

Musik, die wunderbare Medizin

Im Rahmen ihres Studiums «Musik und Bewegung» an der Musik-Akademie Basel schrieb Hanan Isabella Kohlenberger ihre Bachelorarbeit zum Thema «Grundlagen für den Musik- und Bewegungsunterricht mit Menschen, die an Alzheimer erkrankt sind». Um die Theorie und die Praxis zu verbinden, konnte sie in einem Gedächtnistrainingskurs von Alzheimer beider Basel mitwirken. Im Interview erzählt Kohlenberger von den grossen Chancen, welche in der Musik stecken.

Wolfgang Werder: Wie kam es, dass Sie sich damit befassen, wie Musik und Bewegung auf Demenzbetroffene wirken?

Hanan Isabella Kohlenberger: Im Laufe des Studiums zur Musik- und Bewegungspädagogin wurde mir bewusst, dass diese Methodik auch ausserhalb der Schule Anwendung finden kann und soll. Ich suchte nach einem Feld, wo ich einen Bedarf und Chancen sah. Dabei stiess ich auf den Dokumentarfilm «Alive Inside». Dieser berührte mich sehr und überzeugte mich davon, Musik und Bewegung im Kontext der neurodegenerativen Erkrankung Alzheimer zu beleuchten.

WW: Hier sehen Sie also einen Bedarf und Chancen. Woran machen Sie das fest?

HIK: In den letzten Monaten konnten wir den Medien entnehmen, dass betreffend Demenz in naher Zukunft von der Medizin keine Wunder zu erwarten sind. Umso wichtiger ist es doch für Berufsgruppen ausserhalb der Medizin, den Fokus dar-

©Foto: Khaligo stock.adobe.com



Auch beim Trommeln ist der Mensch auf allen Ebenen aktiv: geistig, seelisch und körperlich. In der Gruppe macht es besonders viel Spass.

auf zu richten, wie das Leben und Wohlbefinden der Betroffenen verbessert werden kann, vielleicht sogar mit einem positiven Einfluss auf den Verlauf und die Folgen der Erkrankung.

WW: Ein hoher Anspruch. Haben Musik und Bewegung so viel positiven Einfluss?

HIK: Die Forschung spricht dafür. Aus der Neurowissenschaft wissen wir, beim Musizieren ist weit mehr als die Hälfte des Gehirns aktiv. Auch beim bewussten Musikhören sind weite Teile des Gehirns beteiligt. In der Studie «Bronx Aging Study» wurde über Jahrzehnte untersucht, unter welchen Umständen ältere Menschen Hirnleistungsstörungen entwickeln. Wer sich häufig anspruchsvollen Brettspielen widmete, tanzte oder ein Musikinstrument spielte, war seltener betroffen. Musik und Bewegung spricht viele verschiedene Sinne und Kompetenzen an. Durch die vielschichtige neuronale Aktivität schafft es Musik stets, eine Ebene zu finden, die noch angesprochen werden kann. Dies scheint einen sehr positiven Einfluss auf das Gehirn zu ermöglichen, sowohl in der Vorbeugung als auch der Verlangsamung der Abbauprozesse bei der Alzheimer-Erkrankung.

WW: Wie äussert sich das konkret?

HIK: Das Umsetzen von Musik in Bewegung fördert die Körperwahrnehmung, die geistige und körperliche Mobilität, das Wahrnehmen von Stimmungen und damit auch die soziale Interaktion. Die Gangsicherheit wird erhöht und das

Sturzrisiko vermindert. Bei Teilnehmern der Jaques-Dalcroze-Rhythmik ist das Sturzrisiko rund halb so gross wie bei einer Kontrollgruppe. Auch ich konnte im Rahmen meiner musikalischen Sequenzen im Gedächtnistraining von Alzheimer beider Basel solche Effekte beobachten.

WW: Erzählen Sie, wie haben Sie unser Gedächtnistraining für Menschen mit Demenz erlebt? Haben alle mitgemacht?

HIK: Bei den Höraufgaben stiess ich immer auf Interesse. Ging es darum, am musikalischen Geschehen aktiv teilzunehmen, lag die Hemmschwelle anfangs – verständlicherweise – etwas höher. Doch der Gruppe gelang es nicht nur, ein für sie neues Schweizer Volkslied zu lernen und dieses parallel zu einem anderen Lied zu singen, sondern auch, zu einer neu gelernten Melodie einen choreografierten Tanz zu tanzen. Alle machten sichtbare Fortschritte. Und ich hatte hin und wieder den Eindruck, darauffolgende Denkaufgaben im Rahmen des Gedächtnistrainings würden ihnen etwas leichter fallen.

Ich kann aus voller Überzeugung sagen, meine Nachmittage beim Gedächtnistraining gehörten jeweils zu den schönsten Momenten in meiner Woche. Ich bin dankbar und sehr froh, jede und jeden Einzelnen aus der Gruppe kennengelernt zu haben, und auch für das grosse Vertrauen, das mir entgegengebracht wurde.

WW: Frau Kohlenberger, wir danken auch Ihnen für Ihre bereichernden Beiträge an unser Gedächtnistraining.

Zur Person

©Foto: zVg



Hanan Isabella Kohlenberger

Für Hanan Isabella Kohlenberger, geboren 1986 im Libanon, aufgewachsen in Deutschland, Frankreich und Russland, gehören Schauspiel, Tanz und Musik schon seit früher Kindheit zu ihrem Leben. Nach dem Abitur studierte sie BWL und arbeitete mehrere Jahre in diesem Bereich. Vor drei Jahren entschloss sie sich, ihrer Leidenschaft zu folgen, und absolvierte das Bachelorstudium «Musik und Bewegung» an der Musik-Akademie in Basel.