

„IN RESONANZ BLEIBEN“

Musik als Schlüssel zu Beziehung, Teilhabe und Identität bei Demenz

◆ Warum Musik so wichtig ist

- Musik berührt Körper, Geist und Seele
- Sie kann Erinnerungen wecken, Gefühle zum Ausdruck bringen und soziale sowie kulturelle Teilhabe fördern
- Musik ist eine Ressource: sie stiftet ressourcenorientiert Identität, Selbstwirksamkeit und stärkt Zugehörigkeit

◆ Wirkungspotenziale von Musik

- *Aktivierend (ergotrop)*: Schnelle Rhythmen, laute Dynamik
→ Wirkungspotenzial: mehr Energie, Bewegung, Spannung
- *Beruhigend (trophotrop)*: Sanfte Klänge, langsame Melodien
> Wirkungspotenzial: Entspannung, Ruhe, Gelassenheit

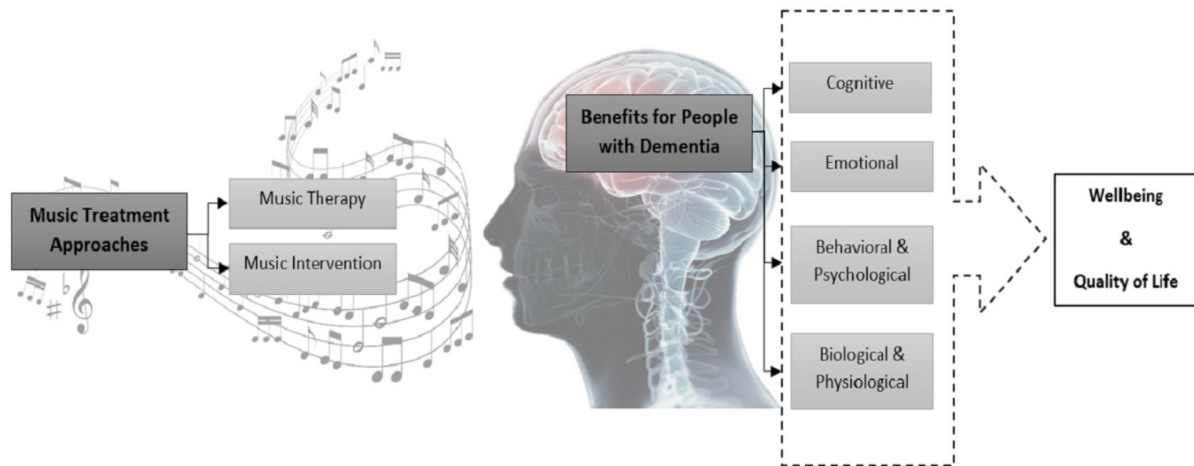
◆ Psychophysiologische Effekte medico-funktionaler Musik

Reagierendes System	Reaktion
Herz-Kreislauf	Senkung der Herzfrequenz Senkung des arteriellen Blutdrucks antiarrhythmische Wirkung rhythmische Variabilität gefördert
Atmung	Senkung des Atemminutenvolumens Senkung des Sauerstoffverbrauches Synchronisation/Harmonisierung des Rhythmus
Innere Sekretion und Stoffwechsel	verminderte Freisetzung von: Katecholamine ACTH Cortisol Prolaktin β-Endorphin Senkung des Grundumsatzes Herstellen der Schlafbereitschaft
Äußere Sekretion und Ausscheidung	verminderte Schweißsekretion
Rezeption Perzeption Mentale Performance	angehobenen Schmerzschwelle erhöhte Schmerzempfindungstoleranz mentale Fokussierung
Psychomotorik	verminderte motorische Unruhe verminderter Muskeltonus lösen muskulärer Verkrampfungen psychomotorische Bahnung verbesserte Koordination
Medikamentenverbrauch	50% bis 100% Einsparung Prämedikation
Behandlungsdauer	Stationäre Verweildauer verringert (Frühgeborenen-Inkubator: 3 Tage; geriatr. Katarakt-Chirurgie: 1 Tag)

Spintge, R. (2002). Musik in Anästhesie und Schmerztherapie. In G. Hofmann, & C. Trübsbach (Hrsg.), Mensch & Musik: Diskussionsbeiträge im Schnittpunkt von Musik, Medizin, Physiologie und Psychologie (S. 81-95). Augsburg: Wißner.

