



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 24. November 2021

Hier spielt die Musik!

Musikalisches und bewegtes Gedächtnistraining

Musik bleibt ein Leben lang und ist ein Schlüssel für das emotionale, geistige und körperliche Befinden. Beim musikalischen und bewegten Gedächtnistraining stehen Ohrwürmer, Redewendungen, Klänge, Liederrätsel und vieles mehr auf dem Programm. Unser Gehirn tanzt und wir machen mit, denn *Musik und Wiegeschritt | halten das Gedächtnis fit.*



Am 24.11.2021 erfuhren gut 60 Teilnehmende bei einem lebendigen Online-Vortrag der Diplom-Sozialarbeiterin und ganzheitlichen Gedächtnistrainerin BVGT Annette Reinhart aus Schwarzach im Odenwald Theoretisches und vor allem Praktisches rund um diese Form des Gedächtnistrainings.

Musik, ein Schlüssel für das emotionale, geistige und körperliche Befinden

Um Menschen mit Demenz zu erreichen, gibt es drei ‚Schlüssel‘: Märchen, den Glauben und die Musik. Letztere ist der Hauptweg, der wichtigste Schlüssel und kann als ‚Ersatzschlüssel‘ eingesetzt werden, wenn alle anderen Wege, mit einem Menschen mit Demenz zu kommunizieren, nicht (mehr) funktionieren. Musik kann

- ♪ Aufmerksamkeit erhöhen
- ♪ Kontakt erleichtern
- ♪ emotionale Entlastung schaffen
- ♪ sprachliche Kompetenz reaktivieren
- ♪ nonverbale Kommunikation ermöglichen
- ♪ Unruhe und Anspannung herabsetzen
- ♪ Konfrontation mit Defiziten vermindern
- ♪ einen Einstieg in die Biografie bieten
- ♪ Ängste mindern und Glücksgefühle spürbar machen
- ♪ Erinnerungen aktivieren
- ♪ soziales Verhalten verbessern
- ♪ zu Bewegung und zum Singen anregen
- ♪ aggressiv reagierende Menschen beruhigen
- ♪ den Schlaf fördern



Musik kann also mehr als 1000 Worte: Sie macht wach, regt zur Aufmerksamkeit und Erinnerung an, schafft Emotionen und ein Wir-Gefühl, ist Brücke zwischen den Menschen, um miteinander in Kontakt kommen zu können, animiert zu Aktivität und Bewegung.

„Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an.“ (E.T.A. Hoffmann).

Jeder Mensch – auch wenn er in seinem Leben keine Musik gemacht oder gehört hat – kann durch Musik angesprochen werden. Wichtig ist, verschiedene

Arten von Musik auszuprobieren, um herauszufinden, worauf der Mensch besonders anspricht. Musik kann Demenz nicht heilen, aber sie erhöht die Lebensqualität des Menschen mit Demenz.

Und immer wieder
Sind es dieselben Lieder
Die sich anfühlen
Als würde die Zeit stillstehen
Denn es geht nie vorüber
Dieses alte Fieber
Das immer dann hochkommt
Wenn wir zusammen sind
Aus: ‚Altes Fieber‘/Tote Hosen

Gedächtnisaktivierungen rund um das Thema Musik



Anmerkung: zu jeder Aktivierung werden im Folgenden ausgewählte Beispiele genannt, weitere Inhalte werden vom Anbieter/der Anbieterin der Aktivierung ergänzt.

Es sollen, so die Referentin, bei jeder Übung drei Beispiele vorgemacht werden, da das Gehirn drei Impulse für die Aufmerksamkeit braucht (Aufmerksamkeit wecken – Verstehen – Wissen) und damit der Mensch mit Demenz

weiß, um was es geht.

1. Fragerunde: Womit kann Musik abgespielt werden?

Grammophon, Schallplattenspieler, Radio, Kassettenrecorder, CD-Player, Walkman, Handy, Alexa...

2. Instrumente-ABC

- ♪ A wie Alphorn, Akkordeon...
- ♪ B wie Bratsche, Balalaika...
- ♪ C wie Cello, Cembalo...



Die Buchstaben des Alphabets werden vor der Spielrunde aufgeschrieben. Das Sammeln erfolgt auf Zuruf der Teilnehmenden. Wichtig ist, nicht auf der alphabetischen Reihenfolge zu bestehen, um Frustration zu vermeiden, wenn Teilnehmenden Instrumente einfallen, die zu einem anderen Buchstaben gehören.

3. (Sprich-)Wörter finden, die etwas mit der Musikverarbeitung zu tun haben

- ♪ Hören: Die Flöhe husten **hören** | Wer nicht **hören** will, muss fühlen | Man **höre** und staune...
- ♪ Ohren: Die **Ohren** steif halten | Ein **Ohrenschmaus** | **Ohrwurm** | Dein Wort in Gottes **Ohr**...

4. „Der Ton macht die Musik“: Wörter suchen, die auf TON enden

- ♪ Ein Männername? An**TON**
- ♪ Ein See in Ungarn? Bala**TON**
- ♪ Die Hauptstadt der USA? Washing**TON**

5. Liedart suchen (anspruchsvollere Übung, für Menschen mit Demenz in einer frühen Phase)

- ♪ Ein Sologesang, der mit Instrumenten begleitet wird, z. B. in der Oper ... (Arie)
- ♪ Ein Kirchenlied, Kirchengesang ... (Choral)
- ♪ Ein Lied mit französischem Text ... (Chanson)

6. Teekesselchen-Spiel: Eindeutig Zweideutig. Gesucht werden Wörter, die sowohl einen Musikbezug wie auch eine andere Bedeutung haben

- ♪ Bach: Komponist / Wasserlauf
- ♪ Flügel: Klavier / Teil eines Vogels
- ♪ Kapelle: Kleine Kirche / Musikgruppe
- ♪ Schlüssel: Noten / Türöffner

7. Namen gesucht: Welcher Name kommt in den folgenden Liedern vor? (Anleiter*in kann z.B. die Melodie vorsummen)

- ♪ ? ... reiste jüngst zu Pfingsten (Bolle)
- ♪ ? ... schläfst du noch? (Bruder Jakob)
- ♪ Ein Loch ist im Eimer ...? (Karl-Otto)



8. Wer erkennt den Liedtitel? Den Teilnehmenden werden bekannte Titel leicht verfremdet vorgesagt/vorgesungen, die korrekten Titel müssen genannt werden

- ♪ Mein Vater war ein armer Mann > Mein Vater war ein Wandersmann
- ♪ Ein Hunne liegt am Tore > Am Brunnen vor dem Tore
- ♪ Guter Freund, du hältst die Pille > Guter Mond, du gehst so stille
- ♪ Ein schönes Band zu seiner Zeit > Kein schöner Land in dieser Zeit

9. Ein Sommerausflug mit Schlagnern

- ♪ Pack die Badehose ein (Conny Froboess)
- ♪ Wann wird's mal wieder richtig Sommer (Rudi Carrell)
- ♪ Die rote Sonne von Barbados (Die Flippers)
- ♪ Wenn bei Capri die rote Sonne im Meer versinkt (Capri-Fischer)
- ♪ Er hat ein knallrotes Gummiboot (Wencke Myhre)

10. Hier stimmt was nicht! Liederrätsel, bei der die Tulpe bzw. der Frühling durch den richtigen Begriff ersetzt werden muss

- ♪ Ohne Tulpe geht die Mimi nie ins Bett > Ohne KRIMI geht die Mimi nie ins Bett
- ♪ Rote Tulpen soll man küssen > Rote LIPPEN soll man küssen
- ♪ Krokus, Stein und Tulpe bricht > MARMOR, Stein und EISEN bricht
- ♪ Für mich soll's rote Tulpen regnen > Für mich soll's rote ROSEN regnen
- ♪ Es kann nicht immer Frühling sein > DU kannst nicht immer 17 sein
- ♪ Der Frühling ist ein seltsames Spiel > DIE LIEBE ist ein seltsames Spiel

11. Fragen zu alten Liedern

- ♪ Woher kommen die Tulpen? Amsterdam
- ♪ Was hat der Haifisch? Zähne
- ♪ Welche Farbe hat mein Kleiner Kaktus? Grün
- ♪ Von wo bis wo ist Marlene Dietrich auf Liebe eingestellt? Kopf bis Fuß

12. Mit Schlagnern und mehr einmal um die ganze Welt

- ♪ Deutschland: Memories of Heidelberg (Peggy March) | In München steht ein Hofbräuhaus (Franz Lang)
- ♪ Frankreich: Hinter den Kulissen von Paris (Mireille Mathieu) | Pigalle (Bill Ramsey)
- ♪ Italien: Wenn bei Capri die rote Sonne im Meer versinkt (Rudi Schurike) | Komm ein bisschen mit nach Italien (Vicky Leandros)



12a. Andere Länder, andere Sitten: Sprichwörter und Redewendungen, die Städte und Länder enthalten

- ♪ Hinter ... Gardinen sitzen
- ♪ Alle Wege führen nach ...
- ♪ Eulen nach ...

12b. Guten Appetit: Leckereien, die eine Stadt oder eine Region im Namen tragen

- ♪ Frankfurter ...
- ♪ ... Kirschtorte
- ♪ Königsberger ...
- ♪ ... Schnitzel

13. Liederkiste: der/die Anleiter*in bringt ein Behältnis (Kiste, Koffer, Karton, Tasche...) mit Gegenständen mit. Diese werden nacheinander gezeigt, die Teilnehmenden müssen ein Lied dazu benennen

- ♪ kleiner roter Eimer > Ein Loch ist im Eimer
- ♪ rotes Gummiboot > Er hat ein knallrotes Gummiboot
- ♪ Löffel mit Zucker > Wenn ein Löffelchen voll Zucker bitt' re Medizin versüßt

14. Weihnachtslieder-Medley

Zur Melodie von ‚Oh Tannenbaum‘ wird ein Text mit Elementen aus verschiedenen Weihnachtsliedern gesungen.

*Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum,
wie grün sind deine Blätter,
vom Himmel hoch, da komm ich her,
ich bring euch gute neue Mär,
am Weihnachtsbaum, am Weihnachtsbaum,
die Lichter festlich brennen.*

...

15. Weitere Themengebiete Lied: Wiegenlieder, Kirchenlieder, Reise- und Wanderlieder, Kinderlieder, Abendlieder, Abschiedslieder, Seemannslieder, Fahrtenlieder (Mundorgel)



Alle in den Aktivierungen genannten Lieder können natürlich in der Runde auch gemeinsam gesungen werden. Wer als Anleiter*in text- oder melodieunsicher ist: im Internet (Google, YouTube, Spotify...) lassen sich zu fast allen Liedern Texte und Hörbeispiele finden. Laut Annette Reinhart ist es in solchen Runden in der Regel ausreichend, die erste Strophe zu können. Das gemeinsame Singen veranlasst viele Teilnehmende, dann auch dazu Begebenheiten aus ihrem Leben zu erzählen.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Und natürlich darf dazu auch geschunkelt, getanzt oder sich bewegt werden – jede*r nach den eigenen Möglichkeiten.

Auch Redewendungen, Sprichwörter etc. findet man im Internet über die Suchmaschinen (z.B. ‚Redewendungen Tanzen‘ eingeben)

Bewegen und Tanzen zu Musik im Sitzen/Gedächtnisübungen rund um den Tanz

1. Bewegungen zu Refrains bekannter Lieder. Bewegungen sollten sich ‚von alleine‘ ergeben.

♪ Er hat ein knallrotes Gummiboot > Ruderbewegungen

♪ Der Mann am Klavier > Klavierspielbewegungen mit den Händen

♪ Schneewalzer > Walzerschunkeln

♪ Fliegerlied > Flugbewegungen mit den Armen
(siehe Anlage)

2. Tänze von A-Z: siehe oben Instrumente-ABC

3. Vorlesetexte: Die zertanzten Schuhe (Brüder Grimm), Frau Janzen geht tanzen (Uli Zeller)...
Übrigens: Vorgelesen bekommen kann und soll entspannen. Von daher, so Annette Reinhart, ist es ein GUTES Zeichen, wenn jemand beim Vorlesen einschläft. Das zeigt, dass sich der Mensch sicher und geborgen fühlt.

4. Tanzwörter: Tanzabend, -lehrer, -tee ...

5. Tanzlieder: Ich tanze mit dir in den Himmel hinein / Kriminaltango ...

6. Tänze der Welt: Cancan (Frankreich) | Schuhplattler (Bayern) | Sirtaki (Griechenland) ...

7. Thema Tanz als Anlass für biografische Gespräche (Tanzschule, Hochzeitstanz ...)

Kontakt Annette Reinhart

reinhart-schwarzach@t-online.de

www.reinhart-annette.de

Link

Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVGT)

www.bvgt.de

Buchtipps

Irene Oppel, Andrea Friese, Henrike Graef: Haste Töne? Mit Musik das Gedächtnis aktivieren
Vincentz-Verlag 2018, 132 Seiten, 28,90 €, www.gripstraining.de/Haste-Toene.html

Oliver König, Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg