ICH WEISS NICHT, WAS SOLL ES BEDEUTEN

Demenz & Musik

„Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen“ sagte Yehudi Menuhin, der große Jahrhundertgeiger und Humanist. Damit hat er in einem Satz ausgesprochen, warum Musik uns so nah und vertraut ist – egal welcher Nationalität und Kultur, welchen Geschlechts oder Alters wir sind. Musik kann beruhigen, anregen, positive und unangenehme Erinnerungen wachrufen, traurig oder glücklich machen, ja manchmal sogar seelische Krankheiten heilen helfen.

Auch in der psychosozialen Begleitung von an Demenz erkrankten Menschen kann Musik eine große Rolle spielen, indem sie zum Medium wird, um den oft verschlossenen, in seine Vergangenheit zurückgezogenen, an Demenz erkrankten Menschen emotional zu erreichen.

Diese Broschüre erklärt die Bedeutung der Musik für den Menschen und im Speziellen ihre Möglichkeiten für den Alltag mit an Demenz erkrankten Menschen. Ergänzend gibt sie Beispiele und Tipps zur Umsetzung im Pflegealltag und richtet sich an Fachkräfte in der ambulanten und stationären Pflege ebenso wie an ehrenamtlich tätige Menschen in Einrichtungen und in pflegenden Familien sowie an pflegende Angehörige selbst.

„Ich weiß nicht, was soll es bedeuten“ ist ein Ergebnis der gemeinsamen Projekte „Demenz als Schlüssel“ und „Demenz und Musik“ der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. und der Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz. Damit dokumentiert die Broschüre eine ungewöhnliche und vielleicht gerade aus diesem Grunde so erfolgreiche Kooperation.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und vielleicht auch beim Musizieren.

Jupp Arldt

Geschäftsführer
der Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

Klaus-Martin Heinz

Leiter der
Landesmusikakademie
Rheinland-Pfalz

Seite Titel

6 „WENN ICH MUSIKA-A-A-A-A-LISCH BIN…“
DIE BEDEUTUNG DER MUSIK FÜR DEN MENSCHEN

8 „ICH WEISS NICHT, WAS SOLL ES BEDEUTEN…“
AUSWIRKUNGEN DER DEMENZ AUF DEN MENSCHEN

10 „KOMM AUF DIE SCHAUKEL, LUISE…“
MUSIK ALS SCHLÜSSEL ZU DEMENZKRANKEN

Seite Titel

12 „ICH TANZE MIT DIR IN DEN HIMMEL HINEIN…“
MUSIK UND BEWEGUNG

13 „EIN FREUND, EIN GUTER FREUND…“
MUSIK UND SOZIALES MITEINANDER

14 „BEI DIR WAR ES IMMER SO SCHÖN…“
MUSIK UND BIOGRAFIE

16 „SAG BEIM ABSCHIED LEISE SERVUS…“
MUSIK UND STERBEBEGLEITUNG

Seite Titel

17 „SING EIN LIED, WENN DU MAL TRAURIG BIST…“
DIE BEDEUTUNG DES SINGENS

22 „MAN MÜSSTE KLAVIER SPIELEN KÖNNEN“
SELBST MUSIK MACHEN

23 „VERONIKA, DER LENZ IST DA“
THEMEN FÜR MUSIK MIT DEMENZKRANKEN

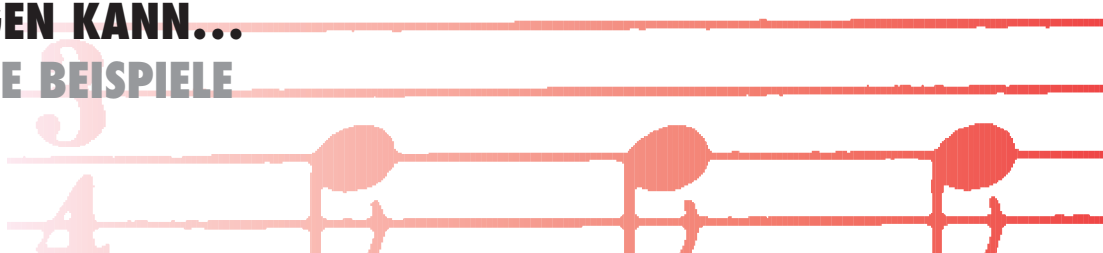
24 WIE ES KLINGEN KANN…
BEST PRACTISE BEISPIELE

Seite Titel

26 WEITERBILDUNGEN
DEMENZ & MUSIK

28 LITERATUR UND LINKS

31 IMPRESSUM



„WENN ICH MUSIKA-A-A-A-A-LISCH BIN…“

DIE BEDEUTUNG DER MUSIK FÜR DEN MENSCHEN

MUSIK ALS SPRACHE DER SEELE

Musik spielt seit Bestehen der Menschheit, durch alle Zeiten und Kulturen hindurch, eine herausragende Rolle. Sie begleitet den Menschen von der Geburt bis zu seinem Lebensende und gehört zu den ursprünglichsten zwischenmenschlichen Ausdrucksformen. Oft wird sie daher auch als die Sprache der Seele bezeichnet.
Nahezu jeder Mensch, der etwas bei Musik empfinden, sich von Musik beeindrucken lassen, im Musizieren oder Musikhören Sinn finden kann, ist musikalisch. Und jede musikalische Aktion, deren Ergebnis als Musik empfunden wird, ist auch Musik: Somit auch die elementarste musikalische Gestaltung beispielsweise eines Menschen mit einer schweren Behinderung oder dementiellen Erkrankung.

Musik spricht besonders die emotionale Seite des Menschen an. Sie trägt dazu bei, intensive Erlebnisse zu verstärken und weckt Erinnerungen. Musik spiegelt unsere Gefühle wider, kann unser seelisches Befinden beeinflussen und zur Reduzierung von Angst und Stress beitragen. Musikhören und Musikmachen können die allgemeine Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit des Menschen steigern, Singen und Musizieren die Phantasie anregen, die Kreativität und die Persönlichkeitsentfaltung fördern und Konzentrationsschwächen und Lernhemmungen entgegen wirken. Musik vermag Unsicherheit, Nervosität, Depressionen, Aggressionen und Frustrationen abzubauen, emotionale Sicherheit zu geben und das Selbstwertgefühl zu steigern.

MUSIK BEEINFLUSST AUCH DEN KÖRPER

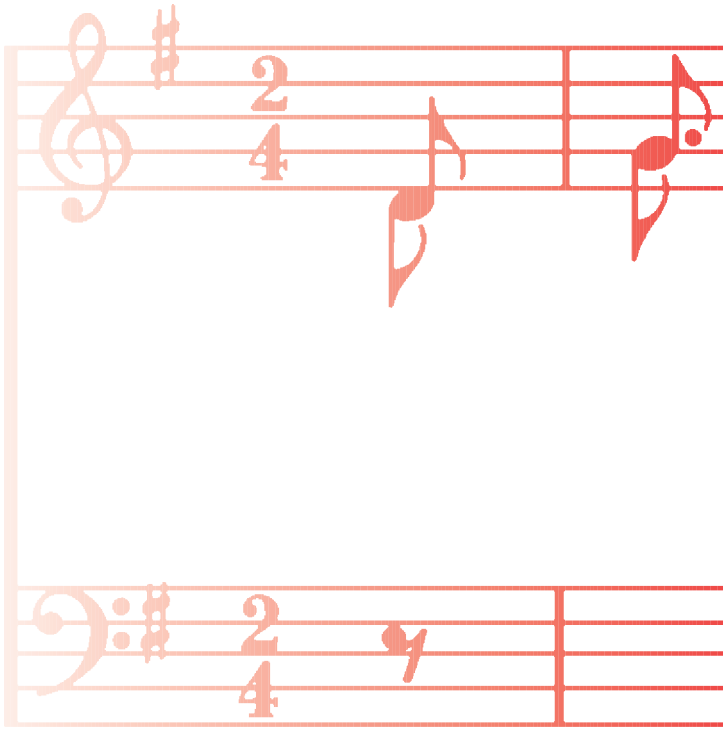
Aber Musik kann noch mehr: Rhythmen, Klänge und melodische Strukturen können nachweislich die Herz- und Kreislauftätigkeit des Menschen harmonisieren und weitere vegetative Körperfunktionen positiv beeinflussen. Im Rahmen neurologischer Rehabilitation von Schlaganfall- und Parkinsonpatienten kann Musik unterstützend wirken und bei anderen Krankheiten auch das Schmerzempfinden verringern. Keine andere Intelligenz gibt im menschlichen Leben so früh den Ton an wie die Musik.

