

# Singen mit fortgeschrittener Demenz

## Wie wir als Musikpädagogen, Sänger und Angehörige ein Stück Lebensfreude schaffen können

von Désirée Pauli

Die Mutter, die mit einem Wiegenlied ihr Neugeborenes in den Schlaf singt; die Kinder auf dem Pausenhof, die sich zu „Laurentia, liebe Laurentia mein“ auf und ab bewegen; die Frischverliebten, die gerade zum ersten Mal miteinander tanzen; die junge Frau, die mit Liebeskummer in ihrem Zimmer sitzt und immer wieder dasselbe Lied hört: Sie wissen es vielleicht noch nicht, aber sie alle schaffen gerade Verknüpfungen zu ihren Erinnerungen.

Musik verbindet nicht nur Menschen, Musik verbindet auch die Gegenwart mit der Vergangenheit. So kann es sein, dass man ein Lied im Radio hört und im Bruchteil einer Sekunde Erinnerungen und mit ihnen verbundene Gefühle geweckt werden, die schon lange verloren gegangen zu sein schienen. So kann es auch sein, dass man ein Lied nach 20 Jahren immer noch auswendig singen kann, obwohl man es in diesen 20 Jahren kaum mehr gehört hat.

Dass Musik so hervorragend abrufbar ist, liegt vor allem daran, dass sie in mehreren Bereichen des Gehirns und in beiden Gehirnhälften abgespeichert wird. Die Daten sind sozusagen mehrfach gesichert und vernetzt. Vor allem die Areale, die zuständig für die Vokalisation und Verbalisierung sind, werden durch den Musikreiz aktiviert. Aber auch andere motorische und kognitive Systeme werden bei Musikerlebnissen beansprucht. Für uns ist dieses Phänomen fast schon selbstverständlich, da wir zumindest auf die bedeutenden Erinnerungen und Informationen in unserem Gehirn immer Zugriff haben. Doch für einen Menschen mit Demenz kann dieser verborgene Schlüssel zu seinen Erinnerungen zu einer Steigerung der Lebenszufriedenheit führen.

Nicht nur, weil Musik Erinnerungen hervorruft. Freiwilliges Musizieren stärkt den Gemeinschaftssinn, das Selbstbild, die Wahrnehmung und die Kommunikation. Musik sorgt für Struktur und eine gewisse Form von Zeitgefühl, vom „im Hier-und-Jetzt-sein“.

Jedes Mal, wenn wir uns entscheiden, Musik zu machen oder sie zu genießen, ist dies eine Art der Selbstbestimmung. Wir machen es, weil es uns gut tut oder lassen es sein, weil wir es gerade nicht brauchen. Diese Entscheidung über Teilnahme oder Nicht-Teilnahme ist gerade für Menschen mit Demenz essentiell für ein positives Selbstbild, da sie nach und nach die Entscheidungsgewalt über ihr Leben abgeben müssen.

Wie positiv sich die Beschäftigung mit Musik auf dementiell erkrankte Menschen auswirken kann, soll an dieser Stelle nicht weiter erläutert werden. Dazu gibt es schon genügend Berichte und Reportagen. Dass Mu-

sik zu einer Steigerung der Lebenszufriedenheit führen kann, zeigt auch die Nachfrage an Musiktherapeuten und Musikgeragogen.

Zu diskutieren gilt es vielmehr, ob das heutige Angebot an Musik für Menschen mit Demenz vielfältig genug ist. Liegt es nicht gerade in unserer Verantwortung als Gesangspädagogen, sich mit diesem Thema verstärkt auseinanderzusetzen? Was können wir tun, um ein vielfältigeres musik-ästhetisches Angebot für Betroffene zu schaffen? Was ist wichtig im Umgang mit dementiell erkrankten Menschen?

Gerade im Bereich der fortgeschrittenen Demenz gibt es wenig ausführliche Literatur darüber, wie man als Nicht-Spezialist mit Betroffenen musizieren kann, was bestimmt auch ein Grund dafür ist, weshalb viele Menschen Berührungängste haben, wenn es um dieses Thema geht.

In Anbetracht dessen, dass die Zahl der Demenzerkrankten in unserer Gesellschaft kontinuierlich steigt - Forscher gehen von 100 Millionen Erkrankten bis zum Jahre 2050 aus - und dass sich die Kosten pro Jahr und Person für die Unterbringung, Betreuung und Versorgung in Deutschland auf rund 43000 Euro belaufen, wird klar, warum man im Bereich der Freizeitgestaltung für Menschen mit Demenz nicht um gemeinnützige Arbeit herumkommen wird. Zudem gilt es hervorzuheben, dass dem Pflegepersonal oftmals die nötige Zeit und Musik-Kompetenz fehlen, um neben der Versorgung der Erkrankten ein musikalisches Programm anzubieten. Natürlich kann die gemeinnützige Arbeit niemals einen Musiktherapeuten oder eine Musikgeragogenin ersetzen, sondern seine/ihre Arbeit nur ergänzen.

Man sollte sich auch vor Augen halten, dass es gänzlich verschiedene Ansätze beim Einsatz von Musik im Umgang mit dementiell erkrankten Menschen gibt. Während in der Musiktherapie die Musik als Hilfsmittel dient, um den Alltag besser bewältigen zu können, steht in der Musikgeragogik die Musik im Zentrum. Dabei geht es in erster Linie um die Vermittlung von Musik im musikästhetischen Kontext und die freiwillige Selbstbildung durch Musik.

Aus Sicht der Musikgeragogen hat jeder Mensch, auch Menschen mit Demenz oder einer Behinderung, ein Recht auf den Genuss von Musik, die Auseinandersetzung mit Musik und die Entscheidung über Bildung oder Nicht-Bildung. Dieser Ansatz ist, gerade für Musikpädagogen, besser für ein gemeinnütziges Musikangebot in einem Demenzzentrum geeignet.

Vermutlich werden sich einige Leser an dieser Stelle fragen, ob sich Bildung und Selbstbildung überhaupt mit

dem Krankheitsbild Demenz, vor allem in seinen fortgeschrittenen Phasen, vereinbaren lassen. Diese Frage ist durchaus berechtigt, wenn man bedenkt, dass es zum Beispiel im Verlauf der Alzheimer-Demenz durch Proteinablagerungen in den Nervenzellen zuerst zu einer Störung, dann zu einem Verlust der Synapsen und der gespeicherten Informationen der Hirnrinde, des Zwischenhirns und des Hirnstammes kommt, wovon erst nur das Kurzzeitgedächtnis, später auch das Langzeitgedächtnis betroffen ist. Ab einem gewissen Zeitpunkt können neue Inhalte also meist nicht mehr gespeichert werden.

Doch ab welchem Zeitpunkt ist es uns erlaubt, einem Menschen das Recht auf Bildung zu verweigern? Und wie definieren wir Bildung überhaupt?

Wie Theo Hartogh in „Musikgeragogik - ein bildungstheoretischer Entwurf“ (Augsburg: Wißner, 2005) schreibt, beginnt die konstruktive (freiwillige) „Selbst-Bildung“ dann, wenn das Singen an sich im Zentrum steht, der Inhalt der Singstunde an biografische Erfahrungen anknüpft, neue und wieder entdeckte Lieder gemeinsam genossen werden und beim Singen Kommunikation stattfindet.

Somit ist es in der Theorie möglich, ein Bildungsangebot für Menschen mit fortgeschrittener Demenz durchzuführen, auch als gemeinnütziger Helfer, wenn es in ergänzender Form geschieht.

### Positive Musikerlebnisse schaffen

Wenn wir von einem Musikanbieter sprechen, dann ist damit kein Lehrer im klassischen Sinne gemeint.

