

## Musik und Demenz

Musik begleitet uns Menschen von Mutterleib an bis an unser Lebensende und stellt einen wichtigen Zugang zu Menschen mit Demenz dar. Yehudi Menuhin bezeichnete Musik als die Muttersprache der Menschen, denn in allen Kulturen und Altersgruppen findet man Musik und sie bietet die Möglichkeit zur Kommunikation – zum Ausdruck von Emotionen.

Für fast alle Menschen - sowohl mit als auch ohne Demenz - hat Musik sehr viel mit Lebensfreude und Lebensqualität zu tun. Ein Leben ohne Musik – für mich nur schwer vorstellbar. Gemeint ist damit nicht nur selber auf einen Instrument zu spielen, sondern auch Singen, Musik hören, Musik erfinden, sich zur Musik bewegen, Tanzen, Schunkeln, Trommeln und Klatschen.

Lieder begleiten unser Leben und wecken Erinnerungen, denn Musik wird immer im Kontext aufgenommen und kaum etwas bleibt besser haften im Gedächtnis als Musik.

Die Generation der heute von Demenz veränderten Personen hat in ihrer Kindheit und Jugend Musik anders erfahren als spätere Generationen. Häufig wurde in Familien oder Jugendgruppen Volkslieder gesungen oder gemeinsam musiziert. Tanzmusik kam selten aus dem Radio oder von der Schallplatte, sondern es gab eine Kapelle, die zum Tanz gespielt hat. Von daher haben diese Menschen oft ein großes Repertoire an Liedern.

Wenn wir mit einem Lied beginnen, stimmen die Menschen mit Demenz in der Regel mit ein. Hilfreich ist es dafür den Musikgeschmack des Betroffenen zu kennen. Welche Vorlieben bei Musik hat der Angehörige oder zu Begleitende? Während Ehepartner in der Regel die Musikvorlieben des anderen kennen, müssen Kinder bzw. andere Begleiter evtl. ausprobieren. Hierbei hilft es sich an der Musik, die in der Jugend bzw. jungen Erwachsenenzeit modern war, zu orientieren. Berücksichtigen Sie ggf. auch Lieder aus Operetten und Filmen, nicht nur die klassischen Mundorgellieder. Auch Schlager der damaligen Zeit, bei einigen Jazz oder

Big Band-Musik aber ebenso Kirchenlieder sollten berücksichtigt werden. Bedenken Sie von wo die Eltern/Ehepartner bzw. der zu Begleitende kommt. Wurden dort evtl. andere Lieder gesungen oder sogar mit Dialekt? Trauen wir uns zu singen, es kommt nicht so sehr auf die richtigen Töne an, sondern auf die Freude, die das gemeinsame Musizieren bereitet. Denn Musik hat einige Fähigkeiten. Musik

- stärkt die emotionalen Ressourcen
- weckt Erinnerungen
- bietet Orientierung an Vertrautem
- verringert Angst und Schmerz
- fördert das Gemeinschaftsgefühl
- kann das Selbstvertrauen stärken
- kann die Körperfunktionen positiv beeinflussen
- kann beruhigend wirken
- kann zur Stimmungshebung beitragen

Ob und wie die Musik sich auswirkt, erkennt man z.B. an der Gestik und Mimik, an der Motorik (z.B. Takt mitklatschen), an einem verstärkten Mitteilungsbedürfnis, an der Abnahme von Unruhe, einer erhöhten Aufmerksamkeit aber auch an einer verstärkten Aufnahme von Körperkontakten.

Jeder Mensch hat ein bestimmtes Musikstück mit einer sehr persönlichen emotionalen Bindung. Wenn dieses Stück gehört wird, werden Erinnerungen an die jeweilige Situation geweckt. Es sind nicht immer positive Erinnerungen, daher ist es als Begleitender wichtig darauf zu achten, welche Emotionen durch ein Musikstück ausgelöst werden. Besonders positive Emotionen unterstützen natürlich den Menschen mit (aber auch ohne) Demenz. Er erinnert wieder ein Stück von seinem Leben, was zur Orientierung und zur Identitätsfindung beiträgt.

Wir sollten alle Mut haben und Musik in den Alltag integrieren. Das soll heißen, dass Musik gezielt eingesetzt wird. Wo Klang ist, ist auch Stille.

Bedenken Sie, dass sich einige Personen nicht der Musik entziehen können, weil sie zum einen meist nicht die technischen Anlagen bedienen können und zum anderen oft auch wenig mobil sind. Eine Dauerberieselung mit Musik sollte vermieden werden, nutzen Sie die Musik lieber als „kleines Konfekt“ zwischendurch. „Weniger ist Mehr“ – dies gilt besonders für den Einsatz von Musik.

Ich möchte Sie ermuntern gemeinsam mit den Menschen mit Demenz ein Musikstück anzuhören und darüber zu erzählen. Nutzen Sie die Musik, z.B. wenn die Person mit Demenz unruhig ist oder finden Sie musikalische Rituale. Bei einer wissenschaftlichen Studie wurde herausgefunden, dass sich Singen bei der Morgenpflege positiv auswirkt und weniger herausforderndes Verhalten auftritt. Singen Sie gemeinsam, musizieren Sie gemeinsam zur Musik (klatschen, schunkeln, Bewegungen zur Musik) und vor allem Tanzen Sie gemeinsam.

In Ratingen gibt es das Angebot „Ein Walzer mit dir“ speziell für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen bzw. Begleiter. Probieren Sie selber aus, wie schön es ist miteinander musikalisch in Kontakt zu sein. Finden Sie heraus, welche Musik ihren Angehörigen bzw. den durch Sie begleiteten Menschen Freude bereitet.

**Musik ist Erinnerung!**

**Musik ist Gefühl!**

**Gefühle werden nie dement!**