

SCHMERZEN: Therapie der Töne

Bei Schmerzpatienten ist es wissenschaftlich erwiesen: Musik entspannt, hilft Probleme abzubauen und fördert den Genesungsprozess. Daher arbeiten immer mehr Ärzte mit Musiktherapeuten zusammen.

VON JAN MATHYS

Alltagsorgen, Arbeitsstress, Streit in der Partnerschaft? Um sich zu entspannen, braucht es oft nicht viel mehr als einen gemütlichen Sessel - und die passende Musik. Ob «Sunshine Reggae» oder «Schlagerparade» - der vertraute Klang eines beliebten Musikstücks trägt viel dazu bei, bei gereizter Gemütslage wieder einen Gang tiefer zu schalten.

Harmonische Töne vermögen aber mehr, als nur die Stimmung zu heben. Dass Musik beispielsweise ein Bestandteil einer erfolgreichen Schmerztherapie sein kann, zeigte eine kürzlich veröffentlichte amerikanische Studie: Frisch operierte Patienten, die zusätzlich zur Einnahme schmerzstillender Medikamente Musik hörten, empfanden weniger Pein als die Vergleichspersonen ohne Musiktherapie. Musikalische Untermalung einer Zahnbehandlung kann gleichfalls zu mehr Entspannung und weniger Schmerzen beitragen. Ob durch Vivaldis «Vier Jahreszeiten» oder den neusten Hit von DJ Bobo überdeckt - durch die Musik verliert das Geräusch des Bohrers für den Patienten einen guten Teil seiner Bedrohlichkeit.

Musik verbessert nicht nur das subjektive Wohlbefinden, sondern verändert auch Körperfunktionen. Geeignete Melodien wirken über das vegetative Nervensystem beruhigend. Die bei Schmerzen erhöhte Alarmbereitschaft des Körpers vermindert sich durch sanfte Klänge und weicht einer Entspannung. Puls und Blutdruck sinken, der Atem geht langsamer.

Viele dieser Techniken werden bereits seit der Antike angewendet: Apollo amtete im Olymp sowohl als Gott der Musik wie auch der Medizin -wahrscheinlich kein Zufall. Und auch berühmte Philosophen der Antike wie Aristoteles und Pythagoras waren von der heilenden Wirkung der Klänge überzeugt.

Die modernen Musiktherapeuten sind heute in den verschiedensten medizinischen Institutionen tätig, von der Neugeborenenstation bis zum Pflegeheim. Sie kommen ebenfalls in Psychiatriezentren und Rehabilitationskliniken zum Einsatz. Meistens wird die Musiktherapie aber nur zusätzlich zu einer medizinischen Behandlung eingesetzt.

Hoffnungsvoll bei Alzheimer

Besonderes Interesse gilt der Musikbehandlung von Patienten mit Alzheimerkrankheit. Musik erhöht die Aufmerksamkeit der Kranken und hilft ihnen, sich besser auf etwas zu konzentrieren. Musiktherapie reduziert auch die bei Alzheimerpatienten häufige Unruhe und Gereiztheit. Gelegentlich kommt es sogar vor, dass Kranke, die ihre Angehörigen nicht mehr erkennen, beim Hören eines bekannten Liedes wieder vermehrt an der Umgebung teilnehmen.

Profitieren können Alzheimerpatienten auch von aktiver Musiktherapie: Dabei leitet die Therapeutin eine Gruppe an, mit einfachen Instrumenten im Takt einen bestimmten Rhythmus zu schlagen oder gemeinsam ein Lied zu singen. Neben dem gemeinsamen Singen und Musizieren scheint auch Karaoke die sozialen Fähigkeiten zu fördern. Hier wird zu Instrumentalmusik ab Band mitgesungen.

In einer Einzeltherapie verwendet ein ausgebildeter Musiktherapeut das Medium Musik als Kommunikationsmittel. Dabei bieten sich viele Möglichkeiten, das Wohlbefinden des Patienten zu steigern und ihm ein Gefühl von Geborgenheit zu vermitteln -eine nicht zu unterschätzende Hilfe gerade in einem technisch geprägten Spitalalltag.

Denn verborgene Ängste und Probleme können mit Musik oft besser zur Sprache gebracht werden. Die Musiktherapie ist unter kompetenter Anleitung ungefährlich und -in der heutigen Zeit nicht ohne Bedeutung - eine kostengünstige Behandlungsform.

Mit Musik allein wird jedoch nur in den wenigsten Fällen eine Heilung erreicht. Der Sinn der Therapie liegt vielmehr darin, die Wirkung bei einer Behandlung oder Rehabilitation zu unterstützen und zu ergänzen. Die Amerikaner sind uns hier einen Schritt voraus: In den USA spielt Musiktherapie eine weitaus grössere Rolle als in der Schweiz.

Unfreiwilliges Musikhören stört

Aber nicht immer geht mit Musik alles besser: Unfreiwilliges Musikhören kann zu Adrenalinanstieg im Blut und zu gereizter Stimmung führen. Im Alltag passiert dies etwa, wenn jemand beim Warten am Telefon während Minuten ein nerviges Musikgeplänkel über sich ergehen lassen muss. Oder wenn einem im Warenhaus ständig Südseeklänge in den Ohren säuseln. In derartigen Situationen schätzen die meisten Menschen eher Stille als Musik.

Einem Musikprofessor erschien der öffentliche Lärm noch viel schlimmer. Der Musiker bezeichnete die Klänge in Geschäften oder Telefonkabinen gar als «akustische Vergewaltigung». Der rechte Klang am rechten Ort bildet also die entscheidende Voraussetzung für einen erfolgreichen Musikgenuss - auch bei der Musiktherapie.

INFORMATIONEN

Internetadressen

- <http://www.musictherapy.org> (USA)
- <http://www.musiktherapie.de> (Deutschland)
- <http://www.alexanderhausklinik.ch/musikla.htm>

Literatur

- Wolfgang Schroeder: «Musik, Spiegel der Seele.» Junfermann 1999, 35 Franken
- Hans-Helmut Decker-Voigt: «Aus der Seele gespielt.» Goldmann 1992, 19 Franken
- Stephanie Merritt: «Die heilende Kraft der klassischen Musik.» Kösel 1998, Fr. 37.60
- Hinrich van Deest: «Heilen mit Musik. Musiktherapie in der Praxis.» DTV 1997, 19 Franken
- «Lexikon Musiktherapie.» Verlag für Psychologie 1996, 92 Franken
- Lutz Berger: «Musik, Magie und Medizin.» Junfermann 1997, 41 Franken
- Sondernummer der Zeitschrift «Praxis»: «Musik und Medizin», Nr. 21/1999. www.praxis.ch