

Einleitung

„Musik ist die beste Medizin für mich, besser als alle Medikamente.“ Das meint eine 89-jährige Frau. Sie erklärt: „Ein Schmerzmittel kann schon auch helfen, aber Musik bereichert mich, stärkt mich und ist für mich Seelennahrung.“ Bei meiner musiktherapeutischen Arbeit mit alten Menschen höre ich solche und ähnliche Aussagen immer wieder.

Der Anteil alter Menschen an der Gesamtbevölkerung wächst in den Industriestaaten am schnellsten. Dies hat Auswirkungen auf die ganze Gesellschaft. Neue Fragen stellen sich:

- Welche Themen beschäftigen alte Menschen? Wie ist ihr Befinden? Welche Bedürfnisse und Ressourcenmöglichkeiten haben sie?
- Wie können Musik und Musiktherapie zu Ressourcen werden und Fähigkeiten des alten Menschen aktivieren?

Auf diese Fragen gehe ich in diesem Buch ein.

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 Aufbau wie in jüngeren Jahren, sondern um eine gegenläufige Bewegung. Der äußere Einfluss schwindet, der alte Mensch muss frühere Möglichkeiten verabschieden und sich mit dem auseinandersetzen, was er im Leben erschaffen hat. Im Alter geht es um das innere Ordnen dessen, was im eigenen Leben möglich oder nicht möglich war, und um einen Prozess des Bejahens, was erreicht oder nicht erreicht werden konnte. Es ist ein Prozess des Zu-sich-findens und des Annehmens des eigenen Lebens.

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 zu können, ist für Seniorinnen und Senioren Chance und Herausforderung zugleich. Sie können sich vermehrt mit ihren Fragen und Themen beschäftigen und ihre Bedürfnisse wahrnehmen. Älterwerden bedeutet nicht Stagnation, sondern Transformation. Dazu ist die Erweiterung und Entwicklung von Fertigkeiten und Fähigkeiten gefragt; Stufe um Stufe müssen neue Anforderungen bewältigt werden. Das Altwerden stellt in der technologisierten modernen Welt neue und manchmal hohe Anforderungen an die Seniorinnen und Senioren.

Viele Lebensveränderungen sind zu verkraften, manches hat man nicht mehr selbst im Griff, erst recht nicht, wenn man auf fremde Hilfe angewiesen ist. Anforderungen und Ressourcen im Alter stehen oft in einem Spannungsverhältnis.

Die spannungsreichen und auch widersprüchlichen Aspekte des Alterns werden hier mit Hilfe des dialogischen Konzeptes beschrieben und als dynamische und belebende Verhältnisse verstanden. Dabei beziehe ich mich auf Hermann Levin Goldschmidt, der ausgehend von Martin Bubers (2009) Hauptwerk „Das dialogische Prinzip“ die Methodik der Dialogik entwickelte. Für Goldschmidt (1976) bedeutet Dialogik, widersprüchliche Wirklichkeiten, die je für sich als Ganzheit stehen, in ihrer Ebenbürtigkeit anzuerkennen und sie schöpferisch in einen Zusammenhang zu bringen. Den Widerspruch achtet er als grundlegende und fruchtbare Spannung, die durch keine höhere Synthese aufzuheben sei. Dialogik postuliert so ein Miteinander von zwei gleichwertigen Wirklichkeiten, die sich gegenseitig ausschließen und dennoch dabei ein Ganzes bilden (vgl. Herzka 1999a, 246 ff.), wie z. B.: Körper – Geist; Gesundheit – Krankheit; Schmerz – Lust; Geist – Materie; Individualität – Gemeinschaft.

Auch die Musik lebt von Gegensätzlichkeiten. Erst wenn bewegtes Wasser auf unbewegte Steine trifft, entsteht ein Gurgeln und Plätschern. Wenn der unfassbare Wind über eine Rohrkante bläst, ertönt ein Pfeifen. Der schönste Vogelgesang ist am Waldrand zu hören, dort wo das offene Wiesengelände und der dunkle Wald zusammenkommen. Komponisten brauchen die Neuschöpfung durch den Interpreten, die Spieler die Resonanz bei den Zuhörern. Wenn der Musiker und der Zuhörer, jeder auf seine eigene Weise, schöpferisch tätig werden, können sie die Musik als verwandelnde Kraft erleben. So ist es auch in Beziehungen. Der Mensch braucht das DU zur Ich-Werdung.

In meiner praktischen Tätigkeit wende ich Methoden und Theorien sowohl aus der psychodynamisch orientierten als auch aus der anthroposophischen Musiktherapie an. Im Laufe meiner Arbeit vermischten sich beide Methoden mehr und mehr. Dadurch entwickelte sich mit der Zeit ein persönlicher Stil mit eigenen Vorgehensweisen. Ich habe gemerkt, dass beide Methoden heilsam wirken können, obwohl sie sich in wichtigen Punkten widersprechen. Auch hier gilt das dialogische Prinzip.

Vor diesem methodischen Hintergrund soll im ersten Kapitel das Altern als Prozess im Gesamtzusammenhang des Menschenlebens beschrieben wer-

den. Alt werden die meisten Menschen, aber die unterschiedlichsten Erfahrungen, in Jahrzehnten gemacht, bilden sehr individuelle Lebensgeschichten

Im zweiten Kapitel wird das Leben alter Menschen ins Zentrum gestellt. Bei über achtzigjährigen Menschen steht das Thema Gesundheit an erster Stelle (Heuft, Schneider 2007). Aus diesem Grund wird der Vitalität und Gesundheit im Alter sowie dem Thema Abbau und Krankheit im Alter ein je eigenes Unterkapitel gewidmet. Im Weiteren werden spezifische Lebensthemen und Befindlichkeiten von Seniorinnen und Senioren dialogisch beschrieben. Mit der Darstellung der Bedürfnisse und Ressourcen im Alter wird dieses Kapitel abgeschlossen.

Im dritten Kapitel „Psychosoziale Begleitung von alten Menschen mit Musik“ werden die verschiedenen Aspekte der Musiktherapie wie Musikverständnis, Instrumentarium, therapeutische Beziehung und Haltung, das therapeutische Handeln und die Therapieziele ausführlich erläutert. Die psychodynamisch orientierte und die anthroposophische Musiktherapie werden beschrieben und einander gegenübergestellt.

Je länger ich therapeutisch arbeite, umso mehr zeigt sich, wie wichtig eine tragfähige und stabile Beziehung zu den Patienten ist. Im Alter gilt dies in besonderem Maß, denn alte Menschen sind auf einen wohlwollenden und respektvollen Umgang angewiesen. Das heißt für mich: Zuhören und warten können, mich auf das Tempo des Gegenübers einstellen, Anschluss an seine Welt suchen, achtsam auf seine Bedürfnisse eingehen. Im ausführlichen Beispiel mit Herrn Peter (S. 75) wird ein ganzer therapeutischer Prozess, von der Isolation zur Kommunikation, geschildert. Wichtig ist mir im Weiteren die Arbeit mit Angehörigen von kranken oder dementen Menschen. Mit einfachen musikalischen Mitteln können Angehörige sehr unterstützend wirken und selbst durch Musik Unterstützung erleben. Wie das geschehen kann, wird am Schluss des dritten Kapitels beschrieben.

Im vierten Kapitel werden mehrere musiktherapeutische Methoden und therapeutische Funktionen der Musik beschrieben. Anhand von Therapiebeispielen werden ihre Anwendungen geschildert und reflektiert.

Manche Personen kommen in mehreren Beispielen vor. Dadurch kann gezeigt werden, wie verschieden die Interventionen mit ein und derselben Person sein können. Die Beispiele sind der Übersichtlichkeit halber grau unterlegt und konnten dank der Erlaubnis der Seniorinnen und Senioren mit Fotos bereichert werden. Die Namen und einige weitere Details wurden zum Schutz der Personen geändert. Um der Lesefreundlichkeit willen wurde abwechslungsweise die weibliche und die männliche Form verwendet.

1. Das Alter(n) im Gesamtzusammenhang des Lebens

„[...] Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten
an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf' um Stufe weiten [...].“

Hermann Hesse

Für den kleinen Jungen der sagt: „Ich bin schon vier!“, bedeutet sein Alter, dass er groß ist im Vergleich zu seiner Schwester, die noch im Kinderwagen sitzt. Dem zehnjährigen Schulkind scheint der Student, der im gleichen Haus wohnt, alt zu sein. „Sie sind noch jung!“, sagt die achtzigjährige Frau zur grauhaarigen Musiktherapeutin. Alt sein ist ein relativer Begriff. „So gehört ein Sechzigjähriger am Arbeitsplatz zu den Alten, wechselt als Rentner in eine nachberufliche Phase und wird dann zu einem ‚jungen Alten‘, der zwanzig, vielleicht sogar dreißig Jahre zu gestalten hat“ (Kuhlmeiy, Mollenkopf, Wahl 2007, 266). Neben der jeweiligen Perspektive kann das Alter auch nach verschiedenen Kriterien bestimmt werden: z. B. nach dem kalendarischen Alter, das heißt nach den tatsächlichen Lebensjahren, nach dem biologischen Alter, welches den Zustand der Lebensfunktionen berücksichtigt, nach dem entwicklungspsychologischen Alter, bei dem die persönliche Entfaltung eine Rolle spielt oder dem soziologischen Alter, bei dem die Gesellschaft bestimmt, wann jemand erwachsen oder alt ist (vgl. Theune 2009, 21; Heuft, Schneider 2007).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unterteilt die große und sehr heterogene Altersgruppe kalendarisch folgendermaßen:

51–60 Jahre: alternde Menschen

61–75 Jahre: ältere Menschen

76–90 Jahre: alte Menschen

91–100 Jahre: sehr alte Menschen

In Anlehnung an diese Einteilung wird in diesem Buch vom alten Menschen gesprochen, da es um eine Reflexion in der therapeutischen Tätigkeit mit Menschen geht, die über 75 sind.

Jedes Kind ist zunächst ein Fremdling in der Welt der Erwachsenen, in die es hineingeboren wird. Mit zunehmendem Alter tritt es mehr und mehr in diese Welt ein und geht in ihr auf. „Die Differenz zwischen Kindheit und Erwachsenenheit bestimmt ihre wechselseitige Andersartigkeit. Die Erwachsenenwelt bildet die Mehrheitskultur, auf die der Fremdling Kind in jeder Beziehung angewiesen ist, die es aber auch stört. Unter den Erwachsenen herrscht der Normalismus, die Ideologie, nach der die Kinder morgen so zu sein haben, wie Erwachsene heute sind. Erwachsene bestimmen, was tradiert und weitergegeben oder was zerstört und von heute auf morgen verändert wird. Sie setzen das Recht fest und bestrafen für Unrecht“ (Herzka 1999b, 317 f.).

Viele kranke, alte und v. a. demente Menschen werden wieder zu Fremdlingen in der Welt der Erwachsenen, aus der sie hinausleben. Heute gibt es in den Industriestaaten immer mehr Menschen, die über achtzig Jahre alt sind. Sie stellen den am schnellsten wachsenden Teil der Bevölkerung dar. Dieses Phänomen der Hochaltrigkeit kann bedeuten, dass das Durchlaufen eines dritten und eines vierten nachberuflichen Alters immer wahrscheinlicher wird (vgl. Kuhlmei, Mollenkopf, Wahl 2007, 266). Wie kommen alte Menschen, vor allem kranke, in unserem System zurecht? Sie sind auf Erwachsene angewiesen, aber keine Neulinge in dieser Welt, sondern Lebenserfahrene. Wie kommen wir Erwachsenen mit ihnen in einen dialogischen Austausch?

1.1 Der Lebensbogen und Entwicklung im Alter

Generell kann man sagen, dass die Entwicklung eines Menschenlebens von der Geburt bis zur Lebensmitte eher expansiv verläuft, vom Mittelpunkt zum Umkreis. Immer mehr begreift und ergreift der Mensch sein Umfeld und greift in dasselbe ein. Ab der Lebensmitte wendet sich die Entwicklungsrichtung wieder. Der alte Mensch zieht sich mehr und mehr von der äußeren Arbeit zurück und konzentriert sich auf sein Selbst. Durch die persönliche Lebensgestaltung und den Kontext, in dem sich die Biografie eines Menschen abspielt, entsteht die persönliche Identität.

Das Leben eines Menschen kann zeitlich in verschiedene Lebensalter aufgeteilt werden. Jedes Lebensalter kann im Zusammenhang mit den vorhergegangenen und den nachfolgenden betrachtet werden. Das Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse (1994, 157) verdeutlicht, dass jeder Lebensabschnitt eine eigene Weisheit und Tugend hat. Alles dauert nur eine Zeit



Abb. 1 Das Stufenalter des Menschen (um 1845). Nürnberg: Germanisches Nationalmuseum.

lang und sogar die Todesstunde birgt in sich die Möglichkeit, dem Menschen neue Räume zu eröffnen. Auch in der bildenden Kunst findet sich das Thema des Alterns (Abb. 1).

Der Künstler teilt die Lebensspanne in zehn Altersstufen ein. Durch die Stufendarstellung wird symbolisch der chronologische Auf- und Abstieg zwischen Geburt und Tod illustriert. Der Soziologe und Altersforscher Peter Gross betont, dass das Menschenleben durch den Alterungsprozess erstmals in der Weltgeschichte ganz werden kann. Denn zum Werden und zum Aufstieg gehören auch der Abstieg und das Vergehen. Durch den Abstieg ist es möglich, sein Leben in einer zusätzlich gewährten Nachzeit zu verarbeiten und Bilanz zu ziehen. Noch bis ins 18. und 19. Jahrhundert hatten fast alle Menschen eine Lebenserwartung von 40 Jahren und wurden durch Krieg, Pest oder Cholera aus der Mitte des Lebens gerissen (Gross 2013).

Im Märchen „Der alte Großvater“ (Gebrüder Grimm 1979, 337 f.) wird die Vorstellung des Lebensbogens ebenfalls thematisiert. Das vierjährige Kind beobachtet, wie die Eltern (Mitte des Lebens) den zittrigen Großvater aus der Tischgemeinschaft ausschließen und ihm ein Holzschälchen als

Essgeschirr geben. Daraufhin bastelt das Kind ein Holztröglein für seine Eltern, das sie bekommen sollen, wenn sie alt sind. Das eröffnet diesen die eigene Zukunft und lässt sie ihr Handeln überdenken.

Doch nicht nur in Kunst und Literatur wird die Frage nach der Lebensspanne des Menschen gestellt. Der Mensch entwickelt und verändert sich seelisch, geistig und körperlich während seines ganzen Lebens, nicht nur in Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter. So zeigen neuere entwicklungspsychologische Modelle, dass Entwicklungsprozesse nicht linear, sondern mehrdimensional verlaufen und dass daher im Alter keineswegs alles „den Berg hinunter“ geht. Viele gerontologische Studien zeigen, dass die Lernfähigkeit im Alter nicht absterben muss, sondern gefördert werden kann, was wesentlich zur Verbesserung oder Stabilisierung grundlegender Fähigkeiten im Alter beiträgt. So können Alltagskompetenzen und Selbstständigkeit erhalten bleiben.

Doch nicht nur in Bezug auf das eigene Alltagsleben können Seniorinnen und Senioren Kompetenzen entwickeln, sondern auch im Hinblick auf die Probleme der jüngeren Generation. In den letzten Jahrzehnten war eine gesellschaftliche Entwicklung zu mehr Individualisierung, Differenzierung und Pluralisierung der Lebensstile mit Multioptionalität zu verzeichnen. Heute sehen Soziologen, dass trotz des multioptionalen Lebensstils die Menschen immer weniger Freiheiten haben, weil sie ständig zu Entscheidungen gezwungen sind. „Der ursprüngliche Sinn der Individualisierung, sich von äußeren Vorgaben unabhängig zu machen, hat sich regelrecht ins Gegenteil verkehrt“ (Ullrich, Wenger 2008, 36). Angesichts dieser Entwicklung müssen die Menschen in Zukunft mehr „nach innen horchen und darauf achten, was ihnen gut tut“ und mit ihren Kräften haushalten, je deutlicher die Grenzen der Machbarkeit und je geringer der Nutzen der Steigerungslogik werden. Im Alter erhöht sich die Chance, im Hier und Jetzt zu verweilen, weil das Eingebundensein in das funktionale Leben geringer wird. Diesbezüglich könnten die Jüngeren von Seniorinnen und Senioren lernen, welche durch ihr naturgegebenes langsames und stilleres Leben ein Gegengewicht zur Hektik des modernen Alltags bilden können.

Die neueren Betrachtungsweisen des ganzen Lebensbogens haben Auswirkungen auf das Therapieverständnis. Therapie soll sich weder nur auf das Retrospektive noch auf das nur Aspektive, Gegenwärtige konzentrieren, sondern auch auf das Zukunftsgerichtete, Proaktive, das Leben Gestaltende (vgl. Sieper 2007, 15). In der Therapie mit alten Menschen besteht die be-

sondere Herausforderung darin, dass sich der Mensch im letzten Lebensabschnitt befindet und damit das unwiderrufliche Ende näher kommt. Die Sinnfindung, das Wesentliche umsetzen und sein Selbst erkennen, werden besonders bedeutsam, wenn eine spirituelle Entwicklung angestrebt wird. Einerseits stellen sich Fragen nach der Integration und Sinngebung des bisherigen Lebens, dem Ordnen der Erinnerungen und dem Abschiednehmen von Unwiederbringlichem. Andererseits sind der Erhalt von Gesundheit und Fähigkeiten wichtig sowie die vielfältigen Formen der Entwicklung und Wandlungen bis zum Tod. „Heute, wo der Mensch wie in der Vergangenheit bedroht ist von Ausstoßung und Gefangenschaft in einer Welt, die kommandiert wird von unpersönlichen Dämonen, die wir selbst geschaffen haben, von wirtschaftlichen, mechanischen, sozialen, seelischen Kräften, ist es mehr denn je für sein Dasein geboten, ihm wieder zu einem spontanen, ganzheitlichen Ausdruck seiner selbst zu verhelfen, möglichst aus eigener Kraft, zum Beispiel durch Singen und Tanzen, zu einem Menschsein, das nach seinem eigenen Maß geschaffen ist, das seiner biologischen, seelischen und körperlichen Wesenheit dient, um ihn und seine Gemeinschaft in eine schützende Umgebung wohlthätiger Empfindung zu hüllen, wie sie die Seidenraupe in ihrem Kokon besitzt“ (Menuhin 2001, 15).

1.2 Die Lebensalter aus anthroposophischer Sicht

In der Anthroposophie, von Rudolf Steiner (1861–1925) begründet, wird das Leben als Erkenntnisweg gesehen. Der Mensch sieht sich und alles sinnlich Wahrnehmbare der irdischen Welt im Zusammenhang mit der geistigen kosmischen Welt und ein vorgeburtliches und nachtodliches Leben wird in diese Betrachtungsweise einbezogen. Durch das bewusste Wahrnehmen der Phänomene und das bewusste Tätigsein auf dieser Erde, durch Meditation und das Studium der Geisteswissenschaften, versucht der anthroposophisch orientierte Mensch dem Ideal, liebend zu erkennen und zu wirken, näher zu kommen.

Der Mensch wird als Individuum mit einem zeitlosen Ich gesehen. Er trägt nicht nur Verantwortung für seine persönliche Lebensführung, sondern auch für seine Umwelt. Das Motto der Sozialethik lautet demnach: „Heilsam ist nur, wenn im Spiegel der Menschenseele sich bildet die ganze Gemeinschaft; Und in der Gemeinschaft lebet der Einzelseele Kraft“ (Steiner 1969, 256). Diese Aussage weist Gemeinsamkeiten mit modernen Identitätsvorstellungen auf, welche die Verschränkung des Individuellen mit der

soziologischen Dimension betonen (vgl. Pally 1997, 39 ff.). Auch aktuelle Altersentwicklungsstufen weisen eine Nähe zur anthroposophischen Sicht auf. Von der Kindheit bis zum und mit dem Jugendalter geht es um Bildung und Entfaltung. Dann kommen das Erlebnisalter von 18–28, das Schaffensalter von 28–40 und das Gestaltungsalter von 40–50. In dieser Zeit geht es um Streben, Entwicklung und Gestaltung. Im Reifungsalter ca. 50–60, im Erfüllungsalter ca. 60–70 und im Alter der Erfüllung und Vollendung ca. ab 70 geht es um Vollendung und Rückverwandlung (vgl. Treichler 2003, 148 f.).

In der anthroposophischen Erziehung (Steiner 1980) wird Wert darauf gelegt, dass sich das Kind in den ersten sieben Lebensjahren unter dem Eindruck „Die Welt ist gut“ entwickeln kann. Das zweite Jahrsiebt soll unter dem Leitspruch „Die Welt ist schön“ begleitet werden, und ab dem vierzehnten Lebensjahr soll der Jugendliche erleben: „Die Welt ist wahr.“ Was in der Kindheit angelegt wird, hat Auswirkungen bis ins Alter. „Denn dasjenige, was im Kind ausgebildet wird, verhält sich manchmal auf dem Seelengrund des Kindes so, dass man es nicht bemerkt. Im späteren Lebensalter kommt es heraus. [...] es gibt Menschen, die in einem bestimmten Lebensalter wohlätig wirken auf ihre Mitmenschen. Sie können – wenn ich so sagen darf – segnen“ (Steiner 1981, 20 f.). Segnen bedeutet lateinisch: *Benedicere*, Gutes sagen. Segnen könnte in diesem Sinn bedeuten, den anderen Mut machen, Erfahrungen und das als wertvoll Empfundene weitergeben an die nächste Generation.

1.3 Die Lebensalter aus musiktherapeutischer Sicht

Musik als Ganzes kann als symbolisches Abbild des Lebens verstanden werden (vgl. Hegi 2001, 143). Schon eine Tonskala kann, analog zum Lebensbogen, den Stufenweg in Tönen hörbar machen (vgl. Reinhold 1996, 12 f.) und als absteigender oder aufsteigender, sich verbindender und wieder lösender Weg erfahren werden. Wie kleine Kinder erst richtig in der Welt ankommen und sich mit ihr verbinden müssen, ein erwachsener, selbständiger Mensch mit beiden Beinen auf dem Boden steht und der alte Mensch wieder Aufgaben abgeben und loslassen muss, geht die Lebensspanne vom ersten bis zum letzten Atemzug in einem schwingenden Rhythmus. Mit dem freien Musikspiel kann sich auch im Alter wieder etwas in die Welt setzen, was ganz original, einmalig, persönlich ist. Im schöpferisch-künstlerischen Umgang mit Musik begleitet die Therapeutin einen Menschen so, dass sich das Individuelle, Seelische des Klienten, aber auch das Überindividuelle, Geistige manifestieren kann.