

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 wieder erkennt“, 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 dirigiert, 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.