

# Inhalt

Vorwort .....	7
Dank .....	9
Einleitung .....	11
1. Das Alter(n) im Gesamtzusammenhang des Lebens .....	15
1.1 Der Lebensbogen und Entwicklung im Alter .....	16
1.2 Die Lebensalter aus anthroposophischer Sicht .....	19
1.3 Die Lebensalter aus musiktherapeutischer Sicht .....	20
2. Leben im Alter .....	23
2.1 Verschiedene Alterstheorien .....	25
2.2 Vitalität und Gesundheit im Alter .....	26
2.3 Abbau und Krankheit im Alter .....	27
2.3.1 Demenz .....	29
2.3.2 Altersdepression .....	31
2.3.3 Alterswahn .....	32
2.4 Befindlichkeiten im Alter .....	32
2.5 Lebensthemen im Alter .....	34
2.6 Bedürfnisse und Ressourcen im Alter .....	39
2.7 Zusammenfassung .....	47
3. Psychosoziale Begleitung von alten Menschen mit Musik .....	49
3.1 Musik als Seelennahrung .....	52
3.2 Musiktherapie als Ressource .....	54
3.3 Therapeutische Beziehung und Haltung .....	56
3.4 Psychodynamisch orientierte Musiktherapie .....	58
3.5 Anthroposophische Musiktherapie .....	61
3.6 Psychodynamisch orientierte Musiktherapie und anthroposophische Musiktherapie im Vergleich .....	69

3.7 Musikgeragogik .....	70
3.8 Musiktherapie und Musikgeragogik im Vergleich .....	73
3.9 Praxisbeispiel mit Herrn Peter: Von der Isolation zur Kommunikation ...	75
3.10 Musiktherapie als Unterstützung für Angehörige und Patienten .....	80
3.10.1 Musiktherapie mit einem Ehepaar .....	83
3.10.2 Musiktherapie mit Mutter und Tochter .....	87
3.10.3 Musik für die sterbende Mutter .....	91
3.10.4 Musiktherapie mit Herrn Volk und seinem Hund .....	94
3.10.5 Musiktherapie mit Frau Huber und ihrer Katze .....	96
4. Methodik der Musiktherapie mit alten Menschen .....	99
4.1 Musiktherapeutische Methoden .....	99
4.1.1 Stille .....	99
4.1.2 Freie Improvisation, Freies Musikspiel .....	103
4.1.3 Improvisation mit Demenzpatienten .....	107
4.1.4 Gruppenimprovisation mit Demenzpatienten .....	112
4.1.5 Lied .....	113
4.1.6 Körper .....	117
4.1.7 Komponierte instrumentale Musik .....	121
4.1.8 Sprache .....	125
4.2 Therapeutische Funktionen der Musik .....	131
4.2.1 Musik als Eindruck .....	131
4.2.2 Musik als Ausdruck .....	136
4.2.3 Musik als Kommunikation .....	143
Schlussgedanken .....	147
Abbildungsverzeichnis .....	149
Literaturverzeichnis .....	151
Anhang .....	157