

Das rezeptfreie Therapeutikum Musik wirkt nicht nur bei Stress und Verspannungen, sondern auch bei Schmerzen und depressiven Verstimmungen. Der Musiktherapie-Forscher und Präsident der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG), Univ.-Prof. Dr. Günther Bernatzky plädiert für einen vermehrten Einsatz dieser oft vernachlässigten komplementären Option.

„Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“, schrieb Friedrich Nietzsche, und: Vielleicht wären auch manche Bereiche der Medizin ohne Musik „fehlerhaft“ oder unvollständig – darauf weisen jedenfalls die neuesten Ergebnisse der musiktherapeutischen Forschung hin.

Was Wunder, könnte man sagen, hat doch die therapeutische Verwendung von Musik eine weit in die Vergangenheit reichende Tradition, die allerdings oft in Vergessenheit gerät. „Sowohl bei Naturvölkern als auch in den alten Hochkulturen bis hin zur griechisch-römischen Antike ist der Gebrauch von Musik in der Heilkunde bezeugt“, sagt Univ.-Prof. Dr. Günther Bernatzky von der Naturwissenschaftlichen Fakultät der Universität Salzburg, der sich auf wissenschaftlicher Basis intensiv mit den verschiedenen Einsatzmöglichkeiten von Musiktherapie beschäftigt.

„ein welches Gemüt sich erholet“

Doch zurück zur Geschichte, und hier ist festzuhalten, dass die tradierten Vorstellungen von der Wirkung der Musik in der christlichen Welt zunächst kaum Beachtung fanden, denn Krankheit galt als göttliche Strafe für sündhaftes Verhalten, und erst das Zeitalter der Aufklärung brachte einen Wandel, da man nun begann, alle Naturerscheinungen nach dem Kausalitätsprinzip auf Naturgesetze zurückzuführen. Ende des 17. Jahrhunderts wurde auch in unserem Kulturkreis die medizinische Verwendung von Musik intensiv diskutiert, und der Jesuitenpater und Universalgelehrte Athanasius Kircher schrieb 1673 in seiner „Phonurgia nova“: „Die Nerven und muscoli in dem menschlichen Leibe werden wie die Saiten eines Instruments durch die Music bewegt...Die Lebensgeister...werden nach der Bewegung des äußerlichen Tones bewegt...daher auch ein um Sorgen abgemattetes und gleichsam welches Gemüt sich wiederum erholet und erfrischt wird.“



Prophylaktikum und Begleittherapeutikum

„Diese Aussage deckt sich dem Sinn nach mit den in vielen Studien unserer Zeit gewonnenen Erkenntnissen“, sagt denn auch Prof. Bernatzky. „Wie wir heute wissen, spricht Musik direkt das Unterbewusstsein an, kann tief verborgene Emotionen wecken, Spannungen in Körper und Seele lösen und verschüttet geglaubte Kräfte der Selbstheilung wieder beleben. Deshalb ist es möglich und sinnvoll, Musik auch gezielt zur Krankheitsvorbeugung und bei verschiedenen Krankheitsindikationen als Begleittherapeutikum zu verwenden.“

Gesicherte Erkenntnisse

Tatsächlich ist die Wirksamkeit von gezielter Musiktherapie heute in zahlreichen Anwen-

dungsgebieten gesichert: Musik hilft Stress zu reduzieren und Stimmung und körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, sie lindert Schmerzen, senkt bei Patienten mit koronarer Herzerkrankung Blutdruck und Herzfrequenz, bessert Verhaltensstörungen und psychische Probleme wie etwa Ängste und Depressionen.

„International liegen viele Beobachtungen und Forschungsstudien vor, die zeigen, dass bei psychologischen und psychiatrischen Krankheiten durch Musik in vielen Fällen eine deutliche Besserung erzielt werden kann“, erklärt Bernatzky. Und die beruhigende und angstlösende Wirkung dieses rezeptfreien Therapeutikums wird heute auch nicht umsonst in Warteräumen von Arztpraxen, in Operationssälen bei chirurgischen Eingriffen und in Intensivstationen genützt.

Musiktherapie: Die Fakten

Heute versteht man unter Musiktherapie die wissenschaftlich fundierte, diagnose-spezifische Nutzung von Musik oder von musikalischen Elementen zu Heilzwecken.

Musiktherapie bedient sich entweder der Musikrezeption (rezeptive Musiktherapie) oder der musikalischen Aktivität des Patienten (aktive Musiktherapie), die als geleitete oder freie Improvisation durchgeführt wird.

Dabei sind jeweils sowohl Einzel- als auch Gruppenverfahren möglich.

Bei rezeptiver Musiktherapie wird überwiegend Instrumentalmusik verwendet, die durch gesprochene Entspannungsanleitungen ergänzt werden. Sie wird entweder von Tonträgern oder live dargeboten.

Die Wirkung von Musik kann durch mindestens zwei Faktoren erheblich beeinflusst werden: Erstens durch die Qualität der Wiedergabe und zweitens durch die persönliche Zuwendung, die eine Patient bei einer Live-Aufführung erfährt.

Durch Musiktherapie kann entweder eine Aktivierung des Patienten angestrebt werden, oder es wird Entspannung zum Ziel gesetzt.

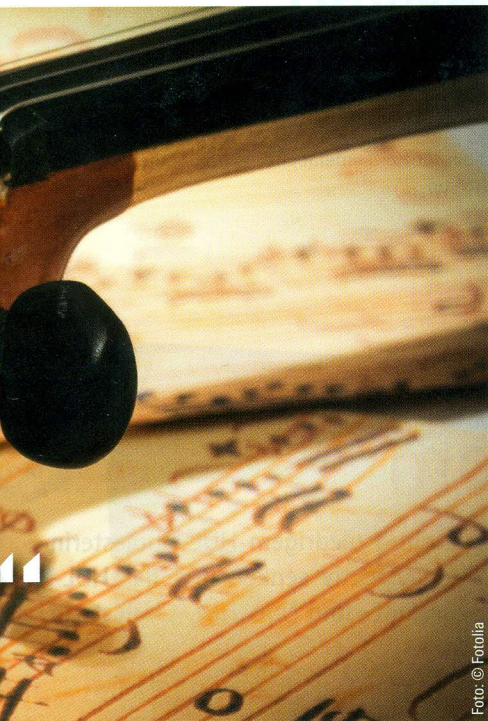


Foto: © Fotolia

Wie Musik wirkt

Doch warum kann Musik das bewirken? „Musik wirkt unmittelbar auf das limbische System ein. Durch die Stimulation bestimmter Regionen dieses Systems kann die emotionale Stimmungslage verändert und eine Entspannungsreaktion hervorgerufen werden“, erklärt Bernatzky. „Gleichzeitig verringert sich dadurch auch die Aktivität jener Gehirnregionen, die bei Angst stimuliert werden. In der Folge ändern sich die Konzentrationen einer ganzen Reihe von Hormonen im Blut.“ So ist bereits wenige Minuten nach dem Anhören von harmonisch klingender „schöner“ Musik deutlich weniger von dem Stresshormon Kortisol im Blut nachweisbar. Dieselbe „schöne“ Musik bewirkt, dass das Hormon Oxytocin, welches den Aufbau stabiler Beziehungen zwischen den Menschen unterstützt,

verstärkt ausgeschüttet wird. Und weiters wird beim Hören von angenehmer Musik das für Glücksgefühle „zuständige“ Hormon Serotonin vermehrt gebildet.

Drei Wirkungsebenen

Tatsächlich wirkt Musik auf mehreren Ebenen. „Auf der physiologischen Ebene wirkt Musik als Klang, trainiert die Funktion des Gehörs, löst Reflexe der Muskulatur aus und regt Bewegungsvorgänge an. Auf der emotionalen Ebene wirkt dieses Therapeutikum als Symbol, kann Gefühle aktivieren und Erinnerungen an emotional meist positiv gefärbte Erlebnisse der Vergangenheit wecken. Und schließlich wirkt Musik auch auf der mentalen Ebene als Struktur, trainiert das Gedächtnis und regt kognitive Prozesse an, die aus den Beziehungen der Töne das Wechselspiel von Spannung und Entspannung schaffen“, erklärt der Wissenschaftler.

Gesteigerter Behandlungserfolg

Die Konsequenzen dieser Mechanismen – wie beispielsweise die Veränderungen von Muskelaktivität, Atem- und Herzfrequenz, Hauttemperatur und elektrischem Hautwiderstand – können gemessen werden, und Untersuchungen dazu liefen bereits in den 1960er Jahren an der Universität Salzburg im Rahmen eines von Herbert von Karajan angeregten Forschungsprojektes.

Heute ist vor allem die Wirkung von gezielt eingesetzter Musiktherapie bei Schmerzpatienten belegt. „Der Einsatz von speziell für Schmerzpatienten entwickelter Musik in Kombination mit einer gesprochenen Entspannungsanleitung führt zu signifikanten Verbesserungen der Schmerzen, der Schlafqualität, des allgemeinen Befindens und zu einer Reduktion von Angst und Depression“, so Bernatzky, der auch auf eine

eigene publizierte Studie hinweist, in der belegt werden konnte, dass durch die komplementäre Musikverwendung bei diesen Patienten eine Wirkungssteigerung der gesamten Therapie um etwa 40 Prozent erzielt werden konnte. Auch begleitende negative Gefühle und Gedanken, Ängste und Depressionen gingen deutlich zurück. „All unsere Ergebnisse zeigen, dass mit zusätzlicher Musiktherapie – im Sinne von Musikhören – der Erfolg der schulmedizinischen Behandlung deutlich verbessert werden kann. Werden beide Therapieformen kombiniert, so ist die Compliance der Patienten meist besonders gut. In der Regel fallen die sonst üblichen Nebenwirkungen der Behandlung mit Medikamenten deutlich geringer aus“, so der Experte.

Auch Parkinson-Patienten können von rezeptiver Musiktherapie profitieren: „Das gezielte Hören einer rhythmisch akzentuierten Musik verbessert zumindest für einige Zeit die Bewegungskoordination dieser Patienten“, sagt Bernatzky, der diese Form der Musiktherapie auch bei Beschwerden wie negativem Stress und Überlastung, Schlaflosigkeit, körperlichen Verspannungen, Atembeschwerden, Angstzuständen, Depression und Schwierigkeiten bei der Krankheitsverarbeitung empfiehlt.

Kontraindikationen

Besser weglassen sollte man das Therapeutikum Musik nach heutigem Stand der Erkenntnisse bei Erkrankungen wie Psychosen, Borderline-Neurosen, Suizidalität und Epilepsie sowie bei Menschen, die eine Abneigung gegen Musik haben oder diese als unerwünschte Ablenkung empfinden, bei Personen, die unter Amusie (trotz intakter Sinnesorgane fehlende Fähigkeit, Tonfolgen zu erkennen und wiederzugeben) leiden, und bei Vorhandensein von Wasser im Gehörgang.

Was fehlt

Was heute leider noch fehlt sind Studien, die die Indikation bzw. Kontraindikation von Musik noch genauer eingrenzen und die Langzeitwirkung dokumentieren, aber, so Bernatzky: „Musik kann jederzeit – vor allem zur Verbesserung der Lebensqualität – als adjuvantes Therapeutikum eingesetzt werden. Dieses rezeptfreie „Musikament®“ sollte auch in allen Supportive Care Programmen einen festen Stellenplatz haben.“ - gv - ♦

Aus der Musiktherapieforschung: „Hautorgasmus“ durch Musik

Musik kann bewirken, dass wir ein angenehmes Gefühl an bestimmten Körperstellen erfahren. So spüren wir zum Beispiel, wie es uns „über den Rücken rieselt“.

Wie sich in wissenschaftlichen Untersuchungen zeigte, sind Frauen für diese Gefühlsreaktion eines „Hautorgasmus“, welche sie als Kälteschauer beschreiben, meist empfänglicher als Männer, die eher von einer elektrisierenden Wirkung sprachen.

Hautorgasmen wurden bei den Versuchspersonen öfter durch traurige als durch fröhliche Melodien ausgelöst.

Gezeigt werden konnte auch, dass Musik, die als fröhlich eingeschätzt wird, allgemein eine entspannende Wirkung ausübt. Düstere, mit Trauer assoziierte Musik erzeugt im Gehirn hingegen eher Erregung. Diese Wirkungen erklären die Wissenschaftler damit, dass sich das Gehirn in traurigen Situationen deutlich aktiver auf eventuelle Umgebungsstörungen einstellen muss, als bei fröhlicher Stimmung.

Weitere Informationen

www.musikament.at