

# Den audiobiografischen Klängen auf der Spur

Eine Schweizer Studie zeigt, wie sich die Lebensqualität von Menschen mit Demenz mithilfe des Musikspiegels verbessern lässt.

Ein Pflegefachmann erstellt mit einer Studienteilnehmerin des Pflegeheims Reusspark in Niederwil AG einen Musikspiegel.

Foto: Jos Schmid



Text: Sandra Oppikofer, Gabriela Hofstetter, Andrea Hess, Sonia Engström & Heather Edwards

**D**ie Bedürfnisse von Menschen mit Demenz variieren je nach individuellen Präferenzen, vorhandenen Ressourcen, Kontext und Beeinträchtigungen. Eine Intervention zur Stabilisierung des Wohlbefindens und der Lebensqualität der betroffenen Person muss deshalb genau auf diese zugeschnitten sein. Insofern eignet sich der Musikspiegel als audiobiografische Unterstützung für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten besonders gut.

## Auch Erinnerungen bestimmen, wer wir sind

Geräusche, Klänge und Musik, die an schöne Erlebnisse geknüpft sind, können helfen, sich leichter an Dinge zu erinnern. Indem sie positive Assoziationen hervorrufen, verbessern sie das Wohlbefinden – insbesondere bei Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten, aber auch bei ihren Pflege- und Betreuungspersonen. Individuell abgestimmte, bedeutungsvolle Musik ermöglicht es diesen Menschen, freudige sowie sinnstiftende Erfahrungen zu machen, mit ihrem Umfeld in Verbindung zu treten, sich zu engagieren und dabei individuell bedeutsame Episoden ihres Lebens aufleben zu lassen.

## Musikspiegel als Brückenbauer

Ein Musikspiegel besteht aus positiven Erinnerungen, verfasst in den Worten der Person und verknüpft mit Geräuschen, Klängen oder Musik, die mit den jeweiligen Lebensepisoden zusammenhängen. Wichtige biografische

Informationen können so bewahrt und gleichzeitig mit emotional bedeutsamen Klängen und Musik verknüpft werden. Meistens werden musikalische Erinnerungen länger gespeichert als solche, die nicht von Musik oder Geräuschen begleitet werden. Bei achtsamer Anwendung im Rahmen einer kontinuierlichen persönlichen Beziehung, kann der Musikspiegel dabei helfen, Brücken der Kommunikation und des Verständnisses zu bauen und aufrechtzuerhalten.

## Umfassende Interventionsstudie im häuslichen Kontext und in Pflegeinstitutionen

Die Methode des «Musikspiegels» wurde von der britischen Musikpädagogin und Pianistin Heather Edwards entwickelt und in der Schweiz vom Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich und dem Universitären Forschungsschwerpunkt Dynamik Gesunden Alterns im Rahmen einer vierjährigen Interventionsstudie im häuslichen Kontext sowie in Pflegeinstitutionen im Kanton Aargau wissenschaftlich untersucht. Mittels dieser randomisierten, kontrollierten Studie wurden mögliche Auswirkungen des Musikspiegels auf Personen mit Gedächtnisschwierigkeiten und ihre Betreuenden untersucht. In Zusammenarbeit mit freiwilligen Mitarbeitenden sowie Pflege- und Betreuungspersonen wurden zu diesem Zweck positive Erinnerungen (sogenannte «Lebensperlen») von 193 Demenzbetroffenen – wo möglich – in deren eigenen Worten

## Was ist ein Musikspiegel?

Die Musikspiegel-Methode ist eine just-in-time adaptive Intervention, die sich auf die Individualität der Bedürfnisse einer Person sowie den vorliegenden Kontext konzentriert. Der Inhalt eines Musikspiegels ist hochgradig individualisiert und entsteht aus ausführlichen Gesprächen mit der Person, die an Gedächtnisverlust leidet, und in einigen Fällen mit signifikanten anderen Personen, wenn die Person Schwierigkeiten hat, sich auszudrücken. Der Zeitpunkt der Nutzung kann an die Bedürfnisse und Wünsche der Person sowie an schwierige Situationen im Alltag angepasst werden.

festgehalten und mit Geräuschen oder Musik kombiniert, die mit den entsprechenden Lebensepisoden zusammenhängen.

**«Die Studie zeigt: Von der Musikspiegel-Methode profitieren nicht nur die von Demenz Betroffenen, sondern auch das Betreuungs- und Pflegepersonal.»**

**Umsetzung: 1406 Tagebucheinträge** Pflege- und Betreuungspersonen setzten diese akustisch eingebetteten biografischen Erinnerungstexte während eines Zeitraums von jeweils sechs Wochen regelmässig in kritischen Alltagssituation ein; etwa wenn sie als Nachtwache den Spätdienst ablösten und eine vertrauensvolle Beziehung zum Bewohnenden aufbauen wollten oder wenn sich eine Bewohnende einem Verbandwechsel verweigerte. In einem Tagebuch hielten sie den Kontext des Einsatzes sowie ihre Beobachtungen zu den Auswirkungen des Musikspiegels auf die an Demenz erkrankte Person fest. Auf dieser Basis wurde analysiert, wie sich der Einsatz des Musikspiegels auf die Gefühlslage und das Verhalten der Demenzbetroffenen auswirkte. Berücksichtigt wurden zudem Effekte auf die Pflegebelastung und die Nähe zwischen Pflegepersonen und Bewohnenden. Zusätzlich schätzten die Pflegenden herausforderndes Verhalten mithilfe des neuropsychiatrischen Inventars ein und beurteilten ihr

eigenes Stressniveau vor, während und nach der Intervention. Von 155 Personen liegen komplette Datensätze vor. Über alle vier Interventionsphasen hinweg wurden insgesamt 1406 Tagebucheinträge erfasst.

#### **Erfreuliche Resultate bei allen Beteiligten**

Die Resultate zeigen, dass die Musikspiegel-Methode das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz hochsignifikant steigern kann: sowohl in Alltagssituationen als auch bei herausforderndem Verhalten wie Unruhe, Apathie oder Aggression. Darüber hinaus konnten mittelfristige positive Effekte ausgemacht werden: So verringerten sich während der Intervention depressive Verstimmungen und abweichende Bewegungsmuster – darunter etwa Rastlosigkeit. Doch nicht nur die von Demenz Betroffenen profitierten: Auch die Grundstimmung von Betreuungs- und Pflegepersonen verbesserte sich, während das akute Stressempfinden sank. Darüber hinaus stieg die wahrgenommene Nähe zwischen den Betreuungs- und Pflegepersonen und den an Demenz erkrankten Menschen. Die empfundene Nähe weist zudem darauf hin, dass der Musikspiegel eine positive Beziehung zwischen Menschen mit einer Demenzerkrankung und ihren Betreuungspersonen fördert und somit das Potential hat, den Betreuungs- und Pflegealltag auf der emotionalen Ebene bedeutend zu verbessern. ■



**Sandra Oppikofer**

Dr. phil., Betriebsökonomin und Sozialpsychologin. Am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich leitet sie den Bereich «Entwicklung und Evaluation, Evaluationsberatung».  
✉ [sandra.oppikofer@uzh.ch](mailto:sandra.oppikofer@uzh.ch)



#### **Mehr wissen:**

##### **Publikation**

«Musikspiegel – Klangspuren des Lebens». Eine Anleitung zur audiobiografischen Unterstützung in der Pflege und Betreuung von Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten (inkl. Notizheft). CHF 15.00. Bestellung: [zfg@zfg.uzh.ch](mailto:zfg@zfg.uzh.ch)

##### **Veranstaltungen zum Thema**

Kursangebot «Musikspiegel – Erstellen und Anwenden»  
<https://www.zfg.uzh.ch/de/weiterbild/Musikspiegel.html>

##### **Fachtagung «Musik in der Pflege und Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen»**

4. März 2022 im Pflegezentrum Reusspark  
<https://www.reusspark.ch/pflege-und-betreuung/articles/fachtagung-172>

## «Interaktionen beim gemeinsamen Musikhören sind zentral»

Seit vielen Jahren arbeitet **Nico Meier** bei der Betreuung von Menschen mit Demenz mit personalisierter Musik. Dazu hat er die ursprüngliche Methodik aus den USA weiterentwickelt.

Interview: **Andreas Sidler**



**Nico Meier** ist Soziokultureller Animator FH und Musiktherapeut. Er leitet die Fachstelle Incanto der Domicil Bern AG und den Bereich Sozio-kultur/Aktivierung im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker.

**Musik ist ein etabliertes Instrument der Aktivierung. Seit fünf Jahren gehen Sie im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker neue Wege und arbeiten mit personalisierten Playlists. Wo liegt der Unterschied?**

Die personalisierte Playlist besteht nicht einfach aus Musik, die man schön findet. Es sind Musikstücke, die mit bestimmten Augenblicken, Lebensphasen, Menschen oder Orten aus der eigenen Vergangenheit verknüpft sind. Dadurch werden Erinnerungen und Lebensgefühle hervorgerufen, welche für unsere Bewohner\*innen mit Demenz besonders wichtig sind. So können sie einen Teil ihrer Identität wiederentdecken und über sich selbst sprechen. Zudem sind es diese Lieder, die Freude, Entspannung,

Minderung von Schmerzen, usw. besonders intensiv bewirken.

**Sie haben sich ursprünglich am Konzept «Music & Memory» aus den USA orientiert. Heute verfolgen Sie mit Incanto einen eigenen Ansatz. Was ist dabei anders?**

In den USA wird personalisierte Musik vor allem als Möglichkeit zur Selbstbeschäftigung betrachtet, die das Personal entlastet. Was aber, wenn ein Musikstück sehr starke Emotionen wie grosse Freude oder auch Trauer oder Wut weckt? Dann braucht es jemanden, der das auffängt und begleitet. Bei Incanto macht diese Begleitung den Unterschied. Es ist immer jemand da, der das Hörerlebnis und seine Wirkung teilt oder beobachtet. Die Interaktionen beim gemeinsamen Musikhören – erzählen, tanzen, das Mienenspiel – sind für uns zentral. Will jemand die Musik für sich allein geniessen, wird das respektiert. Die Begleitperson bleibt jedoch in der Nähe. Es ist wichtig, die Reaktionen zu

beobachten. Nur so können wir die richtige Dauer, Tageszeit, Umgebung und Art der Musik herauskristallisieren.

**Und welche Rolle spielen die Angehörigen?**

Bei der Suche nach den Musikstücken führen wir mit ihnen leitfadengestützte Interviews. Zudem begleiten viele Angehörige die Bewohner\*innen beim Musikhören. Es ist eine gute Grundlage, um ihren Besuch konstruktiv zu gestalten.

**Bietet die Fachstelle Incanto auch Schulungen für Angehörige an?**

Die Schulung und Zertifizierung richten sich in erster Linie an Institutionen. Wir schulen ihre Kernteams darin, andere Personen beim Musikhören mit den Bewohner\*innen anzuleiten – also auch Angehörige sowie Mitarbeitende und Freiwillige. Wir unterstützen die Institutionen zudem dabei, das Incanto-Modell an ihre eigenen Verhältnisse anzupassen. ■



#### **Mehr wissen:**

Fachstelle Incanto  
[www.domicilbern.ch/incanto](http://www.domicilbern.ch/incanto)