



Singleiterin Martina Hollenhorst berichtet aus ihrer Arbeit mit schwerst pflegebedürftigen Menschen

Du, du liegst mir am Herzen...



Musikgeragogin
Martina Hollenhorst

...ist der Titel eines Volksliedes, und ich habe diesen als Überschrift gewählt, weil es ausdrückt, dass es mir ein Herzensanliegen ist, Persönlichkeiten individuell zu begegnen, die schwerst pflegebedürftig und bettlägerig sind.

Während meiner Ausbildung zur Musikgeragogin und zertifizierten Singleiterin für Senioren und Altersheim

wurde mir schon beim ersten Praktikum in einem Altenheim bewusst, dass eine Teilnahme an den vielfältigen Angeboten für viele immobile Menschen unmöglich ist. Ich widmete mich diesem Thema intensiv, um musikgeragogische Angebote (= *Musikgeragogik beschäftigt sich mit der musikalischen Bildung im Alter*) für immobile Personen zu entwickeln, denn das Bedürfnis nach Zuwendung, Unterhaltung, Bildung und Förderung, Kultur und Musik endet nicht, wenn Menschen bettlägerig und pflegebedürftig werden.

Bei meinen Besuchen am Bett geht es um Schaffung einer angenehmen Atmosphäre, Wahrnehmungsförderung, Alltagsorientierung, Erinnerungen und emotionale Aktivierung. Musik und Gesang helfen Monotonie zu vermeiden, vermitteln Geborgenheit, kulturelle Teilhabe und Erfolgserlebnisse. Sie werden dadurch zu den wichtigsten Kommunikationsmitteln und sind manchmal die einzigen noch mögliche Ausdrucksformen. Auch einfaches Tönen oder Summen wie in der musikbasierten Kommunikation haben eine heilsame

Wirkung auf die Atmung, die Stimme, das vegetative Nervensystem, die Motorik und die Psyche. Sie können die Neurochemie unseres Körpers positiv beeinflussen sowie das körpereigene Immunsystem stärken.

Zunächst steht bei der musikalischen Begegnung jedoch Wahrnehmungsförderung, Unterhaltung und Freude im Vordergrund. Die Bedürfnisse der Bettlägerigen sind so unterschiedlich wie die Persönlichkeiten selbst, und natürlich weisen sie die verschiedensten Krankheitsbilder auf.

Hintergrundinformationen über die pathologischen (= *krankheitsbedingten*) Veränderungen, besonders auch im hirnorganischen Bereich, sowie über die verschiedenen Bewusstseinsstufen sind unerlässlich, um dieser Klientel behutsam musikalische Begleitung anzubieten. Ich habe also, bevor ich den persönlichen Kontakt aufnehme, Informationen von Angehörigen, Bezugspflegerkräften und Betreuern eingeholt.

In meinem Koffer befindet sich alles, was ich zu meinem Wochenthema vorbereitet habe, aber entgegen den Gruppenangeboten für Menschen mit Merkfähigkeit und Menschen mit Demenz (siehe *alzheimeraktuell* März 2013) werde ich bei der musikalischen Individualbetreuung nur auf wenige Requisiten, Instrumente und Lieder, manchmal auch nur wenige Töne zurückgreifen.

Denn für bettlägerige Personen genügen oft wenige Reize, und es ist sehr wichtig, einerseits jede Art von Reizüberflutung zu vermeiden und andererseits die Ressourcen zu erkennen, zu erhalten und zu fördern.

Fortsetzung

»Du, du liegst mir am Herzen...« –

Singleiterin Martina Hollenhorst berichtet

Nun stehe ich zum ersten Mal vor der Zimmertür und versuche zum einen, die wesentlichen Details präsent zu haben, und zum anderen, dem Menschen völlig vorurteilsfrei und unvoreingenommen zu begegnen.

Ich klopfe an die Tür und dann nach einer Weile ein zweites Mal – doch wie erwartet kommt keine Reaktion. Ich behalte dieses Ritual trotzdem bei, nicht nur, weil es die Höflichkeit gebietet, sondern auch weil ich ein akustisches Signal für das Eintreten in einen intimen Raum setzen möchte.

