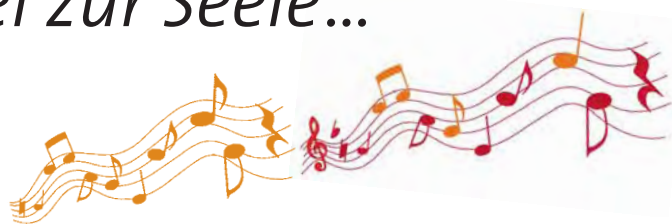


Musik als Schlüssel zur Seele...

...und die Welt hebt an zu singen



Die Autorin dieses Beitrags, **Gerlinde Rodius**, ist zertifizierte Singleleiterin und Weiterbildungsdozentin bei »Singende Krankenhäuser e. V.«, Musiktherapeutin DMtG und Heil-

praktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis. Seit 2004 bietet sie zudem im Seniorenbereich Musiktherapie und Singgruppen sowie Einzelbegleitung an, mit besonderem Schwerpunkt auf Menschen mit Demenz.

Wenn ich zweimal in der Woche »meine« Seniorengruppen in den Altenheimen besuche, »stimme« ich mich – im wahrsten Sinne des Wortes – schon zuhause auf die Gruppe und die einzelnen Bewohner ein: Was war letztes Mal besonders? Welches Thema möchte ich vertiefen oder fortführen? Wer braucht besondere Aufmerksamkeit, hatte einen besonderen Musik- oder Liederwunsch? Welches Wetter/welche Jahreszeit haben wir?

Ich selbst erlebe dabei, vor mich hin singend, einen alten Schlager anhörend oder Rhythmus spielend, schon Vorfreude, da ich mir die Freude einzelner Teilnehmer über dieses oder jenes Lied ausmalen kann, das ich heute ausgewählt habe.

Dabei sind die Bedürfnisse, Musikbiografien und sozialen Hintergründe der Menschen in den unterschiedlichen Seniorenheimen, in denen ich ambulante Musiktherapie und Singgruppen anbiete, teils verschieden – in manchen haben die Menschen früher zum Beispiel auch die Oper oder klassische Konzerte besucht –

in anderen wiederum erzeugt diese Art der Musik eher Befremden, dafür sind alle Strophen von Volksliedern bekannt. Walzer und alte Schlager sind meist überall beliebt. So geht es auch immer darum zu schauen, was an welchem Ort stimmig und passend ist, um vor allem den demenziell erkrankten Menschen in einer Gruppe ein Gefühl von Zugehörigkeit und »Ja, hier bin ich richtig – ich kenne mich aus« zu vermitteln.

Oft sitzen die Bewohner bereits zu Beginn der Stunde im Kreis und beobachten neugierig, wie ich Gitarre, Rhythmusinstrumente, Tücher und andere Utensilien (zum Beispiel zur Jahreszeit Passendes aus der Natur) auspacke. Gerade Menschen mit Demenz reagieren oft freudig und überrascht insbesondere auch auf neue Dinge wie exotische und bunte Instrumente, die dann später auch meist mit Begeisterung und Unbefangenheit ausprobiert werden.

Die Stunde starte ich immer mit einigen persönlichen Worten (auch gesungen, immer mit Namen) an jeden Bewohner und einem – immer gleich bleibenden – Begrüßungslied, das ich auch gerne mit Bewegung und einem – freiwilligen – Kontaktangebot (zum Beispiel sich beim Nachbarn ein-

hängen oder schunkeln) verbinde. Dies schafft augenblicklich ein Gemeinschaftsgefühl und häufig erlebe ich, wie dankbar die Bewohner für dieses Angebot sind, einander freundlich anlächeln oder auch nach dem Lied mal





weiterhin »Händchen halten«. Gerne fahre ich mit zwei bekannten Bewegungsliedern fort, um zu aktivieren, Atmung und Kontakt anzuregen und das Vertrauen zu schaffen beziehungsweise zu verstärken, »richtig« zu sein an diesem Ort und zur Gruppe dazu zu gehören.

Je nach Jahreszeit singen wir unterschiedliche Volkslieder, im Sommer beispielsweise Wander- und Fahrtenlieder oder Lieder, in denen das Wasser vorkommt (Bäche, Flüsse, der Bodensee bei uns...). Zumeist singen wir auswendig, bei schwierigeren Texten auch schon einmal mit Textblatt – oder wir singen den Refrain gemeinsam, die einzelnen Strophen singe ich alleine.

Zwischen den Liedern ist Platz für Vertiefung, Erinnerung und Erzählung, die ich jedoch in größeren gemischten Gruppen eher kurz halte, da Menschen mit Demenz hier schnell »verlorenge-



hen«, sowie für sinnliche, zum Thema passende Wahrnehmungen (Blumen, Früchte...).

