



Gesundheit im Alter

Ich weiß nicht, was soll es bedeuten Musizieren mit Menschen mit Demenz



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAFIE



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

Grußwort



Musik schafft Beziehung – sie ist eine ganz ursprüngliche Ausdrucksform und begleitet den Menschen von der Geburt bis zum Lebensende. Dabei wirkt Musik auf vielfältige Weise: Sie beruhigt oder regt an, sie ermöglicht Kommunikation und sie stärkt die kulturelle und emotionale Teilhabe am Leben.

Musik eignet sich daher sehr gut für die psychosoziale Begleitung von Menschen mit Demenz. Denn wenn die Möglichkeiten der verbalen Kommunikation langsam schwinden, kann Musik Menschen mit Demenz immer noch auf emotionalem Weg erreichen. Sie kann Erinnerungen wecken und Geborgenheit vermitteln.

Die Broschüre „Ich weiß nicht, was soll es bedeuten“ zeigt Fachkräften in der ambulanten und stationären Pflege, ehrenamtlich tätigen Menschen und pflegenden Angehörigen Beispiele auf, wie sie mit Musik Menschen mit Demenz erreichen und ihre Stimmung positiv

beeinflussen können. Die Broschüre, die bereits in der fünften Auflage erscheint, begleitet auch das Fortbildungsangebot „Musik schafft Beziehung“ der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Wo Worte ihren Weg nicht mehr finden, kann Musik der Schlüssel zur Seele sein. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim gemeinsamen Musizieren.

Ihre

A handwritten signature in blue ink, reading 'Sabine Bätzing-Lichtenthäler'.

Sabine Bätzing-Lichtenthäler
Ministerin für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demografie
des Landes Rheinland-Pfalz

Inhalt

1

Einführung

Bedeutung
der Musik für
den Menschen

Seite 7

2

Herzen im Dreiviertel- takt

Musizieren ist
Vernetzungskunst

Seite 8

3

Sag mir, wo die Blumen sind

Auswirkungen
einer Demenz auf
den betroffenen
Menschen

Seite 10

4

Musik liegt in der Luft

Musik als
Schlüssel zu
Menschen mit
Demenz

Seite 12

5

Sing ein Lied, wenn du mal traurig bist

Die Bedeutung
des Singens

Seite 14

6

Der Junge mit der Mund- harmonika

Musizieren mit
Instrumenten

Seite 16

7

Tanze Samba mit mir

Musik und
Bewegung

Seite 18

Die aufgeführten Fallbeispiele stammen zum Großteil aus den Praxiserfahrungen der Fachlektorin Dr. Kerstin Jaunich. Sie ist Diplom-Kulturpädagogin und Musikwissenschaftlerin und arbeitet seit 2010 als Musikgeragogin mit Menschen mit Demenz in Einrichtungen der stationären Pflege.

8

Hörst du das Lied der Berge?

Musik hören
und erleben

Seite 20

9

Ich war noch niemals in New York

Musik und
Biografie

Seite 21

10

Ein Freund, ein guter Freund

Musik und
Gemeinschaft

Seite 23

11

Gute Nacht, Freunde, es ist Zeit für mich zu gehen

Musik und
Sterbebegleitung

Seite 24

12

Aber bitte mit Sahne!

Themen für das
Musizieren mit
Menschen mit
Demenz

Seite 25

13

Wie es klingen kann

Beispiele guter
Praxis

Seite 26

14

Musik schafft Beziehung

Weiterbildung zur
Musikgeragogin/
zum Musik-
geragogen in
Rheinland-Pfalz

Seite 29

**Literatur
und Musik**

Seite 30

Impressum

Seite 31

Musik ist
die Sprache der
Leidenschaft

Richard Wagner

1 Einführung

Bedeutung der Musik für den Menschen

Seit Bestehen der Menschheit, durch alle Zeiten und Kulturen hindurch, spielt Musik eine herausragende Rolle. Musik spricht besonders die emotionale Seite des Menschen an. Sie verstärkt Erlebnisse und sie weckt Erinnerungen. Musikhören, Singen und Musizieren – all das kann die Wahrnehmungsfähigkeit intensivieren, die Fantasie anregen sowie Kreativität und Persönlichkeitsentfaltung fördern. Musik vermag Unsicherheit, Nervosität, Aggressionen und Frustrationen abzubauen, emotionale Sicherheit zu geben und das Selbstwertgefühl zu steigern. Damit hat sie großen Einfluss auf die seelische Gesundheit des Menschen.

Die Wirkung von Musik zeigt sich auch in sozialer Hinsicht. Gemeinsames Singen, Musizieren und Musikhören vermitteln Geborgenheit durch das Angenommen- und Aufgehobensein in einer Gruppe. Musik kann ein Gespräch in Gang setzen. Wenn die Sprache für die Kommunikation nicht zur Verfügung steht, stellt sie eine Möglichkeit dar, sich mitzuteilen. Gemeinsames Musikerleben bringt Betreute und Betreuende auf Augenhöhe

miteinander in Beziehung. Bei Menschen, die isoliert leben müssen, kann Musik das Gefühl von Gemeinschaft und Geselligkeit vermitteln.

Dieser elementaren Bedeutung von Musik ist es zu verdanken, dass sie universell einsetzbar ist und in allen Altersgruppen positive Wirkung zeigt. Mit dieser Broschüre wollen wir Sie dazu ermutigen, Musik als sinnvolle und wirksame Ergänzung in die pflegerische Arbeit mit Menschen mit Demenz einzubeziehen oder ihr zu Hause, in der Betreuung von an Demenz erkrankten Angehörigen, einen Platz zu geben. Sie werden die Erfahrung machen, dass gemeinsames Musizieren nicht nur die Lebensqualität und das Gemeinschaftsgefühl der Ihnen anvertrauten Menschen fördert, sondern auch Ihr eigenes Wohlbefinden stärken und Ihnen Befriedigung in der Arbeit schenken kann.

Dr. Matthias Krell

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



2 Herzen im Dreivierteltakt

Musizieren ist Vernetzungskunst



**„Musizieren schützt
möglicherweise bis zu
einem gewissen Grade
vor der Entwicklung
einer Demenz.“**

Eckhart Altenmüller, 2010

Bei der Wahrnehmung von Klang, und besonders beim aktiven Singen oder Musizieren, werden verschiedenste Regionen unseres Gehirns aktiviert und vernetzt. Diese Regionen sind unter anderem verantwortlich für rationales Denken, für Sprache, Bewegung, Motorik, Gedächtnis und vieles mehr. Zusätzlich sind beim Musizieren Areale im Stammhirn einbezogen, die für unsere Gefühle zuständig sind. In der Hirnforschung geht man davon aus, dass die Vernetzung unterschiedlicher Gehirnregionen besser gelingt, wenn Gefühle beteiligt sind. Daher funktioniert die Vernetzung von neuronalen Strukturen mit Hilfe von Musik besonders gut (vgl. Hartogh, 2008). Durch das Musizieren wird unser Gehirn in einer Art und Weise angeregt, dass Alterungsprozesse zwar nicht aufgehalten, aber verlangsamt werden können. Der Neurophysiologe Eckhart Altenmüller wagt sogar die These: „Musizieren schützt möglicherweise bis zu einem gewissen Grade vor der Entwicklung einer Demenz.“



Musik beeinflusst den Körper

Aber Musik kann noch mehr: Rhythmen, Klänge und melodische Strukturen können nachweislich die Herz- und Kreislauf-tätigkeit des Menschen harmonisieren. Im Rahmen der Rehabilitation von Schlaganfall- und Parkinsonpatienten kann Musik unterstützend wirken. Bei anderen Krankheiten kann sie das Schmerzempfinden verringern.

