Kraft der Musik

Anerkannte Therapie Kontakt herstellen, Blockaden lösen, Schmerzen lindern – das sind einige Möglichkeiten, die Musiktherapie bietet.

Patientinnen und Patienten finden über Musiktherapie zum Beispiel Entspannung, Entlastung und können sich über Musik ausdrücken. Musiktherapie gehört zu den künstlerischen Therapien und ist beispielsweise in den S3-Leitlinien für 15 Behandlungsgebiete anerkannt.

„Mithilfe von Musiktherapie treten wir nonverbal in Kontakt zu den Patienten. Wir können ihnen damit helfen, ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und sie aus der Isolation lösen“, erklärt Elena Nürnberg, die am BG Klinikum Hamburg als Musiktherapeutin tätig ist. Mehr als die Hälfte der menschlichen Kommunikation verläuft nonverbal. Musik findet vor Sprache statt, etwa durch Rhythmen und Töne im Mutterleib oder die Sprachmelodie der Eltern in der Kommunikation mit einem Neugeborenen. Tonfall, Melodie, Rhythmus, Tempo sind auch für den Aufbau der Beziehung zwischen Eltern und Kind und für die Entwicklung des Kindes ausschlaggebend. Musiktherapie nutzt diese nonverbalen Elemente.

Raus aus dem Klinikalltag

Musiktherapie ist am BG Klinikum in Hamburg fester Bestandteil des Therapiebereichs, zum Beispiel für Patienten des Neurozentrums und weiterer Bereiche. „Das sind unter anderem Menschen, die einen Schlaganfall oder Schädelhirnverletzungen erlitten haben, andere leiden an posttraumatischer Belastungsstörung oder an Polytraumen“, so Elena Nürnberg. Die Patienten kommen auf Verordnung des behandelnden Arztes zu ihr, in der Regel dreimal in der Woche und idealerweise zur selben Uhrzeit. Der helle, freundliche Therapieaum mit Instrumenten wie Klangschalen, verschiedenen Trommeln, Flöten und einem Klavier signalisiert: Hier endet der Klinikalltag. „Bei uns geht es nicht um Leistung. Viele andere Therapien sind für die Menschen anstrengend oder sogar schmerzhaft. In der Musiktherapie können sie entspannen oder auf eine andere Weise aktiv werden. Schon den Raum erleben sie emotional“, erzählt die studierte Musikerin, die sich zur Musik-

ein Ansatzpunkt, ihn in die Welt zurückzuführen, was bei derart schwerstbetroffenen Menschen Monate oder sogar Jahre dauern kann“, führt Elena Nürnberg aus.

Über Emotionen zurück in die Welt

Bei anderen dient der Gesang als Türöffner. „Wenn das Sprachzentrum geschädigt ist und jemand an Wortfindungsstörungen leidet, kann ich über das Intonieren ansetzen, also summen, einzelne Wörter und später ganze Lieder singen. Wenn ein Patient sich im Rahmen der Therapie über einen Liedtext wieder an Wörter erinnert, wenn er über die Intonation Textstellen wiedergeben kann, dann erlebt er sich als wieder wie ‚früher‘“, schildert Elena Nürnberg ein Beispiel aus der Intonationstherapie, die den gesunden Teil des Gehirns anregt, Funktionen und Aufgaben des beschädigten Teils zu übernehmen. „Das sind oft sehr emotionale Momente, die Patienten erleben eine große Freude, wenn plötzlich ein Lied funktioniert.“ Wieder ein anderer Bereich ist die Motorik. Ein Patient mit einer Störung der Feinmotorik in den Händen kann das musikunterstützte Training nutzen. „Ein Herr hatte vor seiner Erkrankung Klavier gespielt. Das haben wir in der Therapie genutzt, um seine gelähmte Hand zu aktivieren. Zunächst hat er mit Unterstützung gespielt, später dann selbstständig. Das Gehirn spielt dabei eine große Rolle, es hat die Bewegungen gespeichert. Wenn also eine Handlung in einem persönlichen Kontext steht, emotional positiv konnotiert ist, kann ich in der Therapie daran anknüpfen und darauf aufbauen.“

Die Musiktherapie kann helfen, die Körperwahrnehmung zu verbessern und Menschen aus der Isolation zu lösen.

therapeutin hat ausbilden lassen und sich konstant mit Fortbildungen weiterqualifiziert. Dabei ist die Ausgangssituation der Patienten sehr unterschiedlich. Allein deshalb, weil manche bettlägerig, andere auf den Rollstuhl angewiesen und wieder andere in der Motorik weniger eingeschränkt sind. Es ist Elena Nürnbergs Aufgabe, für jeden ihrer Patienten den richtigen Weg zu finden. „Stellen Sie sich zum Beispiel jemanden vor, der keinen Kontakt zur Außenwelt aufnehmen kann. In einem solchen Fall beginne ich meine Arbeit mit verbalen und taktilen Angeboten, eins davon sind Klangschalen. Ich positioniere sie auf dem sogenannten Solarplexus des Patienten und schlage sie an. Es ist zweitrangig, ob er den Klang dann im herkömmlichen Sinn hört – er nimmt ihn durch die Vibration in jedem Fall über seinen Körper wahr. Dass der Patient reagiert, also eine basale Kommunikation stattfindet, kann man an Atmung und Puls sehen. Es ist eine Form, mit ihm in Kontakt zu treten, und

Die Art der Musiktherapie bestimmt sich über Diagnose, Anamnese und Austausch mit Kollegen aus anderen Therapiebereichen. Behandlungsschwerpunkte wie beispielsweise die Förderung der Verständlichkeit und Lautstärke in der Logopädie werden in der Musiktherapie aufgegriffen und unterstützen den Therapieprozess. Auch das Kennenlernen des jeweiligen Patienten beeinflusst das jeweilige Vorgehen. Dabei spielen, gerade bei Schwerstbetroffenen, auch Angehörige eine wichtige Rolle. Über einen speziellen Angehörigenbogen können sie der Musiktherapeutin mitteilen, welche Rolle Musik im Leben des Patienten spielt, welche Vorlieben er hat, ob er ein Instrument gespielt hat.

