



Mit Musik geht (fast) alles besser!

**Otto Spirig**

Lic.Phil.Musiker, Musiktherapeut, Fachdozent

## Begleitung von Dementen im Alltag mit „Musik“

- Sich mutig mit der Stimme hörbar machen.
- Biografie/Herkunft beachten: Land, Gegend, Talschaft, Region.
- Kulturen beachten. Mit Musik kann ich Kulturen gezielt Heimat bieten, deren Sprache ich nicht sprechen kann.
- Lieblingsmusik aufbewahren. Diese beim Eintritt in die Institution erfragen und für die Begleitung festhalten.
- Jüngere Menschen mit einer Demenz mit Popmelodien, Jazz oder Rock'n'roll abholen und zum Bewegen bringen.
- Spass und Freude machen, optimal die Hirntätigkeit anregen: Zu Musik spontan Klatschen und Stampfen oder Refrains von Liedern mit einfachen Rhythmusinstrumenten begleiten.
- Im Familienkreis singen. Mit Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, und deren Angehörigen singen statt schweigen.
- Bewährtes von Herzen wiederholen, jeden Tag.
- Bestimmt ablenken. „Jetzt besingen wir den Frühling: Komm lieber Mai...“ und nicht „was wollen wir singen?“
- Keine Musik mit Entwicklungsformen. Wenn ich eine Sinfonie nicht mehr begreife, verliere ich die Orientierung.
- Musik mit zu hohen und zu tiefen Tönen wirken bedrohlich für den Körper.
- Instrumentalmusik. Musik ohne Worte ist verständlicher für Menschen mit einer Demenz.
- Bläsermusik statt Streicher. Für Klassikliebhaber gibt es zum Beispiel Bearbeitungen von Mozart-Opern.
- Chormusik. Wohlklingende Männerchöre bieten einen Klang zum Zurücklehnen.
- Jemanden in den Arm nehmen und ein paar Tanzschritte machen. Die Füße wissen, wie es geht.
- Kinderlieder/Wiegenlieder: Da fühle ich mich wohl.
- Im Atemrhythmus singen. So fließen plötzlich die Worte wieder.

Fazit: Worüber man nicht sprechen kann, soll man singen.