Musik beeinflusst die Psyche

Der Musikpsychologe und Sänger Karl Adamek hat die Wirkung des Singens auf Körper und Seele erforscht. Seine Ergebnisse zeigen, dass singende Menschen im Vergleich zu nicht singenden Menschen im Durchschnitt psychisch und physisch gesünder sind. 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 (vgl. Adamek, 2009).

Fallbeispiel Frau B.

„Frau B. hat in ihrem Leben sehr viel gesungen und schien sich gerne in geselliger Runde aufzuhalten. Nun leidet sie unter Wahnvorstellungen und äußert ihre Gefühle und Ängste unkontrolliert laut. Sie nimmt nur noch selten an Gruppenaktivitäten teil, sondern lebt isoliert in ihrem Zimmer. In musikalischen Einzelstunden erkennt sie die unterschiedlichsten Lieder sofort und singt nach Kräften, unter Einfluss ihrer Gefühlsäußerungen, mit. Sie kommt dabei zeitweise zur Ruhe und wirkt entspannt und erfüllt. Manchmal gerät sie aber durch die Musik auch in große Aufregung. Dann wird deutlich, dass die Lieder in ihrem Bewusstsein Inseln der Erinnerung freigelegt haben, und sie kann Menschen und Erlebnisse in kurzen Worten schildern. Besonders Kinderlieder und gesellige Volkslieder wirken sich direkt auf ihren Körper aus: Sie beginnt, sich hin und her zu wiegen, zu klatschen, zu dirigieren oder mit den Füßen zu tanzen – Ausdrucksformen, die man meistens im Beisein mit anderen zeigt. So wird deutlich, dass Musik und Musizieren für sie Geselligkeit bedeuten.“

3 Sag mir, wo die Blumen sind

Auswirkungen einer Demenz auf den betroffenen Menschen



Die Verbesserung der Situation von Menschen mit Demenz wird damit zur gesamtgesellschaftlichen Aufgabe. Eine Heilung ist bislang noch nicht möglich. Daher liegen die Schwerpunkte der Versorgung auf Betreuung, Begleitung, Pflege und insbesondere auf dem Erhalt und der Steigerung der Lebensqualität der Betroffenen. Hierfür sind nicht nur Pflegekräfte, sondern auch viele pflegende Angehörige im Einsatz, denn über die Hälfte aller Menschen mit Demenz wird zu Hause versorgt.

Was verbirgt sich hinter einer Demenz?

Der Begriff „Demenz“ bezeichnet eine Vielzahl von Beeinträchtigungen höherer Hirnfunktionen. Betroffen sind das Erinnerungsvermögen eines Menschen – dort vor allem die Verarbeitung neuer Informationen – sowie seine Denk- und Urteilsfähigkeit. Die Hauptsymptome, Gedächtnisstörungen und Verhaltensauffälligkeiten, entwickeln sich in der Regel langsam und allmählich. Sie sind zunächst nur leicht, aber doch konstant vorhanden. Betroffene verlieren zunehmend wichtige Kompetenzen wie „sich etwas merken“, „sich räumlich orientieren“, „sprechen“ und „etwas erkennen“.

Ursächlich dafür sind Störungen des Hirnstoffwechsels und der Rückgang von Hirngewebe. Am bekanntesten und häufigsten ist die Alzheimerkrankheit, deren Ursache eine Veränderung von Nervenzellen im Gehirn ist. Daneben gibt es etwas weniger häufig auftretende gefäß- und durchblutungsbedingte Demenzarten (vaskuläre Demenzen) und weitere, seltenere Formen. Die Grenzen sind allerdings fließend.

Was Sie über Demenz wissen sollten

Demenz ist keine normale Alterserscheinung, sondern eine Krankheit, die typischerweise im Alter auftritt. In Deutschland sind derzeit etwa 1,5 Millionen Frauen und Männer von Demenz betroffen, davon etwa 80.000 in Rheinland-Pfalz. Da wir immer älter werden und somit der Anteil der Älteren in unserer Gesellschaft zunimmt, werden sich künftig immer mehr Menschen mit diesem Thema auseinandersetzen müssen. Prognosen für das Jahr 2050 sagen eine Verdoppelung der Demenzerkrankungen voraus.

Die Alzheimer-Demenz ist bis heute nicht heilbar. Sie beginnt oft schleichend und schreitet dann in unterschiedlichem Tempo voran. Betroffene verlieren nicht mit einem Mal alle ihre alltäglichen Fähigkeiten, sondern durchlaufen verschiedene Phasen. Unterschieden wird zwischen einer leichten Demenz („Vergessensphase“), einer mittelschweren Demenz („Verwirrtheitsphase“) und einer schweren Demenz („Phase der Hilflosigkeit“).

Zu Beginn sind Menschen mit Demenz noch sehr selbstständig und häufig in der Lage, die Auswirkungen der Demenz zu kompensieren, so dass das Umfeld Veränderungen im Verhalten oft nicht bemerkt. Erst mit Fortschreiten der Krankheit werden die Folgen sichtbarer. Auch wenn kein Heilverfahren zur Verfügung steht, kann der Verlauf doch durch Therapien verlangsamt und in seinen Auswirkungen gemildert werden. Medikamente wirken den Folgen des neuronalen Abbauprozesses entgegen. Therapeutische Angebote helfen, Fähigkeiten zu trainieren und zu bewahren und die Lebensqualität zu verbessern. Die Musik spielt hierbei eine bedeutende Rolle, da sie Menschen mit Demenz in jedem Stadium erreicht und diese bis zum Schluss am Leben, an Emotionen und an Erinnerungen teilhaben lässt.

Menschen mit Demenz begegnen

Wertschätzung, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Mitwirkung haben für Menschen mit Demenz die gleiche Bedeutung wie für jedes andere Mitglied einer Gemeinschaft. Da sie in einem frühen Stadium der Demenz ihren Alltag noch völlig selbstbestimmt gestalten können, meist mitten im Leben stehen und für sich selbst sprechen wollen, ist es angebracht, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen.

Im Laufe der Zeit verändert die Demenz die Wahrnehmung, das Denken und das Erinnern. Auch die Fähigkeit, rationale Entscheidungen zu treffen, nimmt ab. Das führt zu Reaktionen und Verhaltensweisen, die für Außenstehende mitunter nicht nachzuvollziehen sind. Für die Betroffenen hingegen



haben diese Reaktionen einen Zweck: Sie sind Ausdruck oder Folge eines Bedürfnisses. Das Verhalten ernst zu nehmen und zu ergründen, wodurch es motiviert wurde, ist ein Zeichen von Respekt – und es erleichtert die Kommunikation und den Umgang miteinander.

Das emotionale Gleichgewicht stärken

Gedächtnis- und Verhaltensstörungen stellen nicht nur die Betroffenen selbst vor Schwierigkeiten, sondern auch die Angehörigen und Pflegekräfte. Menschen mit Demenz in einem fortgeschrittenen Stadium leiden oft unter Symptomen wie fehlendem Antrieb, Unruhe, Aggressivität, Veränderungen des Schlaf-Wachrhythmus sowie Halluzinationen und Wahnvorstellungen. In diesen Situationen ist es hilfreich, das emotionale Gleichgewicht der Betroffenen zu stärken und zu stabilisieren. Dies kann beispielsweise mit Musik erreicht werden.

4 Musik liegt in der Luft

Musik als Schlüssel zu Menschen mit Demenz



Musik fördert das emotionale, geistige und körperliche Befinden aller Menschen.

