

DAS GROSSE PRAXISBUCH

Barbara Weinzierl

Musik **wirkt** **Wunder**

Musikalische Begleitung
älterer Menschen



*Mit vielen
Beispielen
aus der
Praxis*



SingLiesel



SingLiesel

© 2017 SingLiesel GmbH, Karlsruhe
www.singliesel.de

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu
Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-944360-90-4

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch Verfahren wie Speicherung, Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

DAS GROSSE PRAXISBUCH

Barbara Weinzierl

Musik wirkt
Wunder

Musikalische Begleitung
älterer Menschen.



Inhalt

Einführung	6
1. Musikalische Begleitung bei Demenz	12
▷ Musik in allen Phasen einer Demenz	14
▷ Musikalische Begleitung in der Gruppe und einzeln – Beschäftigungsangebote mit Musik	19
2. Musik prägt: – Die musikalische Biografie	21
2.1 Musik als Universalsprache	21
2.2 Große politische und gesellschaftliche Ereignisse und ihre Musik	24
2.3 Wichtige Fragen zur musikalischen Biografie jedes Menschen	26
▷ Warum prägt Musik?	27
▷ Warum kann bestimmte Musik ganz bestimmte Erinnerungen hervorrufen?	28
▷ Warum sollte Musik bei Menschen mit Demenz besonders verantwortungsvoll eingesetzt werden?	29
3. Arbeitsbausteine in der musikalischen Begleitung von Menschen mit und ohne Demenz	32
3.1 „Still, still, still, weil's Kindlein schlafen will“ – Achtsame Gestaltung des akustischen Umfelds	32
3.2 „.... So wie du, wie du – ha, ha, ha ...“ – Musik als Kommunikationsmittel und Sprachersatz	41
▷ Musik als sensorisches Wahrnehmungstraining	50

3.3 „Auf, auf, du junger Wandersmann“ –	
Musik zur Aktivierung	49
▷ Mit Musik Feste feiern	56
▷ Musik und Bewegung	59
▷ Musik und Humor	66
▷ Musik in der Gemeinschaft	79
▷ Musik als Ritual und Strukturgeber	86
▷ Musik zur Unterstützung pflegerischer Tätigkeiten	92
3.4 „Im schönsten Wiesengrunde“ –	
Musik zum Erinnern und als Zugang zu Gefühlen	100
▷ Musik zur Ablenkung von Schmerzen und belastenden Gedanken	104
▷ Musik zur Sicherheit und Geborgenheit	109
▷ Musik in der Beziehung	116
▷ Musik zum Trauern und als Hoffnungsträger mit tröstender Wirkung	120
▷ Musik als Abschied	130
▷ Musik in der religiösen und spirituellen Identität	139
4. Was ist Musiktherapie? – In aller Kürze	145
5. Zusammenfassung und Ausblick	148
6. Glossar	154
7. Literatur- und Quellenangaben	158

Einführung

*Hab oft im Kreise der Lieben im duftigen Grase geruht
und mir ein Liedlein gesungen, und alles war hübsch und gut.*

*Hab einsam auch mich gehärmert in bangem, düsterem Mut,
und habe wieder gesungen, und alles war wieder gut.*

*Und manches, was ich erfahren, verkocht' ich in stiller Wut,
und kam ich wieder zu singen, war alles auch wieder gut ...*

*Adalbert von Chamisso, 1829,
musikalisch bearbeitet und verbreitet
von Friedrich Silcher (1789–1860)*

Warum übt Musik eine so große Anziehungskraft aus und spielt eine so bedeutende Rolle im Leben vieler Menschen? Was hat Musik an sich, dass wir uns ihr fast nicht entziehen können? In einem Artikel¹ in der Online-Ausgabe der „ZEIT“ heißt es dazu:

*„Es gibt wohl nur wenige Dinge, die uns auf so einfach Weise mit Glück erfüllen können, die derart präsent sind und einen so grossen Einfluss auf unser Leben haben wie Musik. In Filmen lässt oft erst eine gefühlvolle Melodie die Zuschauer in eine Liebesszene eintauchen, treibt einen schneller Beat den Puls bei einer Verfolgungsjagd in die Höhe.
Beim Kochen schnippen wir im Takt zu Popsongs aus dem Radio (...)
Wer joggt, lässt sich von seinen Lieblingsstücken antreiben.
Eine lange Autofahrt wird mit den richtigen Songs erträglich,
ein schlechter Tag zu einem guten.
Und wenn kleine Kinder schreiend aus einem Albtraum aufwachen,
hilft oft nur ein sanftes Schlaflied.“*

1 Zeit online, Birgit Herden: „Die Macht der Musik“ vom 6. Dezember 2011 in Zeit Wissen Nr. 1/2012: <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/01/Psychologie-Musik>, Stand: 12/2016.

Und warum spielt Musik eine so große Rolle in meinem eigenen Leben?
Was fasziniert *mich* an Musik, seit ich mich erinnern kann?

Vielleicht, dass sie immer schon „da“ war und dass man immer auf sie zurückgreifen kann, wenn man den Wunsch danach hat. Musik passt in guten Tagen, aber auch, wenn es im Leben grade nicht so gut läuft. Musik drückt die eigene Stimmung aus, die persönlichen Gedanken und Gefühle. Musik verbindet Menschen miteinander, ohne dass man es groß erklären müsste. Musik versteht man eben auch ohne Worte. Musik ist dennoch eine Form der Sprache – die zahlreichen Lieder, die wir so gerne hören und singen, beweisen es uns. Musik kann nicht nur einzelne Wörter, sondern sogar komplette Geschichten und Botschaften transportieren, und das auch noch besonders eindringlich!

Musik äußert sich zudem auch optisch, z. B. wenn wir einen Musiker beobachten und sehen, wie er – manchmal liebevoll, manchmal wütend, manchmalträumerisch – sein Instrument spielt und Klänge, Töne, Harmonien, Melodien und Rhythmen zum Leben erweckt.

Musik besitzt die Kraft, den Menschen zu berühren – auf einer körperlichen *und* seelischen Ebene. Denn wir nehmen Musik körperlich wahr, beispielsweise durch das Zupfen einer Saite oder das Schlagen einer Trommel und das Spüren der dadurch entstehenden Vibrationen. Und Musik macht darüber hinaus auch etwas *in uns*.

Wer Musik macht, muss nicht groß über einen Sinn nachdenken. Der Sinn liegt vielmehr in der Musik.

Musik ist also eine besonders wichtige Kraftquelle.

Je länger ich mich mit den Wirkungsweisen von Musik beschäftige, desto wichtiger erscheint es mir, sie als Kraftquelle auch für andere Menschen „verfügbar“ zu machen, um meinem Gegenüber dadurch Hilfe anbieten zu können.

So kann Musik auch in der Arbeit mit alten Menschen und Menschen mit Demenz neue Impulse geben und manchmal kleine Wunder bewirken. Sie als Angehörige, Betreuungskräfte und als ehrenamtlich Tätige können in der Begleitung von Menschen mit und ohne Demenz musikalische Mittel einsetzen. Dazu möchte ich Ihnen Mut machen.

Grundsätzlich kann das jeder, auch wenn er kein Musiktherapeut² ist. Allerdings gibt es einige Details, auf die Sie im konkreten Fall achten sollten. Dazu werde ich Ihnen in diesem Buch Hinweise geben, die Sie in Ihrem Alltag gut umsetzen können.

„Woher wissen Sie, dass Musik bei Demenz „funktioniert“?“, werde ich manchmal gefragt. Schließlich habe ich als Diplom-Musiktherapeutin ein langes und intensives Studium absolviert. Meine Antwort lautet trotzdem: „Mit Sicherheit weiß ich es nicht!“ Ich besitze zwar die fachliche Kenntnis – als Musikerin und als Therapeutin, dazu kommt die jahrelange Erfahrung. Doch nicht die hundertprozentige Gewissheit ist das Ausschlaggebende. Viel interessanter ist die Frage nach dem „Vielleicht“. Musik kann selten heilen, aber *vielleicht* kann sie lindern. Musik bietet nicht immer eine Lösung, aber *vielleicht* lässt sie den Menschen das Unlösbare besser ertragen.

2 Unter Musiktherapie versteht man den „**gezielten Einsatz von Musik** im Rahmen der therapeutischen Beziehung zur Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung **seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit.**“ (Definition der deutschen musiktherapeutischen Gesellschaft). Siehe auch Kapitel 4 in diesem Buch.

Im musiktherapeutischen Kontakt öffnet sich so ganz sachte ein Raum für Veränderung. Aus einem „*Nein, da kann man nichts (mehr) machen*“ kann ein „*Vielleicht wird sich etwas verändern*“ werden.

Diese „Unvorherhörbarkeit“ der Wirkung von Musik macht für mich den Alltag als Musiktherapeutin unglaublich spannend!

Jenes scheinbar unbedeutende „Vielleicht“ ist für mich die Grundlage, um meinem Gegenüber neue Kraft zu geben, neue Visionen, neue Energien, neue Hoffnung, neue Lebensfreude, den Wunsch nach Veränderung, den Wunsch nach mehr! In dem *Vielleicht* steckt alles, was ich brauche, um mich einem Menschen zu nähern – mit der Musik an meiner Seite.

Ich weiß vorher manchmal selbst nicht, wohin mich die therapeutische Reise führt, es gibt selten ein konkretes Ziel. Aber ich weiß, dass es dieses *Vielleicht* gibt – und das muss mir genügen, um mit meiner Arbeit zu beginnen. Den Rest überlasse ich der Musik und ihrer Kraft, neue Blickwinkel zu eröffnen. Sie ermöglicht es mir, den Menschen, für den sie bestimmt ist, besser zu verstehen, ihn zu begleiten, in welcher Lebensphase auch immer er sich gerade befindet. Oftmals **verwandelt sich durch die Musik etwas und wird besser, als es vorher war. Und darauf kommt es an.**

Einiges von dem, was ich als Musiktherapeutin im Rahmen meiner Arbeit mit älteren Menschen mit und ohne Demenz mache, können Sie auch im Rahmen Ihrer Arbeit als Betreuungskraft umsetzen oder zu Hause mit Ihrem Angehörigen.

Damit es Ihnen leichter fällt, die Zusammenhänge besser zu verstehen, möchte ich Ihnen von meiner Arbeit erzählen und von den vielen

Menschen, denen ich bei meiner Arbeit mit Musik in den letzten Jahren begegnet bin.

Zum besseren Verständnis und zur Einordnung in einen sachlichen Zusammenhang finden Sie Erklärungen von Fachbegriffen im Glossar ab S. 154.

Manches wird Ihnen nicht neu sein, weil Sie es selbst schon aus Ihrer Erfahrung mit Musik kennen. Anderes wird Sie vielleicht überraschen. Wie dem auch sei: Machen Sie sich Ihr eigenes Bild von der Kraft der Musik! Ich lade Sie ein, mit in meine Welt zu kommen. Entscheiden Sie selbst, ob Sie eine ähnliche Faszination spüren wie ich.

Ich wünsche Ihnen viele neue Ideen, spannende Augenblicke und nachhaltige Begegnungen mit der Musik.

Barbara Weinzierl

Aus Gründen des Datenschutzes und der ärztlich-therapeutischen Schweigepflicht wurden alle in den nachfolgenden Fallbeispielen auftauchenden Personennamen geändert. Jegliche Ähnlichkeiten mit realen Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

1.

Musikalische Begleitung durch alle Phasen einer Demenz

Obwohl in den letzten Jahren die öffentliche Aufmerksamkeit für das Thema Demenz geschärft wurde, fühlen sich immer noch viele Betroffene und deren Angehörige ins gesellschaftliche Abseits gedrängt. Einen Menschen in der Familie zu erleben, der immer mehr Details des Alltags nicht mehr kontrollieren kann, sich fortschreitend im Verhalten und in seiner Persönlichkeit verändert, bis nichts mehr von der „alten“ Person übrig zu sein scheint, ist für viele eine katastrophale Vorstellung. Aber trotzdem passiert es – tagtäglich. Die betroffenen Familien sind häufig vor Herausforderungen gestellt, die zu meistern scheinbar unmöglich ist. Einige dieser Hürden allerdings müssen erst gar nicht entstehen. Sie können verhindert werden – mit mehr Toleranz und Aufklärung über das Erscheinungsbild „Demenz“ und über die Wirkmechanismen dieser Erkrankung.

Auch das Umfeld sieht sich häufig vor schwierigen Entscheidungen. Viele wissen nicht, wie sie mit Menschen mit Demenz umgehen sollen. Mancher möchte helfen, aber weiß nicht, wie. Häufig kennt der „Helfende“ auch nicht die Besonderheiten eines Lebens mit dieser Erkrankung. In den letzten Jahren wurde in unserer Gesellschaft dem Thema Demenz (Begriff: siehe Glossar) und den damit verbundenen Veränderungen im Leben der Betroffenen und deren Familien mehr Beachtung zuteil. Das ist erfreulich und längst überfällig. Und mit dieser neuen Aufmerksamkeit ist auch ein weiteres Phänomen bekannter und offensichtlicher geworden – sowohl für

viele Betroffene und deren Angehörige als auch für diejenigen, die im beruflichen oder ehrenamtlichen Kontext mit Menschen mit Demenz zu tun haben: die Verbindung von Demenz und Musik.

Es ist ein großer Fortschritt, dass der Einsatz von Musik mittlerweile nicht mehr den Status eines „verrückten Experiments“ innehat. Vielmehr ist die musikalische Begleitung inzwischen ein wichtiger Bestandteil der alltäglichen Begleitung von Menschen mit Demenz – und zwar durch alle Stadien der Erkrankung hindurch.

Die Bedeutung der täglichen intensiven Betreuung von pflegebedürftigen Personen und Menschen mit Demenz zur Verbesserung ihrer Lebensqualität wurde auch per Gesetz aufgewertet. In der konkreten Umsetzung scheuen jedoch viele Betreuungskräfte vor dem Einsatz von Musik zurück. Auch viele Angehörige sind sich unsicher, wann und auf welche Weise sie im alltäglichen Kontakt mit ihren Lieben Musik einsetzen können oder sollten.

Mit dem verantwortungsvollen und durchdachten Umgang mit Musik können Sie im Alltag jedoch viel bewirken. Im Folgenden möchte ich Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Musik einfach und direkt mit positiver Wirkung eingesetzt werden kann.

Die Auflistungen von Liedern und instrumentalen Kompositionen, die Sie in den folgenden Kapiteln finden werden, sind mitnichten vollständig, sondern sollen nur eindrückliche Beispiele darstellen. Im Einzelnen umfassen sie vor allem Musik der Generation der älteren Menschen von heute. Da demenzielle Erkrankungen jedoch auch zum Teil in jüngeren Jahren auftreten können, werden in den Auflistungen der Vollständigkeit halber auch

Musiktitel aus der zeitgenössischen Popkultur aufgeführt. In einigen Jahren werden Sie im Übrigen mit einer Generation älterer Menschen mit und ohne Demenz in Kontakt kommen, die stark durch die Musik der 60er- bis 80er-Jahre geprägt ist (siehe auch Kap. 2).

Musik in allen Phasen einer Demenz

Ich begleitete Frau Grünbacher insgesamt zwei Jahre, ehe sie im Alter von 99 Jahren verstarb. Die Begegnung mit ihr wird mir aber vermutlich noch lange Zeit in Erinnerung bleiben.

Im ersten Gespräch mit den Pflegekräften wurde mir Frau Grünbacher als körperlich eher schwach beschrieben. Sie lag die meiste Zeit im Bett und wurde nur für besondere Anlässe, zu der später auch die Musiktherapie zählen sollte, in einen bequemen Sessel umgesetzt. Mir wurde erklärt, dass Frau Grünbacher fast blind sei, aber noch sehr gut höre und häufig den ganzen Tag aus ihrem Zimmer „Hilfe!“ rief. Wenn man sich ihr zuwandte, dann konnten jedoch keine körperlichen Beschwerden ermittelt werden. Es stand die Vermutung im Raum, dass Frau Grünbacher schlicht und einfach einsam war, denn aufgrund ihrer schwachen Sehfähigkeit hatte sie oft keine Orientierung über Tageszeiten, Wochentagen etc. Eine fortschreitende Demenz steigerte ihre Orientierungslosigkeit noch zusätzlich.

Frau Grünbacher hatte ihr Leben lang eine sehr innige Beziehung zur Musik gehabt. Schon von Kindheit an hatte sie das Geigen-

spiel erlernt und später auch in großen Orchestern mitgewirkt. Ihr Mann war Dirigent gewesen, und so hatte die Musik auch in der Partnerschaft eine große Rolle gespielt. Durch das Fortschreiten der Demenz und weil keine lebenden Angehörigen befragt werden konnten, war diese wichtige Information mit der Zeit verloren gegangen. In der Musiktherapie kam sie mit vielen weiteren Details wieder zum Vorschein.

Die einzelnen Begegnungen, die wöchentlich im Zimmer von Frau Grünbacher stattfanden, verliefen in der Regel in drei Abschnitten: 1.) Musik für Frau Grünbacher – meist mit Gitarre, 2.) Musik, die Frau Grünbacher selbst spielte – mit verschiedenen Instrumenten, die ich zur Therapie mitbrachte, und 3.) alte Volkslieder, die wir gemeinsam sangen.

Mit der Zeit war zu beobachten, dass Frau Grünbacher auch an Tagen, an denen ich nicht im Haus war, nicht mehr nach Hilfe rief. Wenn die Therapie beendet war, konnte man sie stattdessen oft noch stundenlang in ihrem Zimmer singen hören. Ein Kollege aus der Pflege formulierte es mir gegenüber einmal so: „Mir ist es lieber, Frau Grünbacher singt den ganzen Tag – meinetwegen auch immer das Gleiche –, als wenn sie um Hilfe ruft und ich ihr augenscheinlich nicht helfen kann!“

Eine solche *positive Veränderung* ist häufig beobachtbar, wenn Menschen mit Demenz über viele Wochen und Monate musikalisch begleitet werden. Viele stereotype Verhaltensweisen verschwinden weitestgehend oder verlieren an Intensität.

Sie selbst müssen nicht *für* den Betroffenen Musik machen. ***Musik kann auch eingesetzt werden, wenn man kein Instrument spielt.*** In der alltäglichen Begleitung von älteren Menschen und Menschen mit Demenz können Sie „*a capella*“ singen (*also ohne instrumentale Begleitung*), oder Sie können ***Musik von Tonträgern abspielen***. Inzwischen gibt es auch einige Produkte im Handel, die sehr gut im Sinne von „Playback“ zu nutzen sind. In der Regel genügt es aber völlig, wenn Sie die Lieder, die Sie mit den Betroffenen singen möchten, frei heraus anstimmen (siehe Kap. 3).

Je länger ich mit Frau Grünbacher musiktherapeutisch arbeitete, desto spannender wurde auch der verbale Austausch mit ihr. Mit der Zeit konnte eine deutlich höhere Vitalität bei ihr beobachtet werden. Es geschah nun häufiger, dass sie aus ihrem Bett in den Sessel umgesetzt werden konnte. Sie erinnerte sich auch zunehmend an Details aus ihrem Leben. Die Lieder, die wir gemeinsam sangen, konnte sie alle auswendig. Wenngleich sie mein Gesicht nicht sehen konnte, so erkannte sie mich inzwischen an meiner Stimme, wenn ich ihr Zimmer betrat und sie namentlich begrüßte.

An einem der Tage reagierte Frau Grünbacher so: „Wenn Sie kommen, dann könnte ich einen Purzelbaum schlagen!“

Da ihre körperliche Verfassung das natürlich nie zugelassen hätte und ich meinte, eine gewisse Wehmut aus diesen Worten gehört zu haben, antwortete ich: „Sie könnten doch in Gedanken einen Purzelbaum machen!“

„Nein!“, rief da Frau Grünbacher fröhlich. „In Gedanken, da hüpfte ich bis zur Decke!“

DAS GROSSE PRAXISBUCH

Musikalische Begleitung älterer Menschen

Musik kann im Zusammensein mit älteren Menschen viele neue und überraschende Impulse geben, insbesondere bei Menschen mit Demenz.

Barbara Weinzierl zeigt in ihrem Buch „Musik wirkt Wunder“, dass es ganz einfach ist, ältere Menschen mit Musik zu erreichen und zu begleiten – auch wenn man mit Musik vielleicht gar nicht so sehr vertraut ist.

Eine Fülle an Geschichten aus der Praxis und zahlreiche Fallbeispiele machen das Buch sehr lebendig. So werden die vielen Möglichkeiten, die Musik älteren Menschen bietet, nicht nur in ihrer theoretischen Grundlage beschrieben, sondern besonders verständlich vermittelt.

„Einfach, verständlich,
praxisorientiert!“



SingLiesel

