

Abschlussarbeit zum Kurs Trauerbegleitung 2013-2015 bei Petra Hugo

Die Bedeutung von Musik in der Sterbe- und Trauerbegleitung
anhand selbstgemachter Erfahrungen

vorgelegt von

Joachim Putz

März 2015

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Die Bedeutung von Musik in der Sterbe- und Trauerbegleitung
Einige fachliche Erkenntnisse
 - 2.1. Wie Musik auf den Menschen wirkt
 - 2.2. Wie Musik im therapeutischen Sinn in der Sterbe- und Trauerbegleitung angewendet wird
 - 2.3. Welchen Stellenwert die Musik im Zusammenhang mit Trauer und Verlust beim Menschen hat
3. Erfahrungsberichte
 - 3.1. Berichte
 - 3.2. Fazit
4. Zusammenhang zu einzelnen Seminarthemen
5. Drei eigene Lieder zu Themen der Sterbe- und Trauerbegleitung
 - 5.1. Von den fünf Dingen
 - 5.2. Bruder Tod
 - 5.3. Meine Tränen
6. Schlusswort
7. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Musik spielt in meinem Leben schon immer eine wichtige Rolle. Und ich bin dankbar für dieses Talent und diese Leidenschaft, Musik zu machen und andere damit zu erfreuen. Als ich vor 5 Jahren begonnen habe, mich mit der Hospizbewegung auseinanderzusetzen – durch eine zufällige Begegnung mit einem Bekannten, dessen Frau in Heidelberg auf der Palliativstation mit 50 Jahren verstarb – hatte ich noch keine Ahnung, in welche Richtung dieser Gedanke mich führen würde. Schon bald nach dem Kurs Palliative Care in Darmstadt suchte ich mir eine Möglichkeit, mich ehrenamtlich in diesem Bereich zu engagieren und hospitierte in Ludwigshafen im Hospiz Elias. Dort war auch mein erster musikalischer Einsatz in der Trauerbegleitung, den ich unter den Erfahrungsberichten ausführlich beschreiben werde.

Seitdem nehme ich häufig die Gitarre und meinen Liedordner mit zu meinen Begleitungen, wähle Lieder nach den Wünschen der Sterbenden aus oder setze mich ins Wohnzimmer und spiele, was mir in den Sinn kommt. Und spüre, wie wohltuend und wichtig die Musik im Leben der Menschen ist, die an den Grenzen des Lebens, in Situationen, in denen Worte fehlen, stehen.

In der Ausbildung zur Trauerbegleitung war auch die Musik ein für mich wichtiges Element. Einfache Gesänge, Melodien, aber auch die Auseinandersetzung mit Lebensthemen und dem Sterben und Trauern in Liedtexten führten mich dazu, meine nun vorliegende Abschlussarbeit diesem Thema zu widmen – Die Bedeutung der Musik in der Sterbe- und Trauerbegleitung.

Im Folgenden werde ich zunächst einige fachliche Erkenntnisse zusammenfassen, wie Musik auf den Menschen wirkt, wie Musik im therapeutischen Sinn in der Sterbe- und Trauerbegleitung angewendet wird, welchen Stellenwert die Musik gerade auch in solchen entscheidenden Lebenssituationen der Menschen hat.

Im zweiten Teil berichte ich von meinen eigenen Erfahrungen mit der Musik in der Arbeit im Hospiz Elias und der ambulanten Begleitung von Sterbenden sowie der Trauerbegleitung Angehöriger.

Ich stelle schließlich drittens sofern nicht schon im Zusammenhang geschehen einen Bezug zu den Themen des Seminars Trauerbegleitung her.

Und zum Ende meiner Ausführungen stehen einige eigene Liedtexte, in denen ich die Themen Sterben und Trauer verarbeitet habe.

Ein Schlusswort rundet meine Arbeit schließlich ab.

2. Die Bedeutung von Musik in der Sterbe- und Trauerbegleitung

Einige fachliche Erkenntnisse

2.1. Wie Musik auf den Menschen wirkt

Musik wirkt auf den Menschen. Sie verändert den Herzschlag, den Blutdruck, die Atemfrequenz. Und es lässt sich sogar mittlerweile medizinisch beweisen, dass Musik sichtbar wird in unserem Gehirn, es geschieht dort etwas, wenn wir Musik hören, „vor allem dann, wenn wir etwas hören, das wir lieben, das uns erinnert, das uns zutiefst berührt.“ (Baumann, 13) Also schon rein körperlich wird etwas bewegt durch die Musik. Sie hat einen Einfluss auf die körperliche Befindlichkeit. Musik ist gleichzeitig auch „Balsam für die Seele“. „Musik macht das Herz weich. Ganz still und ohne Gewalt macht die Musik die Türen zur Seele auf.“ (Sophie Scholl)

Musik bewegt etwas im Menschen, das durch kein anderes Mittel hervorgerufen werden kann. „Von je her ist Musik eines der künstlerischen Ausdrucksmittel schlechthin, das Zugang zu Emotionen schafft.“ (Baumann, 17) Sie ist eine der schönsten Arten, Gefühle auszudrücken und zu erleben. Sie kann Freude und Glück verstärken aber auch Traurigkeit hervorrufen. „Musik macht, dass es doppelt wehtut, Musik macht, dass es nicht mehr so schmerzt; Sie ist die Todsucht und ist meine Besinnung, wenn sie mir in die Seele fährt.“ so der Sänger Ingo Pohlmann (Die Welt, 28.11.08).

Musik verbindet sich mit persönlichen Ereignissen, so kommen Erinnerungen an erlebte Situationen wieder, wenn eine bestimmte Musik gehört wird. Manchmal reicht schon ein Weihnachtslied aus, um jemanden in Weihnachtsstimmung zu versetzen. Besonders in der Filmmusik zeigt sich deutlich, wie bestimmte Ereignisse mit der Musik in Verbindung gebracht werden.

Liebeslieder drücken Gedanken aus, die im verliebt sein die Stimmung heben. Und ihre Melodien prägen sich besonders in dieser Situation ein. Musik und Gefühle sind hier sehr nahe miteinander verknüpft. Melodien, die ich vor Jahren in bestimmten Situationen gehört habe, rufen bei erneutem Hören auch wieder bestimmte Gefühle hervor.

So wie die Wiegenlieder für kleine Kinder eine wichtige Bedeutung haben, - langsame, gesungene Lieder sollen das Einschlafen des Kindes fördern - so kann auch das Lied, bei einem Sterbenden gesungen, etwas anrühren, ihn beruhigen. Lieder und Musikstücke können „an früheste menschliche Urerfahrung von Geborgenheit und Aufgehoben sein erinnern.“ (Baumann, S. 58) Das Hörorgan ist „meist das letzte, das auf dem Weg des Sterbens erlischt.“ (Everding, S. 83)

Schon aus dem vorhergesagten wird deutlich: Musik berührt den Menschen. Und sie ist nicht nur hilfreich in der Entwicklung des Sozialverhaltens von Kindesbeinen an, sie mobilisiert unser Gehirn und sie zeigt ebenso auch Wirkung in der Therapie bei Erkrankungen, in der Rehabilitation. Musik berührt auch den sterbenden Menschen und hilft bei der Bewältigung von Trauer. Das „Zusammenspiel von Schönheit und emotionaler Resonanz kann Leiden nicht verhindern. Es kann jedoch einen Raum des Berührtseins durch Schönheit hineinbringen in das Leid und für einen Augenblick die Menschen verändern – die Betroffenen und deren Begleiter. Andererseits kann auch noch so schöne Musik erschütternde Gefühle auslösen. Diese Gefühle können – aufgehoben in einem liebevollen Kontext – als heilsame Katharsis erlebt werden, um dann auf eine Weise wieder aufzubauen.“ (Baumann, S. 13/14)

„Dass Musik eine heilende Wirkung haben kann, weiß man schon sehr lange. Musik wirkt sich wohltuend auf Körper und Geist aus, kann beruhigen oder anregen, entspannen oder sogar Schmerzen lindern.“ (Macht der Musik)

2.2. Wie Musik im therapeutischen Sinn in der Sterbe- und Trauerbegleitung angewendet wird

In der Sterbe- und Trauerbegleitung kann die Musik sowohl eine „therapeutische Begleitung der Betroffenen“ sein als auch die „Einbeziehung und Unterstützung der Angehörigen in der Phase des Abschiednehmens und der Trauer“. (Fachwissen Palliative Care)

Musik gilt als Trösterin. Sie kann „Emotionen und Gedanken, die mit Trauer verbunden sind, Raum geben, für sich allein oder in der Gemeinschaft.“ Sie kann aber ebenso auch schmerzliche Gefühle auslösen. „Das spricht für die Macht der Musik ... und für die Behutsamkeit, mit der wir damit umzugehen haben.“ (Baumann, S. 47)

Es gibt eben keine, wie Bünemann es ausdrückt, musikalische Hausapotheke, aus der man Musik nach Rezept verschreibt.

„Die musiktherapeutische Begegnung orientiert sich an der momentanen Bedürfnislage des Patienten.“ (Baumann, S. 56) Ziel ist es, mit Klängen und Liedern den Menschen emotional zu erreichen. Die Musik hat in therapeutischer Sicht viele hilfreiche Facetten: sie kann ein persönliches Geschenk sein, eine Unterbrechung der Routine, heilsame Unterbrechung der Krankheit, Entspannung und Trost, sie kann zur Kraftquelle werden oder zur Stimulanz für innere Bilder.

Schon große Denker wie Konfuzius oder Platon schrieben der Musik einen heilsamen Aspekt zu und glücklicherweise wurde sie Mitte des 20. Jahrhunderts als Therapie begleitendes Mittel wiederentdeckt und tut gute Dienste.

Baumann und Bünemann sprechen von 7 therapeutischen Bausteinen, den „Holy Seven“ bei der musiktherapeutischen Arbeit mit Sterbenden und Trauernden:

(vgl. Baumann, S. 44)

- Die musikalische Biographiearbeit durch das Gespräch
- Lieder, Schlager, Songs, geistliche Musik, Oper, Pop ... (aktiv und rezeptiv)
- Klangreisen mit verschiedenen Instrumenten
- Musiktherapeutische Improvisation
- Tonträger („Konservenmusik“)
- Musiktherapie ohne Musik (angestoßen durch den Besuch mit Instrument erzählt der Patient aus seinem Leben)
- künstlerisch/musikantisches/konzertantes Spielen und/oder Singen

„Musiktherapie bei Sterbenden bedeutet bei jedem Patienten nach der Spur zu suchen, die Musik in seinem Leben eingegraben hat; Musik muss die „ganze Person“, „den Körper, den Geist, das Herz und die Seele“ erreichen.

In der Musiktherapie bedeutet dies, dem Patienten Musik auf seine Weise und für seine spezifische Lebenssituation erlebbar zu machen. Angehörige erleben die musikalisch unterstützte Sterbebegleitung – und auch die in anderen Kulturen viel selbstverständlichere musikalische Begleitung des verstorbenen häufig als besonders eindrucksvolle und auch das eigene Leben prägende Erfahrung.“ (Fachwissen Palliative Care)

2.3. Welchen Stellenwert die Musik im Zusammenhang mit Trauer und Verlust beim Menschen hat

„Weltweit gibt es Rituale, in denen die Verarbeitung von Trauer und Verlust durch Trauergesänge praktiziert wird (...). Auch in der westlichen Kultur gibt es eine Fülle von Beispielen, in denen ihre „Schöpfer“ anlässlich des Todes eines ihnen nahe stehenden Menschen ihre Trauer ausgedrückt haben. Eric Clapton z.B. schrieb und sang den Song „Tears in heaven“, nachdem er seinen kleinen Sohn verloren hatte; Herbert

Grönemeyers Lied „Der Weg“ entstand vor dem Hintergrund des Todes seiner Frau.“
(Baumann, S. 18)

Der Sohn des Liedermachers Reinhard Mey fiel 2009 mit 27 Jahren ins Wachkoma. Mey hat in einigen Liedern seine Trauer über die Situation und den Verlust auf seine Weise verarbeitet. Zuletzt in dem sehr persönlichen Lied: „Lass nun ruhig los das Ruder.“ Kurz danach, 2014, ist sein Sohn gestorben.

„Auch in der klassischen Musikkultur finden sich Beispiele: Die Bachkantate „Gottes Zeit ist die allerbeste Zeit“, auch „Actus tragicus“ genannt, entstand – vermutlich – zum Gedenken an seinen Onkel, der für Johann Sebastian Bach Vaterersatz war und den er, 22-jährig, verlor.“ (Baumann, S. 18)

„Ob diese Musik Menschen in Trauer- und Abschiedsprozessen erreicht und gar als unterstützend, begleitend erlebt wird, hängt sehr von individuellen Erfahrungen und Hörgewohnheiten ab. „Trauermusik“ kann dem Hörenden, den Betroffenen ihr emotionales Erleben spiegelnd wiedergeben, in vielleicht kindlicher Weise ausgedrückt: „Die Musik versteht mich“. Sie vermag aber auch innere Starre aufzuweichen und Gefühle auszulösen. ... Ob die „Trauermusik“ tröstende Wirkung hat, kann allerdings nur individuell beantwortet werden.“ (Baumann, S. 19)

Aus den Interviews, die Matthias Eschli mit verschiedenen in der Sterbe- und Trauerbegleitung tätigen Personen geführt hat, sowie mit selbst Betroffenen, wird deutlich, dass Musik einen wesentlichen Bestandteil bei Trauerfeiern darstellt. Sie spricht Emotionen an, gibt Struktur im rituellen Ablauf, regt zur aktiven Teilnahme an, verweist auf das Göttliche oder Transzendente und erinnert an die Verstorbenen. (vgl. Eschli, S. 32)

Baumann sagt: „Durch die Kombination von Worten, Musik, Stille und Zusammensein bekommt so eine Feier einen rituellen und guten Ablauf.“ (Eschli, S. 28)

„Für eine 30jährige Tochter, die ihre Mutter verlor, war die Musik bei deren Trauerfeier das Allerwichtigste. Ihr Vater bestätigt dies und fügt hinzu: „Die Musik war ein gewisses Andenken an meine Frau, weil sie die Musik so geliebt hat.““ (Eschli, S. 28)

„Die Kirchenmusikerin Kirsten Häusler erlebt, „dass die Musik ein Punkt ist, bei dem die Menschen erst richtig weinen können, was aber ganz wichtig ist, weil es emotionale Schleusen öffnet und befreiend wirkt. Dabei ist den Angehörigen wichtig, dass es Musik ist, die etwas mit dem Verstorbenen zu tun hat. Das kann ein Lieblingslied sein oder Musik, die sie einfach passend finden.““ (Eschli, S. 29)

Für Alwine Deege, die den Frauenchor „Fährfrauen“ gründete, wirken Lieder in diesem Zusammenhang mehrfach: „Einmal wirken sie auf die Gefühle der Menschen. Sie können sie zum Schwingen oder Fließen bringen. Vor allem Menschen, die wie erstarrt sind in ihrer Trauer, können die Lieder rühren und Tränen können fließen. (...) Das Singen verbindet sehr, vor allem Menschen, die sich trauen, mitzusingen. Dann entsteht ein tragendes Netz, in dem alle die Gefühle aufgenommen werden können und sein dürfen.“ (Eschli, S. 30)

3. Erfahrungsberichte

3.1. Berichte

a) Musik für trauernde Angehörige

Es war im Oktober 2012. Ich hatte meinen Palliativ Care-Kurs in Darmstadt beendet und wollte praktische Erfahrungen sammeln. So bin ich im Hospiz Elias gelandet, das meinem Wohnort nächstgelegene stationäre Hospiz. Ich begann montags meine Hospitation und wurde gleich schon mit Susanne, einer Hospizfachkraft zur morgendlichen Körperpflege zu Herrn H., Ende 50 mit einem Bronchialkarzinom, geschickt. Herr H. war schon eine Woche Patient hier im Hospiz. Er konnte sich aber schon nicht mehr verständigen, lag teilnahmslos im Bett und lies sich von uns waschen.

Viele verschiedene Tätigkeiten hatte ich in dieser Woche, Patientengespräche, Angehörigengespräche, Essenszubereitung, auch mal für die gesamte Mitarbeiterschaft das Essen kochen, Küchendienst, Essen anreichen.

Besonders interessant waren für mich die Patientengespräche, oft wurde am Esstisch – sofern die Patienten noch mobil waren, wurde im Esszimmer gemeinsam gegessen – über Gott und die Welt gesprochen. Der Alltag war ihnen wichtig, nicht die Probleme der Erkrankung, ihre Ängste oder der nahende Tod. Im Patientenzimmer gab es aber auch das ein oder andere tiefergehende Gespräch, wenn sich mit den Tagen ein Vertrauensverhältnis entwickelt hatte.

Frau S. eine noch mobile Patientin, die öfter auch zu Theaterbesuchen noch unterwegs war, bekam im Gespräch mit, dass ich Gitarre spiele und bat mich, doch mal die Gitarre mitzubringen und etwas zu singen. Das war am Mittwoch und so nahm ich am Donnerstagnachmittag zu meinem nächsten Dienst das Instrument mit. Schon bei der Ankunft erfuhr ich, dass Herr H. am Morgen verstorben war. Die trauernden Angehörigen waren da und nahmen Abschied. Dazu muss ich erwähnen, dass das Hospiz Elias ein räumlich relativ offenes Haus ist, zwei Seitengänge mit je 4 Zimmern, an der Längsseite eine offene – nur mit Glasfront abgetrennte Küche zum Wohn- und Essbereich. So saßen die trauernden Angehörigen von Herrn H., wenn sie nicht zur Verabschiedung im Zimmer waren, am Esszimmertisch und tranken Kaffee.

In dieser traurigen Situation sollte ich jetzt für Frau S. Lieder spielen? Während die Angehörigen Abschied nehmen, „Let it be“ oder „Heute hier morgen dort“ singen?

Was sollte ich in dieser Situation tun? Den Wunsch von Frau S. vertagen? Aber morgen war schon mein letzter Tag.

Ich bin auf die Angehörigen zugegangen, habe ihnen mein Beileid ausgesprochen und ihnen erzählt, dass ich heute die Gitarre dabei hätte und gerne Frau S. ein paar Lieder singen wollte. „Oh ja, bitte tun sie das. Unser Bruder hat auch Gitarre gespielt. Er hätte das bestimmt gerne gehört.“ Und so saßen wir gemeinsam im Wohn-Esszimmer, die Angehörigen und Patienten tranken Kaffee und ich spielte meine Lieder von den Beatles, Cat Stevens, John Denver u.a. Das Erstaunliche war, dass die Angehörigen des Verstorbenen mitsangen. Sie kannten fast alle Songs und wir verbrachten so eine knappe Stunde mit Gesang und Gespräch. Und als sie sich schließlich verabschiedeten, bedankten sie sich sehr herzlich. „Das hat uns so gut getan. Er (der Verstorbene) hat auch immer diese Lieder gespielt und gesungen. Es hat uns an ihn erinnert. Das hat heute genau gepasst.“

Auch Frau S. der Initiatorin dieses Liedernachmittags hat es sichtlich gefallen. So fuhr auch ich abends wieder einmal erfüllt aus dem Hospiz nachhause. Und diese Begegnung wird mir mit Sicherheit noch lange in Erinnerung bleiben.

Es ist eine von vielen Situationen, in denen ich erkennen musste, dass man das nicht planen kann, dass es einem zufällt und ich war dafür sehr dankbar.

b) Gesang für einen Sterbenden

Weihnachten, 26.12.2013, ich habe am Nachmittag und Abend Dienst im Hospiz Elias. Weihnachten ist ein besonderer Dienst. Ich dachte mir, dass heute viele Angehörige zu Besuch kämen. Als ich ins Hospiz kam, war es allerdings sehr ruhig. Nico, der Pfleger, erzählte, dass die vergangenen Tage in seinem Dienst schon drei Patienten verstorben seien. Ein weiterer Patient, Herr P., liege wohl im Sterben. Er bat mich, bei Herrn P. zu bleiben, damit er in diesem Moment nicht alleine sei. Ich setzte mich zu Herrn P. ans Bett. Er atmete schwer.

Ich saß da, ab und zu nahm ich seine Hand, betete still, betrachtete ihn. Vor einer Woche hatten wir uns noch unterhalten, so wusste ich etwas von ihm. Wir haben uns über sein Leben, seinen Beruf, was ihm wichtig war unterhalten. Haben sogar gemeinsame Bekannte entdeckt.

Eineinhalb Wochen war er da und es war nun klar, dass er bald sterben wird.

Da ich im Gespräch erfahren habe, dass er ein religiöser Mensch war und das Gotteslob auf seinem Nachttisch liegen sah, kam mir der Gedanke, heute an Weihnachten ihm Weihnachtslieder vorzusingen. Ich nahm das Gesangbuch und suchte das passende Lied „Ich steh an deiner Krippe hier“ heraus:

*Ich steh' an deiner Krippe hier, o Jesu, du mein Leben;
ich komme, bring' und schenke dir, was du mir hast gegeben.
Nimm hin, es ist mein Geist und Sinn, Herz, Seel' und Mut, nimm alles hin
und laß dir's wohl gefallen.*

*Da ich noch nicht geboren war, da bist du mir geboren
und hast dich mir zu eigen gar, eh' ich dich kannt', erkoren.
Eh' ich durch deine Hand gemacht, da hast du schon bei dir bedacht,
wie du mein wolltest werden.*

*Ich lag in tiefer Todesnacht, du warest meine Sonne,
die Sonne, die mir zugebracht Licht, Leben, Freud' und Wonne.
O Sonne, die das werte Licht des Glaubens in mir zugericht',
wie schön sind deine Strahlen.*

*Ich sehe dich mit Freuden an und kann mich nicht satt sehen;
und weil ich nun nichts weiter kann, bleib' ich anbetend stehen.
O daß mein Sinn ein Abgrund wär' und meine Seel' ein weites Meer,
daß ich dich möchte fassen.*

(Paul Gerhardt)

Und als ich ihm dieses Lied sang wurde seine Atmung schwächer und er starb. Es war für mich ein besonderer und sehr beeindruckender Moment. Zumal in der dritten Strophe ja die Todesnacht angesprochen wurde. „Ich lag in tiefster Todesnacht, du warest meine Sonne“.

Ich blieb noch einen Moment bei ihm und holte dann Nico, der die Angehörigen verständigte. Als sie kamen, konnte ich ihnen von diesem letzten Moment erzählen und ich glaube, dass auch das ihnen ein Trost war. In seinem Glauben ist er mit einem wirklichen Glaubensbekenntnis im Ohr gestorben.

c) Lieder für eine Patientin

Hin und wieder sind Patienten doch eine längere Zeit, ja über Monate im Hospiz. So kann eine intensivere Beziehung entstehen, ein Vertrauen, das den Patienten öffnet. Und ich mache die Erfahrung, dass gerade über die Musik es oft leichter ist, miteinander ins Gespräch zu kommen. So auch bei Frau G. einer Patientin, die ich nach meiner Sommerpause im August 2014 erlebte, die dann schon ein paar Wochen da war. Wir kamen ins Gespräch und ich erfuhr, dass sie mit mir eine Leidenschaft teilte, die Liebe zu Liedern von Reinhard Mey. Da war gleich eine gute gemeinsame Ebene da und ich brachte fortan häufig die Gitarre mit und sang ihr Lieder von Reinhard Mey. Auch sie spielte früher Gitarre, hatte es sich selbst beigebracht. Sie war Lehrerin in der Grundschule gewesen und konnte so mit der Gitarre gut mit den Kindern singen. Viele Lieder von Reinhard Mey kannte sie, einige neue durfte ich ihr vorstellen.

Frau G. war häufig müde, niedergeschlagen, auch depressiv. Immer wieder klingelte sie nach den Schwestern und konnte dabei ziemlich nervig sein. Wenn ich kam sagten die Schwestern häufiger: „Gut, dass du da bist, geh doch bitte zu Frau G. Das lenkt sie etwas ab. Manchmal führen wir sie auch im Bett ins Wohnzimmer und andere Patienten kamen dazu, wenn ich Lieder sang. Eine Patientin, die noch recht mobil war, freute sich immer, wenn Frau G. im Wohnzimmer war und sie so nicht ganz so alleine war. Der Enkel dieser Patientin, der mit seiner Mutter häufiger zu Besuch war, brachte auch einmal seine Gitarre mit und wir spielten gemeinsam. Es war ein schöner Liedernachmittag an dem sich alle erfreuten.

Mit den uns vertrauten Liedern kamen wir über viele Dinge ins Gespräch, sie waren Aufhänger für die Lebensgeschichte von Frau G. Und auch als es ihr dann schlechter ging und sie nicht mehr reden konnte, müde war, oder nicht mehr reagierte, bin ich während meines Dienstes zu ihr ins Zimmer und sang ihr die vertrauten Lieder: „Über den Wolken“ und „Gute Nacht, Freunde“.

3.2. Fazit

Das waren einige beispielhafte Erfahrungen, wie Musik in der Sterbe- und Trauerbegleitung ihren guten Einsatz finden kann.

Wenn ein Mensch gestorben ist, kann Musik die Angehörigen trösten. Sie erinnern sich an die Musik, die der Verstorbene selbst gerne gehört oder auch gespielt hat. Im Zusammenhang mit der Trauerfeier wird die Musik ausgewählt, die die Angehörigen mit dem Verstorbenen verbindet. Sie macht den Übergang leichter. Gerade in dieser Zeit des Davor – Hindurch- Danach können gut ausgesuchte Lieder gute Begleiter sein. Wir können hier auf die heilende Kraft von Musik vertrauen, wie es auch schon Generationen vor uns getan haben. (vgl. Baumann S. 115)

Vertraute Musik kann beim Sterbenden ein Gefühl der Geborgenheit, der Heimat, des Vertrauens auslösen und ihm helfen, leichter zu gehen. Es hat den Anklang von Wiegenlied, das beruhigt und das den Sterbenden sozusagen in den Schlaf, den letzten Schlaf singt. Es ist die Urerfahrung von Geborgensein und Aufgehobensein. (vgl. Baumann, S. 58)

Musik kann die Erinnerung an schöne Zeiten verbinden, „Inseln der Heimat“, „Anker der Sicherheit“ (vgl. Baumann, S. 46). Das tröstet und hilft in der schweren Zeit der Erkrankung und der ausweglos scheinenden Situation. Sie kann ebenso Türöffner für Erlebtes sein und miteinander ins Gespräch bringen.

„Doch so wertvoll die Musik und das Gespräch im Kontakt auch sein mögen – es gibt Situationen, in denen Stille „angesagt“ ist. Vor allem gegen Ende ihres Lebens ziehen sich manche Patienten immer mehr zurück und geben zu erkennen, dass weder das Gespräch noch die Musik sie erreichen.“ (Baumann, S. 57)

„Für den Sterbenden kann die Stille, manchmal auch eine sanfte Berührung, eine tragendere Begleitung sein als Klänge oder Worte. Das sind Augenblicke größter Achtsamkeit und Gewahrsein dessen, was „stimmig“ ist.“ (Baumann, S. 57)

Aus dem Erfahrenen ergeben sich für mich Haltungen, die auch im Zusammenhang mit der Musik in der Sterbe- und Trauerbegleitung eine wesentliche Rolle spielen: (vgl. Baumann, S. 119ff)

- Absichtsvolle Absichtslosigkeit
Es ist die Entscheidung des Patienten, ob er sich auf Musik einlässt, und nicht mein Gefühl, dass es ihm gut täte, sich zu entspannen oder auch abzulenken.

- Aufsuchen

Aufsuchend heißt, hellhörig zu sein, was den Patienten bewegt und was er braucht. Das fordert Respekt vor seiner Autonomie.

- Im Hier und Jetzt

Im Vordergrund steht die Begegnung im Augenblick, achtsam zu sein hinsichtlich der Atmosphäre, die spürbar wird durch körperliche mimisch-gestische Äußerungen und nicht immer sprachlich mitgeteilt werden kann.

- Mut zur eigenen Lebensenergie

In der Begleitung dürfen wir auch erfahren, dass die Menschen oft froh und dankbar sind, wenn wir uns mit dem, was wir geben können und sind, mit all unserer Lebendigkeit und Lebensfreude zeigen und sie daran teilhaben lassen.

4. Zusammenhang zu einzelnen Seminarthemen

Was kann die Musik in Bezug auf die Trauer leisten und bewirken?

Trauerzyklus

Wie schon verschiedentlich angeklungen, kann die Musik in den einzelnen Trauerphasen unterschiedlich wirken.

Nicht-wahrhaben-wollen-und-können

Am Anfang kann ich das, was ich empfinde nicht in Worte ausdrücken. Musik hilft, etwas zu tun aber doch auch geschehen lassen, die Töne schwingen, verändern den Raum, ich kann mich führen lassen, ohne große Absicht, etwas zu formulieren, kann auch laut und leise spielen, Aggressionen rauslassen oder Trauer im leisen zarten Spiel.

„Musik bringt etwas zum Ausdruck, was sich nicht in Worte fassen lässt und doch nicht still bleiben kann.“

Aufbrechende Emotionen

Die Emotionen, die aufbrechen, können sich im Spielen des Instrumentes ausdrücken. Oder ich nehme einen Liedtext, der das ausdrückt, was ich empfinde, was meinen Emotionen am nächsten kommt. Das hilft mir, mich doch in irgendeiner Weise auszudrücken und mit der Musik fließen zu lassen. Es kann sich im besten Fall etwas ordnen, ich kann erkennen, was mir fehlt, was bleibt, was sich verändert. Im Laufe des Trauerprozesses werden sich die Lieder verändern.

Suchen-Finden-und-sich wieder trennen

Lieder oder Melodien erinnern. Es gibt bestimmte Situationen, die dem Trauernden einfallen, die er mit dem verstorbenen Menschen verbindet. Sie stehen nicht beziehungslos, sie machen die Beziehung zum Menschen deutlich, der in Träumen, Fotografien, Alltagssituationen präsent ist. So erinnert er sich an schöne und schwere Zeiten im Leben mit dem Verstorbenen.

Neuer Selbst- und Weltbezug

Das Abschiednehmen gestaltet sich bewusst, es wandelt sich etwas. Ein neues Leben kann Gestaltung finden. Der Trauernde tritt in eine neue Beziehung mit dem Verstorbenen ein. Er hört die bekannten Lieder wieder neu und schöpft daraus Kraft. Ein Lied kann wie ein Ritual sein, das mitgeht, die Verbindung schafft zum Verstorbenen. Immer wenn ich das Lied von Dietrich Bonhoeffer „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ singe, erinnere ich mich an meine Mutter, die dieses Lied besonders gerne gesungen hat. Und bei der Abschiedsfeier nach ihrem Tod und auf der Trauerfeier auf dem Friedhof haben wir es gesungen.

Der Trauerzyklus macht deutlich, dass ich immer wieder an den einzelnen Aspekten vorbeikomme, zwar auf einer anderen Ebene, in einer anderen Situation meines Lebens, und doch kann der Schmerz, die Wut, das Erinnern im Suchen-Finden-sich-trennen erneut erlebt werden.

Biografiearbeit im Sterbe- und Trauerprozess

Die bekannten und vertrauten Lieder stoßen Erinnerungen an. Ich verbinde etwas das ich kenne mit meiner Biografie. Ein Hamburger wünschte sich Lieder von der See: What shall we do with the drunken sailor – Ick heff mol en Hamburg en Feermaster sehn ... Es war ein Teil seiner Biografie, er war eine Zeit lang Seemann, die Erinnerungen kamen wieder, waren ihm wichtig, darüber kam er ins Gespräch. Er erzählte von seinem Leben.

Rituale – die Musik als Wiegenmusik

Eine sterbende Patientin hatte sich gewünscht, dass ich noch mal komme und ihr etwas singe. Es war schon spät, kurz nach acht, sie lag ruhig im Bett. Und ich sang zwei Lieder, unter anderem „Gute Nacht, Freunde.“ Es kam mir vor wie ein in den Schlaf singen. Die Art des Wiegenliedes bei kleinen Kindern, die wir als Ritual kennen und die Kinder lieben es. Warum soll das bei Erwachsenen oder bei Sterbenden anders sein?

Am nächsten Tag ist die Patientin verstorben.

Trauerprozesse – Das Prinzip „Hängebrücke“

Der Abgrund

In Liedtexten brechen schmerzliche Erfahrungen auf. Die Texte erinnern an Situationen im Leben mit dem Verstorbenen oder die Trauernden assoziieren Bestimmtes mit den Texten und werden so angerührt in ihrer Trauer.

Die Aufhängung an den Ufern

Immer wieder werden Lieder gehört, die an den Verstorbenen erinnern.
Schöpferischer Umgang und Handlungsfähigkeit

Das Geländer und die Sprossen

Das gibt es etwas, das Halt gibt. Auch die Musik kann Halt geben.

Die Planken – der Boden

Auf welche musikalischen Kraftquellen, Ressourcen, Erfahrungen kann ich zurückgreifen?

Das Gehen: Weg, Rhythmus, Geschwindigkeit

Der trauernde Mensch gibt einen Faden in die Hand. Ich greife ihn auch musikalisch auf und gehe behutsam mit.

5. Drei Lieder zu Themen der Sterbe- und Trauerbegleitung

5.1. Von den fünf Dingen

Bronnie Ware mit ihrem Buch „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ hat mich zu diesem Lied inspiriert. Ware lebt in Australien und hat als Pflegekraft einige Jahre Sterbende zu Hause begleitet. In vielen Begleitungen entstand großes Vertrauen und Zuneigung. Und so kamen in den Gesprächen, die sie miteinander führten oft sehr persönliche Dinge zur Sprache. Das, was sie bei dem Menschen, die sie begleitet hat am meisten hörte, Dinge die diese Menschen am meisten bereuten, nicht getan zu haben, versäumt zu haben, unwiederbringlich, fand Erwähnung im Blog von Bronnie Ware und so entstand das Buch mit den 5 Dingen, die Sterbende am meisten bereuen.

Von den fünf Dingen

(Melodie: Friedhof - Reinhard Mey)

Welchen Weg hast du für dich gewählt, was denkst du was im Leben wirklich zählt,
steht für dich die Tür zur Lebensfülle offen?

Lebst du heiter, in Gelassenheit, wissend, glaubend von der Ewigkeit,
worauf darfst du hier und dort im Jenseits hoffen?

Wenn du in dir ehrlich danach spürst, ist 's das Leben, das du täglich führst?

Lass die Tage nicht minutenlang verrinnen.

Du weißt weder Stunde noch die Zeit, lebe heute und sei stets bereit.

Was wär anders könntest du noch mal beginnen?

Das bringt mich zu dieser Frage heut, würd ich sterben, wäre ich bereit,
oder was würde zum Glück des Lebens fehlen?

Was würde ich, könnte ich es tun, anders, als es doch geschehen, nun,
ändern, was würde im Rückblick wirklich zählen?

Welche Dinge würde ich bereuen, fällt mir etwas jetzt im Rückblick ein,
auf den Stufen meines Lebens höher Geher.

Dass die Lebenszeit nicht so verrinnt, dass es jede Stunde neu beginnt,
vielleicht bringt mich das dem Sinn des Lebens näher?

Da wär einmal, so würd ich es sehn, Mut zu haben zu mir selbst zu stehn,
nicht nur das zu tun, was andere erwarten.

Mir treu zu bleiben und dann das zu tun, was ich für mich eingesehen, nun,
Säen und Pflanzen in dem eignen Lebensgarten.

Denn es ist doch, wenn wir ehrlich sind, unser Leben und ein andrer nimmt
uns die Freiheit und beschränkt die Lebensgeister.

Nein, das würd ich heute nicht mehr tun, und ich würd auch nicht eher ruhn
als bis dass ich wäre darin wahrer Meister.

Und ein zweites käm mir in den Sinn, ich würd, eben grade wie ich bin,
Lachen, Weinen, Leid und Freude offen zeigen.

Mit Gefühlen würd ich nicht sparn, und würd sicher besser damit fahrn,
denn das Leben ist ein reicher Gefühlsreigen.

Warum sind wir, wenn das Leid uns lähmt, wenn die Schuld uns quält dann so beschämt?

Ich glaub ernsthaft wenn wir es uns zugestehen,
dass das reiche Leben uns erfüllt und das immer und auf ewig gilt!
Zu Gefühlen stehn ist besser, wirst du sehen.

Was auf jeden Fall Beachtung braucht, ist die Arbeit, die die Stunden raubt,
warum sind wir so beschäftigt viele Tage?

Wenn der Müsiggang nicht bei uns wohnt, und Begegnung sich nicht wirklich lohnt,
wozu ist das Leben da, stell ich die Frage?

Nicht die Arbeit macht das Leben aus, sondern jede Zeit im Lebenshaus,
die ich für Begegnung und Liebe verschwende.

Zeit für mich und andere ist schön, so würd ich das wohl heute sehn,
und was bleibt ist die Erinnerung am Ende.

Wenn ich könnte, dann würde ich heut, was vor allem mich am meisten freut,
meine Freunde öfter hier um mich versammeln.

Erst am Ende habe ich erkannt, wertvoll ist im Leben jede Hand,
die dich hält, gerade wenn so viele meinen,
sich, weil 's dir gerade dreckig geht, in alle Winde sodann verweht.

Doch wer zu dir hält, der ist dir wirklich teuer,
zu dem will ich eben treu auch stehn, keinen Tag, soll 's geben und vergehn,
an dem ich nicht meine Freunde mir anheuer.

Fünftens wünscht ich, was wohl jeder kennt, hätt ich mir doch mehr Freude gegönnt.

Denn was ist es, was das Leben eben bietet.

Glück ist Haltung, wenn mir wird gewahr, so wie 's Leben nun auch immer war,
es war wert zu leben und ich darf mich freuen,
darf dem großen Schöpfer dankbar sein, dass er mich ins Leben ließ hinein,
dass Talente, Freunde, Glück mir ward gegeben.

Wie viel Stunden Glück ist einerlei, wichtig ist im Grunde nur dabei,
diese Zeit zu nutzen und wahrhaft zu lieben.

So könnt ich im Rückblick vieles sehn, und dir sagen: musst du einmal gehn,
sage nicht, ich habs verpasst wirklich zu leben.

Schau die Tage, die du hier bist an, und bereue nicht, was du getan,
carpe diem, nutz die Zeit von dir zu geben.

Und wenn du von dieser Erde gehst, vor der Himmelstüre schließlich stehst
und die Leute dich dort voller Neugier fragen:

Und wie wars, was hast du denn bereut? Du dann sagst: ich habe mich gefreut,
mit Tiefen, Höhn, ich hab gelebt in Erdentagen!

5.2. Bruder Tod

Im stationären Hospiz begegne ich immer wieder dem Tod, sitze am Bett eines Menschen, wenn er stirbt, begleite ihn. Und für mich ist das immer ein sehr erhebendes Gefühl, gerade in diesem Augenblick dabei sein zu dürfen, wenn er die Schwelle übertritt und diese Welt verlässt.

Die Begleitung an Weihnachten hat mich zum folgenden Lied angeregt. Ich sitze am Bett und mache mir meine Gedanken über den Tod. Und ich mache mir Gedanken, wie er da „abgeholt“ wird. Wie wird das sein, wenn ich ihm selbst gegenüber trete, dem „Bruder Tod“. Oder ist er für mich eher der Sensenmann, der Schrecken verbreitet? Wie gehe ich auf ihn zu, den Tod, wenn ich erkrankt bin und mich auf den Weg mache, den letzten Weg auf dieser Erde?

Bruder Tod

(Melodie: Kleiner Kamerad - Reinhard Mey)

Wie möchte ich die Schwelle übertreten,
wenn Abschied nun mal unausweichlich scheint.
Vertrauen will ich und ich möchte beten,
und so vieles war doch wichtig was jetzt unwichtig erscheint.
Ein jeder geht den Weg ein wenig anders,
doch es gibt kein Entkommen, kein Vergehn.
Wir wissen doch die Schwelle ist besonders,
auch wenn wir es nicht wollen und es nie so ganz verstehn.

Wie wird es wohl sein, wenn wir selbst ihm begegnen,
wir sitzen alle doch im selben Boot,
und hadern manchmal, gehen ihm entgegen,
sehn ihn Angesicht zu Angesicht, den Bruder Tod.

Da liegt er und das Atmen fällt ihm schwerer,
ich sitz an seinem Bett und schau ihn an,
ich nehme seine Hand, der Blick wird leerer,
die Berührung ist mir wichtig, wo er nicht mehr reden kann.
Was sag ich, wenn doch Worte schnell vergehen,
was ist jetzt wichtig, kommt mir in den Sinn?
Im Schweigen ohne Worte sich verstehen,
die Zeit bei ihm zu sein, wenn nun sein Leben geht dahin.

Du wirst, wie du glaubst, ihn von Angesicht sehen,
noch Augenblicke sehn das Abendrot.
Ich bin bei dir und lasse dich gehen,
du begegnest nun so bald schon, dem Bruder Tod.

Wie schwer fällt mir, den Abschied doch zu sehen.
Ich hab so gern gelebt von Tag zu Tag,
Doch bald schon kommt der Tag und ich muss gehen,
es fällt schwer jetzt loszulassen, was ich doch so gerne mag.
Das Hadern hilft nicht, könnte ich doch danken,
was mir geschenkt war, unvollendet bleibt.
Und trotzdem merke ich, ich komm ins Wanken,
weil der Mut mich nun verlässt und Schmerz und Trauer an mir reibt.

Doch will ich es fassen und still so annehmen,
auch wenn das Ende hart mich schon bedroht,
ich will ihm freundlich und dankbar begegnen,
wenn er kommt und mich zu sich holt, der Bruder Tod.

5.3. Meine Tränen

Trauer drückt sich in vielen Gefühlen aus. Und wenn wir die Trauerphasen anschauen, dann sind da sehr unterschiedliche Empfindungen. Das geht vom Nicht-wahrhaben-Wollen bis zum neuen Selbst- und Weltbezug – so Verena Kast in ihrer Beschreibung der Trauerphasen. Diese verschiedenen Phasen werden in den vier Strophen des Liedes „Meine Tränen“ beschrieben, mit den Gefühlen, die dabei eine Rolle spielen.

Meine Tränen

(Melodie: Liebe ist alles, Liebe ist mehr – Reinhard Mey)

Ich will 's nicht wahrhaben – nicht heute, warum gehst du, nein, das kann doch gar nicht sein?

Wir hatten doch noch so viel vor, so viele Pläne, warum lässt du mich allein?

Er fällt in Starre und Empfindungslosigkeit. Er macht so weiter wie bisher.

Drängt den Gedanken weg, der Tod ist noch nicht da, es ist noch alles viel zu schwer.

Wenn ich jetzt weiterleben soll ganz ohne dich, sag mir, wie soll das weitergehen?

Spür meine Tränen, kannst du mich verstehen?

Fühle mein Sehnen – warum musst du gehn?

Der Schmerz erdrückt mich, ich könnt schreien und die Angst allein zu bleiben macht mich krank.

Die Traurigkeit füllt meine Augen voller Tränen – tiefe Liebe – nun der Dank?

Doch auch Erleichterung, sie muss jetzt nicht mehr leiden, erfüllt mich mit Dankbarkeit.

Wenn auch der Schmerz, die Traurigkeit und die Verzweiflung manche Stunde in mir schreit.

Wo nehm' ich bloß die Kraft her, all das auszuhalten und irgendwie durchzustehn,

Spür meine Tränen, kannst du mich verstehen?

Fühle mein Sehnen – nein, du darfst noch nicht gehn.

Ich merke es jede Minute meines Lebens, wie du mir doch fehlst.

Was ist vorbei, was bleibt bestehn, verändert sich, ich spüre, wie du es beseelst.

Auch wenn du nicht mehr da bist, bleibst du mir Begleiterin, ich hör dein Wort in mir.

Du weckst, belebst mich wieder neu, ich lebe anders, doch ich lebe noch mit dir.

Es ist das Suchen und das Finden und sich trennen, und das einmal Wiedersehn.

Spür meine Tränen, kannst du mich verstehn?

Fühle mein Sehnen – so lass ich dich gehn.

Ich weiß du bist mir nicht verloren auch wenn vieles sich verändert hat bis heut.

So darf ich Kraft schöpfen aus Neuem, Leben wandelt sich und gibt, was mich erfreut.

Ich fühle mich mit dir verbunden jeden Weg, den ich jetzt nun alleine geh.

Und wenn der Schmerz mich neu befällt, ich weinen muss, ich das „Warum“ nicht ganz versteh.

So gibt mir doch das Leben neue Möglichkeiten, die ich zu greifen vermag.

Spür meine Tränen, hör was ich sag:

die Liebe ist stärker, sie wächst Tag um Tag.

6. Schlusswort

Musik findet in der Sterbe- und Trauerbegleitung seine vielfältige Verwendung. Ich habe in meiner Arbeit nur einige Aspekte ausgewählt, ausgehend von den eigenen Erfahrungen aus meiner ehrenamtlichen und beruflichen Tätigkeit im Hospiz und als katholischer Pfarrer.

Was dient dem Menschen in dieser letzten Phase seines Lebens?

Sehr schnell habe ich erfahren, dass mein Talent, Musik zu machen, eine Möglichkeit der Begleitung darstellt, die sowohl den Patienten im Hospiz als auch den Angehörigen gut tut. Und nicht zuletzt wirkt die Musik auch wohltuend auf die Pflegekräfte, wenn in der Stille des Abends die Gitarre erklingt und die Klänge sich ausbreiten.

Durch die fachliche Erweiterung meines Wissens im Seminar Trauerbegleitung – Erkenntnisse über Lebens- und Trauerprozesse, Trauerphasen, das zyklische Prinzip, rituelle Gestaltung und Symbolarbeit, die vielfältigen Möglichkeiten der Begleitung bei Verlust und Abschied – stellt sich für mich auch die Bedeutung der Musik noch einmal in einem anderen Licht dar.

Auch wenn ich kein Musiktherapeut bin und nicht ausdrücklich therapeutisch arbeite, trifft doch die Wortbedeutung von „therapeuein – fürsorglich sein“ in vielem auf das, was ich mit meiner Musik tun kann. Die Begegnung mit den mir anvertrauten Menschen durch eine Begabung, die mir geschenkt ist, ist etwas Wunderbares.

So trifft auch der Leitsatz, den ich mir für meine Trauerbegleitung gegeben habe:

Ich will wertschätzend den Weg des Menschen begleiten zum heilsamen Leben.

Im Bewusstsein dessen, dass Musik heilsam wirken kann, biete ich mich wertschätzend und mit Achtsamkeit an, die mir anvertrauten Menschen zu begleiten.

7. Literaturliste

Bareither, Isabelle (2008). Musik wirkt wie Sex und bringt das Gehirn auf Trab. Aus:
<http://www.welt.de/wissenschaft/article2795625/Musik-wirkt-wie-Sex-und-bringt-das-Gehirn-auf-Trab>

Baumann, Martina & Bünemann, Dorothea (2009). Musiktherapie in Hospizarbeit und Palliative Care. München: Ernst Reinhardt Verlag

Eschli, Matthias (2014). Die Bedeutung und die Möglichkeiten von Musik und Musiktherapie in der Trauerarbeit Hinterbliebener. Masterarbeit. Ludwigshafen

Everding, Gustava & Westrich, Angelika (2003). Würdig leben bis zum letzten Augenblick. München: Verlag C.H. Beck

Fachwissen palliativecare – Musiktherapie. Aus:
<http://www.palliativecare.bb Braun.de/cps/rde/xchg/om-palliativecare-de-de/hs.xsl/7328.html>

Hugo, Petra. Trauerbegleitung – Begleitung im Entwicklungsprozess eines Menschen

Hugo, Petra. Trauerprozesse – das Prinzip „Hängebrücke“

Hugo, Petra. Trauerzyklus und Begleitung

Kast, Verena (2014). Lebenskrisen werden Lebenschancen. Freiburg i. Breisgau: Verlag Herder

Küpper-Popp, Karolin & Lamp, Ida (Hg.) (2010). Rituale und Symbole in der Hospizarbeit. Ein Praxisbuch. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus

Macht der Musik. Aus: https://www.planet-wissen.de/kultur_medien/musik/macht_der_musik/index.jsp

Müller, Monika (2006). Dem Sterben Leben geben. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Student, Johann-Christoph (Hg.) (2004). Sterben, Tod und Trauer. Handbuch für Begleitende. Freiburg i. Breisgau: Verlag Herder

Walter, Tanja (2014). Was Musik alles bewirken kann. Aus: <http://www.rp-online.de/leben/gesundheit/medizin/was-musik-alles-bewirken-kann>

Ware, Bronnie (2013). 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. München: Arkanaverlag.

Wirkung von Musik auf den Körper. Aus: http://www.feelit.ag.vu/Seite_4_-koerper.html