Musik kann Menschen auf einer sehr individuellen und emotionalen Ebene ansprechen. Untersuchungen des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig zeigten, dass das Langzeit-Musikgedächtnis von der fortschreitenden Degenerierung des Gehirns oft weitgehend verschont bleibt. Im Unterschied zu anderen Teilen des Gehirns scheint es fast bis zum Lebensende erhalten zu bleiben (vgl. Jacobsen, 2015). Wir dürfen also annehmen, dass Menschen mit Demenz in jedem Stadium Musik aus ihrem Leben erkennen und dabei Gefühle empfinden können.

Musik hören und Musizieren kann

- positive Gefühle hervorrufen und Lebensfreude erhalten oder vermitteln.
- die Erinnerung aktivieren.
- passive Betroffene zu Bewegung und Teilnahme anregen.
- sprachliche Fähigkeiten länger erhalten bzw. vorübergehend reaktivieren.
- Gedächtnis, Konzentration und Koordination trainieren.
- Atmung, Motorik und Körperkraft stärken.
- das soziale Verhalten verbessern.
- Aufmerksamkeit bündeln, innere Unruhe und Anspannung herabsetzen.
- Vorlieben und Abneigungen (Musikgeschmack) bewusst machen und so Identität und Persönlichkeit stärken.
- den Kontakt und die Beziehung zu Angehörigen oder Pflegekräften erleichtern.
- das Selbstwertgefühl steigern und von zunehmenden Defiziten ablenken.
- helfen, Krisen und Trauer besser zu bewältigen und Trost zu finden.
- Ängste und Depressionen mindern.
- Schmerzen vorübergehend vergessen lassen oder lindern.
- den Schlaf fördern.
- Alltagshandlungen unterstützen und die Selbstständigkeit länger erhalten, indem z. B. immer ein bestimmtes Lied das Essen oder Waschen einleitet bzw. begleitet.



Ältere Menschen und Musik

Heute hören junge Menschen Musik über verschiedene Medien und in den unterschiedlichsten Situationen. Als die ältere Generation aufwuchs, war das Radio das verbreitetste, oft sogar das einzige Medium. Musikhören war in vielen Familien der Mittelpunkt der Abendgestaltung. Da der Rundfunk zunächst nur wenige Programme ausstrahlte, prägten dieselben klassischen Melodien, Schlager und Evergreens den Musikgeschmack der gesamten Nation. Daneben hatte das aktive Musizieren, vor allem das gemeinsame Singen, einen sehr hohen Stellenwert. Viele alte Menschen beherrschen daher eine Reihe von Liedern, vor allem Volkslieder, aber auch einstige Ohrwürmer oder Filmtitel. Die etwas Jüngeren sind vermutlich mit den Hits aus der frühen Rock- und Popgeschichte groß geworden. Wenn wir diesen Erfahrungsschatz und diese Kompetenzen nutzen, können wir auch Menschen mit Demenz erreichen und ihre Lebenssituation verbessern.

Aus den positiven Erfahrungen mit Musik bei hochaltrigen und demenziell veränderten Menschen hat sich die Fachdisziplin „Musikgeragogik“ entwickelt, die folgende Methoden der musikalischen Vermittlung im Alter anbietet:

- Musik mit der Stimme
- Musik mit Instrumenten
- Musik und Bewegung
- Musik hören und erleben

Die Musikgeragogik beschäftigt sich mit musikalischer Bildung im Alter und den besonderen musikbezogenen Aneignungs- und Vermittlungsprozessen bei älteren Menschen. Das Fach wird als Weiterbildung für Fachkräfte aus Musik und Pflege an Hochschulen und Akademien angeboten. Auch die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) bietet in Kooperation mit dem Referat Weiterbildung am Fachbereich Sozialwesen der Fachhochschule Münster und der Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz eine berufsbegleitende Weiterbildung zur Musikgeragogin oder zum Musikgeragogen mit dem Schwerpunkt Demenz an (siehe Seite 29).

Weitere Informationen zu Musikgeragogik finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Musikgeragogik: www.dg-musikgeragogik.de.

Vom gemeinsamen Musizieren mit Menschen, die von Demenz betroffen sind, werden auch Sie selbst profitieren. Ob Sie Musikerin oder Musiker, Pflegefachkraft, Angehörige oder Angehöriger sind – Sie werden feststellen, dass die positive Wirkung der Musik eine Bereicherung für alle Beteiligten ist!

5 Sing ein Lied, wenn du mal traurig bist

Die Bedeutung des Singens

Singen kann heilsam wirken. Es wird bei vielen Menschen zu einem Ventil, über das unverarbeitete Erlebnisse oder verdrängte Gefühlsinhalte frei werden. Singen ist daher ein geeignetes Mittel, das Selbsterleben von Menschen mit Demenz zu fördern, ihr Erinnerungsvermögen anzuregen und ihnen durch gemeinsamen Gesang in einer Gruppe soziale Erfahrungen zu vermitteln.

Beim Singen mit Menschen im mittleren bis späten Stadium der Demenz hat sich gezeigt, dass sich bei vielen der Einsatz von Volksliedern besonders gut eignet. Die Jahrgänge der heute über 70-Jährigen haben diese Lieder meist in der Schule oder beim gemeinsamen Singen in der Familie oder im Chor gelernt. Schlager und Folksongs sind oft genauso beliebt und werden vor allem von Jüngeren bevorzugt.

Volkslieder und Schlager sind für das gemeinsame Singen empfehlenswert, da sie

- dem Kreis der heute 60- bis 100-Jährigen vertraut sind.
- in der Melodie sehr einfach gehalten sind und sich daher gut zum Mitsingen und Mitmachen eignen.

Darüber hinaus ist es natürlich wichtig, individuelle musikalische Vorlieben der Menschen, mit denen Sie gemeinsam musizieren, zu berücksichtigen. Versuchen Sie, über Gespräche etwas über den persönlichen Musikgeschmack zu erfahren. Denn jeder Mensch singt am liebsten die Lieder, die ihm besonders gut gefallen.

Singen – aber wie?

Da unsere Stimme im Alter tiefer und in hohen Lagen brüchig wird, sollten gemeinsame Lieder in tieferen Tonlagen angestimmt und langsam gesungen werden. In der Regel singen ältere Menschen Volkslieder und Schlager auswendig, zumal ein Notenblatt oder ein Liederbuch eher stört, wenn jemand nicht gut sehen oder lesen kann. Sie werden sehr wahrscheinlich immer wieder erleben, dass Betroffene, die sich an vieles nicht mehr erinnern, plötzlich mehrere Strophen eines Volksliedes vorsingen.

Die Begleitung des gemeinsamen Singens mit einem Harmonieinstrument, wie Gitarre, Klavier oder Akkordeon, überdeckt Unsicherheiten in den einzelnen Stimmen und lässt einen harmonischen und vollen Gesamtklang entstehen. Selbstverständlich können Sie auch CDs abspielen, zu denen gemeinsam gesungen und geschunkelt wird. Dies hat eine besondere Wirkung, weil der originale Klang der Aufnahme – zum Beispiel eines Swing-Orchesters, das einen berühmten Filmschlager spielt, oder eines frühen Folk- oder Rockklassikers – unmittelbar Erinnerungen und Gefühle auslöst.

Wichtiger als die Instrumentalbegleitung oder die Musik von einer CD ist, dass die Teilnehmenden Ihre Stimme hören. Es spielt dabei keine Rolle, wie gut oder schlecht Sie singen, sondern es zählt die menschliche Nähe, die durch den gemeinsamen Gesang entsteht. Wenn Sie das Singen abwechslungsreich gestalten, machen Menschen mit Demenz dabei nicht nur soziale Erfahrungen, sondern trainieren auch ihre Denkfähigkeit.



Methodenbeispiele

- Wechselgesang zwischen Vorsängerin bzw. Vorsänger und der Gruppe oder zwischen zwei Singenden
- Sprachspiele („Auf der Mauer, auf der Lauer...“)
- Artikulationsübungen („Auf einem Baum ein Kuckuck, simsalabimbamba, saladu, saladim...“)
- Erfinden von eigenen Texten zu bekannten Melodien

Fallbeispiel Frau U.

„Frau U. ist bettlägerig und antwortet nur noch sehr langsam mit ‚Ja‘ oder ‚Nein‘ oder einzelnen Wörtern. Oft wirkt sie verängstigt und verzweifelt und versteckt sich unter der Bettdecke. In diesen Momenten kann ein mit sanfter Stimme gesungenes Volkslied aus ihrer russischen Heimat sie buchstäblich unter der Bettdecke hervorlocken. Sie beginnt zu lachen, öffnet sich freudig und vertrauensvoll und ergänzt die Textzeilen des Liedes. Als Russlanddeutsche ist sie mit deutschen Kinderliedern aufgewachsen und kann daher auch deren Texte mitsprechen. Dies weckt Erinnerungen an ihre Familie, und Frau U. erwähnt ihre Mutter. Obwohl sie dabei meistens sehr traurig wirkt und weint, scheint sie doch froh über die Erinnerungen zu sein.“

Der Junge mit der Mundharmonika

Musizieren mit Instrumenten

Der Einsatz von Instrumenten bei Menschen mit Demenz



Für musikerfahrene Menschen mit Demenz ist es frustrierend festzustellen, dass sie „ihr“ Instrument mit Fortschreiten der Erkrankung immer weniger beherrschen. Klavier, Geige, Trompete und andere Instrumente, mit denen Betroffene vielleicht viele Jahre musiziert haben, können aufgrund der komplexen Anforderungen irgendwann nicht mehr zum Einsatz kommen. An deren Stelle eignen sich leicht spielbare Instrumente wunderbar zum Musizieren, beispielsweise Handtrommeln, Klanghölzer, Triangeln und Stabspiele (Xylophone und Metallophone) aus dem Orff-Instrumentarium oder ganz einfache, selbst gebaute Instrumente, wie Rasseln oder an alten Handschuhen angenähte Glöckchen.

Die meisten Menschen zeigen spontan und aus eigenem Antrieb das Bedürfnis, zu einem Lied oder einem Hörbeispiel mit einfachen Instrumenten zu musizieren. Sie haben Freude daran, sich selbst zu hören und sich dadurch „hörbar“ zu machen.

Es gibt aber auch Menschen, die Orff-Instrumente ablehnen, weil sie diese aus der elementaren Musikpädagogik, zum Beispiel für den Kindergarten, kennen. Gerade Menschen mit Demenz erleben in vielen Alltagssituationen, dass sie wie Kleinkinder behandelt werden. Aus diesem Grund müssen wir sehr sensibel sein und verhindern, dass sie sich auch beim Musizieren wie Kinder behandelt fühlen. Anstelle der Orff-Instrumente können beispielsweise Instrumente der lateinamerikanischen Musik verwendet werden, die ähnlich oder sogar identisch sind, aber ein weitaus „erwachseneres“ Image besitzen. Hier gibt es Maracas, eine Rasselart mit bunten Motiven, Guiros aus der Gruppe der Schrapinstrumente, Cabasas oder die auch bei uns bekannten Bongo-Trommeln.

Leicht spielbare Instrumente haben den Vorteil, dass damit auch Personen ohne Instrumentalerfahrung bei einfachen, rhythmisch gestalteten Melodien mitmachen können. Allerdings setzen sich Menschen mit Demenz im Anfangsstadium häufig selbst einem Leistungsdruck aus und verzeihen sich nicht, wenn sie beispielsweise „Alle meine Entchen“ auf dem Glockenspiel nicht spielen können. Solche frustrierenden Erlebnisse können vermieden werden, indem wir keine bekannten Melodien nachspielen lassen, sondern einzelne Töne als Klangfantasie oder Liedbegleitung vorschlagen.

„Musik machen“ als kreative Handlung

Im späteren Stadium der Krankheit kann es gut sein, dass Menschen mit Demenz das Instrumentalspiel nutzen, um zum Beispiel Gefühle wie Trauer oder Wut auszudrücken, wenn Worte nicht mehr funktionieren. Viele spielen in sich selbst versunken eine improvisierte Fantasie auf dem Glockenspiel und wirken dabei erfüllt und zufrieden. Schöpferisches Tun jeglicher Art ist auch bei Menschen mit Demenz noch möglich. Gerade Musik kann ihre Kreativität wieder ansatzweise entdecken und fördern.

Tipps für das Musizieren mit Instrumenten

Beim Musizieren mit Instrumenten sollten Sie einige Regeln beachten:

- Achten Sie auf die Reaktion der Mitspielenden beim Einsatz der verschiedenen Instrumente. Beobachten Sie, welche am liebsten gespielt werden.
- Motivieren Sie auch die Angehörigen zum Spielen von Instrumenten.
- Unterbrechen Sie die Musizierenden während des Spielens nicht.
- Loben Sie, und zwar auf natürliche Weise und nicht zu überschwänglich.
- Suchen Sie nach dem Musizieren das Gespräch über die entstandene Musik oder über Erinnerungen und Assoziationen, die das Musizieren ausgelöst hat.
- Sorgen Sie dafür, dass regelmäßig mit den Betroffenen musiziert wird.

Fallbeispiel Herr E.

„Herr E. ist halbseitig gelähmt, zeigt demenzielle Veränderungen und kann sich nur mit wenigen Gesten, nicht aber sprachlich verständigen. Mithilfe von Musik findet Herr E. neue Formen des Ausdrucks und des Dialogs und er zeigt ein starkes Bedürfnis danach, obwohl – oder gerade weil – die Musik in besonderem Maße seine Gefühle anspricht und ihn oft zu Tränen rührt. Da er in seinem Leben musikalisch sehr aktiv war und selbst Gitarre spielte, versucht er regelmäßig, mit der linken Hand die bekannten Gitarrengriffe zu spielen. Manchmal gibt ihm dies ein Gefühl der Selbstbestätigung und Zufriedenheit, manchmal wirkt er dabei sehr frustriert. Anders ist es mit alternativen Formen des Musizierens: Herr E. improvisiert, wirkt entspannt und spielt in sich versunken zum Beispiel auf einem Glockenspiel. Oder er entwickelt, ausgehend von seinem Tremor in der „gesunden“ Hand, rhythmische Tischpercussion. Ich trete dann mit ihm in einen Dialog, indem ich ebenfalls rhythmisch auf dem Tisch klopfe. In einer heterogenen Musikgruppe zeigt er sich schnell unterfordert und rastlos, aber Einzelsitzungen fordert er immer wieder mit deutlichen Handzeichen ein.“

7 Tanze Samba mit mir

Musik und Bewegung

Fallbeispiel Frau E.

„Frau E. ist für mich die Musik in Person! Sie kann nicht mehr artikuliert sprechen oder singen, und sie kann kein Instrument spielen, da sie die Motorik ihrer Hände nicht mehr steuern kann. Sobald ich aber ein Lied zu singen beginne oder auf einem Instrument eine Melodie vorspiele, gerät ihr ganzer Körper in Bewegung. Frau E. tanzt im Sitzen mit Armen und Beinen zum Rhythmus der Musik – aus eigenem Antrieb und mit großer Begeisterung. Dabei erkennt sie auch bei ihr unbekannt Melodien sofort den Charakter der Musik und illustriert ihn mit Gesten und ausgeprägter Mimik: Freude, Wut, Verzweiflung, Angst, Erstaunen... Oft übernimmt sie bei einer Improvisation selbst die Führung und erzählt ausdrucksvoll mit Bewegungen und Mimik eine Geschichte, die ich dann mit Musik begleite. Sie blüht förmlich auf und scheint die ausdauernde Betätigung zur Musik und den Dialog mit mir zu genießen.“



Bewegung ist gesund – das wissen wir längst. Und das gilt besonders für ältere Menschen. Durch Bewegung versteifen die Gelenke langsamer, der Kreislauf bleibt stabiler und die Verdauung klappt besser. Zusätzlich hat Bewegung bei älteren Menschen dieselbe Wirkung, die sie auch bei Jungen hat: Sie hebt die Stimmung!

