

Faksimile

Gesundheit

«Ich habe getanzt in meiner Seele»

Musik ist mehr als Unterhaltung, sie weckt auch Emotionen und Erinnerungen. Diese Erkenntnis setzt sich in der Arbeit mit Demenzkranken durch, wie das Projekt der Uni Zürich und eines Berner Pflegeheims zeigt.

Claudia Weiss

Nach dem Mittagessen schien Edita Schmutz müde. Nico Meier, soziokultureller Animator im Berner Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker, ist deshalb etwas unsicher, ob sie fit genug ist für ihre Musikzeit. Er ist sichtlich begeistert von seinem Projekt und bringt auf einem Klemmhefter die ganz persönliche Musikliste der alten Dame mit: Verdi, Mozart, aber auch Edith Piaf, Louis Armstrong und Udo Jürgens – alles Lieder, auf die die Seniorin mit Demenz glücklich reagiert hat. In der rechten Hand hält Meier ihren persönlichen kleinen iPod.

Inzwischen haben bereits 35 der 73 Bewohnerinnen und Bewohner des Kompetenzzentrums Demenz ein solches Gerät erhalten, das mit einem speziell für sie ausgewählten Musikmix beladen ist. Für die anderen wird Nico Meier diesen Mix ebenfalls noch sorgfältig mit den Angehörigen erarbeiten. Diese freuen sich meist sehr, dass sie damit etwas beitragen können, das ihren Lieben eine bessere Lebensqualität verschafft.

Weckruf der «Csardasfürstin»

Manchmal wissen Partner oder Kinder genau, wie die Lieblingsstücke einer Bewohnerin oder eines Bewohners heissen. Manchmal haben sie wenigstens eine Ahnung, welche Musikrichtung diese früher bevorzugten. Bei anderen, wie bei Edita Schmutz, muss Nico Meier «Musikdetektiv» spielen und sorgfältig austesten, bei welchen Stücken sie glücklich oder berührt reagieren.

Meier rückt in der Sitznische im zweiten Stock den Sessel zurecht, im Hintergrund ein Trompe-l'OEil-Fenster mit dem Bild eines Bergsees, ein weisser Vorhang und eine Ständerlampe. In dieser Stubenecke soll es sich Edita Schmutz bequem machen, Meier will versuchen, ob die Musik sie ein wenig weckt. Immerhin hat ihm die Erfahrung eindrücklich genug gezeigt, welche enorme Veränderungen ein geliebtes Musikstück auf Menschen mit Demenz haben kann.

Auftritt Edita Schmutz im Rollstuhl: 82 Jahre alt, zahnlos, aber mit einem strahlenden Lächeln, weissen Haaren und blau gemusterter, eleganter Bluse, an den Füßen dicke Wollsocken. Ob sie sich in den weissen Sessel setzen möchte? Sie schüttelt stumm den Kopf. Ihr ist noch nicht ganz klar, was das hier soll. Aber den jungen Mann neben sich, den kennt sie irgendwie. Sie zwinkert ihm zu. Als Nico Meier ihr den Kopfhörer entgegenstreckt, ergreift sie ihn, ohne zu zögern, und lässt sich bereitwillig beim Aufsetzen helfen.

Auf die Frage des Animators, was sie heute denn gerne hören wolle, schaut ihn die alte Dame verständnislos und verloren an. Dann, plötzlich, setzt sie sich auf und sagt: «Ach, egal, Hauptsache, laut!» Meier lächelt und schlägt vor, sie könnten ja einmal mit der «Csardasfürstin» anfangen. Sie nickt, vielleicht sagt ihr der Name tatsächlich etwas, auf jeden Fall horcht sie bei den ersten Tönen sofort auf. Dann lauscht sie versunken, ihre Füsse beginnen, im Takt mitzuwippen.

In den USA entwickelt

Nico Meier hört via Lautsprecher dieselbe Musik wie die alte Frau auf dem Kopfhörer. Das ist auch die Idee: Menschen mit Demenz sollen nicht einfach mit Dauerberieselung in einer Ecke «deponiert» werden, sondern eine Fachperson setzt sich dazu, wählt gezielt Musik, die zur jeweiligen Stimmung passt, und versucht, zwischendurch aktiv Kontakt aufzunehmen. Manchmal ergeben sich Gespräche über Musik, manchmal tauchen dank der Musik plötzlich ganze Kaskaden von Erinnerungen auf.

«Music & Memory» heisst das Projekt, entwickelt in den USA, wo es inzwischen in 4500 Institutionen angewendet wird. Sogar bis ans andere Ende der Welt ist es gewandert und läuft in Australien an 100 Institutionen. In Europa sind bisher etliche Altersheime in den Niederlanden und Grossbritannien dabei, dazu in Deutschland eine Institution aus Düsseldorf – und in der Schweiz das Domicil Bethlehemacker in Bern, das dafür letzten Herbst den Viventis-Preis gewann (siehe Box). Vor einem Jahr wurde das Domicil offiziell als Projektpartner zertifiziert, und seit November begleiten Studierende der Universität Zürich das Projekt wissenschaftlich.

Entspannter und wacher

Die Ergebnisse, die im kommenden Sommer präsentiert werden sollen, dienen Domicil-Geschäftsleiter Edgar Studer als wissenschaftliche Bestätigung. Er stellt aber auch so immer wieder fest, wie die ganz persönliche Musik bei allen wahre «Erinnerungsinself» weckt. Und das ebenfalls musikgeschulte Pflegepersonal merkt noch Stunden nach einem halbstündigen «Musikbad», dass die Bewohnerinnen und Bewohner viel entspannter und gleichzeitig geistig wacher sind.

Das ist kein Wunder: Musik berührt Menschen auf einer emotionalen Ebene, die auch dann noch funktioniert, wenn die kognitiven Fähigkeiten schon beinahe vollständig geschwunden sind. Sie weckt Erinnerungen und schöne Gefühle, und sie macht Gespräche möglich, die sonst so nie stattfinden würden. Das schätzen auch die Angehörigen, die so oft zum ersten Mal nach langer Zeit wieder in einen echten Kontakt zu ihren an Demenz erkrankten Lieben treten können.

Edita Schmutz ist inzwischen bei Louis Armstrong angelangt, «What a Wonderful World». Versunken sitzt sie da und wiegt sich leise hin und her. Dann beginnt sie mit beiden Händen sanft zu dirigieren, das Stück regt sie sichtlich an. Als es fertig ist, öffnet sie fast erstaunt die Augen. Was sie noch hören möchte? «Eigentlich habe ich überhaupt keinen Durchblick», sagt sie leichthin. Als Meier vorliest, Edith Piaf, Udo Jürgens, Karel Gott, ruft sie blitzschnell: «Ja, der!»

Während also Karel Gott von seiner «Babicka» singt, beginnt eine Mitbewohnerin, die sich mittlerweile in den Sessel nebenan gesetzt hat, auf ihrem Schenkel sachte den Rhythmus mitzuklopfen. Edita Schmutz schaut sie kurz an, dann nimmt sie den Rhythmus auf und klopft ebenfalls mit. Musik regt sogar Menschen zur sozialen Interaktion an, die einander sonst kaum beachten. «Den Heartbeat finden», nennt das Geschäftsleiter Studer, den richtigen Herzschlag treffen.

Aufgekratzt und hungrig

Nach ihren Lieblingsliedern ist Edita Schmutz richtig aufgekratzt. Sie lächelt verschmitzt einem vorbeispazierenden Bewohner hinterher, sagt leise: «Der gefällt mir gut.» Praktisch ohne Aussetzer beginnt sie dann von ihrer älteren Schwester zu erzählen und von ihrer gemeinsamen Jugendzeit in einem Vorort von Wien. Dann setzt sie sich im Rollstuhl zurecht. «Ich muss Sie jetzt wegkomplimentieren. Ich habe so Hunger und brauche einen Zvieri.»

Sie küsst ihrem Animator die Hand, winkt huldvoll. Ob ihr die Musik gefallen habe? Sie dreht sich noch einmal zurück und sagt mit einem strahlenden Lächeln: «O ja, ich habe getanzt in meiner Seele.»

Mit Musik dem Gehirn auf die Sprünge helfen: Die demenzkranke Edita Schmutz und der soziokulturelle Animator Nico Meier. Foto: Marco Zanoni

Music & Memory Ausgezeichnetes Projekt

Das Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker in Bern hat mit dem Projekt «Music & Memory» kürzlich am St. Galler Demenzkongress den Preis für das beste Praxisprojekt 2017 erhalten. Vergeben wird der Preis in Höhe von 10 000 Franken einmal jährlich von der Fachstelle Demenz der Fachhochschule St. Gallen und der «Viventis-Stiftung für besonders innovative Ansätze in der personenzentrierten Pflege und Begleitung von Menschen mit einer Demenz». Den zweiten Preis erhielt das städtische Pflegezentrum Bachwiesen aus Zürich mit dem Projekt einer disziplinübergreifenden Begleitung von Demenzkranken während des Frühstücks für einen guten Start in den Tag. Der dritte Preis ging ans Pflegezentrum PeLago aus Rorschach SG: Es bietet einen speziellen Gottesdienst an für schwer demenziell erkrankte Menschen.

Gesucht waren neue Denkansätze und Methoden bei der Pflege und Betreuung von demenzkranken Menschen. Dabei sollten möglichst immer die betroffenen Personen und ihre Familien mit ihren Bedürfnissen im Zentrum stehen. Ausserdem galt es, grundlegende Bedürfnisse wie Halt und Trost, Nähe und Geborgenheit oder Verbundenheit zu vermitteln. Es ging also um Projekte, die es den betroffenen Menschen ermöglichen, «sich als Person wahrzunehmen und positive Gefühle zu erleben». (clw)