
Aufbau der Musiktherapiestunde in Senioreneinrichtungen (Gruppentherapie)

*Begleitet durch Musiktherapeutin
Maria Mühlen-Skiebe*

„Musik ist die wichtigste Grundlage des Kontaktes.“

Zum Ankommen spiele ich am Klavier ein oder zwei Stücke aus der Literatur oder ich improvisiere aus dem Moment heraus, dabei besteht die von mir vorgetragene Musik aus lockeren Folgen die zur harmonischen Entspannung beitragen. Dies weckt positive Gefühle und macht neugierig auf die kommende Stunde.

Die Therapiestunde beginnt mit dem gemeinsamen Singen eines Begrüßungsliedes „Mann ist so jung wie man sich fühlt“, „Hier bei uns wird gesungen und gelacht“. Viel Lachen, miteinander Gedanken austauschen und sich in der Gruppe wohl fühlen, nicht mehr alleine sein – dies sind die wichtigsten Ziele der Stunde!

Anschließend folgt ein Block mit rezeptiver Musiktherapie:

Nach dem Aufwärmen durch leichte Bewegungsübungen zur Musik (Tanzen im Sitzen) und einigen Atem-Übungen singen wir bekannte Volkslieder – auch teilweise neu gedichtet – mit erheiternden und aufmunternden Texten wie: „Lustig ist das Rentnerleben“.

Die Verbindung von Text und Musik scheint alte Gedächtnisinhalte zu reaktivieren und die Bewohner erlebten scheinbar verlorengegangene Fähigkeiten neu.

Für mich ist auch sehr wichtig einen strukturierten Ablauf der Therapiestunde zu behalten und sich wiederholte Elemente einzubauen. Das gibt den Teilnehmern das Gefühl der Sicherheit.

Zu den Sitzungen verwende ich neben dem Klavier als Begleitinstrument, Perkussionsinstrumente und Melodieinstrumente. Auch Klangschalen und Körpertambura sind bei Bewohnern sehr beliebt.

Verschiedene **Rhythmusspiele** und themenorientierte, autobiografische **Gespräche** werden in die Stunde eingebaut. Rhythmusspiele werden von mir in der Regel sehr kurz und verständlich dargestellt, da die Bewohner sehr schnell überfordert werden können.

Anhören von Musik

Bewährt haben sich einfache, nicht zu lange Musikstücke. Angeboten haben sich auch klassische Stücke, wie Mozarts „Türkischer Marsch“, Beethovens „Mondscheinsonate“ und viele andere weltbekannte Klassiker, die ich als Konzertpianistin zu jeder Musikstunde nach Wunsch vorspielen kann.

Auch solche Hörwünsche seitens der Teilnehmer (wie z.B. bekannte Melodien aus dem Bereich der Operette oder Walzer) ließen Erinnerungen wach werden und sind gute Anknüpfungspunkte für ein Gespräch. Mein Repertoire als Konzertpianistin bietet grenzlose Möglichkeiten zur kreativen und vielseitigen Stundengestaltung.

Am Ende der Stunde singen wir unser Abschiedslied: „So ein Tag so wunderschön wie heute“, welches einen wohlklingenden Abschluss herbeiruft. So können die Teilnehmer noch auf dem Weg zu Ihren Stationen die erlebte Stunde nachklingen lassen.

Mir ist es wichtig neben dem Medium Musik, einen liebevollen Kontakt zu meinen Klienten aufzubauen. Was mir nach Äußerungen der Teilnehmer, in den meisten Fällen auch gelingt.

Gefällt Ihnen mein Konzept, zögern Sie nicht mich zu kontaktieren. Sie erreichen mich unter stellamaria@gmx.de oder telefonisch unter +49 179 262 34 76.

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit.