

Singen kennt kein Alter

Ein musikalisches Angebot für Pflegeheimbewohnende

Annekäthi Bischoff
Jonathan Bennett
Michelle Bütikofer

In der Schweiz leben rund vier Prozent der Menschen über 65 Jahre in einem Pflegeheim¹ (Bundesamt für Statistik [BFS], 2018), wobei der Eintritt heute oft mit deutlich über 80 Jahren erfolgt. Nicht selten ist eine demenzielle Erkrankung Grund dafür, dass eine Betreuung rund um die Uhr gewährleistet sein muss, was einen Aufenthalt zu Hause oft nicht mehr erlaubt. Das hier beschriebene Angebot „Singen kennt kein Alter“ richtet sich an eben diese Zielgruppe der Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen.

Positive Effekte des gemeinschaftlichen Singens auf das Wohlbefinden von älteren Menschen insgesamt und von Menschen mit Demenz in Pflegeheimen sind inzwischen gut belegt (Donno, 2022; Baker et al., 2022).

Dabei zeigt sich, dass – bei kontinuierlicher Anwendung – eine Verringerung depressiver und neuropsychiatrischer Symptome und eine Steigerung der generellen Lebensqualität möglich sind. Singen ist zudem eine körperliche Aktivität, die trotz alterskorrelierten Einschränkungen (z. B. der Mobilität) möglich bleibt und das Erleben eines positiven Körpergefühls erlaubt. Das gemeinschaftliche Singen kann somit zur Verarbeitung und Bewältigung der eigenen Verletzlichkeit beitragen, die im Alltag oft sehr präsent ist. Ein wichtiges Merkmal des Angebots sind die freiwilligen Singteams im Alter zwischen 65 und 80 Jahren. „Singen kennt kein Alter“ bietet diesen Freiwilligen eine sinnvolle und interessante Beschäftigung.

Singen ist eine körperliche Aktivität, die trotz alterskorrelierten Einschränkungen möglich bleibt und das Erleben eines positiven Körpergefühls erlaubt.

Inhalte des Angebots

„Singen kennt kein Alter“ ist ein Angebot für Bewohnerinnen und Bewohner von Alterszentren in der Region Bern (vgl. Abbildung). Einmal wöchentlich gestalten freiwillige Singteams gemeinsam eine Singstunde mit den Bewohnerinnen und Bewohnern eines Alterszentrums. Das Programm beinhaltet das Singen von Volksliedern, Schlägern und Liedern aus aller Welt. Während der Singstunde werden Atem und Stimme trainiert, einfache Bewegungen eingeübt, das Gedächtnis gefördert, Gefühle angesprochen und schlichte instrumentale Begleitungen gelernt.

