

BESA QSys Fachtagung, 7.9.2023

**Referat Andreas Huber, MSc, Universität Zürich**

## **Musiktherapie, Alter und Lebensqualität von Andreas Huber**

Andreas Huber, M. Sc. Psychologie und MAS Klinische Musiktherapie, von der Universität Zürich hat an der Fachtagung über die Musik im Laufe des Lebens und die Wirkung der Musiktherapie bei älteren Menschen und Menschen mit Demenz referiert.

Musik des Lebens: Die Musik begleitet die Menschen durch das ganze Leben, angefangen im Mutterleib. Sie ist eine fundamentale Erfahrung. Musik und Klänge sind Teil unserer Identität und lösen Emotionen und Erinnerungen aus. Beim Hören von Musik sind viele Gehirnregionen aktiv, viele davon sind auch bei Menschen mit Demenz aktiv. Sie können Musik also noch lange bewusst wahrnehmen und fühlen. Die Ausschüttung von Hormonen und die Beeinflussung des vegetativen Nervensystems kann eine angenehme Stimmung auslösen und sich positiv auf den Gesundheitszustand auswirken.

Musik des Alters: Im Laufe des Lebens ändert sich der Musikgeschmack wenig und ältere Menschen hören oft die gleiche Musik wie im Alter zwischen 10 und 25 Jahren. Die Musik hat eine positive Wirkung wie Freude, Verbundenheit und eine positive Selbstwahrnehmung. Die Musiktherapie nutzt dies, um das Selbstbewusstsein und soziale Kompetenzen zu fördern. Emotionen sollen reguliert werden, dadurch können Stress und Anspannung reduziert werden.

### **Musiktherapie**

Gründe für Therapien können Trennung von einem geliebten Menschen, Einsamkeit, Schwierigkeiten bei der Kommunikation, Ängste und Eintritt in den Ruhestand sein. Studien haben eine positive Wirkung der Therapie auf Depression, Schlafstörung, Stress und der Bewältigung kritischer Lebenssituationen gezeigt. Vieles trifft auch auf Menschen mit Demenz zu, vor allem die zunehmende innere Unruhe ist kaum zu bewältigen. Therapieziele sind der Erhalt der eigenen Identität, der Aufbau von Beziehungen und die Regulation von Emotionen. Kurz sie sollen den betroffenen Menschen glücklich machen.

Unterschieden wird in:

- Aktive Musiktherapie: Durchführung in Gruppensettings oder Einzelsettings. Dort wird ein Instrument gespielt, gesungen oder getanzt. Durch das Musizieren auf Augenhöhe mit einem Musiker oder den Pflegenden wird eine besondere Vertrauensbasis aufgebaut und das Kennenlernen geschieht auf einer anderen Ebene.
- Passive (rezeptive) Musiktherapie: Hier wird gemeinsam (Therapeut und erkrankte Person) die vertraute und liebgewonnene Musik gehört. Es gibt nicht die Musik, die zur Situation passt, sondern nur die Musik, welche zum Menschen passt. Diese Form der Musiktherapie möchte Vertrauen fördern und positive Erinnerungen wecken.

Fazit: Musik kann das Leben von Menschen mit Demenz positiver gestalten, indem es ein vertrauensvolles Umfeld schafft, die Kommunikation verbessert und viele noch funktionierende Gehirnregionen aktiv fördert. Wie E.T.A. Hoffmann schon sagte: «Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an.»