

SINGEN BEI DEMENZ

**Das Singen mit älteren und/
oder mit dementen
Menschen wird zu
einem zunehmend wichti-
gen Bestandteil auch in der
der kirchenmusikalischen
Gemeindearbeit.¹**



Von Dieter Meyer

Singen hilft im fortgeschrittenen Alter. Wir sprechen hier vom Singen bei bereits bestehenden oder zur Vorbeugung von demenziellen Erkrankungen. Das wäre zum Beispiel ein Fall, bei dem eine chorleitende Person in entsprechende Einrichtungen geht, um gemeinsam mit den dort lebenden Menschen zu singen. Wir haben hierzu nachstehend ein Interview mit Jutta Michel-Becher geführt. Sie ist unter anderem Autorin der Buchreihe «Silberklang», die im Schott-Verlag erschienen ist. Ausserdem ist Michel-Becher ausgebildete Musikgeragogin, Dozentin für Seniorenchorleitung sowie Leiterin eines Seniorenchores. Im folgenden Interview geht es insbesondere um die «Silbersinger», was das Singen mit Demenzerkrankten macht und was die Musikgeragogik hier bewirkt.

Interview mit Jutta Michel-Becher

Frau Michel-Becher, erläutern Sie doch bitte unseren Lesern: Was ist Musikgeragogik? Wie wirkt sie?

Musikgeragogik ist die Wissenschaft vom musikalischen Lernen und der musikalischen Bildung von älteren Menschen. Dabei geht es aber immer auch um das praktische Tun mit den Menschen im dritten Lebensalter. Es geht um die Frage: Wie bringe ich auf gute Weise älteren Menschen Musik bei? Beim Lernen in verschiedenen Lebensaltern funktionieren unterschiedliche Methoden besser oder schlechter, und das muss berücksichtigt werden.

Hat Singen positive Einflüsse auf reifere Stimmen Ü60? Ich habe z. B. einmal gelesen, dass Singen auch positive Wirkung bei Menschen mit Lungenkrankheiten hat...

Wenn die Stimme älter wird, können sich auch dort – wie bei sportlichen Aktivitäten – Einschränkungen einstellen: im Umfang, im Klang, in der Länge der Atembögen, in der Artikulation, auch in der Dynamik. Dem können Sie durch gezielte Stimmbildung wunderbar entgegenwirken und so noch lange gut singfähig bleiben oder Ihre Stimme wieder entwickeln, wenn Sie mit dem Singen – wieder – beginnen wie beim Reha-Sport. Auch für Leute, die viel und gerne sprechen, und wenn es nur die Gutenachtgeschichten sind, die man den Enkeln vorliest, ist Singen eine gute Möglichkeit, die Stimme fit zu halten. Das Chorsingen ist also keineswegs mit 60 vorbei. Bei angepasster Literatur und Zielsetzung kann Chorsingen bis ins hohe Alter sowohl den Choraktiven als auch den musikalisch Leitenden riesigen Spass machen. Und das ist es doch, was alle zum Chorsingen motiviert.

Kurz gefragt: Ist Chorsingen gesund?

Beim Singen werden sehr unterschiedliche Kompetenzen geübt: Atmung, Konzentration, Hören sowie sehr komplexe muskuläre Bewegungen beim Ansteuern der Atemmuskulatur, der Stimmbänder und der Artikulation. Der Psychologe Robert Beck hat in einer Studie festgestellt, dass bei Chorsängern der Cortisolspiegel, das Stresshormon, im Laufe der Probe absinkt und die Ausschüttung vom sekretorischen Immunglobulin A, das ist wichtig für die Abwehr von Erregern, ansteigt: also bestens für die Gesundheit und die Immunabwehr. Ausserdem produzieren wir beim gemeinsamen Singen reichlich Oxytocin, das sogenannte «Kuschelhormon», das für die Bindungsaktivität zuständig ist. Dieses hat Dr. Kreutz in einer Studie belegt. Also noch ein Grund, in jedem Alter regelmässig zur Chorprobe zu gehen – der Wohlfühleffekt setzt sofort ein.

Wie wirkt sich aktives Singen und Musizieren auf die geistige Gesundheit von älteren Menschen aus?

Alles, was das Gehirn zum Arbeiten anregt, wirkt sich positiv auf die geistige Gesundheit

aus. So auch Singen und Musizieren, das, wie oben schon erwähnt, sehr verschiedene Bereiche aktiviert. Dazu kommt: Je mehr ein Mensch gebraucht wird, zum Beispiel als wichtiger stimmlicher Teil eines Chors, desto mehr ist das Gehirn gefordert und baut weniger schnell ab. Selbst wenn die Demenz bereits eingesetzt hat, hat das Singen in der Gruppe signifikant positive Einflüsse auf das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl.

Gibt es Unterschiede in den Effekten des Chorsingens zwischen verschiedenen Musikstilen oder Genres?

Nein. Letztlich sind die musikalische Biografie und die musikalischen Vorlieben der Aktiven entscheidend. Wer sein Leben lang gerne Beatles und Rolling Stones gehört hat, ist mit Volksliedern vielleicht nicht glücklich zu machen und umgekehrt. Aber viele Menschen freuen sich auch, etwas Neues kennenzulernen. Das kann von nicht so vertrauten Musikstilen über unbekannte Sprachen bis zu ungewöhnlichen Choraufstellungen gehen. Eine gute und abwechslungsreiche Mischung in der Probe finde ich immer am besten.

Chorsingen trägt dazu bei, einer Demenz vorzubeugen. Haben Sie ein konkretes Beispiel, das die positiven Auswirkungen von Singen und Musizieren auf Demenzpatienten veranschaulicht?

Ich habe nicht selten erlebt, dass an Demenz erkrankte Menschen auf verbale Ansprache fast nicht reagiert haben, aber auf das Hören von Musik sehr wohl und beim Singen eines ihnen aus der Jugend bekannten Liedes sehr lebhaft und tonsicher eingestimmt haben. Dieses Erleben von etwas, was noch gut geht, ist für Demenzpatienten, aber auch für jeden Menschen sehr wichtig und befriedigend.

Welche Rolle spielt die soziale Komponente des Chorsingens bei der Förderung der geistigen Gesundheit im Alter?

Die soziale Komponente ist in jedem Chor immens wichtig. Ein Chor ist immer auch ein Ort der Möglichkeit zum sozialen Austausch und



Drei Hobbys haben einen positiven Effekt, die Entstehung einer D

Leben; man trifft sich zum Singen, hat dadurch gemeinsam etwas Wunderbares erlebt und so auch die Möglichkeit, sich über das gerade Erlebte auszutauschen und Kontakte zu pflegen. Gerade, wenn man schon aus dem Berufsleben ausgeschieden ist, kann es auch ein fester Termin in der Woche sein, der hilft, den Alltag zu strukturieren.

Gibt es Altersgruppen, in denen Chorsingen besonders effektiv ist, um kognitive Funktionen zu erhalten?

Chorsingen ist, wenn die Literatur und das Lerntempo der Gruppe angepasst sind, in jedem Alter zu empfehlen. Allerdings erfordert der pädagogische Umgang mit den Senioren oft eine besondere Sensibilität der Leitenden. Es gibt viele sehr geübte Chorsingende unter den älteren Menschen, das sollte man nicht unterschätzen. Daher ist im hohen Alter oft das mehrstimmige Chorsingen noch gut möglich. Aber es darf keine Überforderung eintreten, denn dann bleibt schnell der Spass auf der Strecke. Für diese Einschätzung und immer wieder neue Bewertung, wie es jetzt gerade in der Gruppe ist, ist musikpädagogisches Wissen und Erfahrung nötig. Das Alter der Aktiven ist dabei gar nicht so ausschlaggebend, sondern der musikalische Bildungsstand und die körperliche und geistige Verfassung. Mit einer Anfängergruppe muss anders gearbeitet werden als mit erfahrenen Leuten. Mit einem Chor «rüstiger Rentner» sind in kurzer Zeit andere Ergebnisse zu erzielen als mit einem Singkreis

in einer Pflegeeinrichtung. Alle diese Gruppen haben aber die eine wichtige Aufgabe: die Förderung und Erhaltung vorhandener Funktionen und der Freude am Leben.

Welche spezifischen Ansätze oder Methoden sind besonders geeignet, um Demenzpatienten zu unterstützen?

Hilfreich ist es, einem Singenden mit Demenzerkrankung eine Person zur Unterstützung an die Seite zu stellen, die ihm hilft, zum Beispiel beim Kommen und Gehen, beim Finden der Stücke oder der gerade zu probenden Stelle in den Noten. Wenn zweistimmig mit abwechselnder Melodie gesungen wird, reicht es mitunter schon, jemanden, dem es schwerfällt, Neues zu lernen, in die Mitte zu setzen, sodass er durchgängig die bekannte Melodie singen kann, dabei die anderen nicht rausbringt, aber stimmlich ein wichtiges Chormitglied sein kann und sich somit nicht nur gebraucht fühlt, sondern auch tatsächlich gebraucht wird. Bewährt haben sich auch inklusive Chorformate wie zum Beispiel «Demente singen mit ihren Angehörigen». Dort können Personen mit Demenz Normalität und Gleichwertigkeit erfahren in einem Alltag, der sonst viel von Verlusten und Minderwertigkeitsgefühlen geprägt ist.

Welche Herausforderungen können auftreten, wenn versucht wird, Chorsingen in Pflegeeinrichtungen oder Betreuungsprogramme zu integrieren?



Demenz zu verzögern: aktives Musizieren, Tanzen und Schach spielen.

Eine Einrichtung von Musikgruppen und Chören in Institutionen ist sehr wünschenswert. Das erfordert aber auch Engagement der Mitarbeitenden sowie eine finanzielle Ausstattung für fachlich geschulte gruppen- oder chorleitende Personen. Meiner Meinung nach ist die Motivation für die Unterstützung solcher Gruppen durch Mitarbeitende dann gegeben, wenn das Pflege- und Betreuungspersonal feststellen kann, dass die dort lebenden Menschen zum Beispiel nach einem solchen Gruppenangebot zufriedener, ruhiger und entspannter sind. Das erleichtert auch ihnen langfristig die Arbeit. Allerdings funktioniert so ein Angebot nur gut, wenn das Pflege- und Betreuungspersonal diese Gruppen unterstützt, indem es die Menschen zum Beispiel dort hinbringt, abholt, vielleicht auch mal teilnimmt, um das Erlebnis zu teilen, oder zumindest im Hintergrund abrufbar ist.

Wie können Familienangehörige und Betreuer von Demenzpatienten diese Ansätze in den Pflegealltag integrieren, um die kognitive Gesundheit ihrer Angehörigen zu fördern?

Ein Lied singen kann man immer! Und die Angehörigen kennen vielleicht noch am besten die musikalischen Interessen ihres zu Betreuenden. Jede Alteinrichtung freut sich zum Beispiel, wenn Sie beim Besuch Ihres Angehörigen im Speiseraum ein bekanntes Lied anstimmen. Sie werden staunen, wie viele Menschen sofort mit einstimmen und die Augen strahlen. Wenn man nicht ohne Begleitung

singen möchte, aber kein Instrument spielt, gibt es heutzutage online zahlreiche Karaoke-Versionen bekannter Lieder, die man per Handy und Bluetooth-Lautsprecher abspielen kann. Dann muss man nur noch selbst laut mitsingen und die Leute sind dabei. Aber wünschenswert ist es auch, wenn die Chorverbände die Zielgruppe der Senioren noch mehr in den Blick nehmen könnten. Bieten Sie Fortbildungen an zu den Themen «Singen mit Senioren», «Seniorenchorleitung» oder «Die Seniorenstimme». Helfen Sie also mit, bestehende Chöre mit vorwiegend alten Mitgliedern liebevoll umzustrukturieren in inklusive Gruppen. Oder auch durch das Anpassen der Literatur und die Zielsetzung, Seniorenchöre musikalisch sinnvoll zu fördern. Unterstützen Sie neue Chorgründungen oder auch Abspaltungen innerhalb eines Vereins. Gehen Sie vielleicht Kooperationen mit Turnvereinen mit vorhandenen Seniorensportgruppen ein, um ein breiteres Seniorenangebot zu schaffen. Regen Sie an, in Heimen und anderen Alteinrichtungen Singstunden abzuhalten. Besuchen Sie mit Ihren Chören Einrichtungen für Mitsingkonzerte.

Mein Wunsch: Für jeden gern singenden Menschen sollte es ein erreichbares und für ihn passendes Singangebot geben.

¹ Dieser gekürzte Artikel ist erstmalig erschienen in: *Singendes Land – Das Magazin zur Chorkultur* (Heft 4/2023), herausgegeben vom Chorverband Rheinland-Pfalz. Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Redaktion.