



Musiktherapie

Treffende Töne

Text: Mireille Meyer · Fotos: Gerry Huberty

Die Sessel sind bequem, die Atmosphäre ist entspannt. Mit geschlossenen Augen sitzt man da und hört dem Klavierspiel des Musiktherapeuten zu. Man lässt sich gehen und die Klänge auf sich wirken. Auf diese Weise kann man Kontakt zu den Empfindungen aufnehmen, die man im Alltag meist nicht an die Oberfläche kommen lässt. So kann ein typisches Setting einer Sitzung in der Musiktherapie aussehen. Anstatt, dass der Therapeut selbst für seine Patienten musiziert, kann er ihnen auch sorgfältig ausgesuchte Musik von Band vorspielen. Diese rezeptive Form der Musiktherapie verlangt vom Klienten keinen weiteren Einsatz, als dass er gelassen den Blick nach innen richtet.

Eine andere Art der Therapie, die oft auch nahtlos an die rezeptive Form anknüpft, ist das aktive Musizieren. Hierzu kann der Patient aus einer Reihe einfacher spielbarer Instrumente auswählen, Musikkennntnisse sind nicht erforderlich. Alles was zählt ist, dass er sich vorbehaltlos auf das Spielen einlässt. Man kann an einer Einzel- oder einer Gruppensitzung teilnehmen, je nachdem in welchem Bereich die Therapie angewandt wird.

„Die Musiktherapie gehört zu den jüngerischen Therapien, in denen nonverbal gearbeitet wird“, erklärt Marianne Wittgen-Saravia. Sie arbeitet seit 20 Jahren als Musiktherapeutin. Im Prinzip wird diese Form der Behandlung dort eingesetzt, wo man nicht, noch nicht oder nicht mehr mit der Sprache arbeiten kann. Wie zum Beispiel bei Menschen mit einer Behinderung, Patienten, die einen Schlaganfall erlitten haben, Menschen mit Demenz, Personen mit Autismus oder in der Palliativpflege.

Wer Therapie hört, denkt an Krankheit. Doch die Musiktherapie richtet sich nicht nur an kranke Menschen oder Personen, die Unterstützung in der Bewältigung persönlicher Probleme brauchen. Sie wendet sich auch an Neugierige, die sich selbst neu erleben wollen. Aus diesem Grund spricht man im Kontext der Musiktherapie sowohl von Patienten, als auch von Klienten.

Dort, wo der Psychiater oder Psychotherapeut das Gespräch einsetzt, wird in der Musiktherapie mit Tönen und Rhythmen gearbeitet. Ob der Patient nun Musik macht, hört, singt oder Klänge produziert, das entscheidet er im Grunde selbst, unter Anleitung des Therapeuten, der aufgrund seiner Ausbildung und Erfahrung weiß, wie man die Seelen im Innersten der jeweiligen Person am besten zum Schwingen bringen kann.

Den richtigen Ton treffen

Marianne Wittgen-Saravia erzählt von einer Familie, die gemeinsam in die Therapiestunde kam. Es ging darum, einen Konflikt in der Familie zu lösen: Der hyperaktive Junge tanzte seinen Eltern zu Hause auf dem Kopf herum. In der Musiktherapie setzte er sich gleich ans Schlagzeug und heute ordentlich auf die Pauke. Die Mutter griff zur Blockflöte und der Vater zu einem Instrument, das noch leiser ist. „Da braucht man eigentlich nicht mehr viel zu sagen. Alle waren sich einig, dass der Sohn den Ton angibt. Auf die Frage, wer denn eigentlich dirigieren sollte, antwortete der Kleine: Mama und Papa! Er hat somit seine Eltern wieder an ihren Platz gesetzt, gesagt, was er von ihnen braucht.“

In einer solchen Sitzung zeigt sich die Konstellation innerhalb einer Familie sehr schnell. Generell ist die Musiktherapie wie ein Spiegel, der einem zeigt, wie man im Alltag funktioniert. Ein weiteres Beispiel: In einer Gruppe soll sich jeder ein Instrument aussuchen, das zu ihm passt. Eine Frau greift zu einem kleinen



Glockchen, das man aus den Klängen der anderen Instrumente gar nicht herausören kann. „Mir hört auch sonst nie jeman zu“, sagt sie. In der Musiktherapie hat sie nun die Möglichkeit zu erfahren wie es ist, die erste Geige zu spielen, laut zu sein und sich Gehör zu verschaffen.

„Diese Erkenntnis ist körperlich, sie geht unter die Haut und dann erfolgt eine Veränderung. Die Musiktherapie hat viel mit Neurologie zu tun. Mit der Art und Weise, wie unser Gehirn funktioniert“, sagt Marianne Wittgen-Saravia. Das zeigt eindrücklich der Einsatz von rhythmischen Übungen der Sturzprävention bei Senioren. Das Gehirn wird für ältere Menschen zu einer komplexen Aufgabe, die sie nur mit einer erhöhten Konzentration bewältigen können.

Mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, kann mit Hilfe der Musiktherapie geübt werden. Singen, Händeklatschen und Fußstampfen, das fördert die Koordination, die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis. Man nimmt an, dass sich die Hirnstruktur bei Menschen, die regelmäßig Musik machen oder hören verändert, die Musik dafür sorgt, dass sich Nervenzellen im Gehirn neu vernetzen. Auch bei Personen im hohen Alter und Menschen mit Demenz. Dies verbessert schließlich die Gangesicherheit.

Musiktherapie kommt zum Einsatz, wenn die Sprache an ihre Grenzen stößt. So zum Beispiel bei Menschen, die am Ende ihres Lebens nicht mehr ansprechbar sind. „Diese Menschen kann man über den Klang erreichen, man kann mit ihnen Kontakt sein, bis zum Schluss“, sagt Cathy Schwarz, Musiktherapeutin und Präsidentin der „Gesellschaft für Musiktherapie“.



zu Litzeburg" (GML). „Dass sie auf die Musik reagieren, merkt man daran, dass sie ihren Atmerrhythmus dem Takt anpassen.“ Melodien, Klänge und Rhythmen können vegetative Körperfunktionen wie Herzschlag, Kreislauf und Atmung beeinflussen.

In der Palliativpflege kann die Musik auch dazu beitragen, tiefgreifende Probleme aufzuarbeiten. „Die Menschen, die heute auf den Palliativstationen betreut werden, sind oft aus der Generation, die noch den Zweiten Weltkrieg erlebt hat. Da sitzt meist noch vieles, das verdrängt wurde. Es ist natürlich schön, wenn sich dann die Gelegenheit bietet, vor dem Tod noch mit sich ins Reine zu kommen“, so Marianne Wiltgen-Sanavia.

Wenn Worte fehlen

Wertvoll ist der Beitrag der Musik auch in der Arbeit mit traumatisierten Menschen, Flüchtlingen zum Beispiel. Mit Menschen, die nicht die gleiche Sprache sprechen. „Wenn man das Erlebte nicht in Worte fassen kann, dann ist die Musik ein wirksames Mittel, um zu kommunizieren. Sie hilft, Gefühle zuzulassen und auszudrücken, schnell auf den Punkt zu kommen. Sie kann einen auch auffangen und trösten“, sagt die Musiktherapeutin.

In der Arbeit mit Flüchtlingen geht es nicht allein darum, dass sie sich integrieren, die Sprache lernen und so schnell wie möglich eine Arbeit finden. „Sie müssen auch die Gelegenheit bekommen, das was sie erlebt haben, aufzuarbeiten.“ Die GML arbeitet derzeit, gemeinsam mit anderen Vereinigungen, ein Projekt aus, das eine musiktherapeutische Begleitung für Asylbewerber anbieten will.

