



Die Übergänge zwischen normalen Altersprozessen, Krankheiten und Sterben sind fließend und werden oft verdrängt. Der alternde Mensch muss schrittweise loslassen und sich mit körperlichen, seelischen oder geistigen Veränderungsprozessen auseinandersetzen. Dies kann zu innerlichem Rückzug führen. In der Musiktherapie werden durch gemeinsames Musizieren, Musik hören und Singen Kontakte aufgebaut, Verbundenheit erlebt und somit der Isolation entgegengewirkt.

In der Bezogenheit ist es möglich, dass ältere Menschen ihr schöpferisches Potential entfalten und ihre Ressourcen neu

entdecken. Durch Liedtexte und durch das eigene Spielen können das Gedächtnis und die Motorik angeregt und somit Eigeninitiative, Sicherheit und Selbstvertrauen gewonnen werden.

Für viele alternde Menschen beginnt sich der Blick in die Vergangenheit zu richten. Vergangene Erlebnisse bekommen einen hohen Stellenwert. Da Zurückschauen oft mit Emotionen verbunden ist, kann die Musik älteren Menschen helfen, verborgene Gefühle neu auszudrücken.

MUSIKTHERAPIE

mit älteren Menschen





Musiktherapie ist eine psychodynamisch orientierte Therapieform. Sie wird bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen jeden Alters in Institutionen, privaten Praxen und als Hausbesuch angeboten.

Im musiktherapeutischen Prozess wird sowohl aktiv gemeinsam **mit** dem Menschen als auch rezeptiv **für** ihn Musik gespielt. Wenn möglich werden die dabei gemachten Erfahrungen im Gespräch ausgetauscht. Die Therapie findet in Gruppen oder in Einzelarbeit statt.

Die Musiktherapie wird als Medium eingesetzt:

- für den persönlichen Ausdruck
- als Kommunikationsmittel
- zur Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele
- als Erinnerungs- und Assoziationshilfe



*«Musik drückt aus,
was nicht gesagt werden kann
und worüber zu schweigen
unmöglich ist.»*

Victor Hugo

Musiktherapie im Alter

Es gibt im Alter spezifische Entwicklungen, die beachtet werden möchten. Die körperliche, geistige und seelische Entfaltung eines Menschen wird als lebenslanger Prozess verstanden.

In der Musiktherapie kann sich der Mensch den zunehmenden Veränderungen und Beeinträchtigungen bewusst annähern und sich mit seinen Verlusten und Erinnerungen durch achtsame Unterstützung der TherapeutIn auseinandersetzen.

Musiktherapeutische Ziele

- Erleben von Freude, Lebenslust, Kreativität
- Erweiterung des persönlichen Ausdrucks
- Unterstützung von sozialer Kompetenz
- Auseinandersetzung mit Themen des Alterns
- Verarbeitung von Krankheits- und Unfallereignissen
- Verarbeitung von lebensgeschichtlich bedingten oder aktuellen Belastungen
- Begleitung bei Krankheit, Schmerz, Abschied, Sterben

Indikationen

- Prävention
- Emotionaler/sozialer Rückzug
- Krisensituationen
- Psychische Störungen / Krankheiten
- Demenzielle Entwicklung
- Formen der «Sprachlosigkeit»
- Neurologisch bedingte körperliche und geistige Veränderungen

