

Grüezi mitenand/ Guten Tag

kurz zu meiner Person:

Ich heisse Simone Brunner, bin verheiratet, wohne im Kanton Zürich im Tösstal in der Schweiz. Mit der Kirchen-Musik bin ich aufgewachsen und sie begleitet mich durch mein Leben. Meine Eltern haben uns Kinder, wir sind drei Schwestern, die Musik nahe gebracht und vorgelebt. Der Vater (Emil Dieter, er ist hier auch anwesend) war viele Jahre Organist in der reformierten Kirche Baar und zusammen, als Familie haben wir viel musiziert. Selbst spiele ich Cello und diverse Blockflöten.

Zu meinem Beruflichen Werdegang möchte ich sagen: zuerst habe ich den Beruf Koch gelernt und ihn dreiundzwanzig Jahre mit viel Freude und Leidenschaft ausgeübt. Wir führten immer wieder mal eine Spezialitätenwoche durch. Das heisst wir nahmen ein Thema - dazu lasen wir Texte vor, organisierten zum Thema passende Anlässe mit externen Referenten, kreierte und kochten zu dem Thema, am Ende der Woche gab es jeweils einen Abschlussnachmittag. So ergaben sich Gespräche und ich konnte engeren Kontakt zu den Bewohnern knüpfen. Dies lernte ich sehr schätzen und es waren wertvolle Momente für mich. Dadurch begann der Wunsch zu wachsen eine andere Möglichkeit oder Arbeit zu suchen, der dies alles zusammen vereinen könnte. Somit erkundigte ich mich, was für Möglichkeiten es Beruflich gäbe. Und entschied mich für den Beruf Aktivierungsfachfrau, dauer drei Jahre Berufsbegleitend. Die Ausbildung zur diplomierte Aktivierungsfachfrau HF habe ich im Herbst 2017 beendet. Während meiner Ausbildung kam ich intensiv mit dem Thema Demenz in Kontakt. Und konnte wertvolle Erfahrungen machen mit den Menschen die an Demenz erkrankt waren. Gearbeitet habe ich immer in Alters- und Pflegeheimen, auch als Koch. Im Moment arbeite ich in einem Wohnheim mit Hirnverletzten Menschen.

Singen mit alten und Demenzerkrankten Menschen

Kurzer Umriss zur Krankheit Demenz:

Auf das Wort „Demenz“ stossen wir heute immer wieder, in Zeitungsartikeln, in Fernsehsendungen, in Fachbüchern, aber vor allem in Altersinstitutionen. Dort existiert an vielen Orten eine spezialisierte Abteilung oder eine Wohngruppe für Menschen mit Demenz. Menschen mit Demenz leben mit uns.

Das Wort „Demenz“ macht uns Angst. Was bedeutet das genau? Was passiert da? Wieso verhalten sich Personen die wir kennen plötzlich anders, als man sich das gewohnt ist? Viele kleine, alltägliche Dinge können nicht mehr umgesetzt werden. Die Gefühle schwanken wie auf einer Achterbahn. Betroffene und ihre Angehörigen sind fast immer hilflos. Menschen mit Demenz leben oft in einer eigenen Welt und benötigen eine wertschätzende Unterstützung in ihrer Lebensgestaltung.

„Demenz“ ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von Erkrankungen. Allen etwa 55 Unterformen der Demenz ist gemeinsam, dass sie zu einem Verlust der Geistes- und Verstandesfähigkeiten (Intelligenz) führen. Typisch ist eine Verschlechterung der Gedächtnisleistung, des Denkvermögens, der Sprache und des praktischen Geschicks.

Diese Veränderungen haben zur Folge, dass Menschen mit Demenz ihre alltäglichen Aufgaben nicht mehr ausführen können. Demenz ist keineswegs eine normale Alterserscheinung, die jeden mehr oder minder betrifft. Sondern eine Erkrankung, die typischerweise im Alter auftritt (vgl. <http://www.sprechzimmer.ch/Definition>).

Bei Demenz gehen also Fähigkeiten verloren. Diese sehen bei jeder Person anders aus:

- grosse Vergesslichkeit wie, *Namen oder Datum zu merken, ...*
- Denkstörungen wie, *zusammenhangloses Antworten auf gestellte Fragen, Dinge zu benennen, ...*
- Orientierungsschwierigkeiten wie, *wo bin ich, welche Uhrzeit...*

- verlangsamte oder unpräzise Sprache wie, *die richtigen Wörter- und Buchstaben zu sprechen*
- Urteilsvermögen ist eingeschränkt wie, *vernunftgemäss zu Handeln und die Tragweite seines eigenen Handelns nicht zu begreifen, ...*
- Persönlichkeits- und Wesensveränderungen wie, *wer bin ich, das Verhalten verändert sich, ...*
- Erkennungs- und Handlungsstörungen wie, *was soll ich mit dieser Bürste tun, Angehörige erkennen, ...*
- Depressionen wie, *starker Antriebsverlust, keine Motivation ...*

Dabei ist es wichtig zu wissen, dass alle Betroffenen noch viele Fähigkeiten im Bereich ihrer Gefühle und des Bewusstseins (die Umgebung wahr nehmen mit allen Sinnen) besitzen und *immer erwachsene Personen mit einer eigenen Persönlichkeit bleiben.*

Nie werden andere genau verstehen, wie sich ein Mensch mit Demenz fühlt. Was uns aber bewusst sein sollte, ist die Tatsache, dass solche Menschen ihr Leben meistern und *wir* die Gelegenheit bekommen, mit ihnen in Verbindung zu bleiben, ob das nun in unserer Realität oder in ihrer Welt passiert. Es ist wichtig, ihre Welt, ihr Hier und Jetzt zu verstehen, sie in ihren Stärken zu begleiten und sie dort zu unterstützen, wo sie auf unsere Unterstützung angewiesen sind. Menschen mit einer Demenz zu begleiten, ist eine Aufgabe, die uns immer wieder herausfordert. Wir stossen oft an Grenzen der Belastbarkeit, denn betroffene Menschen reagieren meist anders, als wir es erwarten. Was heute gut geht, kann morgen völlig verschwunden sein. Jeder Tag ist anders und diese Herausforderung nimmt nicht ab. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Demenz nicht nur die einzelne (betroffene) Person betrifft, sondern immer auch ihr gesamtes Umfeld (vgl. Tschudin, Medi Bern, 2012, S.45-48).

Lied 1 singen: La-hâut sur la montagne (Dort oben auf dem Berge)

Verbindung Musik und Mensch:

Ganz Allgemein: die Musik kann auf der psychischen, sozialen, geistigen und körperlichen Ebene Einfluss nehmen, das gilt sowohl für aktives Musikmachen (*singen, ein Instrument spielen*), wie auch für passives Musikerleben (*Musik hören*). Musik hat für viele Menschen eine starke emotionale Qualität, die sich fast immer förderlich erweist. Sie beeinflusst die Stimmung und kann positiv auf das emotionale Wohlbefinden einwirken. Durch eine Musikbiografie kann eine Verbindung zur Lebensgeschichte hergestellt werden, die Erinnerungen auslöst und so zu einer Orientierungshilfe werden kann. Gemeinsames Singen, Musizieren oder Musik hören erhält durch das Gemeinschaftserlebnis und die soziale Anerkennung auch eine soziale Bedeutung und bietet eine sprachunabhängige Ebene der Kommunikation (Harms/Dreischulte,2010).

Musik Gestalten und Erleben:

Aus der Aktivierungstheorie: Musik ist ein Medium, mit dem auch alte Menschen, die mit anderen Mitteln und Methoden nicht mehr oder nur wenig ansprechbar sind, oft noch erreicht und aktiviert werden können – als emotionaler „Eisbrecher“ sozusagen.

Musik verschafft Zugang zur Welt von Menschen mit Demenz und weckt Erinnerungen, aktiviert vorhandene Fähigkeiten, verstärkt das Selbstwertgefühl. Setzt man Musikinstrumente oder Materialien ein, werden zusätzlich – unter anderem Konzentrationsfähigkeit, Körpergefühl, Grob- und Feinmotorik geschult.

Beispiele:

- Singen wie, *bekannte Volkslieder, Schlager, Evergreens, Gassenhauer, Lieder zur passenden Jahreszeit, Kinderlieder*
- Musik machen wie, *Einsatz von Rhythmus- und*

Klanginstrumenten während dem Singen

- Musik und Bewegung wie, *Tänze im sitzen, Einsatz von Tücher, Bänder, Schnur, usw.*
- Musik hören und darüber sprechen wie, *verschiedene Musikstile und Epochen, Kirchenmusik, Lieder, etc.*

In einem Satz: Musik ist ein wichtiges Medium für Menschen mit Beeinträchtigungen, um nicht nur verborgene Fähigkeiten eines jeden zu entdecken, sondern auch kognitive, soziale, emotionale und kreative Strukturen weiter zu entwickeln.

Umsetzung & Erfahrung im Singen mit alten, dementen Menschen:

In der Generation von unseren jetzigen Klienten in den Altersinstitutionen ist Singen weit verbreitet. Viele Klienten waren in einem Gesangsverein oder Kirchenchor und haben in den Familien und Schulen häufiger gesungen als heute.

Jetzt liegt es an meinem Interessen, als Leitung der Gruppe, herauszufinden welches Liedgut aus dieser Zeit stammt und meine Klienten gesungen haben. Das ist wie bei einer Suche nach einem Schatz, hier finde ich einen vielfältigen, alten, schönen, melodischen und bunten Strauss an Lieder, zum Teil längst veraltete Liedtexte und Melodien. Es benötigt Eigeninitiative um diesen Melodischen Strauss zu entdecken, wie:

- *alte Liederbücher durchblättern*
- *ausprobieren und üben von unbekanntem Liedern*
- *transponieren zu hoher Lieder, da unsere Klienten nicht mehr so hohe Stimmlagen singen können im Alter*
- *im Gespräch mit den Klienten erfahren was sie gerne singen möchten, wollen, können, ...*
- *im Austausch mit anderen Personen, Fachpersonen, ...*
- *über die Erfahrung durch Ausprobieren mit den Klienten, etc...*

Dazu ein Erlebnis:

Es war zu Beginn meiner Ausbildung in der Singgruppe, als eine Frau mit Demenz, welche sich verbal fast nicht mehr ausdrücken konnte, ganze Lieder mitsang. Eine andere Frau, welche sich mit Wortfindungsstörungen fast nicht mehr ausdrücken konnte, rezitierte ganze Liedverse in einem Zug.

Viele Demenzbetroffene erinnern sich auch im fortgeschrittenen Stadium an die Liedtexte und Liedverse.

Lied 2 singen: Wem Gott will rechte Gunst erweisen

Manchmal singen die Klienten die Texte etwas abgeändert. Es gibt in jeder Zeitepoche sogenannte „verunstaltete“ Lieder. *Zu dem vorherigen Lied hat eine ältere Dame immer in voller Lautstärke ihre verunstaltete Version gesungen und auf meine Nachfrage woher diese Weise kommt; lächelte sie verschmitzt und meinte: „das habe ich als junges Mädchen mit den Anderen immer so gesungen, zum Ärger von unserem Lehrer“ Ihre Liedversion der ersten Strophe lautete: Wem Gott will rechte Gunst erweisen, den schickt er in die Heilsarmee, dem will er seine Wunder weisen, mit Weggli (Brötchen) und Kamillentee.*

Wichtig ist es für mich als Leitung, dass ich die Lieder sicher und führend singe. Auch wenn einige oder einzelne Klienten falsche Tonfolgen, andere Wortreihenfolgen, Antirhythmen oder Abkürzend singen. Mich ärgern, verwirren und beirren lassen bringt mir persönlich und der Gruppe nichts. Ich korrigiere Demenzerkrankte Klienten nicht, denn sie werden es nicht verstehen, es verwirrt und verunsichert sie, es bringt Unmut und Unruhe in die Gruppe. Ich stelle fest und sage der Gruppe was ich wahr genommen habe.

Dazu ein Erlebnis:

In meiner Singgruppe hatte ich einen italienischen Herrn. Er kam als Gastarbeiter in die Schweiz und arbeitete bis zur Pensionierung

auf dem Bau und sprach fast kein Deutsch. Er kam regelmässig in die Gruppe und sang mit Leib und Seele mit bei den Liedern, aber immer auf seine eigene Art und Weise. Das klang so: er benutzte nur fünf, höchstens sieben Töne, die Lautstärke war mezzoforte bis fortissimo und mit der Wortauswahl lalala, faria ho, nanana, holio. Damit war ich gefordert, denn seine Stimme übertönte meine Stimmlage. Ich suchte im Gespräch mit ihm nach einer Lösung, wir einigten uns auf ein Handzeichen. Meine Handbewegung nach unten bedeutete leiser zu singen, meistens funktionierte es. Manchmal schloss er die Augen und sang mit Hingabe in voller Lautstärke, da nutzte meine Abmachung mit ihm nicht.

Lied 3 singen: L'inverno l'è passato (Der Winter ist vergangen)

Genau bei diesem Lied schloss er immer seine Augen! - Es sei störend, beklagten sich andere Klienten über sein falsches und lautes Singen. Wieder suchte ich im Gespräch mit den Klienten es zu lösen. Ich stellte ihnen Fragen wie: Was bedeutet Ihnen singen? Was beinhaltet gemeinsam zu singen? Wir singen miteinander, weil es ...?

Es ist immer wieder erstaunlich wie grosszügig und verständnisvoll die Klienten untereinander sind. Manchmal passieren solche Situationen fast in jeder Singgruppe. Es gehört zum Alltag bei der Arbeit mit älteren Menschen. Vor allem bei Demenzbetroffenen ist es täglich, dass ich mich immer wiederholend im Gespräch nach Momentanen-Lösungen suche, auch wenn viele Lösungen sich sehr ähnlich sind.

Das Singen ist etwas Sinnliches und bekannte Lieder rufen Erinnerungen in uns hervor. Sehr gut eignen sich alte Volkslieder, Kinderlieder und bekannte Schlager. Wanderlieder haben meistens einen anregenden Charakter. Hier können Bewegungen dazu gemacht werden oder auch Rhythmusinstrumente eingesetzt werden. Es ist erstaunlich wie Demenzbetroffene sich in ihrem

eigenen Rhythmus bewegen und für einige Minuten ihre Konzentration ganz auf diese Tätigkeit fokussieren können.

Dazu ein Erlebnis:

In einer Gruppe mit Demenzbetroffenen (in allen Stadien) sah ich, wie sie mit Rasseln, Schüttelbechern, Tüchern, etc. sich zur Musik mit dem Oberkörper hin und her schaukelten, die Füße im Takt klopften, die Arme schwangen oder mit der Hand auf das Knie klatschten.

Dabei konnte ich Ausprobieren und Erfahrungen sammeln. Auch eine Palette von Mimik, Gestik und Emotionen beobachten wie, *Freude aus den Augen strahlen sehen, Staunen, Neugierde, ...*

Für Klienten die sich fast nicht mehr verbal ausdrücken können, eignet sich diese Art mit den Begleitinstrumenten gut. Ich entdecke immer wieder neue Ressourcen der Klienten und bin fasziniert über ihre Kreativität ihrer eigenen Lebensstrategien. Diesen „Lärm machen“ gefällt nicht allen Klienten, andere sind fasziniert.

Dazu eine Idee:

In jedem Haushalt gibt es *leere Dosen, PET-Flaschen, ...* diese gut waschen mit den Klienten verzieren und füllen. Dazu eignen sich diversen Materialien wie, *Sand, farbige Perlen, bunte Knöpfe, Büroklammern, etc.*, so haben sie eine günstige Alternative zur Hand. Dabei auf das Gewicht achten, es können nicht mehr alle Klienten schweres Gewicht heben und noch schütteln.

Es gibt Lieder, bei denen Trost und Hoffnung vermittelt wird. Bei den Kirchenliedern gibt es viele die in diese Kategorie passen. Manchmal fließen auch Tränen, wenn die Gefühle überhand nehmen, die durch Erinnerungen hervorgerufen werden oder weil es so schön ist. Hier eignen sich langsame Bewegungen dazu, evtl. mit Tüchern, Klang unterstützen.

Dazu zwei Erlebnisse:

Da habe ich die Beobachtung gemacht, dass sich eine Klientin das Tuch über den Kopf gelegt und sich dazu gewiegt hat, als suche sie Schutz, Trost und Geborgenheit. -- Ein Herr bricht bei emotionalen Liedern regelmässig in Tränen aus. „Freudentränen, einfach weil sie so berührend und schön seien“, antwortet er mir auf meine Nachfrage.

In der Schweiz gibt es Lieder in den vier Landessprachen (Französisch, Deutsch, Italienisch, Rätoromanisch) und in den verschiedenen Mundarten (Dialekt). Die Vielfalt ist enorm, daher ist es wichtig, dass ich erkunde und erforsche aus welchen Kantonen meine Klienten stammen. So kann ich die Lieder-Auswahl optimieren, gleichzeitig nutze ich das Altwissen meiner Klienten und gebe ihnen die Möglichkeit ihr Wissen mit den Anderen zu teilen.

Lied 4 singen: Coral Tuots umauns (All ihr Menschen)

Wie sie gemerkt haben, habe ich für die Singbeispiele Lieder gewählt, die typisch aus der Schweiz sind. Zuzuordnen auf die vier Landesregionen mit ihrer Landessprache. Die ersten drei gesungenen Lieder, sind Lieder die wir in der deutschen Schweiz im Schulunterricht lernen. „*La-hâut sur la montagne*“ steht für die Romandie (die französische Schweiz). „*Wem Gott will rechte Gunst erweisen*“ singen wir in der deutschsprachigen Schweiz. „*L'inverno l'è passato*“ ist ein typisches Frühlingslied für die Sonnenstube, den Kanton Tessin (die italienische Schweiz). „*Coral Tuots umauns*“ ist ein rätoromanischer Choral der im Kanton Graubünden, meistens als zweites Lied im Gottesdienst gesungen wird. Zu Gottesdienste / Kirche kommt wieder die Nachforschung zum Zuge über die Geschichte, Musik und Traditionen der Kirche. Wie vielfältig ist die Lieder-Auswahl? Wie erlebten die Klienten die Kirche und die Musik? Welche Lieder lernten sie in der Kinderlehre? In vielen Institutionen finden wöchentlich Andachten oder Gottesdienste statt. In solchen Anlässen konnte ich beobachten, wie Klienten meist ohne Liederbuch mit sangen bei altbekannten Liedern. (z.B. Grosser Gott

wir loben dich – alle Strophen auswendig!) Sobald neuere Versionen und unbekannte Lieder von den Pastoren gewählt wurden, sangen nur noch wenige Klienten mit oder sie versuchten nicht aufzufallen, in dem sie die Lippen tonlos bewegten. Es wirkte auf mich, als konnten sie die Zeilen nicht entziffern und lesen oder die unbekannte Melodie und Rhythmen waren zu schnell.

Diese Generation ist gut erzogen und zu höflich um dem Herrn Pfarrer zu sagen, dass seine Lieder-Auswahl ungünstig und zu modern war.

Nun kommt noch unsere Mundart (Dialekt) dazu. Je nach Kanton und Region gibt es eine Vielfalt an Liedern. In diesen Liedern werden Städte oder Wahrzeichen besungen. Zum Beispiel: „*Im Aargau sind zwöi Liebi*“, „*Es Munotglöggli*“, „*Vo Luzärn gägä Wäggis zue*“, „*Am Thunersee*“, „*I han en Schatz am Zürisee*“, usw. Über die diversen Aussprachen unserer Dialekte kommt es immer zu sehr interessanten Gespräche. Alle diese Lieder eignen sich besonders gut, um Erinnerungen zu wecken. Zusätzlich wird das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Als letztes Lied habe ich ein Lied in unserer Schweizer-Mundart / Schweizer-Dialekt gewählt „*S Schwyzerländli isch nu chly*“.

Lied 5 singen: S Schwyzerländli isch nu chly (Das Schweizerland ist nur klein)

Als Aktivierungsfachfrau leite ich die Lieder klar an. Ich gebe die Liedtexte vergrössert kopiert zum Mitlesen (wie beim voran gesungen Lied).

Bei einigen Klienten im späteren Stadium der Demenz, habe ich beobachtet, dass sie die ausgedruckten Liedtexte eher verwirren. In diesem Fall, lasse ich sie weg, damit sie nicht unnötig verunsichert werden. Auch ein Liederbuch hat meistens einen zu kleinen Notendruck und ist nicht gut lesbar für die Klienten. Meist ist das Buch auch zu umfangreich und verwirrt gerne, am Ende singt jede Person einen anderen Text. Deshalb verwende ich die vergrösserten

Kopien oder ich singe gleich ohne Noten.

Dazu ein Erlebnis:

Ein Mann, welcher sich fast nicht mehr Orientieren und verbal Verständigen konnte, schlug im Liederbuch immer dieselbe Nummer auf und sang dieses Lied ohne zu stocken. Ich konnte ihm eine andere Liednummer aufschlagen, dann blätterte er im Buch ziellos herum, danach schlug er wieder seine Nummer auf und sang wieder dasselbe Lied. Er war Überfordert mit der grossen Auswahl. Die Verwirrung folgte zugleich in der Gruppe. Als ich ihm nur das eine Liedblatt verteilte, konnte er mitsingen bei jedem Lied. Manchmal ging das auch nicht, weil für ihn das falsche Lied aufgedruckt war. Das blockierte, verwirrte und verunsicherte ihn. Danach versuchte ich es ohne Liedblatt. Er wirkte viel Ruhiger und Sicherer, denn er konnte sich auf das Lied konzentrieren ohne Ablenkung durch Noten und Texte. Ich staunte über sein Lieder-Repertoire, zum Teil mit vielen Strophen (die ich selbst nicht alle auswendig kann oder kenne).

Abschliessend noch ein paar Gedanken:

Momentan sind in den Institutionen unsere Klienten aus den 1920 - 1930 Jahren, also in den 80 – 97 Lebensjahren. Diese Generation hat, wie ich schon erwähnt habe, häufig in Familie und Schule gesungen.

In 20 bis 30 Jahren haben wir die Jahrgänge 1950 – 1960 in unseren Institutionen, ein ganz anderes Klientel als heute.

- Was singen wir mit ihnen?
- Welche Lieder haben sie in jungen Jahren Auswendig gelernt?
- Wie können wir die neuen technischen Hilfsmittel dazu nutzen?

Schliessen möchte ich mit einer letzten Frage, die ich ihnen weiter

geben möchte:

- Was passiert in den darauf folgenden Jahrzehnten, wenn die Menschen in den Familien und Schulen in ihrer Jugend nicht mehr gesungen haben?

Herzlichen Dank für ihr offenes Ohr und ihre Aufmerksamkeit.