Besondere Freude entsteht auch bei rhythmischer Begleitung zu Liedern, da das Rhythmusgefühl bei Menschen mit Demenz auch im fortgeschrittenen Stadium noch erhalten bleibt. Hier kommen vor allem kleinere und leicht zu spielende Rhythmusinstrumente wie Klanghölzer, Rasseln oder Handtrommeln zum Einsatz. Viele der Be-

wohner haben auch spezielle Lieblingsinstrumente, wie zum Beispiel die Schellenstäbe oder den Klangfrosch – oft sind es Instrumente, die vom Klang oder vom Aussehen her für den Bewohner ein »Symbol« darstellen, manchmal auch den Charakter der Person widerspiegeln.

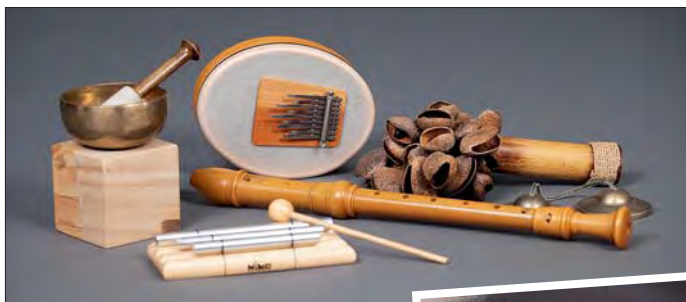
Sehr beliebt für rhythmische Begleitung sind zum Beispiel alte Schlager wie *Lili Marleen* oder *Donna Clara*. Aber auch freie Improvisationen zum Wetter, eine Zugfahrt oder auch die Begleitung von klassischer Musik ist, je nach Gruppe, möglich. Wichtig ist hierbei, dass Unbekanntes, Neues immer wieder von Bekanntem gegliedert und strukturiert wird.

Der gezielte Einsatz von Musik und Liedern sowie in späteren Phasen der Demenz auch von mehr Klängen, Lauten, Tönen gilt heute immer mehr als »Königsweg« in der Begegnung mit demenziell erkrankten Menschen. Denn:

Musik kann Emotionen und damit verbundene Erinnerungen aktivieren und damit auch helfen, Vergangenes zu integrieren, Erfahrenes zu ver-

Fortsetzung

Musik als Schlüssel zur Seele



arbeiten, einen Lebensrückblick zu halten und sich auch auf das Abschied nehmen vorzubereiten.

Mir selbst erscheint biografisch wichtige Musik oft wie ein »Schlüssel zur Seele«, der augenblicklich das Leuchten in den Augen und das Leben in den Körpern der betroffenen Personen wieder zu aktivieren vermag. Menschen, die zuvor zusammengesunken und abwesend dageessen haben, richten sich oft innerhalb eines Moments auf, verwandeln sich, strahlen von innen heraus und singen, obwohl sonst »sprachlos«, alle Strophen ihres Lieblingsliedes mit. Ich erlebe es immer wieder, wie verwundert Angehörige und Personal über diese Veränderungen sind, wenn sie spontan hinzukommen oder die Bewohner aus der Singgruppe abholen.

Denke ich an die Zeit vor zehn Jahren zurück, als ich Musiktherapie und Singen mit demenziell erkrankten Menschen im Rahmen eines Projekts gestartet habe, merke ich, wie viel sich in dieser Zeit gewandelt hat. War damals noch kein Buch zu diesem Thema auffindbar, so bin ich heute sehr froh darüber, dass das Thema *Demenz* und die

besondere Bedeutung der Musik in diesem Zusammenhang in der Mitte der Gesellschaft angekommen sind. Denn schon zu jener Zeit spürte ich, welch immenses Potenzial biografisch bedeutsame Musik für diese Menschen hat!



Dass ich durch meinen Beruf seit vielen Jahren alte Menschen in dieser Phase ihres Lebensweges begleiten und ihnen durch Musik neue Lebensfreude, Selbstvertrauen und

Erinnerungen schenken darf, empfinde ich als sehr sinnvoll und beglückend. Zu sehen, wie beispielsweise ein Walzertanz mit langsamen Bewegungen und einem bunt leuchtenden Chiffontuch oder ein besinnliches Volkslied schöne und unbeschwerte Erlebnisse aus der Jugendzeit wecken, das ist wunderbar.

Wenn ich nach meinen Besuchen in den Seniorenheimen nach Hause komme, fühle ich mich dankbar und weiß, dass ich durch Musik und Herzensbegegnungen Menschen glückliche Momente geschenkt habe, die irgendwo weiterschwingen...

**Lerne alt zu werden
mit einem jungen Herzen,
das ist die Kunst.** (Johann Wolfgang von Goethe)

- Gerlinde Rodius, *Meinklang Musik & Therapie Konstanz*, info@meinklang-raum.de
www.meinklang-raum.de