Klänge der Geborgenheit

Wie Sie mit Elementen der Musiktherapie eine Umgebung der Sicherheit und Vertrautheit schaffen können

Musik kann im pflegerischen Alltag nur unterstützend wirken, wenn sie verantwortungsvoll und dosiert eingesetzt wird. Simone Viviane Plechinger, Musiktherapeutin in den Schwerpunktfeldern Demenz und Palliative Care, erklärt, wie das gelingen kann, und gibt Anregungen für den achtsamen Einsatz im Pflegealltag.

Es wurde in der Vergangenheit viel über die Wirkungsweisen von Musik mit Fokus auf dementielle Veränderungen geschrieben. Musik gern als „Königsweg" in der Pflege konstatiert, als „probates" Mittel bei dieser oder jener Verhaltensweise von Menschen mit Demenz, die wir als „herausfordernd" erleben. Unbestritten ist, dass Menschen mit Demenz in besonderer Weise auf musikbasierte Interventionen reagieren. Musik und vertraute Klänge sind in der Lage, für Gefühle der Verbundenheit, Sicherheit und Geborgenheit zu sorgen, die, wie wir alle wissen, unsere Basis für positives Selbsterleben sind – ob mit oder ohne Demenz. Musik kann Stresshormone reduzieren und Nervenbahnen immer wieder neu miteinander vernetzen. Sie sorgt für Neuroplastizität (funktionelle, strukturelle und adaptive Veränderungen im Bereich des zentralen Nervensystems), wird auch von Menschen mit Demenz in weit fortgeschrittenen Stadien verstanden und ermöglicht ihnen das Gefühl, gehört, verstanden und angenommen zu sein. Sie ist prädestiniert, die Beziehungsgestaltung von und mit Menschen mit Demenz zu beeinflussen, wie kaum ein anderes Medium.

Foto: Simone Viviane Plechinger © Heike Rössing

Musik ist mehr als ein gespieltes Instrument oder ein Lied

Musik kann funktional wie emotional nur dann ein wertvolles Medium sein, wenn sie achtsam und verantwortungsvoll eingesetzt wird. Verabschieden wir uns von der Idee, dass Musik per se Zugangswege zu Menschen mit Demenz schafft und alles, was im weitesten Sinne dazu zählt, ausschließlich positiv und schön sein muss. Musik in der Begegnung mit Menschen mit Demenz ist ein Schatz, der ein verantwortungsvolles Gegenüber in allen und von allen Professionen braucht. Sie wirkt unterstützend in Situationen des Pflegealltags, die mit Musik an sich überhaupt nichts zu tun haben. Das ist die wertvolle Kernkompetenz von professioneller Musiktherapie, die alleinig in der Zusammenarbeit mit allen Professionen im interdisziplinären Team zum Leben erwacht. Im Spiegel der Begegnungen mit Menschen mit Demenz ist es an der Zeit, den vielzitierten Satz Hoffmanns „Musik fängt dort an, wo die Sprache aufhört" (E.T.A. Hoffmann) zu ergänzen: Musikalische Begegnungen mit Menschen mit Demenz beginnen weit vor dem Einsatz von Musik.

ten drin im Einsatz von Musik und im Gestalten von Atmosphäre, für die wir in der Begegnung mit Menschen mit Demenz die Verantwortung tragen. Die Wahrnehmung von „Paraverbalität", und damit das Wissen um die Einflussnahme von Tonhöhe, Lautstärke und Pausen, also der Art, wie ich etwas sage, ist essentiell in der Begegnung und jedweder Interaktion mit Demenzerkrankten. Der Klang meiner Stimme, kann demnach eine Ursache für umtriebiges Verhalten, ein Indikator für selbiges und ein Unterstützungsangebot im Finden von Sicherheit und Geborgenheit für Menschen mit Demenz gleichermaßen sein. Stimme kommt von Stimmung. Es ist an uns, sich ihre beziehungsgestaltende Wirkung als Grundlage für die Einflussnahme auf herausfordernd erlebtes Verhalten bewusst zu machen.

