

Alter und Musiktherapie

Von Ursula Meier

«Ich bin so alt, wie ich mich fühle – bin ich so alt, wie ich mich fühle?»

Diese Frage stellt sich mancher Mensch, der sich in einem gewissen Alter mit äusseren, resp. inneren Veränderungen auseinandersetzen muss, die ihn verunsichern oder zutiefst in seiner Identität erschüttern.

Lebensphase Alter

Die Lebensphase Alter, die sich an diejenige des Erwachsenen anschliesst, ist unter Umständen die längste im menschlichen Leben. Deswegen kann es sein, dass sich verschiedene Generationen, z. B. Eltern und Kinder, zusammen in der Lebensphase Alter befinden. Dadurch wird klar, wie facettenreich diese Phase sein kann.

Doch was bedeutet denn eigentlich «Alter»? Neben dem kalendarischen und dem biologischen Alter gibt es auch das subjektive Alter, welches sich an der eigenen Wahrnehmung orientiert: «Ich bin so alt, wie ich mich fühle».

Irgendwann beginnt das sogenannte «Alter»: So wird zum Beispiel in der Schweiz das Pensions- oder Rentenalter der Frauen bei 64 und jenes der Männer bei 65 Jahren angesetzt. Wie verhält es sich jedoch, wenn jemand über das Pensionsalter weiterarbeitet? Ist er dann noch nicht alt? Und wenn sich jemand früher pensionieren lässt, ist er deswegen früher alt? Wenn das AHV-Alter höher angesetzt würde, hiesse das, wir blieben länger jung? Gilt deswegen «Ich bin so alt, wie ich mich fühle?» oder bestimmt die Gesellschaft den zeitlichen Beginn des Alters jedes einzelnen Menschen?

In verschiedenen Kontexten taucht immer wieder folgender Satz auf: «Jeder will alt werden, jedoch keiner will alt sein». Viele verbinden das «Alt-sein» mit Abbau, mit verschiedensten

Gebrechen, Krankheiten, mit Pflegebedürftigkeit, Abhängigkeit, Verlusten, Trauer, Sterben und mit dem Tod.

Allgemeine Alterungsprozesse sind normale, körperliche und psychische Alterungsvorgänge; nicht chronische Krankheiten. Diese Prozesse sind vielfältig und mehr oder weniger stark ausgeprägt. Einige davon können aktiv beeinflusst und dadurch ihre Auswirkungen vermindert werden. Wenn die unumgänglichen Veränderungen angenommen werden können, wird es möglich sein, der Resignation einen Riegel zu schieben und ein neues Gleichgewicht zu finden.

Ohne das Alter schönreden zu wollen, stellt sich dennoch die Frage: Hat das Alter auch positive Seiten? Wie steht es um die neu gewonnene Freiheit (zeitlich/finanziell nach der Pensionierung) und den erworbenen Erfahrungsschatz? Wie um die Gelassenheit und Grosszügigkeit, die oft im Alter anzutreffen sind? Und um die Schönheit und Weisheit des Alters?

Musiktherapie

Die grosse Wirkung der Musiktherapie hängt damit zusammen, dass es in jedem Menschenleben seit Anbeginn neben der Lebensbiographie auch eine musikalische Biographie gibt. Bereits im Mutterleib nimmt das ungeborene Kind den Herzschlag der Mutter sowie Geräusche von innen und von aussen wahr. Wie keine Biographie einer anderen gleicht, so ist auch die musikalische Biographie einzigartig, und der Mensch wird dadurch geprägt. Die Musik begleitet ihn ein ganzes Leben lang und ist Teil seiner Identität.

Der Musik und ihren Elementen kann sich niemand entziehen (z. B. Rhythmus ist Teil des Lebens, Abläufe im Körper, in der Natur, in

der Welt und ganz individuell im persönlichen Leben). Die Musik ist mit Emotionen verbunden.

Beispiele:

- Das Lied, welches die Mutter dem ungeborenen Kind immer vorgesungen hat.
- Hochzeitsmarsch, Trauermusik und die Musik, die gehört wurde beim ersten Verliebtsein usw.

Musiktherapie im Alter

Wie die Lebensphase Alter selbst sehr facettenreich ist, so sind es auch die verschiedenen Methoden der aktiven und rezeptiven Musiktherapie. Die Möglichkeiten sind vielfältig, z. B. geführte oder freie Improvisation, gemeinsames Musizieren, Lieder singen, Musik hören, Einsatz von Klängen. Genauso unterschiedlich sind die Ziele, die individuell der Klientin/ dem Klienten resp. der Patientin/ dem Patienten angepasst werden. Ob die Instrumente in der Therapie frei ausgewählt werden können oder von der Therapeutin/ dem Therapeuten gezielt eingesetzt werden, hängt davon ab, was durch die Therapie erreicht werden möchte. Jedes Instrument spricht die Menschen individuell und unterschiedlich an, sei es wegen seiner Grösse, seines Materials, seiner Farbe oder seiner Klangqualität und Klangfarbe. Insbesondere sei hier noch auf das eigene Instrument hingewiesen: der eigene Körper und die Stimme. Das Musizieren und der musikalische Ausdruck mit Körper und Stimme kann wesentlich dazu beitragen, wieder einen Zugang zu sich selbst zu finden, in Bewegung zu kommen, Gefühle wieder in Fluss zu bringen und seine innere und äussere Balance wiederzufinden.

Oftmals geht in der Lebensphase Alter der Sinn des Lebens verloren. In der musikalischen Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie, der Würdigung des bisher Geleisteten und der musikalischen Improvisation öffnen sich oft Türen zu neuen Möglichkeiten im Leben.

In der Musiktherapie können z. B. die Kreativität, das Gedächtnis und die Selbstakzeptanz gefördert sowie das Identitätsgefühl und das Selbstbewusstsein gestärkt werden. Die Musiktherapie lässt Grenzen sprengen, neue Ressourcen entdecken und über sich hinauswachsen.

Manchmal bleibt nach der Pensionierung der Lebensrhythmus auf der Strecke. Durch die neu gewonnene Freiheit fehlen dem Leben Ziel und Struktur. In der Musiktherapie können Rhythmus und Struktur wieder erlebt und erarbeitet werden.

Lebenspanorama

Obwohl in der Musiktherapie der Fokus normalerweise auf dem Spielen und Improvisieren liegt und nicht in erster Linie auf dem Gespräch, kann ein im Diskurs erarbeitetes Lebenspanorama eine wertvolle Grundlage sein.

Viele ältere Menschen tendieren dazu, spontan Geschichten aus der Vergangenheit zu erzählen und sich darin zu verlieren. Ein Lebenspanorama zu erstellen, trägt dazu bei, diese Erinnerungen zu strukturieren und danach gezielt in der Musiktherapie darauf einzugehen. Denn auch im Musizieren wird ja eine Geschichte erzählt.

Im Gegensatz zum gesprochenen Wort, das vor allem aus dem bewussten Denken entsteht, kommt durch die Improvisation mit Instrumenten oder der Stimme oft das Eigentliche, tatsächlich Empfundene und Unzensierte mehr zum Vorschein, da alles Erlebte im Körper gespeichert ist (Körpergedächtnis) und so seinen echten Ausdruck finden kann.

Der Begriff «Lebenspanorama» wurde von Petzold geprägt (vgl. Petzold). Ursprünglich wurde durch Zeichnen und Schreiben die ganze Lebensgeschichte kreiert.

Die Musiktherapeutin Frohne-Hagemann hat das Lebenspanorama als Grund-Konzept übernommen und zum musikalischen Lebenspanorama weiterentwickelt (vgl. Frohne-Hagemann). Die akustischen Erfahrungen und Geschichten, die mit Musik zu tun haben, bilden hier die Grundlagen.

Das Erstellen eines umfassenden Lebenspanoramas ist sehr zeitintensiv. Es gibt jedoch eine zusätzliche Variante, die sich anfänglich auf die prägendsten Ereignisse des Lebens beschränkt. Diese können dann in der Improvisation, im Spiel usw. ausgedrückt, verarbeitet, abgewandelt oder umgewandelt werden. Falls während der Therapie weitere wichtige Erinnerungen auftauchen, werden diese nachträglich an entsprechender Stelle eingefügt. Das Lebenspanorama kann so vom Anfang des Lebens über die Gegenwart bis zum Lebensende erstellt werden.

Es besteht die Tendenz, sich bei hochaltrigen Menschen auf die Aktivierung der Erinnerungen zu beschränken. Die Biographie wird jedoch bis zum Lebensende, dem Tod, weitergeschrieben. Eine Auseinandersetzung mit der Zukunft, mit Bedürfnissen, Wünschen, Träumen, Verlusten, Trauer usw. ist im Alter ebenfalls wichtig, denn dadurch können die Unsicherheit und die Bedrohung der Identität gemildert werden.

«Das kann doch nicht alles gewesen sein, da muss noch Leben ins Leben hinein.» (Otto Spirig, Musiktherapeut).

Vignetten

In den folgenden drei anonymisierten Vignetten hat eine umfassende, vielschichtige Musiktherapie stattgefunden. Im Rahmen dieses Artikels wird nur ein Ausschnitt der Therapie beschrieben.

«Ich bin so alt wie ich mich fühle – bin ich so alt wie ich mich fühle?»

Herr T. wurde durch seinen Hausarzt zur Musiktherapie angemeldet. Diagnose: Seit dem Tod seiner Frau subdepressiv.

Die Musiktherapie findet in der Praxis der Therapeutin statt, die mit den unterschiedlichsten Instrumenten ausgestattet ist.

Herr T. ist 71 Jahre alt, pensioniert. Er war seit seiner Lehre als Elektriker immer beim selben Arbeitgeber tätig. Seine Frau ist vor einem Jahr an einem Herzinfarkt verstorben. Er war 32 Jahre verheiratet und lebt in seinem Eigenheim. Kinder hatten sie keine. Seine Frau hat Zither gespielt und Herr T. hat ihr gerne zugehört. Er selbst hatte kein Interesse, ein Instrument zu lernen. Ab und zu besuchten sie ein klassisches Konzert.

Da Herr T. sich anfangs nicht auf die Musiktherapie einlassen kann, beginnt die Therapeutin mit ihm ein Lebenspanorama zu erstellen. Von den allgemeinen, unverfänglichen Stationen seines Lebens ausgehend, fasst Herr T. mit der Zeit Vertrauen und erzählt von seiner geliebten Frau, die er nie mehr wiedersehen werde und weint bitterlich. Er sagt immer wieder: «Ich fühle mich uralte.»

In der dritten Sitzung fragt die Therapeutin Herrn T., ob es eventuell ein Instrument im Praxisraum gebe, das so klingt, wie seine Frau gewesen sei. Er schaut sich das erste Mal genauer im Raum um. Mit der Therapeutin zusammen probiert er die einzelnen Instrumente aus und erläutert, weshalb dieses oder jenes nicht in Frage komme. Irgendwann entdeckt er in der Ecke einen Instrumentenkoffer, in dem sich ein Monolini (kleines Monochord) befindet. Herr T. öffnet den Koffer und streicht ganz vorsichtig mit den Händen über die Saiten. Sein Blick erhellt sich, Tränen steigen auf, und er sagt leise: «Das ist es.»

In den folgenden Sitzungen widmet sich Herr T. ganz diesem Instrument. Er spielt es, versucht dem Instrument die verschiedensten Töne zu entlocken und möchte es in jeder Sitzung selbst stimmen. Manchmal möchte er, dass die Therapeutin auf dem Monolini für ihn spielt, und er hört mit geschlossenen Augen zu. Mit der Zeit

kann Herr T. es zulassen, dass sie das Instrument auf seinen Körper legt und die Vibrationen ihn durchdringen. Im anschliessenden Gespräch erzählt er viel von seiner geliebten Frau und ihrem gemeinsamen Leben, den Freuden und Leiden.

Eines Tages ist es soweit, dass Herr T. bereit ist, auch für sich ein Instrument auszusuchen, mit dem er sich selbst identifizieren kann. Er entscheidet sich für das Handpan, ein Blechklarinstrument.

Bald danach ist ein gemeinsames Improvisieren möglich. Mit diesen beiden Instrumenten kann im musikalischen Dialog das gemeinsame mit seiner Frau Erlebte einen Ausdruck finden und im anschliessenden Gespräch besprochen werden.

Nach einigen Monaten wird das Lebenspanorama wieder aktuell, und Herr T. ist bereit, seine Zukunft zu planen. Er sagt ganz verschmitzt: «Ich bin ja noch jung». Ab diesem Zeitpunkt beschränkt sich Herr T. nicht mehr in der Instrumentenauswahl, sondern er bezieht die verschiedensten Instrumente in seinen musikalischen Ausdruck mit ein.

Er schöpft neuen Lebensmut, lernt seine Ressourcen besser kennen und lässt sich schrittweise wieder auf das Leben ein. Er fragt sich: «Was will ich noch vom Leben? Was sind meine ungeliebten Träume? Welche lassen sich davon noch verwirklichen und wie?»

Ich bin so alt wie ich mich fühle – bin ich noch so jung wie ich mich fühle?

Nach einem Vortrag der Therapeutin über «die Heilkraft des Singens», spricht Frau B. die Therapeutin an, ob sie zu ihr in die Musiktherapie kommen könne, da sie gerne Sängerin geworden wäre, und sie jetzt diesen Traum noch verwirklichen wolle.

Die Musiktherapie findet in der Praxis der Therapeutin statt. Frau B. ist 80 Jahre alt, geschieden und hat vier Töchter. Sie war bis zu ihrer Pensionierung Garderobiere in einem Opernhaus. Sie lebt allein.

Beim ersten Besuch fällt Frau B. durch ihre betont jugendliche Kleidung und Frisur auf und ihre jugendliche Verhaltens- und Ausdrucksweise. Als die Musiktherapeutin sie nach ihrem Alter fragt, weist Frau B. darauf hin, dass sie nichts mit alten Menschen zu tun haben möchte. Sie sagt: «Entweder sprechen die Alten immer von ihren Krankheiten, oder sie sind dement». Frau B. möchte ein Lied vorsingen. Sie singt den Schlager «Tanze mit mir in den Morgen» und tanzt dazu. Als sie beinahe umfällt, wird sichtbar, dass Frau B. ihre körperlichen Grenzen überschritten hat. Schweratmend lässt sie

«Das Musizieren und der musikalische Ausdruck mit Körper und Stimme kann wesentlich dazu beitragen, wieder einen Zugang zu sich selbst zu finden, in Bewegung zu kommen, Gefühle wieder in Fluss zu bringen und seine innere und äussere Balance wiederzufinden.»

Ursula Meier

sich nach dem Singen auf den Stuhl fallen. Frau B. stellt fest, da sei sie jetzt doch zu wild gewesen und lacht verlegen. Die Musiktherapeutin geht darauf ein, und im Gespräch kristallisiert sich heraus, dass Frau B. grosse Angst davor hat, so zu werden wie die Frauen, die sie bis jetzt derart verachtet hat.

In den weiteren Sitzungen testet Frau B. ihre stimmlichen und körperlichen Grenzen im improvisierten Singen aus. Mit Unterstützung der Therapeutin nimmt sie dabei immer feinere Unterschiede in ihrem Körper, ihrem Atem und ihrer Stimme wahr. Frau B. kommt immer mehr in eine innere und äussere Balance.

Eines Tages kommt Frau B. ganz aufgeregt in die Praxis. Ihre Töchter möchten sie in einem Alterszentrum anmelden, weil sie schon öfters gestürzt sei, bedingt durch das eingeschränkte Sehvermögen. Frau B. ist verzweifelt. Gemeinsam mit der Therapeutin liest sie sich ein kurzes Lied aus der Sammlung der heilsamen Lieder aus, dass ihr in der momentanen Situation Kraft gibt. Sie singt es mehrmals, und die Therapeutin begleitet sie am Klavier. Danach wird

gemeinsam die aktuelle Situation analysiert. Frau B. findet viele Möglichkeiten, was sie tun könnte, um in ihrem eigenen Zuhause zu bleiben. Ihre Töchter werden zu einem späteren Zeitpunkt in die Musiktherapie eingeladen. Durch das gemeinsame Singen begegnen sich alle auf einer anderen Ebene. Das nachfolgende Gespräch ist sehr konstruktiv, liebevoll und wertschätzend. Die Töchter werden ihre Mutter unterstützen, damit sie zuhause bleiben kann. In den weiteren Sitzungen der Musiktherapie setzt sich Frau B. mit Verdrängtem, ihrem Alter und mit ihrer Seheinschränkung auseinander. Dadurch findet sie immer mehr zu ihren eigenen Antworten, was sie gestärkt ihren Weg weitergehen lässt. Sie bleibt ihrer Jugendlichkeit treu und ist sich dennoch ihres Alters bewusst.

«Ich bin so alt, wie ich mich fühle – darf ich noch so alt sein, wie ich mich fühle?»

Der Neffe von Herrn Z. setzt sich mit der Musiktherapeutin in Verbindung, um Herrn Z. für die Musiktherapie anzumelden. Er hat sich für diese Therapie entschieden, da Herr Z. früher

Schlagzeug gespielt hat. Herr Z. werde immer mürrischer und aggressiver, insbesondere gegenüber dem Pflegepersonal. Die Angehörigen wünschen sich, dass er in der Musiktherapie lerne, zu akzeptieren, dass er alt und krank sei. Er solle sich endlich ausruhen und seinen Lebensabend geniessen.

Da Herr Z. das Haus nicht mehr verlassen kann, soll die Therapie bei ihm zuhause stattfinden. Herr Z., Professor der Mathematik, ist 78 Jahre alt, ledig und hat keine Kinder. Er hat Parkinson, sitzt im Rollstuhl und ist stark verlangsamt. Er lebt zuhause und wird von der Spitex betreut. Im Erstgespräch weist Herr Z. darauf hin, dass er seine Krankheit akzeptiert habe. Für ihn sei jedoch schwierig anzunehmen, dass er nicht mehr aktiv am Leben teilnehmen könne und dass er abhängig von der Spitex sei. Da er auf Hilfe angewiesen sei, könne er seine Träume nicht mehr verwirklichen und müsse das tun, was die anderen wollen. Sein grösster Wunsch ist es, selbstbestimmt leben zu können.

Herr Z. schaut immer wieder zu den verschiedenen Trommeln, welche die Musiktherapeutin mitgebracht hat. Die Therapeutin holt sie und stellt sie vor ihm hin. Er untersucht jede Trommel und probiert sie aus. Auf die Frage, ob er das vorher Gesagte im Trommelspiel ausdrücken möchte, beginnt Herr Z. auf die Trommel zu schlagen. Das Spiel wird immer lauter und schneller. Er scheint alle seine angestaute Energie zum ersten Mal herauszulassen. Diese Wut wandelt sich im Verlauf der Musiktherapie in grosse Trauer über den Verlust der Mobilität, der Gesundheit, der Unabhängigkeit.

Einige Sitzungen später bietet es sich an, ein Lebensspanorama zu erstellen und dieses musikalisch umzusetzen. Nach einem allgemeinen Überblick liegt der Fokus vor allem auf der Zukunft, den Wünschen und Träumen, jedoch auch der Würdigung des Geleisteten.

Der weitere Verlauf der Therapie hat u. a. die Suche nach einer Aufgabe, die seinem Leben Sinn gibt, zum Ziel. Er macht ein Inserat, um Schülern Nachhilfe in Mathematik zu geben. In kurzer Zeit melden sich mehrere Schüler. Ausserdem hat er einen Mathematik-Studenten engagiert, der mit ihm zwei Tage pro Woche verbringt, ihn im Rollstuhl ausfährt, und mit dem er über Mathematik diskutieren kann. Die Sitzungen der Musiktherapie können dadurch in der Praxis der Therapeutin stattfinden, was Herrn Z. mit grossem Stolz und Freude erfüllt.

Wie in allen Therapien, so ist es auch in der Musiktherapie wichtig, als Therapeutin/Therapeut individuell auf den Menschen und seine Bedürfnisse einzugehen, ihn jederzeit ernst zu

nehmen und ihn seine eigenen Antworten finden zu lassen, ihm immer mit Einfühlungsvermögen, Verständnis, Wertschätzung und Empathie zu begegnen und zu ihm eine echte Beziehung aufzubauen.

Ursula Meier, Zürich

Dipl. Kunsttherapeutin (ED),
Fachrichtung Musiktherapie
MAS ZFH in Musikphysiologie und in
erweiterter Musikpädagogik
Dipl. Atempädagogin, Gesangspädagogin
info@atem-stimme-musik-therapie.ch

Literatur

Frohne-Hagemann Frederike (2000): Überarbeiteter Vortrag am 8. Weltkongress für Musiktherapie, 1996. Erschienen in: Einblicke, Beiträge zur Musiktherapie 2000, Heft 10. «Das musikalische Lebenspanorama (MLP), narrative Praxis und inszenierende Improvisation in der integrativen Musiktherapie». Abgerufen am 17.02.2019 um 09.20 Uhr unter: www.frohne-hagemann.de/wp-content/uploads/2016/12/Frohne-Hagemann_Das-musikalische-Lebenspanorama.pdf

Petzold Hilarion G./Lückel K (1985): FPI-Publikationen, «Die Methode der Lebensbilanz und des Lebenspanoramas in der Arbeit mit alten Menschen, Kranken und Sterbenden». Abgerufen am 17.02.2019 um 09.25 Uhr unter: www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-23-2017-petzold-h-g-lueckel-k.html