



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

Bild: Mareycke Frehner

Musik schenkt Lichtblicke

Alter Die Musikgeragogik 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. Musikgeragogin 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 übers Gesicht. Kurze Momente von Kontakt und Verbindung zur Musikgeragogin bringen Leichtigkeit, ja fast ein wenig 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 Musikgeragoginnen in der Schweiz zählt: «Menschen haben ein lebenslanges Recht auf Bildung, und auch Demenzkranke 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 Musikgeragogik 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 Musikgeragogin

ein Kompliment, das von Herzen kommt. Musik bringt für ein paar Augenblicke Licht in die rätselhafte Welt des langsamen 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 zudem ein Heimklima positiv.»

«Musik aktiviert das Gehirn extrem»

Warum wirkt Musik so stark auch auf Menschen, die in einer Welt des Vergessens zurechtkommen 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 Musikgeragogik 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 Musikmachen wirke hierbei besonders stark, Musik setze 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. Musikmachen mit Demenzkranken ist aber alles andere als ein wenig Plausch. Jede Lektion will genau geplant sein. Oft ist Spontaneität und Sensibilität von der Musikgeragogin 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 Frontallhirns 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 Musikgeragogik 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 Zmittag», sagt einer von ihnen ganz direkt.

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 hochtrabende 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 27 000 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)