

Musiktherapie mit traumatisierten Menschen

Trauma und Musik – Einsatzgebiete und Arbeitsweisen

Dr. Angelika Stieß-Westermann

Überblick

- Patientengruppe: Mit welchen Menschen arbeiten wir?
- Arbeitsweise: Wie gehen wir vor?
- Trauma und Musik: Worin liegt das Potenzial der Musiktherapie?

Traumatherapie in der Klinik

- Ein früherer Vorläufer für Traumatherapie (seit 1994) : die Klinik Hohe Mark
- Frauentraumastation: 18 Plätze
- speziell für Frauen mit schweren Traumafolgestörungen (Typ II), komplexe Traumatisierung;



Trauma- Typologie

- Typ I

akute, einmalige plötzliche
und kurzzeitige Traumata
(Überfall, Verkehrsunfall)
Singuläres Trauma

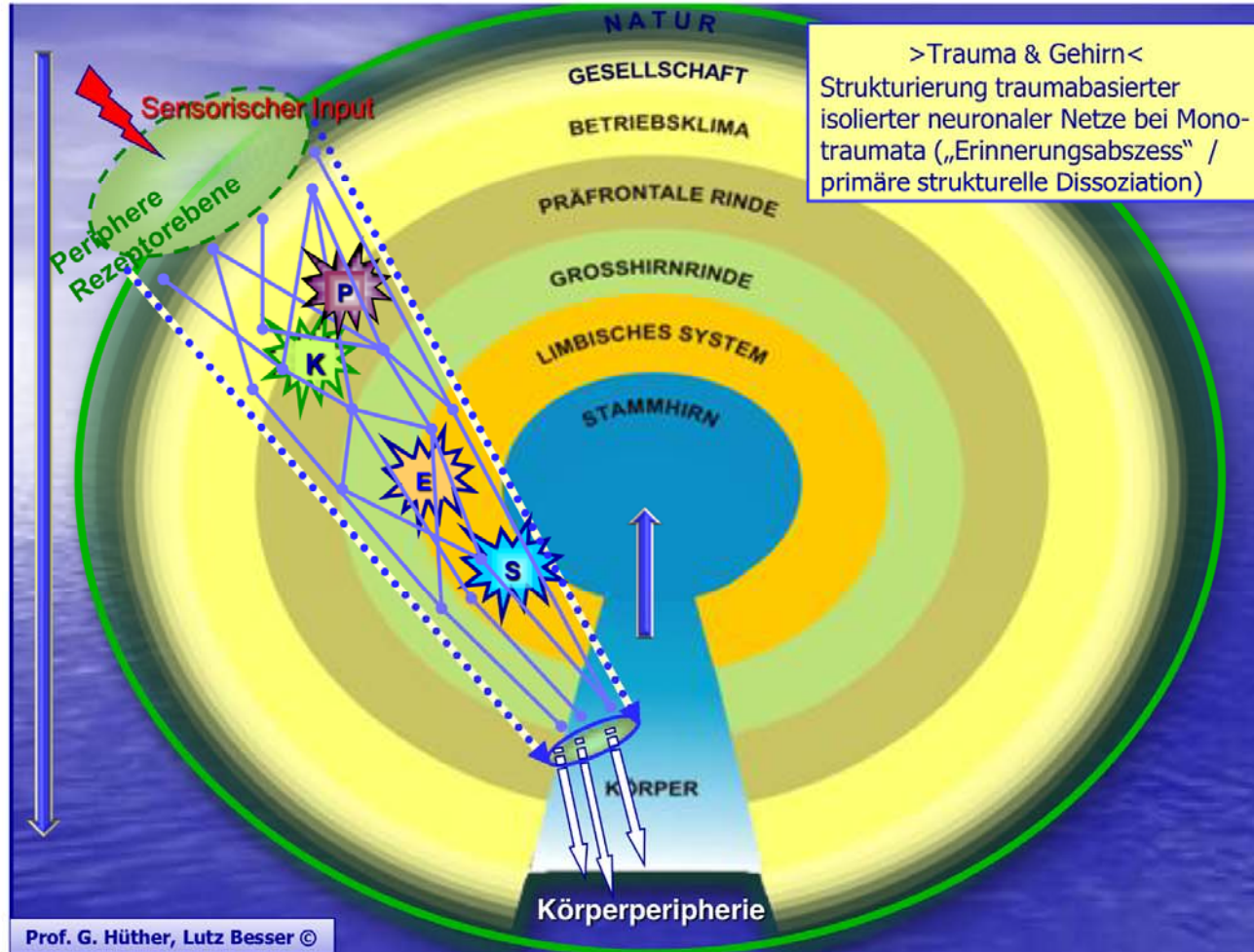
- Typ II

**Patientinnen, die
wiederholte, über längere
Zeit hinweg anhaltende
Traumatisierungen erlitten
haben (z.B.
Gewalterfahrung, sexuelle
Gewalt)**

Welche Symptome sind mit der „Posttraumatischen Belastungsstörung“ verbunden?

- **Wiedererleben (Intrusionen, Albträume, Flashbacks)**
 - Kontrollverlust, Ohnmacht
- **Vermeidung von Umständen, die der Belastung ähneln**
 - Rückzug, Isolation
- **erhöhte psychische Sensitivität und Erregung – Hyperarousal**
 - Angstzustände und Dissoziationen

Bild 3 - „Zwiebelschacht“ (bei Monotraumatisierungen) (Primäre strukturelle Dissoziation)



Traumatherapie: Welche Ziele sollen erreicht werden?

- Integration von fragmentierten Anteilen der Erinnerung
- Stabilisierung: Stärkung von Selbstwert, Selbstschutz
- Förderung von Kommunikation nach Innen und Außen
 - Stärkung der Beziehungs- und Vertrauensfähigkeit

Wie gehen wir musiktherapeutisch vor?

- Vorwiegend Arbeit im **Einzelsetting**
- Aktivierung von Ressourcen: wir stärken alles, was da ist. (z.B. musikalische Vorkenntnisse)
- Vermittlung von Sicherheit und Halt, z.B. durch rhythmische Struktur
- Vorsichtige Anregung von musikalischem Ausdruck als Brücke der Verständigung
- Vermittlung von Selbstwirksamkeit über den aktiven Umgang mit Klängen und Tönen

Fallbeispiel: „Ich frage mich, wie das Ding zu stoppen ist.“

- Pat. drückt ihre Angst mit dem lang nachhallenden Gongton aus
- „Wie kann ich das Ding stoppen?“
- Durch Berührung mit den Händen und dem Körper vermag sie aktiv den Klang zu stoppen.
- Sie macht die Erfahrung, dass sie sich in ihrer Angst vermitteln konnte und dass sie sie kontrollieren kann.



Trauma: Kann es helfen, Musik zu hören?

nach der Traumabearbeitung:

Über Kopfhörer gehörte Musik ermöglicht das Wahrnehmen der abwechselnd **links und rechts** eingespielten akustischen Signale, die der Musik unterlegt sind.

→ Stimulation der beiden Gehirnhälften, Anregung von rationalen Denkprozessen, wie auch emotionaler Verarbeitung



Was sind die besonderen Potenziale der Musik?

- Musik fördert auf direktem Weg die **Emotionen**
- Musik aktiviert eine Vielzahl von Gehirnarealen und fördert die **Vernetzung** und Verbindung zwischen den isolierten Erinnerungsfragmenten.
- Über das simultane (gleichzeitige) Hören und
- Spielen kann **Kontakt** unmittelbar erfahren werden.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

