

Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an

E.T. A. Hoffmann (1776 - 1822)



Musik und Rhythmik in der SENSORISCHEN AKTIVIERUNG

Niederwieser Margit
Ausbildung zur Dipl. Aktivierungstrainerin in Hallein 2014/2015

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
SPRACHE	2
Arten der Sprache.....	3
Veränderungen der Sprache	3
Faktoren der Veränderungen der Sprache.....	3
Aphasie	4
Sprachstörungen durch eine Demenzerkrankung.....	4
Was bedeutet es für die Betroffenen, wenn die Sprache „verloren geht“?	5
Tipps zur Kommunikation mit Erkrankten.....	5
Emotional ansprechbar	6
MUSIK	7
Die Bedeutung der Musik für den Menschen.....	7
Vom Hören	7
Musik und Sprache	7
Ein Leben geprägt von Musik	7
Bedeutung von Musik und Gesang für ältere Menschen	8
Was bewirkt regelmäßiges Singen	8
Singen ist Ausdruck.....	9
Bedeutung der Musik für Menschen mit einer Aphasie	9
Bedeutung der Musik für Menschen mit einer Demenz	10
Warum wirkt Musik bei einer Demenzerkrankung trotz Sprachstörung?	11
Welche Art der Musik wird verwendet?	11
Charakter der Lieder.....	11
a) Ergotrope Musik.....	12
b) Trophotrope Musik	12
Liederauswahl und ihre Charaktereigenschaften.....	12
RHYTHMUS	14
Förderziele von Rhythmus und Musik.....	15
Stundenbild einer Gruppenstunde – Musik und Rhythmik.....	16
Reflexion der Gruppenstunde	19
Beispiele aus der Einzelaktivierung	21
Resümee	26
Quellenverzeichnis	27
Zu meiner Person.....	28

Vorwort

In meiner Arbeit als ganzheitliche Gedächtnistrainerin bin ich mit der Zeit auf Grund von Sprachveränderungen oder kognitivem Abbau der TeilnehmerInnen an die Grenzen der Möglichkeiten gestoßen.

Nicht nur in den bestehenden Gruppen gibt es Veränderungen, es kommen auch immer wieder neue BewohnerInnen in unserer Institution hinzu, die jahrelang zu Hause betreut wurden.

Die Möglichkeit eine Biografie zu erheben, ist durch eine fortgeschrittene Grunderkrankung kaum oder oft auch gar nicht mehr möglich. Durch den veränderten Zugang über die gesprochene Sprache musste ich für mich neue Wege der Aktivierungsmöglichkeiten suchen.

Die einzelnen Methoden in der Ausbildung zur Dipl. Aktivierungstrainerin zeigten mir verschiedene Möglichkeiten auf, die ich umsetzen konnte. So konnte ich weitere wertvolle Erfahrungen im Umgang mit den TeilnehmerInnen mit einer diagnostizierten Demenzerkrankung, einer Sprach- oder auch Wahrnehmungsstörung machen.

Das Zitat von E. T. Hoffmann brachte mich, auch auf Grund meiner Erfahrungen, auf das Thema meiner Abschlussarbeit für den Lehrgang zur Dipl. Aktivierungstrainerin. Denn über die Musik besteht meistens bis zum Schluss die Möglichkeit Zugang zu den Betroffenen herzustellen. So möchte ich Sie gerne an den verschiedenen, für mich sehr schönen und berührenden Erfahrungen teilhaben lassen.

SPRACHE

**Das Menschlichste, was wir haben, ist doch die Sprache,
und wir haben sie, um zu sprechen.**

Theodor Fontane (1819 -1898)

Sprache bedeutet, mit anderen Menschen kommunizieren zu können.

Über die Sprache können wir uns miteinander verständigen und Informationen austauschen. Dazu gehört auch die eigene Fähigkeit, Bedürfnisse und Wünsche auszudrücken sowie beim Gegenüber das Aufnehmen und Befriedigen derselben. Man bedient sich der Sprache, um sich aufgehoben und sicher in einer Gruppe von Menschen zu fühlen.^[1] Dass wir Verstanden werden ist auch für die Lebensqualität von großer Wichtigkeit.

Sprechen bedeutet nicht immer, dass wir etwas mitteilen wollen, manchmal geht es einfach nur um das „miteinander reden“. In Gesprächen können wir uns mit anderen verbinden und eine Beziehung zueinander entwickeln. Durch Gespräche entsteht soziale Zugehörigkeit.

Doch Sprache kann nicht nur wohltuend, sondern auch verletzend sein.

Deshalb ist es für unsere Arbeit, aber auch im Alltagsleben wichtig, nach den 4 Schritten der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg vorzugehen:

- 1) Was wir beobachten: das beobachtbare Verhalten, die Fakten
- 2) Was wir fühlen: unsere emotionalen Reaktionen, innere Empfindungen
- 3) Was wir brauchen: unsere Bedürfnisse, unsere Werte
- 4) Worum wir bitten/wünschen: Was soll der andere tun, konkretes Verhalten

Die Sprache besteht einerseits aus der **gesprochenen Sprache**. Diese beinhaltet auch die Gestik, Mimik und den Tonfall bzw. die Sprachmelodie.

Die **schriftliche Sprache** andererseits besteht aus Buchstaben, Zeichen, Wörtern, Sätzen,...

Dr. Maria Montessori bezeichnet die Sprache als ein “Geschenk der Verständigung” und als “Basis für das soziale Miteinander“. Sie befähigt uns, etwas über unsere Vergangenheit zu erfahren, die Welt und den gesamten Kosmos kennenzulernen. Dabei brauchen wir selbst nicht einmal vor Ort zu sein, sondern können weit weg sein von Menschen oder der Zeit, von der wir hören oder lesen. Sprache ist etwas sehr Wichtiges und erschließt uns Dimensionen, die teilweise unvorstellbar sind.“(Zitat: M. Montessori)^[2]

Arten der Sprachen

a) Natürliche Sprachen

- Muttersprache
 - ☞ Deutsch
 - ☞ Umgangssprache/Slang
 - ☞ Dialekt
- Fremdsprache
 - ☞ Englisch, Italienisch,...
- Gebärdensprache

b) Künstliche Sprachen

- Fachsprache
 - ☞ Chemie, Physik, Mathematik
 - ☞ Informatik - Programmiersprache
- Welthilfssprachen
 - ☞ Esperanto
 - ☞ Interlingua
- Zeichensprache
 - ☞ Trompetensignale, Morsezeichen → akustisch
 - ☞ Körpersprache, Verkehrszeichen → visuelle
 - ☞ Blindenschrift → taktil

Die künstliche Sprache wurde von Einzelpersonen oder auch einer Gruppe aus verschiedenen Gründen und zu verschiedenen Zwecken neu entwickelt.)^[3]

Veränderung der Sprache

In einem Zitat von *Albert Camus (französischer Schriftsteller, 1913 - 1960)* wird die Wichtigkeit der Gespräche deutlich gemacht:

**„Wir müssen immer wieder das Gespräch mit unserem Nächsten suchen.
Das Gespräch ist die einzige Brücke zwischen den Menschen.“**

Doch was ist, wenn sich die Sprache verändert?

Wie kommen wir dann mit anderen in das Gespräch?

Gibt es andere „Brücken“ um ins Gespräch zu kommen?

Faktoren der Veränderung der Sprache

Die sprachlichen Fähigkeiten können sich auf Grund verschiedenster Faktoren und Krankheiten erheblich verändern.

Die Ursachen können hierfür sein:

- Schlaganfall
- Hirnblutung
- Schädel-Hirn-Verletzungen
- Hirntumor
- entzündliche Prozesse im Gehirn
- verschiedene Formen von Demenzen

Aphasie

- bedeutet wörtlich „Verlust der Sprache“, und sie tritt meist nach einem Schlaganfall auf. Es handelt sich dabei um eine Schädigung des Sprachzentrums, üblicherweise in der linken Gehirn-Hemisphäre. Die Betroffenen können meist nicht mehr wie gewohnt sprechen, die Sprache verstehen, lesen oder schreiben.

Sprachstörungen durch eine Demenzerkrankung

Bei einer Demenzerkrankung sind nicht nur kognitive Beeinträchtigungen zu erkennen, sondern oft auch eine sprachlich-defizitäre Symptomatik.

Alzheimer Demenz:

- ☞ Wortfindungsstörungen
- ☞ reduzierte Wortflüssigkeit
- ☞ im Verlauf zunehmende Störungen von Sprachproduktion und -verständnis^[4]

vaskuläre Demenz:

- ☞ Aphasie
- ☞ Benennstörungen
- ☞ Sprachverarmung^[4]

Frontotemporale Demenz (FTD):

- ☞ Sprachstörungen
- ☞ Benennstörungen
- ☞ Agrammatismus (Telegrammstil)
- ☞ phonematische Paraphasien (Lautfehler)
- ☞ Verlust des Wortsinnverständnisses^[4]

Durch das Fortschreiten der Krankheit und den Verlust der Sprache wird die Kommunikation und damit die Einschätzung der Befindlichkeit des Patienten erheblich erschwert.

Was bedeutet es für die Betroffenen, wenn die Sprache „verloren geht“?
Dazu ein Gedicht von *Wolfgang Sternkopf*, 07/2013^[5]

Blickkontakt

So lange alles „normal“ ist sprechen wir meist
In unserem gewohnten Umfeld „eine“ Sprache
Von der Beherrschung zusätzlicher Fremdsprachen einmal abgesehen -

Jedoch wenn unsere Merkfähigkeit und
Unsere Kommunikationsmöglichkeiten sich verändern
Beginnen wir unsere Umgebung zunehmend
Nicht mehr richtig zu verstehen
Unverständnis ist sehr schnell für unser Verhalten spürbar

Es ist wie in einem fremden Land
Jedoch ohne die Möglichkeit der Rückkehr
Und zur Krönung gibt sich jeder so
Als sei alles ganz selbstverständlich und üblich
Nur um der Realität zu entgehen bis die Gegebenheiten uns einholen

Wenn wir dann noch die Vergangenheit und die Gegenwart
Durcheinander bringen
Besteht erneut die zusätzliche Gefahr missverstanden zu werden
Und Frustration und Angst breiten sich in uns aus

Aufgrund unserer langen Kommunikationserfahrung
Setzen wir in unserer Not Füllwörter ein
Die fehlende Inhalte ersetzen sollen
Und unsere Phantasie ist in diesem Bereich plötzlich sehr aktiv

Im weiteren Verlauf hoffen wir
Dass unsere Körpersprache
Aussagefähig wahrgenommen wird
Damit wir Botschaften
Auch ohne Worte versenden können
Insbesondere durch intensiven Blickkontakt
Von beiden Seiten

Tipps zur Kommunikation mit Erkrankten^[6]

Es gibt einige Tipps, wenn Anzeichen für Verständnisprobleme mit Demenzerkrankten wahrgenommen werden.

- ☞ in kurzen, einfachen Sätzen sprechen (pro Satz nur eine Mitteilung aussprechen)
- ☞ gezielte kurze Pausen zwischen den einzelnen Äußerungen machen
- ☞ bei Dialektsprechern besser in Mundart als in Hochdeutsch sprechen
- ☞ eindeutige und einfache Fragen stellen: Wer? Was? Wie? Wo? Wann?
- ☞ die Frage „warum?“ soll vermieden werden
- ☞ Zeit zum Antworten geben (Adaptionszeit beachten)
- ☞ neben Worten auch nonverbale Kommunikationen nützen (Gestik, Tonfall, Körperhaltung)
- ☞ vergewissern, ob man richtig verstanden wurde (auf Mimik und Gestik achten)
- ☞ Symbolsprache verwenden, z. B. mit Gegenständen
- ☞ vorzeigen oder gemeinsames „Tun“, regt zum Nachahmen oder Mitmachen an
- ☞ ruhig bleiben
- ☞ nicht widersprechen
- ☞ metaphorische, bildliche Ausdrucksweise vermeiden, die man als wörtlich oder falsch interpretieren könnte
- ☞ offene Fragen vermeiden
- ☞ Wörter und Inhalte des Betroffenen wiederholen
- ☞ sich verständlich und wertschätzend verhalten
- ☞ Menschen stets von vorne und in gleicher Augenhöhe ansprechen.
- ☞ Verkindlichung der Sprache vermeiden

Emotional ansprechbar

Auch bei einer Demenzerkrankung bleibt bis zum Schluss die Fähigkeit erhalten, Emotionen auszudrücken.

Selbst Menschen im Spätstadium sind emotional ansprechbar und können Gefühle zeigen - nicht mehr verbal, aber über Mimik, Gestik und Körperhaltung.

Sie haben sehr feine Antennen für die Atmosphäre und Stimmungen. So reagieren sie entsprechend auf unseren Gesichtsausdruck, unsere Stimmlage oder auf Stress.

Wenn die Sprache versagt, sind nonverbal ausgedrückte Emotionen oft noch die einzigen Hinweise auf die Wünsche und Bedürfnisse und damit auf das subjektive Wohlbefinden der Betroffenen.

Ziel ist es für uns, Verständnis und Wertschätzung zu signalisieren und die individuelle Lebensqualität, die Alltagskompetenz, die Ich- und Sozialkompetenz trotz Beeinträchtigungen möglichst lange zu erhalten.

Eine Kommunikationsmöglichkeit oder „Brücke“ zu Menschen mit einer Demenzerkrankung ist die Musik.

Richtig eingesetzt kann Musik eine beruhigende und heilsame Kraft auf die Betroffenen haben.

Diese Kraft erreicht oft noch Menschen in einem späteren Krankheitsstadium, sodass sie sich wohler und geborgener fühlen in ihrer Welt, die uns verschlossen ist.

MUSIK

„Die Musik ist die gemeinsame Sprache aller Nationen dieser Erde.“

Khalil Gibran, Sämtliche Werke (1883 - 1931)

Die Bedeutung der Musik für den Menschen

Ein Leben ohne Musik kann sich wohl kaum jemand vorstellen. Denn Kulturen ohne Musik und Rhythmus und rhythmischer Bewegung in Form von Tänzen hat es vermutlich nie gegeben und wird es wohl auch nie geben.

Vom Hören

Das Hörsystem ist das erste voll ausgebildete Sinnesorgan. Schon ab dem 5. Schwangerschaftsmonat reagieren ungeborene Kinder auf Klänge mit Blinzeln ^[7].

Musik berührt uns früher als jeder andere Reiz. Denn als unsere Vorfahren noch Jäger und Sammler waren und ständig mit lebensbedrohlichen Gefahren rechnen mussten, war das Ohr jener Sinneskanal, der auch im Schlaf noch als Alarmauslöser funktionierte. Für uns AktivierungstrainerInnen sind deshalb die Erkenntnisse aus der Neurophysiologie von großer Bedeutung, da auf Grund unserer Wahrnehmungsstruktur das Hören stärker auf unsere „Emotionen“ einwirkt als das Sehen.

So sind Ungeborene erwiesenermaßen einer ganzen Reihe von Geräuschen und Klängen ausgesetzt. Das umfasst das Rauschen des Blutes, die Peristaltik der Mutter, ihre Stimme und ihren Gesang und unzählige Geräusche aus der Außenwelt. Rhythmisch wahrgenommen werden der Puls, der Herzschlag und die Atemgeräusche der Mutter.

Und am Ende unseres Lebens verbindet uns als letztes funktionsfähiges Sinnesorgan das auditive Vermögen mit der Welt.

Musik und Sprache

Singen gilt als eine der ältesten Ausdrucksmöglichkeiten des Menschen.

Der Mensch kommunizierte bereits vor der Entwicklung der gesprochenen Sprache anhand von Klängen, rhythmischen Lauten, Gesängen und Tänzen.

Musik und Lieder gelten aber nicht nur als Kommunikationsmittel, sondern es werden auch Gefühle, Visionen und auch Weisheiten übermittelt. („Freut euch des Lebens...“)

Sie wird daher oft auch als die Sprache der Seele bezeichnet und vermag uns in viel tieferen Dimensionen anzurühren als dies die Sprache je könnte.

Ein Leben geprägt von Musik

Von der Geburt bis zu seinem Lebensende begleitet Musik den Menschen und gehört zu den ursprünglichsten zwischenmenschlichen Ausdrucksformen.

Neugeborene in den Schlaf wiegen, den Kindern ein „Gute-Nacht-Lied“ vorsingen, das erste Liebeslied, Tanz zur Musik, Feste feiern, aber auch Trauer und Abschied. Dies alles wäre ohne Musik nicht vorstellbar.

Bedeutung von Musik und Gesang für ältere Menschen

Viele der heute älteren Generationen wuchsen ohne passive Musikberieselung aus den Medien auf. Bis etwa 1945 waren Musikübertragungen im Hörfunk eine Ausnahme.

Die am weitesten verbreitete Art Musik zu machen war das Singen, denn die Stimme war auch das „billigste immer verfügbare Musikinstrument“.

Um bei Festen und Feiern tanzen zu können, machten die Menschen meistens ihre Musik selbst. Gemeinsames Musizieren und Singen war damals nicht nur ein wichtiges Kommunikationsmittel, es half den Menschen auch therapeutisch in den Kriegs- und Nachkriegsjahren, denn Gefühle und Wünsche wurden aufgrund der starken Traumatisierung großer Bevölkerungsteile meistens unterdrückt.

Gesungen wurde auch in der Schule, in Kirchenchören, bei Wanderungen und während der Arbeit. Viele Teilnehmer erzählen auch, dass sie am Abend während der Handarbeit (Spinnen, Stricken, ect.) zusammensaßen und sangen.

Ebenso war, v. a. am Land, die Möglichkeit, Tanzveranstaltungen und Bälle zu besuchen, eher gering. So erzählen viele, dass sie im „Heustadel“ tanzen gelernt hatten.

An diese häufig erlebte positive musikalische Gruppenerfahrung lässt sich leicht wieder anknüpfen und sie hat für viele eine wichtige soziale Bedeutung.

Was bewirkt regelmäßiges Singen? ^[8]

- unterstützt die Atemtätigkeit
- stärkt das Herz
- kurbelt die Darmaktivität an
- bringt den Kreislauf in Schwung
- reguliert den Blutdruck
- erhöht die Sauerstoffsättigung im Blut
- regt die Selbstheilungskräfte an
- löst Verspannungen
- sorgt für Ausgeglichenheit
- baut Aggressionen ab
- vertreibt Ärger und Stresssymptome
- hebt die Stimmung
- weckt die Lebensgeister
- hält das Gedächtnis in Schuss
- fördert die Konzentrationsfähigkeit
- macht kontaktfreudiger und selbstbewusster

Singen ist Ausdruck

„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann
und worüber zu schweigen unmöglich ist.“

Victor Hugo (1802 - 1885)

Musik und Singen wird oft auch als die Sprache der Seele bezeichnet. Singen wirkt ausgleichend auf seelischer Ebene. Man kann den vielen täglichen Eindrücken über die Singstimme Ausdruck verleihen. Und wenn Gefühle nicht in Worten ausgedrückt werden können, bietet das Singen eine hervorragende Ausdrucksmöglichkeit. Man denke nur an Klagelieder und Trauergesänge. „Näher, mein Gott zu mir“ oder „Ich hatte einen Kameraden“ sind zwei bekannte Stücke dafür. Singen sorgt dabei für seelische Ausgeglichenheit, mit allen positiven Konsequenzen für die seelische Gesundheit.

Zur Bedeutung des Singens ^[9]

Yehudi Menuhin (Stargazer, 1916 - 1999)

Das Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen: denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt *da* sind und uns ganz mitteilen können - mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.

Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren.....

Immer geht uns der Gesang eines Menschen unmittelbar an, wächst ein Verstehen, Teilhaben und Begreifen über alle Begriffe hinaus.

Das ist meines Erachtens nur möglich, weil im Singen sich das menschliche Doppelwesen offenbart: Singen gehört fraglos zur Natur des Menschen, so dass es gleichsam keine menschliche Kultur gibt, in der nicht gesungen würde.....

Bedeutung der Musik für Menschen mit einer Aphasie

Neurobiologisch führen Glücksgefühle beim Musikhören zur Ausschüttung des Motivationshormons Dopamin und des Glückshormons Endorphin in den Belohnungszentren des Gehirns. Gemeinsame musikalische Erlebnisse erhöhen die Konzentration des "Kuschelhormons" Oxytocin und führen zur verbesserten Immunabwehr durch vermehrte Bildung von Immunglobulin A.

Durch das tägliche Hören von ein bis zwei Stunden Lieblingsmusik bewirkt man eine Verbesserung:

- der Aufmerksamkeitsspanne
- der Sprachkompetenz
- des Gedächtnisses^[10]

Menschen mit einer Aphasie können bekannte Volkslieder wie z. B. „Hoch auf dem gelben Wagen“ oder „Lustig ist das Zigeunerleben“ klar und deutlich mitsingen. Dabei werden die automatisierten Prozesse von Gedächtnisinhalten und gespeicherten Artikulationsmustern aktiviert. Außerdem wird beim Singen, im Gegensatz zum Sprechen, die Stimme positiv und lustvoll wahrgenommen.

Bedeutung der Musik für Menschen mit einer Demenz

Für Menschen mit einer Demenzerkrankung kann Musik eine Kommunikationsmöglichkeit auf emotionaler Ebene sein. Sie erkennen oft ihre Kinder nicht mehr, doch sie erkennen noch Lieder aus der Jugend. Vor allem bekannte Volkslieder und Schlager aus der Kindheit und der Jugend prägen sich in das emotionale Gedächtnis ein.

Musik spricht an Demenz erkrankte Menschen auf der individuellen und emotionalen Ebene an. Sie können bis zum Tod auf klangliche Außenreize reagieren und bleiben damit emotional ansprechbar.

Deshalb kann man mit Musik die Lebensqualität verbessern, die Kompetenzen steigern und somit ein selbstbestimmtes Leben zumindest in Teilen länger erhalten.

Des Weiteren kann durch die Musik die Ausdrucksfähigkeit erhöht werden.

Wenn Worte allein nicht reichen, können Klänge Seelen erweichen und für uns unerreichbar scheinende Menschen erreichen. Wofür kaum Worte gefunden werden können, das drücken Lieder und Klänge aus.

Musik ist eine Brücke für eine respektvoll-wertschätzende Begleitung von Menschen mit kognitiven Einschränkungen, insbesondere für Menschen mit fortschreitender Demenz.

Musik machen und sich im musikalischen Kontakt erleben können ist auch für bereits bettlägerige Menschen möglich.



Warum wirkt Musik bei einer Demenzerkrankung trotz Sprachstörungen?

Durch Musik werden beide Gehirnhälften angesprochen. Die rechte Gehirnhälfte erkennt vor allem Melodien wieder, die linke Hemisphäre wird von Text und Rhythmus angeregt. Deshalb können Menschen auch im Spätstadium einer Demenz mehrere oder sogar alle Strophen mitsingen, obwohl sie oft nicht mehr in der Lage sind sich mit Worten auszudrücken.

Welche Art der Musik wird verwendet?

Bestens vertraut sind den heute 60- bis 100-jährigen vor allem Volkslieder, aber auch alte Schlager oder Filmtitel. Diese sind biografisch relevant und weitgehend resistent gegen das Vergessen.

Volkslieder sind allgemein weit bekannt und verbreitet. Die einfachen Melodien eignen sich hervorragend zum Mitsingen und Mitmachen.

Es sind jedoch immer die individuellen Interessen jedes Einzelnen bei der Auswahl von Musik zu berücksichtigen wie Liebhaber der klassischen Musik, Operetten, Jazz oder im Falle eines Migranten, die Musik seiner Heimat.

Bei Menschen mit einer Demenzerkrankung schaffen Rituale, die einen Wiedererkennungswert haben, Vertrautheit. So werden auch neue Lieder, die jedes Mal als Begrüßungs- und Abschlusslied gesungen werden, selbst von Personen mit einer diagnostizierten Demenzerkrankung und Verlust des Kurzzeitgedächtnisses wiedererkannt.

Diese schönen Erfahrungen durfte ich auch selbst mit dem Rituallied „Grüß Gott und Hallo“ erleben.

Charakter der Lieder^[11]

Musik wirkt anregend. Sie kann müde Menschen munter machen und aufgekratzte Menschen ruhig und beschaulich stimmen.

Die Musik- und Liederauswahl soll die momentanen Stimmungen und Wünsche der Teilnehmer berücksichtigen. Es kann auch vorkommen, dass die Teilnehmer zu Beginn ruhige und besinnliche Lieder vorziehen. Durch eine gezielte Liedauswahl und behutsames Vorgehen kann die Stimmung in der Gruppe so gehoben werden, dass sich ihre Mitglieder auch auf fröhliche Lieder einlassen können.

Besinnliche Lieder können melancholische, traurige, angenehme Gefühle auslösen. Sie können aber auch Teilnehmer die angespannt und nervös sind beruhigen. Aufmunternd hingegen wirken fröhliche, beschwingte Lieder und sie regen den Körper meist automatisch zur Bewegung an.

Den Charakter der Musik bezeichnet man auch als „ergotrop“ und „trophotrop“. ^[8]

a) Ergotrope Musik

(vom griech. "ergein", bedeutet an sich arbeiten, aktiv sein, stimulieren)

Sie besteht aus durchgehenden Rhythmen in Dur-Tonarten und bringt unseren Körper in Schwung und Bewegung.

Auch wenn wir vom Gefühl her gegen eine bestimmte Musik sind, reagieren wir auf der vegetativen Ebene mit ihr. Deshalb wird diese Art von Musik z. B. in der Werbebranche oder zum Stimmung machen eingesetzt.

Marschmusik gibt durch ihren gleichmäßig stampfenden Rhythmus Gruppen den Gleichschritt vor. Dies diente vor allem in Kriegen zur Beeinflussung, um die Gruppe „als Ganzes in Bewegung zu setzen“. So hatten die Beteiligten das Gefühl, in der Masse der Teilnehmer aufzugehen, eins mit der Gruppe zu werden.

Diese Musik führt im Körper überwiegend zu:

- ☞ Erhöhung des Blutdruckes
- ☞ Beschleunigung von Atemfrequenz und Puls
- ☞ Pupillenerweiterung
- ☞ erhöhtem Hautwiderstand

b) Trophotrope Musik

Wenige „schwebende“ Rhythmen und „sanft“ fließende Melodien in Moll bewirken beim Menschen das Gegenteil.

Beispiele dafür sind „Wiegen- oder Schlaflieder“ die zur Entspannung und Beruhigung dienen.

Diese Musik bewirkt:

- ☞ Blutdruckabfall
- ☞ Verlangsamung von Atem und Puls
- ☞ Entspannung der Skelettmuskulatur
- ☞ Pupillenverengung
- ☞ geringeren Hautwiderstand
- ☞ Beruhigung

Liederauswahl und ihre Charaktereigenschaften^[11]

a) ruhig

- Abendstille (Kanon)
- Aber heidschi bum beidschi
- Bruder Jakob

➤ Guten Abend, gute Nacht

b) besinnlich

- Am Brunnen vor dem Tore
- Der Mai ist gekommen
- Du, du liegst mir am Herzen
- Freut euch des Lebens
- Großer Gott wir loben dich
- Guter Mond du gehst so stille
- Im schönsten Wiesengrunde
- Kein schöner Land
- Komm lieber Mai und mache
- Oh Tannenbaum
- Sah ein Knab' ein Röslein stehn
- Viel Glück und viel Segen (Kanon)
- Wahre Freundschaft soll nicht wanken

c) aufmunternd

- Alle Jahre wieder
- Alle Vöglein sind schon da
- Die Gedanken sind frei
- Es klappert die Mühle
- Im Märzen der Bauer
- Und jetzt gang i ans Peters Brünnele
- Wenn alle Brünnelein fließen

d) fröhlich

- Froh zu sein bedarf es wenig (Kanon)
- Hoch auf dem gelben Wagen
- Horch was kommt von draußen rein
- Mein Hut der hat drei Ecken
- Oh, du lieber Augustin
- Schwarzbraun ist die Haselnuss

e) regt zur Bewegung an

- Das Wandern ist des Müllers Lust
- Lustig ist das Zigeunerleben
- Mein Vater war ein Wandermann
- Muss i denn
- Wem Gott will rechte Gunst erweisen

Diese Charaktereigenschaften der Musik sind für uns AktivierungstrainerInnen von großer Wichtigkeit, denn sie kann vor allem mit Demenzerkrankten sehr gut genutzt werden. So kann Marschmusik zum Gehen bewegen. Der Radetzky-Marsch wird vor allem in der

Therapie für Parkinson-Patienten eingesetzt. Die Koordination von Bewegungen wird dadurch wesentlich verbessert und bringt den Betroffenen Erleichterung.

Der Walzer hingegen kann zum „Wiegen“ oder „Schunkeln“ eingesetzt werden. Diese Bewegungsmuster werden automatisch in Gang gesetzt.

Eine beruhigende und angstlösende Wirkung können auch die Musik von Wolfgang Amadeus Mozart und Johann Sebastian Bach haben.

