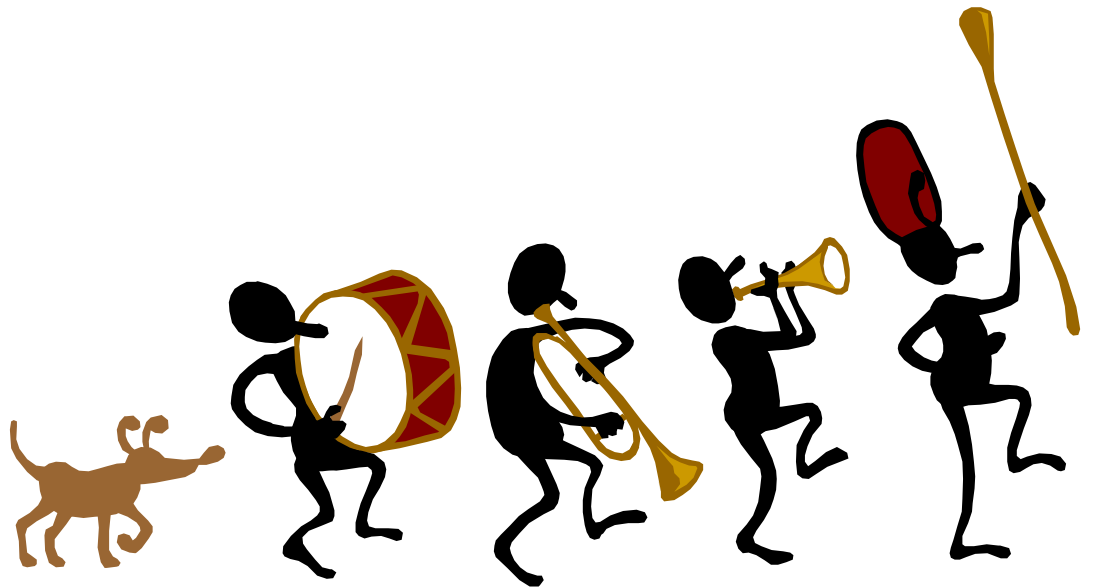


Musik som livsledsagelse



Annemette Høst



Indhold

Kapitel 1

| | |
|---------------------------------|--------|
| Indhold | side 1 |
| 1. Indledning | side 3 |
| 2. Metode | side 3 |
| 3. Den røde tråd | side 4 |
| 4. Motivationen | side 5 |
| 5. Hvordan motiverer jeg? | side 6 |

Kapitel 2

| | |
|--|--------|
| 1. Musisk udvikling & Musikalsk dannelse | side 7 |
| 2. Musikalitet | side 7 |
| 3. Musisk opmærksomhed | side 8 |
| 4. Børn & musik | side 9 |
| 5. Livsmusikken | side 9 |

Kapitel 3

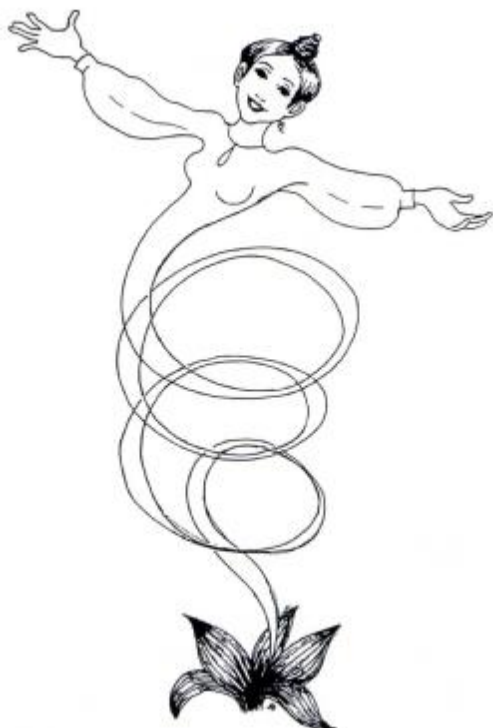
| | |
|--------------------------------|---------|
| 1. Musik & Helse | side 10 |
| 2. Musik & Farver | side 11 |
| 3. Musikkens virkninger | side 11 |
| 4. Musik & Healing | side 12 |
| 5. Brugsmusik | side 13 |
| 6. Musik & smertelindring..... | side 14 |
| 7. Musik & dokumentation..... | side 14 |

Kapitel 4

| | |
|------------------------------|---------|
| 1. Musikalsk remenicens..... | side 15 |
| 2. Musik som talerør | side 16 |
| 3. Afrunding | side 17 |

Kapitel 5

| | |
|-----------------------------|---------|
| Litteraturhenvisning: | side 19 |
| 1. Bøger | side 19 |
| 2. Artikler | side 19 |
| 3. Rapporter | side 20 |
| 4. Bilag | side 20 |



Mestringsspiralen



Kapitel 1

1. Indledning

Ud fra devisen "musik er for alle", og "musik skal opleves uden forbehold og fordomme", kan man godt sige, at al musik er god. Blot har vi vidt forskellige referencer til musik og vidt forskellige måder, at være opdraget med det. Nogen "står af" ved Kandis og andre ved "klassisk". Sådan er det bare! Det afhænger fuldstændigt af, hvad man vil bruge det til. Personligt bruger jeg det til alt. Ikke noget jeg efterstræber at gøre, men noget der egentlig kommer naturligt; på samme måde som enhver anden samværsform er bedst, når den er naturlig. Men hvad er det, musikken kan gøre for os? Og hvad gør musik til et velegnet redskab til selvudvikling og udvikling af kompetencer? Daniel Perret siger, at musik ikke blot er en lykkepille, vi kan sluge og passivt afvente virkningerne af, men at vi har viljen til at reflektere og dermed har muligheden for at hele ubalancer i vores krop.¹ Denne lille bog skal ses som en appetitvækker. Til de der gerne vil gå i dybden, er der henvisning til bøger, artikler og andet materiale.

¹ Daniel Perret: "Musikkens indre vej", Borgen, 1999, s. 82

2. Metode

I **kapitel 1** forsøger jeg at anskueliggøre mit budskab ved først at komme ind på, hvad min baggrund er for dette emne. Det er vigtigt at vide hvad drivkraften er bag det. Hvad er det der tænder? Ud fra den grundholdning at den musiske dannelse er lige så vigtig som andre udviklingspotentialer, er det interessant at vide hvad det er, der motiverer os til at have med musik at gøre. Hvordan undgår vi at spolere børns naturlige adgang til musik og derved bevare nysgerrigheden? Her kan jeg så øse af mine egne erfaringer som musiker og pædagog. For at vide hvordan jeg motiverer voksne til at deltage i musikaktiviteter, er det nødvendigt at gå i dybden med musik. Her kan man blive lidt klogere ved at læse relevant teori om emnet.

I **kapitel 2** vil jeg anbefale noget teori, som kan kaste lys over emnet. Nogle af dem, der har inspireret mig og som har kunnet sætte ord på min tavse viden, er bla. den danske hjerneforsker Kjeld & Kirsten Fredens, den amerikanske psykolog Howard Gardner og musiker Peter Bastian. De har forsket i musikalitet og musik som udviklingspotentiale. Fredens forklarer det f.eks. ved begrebet "den musiske opmærksomhed". Dette har nordmanden Jon-Roar Bjørkvold skrevet en del om. I børn ser vi som bekendt håbet i fremtiden. Vi voksne kan lære meget af, hvordan børn ser på verden; og især musik er barnets verden. Benedicte Riis fortæller om begrebet livsmusikken, Dette kapitel handler om den mere musikpædagogiske del.