Das Kind im Mutterleib reagiert bereits sehr früh auf Musik mit Bewegungen und verändertem Herzschlag. Der Musikpsychologe und Sänger Karl Adamek aus Eichen hat die Wirkung des Singens auf Körper und Seele erforscht. Seine Ergebnisse: „Singende Menschen sind im Vergleich zu nicht singenden Menschen durchschnittlich psychisch und physisch gesünder. Beim Singen entfalten sie ihre ureigenen, jederzeit verfügbaren musiktherapeutischen Selbstheilungskräfte. Fröhliches Singen scheint zur Ausschüttung körpereigener Botenstoffe zu führen, die den Hormonhaushalt und die Immunabwehr steuern."

MUSIK ALS SOZIALE KOMPONENTE

Die Wirkung von Musik zeigt sich auch in sozialer Hinsicht. Sowohl gemeinsames Singen als auch gemeinsames Musizieren oder Musikhören vermitteln Geborgenheit durch das Angenommen- und Aufgehobensein in einer Gruppe.
Musik kann Kommunikation in Gang setzen, ein Medium der Beziehungspflege sein sowie Gemeinschaft und Solidarität fördern.

MUSIK FÖRDERT DAS EMOTIONALE, GEISTIGE UND KÖRPERLICHE BEFINDEN DES MENSCHEN – DES GESUNDEN WIE DES KRANKEN.



„ICH WEISS NICHT, WAS SOLL ES BEDEUTEN…“

AUSWIRKUNGEN DER DEMENZ AUF DEN MENSCHEN

ZIEL: LEBENSQUALITÄT VERBESSERN

Demenz ist die häufigste und folgenreichste psychiatrische Erkrankung im Leben alter Menschen. Mit der Zahl der hochaltrigen Menschen in Deutschland wird in den nächsten Jahren auch die Zahl der an Demenz erkrankten Menschen zunehmen.

Zurzeit gibt es in Deutschland über 900.000 an mittelschwerer oder schwerer Demenz Erkrankte, bis zum Jahr 2020 wird die Zahl der an Demenz Erkrankten zunehmen. Die Verbesserung der Situation dieser Menschen wird damit zur gesamtgesellschaftlichen Aufgabe. Da eine Heilung bislang noch nicht möglich ist, liegt ein Schwerpunkt der Versorgung auf der Betreuung, Begleitung und der Pflege und insbesondere auf dem Erhalt und der Steigerung ihrer Lebensqualität. Und hier sind nicht nur Pflegekräfte, sondern auch pflegende Angehörige gefragt, denn über die Hälfte aller an Demenz erkrankten Menschen werden zu Hause versorgt.

WIE KOMMT ES ZUR DEMENZ?

Demenz kommt aus dem Lateinischen und leitet sich aus den Wortteilen „de= weg“ und „mens= Geist, Denkvermögen, Verstand“ ab. Was bedeutet:

An Demenz erkrankte Menschen haben Probleme mit ihrer Denkkraft, sie leiden unter Gedächtnisstörungen, ihr Gehirn hat Schwierigkeiten, Informationen aufzunehmen, zu speichern und abzurufen – ganz besonders, je weiter die Krankheit voranschreitet.

Demenz ist also eine Erkrankung des Gehirns. Die Haupt-Symptome – Gedächtnis- und Verhaltensstörungen – entwickeln sich in der Regel langsam und allmählich und sind zunächst nur leicht, aber doch konstant vorhanden.

An Demenz erkrankte Menschen verlieren zunehmend wichtige Kompetenzen wie „sich etwas merken“, „sich räumlich orientieren“, „sprechen“ und „etwas erkennen“ oder bestimmte Verrichtungen zunehmend.

DAS GEDÄCHTNIS MACHT NICHT MEHR MIT…

Die häufigsten und auffälligsten Erkennungszeichen einer Demenz sind die Beeinträchtigung und der spätere Verlust des Kurz- und Langzeit-

gedächtnisses. Die Ursache hierfür sind Ablagerungen in den Bereichen des Gehirns, denen das Gedächtnis zugeordnet ist, zudem sterben im Umfeld dieser Ablagerungen (Plaques) die Nervenzellen und ihre Verbindungen ab, die für das Gedächtnis und die Informationsverarbeitung verantwortlich sind. Durch diese nicht umkehrbare Degeneration der Nervenzellen können neue Sinneseindrücke nicht mehr richtig verarbeitet und mit dem bereits vorhandenen Wissen und Erfahrungen nicht mehr richtig verknüpft werden. Die Folge: An Demenz erkrankte Menschen können im weiteren Verlauf der Krankheit einfachste alltägliche Aufgaben – sich waschen, sich anziehen, essen – nicht mehr selbstständig ausführen und sind auf Hilfe von anderen angewiesen.

DAS VERHALTEN IST AUFFÄLLIG GESTÖRT…

Mit den genannten Gedächtnisstörungen gehen meist Verhaltensstörungen einher. Emotionale, unkontrollierte Reaktionen und für Außenstehende sonderbar wirkendes Verhalten treten häufig ganz plötzlich auf und richten sich gegen ihr Umfeld – gegen Angehörige und Freunde genauso wie gegen Fremde. Denken Sie daher immer daran: Es stecken keine bösen Absichten dahinter, wenn an Demenz erkrankte Menschen zum Beispiel aggressiv sind, sondern es gehört zu den Folgen ihrer Gehirnerkrankung. Sie beurteilen eine Situation anders und reagieren entsprechend anders – weil sie die Situation nicht im Griff haben und dadurch Unsicherheit entsteht.

DAS EMOTIONALE GLEICHGEWICHT STÄRKEN

Die Gedächtnis- und Verhaltensstörungen sind nicht nur für die Kranken selbst, sondern vor allem auch für die Pflegekräfte und Angehörigen problematisch. Demenzkranke leiden oft unter Störungen wie fehlendem Antrieb, Unruhe, Aggressivität, Veränderungen des Schlaf-Wachrhythmus, visuellen Halluzinationen und Wahnvorstellungen. Und die Pflegenden leiden mit. Auch wenn bisher noch keine Methode entwickelt worden ist, mit der jedes problematische Verhalten verlässlich und dauerhaft veränderbar ist, so erscheinen doch jene Methoden wichtig und hilfreich, die das emotionale Gleichgewicht des an Demenz erkrankten Menschen (und übrigens auch des Pflegenden!) zumindest eine Zeitlang stärken und damit schon eine wichtige Voraussetzung zur Steigerung der Lebensqualität auf beiden Seiten bilden.

„KOMM AUF DIE SCHAUKEL, LUISE…“

MUSIK ALS SCHLÜSSEL ZU DEMENZKRANKEN

Mit Musik können Sie an Demenz erkrankte Menschen auf einer sehr individuellen und emotionalen Ebene ansprechen. Denn die Reaktion auf klangliche Außenreize und die emotionale Ansprechbarkeit bleiben ihnen im Krankheitsstadium bis zum Tod erhalten. Musik ist daher bestens geeignet, um die Lebensqualität von an Demenz erkrankten Menschen zu verbessern und bestimmte Kompetenzen und somit ein selbstbestimmtes Leben zumindest in Teilen länger zu erhalten.

