

Klangspuren des Lebens

Ein biografisch bedeutsamer Musikspiegel stabilisiert das Wohlbefinden und schafft einen Zugang zu einer Person mit Gedächtnisschwierigkeiten.

Text: Sandra Oppikofer

Erinnerungen prägen unsere Identität. Musik und bedeutungsvolle Geräusche wie beispielsweise Regentropfen auf einem Zelt Dach, die an schöne Familienferien erinnern, oder ein Lieblingslied, das der Vater beim Nachhausekommen gesummt hat, können Menschen einen Zugang zu ihren Erinnerungen und Emotionen ermöglichen – und dies auch bei einer Demenzerkrankung.

Das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich hat zusammen mit der englischen Musikerin Heather Edwards die sogenannte Musikspiegelmethode in die Schweiz gebracht und wissenschaftlich untersucht.



Ein «Musikspiegel» ist eine Methode zur Unterstützung von Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten, indem sie persönliche Erinnerungen mit biografisch bedeutsamen Geräuschen oder Musik verbindet. Auf diese Art kann das Wohlbefinden stabilisiert und einen Zugang zu der erkrankten Person geschaffen werden.

Die Musikspiegel-Studie der Universität Zürich konnte die positiven Auswirkungen auf das Wohlbefinden und Verhalten von an Demenz erkrankten Personen belegen. Die Methode führte zu einer verbesserten Grundstimmung der Menschen mit Demenz und fördert zudem die wahrgenommene Nähe zwischen Pflege- bzw. Betreuungspersonen und den von Demenz betroffenen Menschen.

Allerdings erfordert die Erstellung eines individualisierten Musikspiegels nicht nur Zeit, sondern auch Einfühlungsvermögen. Nur so kann es gelingen, bedeutungsvolle Erinnerungen zu finden, die einen Zugang zur Identität der an Demenz erkrankten Person ermöglichen. Ist dies gelungen, so kann eine Sammlung solcher audiobio-

grafischen Erinnerungen dazu genutzt werden, die Beziehungen zwischen Menschen mit Demenz und ihren Betreuungspersonen zu fördern.

Die Studie hat gezeigt, dass der regelmässige Einsatz von individuellen Musikspiegeln das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz stabilisieren und auch die Grundstimmung sowie das Stressempfinden der Pflege- und Betreuungspersonen verbessern kann. Musikspiegel fördern positive Beziehungen und erleichtern den Betreuungs- und Pflegealltag auf emotionaler Ebene. ■



Mehr wissen:

Das Zentrum für Gerontologie bietet eine Anleitung sowie einen eintägigen Kurs zum Erlernen dieser Methode an.



Sandra Oppikofer

Dr. phil. Betr. oec., Leitung Entwicklung und Evaluation am Zentrum für Gerontologie und Senior Innovation Development am Healthy Longevity Center an der Universität Zürich.

✉ sandra.oppikofer@zfg.uzh.ch

Biografisch bedeutsame Geräusche oder Musik mit persönlichen Erinnerungen verbinden.

Foto: Shutterstock