◆ Musik für Menschen mit einer Demenz

- Ermöglicht Teilnahme auch ohne Worte
- Unterstützt Erinnerungen und Biografiearbeit
- Fördert Bewegung, Kreativität und Interaktion
- Baut Brücken zwischen Vergangenheit und Gegenwart
- Hilft, Gefühle zu spüren und auszudrücken



Soufneyestani, M.; Khan, A.; Sufineyestani, M. Impacts of Music Intervention on Dementia: A Review Using Meta-Narrative Method and Agenda for Future Research. Neurol. Int. 2021, 13, 1-17. <https://doi.org/10.3390/neurolint13010001>

◆ Einsatz von Musik für Menschen mit einer Demenz & praktische Impulse

- Musikangebote sollten an Biografie & individuellen Vorlieben anknüpfen
- Unterschiedliche Musikformen nutzen (aktivierend & beruhigend)
- Gestaltung von Themenstunden (verschiedene Genres, interdisziplinäre Verknüpfung)
- Raum schaffen für Mitsingen, Bewegen, Zuhören und Stille

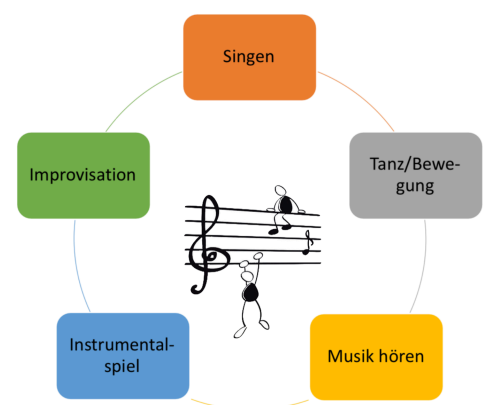
Musik kann auf vielfältige Weise zum Einsatz kommen...

...Singen

- Bekannte Lieder aus der Jugend-/Erwachsenenzeit -> Erinnerungen wecken
- Kurze Textzeilen oder Refrains wiederholen -> Menschen mit eingeschränkter Sprachfähigkeit

...Tanz/Bewegung

- Einfache Kreistänze oder Sitz-Tänze mit Handbewegungen
- Bewegungen zum Rhythmus: Klatschen, Stampfen, mit Tüchern schwingen
- Tanz„pausen“ zu kurzen Musikstücken (Walzer, Cha-Cha, Volksmusik)
- Individuelle Bewegungen zulassen - jede/r bewegt sich nach eigenem Empfinden



I. C. Vilmar, 2024

...Musik hören

- Biografiebezogene Musik auswählen: Lieblingsstücke, bspw. Musik der Jugendzeit
- Thematische Hörstunden (z. B. „Frühling“, „Meer“, „Weihnachten“)
- Aktives Zuhören: kurze Hörbeispiele gemeinsam besprechen
- Entspannungsmusik einsetzen zur Beruhigung (leise klassische Musik, Naturklänge, sanfte Melodien)
- Interdisziplinär bspw. mit Gedächtnistraining verbinden (verdrehte Liedtitel erraten und dann „richtig“ anhören oder singen)

...Instrumentalspiel

- Einfache Rhythmusinstrumente wie Trommeln, Rasseln, Klanghölzer oder Alltagsgegenständen wie Löffel zur Begleitung von Liedern (oder Orff-Instrumente, wenn vorhanden)
- Abwechselndes Musizieren: bspw. ein Teil der Gruppe spielt, der andere hört

...Improvisation

- Klanggeschichten: z. B. Regen mit Trommeln, Donner mit Pauken
- Personalisierte Situationslieder anstimmen z. B. bei starker Unruhe, Transfer

