

tor zu erinnerungen

Musik verbindet uns mit dem zeitlos Ewigen und schafft Neues. Musiktherapeutin Renata Bodor über die heilende Kraft der Klänge bei älter werdenden Menschen.

Alter werden 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. 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 Integration gegen die Verzweiflung steht.

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 zusammenschmelzen. Dadurch können Grenzen mehr oder noch nicht vorhanden sind, er-



SCHNARCHEN

Ruhe auf beiden Bettseiten

Schnarchgefäuder



Was ist schuld am Schnarchen?

Dr. Thomas Rossbach: Übergewicht, Rauchen und fehlende sportliche Aktivitäten sind sehr gute Voraussetzungen, um ganz kräftig zu sägen oder – schlimmer noch – mit dem Atmen auszusetzen. Enge Rachenverhältnisse, vergrösserte Mandeln, ein hoher Zungenstand im Rachen, ein verlängertes Gaumensegel, eine behinderte Nasen-

Wer sollte sich jetzt angesprochen fühlen?

Alle Schnarcher, die sich gesund fühlen, aber durch ihr «Sägen» dem Partner auf die Nerven gehen. Auf jeden Fall jene Menschen, die sich morgens trotz ausgedehnter Nachtruhe unausgeschlafen fühlen.

Wie verläuft ein Schnarch-Check?

Als Erstes werden Mund und beide Nasenlöcher genau inspiziert. Die Zungenstellung im Verhältnis zum Rachen beim Öffnen des Mundes ist ein entscheidender Faktor für die Therapiewahl. Ein Minicomputer im Handformat wird dem Patienten abschliessend zur nächtlichen Aufzeichnung von Atemaussetzern und Sauerstoffversorgung mitgegeben.

Weiche Lösungen können Sie anbieten?

Zum Beispiel die Volumenreduktion der Nasenmuscheln für eine bessere Nasenatmung und die Stabilisierung des Gaumensegels. Das können wir heute sehr elegant lösen, ohne die Schleimhäute zu zerstören. Man muss längst nicht in jedem Fall operieren und sollte in der Regel, im Gegensatz zu früher, das Rachenzäpfchen schonen. Manchmal hilft schon ein einfaches Mittel wie eine Schiene, die aber individuell nach einem Gipsmodell der Kiefer angepasst werden sollte. Ein Schlaflaborbesuch ist nur bei einer ungeklärten nächtlichen Schlafstörung mit sehr starker Tagesmüdigkeit anzuraten. An erster Stelle sollte immer die Untersuchung der Atemwege und eine ambulante Aufzeichnung stehen.

Der Schnarch-Check

Gerne beraten Sie Dr. Thomas Rossbach und weitere Spezialisten der Klinik Pallas.

Ja, ich interessiere mich für einen Schnarch-Check. Bitte rufen Sie mich an.

Telefon

Ja, ich möchte mehr wissen. Bitte senden Sie mir Info-Material.

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Coupon einsenden an:
Klinik Pallas, Schnarch-Check, Louis Giroud-Strasse 20, 4600 Olten

lebt 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 durch die Musik 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. Bei den an Demenz erkrankten alten Menschen liegt das Potenzial 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 freigesetzt 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





Die Vertrauensmarke für pflanzliche Heilmittel

Krauter sind die älteste Arzneimittel. Pflanzliche Arzneimittel existieren den Organismus von Krankheitserregern und mobilisieren auf natürliche Weise die körpereigenen Abwehrkräfte. Ein solch schneller Heilungsprozess ist das spezifische Gegenstück zum Eitrukrungsprozess, der sich auch nur ganz allmählich entwickelt. Die E. KERN AG ist mit ihrer über 80-jährigen Erfahrung der Spezialist für Naturmittel ohne chemische Zusatzstoffe. Unsere Kräuter werden ausschließlich aus erstklassigen, hochkonzentrierten Heilpflanzen reiner Ernte hergestellt. Alle wertvollen Wirkstoffe bleiben deshalb in ihrer natürlichen Kraft erhalten.

Gegen Bronchitis, Husten und Katarrh

Kernosan Meerrettich-Elixir basiert auf einer abgewählten Rezeptur mit 10 Heilpflanzen und fischischem Saft aus der Meerrettich-Wurzel. Es lindert Erkältungsbeschwerden, löst den Schleim, erleichtert den Auswurf und lässt Sie nachts wieder ruhig schlafen. Kernosan Meerrettich-Elixir – Heilkräftig pur aus der Natur.

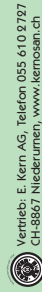
Gegen alle Arten von Verdauungsbeschwerden

Kernosan Heidelberger Kräuterpulver wird nach dem Rezept von Bertrand Heidelberger aus erster Hand hergestellt. Es wird angewendet ohne andere Beimischungen, pulverisierten Kräutern bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und Ausstossen. Die sieben Kräuter sind alle bitter. Bitterstoffe sind wichtig für die Verdauung und den Abbau von Schleim und Schlacken im Leber und Nieren Blutkreislauf. Zudem stärken werden einleitet. Zudem stärken die natürlichen Bitterstoffe das Abwehrsystem und haben auch eine anti-oxidative Wirkung. Aggressive Säurestoffmoleküle werden abgeleitet und die Zellen vor einer Schädigung bewahrt.

Gegen Beschwerden des Bewegungsapparates

Kernosan Massageöl ist ein durchblutungsförderndes Einreibe- und Massagemittel. Bei der Anwendung tritt zuerst ein Kühleffekt auf, welcher nach einigen Minuten durch ein Wärmegefühl abgelöst wird. Kernosan Massageöl wird angewendet bei Schmerzen und Verhärtungen der Muskeln, wie z.B. Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Hexenschuss sowie als unterstützende Massage bei rheumatischen Schmerzen in Muskeln und Gelenken.

Zur Sportmassage: Vor der körperlichen Leistung eingerieben, lockert es die Muskulatur, fördert die Durchblutung und erwärmt die Muskeln. Nach dem Sport kann das Produkt zur Entspannung und gegen Muskelkater verwendet werden.



Vertreib: E. Kern AG, Telefon 055 610 9727
CH-8867 Niederurnen, www.kernosan.ch
Dies sind Heilmittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Ermäßig in Apotheken und Drogerien.

im Leben zurechtzufinden. Weil Musik lebensstimmend hörbar macht, liegt in ihr die Möglichkeit zu trosten und keine 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 Konfliktfähigkeit und wirken Isolation und Vereinsamung entgegen.

Eine weitere Erkenntnis ist die Bedeutung des Faktors Zeit in der Musiktherapie mit alten Menschen. 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 musikalischen Begleitung von althertherapeutischen 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 verändert 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. Gegenseitig erzeugte 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 konstruktiven 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 Vollständigkeit wachsen.

Die Musik ist das Medium, das die Seele bewegt und zeigen kann, in welcher 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 Anbören 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 Hirnströmung nicht sprechen kann, weil er Gedächtnislücken hat oder weil ihm 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 verschiedenen 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, vorver-



fassbares Geschehen, traumatische Erfahrungen, aber auch lange zurückliegende Erlebnisse können mit Musik erreicht, 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 Demenzzpatienten wird das seelische Erleben unter dem Einfluss des hirngemässigen 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 Schwingungsübertragung 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 durch ein Tor zur Spiritualität werden. Stille und Musik sind eng miteinander verbunden. Musik wächst aus der Stil-

le und kann zur Stille hinführen. Dabei und 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 anklagen, was bis jetzt noch nicht hörbar wurde, etwas Neues. |



Circuvin ist ein sehr schnell und zuverlässig wirksames, homöopathisches Medikament bei Kreislaufbeschwerden mit Symptomen wie:

- Schwindelgefühl
- Schwäche und Benommenheit
- Nervösen Herzbeschwerden
- Benüßkämpfen

Es bewährt sich auch bei langen Flugreisen, weil man dank Circuvin ohne schwere Beine am Ziel ankommt.

Erfährlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Renata Bodor, Musiktherapeutin SFMT, befasst sich in ihrer Masterarbeit 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.
www.musikraumrebo.ch