

Eine Farbe des Lebens?

Musiktherapie mit depressiv erkrankten Menschen

Depression – ein extrem relevantes, aber auch altbekanntes Thema in der Musiktherapie. Aus erfrischend originellen fachlichen und sinnlichen Perspektiven wurde es bei der diesjährigen 34. Fachtagung des Freien Musikzentrums München unter der Leitung von Silke Siebert beleuchtet, besonders im Hinblick auf die sozialen Bezugsrahmen der Betroffenen. Pate beim Titel der ausgebauten und auch online sehr gut besuchten Veranstaltung stand das Buch »Alle Farben des Lebens« der Illustratorin Lisa Aisato (Verlag WOOW Books). Wie das Buch mit seinen ausdrucksstarken Bildern spannte auch die Tagung den Bogen über das gesamte Leben, getragen von Lebendigkeit und Humor. Die Entwicklungsaufgaben der jeweiligen Altersgruppen wurden durch eingeflochtene Improvisationen von Marit Bürger (Cello, Stimme) einfühlsam aufgegriffen.

Eine durchgängig mitschwingende übergeordnete Frage war, wann das diagnostische Label *Depression* angemessen ist, und wann es sich einfach um eine gesunde Reaktion auf belastende Lebensbedingungen, gesellschaftliche Umstände oder altersentsprechende Entwicklungsaufgaben handelt.

Eva Phan Quoc machte in ihrem Vortrag über bindungsbasierte MusikSpielTherapie deutlich, wie wichtig die Unterstützung der frühen Eltern-Kind-Interaktion bei elterlicher Depression sowohl für die Behandlung des depressiven Elternteils als auch für die gesunde Entwicklung des Kindes ist. In einem triadischen Setting wird die musikalische und emotionale Interaktion zwischen Elternteil und Kind

unterstützt und in regelmäßigen Elterngesprächen anhand von Videosequenzen gelungener Situationen reflektiert, was das Vertrauen in die elterliche Kompetenz stärkt. Dadurch kann der Teufelskreis zwischen den Verhaltensweisen des depressiven Elternteils und den Reaktionen des Kindes darauf unterbrochen werden.

Eckart Altenmüller definierte Depression als Systemstörung des Gehirns, bei der wichtige Nervenverbindungen zwischen dem limbischen System und dem Orbitofrontalkortex entkoppelt sind. Angst und Stress seien Feinde der Neuroplastizität. Laut der Cochrane-Review *Music Therapy for Depression* (2017) sei *Treatment as Usual* (TAU) plus Musiktherapie wirksamer als TAU allein, besonders bei leichten und mittelschweren Depressionen. Aktuell seien größere internationale randomisiert-kontrollierte Studien dazu in Arbeit. Hervorgehoben wurde der Forschungsbedarf zu Musiktherapie bei Depression im Kindes- und Jugendalter.

Passend dazu stellte Josephine Geipel ein Manual zur einzelmusiktherapeutischen Behandlung depressiver Jugendlicher vor, das in einer Machbarkeitsstudie (2021, N = 9) signifikante Ergebnisse im prä-post-Vergleich erreichte. Zunächst wird im Manual subjektives Wohlbefinden fokussiert, unter anderem durch Psychoedukation zum gesundheitsfördernden Umgang mit Musikhören und das gemeinsame Erstellen von Playlists (*affektfokussiertes Wunschkonzert* als Tool für den Alltag). Später wird der Schwerpunkt auf Affektregulation gelegt, unter anderem durch Improvisation oder therapeutisches Songwriting. In der

letzten Therapiephase wird die reflexive Identität im Kontext sozialer Beziehungen adressiert, unter anderem durch musikalische Rollenspiele.

Übermäßige Schuld- und Schamgefühle gelten altersunabhängig als zentrale depressive Symptome, sind aber gleichzeitig auch normale Gefühle, die als soziales Korrektiv wirken. Silvia Grill beschrieb anhand ihrer Erfahrungen in der Paartherapie mit Depressionsbetroffenen ihren Umgang damit. Sie (be-)zeichnet Depression als einen »unerwünschten Besucher im Haus«, verbunden mit der Frage, wie sich das Paar bestmöglich mit ihm arrangieren kann.

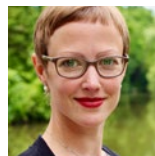
Martin Sack definierte Depression als eine Reaktion des Organismus auf anhaltenden Stress auf biologischer, psychischer und sozialer Ebene, die sich in einem Syndrom blockierter Lebendigkeit zeige. Er plädierte für die Zuwendung zum individuellen Leid, dessen Exploration und Anerkennung. Sich vom eigenen Leid berühren zu lassen, sei Voraussetzung für therapeutische Veränderung. »Was fehlt Ihnen, worunter leiden Sie am meisten?« seien leitende Fragen der therapiebezogenen Diagnostik. Musiktherapie eröffne zur *Verlebendigung* wichtige Erfahrungsräume für spielerische Kreativität, emotionales und körperliches Erleben, Selbstwirksamkeit und Zugehörigkeitsgefühl und wirke als Therapiebeschleuniger.

Mentalisierungsbasierte Gruppenmusiktherapie bietet dafür besondere Bedingungen, wie Matthias Brödel darlegte. Depression wird in diesem Kontext als Einbruch mentalisierender Funktionen unter Beziehungsstress verstanden. Die musiktherapeutische Gruppenimprovisation ermögliche Exploration in sensu sowie das Erleben gleichzeitigen Getrennt- und Bezogenseins und wird als Mentalisierungs- und Resonanzraum bezeichnet. Therapeut:innen leben als aktive Moderator:innen das Mentalisieren modellhaft vor, regen Co-Exploration im Hier und Jetzt an (anstatt z. B. zu deuten) und nutzen dafür mitunter zirkuläre Fragen oder *Stop and*

Rewind (Was ist eigentlich gerade passiert?). Als wichtige musikalische Intervention wurde das (markierte) Spiegeln hervorgehoben.

Die höchste Suizidrate finde sich in der Altersgruppe der über 80-Jährigen, die zu 11 % von depressiven Symptomen betroffen sei, berichtete Flora Kadar. Einsamkeit verdopple das Suizidrisiko. Sie wird von Alleinsein oder sozialer Isolation abgegrenzt und definiert als wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen. Einsamkeit und Depression bilden wechselseitige Risikofaktoren. Die sogenannte Altersdepression äußere sich vor allem in körperlichen Beschwerden, Gefühlen der Nutz- und Wertlosigkeit und werde oft übersehen oder mit beginnender Demenz verwechselt. Musiktherapie zeige laut einer Metaanalyse von Wang et al. (2023) signifikante Effekte auf Altersdepression.

Den wahrhaft stimmigen Abschluss der Tagung bildete eine musikalische Rückblende, die die Motive der Lebensalter in einem Medley erneut aufgriff und in das gemeinsame Singen aller Anwesenden mündete.



Sina Glomb, Magdeburg
sina.glomb@musiktherapie.de