



Musiktherapie

Musiktherapie ist eine sehr alte Therapieform, die erst vor einiger Zeit auch bei uns bekannt geworden ist. So berichtet z.B. schon das Alte Testament von einem grossen Musiktherapeuten: David, der durch sein Saitenspiel König Saul besänftigt und den bösen Geist vertreibt. In der Musiktherapie auf anthroposophischer Grundlage kommen zum einen verschiedene Instrumente und Gesang, das äussere Instrumentarium, zur Anwendung, andererseits aber auch die sogenannten Grundelemente der Musik wie Intervalle, Rhythmen, Harmonien usw., das innere Instrumentarium.

Bei der aktiven Musiktherapie können nur leicht spielbare und leicht ansprechende Instrumente verwendet werden, die jedoch gleichzeitig einen optimalen Klang erzeugen. Daraus ergibt sich ein sonst ungewohntes und wenig bekanntes Instrumentarium wie u.a. Chrotta, Krummhorn, Handglocken, Leier sowie aus dem anthroposophischen Musikimpuls entstandene Instrumente. Das gesamte Instrumentarium stellt in seiner Vielfältigkeit und Klangfülle eine Ganzheit dar. Dabei ist die «Sprache» eines jeden Instrumentes ausschlaggebend für die Art und Weise, wie es in der Musiktherapie eingesetzt werden kann. Bei der rezeptiven Musiktherapie steht das lauschende Zuhören im Vordergrund.

Der Zusammenhang der Musik mit dem Menschen ist ein Seelenerlebnis. Musik begleitet uns bei frohen Festen (Hochzeit, Taufe, Tanz) und bei besinnlichen und traurigen Feierlichkeiten (Gottesdienst, Beerdigung).

Der Mensch selber ist wie eine klingende Symphonie. In der Krankheit klingt die Symphonie nicht harmonisch. Hier setzt Musiktherapie ein mit der Einfügung der verlorenen oder der Harmonisierung der verstimmten Teile der Symphonie Mensch. Dies geschieht mit Hilfe der Instrumente, aber auch der einzelnen Töne, der verschiedenen Intervalle, der Rhythmen, der Melodien und Harmonien. Dabei wirkt die Musik speziell auf den Atem. Atemlose Musik z.B. macht krank. «Jede Heilung geht durch den Atem» sagt ein altes Sprichwort.

Dass den einzelnen Tönen, Intervallen und Tonfolgen ganz bestimmte, messbare Kräftestrukturen innewohnen, ist seit Chladnis Studien sogar sichtbar geworden. In der Musiktherapie werden diese objektiven Gesetzmässigkeiten direkt erlebbar.

Zusammenfassend könnte man die Wirkung der Musiktherapie als eine durch den Atem und das Gefühlsleben ins Seelische gehende bezeichnen, die ihren Weg weiter bis ins Leibliche des Menschen hinunter fortsetzen kann bei regelmässiger Aktivierung und Wiederholung. Das Hören ist dabei von allergrösster Wichtigkeit.

Die Musiktherapie wirkt ordnend, befreiend, lösend, harmonisierend, stärkend, gibt Mut, schafft Selbstvertrauen, aktiviert schöpferische Kräfte, öffnet neue Türen. Die Musik verbindet über alle Sprachgrenzen hinaus – ihre Sprache ist völkerverbindend und universell.

Therapeutische Anwendungsmöglichkeiten

- Tiefe, vibrierende Töne, z.B. vom Kontrabass, Orgel-Bass oder dem Tamtam (riesiger Gong) sind sozusagen «am eigenen Leib» zu spüren, besonders in der Bauch-Region. Die hohen Töne einer schrill geblasenen Sopraninoflöte können nach kürzester Zeit zu Symptomen wie Kopfschmerzen führen. Tiefe Töne werden also im unteren, hohe Töne im oberen Menschen erlebt.
- Kopfschmerzen und andere Probleme des menschlichen Hauptes (Hirntumoren) werden behandelt durch tiefe Töne, oft direkt an den Füssen ansetzend. Hohe Töne würden die Problematik extrem verstärken.
- Dur und Moll schwingen zwischen Polaritäten, zwischen Aus- und Einatmen. Depressive können von einem dunklen Moll über ein helles Moll zu einem erst dunklen und später hellen Dur geführt werden, bis die Seele ganz durchlichtet ist.
- Nervöse Menschen werden über aktives Selberspielen auf verschiedenen Instrumenten hin zu einem aktiven Hören, dem Zuhören, kommen und damit eine neue innere Ruhe kennenlernen.
- Das Blasen setzt direkt bei der Atmung an. Die Atmung wird aber auch begünstigt durch das Bogenstreichen und die Rhythmusarbeit. Die schönste Frühlingskur für die Atmung jedoch ist das freie Singen.

- Rhythmus ist streng zu trennen von Takt. Rhythmus ist lebendiges Strömen, wobei Takt starke Kontur bringt und dem Strom immer wieder Einhalt gebietet. Die eigene Willensaktivität wird beim Taktieren angeregt und unterstützt.

Die verschiedenen Instrumente entsprechen unterschiedlichen Bereichen des Menschen. Blasinstrumente z.B. sind wie eine erweiterte Luftröhre und gehören zum oberen Bereich. Die Streicher zeigen schon in ihrer Form den Körper ohne Kopf und Glieder. Die Schlaginstrumente gehen sofort in die Beine und animieren zum Tanzen.

Musiktherapie kann demnach nicht nur einfach beruhigen, sondern vielmehr gezielt eingesetzt werden in der Behandlung von vielfältigen Krankheiten im internistischen, gynäkologischen, onkologischen, psychosomatischen, psychiatrischen und heilpädagogischen Bereich. Die anthroposophische Musiktherapie ist nicht erlebnisorientiert, sondern versteht sich als übendes Verfahren, als ein prozessuales Geschehen.

Die Zusammenarbeit mit einer Ärztin oder einem Arzt ist sehr wichtig. Die aus der medizinischen Diagnose und der hörenden Beobachtung am kranken Menschen erstellte musikalische Diagnose gilt als Ausgangspunkt für die Therapie mit ihrem äusseren und inneren einzusetzenden Instrumentarium.

Die Musiktherapie wird sowohl als Einzeltherapie (30 bis 45 Minuten) als auch als Gruppentherapie gegeben. Die anthroposophische Musiktherapie ist eine anerkannte Therapiemethode der anthroposophisch erweiterten Medizin.

Indikationen/Anwendungsgebiete

(aufgrund praktischer Erfahrungen, nicht abschliessend)

- Psychosomatische Erkrankungen: z.B. Colitis, Neurodermitis
- Depressionen, Ängste
- Erkrankung der Lungen und Bronchien: z.B. bei Atemstörungen, Asthma
- Herz- und Kreislaufkrankungen
- Rheumatische Erkrankungen
- Krebs
- Essstörungen: z.B. Anorexia nervosa, Bulimie
- Taubheit, Schwerhörigkeit
- Neurologische Erkrankungen: z.B. Multiple Sklerose
- Schmerzproblematik, Muskelkrämpfe
- Rhythmusproblematik (ob im Leben oder organisch)
- Konzentrationsstörungen (speziell bei Kindern)
- Nachträsen
- Autismus und weitere heilpädagogische Syndrome
- Entwicklungsstörungen: z.B. bei seelenpflegebedürftigen Menschen
- Mutismus
- Cerebrale Bewegungsstörungen
- Komatöse PatientInnen
- Apoplex
- Sterbebegleitung

Kontraindikationen

- Akute Psychosen

Marlise Maurer Musiktherapeutin SVAKT und SFMT, 1998