Dass Musik „in den Füßen kribbelt“, liegt daran, dass beim Hören von Musik Areale im Gehirn aktiviert werden, die für Bewegungen zuständig sind. Bei kleinen Kindern sehen wir ganz deutlich, wie sie sich spontan und mit großer Freude zur Musik bewegen. Dieses natürliche Verhalten erlauben wir uns als Erwachsene oft nicht mehr. Jedoch kann jeder – also auch ein Mensch mit Demenz – diese gesunde Lust wieder entwickeln und ausleben, wenn wir Vorbild sind und die Bewegungen mit Freude vormachen.

Die Möglichkeiten dafür sind vielfältig:

- Es gibt zahlreiche erprobte Sitztanz-Choreographien und darauf abgestimmte CDs (siehe Kapitel Literatur und Musik). Wer eine Gruppe anleitet, kann natürlich auch eigene Bewegungsabfolgen entwickeln, die zur Gruppe passen.
- In einer Einzelsitzung kann Bewegung zu Musik zum Beispiel als „Spiegeltanz“ gestaltet werden. Hierbei werden die Gesten des Menschen mit Demenz wie ein Spiegelbild gedoppelt.
- Statt Musik von der CD kann unser eigener Gesang mit Tanzbewegungen oder mit zum Text passenden Gesten illustriert werden.
- Requisiten wie leichte Tücher, (Kunststoff-)Blumen, Servietten oder Fahnen lassen eine themenbezogene Atmosphäre entstehen.
- Die Bandbreite der Musikstile reicht vom „Schuhplattler“ zur „Amboss-Polka“, vom Disco-Tanz zu „Waterloo“. Erlaubt ist, was gefällt!

Viele Menschen mit fortgeschrittener Demenz sind innerlich unruhig, scheinen ständig etwas zu suchen oder laufen hin und her. In solchen Situationen können sie mit Hilfe von Musik dazu animiert werden, sich gemeinsam mit anderen koordiniert zu bewegen oder gar zu tanzen. Die vorher ziellose Bewegung wird damit in einen Sinnzusammenhang gesetzt und ermöglicht es, Gefühle zum Ausdruck zu bringen, die verbal nicht mehr geäußert werden können.



Schunkeln und Tanzen

Sich zur Musik wiegen oder klatschen – den meisten Menschen mit Demenz bereitet das Freude. Wenn Sie trotz Musik körperliche Unruhe beobachten, könnte es an der Art der Musik liegen. Ist sie vielleicht zu laut? Oder zu schnell? Oder sollten Sie den Musikstil ändern? Lenken andere Dinge im Raum zu sehr ab?

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



Hörst du das Lied der Berge?

Musik hören und erleben

In der Gruppe oder zu zweit Musik aus früheren Lebensphasen zu hören und darüber zu sprechen, ist ein hervorragender Ansatz für Biografiearbeit. Es stärkt das Gefühl für die eigene Identität und Persönlichkeit. Leider erschweren die Veränderungen des Gehörsinns bei älteren Menschen diese Methode, so dass Betreuerinnen und Betreuer für das gemeinsame Musikhören einige Besonderheiten beachten müssen:

- Viele ältere Menschen hören hohe Frequenzen entweder gar nicht mehr oder zu laut.
- Einige Klänge werden als unnatürlich laut oder sogar schmerzhaft laut empfunden.
- Das selektive Hören, der sogenannte Party-Effekt, lässt im Alter nach: Gesunde Erwachsene hören auf einer lauten Party die Worte ihrer Gesprächspartner heraus. Wenn aber bei älteren Menschen verschiedene Schallquellen gleichzeitig erklingen – beispielsweise Radiomusik, Haushaltsgeräte, Telefon, Straßenlärm, Sprache – kann die relevante Schallquelle oft nicht mehr herausgefiltert werden. Alles wird als quälende, verwirrende Geräuschkulisse erlebt. Hörgeräte können diese Schwierigkeiten verstärken.

Sofern wir aber sicherstellen, dass wir beim Hören von CDs, alten Schallplatten oder historischen Rundfunkaufnahmen ungestört sind, kann das gemeinsame Hören und das anschließende Gespräch darüber ein sehr erfüllendes Erlebnis werden.

Ob Kunstmusik aus Barock, Klassik oder Operngeschichte, ob deutsche Film-Schlager, Swing und Jazz oder Folkrock der 70er-Jahre – oft steckt ein ganzes Lebensgefühl im Klang der Musik.

Falls Instrumente zur Hand sind, kann das Hörerlebnis durch eigenes Musizieren ergänzt werden (siehe auch Kapitel 5 „Musizieren mit Instrumenten“). Ein solcher „Mitspielsatz“ ist in der Regel eine große Freude bei Alt und Jung, denn er bewirkt das Gefühl, Teil eines großen Orchesters zu sein.

Eine besondere Chance bieten die sogenannten Verkläglichungen. Damit ist gemeint, dass Menschen, die vielleicht die Worte „Bergwanderung“ oder „Eisenbahn“ nicht mehr verstehen, durch den Klang von Kuhglocken oder von Zuggeräuschen in eine solche Situation hineinversetzt werden können. Über unser Musikgedächtnis und die Verbindung von Klang und Gefühl kann diese Art der Erinnerung funktionieren. Seien Sie daher kreativ in der Erschaffung von Hörerlebnissen! Damit ermöglichen Sie Menschen mit Demenz, wieder an ihr Leben anzuknüpfen.





Ich war noch niemals in New York

Musik und Biografie

Jeder Mensch hat seine eigenen Erinnerungen. Erinnern Sie sich zum Beispiel an die Musik des Sandmännchens oder an die Titelmelodie von Bonanza? An Ihre erste Beatles-Single oder einen Take-That-Song? Wer an Demenz leidet, weiß zwar oft nicht mehr, was es morgens zum Frühstück gab oder dass die Frau, die gerade zu Besuch ist, die eigene Tochter ist. Hört die gleiche Person aber einen Schlager aus der Jugendzeit, stehen die Chancen gut, dass sie sich erinnert und darauf reagiert. Nicken, lächeln oder mitsummen signalisiert: Die Erinnerung ist zurückgekehrt – wenn auch oft nur für kurze Zeit.

Wenn von Demenz Betroffene nach und nach ihre Erinnerungen verlieren, verlieren sie auch ihre Identität, denn jeder Mensch braucht seine Geschichte, um zu spüren, wer er ist. Ein Lied, ein Gedicht, ein Duft, ein Tier oder eine liebevolle Berührung können der Schlüssel sein, um die Tür zur Erinnerung wieder zu öffnen.

Mit der Biografie zu arbeiten und Erinnerungen zu wecken sind wichtige und längst selbstverständlich gewordene Elemente in der Zusammenarbeit mit



älteren Menschen. Bei Menschen mit Demenz sind Erinnerungen nicht immer präsent und abrufbar. Aber es ist möglich, sie über die Sinne wachzurufen. Mit Musik funktioniert dies besonders gut, ohne dass die Person mit ihrem Gedächtnisverlust konfrontiert wird und beschämt ist.

„Musik ist eine Reflexion der Zeit, in der sie entsteht.“

Diana Ross

Fallbeispiel Frau M.

„Frau M. ist 86 Jahre alt. Sie ist 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, lehnt sie mit der Begründung, Rückenschmerzen zu haben, ab. Summe ich aber die Melodie vom Radetzky marsch, 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 scheinen wie weggeblasen. Sie beteiligt sich sehr aktiv und ist traurig, wenn das Programm beendet ist.“ (Dinkheller, 2007)



Vielleicht können Betroffene nicht sagen, ob sie lieber die Musik von Freddy Quinn oder die von Louis Armstrong hören. Aber beim gemeinsamen Hören werden Sie sofort spüren, welche Musik Ihr Gegenüber am meisten bewegt. Es ist daher sinnvoll, das „musikalische Leben“ des Menschen mit Demenz kennenzulernen. Besonders wichtig sind Musikerfahrungen aus der Kindheit und Jugend:

- Wenn es möglich ist, schauen Sie sich die Schallplatten, CDs oder Instrumente an, die Betroffene in ihrer Wohnung haben.
- Sprechen Sie mit ihnen über die Erinnerungen, die bei einer bestimmten Musik auftauchen – manche Menschen mit Demenz können selbst noch etwas über ihre früheren musikalischen Vorlieben oder Aktivitäten berichten.
- Schauen Sie sich gemeinsam alte Filme an und hören Sie zusammen Evergreens.
- Betrachten Sie gemeinsam Fotos – vielleicht gibt es auch hier Hinweise auf musikalische Erfahrungen und Erinnerungen.
- Fragen Sie die Angehörigen nach der musikalischen Lebensgeschichte oder den Vorlieben der Betroffenen.

Wenn Menschen mit Demenz singen, kann das eine bestimmte Bedeutung haben. Das Singen versetzt die Person in eine frühere Situation und erinnert an die daran beteiligten Menschen. Es drückt eine momentane Stimmung aus, wenn die Person zum Beispiel ein Kinder- oder Gute-Nacht-Lied singt: Erinnerungen an das frühere Zuhause, an das Zusammensein mit den Eltern, das Gefühl von Geborgenheit und Trost – oder gerade der Wunsch danach – mögen damit verbunden sein. Vielleicht setzt sich eine Person auch singend mit Sterben, Trennung und Abschied auseinander.

Als Anleitende können Sie thematisch bezogene Musik dazu nutzen, einen Zugang zu dem Menschen zu finden – beispielsweise dann, wenn Sie bestimmte Gefühle ansprechen wollen.

10 Ein Freund, ein guter Freund

Musik und Gemeinschaft



Fast alle Menschen sehnen sich nach Gemeinschaft, nach anderen Menschen, bei denen sie sich aufgehoben fühlen. Musik hat gemeinschaftsbildende Kraft, auch für Menschen mit Demenz. Viele von ihnen leben in innerer Vereinsamung und Sprachlosigkeit. Nach und nach verlieren sie die Fähigkeit, ihr Umfeld aktiv mitzugestalten. Musik aber können sie in der Gruppe teilen, so dass auf diese Weise wieder eine Verbindung mit anderen entsteht. Das gemeinsame musikalische Erleben ist somit für Menschen mit Demenz ein besonderes und wertvolles Ereignis, das in anderer Form in ihrem Alltag so gut wie nicht mehr vorkommt.

Musik kann Brücken bauen

Bewohnerinnen und Bewohner in Einrichtungen der stationären Pflege sitzen sich oft täglich im Gemeinschaftsraum gegenüber, ohne Kontakt miteinander aufzunehmen. Ein gemeinsam gesungenes Lied oder gemeinsames Musizieren lässt sie aufschauen und sich gegenseitig wahrnehmen. Es kommt zu einer Begegnung.



Alt und Jung verbinden

Besonders positiv wirkt sich aus, wenn Kinder und ältere Menschen gemeinsam musizieren – beispielsweise Großeltern mit Enkelkindern oder Alt und Jung in einer Kooperation zwischen Kindertagesstätten und Einrichtungen der stationären Pflege. Menschen mit Demenz und Kinder verbindet, wie sie sich das Spielen auf elementaren Instrumenten aneignen: Sie nähern sich einem Instrument nicht über das Lesen von Noten, sondern durch Ausprobieren und Zuschauen. Das Mitmachen steht im Vordergrund. Alle profitieren von der Kraft der Musik und erleben dabei einen ungezwungenen Kontakt zur jeweils anderen Generation. Während die Seniorinnen und Senioren häufig von der Lebendigkeit der Kinder angesteckt werden und sich vielleicht an ihre eigene Kindheit oder an ihre Elternzeit erinnern, lernen die Kinder ältere Menschen im selbstverständlichen Umgang beim gemeinsamen Musizieren kennen.



Gute Nacht, Freunde, es ist Zeit für mich zu gehen

Musik und Sterbebegleitung

Musik kann die Sterbephase erträglicher machen und ihr eine besinnliche Atmosphäre geben. Wenn Sterbende mit Musik angenehme Erinnerungen verbinden, kann dies helfen, sich vom Leben zu verabschieden und die nötige innere Ruhe für das Loslassen zu finden.

Nicht sang- und klanglos gehen

Auch Angehörigen kann Musik in der Phase des Abschiednehmens und der Trauer helfen. Sie erleben das von Musik begleitete Sterben eines geliebten Menschen häufig als ein besonders eindrucksvolles und das weitere Leben prägendes Ereignis. 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, 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 die Atem- und Pulsfrequenz günstig. So kann sich womöglich ein angespannter Gesichtsausdruck schon nach einigen wenigen Tönen entspannen.

Besonders meditative Kompositionen, wie Taizé-Lieder, bekannte Kirchenlieder oder Abend- und Gute-Nacht-Lieder, die sie mitsummen können, wirken auf viele ältere Menschen beruhigend.

Fallbeispiel Herr P.

„Am Ende seiner schweren Krankheit konnte Herr P. nicht mehr sehen und sprechen und lag regungslos im Pflegebett. An einem Nachmittag waren seine Frau und die zwei Söhne bei ihm und streichelten ihn sanft, die siebenjährige Enkeltochter kuschelte sich an ihn. Gemeinsam sang die Familie „Guten Abend, gute Nacht“ mit leiser Stimme. Die Atmung von Herrn P. wurde ruhig und tief, und bei der Stelle „Morgen früh, wenn Gott will...“ seufzte er wohligh. Am folgenden Tag starb er.“



12 Aber bitte mit Sahne!

Themen für das Musizieren mit Menschen mit Demenz



Es gibt viele Anlässe und Themen im Jahresverlauf, die sich für das Arbeiten mit Musik eignen. So können Menschen mit Demenz an Situationen erinnert werden, die sie in ihrem Leben häufig erlebt haben, die eine besondere Bedeutung im Alltag hatten oder mit denen sie schöne Erinnerungen verknüpfen. Themen können sein:

- Jahreszeiten
- Feiertage
- Heimatort und Heimatland
- Liebe und Partnerschaft
- Urlaub und ferne Länder
- Feiern und Tanzen
- Kindheit und Schulzeit
- Café und Kneipe
- Vornamen
- Berufe
- Farben

Zu allen Themen gibt es reichlich bekanntes Musikmaterial, mit dem Sie arbeiten können. Beim Gruppenmusizieren liegt ein großer Vorteil dieser themenzentrierten Stundengestaltung darin, dass Unterschiede in Musikgeschmack und Musikerfahrung toleriert werden, wenn eine bunte Mischung von Stilen und Epochen durch einen roten Faden verbunden wird.

