

Gemeinsames Singen tut gut!

Praxistipp für Pflegende und Angehörige von Menschen mit Demenz

von Wiebke Hoogklimmer

■ Wiebke Hoogklimmer ist klassische Sängerin und Tochter einer seit 2000 an Alzheimer erkrankten Mutter. Als deren Sprachverlust nicht mehr aufzuhalten war, begann sie, Volkslieder mit ihrer Mutter zu singen, mit erstaunlichem Erfolg. □

Seit etwa fünf Jahren befindet sich meine Mutter im Endstadium der Krankheit, sie spricht nicht mehr und kann sich nicht mehr eigenständig bewegen. Am gemeinschaftlichen Leben kann sie aufgrund ihrer starken Kontraktionen nur in einer speziellen Liegeschale stundenweise teilnehmen. Als es vor etwa sechs Jahren auch mit logopädischen Übungen nicht mehr möglich war, den Sprachverlust meiner Mutter aufzuhalten, begann ich, Volkslieder mit ihr zu singen. Obwohl sie nur noch stockend sprechen konnte und große Wortfindungsprobleme hatte, konnte sie die Texte flüssig mitsingen. Auch in der Phase, als die Sprache fast ganz verloren war, konnte sie noch Wörter und komplizierte Sätze mitsingen, die sie in der gespro-

chenen Sprache schon längst nicht mehr nutzen konnte. Das Gleiche gilt auch für viele Schlaganfallpatienten, die ihre Stimme verloren haben, aber trotzdem noch fließend Texte mitsingen können.

Diese Erfahrungen wollte ich auch anderen Angehörigen zugänglich machen, weil es schöner ist, auf diese Art wieder kommunizieren zu können, als nur monologisierend neben der demenzerkrankten Mutter oder dem Vater zu sitzen. Leider kennen viele Angehörige der jüngeren Generationen die Volkslieder nicht mehr so wie die Elterngeneration und haben häufig auch eine Scheu, zu singen.

So hatte ich die Idee, Mitsing-CDs mit den gängigen Volksliedern herzustellen – so, wie ich die Lieder

meiner Mutter vorsinge: Stimme pur, ohne Instrumentalbegleitung, mit großer Textverständlichkeit und in tiefer Tonlage, damit wirklich jeder mitsingen kann, da die Stimme im Alter tiefer wird. So können auch die Angehörigen, die von sich sagen, sie können nicht singen, mit der Sängerin auf der CD mitsingen. Dadurch können sie besser die Melodie halten und die eigene Stimme klingt durch die Verstärkung gleich viel besser. Dieses Erlebnis kennen auch alle, die im Chor singen!

Tipps für das gemeinsame Singen:

- Zuerst: Von niemandem wird erwartet, schön und perfekt zu singen, denn es geht um ein gemeinsames schönes Erlebnis.

- Während des gemeinsamen Singens ist es wichtig, den Kontakt zu dem Angehörigen aufzunehmen, zum Beispiel seine Hand zu nehmen, ihn zu streicheln, Augenkontakt herzustellen. Es entstehen so wunderschöne, emotionale Momente für beide Seiten!
- Singen Sie ruhig auch auf gemeinsamen Wegen, zum Beispiel auf dem Weg zum Essen, zur Toilette. Häufig sind diese Wege mühsam, aber mit einem Lied wie „Auf, du junger Wandersmann“ oder einem Fantasielied „Jetzt gehen wir in den Speisesaal“ läuft es sich gemeinsam ganz anders.
- Beim Mittagessen gibt es immer wieder das Problem, dass die Menschen zu wenig trinken. Es gestaltet sich viel leichter, sie zum Trinken zu animieren, wenn Sie ein gemeinsames Trinklied anstimmen und sich zuprosten. Das können Sie sowohl im stationären als auch im häuslichen Umfeld tun.
- Stimmen Sie ruhig auch mal ein Lied an, wenn Sie einen Menschen im Rollstuhl begleiten. Ich habe eine Pflegekraft beobachtet, die für eine Schlaganfallpatientin immer

Link- und Lesetipp

Die Mitsing-CDs, 350 kostenlose Liedtexte und weitere Informationen zum Thema sind erhältlich unter: www.volksliedsammlung.de



Willig, Simone; Kammer, Silke (2012): Mit Musik geht vieles besser. Der Königsweg in der Pflege bei Menschen mit Demenz. Vincentz Network (nur noch als E-Book erhältlich, Download unter: www.altenpflege-online.net)

„Hoch auf dem gelben Wagen“ sang, während sie sie im Rollstuhl schob.

- Die Musiktherapeutinnen Simone Willig und Silke Kammer haben einen besonderen Tipp: Legen Sie frühzeitig eine „musikalische Biografie“ an, damit auch Pflegekräfte später wissen, mit welchen Musikstücken sie die Menschen erreichen können. Meine Mutter reagiert zum Beispiel besonders auf Tanzmusik, weil sie früher Amateur-Turniertänzerin war. Meist kommen in der Generation auch alte Schlager gut an.

■ Aber: Wenn Sie Ihren Angehörigen oder BewohnerInnen ihre Lieblingsmusik vorspielen, ersetzt dies nicht das gemeinsame Singen, denn dies hat besonderen Wert für die Kommunikation miteinander. Das Geheimnis des gemeinsamen Singens ist das emotionale Erlebnis – und das kennt jeder, ob in der Kirche, vor dem Lagerfeuer, im Fußballstadion, im Altenheim, beim Essen oder vor dem Einschlafen. ■

