

Musik im Alter

Auswertung der VdM-Blitzumfrage 2014 und Vergleich mit Blitzumfrage 2007

1. Kurzer Blick auf die statistischen Ergebnisse:

- In 2014 war ein hoher Rücklauf zu verzeichnen. Fast die Hälfte der VdM-Musikschulen haben geantwortet: 405 VdM-Schulen (= 45%) .
- Es finden sich jetzt sehr viel mehr Angebote für den 3. und 4. Lebensabschnitt als bei der Umfrage im Jahr 2007.
- Die Angebote der VdM-Musikschulen sind 2014 erheblich mehr ausdifferenziert; es gibt viele neue Angebote. Die VdM-Musikschulen zeigen sich sehr experimentier- und innovationsfreudig.
- „Andere“ Angebote (= nicht der klassische Instrumental- und Gesangsunterricht) liegen 2014 bereits bei 40%.
- Die zeitlich begrenzten Angebote (= eine begrenzte Anzahl von Unterrichtsterminen, z.B. Wertgutschein für 10 Unterrichtsstunden) liegen jetzt bei 26%.
- 64% haben generationsübergreifende Angebote; dieser Bereich ist auch am stärksten ausdifferenziert, es zeigt sich große Experimentierfreude.
- 48% der Angebote erfolgen in den Alteneinrichtungen selbst.
- 40% veranstalten SchülerInnenauftritte in den Alteneinrichtungen.

2. Versuch einer inhaltlichen Auswertung, mit Blick auf die Entwicklung 2007-2014, unter Einbezug der von den Musikschulen mitgelieferten Kommentare und einiger Rückfragen unsererseits

Vorbemerkung

Musik wirkt auf uns, bevor wir geboren sind, sie wirkt ein Leben lang, sie wirkt auf uns meist bis in unsere letzten Tage und Stunden hinein. Und wenn in unsren letzten Monaten oder Tagen vieles nicht mehr geht, wenn wir eventuell nicht mehr herumlaufen, nicht mehr sprechen, nicht mehr sehen können – dann können wir aber meist noch hören. Das Hör- und Gefühlszentrum sind eng miteinander verbunden und bleiben meist am längsten erhalten. Damit nehmen wir noch Stimmungen wahr, erleben Kontakt, erleben auch Emotionen, die in Musik enthalten sind.

Musik wirkt. Musik gilt sogar als das emotional wirksamste künstlerische Medium – ein Leben lang.

Die Lebenserwartung steigt, die Menschen werden immer älter. Den Hochrechnungen nach wird im Jahr 2030 der Anteil der über 60-Jährigen bei ca. 35% liegen (2000: 21%). Bis 2050 soll die Zahl der über 80-Jährigen von jetzt 4 Millionen auf ca. 10 Millionen ansteigen. Die Entwicklung geht von der „Alterspyramide“ (mehr Jüngere als Alte) zum „Alterspilz“.

Diese Alterung der Gesellschaft stellt nicht nur die Sozial- und Gesundheitspolitik, sondern

auch die Kultur- und Bildungseinrichtungen vor Herausforderungen. Die Alterung bietet aber auch neue Möglichkeiten. Dies gilt entsprechend für die Öffentlichen Musikschulen, die VdM-Schulen. So teilt bei unserer diesjährigen Blitzumfrage eine Musikschule mit: „Die Träger der Musikschule haben die Schulleitung beauftragt, Konzepte für Seniorenarbeit zu erarbeiten und den Gremien vorzuschlagen“.

Wie können die VdM-Musikschulen den demografischen Wandel aktiv mitgestalten?

Es geht hier um Musik und ihre Nutzung durch jüngere bis ältere Erwachsene, insbesondere um Menschen im sogenannten 3. und 4. Lebensabschnitt. Als 3. Lebensabschnitt gilt die nachberufliche Lebensphase von ca. 60/65 bis 75 Jahren. Ab ca. 75 Jahren spricht man vom 4. Lebensabschnitt.

Zum 3. Lebensabschnitt fallen Stichworte wie „Junge Alte“, „relativ guter Gesundheitszustand“, „Mobilität“, „frühe Entberuflichung und Zunahme an Freizeit“, „hohe Kaufkraft“, „Silversurfer“, „Best Ager“. In Tokio gibt es das „Einkaufsparadies der alten Dame“, beim Shoppen hören sie ihre Jugendlieder, sollen sich wieder jung und wieder im Mittelpunkt



fühlen – und vergnügt und reichlich einkaufen. Zum 4. Lebensabschnitt fallen Stichworte wie „erhöhtes Risiko für chronische und demenzielle Erkrankungen“, „verstärktes Auftreten mehrerer Krankheiten gleichzeitig“ (Multimorbidität), „Abnahme von Mobilität“, „Singularisierung“ (Alleinleben, vor allem Frauen, Witwen). War noch vor gar nicht so vielen Jahrzehnten die Berufstätigkeit für das Leben der Menschen prägend – denn davor und danach gab es nur wenige Jahre ohne Arbeit – so werden die Lebensabschnitte vor und vor allem nach der Arbeit immer länger. Besonders der nachberufliche Lebensabschnitt dehnt sich deutlich aus. Die Zeit ohne Arbeit prägt mehr und mehr unser Leben. Da gibt es auch für die Musik viel zu tun. Denn der Erfahrung nach ist jeder Mensch musikalisch. Das gilt für jedes Lebensalter.

Infolge der Alterung der Gesellschaft sind neue Berufsfelder entstanden, u.A. die Musikgeragogik. Sie wird in der Regel als Weiterbildung für Musikpädagogen angeboten. Dieser Beruf orientiert sich an den kulturellen, emotionalen und sozialen Bedürfnissen älterer Menschen. Es gibt zahlreiche Schnittmengen mit dem Bereich der Musiktherapie.

Inhaltliche Auswertung

Der Umgang mit Musik wandelt sich im Laufe der Lebenszeit. Im Laufe des Alterungsprozesses entsprechend ändern sich auch die Angebote. Mit Blick auf die Mitteilungen aus den VdM-Mitgliederschulen soll der Wandel, der sich abzeichnet, beschrieben werden.

Da sich Gesundheit und Mobilität immer länger erhalten, wächst vor allem im nachberuflichen Lebensabschnitt das Bedürfnis nach

sinnerfüllender Aktivität und auch nach musikalischem Tun. Die Leute sind oder fühlen sich jünger als die Menschen gleichen Alters in früheren Jahren.

Eine Untersuchung will herausgefunden haben, dass sich Menschen zwischen 70 und 80 Jahren heute im Durchschnitt 13 Jahre (mit Blick in den Spiegel immerhin noch 7 Jahre) jünger fühlen¹. Ein zunehmendes Interesse dieser älteren Menschen an künstlerisch-kreativer Eigentätigkeit ist zu beobachten, auch beim Angebot der VdM-Schulen.

Da sind die Spätbeginner und die Wiedereinsteiger

Erwachsene wollen sich – nach Jahrzehnten der Berufs- und Familienzeit – jetzt mit viel Freizeit ausgestattet, oft einen lang gehegten Wunsch erfüllen: „Ich wollte schon immer gern Klavier spielen!“ Oder sie nehmen den alten Instrumentenkoffer aus dem Schrank und beginnen wieder zu spielen.

Anwendung des früher Erlernten

Ältere Wiedereinsteiger wollen oft nur früher Erlerntes auffrischen und anwenden, wollen nicht solistisch im Schülervorspiel der Musikschule auftreten, wollen keinen Leistungsdruck, wollen im Schutz der kleinen Gruppe Gleichgesinnter mit anderen zusammen Musik genießen.

Exkurs Erwachsenenunterricht

Der Erwachsenenunterricht ist durchaus speziell:

- » Erwachsene Schüler sind oft nicht leicht zu motivieren, weil sie selbstkritischer sind als Kinder. Um Frust und Enttäuschung zu vermeiden ist es sehr wichtig genau nachzufragen, was die Kunden wirklich im Unterricht machen wollen. Und noch wichtiger ist es geeignete Literatur auszuwählen. Erwachsene, die öfters überfordert werden, oder sich auch nur überfordert fühlen, beenden den Unterricht. Die meisten empfinden große Freude am gemeinsamen Musizieren. Sei es mit dem Lehrer oder mit den anderen Schülern. Da ist der Lehrer gefordert, ausreichend Literatur parat zu haben, die genau dem Kenntnisstand des Schülers angepasst sein muss. «
- (Eva Hadrys, Schulleiterin Musikschule Eppingen)

