

Musik kann gerade für alte Menschen in vielfacher Weise zur Seelennahrung werden, durch die im Alter Vitalität und Lebensfreude gestärkt werden. Musiktherapie kann dabei helfen, Ressourcen freizulegen und zu fördern.

Diese Beobachtung wird aus theoretischer und praktischer Sicht beleuchtet. Um Musik und Musiktherapie für Seniorinnen und Senioren fruchtbar zu machen, wird das Alter(n) mit seinen spezifischen Themen, Befindlichkeiten, Bedürfnissen und Ressourcen in den Gesamtzusammenhang des Lebens gestellt. Methodologisch wird eine Vereinbarung von psychodynamisch orientierter und anthroposophischer Musiktherapie vorgestellt, in die auch musikgeragogische Ansätze einfließen. Verschiedene musiktherapeutische Methoden wie Stille, Improvisation, Lied, komponierte Musik, Sprache sowie Funktionen von Musik als Aus- bzw. Eindruck oder als Kommunikation werden beschrieben.

Vor diesem theoretischen Hintergrund wird anhand zahlreicher Praxisbeispiele gezeigt, wie Musik und Musiktherapie alten Menschen helfen können, im Altern Sinn zu finden, Fähigkeiten zu bewahren oder mit Krankheiten und Einbußen besser umzugehen. So z. B. in der Chorgruppe eines Heimes, bei der Nachbehandlung eines Schlaganfalls, bei einsetzender und fortschreitender Demenz oder in der Aufarbeitung traumatischer Erfahrungen. Doch auch den Angehörigen können Musik und Musiktherapie helfen, mit dem Altern und den damit verbundenen Abbauprozessen ihres geliebten Menschen besser umgehen zu können.

Die Autorin:

Renata Bodor, geb. 1956 in Luzern, Musiktherapeutin SFMT, Musikpädagogin, Volksschullehrerin, Heilpädagogische Förderlehrerin, Master in klinischer Musiktherapie. Langjährige musiktherapeutische Berufserfahrung in der schulischen Heilpädagogik, in einer heilpädagogischen Einrichtung für Erwachsene, in der Geriatrie und in der Gerontopsychiatrie. Eigene Praxis für Musikpädagogik und Musiktherapie.

Musik als Seelennahrung

Musiktherapeutische Erfahrungen mit alten Menschen

Renata Bodor

