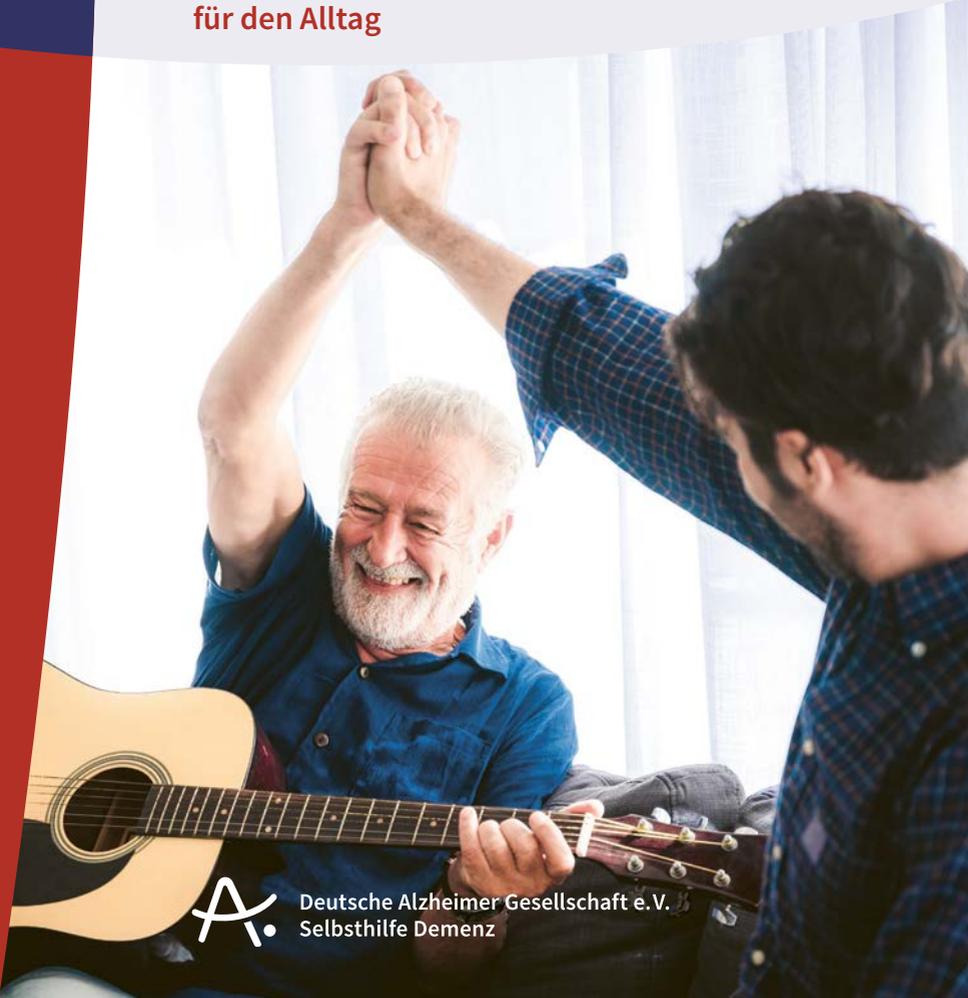




PRAKTISCHE HILFEN
für den Alltag

Musik in der Begleitung von Menschen mit Demenz

**Informationen und Praxis-Tipps
für den Alltag**



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz



PRAKTISCHE HILFEN

für den Alltag

Musik in der Begleitung von Menschen mit Demenz

Informationen und Praxis-Tipps
für den Alltag

Mechthild Hamberger

Kerstin Jaunich

Mary Laqua

Dorothea Muthesius



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Mit freundlicher Unterstützung der KNAPPSCHAFT



Impressum

© 5. komplett überarbeitete Auflage 2025

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz, Berlin

Gestaltung: Ulrike Künnecke

Druck: PRIMUS international printing GmbH, Dernbach

Gedruckt auf 100% FSC-Papier in klimaneutraler Produktion

Alle Rechte vorbehalten

ISSN 1617-8750

Inhalt

	Vorbemerkungen	5
1	Musik und Demenz	7
2	Musik-biografischer Fragebogen	13
	Kindheit und Schulzeit	16
	Jugend und junges Erwachsenenalter	18
	Mittleres Erwachsenenalter	19
	Spätes Erwachsenenalter	20
3	Praxis-Tipps für Musik auf allen Ebenen	22
	Das Soziale: Musik verbindet	22
	Das Emotionale: Musik weckt Gefühle	26
	Das Körperliche: Musik bewegt	29
	Das Geistige: Musik regt den Geist an	32
	<i>Exkurs: 11 Tipps</i>	
	zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz.....	34
	Das Spielerische: Musik macht erfinderisch.....	38
	Das Spirituelle: Musik führt zur Besinnung	42
4	Musik zur Entlastung pflegender Angehöriger	45
5	Praxismaterial, Literatur, Verbände	48
	Singen und Musizieren – Praxismaterial	48
	Praktische Einblicke in die musikalische Arbeit mit Demenzbetroffenen im Internet	49
	Literatur zu Demenz, Musiktherapie und Musikgeragogik.....	49
	Verbände und Netzwerke	51
6	Die Autorinnen	52
	Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft	54



Vorbemerkungen

Musik sagt mehr als tausend Worte. Für Menschen mit Demenz hat dieser Satz eine ganz besondere Bedeutung. Menschen, deren Gedächtnis stark beeinträchtigt ist, können sich plötzlich wieder erinnern, wenn sie die Lieder ihrer Jugend hören, und manchmal können sie sogar viele Strophen mitsingen, auch dann, wenn sie mit dem sprachlichen Ausdruck im Alltag schon lange Schwierigkeiten haben. Wie positiv Musik bei der Betreuung von Menschen mit Demenz wirkt, wird vielfach erfahren: von Angehörigen, die zu Hause pflegen, bei der Betreuung in Gruppen und in Pflegeheimen.

In dieser Broschüre geht es darum, wie Angehörige zu Hause Musik einsetzen können. Es geht um das Hören (Radio, Fernsehen, Schallplatten, CD, online), um gemeinsames Singen, das Spielen von Instrumenten, um Bewegung und Tanz. Musiktherapie, die eine spezielle Ausbildung voraussetzt, ist nicht Thema dieser Broschüre (siehe hierzu die Lektürehinweise). Vielmehr wollen die Autorinnen auf dem Hintergrund ihrer Erfahrungen mit Musik bei Demenzerkrankten Wege aufzeigen, wie Musik praktisch im Alltag eingesetzt werden kann. Musik kann vielerlei Wirkungen haben – je nach aktueller Situation und biografischem Hintergrund: Sie weckt Erinnerungen, spricht Gefühle an, ermuntert zu Bewegung und Tanz. Das gilt für alle Menschen. Im besonderen Maße gilt es aber für Menschen mit Demenz. Hier kann sie Trost bringen und Ersatz für andere Dinge sein, die aufgrund der Erkrankung nicht mehr wahrgenommen werden können. Und für die pflegenden Angehörigen kann Musik ebenso hilfreich sein. Sie finden durch Musik zu Entspannung, Abstand vom Alltag und Besinnung.

An den ersten Auflagen dieser Broschüre waren Mechthild Hamburger, Dorothea Muthesius und Mary Laqua als Autorinnen beteiligt, die Überarbeitung mit Ergänzungen zu aktuellen Entwicklungen in Musikgeragogik und Musiktherapie sowie zu musikbasierten Angeboten

für die 5. Auflage hat Kerstin Jaunich übernommen – unter Mitwirkung von Prof. Dr. Jan Sonntag (MSH Medical School Hamburg) und Prof. Dr. Alexander F. Wormit (SRH University of Applied Sciences Heidelberg).

Barbara Schneider hat den gesamten Entstehungsprozess der Broschüre begleitet und beratend mitgewirkt. Hans-Jürgen Freter und Susanna Saxl-Reisen von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft gilt der Dank für zahlreiche Anregungen und die redaktionelle Betreuung.

Mechthild Hamberger, Kerstin Jaunich, Mary Laqua
und Dorothea Muthesius
im April 2025

Hinweis:

In unseren Veröffentlichungen bemühen wir uns um eine geschlechtergerechte Sprache. Auch wo eventuell zur Vereinfachung der Lesbarkeit ausschließlich die männliche Form verwendet wird, sind stets alle Geschlechter gemeint.

1 Musik und Demenz

„Musik ist Balsam für die Seele. Oft besser als eine Tablette.“ So fasst eine Erzählerin ihre Musikerfahrungen am Ende ihres Lebens zusammen (Muthesius 2001). Wenn Sie selbst zum Beispiel Ihre persönliche Lieblingsmusik auflegen, steigen in Ihnen vermutlich wohltuende Gefühle auf. Sie geben sich in diesem Augenblick Ihrer Klang- und Rhythmuswelt hin und lassen sich von diesen Schwingungen tragen. Vielleicht taucht auch eine angenehme Erinnerung in Verbindung mit dieser Musik auf. Im Moment sind Sie ganz bei sich und innere Ruhe kehrt ein.

Das musikalische Erleben findet auf der nichtsprachlichen Ebene statt. Worte sind nicht nötig. Musik wirkt vor allem atmosphärisch und berührt Gefühle. Das ist einer der Gründe, warum Musik für Menschen mit Demenz so wichtig ist. Bei Menschen mit Demenz bleiben die emotionalen Fähigkeiten und Bedürfnisse noch lange erhalten, auch wenn die Denk- und Sprachfähigkeiten schon sehr eingeschränkt sind. Musik kann man auch ohne „Denken“ wahrnehmen, erleben und genießen. Die Stimmungslage eines Menschen mit Demenz ist von der augenblicklichen Situation und der jeweiligen Atmosphäre genauso abhängig wie bei allen Menschen. Welche Musik im Moment die „richtige“ ist, kann also sehr variieren.

Für die Suche nach der „richtigen“ Musik gibt es drei Gesichtspunkte: die „musikalische Lebenserfahrung“, das Stadium der Erkrankung und die aktuelle Stimmungslage und Befindlichkeit.

Zudem gibt es einige übergreifende, allgemeine Aspekte von Musik, die beachtet werden sollten, wenn man in Kontakt mit Menschen ist, die ihre Bedürfnisse nur noch eingeschränkt sprachlich ausdrücken können.

Bei Demenzerkrankungen kommt es zu einem (meist langsam) fortschreitenden Verlust der Gedächtnisfähigkeiten. Zunächst ist das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt, das heißt, was vor kurzem gehört oder gesehen wurde ist schnell wieder vergessen. Das Langzeitgedächtnis hingegen bleibt länger erhalten. Deshalb leben manche der Erkrankten zeitweise in der Vergangenheit, wollen zur Arbeit gehen oder die Kinder von der Schule abholen. Sie erinnern sich oft noch gut an länger zurückliegende Ereignisse, vor allem auch an Erfahrungen, die mit starken Gefühlen und körperlichen Empfindungen verbunden sind, und sie kennen noch die Melodien und Texte von Liedern, die sie in ihrer Kindheit und Jugend gesungen haben. Mit dem Fortschreiten der Erkrankung geht schließlich auch das Langzeitgedächtnis weitgehend verloren. „Leben im Augenblick“ (Jan Wojnar) bestimmt dann das Leben.

