip:**

[www.youtube.com/watch?v=IDMsDNT7brM](http://www.youtube.com/watch?v=IDMsDNT7brM)

PDF-Download @ [www.LYRIKYOGA.de](http://www.LYRIKYOGA.de)

© 2018 POEMiE™ @ G&GN-INSTITUT  
www.G-GN.de (Institut für Ganz & GarNix)

Alle Rechte vorbehalten.

Tom de Toys © POEMiE™

***"Lyrikyoga: Gestisch-  
gymnastische Lyrikrezitation  
bei Demenz und Depression"***

als kostenloses eBook:

ISBN 9783746060170

(BoD – Books on Demand)

[www.DEMENZYOGA.de](http://www.DEMENZYOGA.de)