



Musiktherapie

Musik hat eine starke Kraft. Geräusche und Klänge beeinflussen unsere Gefühle. Sie werden in Spielfilme bewusst eingesetzt, um Spannung aufzubauen. Dem Zuschauer und Zuhörer wird durch die Musik intuitiv vermittelt: im nächsten Moment geschieht etwas Furchtbares, Außerordentliches oder Wunderschönes. Ein Film ohne Musik wirkt hingegen eher kalt und nüchtern. Die Musiktherapie nutzt die Kraft der Musik, die sie auf unsere Empfindungen ausübt.

Musiktherapie kann bei Krebspatienten ein Behandlungsansatz sein. Sie wird den künstlerischen Therapien und auch dem Bereich der Psychotherapie zugeordnet. Mit Hilfe der Musik wird die veränderte Beziehung zur Seele, zu den Gefühlen und eigenen Bedürfnissen erkundet. Im nächsten Schritt gilt es, Wege aus der krankheitsbedingten seelischen Isolation zu finden, Gefühlen Ausdruck zu geben, Lösungen spielerisch handelnd zu erproben, die eigene Kraft und Neugier, das Interesse am Unbekannten in einem ganz positiven Sinn zu wecken. Kurzum: eine positive Unterstützung für den Umgang mit sich selbst im Rahmen der Krebserkrankung entwickeln zu helfen.

Musiktherapie in der Onkologie eignet sich dabei für eine Vielzahl von Krebspatienten, die den Wunsch haben, Neues zu erproben, neugierig sein wollen und fernab vom eigenen Leistungs- und Anspruchsdenken nach neuen Wegen für sich suchen. Generell existieren in der onkologischen Arbeit zwei Methoden der Musiktherapie: die aktive und die rezeptive Musiktherapie.

Aktive Musiktherapie

Beim aktiven Ansatz werden Instrumente auch ohne Vorkenntnisse von Patienten häufig improvisatorisch gespielt. Hier geht es nicht um Leistung, sondern vielmehr darum, durch die Musik die eigene Kraft zu erleben, persönliche Fähigkeiten (wieder-) zu entdecken, Standortbestimmung zu betreiben, einfach die Lebensfreude wieder fördern, aber auch der eigenen Trauer Raum geben dürfen. Jeder Patient durchläuft mit der Diagnose der Krebserkrankung und der darauf folgenden medizinischen Therapie etliche Phasen der Krankheitsverarbeitung. Hier bietet sich Musik als ein direktes und nicht-sprachliches Übermittler zur Gefühlswelt an.

Beispiel

Eine Patientin kommt in die Musiktherapie und äußert den Wunsch "auf die Pauke hauen zu wollen", da es in ihr brodele und koche und sie diese Gefühle einfach loswerden möchte. Es wird ein Termin vereinbart und die Patientin setzt ihren Wunsch in die Tat um. Nach ungefähr 20 Sekunden kräftigen Paukspiels legte sie verwundert die Schlegel beiseite und sagt: "Das stimmte ja gar nicht."

Der Therapeut bietet ihr an, sich aus den vorhandenen ca. 40 Musikinstrumenten im Raum ein "passenderes" auszusuchen. Die Patientin wählt eine kleine Harfe und probiert eine ganze Weile die zarten und leise-melodischen Klänge aus. Im anschließenden Gespräch gibt sie an, dass sie bis dato ihren negativen Gefühlen immer sehr kraftvoll Ausdruck verliehen hat. Nun kommt es ihr aber wie Energieverschwendung vor, sie möchte in Zukunft viel bewusster mit ihren Energien haushalten lernen. Dies wurde zum Thema der weiteren Begegnungen.

Rezeptive Musiktherapie

In der rezeptiven Musiktherapie werden bestimmte, häufig sehr monotone Klänge vom Musiktherapeuten gespielt aber auch Musik von Tonträgern eingesetzt. Das hauptsächliche Ziel ist, ein wohltuendes Ruherleben von Körper und Geist zu erzeugen. Die Patienten liegen hierzu im Raum oder in ihrem Bett

und lassen die Klänge auf sich wirken. Dies kann hilfreich sein bei krankheitsbedingten Einschlafstörungen, Ängsten oder krebisbedingten Schmerzen.

Beispiel

Eine Patientin ist im Akutbereich der Klinik für Tumorbiologie zur Einstellung ihrer Schmerzproblematik. Die Schmerzen sind auch seelisch sehr belastend und zermürend und verursachen eine extrem hohe Verspannung des gesamten Körpers und darüber hinaus ist die seelische Anspannung für die Patientin immens. Die Wirkung der Schmerzmedikamente lässt noch auf sich warten. Während einer Klangmeditation am Krankenbett gelingt es ihr seit mehreren Wochen wieder in eine körperliche und geistige Ruhe zu kommen. Sie hatte ein starkes bildhaftes Erleben, das viel in ihr auslöste, sie weint. Fühlt sich danach aber sehr befreit. Ein Stück der Anspannung ist gewichen.

Bei der Musiktherapie geht es um folgende Themen

- Verarbeitung der Erkrankung
- Wiedergewinnung psychischer Stabilität
- Emotionen Raum geben und sie ausdrücken dürfen
- Minderung von Ängsten und Depressionen
- Eigene wichtige und zumeist wenig bewusste Stärken und Fähigkeiten durch spielerisches Handeln erfahren
- Adjuvante Schmerztherapie (Behandlung der psychischen Komponente des Schmerzes)
- Unterstützung der Patienten bei Ängsten im Zuge der medizinischen Behandlung wie z.B. der Chemotherapie
- Defokussierung von belastenden Gedanken und Gefühlen
- Neue Möglichkeiten des Umgangs mit belastenden Gedanken, Gefühlen, inneren Bildern erproben
- Neue Verhaltensweise spielerisch zu erproben
- Die eigene Spiritualität durch Musik und Klang neu erfahren

Jens-Peter Rose

Dipl. Musiktherapeut (FH)
Klinik für Tumorbiologie an der Universität Freiburg
Breisacher Str. 117
79106 Freiburg

Tel. 0761 - 206-2246
Fax 0761 - 206-2299

E-Mail: rose@tumorbio.uni-freiburg.de

Alle Sendetermine:
06.04.2006, 18.16 Uhr, Praxis Dr. Weiss, SWR Fernsehen in Baden-Württemberg