Ratternde Wäschewagen und eilige Schritte

Die Reizüberflutung im Pflegealltag, aber auch eine Unterforderung mit „akustischem Futter" können für hausgemachte Stresssituationen sorgen, auf die Menschen mit Demenz mit den ihnen zur Verfügung stehenden Fähigkeiten reagieren. Eine davon kann Agitiertheit sein. Die Veränderung der sinnlichen Wahrnehmung im Kontext der Demenzerkrankung kann dazu führen, dass Betroffene auch auf einst vertraute Geräusche mit Befremdung reagieren. Die von uns wahrgenommene Unruhe und Umtriebigkeit ist Ausdruck des Wunsches der Personen, sich selbst zu regulieren und zu verorten. Agitiertes Verhalten kann demnach die Folge von Reizüberflutung durch klapperndes Geschirr, Hintergrundmusik aus dem Radio bei gleichzeitigen Gesprächen am Tisch, monotonen Geräuschen wie

Mach das aus! Eine permanente Beschallung kann negative Folgen haben

Die Stimme als Spiegel der Emotionen

Die musikalischen Begegnungen zur Verminderung von Agitiertheit kommen lange vor einem gesungenen Lied oder einer rhythmischen Improvisation in Gang. Sie beginnen mit unserer Haltung und Wahrnehmung. Dazu zählt zunächst das Bewusstsein, dass agitiertes Verhalten von Menschen mit Demenz „musikinduziert" sein kann.

Klänge sind gelebt-hörbare Atmosphären. Menschen mit Demenz erspüren Atmosphären in besonderem Maße und sie reagieren unmittelbar darauf. Der Klang unserer Stimme zeigt Menschen mit Demenz ganz unmittelbar, wie es uns geht. Sie hören, ob wir glücklich, gestresst oder genervt sind – und das in allen Nuancen, die uns auf der bewussten Ebene verborgen sind. Ohne dass wir ein Lied anstimmen, sind wir bereits mit

Musik sollte erst nach einer Ankündigung lauter gedreht werden

PRAXISBEISPIEL

Die Arbeit der Musiktherapeutin

Es ist später Nachmittag. Herr Bauer* wandert seit Stunden unruhig über den Flur. Kurze Kontaktangebote werden ihm ermöglicht, Getränke und Kekse stehen bereit. Für einen kurzen Moment wandert Herr Bauer auch durch die „Musikstube", ein Raum, durch dessen offene Tür er den Gesang und Akkordeonmusik wahrnimmt. Schaut Herr Bauer zur Tür herein und dreht eine Runde durchs Zimmer, so unterstützt die Musiktherapeutin seinen Besuch mit einer musikalischen Sequenz in seinem Gangrhythmus und Tempo. Mit den wiederholten Besuchen von Herrn Bauer verändert sich seine Schrittlänge wahrnehmbar, das Tempo verlangsamt sich. Die Musiktherapeutin geht mit dem Spiel in seinem Rhythmus zum Schlaflied „Guter Mond, Du gehst so stille" über. Blickkontakt entsteht. Herr Bauer greift nach einem Stuhl und setzt sich. Deutlich ist zu sehen, wie sich die Melodie des Liedes und der Atemrhythmus von Herrn Bauer aufeinander einschwingen. Mit ruhiger, gleichmäßiger Atmung schläft Herr Bauer zur Musik ein (vgl. Willig 2012). Die Situation von Herrn Bauer spiegelt die gesamte Bandbreite (funktional und emotional) des bewussten Einsatzes von Musik vor dem Hintergrund der Haltung, dass ihm zugetraut und gewährt wird, sein Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung selbst wahrzunehmen und auf seine Fähigkeit zur Selbstregulierung zu vertrauen. Dazu wird zunächst das Tun von Herrn Bauer in „Musik übersetzt": Durch musikalische Improvisation in seinem Gangrhythmus und Tempo entsteht zum einen ein Kontaktangebot (das Erleben von Sinnhaftigkeit), das das Wandering (das Umherlaufen als Form von Agitiertheit) von Herrn Bauer wertfrei spiegelt, zum anderen eine für ihn wichtige rhythmisch-akustische Ankopplung. Die Struktur der Musik ermöglicht ihm sicheres Laufen, eine Anpassung an den Takt der Musik geschieht unwillkürlich. So verändert sich mit jedem Mal das Tempo im ritualisierten, rhythmischen Kontakt der Musik. Der Wechsel zum Wiegenlied „Guter Mond, Du gehst so stille" schafft Ausdruck der wahrgenommenen Unruhe auf symbolischer Ebene („... bist so ruhig und ich fühle, dass ich ohne Ruhe bin"). Eine Veränderung der Situation und eine aktive Veränderung im Verhalten von Herrn Bauer kann erst entstehen, wenn die Agitiertheit „sein darf" und verstanden wird.

