

## Musiktherapie 50 min.

pallium, lat. der Mantel

palliare, lat. umhüllen, ummanteln, im weitesten Sinn schützen

care, engl. sorgen, fürsorgen

patiens, lat. erdulden, ertragen, aushalten

therapieren: begleiten, heilsam wirken, fördern

Musik hat eine grosse Wirkung. Dessen bin ich mir bewusst. Und gerade wenn ein Mensch körperlich schwach und abhängig ist von fremder Hilfe, heisst es doppelt rück- und vorsichtig zu sein. Das gilt nicht erst in der Sterbephase. Das gilt für alle Kranken und auch viele alte Menschen. Wie kann ich mit Hilfe von Musik ermöglichen, dass im Sinn von palliare, der Mensch Schutz und Halt aber auch Freiheit erlebt?

Ich versuche nach dem Ausschau zu halten, was sich zeigen will. Was ist das Bedürfnis des Patienten? Was tut ihm gut? Was ist jetzt nötig? Ich kann ihn danach fragen, aber oftmals können Patienten nicht mehr sprechen, oder sie können es nicht sagen.

Der musiktherapeutische Weg ist mit jedem Patienten anders. Ganz individuell. Was aber immer gleich ist, und Voraussetzung für eine gelingende Therapie, ist das Schaffen an meiner eigenen persönlichen Ordnung und Ruhe. Ich selbst muss vor einer Musiktherapiestunde frei werden von persönlichen Gedanken, Zielen und Absichten um ganz da zu sein für den Menschen, den ich jetzt begleiten will. Ich muss ruhig werden damit es in mir still ist.

Stille ist nicht gleich Ruhe. Aus äusseren oder inneren Bewegungen zur Ruhe kommen ist Voraussetzung, damit Stille entstehen kann. Ruhe zentriert. Stille breitet sich aus. Eine schöpferische Atmosphäre kann dadurch entstehen.

Ein Bsp. wie aus Ruhe ein schöpferischer Prozess in Gang kam:

Die 89 Jahre alte Frau Huber musste in ein Altersheim eintreten, weil sie nicht mehr selbst für sich sorgen konnte. Ihre Beiständin wusste, dass sie Musik mochte und veranlasste deshalb Musiktherapie mit dem Ziel, ihr das Einleben im Heim zu erleichtern. Beim Heimeintritt war Frau Huber verwirrt und depressiv. Die Musiktherapie sollte sie bei diesem Übergang emotional begleiten und moralisch unterstützen. Frau Huber sprach auf die Musiktherapie sehr gut an und schätzte den regelmäßigen Kontakt und die wachsende Beziehung zur Therapeutin. Deshalb wurde die Musiktherapie auch nach der Eingewöhnung weitergeführt.

Eines Tages sass Frau Huber bekümmert in ihrem Sessel als ich in ihr Zimmer trat. Bei meiner Frage nach ihrem Wohlergehen kullerten schon die Tränen. „Nicht so gut“, sagte sie. „Das tut mir leid“, antwortete ich und setzte mich zu ihr auf einen Stuhl und schwieg. Wir kennen uns jetzt schon längere Zeit und ich weiß, dass Frau Huber immer wieder unter depressiven Verstimmungen leidet und dass meine Anwesenheit und stilles Anteilnehmen ihr gut tun können. Tatsächlich sagte Frau Huber nach einer Weile: „Es ist schön, dass sie da sind.“ Draußen schien die Sonne und ein warmes Frühlingslüftchen wehte. Deshalb fragte ich Frau Huber, was sie gern hätte: „Musik oder ein wenig nach draussen gehen?“

„Gerne hinausgehen,“ antwortete sie. Langsam, mit wackligen Beinen ging Frau Huber. Sie stützte sich am Rollator und ich begleitete sie wachsam.

Draußen fanden wir ein sonniges Plätzchen an einem Teich. Hier setzten wir uns. Wir waren allein und blieben ganz still. Frau Huber nahm die Sonnenstrahlen auf und öffnete sich der wohlthuenden Wärme. Sie schloss die Augen und streckte ihr Gesicht der Sonne hin. Ich freute mich, dass Frau Huber die Wärme genießen konnte. Nach einer Weile fing sie an zu sprechen:

Fr. H.: „Wie still es doch ist! Es ist so friedlich. Und die Ruhe!

Wenn man bedenkt wie viele Menschen da wohnen.“

T.: „Ja, es ist wunderschön.“

Eine lange Schweigepause folgte. Ich überlegte, ob ich die Vogelpfeifen hervor nehmen sollte? Sie würden passen zum Vogelgezwitscher rundum.

„Nein, störe sie nicht, die Feier der Natur...“, kam mir in den Sinn und ich ließ es bleiben.

Weiterhin waren wir ganz still. Da sprach Frau Huber:

Fr. H.: „Es ist ein schönes Plätzchen. So friedlich. Und die Ruhe!“

T.: „Ja, und schauen sie dort das gelbe Blümlein, es leuchtet der Sonne entgegen.“

Fr. H.: „Das ist ein Hahnenfuß. So schön!“

Und wieder nach einer Weile des Schweigens und Genießens:

Fr. H.: „Es ist ein poetisches Plätzchen. Ich bin gern hier.“

T.: „Wollen wir ein Gedicht machen von diesem Plätzchen?“

Fr. H.: „Ja, das ist eine gute Idee.“

T.: „Frau Huber, sie könnten ja schon mal beginnen mit dem Dichten bis ich Papier und Schreibzeug geholt habe.“

Bei meinem Zurückkommen wusste Frau Huber bereits den Anfang. Es machte ihr sichtlich Freude zu reimen. Nur zweimal habe ich geholfen. Das Wort Farn und der letzte Satz sind von mir. Als ich vorschlug eine kleine Melodie zu ihren Worten zu machen und diese aufzuschreiben, war Frau Huber ganz glücklich. Folgendes Lied entstand:

### Es poetisches Plätzli

The image shows a musical score for the song 'Es poetisches Plätzli'. It consists of five staves of music in 4/4 time, with lyrics written below the notes. The lyrics are in German. The chords are indicated by letters C, G7, F, and G7 above the staves. The lyrics are: Mi - ni Blüem - li nah und fern, ech han eu al - li lieb und gern. Ihr lüch - ted fröh - lich wien en Stern, drum han ech euch doch ei - fach gern! Es isch es Plätz - li schön und warm, es chönt ned schö - ner si! Vie - li Gräs - li und au Farn. Es fehlt nur no es Gläs - li Wii.

Frau Huber taute wörtlich auf am Platz der Sonne. Ich kannte Frau Hubers Liebe zur Natur und stellte darum zu Beginn der Therapiestunde die Frage: „Möchten sie Musik oder nach draußen gehen?“ Ich fand zu der Frage, als ich still neben Frau Huber saß. Frau Huber schätzte es, dass sie gefragt wurde. Sie hatte oft das Gefühl, dass sie sich im Heimalltag einfach anpassen und gehorchen müsse.

Im Garten wirkten Ruhe und Stille heilsam. Deshalb verzichtete ich darauf, mit den Vogelpfeifen zu spielen. Dafür überraschte mich Frau Huber mit ihrer dichterischen Fähigkeit. Die letzte Zeile konnte ich nur erfinden, weil ich wusste, dass Frau Huber ein Gläschen Wein zu schätzen weiß.

Das gemeinsame Erschaffen eines kleinen Liedes beglückte uns beide. Frau Huber fand das Lied herzig und sang es gern.

Es ist für mich immer wieder ein Wunder, was aus der Stille, aus „Nichts“ entstehen kann. Körperlich erfahrbar ist dieser Nullpunkt im Atem. Wenn wir ruhig ein- und ausatmen, können wir diesen Moment erleben, diesen Augenblick, wo nichts passiert. Aus diesem Ruhepunkt kommt, ohne unser Dazutun, ohne unser Wissen woher, der neue Impuls, das neue Einatmen,

das neue Leben.

#### Atemübung:

Ich lade Sie ein, mit ihren Armen eine liegende Acht zu formen und dabei auf Ihren Atem, besonders auf den Ursprung des neuen Einatmens zu achten. (ich mache vor) Wer möchte, kann dabei die Augen schliessen. (evt. mit Kantele begleiten)

Als Frau Huber im Sterben lag, achtete ich ganz besonders auf ihren Atem. Ich sass in der Nähe ihres Bettes auf dem Fauteuil und spielte in ihrem Atemrhythmus auf der Kalimba. Ich wählte dieses Instrument, weil es pentatonisch gestimmt ist, keine Halbtöne hat. Dadurch wirkt die Musik öffnend und weitend. Frau Huber hat in den Musiktherapiestunden selber gerne auf diesem Instrument gespielt.

Während meinem Spiel kam mir das Bild von Frau Huber als junge Frau in einem Ruderboot. Sie sass alleine darin und ruderte ruhig und stetig voran. Es war mir, als ob ich das Geräusch der Ruder, wenn sie ins Wasser gesetzt werden, hören könnte. Frau Huber atmete gleichmässig und bewegte sich ruhig und gezielt in Richtung Ufer. Es schienen dort verschiedene Gestalten, vielleicht ihre Freunde und geliebte Menschen, auf ihre Ankunft zu warten.  
(Kalimbaspield)

Schon einmal war das Thema Ruderboot in meiner MT Thema.

Ich besuchte regelmässig eine Frau, die wegen einem Schlaganfall gelähmt war, im Rollstuhl sass und kaum noch sprechen konnte. Sie kam ursprünglich aus England. Nach einem Hirnschlag kann es einem buchstäblich die Sprache verschlagen. Was aber bei Aphasie oft erstaunt, Singen v.a. bekannte Lieder, ist möglich. Mit dieser Frau sang ich das Lied *Row, row row your boat*. Ich setzte mich vis à vis, reichte ihr meine Hände und bewegte ihre Arme im Takt zum Lied.

Sie genoss das gemeinsame Schwingen und Singen sehr und freute sich jedes Mal an diesem Lied. (jmd. einladen mit mir zu spielen und singen)

In dieser Therapie wurde kaum gesprochen. Die Musik hat uns miteinander verbunden. Wir sassen beim Singen sozusagen im gleichen Boot. Das Schaukeln im gemeinsamen Rhythmus hat etwas Spielerisches und Beschwingendes. Beim Schaukeln achte ich darauf, ob und dass der Impuls von der Patientin kommt. Die körperliche Selbstwirksamkeit zu erleben, ist sehr wichtig, grad für jemanden der immer im Rollstuhl sitzt. Manchmal braucht es natürlich einen kleinen Anstoss meinerseits, als Ermutigung sozusagen.

Das Lied ist im 2/4 Takt. Daraus ergibt sich das schwingende Hin und Her. Die Melodie ist sehr einfach, beginnt mit schrittweisem Tonanstieg und sinkt nach dem merrely merrely wieder Schritt für Schritt bis zum Grundton, so als käme man am Ziel an. Das könnte gefühlsmässig Heimat bedeuten.

Gemeinsam singen: Row your boat (Einstimmig)

Vom Gedicht von Frau Huber zu wenig Worten im Ruderlied, möchte ich nun zu einem Bsp. kommen, wo gar keine Worte mehr gesprochen werden.

Ich darf Ihnen Saskia vorstellen, die ihre Mutter beim Sterben begleitete. Wir haben uns vor 9 Jahren kennen gelernt. Sie wird Ihnen grad selber erzählen, wie es zu unserer Begegnung kam.

(Saskia erzählt, dann Kantelespiel)

(Meine Gedanken dazu und zur Angehörigenarbeit in der MT)

Viele Angehörige und Pflegende von Patienten werden über Jahre der Betreuung zu wahren Künstlern in hilfreicher Unterstützung. Sie haben eine Art drittes Ohr oder drittes Auge für die Bedürfnisse der Betroffenen entwickelt und können bei ihnen verweilen, ohne ständig etwas zu

fragen, zu wollen oder zu erklären. Sie können akzeptieren, dass das kranke Familienmitglied in seiner eigenen Welt lebt und fordern weder ein Echo noch eine Bestätigung ihrer Unterstützung (vgl. Held 2013, 16 ff.).

Nichtsdestotrotz bedeutet eine chronische Krankheit für Angehörige eine große Belastung. Angehörige sind Mitbetroffene und fühlen sich oft ohnmächtig angesichts des Leidens des nahe stehenden Menschen, oder sie werden geplagt von eigenen Verlustängsten. Manchmal ermüdet sie die langjährige Betreuung und sie geraten selbst in einen Erschöpfungszustand. Häufig fällt es ihnen schwer, über die eigenen Gefühle zu reden, da sie es vermeiden möchten, den Betroffenen zusätzlich zu belasten. Manchmal sind es auch ungelöste seelische Probleme aus der gemeinsamen Vergangenheit, mangelnde Zeit oder ein weit entfernter Wohnort, welche den Kontakt erschweren. In solchen Situationen kann Musiktherapie entlasten und Angehörigen ermöglichen, indirekt durch die Therapeutin mit dem Patienten in Verbindung zu sein.

In der Musiktherapie kann gleichzeitig mit Angehörigen und Patienten gearbeitet werden. Musiktherapie schafft durch das Spiel auf Instrumenten neue Möglichkeiten der Kontaktaufnahme. Der nonverbale Austausch zwischen den Beteiligten kann die Beziehung fördern, wenn Gespräche schwierig werden. Eine Rassel zu schütteln oder Töne auf dem Xylophon zu spielen kann das Gefühl der Selbstwirksamkeit stärken. Die unmittelbare Reaktion des Spielpartners zeigt, dass er Bezug nimmt. Zusammen einen Sitztanz zu toller Musik zu machen kann verbindend wirken, weil das Gemeinschaftsgefühl und schöne Erinnerungen wieder geweckt werden.

So kann Musiktherapie auch die Angehörigen in ihrer Selbstfürsorge stärken. Musik vermittelt auch Kontakt zu sich selbst und sie kann helfen passende, kreative Wege zu eigenem Wohlbefinden zu finden.

Alle Menschen, kranke und gesunde haben Grundbedürfnisse:

- das Gefühl, etwas wert und für andere wichtig zu sein
- das Gefühl, etwas tun zu können
- das Gefühl, mit anderen in Kontakt treten zu können, sie zu erreichen und eine Antwort zu erhalten
- das Gefühl der Hoffnung oder des Urvertrauens.

Bsp. Frau Baumann Improvisation mit Obertonflöte und Gitarre

Wie kann ich mit Hilfe der Musik herausfinden, was das Thema des Patienten sein könnte und was noch gelebt werden möchte?

Frau Baumann ist 81-jährig. Nach einer Operation kam sie auf die Pflegeabteilung einer Altersresidenz weil sie nicht mehr in der Lage war, alleine für sich zu sorgen. Sie konnte nicht mehr gehen und war auf einen Rollstuhl angewiesen.

Im Spital lernte Frau Baumann Musiktherapie kennen. Weil sie Gefallen daran fand, organisierte ihre Beiständin für sie im Pflegeheim Musiktherapie.

Frau Baumann sitzt viele Stunden am Tag allein in ihrem Zimmer. Ihr größter Wunsch wäre es, wieder gehen zu können. Aber dies wird aus ärztlicher Sicht nicht mehr möglich sein. Frau Baumann liest gerne. Ihre Augen sind noch gut. Aber das Blättern der Buchseiten wird schwierig, weil sich ihre Finger durch die zunehmende Verspannung immer mehr verkrampfen und die Beweglichkeit des Armes abnimmt.

Deshalb brachte ich eines Tages Frau Baumann diese Obertonflöte mit. Man kann sie einhändig halten und spielen ohne Löcher greifen zu müssen. Allein durch die Atemstärke entstehen beim Hineinblasen verschiedene Töne.

Obertonflöte erklären und vorspielen.

Frau Baumann freute sich an diesem Instrument und erzählte, dass sie als Kind gerne Querflöte gespielt hätte. Sie sagt, dass ihr die Töne gefallen.

Bald probierten wir ein Zusammenspiel. Frau Baumann auf der Flöte, ich auf der Gitarre.

Aufmerksam ist sie beim gemeinsamen Spiel dabei. Sie achtet darauf, wie ich reagiere und antwortet mit ihrer Flöte entsprechend. Die Liebe zur Musik und die Freude und das Interesse am Instrument waren Ressourcen von Frau Baumann.

Jmd. einladen zu Gitarren und Flötenimpro

Mit der Zeit erfuhr ich, dass sie früher auch gerne Konzerte und Opern besuchte. Das ist natürlich schwierig jetzt, wenn man auf den Rollstuhl angewiesen ist.

Wie könnte ich ihr als MT helfen die äusserliche Bewegungseinschränkungen zu akzeptieren und evt. gar zu integrieren?

Die Zauberflöte von Mozart kam mir in den Sinn. Ich kaufte das Bilderbuch, das sollte die Kulisse sein und wir erzählten, sangen und spielten auf unsere Weise die Geschichte.

Vorsingen: *das Klinget so herrlich, das klinget so schön*

Im zweiten Teil der Stunde hörten wir immer einen Abschnitt der Zauberflöte ab CD. Es macht einen Unterschied, ob man alleine oder zu zweit Musik hört. Die Musik ist das Dritte. Wir richteten beide unsere Ohren auf sie. So wurden wir gleichzeitig von den Klängen beschenkt.

evt. das Klinget so herrlich, das klinget so schön ab CD 1 Track 11

Komponierte instrumentale Musik wird in der Musiktherapie in verschiedenen Situationen und mit unterschiedlicher Absicht eingesetzt.

In der ersten Zeit der Einzeltherapie, wenn sich der Patient und die Therapeutin kennen lernen, kann zum Beispiel das konzertante Spiel auf der Gitarre am Anfang der Stunden der Patientin helfen, Vertrauen zu fassen. Sie kann beim Zuhören die Therapeutin beobachten und sich an sie gewöhnen. Es ist wichtig darauf zu achten, dass die Musikwahl und die Lautstärke dem Patienten entsprechen. Der Patient erlebt dann, dass er durch die Musik etwas bekommt, und dass er nicht überfordert wird.

Musik ist mächtig. Sie kann manchmal leicht bewegen wo Pflegerinnen sich anstrengen müssen. Temperamentvolle Musik geht bei alten Menschen genau so in die Beine oder Fußspitzen wie bei jüngeren. Wenn sie sich nicht mehr so schnell bewegen können, so ist es doch möglich, dass sie rhythmisch mitschwingend tanzen. Vielen Rollstuhlfahrern macht es Spaß, mit ihrem Gefährt zu tanzen oder die Arme im Takt der Musik zu bewegen.

Auch im Krankenbett wird das Hören von instrumentaler Musik, ob live von der Therapeutin gespielt oder vom CD-Player, geschätzt, *wenn* sie ihm entspricht.

Beim Improvisieren entstehen relativ unkontrollierbare Äußerungen, die auf das Authentische der Person verweisen. Wenn mit Instrumenten oder der Stimme improvisiert wird, bekommen Gefühle und Gedanken einen persönlichen Ausdruck, der in diesem Augenblick stimmig ist. Die Stimmung wird hörbar gemacht.

In der Musikimprovisation geht es um das Jetzt, um das Ganz-gegenwärtig- sein. Dies erfordert Zeit und Raum. Kinder und alte Menschen haben viel mehr freie Zeit und viel weniger Verpflichtungen als berufstätige Erwachsene. In dieser Hinsicht sind sie ungebundener und freier. So gesehen bringen alte und kranke Menschen beste Voraussetzungen für das Improvisieren mit.

Die spielerische Qualität einer musikalischen Improvisation ermöglicht ein Rückerinnern an die einmal erlebte „heile Welt“ im Spiel während der Kindheit. So ist die Improvisation ein Spiel, welches in einer Art ‚Sensibler Schwebel‘ oder ‚Zwischenwelt‘ stattfindet. Das Spielfeld kann aus Unvereinbarem, aus Auseinandersetzung, aus Konflikt, aber auch aus Vermittlung und Verbindung bestehen– es ist der Bereich der Kreativität.

Frau Baumann und ich haben auch in jeder Stunde zusammen gesungen. Sie schätzte sinnvolle Liedtexte, die ihr auch inhaltlich etwas gaben, und sie war dankbar, wenn sie den Text in großer

Schrift bekam. Wenn am Schluss des Liedes genug Raum gegeben wird für den Nachklang, können Erinnerungen aufsteigen oder es kann über den Text sinniert werden. Die sonst eher schweigsame Frau öffnete nach einem Lied eher ihr Herz und machte Bemerkungen.

Beim Lied gehören Wort und Melodie zusammen und erklären sich wechselseitig durch ihre halt gebende Form und die Eindeutigkeit ihrer Aussage. Das wird als wohltuend empfunden. Die Wiederholung gibt Halt und Sicherheit und sie ermöglicht eine Vertiefung.

Frau Baumann hat noch in der allerletzten Musiktherapiestunde, im Bett auf der Obertonflöte gespielt. Dann sagte sie: „Jetzt man i nüm.“ Es waren ihre letzten Worte. Ich spielte darauf für sie auf der Altflöte, improvisierend „ihr Leben“, so wie ich es nun kannte. „Schön“, sagte sie zum Schluss.

„Musik kann fröhlich machen, sie kann traurig machen, und es ist ihr egal.“

„Musik kann etwas ausdrücken, was ist, aber was unmöglich ist mit Worten zu formulieren.“

„Himmel und Erde müssen vergehn, aber die Musici bleibet bestehn.“

Mit diesen drei Aussagen, die von 3 verschiedenen Menschen stammen, die in einer geschlossenen Demenzabteilung leben, möchte ich gerne den Vortrag schliessen und Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit danken.

Renata Bodor  
Musiktherapeutin  
Musikpädagogin  
Höhenweg 10  
8032 Zürich  
Tel. 044 381 72 70

info@musikraumrebo.ch  
[www.musikraumrebo.ch](http://www.musikraumrebo.ch)