

Auf der Suche nach Heimat

Autor(en): **Torcasso, Rita / Spirig, Otto**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-818885>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«WENN ICH SINGE, BIN ICH!»_Otto Spirig ist Musiker und Musiktherapeut. Der freischaffende Rentner setzt als singender «Örgelimaa» Musik als Begleitung, Aktivierung und Gedächtnistraining in Altersheimen und in Kursen ein.

Auf der Suche nach Heimat

Interview//RITA TORCASSO Fotos//DANIEL RIHS

Otto Spirig, Sie haben sich ein Leben lang mit Musik beschäftigt. Was ist für Sie das Wichtigste an Ihrer Arbeit?

Musik ist für mich ein Mittel, mit dem ich Menschen begleiten kann. Im Unterschied zu Pädagogen will ich einbeziehen, Brücken bauen und Ausdrucksmöglichkeiten anbieten.

Wie kamen Sie selber zur Musik?

Wir haben zu Hause immer viel gesungen. Und weil mich jede Art von Musik fasziniert hat, wollte ich mehr wissen und auch selber musizieren. Als Hauptinstrument habe ich die Handorgel gewählt, später kamen Klavier und Sitzharfe dazu. Die Handorgel ist ein Be-

gleitinstrument, und weil es mit Luft arbeitet, kann man andere bei ihrem eigenen Atem «abholen». Das entspricht meiner Vorstellung von Musik als etwas Verbindendem. In den Alters- und Pflegeheimen bin ich heute der «Örgelimaa».

Nach dem Studium der Musikwissenschaft wandten Sie sich dem therapeutischen Nutzen von Musik zu. Was fasziniert Sie daran?

Solange man wünschen kann, was man gern hören oder singen möchte, hat man auch Zugang zur Musik. Doch ich arbeite mit Menschen, die nicht mehr wünschen können. Die Herausforderung ist, herauszufinden, was sie anspricht und berührt. Dabei nutze ich

>>

Musik hilft, den Alltag zu beleben und zu beseelen. Mit Musik geht (fast) alles besser, davon ist Otto Spirig überzeugt.



>>

«Nicht selten verbinden Melodien über die Landesgrenzen hinaus.» OTTO SPIRIG

als Schlüssel ihre Biografie und grabe Ohrwürmer, Schlager, Volkslieder aus. Betagte Menschen kehren zu ihren Wurzeln zurück und suchen nach Heimat.

Musik schafft Zugang zu verborgenen Energien, schreiben Sie. Wie werden diese Energien aktiviert?

Mit der Musik verbinden sich Bilder, die Emotionen auslösen. Als ich mit ehemaligen Knechten und Mägden gesungen habe, kam mit dem «Guggisberg-Lied» vom Vreneli und Hans-Joggeli, die nicht zusammenfinden konnten, der Schmerz und die Sehnsucht hoch, dass sie selber in ihrem Leben keine Möglichkeit hatten, eine Familie zu gründen. Das Lied über den Schacher-Seppli vermittelte Trost. Darin sagt eine Zeile, dass es arme Menschen schön im Himmel haben müssen.

Was meinen Sie mit Ihrer Aussage, dass jeder Mensch einen eigenen individuellen Musikcode hat?

Der individuelle Musikcode ergibt sich aus Melodien oder Liedern, zu welchen man eine emotionale Beziehung hat. Manchmal reichen wenige Töne, um diesen Musikcode zu berühren, der das Gefühl auslöst, bei sich selber anzukommen. Manchmal muss man ihn auch erst wiederentdecken. Prägend für den Musikcode sind Kindheit und Familie, aber auch Erfahrungen wie Migration, Verluste und Tod.

Gibt es Menschen, welche den Zugang zu ihrem Musikcode völlig verloren haben?

Ganz verloren kaum, doch nicht alle haben denselben Zugang. Das erlebte ich zum Beispiel bei Jugendlichen aus verschiedenen Kulturen, die als gemeinsames Lied oft nur «Happy Birthday» kennen und in der Familie nie gesungen haben. Doch nach und nach kam die Erinnerung an Lieder aus der Schulzeit oder aus einer Jugendgruppe zurück. Es zeigte sich dann nicht selten, dass Melodien über die Landesgrenzen hinaus verbinden.

Warum sind es einige wenige Lieder oder Melodien, die im Gedächtnis eingepägt bleiben?

Der Weg von Melodien ins Langzeitgedächtnis dauert 20 bis 30 Sekunden, dann werden sie erkannt, und es fliesst die Erinnerung. Es sind Erinnerungen an das Gefühl, geliebt und beschützt zu sein, Gefühle ausleben zu dürfen, oder auch die Sehnsucht nach etwas Höherem. Alles, was gleichförmig tönt und keinen Bezug zum eigenen Leben hat, geht in die Müllschublade, nur emotional anrührende Stücke bleiben haften.

Was kann Singen für das eigene Leben bewirken?

Aus neurologischer Sicht besetzt Singen das Hirn flächenmässig am besten, es ist nicht möglich, daneben an anderes zu denken. Man kann also sagen: Wenn ich singe, bin ich. Das Wort Persönlichkeit kommt aus dem lateinischen Wort für «hindurchtönen» oder «durchklingen». Statt zu reden, soll man singen! Die meisten Menschen reagieren bis zum Tod auf Melodie und Gesang; Menschen mit Demenz nehmen Melodien auch dann noch wahr, wenn sie die Sprache verloren haben. Wenn es gelingt, sie mit einer Melodie abzu lenken, sind sie einen Moment lang bei sich selber.

Nur frisch gesungen und (fast) alles wird gut, so der Titel einer Ihrer Kurse. Was machen Sie mit Teilnehmenden, die seit Jahrzehnten nicht mehr gesungen haben?

Ich beginne immer mit einem Lied, schaffe also zuerst das Erlebnis. Nach und nach stimmen Einzelne ein. Ich gebe nur Liedtexte ab, nie Noten, denn diese machen den meisten Angst. Und ich wähle bekannte Lieder, die Vorschläge auslösen. Es kommt eigentlich nie vor, dass jemand am Ende des Kurses keinen Zugang zum Singen gefunden hat. Es ist eher so, dass viele zum ersten Mal wirklich erfahren, dass sie selber eine Stimme haben, die sie zum Klingen bringen können.

Und wie können die Teilnehmenden ihre eigenen Lieder finden, die sie dann im Alltag nutzen können?

Wenn Menschen freiwillig singen wollen, bringen sie oft schon einen solchen Bezug mit. Und im Laufe meiner Tätigkeit habe ich an die 300 Lieder gesammelt, darunter auch viele alte Volkslieder. Dass kein einziges im Musikgedächtnis der Anwesenden gespeichert ist, habe ich nie erlebt.

Kann jede Person mit Singen Angehörige erreichen, die an einer schweren Demenz leiden oder todkrank sind?

Ein erster Schritt ist die Beschäftigung damit, was die Angehörigen ansprechen könnte. Und dann soll man sich fragen, was man mit der Melodie oder dem Lied eigentlich erreichen möchte. Ein Lied kann beruhigen und entspannen oder es kann als Ritual eingesetzt werden. Eine Melodie kann aber auch in Bewegung bringen. Bei einem früheren Tänzer reagieren die Füsse von selber auf Tanzrhythmen. Und ein paar Tanzschritte bieten eine gute Gelegenheit, das Gegenüber in den Arm zu nehmen.

Somit ist Musik in aktiver und passiver Form ein gutes Mittel, um Emotionen, fröhliche und traurige zu fühlen und zu verarbeiten?

Musik hat eine psychosoziale Funktion. Man bleibt ohne Worte in Verbindung mit andern. Als vor vier

Jahren meine Frau an Krebs gestorben ist, bedeutete Musik für mich Überleben. Bestimmte Stücke hielten mich in der Balance und ermöglichten den Zugang zu einer spirituellen Form der Trauer. Aus alten Kulturen kennt man Mantras, welche durch die Wiederholung den Geist leeren. Auch die «Kehrlis» in einem Lied haben eine beruhigende Wirkung.

Haben Lieblingslieder eine Art präventive Wirkung, die man in schwierigen Zeiten nutzen kann?

Singen ist die beste Prävention gegen das Vergessen, denn Melodien sind ein Fenster zur eigenen Vergangenheit. Man kann sich eine Art Notfallkoffer anlegen. Schreiben Sie zehn Lieblingslieder auf, die mit wichtigen Ereignissen in Ihrem Leben verbunden sind.

Die Lieder zu singen oder zu hören, hilft in schwierigen Zeiten und gibt Energie. Und wenn Sie nicht mehr selber singen können, kann die Liste Anstoss sein, dass andere Ihre Lieblingslieder anstimmen.

Welche Lieder haben Sie in Ihrem persönlichen Notfallkoffer?

In meiner Liste stehen: «Yellow Submarine» von den Beatles; «Bridge Over Troubled Water» von Simon and Garfunkel. Von den alten Volksliedern sind es «Abend wird es wieder über Wald und Feld ...» und «Am Brunnen vor dem Tore, da steht ein Lindenbaum ...». Auch ein Lied aus Schuberts Winterreise ist dabei: «Fremd bin ich eingezogen, fremd zieh' ich wieder aus». Und bei den Melodien sind es sicher einige Blues- und Tangostücke. ■



Otto Spirig ist beim Musikmachen ganz bei sich.

//OTTOMUSIK

> Otto Spirig (68) wuchs in Diepoldsau SG auf. Er studierte Deutsche Literatur und Musikwissenschaft an der Universität Fribourg. Nach einigen Jahren als Sekundar- und Gymnasiallehrer übernahm er Lehraufträge für Musiktherapie und begann im Altersbereich zu arbeiten. Seit 2010 ist er freischaffender Rentner. Er gibt Kurse, gestaltet Singtage, hält Referate, bewahrt Brauchtum, dirigiert Chöre und tritt als Live-Musiker auf: www.ottomusik.ch.

