



Steckbrief **Forschung**

Liebevoll mit sich umgehen. Achtsames Selbstmitgefühl in der Musiktherapie als Ressource für Menschen mit chronischen Schmerzen

Keywords: Chronische Schmerzen, Somatoforme Schmerzen, Musiktherapie, Schmerzakzeptanz, Achtsames Selbstmitgefühl

Hintergrund

Die Prävalenz von somatoformen, chronischen Schmerzen ist hoch. Die Notwendigkeit für multimodale Interventionen ist gegeben. Bei der Behandlung ist eine bio-psycho-soziale Perspektive unabdingbar, da die verschiedenen Faktoren die Schmerzen nicht nur verursachen, sondern auch aufrechterhalten können. Die Musiktherapie ist bei der Schmerzbehandlung unter anderem wegen ihrer schmerzhemmenden Wirkung indiziert und in ihrer rezeptiven Form auf die schmerzreduzierende Wirkung breit erforscht. Es treten meist frühkindliche Bindungsstörungen in den Biographien hervor, welche sich auf die erhöhte Schmerzwahrnehmung auswirken. Die Kombination aktiver und rezeptiver Methoden in der Musiktherapie adressiert sowohl die inter- wie auch intrapersonellen Problematiken, über welche Schmerzpatienten berichten und leistet in diesem Aspekt einen Nährboden für neue Beziehungserfahrungen. Das Konzept des achtsamen Selbstmitgefühls (MSC) gewann im letzten Jahrzehnt an Interesse. Eine selbstmitfühlende Haltung involviert den achtsamen, liebevollen Umgang mit unangenehmen Emotionen bei gleichzeitiger menschlicher Verbundenheit anstatt selbstkritischer, überidentifizierter und isolierter Handlungsweisen. Die vorliegende klinische Pilotstudie explorierte Methoden aus dem MSC im Kontext der Musiktherapie.

Forschungsfragen

1. Hat eine musiktherapeutische Intervention einen Effekt auf achtsames Selbstmitgefühl und Schmerzakzeptanz?
2. Erleben die Patienten in dieser Studie eine Verringerung ihres Schmerzempfindens?
3. Welches Potenzial hat die Musiktherapie für die Praxis des achtsamen Selbstmitgefühls?

Methode

Die Pilotstudie bediente sich einer gemischten quantitativ-qualitativen Forschungsmethodik. Acht Schmerzpatienten besuchten je acht Musiktherapiesitzungen im Einzelsetting während ihres stationären Aufenthalts in einer Klinik für Psychosomatische Medizin. Mittels zwei validierter Fragebogen, der Self Compassion Scale (SCS) sowie dem Chronic Pain Acceptance Questionnaire (CPAQ-R), wurden quantitative Daten vor und nach Studienbeginn erhoben. Die Schmerzempfindung wurde wöchentlich anhand einer numerischen Rating Skala (NRS) gemessen. Quantitative Daten wurden anhand von deskriptiven und parametrischen Mitteln ausgewertet und

mittels Korrelation verglichen. Qualitative Daten wurden in Leitfadeninterviews erhoben, in welchen die Patienten die musiktherapeutischen Methoden beurteilten und Veränderungen in ihrer Schmerzakzeptanz und Selbstmitgefühl rapportierten. Die Interviews wurden mithilfe einer thematischen Analyse evaluiert.

Ergebnisse

Die quantitativen Resultate zeigten, dass sowohl das achtsame Selbstmitgefühl ($p=0.003$) wie auch die Schmerzakzeptanz ($p=0.001$) in einer positiven Korrelation signifikant stiegen. Die Schmerzreduktion minimierte sich von 7 auf 5 auf der numerischen Rating Skala. Die thematische Analyse der Leitfadeninterviews zeigte, dass die Patienten die Musiktherapie unter den Aspekten von Entspannung, Selbstfürsorge und ihren chronischen Schmerzen und Emotionen mit einer akzeptierenden Haltung begegnen konnten und die mitfühlende therapeutische Beziehung als besonders wertvoll und wirksam beschrieben.

Diskussion

Die vorliegende Pilotstudie war die erste, welche die Musiktherapie mit den Methoden des MSC kombinierte. Aufgrund des Pilotcharakters dieser Studie, sowie fehlender Kontrollkondition, können die Ergebnisse jedoch nicht generalisiert werden. Dennoch deuten die Ergebnisse auf eine mögliche Ergänzung der musiktherapeutischen Schmerzbehandlung hin und lassen sich im Kontext der wichtigen Nachfrage nach multimodalen Interventionen einordnen. Die positive Korrelation zwischen MSC und CPA ermöglicht die Annahme, dass Methoden, die verschiedene Aspekte des MSC adressieren, zu einer erhöhten Schmerzakzeptanz führen. Da die von allen Patienten die therapeutische Beziehung als mitfühlend und wirksam beschrieben, können korrektive Beziehungserfahrungen als prioritäres Therapieziel definiert werden. Die Adaption von MSC in der Musiktherapie wird von der Autorin als gegenseitig fruchtbar evaluiert. Um die Validität des Ansatzes zu prüfen, ist eine weiterführende Studie mit einem randomisierten Kontrolldesign denkbar.

Allgemeine Angaben

Projektleiterin: Diandra Russo
Institution: Zürcher Hochschule der Künste // Klinik Barmelweid
eMail: diandrarusso@gmx.net
Koautoren/Beteiligte: Friederike Haslbeck; Sandra Lutz Hochreutener
Zeitlicher Rahmen: Projekt abgeschlossen am: November 2018
Rahmen der Arbeit: Masterthesis
Form der Arbeit: Klinische Studie

Veröffentlichungen

*2021 Champ social éditions (*Veröffentlichung ca. Mai 2021)
2020 Colloque "Musique et Psychiatrie", HEMU in Lausanne
2020 32. Werkstatt für musiktherapeutische Forschung, Augsburg, Posterpräsentation
2019 11th European Music Therapy Conference in Aalborg, Dänemark, Posterpreis
2019 Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin, Berlin, Posterpräsentation