Im Laufe des Lebens hat die Musik viele verschiedene Funktionen. Im Kindesalter wird mit ihr gescherzt, getanzt, gespielt; im Schulalter wird „Lernen“ erwartet, also Lieder und Gedichte oder sogar Notenlesen; gleichzeitig hat man Spielkameraden, mit denen man – auch musikalische – Streiche macht („O Tannenbaum, der Lehrer hat mich blau gehau'n“); dann kommt die Jugendzeit mit Wander- und Lagerfeuerromantik; schließlich die erste Liebe mit der Tanzmusik, bei der es „funkte“ – und so weiter. Wir suchen also nach solchen biografischen „Schlüsselliedern“. Dazu finden Sie in **Kapitel 2** einen Fragebogen (ab Seite 13), in dem Sie alle Informationen, die Sie gesucht und gefunden haben, direkt notieren können.

Je nach Stadium der Erkrankung können sich die musikalischen Fähigkeiten und Bedürfnisse stark verändern. Mit den Musikstücken wandelt sich auch die Art und Weise, wie sie wahrgenommen und verarbeitet werden können. Im frühen Stadium der Demenz stehen meist noch alle gewohnten Arten des Umgangs mit Musik zur Verfügung. Ein sangesfreudiger Mensch, der immer alle Texte singen konnte, wird dies noch lange tun können; ein Hörer, der aus einer Jazzband den Bassisten heraushört und lobt, kann sehr differenziert hören. Bei Fortschreiten der Demenz werden aber die Texte verloren gehen, die Fähigkeit

komplizierte Melodien zu singen ebenso wie das gezielte Hören. An die Stelle tritt ein Gefühl für die „Ganzheit“ der Musik. Und meist nimmt das Bedürfnis nach einfacher, rhythmischer Musik zu – was an lustvoller Gestik zu beobachten ist oder an mitgehenden Füßen, großen Zehen... Der Philosoph Immanuel Kant zum Beispiel war zuletzt nur noch durch die unter seinem Fenster vorbeiziehenden Militärkapellen aus seiner Apathie zu wecken (siehe Wojnar 2007). Wenn schließlich die allgemeine Vitalität nachlässt, wird die Musik zur Trösterin, vielleicht zur atmosphärischen oder gar spirituellen Begleiterin.

Die Musik ist auf diese Weise ein Schlüssel zum ganzen Menschen. In **Kapitel 3** haben wir deshalb sechs Ebenen der Musik dargestellt: die soziale, die emotionale, die körperliche, die geistige, die spielerische und die spirituelle Ebene. Diese Ebenen können je nach biografischen Erfahrungen, Stadium der Erkrankung oder aktueller Befindlichkeit mehr oder weniger wichtig sein. Auch hier finden Sie Platz für persönliche Notizen.

Bevor wir nun auf die Suche nach biografischen Informationen und nach den unterschiedlichen Ebenen des Umgangs mit Musik gehen, möchten wir einige allgemeine Hinweise geben.

Lieben Sie selbst Musik?

Wenn Sie bei der Betreuung eines Menschen mit Demenz Musik einsetzen, ist es gut, wenn Sie selbst einen liebevollen Bezug zur Musik, zur eigenen Stimme und zu Berührungen haben. Dass Sie die Broschüre zur Musik in der Hand halten, ist bereits ein Zeichen für Ihre besondere Beziehung zu Musik oder dafür, dass Sie den besonderen Bezug zur Musik bei einem Menschen mit Demenz beobachtet haben.

Geschmackssache

Der musikalische Geschmack der oder des Erkrankten kann von Ihrem eigenen sehr abweichen. Wenn Sie Musik, die die betroffene Person sehr schätzt, überhaupt nicht mögen, kann es schwierig werden, darüber Kontakt herzustellen. Sie dürfen hierbei auch an sich selbst denken! Und Sie könnten dann dafür sorgen, dass jemand anderes sich um

die musikalischen Bedürfnisse kümmert, eventuell auch eine Musiktherapeutin oder ein Musiktherapeut.

Genuss contra Leistungsstress

Musikgenuss hat in erster Linie mit Lust, Freude, innerer Bewegung zu tun. Manche Menschen geraten aber leicht in Versagensängste – leider auch bei Musik – und oftmals gerade diejenigen, die beruflich mit Musik zu tun hatten. Wenn Sie das bemerken, seien Sie besonders vorsichtig.

Gemeinsamkeit

Musikgenuss ist für die meisten Menschen mit sozialem Kontakt verbunden. Der Austausch der Gefühle, die mit der Musik auftauchen, ist ein wesentliches Element der Freude. Oftmals kann ohne das Teilen der Gefühle gar keine Freude aufkommen. Die Lieblingsmusik nutzt nicht, wenn man damit allein gelassen wird. Das gilt besonders für Menschen mit Demenz, die ein wachsendes Bedürfnis nach Nähe und Zuwendung haben.



Weniger ist mehr!

Gerade weil Musik so sehr bewegen kann, sollte sie nicht ununterbrochen erklingen. Meist sind 30 Minuten intensiven gemeinsamen Erlebens besser als stundenlanges Nebenherhören.

“Da Capo“!

Musik lebt von Wiederholungen, vom Wiedererkennen. Auch das ist ein Grund, warum Menschen mit Demenz Musik so sehr lieben und brauchen. Scheuen Sie sich also nicht, dieselbe Musik immer wieder zu nutzen. Wiederholungen stärken das Gefühl von Sicherheit und Orientierung. Allerdings gibt es, wie bei jeder Regel, auch Ausnahmen. Bedürfnisse können sich wandeln. Wenn Ihnen selbst die vielen Wiederholungen über sind, probieren Sie es einfach mit Kopfhörern.

Ablehnung ist erlaubt

Nehmen Sie alle Regungen, Reaktionen oder Äußerungen auf die Musik wahr und vor allem ernst – sie haben immer einen Grund, auch wenn er sich nicht gleich erschließt. Vor allem bei der Beobachtung ablehnender Äußerungen, Gestik oder Mimik sollten Sie die Musik leiser stellen oder abschalten. Probieren Sie es zu einem anderen Zeitpunkt oder setzen Sie eine Weile damit aus.

Das einzig Beständige ist der Wandel

Sie sollten immer damit rechnen, dass sich die Reaktionen auf Musik sehr schnell oder auch langfristig ändern können. Was heute gut und richtig ist, muss es morgen nicht mehr sein. Lassen Sie sich dadurch nicht irritieren, und bleiben Sie immer auf Überraschungen gefasst.

Entspannung aus dem Supermarkt?

Bei der auf dem Medienmarkt angebotenen „Entspannungsmusik“ sollten die Reaktionen der Erkrankten sehr sorgsam beobachtet werden. Diese Art von Musik kann sehr fremd wirken und damit Desorientiertheit verstärken.



In **Kapitel 4** finden Sie Ratschläge, wie Sie für sich selbst Musik zur Entlastung und Unterstützung nutzen können. Denn was nützt Ihnen die Absicht, alles Mögliche für das Wohlbefinden Ihres Angehörigen zu tun, wenn Sie sich dabei überfordern und am Ende zu keiner Unterstützung mehr fähig sind, weil Sie zu wenig an sich selbst gedacht haben? Gönnen Sie sich immer wieder Erholungspausen, um neue Kraft zu schöpfen. So wie Menschen mit Demenz ein Recht auf angemessene Betreuung haben, so haben Sie ein Anrecht auf persönliche, erholsame Stunden! Bitte achten Sie auf sich!

In **Kapitel 5** finden Sie Lektürehinweise, wenn Sie sich intensiver mit dem Thema Musik bei Menschen mit Demenz beschäftigen möchten.

Nun wünschen wir Ihnen Mut und Erfolg und hoffen, dass diese Broschüre Ihnen dabei hilft, das Leben mit Ihrem erkrankten Angehörigen zu bereichern und in „Schwingung“ zu bringen.

Neben den in der Broschüre thematisierten Selbsthilfemaßnahmen ist in bestimmten Situationen professionelle Hilfe ratsam und notwendig: Musiktherapeutinnen und -therapeuten nutzen Musik zum Aufbau einer therapeutischen Beziehung zur Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit. Musikgeragoginnen und -geragogen bieten musikalische Bildung im Alter und organisieren Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben.

Kontaktadressen sind im Anhang gelistet (Seite 51).

2

Musik-biografischer Fragebogen

Meist sind Musikerfahrungen mit positiven Lebensereignissen verbunden: Familienfeste wie Hochzeiten, Geburtstage, Freizeit mit Eltern oder Geschwistern, wie das Wandern oder das Singen am Feierabend, die erste Liebe und so weiter. Aber es gibt auch die Beerdigung, den strengen Vater oder Lehrer, der behauptete, das Kind sei unmusikalisch, den Kameraden bei den Soldaten, den man verloren hat, andere Situationen im Krieg oder auf der Flucht ... Diese Erinnerungen hervorzuholen kann mit Musik ungewollt geschehen. Erschrecken Sie nicht, wenn Tränen fließen. Oft sind es Tränen der Rührung, also starker innerer Bewegung, die nicht unbedingt mit Schmerz verbunden sind. Das Teilen dieser inneren Bewegung, Trost oder auch eine „Entschuldigung“ können das wiedergutmachen. Wenn starke, kaum stillbare negative Reaktionen hervorgerufen werden, gilt es, diese Musik künftig zu meiden. Meist sind die Erinnerungen, die mit Musik zusammenhängen, aber positiv besetzt.

Auf den ersten Blick fällt es Ihnen möglicherweise schwer, sich an das „musikalische Leben“ Ihres Angehörigen zu erinnern. Auch sind viele Lebensereignisse in Vergessenheit geraten, was ganz normal ist. Die folgenden Tipps zeigen auf, wie Sie auf „biografisches Material“ stoßen können:

- Vielleicht ist es noch möglich, die- oder denjenigen direkt nach Musikerfahrungen zu fragen. Das geht am besten im Zusammenhang mit gerade erklingender Musik. Gefällt sie, gefällt sie nicht? Was wäre jetzt schöner zu hören? Namen von Interpreten, Komponisten, Liedanfänge usw. fallen Menschen mit Demenz aus dem Stegreif noch schwerer ein als Menschen ohne Demenz. Am besten schlägt man ein paar vor und erwartet dann die Antwort.

2

- Befragen Sie Verwandte und Freunde. Für die meisten Menschen sind die Musikerfahrungen der Kindheit und Jugend am wichtigsten. Deshalb sind Informationen über „frühe“ Erfahrungen mit Musik so nützlich. Die ganz alten Freunde aus der Schulzeit oder die Geschwister sind also die besten Informanten. Wenn Sie selbst Ehepartner sind, kennen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin meist erst seit der späten Jugendzeit; bis dahin ist musikalisch schon viel geschehen, was Sie vielleicht nicht wissen – nicht, weil die oder der etwas verheimlichen wollte, sondern weil er es nicht für wichtig hielt oder es gar selbst vergessen hatte. Wenn Sie Kind Ihres Angehörigen sind, bedenken Sie, dass Sie Ihren Vater oder Ihre Mutter noch später „kennengelernt“ haben und vermutlich noch weniger aus der Kindheit Ihrer Eltern wissen.
- Schauen Sie sich in der Wohnung um. Vielleicht finden Sie Liederbücher, Schallplatten, CDs, Instrumente, die lange nicht mehr benutzt wurden. Allein das „Cover“, also die Hülle einer alten Schallplatte oder die Illustrationen im alten Schulliederbuch können vielfältige Erinnerungen auslösen.
- Wenn Sie selbst der Generation der oder des Erkrankten angehören, dann kennen Sie sich in der Musik der damaligen Zeit wahrscheinlich gut aus. Diese Musik wieder „hervorzukramen“ kann bei Ihnen selbst vielerlei Erinnerungen hervorrufen. Viele der bekanntesten Lieder stammen übrigens aus alten Filmen, die heute vielfach auf DVD oder im Internet zugänglich sind. Wenn Sie einer der nachfolgenden Generationen angehören, können Ihnen die Literaturhinweise am Ende der Broschüre nützlich sein.
- Vielleicht tauchen beim Musikhören oder Singen Erinnerungen auf. Manchmal einfach nur einige Bilder, manchmal Geschichten. Vielleicht stimmen sie mit Ihren Erinnerungen gar nicht überein. Das macht nichts – das ist auch bei Menschen ohne Demenz häufig so, denn jeder erlebt eine Geschichte anders, und die erinnerte Geschichte ändert sich im Laufe des Lebens, weil sich auch die

Persönlichkeit verändert. Am besten ist es, die Erinnerungen so zu nehmen, wie sie erzählt werden, ohne zu korrigieren oder genaue Orts- und Zeitangaben zu fordern. Gehen Sie einfach mit den Bildern und Geschichten mit, dann ist der Erzählende am besten motiviert weiterzuerzählen.

- Beziehen Sie weitere Bezugspersonen ein, mit denen die oder der Betroffene Musikerlebnisse hatte, zum Beispiel gemeinsames Singen von Kinderliedern mit den Enkeln.
- Für den Fall des Umzugs in ein Pflegeheim haben Sie schon viele Informationen gesammelt und können das Pflegepersonal über die musikalischen Vorlieben und Abneigungen informieren.

2

Wir haben den Lebenslauf in „Abschnitte“ unterteilt, von der Kindheit bis zum Alter und Platz gelassen für Ihre Notizen. Versuchen Sie nicht, alles auf einmal herausfinden zu wollen. Auf die interessantesten Informationen kommt man oft zufällig – zum Beispiel, wenn im Radio Musik läuft und man besondere Reaktionen bemerkt. Das sollten Sie dann bald notieren, um es nicht zu vergessen.

Sehen Sie diesen „**Musik-biografischen Fragebogen**“ also wie eine Art Tagebuch an, und notieren Sie zu dem Lied, dem Musikstück, dem Tanz oder der Musikreaktion, die Sie festhalten wollen, auch das Datum und den Anlass. Wie schon gesagt, ändern sich die musikalischen Vorlieben auch während des Voranschreitens der Erkrankung. Manchmal wird eine Musik, die sehr beliebt war, lästig oder uninteressant. Sie kann ein halbes Jahr später aber wieder interessant werden. Dann können Sie nachschauen, was es war oder gewesen sein könnte.

Kindheit und Schulzeit

Welche Rolle spielte die Musik in der Herkunftsfamilie? Wurde gemeinsam gesungen? Mit welchen Personen verbinden sich frühe Singerlebnisse: Mit Mutter oder Vater, mit Großmutter oder Großvater, mit den großen Geschwistern oder Onkel und Tante? Welche Lieder, Reime, Abzählverse oder Kinderspiele sind noch präsent? Welche Situationen werden erinnert: der Sonntagsausflug in die Umgebung, der Spaziergang zum Fest auf dem Marktplatz, die Arbeit im Garten mit dem Großvater oder in der Küche mit der Mutter?



Wurden in der Familie Instrumente gespielt und gemeinsam musiziert? Wer spielte welche Instrumente? Spielte die oder der Erkrankte selbst ein Instrument? Welche Art von Musik wurde gespielt oder gehört: Volksmusik, Schlager, klassische Musik, Operetten, Opern? Gab es Musik, die „verpönt“ war? Welche „musikalische Moral“ herrschte in der Familie? „Wo man singt, da lass' Dich nieder ...“, oder „Mädchen, die singen und Hühnern, die krähen, soll man bei Zeiten die Häls' umdrehen“, „Ein Lied auf den Lippen, ob's stürmt oder schneit ...“, „Bei der Arbeit wird nicht gesungen“? Versuchen Sie derartige „Sprichwörter“ oder Ermahnungen von der erkrankten Person zu erfahren. Hat ihr jemand einmal gesagt, dass sie nicht singen könne oder unmusikalisch sei?

2

Falls Ihre Gesprächspartnerin bzw. Ihr Gesprächspartner von negativen Bewertungen in der Kindheit erzählt, könnten Sie die Person fragen, ob sie das verletzt hat und ob sie das selbst vielleicht anders einschätzt. Sie dürfen ihr sagen, dass ihr damals ein Unrecht getan wurde und dass man das heute anders sieht: Jeder Mensch kann und darf singen und hat eine eigene Art zu musizieren. Das Entscheidende ist die Freude an der Musik und der Wunsch sich musikalisch auszudrücken und Klänge zu gestalten.

Gab es befreundete oder benachbarte Familien, in denen musiziert wurde? Mit den Nachbarskindern beim Spiel auf der Straße, beim Beerenpflücken mit den Freunden im Wald, auf dem Schulweg? Gab es in der Schule das Fach „Singen“ oder „Musik“? Wie sind die Erinnerungen an den Musiklehrer? Gab es Schulfeiern, in denen die erkrankte Person musikalische Auftritte hatte? War sie im Schulchor?

Handwriting practice area with ten horizontal dotted lines for writing.

Wie war das Verhältnis zur Kirche? Gab es regelmäßige Gottesdienst-Besuche? War der Erkrankte Ministrant? Gibt es Erinnerungen an besondere kirchliche Festlichkeiten wie die Kommunion, Firmung, oder Konfirmation? Wie verliefen die kirchlichen Festtage? Erinnert sich die oder der Erkrankte gern an geistliche Lieder und Weihnachtslieder?

Jugend und junges Erwachsenenalter

Nahm die Person gern an Ausflügen, Wanderungen und Zeltlagern teil? War sie Mitglied einer Pfadfindergruppe? Gefiel ihr die Lagerfeueratmosphäre mit Gitarren-, Wander- und Volksliedern? Schloss sie sich einem Gesangsverein oder einem anderen Verein an, in dem Musik eine Rolle spielte? Tanzte er oder sie leidenschaftlich? Welche Tänze wurden bevorzugt? Ging er oder sie oft ins Kino, auf Volksfeste oder in Konzerte? Welche Musik spielte für die Person damals eine wichtige Rolle? Bei welchem Tanz hat sie sich zum ersten Mal verliebt und in wen? Wurde ein erlerntes Instrument weitergespielt, Hausmusik gemacht? War Musik Bestandteil der Berufsausbildung?

Mittleres Erwachsenenalter

Versuchen Sie sich an gemeinsam erlebte Feierlichkeiten wie Hochzeit, Geburtstagsfeier, Weihnachten zu erinnern. Welche Musik wurde dabei gespielt? Gingen Sie zusammen ins Theater, Kino oder zu musikalischen Veranstaltungen? Was war das für eine Erfahrung für Sie beide? Sprachen Sie darüber? Wo, wann und wie widmeten Sie sich beide der Musik? Welche Musik hörten Sie sich an? Wie gestaltete der oder die Erkrankte das eigene musikalische Leben? Welche Musik wurde in dieser Zeit gehört? Gab es bestimmte Radiosendungen, oder spezielle Musiksendungen im Fernsehen? Sang er oder sie während der Haus- oder Gartenarbeit? Spielte die Person weiterhin ein Instrument? Zog sie sich zurück, oder liebte sie die Geselligkeit? Ging sie oft zu Freundesfeiern, Pfarr-, Feuerwehrfesten etc.? Hat sie Feste mitgestaltet, selbst gereimt, Lieder umgedichtet und vorgetragen?

Sang er oder sie den Kindern vor? Welche Lieder? Wie verliefen gemeinsame Kindergarten-, Schul- und Abschlussfeiern? Wie wurden Feierlichkeiten, etwa Ostern und Weihnachten, zu Hause begangen? Erlerneten die Kinder ein Instrument, und musizierten sie daheim? Welchen Bezug haben sie zur Musik? Wie stand die erkrankte Person dazu?

Spätes Erwachsenenalter

Hat sich der Musikgeschmack im Laufe der Zeit geändert? Bei welcher Gelegenheit wurde Musik gehört? Wurde die vermehrte Freizeit nach dem Auszug der Kinder oder im Ruhestand für öffentliche Veranstaltungen mit Musik genutzt? Wie ist der Kontakt zu Angehörigen und Freunden? Sang die oder der Erkrankte den Enkelkindern Lieder und Reime vor? Nahm er oder sie weiterhin am Vereinsleben oder Festen teil? Wie gestaltete die Person ihr Musikleben kurz vor Auftreten der Demenzerkrankung? Wie war es nach dem Auftreten der Erkrankung? Waren Veränderungen bezüglich des Musikerlebens zu beobachten?

Der Arbeitskreis „Biografie“ der Deutschen Gesellschaft für Musikgeragogik erstellte 2024 einen Fragebogen mit dem Titel „Meine Musikalischen Wünsche zur Vorsorge“ sowie eine musikbiografische Verfügung.

Dateien zu "Meine musikalischen Wünsche zur Vorsorge" – Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik (<https://dg-musikgeragogik.de>)



3 Praxis-Tipps für Musik auf allen Ebenen

Mit Hilfe des musik-biografischen Fragebogens (Kapitel 2) haben Sie wertvolle Erinnerungsschätze gesammelt. In diesem Kapitel wollen wir auf sechs Ebenen der Musik aufmerksam machen, die für jeden Menschen individuell mehr oder weniger bedeutsam sind: die soziale, die emotionale, die körperliche, die geistige, die spielerische und die spirituelle Ebene. Jeder hat seinen eigenen Zugang zur Musik. Manch einer erlebt zum Beispiel Musik am liebsten ungestört im stillen Kämmerlein. Nicht jeder Mensch lässt sich von Musik emotional bewegen. Vielleicht ist ihr oder ihm die geistige Ebene wichtiger. Und: das kann sich im Laufe des Lebens ändern, auch und vor allem bei einer demenziellen Erkrankung.

Wie im vorangegangenen Kapitel haben wir für Ihre Notizen Platz gelassen. Schreiben Sie sich auf, wenn Sie eine Situation mit Musik besonders interessant fanden. Schreiben Sie wieder dazu, wann das war und in welchem Zusammenhang. Dann können Sie Veränderungen feststellen oder auf etwas zurückgreifen, was vielleicht eine Zeit lang nicht aktuell war, dann aber wieder wichtig wurde. Wenn Sie sich nicht sicher sind, zu welcher „Ebene“ Sie das Erlebte notieren sollen, dann haben Sie recht! Die Ebenen überschneiden sich. Sie einzeln zu nennen, hilft aber erst einmal zu verstehen und Ideen zu entwickeln.

Das Soziale: Musik verbindet

Jeder Mensch sehnt sich nach Gemeinschaft, nach Personen, bei denen er sich aufgehoben fühlt, und benötigt einen Ort, an dem er so sein darf, wie er ist. Ein solcher Ort war vor der Erkrankung hauptsächlich die häusliche Umgebung, das Treffen mit Freunden oder die individuelle Freizeitgestaltung. Nun aber kann einem zu Hause die Decke auf den Kopf fallen, weil die Besuche weniger werden, oder weil das

Aus-dem-Haus-Gehen mit Anstrengung und Verwirrung verbunden sein kann.

Wenn Besuche zu Hause oder außer Haus mit Musik zu tun haben, kann das entlasten – weil man nicht so viel sprechen muss, weil man einfach genießen kann, weil man gemeinsame Interessen teilt, weil man sich gemeinsam auf ein Thema beziehen kann, bei dem es nicht auf das Denken ankommt.

Tipps zum Gestalten der sozialen Umgebung aus musikalischer Sicht

- Wann immer es möglich ist, gehen Sie zu öffentlichen Veranstaltungen wie Seniorentreffen oder nehmen an den speziell von den Alzheimer-Gesellschaften (Adressen unter www.deutsche-alzheimer.de → adressen), Selbsthilfegruppen oder anderen sozialen Einrichtungen für Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige ausgerichteten Angeboten teil. Diese Veranstaltungen beinhalten in der Regel viel Musik. Das gilt besonders für Tanzcafés für Menschen mit und ohne Demenz.
- Bei öffentlichen Veranstaltungen, bei denen nicht mit dem Besuch von Menschen mit Demenz gerechnet wird, können Irritationen auf allen Seiten entstehen. Je nachdem, wie kämpferisch, sozial geschickt oder eher schüchtern Sie als betreuende Angehörige sind, können Sie selbst auf diese Irritationen Einfluss nehmen. Aber das hat natürlich Grenzen. Wenn etwa Ihr musikalischer Ehemann beim Silvesterkonzert bei der „Ode an die Freude“ lauthals mit einstimmt, so stört das vielleicht nur wenige. Wenn er aber im langsamen Satz von Beethovens Neunter an einer leisen Stelle plötzlich ebenso lauthals zu erzählen beginnt, was ihn gerade bewegt, dann wird sich der ganze Saal gestört fühlen. Konzertbesuche, bei denen das Publikum mitgehen kann, also das Pfingstkonzert mit der Feuerwehrcapelle oder Jazzkonzerte sind da geeigneter. Auch Besuche von Gottesdiensten sind mit viel Musik verbunden. Dort

kann gerne mitgesungen werden. Gespräche mit dem Pfarrer oder dem Gemeinderat über mögliche kleinere Störungen sind zu empfehlen. Am unkompliziertesten sind öffentliche Tanzveranstaltungen, denn beim Tanz kann man sich kaum „daneben“ benehmen.

- Ein „Mittelding“ zwischen Öffentlichkeit und Privatheit sind Proben oder Übungsabende von Musikgruppen. Chöre, Bands, Orchester, Tanzgruppen, Feuerwehrkapellen proben regelmäßig. Zudem ist bei Proben vielleicht die Anforderung an Ungestörtheit nicht so streng. Einfach mal nachfragen, ob man sich dazu setzen darf.

Unter den Stichworten „Teilhabe“ und „Beteiligung“ oder auch „Einsamkeit überwinden“ fördert die Sozial- und Gesundheitspolitik inzwischen viele Projekte, die die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren An- und Zugehörigen verbessern. Die Diagnose „Demenz“ sollte möglichst nicht zu einem Bruch in der Biografie der oder des Betroffenen führen, und Amateur-Orchester und -Chöre ebenso wie Konzerthäuser und Bühnen sind zunehmend dafür sensibilisiert, Menschen mit Demenz die gewohnte Teilhabe am (Kultur-)Leben und dessen Mitgestaltung zu ermöglichen:

- In der Amateurmusik sowie in der Kirchenmusik gibt es Weiterbildungen „Musik und Demenz“ für Chor- und Orchesterleitende, zum Beispiel über den Bundesmusikverband Chor und Orchester BMCO.
- Philharmonische Orchester bieten spezielle Konzerte für Menschen mit Demenz und deren An- und Zugehörige an, wie zum Beispiel „Musik Unvergessen“ der Deutschen Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz (www.staatsphilharmonie.de).

Sprechen Sie gegebenenfalls Chor- oder Orchesterleitende oder die Kulturveranstalter vor Ort direkt an und fordern Sie ein, dass sie sich auf körperliche und geistige Veränderungen bei älteren Mitmusizierenden und beim Publikum einstellen.

- Bauen Sie zu Hause immer wiederkehrende Zeiten der Geselligkeit in der Woche ein, sei es die tägliche gemütliche Nachmittagskaffeerunde zu zweit, oft mit derselben Hintergrundmusik, die Ihnen beiden gefällt. Oder das wöchentliche Zusammensein in der Familie (Geschwister, Kinder, Enkel), bei dem gemeinsam bekannte Lieder gesungen werden, Musik gehört wird oder über „alte Zeiten“ und die Musik gesprochen wird. Sie können auch das Wohnzimmer in ein gemütliches Heimkino verwandeln. Dazu gehören Popcorn, Gummibärchen, Nüsse, ein Bier, auch Kuschneln oder was man eben im Kino so macht. Geben Sie zwischendurch Kommentare ab und achten Sie darauf, dass durch die Länge des Films oder die schnellen Bilder keine Überforderung entsteht. Eventuell sind kurze Filmpausen notwendig.

3



- Laden Sie des Öfteren gemeinsame Freunde oder Nachbarn ein. Das ist oft nicht einfach, weil die Eingeladenen vielleicht Scheu haben und nicht wissen, wie sie mit den für sie ungewöhnlichen Äußerungen oder Handlungen der oder des Erkrankten umgehen sollen. Wenn Musik im Spiel ist, kann das erleichtern. Bei Musik hat man ein gemeinsames Thema, man braucht nicht immer zu reden, kann sich eventuell von den musikalischen Fähigkeiten der betroffenen Person beeindrucken lassen. Gestalten Sie diese Treffen ähnlich wie früher, zum Beispiel mit einem schön gedeckten Tisch, Kerzen und einer entsprechenden Hintergrundmusik. Nach dem Essen kann zum Tanzen eingeladen werden, wenn Sie gute Tanzmusik bereitlegt haben, oder vielleicht ein paar Liederbücher zum gemeinsamen Singen.

.....

.....

.....

.....

Das Emotionale: Musik weckt Gefühle

Menschen fühlen sich wohl, wenn sie sich sicher fühlen. Menschen mit Demenz sind oft auf der Suche nach Menschen, die ihnen Sicherheit geben, Vertrauen vermitteln und ihre augenblicklichen Bedürfnisse stillen. Vertraute Musik kann Sicherheit vermitteln. Stellen Sie sich vor: Die Melodie von „Guten Abend, gute Nacht“ hat sich seit 150 Jahren nicht verändert. Beginnt man die ersten Takte zu singen, kann man sich entspannt zurücklehnen, weil man sicher sein kann, dass sie so zu Ende geht, wie eben seit 150 Jahren schon. Zudem sind mit vertrauter Musik vielfältige Erinnerungen verbunden, die oft mit starken Gefühlen verknüpft sind.

Gemeinsames Singen und der Klang einer Singstimme berühren Menschen mit Demenz besonders intensiv. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie „richtig“ oder „schön“ singen. Eine leise Singstimme oder ein Summen vermitteln das Gefühl von Nähe und Geborgenheit. Falls Sie wissen, welche Kinderlieder, Volkslieder, Schlager oder Pop-Songs Ihre Angehörige bzw. Ihr Angehöriger liebt, dann stimmen Sie diese leise an, und schon bald wird er oder sie mitsingen und sich freuen.

Sie können auch zu Tonaufnahmen von Chören singen oder im Internet „Karaoke“-Versionen zum Mitsingen suchen. Dabei ist es wichtig, dass Sie zunächst prüfen, ob die Tonhöhe angenehm klingt und mitsingbar ist. Die Singstimme – vor allem bei Frauen – wird im Alter tiefer!

Musik baut (kulturelle) Brücken: Falls die erkrankte Person in Pflegesituationen mit fremden Fachkräften angespannt oder abwehrend reagiert, könnte ein gemeinsam gesummes Lied Entspannung bewirken. Auch Kinderlieder oder Schlaflieder aus anderen Kulturen wirken beruhigend und schaffen eine vertrauensvolle Atmosphäre.

Tipps für emotionales Wohlbefinden mit Musik

- Musik kann jede menschliche Stimmung ausdrücken. Berührt Sein von der Musik drückt sich zum Beispiel darin aus, dass man anfängt mitzusingen oder mit zu pfeifen oder zu dirigieren... Gehen Sie dann einfach mit. Manche Musik regt eher zur Besinnlichkeit an, zum Träumen oder Versinken in Gedanken. Gehen Sie auch da mit. Wer lässt sich schon gern aus seinen Träumen reißen?
- Nehmen Sie nur solche Musik, die auch Sie selbst gern hören und die Ihnen kein Unbehagen bereitet. Menschen mit Demenz sind oft sehr sensibel für die Befindlichkeit anderer und können sich nicht freuen, wenn sich andere unwohl fühlen.

Forschende der SRH University of Applied Sciences Heidelberg haben festgestellt, dass eine aktive Beteiligung an Singangeboten das subjektiv empfundene Wohlbefinden erhöht, d.h. nicht nur von pflegebedürftigen Menschen, sondern auch von involviertem Pflege- und Betreuungspersonal oder Angehörigen (Wormit et al. 2020).

- Wiederholungen langweilen Menschen mit Demenz in der Regel nicht. Im Gegenteil, sie schaffen Sicherheit und Orientierung. Gleichbleibende wiederkehrende Rituale können zur inneren Harmonie beitragen, zum Beispiel kann das Mittagessen immer mit demselben Musikstück angekündigt werden. Oder die tägliche Viertelstunde des gemeinsamen Singens oder Musikhörens, am Nachmittag oder am Abend nach dem Spaziergang, unterstützt die Bewältigung des Alltagsablaufes.
- Musik tut nicht immer gut. Manchmal will man einfach gar nichts hören. Dann macht die Stille das Wohlbehagen.
- Wenn man seine Gefühle nicht mehr sprachlich äußern kann, gibt es andere Möglichkeiten, sie zu zeigen. Unbehagen kann sich zum Beispiel in verstärkter körperlicher Unruhe ausdrücken. Das Unbehagen bei Musik kann viele Ursachen haben: Es ist nicht die „richtige“ Musik, sie ist unbekannt, zu laut oder zu leise, zu schnell oder zu langsam. Oder es ist einfach nicht die richtige Zeit und Stimmung.

Forschende der Universität Jena entwickeln seit 2018 das Projekt „Individualisierte Musik für Menschen mit Demenz“. Für jeden und jeden Teilnehmenden wird dabei eine individuelle Playlist erstellt mit Liedern und Musikstücken ihres oder seines

Lebens, die besondere Bedeutung haben. Indem die Personen regelmäßig diese Musik hören, kann sich ihr Wohlbefinden und ihr Gemeinschaftsgefühl signifikant verbessern, und mögliches problematisches Verhalten kann verringert werden.

Individualisierte Musik für Menschen mit Demenz
(www.fsv.uni-jena.de)



3

Das Körperliche: Musik bewegt

Körperliche Bewegung fördert die Gesundheit. Die Gelenke bleiben beweglich, der Verdauungsapparat arbeitet besser. Ja, sogar der Geist wird damit angeregt. Musik eignet sich zur Erhaltung der körperlichen Fitness. Weiterhin bringen körperliche Aktivitäten innere Gefühle nach außen. Das ständige Umhergehen und Suchen vieler Demenzerkrankter zeigt ihre innere Unruhe und signalisiert gleichzeitig: „Ich lebe noch“. Aggressives körperliches Verhalten ist nicht gegen Sie als Angehörige gerichtet, sondern Ausdruck von Verzweiflung und Angst, die im Augenblick nur auf diese Weise mitgeteilt werden können. Musik kann manchmal die innere Unruhe in rhythmische Bewegungen einbinden. Je weiter die Krankheit fortschreitet, desto wichtiger wird die nicht-sprachliche Verständigung. Berührungen und die Gestaltung einer entspannten Atmosphäre werden immer wichtiger.



Forschende der SRH University of Applied Sciences Heidelberg haben ein Modell zur Wirkung von therapeutisch eingesetzter Musik entwickelt (Wormit et al. 2020). Im Wirkungsbereich der Motorik berichten Pflegebedürftige, dass sie durch Musik körperlich aktiver werden. Diese Aktivierung wird auch vom Betreuungs- und Pflegepersonal während und nach den Angeboten wahrgenommen.

Tipps zur körperlichen Ebene aus musikalischer Sicht

- Beobachten Sie, welche Musik die oder den Erkrankten zur Bewegung anregt
 - ➔ Setzen Sie Musik und Bewegung in Verbindung. Tanzen und schunkeln Sie gemeinsam. Besuchen Sie Seniorentanzveranstaltungen in der Umgebung.
 - ➔ Eine Gymnastik-CD oder ein Online-Video mit Musik ist eine weitere Möglichkeit um Bewegung anzuregen.
 - ➔ Wenn Sie spazieren gehen, sollten Sie dabei immer ein Lied auf den Lippen haben (am besten Wanderlieder oder Märsche). Das hilft beim Laufen, und Menschen mit Demenz gibt eine

rhythmische Melodie auch bei unsicherem Gang eine gute Orientierung.

- Von Ihnen selbst gestaltete Bewegung zur Musik kann zudem stimmungsbelebend auf Sie beide wirken.
- Sie können körperlicher Unruhe mit Musik begegnen
 - Findet gerade eine musikalische Überreizung statt? Ist die Musik zu laut oder zu schnell? Löst sie Unbehagen aus?
 - Sind zusätzlich noch andere Dinge im Raum, die ablenken?
 - Sind Sie gerade selbst nicht in der Stimmung für Musik? Stimmen Ihre Worte mit Ihrer Gestik, Mimik und Körpersprache überein? Menschen mit Demenz sind dafür sehr sensibel.
 - Wenn die Unruhe immer zu ähnlichen Zeiten auftritt, dann spricht das dafür, dass es keine konkreten Auslöser gibt, sondern eine Art innere Uhr abläuft. Sie können versuchen, die Bewegung zur Musik in diese Zeit zu legen.
 - Musik kann die innere Unruhe vielleicht auf rhythmische Gestik oder Bewegung umlenken. Wenn Sie dies mit Musik versuchen, sollten Sie selbst konzentriert dabei sein. Wenn Ihre Konzentration eher als bei Ihrem Angehörigen nachlässt, dann hören Sie bitte auf. Es ist für Sie beide sinnvoller, häufiger intensive und kürzere Zeiteinheiten anzustreben, als lange und ermüdende.
- Tragen Sie vor allem im Endstadium der Krankheit zu einer ruhigen Atmosphäre bei
 - Ihr Angehöriger kennt Ihre Stimme, sie ist ihm sehr vertraut. Allein der Klang Ihrer Stimme und Ihre Sprachmelodie können sehr wohltuend wirken. Dabei ist es nicht so wichtig, was Sie sagen. Hauptsache Ihre Stimme ist zu hören.
 - Handhalten, Arm um die Schulter legen oder Umarmungen vermitteln immer ein Gefühl der Geborgenheit. Wenn Sie dazu auch noch ein Lied singen oder summen entsteht eine angenehme Atmosphäre.

- Sie können Duft-Öle bereitstellen und eine Zeit lang sanfte Hintergrundmusik spielen lassen.
- Achten Sie auch auf die Atmung: Wird sie tiefer? Lockert sich die Anspannung?

.....

.....

.....

.....

Forschende der Universität Melbourne entwickeln eine evidenzbasierte Gesundheits-App, die die Wirkweisen von therapeutischer Musik nutzt. Das Trainingsprogramm soll das Alltagsleben von Menschen mit Demenz und ihren Betreuenden verbessern, indem Musik zur Beziehungsförderung, körperlicher Aktivierung, Verringerung von Unruhe und Stimmungsregulation eingesetzt wird (www.musicattunedcare.com).

Ähnliche Angebote könnten in absehbarer Zeit auch in Deutschland verfügbar werden.



Das Geistige: Musik regt den Geist an

Menschen mit einer Demenz verlieren zunehmend ihr Kurzzeit- und dann auch ihr Langzeitgedächtnis. Vergesslichkeit ist an der Tagesordnung und Sprachstörungen treten auf. Es ist somit nicht verwunderlich, wenn bei beginnender Demenz das Selbstwertgefühl abnimmt und depressive Stimmungen aufkommen. Doch es gibt angenehme Er-

innerungen. Diese gilt es wieder zu aktivieren und solange wie möglich aufrechtzuerhalten, um die Persönlichkeit zu stabilisieren. Auch hier eignet sich Musik in Verbindung mit lebensgeschichtlichen Ereignissen sehr gut, da die Erinnerungen daran meist mit starken Gefühlen verbunden sind. Im Gespräch werden die Erinnerungen sprachlich und geistig wieder zugänglich, vermitteln ein Gefühl der Kompetenz und steigern das Selbstwertgefühl.

Tipps zur geistigen Aktivierung aus musikalischer Sicht

- Bei Gesprächen sollte beachtet werden, dass bei Demenzerkrankten häufig die Geschwindigkeit der Reizverarbeitung vermindert ist. Sie brauchen länger, um Fragen oder Kommentare zu verstehen. Deshalb können Menschen mit Demenz üblichen, relativ schnellen Gesprächen schwer folgen. Das heißt jedoch nicht, dass das Verstehen ebenfalls gestört ist.
 - ➔ Sprechen Sie deshalb langsam und deutlich, und achten Sie auf Augenkontakt. Die Mimik und das Anschauen der Lippen helfen zu verstehen.
 - ➔ Verwenden Sie kurze Sätze und einen einfachen Satzbau. Vermeiden Sie Wenn-Dann-Beziehungen. Nutzen Sie vertraute, vielleicht „altmodische“ Begriffe, und wechseln Sie nicht zu schnell das Thema.
 - ➔ Schalten Sie Hintergrundgeräusche (z.B. Radio, Straßenlärm) aus. Wenn die Reizverarbeitung gestört ist, ist man auf hohe Konzentration angewiesen.
 - ➔ Wenn noch andere Menschen beim Gespräch dabei sind, achten Sie besonders auf Langsamkeit, und versichern Sie sich immer wieder, dass Ihr demenzerkrankter Angehöriger auch einbezogen bleibt und mit ihm gesprochen wird, nicht über ihn.
 - ➔ Achten Sie auf die Konzentrationsdauer.

Weitere „Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz“ finden Sie auf den folgenden Seiten.

11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz

1



Führen Sie das Gespräch auf gleicher Augenhöhe.

2



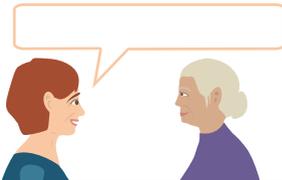
Seien Sie freundlich und zugewandt.

3



Verwenden Sie einfache, kurze Sätze.

4



Sprechen Sie langsam und deutlich.

5



Unterstreichen Sie Ihre Worte durch Gesten und Mimik.

Achten Sie auch auf die Gefühle, die mitschwingen.



6

Lassen Sie Zeit zum Antworten.



7

Hören Sie aufmerksam zu und achten Sie auf die Körpersprache.



8

Sagen oder fragen Sie immer nur eine Sache auf einmal.



9

Stellen Sie keine „Warum, Weshalb, Wann und Wo“-Fragen.



10

Zeigen Sie Anerkennung für das, was gelungen ist und weisen Sie nicht auf Fehler hin.



11

- Originale erleichtern den Zugang zu Erinnerungen. Die Auslöser für Erinnerungen sollten genau passen und eindeutig sein.
 - ➔ Hören Sie zusammen Originalmusik. Wenn möglich, besorgen Sie alte Schallplatten, Schallplattenspieler oder Filme.
 - ➔ Schauen Sie gemeinsam alte Fotoalben oder selbst aufgenommene Videoaufnahmen an.
 - ➔ Sammeln Sie Instrumente. Wenn Sie selbst eines spielen, so spielen Sie lange bekannte Musik vor.

Im Internet sind inzwischen viele Originalaufnahmen berühmter Schlager, Orchesterwerke sowie Radio- und Fernsehsendungen zu finden. Ausschnitte aus Schlagerfilmen der 1950er und 60er Jahre und Titelmelodien beliebter Serien und TV-Shows der 70er und 80er wecken Erinnerungen an Kinobesuche und gemeinsame Abende mit Familie und Freunden vor dem Fernseher.



- Halten Sie aufkommende Erinnerungen schriftlich fest, und nutzen Sie sie als anregenden Gesprächsstoff.
 - ➔ Nutzen Sie den Musik-biographischen Fragebogen (Kapitel 2)
 - ➔ Ergänzen Sie neue Geschichten.
 - ➔ Wenn die erkrankte Person einige Erinnerungen durcheinanderbringt, so berichtigen Sie sie nicht (siehe Kapitel 2) sondern freuen Sie sich über neue Varianten der Geschichten. Eine vorwurfsvolle Stimme oder allein das Wörtchen „aber“ motivieren nicht zum Weitererzählen, sondern verstärken nur das Gefühl, schon wieder etwas falsch gemacht zu haben.

- Bieten Sie geistige Anregungen an, ohne Druck auszuüben.
 - ➔ Geistige Anregung ist bereits das Finden der Liedtexte im Kopf. Auch Gedichte zu rezitieren oder nachzulesen hält das Gehirn in Gang. Gedichte sind ähnlich wie Lieder – nur eben ohne Melodie. Auch alte Geschichten – man denke nur an die Weihnachtsgeschichte „Es begab sich aber zu der Zeit...“ – sind bei vielen Menschen tief im Gedächtnis verankert. Kleine Hilfen zum Weitersprechen bei Gedichten oder Liedern sind vor allem die Zeilenanfänge. Ist das erste Wort der Zeile wieder im Gedächtnis, geht es oft „automatisch“ weiter.
 - ➔ Falls Sie Spaß an Reimen, Wortspielen oder Sprichwörtern haben, so können Sie gemeinsam einfache Stegreiflieder erfinden.

.....

.....

.....

.....

.....

Das Spielerische: Musik macht erfinderisch

Jeder Mensch verfügt über Kreativität. Wenn jemand zum Beispiel seine Gedanken zu einem Satz formuliert oder Essen zubereitet, handelt er kreativ. Kreativität heißt "schöpferisches Tun jeglicher Art". Diese Fähigkeit geht auch bei Menschen mit Demenz nicht verloren. Im Gegenteil. Manchmal sind sie kreativer als ihrer Umgebung lieb ist: Vielleicht nehmen sie das Tischtuch als Umhang, die Zeitung als Kopfkissen oder bauen aus den schönen Dingen auf dem Teller eine Figur. Musik eignet sich zur kreativen Entfaltung ganz besonders. Das Spiel mit einfachen Instrumenten wie Trommeln, Kastagnetten oder Rumba-Rasseln kann ebenso anregend sein, wie das auf Kochtöpfen oder einfach mit den Händen klatschen oder auf den Tisch hauen. Der Erfolg des kreativen Schaffens ist durch die eben entstandene Musik sofort hörbar. Dies ist gerade bei Menschen mit Demenz wichtig, denn sie leben im Augenblick und nehmen Momentan-Situationen wahr.

Tipps zur Entfaltung der Kreativität aus musikalischer Sicht

- Besorgen Sie leicht spielbare Instrumente wie kleine Rhythmus- oder Schlaginstrumente (z. B. Rasseln, Handtrommeln, Claves oder Caxixi), Glockenspiel, Triangel oder Kantele.
 - ➔ Motivieren Sie Ihre bzw. Ihren Angehörigen zum Spielen von Instrumenten. Am besten spielen Sie (zunächst) selbst mit. Meist geht das in Verbindung mit Singen am besten. Laden Sie dazu auch die Enkelkinder ein. Kinder haben einen unverbauten Zugang zum Experimentieren und können durch ihr Spiel gut motivieren.
 - ➔ Unterbrechen Sie das Spielen nicht, auch wenn es Ihnen komisch, „unmusikalisch“ oder irgendwie falsch vorkommt. Das ist beim Experimentieren immer so. Die Bestätigung Ihrer eigenen Freude am Experiment motiviert mehr als ein Lob.
 - ➔ Bevor Sie Instrumente kaufen, ist es sinnvoll, sie erst auszuliehen, um die Reaktion Ihrer bzw. Ihres Angehörigen auf das Spielen der Instrumente auszuprobieren.



3

- ➔ Wenn jemand ablehnt ein Instrument zu spielen, sollten Sie das ernst nehmen. Dafür kann es viele Gründe geben. Vielleicht Scham, Angst zu versagen, vielleicht auch das Gefühl, dass es „Kinderkram“ ist, vielleicht eine Überempfindlichkeit gegen Geräusche (die Wahrnehmungsverarbeitung ist gestört und man fühlt sich den Geräuschen ausgeliefert), vielleicht eine Apraxie (Unfähigkeit eine Handlung auszuführen).
- Wenn die bzw. der Erkrankte früher ein Instrument erlernt hat, so kann sie oder er vielleicht dazu ermuntert werden, das Instrument wieder zu spielen. Für frühere Laien- oder Berufsmusiker kann das Wahrnehmen von Verlusten sehr schmerzlich sein. Das kunstvolle Spiel von Instrumenten bedarf des Gedächtnisses, des Denkens, des zielgerichteten Handelns – Fähigkeiten, die bei einer Demenz früh verloren gehen. Daran sollte nur sehr vorsichtig angeknüpft werden. Menschen, die ohne Noten einfach aus dem Bauch heraus Instrumente gespielt haben, – meist sind das Gitarre, Akkordeon und Mundharmonika – haben oft noch große Fähigkeiten.

Ebenso wie beim Tanzen, können wir auch beim Instrumentalspiel ein Stück weit auf das sogenannte Körpergedächtnis vertrauen: Einfache spieltechnische Abläufe, die viele Jahre praktiziert wurden, sind so fest im Körper verankert, dass die Person sie auch bei demenziellen Veränderungen quasi automatisch ausüben kann. In frühen Stadien der Erkrankung ist es für die Person vielleicht frustrierend zu merken, dass sie die eigenen Ansprüche an sich selbst nicht (mehr) erfüllen kann. Dann kann es sinnvoll sein, das Instrumentalspiel zu vermeiden. Ein erneuter Versuch in einem späteren Stadium der Demenz bietet die Chance, dass der oder die Betroffene weniger die eigenen Defizite, sondern eher die Freude an den vertrauten Klängen spürt. Zunehmend qualifizieren sich Instrumentallehrkräfte für den „validierenden“ (wertschätzenden) Unterricht mit Menschen mit Demenz und bieten Hausbesuche an. Sprechen Sie Ihre lokale Musikschule darauf an.

- Arrangieren Sie einmal im Monat einen kleinen Vorspielnachmittag zu Hause mit Freunden und weiteren Angehörigen. Musiker brauchen Publikum und Beifall („Man müsste Klavier spielen können ...“).
- Vielleicht können Sie jemanden engagieren, der regelmäßig zum gemeinsamen Musizieren kommt, oder Orte finden, wo das Spiel gewürdigt wird. Es sollte aber kein Druck ausgeübt werden.
- Eventuell kann zusammen mit anderen Familienmitgliedern, die ebenfalls ein Instrument spielen, musiziert werden.
- Neben dem Musizieren gibt es weitere kreative Möglichkeiten
 - Erstellen Sie gemeinsam mit ihrer oder ihrem Angehörigen ein Album oder eine Zeitschrift mit Abbildungen von Lieblingssängern. Beobachten Sie die Reaktionen Ihres Gegenübers.

- Erstellen Sie eine Playlist (z.B. auf CD, auf einem USB-Stick oder in Spotify) mit ihrer bzw. seiner Lieblingsmusik. Die Person kann auch selbst einen Text darauf sprechen. Hören Sie die Aufnahme öfter an.
- Stellen Sie gemeinsam mit der betroffenen Person einen Videofilm zusammen, worin ihre augenblicklichen Beschäftigungen, das Zusammensein mit Ihnen oder Freunden festgehalten werden. Schauen Sie das Video ab und zu gemeinsam an.



Das Spirituelle: Musik führt zur Besinnung

Zum höheren Lebensalter gehört das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit. Viele Menschen denken über ihr bisheriges Leben nach und setzen sich mit Sterben und Tod auseinander. Auch Menschen mit Demenz nehmen ihre Endlichkeit wahr. Deshalb brauchen auch sie Raum für spirituelle Bedürfnisse. Als Angehörige wissen Sie, was diesbezüglich wichtig war. Wie wichtig war ihr bzw. ihm seine Religionszugehörigkeit? Gab es regelmäßige Gottesdienst-Besuche? Welche religiösen Bräuche wurden zu Hause gepflegt? Es ist möglich, dass jemand im Laufe des Lebens seine Wertvorstellungen nicht nach außen trug und sich über religiöse Fragen keine Gedanken zu machen schien. Trotzdem kann für ihn vor allem in seiner augenblicklichen Situation und im Hinblick auf sein Lebensende ein besinnlich ausgerichtetes musikalisches Angebot eine große Bedeutung haben. Wenn Sie spirituelle Wünsche unterstützen wollen, sollten Sie selbst einen Bezug dazu haben.

Vorschläge zur Besinnlichkeit mit Musik

- Sammeln Sie Informationen.
 - ➔ Überlegen Sie, welche Werte Ihrer bzw. Ihrem Angehörigen wichtig waren. Suchen Sie behutsam das Gespräch mit der Person oder anderen Familienmitgliedern darüber.
 - ➔ Wie steht der oder die Betreffende dem Thema Sterben und Tod gegenüber? Oft ist es eher unsere eigene Angst, die uns hindert, über die Endlichkeit zu reden.
- Bieten Sie regelmäßig rituelle besinnliche Momente an.
 - ➔ Wenn der bzw. dem Erkrankten Kirchenbesuche wichtig waren, besuchen Sie gemeinsam Gottesdienste. Die feierliche Stimmung in der Kirche überträgt sich auf jeden Menschen – ob mit oder ohne Demenz. Vielleicht finden Sie auch Gottesdienste speziell für Menschen mit Demenz, die in vielen Gemeinden und auch in Pflegeheimen angeboten werden.



3

- Kirchengemeinden aller Religionen stehen in der Pflicht, alle ihre Gemeindemitglieder zu erreichen und teilhaben zu lassen. Daher gibt es immer mehr demenzsensible Gottesdienste und religiöse Veranstaltungen, in denen die besondere Wirkung und Kraft der Musik genutzt wird.

Der Arbeitskreis „Kirchenmusikgeragogik“ der Deutschen Gesellschaft für Musikgeragogik setzt sich dafür ein, dass deutschlandweit Kirchenmusikerinnen und -musiker Seniorinnen und Senioren mit und ohne Demenz stärker als Zielgruppe in den Blick nehmen. Arbeitskreise – Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik (<https://www.dg-musikgeragogik.de/arbeitskreise.html>)

- Gestalten Sie selbst „Hausgottesdienste“ oder besinnliche Stunden mit kleinen Geschichten, Sprüchen, Kerzenschein und ruhigen Liedern.

Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. ist Mitherausgeber der Broschüre „Was UNS trägt – spirituelle Begleitung von Menschen mit Demenz“, in der Musik eine entscheidende Rolle spielt. Kostenfrei herunterzuladen unter



www.alzheimer-hamburg.de

- Gestalten Sie vornehmlich im Endstadium der Krankheit eine besinnliche Atmosphäre.
 - ➔ Lesen Sie der oder dem Erkrankten Gebete oder meditative Texte vor. Ihr ruhiger Tonfall hilft bei der Gestaltung einer besinnlichen Atmosphäre.
 - ➔ Sprechen Sie über die schöne Zeit, die Sie gemeinsam verbracht haben und welche Gefühle sie dabei hatten, auch wenn die oder der Erkrankte nicht mehr antworten kann.
 - ➔ Hören Sie gemeinsam meditative Musik, die auch Ihnen zusagt. Dazu eignen sich zum Beispiel Taizé-Lieder. Schwingen Sie sich selbst in die meditative Musik mit ein und summen sie mit.
 - ➔ Sie können aber auch nur schweigen und in der Stille die Zweisamkeit spüren.
 - ➔ Scheuen Sie sich nicht vor Berührungen bei all Ihren Aktivitäten. Achten Sie genau darauf, wo die erkrankte Person Berührungen gern hat. Ist es die Stirn, sind es die Wangen, Arme oder Füße?

.....

.....

.....

.....

4 Musik zur Entlastung pflegender Angehöriger

4

Angehörige von Menschen mit Demenz, die sich selbst keinen Abstand von ihren alltäglichen Belastungen gönnen, gefährden ihre seelische und körperliche Gesundheit. Die Rund-um-die-Uhr-Betreuung eines demenzerkrankten Familienmitgliedes bringt große Belastungen mit sich. Die ständige Angst um das Wohl des geliebten Menschen, manchmal verbunden mit eigener Hilflosigkeit und Schuldgefühlen, bringt Angehörige oftmals dazu, sich keine Ruhepause und Entspannung zu gönnen. Die Folge ist dann oft seelische wie körperliche Erschöpfung. Wo Begegnungen mit anderen Menschen entlastend sein könnten, bleiben viele Betroffene daheim. Soziale Isolation kann die Folge sein.

Weil Pflegende Entlastung vom Alltag brauchen, sollten Sie sich folgenden Fragen stellen:

- Wie tanke ich wieder auf?
- Wie schaffe ich neue Kraft?
- Was tut mir gut?

Alles, was Sie entspannt, führt zur Entlastung.

Was kann Musik dabei bewirken?

- Musik kann sowohl aktivierend als auch entspannend wirken.
- Der Umgang mit Musik ermöglicht Abstand vom Alltag und kann zu einer Verbesserung der Lebenssituation führen.
- Musik bietet die Möglichkeit ganz bei sich zu sein.
- Musik kann Stress abbauen.
- Musik ermöglicht Gruppenerlebnisse, zum Beispiel singen, musizieren, tanzen.

Musik hören

Im Alltag sind wir der Musik oft ungewollt ausgesetzt: im Supermarkt, im Wartezimmer, im Restaurant, usw. Das aktive, bewusste Hören von Musik wird weniger erlebt. Wie können Sie aber mit Musik anders umgehen, Musik intensiver erleben? Die Entspannung zur Musik kann eine Möglichkeit bieten, ganz bei sich zu sein.

Durch aktives und bewusstes Hören von Musik entdecken Sie, was Ihnen guttut. Die Art der Musik ist hier nicht so wichtig wie Ihre eigene Einstellung. Welche Musik Ihnen im Alltag helfen kann, erfahren Sie durch das Hören selbst. Lassen Sie sich nicht von den Meinungen anderer beeinflussen! Die auf CDs und im Internet angebotene "Entspannungsmusik" wirkt nicht bei jedem. Genauso wichtig wie die individuelle Wahl der Musik ist es, eine Atmosphäre zu schaffen, die Entspannung fördert. Manche Menschen können sich am besten liegend, andere im Sitzen entspannen. Manche mögen Kerzenlicht, andere Duftlampen. Hier noch einmal die Frage: „Was tut mir gut?“

Musik spielen

Das Erlernen eines Instrumentes bzw. die Wiederaufnahme des Spielens eines erlernten Instrumentes kann sowohl Abstand vom Alltag herstellen, als auch das Selbstwertgefühl stärken. Zum Lernen ist man niemals zu alt. Kreatives, schöpferisches Tun vermag darüber hinaus ein Ventil zu schaffen für Gefühle, angenehme wie unangenehme.

Musik erleben

Die aktive Teilnahme an Musikveranstaltungen bringt Sie in Kontakt mit anderen Menschen. Gemeinsames Singen, ob im Gesangsverein, Kirchenchor oder mit Freunden, kann Stress abbauen und macht einfach Spaß. Volkshochschulen und Sportvereine bieten auch Tanzkurse an. Erkundigen Sie sich!

Musiktherapie

Einzel- oder Gruppenmusiktherapie unter der Leitung einer qualifizierten Musiktherapeutin oder eines Musiktherapeuten kann Themen

aufgreifen bzw. vertiefen, die anders sehr schwer zu bewältigen sind. Selbsterfahrung mit Musik, das gezielte Lernen von Entspannungsmethoden mit Musik, aber auch die freie Musikimprovisation, sind musiktherapeutische Ansätze, die zur Entlastung pflegender Angehöriger beitragen können.

4

Weitere musikbasierte Angebote zur Unterstützung pflegender Angehöriger:

- Regionale Netzwerke und Fachstellen für Demenz und Pflege organisieren zum Teil auch musikbasierte Angebote oder vermitteln Kontakte zu Fachkräften aus Musiktherapie und Musikpädagogik. Sprechen Sie Ihre örtliche Fachstelle an und bitten Sie sie, gegebenenfalls Kontakt aufzunehmen zur Musikschule oder zu Kirchenmusiker/-innen etc. sowie Beratung zu suchen bei der Bundesinitiative Musik und Demenz: www.musik-und-demenz.de.
- Auch via Internet sind zahlreiche musikbasierte Angebote für Menschen mit Demenzbetroffene und ihre An- und Zugehörigen zu finden, zum Beispiel das Projekt „Homeside“ der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt: <https://ifas.thws.de/homeside>
- „Die Gute Stunde“ ist ein Beispiel für ein Online-Angebot, das für Alt und Jung und besonders auch für Menschen mit Demenz Teilhabe an Kulturveranstaltungen im Internet ermöglicht. Die Online-Veranstaltungen finden nachmittags live für eine Stunde statt und bieten für Pflegende und ihre demenzerkrankten Angehörigen eine sinnerfüllte Auszeit: www.diegutestunde.org

5 Praxismaterial, Literatur, Verbände

Singen und Musizieren – Praxismaterial

- Lieder-CD's und dazugehörige Liederbücher (Volkslieder, Schlager, Weihnachts- und Kirchenlieder etc. – instrumental und/oder mit Gesang). Zu beziehen über: <https://liederbuch-shop.de>
- **Aus meines Herzens Grunde.** *Die schönsten alten Kirchenlieder.* Liederbuch im Großdruck mit Mitsing-CD, Carus Verlag, 2012
- „**Von Kopf bis Fuß auf Kino eingestellt.**“ *Unvergängliche Melodien des deutschen Tonfilms.* Hamburg: Musikverlag Hans Sikorski, (Melodie mit Klavierbegleitung; Filmographie). Schlager mit Noten und Texten
- **140 Schlager der 20er – 40er Jahre.** Musikverlag Monika Hildner 96224 Burgkundstadt (www.musikverlag-hildner.de); (Melodie mit Harmonisierung für Gitarre oder Akkordeon. Es gibt auch Hefte mit Musik der 50er Jahre, 60er Jahre...)
- Borries, Ch. & W. (2016): **Hochbetagte und Menschen mit Demenz aktivieren: Lieder, Geschichten, Gedichte und Anregungen.** Mainz: Schott mit CD, mehrere Bände
- Eiring, U. (2013): **Aktivieren mit Sprichwörtern, Liedern und Musik.** *Praxismodelle für die Begleitung hochbetagter und demenzkranker Menschen.* Mainz: Schott Music mit CD, mehrere Bände
- Harms, H. / Dreischulte, G. (2001): **Musik erleben und gestalten mit alten Menschen.** Gustav Fischer Verlag Stuttgart, Viele praktische Anregungen zum Musikmachen und Musikhören
- Nordoff-Robbins Zentrum (Witten): **Meine Musik Vol. I.** Vier Musik-CDs für ältere Menschen, auch solche mit Demenz (Schellack

Schlager, Klassische Meisterwerke, Sanfter Swing & Jazz, Hits zum Tanzen und Träumen. 19,95€ (inkl. Versand und Bearbeitung). Bestellung per Tel.: 02302 / 2824727 oder per E-Mail: info@nordoff-robbins.org

Praktische Einblicke in die musikalische Arbeit mit Demenzbetroffenen bieten z. B. folgende Angebote im Internet:

- Podcast: Deutscher Musikrat – Folge 14 „Musik und Demenz“ www.musikrat.de/media/podcast
- Förderprogramm „Länger fit durch Musik!“ des Bundesmusikverbands Chor und Orchester (BMCO), unter anderem die Demenz Partner Schulung „Musik“ <https://bundemusikverband.de/foerderung/lfdm/>

5

Literatur zu Demenz, Musiktherapie und Musikgeragogik

Muthesius, D. (Hrsg.) (2001): „Schade um all die Stimmen ...“ *Erinnerungen an Musik im Alltagsleben*. Böhlau Verlag, Wien-Köln-Weimar

Sacks, O. (2008): *Der einarmige Pianist*. Rowohlt-Verlag Hamburg

Wojnar, J. (2007): *Die Welt der Demenzkranken. Leben im Augenblick*. Hannover: Vincentz Network

Aldridge, D. (Hg.) (2003): *Music Therapy World: Musiktherapie in der Behandlung von Demenz*. Norderstedt: Books on Demand

Decker-Voigt, H.-H. (2016): „... das berührt mich tief“ – *Musiktherapie und Basale Stimulation/Basale Bildung* (zeitpunkt musik). Wiesbaden: Reichert

Deutsche Gesellschaft für Musiktherapie (Hg.)/ Dorothea Muthesius et al. (2005): *Balsam für die Seele: Hausmusik. Verbesserung der häuslichen Pflegesituation gerontopsychiatrischer Patienten unter*

Einsatz von Musiktherapie, Köln: Kuratorium Deutsche Altershilfe.
Reihe: vorgestellt, Band 73

Hamberger, M. (2010): **Musiktherapie im Alter: Demenz, Depression, Sterben und Tod**. Freising: Laubsänger-Verlag, 2. Auflage

Hartogh, Th. & Wickel, H. H. (Hrsg.) (2023): **Musikalische Bildung im Alter**. Musikgeragogik Band 9. Münster: Waxmann. (Weitere Bände)

Ivanov, I.M. (2009): **Alt sein in der Fremde – Musiktherapie mit einer an Demenz erkrankten Iranerin**. Wiesbaden: Reichert-Verlag

Muthesius, D./Sonntag, J. P./Warme, B./Falk, M. (2019): **Musik – Demenz – Begegnung**. *Musiktherapie für Menschen mit Demenz*. Frankfurt: Mabuse-Verlag, mit DVD

Nebauer, F. (2013): **Auf Flügeln der Musik**. *Konzertprogramme für Menschen mit Demenz*. Projektdokumentation. Remscheid: Institut für Bildung und Kultur e. V.

Sonntag, J. (2016): **Demenz und Atmosphäre**. *Musiktherapie als ästhetische Arbeit*. Frankfurt: Mabuse-Verlag

Tüpker, R./Wickel, H.H. (Hg.) (2009): **Musik bis ins hohe Alter**. *Fortführung, Neubeginn, Therapie*. Norderstedt: Books on Demand, 2. Auflage

Willig, S./Kammer, S. (2012): **Mit Musik geht vieles besser**. *Der Königsweg in der Pflege bei Menschen mit Demenz*. Hannover: Vincentz-Verlag

Wormit, A. et al. (2020): **Musiktherapie in der geriatrischen Pflege**. *Ein Praxisleitfaden*. München: Ernst Reinhardt Verlag

Wosch, T. (Hg.) (2011): **Musik und Alter in Therapie und Pflege**. *Grundlagen, Institutionen und Praxis der Musiktherapie im Alter und bei Demenz*, Stuttgart: Kohlhammer

Verbände und Netzwerke

- 1) Die Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft (DMtG e. V.)
Kontakt: Naumannstr. 22, 10829 Berlin
Tel: 030 - 29 49 24 93
E-Mail: info@musiktherapie.de
Internet: www.musiktherapie.de

Informationen der DMtG zum Arbeitsfeld Geriatrie/Demenz sind abrufbar unter www.musiktherapie.de/arbeitsfelder/geriatrie-demenz

- 2) Netzwerk Musiktherapie mit alten Menschen
Internet: www.almuth.net

Literaturhinweise und bundesweite Liste von Musiktherapeutinnen und Musiktherapeuten

- 3) Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik (DGfMG e. V.)
Kontakt: Liebermannstraße 5, 67063 Ludwigshafen
E-Mail: info@dg-musikgeragogik.de
Internet: www.dg-musikgeragogik.de

Die DGfMG gibt die Reihe „Musikgeragogik“ heraus, die im Waxmann-Verlag Münster erscheint.

Auf der Internetseite ist ein Verzeichnis von wissenschaftlicher Literatur Praxis-Material zu finden sowie Adressen von Musikgeragoginnen und Musikgeragogen nach PLZ sortiert.

- 4) Bundesinitiative Musik & Demenz (BIMuD)
Kontakt: c/o Landesmusikrat der Freien und Hansestadt Hamburg e. V., Bahrenfelder Straße 73d, 22765 Hamburg
Internet: www.musik-und-demenz.de

6 Die Autorinnen

Mechthild Hamberger

war Musiktherapeutin (DMtG). Sie hat Altenpflegerin gelernt sowie Musiktherapie am Freien Musikzentrum in München. Lange Jahre wirkte sie im Bezirkskrankenhaus in Landshut, wo sie musiktherapeutisch mit depressiven und demenzkranken Menschen arbeitete. Ab 2008 wagte sie den Schritt in die Selbstständigkeit. Bis 2017 gab sie in Freising Musiktherapiestunden in der Altentagespflege der Arbeiterwohlfahrt, auf der Palliativstation des Klinikums, beim Caritaszentrum und auch für die Lebenshilfe. Wenn alte Menschen die Wohnung nicht mehr verlassen konnten, hielt sie die Stunden auch bei ihnen zu Hause. Als Dozentin an Altenpflegeschulen und in Seminaren gab sie deutschlandweit ihr Wissen weiter.

Kerstin Jaunich

Kulturpädagogin, promovierte Musikwissenschaftlerin und Musikgeragogin; musiziert seit 2010 mit Seniorinnen und Senioren mit und ohne Demenz in stationären Einrichtungen, Tagespflegen, Kirchengemeinden und Privathaushalten; Deutschlandweite Vorträge und Lehraufträge an Hochschulen und Akademien sowie musikbezogene Weiterbildungen für Pflege- und Betreuungskräfte; Mitglied im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Musikgeragogik sowie 2019 Mitbegründerin und seitdem Koordinatorin der Bundesinitiative Musik & Demenz.

Mary Laqua

Musiktherapeutin (DMtG, Neurologic Music Therapy)
Dreißig Jahre Erfahrung als Musiktherapeutin in der stationären Altenpflege mit schwerstpflegebedürftigen Bewohnerinnen und Bewohnern und Menschen mit demenziellen Erkrankungen im Caritas

St. Anna Haus, Holzkirchen (Oberbayern). Großes Interesse hat sie an der generationsübergreifenden Arbeit und leitet Gruppen mit Heimbewohnerinnen und -bewohnern und Kindern.

Dorothea Muthesius

Musiktherapeutin (DMtG, BSMT) und Soziologin; seit 1981 Arbeit mit Menschen mit Demenz in der Gerontopsychiatrie, in Pflegeheimen und besonders gern in Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz, von denen es in Berlin inzwischen viele gibt. Als Dozentin für Musik ist sie in der Qualifizierung der Kranken- und Altenpflege tätig. Als Soziologin führt sie Projekte durch, z. B. „Haus- Musik“, in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Berlin. Seit 2016 Gastprofessorin am Masterstudiengang Musiktherapie der Universität der Künste; seit 2024 im Ruhestand. Zu ihren eigenen musikalischen Vergnügen gehören das Querflötenspiel und das Tangotanzen.

6



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft (DALzG) engagiert sich für ein besseres Leben mit Demenz.

Sie unterstützt und berät Menschen mit Demenz und ihre Familien. Sie informiert die Öffentlichkeit über die Erkrankung und ist ein unabhängiger Ansprechpartner für Medien, Fachverbände und Forschung. In ihren Veröffentlichungen und in der Beratung bündelt sie das Erfahrungswissen der Angehörigen und das Expertenwissen aus Forschung und Praxis. Als Bundesverband von mehr als 130 Alzheimer-Gesellschaften unterstützt sie die Selbsthilfe vor Ort. Gegenüber der Politik vertritt sie die Interessen der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Die DALzG setzt sich ein für bessere Diagnose und Behandlung, mehr kompetente Beratung vor Ort, eine gute Betreuung und Pflege sowie eine demenzfreundliche Gesellschaft.

Über die internationalen Dachverbände Alzheimer Europe und Alzheimer's Disease International ist die DALzG im Austausch mit Alzheimer-Gesellschaften in aller Welt.

Die zentrale Geschäftsstelle in Berlin organisiert das bundesweite Alzheimer-Telefon 030 - 259 37 95 14, wo Anrufer Informationen und individuelle Beratung erhalten sowie Broschüren bestellen können. Sie unterstützt beim Aufbau neuer Gruppen und bietet Fortbildungen für Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter an. Neben Fachtagungen veranstaltet sie alle zwei Jahre bundesweite Kongresse, die allen Interessierten offen stehen.

Die DALzG ist auf Ihre Unterstützung angewiesen

Die DALzG ist eine gemeinnützige Selbsthilfeorganisation. Sie kann einen Großteil ihrer satzungsgemäßen Aufgaben nur mit Spenden und Unterstützung durch Mitglieder und Förderer erfüllen. Einzelne Projekte werden durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Wir möchten Sie daher einladen mitzuhelfen, Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen ein würdiges Leben zu ermöglichen:

- durch einmalige oder dauerhafte Spenden
- mit einer Spende oder Zustiftung in das Vermögen der im Jahre 2000 errichteten Deutschen Alzheimer Stiftung
- als Mitglied einer regionalen Alzheimer-Gesellschaft



Spendenkonto der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE95 3702 0500 0003 3778 05
BIC: BFSWDE33

Veröffentlichungen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz

Die DALzG veröffentlicht eine Reihe von Broschüren und Taschenbüchern, die sich an Angehörige, Menschen mit Demenz, Gruppenleiter und allgemein Interessierte wenden. Grundlegende Informationen enthält die kostenlose Broschüre „Demenz. Das Wichtigste. Ein kompakter Ratgeber“. Andere Broschüren behandeln spezielle Themen, wie etwa Pflegeversicherung, Recht und Finanzen, Technische Hilfen, Pflegeheim, Ernährung, Inkontinenz, Gestaltung des Alltags und werden zum Selbstkostenpreis abgegeben. Die Zeitschrift Alzheimer Info erscheint zweimal pro Jahr.

Einige Broschüren stehen zum Download im Internet zur Verfügung. Das Gesamtverzeichnis ist im Internet zu finden. Informationen und Bestellungen siehe Kontaktdaten.

Informationen im Internet

www.deutsche-alzheimer.de

www.alzheimer4teachers.de

www.alzheimerandyou.de

www.demenz-partner.de

www.demenz-und-migration.de

Die regionalen Mitgliedsgesellschaften der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz

Die DALzG hat mehr als 130 Mitgliedsgesellschaften in ganz Deutschland. Sie bieten u. a. persönliche Beratung, Informationen über Hilfsangebote, Gruppen für Angehörige und Betroffene an.

Die aktuellen Kontaktdaten der Mitgliedsgesellschaften sind auf www.deutsche-alzheimer.de zugänglich oder können telefonisch oder per E-Mail erfragt werden. Ebenso die Adressen der mehr als 400 Anlaufstellen, die mit der DALzG verbunden sind.

Kontakt und Bestellungen

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

Selbsthilfe Demenz

Keithstraße 41, 10787 Berlin

Tel.: 030 - 259 37 95 0

Fax: 030 - 259 37 95 29

Alzheimer-Telefon: 030 - 259 37 95 14

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

Internet: www.deutsche-alzheimer.de

Instagram: [selbsthilfe_demenz](https://www.instagram.com/selbsthilfe_demenz)

Facebook: [DeutscheAlzheimerGesellschaft](https://www.facebook.com/DeutscheAlzheimerGesellschaft)

Linkedin: [deutschealzheimergesellschaft](https://www.linkedin.com/company/deutschealzheimergesellschaft)

Bildnachweis: chokniti/AdobeStock (Foto Umschlagvorderseite). Michael Hagedorn (S. 4); Al-LA/peopleimages.com/AdobeStock (S. 10); Matthias Stolt/AdobeStock (S. 21); dide-sign/AdobeStock (S. 25); Felix/peopleimages.com/AdobeStock (S. 30); Gerhard Seybert/AdobeStock (S. 36); levgen Skrypko/AdobeStpck (S. 39); amorn/AdobeStock (S. 41); Biewer_Jürgen/AdobeStock (S. 43)

Die abgebildeten Personen sind Models.



Musik in der Begleitung von Menschen mit Demenz

Informationen und Praxis-Tipps für den Alltag

Musik gilt als „Königsweg“ zu Menschen mit Demenz. Menschen, deren Kurzzeitgedächtnis stark beeinträchtigt ist, können sich plötzlich wieder erinnern, wenn sie Lieder ihrer Jugendzeit hören. Wie positiv Musik bei der Begleitung von Menschen mit Demenz wirkt, lässt sich vielfach erleben: in der häuslichen Betreuung, in Gruppen und in Pflegeheimen. In dieser Broschüre geht es besonders darum, wie Angehörige zu Hause Musik einsetzen können, um Hören und Musizieren, um Bewegung und Tanz. Stets gilt es, sich an den individuellen Lebensgeschichten und den Fähigkeiten der Menschen mit Demenz zu orientieren.

Auch für pflegende Angehörige kann Musik hilfreich sein: Sie können durch Musik zu Entspannung, Abstand vom Alltag und Besinnung finden.

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht durch:



Herausgeber
Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.
Selbsthilfe Demenz
Keithstraße 41 · 10787 Berlin
Tel.: 030 - 259 37 95 0
Fax: 030 - 259 37 95 29

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de
www.deutsche-alzheimer.de
Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN **DE95 3702 0500 0003 3778 05**
BIC **BFSWDE33**