

3.

Arbeitsbausteine in der musikalischen Begleitung von Menschen mit und ohne Demenz

3.1

„Still, still, still, weil's Kindlein schlafen will“ – Achtsame Gestaltung des akustischen Umfelds

Ich betrete wie jeden Mittwoch am späten Nachmittag einen Wohnbereich, in dem ältere Menschen leben, von denen manche Zeichen einer Demenz zeigen. Seit einiger Zeit gibt es hier schon mein musiktherapeutisches Angebot. Ich komme wöchentlich hierher, um mit den Bewohnern zu singen und zu musizieren.

Heute fällt mir wieder mal auf, wie lärmend es hier manchmal zugeht. Bereits im Wohnzimmer läuft der Fernseher in voller Lautstärke. Zu sehen ist eine moderne Serie mit schnellem Bildwechsel in grellem Licht, unterlegt mit viel populärer Musik. Sofort stellt sich mir die Frage, welcher Bewohner hier eine solche Serie überhaupt gerne sieht. Ich bin nicht überrascht, dass gar keiner zuguckt; der Fernseher läuft trotzdem.

Die Fenster zum Innenhof stehen offen, klar: Es ist Sommer. Von draußen schallt das unüberhörbare Dröhnen eines Rasenmähers

herein. Nebenan, in der Wohnbereichsküche, dudelt das Radio auch nicht gerade leise. Aus dem Schwesternzimmer schrillt unaufhörlich ein Telefon. Und hinten, im letzten Zimmer auf dem Flur, ruft jemand laut: „Hallo! Ist da wer?“

Ich bemerke, dass eine Pflegekraft nach hinten eilt. Sie möchte sich um den Rufenden kümmern. Bis hier nach vorne kann ich dann hören, dass sie sich nicht in normaler Gesprächslautstärke mit ihm unterhält. Ihre Antwort hallt über den kompletten Wohnbereich: „Herr Meyerhöfer, es ist alles in Ordnung. Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen!“

Ach, ist das so?, frage ich mich allerdings, denn ich halte diesen wahnsinnigen Geräuschpegel keine weitere Sekunde mehr aus. Als Erstes gehe ich zum Fernseher und schalte das immerwährende Gequassel der Seifenoper ab. Wie erwartet beschwert sich keiner der Bewohner darüber. Also hat die Sendung wohl wirklich niemanden interessiert. Dann begeben mich in die Küche und möchte fragen, ob wir das Radio ausstellen können. Auch hier bin ich nur wenig erstaunt, dass sich gar niemand in der Küche aufhält. Wozu dann das plärrende Radio?

Immerhin ist der Hausmeister inzwischen mit dem Rasenmähen fertig. So kann ich wenigstens die Fenster offen lassen und es kommt frische Luft ins Zimmer. Herr Meyerhöfer im Flur hinten ruft immer noch: „Hallo!“ – Vielleicht tut ihm die Musik gut, die wir gleich machen wollen, denke ich.

Aber zuerst einmal alle Knöpfe drücken und den Lärm ausschalten!

Da, plötzlich – es ist fast greifbar im Raum: Stille!

Ich halte kurz inne und genieße die Geräuschpause. Neben mir seufzt jemand laut. Eine alte Dame, Frau Schneider, sitzt im Ohrensessel und scheint genauso erleichtert zu sein wie ich. Jetzt erst fange ich an, die einzelnen Bewohner zu begrüßen. Vorher hätte mich ohnehin niemand verstanden, bei dem Lärm! Zur Begrüßung muss ich meine Stimme nicht erheben, nicht lauter sprechen, als es meiner Stimme gut tut. Die Bewohner verstehen mich trotzdem, und angenehmer für die Ohren ist es allemal!

Bevor wir mit der Musik beginnen können, habe ich den Eindruck, dass es erst einmal eine Weile still bleiben sollte.

Die Ruhe genießen, kein Fernsehen, kein Radio, kein Telefon, kein Rasenmäher und niemand, der in voller Lautstärke auf mich einredet. Einfach mal Stille. – Dann das Stimmen meiner Gitarre, ganz leise, zart. Die sanften Töne sind dann umso angenehmer, weil sie einen ganz klaren Gegensatz zum Vorherigen bilden. Und sie setzen das Zeichen, dass jetzt kein Lärm beginnt, sondern angenehme Klänge, schöne Musik ...

Ich erinnere mich an einen Ausspruch von Manfred Hinrich, den ich kürzlich gelesen habe: „Lärm, moderne Folter! ...“

In dem einen oder anderen Kontext scheint das immer wieder zum Alltag zu gehören. Warum eigentlich?

In der musiktherapeutischen Arbeit gibt es einen wichtigen Begriff: **akustische Milieupflege**. Darunter versteht man **die bewusste, sorgsame Gestaltung des akustischen, also „zu hörenden“ Umfelds**. Warum das so bedeutend ist, umschreibt folgendes Sprichwort: *„Lärm macht nichts Gutes – Gutes macht keinen Lärm.“* Jeder von uns ist im Alltag einer Vielfalt von angenehmen, aber auch störenden Geräuschen ausgeliefert. Viele Alltagsgeräusche, wie z. B. stark befahrene Straßen, nehmen wir häufig gar nicht mehr als belastend wahr. In der Regel sind wir rund um die Uhr von Geräuschen umgeben; selbst nachts hören viele von uns noch Musik. Um besser schlafen zu können? Oder um andere Geräusche zu überdecken? Wir können mittlerweile kein Kaufhaus mehr betreten, ohne von allen Seiten beschallt zu werden. Und manche Menschen laufen tagein, tagaus mit Kopfhörern durch die Welt. Je jünger ein Mensch ist, desto leichter fällt es ihm, störende Umgebungsgeräusche in der Wahrnehmung auszublenden – mit oder ohne Kopfhörer. Deshalb fühlt sich eine gesunde Person in einer lauten Umgebung oftmals gar nicht unwohl. Das Gehirn eines gesunden (und jungen) Menschen filtert unbewusst aus der Überflutung an gehörten Reizen nur das heraus, was ihm in diesem Moment wichtig erscheint. So können Mütter aus den Stimmen spielender Kinder sehr schnell die weinende Stimme ihres eigenen Kindes heraushören. In einer Kneipe können an einem großen Tisch mühelos mehrere Gespräche gleichzeitig geführt werden. Wir als Zuhörer haben die Fähigkeit, uns entweder auf ein Gespräch zu konzentrieren oder zwischen den einzelnen Unterhaltungen hin und her zu schwenken. Kranke, alte und sterbende Menschen können häufig aus so einer akustischen Überflutung nicht mehr „aussieben“. Sie können nicht zwischen wichtigen und unwichtigen Inhalten trennen. Sie hören alles gleichzeitig und gleich laut. **Sie sind den Geräuschen somit hilflos ausgeliefert.**

Menschen mit einer **Schwerhörigkeit** haben ähnliche Wahrnehmungsprobleme. Sie hören oftmals alle Nebengeräusche gleich laut. Wenn also das Radio läuft und man sie anspricht, dann verstehen sie uns nicht. Lautes Sprechen ist hier nicht hilfreich. Vielmehr kommt es auf ein leises Umfeld an und darauf, **besonders deutlich und langsam zu sprechen**.

Die oben beschriebene Situation der akustischen Überlastung in einem Wohnbereich für ältere Menschen habe ich so oder ähnlich viele Male erlebt. Und in jedem Fall war es für die Arbeit mit den Bewohnern und die Atmosphäre in der Gruppe hilfreich, alle störenden Geräusch- und Lärmquellen weitestgehend zu vermeiden. In mancher Situation ist die Kooperationsbereitschaft der Mitarbeiter gefragt. Einige elektronische Versorgungsgeräte können relativ laute Geräusche von sich geben, die sich aber in der Regel vorübergehend aus- oder stumm stellen lassen, z. B. Ernährungssonden oder Wechseldruckmatratzen. In einem Zimmer, in dem der Geräuschpegel alles andere übertönt, ist keine musikalische Begleitung oder Musiktherapie möglich.

Gerade weil vor allem tagsüber viele Umgebungsgeräusche auf uns einwirken, empfiehlt es sich, Musik als Gegenstück, als Kontrast, zu verwenden: Musik nicht als akustische Reizung neben vielen anderen, sondern zum **bewussten, aktiven Hören**. Hören und dabei nichts anderes tun als aufmerksam lauschen.

Erst dann kann Musik **entspannend** wirken.

Älteren Menschen fällt es manchmal sehr schwer zu äußern, wann ihnen die Geräusche der Umgebung zu laut oder insgesamt zu viel erscheinen. Menschen mit Demenz finden beispielsweise an einem Radiogerät oft nicht den „Aus-Knopf“. Häufig wird auch eine verringerte Eigeninitiative beob-

achtet: Das volle Glas Wasser steht direkt vor dem Betroffenen auf dem Tisch, aber er trinkt nicht, obwohl er angibt, Durst zu haben. Ähnlich verhält es sich mit der Entschlusskraft zu sagen, ob die Musik gut tut oder nicht.

Daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass Sie dabeibleiben, wenn Sie Musik in der Begleitung von älteren Menschen einsetzen. Häufig wird mir berichtet, dass zum Abschluss einer Beschäftigungstätigkeit eine CD eingelegt wird, meistens mit dem Ziel der Entspannung. Das mag in vielen Situationen angemessen erscheinen. In dem Moment aber, in dem Sie den Raum verlassen und die Musik weiterläuft, haben Sie keinerlei Kontrolle mehr darüber, was die Klänge bei den Hörenden auslösen. Sie bemerken es nicht, wenn Musik, die viele Male zuvor entspannend wirkte, plötzlich zum genauem Gegenteil führt. Der Hörende bleibt mit der Musik allein und damit auch mit all den Erinnerungen und Assoziationen, die in diesem Moment auf ihn einströmen.

Es gibt nicht die eine einzig wahre Entspannungsmusik. Wir kennen das von uns selbst. An manchen Tagen brauchen wir schnelle Rhythmen und ausgelassene Melodien, an anderen Tagen halten wir gerade diese Musik gar nicht aus. Dann hilft es uns, bei ruhigen Klängen zu entspannen. **Lassen Sie also den Menschen, für den Sie die Musik ausgesucht haben, nicht beim Hören allein! Gestalten Sie die Entspannung als gemeinsames Hören.** Achten Sie immer darauf, wie Ihr Gegenüber auf die Musik reagiert.

Bei der Auswahl hilft es natürlich, wenn Sie wissen, welche Musik der Betroffene immer gerne gehört hat. Natürlich können sich musikalische Vorlieben über die Jahre auch verändert haben. Außerdem hat jeder Mensch ganz bestimmte Erfahrungen mit Musik gemacht. Deshalb ist es sinnvoll zu überlegen, welche Musik dem älteren Menschen mit und ohne Demenz hel-

fen könnte, zu entspannen. Wenn Sie beim aktiven Hören dabeibleiben, können Sie je nach Reaktion die Musik wechseln oder beispielsweise leiser drehen.

Es genügt völlig, wenn Sie ein **bis zwei Musikstücke gemeinsam hören, also insgesamt zirka zehn Minuten**. Selbst wenn der ältere Mensch beim aktiven Hören einschläft, unterbrechen Sie weder die Begleitung noch die Beziehung, da Sie ja im Raum bleiben. Im Anschluss können Sie gemeinsam Reaktionen auf das soeben Gehörte besprechen. Das signalisiert wiederum, dass Sie den älteren Menschen in seiner Hörwahrnehmung – und letztlich auch der Wahrnehmung der damit verbundenen Gefühle – begleiten und ernst nehmen.

Auch wenn Musikgeschmack ganz unterschiedlich sein kann, zeigen viele ältere Menschen eine Vorliebe für alte Volkslieder und Schlager und auch für klassische Musik aus dem 15. bis 19. und beginnenden 20. Jahrhundert. Es folgt daher eine **Liste mit klassischer Musik mit und ohne Gesang**, die Sie **zur Entspannung** nutzen können. Aber wie bereits erwähnt ist dies nur eine Auswahl, die Sie selbstverständlich abwandeln und dem Geschmack und Bedarf Ihres Angehörigen oder des von Ihnen betreuten Menschen anpassen sollten:

	Musik-Titel	Komponist/Interpret	
1.	<i>Pater noster et Ave Maria</i>	Josquin Des Prez	<i>nur Gesang</i>
2.	<i>Kanon in D</i> <i>Es gibt mehrere (auch moderne) Fassungen. Das Original ist als Streichquartett komponiert.</i>	Johann Pachelbel	<i>Instrumental</i>
3.	<i>Abendständchen</i>	Clemens Brentano	<i>nur Gesang</i>

	Musik-Titel	Komponist/Interpret	
4.	<i>Impromptu in Ges-Dur</i>	Franz Schubert	<i>instrumental</i>
5.	<i>Wenn ich in deine Augen seh</i>	Robert Schumann	<i>nur Gesang</i>
6.	<i>Der Schwan</i> (aus: Karneval der Tiere)	Camille Saint Saens	<i>instrumental</i>
	<i>The Flower Duet</i>	Léo Delibes	<i>zahlreiche gesungene Versionen</i>
7.	<i>Thais-Meditation</i>	Jules Massenet	<i>instrumental</i>
8.	<i>Pas de deux</i> (aus: Nussknacker)	Peter Tschaikowsky	<i>instrumental</i>
9.	<i>Finale</i> (aus: Schwanensee)	Peter Tschaikowsky	<i>instrumental</i>
10.	<i>Clair de lune</i> <i>Orchesterfassung oder reine Klavierfassung</i>	Claude Debussy	<i>instrumental</i>
11.	<i>In trutina</i> (aus: Carmina Burana)	Carl Orff	<i>mit Gesang</i>
12.	<i>Cavatina</i>	Stanley Myers	<i>instrumental</i>
13.	<i>Maid with the flaxen hair</i>	Richard Stoltzman	<i>instrumental</i>
14.	<i>Lebe wohl, gute Reise</i>	Comedian Harmonists	<i>mit Gesang</i>
15.	<i>Nella fantasia</i>	Ennio Morricone	<i>zahlreiche gesungene Versionen</i>
16.	<i>Agnus Dei</i>	Karl Jenkins	<i>mit Gesang</i>
17.	<i>Lionel und Bertie</i>	Alexandre Desplat	<i>instrumental</i>

Viele zeitgenössische Komponisten sind im orchestralen Filmmusikgenre zu Hause, z. B. Ludovico Einaudi, Jan A. P. Kaczmarek u.v.m. Auch hier können Sie zahlreiche instrumentale Stücke finden.

Wenn der Mensch, mit dem Sie zusammen Musik hören, währenddessen einschlafen kann, ist das ein positives Zeichen: Körper und Geist haben sich so weit entspannt, dass Schlaf möglich ist. Schläft der ältere Mensch sehr tief, dann können Sie natürlich den Raum verlassen. Aber bitte denken Sie daran, die Musik vorher auszuschalten!

Sinnvoll ist es, **auf Radiomusik zu verzichten**, denn beim Rundfunk haben Sie keine Kontrolle darüber, welche Musik gespielt wird und wann der nächste Wortbeitrag oder die neuesten Nachrichten gesendet werden. Wer entspannen möchte, hat vermutlich kein Interesse am Wetterbericht der nächsten Tage oder den Verkehrsnachrichten ...

Fazit: Aktives Hören und akustische Milieupflege bedeuten:

- Ich achte auf eine ruhige, lärm- und geräuschbefreite Umgebung.
- Ich setze nicht „irgendeine“ Musik ein. Stattdessen überlege ich, welche Musik dem älteren Menschen helfen könnte, sich wohlfühlen und zu entspannen.
- Ich bleibe im Raum und bei dem Menschen, für den ich die Musik ausgewählt habe.
- Wir hören und machen dabei nichts außer hören.
- Alle Gedanken, Bilder und Träume können kommen und gehen, ohne dass wir sie analysieren müssen. Ein Besprechen der Erinnerung empfiehlt sich – wenn gewünscht – nach Ende der Musik.
- Wir können es zulassen, an nichts zu denken.
- Wir können es zulassen, dass uns die Musik gefällt und berührt.
- Ich kann es zulassen, dass der ältere Mensch, für den ich die Musik einsetze, sich entspannt und vielleicht sogar einschläft.