

365

August 2023 / ZUM MITNEHMEN / GRATIS aber nicht umsonst

DAS MAGAZIN der
HospizHILFEMEPPEN.

Wie uns Musik begleitet.
Vom Anfang bis zum Ende.



HOSPIZHILFEMEPPEN
Gemeinsam gehen.



EIN KLEINES VORWORT: Musik. Die ganze Welt liebt sie, braucht sie. Die neue Ausgabe 365 geht in die nächste Runde, und sie beschäftigt sich mit der Musik. Im Leben. Im Sterben und im Tod. Musik begleitet Menschen in allen Lebenslagen, in allen Lebenssituationen, und sie ist da, wenn Worte fehlen. Auch wir folgen dem Rhythmus des Lebens, den Tönen der Umgebung: Wir begleiten Menschen in ihrem Takt, hören die ausgesprochenen und unausgesprochenen Töne und berichten über einen therapeutischen Ansatz mit Musik. Ebenso erinnern wir an die eigene Kindheit – Rolf Zuckowski, der „Du brauchst ein Lied“ geschrieben hat, um daran zu erinnern, wie kostbar und wertvoll die Musik ist. Im Leben. Im Sterben und im Tod. Lesen und hören Sie dabei unsere Klänge (einfach mit dem Handy an den QR Code...). Viel Freude beim Blättern, Lesen. Und Hören.

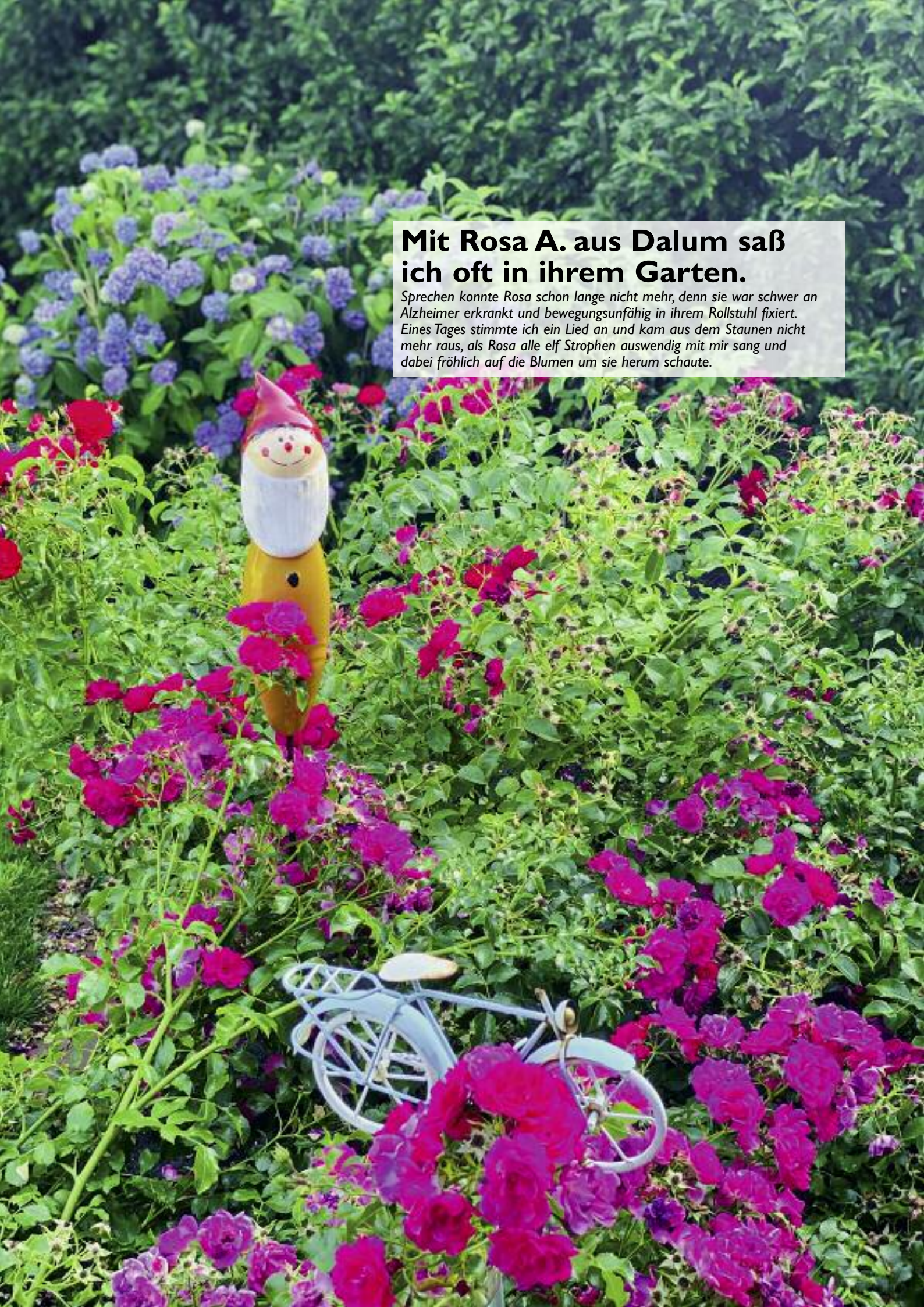
Ihre/eure Kathrin Schnieders

Vorsitzende des Vorstandes

Kathrin Schnieders

Mit Rosa A. aus Dalum saß ich oft in ihrem Garten.

Sprechen konnte Rosa schon lange nicht mehr, denn sie war schwer an Alzheimer erkrankt und bewegungsunfähig in ihrem Rollstuhl fixiert. Eines Tages stimmte ich ein Lied an und kam aus dem Staunen nicht mehr raus, als Rosa alle elf Strophen auswendig mit mir sang und dabei fröhlich auf die Blumen um sie herum schaute.



INHALT

Seite



Seite 5

- 02** Ein KLEINES Vorwort. Von *Kathrin Schnieders*
- 05** Inhalt
- 06** PORTRAIT
Über die richtige Kondition für die Koordination. Von *Elke Kemper*
- 08** AKTUELLE THEMEN
Über die Lesung von Frau Vogeler. Abschied von Kerstin aus der Trauergruppe für verwaiste Eltern. Neueröffnung des ZeitRaums im Ludmillenstift. Fortbildung mit Manfred: Kommunikation in der Hospizarbeit.
- 10** AKTUELLE THEMEN
Musiktherapie im Krankenhaus Ludmillenstift. Von *Marion Rütten*
- 12** AKTUELLE THEMEN
Musik als Instrument. Das klingt bei *Thomas Achenbach* so.
- 16** TITEL THEMA
Du brauchst ein Lied. Von *Rolf Zuckowski*
- 18** LESEN, SEHEN, HÖREN. MEDIENTIPPS
Wir stellen vor. Gutes zum Lesen, gute Links zu richtig guten Podcasts und Songs.
- 22** TEXT DIALOG
„Nur wir 2.“ Von ihr und ihm.
- 24** AUSBLICKE
Infos. Adressen. Und alle Angaben zu unserem Spendenkonto...

06



08



12



16



Elke Kemper. Über die richtige Kondition für die Koordination.

Mein Name ist Elke Kemper, ich bin 43 Jahre und wohne mit meiner Familie in Meppen. 2001 habe ich das Krankenpflegeexamen im Ludmillenstift Meppen bestanden. Danach habe ich viele Jahre in unterschiedlichen Fachbereichen, unter anderem auf einer Station für Knochenmarktransplantationen, in verschiedenen Krankenhäusern gearbeitet. Während meiner Tätigkeit in der Pflege habe ich eine Weiterbildung zur Praxisanleiterin und die Palliative Care-Weiterbildung absolviert. 2013 habe ich das berufsbegleitende Pflegemanagementstudium abgeschlossen.

In meiner Freizeit mache ich gerne Sport, gehe joggen oder fahre mit meiner Familie Rad. Beim Sport und in Bewegung kann ich den Tag und meine Arbeit gedanklich reflektieren, verarbeiten und für mich abschließen.

Schon sehr lange habe ich die Arbeit der Hospiz-Hilfe Meppen in Medienberichten und den unterschiedlichen Kanälen verfolgt. Über die Jahre hat sich so bei mir der Wunsch gefestigt, als Koordinatorin bei der Hospiz-Hilfe Meppen zu arbeiten.

Und nun ist es soweit! Seit dem 1. April 2023 bin ich als Koordinatorin gemeinsam mit Stephan und Maria im Hospizbüro im Einsatz.

In den vergangenen Wochen und Monaten wurde ich durch meine Kollegen eingearbeitet, habe schon viele Hospizbegleiter*innen kennengelernt, die Seminare für Koordinationsfachkräfte und Führungskompetenz im

ambulanten Hospizdienst abgeschlossen und viele neue Eindrücke und Erfahrungen gewonnen.

Kein Tag ist wie ein anderer Tag. Jede Begleitung ist anders, neu und individuell. Im Büroalltag finden Gespräche mit zu Begleitenden, ihren An- und Zugehörigen und unseren Hospizbegleiter*innen statt. Manchmal müssen Begleitungen zeitnah in die Wege geleitet werden: wenn unser ZeitRaum belegt wird, wenn in Pflegeheimen Menschen in der Sterbephase Begleitung benötigen oder wenn Menschen Zuhause dringend einer Begleitung bedürfen. Begleiter*innentreffen werden vorbereitet, Telefonate geführt, es werden Absprachen im Büroteam, mit dem Vorstand und Kooperationspartnern getroffen und noch vieles mehr.

Diese vielen unterschiedlichen Tätigkeiten machen den Beruf der Koordinator*in so spannend und vielfältig. Ich freue mich schon jetzt darauf, mich noch tiefer in die Arbeitsfelder eines Hospizvereins einzuarbeiten und die Menschen in unserer Hospiz-Hilfe Meppen besser kennenzulernen. Ihre/eure *Elke Kemper*

Wir werden immer vier sein. Über die Lesung von Frau Vogler...

Am 30. März 2023 im Atrium des Krankenhaus Ludmilstift in Meppen. Totenstille, dem Thema angemessen, als Monika Vogler mit ganz leisen, kaum wahrnehmbaren Worten begann. Mehr als 90 Minuten lang folgte eine aufmerksame Hörschaft ihrer traurigen, aber auch hoffnungsgeladenen Lebensgeschichte, ausgelöst durch den frühen Krebstod ihres Mannes Tommi.

Kathrin Schnieders, die Vorsitzende der Hospiz-Hilfe Meppen, weiß, dass unter den über 100 Gästen zahlreiche Zuhörerinnen und Zuhörer waren, die vergleichbare Schicksale erlitten hatten, die davon berichten, dass sie sich nach dem Tod eines geliebten Menschen mit ihrer Trauer wie auf einem Schiff im Sturm versetzt gefühlt haben. Hilflös, ohne Möglichkeit, das Ruderrad zum Umlenken bedienen zu können.

Monika Vogler hat so viel Hoffnung gegeben, ihr Buch bietet Hilfestellungen: So hat sie bereits mit Beginn der Erkrankung ihres Mannes das Gespräch mit einer Therapeutin gesucht und genutzt. Sie appelliert mit Nachdruck an die Zurückgebliebenen, es ihr gleich zu tun, denn irgendwann muss man lernen, den Fokus wieder auf sich selbst zu lenken.

Es war ein besonderer Abend, mit Gefühlen, Emotionen und Atmosphäre. Ein Miteinander von Wort und Musik. Dazu trug an seinem elektronischen Klavier Gerd Zimmermann aus Papenburg bei. Er „ummantelte“ dezent, ruhig, melodisch und melancholisch das gesprochene Wort der Autorin und leitete zum Innehalten und Nachdenken zum Beispiel mit „Over the rainbow“ an. Töne, die die Worte der Autorin sanft umspielten, wie das Wasser die Füße am seichten Meer.



Abschied von Kerstin aus der Trauergruppe für verwaiste Eltern.

Kerstin Bloms - die Initiatorin für das Projekt „Hospiz macht Schule“ in unserem Verein - verabschiedet sich aus der Trauergruppe für verwaiste Eltern.

Kerstin hat über viele Jahre „ihr“ Projekt „Hospiz macht Schule“, das drei- bis sechsmal jährlich in Grundschulen stattfindet, in unseren Verein etabliert, organisiert und Kooperationen aufgebaut. Außerdem hat Kerstin jahrelang die Trauergruppe für verwaiste Eltern mitgeleitet.

„Nun ist es Zeit für eine neue Zeit“, so Kerstin, und sie nimmt Abschied von diesen beiden Projekten.

Wir sagen DANKE für dein Engagement, für deine Zeit, für deine guten Gedanken und für deinen Einsatz, für die Begleitung vieler Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenslagen. DANKE und alles Gute für dich, liebe Kerstin.



In stillem Gedenken an Herrn Schwarz.

Wir sind sehr traurig, dass Heinz-Georg Schwarz im Alter von 87 Jahren von uns gegangen ist. Herr Schwarz war in der Zeit von 2000-2004 als Schriftführer in unserem Verein tätig.



Neueröffnung des ZeitRaums im Ludmillenstift.



Täglich sind unsere Hospizbegleiter*innen mit Menschen in Kontakt, die eine lebensverkürzende Erkrankung haben. Sie unterstützen, sie geben Halt, sie entlasten und schenken Zeit. „Aus der Kraft ihrer Haltung.“ Täglich sind Pflegekräfte für ihre Patienten da, versorgen, überwachen Therapien und reichen das Essen an. Im ZeitRaum können beide, Pflegekraft und Hospizbegleiter*in zusammen für die Menschen da sein, die im Krankenhaus aufgenommen sind und im Sterben liegen; die mit ihren An- und Zugehörigen zusammen in den ZeitRaum verlegt werden und hier Abschied nehmen müssen. Diesen Dienst füllen Pflegekraft und Hospizbegleitung in den beiden Zimmern des ZeitRaums schon seit über zehn Jahren aus.

Fortbildung mit Manfred: Kommunikation in der Hospizarbeit.

Wie kann eine gute Kommunikation mit Sterbenden und Trauernden gelingen? Es wurden uns Methoden an die Hand gegeben, deren Anwendung Sicherheit geben kann. Worauf es aber viel mehr ankommt, ist die Fähigkeit, eine Atmosphäre der Wärme zu schaffen, dem Gesprächspartner das Gefühl zu geben, wirklich angenommen zu sein. Wie gut kenne ich den inneren Drang, dem anderen "etwas sagen" zu wollen und nur eine Lücke in seinem Gesprächsfluss zu suchen, um meine eigenen Gedanken einzubringen. Aber in einer Begleitung geht es nicht um mich, sondern an erster Stelle um meinen Gesprächspartner. Dieser wird spüren, ob ich ehrliches Interesse an ihm habe. Bin ich neugierig auf den zu Begleitenden? Stelle ich Rückfragen, die ihn ermutigen, mir zu erzählen, was ihm wichtig ist? Hierzu hat uns Manfred Hillmann wertvolle Hilfestellungen an die Hand gegeben.

Am 16. Mai wurde der Zeit-Raum wiedereröffnet. Nach der Besichtigung der renovierten Räume wurden die Pflegekräfte der onkologischen Station C31, die Krankenhauseelsorge und alle Hospizbegleiter*innen, die im ZeitRaum ehrenamtlich aktiv sind, zum Empfang eingeladen.

Als dann aber mitten im Empfang eine Videoschaltung zum Sohn einer im ZeitRaum verstorbenen Frau hergestellt wurde und er eindrucksvoll davon berichtete, welche wunderbaren Dienst Pflegekräfte, Seelsorger*innen und Hospizbegleiter*innen für seine Mutter, ihn selbst und seine Familie vollbracht hatten - was Pflege, Seelsorge und Hospizbegleitung „aus der Kraft ihrer Haltung Gutes getan“ hatten, brach spürbar die professionelle Schutzmauer, die angesichts von Krankheit, Leid und Sterben oft aufgebaut wird und trieb so manchen geladenen Gästen Tränen in die Augen. Es sind Dienste, die unbezahlbar und so wertvoll sind. Im ZeitRaum „Gemeinsam gehen“ für und mit den Sterbenden und ihren Familien.



Es wurde auch deutlich, dass es zum Gelingen einer Begleitung darauf ankommt, offen zu bleiben, um eigene Erstdrucke differenzieren, ergänzen und korrigieren zu können. Zwei Filmszenen hatte Manfred Hillmann für uns vorbereitet, die wir besprochen haben. In der ersten misslang die Unterhaltung vollkommen, in der zweiten führte die Aufmerksamkeit und Konsequenz des Gesprächsleiters zu einem erstaunlichen Ergebnis.

Für eine gemeinsame Übung erhielten wir eine Liste mit Ressourcen, die dem Menschen zur Verfügung stehen. Hätte man mich aufgefordert, aus dem Stehgreif einige Ressourcen zu nennen, die für meine Arbeit hilfreich sein könnten, wäre mir nicht einmal ein Drittel davon eingefallen. Mit dieser Liste werde ich auch in Zukunft arbeiten, denn sie kann mir Selbstvertrauen geben, nicht nur bei meiner ehrenamtlichen Tätigkeit, auch im täglichen Leben. Danke für diese Bereicherung!
Gertrud Berth

Lieder können auch bei Verwirrungszuständen noch sehr lange und klar erkannt, rezitiert und mitgesungen werden. Sie sind Anker der Sicherheit, die in der Phase des Abschieds vom Leben eine Stärkung ermöglichen. Lieder sind Begleiter beim Abschied und bilden doch eine Brücke zum Leben und auch Lebensfreude. Desweiteren helfen Lieder beim Trauern.

Quelle: Baumann, M.& Bünemann, D. (2009).
Musiktherapie in der Palliative Care.
München: Ernst Reinhardt Verlag, Kapitel 5:
Die „Holy Seven“ – die 7 musiktherapeutischen
Bausteine; Baumann und Behnen, Seite 46



Marion Rütten: Musiktherapie im Krankenhaus Ludmillerstift.

Ich arbeite seit 2016 als Musiktherapeutin in der Klinik der Medizinischen Frührehabilitation und Altersmedizin im Krankenhaus Ludmillerstift in Meppen. Bei meiner Arbeit in der Musiktherapie steht die Verbesserung der körperlichen und mentalen Verfassung von stationären Patienten im Fokus. Leider kommt es vor, dass das eigentliche Rehabilitationsziel geändert werden muss und eine palliative Begleitung oder Sterbebegleitung erforderlich ist. Dies ist der Fall, wenn sich der Allgemeinzustand der Patienten verschlechtert, wie z.B. bei einem wiederkehrenden Schlaganfall während der Therapie.

Welche Rolle spielt die Musik in diesen Phasen? Musik löst vorhandene Emotionen aus, auf die jeder Patient individuell reagiert. Entstehende wechselnde seelische und körperliche Zustände sind wichtiger Teil im Prozess mit dem Patienten und setzen für mich ein ständiges Reagieren auf die aktuelle Situation und ein Offen sein für jede Situation und Emotion voraus. Vor jeder Therapie ist deshalb ein musikalisches Kennenlernen und ein therapeutischer Beziehungsaufbau sehr wichtig. Patienten können zwischen verschiedenen musiktherapeutischen Angeboten auswählen: Singen von Lieblingsliedern (für oder gemeinsam mit dem Patienten), Spielen von Instrumentalstücken (Improvisationen oder bekannte Musikstücke) oder gemeinsames Musik hören. Immer steht die eigene Entscheidung zur Gestaltung der Therapieeinheit im Mittelpunkt.

Ist der Patient nicht mehr in der Lage, Wünsche und Willen zu äußern, benötige ich als Musiktherapeutin viel Einfühlungsvermögen, Improvisationstalent und Flexibilität. In diesem Fall kann die Mitarbeit der Angehörigen auch eine große Rolle spielen. Deshalb ist es häufig ratsam, Familie, enge Freunde, Pflegenden, Behandelnde, Seelsorger oder Hospizbegleiter in die Therapie mit einzubeziehen. Es besteht dann die Möglichkeit, noch einmal im „Hier und Jetzt“ miteinander positive Momente zu erleben und für einen kurzen Moment die schwierige Situation zu vergessen. Die Musik kann dabei eine Brücke zwischen Erkrankten und Mitmenschen bauen. Denn: Patienten sowie Angehörige bekommen die Möglichkeit, während der Therapie über aufkommende Gedanken, Sorgen, Wünsche, Ängste und Emotionen zu sprechen. Außerdem können aktuelle Probleme oder auch Konflikte aus der Vergangenheit dadurch miteinander aufgearbeitet werden. Durch die gemeinsame Interaktion können sie selber wieder aktiv Schönes für ihre Beziehung tun: Lieder können ausgewählt werden, die für Betroffene (und Angehörige) eine große Rolle gespielt haben oder in diesem Moment bei den Emotionen und der aktuellen Situation anschließen.



Marion Rütten
Bachelor of Music Therapy (NL), NMT-F
Krankenhaus Ludmillerstift Meppen

Ziele in der Musiktherapie im Hospizbereich sind:

- Hervorrufen von positiven Erinnerungen
- (gemeinsames) Erleben von positiven Momenten, Empfindungen und Freude im „Hier und Jetzt“
- Förderung und Erhalt der Lebensqualität
- Ablenkung von körperlichen und seelischen Leiden
- Entspannung
- Trost spenden
- Bewältigung und Abbau von Angst und Unsicherheit
- Zulassen und Herauslassen von aufkommenden Emotionen
- Unterstützung im Trauerprozess
- Rückschau auf das eigene Leben

Durch den nonverbalen Charakter der Musik ist die musiktherapeutische Begleitung eines Sterbenden bis zur letzten Stunde und auch gegebenenfalls über den Tod hinaus in der Begleitung der Angehörigen möglich, zum Beispiel durch das gemeinsame Auswählen der Musik für die Trauerfeier. Besonders in dieser letzten Zeit ist das Schaffen einer angenehmen und vertrauten Atmosphäre durch Musiktherapie gut möglich. Musik verbindet, und es entsteht ein Gefühl von Geborgenheit und Aufgehoben sein bei Patienten und Angehörigen. *Marion Rütten*



Musik als Instrument. Das klingt bei Thomas Achenbach so.

Ob in Sterbebegleitung, Trauerbegleitung oder in der Biographiearbeit: Wenn Du in das Leben eines Menschen eintauchen willst, dann frag ihn nach der Musik, die ihn geprägt hat. Musik kann ans Licht bringen, was sonst lieber verschüttet bleiben möchte, Musik kann fließen lassen, was sich lieber in Erstarrung geflüchtet hätte – Musik ist der Turbozugang direkt hinein in die Seele. Wenn es in meinem Leben ein Heiligtum gibt, dann ist es die Musik. Als ich vier Jahre alt war, habe ich die Mozartplatten meiner Eltern wieder und wieder anhören wollen (dirigiert von Karl Böhm). Als ich 15 Jahre alt war, durfte ich mein erstes Rockkonzert erleben: Klaus Lage und Band im Hyde Park in Osnabrück. Und so ging es weiter und weiter.

Ohne Musik zu leben kann ich mir nicht vorstellen. In allen Seelenlagen. Selbst dann, wenn gar nichts mehr geht, weil mich gerade alles zu Boden drückt – Musik geht immer noch. Schon als Teenager hat mich ihre Tiefenwirkung durch so manches Seelental gerettet. Und so wie bei den meisten Menschen bestand ihre medizinische Wunderwirkung darin, den seelische Blues durch entsprechende Töne zu vertiefen. Der Psychologe Marcel Zentner von der Universität Innsbruck hat herausgefunden, dass das vielen Menschen so geht. So war es nur naheliegend, meine verschiedenen Professionen miteinander zu verbinden: Heute darf ich meine Leidenschaft für Musik an meine Professionen als zertifizierter Trauerbegleiter und als Dozent koppeln und gelegentlich Workshops geben: Über Trauer und Musik. Über den Turbozugang in die Seele. Dafür bin ich dankbar.

Thomas Achenbach, Jahrgang 1975, ist Trauerbegleiter (BVT), Blogger, Dozent und Buchautor. Sein neues Buch „Das ABC der Trauer – 77 Rituale und Impulse“ erscheint im September 2023 im Patmos-Verlag. Im Frühjahr 2020 erschien sein Buch „Mitarbeiter in Ausnahmesituationen – Trauer, Pflege, Krise“ im Campus-Verlag. Geboren in München, lebt Achenbach jetzt mit Frau und Tochter in Osnabrück.



„Frauen weinen und Männer fressen alles in sich rein“ - ganz so drastisch wie dieses Klischee sind die Unterschiede zwischen Männern und Frauen zwar nicht. Dennoch unterscheidet sich die Herangehensweise von Männern, mit ihrer Trauer umzugehen und den Schmerz zu bewältigen. Aber wenn es nicht das Gespräch mit der besten Freundin ist - was tut trauernden Männern dann gut? Wie können Angehörige, Freunde oder KollegInnen einen Mann in seiner Trauer unterstützen? Viele Beispiele aus der Praxis und der Hintergrund eigener Erfahrungen vermitteln umfassendes Wissen und praktische Tipps, um trauernde Männer ihren Bedürfnissen entsprechend zu unterstützen. Ein Buch, das hilft, trauernde Männer besser zu verstehen und zu begleiten.

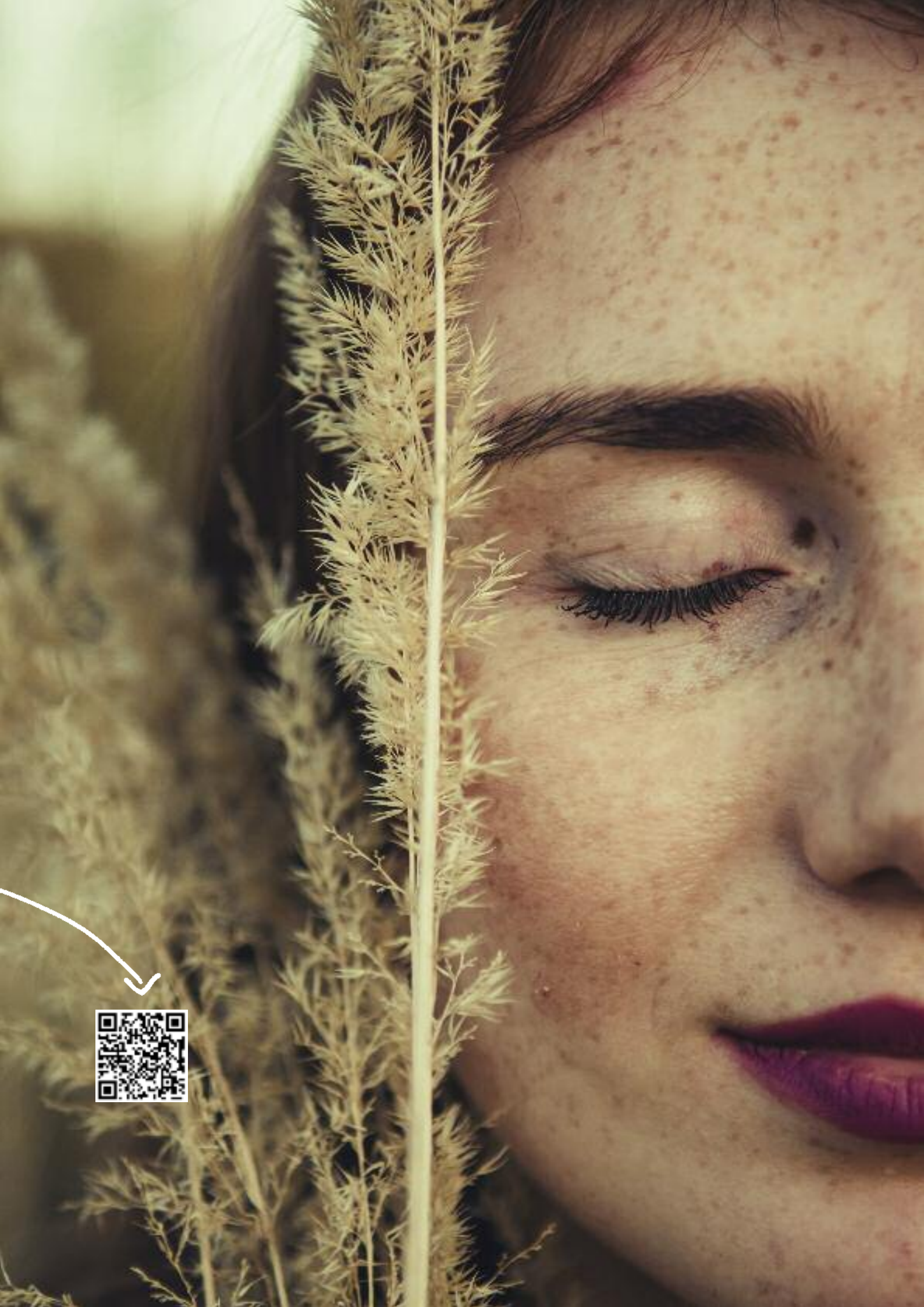
Taschenbuch 18 €

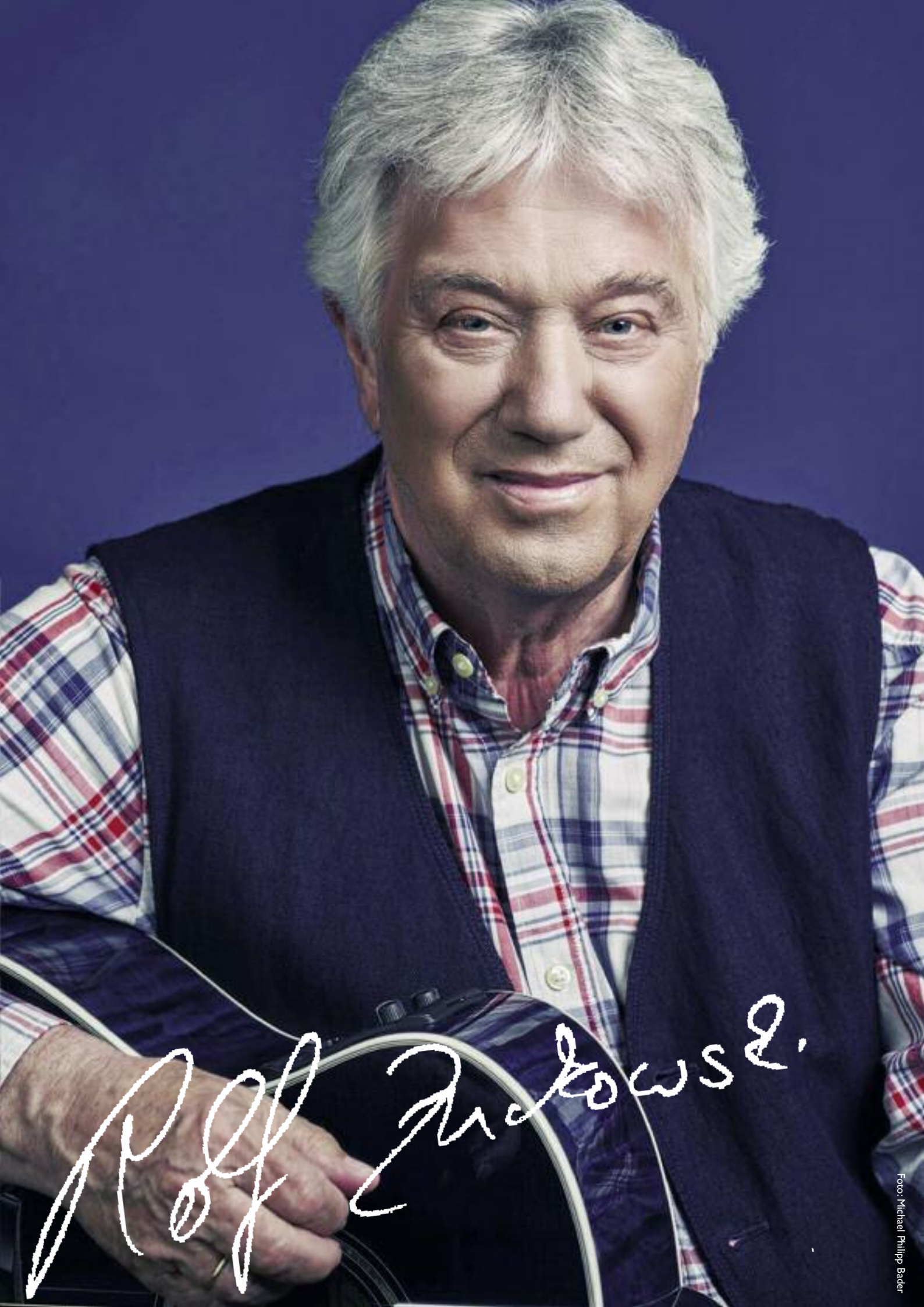
Freude

Im Leben ein Glück.

Im Abschied Erinnerung.







Phil Andrewse.

Rolf Zuckowski. Du brauchst ein Lied.

Du machst die Augen auf
Und hast das Licht der Welt erblickt
Du lebst auf diesem Stern
Von nun an gibt es kein Zurück
Mit jedem neuen Tag
Lernst du ein bisschen mehr dazu
Siehst Licht und Dunkelheit
Und kommst noch lange nicht zur Ruh

Du brauchst ein Lied, das dich begleitet
Und ein Herz, das für dich schlägt
Brauchst ein Feuer, das dich leitet
Und ein Wort, das dich bewegt
Du brauchst ein Lied, das dich begleitet
Und ein Licht in dunkler Nacht
Und am Himmel einen Stern

Der über deine Träume wacht
Aus manchem tiefen Tal
Willst du hinauf ans helle Licht
Und auf dem höchsten Berg
Erstarrt vor Kälte dein Gesicht.
Du fährst hinaus ans Meer
Und willst die Wellen tanzen sehen
Und manches stolze Schiff
Siehst du im Sturm zu Grunde gehen

Du brauchst ein Lied, das dich begleitet...

Dann hast du selbst ein Kind
Und willst ihm manches Leid ersparen
Doch einmal kommt der Tag,
Wo es sich selbst nur helfen kann
Dann geht es seinen Weg
Denkt dann und wann an dich zurück
Und braucht, genau wie du
Ein bisschen Mut, ein bisschen Glück

Du brauchst ein Lied, das dich begleitet...

„Was brauchen Kinder? Unausgesprochene und bedingungslose Liebe, Schutz und Fürsorge, Vertrauen in sich selbst und Zutrauen in ihre Kräfte. Sie brauchen angemessene Chancen und herzenskluge Begleiter. Und sie brauchen Musik; Lieder, ein lebendiges musikalisches Umfeld mit eigenen Musikaktivitäten. Aus dieser Einsicht heraus habe ich, gemeinsam mit meiner Frau, 2008 die Stiftung „Kinder brauchen Musik“ gegründet. Wer die Tür ins Reich der Musik einen Spalt geöffnet hat, wird bald merken, dass sich dahinter ein Universum auftut. Musik kann inspirieren, Mut machen, Trost spenden, Freunde schaffen, durch alle Phasen des Lebens hindurch. „Du brauchst ein Lied“ war eines meiner ersten „Generationenlieder“. Ich war noch weit davon entfernt, Großvater zu sein, aber die Gedanken eilen der Wirklichkeit ja oft ein wenig voraus.“

<https://www.youtube.com/watch?v=jjHtEbfzu3M>



Texte: Rolf Zuckowski
© Mit freundlicher Genehmigung
MUSIK FÜR DICH Rolf Zuckowski OHG,
Hamburg



**Gut zu lesen, gut zu wissen,
gut gemacht. Klick.**



LESEN, SEHEN, HÖREN. MEDIENTIPPS



Reinhard Mey: Gib mir Musik (von 1996)

Einst habe er einen Aufsatz geschrieben mit dem Titel „Musik ist ein Lebensmittel“, erinnert sich Reinhard Mey. Inzwischen sagt er: „Musik ist ein Überlebensmittel“, später nennt er dieses Metier „meinen Stoff, meinen Treibstoff“.

<https://www.youtube.com/watch?v=kTdkVppFcPI>



Sanfte Herz-Meditation bei Verlust durch Tod. Anita Henkelmann Mentaltrainerin, Meditationslehrerin, YouTuberin & Autorin zeigt die Energie der Meditation gerade bei schweren Schicksalsschlägen.

https://www.youtube.com/watch?v=5ZK_tK93wol



Musiktherapie: Musik und ihre heilende Wirkung. Sara Papst:

Musiktherapeutin mit Schwerpunkt Musikästhetik und Musikpsychologie berichtet über die biografische und identitätsstiftende Bedeutung von Musik.

<https://www.youtube.com/watch?v=eOvXLI0kjBU>



David Gilmour: Wish you were here (Live At Pompeii)

Für Roger Waters, einer der Songwriter von Led Zeppelin, ist es der Sehnsuchtsong schlechthin. Er wünscht sich einen fehlenden Menschen so sehr herbei. Denn ohne einander sind sie nur zwei verlorene Seelen...

<https://www.youtube.com/watch?v=CiXNljGX1hY>



Rachel Joyce, Mister Franks fabelhaftes Talent für Harmonie. Roman, 2019.

»Wenn Sie Worte lieben, wenn Sie Musik lieben, wenn Sie irgendetwas lieben, dann müssen Sie diesen Roman lesen!« *Book Page*. »Rachel Joyce trifft jeden Ton: ein Tribut an Freundschaft, Liebe und die Kraft von großartigen Songs.« *Washington Post* »Dieser Roman ist so wunderbar und tiefgründig wie die Musik, die jede Seite davon durchdringt.« *The Boston Globe* Mister Frank hat eine besondere Gabe: Er spürt, welche Musik die Menschen brauchen, um glücklich zu werden. In Franks Plattenladen in einer vergessenen Ecke der Stadt treffen sich Nachbarn, Kunden und die anderen Ladenbesitzer der Straße und hören Klassik und Jazz, Pop und Punk. Keiner weiß, wie lange sie hier noch überleben können. Da taucht eines Tages die Frau in Grün vor Franks Schaufenster auf. So sehr er sich auch bemüht, Frank kann einfach nicht hören, welche Musik in ihr klingt ...

Taschenbuch 10,99 €



Claire Oppert, Die heilende Kraft der Musik.

Sachbuch, 2023

Das Buch von Claire Oppert ist ein einzigartiges Zeugnis heilender Wirkung, eine Hommage an die Musik, die in der bauchigen Gestalt eines Cellos zum Leben geworden ist. Sie bildet eine Art Bollwerk gegen das Absurde, gegen Krankheit und Tod und versucht, die »Sache darunter« zu erreichen, die sich widersetzt. Ein berührender Text über Musik als Heilung. Ein einmaliger Einblick in die Arbeit einer begnadeten Cellistin und Musiktherapeutin. Ein Buch, das Hoffnung macht. Claire Oppert spielt klassische Musik auf der Violine und dem Cello für Menschen mit Alzheimer, Autismus, Krebs u.v.m. und erlebt dabei immer wieder beeindruckende Besserungen. Sie praktiziert Musik als Therapie und erprobt die Wirkung von musiktherapeutischen Methoden auf das Gehirn.


Geb. Ausgabe 24,00 €

**Ein Präsident ist wie
ein Friedhofsverwalter.
Er hat eine Menge Leute unter sich,
aber keiner hört zu.**

Bill Clinton







**“Music was my first love and it will be my last.
Music of the future and music of the past.
To live without my music would be impossible to do.
In this world of troubles my music pulls me through.”**

John Miles 1978

W

SIE:

Musik. Sie sagt Dinge, die in keiner Sprache enthalten sind. Sie ist der Takt des Herzens, der Rhythmus im Blut, die Begleitung in allen Lebenslagen und die Sprache der Gefühle.

Uns verbindet die Musik, und die Musik verbindet uns. Wir lernten uns kennen. So, wie man sich im echten Leben kennenlernt. Man sieht sich, man sieht sich häufiger, intensiver, mit einem Lächeln auf den Lippen, mit intensiven Blickkontakten und mit Blicken, die tiefer sehen als das, was das Auge wahrnehmen kann. Dabei ist und war die Musik unser ständiger Begleiter, die gemeinsame Playlist „Nur wir 2“, die unsere Geschichte schreibt. Musik, die unsere Sprache ist, die unsere Emotionen transportiert und die uns in vielen Situationen und Momenten verbindet. Musik, die uns zum Lachen bringt, die uns tanzen lässt, Freude schafft, Erinnerungen und Glück erzeugt, die uns zum Weinen bringt und Tränen trocknet. Das ist's, was Musik schafft, warum uns Musik verbindet. Und dann wiederum verbindet die Musik uns. In den Momenten, in denen wir uns nicht nah genug fühlen und in denen die richtigen Worte fehlen. Musik, die präziser, genauer, sensibler und sehr viel tiefer geht als das, was Worte ausdrücken können. Musik, die uns noch näherbringt, die einen so tiefen Einblick in die Gefühle gibt, die Verbindungen schafft, Gefühle transportiert und die Herzen höherschlagen lässt. Musik, die unsere Sprache wird und die immer genau die richtigen Worte findet, um in all den besonderen und herzergreifenden Momenten eine Verbindung zu schaffen, die uns noch näherbringt. Die dazu führt, dass der Atem stehenbleibt, dass die Worte versagen und dass das Herz tanzt. Du tanzt in meinem Kopf und in meinem Herzen. Immer, wenn ich an dich denke, wenn ich unsere Playlist höre. Und sie ist immer da, anders als du. Denn du bist nicht da, bist nicht (mehr) bei mir. Danke für diese wundervolle Verbindung, die die Musik für uns bedeutet. In den Verstand fest eingraviert – und mit dem Herz fotografiert; der Takt unserer Herzen.

R

ER:

Die Playlist meines Lebens. „Musik war meine erste Liebe, und sie wird meine Letzte sein. Musik der Zukunft und Musik der Vergangenheit. Ohne meine Musik zu leben, wäre unmöglich. In dieser Welt voller Sorgen trägt meine Musik mich durch.“ Diese Liedzeilen von John Miles von 1978 beschreiben genau das, was Musik für mich bedeutet. Wer dieses Lied hört, weiß, dass Musik alle Facetten des Lebens darstellt. Freude. Trauer. Kraft. Melancholie. Aber vor allem Hoffnung. Es drückt genau das aus, was jeder Mensch, der die Musik liebt, fühlt, wenn er sie hört. Musik ist Teil unseres Lebens, sie ist Teil meines Lebens. Auch wenn ich selbst nicht sehr musikalisch bin, höre ich mein ganzes Leben schon Musik: Als kleiner Junge habe ich meine Lieblingssongs aus dem Radio „auf Kassette“ aufgenommen. Als Jugendlicher einen nicht unerheblichen Teil meines sauer verdienten Geldes in Musikanlage und Unmengen von CDs investiert. Seit einigen Jahren hege und pflege ich meine Musikbibliothek bei spotify und füttere Playlisten mit meinen Lieblingssongs. Selbst für meine Beerdigung habe ich schon die für mich richtigen Lieder ausgewählt.

Musik begleitet mich überall im Alltag. Morgens wenn ich wach werde, motiviert sie mich, aufzustehen. Im Auto bewahrt sie mich vor dem Einschlafen, animiert mich manchmal sogar zum Mitsingen. Musik erleichtert viele Formen von anstrengender Arbeit, sie beflügelt mich beim Sport. Meine Lieblingslieder bereichern immer und überall meine freie Zeit und helfen mir dabei, Alltagsgeschehnisse besser zu verarbeiten und zu reflektieren. Wenn ich darüber nachdenke, könnte ich auf vieles verzichten, aber nicht auf gute Musik. Warum nicht? Weil sie ein „Geschmacksverstärker“ in meinem Leben ist. Nichts auf dieser Welt kann Gefühle besser ausdrücken als Musik. Sie inspiriert mich, verstärkt das Gefühl von „Glücklichsein“ und schenkt mir Hoffnung in schweren Zeiten. Sie gibt mir Trost, wenn ich traurig bin und kann jeder Stimmung mehr Ausdruck verleihen, als Worte jemals dazu fähig wären. Die wichtigste Aufgabe von Musik geht sogar noch einen Schritt weiter. Nichts kann 2 Menschen intensiver miteinander verbinden als Musik. Nichts kann die Liebe zwischen 2 Menschen schöner und stärker ausdrücken als die Musik. Musik verbindet Menschen miteinander, weil sie die „Bauanleitung“ dafür ist, melodisch im Einklang miteinander sein zu können. Liebe und Musik gehören ganz fest zusammen, weil nichts auf der Welt dieses Gefühl von Vollkommenheit besser ausdrücken kann. Das Beste aber zum Schluss: Musik schafft Erinnerungen. Wir hören nur ein paar Töne, und schon reisen wir gedanklich in der Zeit zurück. Viele Lieder verknüpfen wir mit Personen, Orten oder Erlebnissen. Jeder Mensch sollte diese eine Playlist führen. Jeder Mensch sollte Lieder, die ihn berühren, die ihn im Leben begleitet haben, an einem Ort abspeichern, um sie dann abspielen zu können, wenn er sie braucht. Denn Musik schafft das, was Liebe manchmal nicht kann. Sie bleibt.



zde

DAS MAGAZIN der
Hospiz-HILFE Meppen.

Ihre Spende
macht uns
besser!

DE13 2666 0060 0145 2002 00

Fragen, Anregungen, Mitmachen:

Kathrin Schnieders
schnieders@hospiz-meppen.de



Andreas Schütte
schuette@hospiz-meppen.de



Eugene Schulte
schulte@hospiz-meppen.de



Koordination, Verwaltung

Maria Borgmann
info@hospiz-meppen.de



Elke Kemper
kemper@hospiz-meppen.de



Stephan Wendt
wendt@hospiz-meppen.de



Redaktion

Getrud Berth



Matthias David



Kathrin Schnieders



Stephan Wendt



Hospiz-Hilfe Meppen e.V.
Ludmillenstraße 4-6
49716 Meppen
05931- 84 56 80



info@hospiz-meppen.de

Büro offen:

Montag,
Mittwoch,
Donnerstag
10-13 Uhr
und nach
Vereinbarung

Danke für die Unterstützung:

