



Singen – ein Menschenrecht, auch bei Demenz

Singen ist die „Muttersprache“ aller Menschen. Deshalb führt gemeinsames Singen von einem Augenblick auf den anderen in einen „inneren Raum“, in dem wir uns geboren und sicher fühlen. Mitsingende erleben sich dabei gewollt und gesehen. Sie gestalten diesen Raum mitsingend mit, lösen sich also nicht in ihm auf – und damit öffnet sich die Bereitschaft, neue Erfahrungen zu machen! Gemeinsames Singen kann deshalb Menschen einen heilsamen psychophysischen Erfahrungsraum bieten, in dem sogar schwere seelische und degenerative Prozesse heilende Impulse erhalten können.

Der Titel ist nicht überspitzt oder provokativ gemeint! Viele Mitarbeitende in Betreuung und Pflege, auch ärztliche Kolleginnen und Kollegen, haben Ähnliches erlebt: Da mache ich einen Hausbesuch im Altersheim; die alte Dame mit fortgeschrittener Demenz hat seit Wochen nicht gesprochen. Sie sitzt wie versunken und teilnahmslos draußen am Rand einer kleinen betreuten Gruppe von BewohnerInnen; offensichtlich erinnert sie sich nicht an mich. Von Sonnenschein und Vogelgezwitscher angeregt, begrüße ich sie mit den ersten Tönen des bekannten Sommerliedes „Geh aus mein Herz und suche Freud“ – zu meiner Überraschung stimmt sie ein und singt mehrere Strophen auswendig mit, ein Lächeln huscht über ihr Gesicht – oder besser: ihr Lächeln schafft in diesem Moment eine zusätzliche Verbindung zu mir, ich lächle zurück ... und ge-

meinsam erleben wir einen Augenblick der Zustimmung zum Leben!

Was das Singen bewirkt

Sogar Menschen, die wie im Beispiel infolge ihrer fortgeschrittenen Demenz schon als verstummt gelten, sind mit Singen ansprechbar und blühen quasi von einem Augenblick auf den anderen auf, finden Kontakt zu den Mitsingenden. Bei weniger Progredienz tauchen dadurch neben den von früher bekannten Liedern weitere Erinnerungen auf und können im Gespräch vertieft werden. Mnestiche, emotionale und soziale Fähigkeiten werden unterstützt.

Neben dieser wenn auch nur kurzfristigen Verbesserung von Erinnerungsfähigkeit und Präsenz wird die Stimmung und damit die Lebensqualität deutlich verbessert; dies weisen inzwischen viele internationale Studien nach. Beim Hören von Liedern und erst recht beim Singen wird nicht etwa nur ein zentrales „Musikzentrum“ im Gehirn aktiviert. Das „musikalische Gedächtnis“ oder musikalische Gehirn besteht vielmehr aus multiplen engen Verknüpfungen aller wichtigen Einheiten und Zentren im Gehirn wie für Emotionen, Motorik, Sprache und Verhalten!

Neurowissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass auch bei fortgeschrittener De-

generation wichtige andere Zentren und Verbindungen dieses Gehirn-Netzwerks bei den meisten an Demenz Erkrankten weitgehend erhalten bleiben. Da diese Zentren zusätzlich komplexe Bewegungsabläufe steuern, verbessern oder mindestens stabilisieren sich durch das Singen auch weitere motorische Fähigkeiten. Wunderbar (obwohl wissenschaftlich gesehen kein Wunder), wenn so Wanderlieder Sturzprävention bedeuten und Trinklieder die Mundmotorik und damit das Schlucken erleichtern.

Im Vorteil sind Menschen, bei denen sich über Lieblingslieder und Lieblingsstile durch das Singen Beziehungen zur eigenen Kindheit und Jugend herstellen lassen. Sogar Alzheimer-Patienten verlieren zwar weitgehend ihre kognitiven Fähigkeiten, können aber dennoch altbekannte Lieder singen. Auch wenn Sprechen nicht mehr möglich ist, lässt sich das Singen in der Kommunikation mit ihnen einsetzen.

Aktuell ist mir wichtig, dass „Corona“ uns nicht etwa die Frage aufgibt, ob wir überhaupt noch singen dürfen – wir können uns vielmehr fragen, wie und sollten dabei kreativ sein. Es ist nachgewiesen: Singen ist bei Covid-19 nur genau so gefährlich wie ein vergleichsweise lautes Sprechen, vor allem über die stimmlosen Konsonanten. Aber – ohne miteinander zu sprechen, geht's nicht – wir vergessen schnell, dass wir ohne die Musik unserer Sprache mit ihrer Melodik,

Rhythmik und Dramaturgie – das ist Singen – kaum miteinander kommunizieren können. Das gilt auch und gerade in Zeiten von Belastung unserer Gemeinschaft und Erschwerung von Begegnung.

Warum Singen so gut tut

Die erste Kommunikationserfahrung, die wir als Menschen mit unseren Sinnen machen, ist das Hören von Klang und Rhythmus der Sprache! Ab dem 5. Lebensmonat im Mutterleib sind wir bereits perfekt hörend eingebettet in ein „SINGEN“! Und dieses Hören geschieht (sogar für Ungeborene in schweren und unsicheren Lebenslagen der Eltern!) in der Sicherheit des Uterus der Mutter. Singen ist also die „Muttersprache“ aller Menschen.

So kommt es zu einer engen Verknüpfung unseres Hör- und Sprechorgans mit unseren Gefühlen. Qualitativ kennen wir kein Lebewesen mit einer so engen, starken und ausgereiften Verbindung des Gehörs mit den emotionalen Zentren in Mittel- und Stammhirn. Wir erleben: Musik trägt unsere Gefühle, unsere Nachdenklichkeit und Ausgelassenheit, unsere Trauer, Freude, Liebe. In der Magnetfeldresonanz-Tomographie können wir diesen Zusammenhang inzwischen auch wissenschaftlich sichtbar machen.

Dazu kommt, dass sich die gesamte menschliche Biografie zwischen zwei sehr starken Polen entwickelt: a) Einmal gibt es die extrem lange Bindung an die Versorger. Eine „selbstständige Lebensfähigkeit“ wird vergleichsweise spät erreicht – die enorme Wichtigkeit von Bindung bleibt daher lebenslang! b) Zum andern gibt es die extreme Flexibilität unseres Gehirns – die macht lebenslanges Lernen möglich und nötig. Dies bedeutet für uns Neugier und Spielfreude lebenslang, sogar bei Demenz!

Für die Aktivität beider Pole – Bindung und Flexibilität – brauchen wir gelingende Beziehungen als größtes Glück jedes Menschen jeder Altersstufe, die nicht ohne die Kommunikation der Sprache zustande kommen! Deshalb führt gemeinsames Singen als unsere „Muttersprache“ von einem Augenblick auf den anderen in einen „inneren Raum“, in dem wir uns geborgen und sicher fühlen. Mitsingende erleben sich dabei gewollt und gesehen. Sie gestalten diesen Raum ja mitsingend mit, lösen sich also nicht in ihm auf – und damit öffnet sich die Bereitschaft, neue Erfahrungen zu machen! Gemeinsames Singen kann deshalb Men-

schen einen heilsamen psychophysischen Erfahrungsraum bieten, in dem sogar schwere seelische Verletzungen und degenerative Prozesse heilende Impulse erhalten können.

Singen verbessert die Rahmenbedingungen von kranken und belasteten Menschen – vergleichbar einer gesunden Ernährung bei Diabetikern, die natürlich nicht die Versorgung mit Insulin u.a. Medikamenten ersetzt, aber dennoch enorm wichtig ist!

