

Die Kraft der Lieblingsmusik

Klänge aus der Jugend holen Demenzkranke in alte Wachheit zurück – Agnes Sitzberger schwört auf Methode

Von Marion Koller

Regensburg. Agnes Sitzberger packt beim Gespräch im Café Weichmanns zwei Paar Kopfhörer aus, steckt sie mit einem Splitterkabel an ihr Handy und sagt: „Das ist alles, was Sie brauchen.“ Im Video zeigt sie, was schwer zu erklären ist. Ein Betreuer und eine betagte Frau sitzen sich gegenüber. Er stellt Fragen über ihr Leben. Sie sagt immer wieder: „Das weiß ich nicht mehr. Ich bin so alt.“ Zusammen hören sie ihre Lieblingsmusik aus der Jugend: Louis Armstrongs „When the Saints Go Marching In“. Die vorher müde wirkenden Augen der alten Dame öffnen sich weit, sie singt mit, bewegt den Oberkörper im Takt. Nach und nach sprudeln Erinnerungen aus ihr heraus, die mit der Musik zusammenhängen: Wann sie die Melodie zum ersten Mal gehört hat, wo sie damals gelebt hat.

Das Programm „Musik meines Herzens“, mit dem die Sozialpädagogin Agnes Sitzberger Menschen mit Demenz wieder mit der eigenen Geschichte und Identität verbindet, sie mehr Freude und Lebendigkeit erfahren lässt, stammt aus den USA. Deshalb hört die alte Dame im YouTube-Video Louis Armstrong.

Die depressive Dauerschleife für Augenblicke verlassen

Ihre Regensburger Senioren summen am liebsten bei bayrischen Volksliedern oder Schlägern mit. Es geht nicht um irgendwelche Melodien, sondern um Lieblingstitel aus der eigenen Jugend und dem jungen Erwachsenenalter zwischen 15 und 25. Fachleute wie Agnes Sitzberger nennen das „individualisierte Musik“.

Was Musik bewirkt, weiß jeder aus eigener Erfahrung: Sie hebt die Stimmung, lässt einen träumen und tanzen. Für Menschen mit Demenz ist biografisch bedeutsame Musik besonders wichtig, weil sie einen Zugang zum eigenen Ich eröffnet.

„Wir wollen erreichen, dass sich der demente Mensch wiedererkennt“, sagt Sitzberger. Es geht darum, die Melodien zusammen zu hören, etwa mit einem Angehörigen. Sitzberger besteht auf Kopfhörern, weil diese ein ungestörtes, gemeinsames Erlebnis ermöglichen. „Durch die Kopfhörer ist man im selben Raum“, sagt die Sozialpädagogin. Doch zunächst



Bei den ersten Klängen der „biografisch bedeutsamen Musik“ blüht diese Seniorin auf. Sie hört die Lieder mit einer Betreuerin (r.).



Agnes Sitzberger mit einer Seniorin: Die Kopfhörer ermöglichen ein ungestörtes, gemeinsames Musikerlebnis. Fotos: Sitzberger, Koller

müssen die Angehörigen, Betreuer – oder Sitzberger – mehrere Playlists zusammenstellen, die die geliebte Jugendmusik der betroffenen Person auflisten. Die 64-Jährige empfiehlt Angehörigen, sich zu überlegen, welche Schlager damals Ohrwürmer waren, was der demenzkranke Mensch früher gerne gehört oder selbst mit Gitarre und Klavier gespielt hat: „Mein kleiner grüner Kaktus“, „Ich hab’ noch einen Koffer in Berlin“ oder doch lieber „Can’t Help Falling in Love“?

Sitzberger sagt: „Es gibt Anhaltspunkte, ob ich einen Treffer gelandet habe oder knapp daneben bin.“ Wenn der Senior

den Takt mitklopft, zu schunkeln anfängt, mitsingt oder dirigierte, hat man richtig gewählt. Wichtig ist auch eine hellwache Augenreaktion.

