

Musiktherapie

Wie Sie über die Emotionalität das Altgedächtnis anregen

Wer kennt das nicht: Die ganze Zeit über dudelte das Radio unbemerkt im Hintergrund. Plötzlich aber wird man hellwach, denn das Lied, das gerade gespielt wird, kennt man aus seiner Jugend. Und dann tauchen alte, längst vergessene geglaubte Bilder auf, bei denen dieses Lied eine große Rolle spielte. Die erste richtige Fete, der erste Kuss oder der erste Liebeskummer. Diese Situationen sind plötzlich wieder so lebendig, als ob man sie erst gestern erlebt hätte. In der Musiktherapie macht man sich diesen Effekt zunutze.

■ Therapeuten, Pfleger oder Angehörige, welche die Musik bei Demenzkranken einsetzen, machen damit gute Erfahrungen. „Wenn ich mit den Bewohnern im Pflegeheim etwas tun möchte, also ausziehen, waschen oder einen Verband erneuern, muss ich nur Musikstücke aus ihrer Jugend vorspielen. Dann verkrampfen sie nicht, sie entspannen, und man kann die Pflegehandgriffe leicht durchführen“, so Aussagen aus einem Pflegeheim.

Oder die Tochter einer Alzheimerpatientin: „Während schöne, alte Musiktitel laufen, kann ich Hausarbeiten erledigen. Meine Mutter ist dann ganz in ihren Erinnerungen versunken.“ Aber die Effekte gehen noch weiter: „Viele altersdemente Patienten, die sich nicht mehr an die Namen ihrer Angehörigen erinnern, können problemlos Lieder aus ihrer Jugend singen“, erklärt Prof. Dr. David Aldridge, Lehrstuhlinhaber für Qualitative Forschung an der Uni Witten/Herdecke. Er hat zusammen mit Prof. Dr. Lutz Neugebauer das Forschungsprojekt MY TOP TEN gegründet, bei dem musikalische Biografien von Menschen ab 60 in ganz Europa erfasst werden (siehe Kasten S. 7). Aus ihnen haben die



beiden Experten einen Sampler mit Oldies in Originalaufnahmen zusammengestellt, zu denen z. B. auch der Schellacktitel „Am Sonntag will mein Süßer mit mir Segeln geh'n“ gehört, in dem es dann so keck heißt: „Und dann beim Abendrot mach ich das Abendbrot auf unserm Segelboot für meinen Süßen und für mich.“

weckt und Verknüpfungen zur Gegenwart hergestellt werden. „Beim Alzheimer ist bekanntlich vor allem die Innenseite des Schläfenlappens, der Hippocampus, aber auch der Scheitel- und Schläfenlappen betroffen. Dies hat zur Folge, dass auch die personale Identität des Patienten infrage gestellt wird“, erklärt Hirnforscher Prof. Dr. Ernst Pöppel von der Ludwig-Maximilians-Universität München. Allerdings geht der Verlust des Selbst von der Gegenwart an zeitlich retrograd, weshalb die Erkrankten schwerpunktmäßig in der Realität ihrer Kindheit und Jugend leben.

Musik knüpft hier an ihre Ressourcen an. Ein altersdementer Patient, der die Orientierung zu sich selbst verloren hat und seinen eigenen Namen nicht mehr aussprechen kann, kann noch mühelos ein vierstrophiges Volkslied singen. Und selbst wenn der Text bröckelt, bleiben die Melo-



Oldies wecken Erinnerungen (siehe Kasten).

Verbleibende Ressourcen nutzen

Diese Erfahrungen sind mehr als Anekdoten oder Einzelbeispiele. Seit die Musiktherapie zur Behandlung von Demenzkranken vor etwa 15 Jahren entdeckt worden ist, gibt es einige Studien, die einen guten Effekt auf das Erinnerungsvermögen und die Gehirnleistungen belegen (siehe Quellen S. 7). Mit einer Musiktherapie, so das Resümee der Therapeuten, können verbliebene Ressourcen der Demenzkranken genutzt, vorhandene Erfahrungen und Gefühle ge-

dien alter Lieder präsent – egal wie ausgeprägt die Demenz ist. „Die prägenden musikalischen Erfahrungen werden in Kindheit und Jugend gemacht und erweisen sich daher als sehr resistent gegen das Vergessen“, erklärt Pöppel.

Identitätserhalt und Angstabau

Nicht nur die Angehörigen und die Pflegekräfte im Krankenhaus, sondern auch die Patienten profitieren von einer derartigen Musikbehandlung. Denn sie machen die Erfahrung, dass sie Lieder noch mitsingen oder wenigstens mitsummen können. Dies „trägt zum Identitätserhalt, zum Angstabau und somit zu einem erheblichen Stück Lebensqualität bei“, ist auf der Homepage des Generation Research Program (GRP) zu lesen, ein der Uni München zugehörendes Institut, das sich unter der Leitung Pöppels der Erforschung des Alterwerdens verschrieben hat. „Die Emotionalität, über die Alzheimerelemente noch sehr viel länger verfügen, als über kognitive Fähigkeiten, wird mithilfe vertrauter Musik gezielt angeregt und mündet nicht selten in erhöhte Wachheit und Verbalisierungsfähigkeit: Erlebnisse aus dem Alzheimergedächtnis können wieder erzählt werden. Auch die äußere Beweglichkeit nimmt zu, und bei der Bewegung zur Musik werden wichtige Vitalfunktionen wieder angeregt.“

Vorsicht vor Reizüberflutung!

Aber die Betroffenen jetzt einfach so mit alten Songs zu berieseln, ist nicht im Sinne der Musiktherapeuten. „Musiktherapie ist etwas für Fachleute. Man muss wissen, was man tut und für was man die Musik braucht. Denn sie kann genauso anregen wie auch in Lethargie versetzen“, so Aldridge.

Deswegen sollte man eine Oldie-CD nicht permanent laufen lassen, sonst gibt es eine Reizüberflutung. „Und bitte auch nicht einfach nur das Radio anmachen, das Tempo dort ist auf jeden Fall zu schnell für die älteren Leute“, sagt Aldridge. Denn wichtig ist zudem das Phänomen, „dass musikalische Motive häufig in ein Zeitintervall von etwa drei Sekunden eingebunden sind. Dies ist der Seelenrhythmus, dem beispielsweise auch alle Wiegenlieder entsprechen. Er ist in allen Kulturen vorhanden“, erklärt Pöppel. Diese zeitliche Einteilung gibt es



Musikfreude aus dem „Tölzer Würfel“

deshalb, weil auch die Verarbeitungsprozesse im Gehirn einer Zeitstruktur unterliegen. „Die Nerven in der Großhirnrinde haben (fast) alle gemeinsam einen Reizgipfel, bis sie dann im Laufe von 30 Millisekunden langsam auf eine niedrigere Reizschwelle

abfallen – bis zum nächsten Reizgipfel. Mit diesen neuronalen Oszillationen schafft es das Gehirn, Reize, die zeitversetzt ankommen (z. B. akustische und optische Reize) als gleichzeitig zu erkennen und damit auch Ordnung im Gehirn zu schaffen“, so Pöppel. Musik könnte also über den Takt eine Ersatzzeitstruktur liefern und damit die Verarbeitungsprozesse im Gehirn erleichtern. [Dr. Beatrice Wagner] ■

Quellen:

Pöppel E: The measurement of music and the cerebral clock: A new theory. *Leonardo* 22 (1989) 83–89

www.grp.hwz.uni-muenchen.de

Aldridge D (Hrsg.): *Music Therapy World. Musiktherapie in der Behandlung von Demenz*. Norderstedt: Books on Demand. www.mytopfen.de

Deutsche Gesellschaft für Musiktherapie (Hrsg.)/Dorothea Methesius et al. (2005): *Balsam für die Seele: Hausmusik. Verbesserung der häuslichen Pflegesituation gerontopsychiatrischer Patienten unter Einsatz von Musiktherapie*, Köln: Kuratorium Deutsche Altershilfe. Reihe: vorgestellt, Band 73

Verschiedene musiktherapeutische Projekte

› Musiksampler „Meine Musik Vol. 1“

Auf dieser CD-Sammlung haben Prof. Dr. David Aldridge und Prof. Dr. Lutz Neugebauer vom Nordroff/Robbins Zentrum Witten 76 Musiktitel auf vier CDs zusammengefasst. Die Auswahl basiert auf praktisch-musiktherapeutischen Erfahrungen und wissenschaftlicher Forschung aus den 30er- bis 50er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Gemeinsam mit dem Moderator Mal Sondock ist eine Sammlung populärster Stücke aus Schellack, Klassik, sanftem Swing & Jazz sowie Hits zum Tanzen und Träumen entstanden. Alles in Originalaufnahmen: Juwelen für 19,95 EUR incl. Versand. Infos und Bestellungen: Tel.: 0 23 02/282 47-27, oder im Internet: www.versandimnetz.de (siehe auch Abb. vorige Seite).

› Tölzer Würfel

Je nachdem, auf welche Seite der Bad Tölzer Musikwürfel aus Plexiglas gelegt wird (Abb. oben), wird ein bestimmtes Lied abgespielt. Allein die Bewegung des Würfels setzt das Gerät in Gang. Nach Ende des Liedes schaltet sich der Würfel selbst wieder aus (wichtig, da dadurch die Überflutung mit Dauermusik verhindert wird). Vorzeitiges Ausschalten kann durch Schütteln erreicht werden. Die Betätigung eines Schalters ist also zum Start nicht notwendig, was hochgradig Demente auch schon überfordern würde. „Die Idee dabei ist, dass, wenn von dem Kranken auch die Bedeutung des Würfels vergessen wurde, eine zufällige Bewegung das Abspielen auslöst. Diese Erfahrung habe ich bei meiner Mutter gemacht, die mit großer Freude ein bekanntes Lied gehört hatte und drei Minuten später den Würfel ärgerlich als einen unbekanntes Fremdkörper wegschubste und dann das abgespielte (gleiche) Lied wieder begeistert anhörte“, erklärte der Erfinder Dr. Helmut Zucker vom GRP in Bad Tölz. Der Bad Tölzer Musikwürfel funktioniert natürlich nur, weil innen ein spezieller MP3-Player steckt, auf dem vorher die Wunschtitel programmiert wurden. Dies geht leicht mittels eines USB-Kabels und einer ebenfalls mitgelieferten Software. Auch selbst gesprochene Texte, z. B. von den Enkeln, können überspielt werden. Seit September ist der Musikwürfel für 250 EUR im Generation Research Project (GRP) erhältlich. Tel.: 0 80 41/79 92 90 oder im Internet: www.toelzer-wuerfel.de

› Projekt Haus-Musik

Tanznachmittage für Demenzkranke und ihre pflegenden Angehörigen, sowie Hausbesuche für Demenzkranke durch einen Musiktherapeuten. Beide Angebote gelten nur für Berlin. Beides muss bezahlt werden, ist aber nicht teuer. Mehr Infos: Alzheimer-Gesellschaft Berlin e. V., Tel.: 0 30/89 09 43 57, Internet: www.alzheimer-berlin.de.