Musik kann

- den Kontakt und die Beziehung zu den Pflegekräften oder Angehörigen erleichtern
- eine emotionale Entlastung auf beiden Seiten schaffen
- sprachliche Kompetenzen vorübergehend reaktivieren
- Aufmerksamkeit bündeln
- innere Unruhe und Anspannung herabsetzen
- von der Konfrontation mit Defiziten weg- und zu einer verstehenden und akzeptierenden Haltung in der Begegnung hinführen
- den Kranken helfen, Krisen und Trauer besser zu bewältigen und Trost zu finden
- die Erinnerung aktivieren und so trotz nachlassender Geisteskräfte zum Erhalt von Identität beitragen
- Ereignisse und Erlebnisse aus der Vergangenheit in Erinnerung rufen, die sich als Anknüpfungspunkte für Biografiearbeit anbieten
- Vorlieben und Abneigungen sowie Bedürfnisse und Interessen erschließen
- Ängste und Depressionen mindern
- Schmerzen vorübergehend vergessen lassen oder gar lindern
- den Schlaf fördern
- die Stimmung aufhellen
- passive Kranke aktivieren und zur Bewegung anregen
- aggressive Erkrankte beruhigen
- Menschen, die sich nur durch unruhiges Hin- und Herlaufen spüren, dazu animieren, sich gemeinsam mit anderen koordiniert zur Musik zu bewegen oder gar zu tanzen

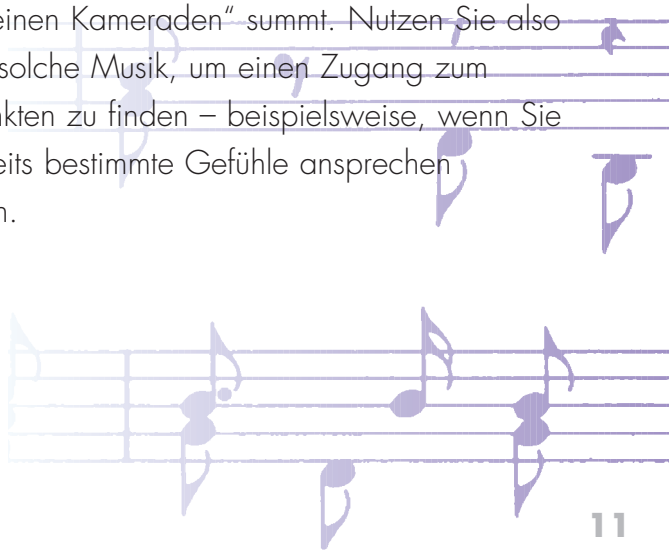
- an Demenz erkrankten Menschen helfen, sich eine Zeitlang wieder wohl zu fühlen
- dazu beitragen, sich ohne Worte ausdrücken zu können
- das soziale Verhalten verbessern

Musik ist ein nonverbales und emotionales Ausdrucksmedium, das Zugangswege und Begegnungsräume mit den nur noch begrenzt kommunikationsfähigen Patienten schaffen kann. Sie kann dazu führen, dass sie sich besser fühlen und ihnen zudem Sicherheit und Orientierung geben, weil sie sich an etwas erinnern oder in einer Situation besser zurechtfinden.

Während die meisten jüngeren Menschen einen überwiegend passiven Zugang zur Musik haben, da sie sie vor allem aus Konzerten, aus dem Internet, Radio und von CDs kennen, ist die Generation der heute an Demenz erkrankten Menschen noch weitgehend in einer Zeit ohne musikalische Berieselung aus den Medien groß geworden. Musikübertragungen im Hörfunk waren bis etwa 1945 die Ausnahme. Deshalb hatte in ihrer Kindheit und Jugend das aktive Musizieren, vor allem das gemeinsame Singen einen viel höheren Stellenwert. Die Patienten beherrschen daher auch eine Reihe von Liedern, vor allem Volkslieder, aber auch alte Schlager oder Filmtitel. Viele davon kennt das im Durchschnitt wesentlich jüngere Pflegepersonal jedoch eher nicht.

„Dem inneren Erleben der Musik durch den Menschen entspricht ihre Wirkung auf das Zusammenleben, ihre Kraft, Grenzen zu überwinden."
(Richard von Weizsäcker: Die politische Kraft der Kultur. 1987)

Wenn an Demenz erkrankte Menschen singen, kann sich dahinter eine Bedeutung verbergen. Das Singen erinnert an frühere Situationen, in denen musiziert wurde, und an die damals beteiligten Menschen, es drückt eine momentane Stimmung aus oder der Patient setzt sich vielleicht mit Sterben, Trennung und Abschied auseinander, z.B. wenn er die Melodie von „Ich hatt' einen Kameraden" summt. Nutzen Sie also auch solche Musik, um einen Zugang zum Erkrankten zu finden – beispielsweise, wenn Sie Ihrerseits bestimmte Gefühle ansprechen wollen.



„ICH TANZE MIT DIR IN DEN HIMMEL HINEIN…“

MUSIK UND BEWEGUNG

Bewegung ist gesund – das wissen wir längst. Und das gilt besonders auch für ältere Menschen: Die Gelenke versteifen sich nicht so schnell, der Kreislauf bleibt stabil und die Verdauung klappt besser. Zusätzlich hat Bewegung bei alten Menschen dieselbe Wirkung, die sie auch bei jungen hat: Die Stimmung wird besser!

Viele an Demenz erkrankte Menschen sind innerlich sehr unruhig, ständig auf der Suche nach etwas oder laufen hin und her.
Musik bringt Rhythmus in diese Unruhe und animiert die Kranken, sich anders zu bewegen als sonst. Wenn sie auch verbal ihre Gefühle nur noch schlecht oder gar nicht äußern können, so können sie sie doch über die Bewegung zur Musik deutlich machen.

SCHUNKELN UND TANZEN

Sich zur Musik wiegen oder klatschen – das alles bereitet den meisten an Demenz erkrankten Menschen Freude. Wenn Sie trotz Musik körperliche Unruhe bei ihnen beobachten, könnte es an der Art der Musik liegen.
Ist sie vielleicht zu laut? Oder zu schnell? Oder mögen die Kranken sie nicht? Lenken andere Dinge im Raum zu sehr ab? Sind Sie selbst gerade nicht in musikalischer Stimmung? An Demenz erkrankte Menschen haben eine feine Antenne für solche atmosphärischen Dinge, denn die Regionen im Gehirn, die die Gefühle steuern, sind kaum von der Krankheit betroffen.

Tanzen ist meist mit körperlicher Berührung verbunden und auch bei Tänzen im Sitzen können Berührungen eingebaut werden. Das kann den an Demenz erkrankten Menschen ein Gefühl der Nähe, Geborgenheit und Sicherheit vermitteln und sie gleichzeitig an schöne Momente dieser Art – vielleicht mit ihren Lebenspartnern oder ihren Kindern – erinnern.

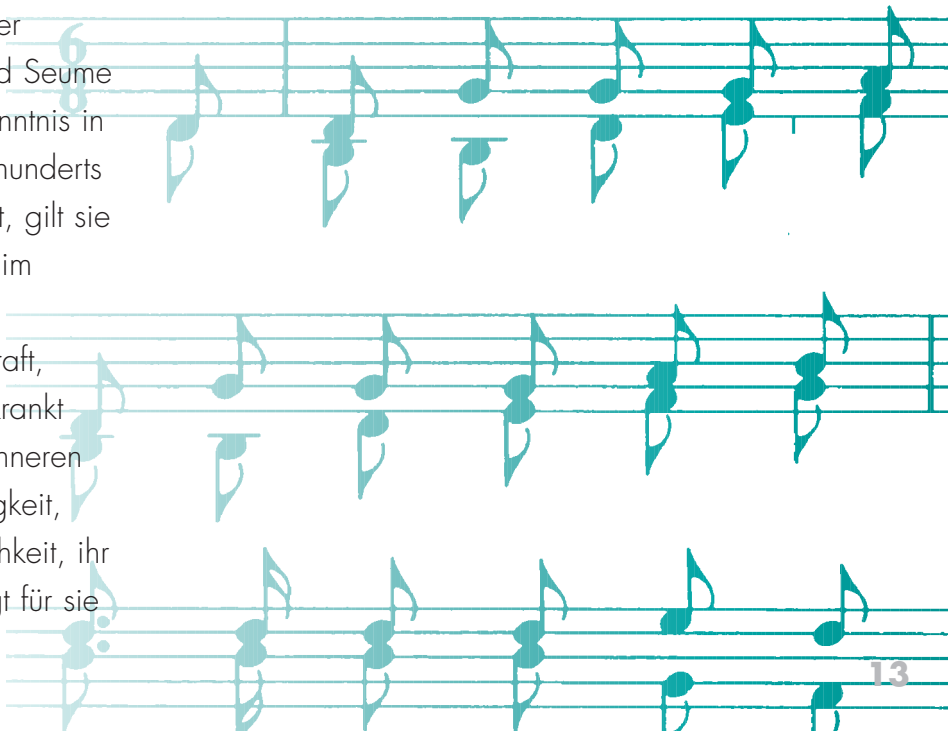
„EIN FREUND, EIN GUTER FREUND…“

MUSIK UND SOZIALES MITEINANDER

Fast alle Menschen sehnen sich nach Gemeinschaft, nach anderen, bei denen sie sich aufgehoben fühlen und wo sie so sein dürfen, wie sie sind. Gemeinsam mit vertrauten Menschen Musik machen verbindet auf ganz besondere Weise.

„Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder…“ hat der Schriftsteller und Dichter Johann Gottfried Seume einmal gesagt. Obwohl sich diese Erkenntnis in der deutschen Geschichte des 20. Jahrhunderts auch schon als Trugschluss erwiesen hat, gilt sie doch grundsätzlich für viele Situationen im Leben.
Musik ist eine gemeinschaftsbildende Kraft, auch für Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Sie leben häufig in einer starken inneren Vereinsamung, Isolation und Sprachlosigkeit, sie verlieren nach und nach die Möglichkeit, ihr Umfeld aktiv zu bestimmen. Musik bringt für sie Erinnerungen und emotionales Erleben. Das können sie mit anderen in der Gruppe teilen, auf diese Weise entsteht für eine bestimmte Zeit eine intensive Verbindung mit anderen. Das gemeinsame musikalische Erleben ist somit ein besonderes und wertvolles Ereignis des an Demenz erkrankten Menschen, das in anderer Form in seinem Alltag so gut wie nicht mehr vorkommt.

Die tägliche Viertelstunde des gemeinsamen Singens, Musikhörens oder Musizierens macht an Demenz erkrankte Menschen nicht nur glücklich, sondern unterstützt oft auch die Bewältigung des Alltagsablaufs für alle Beteiligten.



„BEI DIR WAR ES IMMER SO SCHÖN…“

MUSIK UND BIOGRAFIE

„Nur wer sich erinnern kann, weiß, wer er ist“
(C. Osborn)

Jeder Mensch hat seine eigenen Erinnerungen. Erinnern Sie sich zum Beispiel an die Musik vom Sandmännchen oder an die Titelmelodie von Bonanza? An Ihre erste Beatles-Single oder einen Take-That-Song?

Ein an Demenz erkrankter Mensch kann sich oft nicht mehr erinnern, was es noch am selben Tag zum Frühstück gab. Auch nicht daran, dass die Frau, die er gerade zu Besuch hat, seine Tochter ist. Aber hört er einen Schlager aus seiner Jugend, macht es bei ihm häufig „klick“. Und er reagiert. Nickt, lächelt oder ergreift unsere Hand. Ein Zeichen: Die Erinnerung ist zurückgekehrt. Wenn auch oft nur für kurze Zeit.

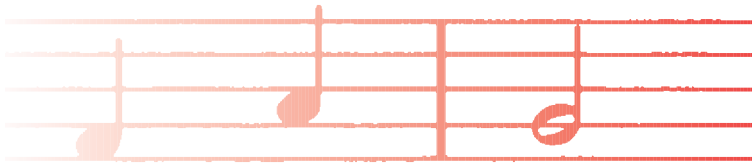
Wenn an Demenz erkrankte Menschen nach und nach ihre Erinnerungen verlieren, verlieren sie auch sich selbst, verlieren sie ihre Identität. Denn jeder Mensch braucht seine Geschichte, um zu spüren, wer er ist. Ein Lied, eine Gedicht, ein Duft, ein Hund oder eine liebevolle Berührung genügt oft schon als Schlüssel, um die Tür zu einer Erinnerung wieder zu öffnen. Damit dieser Mensch – zumindest ein wenig und für kurze Zeit – wieder spürt, wer er ist.
Mit der Biografie arbeiten und Erinnerungen wecken sind wichtige und längst selbstverständlich gewordene Elemente der Altenarbeit. Bei an Demenz erkrankten Menschen sind Erinnerungen nicht immer präsent und abrufbar. Aber es ist möglich, sie über die Sinne wachzurufen. Mit Musik funktioniert das besonders gut, auch ohne dass der Erkrankte mit seinem Gedächtnisverlust konfrontiert wird und beschämt ist.

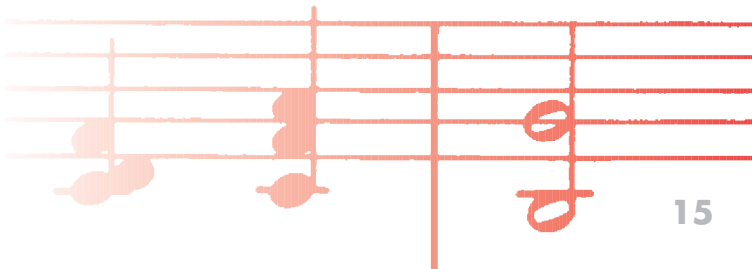
Hier ein Beispiel:

„Frau M. …, 86, Demenz mittleren Grades, körperlich fit, läuft selbstständig, klagt aber ständig über Rückenschmerzen und legt sich ins Bett. Es bedarf einiger Anstrengung, sie zum Angebotsbesuch zu motivieren. Lade ich sie zur Gruppenstunde ein, dann lehnt sie mit der Begründung „Rückenschmerzen" ab. Summe ich aber die Melodie vom Radetzkymarsch, dann steht sie alleine auf, hakt sich bei mir unter und marschiert mit mir im „Stechschritt" über den Flur. Innerhalb der Gruppenstunde blüht sie total auf, ihre Rückenschmerzen sind wie weggeblasen. Sie beteiligt sich sehr aktiv und ist traurig, wenn das Programm beendet ist" (Dinkheller 2007, S. 22).

Es ist daher sinnvoll, **„das musikalische Leben"** des an Demenz erkrankten Menschen zu kennen oder kennen zu lernen. Besonders wichtig sind Musikerfahrungen aus der Kindheit und Jugend.

- Wenn es möglich ist, schauen Sie sich die Schallplatten, CDs oder Instrumente an, die der an Demenz erkrankte Mensch in seiner Wohnung hat oder hatte
- Sprechen Sie mit dem an Demenz erkrankten Menschen über seine Erinnerungen, die er bei einer bestimmten Musik hat – vielleicht weiß er auch noch etwas über seine musikalischen Vorlieben oder frühere musikalische Tätigkeiten
- Schauen Sie sich gemeinsam alte Filme an und hören Sie zusammen Evergreens
- Betrachten Sie Fotos des an Demenz erkrankten Menschen – vielleicht gibt es auch hier Hinweise auf musikalische Erfahrungen und Erinnerungen
- Fragen Sie die Angehörigen nach der musikalischen Lebensgeschichte oder den Vorlieben des an Demenz erkrankten Menschen





„SAG BEIM ABSCHIED LEISE SERVUS…“

MUSIK UND STERBEBEGLEITUNG

Musik kann auch die Sterbestunde eines an Demenz erkrankten Menschen in gewisser Weise „schöner“ machen, ihr eine besinnliche Atmosphäre geben und damit erträglicher gestalten. Musik, mit der Sterbende angenehme Erinnerungen verbinden, kann helfen, sich vom Leben zu verabschieden, die nötige innere Ruhe für das Loslassen zu finden.

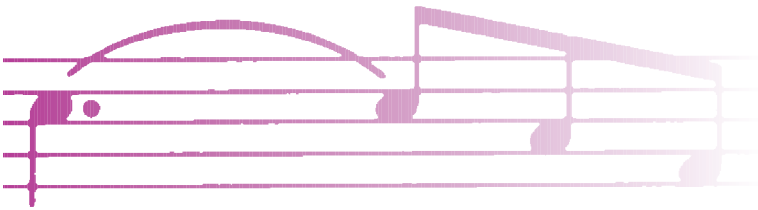
…NICHT SANG- UND KLANGLOS GEHEN

Musik kann aber nicht nur die Sterbenden, sondern häufig auch die Angehörigen in der Phase des Abschiedsnehmens und der Trauer begleiten. Diese erleben das – übrigens in anderen Kulturen viel selbstverständlichere – Sterben eines geliebten Menschen, das von Musik begleitet wird, häufig als besonders eindrucksvolle und auch das eigene Leben prägende Erfahrung. Sehr viele Menschen bestätigen, dass sie mit Musik religiöse Erfahrungen machen können. Und Musik kann wesentlich dabei helfen, Trost zu finden und Trauer zu bewältigen.

So wie Musik schon von Kindern im Mutterleib wahrgenommen wird, noch bevor sie auf die Welt kommen, bleibt der Gehörsinn bei sterbenden Menschen sehr lange erhalten. Daher kann Musik bis zum letzten Atemzug und vielleicht noch darüber hinaus ihre heilsame und harmonisierende Wirkung auf Körper und Seele entfalten. Sie bewirkt zum Beispiel eine Entspannung der Muskulatur und beeinflusst günstig die Atem- und Pulsfrequenz. So kann sich womöglich ein angespannter Gesichtsausdruck der Sterbenden schon nach einigen wenigen Tönen entspannen.

MUSIK ZUM LEBENSENDE

Besonders meditative Musik wie Taizé-Lieder, ruhige und bekannte Kirchenlieder oder Abendlieder, die sie mitsummen können, wirkt auf viele alte Menschen beruhigend. Musiktherapeuten haben die Erfahrung gemacht, dass sich Streichinstrumente wie die Geige besonders gut zur Beruhigung und Entspannung eignen.



„SING EIN LIED, WENN DU MAL TRAURIG BIST…“

DIE BEDEUTUNG DES SINGENS

Der Jahrhundertgeiger und große Humanist Yehudi Menuhin sagte über das Singen:

„Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen: denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen. Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren… Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt…“

Die innere Welt heilen vermag das Singen bei an Demenz erkrankten Menschen leider nicht, es wirkt aber heilsam. Und es wird bei vielen zu einem Ventil, über das unverarbeitete Erlebnisse oder verdrängte Gefühlsinhalte frei werden können. Singen ist daher ein geeignetes Mittel, das Selbsterleben dieser Patienten zu fördern, ihr Erinnerungsvermögen anzuregen und ihnen gemeinsame soziale Erfahrungen zu vermitteln.

Beim Singen mit den heute alten und an Demenz erkrankten Menschen hat sich herausgestellt, dass sich der Einsatz von Volksliedern besonders gut eignet.

Volkslieder sind...

- allgemein weit bekannt und verbreitet
- in ihrer Melodie sehr einfach gehalten und deswegen auch gut zum Mitsingen und Mitmachen geeignet
- dem Kreis der heute 60 – 100-jährigen bestens vertraut

Auf der aktuellen CD der Landeszentrale für Gesundheitsförderung e.V. „Musik als Schlüssel“ gibt es eine Auswahl besonders beliebter und im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen besonders geeignete Lieder – die CD ist erhältlich mit der Bestellnummer CG-08041401unter www.lzg-rlp.de

CD „MUSIK ALS SCHLÜSSEL“

	TITEL	INTERPRET	ZEIT	AUTOR
1	Mainzer Narhalla Marsch		2:08	Alfred Kluten / Zulehner
2	Wenn der weiße Flieder wieder blüht	Helmut Zacharias	2:34	F. Doelle
3	Schneewalzer	Allacher Musikanten	2:58	Trad. / Friedrich Paletta
4	Die Lorelei (Ich weiß nicht, was soll es bedeuten)	Birgit	2:06	Trad. / G. Rüssmann
5	Capri Fischer	Rudi Schuricke	3:16	Gerhard Winkler / Ralph Maria Siegel
6	Du, Du liegst mir am Herzen	Allacher Musikanten	2:26	Trad. / Friedrich Paletta
7	Ein Jäger aus Kurpfalz	Berliner Mozartchor	0:51	Traditionell
8	Ännchen von Tharau	Berliner Mozartchor	2:16	Friedrich Silcher / Trad.
9	Eine Kleine Nachtmusik, Serenade Nr. 13 G-Dur KV 525 – 1. Satz Allegro	Slovak Philharmonic Orchestra, Dirigent Libor Pesek	7:51	Wolfgang Amadeus Mozart
10	Klavier-Quintett A-Dur op. 114 D 667 – Die Forelle – Allegro vivace	Caspar da Salo Quartett	12:28	Franz Schubert
11	Kein schöner Land in dieser Zeit	Berliner Mozartchor	1:59	Traditionell
12	Ave Maria	Mario Lanza	4:27	Charles Gounod / Johann Sebastian Bach
13	In einem kühlen Grunde	Berliner Mozartchor	2:12	Traditionell
14	Ave, verum corpus KV 618	Vienna Volksoper Orchestra & Choir, Dirigent Peter Maag	2:43	Wolfgang Amadeus Mozart
15	Kinderszenen, op. 15 – Träumerei	Sylvia Capoca, Klavier	3:02	Robert Schumann
16	Der Mond ist aufgegangen	Grosser Kinderchor	2:30	J.A.P. Schulz / Matthias Claudius

SINGEN – ABER WIE AM BESTEN?

Ältere Menschen singen in der Regel tiefer und langsamer als junge, und sie benötigen zwischen den Zeilen und den Strophen mehr Atempausen. Dies ist bei den CD's berücksichtigt. Für verwirrte ältere Menschen ist es oft schwierig, bei Wiederholungen im Text hin und her zu springen. Deshalb sind die Wiederholungen bei jeder Strophe ausgeschrieben. In der Regel singen die älteren Menschen diese Lieder aber auswendig, zumal ihnen das Lesen oftmals schwer fällt oder sie häufig auch keine Notenkenntnisse besitzen.

