



„Musik steigert das Wohlbefinden“

Bekannte Melodien und Lieder lösen bei Personen mit einer Demenzerkrankung Emotionen aus und beeinflussen ihre Befindlichkeit. Expertin Sandra Oppikofer vom Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich spricht über die Wirkung von Musik und den Sinn von individuellen Angeboten.

Frau Oppikofer, Musik findet bei Menschen mit Demenz Anklang. Wie kommt es zu dieser Resonanz?
Musik ist etwas Universelles, eine Sprache, die jeder Mensch versteht – unabhängig von seiner kulturellen Herkunft. Wir alle verfügen über ein neuronales Netzwerk für die affektive Klangverarbeitung im Gehirn. Die Forschung hat sich verschiedentlich damit beschäftigt.

In welcher Gefühlslage befinden sich demenzerkrankte Personen?

Das ist sehr unterschiedlich, da es einerseits viele Formen von neurodegenerativen Erkrankungen gibt und andererseits jeder Mensch einzigartig ist. Das heisst, Demenzerkrankungen sind heterogen und ihre Auswirkungen auf die Betroffenen individuell, deshalb lässt sich diese Frage so generell nicht beantworten.

Emotionen spielen im Leben von Betroffenen eine wichtige Rolle. Können Sie diese Gefühlswelt beschreiben?

Menschen mit Demenz befinden sich, je nach Krankheitsverlauf, in unterschiedlichen Gefühlswelten. Ich verweise in diesem Zusammenhang auf das Drei-Welten-Konzept des Gerontopsychiaters Christoph Held. Am Anfang der Erkrankung wissen die betroffenen Menschen noch, wer sie sind. Sie realisieren, was noch möglich ist und was zunehmend unmöglich wird. In dieser Phase kommt es häufig zu depressiven Verstimmungen. Held nennt es die

„Welt der kognitiven Erfolglosigkeit“. Die weiteren Stadien der Krankheit umschreibt er mit „Welt der kognitiven Ziellosigkeit“ und „Welt der kognitiven Schutzlosigkeit“.

Musik kann ein Mittel sein, um die Befindlichkeit von demenzerkrankten Personen positiv zu beeinflussen. Wirkt sie sich auch auf das Erinnerungsvermögen aus?

Es geht bei solchen Musikinterventionen nicht darum, dass Menschen mit Demenz das Vergessen überwinden und sich an etwas erinnern. Im Vordergrund steht viel mehr, dass durch individuell bedeutsame Musik autobiografische Erinnerungen hervorgerufen werden, die das Erleben von Identität ermöglichen.

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlemacker arbeitet als erste Institution in der Schweiz mit der Methode *Music & Memory* (s. Text S. 3). Lassen sich damit Ressourcen wecken?

Die Untersuchung der Methode *Music & Memory* hat gezeigt, dass man Musik für unterschiedliche Zwecke einsetzen kann. Manchmal geht es darum, einer erkrankten Person mit dem Abspielen ihrer Lieblingsmelodie eine Freude zu machen. Man kann aber auch einen Schritt weiter gehen und versuchen, mit bekannten Klängen eine emotionale Brücke zwischen einem Bewohner und einer Pflege- oder Betreuungsperson zu schlagen.

Was heisst das?

Positiv konnotierte, autobiographisch verankerte Musik hat ein Potenzial: Sie trägt dazu bei, dass eine demenzerkrankte Person ein Gefühl für sich selbst empfindet. Zudem kann es eine Form der Wertschätzung darstellen, wenn jemand, der sich um diese Person kümmert, vertraute Erinnerungen mit ihr teilt.



Dr. phil. Sandra Oppikofer ist Leiterin Entwicklung und Evaluation sowie Evaluationsberaterin am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Sie ist auch für den Universitären Forschungsschwerpunkt *Dynamik Gesunden Alterns* tätig. Ihre Themenschwerpunkte sind soziale Unterstützung und Lebensqualität im Alter, Messung der Lebensqualität bei Demenz, psychosoziale Interventionen im Alter, Freiwilligentätigkeit und Selbständigkeit im Alter. Fcto: Anja Zurbrügg

Wann empfiehlt sich das Abspielen von Musik?

Diese Frage sollte jede Institution für sich selbst entscheiden. Man kann den Bewohnerinnen und Bewohnern Musik abspielen, um gute Momente zu schaffen oder man kann sie zielgerichtet einsetzen. Bei *Music & Memory* lässt sich beispielsweise beobachten, dass die Körperpflege mit einer Bewohnerin einfacher abläuft, wenn sie vorher von ihr bevorzugte Musik gehört hat. Man sollte aber beachten, dass auch demenzerkrankte Personen nicht immer Lust auf Musik haben. Es gilt in jedem Fall, die individuelle Gefühlslage zu berücksichtigen.

Im Rahmen von Music & Memory wird die Musik auf die Lebensgeschichte einer Person abgestimmt. In welchem Zusammenhang stehen Biografie und Musik?

Bei dieser Methode bestimmt die Biografie die Musik. Es geht darum, Lieder oder Titel zu finden, die eine Person im Lauf ihres Lebens selbst gewählt und gemocht hat. Die

Beteiligung von Angehörigen kann deshalb wichtig sein.

Sie sprechen die Recherche an?

Ja, bei *Music & Memory* wird die Recherche mit grossem Aufwand betrieben. Es wird für jede teilnehmende Person eine individuelle Playlist erstellt, die validiert ist. Die einzelnen Musiktitel müssen in der richtigen Version erklingen, denn es kann unter Umständen ein grosser Unterschied sein, ob eine Komposition von einem Chor gesungen wird oder ob es eine Instrumentalversion ist.

Muss es zwingend die Lieblingsmelodie sein oder kann auch andere Musik abgespielt werden?

Es gibt natürlich auch Generationenmusik. Wenn jemand zum Beispiel in einem Haus aufgewachsen ist, wo häufig ein bestimmter Musiksender gespielt wurde, dann dürfte diese Art von Musik bei der betroffenen Personen auch Emotionen auslösen. Allerdings ist in diesem Fall nicht be-



kennt, welche Art von Gefühlen damit verbunden sind. Voraussetzung für eine erfolgreiche Aktivität ist, dass die Musik zu positiven Emotionen führt.

Umgang mit demenzerkrankten Personen erfordert die Begabung, sich auf sie einzulassen – und zwar mit Feingefühl und Kompetenz.

Das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich hat das Projekt *Music & Memory* evaluiert. Welches sind die wichtigsten Ergebnisse?

Zum einen haben sich Effekte bestätigt, die aus den USA bekannt sind: Individuell bedeutsame Musik löst bei Personen mit einer Demenzerkrankung Emotionen aus. Das gilt auch für Menschen, die in ihrem verbalen Ausdruck stark limitiert sind. Zum anderen konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass die betroffenen Menschen zugänglicher und fröhlicher sind, wenn sie regelmässig ihre Lieblingsmusik zu hören bekommen. Zudem zeigte sich, dass depressive Symptome und agitiertes Verhalten seltener auftreten.

Wer leitet in einer Pflegeeinrichtung im Idealfall ein solches Projekt?

Es braucht dafür eine mit der Koordination betraute Person, die ein Flair für Musik und Engagement für die Methode *Music & Memory* hat. Das kann ein Soziokultureller Animator sein, wie es im Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker der Fall ist. Aber auch eine Fachperson im Bereich der Musiktherapie ist prädestiniert für diese Aufgabe.

Benötigen Institutionen somit zusätzliches Personal?

Das glaube ich nicht. In vielen Pflegeeinrichtungen gibt es Mitarbeitende, die einen Zugang zu Musik haben. Vieles ist möglich, wenn die Ressourcen der Mitarbeitenden genutzt werden.

Beeinflusst die Musik auch das soziale Verhalten von Menschen mit Demenz?

Wir haben im Rahmen der Untersuchung festgestellt, dass die musikalischen Interventionen den sozialen Austausch unterstützen. Und zwar nicht nur zwischen der Begleitperson und der demenzerkrankten Person, sondern auch im Kontakt mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern.

Wie geht man mit Bewohnerinnen und Bewohnern um, die keine Musik mögen?

Gibt es das? Das wäre meine Gegenfrage.

Welche Bedeutung haben diese Resultate für Domicil?

Es sind wichtige und signifikante Befunde. Bemerkenswert finde ich, dass es einer Pflegeeinrichtung für Menschen mit Demenz gelingt, eine ruhige Atmosphäre zu etablieren, ohne dabei viele Psychopharmaka einzusetzen.

Was sagen Sie?

Sicherlich gibt es Menschen, die der Musik auf ihrem Lebensweg näher waren als andere, die nur passiven, nicht selbst gewählten Musikkontakt hatten. Dennoch bin ich davon überzeugt, dass alle Menschen auf Musik ansprechen.

Worauf führen Sie das zurück?

Das Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker hat langjährige Erfahrung und die Mitarbeitenden sind für die Bedürfnisse von demenzerkrankten Menschen sensibilisiert. Ich denke, das Pflegepersonal engagiert sich mit Enthusiasmus und emotionaler Intelligenz für die Bewohnerinnen und Bewohner und wendet auch *Music & Memory* entsprechend an. Das A und O einer jeden Methode ist die Art und Weise, wie sie eingesetzt wird. Der

Welchen Einfluss hat die Musik auf die Lebensqualität von Menschen mit Demenz?

