



Arbeit mit Demenzkranken: Die Musiktherapeutin Marie-Theres Ledergerber (r.) animiert eine Seniorin zum Musizieren.

Bild: Mareycke Frehner

## Musik schenkt Lichtblicke

**Alter** Die Musiktherapie ist eine noch junge Disziplin. Ein Besuch im Altersheim zeigt: Bei Demenzpatienten hat sie eine aufhellende Wirkung. Sie richtet sich aber an alle, die im Alter Musik machen möchten.

### Martin Preisser

Irgendwo weit weg in ihrer eigenen unzugänglichen Welt scheinen die zwölf Demenzkranken der geschlossenen Abteilung des Alterszentrums Sunnewies im thurgauischen Tobel zu leben. Das wird sich schnell und überraschend ändern. Musiktherapeutin Marie-Theres Ledergerber ist da und musiziert mit den alten Menschen. Die Instrumente hat sie auf einem umgebauten Rollator, ihrem Klangmobil, mitgebracht.

Schon Charles Darwin hat geschrieben: «Die Musik hat eine wunderbare Kraft, die in einer unbestimmten Art und Weise die starken Gemütsregungen in uns wieder wachzurufen vermag, welche vor längst vergangenen Zeiten gefühlt wurden.» Ganz erstaunlich und berührend ist es, zu erleben, wie die in sich verschlossenen Demenzpatienten sich vom Lied «Lustig ist das Zigeunerleben» anstecken lassen. Manche singen mehrere Strophen sofort auswendig mit oder lassen sich mit Orff-Instrumenten in der Hand vom Rhythmus anstecken.

### Ein Moment Leichtigkeit in einer Welt des Vergessens

Müde Patienten zeigen plötzlich Emotionen, bei vielen huscht ein Lächeln über das Gesicht. Kurze Momente von Kontakt und Verbindung zur Musiktherapeutin bringen Leichtigkeit, ja fast einen Glanz in diese Morgenrunde. Das professionell geleitete Musizieren mit älteren Menschen, gesunden wie kranken, hat nichts mit Therapie zu tun.

«Es gibt keinen Lerndruck und es soll auch nichts verbessert werden», sagt Marie-Theres Ledergerber, die als studierte Konzertgeigerin zu den ersten ausgebildeten Musiktherapeuten in der Schweiz zählt: «Menschen haben ein lebenslanges Recht auf Bildung, und auch Demenzkranken sind bildungsfähig.»

Mit farbigen Tüchern Musik in tänzerische Bewegungen umsetzen: Die Demenzkranken in Tobel, einem der noch sehr seltenen Alterszentren in der Schweiz, die bisher Musiktherapie anbieten, reagieren auch hier sofort und zeigen ihre Freude an der gelungenen Bewegung, an der Umsetzung kleiner Choreografien. «Du bist ein guter Typ», macht ein Patient der Musiktherapeutin

ein Kompliment, das von Herzen kommt. Musik bringt für ein paar Augenblicke Licht in die rätselhafte Welt des langsam Verdämmerns. Sie wirkt stark und aktiviert unmittelbar, auch das biografische Gedächtnis. «Mit Musik kann ich direkt Brücken bauen zu den Geschichten dieser Menschen», sagt Marie-Theres Ledergerber. «Innere Sozialräume zusammenführen wirkt harmonisierend und beeinflusst zu dem ein Heimklima positiv.»

### «Musik aktiviert das Gehirn extrem»

Warum wirkt Musik so stark auch auf Menschen, die in einer Welt des Vergessens zureckkommen müssen? «Alles, was im Zusammenhang mit Musik und musika-

lischen Erlebnissen emotional im Gehirn verankert wird, hat grosse Chancen zu bleiben. Man kann lange und immer wieder darauf zurückgreifen», sagt Andrea Kumpe von der Hochschule Luzern, wo Musiktherapie als Weiterbildungsstudiengang angeboten wird. Marc Brand, der in Luzern seit einigen Jahren auf dem Gebiet des Altersmusizierens forscht, doppelt nach: «Musik aktiviert das Gehirn extrem und weckt unmittelbar die Lebenskräfte.» Gerade das aktive Musizieren wirkt hierbei besonders stark, Musik setzt sich wie körperlich im motorischen Gedächtnis fest.

Ein Senior im Alterszentrum Tobel hat noch etwas Mühe mit seinem Rhythmusinstrument.

«Sie waren doch Bauer und haben Ihren Kühen über das Fell gestreichelt», sagt Marie-Theres Ledergerber. Sofort ist die passende Bewegung da, mit welcher der ehemalige Landwirt jetzt auch Musik machen kann.

«Musik mit Demenzkranken ist Ermöglichungslernen und soll Fröhlichkeit und Unbeschwertheit in den manchmal grauen Alltag der Menschen bringen», sagt die Musikerin. Musizieren mit Demenzkranken ist aber alles andere als ein wenig Plausch. Jede Lektion will genau geplant sein. Oft ist Spontaneität und Sensibilität von der Musiktherapeutin gefordert, manchmal auch schnelles Umstellen des Konzepts.

Demenzforscher sind sich heute einig, dass das musikalische Gedächtnis oft erhalten bleibt, weil es im hinteren Teil des Frontalhirns lokalisiert ist, welches vom fatalen Abbau der Gehirnstrukturen weitgehend verschont bleibt.

### Mit Musik kehrt ein Stück Würde zurück

Die Wirkung von Musik, die Erinnerung an alte Lieder, der Drang sich zur Musik zu bewegen, über Töne und Rhythmen einen kurzen Moment in Beziehung oder ins Gespräch mit anderen zu kommen: Mit der Musiktherapie im Alterszentrum Sunnewies scheint den Demenzkranken auch ein wertvolles Stück Würde zurückgegeben zu werden. Anstrengend, aber toll fanden es alle zwölf Patienten. «Es war schön, jetzt will ich aber meinen Mittag», sagt einer von ihnen ganz direkt.

## In der Schweiz noch Neuland

**Studiengang** Professionelles Musizieren, das didaktisch speziell auf ältere Menschen zugeschnitten ist, gibt es als Studiengang an der Hochschule Luzern erst seit kurzem. Dreissig Absolventen haben bisher abgeschlossen. Der vierte Lehrgang beginnt gerade neu. Studienkoordinator Marc Brand erklärt, dass Musiktherapie den demografischen Entwicklungen Rechnung trage. Hier sei ein neues Segment entstanden, das ausgebildetes Fachpersonal brauche, sagt auch Andrea Kumpe, die in Luzern die Weiterbildung

Forschung koordiniert. Die Ausbildung ist interdisziplinär und profiliübergreifend gestaltet. Bei entsprechender Fähigkeit auf einem Instrument können sich so auch Interessierte aus Pflegeberufen in Musiktherapie weiterbilden.

Professionelles Musizieren mit älteren Menschen ist in der Schweiz noch Neuland. Es hängt derzeit stark von der Eigeninitiative der CAS-Absolventen ab, das Angebot bekannter zu machen. Bisher gibt es nur wenige Alters- und Pflegeheime, die Musiktherapie anbieten. Die Arbeit mit

Demenzkranken ist nur ein (besonders anspruchsvoller) Teilbereich der Musiktherapie.

Musizieren mit dieser Zielgruppe ist aber mehr als bloss ein Zusatzangebot. Es kann längerfristig mithelfen, dass weniger Medikamente, etwa Psychopharmaka, verabreicht werden müssen und die Fluktuation beim Pflegepersonal sinkt. Das jedenfalls sind die Erfahrungen deutscher Altenheime, die Musiktherapie in ihre Arbeit integriert haben.

Martin Preisser

### Belles Lettres

## Das Alter kam über Nacht

**An der Schwelle zum 40. Geburtstag ahnt man:** Jetzt ist nicht mehr alles möglich. Man fühlt sich nicht mehr so unbesiegbar wie mit zwanzig, bereut ein paar Dinge und muss ein paar hochtragende Träume begraben. Für dieses Unbehagen findet die in Berlin lebende Lucy Fricke in ihrem Roman «Töchter» bissig-böse Worte. Die Ich-Erzählerin Betty meint: «Das Gesicht in meinem Spiegel sah genauso alt aus, wie es war, knapp über vierzig. Inzwischen blieben in der Sonne die Falten weiß. Als hätte ich mir das Gesicht von innen zertrümmert.»

**Vierzig zu werden, sei kein Grund, eine Krise zu schieben,** beruhigte mich kürzlich eine 50-Jährige. «Mit 40 wird man endlich ernst genommen.» Stimmt, man kämpft auch nicht mehr so mit Selbstzweifeln. Lucy Frickes Buch über zwei verkaterte Freundinnen auf einem Road-Trip trifft jedenfalls einen Nerv. «Töchter» ist ihr vierter Roman – und ihr Durchbruch. Dadurch sei sie zum ersten Mal seit langem frei von Geldsorgen, sagte die Autorin kürzlich. Die 45-Jährige beobachtet gnadenlos, mit trockenem Humor, der alles erträglicher macht. Eine vergnügliche Lektüre, besonders für Leute um die Vierzig.

### Melissa Müller

**Lucy Fricke:** Töchter, 2018, Rowohlt, Fr. 30.–



### Kurz & knapp

## Vom Riesenfaultier, das ins Wasserloch fiel

Durstig muss es gewesen sein, das vier Meter grosse Faultier. Vor gut 27000 Jahren ist ihm aber ein tiefes Wasserloch zum Verhängnis geworden. Es konnte wohl nicht mehr herausklettern, starb und wurde von Schlamm begraben. Taucher fanden 2014 einige Zähne und Knochen in einem See in Zentralamerika. An den Überresten konnten Forscher nun ablesen, dass das ausgestorbene Tier sonst flexibel war. Im letzten Lebensjahr hatte es unterschiedliche Blätter von Bäumen und Gras gefressen, je nachdem, ob es trocken oder feucht war. «Wir konnten sehen, dass sich dieses soziale Lebewesen an das Klima anpassen konnte, indem es seine Ernährung auf das umstellte, was verfügbar war und ihm schmeckte», so die Forscher. Flexibel, aber halt faul. (hak)