

Musik als Ressource im Alter

**Musik verbindet uns mit dem zeitlos Ewigen und schafft Neues.
Über die heilende Kraft der Klänge bei älter werdenden Menschen.**

Renata Bodor, Musiktherapeutin SFMT, befasst sich in ihrer Masterarbeit „Musik als Ressource im Alter“ mit Befindlichkeiten und Bedürfnissen älterer Menschen. Sie geht der Frage nach, wie Musik und Musiktherapie für Seniorinnen und Senioren zur Ressource werden können und ihnen helfen, Lebenskräfte zu aktivieren.

<http://www.musikraumrebo.ch>

Im Alter hat man wieder mehr Zeit, über die man frei verfügen kann. Das Leben von Moment zu Moment zu gestalten und dem Hier und Jetzt Sinn geben können, ist für Seniorinnen und Senioren Chance und Herausforderung zugleich. Das hier verwendete Menschenbild betrachtet den Menschen auch im hohen Alter als entwicklungsfähig bis hin zu seinem Tod. Obwohl oder gerade weil die Körperkräfte im Alter abnehmen, stehen das geistige und spirituelle Wachstum im Zentrum. Erinnerungen und die eigene Geschichte wollen geordnet und in einen Sinnzusammenhang gebracht werden. Der letzte Lebensabschnitt ist daher die Zeit der Reife, in der die Ich-Integration gegen die Verzweiflung steht. Älterwerden ist nicht Stagnation, sondern Transformation. Stufe um Stufe müssen neue Anforderungen bewältigt werden. Dazu ist die Erweiterung und Entwicklung von Fertigkeiten und Fähigkeiten gefragt. Nach der Lebensmitte, wenn die eigene Endlichkeit immer deutlicher wird, beansprucht das Altern den Menschen noch einmal neu. Es geht nicht mehr um Expansion und um Aufbau wie in jüngeren Jahren, sondern um eine gegenläufige Bewegung. Der äussere Einfluss schwindet, und der alte Mensch muss sich mit dem auseinandersetzen, was er im Leben erschaffen hat.



Musik ist die beste Medizin, besser als alle Medikamente. Bei meiner musiktherapeutischen Arbeit mit alten Menschen höre ich solche und ähnliche Aussagen immer wieder. Ich erfahre, dass Musik alten Menschen Freude bereitet und ihre Lebenskräfte weckt. Musik ist eine Ressource, eine Quelle. Musiktherapie hilft alten Menschen Zugänge zu finden zu ihren Lebensquellen. Viele Menschen verbinden mit bestimmten Liedern, Musikstücken oder Instrumenten schöne Erinnerungen, und das Singen dieser Lieder, Spielen oder Hören von Musik hellt die Stimmung auf. Die Musik ist eine Quelle der Kraft und der Gefühle. Musik fördert das Lebendige im Menschen. Auch wenn Menschen pflegebedürftig und immer abhängiger werden und ihre äussere Freiheit eingeschränkt wird, können sie durch Musik ihre innere Freiheit erleben.

Die Musik stillt soziale und emotionale Bedürfnisse. Musik bewegt, schafft Raum, weckt Bilder und Imaginationen. Zeit und Raum werden durch die Musik relativiert. Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges können zusammenfließen. Dadurch können Grenzen überschritten oder Fähigkeiten, die nicht mehr oder noch nicht vorhanden sind, erlebt werden. Das setzt Energien frei und bereitet den Weg zu persönlichen Veränderungen.



Musik ist ein Tor zu Erinnerungen. Die Vergangenheit kann aufleuchten. Bilder der Kindheit, der Jugend oder des Erwachsenseins können beim Singen in das Hier und Jetzt transformiert werden. Die freie Musikimprovisation ermöglicht ein emotionales Hin und Her, bei dem sich die Mitspieler und Mitspielerinnen lebendig und kreativ erleben.

Es gibt viele Formen der Gestaltung und Verwirklichung des Musikspiels. Mit an Demenz erkrankten alten Menschen liegt das Potential der Improvisation vor allem in der Entwicklung eines Zusammengehörigkeitsgefühls. Selbst sonst kaum ansprechbare Menschen werden mittels Musik wach und kontaktfreudig, wenn ihnen auf Augenhöhe begegnet wird. Eine grosse Herzlichkeit und Wärme kann entstehen und die innere Unversehrtheit wird erlebbar.



Das Musikspiel ist für alte Menschen wertvoll. Durch die Altersfreiheit, dass nicht mehr Ziele erreicht werden müssen, entsteht die Chance einer grossen Offenheit für den Moment. Das Lebendige im Unmittelbaren wird spürbar.



Manchmal ist es die Schönheit einer komponierten Musik, die durch ihre Kunst Harmonie erleben lässt, manchmal werden durch das spielerische Tun mit Instrumenten Kräfte frei gesetzt und der Fantasie Raum gegeben, manchmal befreit das gemeinsame Singen, weil man sich in der Gemeinschaft getragen fühlt, und manchmal ist es möglich, an einem musikalischen Phänomen eine höhere Gesetzmässigkeit zu erkennen, die hilft, sich im Leben zurecht zu finden.



Weil Musik Lebensthemen hörbar macht, liegt in ihr die Möglichkeit zu trösten und Keime der Hoffnung zu wecken. Musik kann beruhigen und sie kann aufmuntern. In einem gelingenden Spiel fühlen sich Menschen lebendig und kreativ. Musik bewegt sowohl körperlich wie auch seelisch und geistig. Musik und Musizieren stärken das Selbstvertrauen sowie die Kommunikations- und Kontaktfähigkeit und wirken Isolation und Vereinsamung entgegen.

Viele alte Menschen haben ein verändertes Zeitempfinden. Die Bewegungen werden langsamer, die Zeit bleibt scheinbar manchmal stehen und doch wird die Restlebenszeit immer kürzer. Musik ist hörbar gestaltete Zeit. Sie wird, ist und vergeht. Zeit haben, still sein und zuhören können sind Voraussetzungen, dass die Musik als Musik wahrgenommen werden kann. Die Musik entsteht von Ton zu Ton, von Moment zu Moment. In der Musik kann das Leben voller Gegensätze, Klänge und Rhythmen, im ständigen Sein und Werden bis zum Tod, erklingen.

Musik berührt Menschen emotional und vermittelt ihnen dadurch Gegenwartigkeit. Demente Menschen leben im unmittelbaren Sein ihrer Gefühle und Impulse. Emotionale Impulse des Menschen sind zeitlos. Erinnerungen aus jungen Jahren werden im Alter lebendig und bedeutsam.

In der musiktherapeutischen Begleitung von alten Menschen geht es darum, offen zu sein für das werdende. In jedem Lebensalter, ob jung oder alt, geht das Lebendige Metamorphosen ein. Es verwandelt sich immer neu. Das Leben besteht aus vielen verschiedenen und sich widersprechenden Wirklichkeiten. Der alte Mensch möchte leben und gleichzeitig ist ihm bewusst, dass der Tod näher rückt. Gegensätze erzeugen Spannung. Eine Therapie wird als hilfreich empfunden, wenn es gelingt, das sich Widersprechende durch einen Dialog in eine gute Ordnung zu bringen und die Spannungsenergie in konstruktive Bahnen zu lenken.

Wenn die verschiedenen Wirklichkeiten im therapeutischen Prozess verbal oder musikalisch zueinander in Beziehung gebracht werden können, verdeutlicht sich die Unterschiedlichkeit, und das Widersprüchliche wird ausgedrückt und bekommt eine Form. Dadurch kann aus der Widersprüchlichkeit der Horizont erweitert werden und eine grössere Vollstän-

digkeit wachsen. Die Musik ist das Medium, das die Seele bewegt und zeigen kann, in welche Richtung sie sich bewegt. Bereits durch das Spiel während der freien Improvisation kann durch den musischen Prozess Veränderung und Heilung in Gang kommen.



In der psychodynamisch orientierten Musiktherapie gilt die musikalische Improvisation als ideales Medium, weil sie hilft, Beziehung aufzunehmen, Beziehung zu gestalten und sich persönlich auszudrücken. Dabei ermöglicht sie dem Therapeuten durch die freie Gestaltbarkeit mit dem Patienten mitzuschwingen, und damit jenseits von Worten Kontakt anzubieten und Entwicklungsprozesse anzuregen.

In der Therapie mit alten Menschen geht es um das Anschauen, Ansprechen und Anhören verschiedener Lebensbereiche, die ihnen wichtig sind.

Mit dem Wissen, dass ein Leben nicht umso besser ist, je weniger Probleme man hat, sondern je offener und fantasievoller man mit Problemen umgeht, macht die Therapeutin oder der Therapeut bei Bedarf auf Verdrängtes aufmerksam, spricht Schwierigkeiten an und bietet ein Bearbeiten mit musikalischen und sprachlichen Mitteln.



Manchmal gibt es für den alten Menschen Unsagbares, sei es weil er wegen seiner Hirnstörung nicht sprechen kann, weil er Gedächtnislücken hat oder weil ihn das Ansprechen bestimmter Erinnerungen zu sehr schmerzt. Wenn es der Therapeutin gelingt, das Gemeinte oder Gefühlte treffend in Sprache oder Musik aufzunehmen, kann sich der alte Mensch erleichtert und getragen fühlen.

Musiktherapie wirkt auf verschiedene Ebenen. Sie wirkt auf den Körper, sie bewegt geistig und emotional. Sie erreicht Schichten im Menschen, die auf einer rein rationalen Ebene nicht fassbar sind. Frühkindliches, vorverbales, mit dem Verstand nicht mehr fassbares Geschehen, traumatische Erfahrungen, aber auch lange zurückliegende Erlebnisse können mit Musik erreicht und ausgedrückt und bearbeitet werden. Die Musik eröffnet eine Kommunikationsebene jenseits von Denken und Intellekt. Musik kann auch alte Menschen erreichen, die vor Einsamkeit, Krankheit oder Resignation verstummt sind. Bei Demenzpatienten wird das seelische Erleben unter dem Einfluss des hirnrorganischen Abbauprozesses gesehen und daraus entstandene Not, Verzweiflung und Verwirrung mit Hilfe der Musik gelindert. Musiktherapie kann auch Vorbereitung auf das Sterben beinhalten und in Sterbegleitung übergehen. Musik dient als Medium, das den psychodynamischen Prozess, der oft durch Worte schwierig fassbar ist, durch die klangliche Schwingungs-Übertragungen hörbar macht und eine Verbindung zwischen Aussen und Innen, zwischen Ich und Du herzustellen vermag. Die Musik verbindet den Menschen mit dem zeitlos Ewigen und kann dadurch ein Tor zur Spiritualität werden. Stille und Musik sind eng miteinander verbunden. Musik wächst aus der Stille und kann zur Stille hinführen. Damit sich das Ureigene für Entwicklung und Wandlung Notwendige entfalten kann, braucht es Stille. Eine Stille, die das Lauschen als Hinwendung auf das Noch-Nicht-Seiende ermöglicht. Tritt dieser Moment ein, kann etwas anklingen, was bis jetzt noch nicht hörbar wurde, etwas Neues.