I **kapitel 3** kommer jeg ind på de enkelte dele i musikken, der kan bruges i terapeutisk sammenhæng. Den norske professor Even Ruud har forsket i musikkens helsebringende og terapeutiske egenskaber og musik i forhold til livskvalitet, identitet og mestring. Musikterapeut Hanne-Mette Kortegaard arbejder med behandling af psykiatriske patienter og Carmen Oustrup giver et bud på, hvordan hun arbejder med musik og farver i forhold til, som hun betegner det, "alternativt begavede børn". Den franske musikterapeut Daniel Perret, har undersøgt musiks virkning i forhold til de menneskelige energifelter (chakraer), og kommer ind på at bruge musik som lydhealing. Musikken kan også komponeres til et ganske bestemt formål. Brugsmusikken har det fælles formål, nemlig at gøre os mere hele, afbalancerede og harmoniske. Noget af den nyere forskning i musikkens gavnlige virkning på mennesker dokumenterer at musik har en smertelindrende effekt.

I **kapitel 4** handler det om musik som stimulation eller som en form for miljøterapi. Den målgruppe der her er tænkt på er ældre demente mennesker, men også musik i forhold til andre som f.eks. autister og udviklingshæmmede. Endelig er musik en måde at kommunikere på. Der skal være en modtager såvel som en afsender. Ellers når brevet jo ikke frem. Afslutningsvis vil jeg gerne understrege, at musik er en personlig ting, som ikke skal bruges på den og den måde. Det er et begreb, der griber ind i stort set alt, hvad vi rører ved i vores livsverden. Derfor vover jeg at sige, at musik ikke farver vores religiøse eller politiske holdning. Musik er først og fremmest følelser og glæde.

3. Den røde tråd

Min baggrund for at vove at udtale mig om dette emne er, at jeg er opvokset i et musik miljø og har været udøvende musiker i omtrent 20 år. Senere har jeg brugt denne erfaring med musik i mit senere arbejdsliv og har læst en del litteratur om både musikpædagogik og musikterapi. Under min uddannelse til pædagog har musik været en rød tråd i mine opgaver og sammen med de målgrupper, jeg har haft med at gøre. Jeg har 2 børn der er opvokset sammen med to forældre, der har levet af og som musikere. Min søn har spillet trommer siden han var 5 år gammel, idet han til en fest med en del andre musikere i sin tid blev opfordret til at gå til undervisning. Øvelse gør jo

mester; og han er faktisk blevet ret god! Siden har han spillet og været tilknyttet flere bands, samtidig med at han har passet sit arbejde som IT konsulent. Min datter har været mere til det dramatiske og god til at skrive. Så musik er altid noget der følger med mig overalt, uanset hvad jeg går i gang med.

4. Motivationen

Jeg er af den opfattelse, at bare du har en kærlighed til musik og brænder for det, vil det virke afsmittende på dine omgivelser. Her kommer lystprincippet ind i billedet. Det skal være frit og frivilligt at omgås musik. Derfor er tilrettelæggelsen af musikundervisningen i skolen meget vigtig. De krav der stilles til den pågældende musiklærer skal stilles på helt andre betingelser end den bliver i dag. Jeg mener ikke det er nok at være uddannet; musiklæreren bør også have andre ting med sig i rygsækken, som f.eks. at have været udøvende musiker eller "at have været på de skrå brædder". Der skal måske også ses på om de mennesker der ansætter dem, er kompetente og selv ved noget om musik. Hvis man i første omgang beskæftiger børn med det musik de kan lide, så mener jeg at den anden del kommer helt af sig selv. Børn er jo af natur nysgerrige, og det må være musiklærerens største ansvar ikke at ødelægge den. Målet for musikundervisningen er fastlagt i et pensum, der skal nås, men der er mange veje at nå dertil.

At være i stand til at kunne motivere børn kommer ikke over en formiddag. Der skal tages hensyn til børns måde at lære på og en respekt for deres valg af musik. Så kan man præsentere de andre ting for dem senere, såsom at lære den danske sangskat og den klassiske musik at kende; i det hele taget det musik som ikke lige går "rent ind" med det samme. Min opfattelse er dog at børn gennem hele opvæksten skal præsenteres for hele spektret af musik. Det er vel ligesom med mad. Hvis man ikke har prøvet at smage det, ved man jo ikke om man kan lide det.

Tingene skal **lige** fordøjes! Der skulle faktisk gå ret mange år inden den klassiske musik fandt vej til mine ører. Men sikken en guldgrube, da interessen først var der. Og jeg har da også slugt nogle kameler i skolen, når vi skulle synge solo; men igen tror jeg min kærlighed til musik bar mig igennem. Vi havde jo altid hørt meget forskelligt musik derhjemme. Og min mors musikinteresse har åbenbart virket afsmittende på os børn. Desuden bliver børns musiske dannelse til i et miljø, hvor musik er en naturlig del af hverdagen. Den starter ikke først i skolen.² Men jeg mener heller ikke, at det er for sent. Den eneste barriere der kan være til at det kan blive svært eller umuligt at omgås musik, kunne være at man var tonedøv; og det er kun 1 % af den danske befolkning. Her kan jeg desuden støtte mig til Gardner³, som mener at "viden grundlæggende opbygges gennem handling", så bare kom i gang!



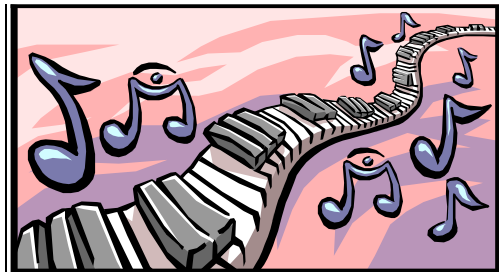
² Benedicte Riis: "Sangen og livsmusikken", i Musik & pædagogik, Modtryk, 1998, s. 55-68

³ Se kap. 2 i opgaven.

5. Hvordan motiverer jeg?

Det er forskelligt, hvad der "bærer" et musikstykke. Det kan være teksten eller musikken. En god komposition, rytmen, lethed eller det modsatte. Og her er det, at det begynder at blive spændende. For alt efter hvordan du er opdraget eller oplært i at lytte til eller bruge musik, da vil valget af det også blive derefter. På vores beboermøder på min arbejdsplads i bofællesskabet for ældre udviklingshæmmede har jeg sammensat musik efter mange overvejelser. Men det vigtigste er at finde ud af, hvad man vil med det og hvad folk ellers har med i rygsækken. At sætte musik sammen er som at sætte et tapet op i sin stue. Kontekst, indhold, ramme. Man kan også tænke det som en musikkulisse; en musikkulisse med de elementer, der skal præsenteres i budskabet. Det er jo hverken undervisning eller performance, men en form for musikstimulation, Jeg arbejder med. Det er meningen, at beboerne skal inddrages i aktiviteten og ikke stå på sidelinjen og være passive.⁴

I forhold til beboermøderne har jeg nogenlunde frie hænder i mit musikvalg. Jeg er godt klar over, at udviklingshæmmede stort set er opdraget med Birthe Kjær, Kandis og andre, og intet dårligt at sige om nogen af dem. Men med hensyn til musisk udvikling skulle man måske udvide repertoireet. "Jamen, de elsker jo Kandis, Birthe Kjær og dem", bliver der sagt. Ja; men de elsker jo også lagkage, flødeskum, pomfritter og pølser. Derfor skal de vel ikke have det hele tiden. Hvad med sundheden? Hvad med musikalsk dannelse?



Kapitel 2

1. Musisk udvikling & Musikalsk dannelse

Kjeld Fredens, udviklingschef ved Vejle fjord Center for udvikling og genoptræning; tidligere læge og hjerneforsker ved Århus Universitet og seminarielæktor, musiker og redaktør af tidsskriftet "Kognition & Pædagogik; man kunne blive ved. Men Kjeld og Kirsten Fredens er en af de forskere, der ser musik som en del af menneskets udviklingspotentialer. De har været inspireret af den amerikanske psykolog Howard Gardners teori om de 7 intelligenser og har videreudviklet dem. Fredens skitserer dem som en kommode med 5 skuffer.⁵ Skufferne kaldes i stedet kompetencer. Én for krop, sprog, musik, rum og logik. De to sidste integreres i de 5 andre og gives hermed en særstilling, idet Fredens mener, at udvikling af vore følelser og det sociale er afgørende i enhver læringssituation. Fredens taler om at hvert menneske er unikt og specielt, idet at vi alle er født med forskelligt udviklede kompetencer. Han taler om at have sin egen intelligensprofil. Musik kan da bruges som en hjælp til at indlære de andre.⁶

⁴ Elsebeth Kirk: "Musikalsk opdragelse gennem musikalsk inddragelse", i Musik & pædagogik, Modtryk, 1998, s.23-26

⁵ Se bilag 1!

⁶ Kirsten Fredens: "Musikken i den personlige udvikling", i Musik & pædagogik, Modtryk, 1998, s. 101-117

2. Musikalitet

Fredens skelner mellem den musikalske dannelse og den musiske udvikling, men hvad er musikalitet? Peter Bastian siger, at "musikalitet er evnen til at opleve mangfoldigheden som enhed", hvilket Fredens har omformet til "musikalitet er evnen til at opleve enheder i mangfoldigheden.⁷ Og herved bliver definitionen meget bredere end den traditionelle opfattelse. Hvis man ser på de musikalske byggeklodser er det elementer som melodi, klangfarve, dynamik (styrke), akkorder, rytme og tempo (puls), som udgør disse enheder. Fredens udvidede definition på musikalitet vil derfor omfatte mange andre kreative handlinger. Herved sættes musik i relation til menneskers almene udvikling. Ved at beholde vores særpræg, mener han at vi kun på den måde kan bevare vores individuelle kreativitet. Det er vigtigt, at bevare det legende og skabende i os. Musik bliver en måde at se og forstå sin verden på; at have et musisk forhold til omverdenen. Med hensyn til det musiske kan jeg anbefale at læse den norske professor i musikvidenskab, Jon-Roar Bjørkvolds bog om "Det musiske menneske". Fredens og Bjørkvold mener begge, at alle er født musiske.

"Det musikalske øre lytter til musik. Det musiske øre lytter ikke bare til musik, men til alt det musiske i samværet med andre – ikke bare til ordene, men til måden de udtrykkes på, til musikken i sproget, som fortæller langt mere, end ordene kan sige. Det musiske menneske har en veludviklet social intelligens".⁸

3. Musisk opmærksomhed

Fredens mener at musik udvikler vores intuition. Det er det han mener med at have et musisk forhold til omverdenen. Det er færdigheder som opmærksomhed, musikalitet, æstetik, kreativitet; alle de bløde værdier, de følelsesmæssige og sociale der udvikles. Vi udvikler også færdigheder som at lytte. Fredens siger:

"Den musiske opmærksomhed er interessant, fordi den på samme tid er opmærksom på musikken og på noget grundlæggende i os selv".⁹

Fredens siger, at det musiske øre både kan lytte til mennesker og til musik. I den musiske udvikling forudsætter **oplevelse og analyse** hinanden, men de kan ikke være samtidig til stede. Oplevelsen forudsætter en musisk opmærksomhed. Den musiske opmærksomhed søger helheder og sammenhænge. Derfor siger Fredens, at den er flydende og bevægelig i modsætning til den analyserende opmærksomhed, som standser processen for at fokusere på de enkelte dele.¹⁰ Her er igen et eksempel på, at det umiddelbart enkle er utrolig kompliceret, når man skal forklare det.



⁷ Kjeld Fredens: "Om musikalitet" og "Musikalitet", i Musik & Terapi", 16. årg. 1998 nr. 1.

⁸ Kjeld Fredens: "Den musikalske formidling og det musiske menneske", i Musik & pædagogik, Modtryk, 1998, s. 118

⁹ Kjeld Fredens: "Ki yo wah", Folkeskolens Musiklærerforening, 1993, s. 11

¹⁰ Kjeld Fredens: "Den musikalske formidling og det musiske menneske", i Modtryk, 1998, s. 120

4. Børn & Musik

Børn har et musiksk forhold til omverdenen, siger Fredens. Når man sammenstiller dette med synet på musikalitet, kan jeg afvise enhver mors ytring om, at netop hendes barn ikke ejer en tone i livet. Det er jo netop det barnet gør. Ud fra det menneskesyn at barnet er født med ressourcer og ikke bare er et tomt kar, vi skal fylde op med vores viden, giver det barnet helt nye muligheder for udvikling og udfoldelser. Det ligger i et lille barns natur at ville erobre verden og lære sig færdigheder. Det er så at sige genstand for egen læring. (Udviklingspsykologisk teori). Derfor stiller det krav til os som forældre ikke at tage de færdigheder fra dem, men hjælpe med at bane vejen. Generelt synes jeg, at vi voksne har det med at ville give færdigsyede løsninger, men herved går man jo glip af hele processen i forløbet. Måden at angribe problemet på giver barnet den erfaring, der i virkeligheden udgør hele læringsprocessen. Alt efter barnets alder og hvis det ellers ikke er til fare for barnet, bør man altid give det mulighed for at erhverve sig kompetencer på egne præmisser. Nå, men det var lige en lille omvej i forsøg på at forklare, at voksnes menneskesyn og snævre syn på hvad musikalitet er, gør at mange børn ikke bliver givet de muligheder, de har for at udvikle deres musikalitet. Dette er nemlig muligt for det barn, der får lov at vokse op i et musiksk miljø. Ikke blot et hjem med klaver, men med musik som en naturlig del af livet.

5. Livsmusikken

Benedicte Riis, folkeskolelærer og cand. Phil i musik, arbejder med sangen som speciale. Hun taler om et begreb, hun kalder livsmusik og skriver, at livsmusikken ikke spiller mere i vores verden; eller vi har glemt hvor volumenknappen er. Vi overdøver den med al det andet der fylder i vores stressede og fortravlede verden. Børn der ikke kender livsmusikken, er børn der ikke har lyst til at lege. Børn der ikke synger eller fortæller. Det har noget at gøre med at bruge de musiske kanaler. Det er et stort emne, som det vil gå for vidt at gå i dybden med. I stedet kan jeg henvise til fodnoten her¹¹. Det kræver musiksk opmærksomhed at kunne høre livsmusikken spille. Livsmusikken er ligesom identiteten heller ikke statisk, men forandres eller udvikles i en kultur, der er levende og nærværende.



¹¹ Benedicte Riis: "Sangen og livsmusikken", i Musik & pædagogik, Modtryk, 1998, s. 55-68



Kapitel 3

1. Musik og helse

Even Ruud, norsk professor i musikterapi, har forsket i musikkens terapeutiske virkemidler. Han har været optaget af at finde beviser for sammenhænge mellem helse og brugen af musik. I sin forskning har han støttet sig til den medicinske forskning, som lægger vægt på at finde frem til de ressourcer hos os, der kan modvirke sygdomsudbrud. I dette ligger der samtidig et opgør med det traditionelle syn på sundhedsbegrebet, nemlig at sundhed er fravær af sygdom. Ud fra et holistisk syn på mennesket indvirker musik på menneskers livskvalitet og udvikling. Han skriver:

”Både i denne og i andre undersøgelser af musikoplevelsens betydning for os, bliver det tydeligt, hvilken evne musikken har til at mobilisere kræfter i os, til at forandre en sindstilstand og udløse handling”.¹²

Han siger også, at det ligger indbygget i musikterapiens tænkemåde, dette at finde frem til stærke sider hos folk. Og dette at vi søger at knytte os til de oplevelser og erfaringer af mestring og glæde, der gør at personen vover at tage initiativ, at springe ud ”på dybt vand”. Desuden går musikterapeutens arbejde ud på at vælge noget bestemt musik og administrere den på en bestemt måde. Ruud forklarer om musikterapi, at det er brug af musik til at give nye handlemuligheder. Derved mener han, at musikterapi ikke er undervisning, hvor målsætningerne dér snarere er mere musikalske eller æstetiske. Musikken kan ifølge Ruuds forskning medvirke til en forbedret livskvalitet og bedre at kunne mestre vort liv som sådan. Han skriver om at musikken kan forstærke tilhørsforhold og derved modvirke ensomhed og isolation.¹³ Afslutningsvis deler han tanker med kunstterapiforskeren David Aldridge og støtter således tanken om at vort immunsystem kan styrkes ved positive stimuli; f.eks. hører begrebet håb med til de åndelige værdier, der kan overskride en given tilstand. Det er det musik også handler om.

Det er en erfaring og viden Hanne-Mette Kortegaard kan dele. Hun er ledende musikterapeut på Aalborg psykiatriske sygehus behandlingsklinik og mener, at musikken kan være med til at helbrede alvorlige psykiske sygdomme. Helt konkret har hun erfaret, at musikbehandlingen kan reducere medicinforbruget og hjælpe langtidsindlagte patienter til et selvstændigt liv uden for hospitalet. Hermed mener hun, at musikken kan forløse dybtliggende traumer, også hos patienter som ikke kan sætte ord på problemerne.¹⁴

2. Musik og farver

Carmen Oustrup, musikterapeut, der arbejder med som hun betegner det, alternativt begavede børn, har været optaget af at bruge farver og musik sammen og mener at det virker begge veje. Der opstår forskellig rytme alt efter hvilke farver man ser. Hun siger også, at det tonen og farven har tilfælles er, at begge er sindskvaliteter, og at de optræder i og gennem menneskets sindsrelationer til omverdenen.¹⁵

¹² Even Ruud: ”Helse, kultur & livsstil”, i Musik & Terapi, 25. årg. 1998, nr. 1, s. 11

¹³ Even Ruud: ”Helse, kultur & livsstil”, i Musik & Terapi, 25. årg. 1998, nr. 1, s. 27

¹⁴ Interview med H. M. Kortegaard i Samvirke, 67. årg. Nr. 10 i ”Musik som forløser”, s. 22

¹⁵ Carmen Oustrup: ”Musik og farver”, s. 8

Den tyske filosof, digter og videnskabsmand, Goethe, som er helt tilbage fra 1700 tallet, anså farvelæren for at være musikalsk. Daniel Perret mener også at farven og tonen spiller sammen. Carmen Oustrup bruger musik og farver som arbejdsredskab til kontaktsvage, multihandicappede børn og unge, som hun kalder alternativt begavede. Måden hun arbejder på, er at bruge specielt udvalgt musik, pentaton musik, som kan danne lydbilleder hos den enkelte elev. Gennem improvisation fra eleven kan de udtryk, der skabes herigennem, bruges til at udvikle dette menneske. Initiativet støttes derved og selvværdet øges.

3. Musikkens virkninger

Den franske musikerterapeut og musiker, Daniel Perret, har skrevet en bog om musikkens indre vej. Han mener, at for at vide hvordan man bruger musikken bevidst som helsebringende middel, kræver det en dybere indsigt i musikkens væsen. Perret har arbejdet i mange år med spirituel udvikling, bla. på Vækstcentret i Nr. Snede, og underviser (på dansk) på Psykisk Center i Ringkøbing og på Esbjerg Musikkonservatorium. Musik er lyd og lyd er svingninger. Daniel Perrets fokuspunkt er da også musik der taler til energierne i vores krop. Da musik er lyd og svingninger, kan man derfor sige, at instrumenterne har vidt forskellig indvirkning (svingninger) på os. Han har fundet ud af at de fleste mennesker oplever omtrent de samme farver når de lytter til særlige skalaer eller musikstykker.¹⁶ Ud fra den viden er det nemt at forstå, hvorfor Perret forbinder lyd til energifelterne (chakraer) i vores krop. Det kan lettest illustreres med en tegning.¹⁷ Blokeringer i kroppen tiltrækker automatisk energi, så når lyd gennemtrænger vores energifelt vil den aktivere og tilføre energi til eventuelle problemområder.¹⁸



4. Musik og healing

Daniel Perret skriver om lydhealing som behandlingsmetode. Han mener det er vigtigt, at healeren er afklaret med sig selv. Den energi behandleren stiller til rådighed må ikke forstyrres af egne blokeringer, som klienten nemt kan fornemme. Uddannede musikerterapeuter skal da også selv gå i terapi for at bearbejde deres egne blokeringer eller svage punkter. Perret skelner mellem behandlinger med lyd og andre behandlingsformer (massage, healing, osv.). Han vil kun anbefale musik til en behandling, der sigter mod lydhealing. Til almindelig healing eller massage, hvor det kræver klientens modtagende og årvågne samarbejde, kan der sættes musik på før eller efter behandlingen.¹⁹ Det er svært at sige med få ord, hvad lydhealing går ud på; men der anvendes, alt efter hvad der skal læres, bestemte instrumenter (også stemmen), bestemte toner eller skalaer eller hele kompositioner. I hvert fald kræver det at healeren har intuition og musisk overblik og har sans for hvor meget eller hvor lidt musik, der skal til. Perret skriver at:

”Naturligvis kan indspillede lyde eller musik sætte noget i gang, men den levende lyd fra et instrument vil altid være mere effektiv og præcis, hvis vi ved hvordan vi skal bruge den”.²⁰

¹⁶ Daniel Perret: ”Musikkens indre vej”, Borgen, 1999, s. 40

¹⁷ Se bilag 2!

¹⁸ Daniel Perret: ”Musikkens indre vej”, Borgen, 1999, s. 41

¹⁹ Daniel Perret: ”Musikkens indre vej”, Borgen, 1999, s. 117-118

²⁰ Daniel Perret: ”Musikkens indre vej”, Borgen, 1999, s. 122

Det ved musikterapeut Harry Rosendahl Jensen noget om, medlem af DMT (Dansk musiker tidende), som med egne klienter bla. arbejder ud fra denne metode. Han prøver som aktiv musiker således at bruge sit musikalske udtryk samt samtaleterapi som redskab for healing. Han siger, at ifølge den energimæssige menneske model har mennesket omkring den fysiske krop et antal energifelter eller energikroppe. Lysudstrålingen fra dem kalder man auraen. Denne aura kan man træne sig op til at se, og mener samtidig at mange mennesker allerede **kan** se en del. Han er af den mening, at når musikken har de forskellige indvirkninger på os, kan den også virke negativt.²¹ I det foregående har jeg nævnt, at en del af musikterapeutens uddannelse også er selv at gå i terapi. Han siger, at sensitiviteten i musikeren forøges, jo mere han har gennemarbejdet sine egne blokeringer og ubalancer. En anden ting for musikhealeren er at have arbejdet med sine motiver. Han siger:

”Selve ønsket om at hjælpe andre er et udtryk for en positiv kontakt til hjertechakraet, og denne kontakt er vigtig. Når musik, man hører i radio eller tv rører én, er det ofte, fordi musikeren har en spontan kontakt til sit hjertechakra.”²²



Dette kan der selvfølgelig arbejdes med. Men arbejdet fordrer at man er sensitiv og lyttende. Der afsluttes altid med en efterbehandling; en slags feedback og bedømmelse af atmosfæren i rummet osv.

5. Brugsmusik

Og det leder os frem til begrebet New Age musik, som først og fremmest er brugsmusik. Den komponeres og høres med et helt bestemt formål; nemlig at gøre os mere hele, mere afslappede og afbalancerede. Det afgørende er, hvordan denne musik påvirker os, og ikke hvordan den lyder. På den måde bliver musikkens virkning vigtigere end musikken selv. Man går ud fra formålet og ikke ud fra musikkens ydre form.

Der er mange typer brugsmusik. En af dem er **”Rejsemusikken”**, som giver os følelsen af at overskride kroppens begrænsninger og komme et andet sted hen, end hvor vi rent faktisk befinder os. **”Meditationsmusikken”** sætter en bevægelse i gang som går indad. Ind mod vores indre, så vi mærker sjælen indeni, mærker hvem vi virkelig er. En anden type brugsmusik er **”Verdensmusikken”**. Det kan være f.eks. oprindelig spirituel musik fra Indien, Tibet, Afrika eller Nordamerika, som bliver blandet sammen med vestlig musik, og dermed gjort mere tilgængelig. Pushkar, en dansker med et indisk kunstnernavn, bruger f.eks. gerne sydamerikanske panfløjter, arabisk dulcimer, indisk tambura og afrikansk perkussion. En af de mest anerkendte new age musikere Pushkar udtaler sig i et interview i **”Hjertemusik”** og siger bla. om new age musik at den prikker dig stille på skulderen og hvisker: **”kuk, kuk...nyder du livet, ser du naturen, mærker du glæden ved at være her?”** New age bliver ofte sammenlignet med musak. Til dette siger Pushkar:

²¹ Harry Rosendahl Jensen: ”Musikhealing”, i Musik & Terapi, 13. årg., 1986 nr. 1, s. 6

²² Harry Rosendahl Jensen: ”Musikhealing”, i Musik & Terapi, 13. årg., 1986 nr. 1, s. 8

”God new age musik BEVÆGER dig. Musak gør INTET ved dig. Det efterlader dig med en flad fornemmelse. Hørte jeg noget eller hørte jeg ikke noget? Det er musak. New age musik, god new age musik løfter dig op, gør dig lettere, gladere. Varmer dit hjerte, kilder dig, morer dig. Og derfor holder jeg så meget af det”.²³

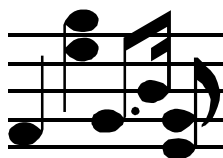


6. Musik & smertelindring

Inden for sygehusvæsnet har man gjort brug af musikkens gode egenskaber i smertebehandlingen. Efterhånden er der gjort megen videnskabelig og dokumenteret effekt med musik, og det er glædeligt at man på mange af landets sygehuse også har gjort brug af dette. Det er især i forbindelse med intensivpatienter. Musikeren samarbejder derfor med lægen, som kender patientens sygdomsforløb og videre pleje. Musikeren Niels Eje er en af de kendte på dette område. Han fungerer både som musiker, komponist og producer, da det jo drejer sig om specialkomponeret musik, der skal passe præcist til den enkelte patient.²⁴

7. Musik & dokumentation

Høresansen er den første sans, der udvikles og allerede i sjette måned har fostret en fuldt udviklet høresans. Der er gjort nogle interessante opdagelser om, hvor tidligt vi egentlig registrerer musik i vores tilværelse.²⁵ Det har den franske fysiker Dr. Tomatis forsket i, der 200 år efter Mozarts fødsel undersøgte forholdet mellem børns læring og deres umiddelbare miljø. Don Campbell, engelsk musikforsker, har ud fra Dr. Tomatis viden udforsket Mozarts gavnlige virkning på vores hjerneceller. I dag kalder han dette fænomen for Mozart effekten.²⁶ Efter bare ti minutter med musik af Mozart kan det måles at hjerneaktiviteten er væsentligt forbedret. Igen kan man sige, at gudskelov for at nysgerrigheden stortrives. Uden den havde vi nok ikke nået så langt. Bortset fra det er det svært at dokumentere musikkens effekt på os, men det lægger selvfølgelig også op til, at vi er gode til at observere forandringer; er gode iagttagere. Glæde og latter er et spark i den rigtige retning til at forøge livskvaliteten.



²³ Interview med Pushkar i Hjertemusik

²⁴ Erling Dujardin, Frederiksberg Musikbibliotek, Tema: ”Hvor går musikken hen?”

²⁵ ”Music for mother & child”, rapport af Henrik Birk Aaboe & Klaus Tølbøll Sørensen

²⁶ Don Campbell: ”Mozarteffekten”, Aschehoug, 1998, s. 19

Kapitel 4



1. Musikalsk remenicens

Der findes ikke så megen forskning omkring brug af musik overfor demente eller hjerneskadede mennesker. Men det er noget, der har vist sig at være gavnligt. Blandt andet har jeg selv arbejdet med demente i 1½ år, hvor jeg brugte musik; nok mest som musikstimulering. Men jeg har også sunget med dem, idet jeg nøje har udvalgt de sange, som siger dem noget. Jeg har et eksempel med en dement dame, som var tidligere spillelærerinde og havde mistet sproget. Når jeg sang (én til én) ”I østen stiger solen op”, kom alle ordene frem og hun blev selv så rørt af det, at der kom tårer. Men når vi alle sang sammen kunne jeg også iagttage, at de havde det rart og smilene og grinene kom frem. Ofte er der sket det, at de demente beboere er begyndt at snakke sammen og der er kommet mange minder frem via musikken. I den forbindelse har jeg udarbejdet en pædagogisk arbejdsplan, refleksioner over brugen af musik til demente og de valgte aktiviteter med dem.²⁷

En af dem som har lavet projekt omkring demente er musikterapeuten Niseema Munk-Madsen. I projektforsløbet blev deltagernes daglige funktionsniveau jævnlige vurderet ved hjælp af demensvurderingsskema (GBS)³. Ud fra notater fra disse sessions blev musikterapiforsløbene og musikterapiens muligheder over for målgruppen evalueret efterfølgende med bistand fra Gerontologisk Institut ved institutionsleder Christine E. Swane. I analysen af musikterapiforsløbene kunne der observeres nogle temaer i flere forsløb. Et af de seks temaer der blev tale om var musikalsk remenicens. Hun definerer det således:

Begrebet remenicens har vundet indpas i demensomsorgen inden for det seneste årti. Ved remenicens forstås en bevidst og aktiv udfoldelse af minder som pædagogisk/terapeutisk redskab. Det beskrives at remenicens-aktiviteter kan have en identitets-bevarende effekt, og at de fremmer social kontakt og evt. modvirker depression. Remenicens er typisk blevet anvendt i mindre grupper, og succesfuld deltagelse forudsætter en vis grad af bevaret hukommelsesfunktion og nogen evne til at udtrykke sig i forståeligt verbalt sprog”.²⁸



I en musikalsk aktivitet kan både sange, musikstykker og dans få erindringen frem. Der ligger erindringer gemt i kroppen, i stemmen og i sangen. Den musikalske remenicens kræver ikke evne til at genkalde sig eksakte begivenheder, men kan få os til at genkalde stemninger, lugte, bevægelser, personer osv. Og det betyder, at det ikke er nødvendigt med et bevaret verbalt sprog. Sangene kan bruges som nøgle til at åbne for kontakten til de demente. Man kan sige, at musikken er en slags katalysator til at skabe kontakt.

²⁷ Se bilag 3!

²⁸ Niseema Munk-Madsen: ”Musikterapi til demente m. adfærdsforstyrrelser”; (”Musikalsk remenicens”, uddrag af rapporten)



2. Musik som talerør.

Og det er faktisk endnu en af de mange gode egenskaber musik har. Musik er et godt redskab til at skabe kommunikation og kontakt. Mange udøvende musikere har sagt mangt og meget om musik; bla. hørte jeg Helge Engelbrecht udtale: "Når du og jeg mangler ord tager musikken over", og det mener jeg er selve kernen i musikopfattelsen. Musikken er et andet sprog, eller man kan sige at den kommunikerer i en anden dimension. Det har jeg selv oplevet som udøvende musiker. Den amerikanske pianist Keith Jarrett skrev på et af sine albums: "**Forestil dig dine ører som øjne**". Et par andre eksempler på det er den franske musiker og musikterapeut Daniel Perret, som udtaler:

"Vi troede vi alene kunne høre med ørerne, men du vil opdage, at vi rent faktisk også kan føle lyde, der arbejder i og omkring os."²⁹

Når man skal forklare hvad det er musik gør, kommer man ofte på glatis. For hvordan kan man forklare noget, som kommunikerer via følelser og hjertesprog? Og her mener jeg at ringen er sluttet igen. Kommunikationen er bedst, når den er ren og fri for skjulte motiver, fordi den herved gør sig mest forståelig. For at forstå hinanden skal vi stille ind på de musiske kanaler. I mit arbejde med ældre udviklingshæmmede, er det nødvendigt af og til at kunne tale deres sag. Der er i den grad brug for at sætte sig i den enkeltes sted, men musikken springer et led over og går lige til hjertet. Derfor kan man sige, at musikken bygger bro til forståelse. Jeg har også tit oplevet, at musikken udvisker generationskløften blandt mennesker. Og det er samtidigt også min erfaring, at den bygger bro mellem forskellige sociale lag. Derfor fristes jeg til at konkludere, at musik hverken skelner mellem alder, sociale tilhørsforhold eller genrer. Når musikken spiller rent opfattes den også rent.

3. Afrunding

Der er faktisk rigtig mange mennesker, der har skrevet bøger om musik. Det siger måske lidt om, hvor svært det er at gøre det forståeligt, hvad musik egentlig er for et begreb. Helt tilbage til antikkens Grækenland blev musik betragtet som en højere videnskab end matematik og blev samtidig også brugt i forbindelse med healing og rituelle handlinger. Det er en gammel kendt viden, at børn helt op i skolealderen bruger musik som en naturlig del af hverdagen. Samtidig ved vi, at børns sproglige udvikling følger den musikalske. Et barn synger før det taler. Daniel Perret siger at musikken kan bidrage til en udviklingsproces gennem dens fire veje: **At lytte til musik, at synge, at danse og at spille instrumental musik**. At lytte til musik fordrer evnen til at lytte til mennesker, at bruge de musiske kanaler. At synge bidrager ikke blot til at nære livsmusikken, men også til at bruge sangen som selvudvikling og til at forstærke den historiske identitet. At danse udvikler den rumlige og kropslige kompetence og ved at spille på instrumenter udvikles den musiske kompetence.³⁰ Så for mig at se er der ingen tvivl om, at musik ikke bør men skal vægtes langt højere i samfundet end den bliver i dag.

²⁹ Daniel Perret: "Musikkens indre vej", Borgen, 1999, s. 15

³⁰ Se bilag 1!

Verden af i dag bygger på at udvikle større og større viden og kompetence på stort set alle områder. Man kan egentlig sige, at musikken griber problemet an bagfra. Forstået på den måde, at for at udvikle kompetencer er du nødt til at have udviklet dig selv for at kunne imødekomme disse krav og opgaver. Even Ruud taler om at musikterapeuten gennem at planlægge for musikoplevelser, finde frem til motiverende sange, bruge specialbyggede instrumenter og skræddersyede arrangementer forsøger at lokke mennesker ind i en god "mestringsspiral".³¹ Mestringsspiralen illustreres visuelt ved en spiral af ja cirkler, som han kalder det. Når vi efterhånden mestrer vores eget liv, bliver vi parate til at handle kompetente med et stærkt selvværd og identitetsfølelse. Det skaber væksten og ressourcerne frem hos os. Det gælder om at finde ressourcer frem hos det enkelte menneske.³²



Hvis man tænker musik i en terapeutisk forbindelse, mener jeg at den skal have lige så stor plads eller i det mindste være et supplement til den øvrige brug af terapeutiske metoder. Lad os gøre brug af de musiske kanaler; det er også meget sjovere. Der er meget der tyder på at der i vores samfund, ja overalt hvor der er levende mennesker, er stort brug for at udvikle vores intuition. Det er egenskaber som medfølelse, empati og fællesskabsfølelsen, der er i fare. Vores demokratiske grundholdning hviler på disse værdier; så der er grund til at tage musikken alvorligt, for den kan og vil åbne op for dette. Nedenstående lille citat fra bogen, "Den lille prins", siger en del om, at vi i den vestlige kultur mere er optaget af hvad øjet ser og ikke det vi "hører" med det musiske øre og hjertet.

"Kun med hjertet kan man se rigtigt. Det væsentlige er usynligt for øjet"

Antoine de Saint-Exupéry



³¹ Even Ruud: "Helse, kultur & livsstil", i Musik & Terapi, 25. årg. 1998, nr. 1, s. 13

³² Se bilag 4!

4. Litteraturhenvisning



1. Bøger

Daniel Perret (1999): "Musikkens indre vej". Borgen.

Jon-Roar Bjørkvold (1992): "Det musiske menneske". Hans Reitzels Forlag

Kirsten Fredens & Elsebeth Kirk (2001): "Musikalsk læring". Gyldendalske boghandel,
Nordisk Forlag A/S København.

Peter Bastian (1987): "Ind i musikken", Gyldendal.

Benedicte Riis (1996): "Musiske metoder i opdragelse og undervisning", Dansk Sang.

Don Campbell (1998): "Mozart effekten", Aschehoug.

2. Artikler



Alle i Elsebeth Kirk (red.) (1998): Musik & pædagogik, Modtryk

Benedicte Riis: "Sangen og livsmusikken". Kapitel 5

Elsebeth Kirk: "Musikalsk opdragelse gennem musikalsk inddragelse", Kap. 2

Kirsten Fredens: "Musikken i den personlige udvikling". Kapitel 8

Alle i Musik & Terapi

Kjeld Fredens (1989): "Om musikalitet", 16. årg., (1)

Even Ruud (1998): "Helse, kultur & livsstil", 25. årg., (1)

Pia M. Pedersen (1994) "Musik som forløser", interview med Hanne-Mette Kortegaard i samvirke, 67. Årg., nr. 10



3. Rapporter

Niseema Munk-Madsen: "Musikterapi til demente med adfærdsforstyrrelser", Gentofte Kommune, 2001

Niseema Munk-Madsen: "Musik til krop og samvær", Frederikshavn: Dafolo 2000.

Niseema Munk-Madsen: "Musikterapeut i en miljøterapeutisk institutionskultur", Nordic Journal of Music Therapy, 1998: 7; 1.

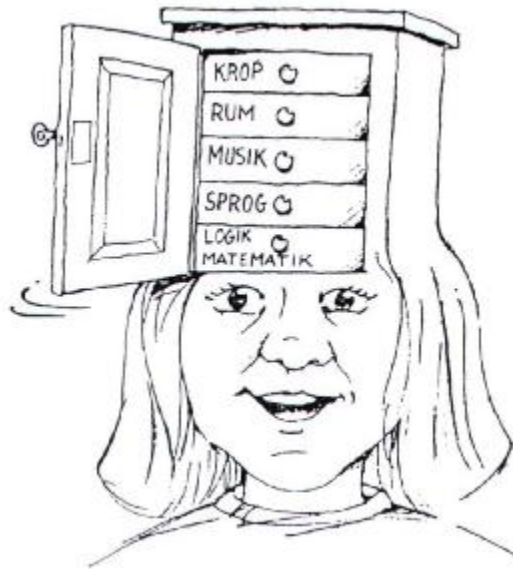
Henrik Birk Aaboe & Klaus Tølbøll Sørensen: „Music for mother & child“



4. Bilag

- Bilag 1: Fredens kompetenceteori
- Bilag 2: Auraen og chakraerne
- Bilag 3: Pædagogisk arbejdsplan „Oasen“
- Bilag 4: Mestringsspiralen!

Bilag 1: Fredens kompetenceteori



Hver kompetence har sine grundlæggende færdigheder og udtryksmåder:

1. Den kropslig-kinæstetiske kompetence:

Muskeltonus og den taktile sans; differentieret brug af kroppen; at kunne forestille sig en bevægelse og planlægge den.

2. Den rumlige eller spatielle kompetence:

Nøjagtig visuel perception; at kunne erkende former, farver, afstande; at kunne omsætte indtrykkene ved f.eks. at gengive dem sprogligt eller gennem en tegning eller et landkort; danne sig indre forestillingsbilleder.

3. Den musikmæssige kompetence:

Nøjagtig auditiv perception er at kunne opfatte og gengive lyde differentieret. Dvs. tonehøjde, klangfarve, dynamik, akkorder, tempo og rytme.

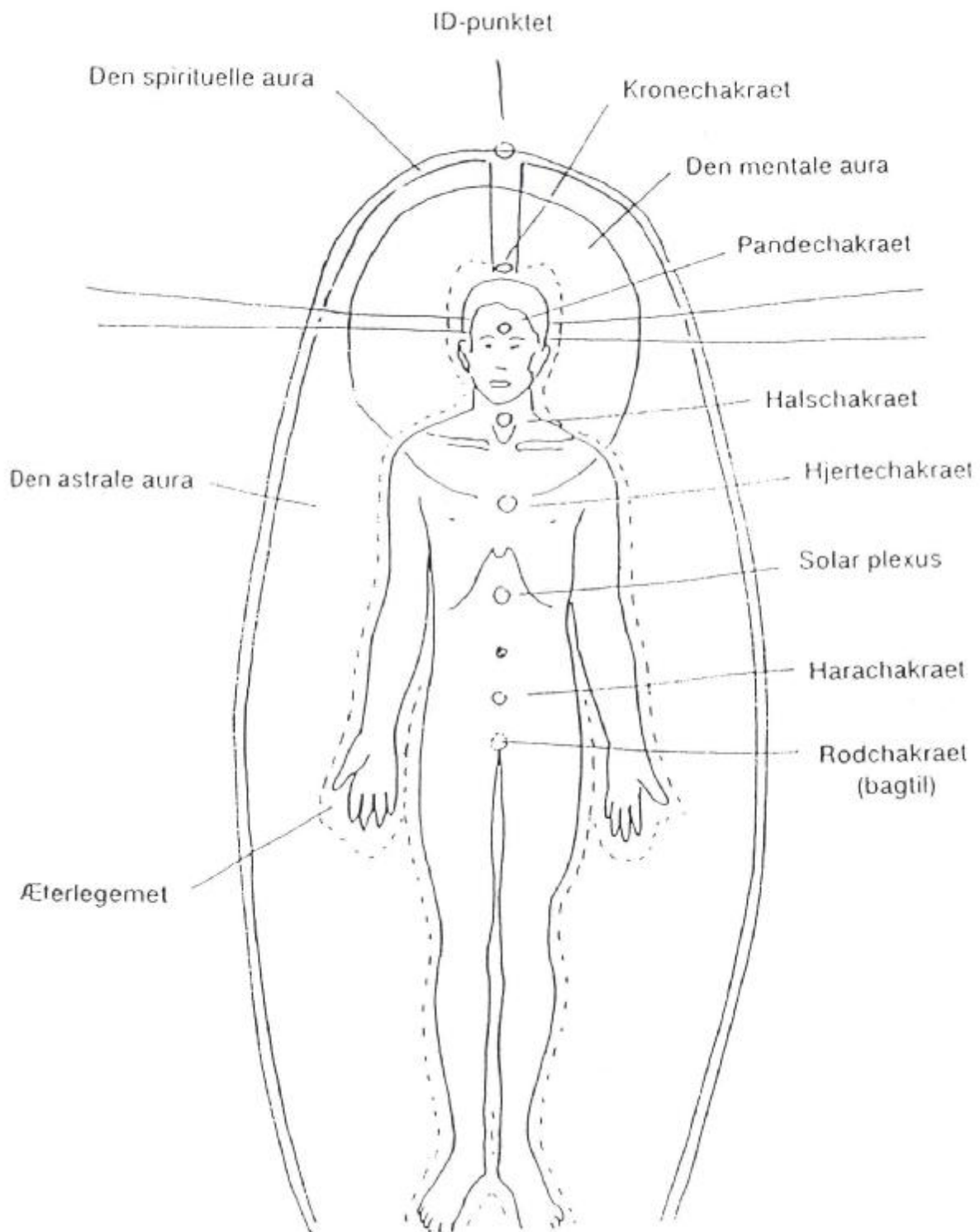
4. Den sproglige kompetence:

Fonologi, syntaks, semantik og pragmatik. Kort sagt handler det om at forstå og bruge det verbale sprog.

5. Den logisk-matematiske kompetence:

Dyrke abstraktioner, tænke i sekvenser og i relationer mellem leddene, løse abstrakte problemopgaver.

Auraen og chakraerne



Bilag 3: Pædagogisk arbejdsplan „Oasen“

Pædagogisk arbejdsplan "Oasen" (Udarbejdet af Annemette Høst)

- Overordnede mål:** Tryghed, bevarelse af færdigheder, livsglæde (forhøjet livskvalitet) Samværskompetence.
- Metode/middel:** Udfordre efter evne; musik: Mozart Effekten, Vivaldi, Bach, Haydn); funktionserindring, humor; fysisk aktivitet (efter evne), skabe samværskompetence (relationer); kontinuitet; ritualer.
- Målgruppe:** Mennesker med demens!
- Aktiviteter:** *Lytte til musik (musik de erindrer og Mozart Effekten). *Bage specier (funktionserindring) *Gåtur. *Natur (skoven). *Kabale. *Rim og remser. *Højtlesning. *Livsfortælling. *Sansning. Film. *Dagligdags aktiviteter (opvask og lign. – funktionserindring).
- Holdninger:** Altid at regne med via udfordringer, at de demente forstår meningen med det man gør; måske ikke lige på det tidspunkt, vi regner med. Aldrig at opgive at tro på deres kunnen! Ikke det samme som at forvente, at de kan, som det at regne med at de nogle gange evner tingene. Herigennem mener jeg, at de ikke i så høj grad oplever fiaskoer eller får den opfattelse, at de er en fiasko. At vise værdighed overfor et menneske, mener jeg må være, at vi som hjælpere, behandlere el. pædagoger altid har en åben holdning overfor de dementes muligheder og evner. At se muligheder synes jeg må være det at lade muligheder stå åbne. Overvejelser i forbindelse med at gå i gang med en aktivitet: Er der mulighed for en fælles aktivitet? Kan man tilgodese den enkelte beboer med aktiviteten? Er det dit eller mit behov at igangsætte den pågældende aktivitet? Grib en mulighed i luften. Motivation! Flexibilitet!
- Musik Metode/middel:** At bruge musik som pædagogisk redskab vil sige at benytte sig af den viden, der ligger omkring musikterapien. Ifølge denne går musikkens toner, farver, skalaer og opbygning ind og virker på menneskets energicentre. Disse energicentre repræsenteres syv forskellige steder i kroppen. Dette er set ud

fra en holistisk (helheds) opfattelse af mennesket. De syv energicentre er: Isse, pande, hals, hjerte, solar plexus, køn og rod. De betegnes med et østligt ord som chakraer. (punkter)

Udover det har mennesket omkring den fysiske krop energifelter, og lys udstrålingen derfra kaldes auraen.¹ Første energifelt kaldes det æteriske energifelt, hvilket repræsenterer den basale livsopfattelse. Når dette energifelt forlader den fysiske krop, er man død. Det næste energifelt er det astrale og har med emotioner og følelser at gøre. Udenfor det astrale findes det mentale energifelt, som har med tankeprocesser at gøre. Yderst er så det spirituelle energifelt eller kvalitetsauraen. Her findes de personlige evner og anlæg. De personlige kvaliteter, som adskiller én person fra alle andre.

Set ud fra denne holistiske opfattelse af mennesket gælder det så om at skabe balance eller helhed i den pågældende person, og dette kan gøres på mange måder; men en af måderne kan være nøje at udvælge den musik, der virker hensigtsmæssig i forhold til den enkelte. Hvis man f.eks. er autist, har det i mange tilfælde vist sig at have en gavnlig virkning at lytte til eksempelvis Mozart, Bach, Vivaldi eller Haydn. Altså klassisk musik, men ikke alt klassisk musik. De nævnte komponister her er karakteristiske ved at deres musik er meget struktureret, tilrettelagt og velordnet. Dette kan give ro til et menneske, hvis verden er kaotisk og angst.

Mennesker med demens lever ofte i en kaotisk og angstprovokerende verden, idet sprog, identitet og rum fornemmelse forsvinder. Derfor mener jeg, at musikken kan bruges på samme måde som overfor autisten. Det musikken også gør, er at den går ind og virker på følelserne. For en dement, der mere eller mindre har mistet sproget, er den rette musik derfor velgørende og udgør en form for kommunikation mellem vedkommende og den der lytter sammen med ham/hende. Man skaber et rum, hvor der knyttes bånd og

forståelse for den dementes følelser. Musikken udvælges i forhold til lytteren. Det skal helst være harmonisk afbalanceret musik eller noget genkendeligt fra fortiden; aldrig sørgmodigt. Hvis man spiller musik, der er sørgmodigt, er den demente ikke i stand til at overskue det håb, der også er i musikkens budskab. Den demente modtager det umiddelbare sanselige i musikken, som forvandles til erindring. For at vide noget om musikkens virkemidler, er man desuden nødt til selv at have afprøvet, hvad musikken gør ved én selv. Der spilles musik i små portioner og på tidspunkter, hvor der er skabt ro og tid til at sætte sig sammen med den demente og lytte. Når der lyttes til musikken, vil der altid opstå følelser som glæde, sorg, latter osv. Så er man lige ved siden af og kan tage imod en kærlig gestus eller selv give et kram; måske bare holde i hånd. Den kontakt og forståelse man udviser herved er godgørende for den demente og skaber tryghed. Musikken virker således som katalysator for følelser og sprog. På baggrund af dette er det min erfaring indtil nu, at for mange ord ikke altid skaber tryghed, derimod kan de skabe forvirring og tage initiativet fra den demente. Følelsen af succes afhænger i høj grad af muligheden for selv at skabe noget. Derfor mener jeg, at udvikling af kreativiteten hos et menneske er et af nøgleordene til at give hjælp til selvhjælp. Herigennem kan den demente få en lille grad af medbestemmelse.

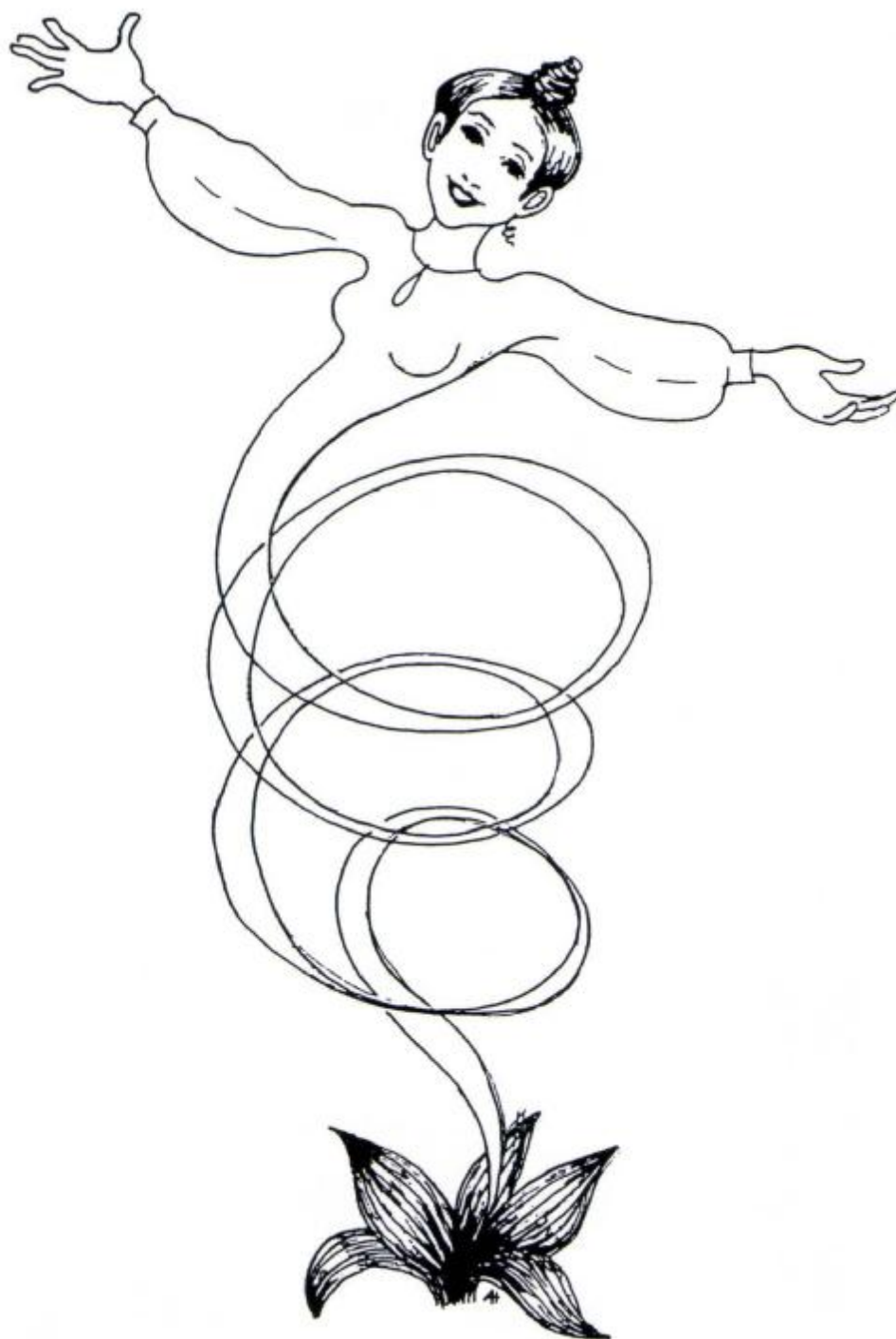
Småt er stadig godt!!

Afrunding:

Så for at gøre en lang historie kort, er musikaktiviteten tænkt som en form for stimulering af sanserne og en aktivering af det kreative, det skabende element i os. Samtidig skal aktiviteten ses som tryghedsskabende og afslappende for den demente. Men det er vigtigt at give den demente kontakten før at uroen opstår; dette vil virke forebyggende for urolig adfærd.

Pædagogens rolle:

Være nærværende, skabe en hyggelig atmosfære, vise engagement, inspirere og motivere.



© Copyright 2005 Annemette Høst, autodidakt professionel musiker.
Uddannet pædagog fra Jelling Seminarium i 2001.
Materialet efterbearbejdet af Jens Ørsted, SundCentret 2006.