



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz

Nachlese zum Vortrag

## Menschen mit Demenz musikalisch im Alltag begleiten

*Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann, aber worüber zu schweigen unmöglich ist.*



Sandra Zeitler und Eva-Maria Holzinger

Dieser Aphorismus des französischen Schriftstellers Victor Hugo trifft auch und insbesondere für Menschen mit Demenz zu. Die beiden Musikpädagoginnen Sandra Zeitler (Leiterin des Richard-Bürger-Heims Stuttgart-Feuerbach) und Eva-Maria Holzinger waren am 14. Oktober 2015 zu Gast im Treffpunkt 50plus in Stuttgart und informierten über Musiktherapie in der Arbeit mit Demenzerkrankten.

### Man kann der Wirkung von Musik nicht entgehen

Jeder Gemütszustand kann durch Musik ausgedrückt werden, so z.B. Liebe (*Du, Du liegst mir am Herzen*), Liebesleid (*Horch was kommt von draußen rein*), Tod (*So nimm denn meine Hände*) oder Tages- und Jahreszeiten. Musik löst Gefühle und Erinnerungen aus und bringt damit Menschen mit und ohne Demenz auf eine Ebene.

### Musik aktiviert viele Hirnregionen

Beim eigenen Musizieren, Singen und Tanzen werden verbliebene Fähigkeiten wie das Tastempfinden, Raumempfinden und Wissen trainiert (so der Hirn- und Lernforscher *Manfred Spitzer*) und die entsprechenden Gehirnregionen aktiviert.

Passiver Musikkonsum durch Radio hören ist kein gleichwertiger Ersatz und kann sogar kontraproduktiv sein, wenn durch das Empfinden hoch emotionaler Erinnerungen Traumata getriggert (= ausgelöst) werden. Im Gegensatz zum gemeinsamen Singen und Musizieren ist dann niemand da, mit dem man seine Emotionen teilen kann.

### Musik wirkt auf allen Ebenen der Persönlichkeit

*Gemeinsames Musizieren, Musikhören, Singen oder Tanzen verbindet die Menschen*, und der Einzelne fühlt sich der Gruppe zugehörig. Musik kann dabei helfen, ein Gespräch zu beginnen. Tanzen können demenzkranke Menschen im Tanzcafé oder auch zuhause. Veranstaltungen, bei denen ein Mensch mit Demenz Irritationen auslösen oder aufgrund der Situation und Umgebung überfordert sein könnte, sollte man meiden.

*Musik weckt Gefühle*, auch bei Demenzkranken, denn sie haben meist sensible Antennen. Wiederholungen der immer gleichen Lieder langweilen sie nicht, wenn sie jedes Mal gute Gefühle wecken. Bei Musik, die nicht gut tut oder die zu aktivierend ist, werden die Menschen motorisch unruhig.

*Musik bewegt den Körper*, der Fuß geht mit, die Menschen klatschen im Takt mit. Für die Umsetzung in Tanzbewegung ist Konzentration erforderlich. Da diese nicht lange aufrechterhalten werden kann, sollten kurze Stücke gewählt werden. Für das Wohlbefinden ist die Stimme wesentlich. An der Atmung ist zu erkennen, ob jemand entspannt ist.



Eine Teilnehmerin bewegt die „Ocean Drum“



Zaphir/Shanti Klangspiel



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
*Selbsthilfe Demenz*

Die *Anregung des Geistes durch die Musik* ist bei Demenz verlangsamt, jedoch ist das Verstehen nicht gestört. Erinnerungen werden am ehesten durch originale Schellackplatten ausgelöst, wie die Betreffenden sie in ihrer Kindheit und Jugend gehört haben. Musik kann auch in der Sterbebegleitung eingesetzt werden, denn das Gehör bleibt – mit den üblichen altersbedingten Einschränkungen – bis zum Schluss erhalten. Deshalb soll man sich im Übrigen auch nicht über den sterbenden Menschen hinweg über ihn unterhalten.

*Musik macht erfinderisch*, mit Orff-Instrumenten können spielerisch Melodien entwickelt werden. Man soll Menschen nicht unterbrechen, wenn einem etwas falsch vorkommt; wenn jemand etwas ablehnt, soll man es ernst nehmen.

Die *spirituelle Ebene* ist wichtig, Musik führt zur Besinnung. In manchen Gemeinden werden spezielle Gottesdienste für Menschen mit Demenz angeboten. Besonders wirksam sind geistliche Lieder zusammen mit Berührung.



### **Singen erleichtert alle Aktivitäten des täglichen Lebens**

Musikbiographie und Hörgewohnheiten der einzelnen sollten bekannt sein, um jeweils passende Lieder und Musik auszuwählen. Der Musikgeschmack hat sich bis zur Mitte des dritten Lebensjahrzehnts entwickelt; was bis dahin gelernt wurde, kann im Alter abgerufen werden. Wenn jemand zum Üben auf einem Musikinstrument gezwungen wurde, kann die Ablehnung lange nachwirken. Aber auch frühere Berufsmusiker können Singen und Musizieren ablehnen, weil sie zu sehr mit ihren Defiziten konfrontiert werden.

Wie im Buch von *Willig und Kammer* (siehe unten) beschrieben wird, kann man bei allen „13 Aktivitäten und existentiellen Erfahrungen des Lebens“ (AEDL = Bedürfnisse, an denen sich der Pflegebedarf orientiert: Kommunizieren / Sich bewegen / Vitale Funktionen des Lebens aufrechterhalten / Sich Pflegen / Essen und Trinken / Ausscheiden / Sich kleiden / Ruhen und Schlafen / Sich beschäftigen / Sich als Mann oder Frau fühlen und verhalten / Für eine sichere Umgebung sorgen / Soziale Bereiche des Lebens sichern / Mit existentiellen Erfahrungen des Lebens umgehen) sehr gut mit Musik arbeiten. Alles funktioniert besser, wenn man es benennt. So kann man zum Beispiel beim Anziehen singen „Grün, grün, grün sind alle meine Kleider“. Ein zum Essen und Trinken geeignetes Lied ist etwa „Trink, trink, Brüderlein trink“, zum Schlafen gehen gehört beispielsweise „Guten Abend, gut Nacht“.

Liedertexte sind im Buch von *Schöps und Strube* (siehe unten) sowie auf der Webseite [www.volksliederarchiv.de](http://www.volksliederarchiv.de) zu finden. Eine Vielzahl von Liederbüchern zu unterschiedlichen Themen können bei der *Alzheimer Gesellschaft Mittelhessen* ([www.alzheimer-gesellschaft-mittelhessen.de/onlineshop](http://www.alzheimer-gesellschaft-mittelhessen.de/onlineshop)) bestellt werden.

### **Singen beruhigt**

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Demenz und Stressbelastung. Singen wirkt Stress vermindern. Das vegetative (autonome) Nervensystem besteht aus *Sympathikus*, seinem Gegenspieler *Parasympathikus* und dem Darmnervensystem. Der *Nervus Vagus* ist der wichtigste Nerv des Parasympathikus, als Ruhe- oder Entspannungsnerv wirkt er stressmindernd. Er spricht den Kehlkopf an, außerdem alle anderen Organe, die beim Singen beteiligt sind wie Zunge und Atmung. So wirkt Singen beruhigend und entspannend.



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz

### Gruppenarbeit, die alle Sinne, Erfahrungen und Gefühle anspricht

- Spiel mit Kärtchen in einem kleinen Sack: Es wird jeweils eine Karte gezogen, auf der z.B. ein Brunnen oder ein Hut abgebildet ist und dann ein passendes Lied gesungen.
- Ein großes Bild in Puzzleteile schneiden und diese auf dem Boden verteilen. Auf der Rückseite der Teile ist jeweils ein Lied genannt, das gesungen wird. Wenn alle Teile gefunden und alle Lieder gesungen sind, ist auch das Bild komplett.
- Man kann beispielsweise „Herbst“ als Thema auswählen und Herbstfrüchte mitbringen, Sprichworte zitieren und Lieder anstimmen. 24 entsprechende Stundenprogramme werden im Buch von *Gatz und Schäfer* (siehe unten) vorgestellt.
- Vorschläge für Ratespiele mit Singen gibt es in den Büchern von *Krug und Mangei* (siehe unten).



### Empfohlene Bücher

- Schöps, A. (Hg) und Strube (Hg), F.: Kein schöner Land. Gesamtausgabe. Großdruck. Liederbuch Broschiert. Verlag: Strube (2002,), ISBN 978-3899120257 € 15.-. Für die Arbeit mit Senioren geeignetes Liederbuch.
- (Krug, A. und) Mangei, K.: Volksliederquiz – Raten und Singen Band 1 - 4: Materialien zur Programmgestaltung und zum Gedächtnistraining in der Altenhilfe, Altenarbeit (ASTEX-Quiz). Verlag: Mangei, ISBN 978-3980780469; ISBN 978-3936778106; ISBN 978-3980780476, 978-3-936778-11-3, € 16,90/15,40.
- Spitzer, M.: Musik im Kopf: Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk. Schattauer; 2. Auflage 2014. ISBN 978-3794529407, € 24,99.
- Marchand, M.: "Gib mir mal die große Pauke ...": Musikalische Gruppenarbeit im Altenwohn- und Pflegeheim. Ein Praxisbuch (Musikgeragogik). Waxmann 2012, ISBN 978-3830927495, € 24,90.
- Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen (Hg.): Musizieren mit dementen Menschen: Ratgeber für Angehörige und Pflegenden. Reinhardt's Gerontologische Reihe, 2010, 2. Auflage, ISBN: 978-3-497-02185-7, € 19,90. Mit 15 Liedern auf Audio-CD und zahlreichen Bewegungs- und Musiziervorschlägen
- Willig, S. und Kammer S.: Mit Musik geht vieles besser: Der Königsweg in der Pflege bei Menschen mit Demenz. Vincentz Network 2012, ISBN 978-3866301559, € 24,80. Mit Liedern die Aktivitäten des täglichen Lebens begleiten
- Gatz S. und Schäfer, L.: Themenorientierte Gruppenarbeit mit Demenzkranken. 24 aktivierende Stundenprogramme. Juventa Verlag (Weinheim), 3. Auflage 2012, ISBN 978-3-7799-2081-6, €19,95.

### Bezugsquelle für Instrumente

- [www.steinklang.de](http://www.steinklang.de)

Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg