

# Musik geht unter die Haut

## Zur Wirkung von Musik bei demenziell Erkrankten

Der Verein SingDich Gesund organisiert in Österreich die Aus- und Weiterbildung von SingleiterInnen für gesundheitsförderndes Singen. Im letzten Oktober waren in Wien zwei Expertinnen zum Thema „Heilsames Singen und Demenz“ zu Gast: Vera Kimmig, Sängerin und Gesangspädagogin aus Deutschland und Silvia Abegg, Musikerin und Musiktherapeutin aus der Schweiz. Beide sind zudem Dozentinnen des in Deutschland sehr engagierten und bekannten Vereins „Singende Krankenhäuser e.V.“



Musik wird oft als „Königsweg“ in der Kommunikation mit demenziell erkrankten Menschen gesehen. Tatsächlich sind Musik und Singen besonders geeignet für einen Kontakt mit den Betroffenen, da über die Wirkfaktoren der Musik (Klang, Rhythmus, Melodie, Dynamik und Form) sehr lange eine emotionale „Brücke“ geschlagen werden kann. Durch die Fähigkeit von Musik, Emotionen und damit verbundene Erinnerungen zu aktivieren, kann auch die Bewältigung dieser letzten Lebensphase der „Integration“ von Vergangenen gefördert werden, ebenso wie ein Gefühl für die eigene Identität erhalten und reaktiviert werden kann.

In früheren Stadien der Demenz ist vor allem individuell bedeutsame Musik wichtig, in späteren Phasen kann daneben auch das

gemeinsame freie Improvisieren mit Stimme, Klängen, Gesten und Lauten auf der Basis einer validierenden Grundhaltung eingesetzt werden. Dabei ist wichtig, sich an den Grundbedürfnissen sowie den Ressourcen und dem Potential des einzelnen Menschen zu orientieren.

Kommunikation läuft nur zum kleinsten Teil über das gesprochene Wort. Wenn zudem eine Demenz das Sprechen und Verstehen einschränkt, ist der emotionale Austausch über das Singen ein überaus wertvoller Ersatz. Singen – alleine oder in einer



Gruppe – kann eine auf besondere Weise berührende und schöne Erfahrung sein, bei der man selbst zur Musik werden kann mit Körper, Geist und Seele.

In zahlreichen Forschungen wurde bestätigt, wie positiv Singen für den alten Menschen ist:

- Im Gehirn sind bei der Musikausübung Hör- und Sprachzentrum miteinander vernetzt. So wirkt Singen dem Sprachverlust entgegen.

- Auch bei fortschreitender Demenz bleibt das musikalische Erleben und Empfinden lange erhalten. Das Singen von vertrauten Liedern baut entsprechende Gedächtnisbrücken direkt zu vergangenen Zeiten. Musik zu hören und auszuüben gehört zu den Tätigkeiten, die laut Hirnforscher Gerald Hüther „unter die Haut gehen“ und auf diese Weise bis ins hohe Alter Erinnerungen aktivieren und sinnstiftend wirken.

- Singen wirkt gegen Angst.
- Die Einwirkung auf das limbische System, das Ausschütten von Glückshormonen (Endorphinen) und des Bindungshormons Oxytocin beim Singen sind vielfach nachgewiesen und erklären das Wohlfühl, das sich beim Singen vor allem in der Gemeinschaft einstellt.
- Singen geht nicht ohne den Körper: Atmung, Konzentration, Körperhaltung verbessern sich wie von selbst, was wiederum Depression und Lethargie entgegenwirkt.

### Therapeutische oder alltagsbegleitende Singangebote im Senioren- oder Pflegeheim

Wollen wir heute Menschen, die eine lange Lebensstrecke hinter sich haben, angemessene Anregungen bieten, liegt es nah, sich an den Sitten und Gebräuchen früherer Zeiten zu orientieren.

Da ist zunächst das Singen in der Gemeinschaft: Analog zum verbreiteten Singen in Chor oder Gesangsverein, auch in der Schule, lässt sich in Einrichtungen ein regelmäßiger Singnachmittag organisieren, zu dem alle BewohnerInnen, die fit genug sind, eingeladen werden. Vor allem die kirchlichen Feiern im Jahreskreis oder auch Geburtstage und andere Jubiläen verdienen es, in der Gemeinschaft mit Ge-



sang veredelt zu werden. Allerdings hat man früher auch viel „einfach so“ gesungen: Die Großmutter, die beim Kochen trällerte, und dabei nicht jeden Ton genau traf, ist vielen noch in lieber Erinnerung. Arbeit ging besser von der Hand, wenn sie mit einem Lied begleitet wurde.

Eine weitere Möglichkeit, das Singen in den Alltag einer Betreuungseinrichtung zu integrieren, wären Lieder für bestimmte Situationen:

- Bruder Jakob, schläfst du noch: Zum Aufstehen motivieren
- Grün, grün, grün sind alle meine Kleider: An- oder Auskleiden
- Wasser ist zum Waschen da; Vom Wasser haben wir's gelemt: Körperpflege
- Das Wandern ist des Müllers Lust; Muss i denn zum Städtele hinaus: Transfer, Begleitung
- Wir haben Hunger, Hunger, Hunger: Warten auf eine Mahlzeit

**Vor den Beinen muss die Seele bewegt werden**

Professor Erwin Böhm, Pflegewissenschaftler aus Wien, hat den Satz geprägt: „Vor den Beinen muss die Seele bewegt werden“. Vieles, was wir für bedeutsam halten, ist aus der Sicht unseres zu betreuenden Gegenübers gerade nicht angesagt. Wollen wir als Pflegenden oder Therapeuten jemanden aktivieren, der im Moment keinen Grund sieht, aus seinem Bett aufzustehen, ist es sinnvoller, seine Seele zu berühren, als ihn mit Argumenten zu überreden. Kaum ein Mittel ist emotional so wirksam wie das ganz persönliche Singen. Das gilt auch für Pflegehandlungen, die abgelehnt werden, Situationen, die zu entgleisen drohen, Unruhezustände und andere schwierige Gegebenheiten im Alltag mit demenziell Erkrankten.



Das heißt, hier kommt eine Form des Singens zum Tragen, die heute nicht mehr so verbreitet ist: für jemanden singen. Aus dem Augenblick heraus. Das erfordert anfangs ein wenig Mut, es erfordert Selbstvertrauen und ein ausreichend großes Repertoire, das situationsgerecht eingesetzt werden kann. Diese Art des Singens, die die intime und Geborgenheit schaffende mütterliche Zuwendung zum Vorbild hat, baut Nähe und gegenseitiges Verstehen ohne Worte auf.

**Weiterbildungsmöglichkeiten**

Neben den in Österreich und Deutschland angebotenen Ausbildungen zur Singleleiterin/zum Singleleiter für Heilsames Singen – die Termine finden Sie auf den untenstehenden Webseiten – besteht auch die Möglichkeit, Teamtrainings in Ihrer Einrichtung zu veranstalten. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frau Sybille Mikula, Verein SingDichGesund.

Weiterbildung zur Singleleiterin in Seniorenheimen: [www.singende-krankenhaeuser.de](http://www.singende-krankenhaeuser.de)

Ein kleines Lied Wie geht's nur an, dass man so lieb es haben kann, Was liegt darin? Erzähle!  
Es liegt darin ein wenig Klang, ein wenig Wohllaut und Gesang und eine ganze Seele.

Marie von Ebner-Eschenbach

**Sybille Mikula**

Obfrau SingDichGesund  
[www.singdichgesund.at](http://www.singdichgesund.at)  
[office@singdichgesund.at](mailto:office@singdichgesund.at)

**Die heilende Kraft des Singens  
Musik & Singen für Menschen mit besonderem Pflegebedarf**

Weiterbildung 11.-13. 10. 2019 in Wien  
Leitung: Simone Viviane Plechinger und Silke Kammer

Musik als biologische Sprache vernetzt unsere Nervenbahnen des Gehirns immer wieder neu miteinander, stärkt das Selbstwertgefühl, fördert Sprache und Kommunikation. Angst, Unruhe und depressive Symptomatik können abnehmen, wenn individuelles und klientenzentriertes Arbeiten die Wirkungsweisen von Musik unterstützt.

Das Seminar befasst sich intensiv mit den emotionalen und funktionalen Wirkungsweisen von Musik und Gesang im Kontext der Begleitung von Menschen mit Demenz, Menschen mit besonderem Pflegebedarf und im Bereich Palliative Care. Neben den theoretischen Grundlagen zu Wirkungsweisen, die als Basis für die eigene Arbeit unabdingbar sind, ist das Seminar randvoll an praktischen Übungen für eine sensible und sensitive Begleitung auf Augenhöhe:  
Weitere Informationen und Anmeldung: [www.singdichgesund.at](http://www.singdichgesund.at)

**Buchtipps**

Simone Willig, Silke Kammer (2012): Mit Musik geht vieles besser. Der Königsweg in der Pflege bei Menschen mit Demenz. Hannover: Vincentz.