

05. Dezember 2016

Musik – Medizin für Körper, Geist und Seele



Rhythmus und Klang wecken Gefühle und lassen Erinnerungen wach werden.



Aktives Musizieren kann dazu beitragen, Patienten neue Wege aufzuzeigen und ihnen Lebensmut zurückzugeben. Bilder zvg / Judith Wälti

Musik ist nicht einfach nur ein schöner und wertvoller Zeitvertreib. Sie kann auch äusserst wertvolle Dienste leisten, wenn physische oder psychische Leiden uns in unserem Leben einschränken. Darum spielt sie in Medizin und Therapie eine wichtige Rolle. Von Sabine Weder

Bereits das Alte Testament verweist auf den Einsatz von Musik zu medizinischen und therapeutischen Zwecken. So wird in der Geschichte von König David beschrieben, wie David jeweils auf seiner Harfe spielte, wenn ein böser Geist über König Saul kam, und dieser so geheilt werden konnte.

Durch die Jahrtausende waren sich die Menschen der heilenden Wirkung von Musik bewusst. So versuchten etwa Schamanen mit Rhythmen und Klängen den Verlauf von Krankheiten zu beeinflussen. Im alten Ägypten gab es Musikpriesterinnen, und in den Tempelkrankenhäusern des antiken Griechenland erklang Musik. Und Pythagoras soll Lieder gegen körperliche Leiden, zum Vergessen der Trauer, zum Stillen des Zorns und zur Austilgung von Leidenschaft verwendet haben.

Die Heilkraft des aktiven Musizierens machte man sich ebenfalls schon früh zu Nutzen. So soll beispielsweise ein englischer Arzt im 16. Jahrhundert seinen zumeist geisteskranken Patienten Fröhlichkeit und Instrumente zum Singen und Musizieren verordnet haben.

Der Hörsinn

Beim Menschen ist das Ohr als erstes Sinnesorgan bereits im fünften Schwangerschaftsmonat voll ausgebildet, und der Hörsinn funktioniert sogar noch im Sterben. Das Zentrum, welches akustische Reize verarbeitet (Sprache und Sprachverständnis ausgenommen), ist nämlich in den älteren Schichten des Gehirns geblieben, während alle anderen Zentren zur Verarbeitung von Sinneseindrücken sich im Laufe der Evolution in die – evolutionär jüngere – Grosshirnrinde verschoben haben. Ausserdem ist das Innenohr das Organ mit den meisten Nervenendungen. Bei der Informationsaufnahme und -verarbeitung kommt ihm folglich eine

wichtige Bedeutung zu. All dies lässt darauf schliessen, dass musiktherapeutische Massnahmen in vielen Bereichen erfolgversprechender eingesetzt werden können als andere therapeutische Massnahmen.

Musik und ihre Wirkungsweise

Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass Musik alle Bereiche des Gehirns anspricht und zahlreiche physische und psychische Prozesse allein durch das Hören von Musik angeregt werden. Gemäss dem Modell von Prof. Dr. Fritz Hegi besteht Musik aus Klang, Rhythmus, Melodie, Dynamik und Form sowie der Stille dazwischen. Alle diese Komponenten stehen zueinander in Beziehung und berühren in ihrer Gesamtheit den Menschen. Je nachdem wie die Komponenten zusammengesetzt sind, vermag die Musik beispielsweise Herzfrequenz, Blutdruck, Verdauung und Atemfrequenz zu beeinflussen. Sie kann aber auch Bilder und Assoziationen wecken, Gefühle zulassen und verändern. Daraus zu folgern, dass es nur die richtige Musik braucht, um aus den Fugen Geratenes wieder ins Lot zu bringen, greift allerdings zu kurz. Es ist vielmehr eine Kombination verschiedener Elemente, die zu Besserung und Heilung führt. Zudem ist besonders bei therapeutischen Angeboten die persönliche Beziehung zwischen Patient und Therapeut meist ebenso wichtig wie die Methode selbst.

Musikmedizin

Die Musikmedizin unterstützt die klinische, medikamentöse Behandlung von Patienten. Musik kommt hier zum Einsatz, um zum Beispiel den Stresshormonspiegel oder den Sauerstoffverbrauch zu senken, den Atemrhythmus zu harmonisieren oder um Schmerzempfinden und Angst zu reduzieren. Diese therapeutischen Ergebnisse sind wissenschaftlich erwiesen. Die grösste Rolle spielt ein solcher Einsatz von Musik in der Anästhesie und bei der Behandlung von Schmerzpatienten, besonders bei Krebserkrankungen. Musik hilft, Narkose- und Schmerzmittel zu reduzieren oder Patienten in Angstzuständen zu entspannen.

Musik für Frühgeborene

Auch bei Kindern, die zu früh zur Welt gekommen sind, kann die Musiktherapie einen wertvollen Beitrag leisten. Musik beruhigt die Kleinen und wirkt positiv auf Puls und Atmung. Atemrhythmus und Herzschlag sind ursprünglich musikalische Elemente, welche bei Frühgeborenen noch sehr störanfällig sind. Das Summen und Singen von einfachen Melodien ist hierbei besonders effektiv. Nicht selten werden die Kinder, wenn man ihnen vorsingt, aufmerksam, öffnen die Augen und bewegen die Finger. Auch befinden sich Frühgeborene in einer äusserst sensiblen Phase der Gehirnentwicklung. Im Mutterleib ist die Sinneswelt auf jeden Entwicklungsschritt des Babys abgestimmt. Hohe Töne etwa erreichen das Gehör nicht, und das Baby wird durch Herzschlag und Stimme der Mutter angeregt. So werden wichtige Verbindungen im Gehirn geschaffen. Mithilfe der Musik wird das Gehirn nun auch ausserhalb des Mutterleibes entsprechend stimuliert, damit sich diese Verbindungen bilden können.

Aktive Musiktherapie

Krankheiten und Schicksalsschläge wie Schlaganfälle oder Unfälle haben oft auch psychische Folgen. Auch Erkrankungen wie Magersucht oder Depressionen sind die Folge psychischer

Belastungen. Hier kann aktives Musizieren mit begleitender sprachlicher Reflexion neue Wege aufzeigen und den Patienten Lebensmut zurückgeben.

Die aktive Musiktherapie soll dem Patienten helfen, sich selbst und seine Verhaltensweisen besser verstehen zu lernen, Belastendes in seinem Leben zu klären und sich dadurch die Möglichkeit zur Weiterentwicklung zu schaffen. Die musikalische Improvisation dient hierbei als Werkzeug, meist in Ergänzung zur verbalen Psychotherapie. Sie kann in Einzelsitzungen angewendet werden oder in Gruppen. Dabei geht es nicht darum, ein künstlerisches Resultat zu erzielen. Klang, Rhythmus, Melodie, Dynamik und Form der Musik bieten dem Therapeuten ein Instrument für die Diagnosestellung und liefern Anhaltspunkte für gezielte musiktherapeutische Interventionen.

Vielfältiges Instrumentarium

Manch einer mag sich jetzt vielleicht fragen, wie er oder sie improvisieren soll, wenn möglicherweise noch nie im Leben ein Musikinstrument gespielt worden ist. Ein Blick in einen Musiktherapieraum ist faszinierend. Unzählige bekannte und unbekannte, einfach zu spielende Schlag-, Zupf- und Blasinstrumente stehen bereit. Sich für die musikalische Improvisation zu öffnen, fällt vielen dennoch zu Beginn schwer. Während sich einige Patienten auf Antrieb auf das Experiment und Wagnis des musikalischen Zwiegesprächs einlassen können, begegnen andere der Therapie zunächst mit Skepsis oder gar Ablehnung. Gelingt es der Therapeutin oder dem Therapeuten jedoch, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, das von Wertschätzung, Respekt und Verlässlichkeit geprägt ist, kann die Neugierde oder der Wille zur Veränderung geweckt werden und die Musiktherapie Früchte tragen.

Kommunizieren ohne Worte

Es gibt auch Angebote für musikalische Improvisation, die kein therapeutisches Ziel verfolgen. Angesprochen sind Menschen, die neugierig darauf sind, was sich in nonverbaler Kommunikation mit Mitmenschen entwickelt. Sie haben die Möglichkeit, dabei ihre eigene Kreativität zu entdecken und zu entfalten und die Erfahrung zu machen, wie sich in der Musik unmittelbar die eigene Persönlichkeit widerspiegeln kann. Sehr bereichernd wirken auch die spannenden Beziehungsmöglichkeiten mit anderen Menschen mittels Musik.

Aber auch für sich selbst – etwa zu Hause oder auf einem Spaziergang – zu singen und zu improvisieren kann Balsam für die Seele sein. Schwere Gedanken lassen sich so vertreiben, und möglicherweise wird ganz unverhofft die Lösung für ein Problem gefunden, das man mit sich herumschleppt.

Musik bei Demenzerkrankung

Aktives Musizieren wirkt dank der räumlich ausgedehnten Hirnaktivierung nachweislich Demenz entgegen. Menschen, welche an Altersdemenz leiden, verlieren nach und nach Kompetenzen, welche ihnen jahrelang ein eigenständiges Leben ermöglicht haben. Die Bewältigung des Alltags wird zu einer grossen Herausforderung und kann irgendwann nur noch mit fremder Hilfe gemeistert werden. Musik kann in solchen Situationen Halt bieten. Ist es zum Beispiel nicht mehr möglich, sich an den Vortag zu erinnern, können hingegen bekannte Lieder ohne Weiteres wiedergegeben werden. Vielleicht rufen sie auch Gefühle und Bilder hervor, denn bei Beschäftigung mit Musik werden so viele Hirnfunktionen aktiviert

wie sonst bei keiner anderen Tätigkeit. Im Musikatelier von Gerlinde Rauber*) durfte die Autorin dieses Beitrages einen persönlichen Eindruck davon gewinnen, wie Musik das Leben von Menschen, die an Vergesslichkeit leiden oder bei denen eine beginnende Demenz diagnostiziert worden ist, bereichern kann.

Ein Besuch im Musikatelier

Eine kleine Gruppe von Senioren hat sich im Musikraum eingefunden und auf den im Kreis aufgestellten Stühlen Platz genommen. Einige kommen allein, andere werden von ihren Ehepartnern begleitet. Man kennt sich und freut sich auf das Wiedersehen. Eine Frau setzt sich ans Klavier und spielt zur Einstimmung ein Lied, begleitet von Gerlinde Rauber mit der Blockflöte. Sie hat ihr Leben lang Musik gemacht. Nach wie vor am Klavier sitzen zu dürfen und spielen zu können, erfüllt sie sichtlich mit Stolz und Freude. Noch einige Male wird sie sich im Verlaufe des Nachmittags ans Klavier setzen und die Gruppe beim Singen begleiten.

Das Thema «zu Hause» soll uns durch den Nachmittag begleiten. Bilder, Worte und das alte Lied «In Mueters Stübeli» führen uns in das Thema ein: Werden Assoziationen wach? Wie war das damals? Gab es immer genug zu essen? Was bedeutet «zu Hause» für uns persönlich? Zögerlich flackern einige Erinnerungen auf – wir landen beim Zweiten Weltkrieg, den ein Teilnehmer als Schuljunge hautnah miterlebt hat.

Erinnerungen wecken

Die Kaffee- und Kuchenpause hat dabei einen ebenso festen Platz wie die Lieder. Während der Kuchen genüsslich verzehrt wird, erzählen die Ehepartner mit Freude von früher. Anschliessend folgt ein Gedicht, das ein Teilnehmer in früheren Jahren selbst verfasst hat. Dabei schwingt deutlich Stolz in seiner Stimme mit.

Mit Liedern, Bildern und Worten versucht Rauber, an die Erinnerungen der Senioren zu appellieren und sie aktiv ins Geschehen einzubeziehen. Spannend hierbei ist, dass oft verneint wird, ein bestimmtes Lied zu kennen – sobald aber Melodie und Rhythmus erklingen, wird kräftig mitgesungen. So zum Beispiel bei den gewünschten Liedern «Bunt sind schon die Wälder» und «Wenn eine tannigi Hose het». Selbst die Rhythmusinstrumente, die Rauber an die skeptischen Teilnehmer verteilt, werden beim gemeinsamen Musizieren kräftig - geschüttelt.

Mit Musik die Menschen erreichen

Musizieren ohne Leistungsdruck und gemeinsames Singen – das ist es, was die Teilnehmer der Gruppe als besonders wertvoll empfinden. Es braucht ein feines Gespür der Therapeutin, um alle Senioren abholen zu können: Ihre Reaktionen sind teilweise nämlich sehr subtil und nicht immer ganz einfach zu deuten. Aber eines hat der Nachmittag mit Sicherheit bestätigt: Musik erreicht die Menschen auch dann noch, wenn es auf der verbalen Ebene harzt.

*)Gerlinde Rauber. Angebote von musikalischer Improvisation und Musiktherapie, Telefon 077 420 30 15

Marie-Louise Meister. Meiner inneren Musik Raum geben – musikalische Improvisation, Telefon 052 624 52 10