

Gegen das Vergessen singen

Studien zeigen, dass Singen positive Effekte auf Demente hat. Sie werden mobiler. Aggressive Patienten hingegen kommen zur Ruhe. Doch das Musizieren kann auch den Alltag von pflegenden Angehörigen oder in Heimen erleichtern. In Sachsen schreitet jetzt eine Opernsängerin zur Tat.

VON INSA VAN DEN BERG

Erst hat Maartje de Lint es kaum für möglich gehalten, dann für einen Zufall: Der demente Mann im Publikum, der zur Überraschung seiner Angehörigen aus dem Rollstuhl aufstand. „Nach vielen Jahren zum ersten Mal“, erzählt die Opernsängerin. Wenig später traf sie im Urlaub auf eine stark in sich gekehrte Frau. Als die Niederländerin für sie sang, begann die ältere Dame wieder zu sprechen. „Das waren Aha-Momente für mich, was man mit dem Musizieren auch bei von Demenz betroffenen Menschen erreichen kann.“

Bei Dementen verschlechtert sich die geistige Leistung. Ihre selbstständige Lebensführung wird dadurch beeinträchtigt. Etliche Betroffene ziehen sich immer mehr in sich zurück, sprechen kaum noch. Andere werden aggressiv. Demenz an sich ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Die häufigste Ursache dafür ist die Alzheimer-Krankheit.

Maartje de Lint startete einen Versuch für ihre „Base“-Trainings. Das Wort „Base“ steht für „Brain Awakening Singing Education“. Sinngehalt übersetzt heißt das „gehirnanregende Gesangsstunden“. Die demente Mutter einer Grundschulfreundin wurde dafür ihr erstes Gegenüber. „Beim ‚Ave Maria‘ von Franz Schubert hat sie angefangen, mitzusingen und zu dirigieren.“

Inzwischen trainiert die 50-Jährige in Pflegeheimen in den Niederlanden und will nun in Deutschland ebenso aktiv werden, zunächst in Sachsen. Obwohl sie ihre Besuche als Konzerte ankündigt, steht die professionell ausgebildete Sängerin nicht alleine vorn. Vielmehr wird ein Stuhlkreis gebildet und gemeinsam gesungen. Ein Pianist begleitet den Chor. Es geht nicht darum, dass alle den richtigen Ton treffen oder die passenden Wörter finden. „Die Melodie oder ein ‚Lalala‘ reichen“, sagt Maartje de Lint. Sie geht währenddessen nah an die Menschen heran, nimmt direkten Kontakt auf

und fasst auch mal nach einer Hand. „Demente verlieren das Rationale. Aber die emotionale Seite, das Fühlen, bleiben gesund.“ Durch eine leichte Berührung erreiche sie manchmal Menschen, die sehr weit weg scheinen, dann jedoch begeistert mitsingen.

Lieder aus der Kindheit seien im Handlungsgedächtnis abgespeichert. Das greife die Demenz erst sehr spät an, erklärt Eckart Altenmüller. Er ist Neurologe und Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musiker-Medizin der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover. Er verweist auf Untersuchungen, nach denen Verbindungen im Gehirn durch das Singen in einem gewissen Maß wiederbelebt werden können. Denn Singen sei eine sehr anspruchsvolle Tätigkeit. „Man muss atmen, den Körper aufrichten, die Lippen bewegen, Texte abrufen“, zählt er auf. „Mit dem Singen kann man auch das Fortschreiten der Krankheit aufhalten.“

An einem „Base“-Konzert von Maartje de Lint nehmen durchschnittlich zwölf Demenz-Betroffene teil, deren Angehörige, sechs Pflegenden. Dabei geht es nicht nur um ein schönes Erlebnis in Form eines entspannten Nachmittags. „Ich will vor allem zeigen, wie man den Alltag durch das Singen erleichtern kann.“ Die praxisnahe Fortbildung kostet das Heim als Veranstalter etwa 600 Euro und zeigt anhand konkreter Beispiele, wie das gelingen kann. „Wenn man jemanden duschens muss und der will nicht, dann kann ein Schlager wie ‚Singin‘ in the Rain‘ hilfreich sein.“ Oder ein Kinderlied wie „Zeigt her eure Füße“. Einige Patienten, die sich vorher gesträubt haben, lassen sich während des gemeinsamen Singens dann widerstandslos waschen. Die Pflegenden seien von dem Einfluss der Musik oft total überrascht, sagt die Sängerin. „Wie man einen schreienden Patienten ganz einfach beruhigen kann – nur mit einem Lied.“

Damit hat das gemeinsame Singen nicht nur positive Auswirkungen auf die von Demenz Betroffenen, sondern ebenso auf die Pflegenden. Denn der Umgang mit den Patienten wird für viele zunehmend belastender. „Unsere Gespräche wurden schwieriger. Ihr Reden stockte. Ich habe bemerkt, dass gemeinsames Tun unsere Kommunikation erleichterte. Zusammen zu singen, das war eine spontane Idee“, erinnert sich Max Liedtke, dessen Frau von Demenz betroffen war. Auch nach ihrem Tod besucht der emeritierte Pädagogikprofessor mehrfach in der Woche Schwerstemente in Pflegeeinrichtungen im Nürnberger Land. Wenn die Runde dann gemeinsam musiziert, verändere sich etwas. Ein Lächeln hier, Tanzbewegungen dort. Ein Wiederaufblühen. Immer wie-



Musik, die sie aus ihrer Vergangenheit kennen, kann Dementen unter Umständen helfen. Zum Beispiel dann, wenn man gemeinsam mit ihnen Lieder singt.

FOTO: IMAGO

der auch ein Luftholen beim Personal und bei den Angehörigen. Musik könne Blockaden lösen.

Für die Gesangspädagogin Vera Kimming vom Verein „Singende Krankenhäuser“ ist das Singen vielfältig heilsam. Es kann aktivieren, beruhigen, das Selbstwertgefühl fördern. Der Verein bietet ebenfalls Fortbildungen für Pflegenden an, um psychologische Grundlagen zu vermitteln, geeignete Lieder vorzustellen und zu sportlichen Übungen anzuleiten. Inzwischen sind über 60 Kliniken in Deutschland, Österreich und der Schweiz durch das internationale Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen zertifiziert worden. In Sachsen gibt es noch kein derartig ausgezeichnetes Haus, dafür gelegentlich ehrenamtliches Engagement. „Das ist toll. Aber wir verbinden das Singen durch unseren fachlichen Hintergrund zum Beispiel mit körperlicher Bewegung. Damit erreichen wir eine andere Qualität als beim einfachen Absingen von Liedern“, findet Vera Kimming.

Maartje de Lint
Opernsängerin



FOTO: RICHARD BIRBY

Besser als nur Musik zu hören, sei für die Dementen das aktive Tun, bestätigt Neurologe Eckart Altenmüller. Am besten sei, wenn man zusätzlich die Mobilität der Patienten fördert, durch Klatschen oder Tanzen.

Auch in den eigenen vier Wänden soll das gemeinsame Singen hilfreich sein, sagen diese Fachleute. Immerhin wird nur ein Bruchteil der Dementen in Heimen betreut. Etliche leben noch zu Hause und werden dort von Angehörigen gepflegt. An sie richten sich Projekte wie „In mir singt ein Lied“. Unter diesem Titel bietet die Opernsängerin Maartje de Lint ab dem 26. Mai in Leipzig Mitsing-Konzerte an. Ihr Vorhaben wird von der Oper Leipzig, dem Verein „Selbstbestimmt Leben“ und der Pflegekordinatorin der Stadt unterstützt. Die Generalprobe dazu sei „sehr berührend“ und „die Resonanz überwältigend“ gewesen, berichtet die Pressesprecherin der Oper. Gerechnet hätten sie mit 70 Gästen. Angemeldet hatten sich 150.

MITTSING-KONZERT: Unter dem Titel „In mir singt ein Lied“ wird die Sängerin Maartje de Lint am Samstag, 26. Mai, um 10 Uhr im Konzertfoyer der Oper Leipzig ein Mitsing-Konzert für Menschen mit Demenzerkrankung und deren Angehörige anbieten. Telefonische Anmeldung unter 0341 1261261 montags bis samstags zwischen 10 und 19 Uhr. Die Teilnahme kostet pro Person 12 Euro.

Wenn die Worte fehlen

Die Sprachstörung Aphasie ist kaum bekannt. Den Betroffenen liegen die richtigen Worte auf der Zunge – aber sie können sie nicht äußern.

VON CHRISTINA STICHT

In der Klinik Niedersachsen helfen Karten mit bunten Bildern Schlaganfall-Patienten, ihre verlorenen Worte wiederzufinden. Auf einer Karte ist ein Affe abgebildet, auf einer anderen eine Banane. Der Mann mit den kurz geschorenen grauen Haaren beugt sich über den Tisch und legt mit kleinen Holzbuchstaben das Wort Elefant. Es ist in seinem Kopf, aber es fällt ihm schwer, es auszusprechen. Im Herbst hat der 55-Jährige aus dem Kreis Nienburg einen Schlaganfall erlitten, im Aphasie-Zentrum der Klinik

in Bad Nenndorf macht er täglich Fortschritte. Der großgewachsene Manager ist ein offener Typ, er lacht viel und versucht, so gut er kann, sich mitzuteilen. Dabei stößt er immer wieder an seine Grenzen.

Mehr als 100.000 Menschen in Deutschland haben eine Aphasie, die meisten von ihnen als Folge eines Schlaganfalls. Im schlimmsten Fall können sie sich gar nicht mehr äußern oder nur noch Ja und Nein sagen. Andere vertauschen Laute und Wörter, können keine ganzen Sätze mehr bilden oder haben Wortfindungsstörungen. Eine Aphasie betrifft oft auch das Verstehen. Lesen und Schreiben. Es ist aber keine Denkstörung, die Patienten sind geistig völlig klar und haben auch ihr zuvor erworbenes Wissen noch parat.

„Das ganze Ausmaß der Aphasie ist in der Bevölkerung viel zu wenig bekannt“, sagt der Chefarzt der Neurologie der Klinik Niedersachsen, Hans Jörg Stürenburg. Gegen die Sprachstörungen gebe es keine Me-

dikamente. Wichtig sei, möglichst früh mit einer intensiven Sprachtherapie zu beginnen. „Viele Betroffene tragen schwer daran, sozial ausgegrenzt zu werden“, berichtet Sprachheilpädagogin Daniela Kraune. „Sie werden oft abgestempelt, nach dem Motto: Der ist betrunken, nicht ganz dicht oder behindert.“

Anlässlich des Tages gegen den Schlaganfall gestern am 10. Mai weist der Bundesverband Aphasie darauf hin, dass Patienten mit Sprachstörungen häufig bürokratische Hürden zu überwinden haben. Nach der Entlassung aus der Reha-Klinik müssten die Genehmigung einer intensiven ambulanten Sprachtherapie und die Kostenübernahme durch die Krankenkassen einfacher werden, fordert die Geschäftsführerin des Verbandes, Dagmar Amslinger.

Eine 2017 im Fachmagazin „Lancet“ veröffentlichte Studie unter Leitung von Sprachforschern der Universität Münster belegt, dass die intensive Sprachtherapie für Aphasie-

Patienten auch dann noch wirkt, wenn der Schlaganfall ein halbes Jahr oder länger zurückliegt. Nicht betroffene Hirnbereiche übernehmen die Funktion des zerstörten Sprachzentrums, das bei den meisten Menschen in der linken Hirnhälfte liegt. Einige Patienten sind zwar fast völlig verstummt, können aber noch Volkslieder anstimmen, Floskeln äußern oder fluchen, denn

diese sind meist in der rechten Hirnhälfte abgespeichert.

In der Bad Nenndorfer Reha-Klinik bekommen schwer betroffene Patienten bis zu zehn Stunden wöchentlich Sprachtherapie allein, in Gruppen, computergestützt und als Alltagstraining, etwa beim Einkaufen. Im Aphasie-Regional-Zentrum der Klinik Niedersachsen trifft sich zudem einmal im Monat eine Selbst-

hilfegruppe, zu der Betroffene und deren Angehörige gehören. Bei Marion Schlüchtermann etwa liegt der Schlaganfall schon fast zehn Jahre zurück. Der 51-Jährigen ist nicht anzumerken, dass sie komplett neu sprechen lernen musste. Sie wirkt topfit, deshalb wird in ihrer Umgebung häufig vergessen, dass sie nicht mehr so belastbar ist wie früher.

Auch Maraike Coith hat sich nach einem Reitunfall 2011, bei dem sie ein Schädel-Hirn-Trauma erlitt, zurückgekämpft. Anfangs habe sie mitunter sogar Nicken und Kopfschütteln verwechselt, berichtet ihr Ehemann. Inzwischen hat das Paar einen kleinen Sohn, die 39-Jährige arbeitet wieder. Nur manchmal, zum Beispiel vor wichtigen Telefongesprächen, überfällt Maraike Coith die Panik aus der Zeit, als ihr die Worte fehlten: „Mein Gehirn war wie eine Kommode mit vielen Schubladen, aber ich wusste nicht hin, in welcher das Wort, das ich suchte, abgelegt war.“ (dpa)



Daniela Kraune, Sprachheilpädagogin und Leiterin der Sprachtherapie an der Klinik Niedersachsen, betreut einen Patienten.

FOTO: HOLGER HOLLEMAN/OPA