

Musiktherapie

Die heilende Kraft der Musik

Von Dipl.-Psych. Andrea Richter

Die heilende Kraft der Musik ist seit Jahrtausenden bekannt. Musik vermag uns in besondere Stimmungen und Schwingungen zu versetzen. Sie entspannt oder aktiviert uns, wenn wir ihr konzentriert zuhören oder selbst musizieren. Sie weckt in uns bewusste und unbewusste, angenehme und unangenehme Erinnerungen. So wie Musik verschiedenartige emotionale Empfindungen auszulösen vermag, so reagiert auch unser Körper sehr spezifisch auf unterschiedliche Klänge und Rhythmen. Dieser Einfluss von Musik wird in der Musiktherapie gezielt genutzt, um psychisches und physisches Wohlbefinden wiederherzustellen, es zu erhalten oder zu fördern – sei es durch aktives Spielen und Improvisieren (wie in der aktiven Musiktherapie) oder durch konzentriertes Zuhören (rezeptive Musiktherapie). Im Unterschied zu anderen Psychotherapiearten wird hier zuerst anhand von Musik bisher Unausgesprochenes und Unausprechliches dargestellt und erst dann im sich anschließenden Gespräch therapeutisch bearbeitet.

Ursprung

Überliefert ist, dass schon Pythagoras vor mehr als 2.500 Jahren Lieder dazu verwandt haben soll, um negative Gemütszustände wie Mutlosigkeit, Wut oder unkontrollierte Leidenschaften auszugleichen. Auch Platon und Aristoteles vertraten die Ansicht, dass sich mit Hilfe von Musik die Harmonie zwischen Körper und Seele, zwischen Geist und Gefühl durch musikalische Elemente wie Rhythmus und Melodie wiederherstellen lasse. Mozart und Händel schrieben mit großem Erfolg "Heilmusik"

für Menschen, die unter chronischen Kopfschmerzen oder Melancholie litten. Vor fast 300 Jahren komponierte Bach seine berühmten und noch heute in der Musiktherapie eingesetzten "Goldberg-Variationen" für einen Grafen, der unter quälender Schlaflosigkeit litt und durch wiederholtes Hören wieder zu Ruhe und Ausgeglichenheit fand. Bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts beschreiben alle historischen Quellen die heilende Wirkung des bewussten Zuhörens und Musizierens – sei es allein oder in einer Gruppe.

Als eigenständiges Berufsbild entstand die Musiktherapie Mitte des letzten Jahrhunderts. In diesem Zeitraum kam das therapeutische Gespräch mit der Reflexion über die durch die Musik ausgelösten Gefühle hinzu. Deutschlands Pioniere der Musiktherapie hörten damals gemeinsam mit ihren Patienten Musik, die sie ihnen entweder auf einem Instrument oder Tonträger vorspielten, um anschließend mit ihnen über das Gehörte und die mit der Musik verbundenen Erlebnisse, Erinnerungen oder Gefühle zu sprechen. Damit erhielt die Beziehung zwischen Therapeut und Klient – zusätzlich zum Medium Musik – eine wesentliche Bedeutung. Ausgehend davon entwickelten sich im Laufe der vergangenen Jahre verschiedene therapeutische Methoden und Strömungen innerhalb der Musiktherapie. Umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirkung von Musik belegen, dass Klang und Rhythmus nachweislich körperliche Funktionen wie Atmung und Herzschlagfrequenz, aber auch das Schmerzerleben, psychische Empfindungen und die Gehirntätigkeit insgesamt beeinflussen.

Was ist Musiktherapie?

Inzwischen gibt es nicht nur die Musiktherapie an sich. Innerhalb der Musiktherapie entwickelten sich parallel und gleichberechtigt verschiedene Methoden, die jeweils tiefenpsychologischen, verhaltenstherapeutischen, systemischen, anthroposophischen und ganzheitlich-humanistischen Ansätzen folgen. All diese verschiedenen Ansätze verbindet, dass das Medium ‚Musik‘ gezielt dazu eingesetzt wird, um das, was man (noch) nicht mit Worten auszudrücken vermag, zum Klingen und im anschließenden therapeutischen Gespräch in Einklang zu bringen. Je nach Ausbildung verwendet deshalb der Musiktherapeut abhängig

vom Bedürfnis des Klienten und der bestehenden Problematik seine spezifischen Methoden. Die Musiktherapie setzt schwerpunktmäßig zuerst im nonverbalen Bereich ein. Doch ausgehend von den ausgelösten Bildern, Gefühlen und Empfindungen wird anschließend das Erlebte unter Hilfestellung des Therapeuten besprochen und bearbeitet. Unabhängig von den verschiedenen Strömungen, die sich z.B. in der therapeutischen Sichtweise auf die Beziehung zwischen Therapeut und Klient, den Ursprüngen von Krankheit und im Menschenbild unterscheiden, lässt sich Musiktherapie in zwei wesentliche Grundansätze unterteilen.

1. Aktive Musiktherapie: Den Mittelpunkt der Aktiven Musiktherapie bildet das aktive Musizieren mit Zupf-, Streich-, Blas- oder Schlaginstrumenten verschiedener Kulturkreise, die ein breites Spektrum an Ausdrucks- und Erlebnismöglichkeiten eröffnen. Über unterschiedliche Klänge kann das innere Erleben auf besondere Weise einen symbolischen und konkreten Ausdruck in der Musik finden. Dabei spielt es keine Rolle, welche musikalischen Vorkenntnisse man besitzt. Wichtig ist vor allem der Mut und die Bereitschaft zur freien Improvisation, in der Therapeut, Klient oder eine ganze Gruppe miteinander musizieren. Das Gehörte und Erlebte wird anschließend im Gespräch bearbeitet.

2. Rezeptive Musiktherapie: In der rezeptiven Musiktherapie ist das bewusste Zuhören das zentrale musiktherapeutische Element. Rezeptiv bedeutet, dass der Patient selbst nicht aktiv am Musizieren beteiligt ist. Es wird direkt mit bestimmten Musikstücken oder Tonfolgen gearbeitet, die entweder vom Therapeuten vorgespielt oder von einer Aufnahme angehört werden. Das gemeinsame Aussuchen und Anhören von Musik hilft Emotionen freizusetzen.

Was erwartet Sie in einer Musiktherapie?

Musiktherapeuten arbeiten sowohl in stationären und ambulanten Einrichtungen, als auch in freier Praxis. Der Therapieraum mit seinen Bewegungsmöglichkeiten, Instrumenten und anderen Utensilien steht hier als Aktionsfeld zur Verfügung. Im Ablauf einer Musiktherapie-Sitzung wechseln sich Phasen der Musik mit Phasen des Sprechens über das Erlebte als verbale Reflexion

unter therapeutischer Begleitung ab. Bei den Instrumenten handelt es sich im Allgemeinen um solche, bei denen die Tonerzeugung keiner längeren Vorübung bedarf. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit mit einem festgelegten Instrument das musikalische Geschehen zu beenden, falls er/sie sich überfordert fühlt. An diesem Punkt – dem Schutz der eigenen Grenzen – beginnt häufig die verbale Therapie.

Für wen ist Musiktherapie geeignet?

Da in der Musiktherapie nicht ausschließlich das gesprochene Wort im Mittelpunkt steht, kann sie unabhängig vom Alter eingesetzt werden. Musiktherapie eignet sich deshalb sowohl für Kinder und Jugendliche, als auch für Erwachsene und alte Menschen, die unter körperlichen und/oder seelisch bedingten Schwierigkeiten oder Störungen im Erleben und Verhalten leiden. Die heilsame Wirkung von Musik zeigt sich bei so genannten Schreib-Babys, bei autistischen, geistig und körperlich behinderten, verhaltensauffälligen oder hyperaktiven Kindern. Sie wird ebenso bei psychischen Problemen wie Essstörungen, Angstzuständen, Suchterkrankungen, Schizophrenie, Schlafstörungen oder Depression angewandt, wie auch bei psychosomatischen Erkrankungen, nach Schlaganfällen oder bei Tinnitus bzw. Hörsturz. Musiktherapie kann helfen, unheilbare oder schwere Krankheiten (wie z.B. Krebs oder AIDS) anzunehmen, mit deren Folgen zu leben oder die Angst vor dem Tod zu verarbeiten. Musiktherapie ist nicht geeignet bei fehlender Motivation und akuten Psychosen.

Vertiefende und weiterführende Literatur

Kraus W (2002) Die Heilkraft der Musik. Einführung in die Musiktherapie. C.H. Beck Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3406476368/drmedmichaungero>

Plahl C, Koch-Temming H (2005) Musiktherapie mit Kindern. Grundlagen – Methoden – Praxisfelder. Huber. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3456842198/drmedmichaungero>

Schwarz A, Schweppe R (2000) Mit Musik heilen. Grundlagen und Anwendungen der Musiktherapie. Südwest Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3517062405/drmedmichaungero>