

Musik mit betagten Menschen

Paolo Paolantonio und Hubert Eiholzer

Art for Ages ist ein multidisziplinäres Forschungsprojekt, entwickelt und durchgeführt von einem internationalen Team von Forschenden aus Pflegewissenschaften, Psychologie, Soziologie und der Musik. Ziel ist es zu bestimmen, in welchem Masse die Teilnahme an musikalischen Gruppenaktivitäten das körperliche und geistige Wohlbefinden von betagten Menschen fördert.

Musique et personnes âgées

Art for Ages est un projet de recherche multidisciplinaire, développé et réalisé par une équipe internationale de chercheurs des sciences infirmières, de la psychologie, la sociologie et de la musique. L'objectif est de déterminer dans quelle mesure la participation à des activités de groupe musicales stimule le bien-être physique et psychique des personnes âgées.

Accès à l'article traduit en introduisant le lien <http://econtent.hogrefe.com/toc/aga/current> ou en utilisant le code AGA-2017-01.

Art for Ages entwickelte zwei verschiedene Musikprogramme: das eine betonte die Stimme und den Gesang, das andere rhythmische Aktivitäten und die Verwendung von kleinen Perkussionsinstrumenten.

Da es sich um ein Experiment handelte, wurde zusätzlich eine Kontrollgruppe gebildet, in welcher Bewohner von Altersheimen an nicht-musikalischen Gruppenaktivitäten teilnahmen (z. B. Gymnastik, Tombola, Lesegruppe).

Das Musikprogramm

Das melodische wie das rhythmische Programm umfasste je 10 wöchentliche Einheiten von je 45 Minuten. Die Zahl der Teilnehmenden pro Treffen bewegte sich zwischen 12 und 30 Personen. Die Leitung hatte Silvia Klemm, Dozentin in Musikpädagogik an der Musikhochschule. Sie wurde musikalisch unterstützt von Studierenden der Musikhochschule sowie einem Musiker-Forscher, der zusätzlich die Zusammenarbeit mit den Partnerinstitutionen koordinierte und bei der Sammlung der Forschungsdaten mitwirkte.

Repertoire, Instrumente und Mitwirkung

Die musikalischen Treffen, welche die Besuchenden zur aktiven Teilnahme anregten und ihnen eine echte Gelegenheit zum Hören von Live-Musik boten, verfolgten das Ziel eines ebenso stimulierenden wie unterhaltsamen Erlebnisses. In jedem Programmteil strebte man deshalb nach einem Gleichgewicht zwischen Bekanntem und Neuem. Zum Beispiel gab es Begrüßungslieder, welche jeweils zur Eröffnung und zum Ausklang jeder einzelnen Musik-



stunde gespielt wurden. Und man achtete darauf, Stücke zu spielen, welche die Teilnehmenden kannten oder von ihnen explizit gewünscht wurden. Andererseits sollte jedes Treffen etwas Neues bieten: ein unbekanntes Stück, ein bekanntes Stück aber in ungewohnter Darbietung, eine Vertiefung von bereits erarbeitetem Material usw.

Das Repertoire umfasste ganz unterschiedliche Musikarten: von italienischen Chansons und Liedern im Tessinerdialekt über lateinamerikanische Musik bis zu Musikstücken aus Klassik und Jazz. Beim Gesangsrepertoire wurde

darauf geachtet, Lieder aus Sprachen einzuschliessen, welche die unterschiedlichen Herkunftsregionen der Besuchenden berücksichtigten.

Bei der Wahl der Perkussionsinstrumente für das Rhythmus-Programm wurden allfällige motorische Einschränkungen der Teilnehmer berücksichtigt wie die Tatsache, dass das Lautstärkepotenzial der Instrumente zu einem Störfaktor im Altersheim werden könnte. Erforderlich waren deshalb leichte, gut in der Hand liegende und einfach zu verwendende Instrumente von bescheidener Klangwirkung. Verwendet wurden als Perkussionsinstrumente Tambour, Maracas, Triangel, Schelle und Boomwhacker (Plastikrohre, die bei Kontakt mit jedweder Oberfläche einen Ton bestimmter Höhe erzeugen), gleichzeitig aber auch einfache Gebrauchsgegenstände wie Rassel, Körbe und Löffel. Diese Kombination erlaubte den Teilnehmenden, sowohl mit „echten“ Musikinstrumenten als auch mit alltäglichen Gegenständen von bescheidenem Wert Musik zu machen, was zu einer heiteren und vertrauten Atmosphäre beitrug. Gleichzeitig ermöglichte sie auch denjenigen Besuchenden die aktive Teilnahme, welche ihre Beine, Arme oder Hände nur in reduzierter Form bewegen konnten.

Generell zeigte sich, dass bei den Musikstücken, welche gut im Gedächtnis der Teilnehmenden verankert waren, umgehend die Mitwirkung erfolgte. Doch waren die Teilnehmenden auch aufgeschlossen gegenüber unbekanntem Musikstücken.

Die Mitgestaltung der musikalischen Inhalte seitens der Besuchenden hatte zur Folge, dass sich die zwei unterschiedlich konzipierten Programme in einigen Fällen zu überlagern begannen. In der Gesangsgruppe fingen einige spontan an, das Tempo mit Händen und Füßen zu schlagen. Und dem Angebot, die Perkussionsinstrumente dafür zu verwenden, begegneten die meisten mit Interesse und Freude. Parallel dazu begannen Mitglieder der Rhythmusgruppe die Melodien der dort gespielten Stücke zu singen.

Die Rolle der Musikstudierenden

Art for Ages bediente verschiedene Interessen, nicht zuletzt diejenigen der Studierenden.

Nach dem Besuch des Einführungskurses, erteilt von Mitgliedern des Forschungsteams, halfen die Studierenden Silvia Klemm, eine möglichst umfassende Mitwirkung der Teilnehmenden zu sichern. Sie entschieden sich für die direkte Interaktion mit den Teilnehmenden, beispielsweise indem sie kleine Untergruppen musikalisch eng begleiteten, ihnen Worte der gesungenen Lieder ins Gedächtnis riefen oder die Verwendungsweise der ausgeteilten Instrumente demonstrierten. Gleichzeitig konnte jeder einzelne Studierende seine spezifischen musikalischen Fähigkeiten einbringen, indem er oder sie jeweils vor Beginn der Gruppenaktivitäten ein Stück aus dem eigenen Repertoire vortrug und während der Gruppenaktivitäten die Stücke auf dem eigenen Instrument begleitete.

Titel:

Art for Ages: Investigating the benefits of musical experience on the health and wellbeing of older adults

Dauer: 2015–2017

Forschungsteam:

Aaron Williamon (Leitung), Stefano Cavalli, Paola Di Giulio, Hubert Eiholzer, Daisy Fancourt, Paolo Paolantonio, Carla Pedrazzani

Institutionen:

Musikhochschule der Fachhochschule Südschweiz (SUPSI); Departement für Betriebswirtschaft, Gesundheit und Soziales SUPSI; Royal College of Music London

Finanzierung:

Gebert Rüt Stiftung, Basel

Praxispartner:

Istituti Sociali von Lugano (Altersheime: Casa Serena, Gemmo, Piazzetta) sowie das Consorzio Cigno Bianco (Altersheim in Agno)

Über den für die Bewohnenden der Altersheime erhofften Nutzen hinaus ist *Art for Ages* für musikalische Bildungsinstitutionen interessant. Dieses und ähnliche Projekte begünstigen die Entwicklung von neuen Bildungsangeboten und entsprechend die Erweiterung des Kompetenzprofils zukünftiger Musikstudierender. Das Projekt weckte das Interesse einer beachtlichen Zahl von Bachelor- und Masterstudierenden; hauptsächlich deshalb, weil sie darin die Möglichkeit sahen, die eigenen Sozialkompetenzen, die Fähigkeiten des Zuhörens und der Empathie, zu erweitern. Aber auch andere Gründe mögen für solche Bildungsangebote sprechen. Einige Studenten berichteten, dass das Erlebnis, anderen Menschen gegenüber „nützlich zu sein“, ihre Energie, Motivation und Selbstschätzung wesentlich stärkte. Und es wurde beobachtet, dass die Art des Musikmachens im Rahmen von *Art for Ages* zur kritischen Reflexion über verhaltensbestimmende Faktoren des Musikerberufes (z.B. Perfektion, Exzellenz, Wettbewerb) und die Beziehung des Musikers zum Zuhörer anregte und zur Erkenntnis führte, dass in der Karriere eines Musikers viele verschiedene Arten von Publikum nebeneinander existieren können. Entsprechend wussten die Musikstudierenden auch die kleinsten musikalischen Fortschritte der Teilnehmenden mit grosser Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu verfolgen.

Das Erlebnis der Besuchenden

Im Verlauf des musikalischen Programms gab es zahlreiche Zeichen der Wertschätzung von Seiten der Besuchenden der vier Partnerinstitutionen. Viele haben ihre Erfahrung mit Ausdrücken wie „Glück“ und „Vergnügen“ charakterisiert. Die zahlreichen Erlebnisberichte lassen

sich mit den Worten einer 79jährigen Teilnehmerin zusammenfassen, die nach Beendigung der letzten Musikstunde sagte: „Ich konnte den Freitag jeweils kaum erwarten. Es war eine sehr schöne Erfahrung und ich bin froh, dass Ihr dieses Programm geschaffen habt.“

Art for Ages wurde von vielen Teilnehmenden als eine ausgewogene Kombination von Unterhaltung und Lernen gesehen. Repräsentativ dafür sind diese Worte einer 75-jährigen Teilnehmerin: „Am Anfang nahm man das eher von der scherzhaften Seite. Doch allmählich konnten wir verstehen, dass man sich nicht nur vergnügen, sondern auch etwas lernen konnte.“ Kaum überraschend dürfte für die Musiker die Beobachtung gewesen sein, dass die musikalischen Aktivitäten über die Musikstunden hinaus Konversationsstoff bildete und die Sozialkontakte unter den Altersheimbewohnenden bereicherte.

Derartige Aussagen der Teilnehmenden sowie die Beobachtungen der Musiker bestärkten die Annahme der positiven Wirkung der Musik auf die Lebensqualität der älteren Menschen. In welchem Masse auch die Ergebnisse der

Forschungsdaten diese Annahme bestätigen, wird in den kommenden Monaten ersichtlich sein. *Art for Ages* bildet einen wichtigen Schritt zur Entwicklung und Einrichtung von wirksamen und wirtschaftlich nachhaltigen Musikprogrammen in Altersheimen.



Paolo Paolantonio ist Musiker und Forscher, er arbeitet an der Forschungsabteilung der Musikhochschule SUPSI.

paolo.paolantonio@conservatorio.ch



Hubert Eiholzer ist Leiter der Forschungsabteilung und Vize-direktor der Musikhochschule SUPSI.

hubert.eiholzer@conservatorio.ch