

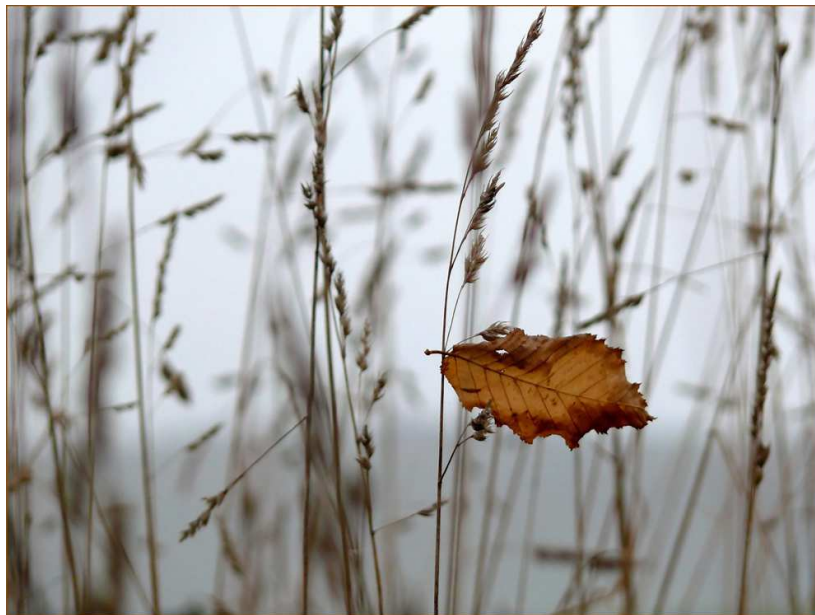
**ROSEMARIE TÜPKER**

**Achtsamkeit im Umgang mit Musik in Einrichtungen für  
alte Menschen**

Skript zur Fortbildungseinheit Musikgeragogik

Münster 2015

Zitierbar als Online-Quelle unter der angegebenen URL



© Foto: „Zeit“ Marianne Spenner-Häusling

Inhalt

I. Eingangstext.....	2
II. Übungen.....	3
III. Anregungen .....	5
IV. Stichworte zur Achtsamkeit .....	8
V. Weiterführende Literatur und Quellen .....	12

## I. Eingangstext

„Nach einer Pflegeeinheit im Zimmer noch eben schnell das Radio aufdrehen, „damit Frau Meyer sich nicht so alleine fühlt“, entspringt vermutlich oft eher einem unbewussten Schuldgefühl als dem Wunsch der Bewohnerin. Vielleicht mag sie die Musik nicht, die sie nun die nächsten zwei Stunden, für sie selbst ununterbrechbar, hören muss. Vielleicht kommen zwischendurch Nachrichten, die sie erschrecken oder die sie nicht mehr versteht. Vielleicht liebt sie die Stille – jetzt in dieser Lebensphase oder heute, weil sie über etwas nachsinnen muss. Dürfen wir das mit Musik übertönen? Vielleicht möchte sie still in sich hinein hören, trauern, einem Schmerz nachhören, etwas abschließen, sich auf einen Übergang vorbereiten. Darf das nicht sein? Oder vielleicht fühlte sie sich weniger allein, wenn sie die Stimmen von draußen hören könnte. Vielleicht weckt das Geklapper aus der Küche in ihr eher ein vertrautes, tröstendes Gefühl als die uns Jüngeren vertraute Umgebungskulisse eines im Hintergrund laufenden Radios oder Fernsehgeräts. Vielleicht wäre Frau Meyer glücklicher, den Vogel zu hören, der vor ihrem Fenster singt und den sie nun nicht mehr wird hören können, weil das Radio ihn übertönt.“ (Tüpker 2008, 189f)

## II. Übungen

### 3 MINUTEN HORCHEN

Setzen Sie sich bequem hin. Achten Sie auf Ihren Atem und schließen Sie langsam die Augen. Horchen Sie auf das, was Sie hören und achten Sie auf das, was Sie erleben.

#### HINWEISE

Suchen Sie sich keinen besonders ruhigen Ort aus. Öffnen Sie eher ein Fenster, eine Tür ... Wiederholen Sie die Übung an verschiedenen Orten, zu unterschiedlichen Zeiten ...

#### ERFAHRUNGEN

Es kann sein, dass Sie ärgert, was Sie hören oder dass Sie plötzlich ganz beeindruckt davon sind, was da alles zu hören ist oder welcher spannenden Rhythmus die Alltagsgeräusche haben. Es kann eine Unterscheidung zwischen Vordergrund und Hintergrund in Ihrer Wahrnehmung entstehen. Die alltägliche Klangkulisse kann zur modernen Komposition werden. Es kann sein, dass Sie beginnen zwischen Klängen und Geräuschen zu unterscheiden, die Sie mögen und solchen, die Sie lieber weghaben wollen. Es kann sein, dass Ihre Aufmerksamkeit wechselt zwischen dem Hören der Klänge im Außen und dem Horchen auf die Gedanken, Empfindungen und Klänge von innen.

### NICHTS TUN AM ARBEITSPLATZ

Setzen Sie sich an einen Ort an Ihrem Arbeitsplatz. Schließen Sie nicht die Augen, aber schauen Sie auch niemanden an. Achten Sie nur auf das, was Sie sehen und hören und was Sie dazu in sich wahrnehmen. Haben Sie einmal nichts vor!

#### HINWEISE, VARIANTEN

Sie können sich z.B. einmal so in den Flur oder ins Speisezimmer setzen und versuchen nur wahrzunehmen: Was hören Sie? Wie sind die Bewegungen? Was geschieht? Es kann natürlich sein, dass Sie jemand anspricht. Sie könnten den anderen Mitarbeitern vorher erklären, dass Sie etwas ausprobieren wollen und bitten, nicht zu stören. Wenn ein Bewohner Sie anspricht, atmen Sie einen Moment tief ein und aus, und wenden Sie sich ihm dann zu, beziehen Sie diese Erfahrungen mit in die Übung ein.

Sie können die Übung nach einem Kontakt im Zimmer einer Bewohnerin durchführen, wenn diese sich vielleicht innerlich zurückgezogen hat oder schläft oder ...

Man kann diese Übung sehr kurz machen: drei bis fünf Minuten. Wenn man etwas Erfahrung hat und die Situation vorher mit den anderen abspricht, aber auch einmal eine halbe Stunde.

#### ERFAHRUNGEN

Es fällt zunächst nicht leicht, so interesselos und ohne Vorhabe am eigenen Arbeitsplatz zu sein. Es kann sein, dass man die Reaktion der anderen scheut. Vielleicht übt man auch erst einmal woanders: im Park, an einer belebten Straße, an der Bushaltestelle. Durch die

Intentionslosigkeit verstärkt sich die Wahrnehmung und man kann ganz neue Entdeckungen machen über einen Alltag, den man zu kennen glaubt. Man nimmt Klänge, Geräusche, aber auch Bewegungen und Szenen wahr, die sonst unbemerkt bleiben. Es geschehen Dinge, mit denen man nicht gerechnet hat. Besonders dann, wenn man die Zeit ausdehnt.

## FAST NOCH SCHLAFEND

Bitten Sie einen Freund, eine Verwandte, Sie einmal morgens mit selbst gespielter Musik zu wecken. Vielleicht zu einem Zeitpunkt, zu dem Sie (voraussichtlich) noch fest schlafen. Das können ein paar Gitarrenklänge sein, eine Melodie auf einem einfachen Melodieinstrument, etwas Gesungenes ...

### SINNZUSAMMENHANG

Es kann sein, dass wir Musik, Geräusche in anderen Bewusstseinszuständen anders hören. Es gibt Hinweise darauf, dass wir sie eher lauter wahrnehmen, wenn wir „weiter weg“ sind. Das heißt vielleicht auch, dass Geräusche, Klänge, Stimmen nicht besser zu uns dringen, wenn sie laut sind, sondern eher, wenn sie leise sind, verlockend ... Die Übung ermöglicht eine Annäherung an solche Erfahrungen und sensibilisiert für die Empfindsamkeit von Bewusstseinszuständen im Übergang.

## SICH ERINNERN

Vergegenwärtigen Sie sich eine Situation, in der Sie sich sehr von einer Musik, von einer Geräuschkulisse gestört fühlten, sich einer Musik ausgesetzt fühlten.

### FRAGEN

Welche Gefühle kamen auf? Wie heftig waren diese? Welche Möglichkeiten des Entkommens gab es? Wie war es, wenn es die nicht gab? Welche Fantasien kamen auf? Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie dem täglich ausgesetzt sind, für den Rest Ihres Lebens?

### HINWEISE, ERFAHRUNGEN

Typische Situationen: Nachts im Hotelzimmer, Feste in der Nachbarschaft, bettlägerig im Krankenhaus, lautes Hotel im Urlaub. Diese Übung eignet sich auch für eine Gruppenzusammenkunft, in der man sich über solche Erfahrungen austauscht. Dann kann man unterscheiden, womit es allen so geht und was eher von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist.

### III. Anregungen

#### EINE „LANDKARTE“ DER KLANKULISSEN ERSTELLEN

Über die Erstellung einer „Landkarte“ der Klangkulissen des Hauses kann ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, wie im Haus mit Musik – im weitesten Sinne – umgegangen wird. Dabei geht es zunächst nur um ein gemeinsames Gewährwerden, dann um die Reflexion der vorhandenen Situation und erst im dritten Schritt um Absprachen untereinander, was man beibehalten, was man evt. wie ändern möchte.

Es handelt sich hierbei um eine Aufgabe, für die (sich) jemand in einer Einrichtung, in der alte und demente Menschen leben, einmal Zeit nehmen/bekommen sollte. Sie ist ebenso sinnvoll in allen Einrichtungen, in denen Menschen der Klangkulisse ihrer Umgebung ausgeliefert sind, ohne sie beeinflussen zu können. Die Aufgabe sollte auf jeden Fall in Absprache, besser noch im Auftrag des Teams und der Leitung eines Hauses durchgeführt werden und anschließend als Ausgangsmaterial für eine gemeinsame Reflexion genutzt werden. Die vorangegangenen Übungen sind eine geeignete persönliche Voraussetzung für diese Aufgabe.

#### HINWEISE, VARIATIONEN

Die weiter unten aufgeführten Fragen sind nur als Anregung zu verstehen und müssen natürlich jeweils an die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden. Die Ergebnisse sind schriftlich festzuhalten. Die Erstellung benötigt einen längeren Zeitraum.

Es ist auch möglich, dass jemand die „Landkarte“ vorbereitet und mehrere MitarbeiterInnen aus verschiedenen Berufsgruppen sich über einen bestimmten, vorher vereinbarten Zeitraum, daran beteiligen. Dies erhöht zum einen die Vollständigkeit der „Landkarte“ und schafft zum anderen eine gemeinsame Aufmerksamkeit auf die Fragestellung, fördert die gemeinsame Reflexion und hilft, dass vereinbarte Veränderungen mitgetragen werden.

Man kann sich verschiedene kleinere Varianten ausdenken oder sich einen Punkt rauspicken.

Menschen, die sich in einer Ausbildung befinden, könnten aus dieser Idee etwas entwickeln, was sich als Abschlussarbeit eignet. Dies muss – neben der Absprache in der Ausbildung – auf jeden Fall mit der Leitung und dem Team abgesprochen sein.

#### WARNUNG

Diese Aufgabenstellung berührt das (unterschiedliche) Wohlfühl der einzelnen MitarbeiterInnen an ihrem Arbeitsplatz und greift in die Beziehungen untereinander ein. Es kann daher sein, dass sie nur mit Hilfe von außen (externe Beratung, im Rahmen eines Team-Coachings, einer Fortbildung) durchführbar ist.

## FRAGEN ZUR ERSTELLUNG DER „LANDKARTE“

### 1. Welche Musik läuft während der Mahlzeiten?

Wer hat sie ausgewählt?

Was läuft?

Wie lange läuft Musik? Gibt es Pausen?

Radio: Was kommt dann noch alles: Werbung, Nachrichten etc.?

Wie reagieren die BewohnerInnen? (Meist nur zu beobachten, wenn sich etwas ändert.)

Welche Geräusche sind sonst hörbar?

Sollen bewusst Geräusche übertönt werden?

Gibt es einen bewusst gestalteten Wechsel? (z.B. ein Lied, eine längere Pause, ein zweites Musikstück ... verschiedene Musikarten)

### 2. Welche Musik läuft während anderer Zeiten in den Räumen, in denen BewohnerInnen zusammen sitzen?

gleiche Fragen wie unter 1

### 3. In welchen gemeinsamen Situationen läuft ein Fernsehgerät?

Wählt jemand das Programm aus?

Wird am Ende einer Sendung abgeschaltet?

Wie reagieren die BewohnerInnen?

Wer schaut (wie lange) hin?

### 4. Welche Unterschiede lassen sich beobachten?

Wenn Musik eingeschaltet wird. – Welche Musik?

Wenn Musik ausgeschaltet wird.

Wenn das Fernsehgerät an und ausgeschaltet wird?

### 5. Wie ist die Situation auf den Zimmern?

Welche Einflussmöglichkeiten hat der/die BewohnerIn selbst?

Wie nutzt er/sie diese Möglichkeiten?

Was geschieht auf Anregung von Angehörigen?

Wer führt das aus?

Schaltet jemand Radio oder Fernsehgerät ein/aus bei eigener Anwesenheit (z.B. beim Pflegen, bei der Physiotherapie etc. )?

Schaltet jemand Radio oder Fernsehgerät beim Rausgehen ein?

Schaltet es jemand wieder aus?

Wie lang sind die Zeiten mit und ohne Musik vom Tonträger?

Gibt es mit dem Bewohner oder für ihn gestaltete Musik?

Durch wen?

Singt jemand nebenbei, z.B. bei Pflegeverrichtungen?

6. Wie ist die Klangkulisse der Flure, Gänge etc.?

Gibt es auch dort Lautsprecher?

Wie ist die Akustik?

Was hört man an Alltagsgeräusche?

Aus anderen Räumen?

7. Kommt es zu Überschneidungen von Klangkulissen?

Musik und Fernsehgerät.

Störung musikalischer Aktivitäten durch Fernsehgerät, Radio, laute Nebengeräusch?

Ersterben Unterhaltungen? Wodurch?

Werden Unterhaltungen angeregt? Wodurch?

8. Wie ist die klangliche Umgebung des Hauses?

Straßengeräusche

Stimmen von Menschen

Naturgeräusche ...

Bei geschlossenem Fenster, bei offenem Fenster?

Gibt es für die Bewohner einen auditiv wahrnehmbaren Tag/Nacht-, Morgen/Abend-Rhythmus, einen Unterschied in den Jahreszeiten?

Wie ist die Klangkulisse in den einzelnen Zimmern: Fahrstuhl, schlagende Türen, Warntöne ...

9. Können Sie Beobachtungen über erschreckende Klänge/Geräusche machen?

Unfallwagen

Probealarm (samstags mittags)

plötzlichen Geräusche

Warntöne

10. Die Hörsituation der einzelnen Bewohner

Gibt es in den Kurven o.ä. Informationen dazu, ob jemand ein Hörgerät braucht, hat, nutzt?

Gibt es ein System der Überprüfung, ob die BewohnerInnen diesbezüglich gut versorgt sind?

Wie ist der Umgang der einzelnen Bewohner mit den Hörgeräten?

Wie ist der Umgang der Pflegenden und Betreuenden mit den Hörgeräten?

Kümmert sich jemand darum?

Hat jemand ein gutes und ein nicht so gutes Ohr? Wissen das alle?

## IV. Stichworte zur Achtsamkeit

Sammlung aus verschiedenen Weiterbildungen und Workshops

aufmerksam sein – anwesend sein – im Augenblick sein

den anderen wahrnehmen ... und fürwahr nehmen

die eigenen Interessen hintanstellen

aber auch: sich selbst wahrnehmen, auf sich selbst achten

in einem schwebenden Wechsel sein zwischen der Wahrnehmung  
des anderen und den eigenen Empfindungen

den anderen wertschätzen

und wiederum: auch sich selbst

behutsam sein

feinsinnig

sorgsam

hellhörig

vorsichtig

... und nachsichtig



© Foto: „Naturburschen“ Marianne Spenner-Häusling

Respekt (Achtung) haben

vor dem anderen, auch wenn er (scheinbar) nichts mehr kann

offen sein

sich überraschen lassen

keine Vorurteile haben

nichts Bestimmtes vorhaben

oder zumindest bereit sein, das eigene Vorhaben zugunsten  
des gelingenden Moments wieder loszulassen

Unwissenheit aushalten

Rêverie

Negative Capability<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Begriffe von Wilfred Bion 1992



dem anderen Raum lassen

spüren, dass er seinen eigenen Raum nicht mehr so gut verteidigen kann

die Zartheit spüren

Zeit haben

sich Zeit nehmen

den Augenblick wertschätzen

„weniger ist mehr“

Man muss auch zweifeln können und Gegensätzliches bedenken lernen.

Als Beispiele entstand in den Gesprächen:

alte Menschen singen gerne Volkslieder	↔	aber: auch Stockhausen ist 1928 geboren, die Free-Jazzler werden ebenso alt wie die Rockmusiker etc.
durch Biografiearbeit weiß man immer, was der alte Mensch mag	↔	Geschmack kann sich ändern; die Kinder wissen vielleicht oft nichts über die frühen Erfahrungen der Eltern; wenn man sehr krank ist, wenn man stirbt, wird vielleicht die Musik zur Qual, die man früher geliebt hat
den alten Menschen aktivieren	↔	geht ja gar nicht: Aktivität muss von innen kommen. Wenn ich zuviel mache, zieht der sich nur zurück
Gemeinschaft ist gut	↔	stimmt auch nicht immer, Rückzug muss auch erlaubt sein, kann auch gut tun
man muss die alten Menschen aus ihrer Lethargie holen	↔	erst mal hinhorchen, wo der andere ist; vielleicht ist jemand gar nicht schläfrig, sondern nur „woanders“. Warum hat er sich wohl zurückgezogen?
wichtig sind in dieser Arbeit: Gespür Empathie, Einfühlung Intuition	↔	das muss man aber auch ergänzen durch Wissen, Austausch mit anderen und Nachdenken: Man kann sich irren!

Was ist *nicht achtsam*?

Achtsamkeit vom Gegenteil her bestimmen

immer nur Rum-ta-ta

den anderen übertönen ...

womit man ja oft nur die eigene Angst übertönt:

das Leid nicht aushalten wollen

die Einsamkeit nicht wahrnehmen wollen

und die eigene Hilflosigkeit

Trauer nicht wahrhaben wollen

oder Verzweiflung oder ...

Schnelligkeit, Hektik

effektiv sein wollen (oder müssen)

ehrgeizig sein

sein Programm durchziehen

wissen, wo es langgeht

immer schon beim nächsten sein

gedankenlos sein oder zu sehr in eigenen  
Gedanken

nur „wissenschaftliche Erkenntnisse anwenden“

laut

grob

abgestumpft

ohne Gefühl

wenn man übermüdet ist oder überarbeitet,  
fällt Achtsamkeit besonders schwer

## ZUM SCHLUSS

Frau R., 92 Jahre, Familienmutter und Schneiderin im Ruhestand:

„Ich mag es, wenn Dinge auf Schönheit gegründet sind, wenn sie zueinander passen und zu den Menschen passen. Das kann man aber nicht herausziehen, das muss man finden, Und findet es sich, und dann löst es sich wieder auf. Ob das stimmt, was ich sage, weiß ich nicht. Aber ich hoffe es.“ (Zitat aus Jan-Peter Sonntag 2013, S. 11)

---

Rainer Maria Rilke (1902):

Herbst

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,  
als welkten in den Himmel ferne Gärten;  
sie fallen mit verneinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde  
aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.  
Und sieh dir andre an: es ist in allen.

Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen  
Unendlich sanft in seinen Händen hält.

## V. Weiterführende Literatur und Quellen

von Hodenberg, Friederike (2013): Jedes Wort ein Klang: Die Stimme an den Grenzen des Lebens. Tagebuch einer Musiktherapeutin. Wiesbaden: Reichert-Verlag

Hoffmeier, Annette (2014): Momentaufnahmen: aus der Musiktherapie mit überwiegend an Demenz erkrankten BewohnerInnen in Seniorenpflegeeinrichtungen. Norderstedt: BoD

Ivanov, Ivan Milushev (2010): Alt sein in der Fremde – Musiktherapie mit einer an Demenz erkrankten Iranerin. Wiesbaden: Reichert Verlag

Kabat-Zinn, Jon (2009): Achtsamkeit für Anfänger. Buch und Audio-CD. Arbor-Verlag

Muthesius, Dorothea; Sonntag, Jan; Warme, Britta; Falk, Martina (2010): Musik – Demenz – Begegnung. Musiktherapie für Menschen mit Demenz. Frankfurt: Mabuse-Verlag

Pfefferle, Ursula (2003): „Behutsam will ich dir begegnen“. Musiktherapie im Hospiz. Diplomarbeit Musiktherapie an der Universität Münster.

online: [www.uni-muenster.de/Musiktherapie/Literaturdienst/bestellservice.html](http://www.uni-muenster.de/Musiktherapie/Literaturdienst/bestellservice.html)

Sonntag, Jan-Peter (2013): Demenz und Atmosphäre. Musiktherapie als ästhetische Arbeit. Frankfurt am Main: Mabuse.

Verwendete Quellen:

Bion, Wilfred R.: Lernen durch Erfahrung, Frankfurt am Main: Suhrkamp 1992

Tüpker, Rosemarie: Musik und Altern. In: Beziehungswelten, hg. von Astrid Riehl-Emde. Psychotherapie im Alter 2/6 Jg. 2008, Psychosozial-Verlag, 177-190

Bildnachweis: © Marianne Spenner-Häusling

[www.atelier-rundgang.de/kuenstlerInnen/spenner\\_haeusl/info.html](http://www.atelier-rundgang.de/kuenstlerInnen/spenner_haeusl/info.html)