



Musik- und Klangtherapie – der Weg zur Seele.

Musiktherapie im Sonnenrain Zihlschlacht

Was ist Musik? Diese Frage stelle ich mir immer wieder. Nicht nur in meiner Arbeit als Musiktherapeut, sondern auch als Mensch. Denn wir können das Phänomen «Musik» niemals in seiner Ganzheit erfassen. Es hat aber in der Tiefe etwas mit dem Menschsein an sich zu tun. Klänge sind das Erste, was wir von der Welt erfahren. Bereits im Bauch der Mutter nehmen wir die Welt über Klänge wahr, bevor wir die Welt sehen oder fühlen. Der Herzschlag ist der Rhythmus, der uns durch das ganze Leben begleitet. Musik begleitet uns durchs Leben. Sie tröstet uns, wenn wir traurig sind. Sie gibt unserer Freude Ausdruck oder lässt uns manchmal auch sprachlos zurück. Vor der Musik sind alle Menschen gleich. Wir hören, nehmen wahr, dürfen für einen Moment verstummen, in der Wahrnehmung verweilen. Der Musik wurden schon seit der Antike heilsame Kräfte zugesprochen. Wir alle haben diese heilsame Erfahrung schon gemacht. Jeder hat eines oder mehrere dieser Lieder in seinem Kopf und seinem Herzen, die in einem besonderen Moment des Lebens wichtig waren. Musik ist in unserer Zeit aber so allgegenwärtig und verfügbar geworden, dass wir sie manchmal auch überhören und ihr den gebührenden Platz nicht mehr einräumen. In der Musiktherapie erlebe ich jedoch immer wieder, wie kraftvoll sie wirkt, wie verbindend sie ist, welche Freude sie auslöst und wie sie Trauer und Verzweiflung begleiten kann, jenseits von Worten. Oft erlebe ich, dass die Musik genügt und ich als Therapeut mich zurücknehmen kann. So wie es Yehudi Menuhin einmal sagte: «Die Musik spricht für sich allein. Vorausgesetzt, wir geben ihr eine Chance.»

Der Klangraum

Der Klangraum ist ein Ort, der unseren Bewohnenden die Möglichkeit gibt, für einen Moment ihrem Alltag zu entweichen. Wir bespielen sie entweder mit dem Klangbett oder anderen Instrumenten, die sich in diesem Raum befinden. Das Klangbett gibt den Bewohnenden die Möglichkeit, sich zu entspannen. Dadurch wird die Lebensqualität verbessert und die Ressourcen werden geweckt. Bewohnende mit Spastiken entspannen sich sichtbar. Andere Bewohnende, die sehr unruhig durch den Alltag gehen, können durch eine Klangbett-Behandlung entschleunigen. Menschen mit Hirnverletzungen sind oft Reizüberflutung ausgesetzt,

und daher ist es wichtig, dass sie einen Ort haben, wo sie Ruhe finden und sich sammeln können. Dann gibt es wiederum Bewohnende, die die Möglichkeit haben, ihr eigenes Instrument mit in den Klangraum zu nehmen und es tönen zu lassen. Sie geniessen das Musizieren und gehen mit neuer Energie und Elan und sichtlich neuer Freude am Spielen und Singen aus dieser Stunde. In der Arbeitsgruppe Klangraum tauschen wir uns regelmässig untereinander aus, reflektieren die Erfahrungen mit den Bewohnenden und den Gebrauch der verschiedenen Instrumente. Ein Teil der Sitzungszeit nutzen wir, um uns gegenseitig zu bespielen. Somit lernen wir am eigenen Körper, welche Empfindungen durch welche Art und Weise der Spielart ausgelöst werden können. Dies sind wichtige Erfahrungen, die uns im Umgang mit den Bewohnenden unterstützen.

Die Wohnheimband «Wheelchairs»

Jeweils am Donnerstag ist es so weit: Gemeinsam versammelt sich unsere Gruppe, die «Wheelchairs», hier im Heim, um Lieder zu singen und zu musizieren. Unsere musikalische Bandbreite reicht vom Naturjodel bis zu Tina Turners «Private Dancer». Es ist grossartig, sich die verschiedenen Lieder anzuhören. Seit vielen Jahren existiert unsere Wohnheimband, die «Wheelchairs». Mit Barbara Klopfenstein haben wir eine tolle musikalische Leiterin. Sie ist seit Langem hier tätig und leitet die Band mit ihrem Piano auf unnachahmliche Art und Weise. Sie ist, das kann man mit Recht hier festhalten, eine der besten Bandleader*innen, die man sich wünschen und vorstellen kann. Sie gibt Anweisungen, die wir sofort umsetzen und realisieren können, schlägt Lieder und Texte vor, die wunderbar klingen und die uns alle begeistern. Auch die Band ist grossartig. Zu ihr gehören verschiedene Bewohnende des Wohnheims. Wir haben auch einen Band-Präsidenten, der an Konzerten jeweils eine Ansprache hält. Auch etliche freiwillige Helfer*innen machen in der Band mit und unterstützen uns. Auch die Lieder haben es in sich. Wir singen «Let it Be» von den Beatles ebenso wie «Private Dancer» von Tina Turner, «Yesterday» von den Beatles oder früher «Something stupid» von Nancy und Frank Sinatra. Die Lieder sind fantastisch und lassen keine Wünsche offen. Es ist grossartig, sie zu singen und zu hören. Wir alle freuen uns jeweils schon weit im Voraus auf die nächste Bandprobe.