

„Das ist der Sog der Musik“ Niedrigschwellige Gruppenangebote mit Musik

Ursula Christopeit-Mäckmann: „Der Klangwagen kommt“. Ein mobiles Musikangebot für demente Heimbewohner



Klangarbeit

In stationären und teilstationären Einrichtungen der Altenhilfe sind musikalische Angebote eine wertvolle Bereicherung des Alltags.

Musik – als eine andere Art von Sprache- hilft, in Kontakt zu anderen Menschen und in Kontakt mit der eigenen Gefühlswelt und dem eigenen Körper zu treten.

Beim Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Bochum hat es sich das Team des Projekts „Klang-Räume“ zur Aufgabe gemacht, für Heimbewohner/innen als auch für Angehörige und Pflegekräfte eine bereichernde und Hilfe bringende Ergänzung im Pflegealltag zu sein.

In Bochum bringt der Klangwagen Musik und Klänge auf die Wohnbereiche und ist zu einem wichtigen Bestandteil der psychosozialen Hilfe geworden.

Was ist der Klangwagen

Der Klangwagen stellt eine professionelle, mobile Lösung für die Umsetzung niedrigschwelliger musikpraktischer Angebote für Menschen mit und ohne dementielle Erkrankung dar.

Die im Klangwagen dargebotenen Instrumente laden zum spontanen Experimentieren und gemeinsamen Improvisieren ein.

Sie bieten auf vielfältige Weise sinnliche Erfahrungen, Angebote zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und zur Begegnung miteinander.

Im spontanen gemeinsamen Spielen entstehen wie von selbst innere Bilder, Gefühle und Gedanken, die dann Ausgangspunkt für intensive innere und zwischenmenschliche Prozesse sein können.

Die Instrumente des Klangwagens

1 Kantele

1 Tischröhrenspiel und Schlägel

8 Hand Chimes/ Energy Chimes und Schlägel

1 Gong (Tam Tam) und Schlägel

2 Klangschalen und Schlägel

2 Rahmentrommeln und Schlägel

4 Rasseln (Maracas) groß

8 Rasseln (Maracas) klein

2 Schellenkränze groß

4 Schellenkränze klein

6 Wooden Agogos

6 Paar Klanghölzer

1 Guiro

5 Xylophonelemente(Klingende Stäbe), pentatonisch

2 Klangfrösche

1 Ocean Drum

Zusätzlich

1 Regenmacherrohr

2 kleine Chimes-Bögen

Die Kantele ist ein pentatonisch gestimmtes Saiteninstrument. Sie lässt sich zupfen oder streichen und fördert die Motorik, die Konzentration und die Wahrnehmung. An den Körper gedrückt beruhigt sie den Spieler.

Das pentatonisch gestimmte Tischröhrenspiel ist an der Seite des Klangwagens eingehängt und bietet eine Vielfalt an Klangerlebnissen. Töne mit kurzem Sustain bis hin zu fast endlos erklingendem Tonzauber sind möglich. Das Tischröhrenspiel kann von einer oder mehreren Personen gespielt werden und lässt so kommunikative Prozesse ohne Sprache entstehen.

Die Hand Chimes/ Energy Chimes sind pentatonisch aufeinander abgestimmt und können von einer und auch von mehreren Personen gespielt werden. Melodische Motive und vielfältige Klangfarben entstehen. Der Nachklang der Töne ist besonders lang anhaltend.

Der Tamtam-Gong hängt frei schwingend am Klangwagen. Der Ton wirkt lange nachschwingend und zentrierend. Der Gong kann durch sanftes aber auch festes Anschlagen in Schwingung gebracht werden. Neben hörbaren tiefen Klängen sind die Schwingungen auch als Vibration auf dem Körper spürbar.

Die Tibetischen Klangschalen in verschiedenen Größen lassen die obertonreichen Klänge mit dem ganzen Körper spüren. Sie werden beim Anschlagen in der offenen Hand gehalten, der Klang ist sehr intensiv und beruhigend.

Die Percussion-Instrumente: Rahmentrommeln, Maracas, Schellenkränze, wooden Agogos, Klanghölzer, Guiro, laden zum rhythmischen Spiel und zur freien Improvisation ein.