In erster Linie geht es um das Schaffen positiver Musikerlebnisse. Das Ziel ist, die Singenden dabei zu unterstützen, ihre musikalischen Vorlieben auszuüben und zu vertiefen. Auf dieser Basis wird der Raum für Gespräche und Emotionen geschaffen. Gerade die Angehörigen von Menschen mit Demenz sollten vielmehr dazu ermutigt werden, gemeinsam mit dem Demenzkranken zu singen. Denn Musik verbindet oft dort, wo Worte fehlen. Nicht eine schöne Stimme oder besondere Virtuosität auf einem Instrument macht eine gute Singlektion aus, die Persönlichkeit des Musikanbieters ist dabei viel entscheidender.

Wer Lebensfreude, Wärme und Spaß an der Musik weitergeben kann, alle Seinsformen gleichermaßen respektiert und achtet, die Schönheit in einfacher Musik sieht, zuhört und auf die Realität der Betroffenen eingeht, bringt schon viele Kompetenzen mit sich, die wichtig sind, um ein Musikangebot starten zu können. Zudem sollte man gewillt sein, Zeit in die Planung und Evaluierung der einzelnen Stunden zu investieren.

Wenn man sich dann noch für den Menschen hinter der Krankheit interessiert und das Ganze als ein Angebot sieht, bei dem beide Parteien voneinander profitieren, kann man das Projekt „Musikangebot für Menschen mit fortgeschrittener Demenz“ eigentlich schon in Angriff nehmen.

Vorausgesetzt, man eignet sich im Vorfeld genügend Wissen an, um geeignete Methoden für das Angebot im Handlungsrepertoire zu haben.

Ich kann mich an einen Herrn erinnern, der immer etwas abwesend wirkte und nie aktiv mitmachte. Nach der zweiten Singrunde kam er zu mir, um sich für das schöne Konzert zu bedanken und fragte mich, ob ich bald wieder irgendwo singen würde, weil er wirklich gerne Konzerte besuche.

Die Hände einer Dame formten bei jedem Lied Figuren, die so aussahen, als ob sie Klavier spielen würde. Neugierig, ob diese Frau früher Klavier gespielt hatte, erkundigte ich mich beim Pflegepersonal nach ihrer Biografie und fand heraus, dass sie tatsächlich eine Lehrerin war, die bei den Musikstunden ihre Schüler gerne am Klavier begleitete.

Eine weitere Dame sang immer ganz euphorisch mit und zwar in der zweiten Stimme. Es stellte sich heraus, dass sie ihr Leben lang Mitglied in verschiedenen Chören war.

Dies sind nur ein paar Beispiele dafür, wie unterschiedlich wir Musik erleben und wie sehr dieses Erlebnis mit unserer Persönlichkeit und unserer Lebensgeschichte zusammenhängt. So kann es vorkommen, dass ein Lied wie „Das Wandern ist des Müllers Lust“ bei einem Menschen mit Demenz schlechte Gefühle hervorruft, weil er ein negatives Erlebnis mit diesem Lied verknüpft.

Diese Methoden hier alle vorzustellen und zu erläutern, würde den Rahmen der vorliegenden Arbeit sprengen.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, wie ein solches Angebot gestaltet werden kann: von der homogenen Gruppenstunde, über die heterogene Gruppenstunde bis hin zur Einzelstunde - mit Klavier, Playback, Gitarre, Veeh-Harfe oder ohne Begleitung. Man kann sich überlegen, ob das aktive oder passive Musikerlebnis im Vordergrund stehen soll und ob man mit ergänzenden Mitteln wie einfachen Rhythmusinstrumenten, Tänzen oder Gedichten und Schüttelreimen arbeiten will.

Aus eigener Erfahrung rate ich, zu Beginn das Programm so einfach wie möglich zu halten.