Kreativität als Ansatzpunkt

In der Salus Klinik in Friedrichsdorf nutzt Musiktherapeut Matthias Zahn die Musik in der Therapie von Menschen mit stoffgebundenen oder stoffungebundenen Abhängigkeiten. Die Patienten ab 20 Jahren bis ins Seniorenalter sind abhängig von Alkohol, illegalen Substanzen wie Haschisch, Kokain oder LSD, Tabletten. Viele sind in ihrem Drogenmissbrauch auch polytox. Andere weisen abhängiges Verhalten wie (Online-)Spiel-, Kauf-, Pornosucht oder diverse Essstörungen auf. Dazu kommen Patienten mit psychosomatischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen. Auch mit Komorbidität, wenn beispielsweise Depression und Alkoholsucht zusammen auftreten, muss er in der Therapie umgehen.

„Die Patienten kommen, wenn sie stoffgebunden abhängig sind, nach einer Entgiftung zu uns in die offene Klinik“, erklärt Diplom-Pädagoge Matthias Zahn, der sich mit psychotherapeutischen Ansätzen der Musiktherapie weiterqualifiziert hat.

Er arbeitet in der Regel mit vier Patientengruppen in der Woche, die zwei Termine à 90 Minuten haben. Eine Therapieeinheit läuft über vier Wochen und ist ein Gruppenprozess. Parallel zur eigentlichen Therapie klärt Matthias Zahn seine Patienten in Vorträgen über die Musiktherapie auf: „Ich spiele dabei auch Beispiele aus anderen Gruppen vor, die ich beim Improvisieren aufgenommen habe, das hört sich richtig gut an. Es gibt bei uns keine Noten, es wird auf den Instrumenten frei improvisiert.“ Dafür stehen den Gruppen Schlagzeug, Klavier, Steeldrums, Trommeln und andere Percussion-Instrumente zur Verfügung.

Den Fokus auf die Töne lenken

In den Gruppen finden unterschiedliche Übungen statt. Bei der Postkarten-Übung arbeiten die Patienten in kleinen Teams zusammen. Sie wählen aus zwölf Motiven – wie Wellen, eine Pferdeherde oder Pippi Langstrumpf – eins aus, über das sie dann improvisieren. Das jeweils andere Team berät dann, welches Motiv vertont wurde. „Die Übung regt das Beziehungsgeschehen an“, verdeutlicht der Musiktherapeut. „Therapeutische Themen sind unter anderem der Umgang mit Kontrolle, Ängsten, Stress, aber auch soziale Kompetenz, die Unterbrechung von negativen Gedankenspiralen, Verbesserung des Selbstwerts und immer auch Emotionen – wie gehe ich mit meinen Gefühlen um? Die Patienten lernen über das Wahrnehmen der Töne, Gefühle wahrzunehmen oder auszudrücken, aber auch, in der Gruppe zu interagieren, sich durchzusetzen oder anzupassen. Ein weiteres Ziel ist, Spannungszustände auszuhalten. Denn oft ist es laut und es dauert, bis die Gruppe sich ‚eingegroovt‘

hat“, so Zahn. „Die Musik lenkt den Fokus auf die Töne. Töne können etwas transportieren. Und die Patienten wiederum können über sie, mit ihren Händen und einem Instrument, ihre Gefühle transportieren.“ Wie die Kunsttherapie gehört die Musiktherapie in den Bereich der Kreativtherapien. „Während die Kunsttherapie auf visuelle Medien setzt, bedient sich die Musiktherapie des Klangs, und der ist im Vergleich dazu flüchtig. Klänge entziehen sich zudem dem üblichen Wertesystem, das ist der Vorteil gegenüber verbalen Therapien. Die Kunsttherapie wiederum ist ruhiger, meditativer. Bei uns geht es dagegen eher um den Gruppenprozess, die Interaktion mit anderen“, differenziert Matthias Zahn, der seit mehr als 20 Jahren an der Salus Klinik beschäftigt ist. Über gemeinsames Musizieren generiert sich Gemeinschaft und Beziehung, die Selbstwahrnehmung des Einzelnen, der ein Gefühl von Selbstwirksamkeit bekommt.

„Selbstverständlich gibt es Patienten, die am Anfang Hemmungen haben oder ihre Ablehnung ausdrücken – ‚Bin ich hier im Kindergarten?‘ ist zum Beispiel ein solcher Spruch. Das muss ich therapeutisch auffangen. Es geht unter anderem gerade darum, das innere Kind zu aktivieren. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die, die am Anfang wenig motiviert sind, am meisten profitieren“, so der Experte. Die Rückmeldungen auf den Feedbackbögen, die die Patienten ausfüllen, reichen von „Macht mich nachdenklich“ über „Gutes Konzept“ und „Weiter so“ bis „War für mich ein Abenteuer“. Und damit öffnen sich zahlreiche weitere Türen. ►

✍ Claudia Sabic

Bei der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft gibt es Informationen zu Musiktherapie, Einsatzgebieten sowie Forschung, aber auch zu Studium und Ausbildung. Sie erreichen sie über das [HEILBERUFE eMag auf springerpflege.de](mailto:HEILBERUFE@springerpflege.de).

Elena Nürnberg bei der Therapie mit dem Klangstuhl.

Raum für Musik jenseits des Klinikalltags.

Hier steht eine Anzeige.