

## **Beständigkeit der Erinnerung** **ein präventives musiktherapeutisches Modell für das schwindende Gedächtnis**

von Salam Riazzy\*

Das menschliche Gedächtnis und die Erinnerung verursachen Wachstum, Entwicklung und sind bezeichnend für die Identität. Diese Faktoren sind verantwortlich für das Erkennen und die Kompatibilität mit der Umgebung.

Die Frage, wie man einer Schwächung des Gedächtnisses vorbeugt und dessen Leistung stärken kann, ist gegenwärtig in der Forschung noch immer nicht klar beantwortet.

Medizin und Pharmaindustrie versuchen sehr kostenintensiv Präparate zur Prävention/Verlangsamung des geistigen Abbaus zu produzieren, dabei bewirken auch Angebote Effekte, die Geist und Emotion aktivieren, so dass der Mensch mit seinem Wesen und Dasein übereinstimmt.

Denn jeder Mensch hat das Grundbedürfnis, mit der Menge seiner Erinnerung und seinem Gedächtnis, ein qualitativ, gutes Leben zu führen. Besonders wichtig ist es, dass der Umgebung, in der dieses stattfindet, die Aufgabe zukommt, einen Übergang zu schaffen und somit die geistigen Fähigkeiten des Menschen aufzuwerten.

### **Woher kommen die Probleme?**

Louise L.Hay zeigt in ihrem Buch "Heile deinen Körper", dass sich mit affirmativen Sprüchen die Gedankenmuster ins Bejahende umwandeln lassen. Die neuen Muster führen zu Gesundheit und Heilung. Das Denken wird flexibler und führt dazu, dass Menschen befähigt werden, andere Ansichten mit liebevollem Verständnis anzunehmen. Sie stellt als Ergebnis tabellarische Affirmationen zur Heilung in drei Abschnitten vor: Problem, wahrscheinlicher Grund, Neues Gedankenmuster mit der Frage, ob man zwischen seinen damaligen oder jetzigen Körperproblemen mit der Tabelle einen Zusammenhang findet.

Anhand der Tabelle kann man verstehen, welche Gedankenmuster diesen Zustand und diese Störung mitbringen.

Wenn wir also die Ursache für das Bestehen eines gewöhnlichen Gedankenmusters erkennen, können wir uns durch das Wiederholen eines neuen Gedankenmusters in Richtung eines Heilungsweges orientieren.

### *Veränderung der Gedankenmuster*

Was denkst du jetzt, in diesem Augenblick?

Die Veränderung der Gedankenmuster ist für uns als Mensch sehr wichtig. Die Tür für die Veränderung ist: Jeder sollte sich selbst im Hier und Jetzt bestätigen und akzeptieren. Das in unserem Leben Geglückte und das Missglückte sind oft die Ergebnisse unserer Gedankengänge, die unsere Erfahrungen formen. Es ist das Grundmuster, womit wir uns herumschlagen. Mit anderen Worten: Jeder Gedanke baut die nächsten Momente und somit die Zukunft auf.

Gerade da, wo verbale Kommunikation erschwert oder unmöglich ist, bietet Musiktherapie eine Möglichkeit, Interaktion zu fördern, Dialoge aufzubauen und möglicherweise Zugang zu nicht (oder noch nicht) verbalisierbaren Problemen zu schaffen.

Mit Musik lässt sich die größere Nähe zum emotionalen Bereich schon neurophysiologisch mit der Tatsache begründen, dass Sinnesreize über das Gehör, über den Thalamus das limbische System erreichen.

Auf der anderen Seite ist die Musik eine universelle Sprache und wird vom Menschen hervorgebracht. Um zu kommunizieren, benötigen wir Sprache.

Diese macht sich die Musiktherapie in der Form zunutze, dass sie den musikalischen Ausdruck ins Zentrum der Behandlung rückt.

### **Wahrscheinlicher Grund**

Hays Tabelle zufolge ist der wahrscheinliche Grund von Alzheimer und Demenz:

- Weigerung, mit der Welt so umzugehen, wie sie ist
- Hoffnung und Hilflosigkeit
- Wut
- Angst (od. eine Form der Machtausübung und Kontrolle über die Menschen in der Umgebung)
- Fluchtversuche vom Leben

### *Warum?*

- Halte ich meine Probleme lang aus?
- Trete ich mit Entschlossenheit für meine Sache ein?
- Kann ich nicht mit anderen einen vertrauten Kontakt aufnehmen?
- Fühle ich mich so, dass andere mich nicht verstehen?
- Sehe ich das Leben durch eine pessimistische Brille?
- Erlaube ich anderen, mich innerlich durcheinanderzubringen?
- Trage ich für mich Verantwortung?
- Fühle ich mich leer und wertlos?

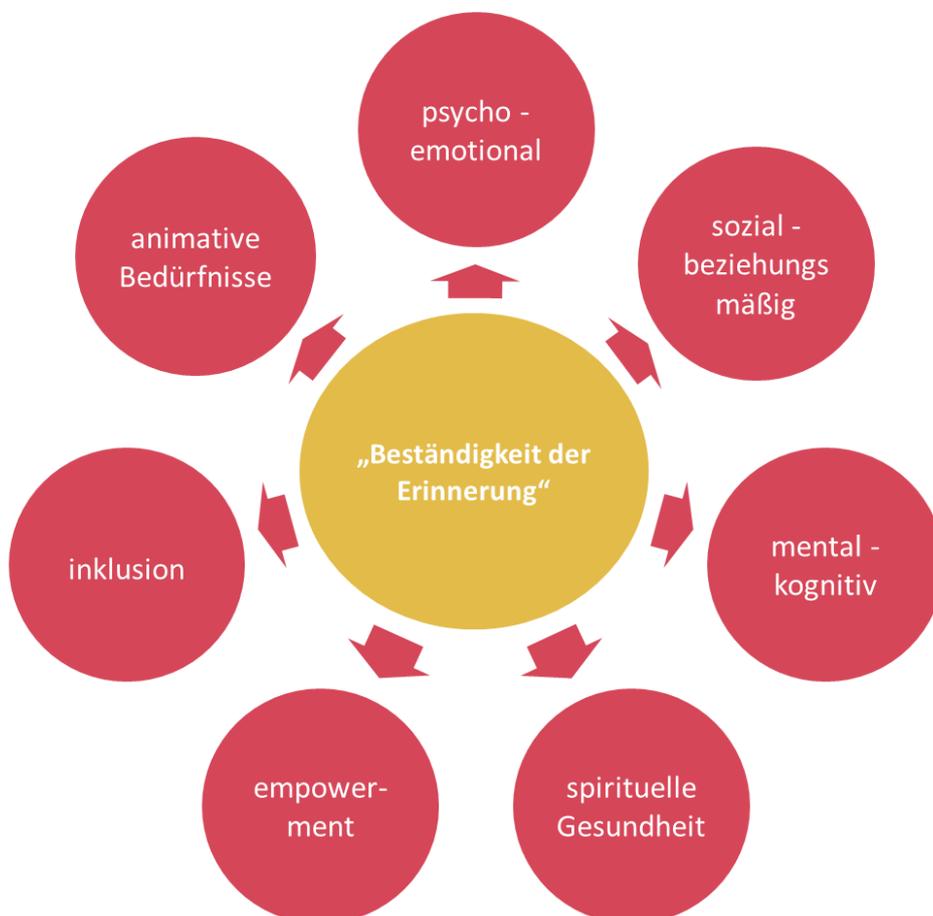
### *Neues Gedankenmuster*

- Es gibt für mich immer einen neuen und besseren Weg, das Leben zu erfahren.
- Ich vergebe der Vergangenheit und lasse sie los.
- Ich schreite weiter zur Freude.
- Die Intelligenz des Universums wirkt auf jeder Ebene des Lebens.
- Ich bin an meinem perfekten Platz und zu jeder Zeit in Sicherheit.

Selbst wenn der Gedächtnisspeicher sichtbar zu schwinden beginnt, haben wir dennoch alte Denkmuster schon hinter uns. Wir können den alten Unsinn endlich loslassen. Jetzt, in diesem Moment. Auch der kleinste Anfang ändert schon etwas.

### Das Modell „Beständigkeit der Erinnerung“

- beschreibt Musiktherapie als die geschickte Nutzung von Musik und musikalischen Elementen von einem akkreditierten Musiktherapeuten. Das Hauptanliegen ist es, psycho-emotional, sozial-beziehungsmäßig, mental-kognitiv und spirituelle Gesundheit zu stabilisieren, zu validieren sowie Empowerment, Inklusion, animative Bedürfnisse zu fördern.
- In der Musiktherapie schaffen die Menschen eine musikalische Sprache mit spielbaren Instrumenten, ihren Stimmen und allen erdenklichen Gegenständen, die ihre emotionalen und körperlichen Zustände widerspiegeln.
- arbeitet mit Gedankenmuster der TeilnehmerInnen durch musiktherapeutische Interventionen, um das Defizit des Vergessens zu senken und die schönen Erinnerungen wieder zu steigern.



Handlungsleitend sind animative Bedürfnisse, die der Stabilisierung und Förderung unterschiedlicher Ebenen dienen.

In diesem individuellen Prozess lässt sich Inklusion einfacher umsetzen und Empowerment steigern.

Die Sitzungen finden kurzzeitig oder über einen längeren Zeitraum in aktiven, rezeptiven Formen als Einzel- und Gruppentherapie statt.

## **Stimme**

So wie bestimmte Grundgefühle wie Trauer und Wut, Freude usw. in allen Völkern, die gleiche körperliche Ausdrucksform haben (lachen, weinen...), gibt es auch in der Musik universelle Darstellungen von diesen Gefühlen. Die Stimme als körperliches Instrument teilt uns sofort die Stimmung oder die persönliche Befindlichkeit unseres Gegenübers mit. Auch über andere Instrumente kann solchen inneren Zuständen eine Stimme verliehen werden.

Die bekannten Lieder zu singen ist besonders eng mit der eigenen Lebensgeschichte und Biografie verknüpft.

## **Improvisation**

Das freie Spiel der TeilnehmerInnen auf einfach spielbaren Instrumenten/Gegenständen, ohne Noten oder sonstigen Vorgaben, ermöglicht ihnen, ohne Worte Gefühle auszudrücken. Es kann aufregend oder beruhigend, freudig oder ergreifend sein, kann Erinnerungen berühren und kraftvoll mit unseren Gefühlen in Resonanz treten, die uns unterstützen, sie auszudrücken und mit anderen zu kommunizieren.

## **Instrumente**

- Melodische: Klavier, Gitarre, Orffinstrumente, Veeharfe
- Klanginstrumente: Monochord, Körpertambura, Sansula/Kalimba, Ocean Drum, Klangschale, Klangspiele, Stimmgabel
- Rhythmus: Trommeln, Kleinperkussion, Orffinstrumente
- Tonträger

## **Thesen**

- Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Musiktherapie können im täglichen Leben zur Prävention von erstarrenden Gedankenmuster dienen
- Eine therapeutische Beziehung hat als Hauptanliegen, das Leben auf eine qualitativ höheren Ebene zu führen
- Das vorliegende musiktherapeutische Angebot sollte für sämtliche weiteren Fälle erweitert werden

## **Fazit**

- Durch den präventiven Einsatz des musiktherapeutischen Modells „Beständigkeit der Erinnerung“ lässt sich der Prozess des schwindenden Gedächtnisses positiv beeinflussen.
- Das Leben ist überhaupt nicht passiv und statisch. Sei bereit, deinen Ton und Gedanken zu ändern, und beobachte, wie dein Leben sich verändert. Es liegt in deinem Willen und ist deine Wahl. Niemand denkt in deinem Kopf außer Dir.

## **Ergebnisse**

Die Arbeit mit Senioren in den letzten drei Jahren, die Erfahrungen sowie Studien zeigen mir folgende Punkte:

➤ *In Bewegung kommen*

Musik ist ein dynamischer Prozess und hilft, Erstarrung und Antriebsarmut zu begegnen, indem körperliche Bewegungen aktiviert werden.

➤ *Leere Räume und Leere Zeiten mit Lebendigkeit füllen*

Musik verschafft Lebensqualität, weil sie zu den menschlichen Grundbedürfnissen gehört und hilft, Strukturen zu schaffen.

➤ *Sinnliche Wahrnehmung aktivieren*

Musik und Musizieren ist nicht nur ein akustischer Sinneseindruck, sondern auch ein haptischer und ein visueller.

➤ *Eigene Wirksamkeit spüren*

Musik hilft, sich selbst als kompetent zu erleben und Entscheidungen für sich selbst zu treffen.

➤ *Erinnerungen ermöglichen*

In der Musik und in der Erinnerung mischen sich Gefühle – widersprüchliche Gefühle können gleichzeitig erlebt werden.

Musik und Klänge können auch angstbesetzte Erinnerungen oder Traumata beleben oder an alltägliche Aufgaben erinnern.

\*Musiktherapeut und Komponist

## Literatur

- Altenpflege Aktivieren; Das Magazin für die Soziale Betreuung, 2.2016
- Am Ende des Lebens von Anni Reiber. Protokoll einer musiktherapeutischen Sterbebegleitung. (Hg.: Deutsche Gesellschaft für Musiktherapie, Reihe: Beiträge zur Musiktherapie Nr. 454, C. Steinert/ D. Muthesius, 2004
- Demenz und Atmosphäre; Musiktherapie als ästhetische Arbeit, Jan Sonntag, Mabuse-Verlag, 2013
- Depression im Alter. Ein Beitrag der Musiktherapie zur Trauerarbeit, In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 25 (6), S. 391-396, S. Jochims 1997
- Gib mir mal die große Pauke; Musikalische Gruppenarbeit im Altenwohn- und Pflegeheim, Maris Marchand, Waxmann, 2012
- Handbook of neurologic music therapy, Edited by Michael H. Thaut & Volker Hoemberg, Oxford University Press, 2014
- Heile deinen Körper; Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit, Louise L. Hay, Lüchow in J. Kamphausen, 1988
- Improvisation erforschen- improvisierend forschen; Beiträge zur Exploration musikalischer Improvisation, Reinhard Gagel & Matthias Schwabe (Hg.), transcript Verlag, Bielefeld, 2016
- Inszenierungen des Sterbens – innere und äußere Wirklichkeiten im Übergang. Eine psychoanalytische Studie über den Prozess des Sterbens anhand der musiktherapeutischen Praxis mit altersdementen Menschen. B. Dehm-Gauwerky, Marburg: Tectum Verlag, 2006
- Music Therapy for non-musicians, Tes Andrews, Dragonhawk Pub., 1997
- Music Therapy in Psychiatry, Medicine an Psychology, Ali Zadeh Mohammadi, Asrare Danesh Verlag. 2002
- Music therapy world. Musiktherapie in der Behandlung von Demenz. David Aldridge(Hrsg.), Books on demand GmbH. Norderstedt, 2003
- Musik – Demenz – Begegnung. Musiktherapie für Menschen mit Demenz. D. Muthesius/ J.P. Sonntag/ B. Warne/ M. Falk: Frankfurt: Mabuse-Verlag, 2010
- Musik bewegt; Mit Evergreens Herz und Hirn aktivieren, Bettina M. Jasper & Simone Willig, Vincentz Network, Hannover, 2016
- Musik bis ins hohe Alter. Fortführung, Neubeginn, Therapie, Rosemarie Tüpker/ Hans Hermann Wickel (Hg.), LIT-Verlag, Münster, 2001
- Musiktherapeutische Techniken. In W. Senf & F.-P. Begher (Hrsg.), Techniken der Psychotherapie. Ein methodenübergreifendes Kompendium. Stuttgart u.a: Thieme, 2013
- Musiktherapie bei Alzheimerpatienten. Eine Meta-Analyse von Forschungsergebnissen, In: Musiktherapeutische Umschau, Bd. 18, Heft 4, S. 268-283, H. Smeijsters, 1997
- Musiktherapie in der Gerontopsychiatrie. Ein Lehrfilm (DVD). M. Schnauer: Stuttgart, Vandenhoeck & Ruprecht, 2009
- Musiktherapie mit Senioren, Albrecht v. Blanckenburg, Schulz-Kirchner Verlag, 2008
- „Schade um all die Stimmen...“. Erinnerungen an Musik im Alltagsleben, Reihe: Damit es nicht verloren geht..., D. Muthesius(Hg.), Bd.46, Hg: M.Mitterauer, P.P.Kloß, Wien: Böhlau Verlag, 2001
- Aktivieren mit Sprichwörtern, Liedern und Musik; Praxismodelle für die Begleitung hochbetagter und demenzkranker Menschen, Schott Music, 2013

- [www.bamt.org](http://www.bamt.org)
- [www.mit-musik-geht-reha-besser.de](http://www.mit-musik-geht-reha-besser.de)
- [www.mpg.de](http://www.mpg.de)
- [www.musictherapy.ca](http://www.musictherapy.ca)
- [www.musiktherapie.de](http://www.musiktherapie.de)
- [www.psychotherapie-berthold-mohr.de](http://www.psychotherapie-berthold-mohr.de)
- [www.zantopp.de](http://www.zantopp.de)
- <http://holistic-bodywork.org>
- <http://kbo-agatharied.de>
- <http://www.pflegeportal.ch>