Bei Menschen mit Demenz hilft die Musiktherapie, sie aus ihrer Teilnahmslosigkeit zu wecken. Das Singen bekannter Lieder weckt Erinnerungen, das Musizieren ist für sie eine Ausdrucksmöglichkeit. „Wenn demenzielle Personen Musik hören, fühlen sie sich wieder jung. Die, die noch können, fangen an zu tanzen, singen mit“, sagt die Musiktherapeutin. Musik führt also dazu, dass Menschen mit Demenz aktiver sind und sich gut fühlen. Sie kann auch aggressive Kranke beruhigen und orientierungslosen Sicherheit geben.

Musik ruft Ereignisse und Erlebnisse aus der Vergangenheit in Erinnerung. Doch die sind nicht immer schön. Ein Musiktherapeut muss also genau wissen, wie er dieses starke Medium einsetzt. Zum Beispiel am Krankenbett, da sind die Patienten dem Therapeuten im wahren Sinne des Wortes ausgeliefert. „Das sind sehr delicate Situationen, da muss der Therapeut in seiner Wahrnehmung gut geschult sein um zu erkennen, ob die jeweilige Musik dem Patienten nun gut tut, oder nicht“, erklärt Marianne Wiltgen-Sanavia.

Der Therapeut muss also wissen, auf welche Reaktionen er achten muss, wie Menschen ihre Freude oder ihre Abneigung kundtun. Und das in allen Lebenslagen. Denn was tun, wenn ein Mensch, der sich nicht mehr ausdrücken kann, von Emotionen überwältigt wird? Wird die Musiktherapie von Laien angewandt, kann sie also auch Schaden anrichten.

Eine rein musikalische Ausbildung reicht für das Durchführen der Musiktherapie nicht aus. Man muss verstehen, wie leise oder laute Musik, schnelle oder langsame Rhythmen, Dur- oder Molltonart sich auswirken. Was sie bei einer Person auslösen

Die Musiktherapie bietet einen geschützten Rahmen, in dem man sich selbst neu erfahren kann. In der Art und Weise, wie man ein Instrument spielt, spiegelt sich das eigene Verhalten im Alltag. In der Therapie kann man dann einfach mal etwas Neues ausprobieren. Auf dem Foto: Marianne Wiltgen-Sanavia (l.) und Cathy Schwartz.



der Arbeit mit Kindern werden auch Handpuppen eingesetzt, die ergänzend zu den Instrumenten in die Therapie miteinbezogen werden.

können. Musiktherapeuten müssen wissen, wie sie die verschiedenen Facetten der Musik bewusst einsetzen können.

Der Beruf des Musiktherapeuten ist in Luxemburg bislang weder als Gesundheitsberuf anerkannt, noch vom Gesetzgeber reglementiert. Jeder der möchte, kann sich im Großherzogtum Musiktherapeut nennen. Was natürlich Auswirkungen auf die Qualität des Angebots hat. Aus diesem Grund hat die „Gesellschaft für Musiktherapie zu Lëtzebuerg“ ein Register eingeführt, in dem Musiktherapeuten aufgeführt sind, die an offiziell anerkannten Instituten ihre Ausbildung absolviert haben. Zu finden ist diese Liste im Internet unter www.musiktherapie.lu.

Ein starkes Medium

Die Sicherung der Professionalität und der Qualität der therapeutischen Arbeit liegt den Mitgliedern der GML, sehr am Herzen. Sie verpflichten sich, die in ihrem Ethikkodex aufgeführten Richtlinien zu beachten. Dieser basiert auf dem Kodex der „European Music Therapy Confederation“.

