



Die Anke Feierabend-Methode® (AFM)



Alle sagten:
„Das geht nicht!“
Dann kam einer,
der wusste das nicht
und hat's einfach gemacht.

Unbekannt

Vorgeschichte

Konfrontiert mit der Aufgabe, eine an Alzheimer Demenz erkrankte Frau auf der Violine zu unterrichten, stellte sich Anke Feierabend 2009 dieser Herausforderung wie auch der Frage, ob ein solcher Unterricht überhaupt möglich ist. Gewöhnlicher Instrumentalunterricht stößt bei Menschen mit Demenz sofort an seine Grenzen. Da es bis dahin keinerlei Erfahrungen auf diesem Gebiet gab – auch nicht in der Musiktherapie –, war die Entwicklung einer neuen Unterrichtsmethode notwendig.

Die Anke Feierabend-Methode® (AFM) bietet erstmals einen Musikunterricht für Menschen mit Demenz, der die Kranken in die Lage versetzt, selbst aktiv zu musizieren und Kompetenzen zu zeigen, die sonst nicht mehr zum Vorschein kommen. Dabei kommt es zu erstaunlichen Entwicklungsprozessen bei den demenziell veränderten Schülern. Von der beginnenden Demenz an bis ins schwere Demenzstadium ist ein erfolgreicher Unterricht möglich – auch ohne musikalische Vorbildung!

Bislang hat sich die Anke Feierabend-Methode® (AFM) bei der Alzheimer Krankheit, der Lewy-Body-Demenz und bei vaskulärer Demenz bewährt und wird seit 2009 erfolgreich in der Arbeit mit Demenzkranken eingesetzt. Darüber hinaus können auch bei Schlaganfall- und Parkinsonpatienten, Aphasie, Autismus, Depressionen, Epilepsie sowie unfallbedingten Lähmungen Erfolge erzielt werden.

Der Fokus im Unterricht liegt nicht auf den defizitären Aspekten der Krankheit, sondern auf den individuellen Potenzialen und Ressourcen, die der jeweilige Schüler mitbringt. Der innovative Unterricht erfordert vom Unterrichtenden große Empathie, ein hohes Maß an Flexibilität und musikalischer Kompetenz sowie ein gutes Gespür dafür, was er dem Schüler zutrauen kann.



Der Unterricht nach der Anke Feierabend-Methode® (AFM) ...

- y weckt versunkene Erinnerungen und nutzt die individuellen Potenziale der Schüler
- y lässt die Kranken wieder spüren, wer sie sind
- y gibt den Kranken die Möglichkeit, sich nonverbal auszudrücken und kreativ zu sein
- y bringt die Kranken mit ihren Gefühlen in Kontakt und erlaubt es ihnen, diese auszudrücken
- y aktiviert bereits verloren geglaubte Kompetenzen
- y animiert die Kranken auf spielerische Weise, sich zu bewegen
- y lässt die Kranken Augenblicke glücklicher Selbstwahrnehmung erleben
- y löst – unabhängig vom Alter – unerwartete Lernprozesse aus
- y schenkt den Kranken wertvolle Erfolgserlebnisse, die sonst in ihrem Leben nicht mehr existieren
- y erlaubt es den Kranken, Gemeinschaft aktiv mitzugestalten
- y ermöglicht es Schüler und Lehrer, sich auf Augenhöhe zu begegnen
- y macht sogar mehrstimmiges Musizieren möglich (weit über eine Improvisation hinaus!)
- y schenkt den Kranken das beglückende Gefühl, etwas zu können, ja etwas zu leisten
- y löst Stolz, Freude, Glücksgefühle aus



- y schafft inmitten einer Abwärtsspirale neue Perspektiven
- y lässt die Kranken ihre Menschenwürde wieder spüren
- y versetzt die Kranken in die glückliche Lage, andere Menschen zu erfreuen
- y erlaubt den Angehörigen eine neue Sichtweise auf ihren sonst so hilfsbedürftigen Kranken
- y erleichtert es den Angehörigen / Betreuern, achtungs- und respektvoll mit den Kranken umzugehen
- y bietet den Kranken einen geschützten Raum, in dem sie sich trotz aller Einschränkungen entfalten und entwickeln können
- y ermöglicht eine besondere kulturelle Teilhabe, die auf die Bedürfnisse der Kranken abgestimmt ist



Jeder Schüler wird dort abgeholt, wo er persönlich steht. Somit handelt es sich um validierenden Musikunterricht, der eindeutig auch therapeutische Wirkung zeigt. (Validation ist sowohl eine ganzheitliche Kommunikationsmethode als auch eine Haltung im Umgang mit Menschen mit Demenz, die vor allem in der Altenpflege, aber auch in der Sozialen Arbeit anzutreffen ist.)

Die Auswirkungen der AFM auf die Gesundheit von Demenzpatienten und anderen neurologisch Kranken

Die AFM ...

- y nutzt das musikalische Langzeitgedächtnis, das am längsten erhalten bleibt
- y löst elementare Ängste
- y fördert die (Fein-)Motorik und regt zu Bewegung an
- y stimuliert die kognitiven wie auch sensomotorischen Areale im Gehirn und fördert die Vernetzung der beiden Hirnhälften und zahlreicher Hirnareale
- y fördert die Durchblutung, beruhigt das Herz, löst Spannungen
- y fördert die sprachlichen Fähigkeiten der Kranken (Musizieren ist eine Form von Sprache!)
- y fördert die Körperbeherrschung und Mobilität, d. h., die Kranken sind auch wieder sicherer auf den Beinen
- y führt zur Entspannung bei den Kranken, die dadurch weniger aggressiv und depressiv sind
- y fördert das emotionale und körperliche Gleichgewicht
- y führt zur psychischen und physischen Stabilisierung trotz gleichzeitigem Fortschreiten der Krankheit – steigert das Selbstwertgefühl
- y wirkt sich positiv auf nahezu alle Lebensbereiche aus – und damit auch auf das gesamte (Pfleger-) Umfeld

Der Unterricht nach der Anke Feierabend-Methode[®] (AFM) steigert die Lebensqualität aller Beteiligten!

Die Kranken gestalten die gemeinsame Zeit mit dem Musiklehrer aktiv mit – eine Rarität in ihrem zunehmend eingeschränkten Dasein. Sie erfahren Augenblicke glücklicher Selbstwahrnehmung und überraschen ihr Umfeld mit unerwarteten Lernprozessen. Dass diese möglich sind, ist eine völlig neue Erkenntnis. Die Kranken werden in die Lage versetzt, Dinge zu tun, die ihnen niemand mehr zutrauen würde. Dabei wird sogar mehrstimmiges gemeinsames Musizieren möglich, in dem sich Schüler und Lehrer auf Augenhöhe begegnen.

Durch die wertvollen Erfolgserlebnisse – auch in hohem Alter! – sind die Schüler nachhaltig ausgeglichener, seltener depressiv und weniger aggressiv. Für die Familien und Betreuer bedeutet dies eine deutliche Erleichterung im täglichen Leben und Pflegealltag.

Die Kranken können länger im häuslichen Bereich betreut werden – ein nicht zu unterschätzender Aspekt bei der Kosten-Nutzen-Analyse!

Der Unterschied zwischen der AFM und der aktiven Musiktherapie

1. Aktive Musiktherapie*

- y Therapie erhält ein Mensch, weil er krank ist. Die Therapie soll ihm Hilfestellung aufgrund der Erkrankung bieten. Der Fokus liegt auf der Erkrankung mit dem Ziel, sie zu lindern / zu heilen oder zumindest hilfreich zu begleiten.
- y In der aktiven Musiktherapie wird neben dem Singen auch mit Instrumenten musiziert. Jeder Patient erhält ein Instrument, das auch ohne musikalische Vorkenntnisse bedient werden kann. Der Therapeut gibt auf seinem Instrument eine Melodie oder einen Rhythmus vor und die Patienten spielen dazu, was ihnen gerade einfällt. Das Ergebnis ist ein ebenfalls wertvolles, jedoch so nicht noch einmal wiederholbares musikalisches Erlebnis.

* Neben der aktiven Musiktherapie gibt es auch die rezeptive (passive) Musiktherapie, die überall dort zum Einsatz kommt, wo Patienten selbst nicht mehr in der Lage sind, ein Instrument oder ihre Stimme zu nutzen.

2. Die Anke Feierabend-Methode[®] (AFM) ...

hat einen anderen Ansatz. Sie ist eine musikalische Unterrichtsmethode, die sehr individuell auf den jeweiligen Schüler eingeht (validierender Musikunterricht).

Im Unterschied zur aktiven Musiktherapie

- y liegt der Fokus der AFM auf der Freude an der Begegnung und dem gemeinsamen Tun, dem Musizieren, und nicht auf einer therapeutischen Intervention.
- y Dem Schüler wird zugetraut, etwas lernen zu können. Für ihn ist es wesentlich, dass es sich um Unterricht handelt.
- y Der Schüler mit seiner persönlichen Musik steht im Mittelpunkt. Für jeden Schüler wird ein individuelles Unterrichtsprogramm erarbeitet, das auf seiner musikalischen Biographie gründet. Dies öffnet die Tür zu seinen versunkenen Erinnerungen und reaktiviert verlorengelaubte Fähigkeiten.
- y Die musikalischen Ergebnisse sind reproduzierbar und bieten damit gerade Menschen mit Demenz und anderen neurologisch Kranken einen verlässlichen Rahmen, in dem sie sich sicher fühlen.
- y In jeder Unterrichtsstunde werden bereits bekannte Stücke wiederholt. So können sich die Schüler erinnern und erhalten durch die regelmäßigen Wiederholungen die Chance, verschüttete Kompetenzen neu zu beleben und sogar dazulernen.

Therapie löst oft Scham aus - gerade in der hauptsächlich von Demenz betroffenen Generation. Unterricht dagegen löst in den Schülern Stolz aus!

ARTIE-Innovationspreis für Anke Feierabend

2014 wurde Anke Feierabend für ihre innovative Arbeit von der ARTIE (Regionales Netzwerk für Technologie, Innovation und Entwicklung) in Anwesenheit des Schirmherren, dem Niedersächsischen Wirtschaftsminister Olaf Lies, die Auszeichnung „Sonderpreis für soziale Innovation und soziales Engagement“ verliehen.



In der Laudatio heißt es: „Mit Ihrer Methode zünden Sie im Dunkeln ein paar Sterne an. Sie schenken ihren Musikschülern Momente der Freude und der Menschlichkeit und ermöglichen ihnen sogar, wieder etwas zu lernen. Durch Ihre Arbeit und Ihr Engagement zeigen Sie überdeutlich, dass es nicht nur technische Innovationen sind, die über unsere Zukunft entscheiden, sondern dass es auch Menschlichkeit, soziales Engagement und sozialer Innovationen bedarf, um unsere Zukunft lebenswert zu gestalten.

Hierauf aufmerksam zu machen und Ihre Arbeit zu würdigen und gleichzeitig auch zu fördern, dies hat die Jury dazu bewegt, Sie mit diesem Sonderpreis auszuzeichnen.“

Siegfried Ziegert, Leiter der Stabsstelle Wirtschaftsförderung Osterholz und Koordinator der ARTIE

Die Anke Feierabend-Methode® (AFM) und ihre medizinische Bedeutung

Notwendige Forschung

Sowohl für die Begleitung neurologisch als auch psychisch erkrankter Menschen stellt die AFM eine neue Perspektive dar. Seit 2014 unterrichtet Anke Feierabend auch Schüler mit solchen Krankheitsbildern (Parkinson, Schlaganfall, Aphasie, Autismus, Lähmung nach Unfall, Depression). Die Forschung steckt noch immer in den Kinderschuhen, doch gibt die AFM deutliche Hinweise, in welche Richtung weiter geforscht werden sollte. Auch in der pflegerischen Begleitung der Kranken lassen sich die Erkenntnisse aus der AFM hilfreich in den Pflegealltag integrieren. Dazu finden bereits Fortbildungen statt (siehe unten).

Die AFM war von 2018 - 2020 Gegenstand eines mehrjährigen musikgeragogischen Projektes in Zusammenarbeit mit der Universität Vechta.

Vorträge, Fortbildungen und Konzerte



Seit 2012 hält die Violinistin und Musikgeragogin Anke Feierabend international Vorträge auf Kongressen, Messen und Fachtagen. Darüber hinaus lehrt sie als Dozentin an Weiterbildungsinstituten für Pflege-, Betreuungs- und Hauswirtschaftskräfte und bildet Musiker, Musikpädagogen, Musiktherapeuten und Musikgeragogen für den Landesverband niedersächsischer Musikschulen weiter. Neben ihrer Konzerttätigkeit (u. a. Wunschkonzerte am Krankenbett, Mitmachkonzerte in Pflegeeinrichtungen) ist sie auch im Bereich der Sterbebegleitung tätig mit dem Schwerpunkt „Musik in der Sterbe- und Trauerbegleitung“.



Anke Feierabend
Therapeutischer Musikunterricht - Violine - Musikgeragogik
Weststraße 8 E 29640 Schneverdingen Telefon +49 - 5193 - 8071734
info@ankefeierabend.de www.ankefeierabend.de