RHYTHMUS

Rhythmen prägen unser Leben: in den Jahreszeiten, Tag und Nacht, der Rhythmus des Mondes und der Rhythmus von Ebbe und Flut bestimmen alles Leben auf der Erde. Auf körperlicher Ebene finden sich der Rhythmus im Herzschlag, der Verdauung, der weibliche Zyklus, der Wechsel von Wach- und Schlafphasen, aber auch im Gehen und Reden. Rhythmus ist Wiederholung innerhalb eines bestimmten Zeitraumes. Es ist der Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe.

Musik ohne Rhythmus gibt es nicht. Rhythmik arbeitet mit der „musikalischen Bewegungsqualität“ und dem Ausdruck.

Musik bringt den Körper zum Mitschwingen, auch wenn jemand nicht mitsingt oder singen möchte, bewegt er vielleicht noch die Beine im Rhythmus oder klopft mit der Hand auf dem Tisch mit.

Bei Menschen mit einer Demenzerkrankung kann Musik auch Rhythmus in die chaotische Unruhe bringen. Sie bewegen sich dann anders als sonst. Auch wenn sie ihre Gefühle verbal nicht mehr äußern können, so werden diese über die Bewegungen zur Musik deutlich gemacht.



Förderziele von Rhythmik und Musik

- ☞ Rhythmusgefühl wecken
- ☞ Motorik und Bewegung
- ☞ Erinnerungsarbeit
- ☞ Biografiearbeit - Zugang zur Biografie ermöglichen
- ☞ Emotionen wecken und ausdrücken können
- ☞ Ich-Identität stärken oder steigern
- ☞ Sozialkompetenz stärken
- ☞ Wortfindung und Wortflüssigkeit fördern
- ☞ Kurz- und Langzeitgedächtnis trainieren
- ☞ Abrufen von Wissensinhalten aus dem Langzeitgedächtnis
- ☞ Atemtätigkeit unterstützen
- ☞ Selbstwertgefühl stärken
- ☞ Lebensfreude wecken
- ☞ Geborgenheit vermitteln
- ☞ das Gefühl von Gemeinschaft vermitteln
- ☞ Identifikationsmöglichkeit bieten
- ☞ lösen von inneren Spannungen, Aggressionen oder Unruhe
- ☞ Ressourcen und Stärken können belebt und aktiviert werden



Stundenbild einer Gruppenstunde - Musik und Rhythmik

Titel/Thema: Methode:	Süßer die Glocken nie klingen → Musik und Rhythmik
Kurzbeschreibung	Rhythmisch singend die letzten Adventtage begehen
Förderziele	<p>HZ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Wortflüssigkeit fördern ☞ Ich- und Sozialkompetenz steigern ☞ Rhythmusgefühl wecken <p>NZ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Rhythmus mit Instrumenten umsetzen können ☞ akustische und visuelle Wahrnehmung ☞ Selbstwert steigern ☞ Förderung der Konzentrationsfähigkeit ☞ Erinnerungen wecken ☞ Kurz- und Langzeitgedächtnis fördern ☞ Entspannung in den letzten Adventtagen erleben
Materialien	<p>HM:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ verschiedene Glocken ☞ Rassel ☞ Schellenbaum ☞ Zimbel ☞ Klangschale <p>NM:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ buntes Tuch ☞ weihnachtliche Dekoration (Christbaumkugel,...)
Hinweise zur Gruppenzusammenstellung	aktive Gruppe mit 5 TN

- Begrüßung nach den 4 Säulen der Begegnung
- Ritual: Zimbel (3x)
- Kalenderarbeit
 - ↪ Welcher Tag ist heute?
 - ↪ Welches Datum?
 - ↪ Weiß jemand, wer heute Namenstag hat?
 - ↪ Wetterregel zum „Lazarus“ (17. Dezember) vorlesen
„Ist Lazarus nackt und bar, wird ein linder Februar“
 - ↪ Wenn man hinausgeht, gibt es schon Schnee?
- Gemeinsam singen wir unser Rituallied: „Tirol isch lei oans“
- Eine TN liest den Spruch/Gedicht des heutigen Tages vor!

Berührungen -
Erinnerungen bringen die Kerzen zum Leuchten
Die Glocken zum Klingen, wir hören noch den Ton
Was war, ist geblieben verborgen in der Zeit
Doch den Duft nach Weihnachten vergessen wir nie

*Anke Maggauer-Kirsche (*1948), deutsche Lyrikerin, Aphoristikerin und ehemalige Betagtenbetreuerin in der Schweiz*
- Memoryfragen:
 - ↪ Welche Erinnerungen haben Sie an Weihnachten?
 - ↪ Welche Düfte sind Ihnen in Erinnerung geblieben?
 - ↪ Was gab es am Hl. Abend zum Essen?
 - ↪ Welche typischen Essensdüfte gab es bei Ihnen Zuhause?

- Gemeinsam betrachten wir die Kreismitte.
- Die TN benennen was sie sehen: verschiedene Glocken und Instrumente
- Jeder TN darf sich etwas aussuchen und nacheinander stellen wir den anderen TN'n unser Instrument oder die Glocke vor.
 - ↳ Wie klingt die Glocke?
 - ↳ Wofür glauben Sie, kann man die Glocke verwenden?
 - ↳ Klingen die anderen Instrumente (Zimbel, Schellenbaum) ähnlich einer Glocke?
 - ↳ Wo gibt es überall Glocken?
- Das Lied „Kling, Glöcklein, klingelingeling“ wird als Instrumentalstück eingespielt - das Stück ist langsam gespielt, damit die TN genügend Zeit haben, sich auf den Rhythmus einzulassen
- Jeder TN bewegt sich rhythmisch mit seiner Glocke oder Instrument zur Melodie
- Nach dem Stück legen wir unsere Glocken/Instrumente wieder zur Seite
- Eine TN liest die erste Strophe von „Kling, Glöcklein, klingelingeling“ vor
 - ↳ Wir besprechen den Inhalt der Strophe
- Gemeinsam singen wir die erste Strophe des Liedes
 - ↳ Haben Sie zu Hause miteinander gesungen?
 - ↳ Welche Lieder haben Sie in der Advent- und Weihnachtszeit gesungen?
 - ↳ Gibt es noch weitere Lieder die von „Glocken“ handelt?
- Eine TN liest die erste Strophe von „Süßer die Glocken nie klingen“
 - ↳ Wie klingen die Glocken zu Weihnachten oder an Festtagen anders? Feierlicher?
 - ↳ Glauben Sie an Engel?
- Gemeinsam singen wir die erste Strophe des Liedes.
- Weiter werden von den TN die 2. und 3. Strophe vorgelesen und im Anschluss singen wir die Strophen gemeinsam

Ausgangsphase	<ul style="list-style-type: none"> • Memoryfragen? <ul style="list-style-type: none"> ↳ Was haben wir heute besungen? ↳ Über was alles haben wir heute gesprochen? ↳ Welche Erinnerungen hatten wir an Weihnachten? • Zu dem Instrumentalstück „Macht hoch die Tür“ entspannen wir uns bei Tee und Weihnachtskekse • Verabschiedung nach den 4 Säulen der Begegnung
Weiterführende Ideen	<ul style="list-style-type: none"> • Biografische Erzählstunde • Sterne für Weihnachten basteln • einen Punsch kochen und Bratäpfel zubereiten • Wortfindungsübung - zusammengesetzte Hauptwörter mit „Glocken“, „Weihnachten“, „Engel“, „Lieder“ suchen

Reflexion der Gruppenstunde:

Das Ziel dieser gewählten Methode, war die Eingliederung einer TN in die Gruppe

Fr. X: 90 Jahre; Klassifizierung nach Naomi Feil - Grad 2*

starke Wortfindungsstörungen, redet meist nur, wenn sie angesprochen wird; hat Freundschaft mit einer Teilnehmerin in der Gruppe geschlossen, sie gehen viel miteinander spazieren und scherzen oft miteinander;

Fr. X. war viele Jahre eine begeisterte Sängerin beim Kirchenchor.

