Klänge, die das Leben besser machen

Nadine A. Brügger

Musiktherapie wird besonders am Anfang und am Ende eines Lebens zum Anker und Fluchtort.

Musiktherapie hilft besonders bei Demenz-Patienten, für einen Augenblick die Krankheit zu vergessen. iStock

Finley und Leo hatten es eilig. Bereits seit einem Monat sind die Zwillinge auf der Welt. Dabei sah der Geburtstermin ganz anders aus. Eine Frühgeburt ist bei Zwillingen allerdings keine Seltenheit. Und für Finley, Leo und ihre Eltern ging sie nicht nur glatt, sondern brachte auch noch ein Extra mit: Musiktherapie.
«Versuchen Sie mal, im Rhythmus ihres Atems zu summen», sagt Rachel Gotsmann mit leiser Stimme zu den Eltern. «Das vermittelt den Kleinen das Gefühl, dass sie der Boss sind.» Wir sitzen im Zürcher Kinderspital. Mutter und Vater haben je ein kleines Bündel Mensch im Arm. «Wenn die Kinder immer wieder die gleiche Melodie und die gleiche Stimme hören, wird das zu einem Anker in ihrem Alltag. Das gibt ihnen Sicherheit und hilft, sie zu beruhigen.» Gotsmann ist Sängerin und diplomierte Musiktherapeutin. Und tatsächlich: Kaum beginnt der Papa zu singen, wird Klein Leo ganz ruhig.

> «**Melodien und Musik werden zu einem Anker im Alltag.**» *Rachel Gotsmann*

«Viele denken, Säuglinge bekommen ja sowieso noch nichts mit», sagt Gotsmann. Aber das sei falsch. «Unterschätzen sie nie ein Baby. Die erkennen schon sehr viel und können das auch einordnen.» Meist sind es allerdings nicht die Frühchen, die in den Genuss der Musiktherapie kommen, sondern jene Kinder, die wegen einer Krankheit immer wieder und teilweise über sehr lange Zeit im Krankenhaus liegen. Musik hilft dann, Schmerzen zu lindern, lenkt ab, entspannt die kleinen Körper und gibt oft auch den Eltern Halt. «Wenn die Eltern für oder mit ihren Kindern singen und Musik machen, entsteht ein ganz besonderer Moment. Wie auch immer es mit den Kindern weitergeht – dieser Moment bleibt.»

Musik bei Demenzpatienten
Musik erleichtert nicht nur den Start ins Leben, sie tut auch am Ende wohl. «Musik hilft, alte Erinnerungen nochmals erleben zu können. Im Sterbeprozess kann das den Patienten helfen und sehr wichtig sein», erklärt Musiktherapeutin Antoinette Niggli. Sie kümmert sich vor allem um Patienten mit Demenz oder solche, die auf der Palliativ-Station liegen. Da trägt das eine Lied, zu dem vor Jahrzehnten das Tanzbein geschwungen wurde, das Wiegenlied, das man dem Sohn und später dem Enkel vorgesungen hat, oder der flotte Schlager, den man damals im alten VW Golf auf dem Weg in den Urlaub immer gehört hat, die Patienten fort. Weit weg aus dem Krankenbett und zurück in Momente, voller Leben.

> «**Musik hilft, alte Erinnerungen nochmals erleben zu können.**» *Antoinette Niggli*

Sängerin und Musiktherapeutin Rachel Gotsmann arbeitet vor allem mit Kindern. Valérie Jaquet, Kinderspital Zürich

Oft kehrt dann Energie zurück in die müden Körper. «Klänge können beschwingen», sagt Niggli. Doch sie können noch mehr: «Viele meiner Patienten leiden an ständigen Schmerzen. Die Vibration der Schwingungen und Klänge entspannt die Patienten. Oft sind sie dann einen Moment schmerzfrei und erleben Wohlbefinden.» Dazu müsse der Patient aber bereit sein, sich ganz und gar auf die Musik einzulassen. Niggli bringt dann Klangschalen oder die Körpertambura mit, die sie direkt auf den Körper auflegen kann, damit der Patient die Schwingungen spürt. «Das löst Blockaden und Spannungen im Körper und hilft, sich mental zu entspannen. Die Schmerzen sind dann weg.»
Anstelle der Schmerzen tritt Energie. «Menschen, die sich früher gerne bewegt hatten und durch die Krankheit ans Bett gebunden sind, empfinden es als eine neue Art Bewegung, die Instrumente selber spielen zu können», so die Musiktherapeutin. Dann bringe sie zum Beispiel ihre Ocean Drum mit. Und oft lässt sich mit Hilfe der Instrumente nicht nur Bewegung erleben, sondern auch Emotionen abbauen. Vor allem die Wut darüber, ans Bett gefesselt zu sein, krank zu sein, nicht mehr das zu können, was früher möglich war, komme dann hoch. «Besonders auf den Trommeln können Patienten ihre Wut ausleben und kreativ abbauen», erklärt Niggli, «vielen tut das sehr gut.»

> «**Für einige Augenblicke kehrt Normalität zurück und die Krankheit verschwindet ganz weit weg.**» *Antoinette Niggli*

Musik als Brücke
Manchmal hilft die Musik auch zu kommunizieren. «Eine meiner Patientinnen hatte ein schwieriges Verhältnis zu ihrer Tochter. Es war ihr grosser Wunsch, Frieden zu schliessen, doch es fiel ihr schwer, alles in Worte zu fassen.» Die Frau habe sich Semino Rossis «Tausend Rosen für Dich» gewünscht und die Tochter in die Musiktherapie eingeladen. «Die Tochter hat sofort verstanden, dass die Mutter ihr damit Versöhnung und Dankbarkeit anbietet.»
Gerade, wenn die Kinder noch klein sind, kann Musik eine wichtige Brücke zur schwerkranken Mutter oder dem Vater schlagen. «Miteinander Musik machen, miteinander noch etwas erleben und es zusammen lustig haben, das tut beiden Seiten gut», sagt die Musiktherapeutin. Besonders den Eltern tue es gut, ihre Kinder im sonst eher ruhigen Spitalalltag wieder in Aktion sehen zu dürfen: «Das gibt ein Stück Alltag zurück.»
Die Hindernisse der Gegenwart vergessen, die Ausnahmesituation für einige Augenblicke zur Seite schieben – das ist auch für Demenz-Patienten sehr wichtig. Anstelle der Einzeltherapie, arbeitet Niggli oft in Gruppen von fünf bis sieben Teilnehmern.

Musizieren, Jassen, Wandern
Wenn die Demenz voranschreitet, fehlen oft auch die Worte. «Ich habe eine noch relativ junge Patientin, die kürzlich in die Therapie kam und kaum Worte fand. Wir haben dann einfach angefangen mit Tanzen und Singen. Und nach der Therapie fand sie die Worte viel leichter wieder.» Ein anderer Patient habe gesagt, wie traurig er sei, dass sein Hirn langsam kaputt gehe. «In der Musikinterpretation hat er sich sehr fein ausgedrückt. Das habe ihn aus der Traurigkeit herausgehoben, hat er schliesslich gesagt, denn es habe ihm gezeigt, dass sein Hirn doch noch etwas könne.»
Patienten mit Demenz fühlen sich oft abhängig von ihren Partnern, Kindern oder Pflegern. «Mit der Musik befreien sie sich aus ihrer Zwangsjacke», sagt Niggli. «Für einige Augenblicke kehrt Normalität zurück und die Krankheit verschwindet ganz weit weg.» Sie staune in diesen Gruppen oft, wie liebevoll der Umgang unter den Patienten sei. «Da herrscht ein Verständnis, das jemand, der nicht betroffen ist, gar nicht haben kann.» Das zu sehe, tue auch den Partnern gut.
Und apropos Partner: Auch diese profitieren von den freien Stunden, die die Musiktherapie ihnen gewährt. «Ich habe zum Beispiel eine Frauengruppe in der Therapie, deren Männer in dieser Zeit dann immer zusammen jassen», sagt Niggli und lacht. Und eine andere Gruppe von Partnerinnen und Partnern Demenzkranker Menschen treffe sich regelmässig zum Wandern. «Das ist eine Art Selbsthilfegruppe, die sich von alleine formiert, wenn die Leute ihre Partner in die Therapie bringen oder abholen.» So öffnet die Musik für alle neue Räume und Wege zu kleinen Fluchten aus einem Alltag, der oft herausfordernd ist.

*Nadine A. Brügger ist Redaktorin bei «**gesundheit**heute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1. Haben Sie einen besonderen Themenwunsch? Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend? Schreiben Sie es uns auf info@gesundheit-heute.ch. Wir freuen uns auf Sie!*

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Herzinfarkt - nicht nur Männersache

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

In der Schweiz erleiden jede Stunde sechs Menschen einen Herzinfarkt. Doch nicht nur Männer sind davon betroffen. Vor allem nach den Wechseljahren, treten sie auch bei Frauen häufig auf. Allerdings gibt es, im Vergleich zum männlichen Geschlecht, einige wichtige Unterschiede. So kündigt sich bei Frauen ein Herzinfarkt mit ganz anderen Beschwerden an. Bei **gesundheit**heute erfahren Sie, was Frauen über ihr Herz wissen, und auf welche Vorzeichen sie achten müssen.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 7. Juli 2018 - 18.10 Uhr

SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1 Sonntag, 8. Juli 2018, 9.30 Uhr
Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch