

Audun Myskja

HERZ- GEDÄCHTNIS

Menschen mit
Demenz und Alzheimer
mit allen Sinnen
erreichen

Vorbeugen
Erkennen
Helfen

BELTZ

Leseprobe aus: Myskja, Herzgedächtnis, ISBN 978-3-407-85844-3
© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85844-3>

Vorwort

Dieses Buch wendet sich an alle, die mehr über Demenz wissen wollen und darüber, wie man als Angehörige und Freunde einem Menschen mit dieser Krankheit begegnen kann. Genauso ist es hoffentlich für Pflegekräfte hilfreich, die ihre Perspektive auf Demenz und Alzheimer erweitern möchten. Darum war es mir wichtig, ein ausgewogenes Verhältnis an Beispielen von zu Hause und in Pflegeheimen oder ähnlichen Einrichtungen lebenden Demenzkranken zu schaffen. Das Buch ist mein Versuch, aufzuzeigen, wie Demenz »von innen« aussieht und wie wir der Krankheit auf eine Weise begegnen können, die alle Beteiligten gleichermaßen berücksichtigt: die Person mit Demenz, Angehörige, Freunde und die Pflegekräfte. Die Ratschläge in diesem Buch basieren auf den wichtigen Erkenntnissen der Forschung der letzten Jahre und meinen persönlichen Erfahrungen. Sie sind als Ergänzung, keinesfalls als Ersatz für eine kompetente medizinische Behandlung zu verstehen.

Ich hoffe, das Buch trägt zur Weiterentwicklung der Milieutherapie in der Demenzbetreuung bei, auch wenn ich auf ausgeprägten Fachjargon verzichtet habe, um den Stoff für alle Interessierten zugänglich zu machen. Der Titel des Buches stammt aus einer Begegnung mit Kari, die kurz zuvor ihre Demenzdiagnose bekommen hatte. »Ich bin vielleicht nicht mehr ganz richtig im Kopf«, hatte sie gesagt, »aber ich habe ein gutes Herz!« Vielleicht wollte sie damit sagen: »Mein Herz erinnert, was mein Kopf vergisst. Mein Herz ist nicht dement!«

Audun Myskja

KAPITEL 9

»Das gute Leben« mit Demenz – was braucht es dazu?

Lebensqualität – trotzdem(enz)

Bis jetzt habe ich von den schwierigen Symptomen gesprochen, den Beschwerden, die die Lebensqualität betreffen, den negativen Emotionen. Aber die Geschichte der Demenz ist nicht nur eine Geschichte von Verlust und Tristesse. Es gibt auch viel Freude, Wohlbehagen, gutes Leben. Wir haben bei Demenz mehr Einfluss darauf, für Lebensfreude und -qualität zu sorgen, als in vielen anderen Beziehungen und Situationen. Unsere Einstellung und Gemütsverfassung übertragen sich unmittelbar auf das Bewusstsein des Demenzkranken, wenn auch auf andere Weise als bei einem »gesunden« Menschen, der sich hinter einer Mauer aus Hass und Misstrauen verschanzt hat.

In meiner Doktorarbeit *Integrated Music in Nursing Homes* habe ich versucht, präziser darzulegen, was bei Demenz Lebensqualität und Wohlbefinden vermitteln kann. Ich teile dabei die Hilfestellung für Demenzkranke in zwei Hauptkategorien ein:

Die eine Kategorie ist die medizinische, also die Behandlung der Krankheiten und Symptome mit Medikamenten zur Linderung von Beschwerden wie Unruhe, Schmerzen, Depression, Schlaffheit, Verwirrtheit, Angst und Atemproblemen.

In die andere Kategorie fallen alle Maßnahmen, die zur Erhöhung der Lebensqualität und des Wohlbefindens beitragen und dafür sorgen, dass der Betroffene trotz der Beschwerden ein gutes Leben leben kann. Denn unabhängig davon, wie weit wir mit der medikamentösen Behandlung auch sein mögen, werden viele Demenzkranke weiter ihre Leiden haben. Aber wie sich in meinen Interviews immer wieder gezeigt hat, können die meisten mit den Beschwerden leben, solange sie aus ihrer subjektiven Wahrnehmung heraus »ein gutes Leben« leben.

Was aber ist »das gute Leben«? In meinen Interviews mit Demenzpatienten, Pflegepersonal und Angehörigen habe ich versucht, Unterschiede und Übereinstimmungen zwischen den drei Gruppen herauszuarbeiten. Ein Unterschied ist, dass die Demenzkranke selbst hauptsächlich auf den augenblicklichen Zustand fixiert sind, darauf, dass es ihnen in diesem Moment »gut geht«. Die Angehörigen sind hauptsächlich damit beschäftigt, dass ihre Lieben die nötige Behandlung und Stimulation erhalten und genug zu essen und zu trinken bekommen. Und die Aufmerksamkeit der Pflegekräfte ist hauptsächlich auf die Symptome gerichtet, auf ihren Verlauf und darauf, was man tun kann, um sie zu lindern.

Diese Unterschiede sind nicht unbedingt überraschend, umso mehr aber die Übereinstimmungen zwischen den Gruppen: In Bezug auf Demenz und Alzheimer geht es allen Beteiligten besonders um die *Lebensqualität*.

Die Forschung der letzten Jahre hat sich stärker auf die Verbindung zwischen Depression und Lebensqualität bei Demenz konzentriert, als das früher der Fall war. Traditionell legte die Forschung zur Lebensqualität ein besonderes Augenmerk auf Ökonomie, Wohnverhältnisse, Gesundheit und das soziale Netzwerk¹. Heute weiß man, dass daneben noch mehrere andere Faktoren die Lebensqualität von Demenzkranken beeinflussen:

- Die Beziehung, die der Demenzpatient zu den Pflegenden in seinem unmittelbaren Umfeld hat.
- Die innere Einstellung der Pflegenden.
- Die Nähe zu Familie und Freunden, insbesondere, wie stark das Engagement der Angehörigen für die Person mit Demenz ist.
- Der korrekte Einnahme von Medikamenten, besonders Beruhigungsmitteln und Psychopharmaka².

Da die ersten drei Punkte ausreichend an anderer Stelle im Buch behandelt werden (und der vierte den Rahmen des Buches sprengen würde), will ich mich auf die drei Marker für Lebensqualität konzentrieren, die Bewohnern, Angestellten und Angehörigen gemeinsam waren und die beinahe alle Befragten in meinen Untersuchungen zu meinen Demenzprojekten genannt haben³:

- Leben (Lebhaftigkeit, lebendig sein).
- Freude.
- Frieden (Andacht).

Die Lebenskraft aktivieren

Diese Kategorie sollte man sich merken: In unserer Medizin spielte der Begriff *Leben* bislang keine Rolle. Gesundheit bedeutet für uns, dass der Körper funktioniert. In anderen Kulturen hingegen war der Lebensbegriff schon immer das Fundament hoch entwickelter medizinischer Systeme. Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) ist hauptsächlich für Akupunktur bekannt, aber bereits die alten Chinesen hatten ein auf dem Lebensbegriff *Chi* basierendes fortschrittliches System, nach dem die Vitalenergie in Meridianen (Energiekanälen) zirkulierte, die nicht nur Organe und Gewebe mit Nahrung versorgten, sondern auch unsere Gefühle. Solange die Kanäle auf den unterschiedlichen Ebenen im Fluss waren und mit-

einander kommunizierten, erfreute man sich guter Gesundheit und Harmonie.

Diese Kultur operierte sehr viel weniger mit einem individuellen Gesundheitsbegriff. Die Gesundheit des Individuums konnte nicht isoliert von den Elementen und Prozessen der Natur betrachtet werden, von anderen Lebewesen und dem Weltraum. Das Ziel waren innere und äußere Harmonie und Balance. Chinesische Ärzte dieser Epoche wurden dafür entlohnt, dass sie die Patienten gesund hielten. Wurde der Patient krank, hatten sie ihren Job nicht ordentlich gemacht und mussten ihr Honorar zurückzahlen! (Ein solches Finanzierungsmodell könnte heutzutage in kürzester Zeit die Haushaltskrise im Gesundheitswesen lösen!)

Ich kann (und will) die traditionelle chinesische Medizin nicht als Grundlage in die Demenzbehandlung einführen, aber wir können uns merken, dass sich deren Philosophie *chi*, die Lebenskraft, als Fluss ausdrückt – der Zustand, den wir fühlen, wenn »alles stimmt«. In der Fließzone befinden wir uns in der Balance zwischen uns selbst und unserer Umgebung. Gestört werden dieser Fluss und die natürliche Vitalität durch ein Ungleichgewicht in die eine oder andere Richtung. Auf der einen Seite steht der Energie mangel – Schlaffheit und Abgestumpftsein, auf der anderen Seite ein Energieüberschuss, der nicht kontrollierbar ist: Angst und Unruhe bremsen den Fluss und lassen ihn stagnieren.

Wie kann nun dieses Modell Personen mit Demenz helfen?

Abgestumpftheit und Unruhe können als die zwei Hauptkategorien von Disharmonie bei Demenz bezeichnet werden. Beide berauben Menschen des Gefühls, lebendig zu sein:

1. *Schlaffheit, Abgestumpftsein*: Anna und Olga sitzen jeden Tag zusammengesunken auf dem Sofa. Sie sitzen nicht dort und denken über ihr Leben nach oder machen Achtsamkeitsübungen. Ein Angehöriger sagte in einem Interview: »Wenn ich sie so sehe, kommt es mir vor, als wären sie schon tot. Das

finde ich erschreckend. Sie sind sozusagen vorzeitig gestorben.«

2. *Unruhe*: versteifte Körpersprache, flackernder Blick, nervöse, unkontrollierte Bewegungen. Alarmbereitschaft. »Hilfe, ich will nach Hause!«, rufen viele der von Demenz und Alzheimer betroffenen Menschen. »Nach Hause« bedeutet Sicherheit und Ruhe. Die freigesetzte Energie kann nicht genutzt werden und hilft weder Körper noch Geist, zu funktionieren.

In beiden Fällen mangelt es an dem »Lebensgefühl«, das wir empfinden, wenn wir sehen, wie ein gesunder Mensch sich entfaltet. »Ich gebe zu, dass ich so selten wie möglich ins Heim gehe«, sagte ein Angehöriger. »Es ist wie eine Grabkammer. Entweder sitzen sie leblos da oder sie irren mit leerem Blick herum wie Gespenster.«

Bei der Befragung von Demenzpatienten, Angehörigen und Angestellten, was für sie Lebensqualität bedeutet, stand das Wort »Leben« an erster Stelle.

»Als würden sie zu neuem Leben erwachen.«

»Ich fühle ein Kribbeln im ganzen Körper.«

»Am liebsten würde ich tanzen.«

»In den Musikstunden geht's ganz schön lebhaft zu, aber auf gute Weise.«

Immer wieder geht es um ein Zum-Leben-Erwecken. Das intensive und lebendige Erleben des Kindes im Hier und Jetzt, Tränen, ein Lächeln. »Ich will ein Eis! Nein, ich will! Ich will!« Die Leidenschaft und Wildheit der Jugend. Junge Mädchen und Jungen, die einander umkreisen, vor Leben strotzend. Bereit zur Partnerjagd, bereit, sich ins Leben zu stürzen, Kinder zu gebären, die Gesellschaft in Gang zu halten. Wir schöpfen unsere Lebenskraft voll aus, investieren sie in unser Leben.

Die Jahre vergehen. Und irgendwann, schrittchenweise ... beginnt alles zäher zu werden, langsamer. Das nennen wir Altern. Aber ist es automatisch auch ein Verlust von »Leben«? Es gibt

keine eindeutige Definition, was Leben ist, aber jeder kennt den Unterschied zwischen sich lebendig oder tot fühlen. Wir kennen den Unterschied zwischen den Augenblicken, in denen das Leben intensiv durch unsere Adern strömt, und den Augenblicken, in denen alles tot ist – so jedenfalls formulieren es meine Patienten.

Aus medizinischer Sicht wird das Empfinden, »lebendig zu sein«, u. a. vom Pegel des Glückshormons Dopamin beeinflusst. Dopamin sorgt für Antrieb, Koordination, aber auch für Lust und Freude an Bewegung. Der Dopaminpegel sinkt mit dem Alter. Wir wissen nicht, wie viel dieses Hormons uns zur Verfügung steht, aber wir wissen wohl, dass, wenn der Prozentsatz von Dopamin im Verhältnis zu einem optimalen Pegel bei unter 20 angelangt ist, oft die Symptome von Parkinson oder Parkinsonismus (parkinsonähnliche Symptome) auftreten.

Wie kann man nun aber dieses Lebensgefühl aktivieren? Ich glaube, dass »Leben« an Bewegung gekoppelt ist – sich selber bewegen oder bewegt werden. Das wird am deutlichsten, wenn ich Musik spiele, nach der man tanzen kann. Diesen von mir so genannten »Oline-Effekt« habe ich vor etlichen Jahren entdeckt. Oline, eine Frau mit schwerer Demenz, war kaum noch in der Lage, zu gehen. Aber sobald sie Tanzmusik hörte, die sie von früher kannte, tanzte sie wie eine junge Frau.

Die belebende Wirkung von Tanz wird nur noch von Enkelkindern übertrffen. Nun ist aber das Problem, dass man für diejenigen, die keine eigenen Enkel haben oder nie von ihnen besucht werden, nicht einfach welche bestellen kann. In digitalen Zeiten wie unseren sollte man sich aber ins Gedächtnis rufen, wie einfach man mit Fotos oder Filmaufnahmen denen ein bisschen Leben schenken kann, die ihres verloren haben oder dabei sind zu verlieren.

Else wohnte mit ihrer beginnenden Demenz allein. Ihre einzige Tochter, Sigrid, lebte weit weg im Norden des Landes. Weihnach-

ten wurde es schwierig, zu kommen – die Kinder waren noch zu klein und die Eltern des Mannes inzwischen auch etwas gebrechlich. Aber Sigrid schickte ihrer Mutter eine DVD mit einem Zusammenschnitt verschiedener Ereignisse, die die Familie im Laufe des Jahres erlebt hatte. Der Schulabschluss, bei dem die Enkelin in dem eingeübten Theaterstück die Prinzessin spielte, war der Höhepunkt.

Die ambulante Pflegerin half Else, die DVD einzulegen, und sah sie mit ihr zusammen an. Immer wieder schaute Else die DVD an, lächelte und nickte wiedererkennend. Wenig Arbeit für Sigrid, große Wirkung für Else.

Auch wenn man selber nicht da sein kann, kann man mit solch einfachen Dingen beweisen, dass man in Gedanken sehr wohl bei dem anderen ist, dass man an ihm interessiert ist. Im Großen und Ganzen ist die Grenzlinie zwischen Belebendem und Lebenraubendem in hohem Maße das Verhältnis zwischen Gewohntem und Umdenken. Ein im Hintergrund laufendes Radio oder Fernsehgerät wird von empfindsamen Gehirnen wahrscheinlich als Lärmbelästigung empfunden. Aber eine sorgfältige Zusammenstellung und bewusste Auswahl von Tönen und Bildern im Dialog mit demjenigen, der nicht mehr selber entscheiden kann, kann auf einfache Weise Sternstunden bescheren.

Ich erinnere mich an eine Fernsehdokumentation über einen bekannten norwegischen Sänger und Journalisten nach seinem Tod. Mehrere Angehörige von Demenzpatienten hatten mir unabhängig voneinander erzählt, dass der Fernsehbeitrag bei dem demenzerkrankten Elternteil positive Erinnerungen geweckt hat. Petras Tochter schilderte es so: »Ihre Augen haben gestrahlt wie bei einem Kind an Heiligabend.« Fernsehen ist nicht generell gut oder schlecht, es kommt immer darauf an, wie man es nutzt.



So kann man dazu beitragen, eine Person mit Demenz zu beleben und zu neuem Leben zu erwecken

1. Für Bewegung sorgen.
2. Stimulierung der tieferen Sinne durch rhythmische Bewegung und Berührung.
3. Neue Impulse und Lernanstöße, Vorlesen.
4. Interesse wecken – beispielsweise über frühere Fertigkeiten und Hobbys.
5. Frische Energie durch Gemeinschaft mit anderen.
6. Gemeinschaft fördern durch Spielen, Malen, Singen, Backen, Spaziergänge.

Freude erleben

Freude ist ein Geschenk des Augenblicks, besonders bei Demenz. Menschen, die nicht an Demenz leiden, können das Gefühl von Freude über die Erinnerung aktivieren. Hier ein Beispiel:

Nach einem großartigen Konzterlebnis am Vorabend erwacht man am nächsten Morgen mit der Aussicht auf den grauen Alltag ziemlich groggy. Dann erinnert man sich an die fantastischen Augenblicke am Abend zuvor und es strömt wie ein Glücksrausch durch den Körper. Der Bibliothekar des Gehirns, der Hippocampus, verwaltet die Kartei und öffnet die für die jeweilige Situation zuständigen Dateien, auch die Dateien für Freude. Wenn der Bibliothekar ausfällt, wird Freude zu etwas, das weitgehend zufällig, aus dem Augenblick heraus entsteht.

»Mir gefällt an der Arbeit mit Demenzkranken besonders«, sagte Magda, die als ambulante Krankenpflegerin arbeitet, »dass

es so wenig braucht, um den Patienten eine Freude zu machen. Oft reicht es schon, Interesse zu zeigen, dass sie strahlen.«

Lise arbeitet mit Demenzpatienten. In einem Gespräch legt sie eine interessante Perspektive dar: »Ich habe einen kleinen Enkelsohn mit Downsyndrom. Einerseits ist das natürlich tragisch, aber zugleich können wir eine Menge von ihm über Spontaneität und Freude lernen. Und in gewisser Weise ist das, womit man dem kleinen Kristoffer eine Freude machen kann, ungefähr das Gleiche, was die Bewohner im Pflegeheim freut.«

Freude, genau wie Leben, hat mit Bewegung zu tun. Was uns freut, bewegt uns. Was uns bewegt, freut uns. Viele meiner Interviews im nächsten sozialen Umfeld der Demenzpatienten bringen auf den Punkt, was ihnen Freude macht: zu erleben, wie sich der steif gewordene Körper im Tanz entspannt. Zu erleben, wie der von der Pflicht, dem Verlust und dem Ernst des Lebens steif gewordene Körper das Spiel neu entdeckt. Darum: Machen Sie Ballonspiele, laden Sie Clowns ein. Letztendlich ist es unsere innere Haltung, die bestimmt, wie viel Spiel und Spaß wir den Ballons und Clowns abgewinnen.

In einer Einrichtung gab es einen Aktivitätsraum mit Kegeln für eine Art Minibowling und einem Ball mit einem kleinen Tor. Der norwegische Autor Erlend Loe sagt – in Anlehnung an Platon – in seinem Buch *Naiv. Super:* »Ich glaube an die Reinigung der Seele durch Spiel und Freude.«

Ich habe noch keinen Heimbewohner durch Spontaneität und Lachen unsicher werden oder das Vertrauen verlieren sehen. Im Gegenteil: Spontane Freude vermittelt Geborgenheit und Vertrauen, sowohl bei den Bewohnern als auch bei den Angehörigen. Unser Körper spürt instinktiv: Das hier ist ein sicherer und guter Ort.

»Ich mag Ihre Fröhlichkeit, wenn Sie ins Zimmer kommen«, sagt Magnus. »Wenn Sie streng aussehen, werde ich unsicher. Man muss zusammen lachen können.«

Und die Angehörige Anne Grete erzählt:

»Ich merke einen großen Unterschied bei meiner Mutter, wenn Angestellte Dienst haben, die gut gelaunt sind, während sie bei ihr sind, und mit ihr rumflachsen. Dann entspannt sie sich, ist fröhlich und ruhig. Das Schöne an dem Musikprojekt ist, dass in der Abteilung jetzt mehr gesungen wird. Es sind weniger die Musik aus der Dose, die Konzerte oder die Musikstunden, sondern ich merke das an den ganz kleinen, alltäglichen Dingen: eine kleine Melodie. Oder die Gehübungen auf dem Flur, die gefallen mir besonders. Auch die Rhythmusübungen sind sehr hilfreich und schaffen Freude. Es hebt die allgemeine Stimmung und alles geht viel leichter von der Hand.«

Die KlokkeKlovnene, die Glockenclowns, ins Leben gerufen und geleitet von dem Niederländer Patrick van den Boom, sind dabei, sich in der Demenzbetreuung in Norwegen einen Namen zu machen. Sie bedienen sich einer einfachen Methode, um Kontakt herzustellen und verlorene Fertigkeiten wiederzubeleben: Sie nutzen die typischen Markenzeichen des Clowns wie die rote Nase und bunte Kleider, aber vor allen Dingen sind sie nah am Menschen und graderaus. Sie setzen auf Gebärden und Grimassen, sie sind der verspielte Mensch. Die lebenden Toten werden zu neuem Leben erweckt und finden zurück zum Kind in sich, zum Spiel, zum Lachen.

Sven sitzt zusammengesunken am Küchentisch des Pflegeheims. Keiner kriegt Kontakt zu ihm. Er hat sich tief in seine eigene Welt zurückgezogen. »Es hat keinen Sinn, man dringt nicht zu Sven durch«, sagen die Angestellten. Davon weiß Patrick glücklicherweise nichts. Er setzt seine Clownsrose auf. Stellt sich vor Sven hin. Schneidet ein paar Grimassen. Sein Körper kommuniziert in einer Art Ursprache. Ein bisschen wie bei der Verständigung zwischen Mutter und Kind oder Kleinkindern im Sandkasten. »Willst du mit mir spielen?«

Bei einer Grimasse passiert es, einer besonders komischen Kombination aus Mimik und Gestik. Patrick hat genau den Schlüssel gefunden, der in Svens Schloss passt. Wie auch immer er es angestellt hat, Svens eingesunkenes Gesicht öffnet sich in einem breiten Lächeln. Er beginnt, mit dem Oberkörper hin und her zu wiegen und Patricks tollpatschige Bewegungen nachzuahmen. Sven streckt die Zunge heraus, grinst und begibt sich eifrig in den Tanz der Grimassen und Bewegungen mit Patrick⁴.

Der Psychobiologe Colwyn Trevarthen spricht vom Grundpuls der Kommunikation: *intrinsic motive pulse*⁵. Trevarthen bezeichnet den fundamentalen Austausch zwischen Mutter und Kind, auf der alle Kommunikation aufbaut, als Rollenwechsel: *turntaking*. Der eine plappert, der andere imitiert das Plappern und so weiter. Ein natürlicher Tanz, der sich in jeder guten Kommunikation wiederfindet: Die eifrige Unterhaltung. Die kleinen Laute und Gesten zwischen Verliebten. Ein guter Lehrer und seine Schüler.

Svens leblose Gestalt verwandelt sich in einen eifrigen Jungenkörper. Ein aufgeregtes, fröhliches Gesicht, als hätte jemand den Stecker in die Steckdose gesteckt.

Freude gibt es nicht auf Bestellung, aber wir können den Boden bereiten.



So kann man den Boden für Freude bereiten

1. Abwechslung im Alltag schaffen: neue Ideen für Gewohntes, zum Beispiel kleine Abstecher oder neue Wege beim Spaziergang.
2. Fantasie umsetzen: Singspiele, Basteln mit Schere und Kleber, Malen.
3. Spielen: einfache Ballon- oder Ballspiele, Kartenspiele – alles, was der Demenzpatient bewältigt.

4. Finden Sie heraus, was Ihnen selbst in unterschiedlichen Situationen Freude macht – Freude ist nämlich ansteckend, und der Demenzkranke ist abhängiger von Ihrer Gemütsverfassung, als Sie ahnen.

Frieden

Frieden und Andacht sind, in gleicher Weise wie Freude, etwas, das wir aktiv herstellen. Gute Demenzbetreuung ist oft durch Stress und das Gefühl von Zeitdruck bedroht und ich sehe nicht, dass die Rahmenbedingungen in Zukunft besser werden. Unabhängig davon, was ich und andere sagen und denken, nimmt die Zahl der Bürokraten und Berater ständig zu, während die öffentlichen Mittel, die wir brauchen, um uns angemessen um ältere Menschen und besonders diejenigen mit Demenz zu kümmern, ständig weiter gekürzt werden.

Das Gleiche gilt für die Angehörigen. Sie sind häufig ohnehin schon unter Zeitdruck, erschöpft und überarbeitet, wenn sich herausstellt, dass ein Elternteil Betreuung braucht. Viele empfinden den Dialog mit den Behörden als sehr schwerfällig. Das ist kein guter Nährboden für Frieden und Andacht. Und trotzdem halte ich an der Wichtigkeit dieser selbst geschaffenen Augenblicke fest, in denen die Zeit stehen bleibt. Oft hat es mit den Rahmenbedingungen zu tun:

In den von mir geleiteten Musikprojekten legen wir ein besonderes Augenmerk auf die Rahmenbedingungen, wenn wir Musik ausprobieren, die das Gefühl von Ruhe und Geborgenheit unterstützen soll. Wir ziehen uns hübsch an und sorgen dafür, dass die Räume aufgeräumt und sauber sind. Die Musik ist ruhig und würdevoll, wir spielen festliche Lieder und Musikstücke, und es geht um Werte, die alle Teilnehmer verbinden: Viele Volks- und Heimat-