Mit allen Sinnen erinnern

Schön ist es, wenn Sie neben dem Hören auch die anderen Sinne der Menschen ansprechen. Sich zu erinnern, fällt Menschen mit Demenz leichter, wenn sie etwas mit allen Sinnen spüren.



Sehen und Fühlen

Schmücken Sie den Tisch oder den Raum dem Thema entsprechend und bringen Sie zu den Liedern passende Gegenstände mit.

Beispiele: Ein Reisekoffer, Fotos aus den Bergen und von der See zum Anschauen, Blätter und Kastanien im Herbst oder Tannenzweige im Winter zum Anfassen.

Riechen und Schmecken

Backen oder kochen Sie etwas zum Thema Passendes, so dass der Geschmack oder schon der Duft im Raum Erinnerungen wachruft.

Beispiele: Brausepulver zu Liedern aus der Kinderzeit austeilen oder Plätzchen backen, wenn Lieder zur Weihnachtszeit gesungen werden.

„Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben zu geben.“

Alexis Carrel

13 Wie es klingen kann

Beispiele guter Praxis

Die folgenden Beispiele zeigen, wie der Einsatz von Musik in der Praxis gut gelingen kann.



Kirchen/Sieg Musik kennt kein Alter

Das Angebot „Musik kennt kein Alter“ lässt Bewohnerinnen und Bewohner in Senioreneinrichtungen, die durch Sprache nicht mehr gut erreichbar sind, wieder am Leben teilhaben. Die Musik dient dabei als Türöffner und gibt ein Stück Lebensqualität zurück. Gestaltet wird der musikalische Rahmen von der Musikgeragogin Anita Brucherseifer und ihrem Team unter Einbindung von Ideen der jeweiligen Einrichtung. Das heißt: Menschen mit Demenz, Angehörige und Betreuerinnen und Betreuer können aktiv teilnehmen.

Das Team von „Musik kennt kein Alter“ und ein Demenzcoach machen mit den Teilnehmenden eine musikalische Zeitreise im Heimatmuseum Kirchen. Hierfür nutzen sie ein breites Repertoire an bekannten Liedern, die die Teilnehmenden aus ihrer Vergangenheit kennen. Zwischen den Liedern wird beim Kaffeeklatsch über vergangene Zeiten geplaudert. Bilder und Museumsexponate wecken Erinnerungen an die Kindheit der Anwesenden. Die Übergänge zwischen den musikalischen Anteilen und der biografieorientierten Arbeit sind fließend.

„Musik kennt kein Alter“ hat 2017 am Wettbewerb „Teilhabe für Menschen mit Demenz!“ des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie in Rheinland-Pfalz teilgenommen.

Ansprechpersonen und weitere Informationen

Stadt Kirchen
Lokale Allianz für Menschen mit Demenz
Michaela Sandweg, Franz-Josef Heer
Telefon 02741 95720
E-Mail Stadt.kirchen@kirchen-sieg.de



Mainz „Erlebnisraum Musik“ – Begegnungsraum für Menschen mit Demenz, Angehörige und Interessierte

Das Mainzer Altenheim (MAW) bietet in Kooperation mit dem Peter-Cornelius-Konservatorium der Stadt Mainz für die Bewohnerinnen und Bewohner des MAW, deren Angehörige und für Menschen, die im Quartier leben und gerne singen, jeden Dienstagmorgen ein musikalisches Zusammentreffen im „Erlebnisraum Musik“ an.

Im MAW leben 230 Menschen mit unterschiedlichen Pflegegraden und den daraus resultierenden körperlichen und geistigen Einschränkungen. Das zentrale

Thema des „Erlebnisraums Musik“ ist: Musik verbindet, sie schafft Lebensfreude und ermöglicht Selbstwirksamkeit. Es wird gemeinsam gesungen, musiziert, Musik gehört und getanzt. Die Teilnehmenden sind eingeladen, ihre individuellen Fähigkeiten und Interessen einzubringen. Die Inhalte orientieren sich an der Biografie der Seniorinnen und Senioren und werden von Helene Niggemeier (Dipl. Sängerin und Elementare Musik- und Tanzpädagogin M.Mus.), Alice Knacke (Ergotherapeutin B.Sc.) und Beate Delorme (Dipl. Sozialarbeiterin FH) angeleitet. Zum Programm gehören außerdem generationsübergreifende Konzerte und Theaterausflüge.

Der „Erlebnisraum Musik“ hat 2017 am Wettbewerb „Teilhabe für Menschen mit Demenz!“ des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie in Rheinland-Pfalz teilgenommen.

Ansprechpersonen und weitere Informationen

Sozialer Dienst
Alice Knacke

Telefon 06131 2855502

E-Mail sozialer-dienst@mainzer-altenheim.de



Ludwigshafen **„Ich spiele ein Lied für dich“**

Im Dr. Hans Bardens Haus, Alten- und Pflegeheim der Stadt Ludwigshafen gGmbH, haben Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit, in der Einzelbetreuung oder in einer Gruppe das Musizieren auf einer Veeh-Harfe zu lernen. Sie spielen zusammen mit Angehörigen, Ehrenamtlichen und Mitarbeitenden, so dass sich das Alter der Gruppe zwischen 36 und 100 Jahren bewegt. Die Angebote finden regelmäßig zu festen Zeiten in einem geschützten Raum statt und werden kontinuierlich von qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern begleitet.

Die Teilnehmenden musizieren für ihre Mitbewohnerinnen und Mitbewohner und gestalten das Leben in der Pflegeeinrichtung mit, etwa in Form von Geburtstagsständchen, Vorspielen am Krankenbett oder im Wohnbereich oder durch die musikalische Gestaltung des ökumenischen Gottesdienstes. Auch Trauerfeiern werden musikalisch mit der Veeh-Harfe begleitet. Die Angehörigen

nehmen dieses Angebot gerne an. So kann gemeinsam getrauert werden. Manchmal finden Konzerte auch außerhalb des Hauses statt. Geplant ist, dass Bewohnerinnen und Bewohner einen Veeh-Harfe-Schnupperkurs für ehrenamtliche Patientenbegleiterinnen und -begleiter des Klinikums Ludwigshafen und für Studierende der SRH Hochschule Heidelberg, Fachbereich Musiktherapie, anbieten.

„Ich spiele ein Lied für dich“ hat 2017 am Wettbewerb „Teilhabe für Menschen mit Demenz!“ des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie in Rheinland-Pfalz teilgenommen.

Ansprechpersonen und weitere Informationen

Annekathrin Raue
Sozialpädagogin, Musikgeragogin

Telefon 06236 461858

E-Mail annekathrin.raue@gmx.de



Rheinland-Pfalz

„Musik auf Rädern“ – Ambulante Musiktherapie Wir bringen Musik ins Haus.

Hinter „Musik auf Rädern“ steht ein Team aus Musiktherapeutinnen und -therapeuten, die Musik in Kindergärten, Schulen, Kliniken, Rehabilitationszentren, Einrichtungen für Menschen mit Behinderung, Senioreneinrichtungen, Hospize und Privathaushalte bringen.

„Musik auf Rädern“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, für Bewohnerinnen und Bewohner von Senioreneinrichtungen, pflegende Angehörige und Fachkräfte eine bereichernde und hilfebringende Ergänzung im Pflegealltag zu sein. Das Team orientiert sich in seiner musiktherapeutischen Arbeit an individuellen Bedürfnissen und Wünschen. Auf kreative Weise versuchen die Musiktherapeutinnen und -therapeuten, auch mit kognitiv eingeschränkten Menschen in einen Dialog zu treten und durch Musik tiefere Schichten zu berühren, als es mit Worten alleine möglich ist.