◆ Warum insbesondere das Singen für Menschen mit einer Demenz so wichtig ist

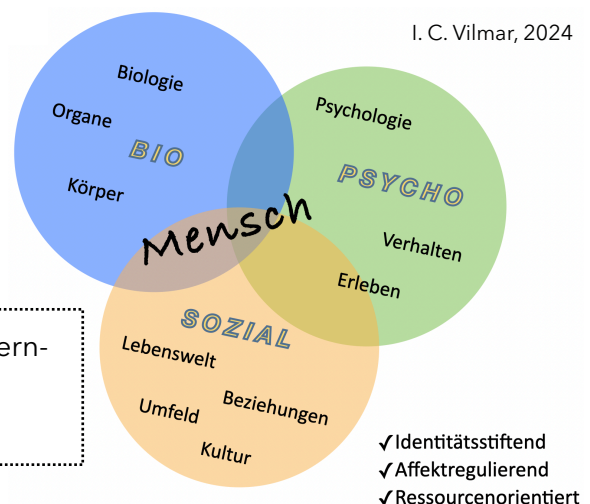
Singen hat für Menschen mit Demenz eine besondere Bedeutung, da es biografisch tief verankerte Erinnerungen aktivieren und somit Identität und Orientierung stärken kann. Es unterstützt Sprache, Kognition und Motorik und kann dadurch auch alltägliche Abläufe wie die Grundpflege erleichtern, da vertraute Lieder Sicherheit, Vertrauen und Kooperation fördern.

Darüber hinaus ermöglicht das gemeinsame Singen Beziehungsgestaltung auf einer emotionalen Ebene und stärkt das Gefühl von Zugehörigkeit. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf die Lebensqualität der Seniorinnen und Senioren aus, sondern trägt zugleich zur Arbeitszufriedenheit von Pflege- und Betreuungskräften bei, die durch Musik einen leichteren Zugang zu den Pflegebedürftigen gestalten können.

Zusammengefasst: Singen kann...

- Ängste abbauen
- Depressionen lindern
- Sprache und Gedächtnis fördern
- Soziale Kontakte stärken

Praxisimpuls: zum Beispiel bei einem herausfordernden Transfer mal ein Wanderlied anstimmen und beobachten, was passiert...



◆ **Literatur, Webseiten, Verbände etc.** (Impulse, kein Anspruch auf Vollständigkeit)

Koch, K. & Reuschenbach, B. (2024). Musik in der Altenhilfe: Gestaltung musikalischer Angebote für ältere Menschen. Kohlhammer Verlag.

Muthesius, D., Sonntag, J., Falk, M. & Warme, B. (2010). Musik - Demenz - Begegnung: Musiktherapie für Menschen mit Demenz. Mabuse.

Sonntag, J. (2013). Demenz und Atmosphäre: Musiktherapie als ästhetische Arbeit.

Willig, S. & Kammer, S. (2012). Mit Musik geht vieles besser: Der Königsweg in der Pflege bei Menschen mit Demenz.

Vielfalt. Musikgeragogik und interkulturelles Musizieren. (2022). In K. Koch & H. Henning (Hrsg.), Waxmann Verlag GmbH eBooks. <https://doi.org/10.31244/9783830994756>

<https://www.deutsche-alzheimer.de/artikel/musik-als-koenigsweg-zu-menschen-mit-demenz-broschuere-der-deutschen-alzheimer-gesellschaft-gibt-praxis-tipps>

<https://www.musik-und-demenz.de/>

<https://www.musiktherapie.de/>

<https://www.dg-musikgeragogik.de/>

<https://www.kubia.nrw/>

◆ **Für die Praxis** (Impulse, kein Anspruch auf Vollständigkeit)

Schlager-Geschichten für Senioren: Geschichten zum Vorlesen, Mitsingen und Mitmachen (Praxis-Hefte). SingLiesel. ISBN-10 : 3944360494

Singen mit Senioren: 48 ausgearbeitete Themenstunden für das ganze Jahr (Aktivierung leicht gemacht!). Verlag an der Ruhr. ISBN-10 : 3834635294

Musik und Bewegung mit älteren Menschen. Einblick in die Rhythmikgeragogik 2023. ISBN : 9783752007145

Aus Ilse's weite Welt: Musik - gemeinsam singen (DVD) Ein Film für Menschen mit Demenz. Artikelnummer: 86216524

<https://mal-alt-werden.de/>

<https://www.demenz-partner.de/>

-> **Online-Schulung am 12.11 2025** <https://alter-pflege-demenz-nrw.de/akteure/2025/09/22/demenz-partner-online-schulung-musizieren-in-choeren-und-instrumentalensembles/>