



Maartje de Lint · Friederike Pank

Singen bei Demenz

Mehr Lebensqualität
für Menschen mit Demenz
und ihre Angehörigen

 Springer

Singen bei Demenz



Maartje de Lint · Friederike Pank

Singen bei Demenz

Mehr Lebensqualität für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Maartje de Lint
Amsterdam, Niederlande

Friederike Pank
Leipzig, Deutschland

ISBN 978-3-662-69169-4 ISBN 978-3-662-69170-0 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-69170-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2024

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotos: Kirsten Nijhoff / Grafische Bearbeitung: Peter Vogelaar
Einbandgestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart (Foto: iStock, TommL)

Planung/Lektorat: Renate Eichhorn

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Vorwort: In jedem Menschen singt ein Lied

Wenn man mit Ärzten über Demenzerkrankungen spricht, geht es oft darum, dass es keine Heilmethoden und nur wenige Therapiemöglichkeiten gibt und dass sich die Krankheit fortschreitend verschlimmern und der betroffene Mensch immer weiter abbauen wird. Demenz scheint gleichbedeutend mit unausweichlicher Degeneration – und zu Recht sind Angehörige, die die Diagnose ihres Partners oder ihrer Familienangehörigen empfangen, untröstlich und verzweifelt. Der geliebte Mensch scheint unwiederbringlich verloren.

Das grundlegende Anliegen meiner Arbeit ist es, Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu zeigen, dass ihre *Lebensqualität und Entwicklungsmöglichkeiten* nicht bei der Demenzdiagnose aufhören. Diese Menschen können noch viele Entwicklungen vollziehen, wenn sie von ihren Mitmenschen dabei unterstützt werden. Gerade Kunst und kreative Tätigkeiten wie Malen, Zeichnen, Modellieren oder auch der Besuch von (kurzen) Konzerten oder Ausstellungen mit Audioguides oder Sonderführungen können für Menschen mit Demenz sehr angenehm und anregend sein. Denn all jene Tätigkeiten, die an das emotionale Erleben anknüpfen, verbinden sich gut mit ihrer veränderten Erfahrungswelt.

Ich sage: Ja, sie haben Demenz – warum schauen wir nicht gemeinsam, wo ihre Lebensqualität in dieser neuen Phase ihres Lebens liegen wird? Die Menschen von der Diagnose an auf ihre Krankheit zu reduzieren, lähmt sie und verschließt ihnen und ihren Angehörigen die Augen für all das, was trotzdem noch möglich und gemeinsam erlebbar ist.

Was ich mit *Singen in der Pflege* anbiete, ist ein Mittel, die an Demenz erkrankten und oft vereinsamten Menschen wieder in eine warmherzige und sinnstiftende Gemeinschaft einzubinden. Das geht bei unseren Mitsingkonzerten sehr schnell: Wir singen zusammen, sehen uns an, lachen miteinander, bauen Kontakt auf. Wir können die Situation der Diagnose zwar nicht ändern, aber wir können anders auf sie reagieren. Denn Menschen mit Demenz können sich trotz ihrer Krankheit durch das gemeinsame Singen noch musikalisch, körperlich, emotional und sozial weiterentwickeln. Ihr Zugang zu Emotionen, Sinneserfahrungen und musikalischen Fähigkeiten wird durch die Demenzerkrankung nicht beeinträchtigt. Mehr noch, diese Aspekte der Wahrnehmungs- und Erlebniswelt intensivieren sich durch das Nachlassen der kognitiven Fähigkeiten sogar.

Diese Anknüpfungspunkte werden beim gemeinsamen Singen genutzt, um wieder mit den Menschen in Kontakt zu treten. Und wenn sie sich einmal innerlich geöffnet haben, erleben sie oftmals eine Rückkehr der geistigen Anwesenheit. Durch das Singen wird der Körper entspannt und die Sprache angeregt. Menschen, die vorher verstummt waren, können sich plötzlich wieder artikulieren. Selbst auf das Schmerzempfinden hat das gemeinsame Singen eine positive Wirkung: Da der Endorphinspiegel beim Singen ansteigt, wird die Schmerzwahrnehmung gehemmt.

Singen ist ein Anfang, ein Neubeginn, ein einfaches Werkzeug, um wieder mit der eigenen Stimme, dem eigenen Körper, dem eigenen Bewusstsein und miteinander in Verbindung zu kommen. So können Betroffene und Angehörige nach

einem Mitsingkonzert inspiriert und bestärkt ihren herausfordernden Alltag weiterleben, wissend, dass es monatlich einen Ort gibt, an dem sie willkommen sind, Freude, Tränen, Geschichten und Lieder teilen und einander als Menschen begegnen können. Lassen Sie es uns so sehen – es passiert etwas in Ihrem Leben, das andere Lösungen erfordert als bisher. Das Wichtigste ist aber: Das Leben geht weiter und für viele Betroffene sogar noch für eine lange Zeit. Diese will gemeinsam gestaltet werden, auch wenn dafür neue, herausfordernde Wege zu beschreiten sind.



Kulturinstitutionen wie Theater und Konzerthäuser, aber auch andere Begegnungsstätten können auf diesen neuen Wegen eine bedeutende Rolle spielen. Sie verfügen über große, angenehme Räume, engagierte Musikerinnen und Musiker und eine gut funktionierende Administration. Nicht wenige haben das wachsende Bedürfnis, sich stärker mit gesellschaftlichen Prozessen auseinanderzusetzen und den Kontakt zur Stadtgesellschaft zu vertiefen. Viele an Demenz erkrankte Menschen waren früher begeisterte Konzert- und Theatergänger. Nun, da ihre Kapazitäten schwinden, sind die Vorstellungen oft zu lang oder finden zu spät statt. Auch sorgen sich Angehörige, dass sich der Partner oder die Mutter beim Konzert nicht mehr normgerecht verhalten kann. Was vielerorts in der Kulturlandschaft fehlt, sind besondere, auf die Bedürfnisse von erkrankten und beeinträchtigten Menschen zugeschnittene Formate.

Wenn unser Opernhaus einmal im Monat zum Mitsingkonzert seine Türen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen öffnet, breitet sich im Lauf der zwei Stunden eine *besondere Magie* aus. Oft kommen die Gäste müde, gestresst und ängstlich bei uns an. Einige sprechen gar nicht mehr oder nur noch

in Endlosschleifen, manche wirken stark depressiv, ein Herr im Rollstuhl hat die Augen geschlossen, das Gesicht ist regungslos. Viele sagen beim Anblick der Liedermappe „Das kenne ich doch alles nicht!“ und singen dann jede einzelne Strophe fehlerfrei und auswendig mit. Am Ende des Vormittags verlassen sie das Theater mit leuchtenden Augen, verabschieden sich mit herzlichen Umarmungen und Angehörige berichten, dass ihr geliebter Mensch für den Rest des Tages und oftmals auch darüber hinaus viel wacher, präsenter und umgänglicher ist als sonst.

Dieses Buch ist eine Einladung, neu und anders über Demenz zu denken. Nicht als Degeneration, sondern als Möglichkeitsraum, als zwar veränderte, aber nicht minder menschliche Form des Umgangs miteinander und als gesellschaftliche und kulturelle Verantwortung für eine würdevolle Begleitung und sinnstiftende Verbundenheit mit unseren Mitmenschen – und zwar von den ersten Schritten des menschlichen Lebens und Lernens bis hin zu den allerletzten.

Das Buch besteht aus Erfahrungsberichten, Praxisempfehlungen sowie methodischen und wissenschaftlichen Informationen und kann je nach Interessenslage auf unterschiedliche Weise gelesen werden. In ► Kap. 1 wird anhand von Erfahrungsberichten das sich verändernde Alltagsleben nach einer Demenzdiagnose umrissen. ► Kap. 2 und 4 sind wissenschaftlicher gehalten und beschreiben die physischen und psychischen Prozesse, die sich bei einer Demenzerkrankung sowie bei musikbasierten Interventionen vollziehen. In ► Kap. 4 wird auch die „Brain and Body Awakening Singing Education (BASE)“-Methodik vorgestellt, die den Mitsingkonzerten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zugrunde liegt. ► Kap. 3 bietet eine praxisorientierte Einführung in die Organisation, Vorbereitung und Durchführung der Mitsingkonzerte. Der umfangreiche ► Kap. 6 und den Serviceteil beinhaltet weitere Übersichten für praxisorientierte Leserinnen und Leser, die selbst daran interessiert sind, Mitsingkonzerte für Menschen mit Demenz anzubieten.

Maartje de Lint,

(Gründerin von „Singen in der Pflege“)