Entscheidend für ein positives Musikerlebnis ist vor allem, dass die Persönlichkeit, die Biografie und die aktuelle Situation der Teilnehmenden in das Programm miteinbezogen werden. Dies beeinflusst auch die Wahl des Raumes, die Dauer der Singrunden sowie der einzelnen Stücke, Tempi, Tonart und den Verlauf der Ein- und Überleitungen.

Vielleicht erscheint gerade deswegen die homogene Gruppenstunde am geeignetsten für Einsteiger, die weder Spezialisten noch Angehörige sind. Sie erlaubt jedem Teilnehmer, selbst zu entscheiden, wie er die Musik erleben möchte. Jedem steht es frei, aktiv mitzumachen oder einfach zuzuhören. Trotzdem singen immer genügend Leute mit, um eine positive Stimmung zu schaffen. Hinzu kommt, dass das Singen in dieser Form in hohem Maße gemeinschaftsstiftend wirkt. Gerade, wenn die Bewohner den Musikanbieter noch nicht kennen, kann es von Vorteil sein,



wenn noch andere, vertrautere Gesichter im gleichen Raum sind. Natürlich gibt es auch bei dieser Form des Musizierens gewisse Nachteile. Beispielsweise, dass es schwierig wird, ein gemeinsames Tempo zu finden oder dieselbe Tonart. Aber wenn man erst einmal mit den Bewohnern vertraut ist, wird es immer einfacher, die Singerunden so zu planen und durchzuführen, dass jeder davon profitieren kann. Grundsätzlich sollte man selbst herausfinden, was bei der Arbeit mit demenziell erkrankten Menschen funktioniert und was nicht, weil kein Mensch wie der andere ist. Das gilt sowohl für die gesamte Singerunde als auch für die Reaktion auf diese. Es ist daher gerade zu Beginn ratsam, das Pflegepersonal nach dem Musizieren zu fragen, ob die Teilnehmenden positiv darauf reagiert haben oder nicht, weil man selbst noch nicht wirklich in der Lage ist, die Kompetenzen und Charaktere der Einzelnen richtig einzuschätzen.

Unsere Biografien entscheiden jedoch nicht nur darüber, wie wir Musik genießen, sondern auch, welche Musik wir genießen. Daher ist es essentiell, dass bei der Liedauswahl die Biografien der Teilnehmenden berücksichtigt werden.

Es ist für Menschen mit fortgeschrittener Demenz zwar möglich, durch stete Wiederholung eines Liedes dieses wiederzuerkennen und eine Präferenz dafür zu entwickeln. Der größte Nutzen jedoch wird aus Liedern gezogen, die an ihre Vergangenheit, vor allem an die Kindheit und Jugend, geknüpft sind und ihnen so Zugang zu anderen Erinnerungen und Ereignissen verschaffen. Deshalb eignen sich Volkslieder, Schlager, Kinderlieder und Lieder aus Operetten, je nach musikalischer Biografie, besonders gut, um mit der heutigen Generation von Menschen mit Demenz zu singen. Wichtig ist hierbei auch, dass Lieder in der Muttersprache oder im eigenen Dialekt besser verankert sind als Lieder in einer Fremdsprache.

Herkunft und Generation stellen also zwei wichtige Faktoren in der musikalischen Biografie eines Menschen dar. So wird auch klar, weshalb in Zeiten der Globalisierung ein breit gefächertes musikalisches Angebot von Nöten ist, damit alle davon profitieren können.

Singen mit demenziell erkrankten Menschen fördert aber nicht nur die Lebenszufriedenheit der Betroffenen. Vielmehr ist es ein Geben und Nehmen. Gerade als Musikerinnen und Musiker vergessen wir von Zeit zu Zeit diese hemmungslose, ehrliche Freude an

#### Volkslieder, Kinderlieder:

- „Ade zur guten Nacht“
- „Alles neu macht der Mai“
- „Ännechen von Tharau“
- „Auf des Munots altem Turme“
- „Auf, auf ihr Wanderseut“
- „Bunt sind schon die Wälder“
- „Das Wandern ist des Müllers Lust“
- „Ein Vogel wollte Hochzeit machen“
- „Es Buurebüebli“
- „Es waren zwei Königskinder“
- „Freut euch des Lebens“
- „Horch, was kommt von draußen rein“
- „Im Frühtau zu Berge“
- „Leise rieselt der Schnee“
- „Lueget vu Bärgen und Tal“
- „Lustig ist das Zigeunerleben“
- „Maiteli, wenn du witt go tanze“
- „Mir Senne heis luschtig“
- „Muss i denn zum Städtele hinaus“
- „Niene geits so schön und luschtig“
- „Nun will der Lenz uns grüssen“
- „S'Guggerzylti“
- „S Guggisberglied“
- „Tär i nöd e bitzeli“
- „Vo Luzärn uf Weggis zue“
- „Winter ade, scheiden tut weh“

#### Klassik

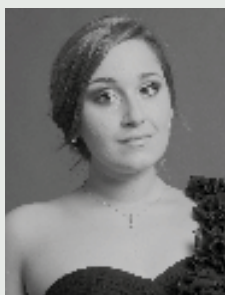
- „Am Brunnen vor dem Tore“ - F. Schubert
- „Da geh' ich ins Maxim“ aus „Die lustige Witwe“ - F. Léhar
- „Der Mond ist aufgegangen“ - J. Brahms
- „Das ist die Liebe“ aus „Die Czardásfürstin“ - E. Kálmán
- „Ich weiss nicht, was soll es bedeuten“ (Lied der Lorelei) - F. Liszt
- „Im Salzkammergut, da kann man gut lustig sein“ aus „Im weißen Rössl“ - R. Benatzky
- „Im wunderschönen Monat Mai“ - R. Schumann
- „Komm, lieber Mai“ - W. A. Mozart

#### Schlager/Evergreens

- „Can't Help Falling In Love“ - Elvis Presley
- „Ein Freund, ein guter Freund“ - Willy Fritsch, Oskar Karlwies, Hein Rühmann
- „Fly me to the Moon“ - Bart Howard
- „Lili Marleen“ - Marlene Dietrich
- „Marmor, Stein und Eisen bricht“ - Drafi Deutscher
- „O mein Papa“ - Lis Assia
- „Weiße Rosen aus Athen“ - Nana Mouskouri
- „Que sera, sera“ - Doris Day

der Musik, wie man sie auch bei Kindern beobachten kann. Zu sehen, wie ein Mensch, der absolut abwesend schien, beim Erklingen eines Liedes plötzlich völlig in der Gegenwart ankommt und in der Musik aufblüht, hält auch uns wieder vor Augen, wie sehr Musik wirklich berührt und dass Perfektion manchmal weniger damit zu tun hat, als wir denken.

Es ist sowohl der Musiktherapie als auch der Musikgeronologie zu wünschen, soweit subventioniert zu werden, dass auch ohne Freiwilligenarbeit ausreichend Musikangebote für alle Menschen mit Demenz stattfinden können. Da dies aber im wahrsten Sinne des Wortes noch Zukunftsmusik ist, lässt sich nur hoffen, dass die Gesellschaft noch mehr für dieses Thema sensibilisiert und ermutigt wird, die Hemmungen beiseite zu räumen und mehr mit Menschen, die an Demenz leiden, zu singen. ■



**Désirée Pauli**

erlangte 2015 ihren Master of Arts in Vokalpädagogik, an der Hochschule Luzern - Musik. Ihre Master-Thesis verfasste sie zum Thema „Thank You For The Music: Gesang als musik-ästhetisches Bildungsangebot für Menschen mit fortgeschrittener Demenz“, wofür sie mehrere Wochen in einem Zentrum für Menschen mit Demenz freiwillige Arbeit leistete und ihre Erfahrungen in Form eines Ratgebers niederschrieb.