

Musiktherapie im Hospiz Bergstraße

Als eines der ältesten therapeutischen Medien in der Geschichte der Medizin zählt die Musiktherapie zu einem festen Bestandteil in der Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen. Dabei kann sie als schöpferische sinngebende Bewältigung von Trauer verstanden werden, die auf körperlich-sinnlicher Ebene, kommunikativer Ebene, seelischer Ebene sowie auf der spirituellen Ebene wirkt. Auch im Hospiz Bergstraße ist dieses künstlerische Verfahren seit Eröffnung des Hauses im Konzept ganzheitlicher Versorgung integriert. Musiktherapie unterstützt die Gäste und ihre Angehörigen darin, mit emotionalen, körperlichen und sozialen Belastungen besser umzugehen und trägt zur deutlichen Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens bei.

Seit vier Jahren besucht Musiktherapeutin Eva-Maria Holzinger jeden Dienstagnachmittag die Gäste und steht ihnen mit einem vielfältigen Instrumentarium (einen Überblick über das Repertoire finden Sie auf der Homepage) für individuelle Wünsche und Bedürfnisse zur Verfügung. Indikationsstellungen für die musiktherapeutische Arbeit ergeben sich aus den Beschreibungen der vielfältigen Symptome aus medizinischer und psychologischer Sicht. Als oberste Priorität orientiert sich Frau Holzinger aber weniger an Diagnosen, sondern vielmehr an den persönlichen „Behandlungsaufträgen“ der Gäste. Die aufsuchende, aber stets absichtsfreie, unaufdringliche Haltung ist für die Therapeutin handlungsleitend, denn der „klassische Ablauf“ einer Musiktherapiesitzung wird hier nicht praktiziert. Durch die Ablenkung von psychisch wie physisch belastenden Symptomen und den Aufbau von Wohlbefinden treten nachweislich Schmerzen, Stress, Ängste oder psychische Spannungszustände in den Hintergrund und lassen sich positiv beeinflussen.

Häufig stehen Entspannungsangebote mit Klanginstrumenten im Vordergrund, welche eine harmonische und geborgene Atmosphäre erzeugen. Dieser Zustand von Wohlbefinden und Ablenkung öffnet den Zugang zu unbewussten inneren Bildern und bringt die Gäste mit längst vergessenen Erinnerungen in Kontakt. Diese mentalen Erlebnisse und Erfahrungen können anschließend aus- bzw. angesprochen und ggf. bearbeitet werden, die Therapie endet aber ebenfalls häufig in Stille. Daneben sind Lieder ein vielfach bestätigter und erfolgreicher Türöffner, um mit eigenen Gefühlen in Beziehung zu kommen. Unabhängig davon, ob die Gäste sich aktiv beteiligen oder Zuhören schafft das Liedersingen in kürzester Zeit ein Gemeinschaftsgefühl und regt die Kommunikation sowie positive Emotionen an. Nicht selten werden diese bei Frau Holzingers Gitarrenbegleitung am Kaffeetisch ausgelebt und geteilt. Eine eher selten genutzte Form der Musiktherapie ist das gemeinsame Improvisieren. Dieses Angebot setzt eine musikalische Aktivität (auf Instrumenten oder mit der Stimme) voraus, welche vielen Gästen aufgrund krankheitsbedingter Symptome nicht mehr bzw. nur eingeschränkt möglich ist oder die sie aus Angst vor Bloßstellung möglicher Defizite scheuen.

Die Auswahl des Instruments erfolgt je nach Situation durch die Therapeutin oder den Gast selbst. Auch die Entscheidung des Settings ist sehr individuell und orientiert sich maßgeblich an der aktuellen Befindlichkeit der Gäste. Einen festen Therapieraum gibt es nicht, sondern es kommen nahezu alle Räumlichkeiten des Hospizes in Frage. So kann eine Einzeltherapie nicht nur im Zimmer des Gastes, sondern ebenso im Wohnzimmer, auf der Terrasse, dem Balkon oder in der Küche des Hospizes stattfinden. Angehörige und Besucher sind dabei jederzeit willkommen und eingeladen, sich aktiv zu beteiligen oder die wohlthuende Atmosphäre eines Entspannungsangebots im Beisein mit zu erleben und zu genießen. Die Erfahrung zeigt, dass insbesondere Angehörige, die intensiv in die Versorgung und Begleitung involviert sind, oftmals dankbar reagieren, wenn sie einfach mal physisch wie mental „abschalten“ können.

Rückmeldungen von Gästen, Angehörigen und dem multiprofessionellen Team bestätigen, dass in der Musiktherapie Freude, Entspannung, Ablenkung, spirituelles Aufgehobensein, Trost,

Verbundenheit, Erinnerung, Ankommen im Jetzt etc. erlebt werden. Diese Art von Erfahrungen sind bzw. werden in Trennungs- und Übergangsprozessen, mit denen sich Menschen am Lebensende auseinandersetzen müssen, überaus bedeutsam.

Ein Instrument, das sich besonders gut eignet, um äußere Einflüsse auszublenden und den Fokus auf die Innenwahrnehmung zu lenken, ist der „Klangschaukelstuhl“. Durch seinen langen Resonanzkörper wird ein sehr tiefer Grundton erzeugt, den unser menschliches Gehör mit einer Vielzahl von Obertönen erweitert. Dadurch entsteht ein orchestraler Höreindruck, der das komplette Klangbild prägt. Gleichzeitig massieren die im Körper verteilten Schwingungen Gewebe und Zellen, verhärtete Strukturen werden angeregt und schwingen sich frei. Durch diese spezielle Bauweise ermöglicht er eine intensive ganzkörperliche Erfahrung, welche ein Gefühl des Loslassens und der Entspannung fördert und das Eindringen in tiefe seelische Bereiche ermöglicht. In Aktion sieht das so aus, dass der Gast so bequem wie möglich in dem gepolsterten Klangstuhl sitzt; Rücken und Kopf sind idealerweise in direktem Kontakt zum Holz. Der Therapeut sitzt dabei direkt hinter dem Gast und streicht (in der Regel mit dem Zeigefinger) in einem kontinuierlichen Rhythmus über die an den Seiten befestigten Metallsaiten.

Das Auflösen körperlicher Grenzen, die temporäre Loslösung von Zeit und Raum und das Erlebnis umfassender Entspannung sind Rückmeldungen, die Frau Holzinger häufig von den Bespielten erhält. Ebenso ist das sensible Hineinspüren in den eigenen Körper, insbesondere in die schmerzenden und problematischen Regionen, eine Erfahrung, die kaum ein anderes Medium so intensiv ermöglicht wie die Musiktherapie im Klangstuhl. Diese einhüllende Einheit von „Hören und Spüren“ kann dazu beitragen, die Kommunikationsmöglichkeiten zu erweitern und hilft Gästen, die sich nur schwer oder gar nicht öffnen können, sich auszudrücken. Dank einer großzügigen Geldspende von Angehörigen ist ein solcher Klangstuhl seit März 2018 Hospizeigentum und wird seit dem ersten Tag von den Gästen sehr geschätzt. Ein großer Vorteil liegt darin, dass er mobil einsetzbar ist, so dass auch schwerstkranken Gäste in geschützter Privatsphäre noch eine besondere Zuwendung dieser Art erfahren können. Zusätzlich gewährleisten die Rollen des Stuhls eine Schaukelfunktion, welche durch die wiegende Bewegung an frühkindliche Erfahrungen anknüpft. Der Transfer von Gästen im Rollstuhl funktioniert ebenfalls problemlos und wird vom Palliative Care Team jederzeit unterstützt.

In Einrichtungen wie dem Hospiz in Bensheim, in denen die Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung von Würde und Lebensqualität an erster Stelle steht, etabliert sich die Musiktherapie zunehmend als fester Baustein in der Versorgung. Denn Menschen werden von Musik ergriffen, sie werden bewegt, ermutigt, getröstet. Und wo dies geschieht, wird die Kraft des Geistes angerührt und der Gast in einen wohlthuenden, hoffnungsfrohen Zustand versetzt.

Eva-Maria Holzinger