



Musiktherapie gegen Schmerzen

"Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist." Dieses Zitat des französischen Dichters Victor Hugo (1802-1885) trifft den Kern der Musiktherapie: Die Musik soll den Patienten die Möglichkeit geben, Gefühle auszudrücken.

Bei der Musiktherapie wird gezielt Musik eingesetzt, mit dem Ziel, über die Musik einen Zugang zum Menschen zu finden und diesen therapeutisch zu nutzen. Eine Studie der Fakultät für Musiktherapie der Fachhochschule Heidelberg und dem dort angesiedelten Deutschen Zentrum für Musiktherapieforschung hat gezeigt, dass Musiktherapie sehr erfolgreich gegen chronische Schmerzen eingesetzt werden kann. Die Musiktherapie bietet eine wirkungsvolle Ergänzung zur ganzheitlichen Schmerztherapie.

Warum Musiktherapie?

Über das Medium Musik können Gefühle hörbar und dadurch erlebbar gemacht werden. Schwierige Lebenssituationen (Stress, Konflikte, chronische Erkrankungen) können besser verarbeitet und Selbstheilungsprozesse angeregt werden. In der aktiven Form gestalten und erleben Patient und Therapeut gemeinsam Musik. Musikalische Vorkenntnisse des Patienten sind nicht notwendig. Es geht darum, bestimmte für den Patienten belastende Situationen und Gefühle "nachzuspielen", auf einem Instrument eigener Wahl.

Das können positive Empfindungen wie „Freude“ sein, aber auch negative wie „Angst“ oder „Wut“. Improvisationsgrundlage können ganz unterschiedliche Aspekte sein; z.B. die Verarbeitung einer bestimmten Lebenssituation. Zentrales Instrumentarium für die aktive musiktherapeutische Arbeit sind Percussionsinstrumente, da diese einfach zu bedienen sind. Dazu gehören u. a. alle Arten von mit der Hand oder mit Schlägeln spielbaren Trommeln, kleine Rhythmusinstrumente aus Holz und Metall, Xylophone und Metallophone. Auch Instrumente wie Klavier und Gitarre sind in den meisten Musiktherapieräumen präsent, werden aber vorwiegend von den Therapeuten gespielt.

Die rezeptive Form der Musiktherapie beinhaltet das Anhören von Entspannungsmusik, häufig angeleitet durch den Therapeuten mit Körper- oder Phantasierenen.

Musiktherapie kann bei Menschen jeden Alters als Einzel- oder Gruppentherapie angewandt werden. Sie bewirkt einen besseren Umgang mit Schmerz, dient insgesamt auch der Verbesserung der Lebensqualität bei unterschiedlichen Erkrankungen, als Stressmanagement, hilft Gedächtnisleistungen zu erhalten und zu verbessern, fördert die Kommunikation. Physiologische, kognitive und soziale Defizite sollen so minimiert, die seelische, körperliche und geistige Gesundheit erhalten, gefördert oder wiederhergestellt werden.

Musik ermöglicht Zugang zu jedem Menschen, deshalb hat die Musiktherapie ein sehr breites Therapiespektrum: Neben der Schmerztherapie wird sie sehr erfolgreich zur Behandlung von Tinnitus eingesetzt. Sie hilft bei Kopfschmerzen und Migräne, sogar bei Kindern, bei psychosomatischen Erkrankungen, bei der neurologischen Rehabilitation von Parkinson oder Multipler Sklerose, bei Krebs- oder psychiatrischen Erkrankungen.

Die Dauer der Behandlung ist individuell verschieden. Musiktherapie ist keine anerkannte Kassenleistung, kann aber im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzepts integriert werden. Danach wird meist keine Therapie mehr benötigt, die Patienten haben einen neuen Zugang zur Musik gefunden und fangen manchmal selbst an, ein Instrument zu erlernen.

Experte im Studio

Alexander Wormit

Diplom-Musiktherapeut (FH), Leiter der Musiktherapeutischen Ambulanz
Fakultät für Musiktherapie an der SRH Hochschule Heidelberg

Maaßstraße 26
69123 Heidelberg
Telefon: 062 21 / 88-41 59 (Ambulanzleitung)
Telefon: 062 21 / 88-41 50 (Sekretariat)
Telefax: 062 21 / 88-41 52
E-Mail: fbmth@fh-heidelberg.de

Alle Sendetermine:

04.10.2007, 18.15 Uhr, Praxis Dr. Weiss, SWR Fernsehen in Baden-Württemberg