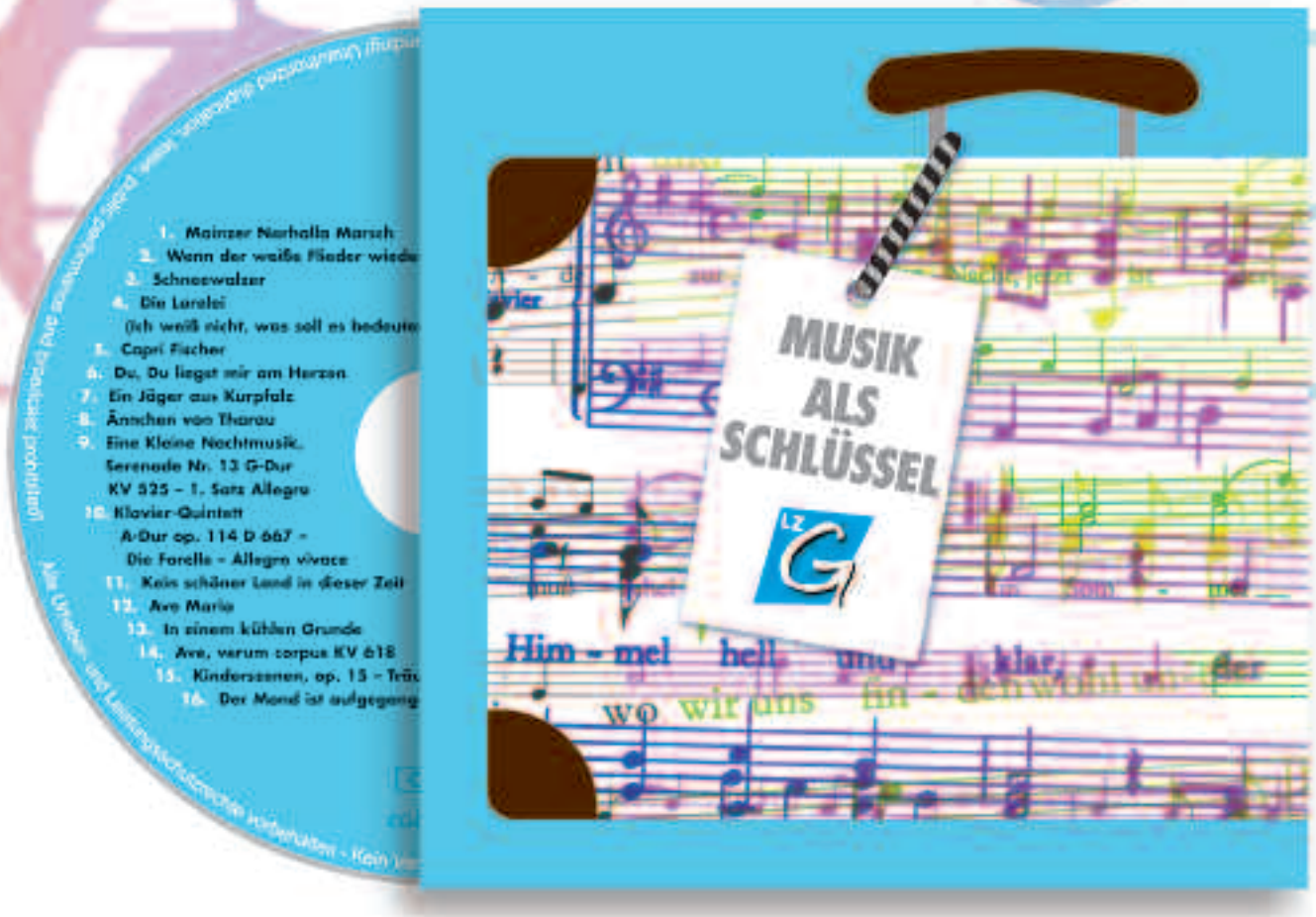
Die Gesangstimme hat eine klare Leitfunktion beim Singen. Die Gruppe und auch Einzelne können sich sowohl an der Melodieführung als auch am Liedtext sehr gut orientieren. Wenn Sie freilich sehr sangeskräftige und stimmgewaltige Mitarbeiterinnen in ihrem Haus haben, die lieber selbst „den Ton angeben möchten" (wörtlich verstanden), oder es sich um eine größere, singgeübte Gruppe handelt, eignet sich die Instrumentalfassung besser. Bei CD's, bei denen nur die Refrains wirklich bekannt sind, wie bei den Schlagern und Stimmungs- und Schunkelliedern, empfehlen wir die CD mit Gesangsstimme. Am schönsten und wirkungsvollsten bleibt es aber immer noch, wenn jemand mit Klavier, Akkordeon oder Gitarre die Lieder „live" begleitet.

1 Mit freundlicher Genehmigung von Sonoton Music, München

2, 5, 12 Mit freundlicher Genehmigung von Cafe Groove Records GmbH und deren Lizenzgebern

3, 4, 6-11, 13, 15, 16 Mit freundlicher Genehmigung von Bella Musica Edition Jürgen Rinschler e.K.

14 Mit freundlicher Genehmigung von Countdown Media GmbH, Hamburg


1. Mainzer Narhalla Marsch
2. Wenn der weiße Flieder wieder
3. Schneewalzer
4. Die Lorelei
(Ich weiß nicht, was soll es bedeuten
5. Capri Fischer
6. Du, Du liegst mir am Herzen
7. Ein Jäger aus Kurpfalz
8. Ännchen von Tharau
9. Eine Kleine Nachtmusik,
Serenade Nr. 13 G-Dur
KV 525 – 1. Satz Allegro
10. Klavier-Quintett
A-Dur op. 114 D 667 –
Die Forelle – Allegro vivace
11. Kein schöner Land in dieser Zeit
12. Ave Maria
13. In einem kühlen Grunde
14. Ave, verum corpus KV 618
15. Kindorszenen, op. 15 – Träu
16. Der Mond ist aufgegang
MUSIK
ALS
SCHLÜSSEL
LZ
G
Him - mel
hell
klar,
wo wir uns

CD „MUSIK ALS SCHLÜSSEL“

„MAN MÜSSTE KLAVIER SPIELEN KÖNNEN“

SELBST MUSIK MACHEN

Nun gut – das Klavier ist nicht unbedingt das richtige Instrument für an Demenz erkrankte Menschen. Aber leicht spielbare Instrumente wie Handtrommeln, Rasseln, Klanghölzer, Triangeln und Stabspiele (Xylophone und Metallophone) eignen sich wunderbar zum Musizieren, manchmal auch ganz einfache selbst gebaute Instrumente, wie Rasseln oder an alten Handschuhen angenähte Glöckchen.
Grundsätzlich gilt: Musik auf einfachen Instrumenten, z.B. als einfache, rhythmisch gestaltete Mitspielmusik, funktioniert selbst bei solchen Kranken, die nie ein Instrument gelernt oder gespielt haben.

MUSIK MACHEN ALS KREATIVE HANDLUNG

Kreativität als „schöpferisches Tun jeglicher Art“ geht auch den an Demenz erkrankten Menschen nicht verloren. Sie können sie gerade mit Musik wieder ansatzweise entdecken und auch noch fördern.

Das Schöne am „selbst spielen“: Die an Demenz erkrankten Menschen können durch die soeben entstandene Musik sofort einen Erfolg erleben, sich sofort über etwas freuen, das ihnen gelungen ist. Da sie in ihrem Alltag häufig erfahren müssen, etwas nicht mehr zu können, sind solche kleinen und großen Erfolgserlebnisse umso wichtiger.

Beim Musizieren mit Instrumenten sollten Sie einige Regeln beachten:

- Probieren Sie die Reaktion der Kranken auf das Spielen der verschiedenen Instrumente aus und beobachten Sie, welches sie am liebsten spielen
- Motivieren Sie auch die Angehörigen zum Spielen von Instrumenten
- Unterbrechen Sie die Kranken während des Spielens nicht
- Loben Sie sie, aber auf natürliche Weise und nicht zu überschwänglich
- Suchen Sie nach dem Musizieren das Gespräch mit dem an Demenz erkrankten Menschen über die entstandene Musik oder über Erinnerungen und Verknüpfungen, die das Musizieren ausgelöst haben
- Engagieren Sie jemanden, der regelmäßig mit den Kranken musiziert

„VERONIKA, DER LENZ IST DA“

THEMEN FÜR MUSIK MIT DEMENZKRANKEN

Es gibt viele Anlässe und Themen im Jahreslauf, die sich für Musik eignen. So können die an Demenz erkrankten Menschen an Situationen erinnert werden, die sie schon häufig in ihrem Leben erlebt haben, die eine besondere und herausragende Bedeutung im Alltag einnahmen und mit denen sich überwiegend schöne Erinnerungen verknüpfen:

Jahreszeiten
Feiertage
Heimatort & Heimatland
Liebe & Partnerschaft
Ferien & Verreisen
Familie
Feiern & Tanzen
Kinder- & Schulzeit

Zu allen Themen gibt es ausreichend und bekanntes Musikmaterial, mit dem Sie arbeiten können.
Schön ist es, wenn Sie auch die anderen Sinne der Kranken ansprechen – etwas mit allen Sinnen zu spüren ist für die an Demenz erkrankten Menschen besonders schön und so fällt ihnen die Erinnerung noch ein bisschen leichter.

DAS SEHEN UND DAS FÜHLEN

Schmücken Sie den Tisch oder den Raum dem Thema entsprechend und bringen Sie zu den Liedern passende Gegenstände mit.
Beispiel: Ein Reisekoffer, Fotos aus den Bergen und von der See zum Anschauen, Blätter und Kastanien im Herbst oder Tannenzweige im Winter zum Anfassen.

