



Musik, das unfassbare Wesen



Foto: JMLPYT/Thinkstock

«Wenn ich noch einmal zu leben hätte, würde ich jeden Tag eine Stunde Musik hören, um dem Abbau meiner Gehirnzellen entgegenzuwirken.» Dieses Zitat stammt von Charles Darwin, dem Begründer der Evolutionstheorie. In Darwins 19. Jahrhundert konnte das Gehirn noch nicht mittels EEG oder MRI untersucht werden. Trotzdem sprach er schon von der positiven Wirkung der Musik auf das Gehirn. Er hatte recht damit. In diesem Heft erfahren Sie mehr darüber.

Aber es wäre der Musik nicht angemessen, würden wir sie nur als neurologisches Aufbaupräparat betrachten. Musik ist weit mehr, sie ist viel grösser, manchmal ist sie vollendete Kunst. Wir können Musik nicht anfassen, nicht sehen, aber sie kann uns fliegen lassen oder auf den Boden schmettern wie kaum etwas anderes. Musik ist eine eigene, mächtige und mystische Sprache. Ein Zeitgenosse von Charles Darwin, der französische Dichter Victor Hugo, hat das trefflich umschrieben: «Die Musik drückt

das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.»

Nur etwa ein Viertel der Schweizer Bevölkerung musiziert. Es ist zu wünschen, dass dieser Anteil wächst, denn nicht nur der einzelne musizierende Mensch, sondern die ganze Gesellschaft würde davon profitieren. Der Geiger Yehudi Menuhin sagte es so: «Musik zivilisiert.»

ww



Daniela Berger-Künzli,
Geschäftsführerin

Liebe Leserinnen und Leser

Kennen Sie «Hair»? Ich meine den Musical-Film von 1979 mit den Hippies in New York, die singen, tanzen und auf bürgerliche Konventionen pfeifen, und einer von ihnen stirbt in Vietnam. Der Film von Milos Forman hatte für mich – mitten in der Pubertät – eine gewaltige Wirkung. Diese elektrisierende Musik, diese komplett andere Welt: faszinierend! Parallel dazu spielte ich Orgel und hörte Klassik. Noch heute ist das so. Ich geniesse es, mich mit Johann Sebastian Bach in transzendente Sphären zu begeben, aber auch, mich mit Manfred Mann's Earth Band ganz weltlich abzureagieren. Musik ist so vielfältig wie das Leben.

Im Brennpunkt dieses Bulletins steht die Musik, zu welcher die meisten Menschen eine ganz persönliche, oft sehr spannende Beziehung haben. Auf den folgenden Seiten finden Sie weitere interessante Artikel, zum Beispiel über unsere neuen Angebote im Kanton Baselland. Dazu gehören eine Beratungsstelle, ein kreatives Gedächtnistraining und eine Angehörigengruppe.

Nun beginnt eine Zeit, in welcher Musik eine besondere Rolle spielt. Was wären Weihnachten ohne Lieder? Ich wünsche Ihnen eine schöne Adventszeit und bereits jetzt frohe Festtage, begleitet von Ihren liebsten Melodien.

Ihre

Daniela Berger

Musik, der Königsweg

Wenn das menschliche Gehirn mit Musik beschäftigt ist, werden sehr viele verschiedene Hirnfunktionen aktiviert. Gefühle, Bilder, Bewegung, Sprache, Erinnerungen... Musik wirkt in enorm vielen Bereichen und eröffnet im Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, wertvolle Möglichkeiten des Austauschs und des gemeinsamen Erlebens.

«Dert ääne-n-am Bäärgli, dert stoot e wyssi Gaiss...» Wenn im zweiten Stock der Memory Clinic Basel Lieder erklingen, herrscht im Gedächtnistraining der Alzheimervereinigung beider Basel beste Stimmung. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die aufgrund ihrer Demenzerkrankung nicht mehr wissen, was am Vortag geschehen ist, können problemlos mehrere Strophen der Lieder singen, die sie in der Kindheit erlernt haben. Musik scheint im Gedächtnis einen besonderen Platz zu haben. Tatsächlich haben zahlreiche wissenschaftliche Studien aufzeigen können, dass Musik das Gehirn in ausgezeichneter Weise fordert und fördert.

Musik spielt im Frontalhirn

Reto W. Kressig ist Professor für Geriatrie an der Universität Basel und Chefarzt am Felix Platter-Spital. Musik ist für ihn eine Herzensangelegenheit. In jungen Jahren betätigte er sich als Kirchenorganist und nach wie vor setzt er sich gerne ans Klavier. «Wenn jemand aktiv Musik hört oder selber musiziert», erklärt Kressig, «wird insbesondere das Frontalhirn oder Stirnhirn stimuliert. Das ist der Gehirnteil, der die höchste Plastizität und die grössten Reserven aufweist.» Das Frontalhirn sei beim Menschen besonders gross, viel grösser als

bei Menschenaffen, und es sei für spezifisch menschliche Fähigkeiten zuständig, so Kressig. Dazu gehören das Planen komplexer Tätigkeiten, die sprachliche Erfassung verflochtener Zusammenhänge und eben auch die Musik. Beim aktiven Musikhören und Musizieren finden im Frontalhirn Prozesse statt, die unter anderem mit Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und der Koordination gleichzeitiger Aktivitäten zu tun haben. Interessanterweise ist das Gehirn ungefähr in den gleichen Arealen beschäftigt, egal ob wir ein Instrument spielen oder nur Musik hören, sofern es ein bewusstes Zuhören ist.



Beim Musizieren und Musikhören ist das gelb markierte Frontalhirn sehr aktiv.

Foto: koya79/iStock/Thinkstock

Jaques-Dalcroze für Senioren

Bei den Übungen nach Émile Jaques-Dalcroze werden zu Klaviermusik Bewegungen ausgeführt. In der Nordwestschweiz gibt es mehrere solche Angebote für Senioren, in Basel-Stadt auch unter dem Namen «Café Bâalance».

Auf den Websites «www.seniorenrhythmik.ch» und «www.aelterbasel.ch» finden Sie viele Informationen.

Falls Sie keinen Internet-Zugang haben, erreichen Sie den «Verein für Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze» unter der Telefonnummer 055 250 70 70. Mehr über Café Bâalance-Treffpunkte erfahren Sie unter 061 267 45 20.





Musikalische Erlebnisse in der Jugendzeit bleiben besonders tief in der Erinnerung haften.

Foto: Fuse/Thinkstock

Sichtbarer Trainingseffekt

Regelmässiges Musizieren verändert das Gehirn. Noch vor etwa 20 Jahren ging man davon aus, dass sich die Nervenverbindungen bei einem erwachsenen Menschen kaum mehr weiterentwickeln können. Heute weiss man es besser. Lutz Jäncke, Professor für Neuropsychologie an der Universität Zürich, hat die Gehirne von Berufsmusikerinnen und -musikern untersucht und festgestellt, dass bei Pianisten das Hirnareal, welches Hand- und Fingerbewegungen steuert, überdurchschnittlich ausgebildet ist. Dirigenten sind besonders gut darin, Musik in ihrer räumlichen Gestaltung wahrzunehmen. Das Gehirn, insbesondere das Frontalhirn, ist auch im Erwachsenenalter fähig, sich an neue Anforderungen anzupassen und neue Aufgaben zu übernehmen. Voraussetzung für diese sogenannte funktionale Plastizität des Gehirns ist ein regelmässiges, intensives Training.

Gehirn kompensiert Ausfälle

Haben nun Musikerinnen und Musiker ein geringeres Demenzrisiko? Ja. 2007 konnte in einer gross angelegten Studie nachgewiesen werden, dass Menschen, die musizieren, deutlich seltener an Demenz leiden. Reto W. Kressig: «Ein Musikinstrument zu spielen ist ein Training des Gehirns, das sehr viele Reserven schafft. Das

heisst nicht, dass das Gehirn professioneller Musiker vielleicht nicht doch Anzeichen der Alzheimer-Erkrankung aufweist. Aber es ist in so guter Verfassung, dass es sehr lange kompensieren kann.» Das heisst, Gehirnfunktionen, die dort ausfallen, wo die Alzheimer-Erkrankung auftritt, können vom fitten Frontalhirn übernommen werden.

Musik und Bewegung

Die erwähnte Studie hat diesen Effekt nicht nur bei musizierenden Menschen aufgezeigt, sondern auch bei Personen, die regelmässig tanzen. Dies deutet auf die enge Verbindung von Musik mit körperlicher Bewegung hin. Wir kennen das: Wenn wir rhythmische Musik hören, die uns gefällt, wippen wir unwillkürlich mit einem Fuss oder mit dem Kopf oder wir klopfen im Takt mit den Fingern. Kinder beginnen manchmal zu tanzen. Die Paarung Musik und Bewegung hat ausserordentliches therapeutisches Potential, das genutzt werden kann, um die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu verbessern. In diesem Zusammenhang muss der Name Émile Jaques-Dalcroze fallen. Der Schweizer Komponist und Musikpädagoge entwickelte vor rund 100 Jahren körperliche Übungen, die zu improvisierter Klaviermusik ausgeführt werden und heute vermehrt für Senioren zum Einsatz kommen.

Weniger Neuroleptika

Die Effekte, die bei demenzkranken Menschen durch eine regelmässige Teilnahme an diesen Übungen erzielt werden, sind eindrücklich. Reto W. Kressig: «In den Jaques-Dalcroze-Ateliers haben wir gesehen, dass Teilnehmende wieder ganze Sätze formulieren konnten, die vorher nur noch einzelne Wörter sagten. Da zeigt sich eine neuronale Kopplung von Musik, Bewegung und Sprache.» Zudem werde das Sturzrisiko stark reduziert, die örtliche Orientierungsfähigkeit verbessert und die Stimmung positiv beeinflusst. Kressig: «Teilnehmende, die zu Apathie, Hyperaktivität oder Aggressionen neigen, profitieren sehr von den Übungen. In manchen Fällen konnten wir die Dosierung von Neuroleptika reduzieren.»

Mozart oder Marschmusik?

Eine wahre Geschichte: Vor einem Alters- und Pflegeheim stellt sich eine Blasmusik auf, um ein Ständchen zu spielen. Eine Frau, die gerade ihren demenzkranken Ehemann besucht, will mit ihm das Weite suchen, da sie von seiner tiefen Aversion gegen Marschmusik weiss. Eine Pflegerin rät ihr aber, zuerst seine Reaktion abzuwarten, und tatsächlich: Kaum rumst das Blech, klatscht der Mann begeistert mit, sehr zur Überraschung seiner Ehefrau. Diese Episode zeigt: Der Musikgeschmack kann sich durch eine Demenzerkrankung verändern. Es ist grundsätzlich richtig, im Umgang mit Demenzbetroffenen deren Biografie zu berücksichtigen, auch wenn es

Henry auf www.alzbb.ch

Henry ist an Demenz erkrankt und lebt in einem Heim in den USA. Normalerweise ist er in seiner Innenwelt versunken. Wenn er aber Musik hört, die ihm in seinem Leben wichtig war, kommt Henry in Bewegung, Gefühle und Erinnerungen steigen auf, und er findet zur Sprache. Und wie! Auf unserer Website «www.alzbb.ch» finden Sie einen Link auf einen sechseinhalb Minuten langen Film über Henry.





Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Chefarzt und Bereichsleiter Universitäre Altersmedizin im Felix Platter-Spital und Professor für Geriatrie an der Universität Basel.

Foto: Felix Platter-Spital

um die Musikwahl geht. Musikstücke, die jemand in der Kindheit und Jugend gerne gehört oder selber gespielt hat, sind besonders tief verankert. Eine treffende Musikwahl kann Erinnerungen wachrufen und in ungeahnter Weise belebend wirken, wie das Beispiel des demenzkranken Henry in den USA demonstriert (siehe Kasten). Aber die biografisch abgestimmte Musik muss nicht in jedem Fall die positivste Wirkung haben. Am besten, man probiert es aus. So wird auch in Jaques-Dalcroze-Ateliers vorgegangen. Die Pianistin spielt Melodien, die in den Jugendjahren der Teilnehmenden aktuell waren, und beobachtet, wie sie ankommen.

Gemeinsames Erleben

Da die mündliche Kommunikation zwischen Demenzbetroffenen und Angehörigen im Verlauf der Krankheit immer schwieriger wird, gewinnt der Austausch auf anderen Ebenen an Bedeutung. Die Musik bietet dabei wunderbare Möglichkeiten für gemeinsames Erleben. Das kann beim Singen sein, beim Musizieren mit einfachen Instrumenten – dazu später mehr – oder beim Musikhören. Biografische Faktoren können wiederum eine wichtige Rolle spielen. Ein Ehepaar zum Beispiel, das über Jahrzehnte regelmässig klassische Konzerte besucht hat, kann dieses Ritual noch lange pflegen, auch wenn die Demenz eines Partners schon fortgeschritten ist. Oder es entwickelt sich daraus die Gewohnheit, sich zuhause bei einer Tasse Tee gemeinsam ein klassisches Werk anzuhören. «Gerade bei der Alzheimer-Erkrankung bleibt die emotionale Intelligenz fast bis zum Schluss erhalten», erklärt Reto W. Kressig. «Deshalb kann die emotionale Qualität von Musik noch sehr lange wahrgenommen und genossen werden.»

Vorsicht mit Hintergrundmusik

So liegt die Idee nahe, Musik im Hintergrund abzuspielen, um eine bestimmte Atmosphäre zu erzeugen. Davon rät Kressig ab. «Es ist wichtig, Möglichkeiten zu schaffen, Musik bewusst zu erleben. Für Menschen mit Demenz ist Hintergrundmusik problematisch, denn sie bindet zerebrale Reserven. Wenn gleichzeitig etwas anderes getan werden sollte, kann es zu einer Überforderung kommen. Auch Musik zur Beruhigung sollte der einzige Stimulus sein.»

Musizieren lernen mit Demenz

Wie lange ist es sinnvoll, ein Instrument neu zu erlernen? Auch im hohen Alter gibt es keinen Grund, nicht mit dem Klavier- oder Cellospielen anzufangen, wenn es die körperliche Gesundheit zulässt und keine Demenz vorliegt. Das Niveau eines Berufsmusikers kann nicht mehr erreicht werden, aber angesichts der Freude am Musizieren und des Trainings für das Gehirn lohnt es sich allemal.

Wenn die technische Herausforderung relativ einfach ist, zum Beispiel indem ein Xylophon auf wenige Töne reduziert wird, können auch Menschen mit Demenz noch mehr erlernen, als sie sich vielleicht selber zutrauen. Wichtig ist das häufige Wiederholen. Dann kann es passieren, dass die demenzbetroffene Person glaubt, sich nicht an das Stück zu erinnern, das mit ihr vor ein paar Tagen eingeübt wurde, aber durch eine dezente Vorgabe von Rhythmus und Melodie wird die Erinnerung aktiviert, und die Person beginnt zu spielen. Lernprozesse können eben auch unbewusst stattfinden.

Schlüsselfunktion im Pflegealltag

Musik drückt Emotionen aus, weckt Erinnerungen, fördert Kontakte und die

Kommunikation, gibt Struktur und regt zu körperlicher Bewegung an. Durch all diese schönen Eigenschaften hat die Musik einen immensen Wert in der Betreuung und Pflege demenzkranker Menschen. Sie wird deshalb auch als Königsweg bezeichnet (vgl. Literaturtipp auf dieser Seite). Musik – richtig eingesetzt – wird zum Schlüssel und Türöffner. Musiktherapeutinnen und -therapeuten wissen am besten, wie das geht, aber auch alle anderen, die in Heimen und im privaten Bereich Demenzbetroffene betreuen und pflegen, können diesen Königsweg nutzen. ww

Literaturtipp

«Mit Musik geht vieles besser. Der Königsweg in der Pflege bei Menschen mit Demenz». Die Autorinnen Simone Willig und Silke Kammer schreiben in der Einleitung: «Das Buch möchte Sie einladen, sensibel zu werden für das, was Sie im Rahmen Ihrer wertschätzenden Begleitung von Menschen mit Demenz im Kontext der Musik beachten können und sollen – ganz ohne Liederbücher und Gitarrenakkorde. Es ist für Pflegekräfte und pflegende Angehörige, aber auch für alle anderen mit Demenz arbeitenden Berufsgruppen wie Beschäftigungs- und Ergotherapeuten gedacht.» Im ersten Teil des Buches wird Hintergrundwissen vermittelt, der zweite Teil ist praxisorientiert, angereichert mit vielen anschaulichen Beispielen.



ISBN 3-86630-155-3