Ich öffne die Tür und sage: »Guten Tag, Frau Schulte*, darf ich eintreten?«, und auch hier bleibt die Frage zunächst unbeantwortet. Ich versuche nun die Atmosphäre im Raum und die Stimmung der Bewohnerin zu erspüren, ob mein Besuch willkommen ist. Ich beobachte sie und bemerke, dass sie aufhorcht.

**Jede Begegnung beginnt
mit einem musikalischen Ritual**

Rituale schaffen grundsätzlich Hervorhebendes und haben nach der Tiefenpsychologie von C. G. Jung die Aufgabe, das Bewusstsein für das Hier und Jetzt zu fördern.

Ich trete an das Bett, bewahre eine angemessene Distanz und singe zur Gitarrenbegleitung das Begrüßungslied: »Hallo Frau Schulte, schön Sie zu sehen, guten Tag Frau Schulte, ich freu mich sehr, Sie zu sehen!«

Während des Singens bleibt meine Aufmerksamkeit ungeteilt bei Frau Schulte: Was bewirkt meine Anwesenheit, der Text, die Klänge? Ich achte darauf, ob sich die Atmung verändert, die Ge-



sichtszüge angespannt oder entspannt sind, sich die Augen oder der Mund bewegen. Es entgeht mir nicht die kleinste Veränderung, denn gerade bei Menschen, die sich verbal nicht mehr äußern können, sind wir auf unsere Beobachtung und unser Gefühl angewiesen.

Das Gesicht von Frau Schulte ist entspannt, und ihre Augen sind geschlossen. Ich habe das Gefühl, sie lauscht, was da jetzt zu hören ist, also scheint ihr Hörvermögen recht gut zu sein. Ich weiß ja nicht, wieweit ihre Demenz geht und sie in der Lage ist, Texte zu verstehen.

Ich überlege darum, mit welchem Lied ich das Gefühl ausdrücken kann und beginne dann mit der Gitarre begleitend zunächst leise und langsam, nach einer Weile etwas forscher zu singen: »Horch, was kommt von draußen rein?« Das Lied endet in der zweiten Strophe mit: »...kann ja lieben, wen ich will...«, und das drückt mein Gefühl aus: ich möchte unsere musikalische Begegnung als einen Akt der Nächstenliebe verstanden wissen, und das sollte natürlich freiwillig und möglichst selbstbestimmt geschehen.

* alle Namen geändert



Als ich Frau Schulte anschaue, sehe ich Tränen im linken Augenwinkel. Ich tupfe sie vorsichtig weg, da sie ihre Arme nicht mehr eigenständig bewegen kann. Es fällt auf, dass die Tränen nur auf einer Seite auftauchen. Es kann körperliche Ursachen haben oder aber auch durch Emotionen (Rührung, Freude oder Traurigkeit) ausgelöst worden sein.

Da Frau Schulte sich nicht sprachlich ausdrücken kann, horche ich nun ebenfalls in mich hinein: Was fühle ich? Wenn wir unseren Mitmenschen empathiefähig begegnen, dann folgen unsere Gefühle den Gesetzen der Resonanz, und das bedeutet schon nonverbale (= *nichtsprachliche*) Kommunikation. In diesem Moment fühle ich Rührung – vielleicht den Wunsch nach mehr Begegnung?

Ich nehme nun das Klangherz und zeige ihr die glänzende Oberfläche. Ich sage ihr, dass ich es mitgebracht habe um herauszufinden, was ihr Herz zum Klingen bringt. Sie atmet vertieft aus, und in ihren Augen schimmern schon wieder Tränen. Ich bewege das metallene Herz langsam hin und her, ein sanfter Klingelton ist zu hören. Der Klang scheint ihr zu gefallen, und das ermutigt mich, sie zu fragen ob sie es selber einmal in die Hand nehmen möchte?

Vorsichtig ziehe ich die Bettdecke ein wenig zurück, damit sie ihre Hände frei hat. Der Klingelknopf liegt unter der rechten, so dass ich davon ausgehe, dass sie diese Hand gebrauchen kann. Ganz vorsichtig schiebe ich das Klangherz unter ihren Handballen. Ruckartig umschließen ihre Finger den Gegenstand. Ich sage ihr, wenn sie nun die Hand bewegen würde, dann könne sie hören, wie das

Herz klingt! Ihr Arm zuckt und ich frage: »Ja, da haben Sie das gehört?«, und sofort wiederholt sich der Ton. Da die Bewegungen sehr ruckartig sind, weiß ich nicht genau,

ob es eine bewusst ausgeführte Bewegung oder ein durch Berührung ausgelöster Reflex ist.