DAS RIECHEN UND SCHMECKEN

Backen oder kochen Sie etwas zum Thema Passendes oder servieren Sie etwas anderes zum Essen, so dass der erinnerungsschwangere Duft den Raum erfüllt oder der Geschmack die Kranken an etwas erinnert.
Beispiel: Brausepulver nach dem Singen zu Liedern aus der Kinderzeit oder Plätzchen bei Liedern zur Weihnachtszeit.

WIE ES KLINGEN KANN...

BEST PRACTISE BEISPIELE

ERSTENS

Im Tageszentrum am Geiersberg in Wetzlar, einer Einrichtung für an Demenz erkrankte Menschen, singen die Pflegekräfte fast jeden Tag eine halbe Stunde bis Dreiviertelstunde – und das seit acht Jahren. Dabei haben sie festgestellt, dass das gemeinsame tägliche Singen von bekannten Liedern den gesunden wie den kranken Menschen außerordentlich gut tut, ja geradezu eine seelenheilende Wirkung hat. „Singen ist neben der liebevollen Zuwendung oft der wichtigste und manchmal der einzige Zugang zu verwirrten alten Menschen." heißt es auf der Internetseite des Tageszentrums (www.tageszentrum-am-geiersberg.de).

ZWEITENS

Im Altenheim Altenauergasse in St. Emmeran findet unter Anleitung der Musikpädagogin Angelika Jekic vom Mainzer „Institut für elementare Musikerziehung" das Projekt „Unter 7 und über 70" statt. Es ist eine musikalisch-pädagogische Konzeption für Musik mit Kindern und Senioren in sozialen Einrichtungen, die wissenschaftlich begleitet und von der „Music Academy for Generations" gefördert wird. Im Klartext: Kindergartenkinder singen mit Senioren. Ganz junge und ganz alte Menschen – unter ihnen auch viele an Demenz erkrankte – erleben hier gemeinsam Musik und Rhythmus, lernen voneinander und haben miteinander Spaß. Und die an Demenz erkrankten Senioren können auf spielerischem Wege Erinnerungsarbeit leisten, denn immer wieder stellen die Kinder den alten Menschen Fragen über frühere Zeiten. Die Erfahrung: Kinder wie Senioren freuen sich jeden Donnerstag auf diesen Termin.

DRITTENS

Das Projekt „Musik auf Rädern“ hat sich zur Aufgabe gemacht, eine bereichernde und hilfreiche Ergänzung im Pflegealltag zu sein – für Patientinnen und Patienten ebenso wie für pflegende Angehörige und Pflegekräfte. Das Team orientiert sich in der musiktherapeutischen Arbeit des Projekts an individuellen Bedürfnissen und Wünschen. Auf kreative und engagierte Weise versuchen die Musiktherapeutinnen und -therapeuten, mit Musik in tiefere Schichten der Menschen vorzudringen als es oft mit Worten geht.

Mehr Informationen im Internet:
www.musikaufraedern.de
oder direkt bei den Expertinnen
Barbara Keller
(b.keller@www.musikaufraedern.de),
Cornelia Klären
(c.klaeren@www.musikaufraedern.de)
und Ursula Pfefferle
(u.pfefferle@www.musikaufraedern.de)

WEITERBILDUNGEN DEMENZ & MUSIK

„MUSIK ALS SCHLÜSSEL“ UND DEMENZ & MUSIK“

„MUSIK ALS SCHLÜSSEL“

Dieses Seminar der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. in Kooperation mit der Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz ist konzipiert für Fachkräfte in der Betreuung und Beratung von Familien, die einen an Demenz erkrankten Angehörigen pflegen, und für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer von an Demenz erkrankten Menschen.

Das Seminar möchte Anregungen geben, wie an Demenz erkrankte Menschen mit Hilfe von Musik erreicht werden können und eine Ebene der Verständigung entstehen kann. Es soll aufgezeigt werden, wie Angehörige angeleitet werden können, selbst mit ihren kranken Angehörigen musikalisch zu arbeiten und ihnen musikalisch zu begegnen.

Auf dem Stundenplan der Fortbildung „Musik als Schlüssel“ stehen gerontologische Grundlagen, Informationen über dementielle Krankheiten, Verhaltensweisen und Grundhaltungen gegenüber an Demenz erkrankten Menschen. Darüber hinaus gehört Basiswissen zur Musikpsychologie, Musiklehre und Instrumentenkunde zum Lehrstoff. Im Zentrum der Ausbildung stehen die Vermittlung und Erprobung musikpraktischer Methoden, die sich in diesem Arbeitsfeld anbieten – vom Singen mit und ohne Instrumentalbegleitung bis hin zu kleinen Verklanglichungen, einfachen Mitspielsätzen und verschiedenen Formen der Bewegung mit der Musik und zur Musik. Validieren mit Hilfe von Musik, Musik in der Sterbebegleitung, Biografiearbeit mit Musik sowie didaktische und organisatorische Hilfen zur Umsetzung in die Praxis runden die umfangreiche Themenpalette der Fortbildung ab.

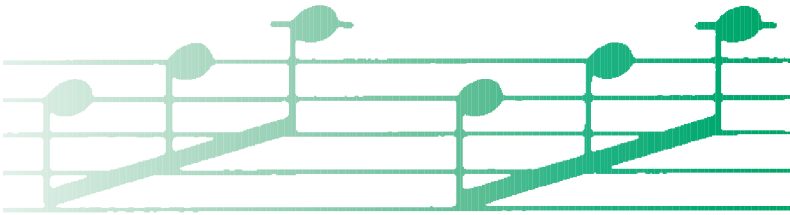
Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. unterstützt dieses Angebot im Rahmen der landesweiten Demenzkampagne Rheinland-Pfalz (www.demenz-rlp.de).

„DEMENZ & MUSIK“

Die von der Fachhochschule Münster zertifizierte Fortbildung richtet sich berufsbegleitend an Fachkräfte in der ambulanten und stationären Pflege sowie an ehrenamtlich tätige musikalisch vorgebildete Menschen als Multiplikatoren in Einrichtungen und pflegenden Familien.

Wichtigstes Ziel ist die Verbesserung der Lebensqualität für an Demenz erkrankte Menschen mit Hilfe von Musik, die sich als Kommunikations- und Ausdrucksmedium in besonderer Weise zur Stärkung bzw. Aufrechterhaltung eines emotionalen Gleichgewichtes und zur Wahrung des Selbstbildes und der Identität anbietet. Alle an der Fortbildung Beteiligten können einen reichen Erfahrungsschatz über die positiven Wirkungen von Musik auf das Erleben des Kranken sowie auf die sozialen Beziehungen zwischen dem Kranken und seiner Umgebung einbringen. Alle wissen um die Bedeutung der Musik für den Erhalt der Identität und kennen ihre entspannenden, beruhigenden, aber auch aktivierenden und zur Bewegung animierenden Wirkungsmöglichkeiten. Die Inhalte der Fortbildung sind anspruchsvoll und spannend zugleich: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer reflektieren – von gerontologischen und medizinischen Grundlagen ausgehend – Verhaltensweisen und Grundhaltungen gegenüber an Demenz erkrankten Menschen. Die Experten vermitteln Basiswissen in den Bereichen Musikpsychologie, Musiklehre und Instrumentenkunde. Im Zentrum der Ausbildung aber steht die Praxis: Die Beteiligten erproben musikbezogene Methoden in einem umfangreicheren Praxisprojekt – vom Singen mit und ohne Begleitung bis hin zu kleinen Verklanglichungen, einfachen Mitspielsätzen und verschiedenen Formen der Bewegung mit und zur Musik. Validieren mit Hilfe von Musik, Musik in der Sterbebegleitung, Biografiearbeit mit Musik sowie didaktische und organisatorische Hilfen zur Umsetzung in die Praxis ergänzen das Kurscurriculum.