Musik wirkt in mehreren Lebensbereichen. In der Betreuung und Pflege von demenziell erkrankten Menschen kann sie Krankheitssymptome lindern. Der Einsatz von Musik ermöglicht ihnen zudem das Erleben von sozialen Kontakten und Emotionen, sie stärkt ihre Identität und aktiviert ihr Erinnerungsvermögen. Insgesamt steigert Musik das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz.

Erste Resultate zu Music & Memory



Das Interview führte
Monika Bachmann, Journalistin
und Kommunikationsberaterin.

mb@bachmann-kommunikation.ch

Domicil ist die erste Organisation in der Schweiz, welche die Methode Music & Memory in der Betreuung von demenzerkrankten Menschen anwendet. Nun liegen erste Ergebnisse zur Wirksamkeit vor.

Musik war meine erste Liebe. Und es wird meine Letzte sein. Ins Englische übersetzt heisst es: *Music was my first love. And it will be my last.* Es ist der Titel eines Songs aus dem Jahr 1976. Zitiert hat ihn Andrea Hornung, CEO von Domicil, im Rahmen der Fachtagung Demenz am 7. Juni in Bern. Der Verstand geht – die Musik bleibt, so der Titel der Veranstaltung, die von Domicil organisiert wurde. Musik löse grosse Emotionen aus, sagte Andrea Hornung weiter. Da Menschen mit Demenz stark von Gefühlen geleitet würden, könne der Einsatz von Musik in der Arbeit mit Betroffenen eine Chance sein. Domicil betreibt 21 Alters- und Pflegezentren in den Regionen Bern, Biel und Thun. Eines davon ist Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker, das 2016 als erste Schweizer Institution von der Internationalen Non-Profit-Organisation Music & Memory zertifiziert und 2017 mit dem Viventis-Preis für das beste Praxisprojekt ausgezeichnet wurde.

Gefühlsinseln schaffen

Music & Memory wurde ursprünglich in den USA entwickelt und hat zum Ziel, für demenzerkrankte Menschen eine Art Gefühlsinseln zu schaffen. Durch das Abspielen von Melodien und Liedern, die auf die individuelle Lebensbiografie der einzelnen Person abgestimmt sind, tauchen die Teilnehmenden aus dem Vergessen auf und werden lebhaft. Um herauszufinden, welche Musikstücke im Leben einer Bewohnerin oder eines Bewohners eine wich-

tige Rolle gespielt hat, sind oft „Detektivarbeit und der Einbezug von Angehörigen gefragt“, sagt Nico Meier, der im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker als Soziokultureller Animator für das Projekt zuständig ist.

Positive Emotionen

Domicil wollte wissen, wie sich *Music & Memory* auf die Bewohnerinnen und Bewohner auswirkt und hat das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich (ZfG) mit einer Studie beauftragt. Nun liegen erste Resultate vor: „Die depressive Symptomatik hat während des Zeitraums der Studie bei allen Bewohnerinnen und Bewohnern abgenommen“, erklärt Andreas Huber, der am ZfG für die Untersuchung verantwortlich ist. Zudem sei ein Trend zu weniger agitiertem Verhalten auszumachen. Eine weitere

Erkenntnis betrifft die Gefühlslage der Teilnehmenden: Positive Emotionen wie Freude und allgemeines Interesse sind laut Andreas Huber während der musikalischen Intervention häufiger und über längere Zeit aufgetreten als die untersuchten negativen Emotionen Trauer, Wut und Angst. Diese positive Affektlage hat häufig über den Zeitraum der einzelnen Sitzungen hinaus angehalten.

Mehr als 300 Filmsequenzen

Um die Befindlichkeit der demenzerkrankten Personen messen zu können, wurden 23 Personen ausgewählt, die ein aggressives, sozial nicht angebrachtes oder depressives Verhalten zeigten. Es folgte eine Einteilung in zwei Gruppen, die jeweils über unterschiedliche Zeiträume musikalische Interventionen erhielten, was den Vergleich ermöglichte. Die Teilnehmenden und ihre Begleitpersonen wurden während des Musikspiels gefilmt. „Wir haben 362 Videosequenzen erstellt und diese anhand von bewährten Beobachtungsmethoden ausgewertet“, erklärt Andreas Huber. Ergänzt wurde die Methode mittels Fremdeinschätzung durch das Pflegepersonal, und zwar auf der Basis von standardisierten Fragebogen. Daraus konnten Werte zur Emotionalität, zur Identität und zur empfundenen Verbundenheit während den Musik-Sitzungen ermittelt werden. Diese geben Aufschluss auf die Wirkung



von individueller Musik auf die Affektlage, die Agitation
und die depressive Symptomatik bei demenziell erkrank-
ten Menschen.

i Infos zur Fachtagung: www.fachtagung-demenz.ch
Infos zur Studie: sandra.oppikofer@zfg.uzh.ch



Andrea Hornung, CEO von Domicil. Foto: Adrian Moser