

Pilotprojekt Klangspiel von Zuhören Schweiz im Wohn- und Pflegezentrum Zum Lamm

Projektleitung: Sylwia Zytynska und Eva Brunswiler, Zuhören Schweiz

Projektorganisation: Mirjam Liederer, Brigitte Nikol, Wohn- und Pflegezentrum Zum Lamm

Autorin: Eva Brunswiler, Musiktherapeutin



Einleitung

Der schweizweit tätige Verein Zuhören Schweiz mit Sitz in Basel wollte erstmals ein Angebot für ältere Menschen erproben und initiierte gemeinsam mit dem Wohn- und Pflegezentrum Zum Lamm in Basel an der Rebgasse 16 ein Pilotprojekt. Sylwia Zytynska, Musikerin und Musikpädagogin, und Eva Brunschwiler, Musiktherapeutin, leiteten gemeinsam das Projekt mit ihren jeweiligen Ansätzen aus Pädagogik und Therapie. Mirjam Liederer, Fachfrau Aktivierung im Wohn- und Pflegezentrum Zum Lamm, begleitete die Gruppe bei ihren wöchentlichen Workshops.

Ziel war es, herauszufinden, wie über das gemeinsame Spiel mit Klängen positive und nachhaltige Impulse zu Erhalt und Steigerung der Lebensqualität älterer Menschen gesetzt werden können. Mit Brigitte Nikol, Leiterin Aktivierung und Alltagsgestaltung und Mirjam Liederer als internen Ansprechpartnerinnen wurden Bewohnende angefragt und die organisatorischen Abläufe definiert. Im Pilotprojekt Klangspiel ging es nicht darum, ein Instrument zu spielen oder Noten zu lesen, sondern es ging einzig und allein um die Entfaltung der persönlichen Kreativität aller Teilnehmenden.

Es entstand ein 10-teiliger Workshop und während zwei Monaten hat sich jede Woche eine Gruppe von Bewohnenden getroffen, um im Silberbergsaal neue Erfahrungen zu sammeln, welche über das aktive Hören und produktive musikalische Spiel stattfinden konnten. «*Die Musik kommt aus der Stille*», sagt Sylwia Zytynska, und meint damit, dass ein Klang erst vollumfänglich wahrgenommen werden kann, wenn auch die Stille vorhanden ist. «*Nicht allein Technik oder Wissen, sondern Hände und Füsse, Ohren und Augen, und Impulse des Herzens machen Musik*», äusserte eine Teilnehmerin.

Die musikalischen Aufgaben mit übungszentriertem Fokus sollten für alle verständlich und umsetzbar sein und zu einem «geführten Experimentieren» einladen. Mit wassergefüllten Weingläsern, Flaschen, Schalen, Jogurt Gläsern, Murmeln... mit Holz-Sticks, Hammer, Meissel und Orgel-Pfeifen sowie Metall-Nägeln und Schlägeln sowie mithilfe diverser Materialien oder Gegenstände konnte frei oder mit Unterstützung improvisiert werden.



Voraussetzungen und inhaltliche Zielsetzungen

Gruppengrösse im Durchschnitt: ca. 12 Personen. Die Teilnehmenden sind alle im Wohn- und Pflegezentrum «Zum Lamm» wohnhaft und im Alter von 70 – 93 Jahren vertreten.

Mit folgenden Zielsetzungen wollten wir einen neuen Zugang zur Musik erschaffen:

- psychische und physische Ressourcen einzelner erhalten und stärken
- Beziehungsfähigkeit und -qualität über das gemeinsame Erlebnis fördern und stärken
- Selbstwertgefühl erhalten und stärken
- Lebensqualitätssteigerung im Alltag
- Konzentration fördern und «im Moment sein»
- kognitive, nonverbale und verbale Fähigkeiten erhalten und fördern
- Stimmungsstabilisierung im Sinne von «Emotionsregulation»



Unsere Art und Weise Musik zu machen, verbindet die Menschen mit ihren innersten Ressourcen und fördert sie dabei aktiv. Wir verbinden Alltags-Gegenstände mit Musik und Kreativität. Das Thema ist Wasser. Welche Assoziationen haben wir? Wie hört sich Wasser an? Der Text vom «z Basel am mym Rhy» kommt sofort gut an. Das Lied ist bekannt, alle können sich damit identifizieren und es entsteht ein Ort der Heimat. Die Gruppe lässt sich darauf ein und der Klang nimmt seinen Lauf.

Die musikalischen Rituale scheinen den Bewohnenden Spass zu bereiten. Wir erkennen dies, da sich alle an die Sequenzen erinnern können und sich auf deren Wiederholungen freuen. Im Silberberg-Saal ergeben sich Klänge, welche nicht ganz alltäglich sind und zum bewussten und achtsamen Zuhören anregen. Die tönenden Klänge schweben durch den Raum. Dynamisch, mit laut und leise, sowie harmonisch, fast schon ein wenig meditativ. Wir sind beeindruckt und finden das grossartig.

Statements von Bewohnenden

«Das macht Freude – also mir gefällt's hier...»

«Sie beide sind ein sympathisches Team, vielen Dank für Ihre spannenden Ideen...»

«Nicht allein Technik oder Wissen, sondern Hände und Füsse, Ohren und Augen, und Impulse des Herzens machen Musik.»

«Das Anfangs-Ritual zu Beginn, das war ein absolutes Hör-Erlebnis... diese grosse Glas-Glocke empfand ich wie eine schützende Kuppel über mir... Es fühlte sich an als würde ich unter Wasser eintauchen.»

«Meine Lebensfreude, meine Fantasie wurden angeregt... und ich schätze den sozialen Austausch miteinander...»

Statement Fachfrau Aktivierung

In meiner begleitenden Rolle bin ich dieses musikalische Projekt ohne konkrete Vorstellungen angegangen. Ich hatte die Möglichkeit mich voll und ganz auf das Beobachten und selber Ausprobieren zu konzentrieren. Eine wichtige Aufgabe der Aktivierungsfachperson ist das vernetzen der Bewohnenden, immer mit dem Fokus auf dem Wahrnehmen und Stärken der individuellen Ressourcen. Der gemeinsame Nenner dieser Projektgruppe war einerseits die Freude an der Musik aber auch der Wunderfritz. Schliesslich betreten alle Neuland und man konnte im Vorhinein nicht konkret beschreiben, was auf uns zukommt. Die spielerische Herangehensweise der Projektleiterinnen öffnete schnell das Tor zur eigenen Kreativität, die Teilnehmenden entwickelten bereits in den ersten Minuten ein Vertrauen in die Gruppe und konnten so «loslassen», sich dem Rhythmus und den Klängen hingeben und sich als Teil eines musikalischen Ganzen erfahren. Ich konnte wahre Freude beobachten, herzliches Lachen und auch einen gewissen Stolz. Einmal mehr wurde mir bewusst, dass wir uns in der täglichen Begleitung der uns anvertrauten Bewohnenden trauen sollten, Neues auszuprobieren und um die Ecke zu denken. Durch die Begleitung dieses Pilotprojektes konnte ich Mut und Musse entwickeln, auch in Zukunft ein entsprechendes Angebot mit Improvisation von Klängen und Rhythmus anzubieten. Vielleicht in Form einer «Klangwerkstatt»? Das Bedürfnis unserer Bewohnenden ist eindeutig vorhanden und die Tür zu dieser kreativen Klangwelt wurde durch Sylvia und Eva aufgestossen.

Statement Leitung Aktivierung

Für dieses musikalische Projekt, das mit seinem Improvisationscharakter und den nicht alltäglichen "Musikinstrumenten" für die meisten Teilnehmenden Neuland gewesen sein dürfte, benötigte es von Seiten der Bewohnenden eine grosse Offenheit, viel Mut und Experimentierfreude. Ich war positiv überrascht, mit wie viel Freude und Kreativität sie sich auf das Neue einlassen konnten und wie die gestellten Aufgaben umgesetzt wurden.

Statement Künstlerische Leitung

Musik bringt Sinnlichkeit, lässt uns innehalten und gibt uns Kraft, weil wir selbst im Moment des Kreierens etwas entstehen lassen. Gemeinsam können wir für Augenblicke in der Magie des Klangs schweben, uns selbst entfliegen. Zusammen zu singen, lässt uns wandern und springen, das längst Vergessene aufleben. Vielleicht das Schönste aber ist, dass Musik uns überraschen kann, da wir plötzlich hören können, wozu wir noch fähig sind. Die Begegnung mit den Bewohnenden des Alterszentrums war eine meiner wichtigsten Erlebnisse: pädagogisch, musikalisch und menschlich.

Fazit aus therapeutischer Sicht

- Die Art und Weise, abstrakte Musik zu machen, verbindet die Menschen mit ihren innersten Ressourcen. Das Spielen mit Materialien und Alltags-Gegenständen verbindet Musik mit Kreativität und kindlicher Neugier.
- Dies wirkt sich positiv auf die Lebensgeister und Energie aller Teilnehmenden aus. Der Aspekt des «Im-Moment-Lebens» wird einerseits angeregt und gefördert, andererseits auch intensiviert. Durch bewusstes, achtsames und aktives Zuhören leben wir im Moment. Die körperlichen und seelischen Zustände regenerieren sich. So erleben alle mehr Lebensqualität und Lebensfreude, im Hier und Jetzt.

Fazit Leitung Aktivierung

Wir vom WPZ Zum Lamm im Allgemeinen und das Aktivierungsteam im Besonderen, sind experimentierfreudig und stets offen für neues. Deshalb stiess die Anfrage von Zuhören Schweiz, die Plattform zur Durchführung eines Pilotprojektes zu bieten, auf offene Ohren. Was wir nicht zum Vorherein wissen konnten, war, wie offen und experimentierfreudig die Bewohnenden sein werden. Ich rechnete im Vorfeld damit, viel Überzeugungsarbeit leisten zu müssen, um eine kleine Gruppe von Teilnehmenden zusammenstellen zu können. Doch das Gegenteil war der Fall. Wir stiessen bei unseren Anfragen bei den Bewohnenden auf grosses Interesse und schon bald hatten wir eine Gruppe von Interessierten zusammen, die die vorbesprochene ideale Gruppengrösse eigentlich sprengte. Da wir damit rechneten, dass einige der Teilnehmenden später doch noch abspringen würden, begann das Projekt mit dieser sehr grossen Gruppe. Die Teilnehmenden waren vom Angebot begeistert und die Gruppengrösse blieb bis zum Schluss in etwa gleich, indem sich die Mehrheit der Teilnehmenden als Stammgruppe herauskristallisierte und sich einige wenige Ab- und Neuzugänge ergaben. Mir führte dies einmal mehr vor Augen, dass wir häufiger den Pfad des gewohnten verlassen dürfen und unseren Bewohnenden neues und ungewohntes anbieten und ihnen zutrauen, dass die dazu notwendige Offenheit, Flexibilität und den Wunsch und den Willen, sich weiterzuentwickeln, vorhanden sind.

Ausblick

Zuhören Schweiz und das Wohn- und Pflegezentrum Zum Lamm wollen das Projekt gemeinsam weiterverfolgen: Sylwia Zytynska entwickelt als künstlerische Leiterin ein Kartenset mit CD, das Fachpersonen in der Alltagsgestaltung als Inspiration und Anleitung dienen kann, selber entsprechende Angebote mit Bewohnenden durchzuführen. Die Erarbeitung des Kartensets wird vom Team Aktivierung des Pflegezentrums Zum Lamm begleitet und evaluiert. Zudem wird ein Weiterbildungsangebot für das gesamte Team Aktivierung des Bürgerspitals Basel vorbereitet, das später auch auf überregionaler Ebene in Ausbildungsinstitutionen und Pflegezentren durchgeführt werden kann.

Anhang

- **Link zu Hörproben**
<https://soundcloud.com/zuh-ren-schweiz/sets/horzeit-lamm-klang>
- **Bilder**
© Ute Schendel | Zuhören Schweiz
Kontakt für Bilder in hoher Auflösung: Jacqueline Beck, Zuhören Schweiz
Tel. 061 271 75 03, beck@zuhoeren-schweiz.ch
- **Beteiligte Institutionen:**
[Zuhören Schweiz - Die Welt hören und gestalten | zuhoeren-schweiz.ch](http://zuhoeren-schweiz.ch)
[Wohn- und Pflegezentrum Zum Lamm Basel | BSB.ch](http://BSB.ch)

