



# Ich weiß nicht, was soll es bedeuten

Musiktherapie bei Menschen mit Demenz



Wer kennt das nicht? Ein Lied oder eine Melodie erklingt im Radio – und schon sind wir an eine Situation erinnert. Eine intensive Situation.

In der Lebensgeschichte älterer Menschen spielt Musik eine noch wichtigere Rolle, als es heute bei uns der Fall ist. Sie repräsentierte Gemeinschaft und war ein großer Teil der Arbeits- und Freizeitgestaltung.

Musik und Singen war immer ein Bestandteil wichtiger sozialer Ereignisse wie bei einer Taufe, der eigenen Hochzeit, einer Trauerfeier oder beim ersten Tanz.



## Musiktherapie als gezielter Einsatz von Musik

Der gezielte Einsatz von Musik macht Musiktherapie aus. Dabei werden spezielle Auswirkungen von Musik und Singen hervorgerufen, die der Therapeut sich in einer tragfähigen therapeutischen Beziehung zu Nutzen machen kann.



## Gruppensingen

Auch heute sind für ältere Menschen die Auswirkungen von Musik und Singen vielfältig, etwa die verschiedenen physischen Auswirkungen wie der tiefere Atem beim Singen und die daraus resultierende höhere Sauerstoffzufuhr. In verschiedenen Studien konnte eine tiefere Entspannung der Menschen nachgewiesen werden.

In der Gruppe zu singen schafft Kontakt und Gemeinschaft. Oft sieht man Menschen in Altenheimen stundenlang nebeneinander sitzen, jedoch können sie nicht von sich aus, teilweise auch nicht mit Unterstützung, Kontakt zueinander aufbauen. Diese Brücke schlägt die Musik.

In dem Moment, in dem das gesprochene Wort immer mehr verloren geht und das *Selbst* ins Wanken gerät, kann die Musik ein Ausdruck des Inneren sein. Melodie, aber auch Text sind im Gehirn anders abgespeichert als das gesprochene Wort und bleiben so oft lange erhalten. Ein Lied kann in einer immer verwirrender erscheinenden Umwelt der Trost des Bekannten sein, eine Erfahrung von *Normalität* und der Erhalt von Orientierung und Sicherheit.

Menschen, die sprachlich kaum oder nicht mehr erreichbar sind, werden damit neue Kommunikations- und Ausdrucksmöglichkeiten angeboten. Nachweislich zeigt sich eine längere Konzentrationsspanne, Menschen können in dieser Situation zielgerichtet und sinnvoll handeln, Agitationen werden vermindert.



## Einzelmusiktherapie

Natürlich können einige ähnliche Effekte auch in einer Einzeltherapie erreicht werden. Diese wird dann angeboten, wenn ältere Menschen durch ihre körperliche Verfassung oder ihren psychischen Zustand nicht in der Lage sind, an einem Gruppenangebot teilzunehmen.

Menschen in der letzten Lebensphase können mit Musik begleitet werden. In diesem intimeren Rahmen der Musiktherapie, zum Beispiel durch klanggeleitete Tiefenentspannung, meditative Elemente, Klangmassagen oder auch das intuitive Spiel für den Klienten können Momente der Wachheit gefördert, der Atemrhythmus und Herzschlag beeinflusst und schmerztherapeutisch gearbeitet werden. Musik kann das Auffinden von Geborgenheit und Schutz in dieser letzten Phase des Lebens ermöglichen.



### Der tägliche Nutzen von Musik bei Menschen mit Demenz

Der hohe Aufforderungscharakter, der vielen Liedern zu eigen ist, können sich ebenso Angehörige wie Menschen in einer Pflegesituation zu Nutzen machen. Viele betroffene Menschen mit Demenz sprechen auf die direkten Inhalte von Liedern an. Dabei entstehen zum Beispiel folgende Situationen aus dem Alltag, die viele Betroffene kennen:

- **Schuhe anziehen – warum?**  
Frau A. versteht nicht, wozu diese Dinge gut sein sollen, die man ihr an die Füße bringen will. Ein passendes Lied kann helfen: »Zeigt her eure Füße«.
  - **Erschwertes Gehen**  
Frau B. hat das Gefühl, nicht vom Fleck zu kommen. Sie hat Angst, vielleicht vor einem Sturz. Ganz wunderbar tanzt sie aber ins Bad mit dem Walzerrhythmus des Liedes »Lustig ist das Zigeunerleben«.
  - **Ausdrücken von Emotionen**  
Frau C. wirkt traurig, kann aber nicht ausdrücken weshalb, weiß es möglicherweise selbst nicht. Sie kann weinen bei »Ich weiß nicht, was soll es bedeuten, dass ich so traurig bin«. Als die Emotion losgelassen werden kann, geht sie entspannter durch den Tag.
- 
- Sandra Zeitler, Diplom-Musiktherapeutin (FH) Richard-Bürger-Heim Stuttgart-Feuerbach  
Telefon 07 11/12 06 53- 400, zeitler@seah.de

## Fortbildungen zum Thema Demenz und Musik



Die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg bietet 2013 zu diesem Thema mehrere Veranstaltungen für ehrenamtlich/bürgerschaftlich Engagierte und Fachkräfte in Betreuungsgruppen und Häuslichen Betreuungsdiensten für Menschen mit Demenz an, teilweise auch in Kooperation mit regionalen Partnern:

- 
- **15.06.2013** | **9. Fachtag Demenz**  
»Musik und Demenz« | Weinsberg

---

  - **04.07.2013** | »Tanzen hat viele Gesichter – Musik, Rhythmus und Bewegung (nicht nur) für Menschen mit Demenz« | Fortbildung Stuttgart

---

  - **16.11.2013** | »Mit Musik demenzkranke Menschen begleiten« | Fortbildung | Karlsruhe

Nähere Informationen finden Sie in diesem Magazin auf Seite 55 oder auf unserer Website

- [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de) → **Unsere Fortbildungen** (rechte Spalte, 4. graue Box)

## Medien zum Thema *Demenz und Musik*



### Bücher

Simone Willig, Silke Kammer

- 1 **Mit Musik geht vieles besser**  
Der Königsweg in der Pflege bei Menschen mit Demenz  
Vincentz Verlag 2012, 148 Seiten, 24,80 €

Bayrisches Staatsministerium für Arbeit,  
Sozialordnung, Familie und Frauen (Hrsg.)

- 2 **Musizieren mit dementen Menschen**  
Ratgeber für Angehörige und Pflegende  
Reinhardt Verlag 2010, 2. Auflage, 146 Seiten,  
mit 15 Liedern auf Audio-CD, 19,90 €

Dorothea Muthesius, Jan Sonntag  
Britta Warme, Martina Falk

- 3 **Musik – Demenz – Begegnung**  
Musiktherapie für Menschen mit Demenz  
Mabuse Verlag 2010, 335 Seiten inkl. DVD, 36,90 €

Heidrun Harms, Gaby Dreischulte

- 4 **Musik erleben und gestalten mit alten Menschen**  
Urban & Fischer Verlag 2007, 3. Auflage,  
303 Seiten incl. CD., 39,95 € –  
dieses Buch bezieht sich nicht nur auf das  
Musizieren mit Menschen mit Demenz

David Aldridge

- 5 **Music Therapy World**  
Musiktherapie in der Behandlung von Demenz  
Books on Demand, 192 Seiten, 16,00 €

### Online-Tipps

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



Die Sängerin *Wiebke Hoogklimmer* hat in der Pflege und Betreuung ihrer an Alzheimer erkrankten Mutter die positive Wirkung von Volksliedern erlebt, die sie ihrer Mutter vorsang.

Auf ihrer Website hat sie die Texte von über 300 Volksliedern sowie Wissenswertes rund um das Thema *Lied und Demenz* veröffentlicht. Auf der Website kann auch eine CD zum Mit- und Vorsingen (12,90 €) bestellt werden.

- [www.musiktherapie.de](http://www.musiktherapie.de)  
Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft
- [www.mak-stuttgart.de](http://www.mak-stuttgart.de)  
Musiktherapeutischer Arbeitskreis Stuttgart