Agnes Sitzberger stößt auf großes Interesse bei Altenheimen und Angehörigen, wenn sie die Methode vorstellt. Doch in den Einrichtungen sind Zeit und Geld knapp und die Familien sind völlig ausgelastet. Bei Info-Abenden und Fortbildungen stellt sie die Methode vor, von der sie absolut überzeugt ist. „Für Angehörige und das Heimpersonal ist es eine entlastende und Freude bringende Möglichkeit, mit Demenzkranken in Kontakt zu treten.“

Mehr erfahren

Infoabend: Angehörigen, Fachpersonal und weiteren Interessenten steht Agnes Sitzberger am Montag, 20. April, um 19 Uhr im Evangelischen Bildungswerk (EBW) Rede und Antwort.

Fortbildung: Auch im EBW findet am Samstag, 9. Mai, eine Fortbildung zu „Musik meines Herzens“ statt.

Web: musik-meines-herzens.de



„Musik meines Herzens ist mein wichtigstes Projekt.“

Agnes Sitzberger
Sozialpädagogin

Die Senioren erinnerten sich an Dinge, „die nicht mehr zugänglich waren“. Wenn man regelmäßig 20 Minuten lang mit ihnen der biografischen Musik lausche, geht es ihnen besser.

Ein kleiner Tanz ganz ohne Hilfe des Rollators

„Sie nehmen wieder mehr Kontakte auf und sind zugänglicher“, erlebt Sitzberger, die rührende Reaktionen beobachtet. Bei „Mia san vom Woid dahoam“ fing eine bettlägerige Frau an zu juchzen. Bei „Es war einmal ein treuer Husar“, stimmte eine betagte Dame

gleich mit ein „und ist aus der depressiven Dauerschleife herausgekommen“. Sie leidet an den Folgen der Kriegskindheit und der Ehe mit einem Alkoholiker. Eine weitere Betagte ließ bei der Lieblingsmusik den Rollator los und fing an, sich im Takt zu wiegen.

Sitzberger nimmt noch einen Schluck des Apfelsafts mit heißem Wasser und packt ihre Sachen zusammen. Über 35 Jahre hat sie als Sozialpädagogin gearbeitet, mit Jugendlichen, mit Alleinerziehenden. Sie hat die VHS-Bildungsberatung aufgebaut. Aber „Musik meines Herzens“ sei ihr wichtigstes Projekt.

IN KÜRZE

Jennifer Lynn kommt zum Fastenimpuls

Regensburg. Morgen findet um 19.30 Uhr der zweite Fastenimpuls mit Jennifer Lynn, Gewinnerin von The voice of Germany 2024, in der Basilika St. Emmeram statt. Der Abend steht unter dem Motto „Schönes Leben? Klang, der berührt – Wo das Leben eine Stimme bekommt“. Dekan Roman Gerl umrahmt den Impuls mit einem Bibeltext und einem Segensgebet.

Kirchenmusikalische Feierstunde in St. Konrad

Regensburg. Am Sonntag um 16 Uhr findet in der Pfarrkirche St. Konrad eine kirchenmusikalische Feierstunde zum Sonntag „Laetare“ statt mit dem Thema „Psalmen – Biblische Szenen“. Es erklingen Vokal- und Orgelkompositionen von D. Buxtehude, G. Corrette, W. Vollaure, L. Perosi, K. Jenkins und J. Rutter. Von G. B. Pergolesi sind zudem zwei Arien aus seinem Stabat mater zu hören und eine freie Improvisation für Percussion und Orgel über den Psalm 23 „Der Herr ist mein Hirte“. Ausführende sind Deborah Aline Wittig (Sopran),

Michaela Reiser-Schenk (Alt), Vadim Vassilkov (Percussion) und Christoph Schenk (Orgel). Der Eintritt ist frei.

Chor singt den Kronsteiner Kreuzweg

Regensburg. Am Sonntag singt um 17 Uhr in der Basilika St. Emmeram der Chor der Basilika den Kronsteiner Kreuzweg, eine besonders dramatische Vertonung der Kreuzwegstationen Jesu von Joseph Kronsteiner. Dekan Roman Gerl spricht die begleitenden Texte der einzelnen Stationen.

Natur-Freunde blicken auf Gründung zurück

Regensburg. Schon 1910 fanden sich zwölf Regensburger Facharbeiter zusammen, um im ehemaligen Alten Ratskeller am Zieroldsplatz eine eigene Ortsgruppe der Natur-Freunde zu gründen. Diese verstand sich als Teil der Arbeiterkulturbewegung und teilte deren Schicksal – bis hin zum Verbot zwischen 1933 und 1945. Das und vieles mehr erzählen Dr. Dieter Groß und weitere langjährige Mitglieder am Sonntag ab 13.30 Uhr im Naturfreundehaus in Schönhofen.

Theatergruppe zeigt neues Stück

Mit „Malefiz Donnerblitz“ lassen es die Ziegetsdorfer krachen

Regensburg. Regengüsse, Sonnenschein und jede Menge Schnee – viele stellen sich nach den zahlreichen Kapiolen in diesem noch jungen Jahr die Frage: „Wie wäre es eigentlich, wenn man das Wetter beeinflussen könnte?“ Antworten gibt es laut einer Pressemitteilung beim Stück „Malefiz Donnerblitz“ der Theatergruppe Ziegetsdorf in der Katholischen Hochschulgemeinde, denn das Wetter spiele tatsächlich eine der Hauptrollen.

Das Wetter Sorge nämlich in Gestalt der Schwestern Blitz-Burgl (Melanie Knott) und Sonnen-Res (Silvia Kollmaier) für Wirbel, als die skurrilen Wetterhexen in der Stube des Schneide-meisters Zwirn (Christian Spieß) aufschlagen. Der hat gerade andere Sorgen, denn seine Tochter Mona (Susi Hofacker) möchte sich verloben, was ihm so gar nicht gefällt. Auch seine Frau Alma (Tanja Kreppmeier) kann ihn nicht beruhigen und sein bester Freund, der Wuisler (Franz Rieger), sowieso nicht, weil er ständig übers Wetter jammern muss. Wie wäre es denn da, wenn er mit Hilfe der Wetterhexen die Verlobung sei-



Die Schauspieler freuen sich auf die Aufführungen. Foto: Claudia Luxi

ner Tochter mit dem ungeliebten Hochzeiter (Raimund Hauser) sprichwörtlich ins Wasser fallen lassen könnte? Weitere Kapiolen mit der reichen Fichtbäurin (Claudia Luxi) und Dorf-Gigolo Luca (Markus Faltermeier) kommen dazu. Aber mit dem Wettermachen ist nicht zu spaßen, hoffentlich wird er die Geister, die er rief, auch wieder los. Wettermachen – ein Traum, ein Albtraum oder doch Realität? Wer weiß... Wie das Wetter bei den Aufführungen am Samstag, und Sonntag sowie am 20. und 21. März wird, weiß keiner, aber auf der Bühne wird es ganz

schön krachen. Beginn ist um 20 Uhr, am Sonntag bereits um 19 Uhr. In diesem Jahr liegt eine der großen Herausforderungen hinter der Bühne, denn das besondere Augenmerk liegt auf einem Quadratmeter – einem Fenster, hinter dem sich im regen Wechsel der Wetterzauber abspielt. Reinhard Tendler hat deshalb als „Wettermacher“ von der Bühne hinter die Bühne gewechselt. Der Eintritt ist frei, die Theatergruppe freut sich aber über Spenden. Regisseur und Vorsitzender Gerhard Luxi weist darauf hin, dass ein Großteil der Einnahmen gespendet wird.

