



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 16. Juni 2021

Daisii Training

Konzept für Musik und Rhythmus für ein gesundes Altern mit Demenz

*Für Teilnehmer*innen einer Gruppe hat die Arbeit mit Musik viele positive Wirkungen. So können etwa Senior*innen mit Demenz durch Lieder aus vergangenen Jahrzehnten zum Sprechen über die eigene Lebensgeschichte animiert werden, denn vertraute Melodien und Gegenstände wirken als Schlüssel zu verloren geglaubten Erinnerungen. Betreuer*innen können mithilfe des Musikerlebens das Verhalten der älteren Menschen besser verstehen und sind so in der Lage, diese als unverwechselbare Individuen zu begreifen. Wenn alle Gruppenteilnehmer*innen sich im Rhythmus einer Melodie bewegen – evtl. untereinander verbunden durch ein Schwungtuch, ein Seil oder das Zuwerfen von Bällen – entsteht ein Gefühl des Miteinanders und der Verbundenheit. Ganz nebenbei werden sie mit dieser Methode auch mobilisiert und die Konzentrationsfähigkeit steigt.*



Mit diesen Eindrücken beginnt *Sonja Oellermann* ihren Vortrag im Rahmen der Vortragsreihe *Mit Demenz leben*. Sie hat nicht nur als ausgebildete Musik- und Gesangslehrerin, Sängerin sowie Dirigentin ein großes Erfahrungsportfolio, sondern auch durch ein Aufbaustudium für Musikgeragogik. Mit diesem Wissen aus der Arbeit in der Tagespflege und in Senioreneinrichtungen hat sie das *Daisii Trainingsprogramm* entwickelt.

Mit diesem Programm ist sie alle 14 Tage in der Tagesoase des Caritasverbandes Bruchsal im Einsatz. Am 16. Juni 2021 konnten rund 60 Zuschauer*innen per Live-Schaltung ihr Konzept kennenlernen sowie hilfreiche und kreative Tipps mitnehmen.

Das Daisii Programm

Die 45-minütigen Einheiten sind stets einem Thema gewidmet. Die Gruppenleiterin setzt gezielt Bewegung, Rhythmus und Musik ein und sorgt dafür, dass alle Sinne aktiviert und die Kreativität und Phantasie der Teilnehmer*innen angeregt werden. Mittels Daisii wird zudem die Selbständigkeit gestärkt sowie Orientierung und Halt gegeben, so die Erfahrung der Referentin.

Die Bezeichnung Daisii ist ein Akronym und steht für diese Zielsetzungen:

- D** emenzprävention
- A** ktive Mobilität, Sturzprävention
- I** Brain - Gesundes Hirn, gesunder Körper
- S** elbständig leben, selbständig bleiben
- I** nterkulturell
- I** ntergenerativ



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Die ersten beiden Buchstaben im Detail

Der erste Buchstabe steht für *Demenzprävention*. Da es noch keine Heilung gibt, ist Prävention das Mittel der Wahl, um bei bereits an Demenz Erkrankten die Symptome zu mildern und das Fortschreiten zu verlangsamen. Der Beginn einer Alzheimer Erkrankung ist mit einem deutlichen Rückgang der kognitiven Leistungsfähigkeit verbunden und kann durch den Nachweis von Amyloidablagerungen im Gehirn viele Jahre im Voraus prognostiziert werden. Das AgeLESS Training (www.sonjaoellermann.de/musikgeragogik/ageless), welches neben Daisii entwickelt wurde, bietet eine Möglichkeit, den Beginn der Krankheit zumindest um einige Jahre zu verzögern.

Aktive Mobilität und Sturzprävention sind weitere Zielsetzungen des Trainings. Anders als junge Menschen können Ältere nicht mehr ‚flüssig‘ laufen, sie bewegen sich langsamer und unregelmäßiger und stürzen dadurch leichter. Da die Fähigkeit abnimmt, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, müssen sie sich überdies stärker auf die eigenen Schritte konzentrieren. 30 % der über 65-jährigen stürzen innerhalb eines Jahres, so *Gillespie et al. 2009*. Diese Studien zeigen jedoch auch, dass Stürze durch verschiedene Maßnahmen reduziert werden können, was auch die Wirksamkeit von Daisii nahelegt. Nach *Reto W. Kressig*, Geriater an der Universität Basel, können insbesondere T'ai Chi, Tanzen und die klavierbegleitete Dalcroze-Rhythmik – auch bekannt als Eurythmie – motorisch-kognitive Fähigkeiten fördern.

Die höchste Erfolgsquote wurde durch Dalcroze-Rhythmik mit Musik erzielt. Hierbei handelt es sich um körperliche Übungen mit mehreren Bewegungsabläufen, die im Rhythmus zu improvisierter Musik ausgeführt werden. Die gezielte Aktivierung des Hirnfrontallappens durch Rhythmus, Harmonie und Melodien stimuliert kognitive und motorische Funktionen. Durch Rhythmik nach *Émile Jaques-Dalcroze* kann auch aggressives und agitiertes Verhalten reduziert werden, die Menschen leben mehr im Jetzt und sie können besser schlafen. Das Spielen eines Musikinstruments ist wiederum eine Fingerübung, durch die verschiedene Bereiche des Gehirns aktiviert werden.

Materialien

Schon allein durch die große Vielfalt eingesetzter Materialien werden die Trainingseinheiten nie langweilig. Im eigenen Haushalt und auf Flohmärkten finden sich brauchbare Gegenstände, die bei Teilnehmer*innen Erinnerungen wecken und auf ungewohnte Weise zum Einsatz kommen. Der Kochlöffel wird so zum Tanzpartner und ein Backpinsel lässt sich auch dazu verwenden, das eigene Gesicht oder das der Sitznachbarin zu kitzeln.

Sonja Oellermann hat im Laufe der Zeit Vieles gesammelt: Aus ihrem großen Vorrat an Kalenderbildern, Postkarten und Papierservietten kann sie das jeweils für ein Thema Geeignete herausuchen. Das Internet ist eine Fundgrube für Gedichte, Prosatexte, Lieder und Musik,



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

welche die Senior*innen häufig noch auswendig zitieren oder singen können. Auch haben die Teilnehmer*innen Spaß daran, bunte Chiffontücher flattern zu lassen, sie zusammenzuknüllen oder zu werfen.

Bälle gibt es in verschiedenen Größen und aus unterschiedlichen Materialien. Der Link zur Nähanleitung für einen Greifball ist untenstehend zu finden. Ballons fliegen zu lassen oder ein Schwungtuch gemeinsam zu bewegen, macht gute Laune. Auch Seile, Wolle und ein Seilzopf können Menschen miteinander verbinden. Gemeinsame Geschicklichkeitsübungen sind auch mit den eigenen Händen möglich, so beispielsweise das Antippen eines jeden Fingers mit dem Daumen.

Zum Musizieren durch die Teilnehmer eignen sich Orff-Instrumente wie Klanghölzer, Rasseln und Glöckchen, allerdings nur unter kompetenter Anleitung.

Wichtig beim Umgang mit den Materialien ist, dass alle in den Rhythmus kommen. Die Teilnehmer*innen werden dadurch wach und fühlen sich umso besser, je mehr Menschen sich gemeinsam bewegen und dabei Synchronizität gelingt.

Daisii Methoden

Jede Trainingseinheit ist einem bestimmten Thema gewidmet, dem die Elemente des Ablaufs wie Spiele, Gedichte und Lieder entsprechen.

Eine Methode der Aktivierung ist es, die Sinne – Riechen, Hören, Sehen, Fühlen, Schmecken – anzusprechen. Stets gehört auch Biografiearbeit dazu: Gegenstände, Bilder, Texte und Melodien erinnern an früher oder die Personen werden direkt zu ihren Erinnerungen befragt. Weitere Methoden sind Klanggeschichten sowie Tanz und Bewegung.

Beispiele für Daisii-Trainingseinheiten

Anhand beispielhafter Sequenzen stellt die Referentin die Methode vor. Bei jeder der gemeinsamen Aktivitäten zeigt sich, dass die Teilnehmer*innen erstaunliche Fähigkeiten zeigen, wenn sie gefordert werden.

Thema: Der Sommer zieht ins Land

Auf die Frage: „Wie war der Sommer für Sie?“ regen sie sich gegenseitig zum Erzählen an. Beim Spiel „Kofferpacken mit Wörtern“ legt jede/r Teilnehmer*in einen Gegenstand zu den bereits vorhandenen. Angefangen wird mit sieben Wörtern und die Erfahrung zeigt, dass sich die Teilnehmer*innen bis zu 20 Wörter merken und auf den Zuwurf eines Balls hin wiedergeben können – und das in der richtigen Reihenfolge.

Zum Sommer gehören Sommerblumen. Welche lieben die Teilnehmer*innen, was kann man mit den einzelnen Blumen anfangen?



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Beim nächsten Spiel soll der Text zu einer gesummtten Melodie erraten werden. Beispiele für Sommerlieder sind: *Trarira, der Sommer der ist da* oder *Geh aus mein Herz*. Dann wird gemeinsam dazu gesungen und getanzt.

Zum Abspielen von CDs eignet sich ein 360-Grad-Lautsprecher, der ins Zentrum des Stuhlkreises gestellt wird, sodass alle die Musik gut hören können.

Im Takt von *We will rock you* der britischen Rockband Queen sprechen die Teilnehmer*innen Lieder wie *Am Brunnen vor dem Tore* oder *Alle meine Entchen* im Chor und klatschen dazu.

Zum Abschluss rezitiert Sonja Oellermann das Gedicht *Sommerabend* von *Rainer Maria Rilke*. Sie begleitet es mit sorgfältig gewählten Gesten und wertet es dadurch auf.

Thema: Die Musikanten

Einstiegsfragen führen ins Thema ein: „Haben Sie früher selbst musiziert oder tun Sie es noch?“, „Welche Musik haben Sie gerne gehört?“, „Besuchten Sie früher gerne eine Oper oder Operette?“, „Welche Komponist*innen und Sänger*innen kennen und lieben Sie?“.

In einem Pantomime-Spiel sollen die Teilnehmer*innen Musikinstrumente erraten, die mit Gesten dargestellt werden. Dann intoniert die Gruppenleiterin ein Lied mit „Lalala“, welches die Gruppe erraten soll. Senior*innen kennen erstaunlich viele Liedtexte und können die Lieder singend zu Ende bringen, berichtet die Referentin.

Musik findet ihren Niederschlag auch in Sprichwörtern rund um das Thema Musik, die von Sonja Oellermann jeweils zur Hälfte zitiert und von der Gruppe ergänzt werden. Auch hier zeigt sich ein erstaunliches Erinnerungsvermögen an früher Gelerntes. Beispiele sind: *Wo man singt..., Ich habe Musik..., Er muss nach ihrer Pfeife....*

Im Vortrag erleben die Teilnehmer*innen Sonja Oellermann auch als Dirigentin: Sie legt eine CD mit der Musik des afrikanischen Musikers GUEM auf und weist die imaginären Orff-Instrumente Klangstäbe, Rassel und Glöckchen an die Teilnehmer*innen der Live-Schaltung zu, um dann zu dirigieren. Dabei zeigt sie an, wer mit dem jeweiligen Instrument den Rhythmus wann mitschlagen soll. Und so gibt es ein unterhaltsames, rhythmisches ‚Gestik-Musizieren‘ in den Kacheln auf dem Bildschirm.

Bei einem Sitztanz können sich auch diejenigen, die nicht stehen und laufen können, zusammen mit den anderen im Rhythmus bewegen und dabei singen. Sie werden durch die gemeinsame Gymnastik beweglicher.

Zur Rezitation des Gedichts *Die Bremer Stadtmusikanten* von *Manfred Hausmann* werden der Gruppe die enthaltenen Tierlaute zugeteilt und entsprechend dem Dirigat von Sonja Oellermann tönt es: Kikeriki, Miau, Wauwau, lah.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Thema: Die Liebe, die schöne Liebe

Die Blume der Liebe ist die Rose: die Teilnehmer*innen dürfen eine sehen, befühlen riechen. Dann sollen sie erzählen, wie es bei ihnen mit der ersten Liebe war, ob sie tanzen waren und ob sie Liebesbriefe geschrieben haben. Das ist besonders spannend, wenn etwa bei einem weiteren Projekt Jugendliche dabei sind, die heute anders miteinander umgehen und sich über ihr Smartphone verständigen.

Die Gruppenleiterin liest einen Liebesbrief vor, den sie im Internet gefunden hat.

Ein Symbol der Liebe ist auch das Herz, so wie im Lied: *Ich hab' mein Herz in Heidelberg verloren*. Dieses Lied gibt den Teilnehmer*innen wieder Gelegenheit, aus dem eigenen Leben zu erzählen.

Das Lied *Du, Du liegst mir im Herzen* begleitet die Gruppe etwa mittels Dirigat abwechselnd mit Rassel, Glöckchen oder Klanghölzern.

Sonja Oellermann ist es im Zusammenhang mit den Beispielen wichtig, darauf hinzuweisen, dass sie nicht an einem geplanten Ablauf für eine Daisii-Einheit festhält. Stattdessen ist sie stets offen für die Situation, die Atmosphäre und mögliche Emotionen. Wenn sie etwa bemerkt, dass sich Teilnehmer*innen überfordert fühlen, reduziert sie das Programm. Sie versucht diese stets dort abzuholen, wo sie gerade sind. Da sie den Lebenslauf der einzelnen kennt, kann sie auch persönlich auf sie eingehen. Dazu gehört auch, dass sie für die älteren Menschen häufig mit tieferer Stimme singt, da bei Frauen im Alter die Stimme tiefer wird, jedoch bei Männern teilweise auch höher.

Mit ihrem Vortrag möchte Sonja Oellermann dazu anregen, Musik und Rhythmus in den Angeboten für Menschen mit Demenz mehr als bisher zu nutzen. Sie schreibt gerade ein Handbuch mit einer Fülle an Impulsen und praktischen Ideen.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Links zu im Vortrag vorgestellten Materialien

Nähanleitung für den Greifball

<https://blog.bernina.com/de/2016/07/der-ball-ist-rund>

Rainer Maria Rilke: Sommerabend

https://gedichte.xbib.de/Rilke_gedicht_Sommerabend.htm

Manfred Hausmann: Die Bremer Stadtmusikanten

www.sekundarschulvorbereitung.ch/contentLD/SV/TE75bBremer.pdf

Johann Wolfgang von Goethe: Nähe des Geliebten

www.staff.uni-mainz.de/pommeren/Gedichte/naehe.html

Text für das Lied: Wir sind noch recht müde und sitzen im Kreis

Sitztanzen 6 nach der Melodie: *Dort oben auf dem Berge*

<http://freudenklang.de/Sitztaenze-Anleitungen.pdf>

Kontakt

Sonja Oellermann | Das Musikzimmer

info@sonjaoellermann.de

www.sonjaoellermann.de

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