Durch die musikalische Begleitung des Gangrhythmus können die Betroffenen ihre eigene Unruhe wahrnehmen und selbstständig regulieren

* Name von der Redaktion geändert

das Surren von Getränkeautomaten in der offenen Wohnküche, über den Flur gerufenen Arbeitsanweisungen, das Brummen einer Wechseldruckmatratze usw. sein. Geräusche und Klänge, deren Ursprung für dementiell veränderte Menschen nicht erkennbar sind, wirken häufig befremdlich und können Angst auslösen. Unerwartete und laute Geräusche, wie ein Schrei, können Schutzreaktionen auslösen – das geht auch uns so. Dauerberieselung mit Fernsehen und ständige Hintergrundmusik sind häufig „gut gemeint", geben sie uns doch das Gefühl, etwas „tun" zu

Foto: Simone Viviane Plechinger © Heike Rössing

> *Stille kann etwas Kostbares sein. Die richtige „Anwendung“ ist entscheidend*

können, während wir im Nebenzimmer arbeiten. Dauerbeschallung nimmt Menschen mit Demenz jedoch die Fähigkeit, unterschiedliche Reize zu filtern und adäquat auf sie zu reagieren. Unruhe, nächtliches Umherwandern, der veränderte Tag-Nacht-Rhythmus sollten demnach nicht ausschließlich als ein Symptom der fortschreitenden Demenz oder im Kontext von veränderter Medikamentengabe betrachtet werden. Sie sind die Folge einer veränderten räumlich-akustischen Wahrnehmung, in der der Verlust von Fähigkeiten hausgemacht sein kann, und in der das Wandering (das Umherlaufen als Form von Agitiertheit) von Menschen mit Demenz dem Wunsch nach Sicherheit und Selbstverortung entspringt.

Reizüberflutung entgegenwirken

Es sollte ein ausgewogenes Reizklima geschaffen werden, in der Situationen der Geborgenheit und Sicherheit entstehen können, die im Kontext von Agitiertheit auch bei weit fortgeschrittenem Demenzverlauf die Basis bilden, auf der Selbstgewahrsein und Selbstwirksamkeit erlebbar und umsetzbar bleiben – und in der sich Menschen mit Demenz in ihrer Umtriebigkeit sinnhaft erleben können. Dazu zählen neben einer personzentrierten Haltung, in erster Linie, die Wachheit und die Bereitschaft zur Wahrnehmung und differenzierten Gestaltung des akustischen Milieus. Das bedeutet,

- wir reduzieren Stille dort, wo sie nicht (mehr) als wohltuende Ruhe erlebt wird.
- wir halten aus, fördern und kultivieren „gehaltvolle“ Stille als Gelegenheit zu Entspannung und Ruhe und als Träger von Emotionen und Atmosphären (z. B. Stille im Anschluss an ein gesprochenes Gebet, „beredtes Schweigen“ im Anschluss an ein gesungenes Lied),
- wir nehmen das Wechselbad der Gefühle wahr, das durch abrupte Wechsel von Aktion und Stille entstehen kann und vermeiden durch das Schaffen fließender Übergänge Stresssituationen (z. B. indem wir das seit Stunden vor sich hin dudelnde Radio langsam leiser drehen, um die Veränderung des akustischen Milieus für Menschen mit Demenz nachvollziehbar zu machen),
- wir sind uns darüber bewusst, dass das Erleben von Musik immer ganz individuell und eng an das Erleben von Atmosphäre und Emotion geknüpft ist,
- wir sind in der Lage, Umgebungen der Geborgenheit und Sicherheit für Menschen mit Demenz zu gestalten, indem wir Atmosphären nach und nach mit sinnlichen Eindrücken anreichern und nicht mit der sprichwörtlichen Tür ins Haus fallen (Klänge dürfen ausklingen, Lieder werden zu Ende gesungen, das Abspielen einer CD wird angekündigt, die Lautstärke langsam hochgefahren, das Hereinschieben des Wagens mit Geschirr wird angekündigt etc.),
- wir beobachten und nehmen wahr, ob und inwiefern sich die Umtriebigkeit durch Anpassung des akustischen Milieus verändert, wir beobachten Mimik und Kontaktverhalten in Bezug auf gezielte Stimulans in einer sonst eher reizarmen Umgebung und über den Verlauf der Erkrankung **(s. Praxisbeispiel),**
- wir sorgen für Klänge, die Vertrautheit, Familiarität, Verlässlichkeit vermitteln – sowohl personenbezogen als auch zeitgeschichtlich biographisch (Geräusch von Regen durch ein geöffnetes Fenster, Rascheln von Laub, das Pfeifen eines Teekessels, der Klang einer vertrauten Stimme usw.).

Affekte und Emotionen können rhythmisch unterstützt und reguliert werden

Foto: Simone Viviane Fischinger © Heike Rössing

Der Weg zur Wohlfühlatmosphäre

Lieder transportieren Botschaften zwischen den Zeilen und Tönen, die von allen verstanden werden. Sie sind Träger von Lebensweisheiten und Lebensthemen. Lieder sind randvoll mit Symbolen und Atmosphären und drücken aus, was schwer in Worte zu fassen ist (wenn die Haltung dahinter stimmt: meine ich etwas anderes als ich singe oder sage, transportiere ich Widersprüchlichkeiten, und die Unruhe meines Gegenübers wird nicht abnehmen). So transportieren Wiegenlieder Wärme und Behaglichkeit und eine frühe Form der Bindung und Beziehung, wird ein wiegenliedähnlicher Singsang in allen Kulturen doch intuitiv von nahen Bezugspersonen eines Kindes angestimmt, um ebensolche Sicherheit zu vermitteln.

Wir gestalten eine Umgebung der Geborgenheit und Sicherheit als Gegenpol zu Agitiertheit mit musikalischen Mitteln z. B. durch:

- den Einsatz von biographisch bedeutsamer Musik, die der Wahrnehmung der aktuellen Gefühls- und Bedürfnislage entspricht **(s. Praxisbeispiel)**
- indem wir Lieder „zu Ende singen" und somit keine Affekte und Emotionen in der Luft hängen lassen,
- durch den achtsamen Umgang mit vibroakustischen Instrumenten (Instrumente, die körperlich erlebbar sind, zum Beispiel die Sansula) und die Abkehr von Pauschalisierungen wie „Klangschalen sind immer toll für Menschen mit Demenz",
- durch rhythmische Interventionen, die Struktur geben und Affekte und Emotionen in eine Form bringen (z. B. indem ein Rütteln an Stühlen durch das Klopfen eines einfachen Rhythmus auf der Tischplatte als Kontaktangebot erwidert wird).

Der aktuelle Expertenstandard zur Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz hebt deutlich hervor, dass gute Pflege aus Kontakt entsteht. Kontakt und Beziehung ermöglicht Menschen mit Demenz, sich selbst zu regulieren. Je mehr Musik als Form des Kontaktes aus der personzentrierten Haltung heraus in die Pflege integriert wird, umso mehr wird die Lebensqualität von Menschen mit Demenz steigen.

Literatur

Willig, S. V.; Kammer, S. (2012): Mit Musik geht vieles besser – der Königsweg in der Pflege bei Menschen mit Demenz, Vincentz Network.

Weiterführende Literatur

Jasper, B., Willig, S. (2016): Musik bewegt – Mit Evergreens Herz und Hirn aktivieren. Vincentz Network.

Leicht-Eckardt, E. (Hrsg.) (2017): Zahncreme auf Spaghetti – Sinn und Sinnlichkeit in der Alltagsgestaltung von Menschen mit Demenz. Verlag Neuer Merkur.

Muthesius, D.; Sonntag, J. et alii (2012): Musik-Demenz-Begegnung, Mabuse Verlag.

Plechinger, S.V. (2018): Musikalische Impulse – Kreative Wege für interdisziplinäre Teams. Vincentz Network.

Sonntag, J.(2013): Demenz und Atmosphäre. Mabuse Verlag.

Willig, S. V.; Kammer, S. (2012): Mit Musik geht vieles besser – der Königsweg in der Pflege bei Menschen mit Demenz, Vincentz Network.

Simone Viviane Plechinger
ehemals Willig
Dipl.-Musiktherapeutin (FH/DMtG), Neurologische Musiktherapie, Heilpraktikerin für Psychotherapie
info@simoneplechinger.de

Die Musiktherapie arbeitet mit den unterschiedlichsten Instrumenten