„Wir machen ja nicht einfach mit den Patienten zusammen Musik“, sagt Cathy Schwartz. „Wir reflektieren das, was während der Therapie vor sich geht. Wir verfolgen ein therapeutisches Ziel. Unsere Arbeit basiert auf Erfahrungswerten, wir orientieren uns an der Fachliteratur und den Forschungsergebnissen.“

Die bei der GML registrierten Musiktherapeuten müssen über eine anerkannte Ausbildung (Bachelor oder Master) verfügen, Berufserfahrung (zwei Jahre Vollzeit) aufweisen, sich dem Ethikkodex verpflichten, regelmäßig Supervision in Anspruch nehmen und Fortbildungen besuchen.

Auch müssen die Therapeuten eine gründliche Selbsterkenntnis nachweisen können. Diese Arbeit an sich selbst kann im Rahmen einer Psycho-, Musik- oder Gruppentherapie stattgefunden haben. „Als Therapeut muss ich mich selber gut kennen, um zu wissen, wie ich persönlich auf die Musik reagiere. Ich muss in der Therapie Distanz zum Patienten halten, mich nicht in seinen Problemen verstricken“, erklärt Marianne Wiltgen-Sanavia.

Der Ablauf einer Musiktherapie ist von Fall zu Fall verschieden. „Das ist eine Sache zwischen dem Klienten und dem Therapeuten“, sagt Marianne Wiltgen-Sanavia. Die erste Sitzung dient dem Klienten dazu herauszufinden, ob diese Form der Therapie ihm zusagt und ob die Chemie zwischen ihm und dem Therapeuten stimmt.

Spiegel der Seele

Sympathie muss natürlich auf beiden Seiten bestehen, denn in der Therapie sollte zwischen beiden ein intimes Vertrauensverhältnis entstehen. „Ich ermutige Interessenten immer dazu, genau zu prüfen, zu welchem Therapeuten sie gehen. Sie sollen ruhig mehrere besuchen, ehe sie sich entscheiden“, so Marianne Wiltgen-Sanavia. Denn springt der Funke zwischen beiden nicht über, erschwert das die Therapie.

„Jemand, der in eine Therapie geht, muss bereit und motiviert sein, an sich zu arbeiten. Ich kann nichts für ihn tun, außer ihm auf die Sprünge zu helfen. Wenn ich jemanden kenne, lerne, lernt dieser sich selber kennen“, erklärt die Musiktherapeutin. Sinn der Therapie ist es, mit seinem Leben wieder klar zu kommen. Sich darin wieder zu Hause zu fühlen, zu spüren: Das klinge ich wieder hin.

Musizieren kann auf spielerische Art Erfolgserlebnisse bieten. Trotz aller Probleme, aller Schwierigkeiten, die man im Leben hat, erfährt man im Spiel: „Das kann ich! Ich bewirke etwas.“ Besonders effizient sind solche Erfahrungen in der Gruppe. „Wir Menschen brauchen die Beziehung zu anderen, sonst voneinander abhängig, im Zusammenspiel können wir uns potenzieren“, sagt Cathy Schwartz. „Es ist wissenschaftlich belegt, dass Menschen, die im Chor singen, seltener krank sind.“

Welche Wirkung Musik und Gesang haben können, hat jeder schon am eigenen Leib erfahren. Ein guter Song im Radio hebt die Stimmung, kraftvolle Rhythmen motivieren beim Sport, gefühlvolle Melodien trösten. Doch Ohrwürmer können einem auch auf die Nerven gehen. Die Reaktion auf Musik ist individuell. Was bei dem einen für gute Laune sorgt, vermisst dem anderen die Stimmung.

In Anbetracht dieser Tatsache ist es natürlich ingenu zu meinen, ein und dasselbe Lied würde bei jedem die gleichen Gefühle auslösen. Wie man auf Musik reagiert, hängt auch von der musikalischen Sozialisation ab. Davon also, mit welcher Musik man aufgewachsen ist. „Man kann Musik nicht einsetzen wie Medikamente: Beethoven für dieses, Mozart für jenes. Es gibt keine universelle Musikapotheke. Die muss jeder für sich selber zusammenstellen“, sagt Marianne Wiltgen-Sanavia.