BERATUNG

pro familia: An der Schergenbreite 1, Tel. 70 44 55; regensburg@profamilia.de: Telefonzeiten: Mo./Fr. 9 bis 12 Uhr, Di./Do. 9 bis 12 und 14 bis 16 Uhr, Mi. 14 bis 18 Uhr
Caritas: Beratung für Schwangerschaft und junge Familien, Bruderwöhrdstr. 3: Mo./Di. u. Do./Fr. 9-12 Uhr, Mo.-Do. 13-16 Uhr, Tel. 5021-530, regensburg@caritas-schwangerschaftsberatung.de

FAMILIE

Familienbildung im EBW: Am Ölberg 2, Tel. 5 92 15 16: Heute, 9.30 Uhr, Spieltreff für Kleinkinder mit Eltern

GESUNDHEIT

APK - Verein der Angehörigen psychisch Kranker: Info/Beratung/Begleitung, Tel. (0 94 82) 16 19

Bayer. Gesellschaft f. Psychische Gesundheit: Sozialpsychiatrischer Dienst, Einzelberatung für psychisch Kranke und Angehörige, Frühstücks-, Freizeit- und Kochgruppe, Berufstätigengruppe, Gruppe für Frauen mit Depressionen; Terminvereinbarung: Mo./Di./Mi. 9-17 Uhr, Do. 13-18 Uhr, Fr. 9-13 Uhr, Rote Hahnen-Gasse 6, Tel. 59 93 59-10

Beratungsstelle für Menschen mit einer erworbenen Hirnschädigung oder Schlaganfall (MeH): zweitesLEBEN e.V., Universitätsstraße 84, Tel. 9 41 38 81; E-Mail: info@zweitesleben-ev.de

Epilepsie Beratung Regensburg: Konrad-Adenauer-Allee 30, Tel. 0941 4092685, info@epilepsie-beratung-opf.de, www.epilepsie-beratung-opf.de

Alzheimer Gesellschaft: Heute, 10 bis 11 Uhr, Bewegungsgruppe für Personen mit leichter bis mittelschwerer Demenz und Senioren ohne Demenz, Aktivzentrum Königswiesen, Theodor-Heuss-Platz 4, Anmeldung unter Tel. 9 45 59 37 oder inform@oberpfalzheim.de

HILFSDIENSTE

Hilfe für seelisch und körperlich misshandelte Frauen und ihre Kinder: Im Frauenhaus, Tel. 2 40 00, im Frauen- und Kinderschutzhaus des Sozialdienstes kath. Frauen, Tel. 56 24 00

SONSTIGES

Offene Begegnung EmmeramCafé: Mittwoch bis Sonntag, 14 bis 17 Uhr, Emmeramplatz 3, Gespräche und Austausch zu kulturellen, gesellschaftlichen und (lebens-)geschichtlichen Themen

KF Reinhausen: Morgen, 19 Uhr, Gottesdienst im Pfarrheim St. Josef mit Präses Dr. Remy Kasanda, anschl. Agape-Feier
Sozialpsychiatrischer Dienst: Dienstag, 16 bis 17.30 Uhr, Seminar „Psychose und Stimmenhören“ im Alumnium, Am Ölberg 2, Moderation Claudi Greß
OGV Wutzlhofen: Morgen, 18.30 Uhr, Mitgliederversammlung im Hotel Götzfried mit Vortrag des Leiters des Amtes für Stadtgrün (Gartenamt) Michael Daschner

Pfarrei St. Anton: Samstag, 14 bis 18 Uhr, und Sonntag 10 bis 15 Uhr, Bücher-Basar im Pfarrzentrum mit Kaffee und Kuchen

FÜR DEN NOTFALL

Polizei: 110
Feuerwehr/Notarzt/Rettungsdienst: 112
Krankentransporte: (09 41) 19 222, (09 41) 19 777
Giftnotruf München: (089) 19 240

Krisendienst Oberpfalz: 0800 655 3000

Ärztliche Bereitschaftspraxis: Heute, 13-21 Uhr, Krankenhaus Barmherzige Brüder, Prüfeninger Straße 86, Tel. Vermittlung 116 117

Notdienstapotheken: Dienst jeweils 8.30-8.30 Uhr: Königsapotheke, Königsstr. 7, Tel. 5 15 71; weitere Apotheken im Internet: www.blak.de/notdienstsuche