Die Klingenden Stäbe aus dem Orff-Instrumentarium sind pentatonisch aufeinander abgestimmt und ermöglichen das Einzelspiel wie auch das Spiel in der Gruppe. Es entstehen volltonige Klangfarben und melodische Motive. Die Auge-Hand-Koordination wird gefördert.

Die kleinen Chimes können frei schwingend an den Klangwagen gehängt werden. Die unterschiedlich gestimmten Chimes erzeugen einen sphärischen Klang. Er entsteht durch feines Fingerspiel oder durch weite Armbewegungen.

Klangfrösche, Ocean Drum und Regenmacher gehören zu den Spaßinstrumenten des Klangwagens. Sie werden zur Beschreibung von Stimmungen, Wettersimulationen und Naturerlebnissen eingesetzt.

Ziele der Arbeit mit dem Klangwagen

- Förderung der Körperwahrnehmung
- Förderung der akustischen und vibratorischen Wahrnehmung
- Förderung des Sozialverhaltens und der Gestaltung sozialer Beziehungen
- Förderung von (non verbalen) Kommunikationsprozessen
- Förderung von Konzentration und Entspannungsfähigkeit
- Förderung der Grob- und Feinmotorik
- Generationsübergreifendes Arbeiten
- Integrative Arbeit, beeinträchtigte und nicht beeinträchtigte Menschen musizieren zusammen
- Multikulturelle Arbeit

Ablauf einer Gruppenstunde

Die angesetzte Zeit für eine Gruppenstunde liegt bei 45 bis 60 Minuten.

Bei intensiver Einzelarbeit mit bettlägerigen Menschen variiert das Angebot zwischen 20 und 60 Minuten.

Der ritualisierte Ablauf ist in Gruppen- und Einzelarbeit gleich.

- Begrüßungsritual und kurze Einleitung
- Experimentierphase (Vorstellung und Ausprobieren der Instrumente)
- Angeleitete Phase (Bewegung, Kreativität, Entspannung, einzelne Instrumente intensiv anspielen, gemeinsames Spiel)
- Verabschiedungsritual

Begrüßungsritual und kurze Einleitung (15 Minuten)

Nachdem alle Teilnehmer zum Klangwagen-Angebot geholt worden sind, die Absprache eines festen Termins ist unerlässlich, gibt es eine persönliche Begrüßung jedes einzelnen Besuchers mit Namensnennung. Eine persönliche Ansprache vermittelt den Besuchern Vertrautheit und Wertschätzung. Als Sitzform hat sich der Stuhlkreis bewährt.

Für demenzkranke Menschen ist das Initiieren eines Begrüßungsrituals von Bedeutung. Dabei wird das Begrüßungslied „Willkommen zur Musik“ (siehe Anlage) gesungen und noch einmal jedem Besucher beim Singen des Namens die Hand gegeben. Zusätzlich oder bei großen Gruppen bietet sich das Bewegungslied „Guten Tag ihr Leut“ (siehe Anlage) an.

Anschließend werden zwei Klangschalen mit unterschiedlicher Tonhöhe im Sitzkreis in gegenläufiger Richtung herumgereicht. Hierbei ist die Unterstützung von Praktikanten hilfreich.

Ziele der Begrüßungsphase

- Eine persönliche Ansprache vermittelt den Besuchern Vertrautheit und Wertschätzung.
- Das gemeinsame Singen wird als Eingangsstimulation der Sinne für die weitere Klangarbeit eingesetzt.
- Soziale Beziehungen werden erinnert und gestärkt.

Experimentierphase (15 Minuten)

In der Mitte des Stuhlkreises werden jeweils ein Klangobjekt bzw. mehrere einer Sorte aus dem Klangwagen dargeboten. Die Teilnehmer haben Gelegenheit, das Instrument zunächst zu betrachten und somit das Gefühl der Fremdheit, des Neuen abzulegen. Einleitende Worte von Seiten des Leiters führen in das Instrument ein.

Diese Phase gibt den Besuchern Gelegenheit zum Erkunden der Instrumente. Hier kommt es besonders auf die Kreativität der Teilnehmer an. Wenn sie dazu in der Lage sind, sollen sie dazu angeregt werden, die Klänge selbst zu erforschen. Das Ausprobieren auch in Interaktion mit anderen Teilnehmern steht im Mittelpunkt der gemeinsamen Erkundungen. Kommentare zum eigenen und zum Spiel der anderen bereichern diese Phase.

Das Prinzip des Vormachens und Nachahmens ist dann erforderlich, wenn sich die Teilnehmer sehr passiv verhalten. Hier bietet sich an, über Bilder und Metaphern in die vielfältigen Möglichkeiten des Instrumentes einzuführen.

Pausenelemente, in denen die Teilnehmer Zeit haben, eigenen Gedanken nachzuhängen und neue Kraft und Konzentration zu schöpfen, sind durch das Einzelspiel gegeben.

Die Reaktionen der Besucher werden im Sinne der Validation aufgenommen und verbalisiert.

Ziele der Experimentierphase

- Durch die Präsentation der Instrumente nacheinander wird die Aufmerksamkeit der Teilnehmer zunächst auf das in der Mitte stehende Instrument gelenkt.
- Das Betrachten des Instrumentes bietet dem Auge Wahrnehmungsanregungen.
- Es wird davon ausgegangen, dass dementiell erkrankte Menschen durch eine Reizüberflutung erschreckt und verängstigt werden können. Ein sensibles Herantasten an die eventuell unbekanntes Klangobjekte wird daher als sinnvoll erachtet.
- Die Teilnehmer sollen die dargebotenen Instrumente auf ihr Klang- und Bewegungspotential erforschen.
- Vibratorische, auditive und taktile Sinneswahrnehmungen werden durch das gemeinsame Spiel erzeugt und führen zu einer verbesserten Körperwahrnehmung.
- Bewegungskoordination zum Beispiel zwischen Schlägel und Instrument ist als anspruchsvoller Bestandteil dieser Phase zu sehen.
- Die Bewegungen, wie Drehungen, sollen das Vestibulärsystem stimulieren und dementsprechend Informationen über die Lage und Position im Raum geben.

Angeleitete Phase(25 Minuten)

Diese Phase ist als Steigerung der vorhergehenden Phasen zu betrachten und nimmt den längsten zeitlichen Umfang ein. Hier besteht die Möglichkeit, gemeinsam als Gruppe zu improvisieren oder Klänge und Musik zu erzeugen. Es ist die Aufgabe des Anleiters, den Besuchern ihren Fähigkeiten entsprechend Instrumente anzubieten, wobei Vorlieben Berücksichtigung finden sollen. Eine genaue Beobachtung der Teilnehmer während der Klangstunde ist daher Bedingung für diese Phase.

Nach Vorgabe eines Rhythmus durch ein Percussioninstrument, das beispielsweise der Anleiter spielt, können die Teilnehmer in den Rhythmus einstimmen. Alternativ bietet sich hier auch das improvisierende Spiel auf der Gitarre, das Singen bekannter Melodien durch den Anleiter oder das Vorspielen von Musikstücken auf Tonträgern an, das dann von den Teilnehmern klanglich begleitet werden kann. Angeleitete Musizierspiele, biografieorientierte Musizierstücke, Verklänglichungen und Improvisationen finden in dieser Phase Eingang

Ziele der angeleiteten Phase.

- Kreatives Improvisieren soll den Teilnehmern die eigene Stimmungslage verdeutlichen und ihnen einen Zugang zur eigenen Person geben. Die Teilnehmer sollen sich selbst spüren.
- Durch die Interaktion mit den anderen Besuchern soll das aufeinander Hören, das gemeinsame Spiel, in den Vordergrund treten.
- Die Teilnehmer sollen durch die Percussion- und Klanginstrumente über Tempiwechsel zu schneller und langsamer Bewegung, zu Lagebestimmungen wie rechts und links und zu Unterscheidungen wie laut versus leise, hoch und tief, vor und zurück, angeregt werden.
- Vibratorische, auditive, taktile Sinneswahrnehmungen werden durch das gemeinsame Spiel erzeugt und sollen zu einer verbesserten Körperwahrnehmung führen.
- Bewegungskoordination zum Beispiel zwischen Schlägel und Instrument ist als anspruchsvoller Bestandteil auch dieser Phase zu betrachten.

Verabschiedungsritual

Die Phase des Abschiednehmens erfolgt mit Hilfe zweier Abschiedslieder. Hier bieten sich das „Abschiedslied“ und der Refrain des Liedes „Auf Wiedersehen“ an (siehe Anhang). Beide Lieder nacheinander gesungen leiten die Verabschiedung bei der Musikaktivierung ein. Anschließend werden die Teilnehmer durch eine persönliche, namentliche Verabschiedung entlassen.

Ziele der Verabschiedungsphase

- Das gemeinsame Singen soll neben der Stimulation des Gehörs auch die Wahrnehmung des Brustkorbs durch die stimmlich erzeugten Vibrationen fördern.
- Ritualisierte Begrüßungen und Verabschiedungen durch bekannte Lieder geben den Teilnehmern Struktur und knüpfen an bekannte Situationen des Alltags an
- Eine persönliche Verabschiedung soll den Teilnehmern Vertrautheit und Wertschätzung darbieten und ihn einladen, wieder zu kommen.

Angebotskatalog

- Angeleitete Angebote (je 45 Minute
- Einzelförderung
- Kleingruppen bis zu 8 Personen
- Großgruppen bis zu 20 Personen
-
- Offene Angebote
-
- Fortbildungen zu folgenden Themen:
- Musik und Demenz
- Musikpädagogisches Arbeiten mit Senioren
- Selbsterfahrung
-
- Kulturveranstaltungen (Lesungen, Vorträge, Aufführungen,...)
-
- Themenabende (Musik und Entspannung, Musikgeschichten gestalten, Musik und Gehirn, Musik und Demenz, Musik und Bewegung,...)

Musikbezogene Methoden

In der Arbeit mit demenzkranken alten Menschen wirkt der Einsatz von Musik und Klängen unterstützend auf deren Wahrnehmung, Kommunikation, Ausdrucks- und Bewegungsfähigkeit.

Die Praxis hat gezeigt, dass diese Menschen es schaffen, durch die Klangarbeit bzw. in der Klangarbeit aufeinander zu achten, sich in ein Gruppengeschehen einzubringen, zu mehr Selbstbewusstsein und Stärke (psychisch wie physisch) zu kommen.

Die musikbezogenen Methoden, die sich gut für die Arbeit mit demenzkranken Menschen eignen sind:

- Musik und Bewegung
- Das rhythmische Spielen auf elementaren Instrumenten in Einzel- und Gruppenarbeit
- Sensorische Stimulierung mit elementaren Instrumenten
- Das Spielen auf vibrotaktilen Instrumenten als Wahrnehmungsstimulation
- Elemente aus der biografieorientierten Musiktherapie
- Verklangerungen von Stimmungen, Gefühlen, Themen
- Die musikalische Improvisation

Beispiele aus der Praxis für die Praxis

Musik und Bewegung

Begrüßungslied: „Willkommen zur Musik“/Varsoviene „Guten Tag ihr Leut“ (Anlage)

Abschiedslied: „Wir sagen tschüss“/ „Auf Wiederseh´n“ (Anlage)

Mexikanischer Walzer: Sitztanz/ Sitztanz mit Instrumenten (Anlage)

Das rhythmische Spielen auf elementaren Instrumenten in Einzel- und Gruppenarbeit

Namen rhythmisieren auf der kleinen Trommel „Hel-ga“, „An-ne-ma-rie“, „Paul“

Sprichwörter rhythmisieren „Milch und Brot macht Wan-gen rot“

3-Ringe-Spiel. 3 Reifen werden in die Mitte gelegt. Darin befinden sich: 1 Rassel, 1 Schellenkranz, 1 Paar Klanghölzer. Die entsprechenden Instrumente werden in Gruppen an die Teilnehmer verteilt. Anleiter stellt sich in einen Reifen und Teilnehmer spielen dieses Instrument. Als weitere Stufe wird Musik vom Tonträger dazu eingesetzt und Anleiter dirigiert. Musikbeispiel dazu „Kuckuckspolka“

Sensorische Stimulierung mit elementaren Instrumenten

Klangschalen, Gong, Ocean-Drum herumreichen und ausprobieren lassen. Innere Bilder entstehen lassen, sich Zeit nehmen

Das Spielen auf vibrotaktilen Instrumenten als Wahrnehmungsstimulation

Hand-Chimes, Sansula, Klangröhrenspiel, kleine Chimesbögen

Übung: Hände auf die große Handtrommel legen, Gong anschlagen und die Vibration spüren, die auf dem Trommelfell entsteht

Elemente aus der biografieorientierten Musiktherapie

Anknüpfen an vorhandene Bewegungsabläufe und innere Bilder, z.B. wandern, wringen, wischen

Beispiel: Sitztanz „Fensterputzer“, Melodie Zigeunerpolka (Anlage)

Verklanglichungen von Stimmungen, Gefühlen, Themen

Beispiele: Natur, Gewitter, Regen, Sonne, Tierwelt

Gewittertanz nach der Melodie „Tzadik Katamar“ (Anlage)

Einsatz der Spaßinstrumente

Die musikalische Improvisation

Beispiel: Rhythmus mit der Trommel vorgeben, Wooden-agogos und Maracas stimmen ein.

Gebundene Improvisation: Ein Stück soll mit tiefen und leisen Klängen beginnen und sich allmählich zu einem hellklingenden Schlusshöhepunkt steigern.

Literaturverzeichnis

- Aldridge, D. (Hrsg.) (2003). Music Therapy World. Musiktherapie in der Behandlung von Demenz. Norderstedt: Books on Demand GmbH**
- Aldridge, D. (1994). Alzheimer´s Disease: rhythm, timing and music as therapy. In: Biomedicine & Pharmacotherapy, 48 (1). 275-281**
- Chavin, M. (1991). The lost chord. Reaching the person with dementia through the power of music. Saint Louis, Missouri: MMB Music**
- Christopeit-Mäckmann, U. (2007). "Der Klangwagen kommt". Ein mobiles Musikangebot für demente Heimbewohner. Fachhochschule Münster: Abschlussarbeit Weiterbildung Musikpädagogik**
- Clair, A.A./ Bernstein, B. (1990). A comparison of singing, vibrotactile and nonvibrotactile instrumental playing responses in severely regressed persons with dementia of the Alzheimer´s-Type. In: Journal of Music Therapy, 27 (3), 119-125**
- Grümme, R. (1998). Situation und Perspektive der Musiktherapie mit dementiell Erkrankten. Regensburg: Transfer-Verlag**
- Grün, M. (1997). „... was da alles möglich ist“. Schöpferische Musiktherapie in der Gerontopsychiatrie. In: Musiktherapeutische Umschau 18 (2), 132-138**
- Harms, H./ Dreischulte, G. (1998). Musik erleben und gestalten mit alten Menschen (2. Aufl.). Stuttgart: G. Fischer**
- Marr, D. (1995). Kunsttherapie bei altersverwirrten Menschen. Weinheim: Beltz**

Kurzbiografie

Ursula Christopeit-Mäckmann, Studium der Pädagogik, Psychologie und Geschichte in Bochum mit dem Abschluss Magister Artium. Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Ruhr-Universität Bochum. Dozententätigkeit an der Evangelischen Fachhochschule Rheinland-Westfalen Lippe und am Fachseminar für Altenpflege des DRK in Bochum. Seit 1995 als Pädagogin bei der Alzheimerhilfe des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Bochum e.V. tätig. Arbeitsschwerpunkte: Diagnostik, Beratung und Betreuung von an Demenz Erkrankten und Angehörigen, Projektarbeit, Mitarbeiterschulungen, Musik mit demenzkranken Menschen im ambulanten und stationären Bereich. 2007-2008 Ausbildung zur Musiktherapeutin an der Fachhochschule Münster, Fachbereich Sozialwesen. Seit Mai 2008 Leitung des von der Stiftung Wohlfahrtspflege in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz und der Diakonie für drei Jahre geförderten Modellprojekts „Klang-Räume“. Erlebnisräume für Menschen mit Beeinträchtigungen in Bochum.