

Musiktherapie bei Demenz

Ein Leitfaden für Angehörige, Pflegende und Einrichtungen

Was ist Musiktherapie?

Musiktherapie ist eine wissenschaftlich anerkannte Behandlungsform, in der Musik und musikalische Elemente gezielt eingesetzt werden, um seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden zu fördern. Qualifizierte Musiktherapeut:innen arbeiten mit einem breiten Spektrum an Methoden – vom gemeinsamen Singen und Instrumentalspiel über angeleitetes Musikhören bis hin zu Rhythmusarbeit und Klangreisen. In Deutschland sind Musiktherapeut:innen mit dem DMtG-Zertifikat offiziell als Fachkräfte anerkannt.

Bei Demenz wirkt Musik auf besondere Weise: Selbst wenn das Sprachgedächtnis nachlässt und Alltagserinnerungen verloren gehen, bleibt das musikalische Gedächtnis erstaunlich lange erhalten. Vertraute Melodien aus der eigenen Lebensgeschichte öffnen Zugänge zu Erinnerungen, Emotionen und sozialer Verbindung – und das bis in sehr späte Krankheitsphasen hinein.

„Musik ist ein Königsweg bei Demenz.“

Deutsche Alzheimer Gesellschaft

Warum Musik bei Demenz besonders wirkt

Musik aktiviert weitreichende Netzwerke im Gehirn gleichzeitig: kognitive, emotionale, motorische und soziale Systeme.

- **Gedächtniszugang:** Autobiografische Musik aktiviert das Langzeitgedächtnis. Lieblingslieder aus Jugend und frühem Erwachsenenalter („Reminiscence Bump“) sind besonders wirksam.
- **Emotionale Verbindung:** Musik aktiviert das dopaminerge Belohnungssystem. Bekannte Musik löst Dopaminausschüttung aus – eine der wenigen verlässlichen Quellen positiver Emotion bei schwerer Demenz (Salimpoor et al., 2011).
- **Beruhigung und Stabilisierung:** Rhythmische, vertraute Musik aktiviert den Parasympathikus, reduziert Cortisol und senkt Angst und Agitation.
- **Motorische Aktivierung:** Rhythmus synchronisiert motorische Prozesse. Selbst bei Mobilitätseinschränkungen fördern Rhythmusinstrumente Bewegung und Koordination.
- **Soziale Teilhabe:** Gemeinsames Singen oder Spielen reaktiviert soziale Resonanz und Identität. Im gemeinsamen Lied entsteht ein Wir-Gefühl, das Isolation überwindet.

Musikalische Angebote – von niedrigschwellig bis professionell

► Vergiss mein nicht Chöre

[niedrigschwellig] Alzheimer-Gesellschaft

Niedrigschwellige Singgruppen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Das gemeinsame Singen vertrauter Lieder fördert emotionales Wohlbefinden und soziale Teilhabe.

Zugang: *Örtliche Alzheimer-Gesellschaft, Stadtteilzentren, Kirchengemeinden*

► Musiktherapie (Einzel & Gruppe)

[professionell] DMtG-zertifiziert

Einzel- und Gruppenangebote durch qualifizierte Musiktherapeut:innen. Ziele: Agitationsreduktion, Depressionsbehandlung, Aktivierung vorhandener Ressourcen.

Zugang: www.musiktherapie.de/therapeuten

► Demenzkonzerte

[niedrigschwellig] z.B. Klangwelten Hamburg

Speziell gestaltete Konzerte – ruhige Atmosphäre, vertraute Musik, Pausen zum Ankommen, sensibler Rahmen ohne Überforderung.

Zugang: *Lokale Kultureinrichtungen, Alzheimer-Gesellschaft*

► Privates Musizieren & Musikhören

[selbst] Selbst gesteuert

Playlists mit Lieblingsmusik aus der Jugend reaktivieren Erinnerungen und schaffen positive Momente. Auch in schwierigen Pflegesituationen wirksam.

Zugang: *Spotify, CD-Sammlung, Radio*

► Musikratespiel (z.B. Hitster)

[niedrigschwellig] Gesellschaftsspiel

Musik aus der eigenen Lebens Epoche erraten — stärkt Wiedererkennen, weckt Emotionen und Lebenserinnerungen.

Zugang: *Spielzeughandel, Online, Gruppenangebote in Pflegeheimen*

► Musikunterricht für Menschen mit Demenz

[professionell] z.B. Anke Feierabend

Speziell angepasster Unterricht, der Ressourcen und Freude am Musizieren erhält. Selbstwirksamkeit durch eigenständiges Musizieren.

Zugang: *Musikschulen mit Spezialisierung, private Musiklehrkräfte*

Instrumente für Zuhause — ohne Vorkenntnisse

Viele Instrumente sind so konzipiert, dass sie intuitiv und ohne Vorkenntnisse gespielt werden können. Preise geprüft: Februar 2026.

- **Klangliege / Klangstuhl:** Körperliche Klangerfahrung durch direkte Vibration. Saiten unter einer Liegefläche oder einem Stuhl übertragen Schwingung auf den ganzen Körper. Besonders geeignet für Menschen in späten Demenzphasen, die nicht mehr aktiv spielen können.

ab ca. 700 € (Monochord) / ab ca. 3.800 € (Klangliege) — Allton Klangliegen: shop.allton.de/klangmoebel/monochord-klanglege/

- **Körpertambura:** Saiteninstrument, das direkt auf den Körper gelegt wird. Die Vibrationen übertragen sich unmittelbar und erzeugen ein tiefes, wohltuendes Klangerlebnis. Auch bei bettlägerigen Menschen einsetzbar.

ca. 920 € (Monolini / Feeltone) — [feeltone Monolini: feeltone.com/en/products/monolini](http://feeltone.com/en/products/monolini)

- **Zungentrommel (HAPI / Steel Tongue Drum):** Einfach zu spielen ohne Vorkenntnisse. Melodische Klänge durch sanftes Berühren der Zungen — jede Kombination klingt harmonisch. Pentatonisch gestimmt, robust, ideal für den Einstieg.

ab ca. 30 € (einfache Zungentrommel) / ca. 230–350 € (HAPI/Profi) — Thomann Tongue Drums: thomann.de/de/handpanssteel_tongue_drums.html

- **Rainmaker (Regenstab):** Natürliche Klänge durch einfaches Neigen. Kleine Kugeln rieseln durch den Röhrenkörper und erzeugen einen regenähnlichen Klang. Meditativ, beruhigend, sensorisch stimulierend.

ca. 19–40 € — Meinl Rainstick: thomann.de/de/meinl_rs1bk_l_rainstick.htm

- **Ocean Drum:** Wellenartige Klänge durch Rollen kleiner Kugeln im Inneren. Entspannend und sensorisch anregend. Visueller Effekt durch transparentes Fell zieht Aufmerksamkeit auf sich.

ca. 39–60 € (Standard) / ca. 118 € (Remo) — Thomann Ocean Drum 20": thomann.de/de/thomann_20_x3_ocean_drum.htm

- **Sansula (Hokema):** Zarte, glockenhelle Töne in pentatonischer Stimmung — alles klingt schön. Leicht zu greifen und intuitiv spielbar. Tipp: Sansula Renaissance (REMO-Fell) ist robuster als das Basic-Modell.

ca. 99–160 € — Hokema Sansula Basic: hokema.de/products/sansula-basic

- **Windspiel Koshi:** Naturklänge durch leichte Bewegung. Vier Varianten (Terra, Aqua, Aria, Ignis). Handgefertigt in Frankreich. Kaum Anforderungen an die Person. Kann aufgehängt oder gehalten werden.

ca. 38–41 € (einzeln) / ca. 149 € (4er-Set bei Thomann) — Koshi bei Thomann: thomann.de/de/koshi_chimes_aqua.htm (ca. 41 €/Stück)

So finden Sie qualifizierte Musiktherapie

- **Schritt 1 — Suche:** Besuchen Sie www.musiktherapie.de/therapeuten. Suchen Sie nach Ihrer Stadt oder Postleitzahl.

- **Schritt 2 — Erstkontakt:** Beschreiben Sie die Situation (Stadium, Symptome, häuslich oder stationär).

- **Schritt 3 — Eignung prüfen:** Fragen Sie nach Erfahrung mit Demenz und nach dem Sitzungsformat (Einzel/Gruppe).

- **Schritt 4 – Kosten klären:** Musiktherapie wird von GKV oft nicht voll übernommen. Einige Pflegekassen übernehmen MT im Rahmen von § 45 SGB XI.
- **Schritt 5 – Musikbiografie:** Erstellen Sie vor dem ersten Termin eine Musikbiografie: Lieblingslieder, wichtige Melodien, Dislikes. Ihre Kenntnis als Angehöriger ist Gold wert.

Wissenschaftliche Grundlagen – Ausgewählte Befunde

- **Cochrane-Review (van der Steen et al., 2018):** 22 RCTs, n=890 – Depression SMD –0,27, Angst SMD –0,43, Verhaltensprobleme SMD –0,23. Kein einziges unerwünschtes Ereignis.
- **Meta-Analyse He et al. (2023):** 13 RCTs, n=827 – Angst SMD –0,67 (p<0,001), Agitation signifikant reduziert.
- **MIDDEL-Studie Baker et al. (2022):** Gruppen-Musiktherapie und geleitetes Singen reduzieren depressive und neuropsychiatrische Symptome signifikant.
- **Jacobsen et al. (2015, Brain):** Die Hirnregionen für musikalisches Langzeitgedächtnis sind bei Alzheimer deutlich später betroffen als Hippocampus und entorhinaler Kortex.
- **Ridder et al. (2013):** Individuelle Musiktherapie reduziert Bedarfsmedikation (Sedativa) signifikant – direkte Kostenvorteile und weniger Sturzrisiko.
- **AWMF S3-Leitlinie Demenzen:** Empfehlungsgrad B für Musiktherapie bei BPSD – „sollte durchgeführt werden“ bei Verfügbarkeit qualifizierten Personals.

Praktische Hinweise für Angehörige

- Erstellen Sie eine Playlist mit Lieblingsmusik aus der Jugend der betroffenen Person (Alter 10–30 Jahre).
- Nutzen Sie Musik in schwierigen Pflegesituationen (Körperpflege, Mahlzeiten, Schlafenszeit).
- Singen Sie vertraute Lieder gemeinsam – Text muss nicht perfekt sein, die Melodie zählt.
- Bei starker Agitation: ruhige, vertraute Musik (60–70 BPM) kann beruhigender sein als Stille oder Sprache.
- Niedrigschwellig starten: Ein Koshi Klangspiel oder eine Zungentrommel neben dem Bett kann Kontaktmöglichkeiten öffnen.

Fachberatung – Prof. Dr. Jan Sonntag

Prof. Dr. sc. mus. Jan Sonntag

Beauftragter für Musik und Demenz der DMtG
Gründer der Bundesinitiative Musik und Demenz
MSH Medical School Hamburg – Am Kaiserkai 1, 20457 Hamburg
E-Mail: jan.sonntag@medicalschoo-hamburg.de | Tel: +49 40 361 226 49444
jansonntag.de | altewachesonntag.de

Quellen & weiterführende Links

- **Broschüre DAIZ: Musik bei Demenz**
<https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/33/musik-der-begleitung-von-menschen-mit-demenz>
- **DMtG Therapeutensuche**
<https://www.musiktherapie.de/therapeuten/>
- **Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik**
<https://www.dg-musikgeragogik.de/>

Wissenschaftliche Literatur (Auswahl)

- van der Steen JT et al. (2018). Cochrane Database Syst Rev, 7:CD003477.
- Baker FA et al. (2022). MIDDEL. Lancet Healthy Longevity, 3(3):e153-e165.
- Baker FA et al. (2023). HOMESIDE. eClinicalMedicine, 65:102224.
- He Z et al. (2023). J Clinical Medicine, 12(17):5497.
- Jacobsen JH et al. (2015). Brain, 138(8):2438-2450.
- Ridder HMO et al. (2013). Aging & Mental Health, 17(6):667-678.
- Särkamö T et al. (2014). The Gerontologist, 54(4):634-650.
- Salimpoor VN et al. (2011). Nature Neuroscience, 14(2):257-262.
- Muthesius D, Sonntag J et al. (2010). Musik – Demenz – Begegnung. Mabuse-Verlag.