Zur Praxis des Singens mit Dementen

Zentrale Frage, die sich bei Sing- und Musizieren angeboten mit demenziell veränderten Menschen stellt ist: Wie gelingt es uns, Brücken zu bauen zu ihrer Lebensrealität; Brücken, die personen-, gruppen- und situationsorientiert eine würdevolle Begegnung ermöglichen, und die Beziehungen aufbauen und pflegen. Da Demenz viel „Leere“ mit sich bringt, durch Verluste in Denkfähigkeit, Orientierung, Entscheidungsfähigkeit, Erinnerung und Sprache, aber auch durch soziale und emotionale Verluste, ist es unsere Aufgabe, leere Räume und Zeiten wieder mit Wohlfühlmomenten zu füllen. Damit Singangebote zu solchen werden können, schaffen wir eine offene Atmosphäre der Leichtigkeit, in der Wertschätzung, Toleranz, Freundlichkeit und Respekt ganz ohne Leistungsdruck beheimatet sind. Geschützt von dieser Atmosphäre wird die Gegenwart wichtig und verliert das an Bedeutung, was einmal (machbar) war und heute nicht mehr (machbar) ist.

Wir tragen also einen leistungsfreien Impuls hinein: Unsere Haltung vermittelt, dass niemand beim Singen altbekannter und beim Erlernen neuer Lieder etwas falsch machen kann; niemand muss etwas tun, was er nicht will. Altbekanntes schafft Vertrauen, Neues schafft Erfolgserlebnisse: „Ich kann noch etwas!“ Wir erweitern das vertrauensstiftende, vielleicht musikbiografisch-verankerte Repertoire mit behutsam angeleiteten kreativ-erlebten neuen Liedern. Ggf. lassen niederschwellige Bewegungselemente und elementares Instrumentalspiel die Selbstwirksamkeit zusätzlich spüren und ermöglichen das Erleben neuer musik- und klangästhetischer Erfahrungen.

Wir können viele schöne und Mut machende Begegnungen regelmäßiger Sing-Kreise berichten und sogar von Chören mit demenzten Menschen. Es ist immer wieder verblüf-

fend, zu erleben, dass sie trotz fortgeschrittener Erkrankung noch neugierig und lernfähig sind!

Die überwältigend positiven neueren und zunehmenden Erkenntnisse zum Singen werden zu wenig verbreitet – auch aktuell in der Coronakrise sehen wir, wie unser Gesundheitswesen die Selbstheilungskräfte des Menschen unterschätzt sowie die Notwendigkeit von Begegnungsräumen – im Verhältnis zu Behandlung! Singen tut so gut – es müsste nur mehr gemacht werden! In der BRD sind wir damit auch deswegen hinfällig, weil es im NS-Deutschland viel Fehlleitung und Missbrauch des Singens etwa von Volksliedern gab. Es gibt inzwischen auch gute Informationen darüber, unter welchen flankierenden Maßnahmen trotz Corona Singen möglich ist. Auch das Summen als eine Urform des Singens gelangt dabei wieder in den Fokus.

Die „Singenden Krankenhäuser“ möchten und werden mit Gleichgesinnten das Singen und das Wissen darüber als „Gesundheitserreger“ weiter verbreiten, und gerade in Anbetracht der Pandemie und der Erfahrung von Begrenztheit unserer Möglichkeiten klar machen: Singen ist – ein Menschenrecht

Dr. med. Wolfgang Baumgärtner

Weitere Informationen:

www.singende-krankenhaeuser.de

Ein ausführliches Literaturverzeichnis erhalten Sie hier: Sonja.Heim@singende-krankenhaeuser.de

Ich verweise insbesondere auf die aktuellen Infos der Uni-Institute in Freiburg und Hamburg, einige Einzelarbeiten, Zusammenfassungen und unser Handbuch zum Heilsamen Singen.



Der Autor:

Dr. med. Wolfgang Baumgärtner:

2. Vorsitzender des Netzwerkes „Singende Krankenhäuser e.V.“ / Arzt für Allgemein-Medi-

zin/Psychotherapie i.R. / Balint-Gruppenleiter der Deutschen Balint-Gesellschaft. Arbeitsfelder und Spezialgebiete: Musiktherapie/Präventiv-Medizin / Leiter und Moderator des wissenschaftlichen Symposiums „Musik und Medizin“ in Bremen 2007–2011 und Nürnberg 2016 / Familiengroßvater.