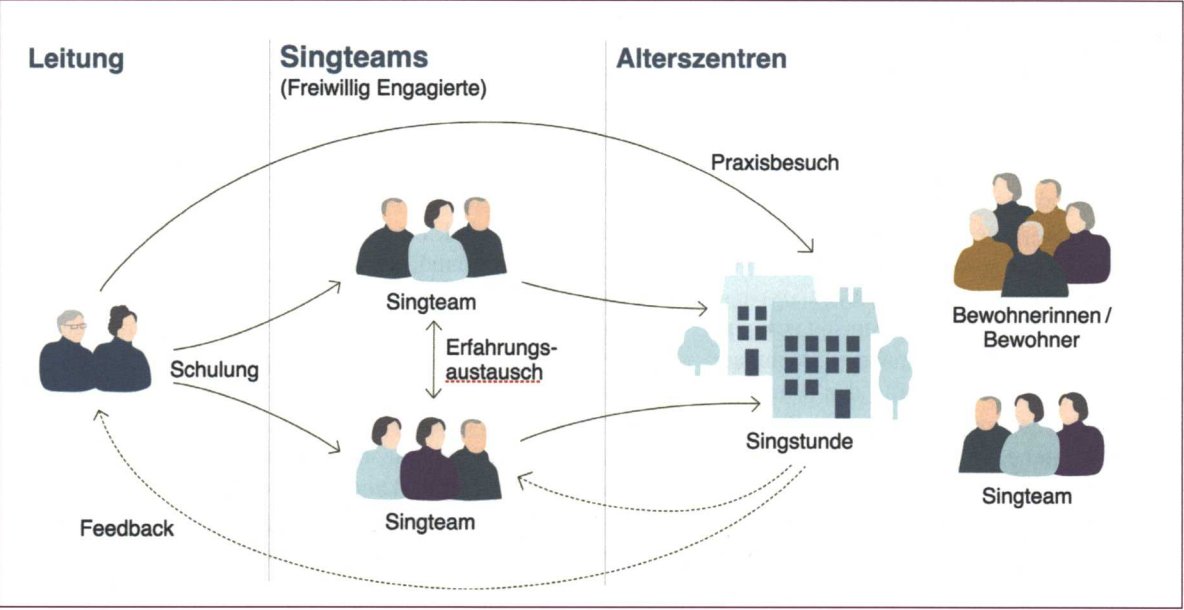
Schulung der Freiwilligen

In einer Schulung von vier Halbtagen werden die Freiwilligen in das Singen mit Hochaltrigen eingeführt und lernen das Konzept des Singangebots kennen. Sie setzen sich mit der eigenen Stimme auseinander und erarbeiten sich Fähigkeiten, um in einer kleinen Gruppe mit Sicherheit und Selbstvertrauen eine Singstunde anzuleiten. Nicht zuletzt geht es darum, die Neugierde zu wecken, mehr über Singen und Musik im Alter zu lernen.

Was geschieht konkret in einer Singstunde?

Die Teilnehmenden kommen entweder selbstständig in den Gemeinschaftsraum oder werden von den Pflegenden gebracht. Die Freiwilligen des Singteams begrüßen

Organisation des Singangebots „Singen kennt kein Alter“





sie und unterstützen sie beim Ankommen. Die Singstunde beginnt jeweils mit einem Begrüßungslied.

Mit dem anschließenden Einsingen sollen alle im Raum ankommen, den Körper und die Stimme wahrnehmen. Meistens wird mit verschiedenen Bewegungen begonnen (z. B. Sitzposition auf dem Stuhl verändern, die Füße gut auf den Boden stellen, die Arme strecken). Dann kommen die Atmung, rhythmische Elemente und Töne dazu. Manchmal geht es auf eine Gedankenreise, die von einem Singteam z. B. folgendermaßen beschrieben wird: „Kürzlich sind wir wieder auf eine Gedankenreise gegangen. Wir spazierten in der Frühlingssonne und nach und nach gingen die Füße automatisch immer schneller. Im Garten bewunderten wir die Schneeglöckchen und pflückten ein Sträußchen. Beim Betrachten sangen wir eine Tonfolge auf lolololelo. Plötzlich sagte jemand: ‚Lorelei‘. Jemand anderes erinnerte sich an die Melodie und eine weitere Person an ein Fragment des Textes. In kürzester Zeit hatten wir aus dem Gedächtnis die Melodie und den Text der ersten zwei Strophen zusammengesucht und konnten das Lied singen.“

Gedankenreisen sollen die Fantasie anregen und es den Bewohnenden erlauben, an Erinnerungen anzuknüpfen, welche sie häufig mit der Gruppe teilen.

Nach dem rund zehnminütigen Einsingen singt die Gruppe zusammen die Lieder nach Programm. Nach einem bekannten Lied wird oft ein neues Lied gelernt oder aus der letzten Singstunde aufgenommen. Zuletzt folgen wieder eher bekannte Lieder. Eine wichtige Rolle spielt die angeleitete Begleitung der Lieder durch Mimik und Gestik, welche die inhaltliche Bedeutung untermalen. Zu den Liedern passende Bewegungssequenzen regen zudem die Fantasie an und erlauben ein Anknüpfen an biografische Erlebnisse.

Wie organisieren sich die Freiwilligen?

Die Singteams bestehen aus drei bis vier Freiwilligen, die sich ein- oder zweiwöchentlich in das ihnen zugeteilte

„Singen kennt kein Alter“ hat keine therapeutischen Ziele und ist deshalb als zusätzliches Angebot und nicht als Konkurrenz zu bestehenden therapeutischen Angeboten zu verstehen.

Alterszentrum begeben. Sie treffen sich in der Regel eine halbe Stunde vor der Singstunde für letzte Absprachen, richten den Raum ein und bereiten das benötigte Material vor.

Die Freiwilligen gestalten die Singstunden eigenständig, basierend auf der Schulung und ihrer Erfahrung. Das Gelingen der Singstunden hängt von verschiedenen Faktoren ab: Im Zentrum stehen die Freude am gemeinsamen Singen und die Bereitschaft und Offenheit, aufeinander einzugehen und gemeinsam Zeit zu verbringen. Spontane Beiträge der Bewohnerinnen und Bewohnern erhalten Raum.

Eine Person des Singteams leitet die Stunde gemäß Programm. Sie ist zuständig für den gemeinsamen Start, das Einsingen und den Abschluss der Singstunde. Vorgeesehen sind immer sechs bis sieben Lieder, die vom jeweiligen Singteam vorbereitet werden. Nach der Singstunde erfolgt eine Kurzauswertung, die in die Vorbereitung des nächsten Termins einfließt.

Wie verläuft die Kooperation mit Pflegeheimen?

In vielen Pflegeheimen wird gesungen und musiziert. Meist ist das Musizieren bei den Fachpersonen der Aktivierung oder den Musiktherapeutinnen und -therapeuten angesiedelt und diese sind in der Regel die Ansprechpersonen für die Freiwilligen. „Singen kennt kein Alter“ hat keine therapeutischen Ziele und ist deshalb als zusätzliches Angebot und nicht als Konkurrenz zu bestehenden therapeutischen Angeboten zu verstehen.

„Singen kennt kein Alter“ ermöglicht den Alterszentren mit einem sinnstiftenden Aufgabenfeld für Freiwillige auch eine Öffnung und einen Dialog mit der Gesellschaft außerhalb des Alterszentrums.

Begleitung der Freiwilligen, Reflexion der Erfahrungen und gegenseitiges Lernen

Die Singteams werden nicht nur für ihre Aufgabe in den Alterszentren geschult, sondern von der Programmleitung in regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen und im Rahmen von Coachings vor Ort auch während ihres Einsatzes begleitet und im Aufbau und Austausch von Erfahrungen unterstützt. Der Fokus liegt dabei auf der Reflexion der Praxiserfahrung, auf der musikalischen und gesanglichen Weiterentwicklung der Teilnehmenden und auf der Lebenswelt von hochaltrigen Menschen. Die Programmleitung holt von den Freiwilligen auch aktiv Rückmeldungen ein, die zur kontinuierlichen Weiterentwicklung des Angebots dienen.



Positive Effekte des gemeinschaftlichen Singens auf das Wohlbefinden von älteren Menschen insgesamt und von Menschen mit Demenz in Pflegeheimen sind inzwischen gut belegt.

„Singen kennt kein Alter“ bietet einen Rahmen, in dem sich Menschen mit und ohne Demenz begegnen und gemeinsam Zeit verbringen, singen, spielen, sich bewegen.

Handlungsleitend für die Programmleitung sind die in der Schweiz gut etablierten Standards der Freiwilligenarbeit von benevol (vgl. www.benevol.ch).

Evaluation

Im Jahr 2022 beauftragte der Trägerverein von „Singen kennt kein Alter“ das Institut Alter der Berner Fachhochschule mit der Evaluation des Projekts, um die Perspektive der Beteiligten systematisch zu erfassen und zu analysieren. Nach einem längeren, pandemiebedingten Unterbruch erlebte „Singen kennt kein Alter“ im Herbst 2022 einen erfolgreichen Neustart, wobei zehn von ursprünglich neunzehn Freiwilligen und drei von fünf Alterszentren weiterhin teilnahmen. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit der Freiwilligen waren dabei entscheidend. Die Singstunden erfreuten sich großer Beliebtheit bei den Bewohnenden. Ansprechpersonen in den Alterszentren und Freiwillige berichteten, dass während der Singsequenzen die Körperhaltung vieler Bewohnender besonders aufrecht war und sie aktiv in das gemeinsame Erlebnis eingebunden waren. Das Singangebot bietet Bewohnenden die Möglichkeit zur körperlichen Betätigung und fördert soziale Interaktionen. Die Freiwilligen betonten vor allem den Wert des Singens für die Bewohnerinnen und Bewohner, während sie ihren persönlichen Nutzen weniger stark in den Vordergrund rückten.

Die Begleitforschung hob die schlanke Organisationsstruktur der Singteams hervor, die sich durch klare Vorbereitungsabläufe auszeichnet. Weiter verdeutlichte die Perspektivenanalyse, dass das Singangebot die Angebotspalette der Pflegeheime erweitert und somit auch zu einer attraktiven Außendarstellung beiträgt.

Es wurden auch Optimierungspotenziale identifiziert, darunter die Klärung von Begrifflichkeiten wie „Projekt“ im internen und externen Gebrauch und die Stärkung des Engagements der Freiwilligen durch bedürfnisorientierte Coachings und Gruppentreffen. Zudem wurde die Notwendigkeit betont, „Singen kennt kein Alter“ stärker im Heimalltag zu verankern, etwa durch gemeinsame Kick-off-Veranstaltungen und die Einbindung von Aktivierungsfachpersonen in die Singstunden.

Umsetzung der Ergebnisse der Evaluation

Für die Weiterentwicklung des Singangebotes wurden namentlich drei Punkte aus der Evaluation aufgenommen:


- 1. Begriffliche Klärung und fortan einheitliche Verwendung von Bezeichnungen wie z.B. „Singteam“. Mit dem

Abschluss des Aufbaus des Singangebotes wurde auch der Begriff „Projekt“ durch „Singangebot“ ersetzt.

- 2. Neu wird ein Singangebot in einem Alterszentrum mit einem Kick-off gestartet. Daran nehmen das Singteam, die Kontaktperson im Alterszentrum sowie die Programmleitung teil. Dabei werden alle organisatorischen Themen besprochen und protokolliert. Zuletzt unterschreiben die Beteiligten eine Einsatzvereinbarung.
- 3. Sowohl für die Gruppentreffen wie auch für die Praxisbesuche wurden die Inhalte und der Ablauf standardisiert.

Fazit

„Singen kennt kein Alter“ bietet einen Rahmen, in dem sich Menschen mit und ohne Demenz begegnen und gemeinsam Zeit verbringen, singen, spielen, sich bewegen. Im Zentrum stehen nicht Einschränkungen und Krankheit, sondern das gemeinsame Erleben und die Stärkung von Ressourcen. Die freiwilligen Singteams erhalten die Möglichkeit, sich ein eigenes Bild von der Lebenswelt „Alterszentrum“ zu machen und sich auf Menschen mit einer Demenzerkrankung einzulassen.

„Singen kennt kein Alter“ bringt Abwechslung in den Heimalltag und ermöglicht den Bewohnerinnen und Bewohnern Kontakte mit der Welt außerhalb des Pflegeheims. Für die Freiwilligen bietet „Singen kennt kein Alter“ eine sinnstiftende Aufgabe im Rentenalter, einen Einblick in die Lebenswelt von hochaltrigen Menschen und die Möglichkeit zur musikalischen Weiterentwicklung. 

Anmerkung

- 1 In der deutschsprachigen Schweiz bezeichnen sich viele Pflegeheime (d.h. Einrichtungen der stationären Langzeitpflege) als Alterszentren. In diesem Text werden die beiden Begriffe synonym verwendet.

Literatur

Baker, F. A. / Lee, Y.-E. C. / Sousa, T. V. / Stretton-Smith, P. A. / Tamplin, J. / Sveinsdottir, V. / Geretsegger, M. / Wake, J. D. / Assmus, J. & Gold, C. (2022): Clinical effectiveness of music interventions for dementia and depression in elderly care (MIDDEL): Australian cohort of an international pragmatic cluster-randomised controlled trial. *The Lancet Healthy Longevity*, 3(3), e153–e165, [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(22\)00027-7](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(22)00027-7).

Benevol Schweiz (2013, Januar): benevol Standards der Freiwilligenarbeit, https://www.benevol.ch/fileadmin/images/global/PDF/benevol_Standards_Freiwilligenarbeit.pdf.

Bundesamt für Statistik (BFS) (Hrsg.) (2018): Die Wohnverhältnisse der älteren Menschen in der Schweiz, 2016. BFS.

Donno, N. (2022): Das Potenzial des Singens für Menschen mit Demenz: Inwiefern kann sich Singen positiv auf die Gesundheit von Menschen mit Demenzerkrankungen auswirken? ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Im Zentrum stehen nicht Einschränkungen und Krankheit, sondern das gemeinsame Erleben und die Stärkung von Ressourcen.

.....
Annekäthi Bischoff ist musikgeragogische Begleitung und Co-Leitung des Singangebotes des Vereins „Singen kennt kein Alter“ sowie Präsidentin des Vereins (<https://www.singen-kennt-kein-alter.ch>).

Jonathan Bennett, Prof. Dr. phil., ist Co-Leiter des Instituts „Alter“ der Berner Fachhochschule (<https://www.bfh.ch/de/forschung/forschungsbereiche/institut-alter/ueber-uns>) und Vizepräsident des o.g. Vereins.

Michelle Bütikofer ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin am o.g. Institut, das eine Begleitforschung zu dem Singangebot durchführt (vgl. Bütikofer, Michelle Nina; Torben-Nielsen, Karen (2023). Ergebnisse der Begleitforschung zum Singangebot „Singen kennt kein Alter“, Bern: Berner Fachhochschule, Soziale Arbeit, Institut Alter).