

Singen ist ein Jungbrunnen, aus dem man auch im Alter schöpfen kann

Das Netzwerk »Singende Krankenhäuser e.V.« stellt sich vor



Jeder von uns hat unabhängig von seiner individuellen Musikalität schon einmal erlebt, wie ihn Musik und Gesang berühren. Musik ist eine Sprache, die alle Menschen verstehen. Die Erfahrung von Rhythmus, Klang und Stimme prägt uns schon im Mutterleib und Lieder, die wir als Kind gelernt haben, bleiben oft ein Leben lang im Gedächtnis. Die intensiven Wirkungen der Musik ermöglichen auch eine Kontaktaufnahme zu demenziell erkrankten Menschen und durchbrechen oftmals Schweigen, Isolation und Beziehungsabbruch. Aus diesem Grund besteht seit Dezember 2012 eine Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.

Weil gemeinsames Singen demnach nicht nur gesunden, sondern vor allem auch kranken Menschen nützt, gibt es seit 2010 eine Initiative, die sich die Verbreitung von Singangeboten – auch in Altersheimen bei kranken und dementen Menschen – auf die Fahnen geschrieben hat: *Singende Krankenhäuser e. V.* ist ein internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen. Schirmherrin des in Stuttgart beheimateten Vereins ist *Gerlinde Kretschmann*, die Ehefrau des baden-württembergischen Ministerpräsidenten.

Unsere Vision ist ein Gesundheitswesen, in dem den Menschen die heilsame Kraft des Singens erlebbar gemacht wird. Wir engagieren uns für Singangebote in Krankenhäusern, Psychiatrien, Altersheimen und Hospizen. Kliniken und Einrichtungen mit Singgruppen zertifizieren wir als *Singende Krankenhäuser* oder *Singende Altersheime*. Die Wirkungen des Singens erforschen wir in eigenständigen Forschungsprojekten.

Der gemeinnützige Verein bietet interessierten Menschen und Laien Singleiter-Weiterbildungen an der Evangelischen Akademie in Bad Boll für die Bereiche Gesundheitseinrichtungen und Krankenhäuser sowie für Altersheime und Senioren an.

Die letztgenannte Weiterbildung besteht je nach Vorkenntnissen aus vier Wochenendmodulen, die einzeln ausgewählt werden können und folgende Schwerpunktthemen haben:

- Grundlagen für die Gestaltung einer Singgruppe mit Senioren, die Stimme als Ausdrucksmittel und Leitinstrument
- Singen, Musik und Bewegung mit besonderem Augenmerk auf Schwerstpflegebedürftige
- Musik und Singen als Schlüssel zu Erinnerung und Gefühlen bei Menschen mit und ohne Demenz
- Integration des Singens in den Tagesablauf älterer Menschen und in eine alle Sinne berührende musikalische Themenstunde

Vom 17. bis 19. April 2013 führt *Singende Krankenhäuser e. V.* eine große Jahreskonferenz in Bad Boll durch. Das Thema lautet: »Tönen und Singen. Vom ersten Schrei bis zum letzten Atemzug. Ressourcenorientierte und gesundheitsfördernde Singangebote in verschiedenen Phasen der Lebensspanne«. Hierbei wird es auch um das begleitende Singen mit dementen, sterbenden und trauernden Menschen gehen.

- *Sonja Heim*, Geschäftsführerin von *Singende Krankenhäuser e. V.*, Telefon 0 75 02/913 40-50
sonja.heim@singende-krankenhaeuser.de
www.singende-krankenhaeuser.de

...denn die **Freude**, die wir geben, kehrt **ins eigene Herz zurück!**

**Singleiterin Martina Hollenhorst
macht Musik mit Menschen mit Demenz**

Es ist Montagmorgen und ich packe wie gewohnt meinen Koffer. Nein, ich verreise nicht, sondern bereite eine thematische musikalische Reise für Senioren vor. Als Grundlage dient mir meine Stundenvorplanung. Dem Thema entsprechend werden Instrumente sowie Requisiten, Dekorationen und Materialien benötigt, um das Thema ganzheitlich, möglichst mit allen Sinnen erfahrbar werden zu lassen.

Die heutige Singstunde habe ich unter das Motto gestellt: **»Was frag' ich viel nach Geld und Gut?«**

Mit dem Koffer werde ich im Laufe der Woche zu Senioren mit sehr unterschiedlichen Bedürfnissen gehen. Als zertifizierte Singleiterin und Musikgeragogin, Heimat-, Kultur- und Gästeführerin sind meine Ziele vielfältig: Atmosphäre schaffen, Alltagsorientierung bieten, Wahrnehmung und Kommunikation fördern, motorisch und emotional aktivieren, Konzentration und Koordination fördern, Gedächtnisleistungen erhalten und verbessern, Lernprozesse in Gang setzen, Geduld und Kreativität fördern, kulturelle Teilhabe und Genuss Erfahrung bieten, beim Singen und Musizieren die gesundheitsfördernden Wirkungen auf Atmung, Stimme, Motorik und Psyche nutzen.

Am Wichtigsten ist mir jedoch, dass es den teilnehmenden Personen einfach Freude bereitet, und das tut es in der Gemeinschaft am wahrscheinlichsten dann, wenn es mir selbst Freude macht!

Die erste Gruppe besteht aus Senioren, die motorische Beeinträchtigungen haben, aber über ein intaktes kognitives Bewusstsein verfügen. Häufig tragen sie eigene Wünsche vor, beginnen



zu erzählen und manchmal entwickeln wir etwas gemeinsam, zum Beispiel Bewegungsfolgen für einen Sitztanz. Sie sind in der Lage, Instrumente an vorgegebenen Stellen selbstständig einzusetzen und erzäh-

len Gedichte, Geschichten usw. Gedächtnistraining kann durch Umschreibungen bei Ratespielen durchgeführt werden. Lieder werden teilweise sogar nach Noten gesungen.

Heute lauschen sie unter Anderem interessiert meinem Vortrag über die Historie des Geldes in unserer Region und schauen die Bilder an. Später versuchen sie herauszufinden, aus welchem Land die Münzen in den von mir verteilten Sparstrümpfen stammen. Reise- und Urlaubsberichte ergeben sich wie von selbst!

Danach gehe ich mit dem Koffer voller Möglichkeiten in den gerontopsychiatrischen Wohnbereich. Hier ist schon die Atmosphäre eine ganz andere. Obwohl beide Wohnbereiche baulich identisch sind, gehe ich durch die Tür und spüre das, was ich die »Temposchleuse« nenne. Den Raum für unsere Singstunde bereite ich vor, noch ehe die Bewohner hinzukommen. Dazu gestalte ich für gewöhnlich eine Dekoration, die schon visuell auf das Thema hinweist. Heute sind das ein Sparschwein, eine Geldtasche, ein Geldsack und ein Portemonnaie.

Danach werden Stühle in einen Halbkreis gestellt, damit ich alle Teilnehmer im Blick habe, Platz für Rollstühle und Rollatoren lassend. Da hier nur noch einige wenige Bewohner in der Lage sind zu lesen, reserviere ich die Plätze mir direkt gegenüber für



diejenigen, die während des Singens auf mimische und gestische Hinweise von mir angewiesen sind oder mir von den Lippen ablesen. Eine blinde und sehr schwerhörige Dame bekommt den Platz neben mir, da sie auf taktile Aufforderungen (zum Beispiel Hand auf das Knie legen und rhythmischen Impulsen) am Musizieren und Singen in der Gruppe teilnehmen kann.

Nachdem ich alle Instrumente, Liederzettel, CDs und weitere Requisiten in meiner Nähe platziert habe, gehe ich, um die Teilnehmer zur Singstunde einzuladen und abzuholen. Gegangen und gesprochen wird auch hier deutlich und langsam.

Eine Bewohnerin kann das Gesagte nicht umsetzen, versteht die Einladung nicht und möchte nicht aufstehen. Ein paar gesungene Takte des Liedes *»Wozu ist die Straße da? Zum Marschieren!«* lassen sie meine Hände ergreifen, aufstehen und lächelnd und rhythmisch mit mir den Flur entlanggehen.

Nachdem alle an dem möglichst idealen Platz sitzen, eröffne ich die musikpädagogische Singstunde mit immer demselben Ritual: einer persönlichen Begrüßung, indem ich mich vor den Stuhl oder Rollstuhl hocke und mit meiner Gitarre ein kleines Begrüßungslied ganz individuell singe: *»Hallo Frau Susewind, schön Sie zu sehen, guten Tag Frau Susewind, ich freu' mich sehr Sie zu sehen!«*

Dabei gehe ich auf »Augenhöhe«, halte Blickkontakt und dieser wird so gut wie immer erwidert. Oftmals verändert sich schon jetzt der Gesichtsaus-

druck: Die Gesichter der so Angesungenen werden offener, runder und um Augen und Mund spielt ein Lächeln. Manchmal fallen Tränen der Rührung oder ich höre ein leises *»Oh – Dankeschön!«*

Nun ist der Kontakt zur Gruppe und jeden Einzelnen hergestellt und wir steigen in das heutige Thema ein. Ich frage: *»An was denken Sie, wenn ich Geld sage?«* Je nach Klientel fallen die Antworten sehr unterschiedlich aus. Ich zeige eine Geldbörse, einen Geldschein, und dann erinnern wir uns an das Spiel aus der Kindergartenzeit: *»Taler, Taler, du musst wandern!«*, das wir nun spielen. Ziele sind dabei, die Aufmerksamkeit zu beleben, Sozialisation in der Gruppe stärken, biographieorientiertes Gedächtnistraining, Förderung der Grob- und Feinmotorik, Koordination von Bewegungsabläufen und Stimulation der taktilen Wahrnehmung.

In dieser Gruppe sage ich nur ein paar Sätze zur Herkunft des Geldes, zum Beispiel dass man Papiergeld und Münzen schneller verlieren kann als ein Schwein, das zum Tauschhandel geführt wird.

Und dann singen wir das Lied *»Oh du lieber Augustin!«*, welches einige Teilnehmer im 3/4-Takt rhythmisch mit Tamburinen und Schellenstäben begleiten, nachdem ich die Spielweise vorgestellt habe. Rhythmusgefühl ist genau wie das Hören einer der ersten und letzten Sinne, und immer wieder bin ich überrascht, wie leicht sich beim Spielen mit rhythmischen Instrumenten Erfolgserlebnisse und Glücksgefühle einstellen.

Fortsetzung

*...denn die Freude, die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück!*



Danach werden von mir begonnene Sprichwörter und Redewendungen zum Thema ergänzt: *»Wer den Pfennig nicht ehrt...«*. Die demenziell veränderten Menschen sind oft sehr stolz darauf, dass sie dieses so gut beherrschen.

Das nächste Lied sorgt für Spaß und Bewegung. Ich setzte eine Herrenkappe auf und trage ein Hemd mit Weste, in deren Tasche sich »Ein Heller und ein Batzen« befinden. Zur Playback-CD (der Alzheimer Gesellschaft Mittelhessen e.V.) singe ich, dabei wird der Textzettel durch mimische und gestische Untermalungen ersetzt. Beim Refrain »Hollahi, Hollaho...« lassen wir den Rubel rollen, d.h. alle führen die rollenden Bewegungen (Hände umeinander kreisen = Wolle wickeln) durch. Interessanterweise ergeben sich Richtungs- und Tempowechsel von allein. Danach verteile ich, wie in der anderen Gruppe, die mit Münzen gefüllten Sparstrümpfe, allerdings benutzen wir diese hier als »klingendes Instrument« zu weiteren Liedern.

Zum Ausklang bieten sich folgende Lieder an: *»Gold und Silber lieb ich sehr«, »Ich brauche keine Millionen«* oder *»Was frag ich viel nach Geld und Gut?«* Diese Lieder stellen die Bedürfnisse der älteren Menschen in den Vordergrund: Gemeinschaft, Beziehungen, Zuwendung, Musik und Zufriedenheit – und dabei spielt das Krankheitsbild keine Rolle. Es liegt an uns Singleitern, ob wir so empathiefähig anleiten, dass die Teilnehmer für eine glückliche Spanne Zeit ihre Krankheit vergessen.

Am nächsten Tag werde ich mit meinem Koffer Menschen besuchen, die schwerstpflegebedürftig und bettlägerig sind. Hier werde ich sehr behut-

sam auf die jeweiligen Bedürfnisse der Personen eingehen können, da ich eine musikgeragogische Individualbetreuung anbiete. Hintergrundwissen ist natürlich erforderlich, und ich spüre oft die Dankbarkeit der Liegenden. Doch davon möchte ich in der nächsten Ausgabe von **alzheimeraktuell** berichten.

Nun bin ich auf dem Weg nach Hause, die Gitarre auf dem Rücken und den Rollkoffer hinter mir herziehend. Als ich an der geöffneten Apothekentür vorbeigehe, ruft die Apothekerin mir zu: »Na – alle wieder glücklich gemacht heute?!« Ich nicke und denke: Was habe ich doch für einen schönen Beruf!

Ja, ich bin froh, selber Fortbildungen besucht zu haben, die mir die Weitergabe dieser Freude über die Musik und den Gesang ermöglichen. Es freut mich auch, dass ich als Weiterbildungsreferentin dazu beitragen kann, Musikgeragogen und Singeleiter für Altersheime und Senioren zu qualifizieren.

Ein Poesiealbumspruch fällt mir dazu ein, an den sich eine an Alzheimer erkrankte Dame auch im späten Krankheitsstadium noch gut erinnerte:

*Willst du glücklich sein im Leben,
trage bei zu and'rem Glück,
denn die Freude, die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück!*



- Martina Hollenhorst, Musikgeragogin (DGfMG) und Weiterbildungsreferentin für »Singeleiter für Altersheime und Senioren« (Singende Krankenhäuser e.V.), martina.hollenhorst@gmx.de