

Meine musikalischen
Wünsche zur Vorsorge

Fragebogen zur Musikbiographie



Deutsche Gesellschaft für
Musiktherapie

Meine musikalischen Wünsche zur Vorsorge

Teil 1 – Fragebogen zur Musikbiographie

Sie halten ein Dokument in den Händen, das sechs Mitglieder eines Arbeitskreises der Deutschen Gesellschaft für Musiktherapie (DGfMG e.V.) für Sie entwickelt haben. Wir laden Sie ein, Ihre ganz persönliche **Musikbiographie** aufzuschreiben. Dazu haben wir eigens einen Fragebogen entwickelt, den Sie entweder direkt in diesem beschreibbaren pdf-Dokument oder ausgedruckt auf Papier ausfüllen können. Anschließend bieten wir Ihnen in einer zweiten pdf-Datei ein Formular an, mit dem Sie Ihre **Musikbiographische Verfügung zur Vorsorge** verschriftlichen und als Anlage zu Ihrer Patient:innenverfügung heften können. Damit möchten wir Sie ermutigen, sich mit Ihrer persönlichen Biographie-Musik zu beschäftigen, die Ihnen in Zeiten, in denen sie besonders wertvoll

für Sie sein könnte, dienlich ist. Musik kann die menschliche Seele schnell und unmittelbar erreichen. Sie wirkt entspannend oder anregend, ablenkend oder aktivierend. Auch kann sie den Umgang mit Angst bzw. Schmerzen verändern. Musik bringt Menschen miteinander in Kontakt, fördert Geselligkeit und Unterhaltung. Beim Singen, Tanzen oder Musizieren am Instrument entsteht Verbundenheit – mit sich, mit anderen, zur Gegenwart und zur Vergangenheit. Musik kann Freude schenken sowie zu sinnstiftenden und spirituellen Erfahrungen führen. Sie schenkt Trost und lindert Trauer. Viele Menschen verbinden auch religiöse Erfahrungen mit Musik. In musikalischen Erfahrungsräumen lassen wir unsere Gefühle und Stimmungen zu. Musik prägt unsere Identität.

In der Beschäftigung mit Ihrer **Musikbiographie** können Sie die ganzheitliche Wirkung von Musik bereits heute, im Hier und Jetzt, erfahren. Sie sind der Mensch, der jetzt selbst hört, spielt, singt, sich dazu bewegt oder tanzt. Sie erleben auch jetzt schon die Kraft, die Musik unmittelbar entfalten kann: Musik fördert unsere Gesundheit bzw. stärkt unsere Widerstandskräfte,

insbesondere in herausfordernden Situationen. Daher wird Musik möglicherweise auch in den Zeiten des Lebens bedeutsam sein, in denen Sie Ihren Willen nicht mehr bilden oder verständlich äußern können. Die **„Musikbiographische Verfügung zur Vorsorge“** finden Sie in der zweiten pdf-Datei. Der Bogen ist ein Angebot für Sie, sich für solche Zeiten vorzubereiten.

Viel Freude beim Entdecken Ihrer persönlichen Musikbiographie wünschen Ihnen
Anke Feierabend, Claudia Bauer,
Mechthild Hagedorn, Melina Meding,
Michaela Vaught und Monika Mayr.

Ergänzendes Angebot:

Zur Vertiefung Ihrer persönlichen Beschäftigung mit Ihrer Biographie-Musik laden wir Sie herzlich zu Seminar-Angeboten rund um die Musikbiographie ein.

Für weitere Informationen stehen Claudia Bauer, Österreich, und Mechthild Hagedorn, Deutschland, gerne zur Verfügung:
info@claudia-bauer.at und
mh@medimethode.de

Fragebogen zur Musikbiographie

Dieser Fragebogen bietet mir Ideen, mich mit der Rolle der Musik in meinem Leben auseinanderzusetzen. Ich habe die Möglichkeit, meine musikalischen Wünsche anschließend als Anlage meinen Vorsorge-Unterlagen, wie Vorsorgevollmacht

und Patient:innenverfügung, beizufügen. Auf der letzten Seite des Fragebogens werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie ich meine Lieblingsmusik speichern und zu meinen Vorsorge-Unterlagen legen kann.

Wie kann ich beginnen?

Ich schaue in mein Regal mit CDs oder Schallplatten, klicke durch meinen Spotify-Kanal oder andere Playlists.

Ich lausche nach innen, finde die Musik meines Lebens und erinnere mich an meine musikalischen Lebensgeschichten.

Vielleicht sehe ich mir Fotos an, beginne zu hören und lasse mich auf folgende Fragen und Anregungen ein:

- Musik ist für mich ...

sehr wichtig

wichtig

nicht entscheidend

unwichtig

- Mein Leben ohne Musik wäre ...

- Wie bereichert Musik mein tägliches Leben?

- Welche Art von Musik habe ich bislang gerne gehört bzw. höre sie heute gerne?

Chansons

Filmmusik

Geistliche Musik

Gospel

Heimatlieder

Irische Musik

Jazz

Kirchenlieder

Klassische Musik

Liedermacher

Opern bzw. Operettenmusik

Popmusik

Rockmusik

Volkslieder

Weltmusik

Sonstige:

- Welche Musiktitel, Interpret:innen und Komponist:innen sind mir besonders wichtig?

- Was höre ich gar nicht gerne?

- Ich bin klanglich gerne umgeben von ...

Musik

Naturgeräuschen

Stille

Weitere Wünsche:

- In welcher Weise bin ich musikalisch aktiv?

Singen

Tanzen und Bewegen

Musikhören

Eigenes Musizieren/Instrument:

Besuche von Oper, Ballett, Musical, Liederabend und Konzerten folgender Musikarten:

- Woran erinnere ich mich, wenn ich an wichtige musikalische Erfahrungen und Ereignisse in meinem Leben denke?

- Möchte ich in schwerer Krankheit achtsam mit Klängen aktiviert oder begleitet werden?

Ja, gerne.

Ich bin mir nicht sicher.

Nein, bitte nicht.

Ich möchte (m)ein Instrument in meinem Zimmer haben.

Weitere Wünsche:

- Weitere Anmerkungen:

- Dieses Dokument wurde am _____ ausgefüllt von: _____

Namen in Druckschrift

In dem nachfolgenden Dokument „Musikbiographische Verfügung zur Vorsorge“ kann ich meine Wünsche festlegen.