

Bewegung mit Musik

Die Musiktherapie ist eine gute Methode, mit dem eigenen Körper in Einklang zu kommen und mit den Parkinson-Syndromen besser fertig zu werden.

Schon seit Februar 1999 trifft sich die Selbsthilfegruppe Brixen einmal im Monat zu „Bewegung mit Musik“, im heurigen Herbst war es ein Block zu 6 Einheiten, immer unter der bewährten Leitung von Frau Helene Plaikner, Seniorentanzleiterin. Mit September 2003 begann auch die Jupps-Gruppe mit „Musik und Tanz“ einmal im Monat. Ebenso besteht in der Gruppe Bozen die Möglichkeit, Stunden mit Bewegung mit Musik zu besuchen

Warum „Bewegung mit Musik, Musik und Tanz? „Durch die Musiktherapie werden die Sinnesorgane aktiviert, Gefühle, Erinnerungen und Interesse geweckt. Musik beschert den Patienten ein Wohlbefinden, es berührt sie und bietet ihnen die Möglichkeit, Gefühle wie Traurigkeit oder Freude zum Ausdruck zu bringen.“(focus) Doch nicht nur seelisches Wohlbefinden und Gemütsaufhellung entsteht durch Musik und Tanz, sondern gezielte regelmäßige Bewegung stärkt und trainiert den ganzen Körper. Spielerisch wird die gesamte Muskulatur trainiert, die Beweglichkeit der Gelenke reaktiviert und erhalten. Tanz regt zum Durchatmen an, das Sauerstoffangebot wird erhöht. Auch das Herz kann unter Umständen wieder leistungsfähiger werden. Dies betonte Frau Ute Klingler aus Kitzbühel im Ausbildungslehrgang für SeniorentanzleiterInnen. Ein italienisches Forscherteam gelangte in einer Studie über Musiktherapie zu erstaunlichen

Ergebnissen: Musiktherapie, an der Parkinson-Patienten aktiv mitwirkten, verbesserte signifikant Motorik, Affekt und Verhalten der Betroffenen. Sie wirkt sogar effektiver als herkömmliche Physiotherapie. Außerdem wirkt sich Musiktherapie auf verschiedene Alltagsaktivitäten

Wie sehen Teilnehmer der Brixner Gruppe „Musik und Bewegung“? Sie wurden danach gefragt, hier einige Antworten:

„Musik und Tanz macht mir einfach viel Spaß. Außerdem ist Bewegung für den Körper sehr wichtig. Und ich liebe Musik. Es



Maria-Luise Winkler

günstig aus (Schneiden von Lebensmitteln, Anziehen, Hinfallen, Freezing). Nicht zuletzt verbessern sich unter Musiktherapie auch das emotionale Befinden und die Lebensqualität der Patienten.

Alle Teilnehmer der Musiktherapie gaben an, sich auch zu Hause wohl zu fühlen und aktiver zu sein. Alle schätzten, dass Musiktherapie soziale Kontakte erleichtert und die Möglichkeit eröffnet, sich kreativ anderen mitzuteilen. (nach Parkinson-Spektrum)

gefällt mir auch mit netten Leuten beisammen zu sein. Da wird viel gelacht!“

„Bewegung mit Musik gefällt mir, ich vergesse dabei viele Sorgen, ich merke wie alle gelockert und froh sind, und die Stunden sind so liebevoll gestaltet.“

„Durch Musik und Tanz werde ich gelenkiger, ich habe Freude an der Musik und bekomme mehr Musikgefühl. Mir gefallen die Tänze, die Gemeinschaft und die Gruppe!“

„Musik und Tanz macht mich fröhlich, es stellt die Krankheit in

fröhlich, es stellt die Krankheit in den Hintergrund, man gewinnt Freunde.“

“Bewegung mit Musik mache ich mit, weil es mich froh macht, es entspannt mich und lockert mich auf. Man vergisst so manches. Außerdem gefällt mir besonders das Zusammensein in der Gruppe.“

„Nach der Stunde Musik und Tanz fühle ich mich ganz leicht und entspannt. Bewegungen erfordern keine Kraft mehr, sie gehen von alleine. Sorgen und belastende Gedanken sind wie weggeblasen. Ich freue mich auf jede Stunde.“

Maria Luise Winkler

Zur Person:

Maria-Luise Winkler ist heute 54 Jahre alt und lebt in Lajen. Nach dem Besuch der Lehrerbildungsanstalt in Meran und der anschließenden Ausbildung zur Sonderschullehrerin unterrichtet sie viele Jahre an der Grund- und Sonderschule. Maria-Luise ist verheiratet und Mutter von drei Kindern.

Erste Parkinson-Symptome spürt sie im Alter von 44 Jahren. Sie ist heute Vize-Präsidentin der Gesellschaft für Parkinson und leitet die Selbsthilfegruppe Jupps. Mehrere Jahre hat Maria-Luise Winkler für „Parkinson Aktuell“ geschrieben.

Frau Maria-Luise Winkler hat den fingierten Briefwechsel mit ihrem „Parki“ in Buchform veröffentlicht. Ende Oktober fand im Bozner Pastoralzentrum die Buchvorstellung „An meinen Parki - ein Briefwechsel“ statt.

Quelle: Mit freundlicher Genehmigung „Parkinson Aktuell“ Nr. 19

Neue Lebensfreude mit Seniorentanz

Nach dem Selbstmord meines Mannes hatte auch ich mit meinem Leben abgeschlossen. Ich fiel in eine tiefe Depression und ich sah keine Zukunft mehr für mich. Fünf Jahre mied ich den Kontakt zu den Menschen, es war eine ganz schlimme Zeit.

Eines Tages nahm mich meine Schwägerin zu der Jahreshauptversammlung der Frauenbewegung mit. Dort trat unsere Seniorentanzgruppe auf. Dadurch, dass ich früher mit meinem Mann immer gern getanzt hatte und ich Musik über alles liebte, überkam mich das Gefühl, dass so was eventuell auch für mich etwas wäre, was mir ein wenig Ablen-

kung verschaffen könnte.

Einige Zeit darauf sprach mich die Tanzleiterin an und lud mich ein, in der Gruppe mitzumachen. Obwohl ich die Tänzerinnen alle aus meinem Ort kannte, kostete es mich eine ziemliche Überwindung hinzugehen. In den ersten Tanzstunden hatte ich das Gefühl, mich überhaupt nicht konzentrieren zu können (wohl auch durch die Medikamente die ich nahm), und alles schien so unwirklich. Es war aber immer schön, wenn Frauen auf mich warteten, mich liebevoll begrüßten und mich ermutigten wieder und wieder zu kommen.

Und siehe, es wurde von Mal zu Mal besser und ich lernte langsam

wieder zu lachen und mich über etwas zu freuen. Ich setzte mir Ziele und fand so in kleinen Schritten in das Leben zurück.

Heuer bin ich 72 Jahre alt und ich gehöre zu den begeistertsten Tänzerinnen unserer Gruppe und es tut mir von Herzen leid, wenn ich einmal nicht dabei sein kann. All jenen, denen es vielleicht ähnlich geht, möchte ich Mut zusprechen, sich auch zu überwinden und sich einer Seniorentanzgruppe anzuschließen. Es kann Wunder bewirken.

Frau Cilli

(Name ist der Redaktion bekannt)

Liebe Leserinnen, lieber Leser!

Schreiben auch Sie uns, ob oder wie der Seniorentanz Ihr Leben verändert oder bereichert hat - als Tänzerin oder Tänzer in einer Seniorentanzgruppe oder als TanzleiterIn.

Wir freuen uns auf Ihren Brief.

Das Redaktionsteam