

WIESBADENER KURIER

Die heilende Kraft der Musik

18.05.2018

Von Irene Habich

Rasseln, Flöten und kleine Zupfinstrumente füllen die Regale, auf dem Boden verteilt liegen Gitarren, Klangschalen und Trommeln, in der Ecke steht ein großer metallener Gong. Was

aussieht, wie der Übungsraum einer Musikschule, ist ein Zimmer für gruppentherapeutische Sitzungen der Klinik Hohe Mark in Oberursel. Und zwar für solche, bei denen es auch mal laut werden kann. Angelika Stieß-Westermann bietet hier Musiktherapie für die Patienten an. Dabei nutzen die Teilnehmer ein Instrument ihrer Wahl, um ihre Gefühle auszudrücken – was ihnen sonst oft schwer fällt.

Musik hilft, wenn die Worte fehlen

Stieß-Westermann ist zudem Dozentin für Psychologie an der Universität des dritten Lebensalters der Goethe- Universität Frankfurt. Von der heilenden Kraft der Musik ist sie überzeugt: „Die Musiktherapie hat ein sehr, sehr großes Potenzial und breit gefächerte Anwendungsmöglichkeiten, um Menschen zu erreichen. Und zwar vor allem diejenigen, denen Worte noch nicht oder nicht mehr zur Verfügung stehen – ältere Menschen mit Demenzerkrankung, Kinder mit Behinderungen oder sogar Neugeborene.“ Der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft zufolge kann die Therapie unter anderem die Entwicklung von Frühchen so stark verbessern, dass diese früher aus dem Krankenhaus entlassen werden.

In Oberursel wird die Musiktherapie zur Behandlung von Menschen mit Traumata und psychosomatischen Beschwerden eingesetzt, bei Patienten mit Angststörungen oder Depressionen. Ihre Gefühle in Worte zu fassen, fällt auch diesen Menschen meist schwer.

„Gerade bei psychosomatischen Beschwerden gibt es die Theorie, dass sie ein Ventil des Körpers für verdrängte, nicht ausgedrückte Emotionen sind, sagt Stieß-Westermann. „Wir gehen davon aus, dass über die Musik Gefühle erreicht werden können, die vorher nicht zugänglich waren. Indem sie selber musizieren, können die Patienten eine Ausdrucksform dafür finden. Dann wird ein Gespräch darüber möglich.“

Wie genau das funktionieren kann, erklärt sie an einem Beispiel. Eine Patientin erschien zur Gruppenmusiktherapie und berichtete von Schmerzen – eigentlich hatte sie gar nicht kommen wollen. Die Therapeuten wussten, dass diese Beschwerden keine organische Ursache hatten, sondern mit dem psychischen Befinden der Frau zusammenhingen. In der Gruppentherapie forderte Stieß-Westermann die Patientin auf, mit einem Instrument einen Ausdruck für ihren Schmerz zu finden. Die Frau wählte einen dumpfen Trommelschlag. Im Gruppengespräch berichtet sie schließlich, dass sie mit dem Trommelschlag auch ihren gedrückten Gefühlszustand ausdrücken wolle. Plötzlich konnte sie über ihre Emotionen reden – das Instrument hatte ihr dabei geholfen.

Sitzungen mit mehreren Patienten sind in der Musiktherapie üblich. „Der Austausch miteinander ist dabei einer der wichtigsten Wirkmechanismen“, sagt Stieß-Westermann. Nur Trauma-Patienten würden in der Regel in Einzelsitzungen behandelt: „Die Musik wird bei Menschen mit Traumata auch nur vorsichtig und sehr dosiert eingesetzt, und auf keinen Fall dafür, um an verdrängte traumatische Erfahrungen heranzukommen. Das wäre zu riskant.“ Tatsächlich kann manchmal ein einziges Lied eine Lawine von Emotionen auslösen. Für Trauma-Patienten wäre das zutiefst bedrohlich.

Aber woher kommt es eigentlich, dass uns Musik so tief berührt? Aus der Forschung weiß man, dass Musik viele Bereiche des Gehirns aktiviert. Auch solche, die für die Verarbeitung von Gefühlen zuständig sind. Und dass sie die Vernetzung zwischen verschiedenen Hirnarealen fördert. Für die Therapiearbeit sei das wünschenswert, sagt Stieß-Westermann. In der Traumatherapie etwa setzt sie bewusst auf die verbindende Wirkung der Musik. Nach einem traumatisierendem Erlebnis nämlich beobachten Psychologen bei manchen Patienten eine Identitätsstörung: Die Patienten nehmen sich nicht mehr als einheitlich wahr, sondern handeln und fühlen wie mehrere Teilpersönlichkeiten. „In der Therapie lasse ich die Patienten den Teilpersönlichkeiten bestimmte Töne oder Instrumente zuweisen, um diese schließlich

gemeinsam erklingen zu lassen“, sagt Stieß-Westermann. Durch die Musik würden die verschiedenen Persönlichkeitsanteile gefühlt wieder vereint. „Die Patienten merken dann plötzlich: Das alles bin ja auch noch ich.“

Beim Musizieren im Rahmen der Therapie geht es übrigens nicht um Technik, sondern vor allem um Ausdruck, meistens wird improvisiert. Wenn jemand sein Können an einem Instrument vor allen herausstellt, wird er in der Gruppentherapie auch mal gebremst – um die anderen nicht zu frustrieren. Und Patienten, die zu Hause weiter musizieren, empfehlen die Therapeuten eine neue Herangehensweise: Weg vom Perfektionsstreben, das vielen in der Kindheit die Freude an Instrumenten verleidet hat. Ziel ist es, die Musik mit einer neu gelernten Achtsamkeit entspannt genießen zu können.

Zu Beginn der Musiktherapie seien manche Teilnehmer skeptisch, hielten das Ganze für Unsinn, oder schämten sich einfach, sagt Stieß-Westermann: „Mit Musikinstrumenten zu improvisieren, in einer Gruppe von Fremden, ist erst einmal peinlich. Das liegt eben genau daran, dass wir damit so viel von unseren Gefühlen zum Ausdruck bringen.“ Die ersten Hürden versuche man meist dadurch zu umgehen, dass gemeinsam gespielt wird, oder anfangs kleine Übungen vorgegeben werden. In der Regel seien die Teilnehmer nach einigen Sitzungen von dem Model überzeugt und legten Hemmungen ab.

Musik im Alltag hilft, Emotionen zu verarbeiten

Unbewusst nutzen viele Menschen übrigens auch im Alltag Musik, um Emotionen damit zu verarbeiten. Und zwar jedes Mal dann, wenn sie sich bewusst Lieder anhören, die zu ihrem Gefühlszustand passen, ob der nun gut oder schlecht ist. „Selbst traurige Musik wird dann als tröstend empfunden, weil wir uns von ihr abgeholt fühlen“, sagt Stieß-Westermann. Psychologen sprechen auch vom „Mood-Managing“, wenn wir unsere Stimmungen selbst auf diese Weise verarbeiten, und halten es für empfehlenswert. Bedenklich werde es nur, wenn man – mit oder ohne Musik – keinen Ausweg mehr aus den schlechten Gefühlen findet: „Dann empfehle ich, therapeutische Hilfe hinzuzuziehen.“