

Mit Musik geht alles besser

Mit Musik den Alltag wieder farbig gestalten

Ob nach dem Frühstück oder zum Kaffee, im Josefhaus klingt immer irgendwo Musik. Nicht nur der Alltag des Josef-Hauses ist bunt durchwebt mit Musik, ob aus der Kapelle oder von einer CD, täglich klingt es durchs Haus. Auch die Musiktherapie bringt den Menschen im Haus Musik in alle Räume, sogar ans Bett, wenn Bewohner nicht mehr aufstehen können.



Musikcafé am Donnerstag ist schon zur geliebten Gewohnheit geworden, die nicht nur Bewohner sondern auch Besucher magnetisch anzieht. Ob Schlager, Volkslieder oder Blumenlieder, donnerstags um 15.30 Uhr wird gesungen, geschunkelt, geklatscht und geklönt.

Ein sichtbares Überbleibsel nach der Musikveranstaltung ist das Lächeln und Strahlen der Teilnehmer. Alle kommen gut gelaunt und sichtbar gestärkt aus der Cafeteria. Woran liegt das?

Musik verändert unser Bewusstsein. Es trägt uns sozusagen ein Stück über Sorgen, Schmer-

zen, Ängste und unangenehme Zeiten. Ein ganz neues Lied vom heute 70-Jahre alt gewordenen Udo Lindenberg besingt diese Tatsache sehr schön "Ich trag Dich durch die schweren Zeiten".

Jeder Bewohner erinnert sich an typische Lieder aus dem Krieg. Sicher erinnern sie an den Krieg, aber manchmal auch an das gemeinsame Überwinden dieser schweren Zeit. Gemeinsam! Das ist das Zauberwort. Sind wir von Schmerz und Kummer geplagt, ziehen wir uns in uns zurück. Musik lockt uns aus unserem Schneckenhaus und verbindet uns wie durch Zauberhand mit unserer Umgebung. Ich darf mit meinen (auch negativen) Gefühlen da sein, muss nichts leisten, niemanden unterhalten und kann trotzdem dabei sein.

Gerne singen alle irgendwie nach Stimmung und Kräften mit.

Macht man Fotos vom Beginn der musikalischen Reise und am Ende, sieht man die unterschiedlichen Gesichter der Menschen. Meist vorher in sich gekehrt, sucht man schnell nach Blicken der anderen und teilt Lächeln und freundliche Gesten aus. Auch die ankommenden Besucher werden schnell angesteckt von der herrschenden Fröhlichkeit und lassen sich hier nieder, wie nach dem alten Sprichwort: "Wo man singt, da lass Dich nieder, böse Menschen kennen keine Lieder".

Doch nicht nur Spaß und Geselligkeit werden durch Musiktherapie verbreitet, sie hat auch

Mit Musik geht alles besser

heilende, besänftigende, reinigende Wirkung, kann trösten, beruhigen, anregen oder bei Kranken eben auch heilen, Fähigkeiten fördern. Ein Parkinsonpatient kann seine Gehfähigkeit wieder verbessern, weil Musik als Taktgeber den Menschen wieder in seinen Laufrhythmus führt. Probieren Sie es selbst aus, einfach nur zu gehen oder mit einem Lied auf den Lippen zu marschieren. Es geht leichter von der Hand. Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben und ihre Sprachfähigkeit einbüßen mussten, können mit Hilfe der Musiktherapie wieder Sprechen lernen.

Ganz häufig hilft Musik aus schweren Stimmungen, gleicht Stimmungsschwankungen aus, lässt Traurigkeit für eine Weile vergessen.

So gibt es freitags immer Musik in allen Etagen zum Frühstück oder vor dem Mittagessen. Die Wünsche der Bewohner lassen immer eine Geschichte im "Hier und Jetzt" entstehen. So war das Blumenfest eine Rätselreise durch verschiedene Genre, Blumen erzählen von Leid und Glück, von Liebe und auch vom Tod und Sterben, deshalb berührt Musik jeden an der entsprechenden Stelle, holt jeden in seiner Stimmung ab.

Auch beim Sterben ist Musiktherapie ein guter Begleiter. Nicht nur den Angehörigen spendet das gemeinsame Singen Trost und Verbundenheit. Musik hilft die Hilflosigkeit in der Situation zu überwinden. Man möchte so gern etwas für den Sterbenden tun, die Situation irgendwie verbessern.

Ein Lied, welches der Sterbende gut kennt oder ein Lied, was die Angehörigen tröstet, hat in der

schweren Stunde manches Sterben in ein sanftes Einschlafen verwandelt, hat so manchen im Gehen noch einen liebevollen Blick oder ein liebendes Wort auf den Weg mitgeben können. Einige Bewohner werden zunehmend schwächer und sind mehr und mehr ans Bett gefesselt. Auch da erreicht die Musiktherapie den Menschen ganz privat, ganz persönlich. Wie viele schöne Singstunden habe ich mit einer 104-jährigen vor dem Abendbrot erlebt, auch kurz vor ihrem Tod, als sie schon so sehr geschwächt war, dass ihr das Singen schwer viel, konnte man doch erkennen, dass die Worte der Lieder ihre Gefühlwelt erreichten, wenn sie wieder ein Wort mitsang oder zustimmend nickte, wenn das Lied von Abschied nehmen erzählte. Wir Menschen sind so unterschiedlich, unsere Bedürfnisse sind so vielfältig, da entstehen manchmal kleine und größere Mauern im täglichen Zusammensein, vor allem, wenn man nicht mehr so einfach Reißaus nehmen kann. Musik führt uns galant aus kleinen und größeren Reiberein in eine andere Welt mit gemeinsamen Erinnerungen, ob mit Akkordeon oder Gitarre oder Tambura. Wie sagt man so schön: "Der Ton macht die Musik" oder "Musik liegt in der Luft".

Ich freue mich schon auf die nächsten Begegnungen mit Ihnen und wünsche Ihnen allzeit ein Lied auf den Lippen, ob traurig oder froh ...; denn wir lassen uns das Singen niemals nehmen, da pfeifen wir doch drauf, oder?

Birgit van Beuningen