Informationen und Anmeldung:
www.lzg-rlp.de
oder
www.landesmusikakademie.de



LITERATUR UND LINKS

Schott-Verlag/Vincentz-Verlag (2001).
Lieder aus meiner Heimat.
Liederbuch in großer Schrift
(mit Handbuch und CD)

Schott-Verlag/Vincentz-Verlag (2002).
Tanzlieder.
Liederbuch in großer Schrift
(mit Handbuch und CD)

Schöps, A. & Strube, F. (Hrsg.)
1984/1987.
Kein schöner Land.
Liederbuch im Großdruck.
2 Bände. München: Strube

Blankenburg, A. v. (2001).
Freude am Singen.
Ein Liederbuch für Senioren
(2. erweiterte Auflage).
Idstein: Schulz-Kirchner

Haarhaus, F. (2006).
Liederbuch für die Seniorenarbeit.
Urban & Fischer

Birkebæk, M. & Linden, U. (2006).
Therapeutisches Singen
und Musizieren mit Senioren.
Lilienthal: Eres

Dinkheller, G. (2007).
Das Projekt „Instrumentalgruppe"
im gruppen-übergreifenden sozialen
Dienst.
Abschlussarbeit zur Weiterbildung
Musikgeragogik,
Fachhochschule Münster

Harms, H. (2003).
Mit Musik geht vieles leichter.
Vorschläge für musikalisches Erleben und
Gestalten mit pflegebedürftigen alten Menschen
und geistig Behinderten
Menschen. Band 1. Kiel: Balsies

Hartogh, Th. & Wickel, H. H. (2008).
Musizieren im Alter.
Arbeitsfelder und Methoden.
Mainz: Schott

Muthesius, D. (1997).
Musikerfahrungen im Lebenslauf alter Menschen.
Hannover: Vincentz

Tüpker, R. & Wickel, H. H. (Hrsg.) (2001).
Musik bis ins hohe Alter.
Fortführung, Neubeginn, Therapie
(Materialien zur Musiktherapie, Band. 8).
Münster: LIT

Musizieren mit an Demenz erkrankten Menschen.
Ratgeber für Angehörige und Pflegende
Herausgegeben vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen
(Reinhardts Gerontologische Reihe; 39)
2006. 146 Seiten.
Mit 15 Liedern auf Audio-CD und zahlreichen Bewegungs- und Musiziervorschlägen,
ISBN (3-497-01877-5) kt,
ISBN 13 (978-3-497-01877-2)
[D] 16,90 / [A] 17,40 / SFr 29,70
Steinert, C./Muthesius, D.

Mehr Informationen auch in der kommentierten Bibliographie „Musik mit alten Menschen / Musikgeragogik“ auf der Seite www.musikgeragogik.de

www.ingeb.org
Volkslieder im Internet

www.singenundspielen.de
Texte, Noten und Spielideen

Projektpartner:

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

und die
Landesmusikakademie
Rheinland-Pfalz,
Schloss Engers, Neuwied

Im Rahmen der Demenzkampagne
Rheinland-Pfalz mit finanzieller Förderung und
Unterstützung des Ministeriums für Arbeit,
Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen
des Landes Rheinland-Pfalz (MASGFF)

IMPRESSUM

Herausgeberin:
Demenzkampagne Rheinland-Pfalz
Vertreten durch die Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Karmeliterplatz 3, 55116 Mainz

Telefon: 06131 - 2069 0
Fax: 06131 - 2069-69
Internet: www.lzg-rlp.de
E-Mail: info@lzg.rlp.de

V.i.S.d.P.:
Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

Konzept und Koordination:
Ingeborg Germann
LZG igermann@lzg-rlp.de
www.demenz-rlp.de

Autorin:
Martina Peters, www.martina-peters.de

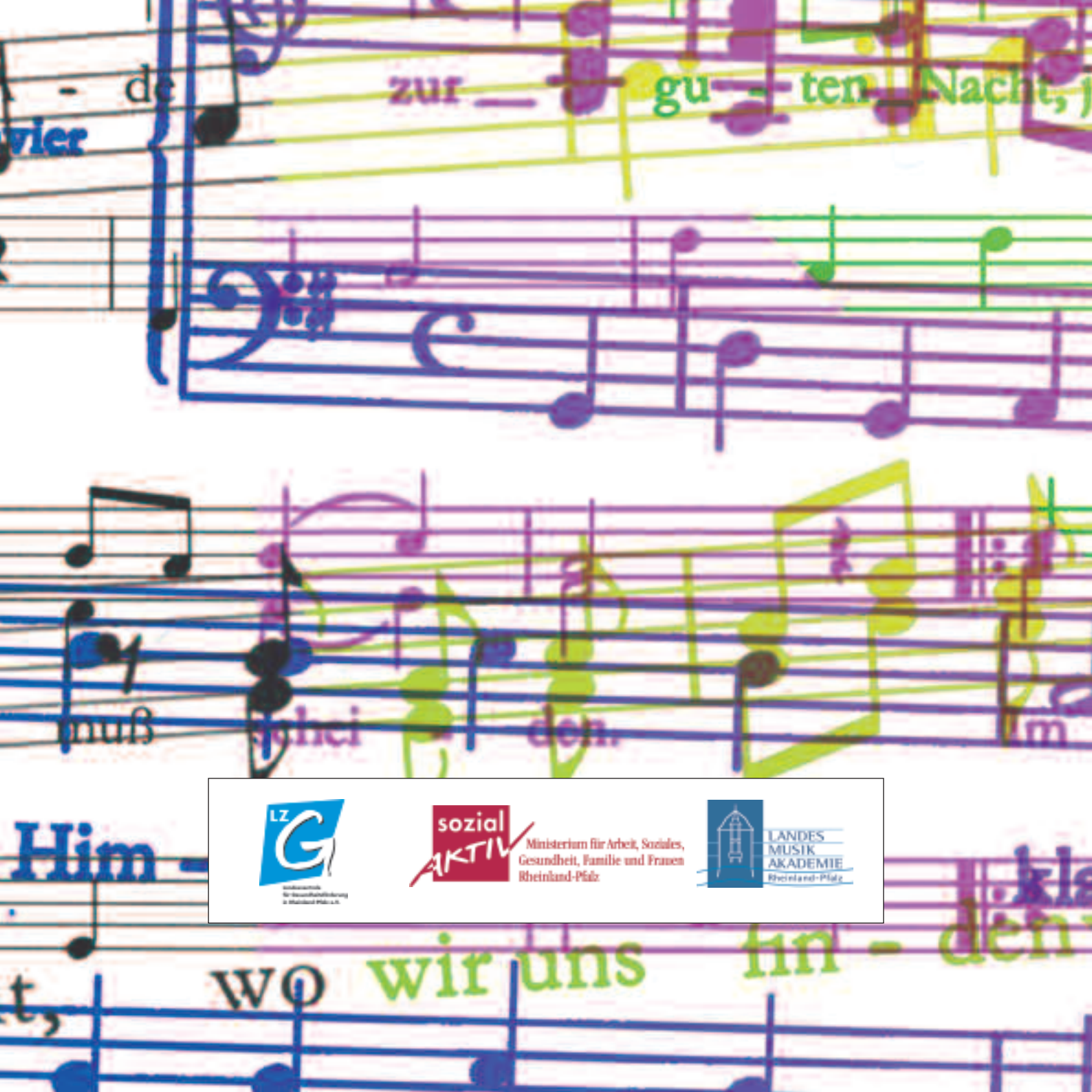
Gestaltung:
André Zander, www.andre-zander.de

Druck:
1. Auflage/ 3.000 Stück
Rath-Druck GmbH, 58300 Wetter

Wir danken
Herrn Prof. Dr. Hans Hermann Wickel,
FH Münster, und Herrn Prof. Dr. Theo Hartogh,
FH Vechta, für Ihre Unterstützung und Ihr Fachlektorat.

Copyright:
Nachdruck und Vervielfältigungen der Texte – auch auszugsweise – sind nicht oder nur durch ausdrückliche und schriftlich bestätigte Freigabe durch die LZG als Herausgeberin möglich.

14/2008 Materialien zur Gesundheitsförderung
LZG-Schriftenreihe Nr. 152



LZG Landesarbeitsstelle für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

sozial AKTIV

Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen Rheinland-Pfalz

LANDES MUSIK AKADEMIE Rheinland-Pfalz