Erwachsene SchülerInnen

Das eher emotionale Interesse an der Musik („Ich möchte mich ausdrücken“) und die Suche nach der eigenen Kreativität führen häufig zur Bevorzugung von Improvisationspraktiken:

1 Sendung „Hart aber fair“ vom 4. Mai 2011

» Musikschulunterricht ist für mich eine „Insel im Alltag“, eine „eigene kleine Welt“, ist Entlastung und Gegenpol zur alltäglichen Belastung. Ich lerne durch die Auftritte mich besser zu konzentrieren, werde selbstbewusster und lerne sicheres Auftreten. Meine Lehrerin hat mich ... informiert; ich weiß, dass es Erwachsenen schwerer fällt und ich nicht so ungeduldig sein brauche. In letzter Zeit hat mich meine Lehrerin öfter nach meinen Wünschen gefragt, was ich gut finde, weil ich dadurch endlich mal Mozart spielen konnte. Das Improvisieren hat mir am Anfang nicht so gefallen, in letzter Zeit habe ich aber gemerkt, dass man dadurch gut seine Gefühle und Stimmungen ausdrücken kann. «
(Quelle: European Music Schools Union, Neue Wege der Erwachsenenbildung an Musikschulen)

Zum Lernen im Alter „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?“

Die Forschung belegt, dass im Alter Wahrnehmungsprozesse, Wissensstrukturen und muskelrelevante Bewegungsabläufe durch Übung weiterhin beeinflussbar sind. Hans kann noch lernen. Der Umgang mit älteren Menschen und ihren speziellen Bedürfnissen erfordert teilweise eine eigene Methodik, erfordert entsprechende Sensibilität und Sozialkompetenz. Steigende Bildung der Älteren bewirkt steigende qualitative Ansprüche von ihrer Seite. Die Unterrichtsnachfrage nach Musikschulangeboten, die für jüngere und ältere Erwachsene konzipiert sind, steigt. Diese Angebote sollten bedürfnisorientiert, leistungsdifferenziert, multistilistisch und milieuspezifisch ausdifferenziert sein. Was die Termingestaltung angeht, ist oft Flexibilität auf Seiten der Lehrkräfte erforderlich. Der Unterricht muss sich oft organisatorisch in



den Lebensablauf der Erwachsenen einpassen (konkurrierende berufliche Termine, Reisen, Schwäche - bzw. Krankheitstage).

Motivation, Interesse und Aktivitätsbereitschaft sind unter älteren Menschen sehr unterschiedlich. Die Lebensalterszahl allein lässt nicht auf Interesse und Leistungsfähigkeit des Menschen schließen.

Es gibt eine ausgeprägte Heterogenität Älterer hinsichtlich Gesundheit, Mobilität, Bedürfnissen und Möglichkeiten. Die Lernfähigkeit ist auch vom aktuellen Umfeld, der jeweiligen generellen Lernbereitschaft, vor allem aber von der Erfahrung eines intensiven Lernens in früheren Lebensjahren abhängig. Das gilt auch für die Musik. Menschen kommen im Alter auch nicht wie selbstverständlich zur klassischen Musik, wie früher manche KonzerthausintendantInnen dachten, sondern eher zur Musik ihrer Jugend. Die Freunde der Rockmusik sind längst in die 60er gekommen – in den Alteinrichtungen hat es angefangen ganz anders zu klingen!²

Gruppenangebote

Gruppenangebote sind beliebt, weil man da andere Menschen treffen kann. Das Mitmachen in der Gruppe kann Leistungsdruck abbauen. Der Kontakt zu anderen ist mindestens ebenso wichtig wie das Musizieren. Beispiele: Seniorenchöre, Tanzgruppen, Musiziergruppen, Blockflötenspielerkreise, der „Rock- und Popchor 60+“, Seniorenchor „Spätlese“, Opernreisen, Kinoabend mit musikbetonten Filmen etc.

Elementare Musikpädagogik (EMP) und Rhythmik

Für bisher musikferne jüngere und ältere Menschen haben die Musikschulen Unterrichtsangebote wie z.B. die Elementare Musikpädagogik (EMP) und die Rhythmik. Die EMP ermöglicht auch Erwachsenen voraussetzungslos grundlegende ästhetische Erlebnisse, lässt Sinn erleben.

In der Rhythmik kann Musik über den Körper und in Verbindung mit anderen Künsten erlebt und ausgedrückt werden, gleichzeitig werden Bewegungsgefühl und Bewegungsfähigkeit trainiert. Die Angebote der EMP und der Rhythmik für die höheren Altersgruppen haben erheblich zugenommen.

² Anm. d. Red.: Zu einer sehr bekannten Band gehören „The Zimmers“ aus Großbritannien.
Vgl.: http://de.wikipedia.org/wiki/The_Zimmers

Bewegungsangebote

Es gibt viele Bewegungsangebote. Da lernen die Musikschulen auch vom Sport. Durch das Merken und Wiederholen von Tanzschritten wird das Gehirn angeregt und somit erwiesenermaßen Alzheimer vorgebeugt. Beispiele: „Tanz gegen Alzheimer“, „Tanz zum Fitbleiben“, „Tanzgymnastik für Best-Ager“, Tai Chi, Sitztänze, Koordinationsübungen, „Spaß am Tanzen entdecken und trotzdem sportlich etwas tun“.

Generationsübergreifende Projekte

Sehr positiv erlebt werden generationsübergreifende Projekte, die die Teilhabe aller ermöglichen. „Wenn die Alten mit den Jungen“ singen, gemeinsam Singspiele einstudieren und aufführen. Singspiele, in denen alle Altersstufen besetzt sind und Kinder, Eltern und Großeltern gemeinsam spielen können. Diese Projekte haben zugenommen. In der aktuellen Blitzumfrage haben 253 Musikschulen mitgeteilt, dass sie generationsübergreifende Projekte anbieten, viele Musikschulen sogar mehrere. Davon profitieren dann auch alle Lebensalter, die daran beteiligt sind. Auch die ältere Generation partizipiert.

Beispiele: Eltern-Kind-Gruppen, Kurs Großeltern und Enkel, „Generationenorchester“, „Mehrgenerationenchor“, Bläsergruppe „Spätlese“, Veranstaltungsreihe „Familien musizieren“, „Musik im Mehrgenerationenhaus“. Aber von einer Musikschule heißt es auch: ‚Wir behandeln Senioren wie alle anderen Schüler. Im Sinne der Inklusion grenzen wir die Älteren nicht durch „Seniorenangebote“ aus‘. Senioren können überall mitmachen.

Offene Angebote

Für (noch) Berufstätige oder Menschen, die sich nicht zu Regelmäßigem verpflichten wollen gibt es offene Angebote, Treffen mit Clubcharakter. Man kommt, wenn man Zeit und Lust hat. Die Inhalte wechseln, mal wird Musik gehört, mal gesungen, mal getrommelt, mal gibt es einen Vortrag. Die Tasse Kaffee und das Gespräch sind oft dabei.

Flexible Angebote

Immer mehr Musikschulen praktizieren beim Umgang mit Erwachsenen, meist älteren Erwachsenen, zeitlich flexible, terminlich begrenzte Unterrichtsangebote. Da gibt es „Flexicards“, „E-Bons“, Instrumentalunterricht auf 5er- bzw. 10er-Karte. Das sind Angebote, die z.B. nicht an eine(n) bestimmte(n) Lehrer(in)

oder an ein bestimmtes Fach geknüpft sind, es sind Wertgutscheine für flexibel zu verabredende Musikschulstunden. Damit können z.B. verschiedene Instrumente ausprobiert werden.



Bringe-Strukturen

Bei zunehmendem Lebensalter, wenn die Mobilität abnimmt, ca. im 4. Lebensabschnitt, geht es mehr und mehr um „Bringe-Strukturen“. Die Musikschulen gehen selbst in die Alteneinrichtungen.

Dort können auch Menschen erreicht und angesprochen werden, die bisher kaum aktiv mit Musik beschäftigt waren. Die KollegInnen berichten von manchem „Aha-Erlebnis“ Älterer, die beim Singen und Spielen von Liedern für sich die Musik entdecken.

Aber die Ziele und Wünsche der jeweiligen alten Menschen bestimmen die inhaltlichen und methodischen Entscheidungen. Die Entwicklung geht von der Konzeptorientierung, vom Lernprogramm („Wie spielt man dieses Instrument?“) zur Persönlichkeitsorientierung und vom Bildungsangebot zur Nutzung der aktivierenden, emotionalen und sozialen Wirkungen der Musik, ob aktiv oder passiv. Womit die MusikpädagogInnen selbstverständlich keine MusiktherapeutInnen sind. Vermieden werden sollten auch Verschulung und Infantilisierung: „musikalische Späterziehung“ – der Ausdruck wurde längst abgeschafft. Senioren wollen nicht wie Kinder behandelt werden. Aber die Musik kann helfen, mit dem Alter besser zurechtzukommen.

Konzerte

Musik kann man auch nur gemeinsam anhören, auf sich wirken lassen. MusikerInnen gehen in die Alteneinrichtungen und veran-

stalten kleine, kurze Konzerte. „Nachmittagskonzerte für Senioren, barrierefrei“, heißt es in einer Einsendung. Bei dem Projekt „Interaktionsmusik für und mit Senioren“, initiiert von der Opernsängerin und Studentin Annika Boos in Köln findet sich die Äußerung eines Berufsmusikers: „Im Altenheim habe ich mich wieder erinnert, warum ich mal Musiker geworden bin, nämlich welche Wirkung ich mit meiner Musik habe. Im Orchestergraben verliert man ja den Kontakt zum Publikum!“.

Vor oder nach den kleinen Konzerten können Informationen zur Musik, zum Komponisten, zur Stilistik, zum Zeithintergrund etc. ausgetauscht werden. Das bringt nicht nur Musikgenuss, es regt auch den Kopf an, und das Gespräch stellt Kontakte zwischen Menschen her.



Inklusion

Wie man Musik macht mit Menschen, die Handycaps haben, darin haben die öffentlichen Musikschulen mittlerweile reiche Erfahrungen und eine verbreitetere Praxis.

Wir sollten aber auch an die älteren MigrantInnen denken. Hier stellen sich große Aufgaben, bieten sich mit der Musik aber auch Chancen. SeniorInnen aus Deutschland und anderen Ländern können in Alteinrichtungen in der Gruppe singen und die Musik verschiedener Kulturen kennenlernen. Das gibt Anregungen und gleichzeitig lernt man einander besser kennen und respektieren.

Offene und situative Angebote

Die Musikschulen veranstalten in den Alteinrichtungen offene und situative Angebote, wie z.B. Annekathrin Raue aus Ludwigsburg mit ihren „Musikalischen Tischbesuchen“. Mit einem kleinen Instrument geht diese Kollegin u.A. in die Altenheime, auch in Demenz-Abteilungen, geht von Raum zu Raum, von Tisch zu Tisch und spielt die Menschen mit Liedern an, von denen sie annimmt, dass sie sie kennen und reagieren werden. Das gelingt sehr häufig.

Bewegung, Bildung und Soziales

Was gehört zum Fitnessprogramm älterer Menschen? Die Altersforschung ist sich einig: Bewegung, Bildung und Soziales. Da haben die Musikschulen viel zu bieten. Zur Musik kann man sich genussvoll bewegen, auch noch im höchsten Alter. Erst noch auf den eigenen Beinen bei Folklore- und Ausdruckstänzen, später hinter dem Stuhl oder im Stuhl sitzend. „Turne bis zur Urne!“ sagt der Mediziner Dietrich Grönemeyer. Beim Singen in der Gruppe, auch beim Hören von Musik können alle drei Aspekte Wirklichkeit werden. Bei Liedern und instrumentaler Musik gibt es Bewegungsmöglichkeiten, kann zum Nachdenken angeregt werden und zu Gesprächen in der Gruppe.

Emotionale, soziale und aktivierende Wirkung der Musik

Im Anschluss an Bildungsarbeit, meist im 4. Lebensabschnitt, treten die emotionale, die soziale und die aktivierende Wirkung der Musik in den Vordergrund. MusikerInnen oder MusikgeragogInnen kommen zu den alten Menschen und lassen sie erleben, dass sie beachtet werden. Sie nehmen Beziehung auf. Musik kann positiv stimulieren und die alten Menschen können ihre Existenz positiv erleben. In der Sicht der Alteinrichtungen gesprochen: Es geht um die präventive und pflegende Wirkung der Musik. Aktives und passives Musizieren können körperliche, psychische und soziale Gesundheit fördern.

Abwechslung

Musik kann sehr alten, auch pflegebedürftigen Menschen in dem meist eintönigen Alltag vor allem Abwechslung bringen. Sie kann Anregungen geben, Aktivierungen anbieten, Herausforderungen stellen und die Lebensqualität steigern. Musik will helfen, fit zu bleiben.

Gefühle

Musik berührt, kann Gefühle auffangen, belastende Gefühle freisetzen, kann Gefühle ausdrücken und gestalten helfen, kann aufheitern, Lebensfreude geben, kann das psychische und auch das physische Befinden zeitweilig verbessern. Hier kommt es zu Überschneidungen mit musiktherapeutischen Angeboten.

Kontakte, Gruppenerlebnisse

Lange vor dem echten Tod erleiden viele alte Menschen den sogenannten „sozialen Tod“. Kein schöner Begriff, aber in der Wirkung real. Alte Menschen haben in der Regel bereits viele Verwandte und Freunde verloren, leben häufig isoliert in ihren Wohnungen. 70% der Pflegebedürftigen leben nicht in den Alteinrichtungen, sondern in ihren Wohnungen. Zahlenmäßig dominieren die Witwen. Auch in den Alteinrichtungen bleiben die Alten meist zurückgezogen, nehmen nicht immer Kontakt zu Mitbewohnern auf. Beim Musizieren oder Musikhören in der Gruppe können sie Kontakt bekommen und Gemeinschaft erleben. Für das höhere Alter gibt es Angebote wie Volksliedersingen, Elementares Musizieren, Elementare Musikergagogik, Inklusive Ensembles oder Veeh-Harfen-Spielkreise.

Kinderbesuche finden in den Alteinrichtungen wohl relativ selten statt. Alte Menschen freuen sich meist enorm, wenn sie Kinder erleben können. Bei Kooperationen von Musikschulen mit Altenheimen, wenn Kinder und Alte miteinander singen und spielen, vielleicht auch sprechen, können alte Menschen Kinder erleben. Musik eignet sich hervorragend zur Beziehungsaufnahme bei HeimbewohnerInnen, die sehr zurückgezogen sind, die nicht mehr in Kontakt sind. Der Hörsinn ist eben ein Sinn, der unmittelbar mit der Umwelt verbindet und damit eine wichtige soziale Funktion hat.³

Erinnerungsarbeit, Biographiearbeit

Sehr gewünscht und wirksam ist im Alter die Erinnerungsarbeit, die biographische Orientierung. Es wird Musik der Jugend gehört („erinnerungsstimulierendes Musikhören“) oder es werden Lieder der Jugend gesungen. Mit den Liedern kommen Erinnerungen wieder, verschüttete Erlebnisqualitäten werden wieder zugänglich und wirksam und es entwickeln sich Gespräche. Lieder und ihre Geschichten ermöglichen einen Blick auf das Ganze des eigenen gelebten Lebens, das ja in der Regel aus

Höhen und Tiefen, hoffentlich überwiegend aus Höhen bestand. Es ist manchmal nützlich, sich daran zu erinnern. Ein Kontinuitätsgefühl kann entstehen („Das Leben war nicht immer so langweilig und mühsam - eventuell schmerzvoll - wie heute!“), das kann zur Aufhellung aktueller negativer Selbstwahrnehmung führen: „Schöne Tage – nicht weinen, dass sie vergangen, sondern lächeln, dass sie gewesen“ sagt Rabindranath Tagore.



Tröstung, Linderung, Sterbebegleitung

Am Ende suchen MusikerInnen, MusikergagogInnen, MusiktherapeutInnen mit dem Instrument in der Hand, mit Gitarren, Flöten, kleinen Harfen einzelne BewohnerInnen, auch DemenzpatientInnen in Alteinrichtungen auf und stimmen Musik an oder Lieder, von denen sie hoffen, dass sie in den alten Leuten etwas anklingen lassen. Dann kann es Reaktionen geben, die BewohnerInnen singen etwas mit, kleine Gespräche entstehen, die Wirkung ist oft deutlich positiv, aufhellend.

In der Palliativtherapie kann Musik in der letzten Lebensphase Beziehungen herstellen und geben, sie kann die Atmung verbessern, Muskelspannung lindern und das Schmerzerleben verringern.

Kein Zweifel. Musik wirkt – ein Leben lang. Und es gibt viele Möglichkeiten, ihre Wirkung zu nutzen.

³ Vgl. „Musikalische Tischbesuche“, siehe Seite 5