

# Singen tut gut

Wem das Sprechen schwerfällt, der kann immer noch singen. Das Gedächtnis lässt nach, aber die Worte und Melodien von Lieblingsliedern bleiben oft erhalten.

## Wie Sie es angehen

Es gibt keine richtige oder falsche Art zu singen. Machen Sie sich keinerlei Gedanken, ob Sie die Melodie halten können – singen Sie einfach und haben Sie Spaß dabei.

■ Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie im Chor mitsingen wollen, können Sie es mit einer Singgruppe für Menschen mit Demenz probieren. Dort haben Sie sozialen Kontakt und bleiben in Verbindung mit anderen Menschen.

■ Ein Karaoke-Bildschirm kann den Text bereitstellen, wenn Sie sich an den Text nicht erinnern können.



Mit der Familie



Karaoke



Chor

### AUF EINEN BLICK

- ✓ Leichte Aktivität
- ✓ 1 oder mehrere Personen
- ✓ Freizeit
- ✓ Zeiteinteilung variabel
- ✓ Einfach
- ! Kann starke Gefühle und Erinnerungen auslösen.

### WIE ES WIRKT

Die Fähigkeit zum Singen und das Empfinden für Rhythmus sind in einem anderen Teil des Gehirns lokalisiert als das Sprachvermögen. Singen stärkt aber auch dort die Verbindungen und kann sich positiv auf die Kommunikation auswirken.

- Bei dieser Aktivität kann man nicht scheitern; sie verbessert sehr wahrscheinlich Ihre Laune.
- Lieder können starke emotionale Erinnerungen wachrufen, die weitere Erinnerungen an Menschen, Daten und Orte ins Bewusstsein holen.

▼ Ob im Badezimmer, mit der Familie oder in einer Gruppe – singen hellt die Stimmung auf.

Singen Sie bekannte Melodien oder bei Aufnahmen Ihrer Lieblingsstars mit, um Erinnerungen zu wecken.



SPRECHEN SIE ÜBER ...

- Lieder aus der Kirchengemeinde.
- Kennen Sie Kanons?
- Singen Sie lieber langsam oder schnell?