Hörzeit

Radio wie früher

für Menschen mit Demenz
und ihre Angehörigen

Christine Schön

Der Ball ist rund!

medhochzwei

Christine Schön ist Redakteurin, Moderatorin und Regisseurin von *Hörzeit – Radio wie früher*. Sie arbeitet seit 15 Jahren als Hörfunkautorin u. a. für Deutschlandradio Kultur, WDR, SWR sowie als Klangkünstlerin und war Kulturmanagerin u. a. für die Universität der Künste Berlin. Außerdem gibt sie Workshops für Mitarbeiter von Seniorenheimen und für Altenpflegeschüler.

Auszeichnungen: Felix-Rexhausen-Preis für das Radiofeature *Nachhall* (SWR, 2009); Deutscher Einheitspreis der Bundeszentrale für politische Bildung im Bereich Kultur für das Projekt *Interzone – Stationen zwischen Ost und West* (2006).

Sie ist Gründungsmitglied und Vorstandsvorsitzende des Vereins *Herzton - Mediale Begegnungsräume für Generationen e.V.*, der Klang- und Kulturprojekte für Menschen mit Demenz umsetzt. *www.herzton-verein.de*

René Träder ist Co-Moderator von *Hörzeit – Radio wie früher*. Er ist Psychologe (M.Sc.), Autor und Journalist. Seit knapp 20 Jahren steht er für verschiedene Radiosender hinter dem Mikrophon. Aktuell moderiert er jeden Sonntag auf Radio Fritz/rbb die Talksendung Blue Moon. Außerdem arbeitet er im Hörfunk als Nachrichtensprecher und hat einen wöchentlichen Podcast zum Thema Achtsamkeit und einen eigenen Youtube-Kanal, auf dem er Ideen für ein gutes Leben & Arbeiten präsentiert. Als Psychologe unterstützt René Träder Veränderungsprozesse von Unternehmen, Teams & Einzelpersonen durch Coachings und Workshops.

Liebe Angehörige, liebe Pflegekräfte,

wir freuen uns sehr, dass Sie sich für die vierte CD von *Hörzeit – Radio wie früher* entschieden haben. Radio ist das vertrauteste Medium für heute alte Menschen, lange Zeit begleitete es ihren Alltag und bestimmte die Freizeit – Familien und Freunde saßen gemeinsam vor dem Gerät, um die großen Unterhaltungsshows, Sportübertragungen und Konzerte anzuhören.

Mit *Hörzeit* wollen wir Ihnen, Angehörigen und Pflegekräften, in Ihrem fordernden Alltag etwas an die Hand geben, um mit den Ihnen anvertrauten Menschen mit Demenz in Kontakt zu kommen und mit ihnen eine schöne Zeit zu verbringen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass und Freude beim gemeinsamen Hören!

Ihre Christine Schön und Ihr René Träder

Tontechnik und Produktion: Tom Heithoff
Studioaufnahme bei und mit Frieder Butzmann
Stationvoice: Reinhard Krol
Booklet- und Cover-Design: Eugen Wachter
Bild: shutterstock/fotoinfot
© medhochzwei Verlag Heidelberg
1 CD – Spieldauer 73 Min.

Wie funktioniert Hörzeit?

Kommunikation entsteht dann, wenn der Mensch sich erinnern kann. Bei Menschen mit Demenz findet Erinnerung jedoch nicht mehr über kognitive Reize statt, sondern über emotionale. *Hörzeit* gelingt diese emotionale Aktivierung durch bekannte Musikstücke, die Verwendung von Sprichworten und eine Moderation, die die Kommunikationstechniken der Validation umsetzt, die also eine echte und tiefe Wertschätzung gegenüber Menschen mit Demenz aufbringt, sie mit ihren Gefühlen und Gemütszuständen ernst nimmt und nicht zu viele Informationen übermittelt.

Deswegen sind die Audiomagazine auch bewusst langsam produziert, verzichten auf schnelle Schnitte und lassen den Moderationen, der Musik und den Klängen Raum. Raum für Gefühle, Raum für Erinnerungen und Raum für gemeinsame Augenblicke. Für nicht demenziell veränderte Menschen, die schnelle Schnitte und Multitasking gewohnt sind, ist diese Entschleunigung zunächst ungewohnt, für Menschen mit Demenz ist sie ein Anker in der ansonsten sehr hektischen Medienwelt.

Sie können *Hörzeit – Radio wie früher* gemeinsam hören. Singen Sie mit, tanzen Sie zur Musik, lassen Sie sich ganz auf die Stimmung des Menschen mit Demenz ein. Vielleicht mag er oder sie etwas erzählen, vielleicht sitzen Sie auch einfach zusammen und genießen die gemeinsam verbrachte Zeit.

Das Audiomagazin ist 52 Minuten lang. Bitte beenden Sie das gemeinsame Hören danach (nach Track 9). Auf das Magazin für Menschen mit Demenz folgt ein Teil für Sie, Angehörige und Pflegekräfte. Dieser beginnt mit Track 10.

In den 1950ern wurde Deutschland zum ersten Mal Fußballweltmeister – das Fußballwunder von 1954 gilt für manche als wahre Geburtsstunde der Bundesrepublik. In dieser *Hörzeit* hören wir die Originalaufnahmen der Reportage aus Bern mit dem legendären Reporter Herbert Zimmermann und sein ebenfalls nicht unbekannter Neffe Hans-Christian Ströbele erinnert sich an seinen Onkel und erlaubt uns einen Blick hinter die Kulissen. Wir begleiten den dreizehnjährigen Jakob beim Fußballtraining mit seinen Freunden. Jakob hat ein Ziel: Er will Fußballprofi werden und er ist auf dem besten Weg dorthin. Und zwei fanatische Fußballfans erzählen uns von der unerschütterlichen Liebe zu ihrem Verein.

Eine Hörzeit über das Leder, das Ei, die Kirsche, lustige Fußballersprüche und mit dem Versuch, endlich Licht in das Rätsel der Abseitsregel zu bringen. Der Sportreporter Andreas Ulrich führt uns vor, wie Fußballreportage geht und natürlich begleiten uns bekannte Musikstücke zum Thema von Sängerinnen wie Wencke Myhre, Caterina Valente und von Fußballern wie Franz Beckenbauer und der Deutschen Nationalmannschaft.

Im zweiten Teil der Sendung, dem Teil für Angehörige und Pflegekräfte, geht es um die Wichtigkeit von Sport und Bewegung für Menschen mit Demenz. Wir sprechen mit Experten – mit Mitgliedern des Beirats „Leben mit Demenz“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, dem Neurologen Dr. Ingo Kilimann vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (Rostock/Greifswald), hören rein in eine Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz, stellen die Webseite *bewegung-bei-demenz.de* und die Initiative „Wir tanzen wieder“ vor.

Tracks

Teil 1: Hörzeit für Menschen mit Demenz

Track 1	Begrüßung Die Deutsche Fußball Nationalmannschaft: *Fußball ist unser Leben*	8:02
Track 2	So klingt Fußballreportage: Mit dem Sportjournalisten Andreas Ulrich	2:10
Track 3	Der dreizehnjährige Jakob vom FC Brandenburg 03 Berlin Theo Lingen: *Der Theodor im Fußballtor*	8:41
Track 4	Die Abseitsregel Im Stadion beim 1. FC Union Berlin	2:41
Track 5	Sophie Rosentreter über Fußballschauen mit ihrer Familie Collage der Melodien der Sportschau und des aktuellen Sportstudios: Titelmelodien der Sportschau von 1963 und 1977 Max Greger & Orchester: *Up To Date*	5:35
Track 6	Bernd und Josef von den Clubberern 04 Berlin – der Berliner Fanclub des 1. FC Nürnberg	4:14
Track 7	Das Weltmeisterschaftsfinale 1954 in Bern: Hans-Christian Ströbele erinnert sich an seinen Onkel Herbert Zimmermann „Turek, Du bist ein Fußballgott" – Reportage der 1. Halbzeit von Herbert Zimmermann	8:38
Track 8	Wencke Myhre: *Er steht im Tor* Das Weltmeisterschaftsfinale 1954 in Bern: „Das Spiel ist aus – Deutschland ist Weltmeister" – Reportage der 2. Halbzeit von Herbert Zimmermann	7:30
Track 9	Verabschiedung mit Franz Beckenbauer: *Gute Freunde kann niemand trennen*	4:16

Teil 2: Hörzeit für Angehörige und Pflegende

Track 10	Begrüßung	1:16
Track 11	Dr. med. Ingo Kilimann (stellvertretender Leiter der Arbeitsgruppe Klinische Demenzforschung des Standortes Rostock/Greifswald des DZNE und KPM Rostock, Leiter der Forschungsambulanz) über die Wichtigkeit von Sport bei Demenz	1:46
Track 12	Angela Weiland (Diakonie Haltestelle Berlin Neukölln) – Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz	3:31
Track 13	Der Beirat „Leben mit Demenz" der Deutschen Alzheimer Gesellschaft	3:50
Track 14	Vorstellung der Webseite *bewegung-bei-demenz.de* Bewegungsunruhe bei Menschen mit Demenz	3:44
Track 15	Stefan Kleinstück von „Wir tanzen wieder!" Verabschiedung mit Caterina Valente: *Musik liegt in der Luft*	6:29

Quellennachweise

Quellennachweise

_Max und sein großes Tanzorchester Greger: Up To Date. Mit freundlicher Genehmigung von ELECTROLA A DIVISION OF UNIVERSAL MUSIC GMBH.

_Franz Beckenbauer: Gute Freunde kann niemand trennen. Mit freundlicher Genehmigung von ELECTROLA A DIVISION OF UNIVERSAL MUSIC GMBH.

_Wencke Myhre: Er steht im Tor. Mit freundlicher Genehmigung von ELECTROLA A DIVISION OF UNIVERSAL MUSIC GMBH.

_Die Deutsche Fußball Nationalmannschaft: Fußball ist unser Leben. Mit freundlicher Genehmigung von POLYDOR/ISLAND A DIVISION OF UNIVERSAL MUSIC GMBH.

_Theo Lingen (more): Der Theodor im Fußballtor. Mit freundlicher Genehmigung von POLYDOR/ISLAND A DIVISION OF UNIVERSAL MUSIC GMBH.

_Caterina Valente: Musik liegt in der Luft. Mit freundlicher Genehmigung von POLYDOR/ISLAND A DIVISION OF UNIVERSAL MUSIC GMBH.

Diese CD verwendet viele Sounds von freesound.org. Die ganze Liste finden Sie hier: www.medhochzwei-verlag.de/fileadmin/medhochzwei/Downloaddateien/Hoerzeit/Literatur_Fussball

Wir verwenden folgende Titel unter Creative Commons Lizenzen: Licenced under Creative Commons: By Attribution 3.0 Licence

_Kevin MacLeod: Lift Motif (incompetech.com)

_Kevin MacLeod: Breaktime (incompetech.com)

_Kevin MacLeod: Heartwarming (incompetech.com)

Links zur Sendung:

Informationen über Sport- und Tanzangebote in Ihrer Region, zum Thema Bewegungsunruhe und Beratung zu allen Fragen rund um das Thema Demenz bekommen Sie bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe. Das Alzheimer Telefon ist unter 030 25937 95 14 (Mo bis Do 9–18 Uhr, Fr 9 –15 Uhr) erreichbar oder Sie schreiben eine Mail an: info@deutsche-alzheimer.de

Die angesprochene Empfehlung der Deutschen Alzheimer Gesellschaft bei Unruhe ist hier zu finden: deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/empfehlungen/empfehlungen-zum-umgang-mit-unruhe.pdf

„Bewegen" heißt eine Ausgabe der sehr empfehlenswerten Demenz Zeitschrift „Das Heft" der Sonnweid in der Schweiz. Diese und alle weiteren Ausgaben können Sie kostenlos lesen und abonnieren unter: sonnweid.ch/de/heim/publikationen/das-heft/

Die vorgestellte Webseite mit Trainingsprogramm, Informationen und Links zum Thema Bewegung und Demenz finden Sie hier: bewegung-bei-demenz.de

Die Initiative „Wir tanzen wieder" erreichen Sie hier: wir-tanzen-wieder.de

Danksagung

Danke:

- Andreas Ulrich (andreas-ulrich.com) für den richtigen Fußballreporter-Ton.
- Bernd Heise vom Beirat „Leben mit Demenz„ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und dem gesamten Beirat für Gastfreundschaft und wichtige Anregungen sowie Sabine Jansen, Helga Schneider-Schelte und Sylvia Kern von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft für die Möglichkeit, einer Beiratssitzung beizuwohnen.
- Hannes Hahn vom 1. FC Union Berlin für die Gelegenheit, Aufnahmen im Stadion zu machen.
- Jakob vom FC Brandenburg 03 Berlin für die Aufnahmen eines Trainings an einem eiskalten Wintertag und das Interview. Seinem Trainer Linus Sohr für die Vermittlung.
- Hans-Christian Ströbele für das wunderbare Interview und die Erlaubnis, die Reportage seines Onkels Herbert Zimmermann zu verwenden.
- Den Clubberern 04 Berlin für die grandiose Gastfreundschaft. Ganz besonders Josef Scheinost und Bernd Stromberger, die uns von ihrer Liebe zum 1. FC Nürnberg erzählt haben. Bernhard Gwosdz für die Vermittlung.
- Sabine Gerlach vom Deutschlandfunk Kultur für die kollegiale Unterstützung.
- Henning Caje vom WDR für das Wühlen im Archiv, um uns die alten Titelmelodien der Sportschau zur Verfügung zu stellen.
- Sophie Rosentreter für Inspiration und kontinuierliche Unterstützung.
- Andrea Kossin für die großartige Kooperation und für gute Musikideen.

CD 1: Kinder – unser Glück!

2016. 66 Minuten Laufzeit. € 24,99. ISBN 978-3-86216-308-3

Mit Kindern gibt es immer viel zu entdecken. Kinderstimmen, die vom Zoo schwärmen, im Wechsel mit altbekannten Kinderliedern sprechen Herz und Sinne an. Eine *Hörzeit* über Kinder und Kindheit.

CD 2: Reisen – entdecken und erleben!

2017. 75 Minuten Laufzeit. € 24,99. ISBN 978-3-86216-334-2

In den 1950er Jahren entdeckten die Deutschen das Reisen. Ob Sonne, Strand und Spaghetti oder Berge, Bier und Burgen – die Reisewelle rollte. Eine *Hörzeit* über schöne Ferienerlebnisse und das Unterwegssein.

CD 3: Arbeit – Beruf und Berufung!

2017. 76 Minuten Laufzeit. € 24,99. ISBN 978-3-86216-335-9

Arbeit spielt eine wichtige Rolle in jedem Leben – egal ob innerhalb oder außerhalb der Familie. Eine *Hörzeit* darüber, gebraucht zu werden und etwas zu schaffen.

CD 5: Traumhochzeiten

Erscheint im September 2018. Ca. 70 Minuten Laufzeit. € 24,99.
ISBN 978-3-86216-440-0

Die Hochzeit ist der schönste Tag im Leben: Das gilt für berühmte Bräute und Bräutigame wie Königin Elisabeth oder Fürst Rainier und für ganz normale Brautpaare. Eine *Hörzeit* über einen ganz besonderen Tag.

CD 6: Frühling, Sommer, Herbst und Winter

Erscheint im November 2018. Ca. 70 Minuten Laufzeit. € 24,99.
ISBN 978-3-86216-442-4

Die ersten Knospen im Frühling, ein fauler Sommertag am Wasser, die prächtigen Farben des Herbstes und eine fröhliche Schneeballschlacht im Winter: Eine *Hörzeit* über die Schönheiten der Jahreszeiten.

Hörproben finden Sie unter www.hoerzeit-radio-wie-frueher.de bei der jeweiligen *Hörzeit*

Alle auch als mp3-Downloads erhätlich!

Hörzeit – Radio wie früher ist ein Audiomagazin für Menschen mit Demenz im Stil einer Radiosendung der 1950er Jahre – einfühlsam, humorvoll und unterhaltsam. Für heute alte Menschen war Radio lange Zeit das Hauptmedium. Deshalb hat eine erfahrene Radiomacherin diese behutsam und ruhig produzierte Sendung entwickelt, die in ihrer Machart bislang weltweit einzigartig ist.

Dem Magazin für Menschen mit Demenz, das ca. 52 Minuten dauert, schließt sich ein ca. 21 Minuten langer Teil für Angehörige und Pflegekräfte an: Dort wird das Thema der Sendung vertieft – Experten, darunter auch Menschen mit Demenz, kommen zu Wort, es gibt Onlinetipps, und es werden Projekte zum Thema Sport und Bewegung (mit und für Menschen mit Demenz) vorgestellt.

„Fußball verbindet ja bekanntlich Generationen: Passend zur WM in diesem Sommer unterstützen wir dieses Unterhaltungsangebot für Menschen mit Demenz, um damit ein Stück Freude und Lebensqualität in den Alltag betroffener Familien zu bringen.“

Roland Engehausen, Vorstand der IKK Südwest