



KONZEPT



MUSIK AUF RÄDERN

Ambulante Musiktherapie

Musiktherapie im Hospiz



Musiktherapie

Musiktherapie ist ein Verfahren der Psychotherapie, innerhalb dessen dem Musiktherapeuten neben dem Gespräch die Möglichkeiten der Musik zur Kontaktaufnahme und Behandlung zur Verfügung stehen. Musik steht in direkter Wechselwirkung mit der Gefühlswelt. Das bedeutet, dass Musik zum einen direkt auf die Gefühle wirkt und zum anderen, dass sie diese auszudrücken vermag. Und darin besteht die besondere Chance: Mit Hilfe von Musik kann man Menschen helfen, sich selbst zu fühlen und mit ihrer eigenen, oft unbewussten Gefühlswelt und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.

Musiktherapie wird in der Gruppe und im Einzelkontakt durchgeführt, in aktiver oder rezeptiver Form. In der aktiven Musiktherapie kommt es, beispielsweise in Form einer freien Improvisation, zu einem aktiven Spiel zwischen Patient und Therapeut. Die dabei eingesetzten Instrumente sind auch ohne Noten- oder sonstige Vorkenntnisse spielbar.

In einem Hospiz kann Musiktherapie dem Gast, aber auch den Begleitern Hilfestellung geben. Die Musiktherapeutin kommt ans Bett bzw. in das Zimmer des Patienten und geht behutsam vor, um den Einsatz von Musik anzubieten.

Als konkrete Möglichkeiten sind zu nennen:

GEMEINSAM SINGEN
HÖREN
ZUHÖREN
SPRECHEN

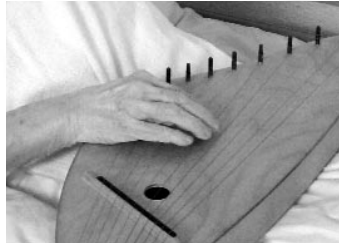
MITEINANDER SCHWEIGEN
SICH ERINNERN
GEFÜHLE WAHRNEHMEN
FREUDE TEILEN
TRAUER BEGLEITEN
ERSTARRUNGEN BELEBEN
DURCH KLÄNGE BERÜHREN
GEMEINSAM ZEIT VERBRINGEN
PHANTASIE SPRECHEN LASSEN

Dazu können eine Reihe von schönen, ansprechenden und wohlthuenden Materialien Verwendung finden: ausgewählte Musik, selbstmusizierte und improvisierte Musik, Gitarre, Kantele, Singstimme, Trommeln, Klangstäbe, Glockenspiele und weitere Instrumente, Liederbücher, Gedichte, Geschichten und Bilder.

Behutsame Begleitung des Sterbenden

Behutsamkeit ist einer der wichtigsten Aspekte in der Begegnung mit Sterbenden. Zum einen ist sie es deshalb, weil sich viele sterbende Menschen in einem Zustand extremer körperlicher Schwachheit befinden, in der schnell die Grenzen der Belastbarkeit erreicht sind. Zum anderen kann nur in einer vorsichtigen, abwartenden Haltung wahrgenommen werden, was der andere braucht und fühlt. Bei zunehmender Schwäche und wachsendem Rückzug kann sich der Begleiter auf immer weniger Anhaltspunkte verbaler und alltäglicher Kommunikation stützen.





Unter Einbeziehung von Blickkontakt, Horchen, Berührung der Haut, symbolischer und bilderreicher Sprache kann nach erweiterten Kommunikationsmöglichkeiten mit sterbenden Menschen gesucht werden. Die Wahrnehmung wird auf Bereiche gelenkt, in denen der Mensch sich und andere vielfach (nur) unbewusst spürt. Der Sterbebegleiter muss oft seine intuitiven und nonverbalen Fähigkeiten einsetzen, um den anderen zu erreichen und seine Gegenwart mitzuteilen. Menschen nehmen sehr feinfühlig wahr, wann jemand sich ihnen zu- oder abwendet. Sterbebegleiter sollten sich der Spielarten der nonverbalen Kommunikation bewusster werden, um subtile Signale des Patienten zu erkennen, zu verstehen und entsprechend zu reagieren.

Die Qualität einer Beziehung bewährt sich zuweilen in der Möglichkeit, gemeinsam schweigen zu können. Gerade im gemeinsamen Schweigen kann sich eine tiefe Verbundenheit ereignen. Die Begleitung Sterbender, so notwendig sie ist, hat ihre Grenzen. Dass Menschen ausgerechnet in dem Augenblick sterben, in dem ihre Angehörigen oder andere Pflegepersonen den Raum verlassen, wird häufig beobachtet.

Gruppen-Musiktherapie

In der Gruppen-Musiktherapie versammelt man sich im Wohnzimmer des Hospizes und beschäftigt sich für eine Zeitlang mit Liedern, Musikinstrumenten, Improvisationen, anderen Materialien und nicht zuletzt dem gemeinsamen Gespräch. Das Gemeinschaftserlebnis wirkt Gefühlen von Angst, Isolation und Abhängigkeit entgegen. Es entstehen Inseln von Freude, Normalität und Lebensqualität inmitten einer von Unsicherheit geprägten Lebenssituation. Die Musik vermag Trost zu spenden, an schöne Zeiten zu erinnern und dadurch Kraft zu geben. Die Patientinnen und Patienten können sich darüber hinaus im Mitmachen als kompetent und gestalterisch erleben; manche berichten davon, weniger Schmerzen zu spüren, solange sie singen oder musizieren.

Einzel-Musiktherapie

Mit Patientinnen und Patienten, die bettlägerig sind, kann musiktherapeutisch in deren Zimmer gearbeitet werden. Auch in diesem Setting wird häufig gesungen. Viele alte Volkslieder ebenso wie aktuelle Popsongs behandeln kollektive Themen des Mensch-Seins wie Liebe, Versöhnung, Spiritualität, Tod, Abschied und Aufbruch ins Unbekannte – Themen, mit denen sich sterbende Menschen mehr oder weniger bewusst zutiefst auseinandersetzen. Häufig geben die von den Patienten selbst ausgewählten Lieder auch den Anstoß zur Reflexion ihrer Biografie. Beim gemeinsamen Singen werden intensive Gefühle und Erinnerungen wach, die im therapeutisch geführten Gespräch aufgearbeitet werden. Menschliches Verständnis, Mitgefühl, Trost und die gespendete Zeit und Aufmerksamkeit tragen zur Verbesserung der Lebensqualität des Gastes bei.



MUSIK AUF RÄDERN

Ambulante Musiktherapie

In der letzten Phase, wenn der sterbende Mensch sich zunehmend nach innen zu wenden scheint, ist er nicht mehr in der Lage, sich musikalisch oder sprachlich mitzuteilen. Die Ich-Funktionen verlieren an Bedeutung, das Bedürfnis nach umhüllt Sein und Aufgehen im Großen und Ganzen schließt sich an die Erfahrungen des Säuglings bzw. Ungeborenen an. Gleichzeitig bildet der Hörsinn das Tor zwischen Innen- und Außenwelt, das noch offen ist, wenn andere Wahrnehmungskanäle sich bereits geschlossen haben. Jetzt gewinnen die Stimme der Therapeutin sowie sphärische, flächige Klänge, in welchen man „baden“ kann und die Gefühle von Geborgenheit und getragen Sein vermitteln, an Bedeutung. In diesem Stadium können Musik und Klang – beispielsweise des Monochords – regressive Bedürfnisse erfüllen und den Prozess von Entspannung und Loslassen fördern.

Musiktherapie für die Mitarbeiter des Hospizes

Musiktherapie für die Mitarbeiter eines Hospizes gestaltet sich als Ort der inneren Einkehr, des gemeinsamen Improvisierens auf einem erweiterten Instrumentenangebot und als Raum für bestimmte, im Arbeitsalltag auftretende Themen, die die Begleiter bewegen und in einem Ausdruck und im weiteren Schritt zur Aussprache gelangen können. Angeboten wird keine psychoanalytische Musiktherapie und Supervision im engeren Sinne, sondern eher ein bewusst weites Feld des „mal etwas ganz anderes“-Tuns, das dennoch die Seele bewegt und zu veränderten psychischen Gestalten führt. Diese haben ihre Auswirkungen wiederum innerhalb des Teams als auch in der Begegnung mit den Gästen. Zum Beispiel kann in musikalischen Spielen die Balance zwis-

chen begleiten, da sein für den Sterbenden und loslassen, ihn (allein) gehen lassen, thematisiert werden. Wie kann ich als Helfer einen Menschen, der stirbt, unterstützen, ihn loslassen, ohne ihn im Stich zu lassen? Sterbebegleitung kann oft ein schöner und gleichzeitig schwerer Beruf sein. Es ist wichtig, dass die Mitarbeiter ihr eigenes Wohlergehen und ihre Lebensfreude beachten und pflegen.

Bausteine einer Musiktherapie im Hospiz

BEHUTSAMKEIT

Der sterbende Mensch verlangt unsere Aufmerksamkeit. Mit der Musik, dem Sprechen und dem Schweigen und nicht zuletzt mit menschlicher Hingabe können wir dem sterbenden Bewohner im Hospiz ein Angebot machen. Aus Respekt vor dem individuellen Leben und Leiden, das sich erfahrbar macht und nach dessen Ausdruck wir vorsichtig forschen, müssen wir in all unserem Tun zunächst behutsam vorgehen. Die körperliche Schwäche, der Schmerz, die Angst vor den Verlusten, die Einsamkeit und die Trauer des Sterbenden machen ihn besonders verletzlich. Was zu tun ist, also der musiktherapeutische Behandlungsauftrag, entwickelt sich aus der Begegnung – aus Reaktionen, Fragen und Antworten. Die Musik vermag in besonderer Weise in ihrem Spektrum an Leisem, Wenigem, den Pausen, dem Anklopfen und dem Klanglichen immer wieder neue Anfänge in der Begegnung zu gestalten.

BEGLEITUNG

Die Begleitung sterbender Menschen in einem Hospiz können wir auf eine musikalische Weise verstehen. Was klingt zusammen, was fehlt hier, wo stört etwas, wo spielt ein Solist und wo braucht der Solist eine Begleitung? Die dissonanten Klänge können besonders wichtig sein, weil durch sie vielleicht unerledigte Sorgen ausgedrückt werden. Dem gilt es nachzugehen. Das Mittel der Provokation jedoch, obwohl nicht generell ausgeschlossen, darf nur zurückhaltend angewendet werden. Der Sterbende hat das unbedingte Recht, sich mit den seelischen Inhalten zu befassen, mit welchen er will.

Wie es bei einem musikalischen Zusammenspiel die Aufgabe des Begleiters ist, mit ganzem Ohr den Bewegungen des anderen zu folgen und im eigenen Spiel darauf zu reagieren, so muss sich die musiktherapeutische Begleitung Sterbender flexibel auf wechselnde Stimmungslagen, die Haltung zum Sterben genau in diesem Moment und den körperlichen Zustand einstellen. Die musikalische Ausrüstung in Form von Improvisation mit Stimme und Instrumenten, mit Liedern, größeren Werken und dem Gebrauch von Medien bietet eine Fülle an Material, aus welcher der Musiktherapeut schöpfen kann. An den Reaktionen des Patienten, manchmal nur ganz schwach und allein körpersprachlich wahrzunehmen, erkennen wir, ob wir einen passenden Zugang und eine hilfreiche Methode in unserem Dialog gefunden haben.

Durch die Musik können viele Facetten eines Sterbeprozesses ausgedrückt und symbolisiert werden und manchmal nur ein einziges wichtiges Gefühl. Für diese Aufgaben stehen uns Polaritäten der Musik wie crescendo und decrescendo, accelerando und rallentando, forte und piano, staccato und legato, funebre und sereno und die Klangfarben der Instrumente zur Verfügung. Für den Hospizbewohner sind die Ereignisse das, was noch jemals geschieht. Der Musiktherapeut kann dabei helfen, Berge zu versetzen, zu tanzen, ein Apfelbäumchen zu pflanzen oder nichts zu tun.

LOSLASSEN

Loslassen geschieht auch vorher, gewinnt aber mit dem Nahen des Lebensendes an Raum und Bedeutung. Das Bild einer Wanderung im Nebel mit mal größerem, mal kleinerem Abstand hilft, die therapeutische Beziehung in ihrer Bewegung zwischen Distanz und Nähe einzufangen. Es geht darum, den sterbenden Menschen bis ganz zuletzt zu begleiten und sein Loslassen zu bejahen.

In der Musik sind es vielleicht die Pausen, die den Ausdruck eines reichhaltigen Nichts am besten beschreiben. In den Pausen einer Improvisation kann es immer noch ein bisschen weiter gehen – wir Spieler dürfen unsere Instrumente nicht zu früh weglegen, sonst verpassen wir womöglich noch eine neue interessante Wendung.

Susanne A. Gratz, Köln und Ulle Pfefferle, Münster



MUSIK AUF RÄDERN

Ambulante Musiktherapie

Musik auf Rädern

„Musik auf Rädern“ ist ein junges Team aus Musiktherapeutinnen und Musiktherapeuten. Wir bringen Musik in Kindergärten, Schulen, Kliniken, Rehabilitationszentren, Einrichtungen für Menschen mit Behinderung, Alten- und Pflegeheime, Hospize und Privathaushalte. In unserer musiktherapeutischen Arbeit orientieren wir uns an individuellen Bedürfnissen und Wünschen. Auf kreative und engagierte Weise versuchen wir, mit Musik in tiefere Schichten vorzudringen, als es oft mit Worten geht.

Musik auf Rädern arbeitet bundesweit. Eine Übersicht über die bisherigen Standorte finden Sie unter www.musikaufraedern.de.