Neben der klassischen Gruppen- oder Einzeltherapie sind musikalische Einlagen, die Gestaltung von Festen sowie Beiträge zu Geburtstagen oder anderen kleinen Gelegenheiten gefragt. Sie bringen Farbe und Fröhlichkeit in die alltägliche Routine, erzeugen manchmal aber auch Besinnlichkeit oder dienen der Vertiefung in ein bestimmtes Thema. „Musik auf Rädern“ zeigt: Miteinander in liebevoller Atmosphäre zu singen und zu sprechen, entspannt und vermag individuelles Leid zu lindern.

Ansprechperson in Rheinland-Pfalz und weitere Informationen

Katharina Roth
Musiktherapeutin (M.A.) –
Musikpädagogin (B.A.) –
Neurologische Musiktherapie (NMT)
Musik auf Rädern
Ambulante Musiktherapie
Gülser Straße 31
56073 Koblenz

Telefon 0261 29675215

Mobil 0172 1861932

E-Mail k.roth@musikaufraedern.de

www.musikaufraedern.de

14 Musik schafft Beziehung

Weiterbildung zur Musikgeragogin/zum Musikgeragogen in Rheinland-Pfalz

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) bietet seit 2006 gemeinsam mit Prof. Dr. Hans Hermann Wickel, Fachhochschule Münster, und der Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz eine berufsbegleitende Weiterbildung zur Musikgeragogin oder zum Musikgeragogen mit dem Schwerpunkt Demenz an. Gefördert wird die Weiterbildung durch das Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie in Rheinland-Pfalz.

Musikgeragogik ist eine Disziplin an der Schnittstelle zwischen Musikpädagogik und Geragogik. Ausgehend von der Erfahrung, dass die musikalische Arbeit mit alten und sehr alten Menschen ein anderes didaktisch-methodisches Vorgehen erfordert als Musikpädagogik für junge Menschen, beschäftigt sich die Musikgeragogik damit, wie musikalische Bildung im Alter vermittelt werden kann. Dafür bezieht sie Erkenntnisse aus Nachbardisziplinen wie Alterspsychologie, Pflegewissenschaft, Soziale Arbeit, Gerontologie und Heilpädagogik ein. Ziel musikgeragogischer Arbeit ist, Erfahrungsräume zu inszenieren, die in der musikalischen Biografie der Beteiligten verankert sind.

Viele der Absolventinnen und Absolventen der Weiterbildung setzen ihr erworbenes Wissen in musikbezogenen Angeboten und Projekten in Rheinland-Pfalz um. Die Kontaktdaten registrierter Mitglieder sind bei der Deutschen Gesellschaft für Musikgeragogik zu finden unter www.dg-musikgeragogik.de.

Ansprechperson in der LZG und weitere Informationen

Daniela Stanke

Telefon 06131 2069-31

E-Mail dstanke@lzg-rlp.de

Informationen zur Weiterbildung unter www.lzg-rlp.de/de/landes-netz-werk-demenz.html

Projektpartner



FH MÜNSTER
University of Applied Sciences



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAFIE

Literatur und Musik

Adamek, K.: *Singen ist zukunftsweisend.*

In: *Il canto del mondo* 03/2009, S. 3.

www.karladamek.de/files/pdf/Forschung/Singen-ist-zukunftsweisend.pdf, 17.11.2017

Altenmüller, E.: *Musizieren als Neurostimulans: Mit Musik der Demenz vorbeugen?* In: Fachzeitschrift *Musikphysiologie und Musikermedizin*. Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e.V., 2009, 17. Jg., Nr. 1, S. 6.

www.publicationslist.org/data/eckart.altenmueller/ref-173/Altenm%C3%BCller_Musik_Demenz_DGfMM.pdf, 23.08.2017

Dinkheller, G.: *Das Projekt „Instrumentalgruppe“ im gruppenübergreifenden sozialen Dienst. Abschlussarbeit zur Weiterbildung Musiktherapie.* Fachhochschule Münster, 2007, S. 22.

Eiring, U.: *Aktivieren mit Sprichwörtern, Liedern und Musik: Praxismodelle für die Begleitung hochbetagter und demenzkranker Menschen.* Ausgabe mit CD, Mainz, 2013.

Forster, M.: *Musik und Tanz 66 plus: Elementare Musikpraxis im dritten Lebensalter.* Ausgabe mit CD, Mainz, 2014.

Harms, H.; Dreischulte, G.: *Musik erleben und gestalten mit alten Menschen.* Ausgabe mit CD, München, 2007.

Hartogh, T.; Wickel, H.-H.: *Musizieren im Alter. Arbeitsfelder und Methoden.* Mainz, 2008, S. 48 ff.

Jacobsen, J.-H.: *Warum die Musik bleibt, wenn alles andere geht. Anatomische Gründe für Erhalt des Musikgedächtnisses bei Alzheimer-Patienten aufgedeckt.* 2015.

<http://www.cbs.mpg.de/249162/20150604-01> (15.11.2017)

Jekic, A.; Henrich, I.: *Musik tut gut. Musizieren mit Senioren.* Ausgabe mit CD, Kassel, 2013.

Kirchwehm, R.: *Ich hab noch einen Koffer in Berlin. Musikalische Sternstunden für alte Menschen mit Liedern, Tänzen, Geschichten und Gedichten (mit 2 CDs).* Boppard, 2016.

Marchand, M.: *„Gib mir mal die große Pauke...“: Musikalische Gruppenarbeit im Altenwohn- und Pflegeheim. Ein Praxisbuch.* Münster, 2012.

Vennemann, Susanne: *Tanzlieder.* Liederbuch in großer Schrift (mit Handbuch und CD), Mainz, 2002.

Vennemann, Susanne: *Lieder aus meiner Heimat.* Liederbuch in großer Schrift (mit Handbuch und CD), Mainz, 2001.

Impressum

Herausgegeben von der

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung in
Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Fax 06131 2069-69
E-Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.

Susanne Herbel-Hilgert, LZG

Autorin

Martina Peters
www.martina-peters.de

Redaktion

Annika Welz, LZG
awelz@lzg-rlp.de

Fachlektorat

Kerstin Jaunich
www.musikimalter.de

Auflage

5. Auflage 2018, 7.500 Stück
Nachdruck und Vervielfältigung der
Abbildungen und Texte – auch auszugs-
weise – sind nur nach Freigabe durch
die LZG möglich.

Druck

Druckstudio Gallé GmbH,
55270 Klein-Winternheim

Grafische Gestaltung

Ulrike Speyer
www.ulispeyer-grafikdesign.de

Fotos

CasarsaGuru/iStock 1, 16
Andris Tkacenko/Fotolia 8
Harald Lange 10, 23, 26
Franziska Imhäuser 11, 26
Annekathrin Raue 13, 27
SolStock/iStock 13
HighwayStarz/stock.adobe.com 15
Rawpixel.com/stock.adobe.com 18
AndreyPopov/iStock 19
Alija/iStock 21
FatCamera/iStock 23
Hermann/stock.adobe.com 25
LifeJourneys/iStock 25
JFL Photography/stock.adobe.com 25
SilviaJansen/iStock 28

Gefördert durch

Ministerium für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demografie (MSAGD)
im Rahmen der Demenzstrategie
des Landes Rheinland-Pfalz
www.msagd.rlp.de
www.demenzstrategie.rlp.de
[www.lzg-rlp.de/de/
landes-netz-werk-demenz.html](http://www.lzg-rlp.de/de/landes-netz-werk-demenz.html)



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAFIE



Materialien zur Gesundheitsförderung
LZG-Schriftenreihe Nr. 174



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.