

Musiktherapie in der
Max Grundig Klinik

Die *heilsame* Wirkung von Musik

„Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“

Victor Hugo,
französischer Schriftsteller

Das Zitat des französischen Schriftstellers Victor Hugo bringt die Kraft der Musik auf den Punkt. Musik kann beruhigen, entspannen und sogar Schmerzen lindern. Sie hat Auswirkungen auf unseren Puls, den Blutdruck, die Schweißbildung, unsere Atmung sowie auf vielfältige Bewegungsformen und autonome Rhythmen, die wir selbst nicht direkt steuern können. Musik besitzt einen weitgehend unterschätzten Einfluss auf unsere Gesundheit. In der Max Grundig Klinik ist die Musiktherapie ein fester Bestandteil bei der Behandlung psychosomatischer Krankheiten. Was man sich darunter vorstellen kann, wie Krankheiten mit Musik behandelt werden und für wen sich diese Therapie eignet, darüber hat MAX mit Musiktherapeutin Olga Schacht gesprochen.



Was ist Musiktherapie?

Die Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e. V. definiert es auf folgende Weise: „Musiktherapie ist der gezielte Einsatz von Musik im Rahmen der therapeutischen Beziehung zur Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit. Musiktherapie ist eine praxisorientierte Wissenschaftsdisziplin, die in enger Wechselwirkung zu verschiedenen Wissenschaftsbereichen steht, insbesondere der Medizin, den Gesellschaftswissenschaften, der Psychologie, der Musikwissenschaft und der Pädagogik. Der Begriff „Musiktherapie“ ist eine summarische Bezeichnung für unterschiedliche musiktherapeutische Konzeptionen, die ihrem Wesen nach als psychotherapeutische zu charakterisieren sind, in Abgrenzung zu pharmakologischer und physikalischer Therapie. Musiktherapeutische Methoden folgen gleichberechtigt tiefenpsychologischen, verhaltenstherapeutisch-lerntheoretischen, systemischen, anthroposophischen und ganzheitlich-humanistischen Ansätzen. In meiner Arbeit orientiere ich mich an diesen Grundsätzen. Mit Mitteln, die Musik bietet, versuche ich die Patienten dazu zu bewegen, die eigenen Emotionen und Empfindungen wahrzunehmen, auch manchmal nur anzunehmen.“

Für wen eignet sich die Musiktherapie besonders?

Die Musiktherapie eignet sich für Menschen aller Altersgruppen mit psychischen, psychosomatischen und/oder neurologischen Störungen. Die Patienten müssen keine besonderen musikalischen Voraussetzungen mitbringen. Für besonders empfindsame Menschen, bei denen Musik und das Musizieren starke Emotionen und Erinnerungen auslöst, eignen sich auch Einzelsettings. Es gibt aber auch Menschen, denen der Zugang zu der Musik schwerfällt. Es ist daher sinnvoll, die Musiktherapie zunächst in einer ersten Probesitzung auszuprobieren. Die Musiktherapie ist ungeeignet, wenn der Patient diese ablehnt. Auch wenn sich ein Patient nach einem schlimmen Erlebnis noch in einem akuten traumatischen Zustand befindet, kann eine Musiktherapie problematisch sein, denn sie kann die negativen Gefühle noch verstärken.

Wie wird in der Musiktherapie gearbeitet?

Man unterscheidet in der Musiktherapie zwischen aktiven und rezeptiven Settings. In der aktiven Musiktherapie erzeugt der Patient selbst die Klänge, darf verschiedene Instrumente in einer freien Improvisation spielen. Es wird nach Musik gemalt. Es werden verschiedene

Übungen zu aktivem Hören durchgeführt, und es werden Klanggeschichten mit verschiedenen zur Verfügung stehenden Instrumenten gestaltet und vertont. In unserer Trommelgruppe wird rhythmisches/musikalisches Agieren in der Gruppe gefördert. Die Klänge/Schwingungen werden auch mit eigener Stimme erzeugt. In der rezeptiven Musiktherapie lässt der Patient die Töne/Schwingungen auf sich wirken, die von mir (Therapeut) erzeugt werden. Für die Klangmeditation werden Klangschalen, Monochords, Gong und verschiedene Klangspiele bespielt oder in Schwingung gebracht.

Welche Auswirkungen hat Musik auf Patienten? Was bewirkt die Musiktherapie?

Musik kann glücklich stimmen, aktivieren, Erinnerungen wachrufen. Singen/Summen stimuliert unser Immunsystem, unter Umständen lindert es auch Schmerzen. Musik entspannt uns, bewegt und berührt. Also die ganze Palette der Gefühle stellt uns die Musik zur Verfügung, und gerade das wird in der Musiktherapie genutzt. Es werden Gedanken und Emotionen wahrgenommen. Durch die aktiven Übungen mit Instrumenten und der Stimme werden diese zum Ausdruck gebracht. Es wird wieder mal gespielt und gelacht. Man probiert etwas Neues aus, und man sieht sein eigenes Handeln aus einer anderen Perspektive. Kreatives Handeln und Gelingen erzeugt Zufriedenheit.

Was, wenn jemand nicht musikalisch ist?

Es gibt Menschen mit einem neuropsychologischen Defizit, das zur Unfähigkeit führt, Musik aufzufassen oder zu musizieren. Das wird Amusie genannt. Den jüngsten Studien nach leiden ca. 4 % der Weltbevölkerung an angeborener Amusie. Ich habe in meinem langen Berufsleben als Musikpädagogin und Musiktherapeutin noch keinen von ihnen getroffen. Wir Menschen sind von der Natur aus eigentlich musikalisch. Unser Herz schlägt rhythmisch. Wir atmen rhythmisch. Rhythmisch zu gehen ist für uns auch selbstverständlich. Es entsteht eine Melodie, an der man unsere Stimme erkennen kann, wenn wir sprechen. Wir können verärgert und auch sehr sanft klingen. Jeder ist von Natur aus ein Stück weit musikalisch. In der Musiktherapie ist nicht entscheidend, welche Erfahrungen man mit Musik bzw. Musizieren mitbringt. Jeder Patient wird abgeholt, sobald er sich dafür öffnen kann.

Wie lassen sich Fortschritte erkennen?

Musikalisch werden in der Musiktherapie keine Ziele gesetzt. Wir improvisieren mehr als

üben. So kann man auch nicht über sichtliche Fortschritte reden. Musiktherapie ist ein Teil der Gesamtbehandlung in der Klinik. Es gibt natürlich auch das Empfinden von Patienten selbst und wie sie es beurteilen, das ist sehr individuell.

Welche ergänzenden Angebote empfehlen sich besonders?

Wenn die Patienten die Musik und das Musizieren in der Klinik für sich (wieder)entdeckt haben, dann... Musik hören, singen, tanzen. Es gibt viele Angebote im Bereich Laienmusik und an den Musikschulen vor Ort. <<



Musiktherapeutin
Olga Schacht

ist in Kasachstan geboren und hat in Almaty Musik und Musikpädagogik studiert. Seit 1991 lebt sie mit ihrer Familie in Deutschland. 1993 hat sie begonnen, Klavier- und Keyboardunterricht zu geben sowie musikalische Früherziehung zu unterrichten. Zu ihren Erfahrungen zählen Chorleitungen, Stimmbildungen von Chören, mehrere Fort- und Weiterbildungen im Bereich Chorleitung und Musikpädagogik sowie eine kirchenmusikalische Ausbildung. 2009 absolvierte sie berufsbegleitend die Ausbildung Musiktherapie mit Diplom als Dozentin für aktive Musiktherapie. Seit 2022 ist sie Musiktherapeutin in der Max Grundig Klinik.