Sie singt noch heute begeistert bekannte Volks- und Kirchenlieder, von denen sie alle Strophen ohne Textvorlage mitsingt.

Durch den Einsatz von Musik kommt Fr. X. immer mit dem ganzen Körper rhythmisch in Bewegung und sie fängt an über das ganze Gesicht zu strahlen.

Die anfängliche Zurückhaltung änderte sich bereits mit unserem gemeinsamen Ritual- lied. Ihr Selbstwert wurde dadurch sichtlich gesteigert und die Ich- und Sozialkompetenz gefördert. Sie erzählt stolz, dass sie immer eine sehr gute Sängerin war.

Mir persönlich war es wichtig, dass Fr. X. auf Grund ihrer Wortfindungsstörungen nicht in Rückzug geht.

Die ganze Gruppe konnte sich sehr gut auf mich und die gewählte Methode einlassen. Sie probierten die mitgebrachten Instrumente mit Freude und Interesse aus, und fanden Verwendungsmöglichkeiten für die verschiedenen Glocken.

Die TN fanden viele Möglichkeiten, wo Glocken verwendet werden oder wurden.

So erklärte uns eine TN die Bedeutung des „Ziegenglöckleins“ wie es bei uns im Dialekt heißt. Es bedeutet „In den letzten Zügen“ und hat nichts mit „Ziegen“ zu tun.

Die Erinnerungen an Weihnachten weckten unterschiedliche Gefühle bei den TN aus, jedoch entstanden durch das Thema kein gedrückte Stimmung.

Meine Bitte zum Vorlesen bereitete den TN keine Schwierigkeiten, da auch jeder TN damit eingebunden war und einmal „lesen durfte“.

Auch Fr. X. konnte die erste Strophe eines Liedes fließend vorlesen.



Beispiele aus der Einzelaktivierung mit Rhythmus und Musik

Frau A.: 90 Jahre; Klassifizierung nach Naomi Feil - Grad 3*

monotones vor sich hin summen, wippen mit dem Oberkörper, behält oft lange das Essen im Mund

Begrüßung nach den 4 Säulen der Begegnung

- Gruß und Blickkontakt nicht immer möglich
- Ich stimme unser Ritualied an: „In die Berg bin i gern“
- Fr. A. summt die Melodie mit, wenn ich mitten im Text aufhöre, schluckt Fr. A. die evtl. noch vorhandenen Speisereiste hinunter und singt den Text weiter - wir singen gemeinsam zwei Strophen
- Fr. A. liest in der Folge die Liedtexte laut und deutlich vor, kann auch fehlendes ergänzen oder Texte ohne Absätze lesen
- wir singen jedes Mal „In einem kühlen Grunde“ - sie singt inzwischen auch die 3. Strophe vollständig mit
- auf die Frage von mir, ob sie das Lied „Die Gedanken sind frei“ kennt, schüttelt sie verneinend den Kopf; ich stimme das Lied an, und Fr. A. sagt: „Ach ja“ und singt den restlichen Text vollständig mit
- bewegt auch rhythmisch, je nach Liedauswahl, ihre Arme dazu oder ein mitgebrachtes Instrument
- nach der Aktivierung mit Musik wirkt Fr. A. entspannt, kurze Gespräche möglich, Blickkontakt und Wiederholung der Verabschiedung möglich, winkt mir nach und lächelt

Frau B.: 80 Jahre; Klassifizierung nach Naomi Feil - Grad 2 - 3*

Bewegungsdrang, ständiges Auf- und Abgehen, „räumt“ die Station auf, ist ängstlich, sucht ständigen Kontakt zu den Pflegepersonen, wird ohne Kontakt weinerlich und ängstlich, sucht Kontakt zu anderen Heimbewohnern und Besuchern; oft sind keine Gespräch oder klaren Sätze möglich; sie hat früher sehr gerne gesungen.

Ich singe mit den anderen Bewohnern „Kein schöner Land“

- Fr. B. kommt auf mich zu, Blickkontakt möglich, beginnt mit uns mitzusingen
- beim Singen halte ich den Blickkontakt mit Fr. B., sitzt ihr genau gegenüber und halte sie an den Händen
- singt weitere Lieder mit: „Du, du liegst mir am Herzen“, „Auf, auf zum fröhlichen Jagen“, „Wohl ist die Welt so groß und weit“
- drückt immer wieder meine Hände und lächelt
- nach Rückmeldung von Pflegepersonen war Fr. B. bis zum Schlafengehen ruhig und entspannt
- in der Adventzeit singen wir gemeinsam alle Strophen von „Leise rieselt der Schnee“
- beim Besuch eines Kinderchores sitzt Fr. B. andächtig mit geschlossenen Händen davor

und sagt immer wieder „Wie schön!“, strahlt dabei über das ganze Gesicht

Fazit: Frau B. verdeutlicht für mich die Bedeutung eines bekannten Sprichwortes:

„Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder...“.

Das Singen bewirkt bei Fr. B. Beruhigung, Entspannung, Steigerung der Ich-Identität und vor allem eine emotionale Zugangsmöglichkeit.

Allerdings muss auf ihre aktuelle psychische Verfassung eingegangen werden. Vorgegangene Stressfaktoren, wie z. B. Konflikte mit anderen HB, unterdrücken die musikalische Stimmung und machen einen Zugang erschwert möglich.

Frau C.: 91 Jahre, ledig; Klassifizierung nach Naomi Feil - Grad 2 - 3*

stutzt am liebsten alleine im Zimmer, biografische Gespräche nicht möglich

Reagiert immer ablehnend, wenn ich das Zimmer betrete

- „Was machst du schon wieder hier!“, „Verschwinde mit deinem Zeug!“, „Du brauchst dich nicht hinzusetzen, ich bin am liebsten alleine“
- zu Beginn Begrüßung nicht möglich; möchte nicht die Hand geben (zieht ihre Hand zurück), erwidert den Gruß nicht, Blickkontakt möglich
- ich stimme das Ritualied „Tirol isch lei oans“ an
- Fr. C. singt zwei Strophen laut mit, ihr Körper beginnt sofort sich rhythmisch mit zu bewegen
- ich singe nochmals die erste Strophe, aber anstatt Tirol singe ich die Namen ihrer Heimatgemeinde
- Fr. C. entspannt sich, lacht schallend, ist dann bereit mir die Hand zu geben
- spiele einen Marsch, „Schönes Osttirol“, der Musikkapelle ihrer Heimatgemeinde vor; diese war v. a. von 1946 - 1994 durch ihren Kapellmeister weithin sehr bekannt
- Frau C. erkennt sofort die Kapelle, der ganze Körper bewegt sich wieder rhythmisch zur Musik
- sagt sie würde gerne „Tirolerlieder“ singen, und dass sie immer eine gute Sängerin war
- erwähnt auch, dass sie ganz alleine ist „Weißt du, ich habe niemanden mehr“
- wir singen noch gemeinsam „Das schönste auf der Welt,“ im Refrain singe ich anstatt „Tirolerland“ ihren Vornamen; bei der Wiederholung fragt Fr. C. wie ich heiße und singt meinen Vornamen
- Lied: „Wohl ist die Welt so groß und weit“, Fr. C. singt die 2. Stimme dazu
- als Aktivierung mit Rhythmik spiele ich noch ein Lied von den Orginal Oberkrainern vor, Fr. C. beobachtet mich und „zeigt“ mir, wie ich mich richtig rhythmisch bewegen soll
- Schlusslied: „Du bist die Rose vom Wörthersee“ vorspielen; Fr. C. singt den Refrain mit, improvisiert wieder und singt anstatt „Strandcafe“ dann „Lienzercafe“
- zum Schluss bedauert Fr. C., dass die Stunde schon zu Ende ist „Gehst du schon wieder?“ „Wann kommst du wieder?“
- 4 Säulen der Begegnung
- winkt mir nach und ruft: „Komm bald wieder!“
- Rücksprache mit Pflegepersonen der Station, versuchsweise nach der Körperpflege Radio mit Musik einschalten anstatt dem Fernseher, um eine mögliche Veränderung beim

Betreten des Zimmers zu erreichen;

- Haltung hat sich bei der nächsten Einzelaktivierung leicht verändert, sagt beim Betreten des Zimmers: „Bist du wieder da!“, möchte mir aber nicht gleich zur Begrüßung die Hand geben; ansonsten verläuft die Haupt- und Schlussphase wie jedes Mal

Frau D.: 88 Jahre; Klassifizierung nach Naomi Feil - Grad 2 - 3*

wahnhaftes Verhalten, hört Stimmen und spricht mit diesen;

Sehvermögen stark beeinträchtigt;

Religion spielt eine große Rolle, betet viel, geht regelmäßig beichten;

Zugang in der Aktivierung nur mehr über religiöse Gebete und Lieder möglich,

biografische Gespräche kaum noch möglich

Begrüßung nach den 4 Säulen der Begegnung

- Ritual: Bitte Fr. D. um das Schutzengelgebet, beten dies gemeinsam
- ich frage Fr. D. immer um Texte von Kirchenliedern, z. B.:
Marienlieder: „Meerstern ich dich grüße“, ect.
Adventlieder: „Tauet Himmel“
„Großer, Gott wir loben dich“
- Fr. D. trägt mir die Texte der Lieder fließend sprechend vor, da sie angibt nicht singen zu können (singt manchmal leise mit)
- ich singe dann die Lieder, wenn ich im Text stocke, ergänzt Fr. W. diesen
- Fr. D. applaudiert nach jedem Lied und bedankt sich für das Singen
- zum Schluss singen wir immer „Herr, ich bin dein Eigentum“

Herr E.: 61 Jahre; chronische Schizophrenie, keine kognitiven Beeinträchtigungen

kaum Kontakte im Wohn- und Pflegeheim, spricht kaum mit anderen;

geht alleine im Garten oder Gang spazieren, spricht manchmal leise vor sich hin

Einzelaktivierung oder in Kleingruppe

- zu Beginn der Aktivierungen mit Musik war Hr. E. sehr zurückhaltend und sang nur sehr leise mit
- nach ca. 1 Monat singt Hr. E. laut und deutlich mit, Selbstwert deutlich gesteigert, freut sich über Lob
- hat auch keine Probleme alleine mit mir zu singen

Frau F.: 74 Jahre; Klassifizierung nach Naomi Feil - Grad 1 - 2*

Hirnorganisches Psychosyndrom; fahrig, unkontrollierte Bewegungen, ruft ständig laut „Hallo“; Wortfindungsstörungen, reduzierte Wortflüssigkeit, beginnt Sätze, verliert dann aber den „Faden“, stockt mittendrin

- Rituallied: „In die Berg bin i gern“, singt 2 Strophen mit
- kann einzelne Zeilen von Liedtexten erst lesen, wenn wir vorher mindestens ein Lied gemeinsam gesungen haben
- durch das Singen erhöht sich bei Fr. F. die Aufmerksamkeit, Konzentration und sie wird motorisch ruhiger
- Einsatz von Rhythmusinstrumenten gut möglich

Fazit:

Singen führt bei Frau F. zur deutlichen Entspannung, steigert die Konzentration und verbessert die Wortflüssigkeit

Frau G.: 92 Jahre; Klassifizierung nach Naomi Feil - Grad 3*

reagiert auf Begrüßung kaum, kann von sich aus nicht die Hand geben; Blickkontakt auf Grund der stark verminderten Sehleistung erschwert möglich; sitzt apathisch bei der Aktivierung in der Gruppe oder „rüttelt“ immer wieder am Tisch, versucht alles vom Tisch zu „ziehen“

Begrüßung singen:

/:Grüß Gott und Hallo:/
schön, dass du da bist und nicht anderswo!

Fr. G. sieht mir plötzlich in die Augen, lacht mich an, sagt leise „Ja!“ und drückt meine Hand;

Fazit:

Das Lied brachte und bringt jedes Mal eine Reaktion der Aufmerksamkeit und „im Augenblick leben“.

Für mich war es eine sehr schöne Erfahrung, dass es mir mit einer gesungenen Begrüßung gelungen ist, einen Moment der Aufmerksamkeit und auch emotionaler Nähe zu erleben.

Frau H.: 88 Jahre; Klassifizierung nach Naomi Feil - Grad 2*

sitzt im Aufenthaltsraum und singt abwechselnd stereotyp laut vor sich hin:

„I bin a altes Weibele...“

„Glorwürdige Königin“ (2. Strophen)

„Heilig ist der Herr“

„Im Wald u. auf der Heide, da hab ich meine Freude“

„I bleib` in meiner Wohnung, ganz alleine da...“

„Die Männer sind alle Verbrecher...“

Fr. H. singt die Lieder rhythmisch alle gleich „abgehackt“ und lässt sich nicht unterbrechen. Sobald sie ein Lied beendet hat, beginnt sie nochmals von vorne oder mit dem nächsten.

Auch Verse oder Sprüche werden im selben Rhythmus ständig wiederholt.

Der Versuch, Gespräche zu führen, wird ständig von diesen Liedern und schallendem Lachen unterbrochen.

Biete Fr. H. zum Singen Rhythmusinstrumente an. Sie bewegt diese rhythmisch zum Singen und kommt im Laufe der Lieder in den passenden Rhythmus.

Im Laufe der folgenden Aktivierungseinheiten mit Rhythmik und Musik ist es immer mehr möglich „neue“ Lieder zu singen und diese rhythmisch zu begleiten. Zwischendurch ist es Fr. H. jetzt möglich, Liedtexte zu lesen oder kurze biografische Gespräche zu führen.

Frau I.: 88 Jahre; Klassifizierung nach Naomi Feil - Grad 2*

verbrachte den Großteil ihres Lebens in Niederösterreich, zog nach ihrer Pensionierung nach Osttirol; möchte täglich nach Hause gehen; erkennt ihren Sohn nicht mehr.

Fr. I. hat mich vor ca. 1 Jahr ein Lied gelehrt, dass sie von ihrem Vater übernommen hat. Es handelt sich dabei um ein altes „Wienerlied“:

Der Franz mocht mit seiner Marie,
in' Prater hinob a Partie;
die loss'n sie hutsch'n,
dann Ringelspü' foahrn
und tonz'n umanaund wia die Norr'n.
Der Marie wird auf amoi so schlecht,
sie halt's Tiachl vor's Mäu'
als wann's speib'n mecht.
Jo die Marie, die halt's nimma mehr aus,
sie laht si' beim Wagerl hinaus,
verliert's Gleichg'wicht, fliagt obi,
reckt d' Hax'n in d' Höh',
das haab'n die Leit a Gaudee.

Durch den zunehmenden kognitiven Abbau und die Sprachverarmung sind immer weniger Methoden der Aktivierung möglich.

Fazit:

Singen, und vor allem das Singen „ihres Liedes“ führt immer zur Entspannung, bietet Identifikationsmöglichkeit und Stärkung der ICH-Identität. Über das Singen dieses Liedes und der hervorgerufenen Wirkung, gewinne ich Zugang zu anderen Aktivierungsmethoden, wie z. B. Montessori - Übungen des täglichen Lebens, Gedächtnistraining, Biografiearbeit und Validation.

** Die Klassifizierungen nach Naomi Feil wurden von qualifizierten Pflegepersonen (DGKS) der jeweiligen Stationen bei den BewohnerInnen mit einer diagnostizierten Demenz erstellt.*

- ↳ Stadium 1: Mangelhafte/unglückliche Orientierung
- ↳ Stadium 2: Zeitverwirrtheit
- ↳ Stadium 3: Sich wiederholende Bewegungen
- ↳ Stadium 4: Vegetieren

Resümee

Für mich ist Musik in der sensorischen Aktivierung eine wichtige „Brücke“ zu den Menschen. Sie bewegt den **Körper** nicht nur in der Methode Musik und Rhythmik, sie kann auch eingesetzt werden in Motogeragogik, Tanz als eigene Einheit aber auch beim Feiern von Festen. Sie kann aber auch bewegen, um einen Menschen in eine Einheit zu begleiten. So motiviert z. B. der Gesang eine TeilnehmerIn immer wieder, um am Vormittag aus dem Bett aufzustehen und mit mir in eine Einheit zu gehen.

Musik berührt den **Geist** beim Gedächtnistraining. Über die auditive Wahrnehmung können die Titel oder Liedtexte auch bei Instrumentalstücken aus dem Langzeitgedächtnis abgerufen werden. Musik kann auch als Enkodierungsübung angeboten werden.

Musik spricht auch die **Seele** an. In der Biografiearbeit kann die Musik lang verborgene Erinnerungen wecken und uns wichtige Hinweise für weitere Ansatzmöglichkeiten in der sensorischen Aktivierung bieten. Mit Musik werden Emotionen geweckt - in der Erinnerungsarbeit oder beim Feiern von Festen.

Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass ein Begrüßungs- und Abschlusslied als Ritual zum Ein- bzw. Ausstieg bei den verschiedenen Methoden sehr wichtig ist.

Der richtige Einsatz von Musik bringt vor allem auch im Einzeltraining Entspannung und Beruhigung bei Anspannung, motorischer Unruhe aber auch aggressiver Abwehrhaltung.

Musik nach Thema ausgewählt, bietet Orientierung im Jahreskreis. Wobei ich die Erfahrung gemacht habe, dass es für Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz nicht wichtig ist, ob wir etwa im Dezember gemeinsam „ein Wanderlied“ singen. Voraussetzung für mich ist immer das Eingehen auf die Wünsche, Bedürfnisse und auch Biografien der TeilnehmerInnen.

Der Verlust der Sprache, aber auch der kognitiven und körperlichen Fähigkeiten bedeutet immer auch Trauerarbeit. So bietet sich die Musik für mich auch als ein wertvoller Begleiter dieser Trauerarbeit an.

**Gib mir Musik, um mir ein Feuer anzuzünden,
Um die dunklen Tiefen meiner Seele zu ergründen,
Meine Lust und meine Schmerzen, Narben, die ich mir selbst verschwieg.
Gib mir Musik!**

Reinhard Mey, dt. Liedermacher (1996)

Quellen- und Literaturverzeichnis

- [1] Demenz, das Magazin S. 35
[2] http://www.kita-montessori-suro.de/sprache_und_ihre_entwicklung.htm
[3] <http://www.tinohempel.de/info/info/sprachen/aufbau.htm>
[4] Gedächtnisraing, Schloffer, Prang, Frick-Salzmann, S. 64/67/69
[5] demenz.Leben, Magazin 20/2014, S. 18
[6] Bausteine.demenz, Die Sprache Demenzbetroffener verstehen 20/2014, S. 10
[7] Nöcker-Ribaupierre, Monika (2009): Decker-Voigt u.a., Lexikon Musiktherapie
[8] Ausbildungsunterlagen zum/r Dipl. AktivierungstrainerIn
[9] http://www.il-canto-del-mondo.de/fileadmin/docs/Yehudi_Menuhin-Zur_Bedeutung_Des_Singens.pdf
[10] <http://www.tk.de/tk/musik-und-gesundheit/lesereihe-musik/eckart-altenmueller/447842>
[11] Harms, Heidrun; Dreischulte, Gaby, in: Musik erleben und gestalten mit alten Menschen
Wehner, Lore(2011): Methoden- und Praxisbuch der Sensorischen Aktivierung
Wehner, Lore(2009): Sensorische Aktivierung: Ein ganzheitliches Förderkonzept für hochbetagte und demente Menschen

Fotonachweis:

Alle Bilder - Niederwieser Margit

Eigenständigkeitserklärung

Ich, Margit Niederwieser, erkläre, dass die vorliegende Abschlussarbeit von mir selbst verfasst wurde und dass ich keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet habe.

Lienz, 14. 01. 201



Zu meiner Person



Vorname: Margit
 Zuname: Niederwieser
 Geburtstag: 24. September 1972
 Geburtsort: Lienz

Ausbildung:

1987 - 1990 3-Jährige Fachschule für wirtschaftliche Berufe in Lienz
 1990 - 1991 Sanatorium Kettenbrücke Innsbruck
 1991 - 1993 Fachschule für Altenarbeit der Caritas Innsbruck

Beruflicher Werdegang:

seit 1993 Wohn- und Pflegeheim Lienz- Altenfachbetreuerin 100%
 2000 - 2006 Gedächtnistraining 5 Stunden - 35 Stunden in der Pflege/Woche
 2007 - 2010 Gedächtnistraining 20 Stunden - 20 Stunden in der Pflege/Woche
 seit 2011 Gedächtnistrainerin im WPH mit 240 Bewohnern - Beschäftigungsausmaß 100%

Berufliche Weiterbildungen:

1999 - 2000 Ausbildung zur Ganzheitlichen Gedächtnistrainerin
 beim österreichischen Bundesverband für GT/Hallein
 2001 - 2002 psychobiographisches Pflegemodell von Erwin Böhm
 2014/2015 Ausbildung zur Diplom Aktivierungstrainerin

Berufliche und private Fortbildungen:

- Validation
- Palliativ Care
- 2006 - 2007 Rhetorik (5 Module) Wifi Kärnten
- Demenzielle Erkrankung - regelmäßige Fortbildungen
- regelmäßige Fortbildungen im Bereich Gedächtnistraining
- 2012 - Internationales Symposium für Gedächtnistraining Zürich/CH
- Zusammenarbeit mit hirnerkrankten Menschen in Zürich
- Seminar für Kreativtraining und Mal- und Gestaltungstherapie
- alle 2 Jahre Cardio - pulmonale Notfallschulung
- Basale Stimulation
- Kinästhetic
- 10-Minuten Aktivierung
- Phyto-Aromapflege
- Reiki

1999 Praktikum - Aktivitäten in den der Seniorenbetreuung
 in Brunssum und Eindhoven/Niederlande mit Dipl. AktivitätenbegleiterInnen