

# Musik als Seelennahrung

Musiktherapeutische Erfahrungen mit alten Menschen  
Renata Bodor

Dieses Buch beschreibt in anschaulicher Weise, wie Musik in der Musiktherapie ältere Menschen seelisch nährt, das Wohlbefinden verbessert, Schmerzen lindert und Freude bringt. Es eignet sich für alle, die zu Musik und alten Menschen einen Bezug haben, sei es privat oder beruflich.

Das Alter(n) stellt hohe Anforderungen an den Menschen. Wenn die eigene Endlichkeit immer deutlicher wird, muss der alte Mensch frühere Möglichkeiten verabschieden und sich mit dem auseinandersetzen, was ihm in seinem Leben gelungen oder missglückt ist. Er lernt sein Leben innerlich zu ordnen und neue Prioritäten zu setzen. Diese seelischen Prozesse erfordern viel Energie. Die Musik kann Kraft geben, das eigene Leben zu bejahen.

Je älter der Mensch wird, desto mehr gehört das Alleinsein(können) dazu. Damit Alleinsein nicht zu einem Gefühl der Verlassenheit führt, sind wiederkehrende Erfahrungen von Zugehörigkeit und Verbundenheit nötig. In der therapeutischen Beziehung kann der alte Mensch eine ihm entsprechende Resonanz finden und sich auf dem Weg zu sich selbst begleitet fühlen.

Mit Hilfe des dialogischen Konzepts von Hermann Levin Goldschmidt werden verschiedene Aspekte des Alterns wie z.B. Gesundheit und Krankheit, Einsamkeit und Gemeinschaft, Leben und Sterben beschrieben. Diese Gegensätze werden einander gegenüber gestellt, und es werden Verbindungen gesucht, die Sinn ergeben.

In der Musiktherapie kann gleichzeitig mit alten Menschen und Angehörigen gearbeitet werden. Gemeinsames Singen, Musikspielen oder Musikhören schaffen Verbindungen und ermöglichen neue Erfahrungen.

Auch zwei musiktherapeutische Vorgehensweisen werden im dialogischen Sinn vorgestellt: Die psychodynamisch orientierte- und die anthroposophische Musiktherapie. In der psychodynamisch orientierten Musiktherapie ist das Beziehungsgeschehen die Grundlage, auf der die musikspezifischen Interventionen aufbauen. Die Musik ist in erster Linie Kommunikationsmittel und kommt besonders in der freien Improvisation zum Zug.

In der anthroposophischen Musiktherapie erarbeiten die Therapeuten anhand Rudolf Steiners Menschenkunde einen Therapieplan. Dabei wird die Musik künstlerisch gestaltet und als 'Musikament' eingesetzt.

Anhand vieler Beispiele wird gezeigt, mit welchen Methoden Musiktherapie Lebensthemen hörbar machen und bearbeiten kann, und wie die Musik dabei hilft zu beleben, zu trösten, Erinnerungen zu wecken und Mut zu machen. Wenn alte Menschen immobiler oder pflegebedürftiger werden, und dadurch ihre äußere Freiheit eingeschränkt wird, können sich ihnen in der Musiktherapie, z.B. durch das Hören passender Musik, neue innere Räume eröffnen.