Ich fasse mir ein Herz und schiebe meine Hand unter das Herz in ihrer Hand, so dass wir es beide fühlen können. Das Material fühlt sich zunächst kalt an, aber je länger wir in dieser Begegnung bleiben, umso mehr erwärmt sich das Herz, sowohl das Klangherz in unseren Händen als auch unser Herz füreinander.

Da ich diese schöne Begegnung nicht unterbrechen möchte, verzichte ich auf Instrumentalbegleitung und singe zur Play-Back CD:

*»Du, du liegst mir im Herzen. Du, du liegst mir im Sinn. Du, du machst mir viel Schmerzen, weißt nicht, wie gut ich dir bin! –
Ja, ja, ja, ja weißt nicht, wie gut ich dir bin!«*

Dabei beobachte ich Frau Schulte wieder sehr genau, ihr Gesicht entspannt sich, wird weicher, runder. Sie öffnet ein wenig die Augen und blinzelt – und für einen Moment halten wir Blickkontakt. Dann fallen ihr die Augen wieder zu.

Ganz behutsam nehme ich das Klangherz aus ihrer Hand und lege dafür meine Hand unter die ihre. Ich sage ihr, dass ich ihren Pulsschlag fühle und dass ich mich über unsere Begegnung freue. Auch meine Frage, ob ich sie wieder besuchen darf, bleibt unbeantwortet. Vielleicht ist sie eingeschlafen – oder schon wieder auf einer anderen Bewusstseinssebene.

Fortsetzung

»Du, du liegst mir am Herzen...« –
Singleiterin Martina Hollenhorst berichtet

Ich löse die Berührung und decke ihre Hände wieder zu. Dann singe ich zur Gitarrenbegleitung das Abschiedsritual:

„Auf Wiedersehen, Frau Schulte,
jetzt muss ich gehen. Auf Wiedersehen
Frau Schulte, es war schön Sie zu sehen!“

Nachdem ich aus dem Zimmer getreten bin, lasse ich mir einen Moment Zeit, denn auch für mich sind Rituale wichtig.

Mir fällt ein Bericht ein, den ich kürzlich las: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht in dem Verlust der Rituale sowie der Empathiefähigkeit (= Fähigkeit zum Mitfühlen) eines der größten Probleme der Menschheit. Vielleicht lassen sich diese Berührungsängste durch Erlernen erweiterter Kommunikationsmethoden überwinden? Töne, Klänge, Musik und Gesang bieten hier vielfältige Möglichkeiten.

Ich habe im Laufe der Jahre viele bettlägerige Menschen kennengelernt, und so vielfältig die Persönlichkeiten sind, so auch ihre Ressourcen. Manchen ist es möglich, die von mir erzählten Rahmengeschichten zu verfolgen und ganze Lieder mitzusingen oder sogar selbst Instrumente dazu zu spielen. Herr Riesenbeck* zum Beispiel, der so gerne mit seinem noch beweglichen Arm mit einem Schlegel auf dem von mir hingehaltenen Tambourin den Takt schlug.

Viele lieben es, wenn ich visuelle Anregungen anbiete, indem ich in einer Verkleidung (als Wanderer, Bauersfrau oder Kavalier mit Zylinder usw.) entsprechende Lieder singe. Das erhöht die Aufmerksamkeit und schafft einen Erlebnisraum.

Manchmal dekoriere ich mit farbigen Tüchern, Naturmaterialien oder weiteren Requisiten. Auch andere Sinne lassen sich in musikalischen Themenstunden anregen durch Düfte oder Geschmacksproben. Denn wenn wir vom Wein singen, ist es natürlich schön, wenn es hierzu auch eine gustatorische Erinnerung (= wenn dazu auch Wein getrunken wird) geben darf. Das muss aber selbstverständlich vorher abgeklärt und gestattet werden.



Die herbstliche Dekoration bringt Farbe ins Zimmer.

Als nächstes möchte ich von Herrn Steinhoff* berichten. Auch von ihm wurde angenommen, dass er sich verbal nicht mehr äußern kann. Ich erinnere mich noch genau an meine ersten Besuche. Bei ihm konnte ich in den ersten sechs Wochen gar keine Reaktion feststellen oder Resonanz spüren. Bis ich plötzlich wahrnahm, dass er während meines Begrüßungsliedes einen Ton leise mitsummte, der sich harmonisch in den von mir begleiteten C-Dur-Akkord einfügte. Ich hörte auf zu singen und zu spielen, und auch sein Ton verstummte. Ich bat ihn, den Ton zu wiederholen und sagte ihm, ich wolle wissen, welchen Ton er gesungen habe. Er wiederholte den Ton. Ich ging darauf ein und summte mit. Eine ganze Weile summten wir beide dann gemeinsam diesen einen Ton. Ich sang daraufhin mein Begrüßungslied mit verändertem Text noch einmal:



»Hallo Herr Steinhoff, schön Sie zu hör'n.
Halo Herr Steinhoff, wo ist Ihr Ton?
Hallo Herr Steinhoff, ich hör' gern Ihren Ton,
Hallo Herr Steinhoff,
singen Sie gern mehr davon!«

Danach sang und zupfte ich auf der Gitarre ein »C« und er summete denselben Ton. Anschließend ging ich zum »E«, dann auch mal zum »G«, und er summete immer genau die entsprechenden Töne.

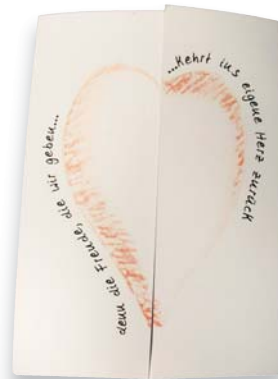
Ich war beeindruckt von seiner Musikalität, und wie glücklich er plötzlich aussah! Er nutzte von diesem Zeitpunkt an jede Gelegenheit, sich ausdrücken zu können, und ich dachte, wie schade es ist, dass diese Ressource so lange Zeit unerkannt und ungenutzt blieb.

Bei einem weiteren Besuch wurde Herr Steinhoff durch ein automatisches Sondengerät ernährt, welches in regelmäßigen Abständen knackte. Das Knacken störte uns, bis ich beobachtete, dass Herr Steinhoff (verärgert?) in genau diesem Metrum heftig stoßweise die Luft ausstieß.

Ich machte ihm den Vorschlag, genau dieses weiterzumachen, als eine Art rhythmische Begleitung, und er schien meinen Vorschlag zu verstehen, denn er blieb sehr rhythmisch, und jeder von ihm erzeugte Luftton erklang in der gleichen Intensität wie der vorige. In diese rhythmische Begleitung sang ich einer Intuition folgend das geistliche Lied:

»Die Erde ist schön, es liebt sie der Herr,
neu ist der Mensch, der liebt...«

Und auf diese Weise konnten wir sogar das Knacken des Gerätes lieben lernen. Danach beendete ich den Gesang und er seine Begleitung. Ganz langsam drehte er mir den Kopf zu, öffnete



seine Augen ganz weit und suchte Blickkontakt zu mir – das erste Mal seit vielen Wochen, die ich ihn nun schon besuchte. Seit dieser Zeit beobachtete ich genau seinen Atemrhythmus,

und beim Singen gibt er dadurch das Tempo vor. Das ist oft sehr, sehr langsam. Außerdem singen wir pro Ausatmung nur einen einzigen Ton, und zwischen zwei Tönen können fünf bis acht Sekunden vergehen. Aber auf diese Art und Weise ist es ihm möglich, ganze Lieder mitzusingen, und das liebt er außerordentlich, er kennt fast alle Volks- und Kirchenlieder. Sobald ich sein Zimmer betrete, spüre ich seine Freude und seine Erwartung, gehört zu werden.

Mit meinem Bericht und in den Weiterbildungen möchte ich ermutigen, auch den Menschen musikalische Rituale und Erfahrungsräume anzubieten, die ihre Wünsche und Bedürfnisse nicht in unserer gewohnten Kommunikationsform äußern können.

- Martina Hollenhorst, Musikgeragogin (DGfMG e.V.), zertifizierte Singleiterin für die heilsame Kraft des Singens und für Senioren und Altersheime (Singende Krankenhäuser e.V.), Weiterbildungsreferentin (www.singende-krankenhaeuser.de, www.musikgeragogik.de, www.demenz-service-muensterland.de) martina.hollenhorst@gmx.de