

HEILUNG DURCH TÖNE

Musik als Therapie für Körper und Seele

Die Verbindung von Medizin und Musik ist Tausende Jahre alt. Alle Kulturen nutzen die **Heilkraft der Musik**. Sie hat die Möglichkeit, zu trösten, Hoffnung zu wecken, kann beruhigen und aufmuntern. Musik und Musizieren stärken das Selbstbewusstsein.

Text DR. MED. SAMUEL STUTZ

Musik berührt die Seele. «Wir fühlen uns innerlich verändert, umgewandelt, wenn wir Musik hören», schrieb Aristoteles. Warum das so ist, erklärt Renata Bodor, Musiktherapeutin SFMT und Master of Advanced Studies in Klinischer Musiktherapie der Zürcher Hochschule der Künste: «Musik ist hörbar gestaltete Zeit. Musik entsteht von Ton zu Ton, von Moment zu Moment. Zeit haben und zuhören können sind Voraussetzungen, dass Musik als Musik wahrgenommen wird. Wenn wir still dasitzen, aufmerksam und wach, sind wir bereit, uns einzulassen auf das, was sie uns sagen will. In der Musik kann das Leben voller Gegensätze, im ständigen Sein und Werden, hörbar gemacht werden. Deshalb berührt sie die Menschen emotional. Innere Ruhe und Musik sind eng miteinander verbunden. Das Lauschen der Musik ermöglicht Entwicklung und Wandlung. Aus der Stille kann etwas Neues erklingen.»

Musik kann auch äusserlich sichtbar verändern. Bei einem guten Rhythmus wippt der Fuss unwillkürlich den Takt mit. Man möchte vielleicht die Arme mitschwingen lassen oder am liebsten aufstehen und tanzen. Töne wirken auf den Körper, die Gefühle und den Verstand, und körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken können durch Töne aufgelöst werden. Das Baby weint, wenn es Hunger hat, oder schreit vor Schmerz beim Zahnen. Der Bergsteiger jauchzt vor Freude bei der Ankunft auf dem Gipfel. Das kleine Kind singt selbstvergessen im Spiel. Victor Hugo sagte: «Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.»



Renata Bodor begleitet, bringt Ideen und hilft, die gemachten Erfahrungen zu ordnen.



Leicht zu spielende Instrumente zum Zupfen, Streichen, Schlagen und Blasen für die Musiktherapie.



In Resonanz kommen heisst, das Innere und das Aussen in Einklang zu bringen, eigene Klänge zu entdecken.

In der Musiktherapie wird das Potenzial der Töne, Rhythmen und Klänge bewusst als Ausdrucksmöglichkeit genutzt. Ebenso oft arbeitet der Therapeut mit Musik als Eindruck und als Kommunikationsmittel. Frühkindliches, vorverbales, mit dem Verstand nicht fassbares Geschehen, traumatische Erfahrungen, aber auch lange zurückliegende Erlebnisse können mit Musik erreicht und durch das Musikspiel ausgedrückt und bearbeitet werden. Manchmal gibt es für den Menschen Unsagbares, sei es, weil er wegen einer Hirnstörung nicht sprechen kann, weil er Gedächtnislücken hat oder weil ihn das Ansprechen bestimmter Erinnerungen zu sehr schmerzt. Wenn es dem Therapeuten gelingt, das Gemeinte oder Gefühlte treffend in Musik aufzunehmen, kann sich der Patient, die Patientin erleichtert und getragen fühlen. Dadurch können Grenzen überschritten oder Fähigkeiten, die nicht mehr oder noch nicht vorhanden sind, erlebt werden. Das setzt Energien frei und bereitet den Weg zu persönlichen Veränderungen.

Damit Musik zu Therapie wird, muss sie dem Menschen entsprechen. Musiktherapeuten haben die Aufgabe, nach passenden Angeboten zu suchen oder solche zusammen mit dem Patienten zu erarbeiten. Neben dem Musikhören, der sogenannten rezeptiven Musiktherapie, gibt es die aktive Musiktherapie, bei der gesungen, getanzt und gespielt wird. Im Musikraum sind viele, auch fremdländische, leicht zu spielende Instrumente zum Zupfen, Streichen, Schlagen und Blasen vorhanden. Es ist nicht nötig, dass man auf einem Instrument etwas kann. Vielmehr geht es darum, eigene Klänge zu entdecken, zu spielen und sich neu zu erleben. Menschen lernen zu hören, welcher Klang, welcher Rhythmus ihrem Inneren entspricht. In Resonanz kommen heisst: das Innen und das Aussen in Einklang zu bringen. Die Musiktherapeuten begleiten diesen Prozess, bringen Ideen ein und helfen, die gemachten Erfahrungen zu verarbeiten und in Ordnung zu bringen.

Es gibt viele Formen der Gestaltung und Verwirklichung des Musikspiels.

CHECK
Das sollten Sie wissen

HIER HILFT MUSIKTHERAPIE

- ▶ Altersdepression und Vereinsamung
- ▶ Demenz
- ▶ Sterbebegleitung
- ▶ Chronische Schmerzzustände
- ▶ Rehabilitation
- ▶ Psychiatrie
- ▶ Gerontologie
- ▶ Kinder- und Jugendentwicklung
- ▶ Heilpädagogik
- ▶ Paarbeziehung

Die freie Musikimprovisation in einer Gruppe zum Beispiel ermöglicht ein spielerisches Hin und Her. Mitspieler und Mitspielerinnen erleben sich lebendig und kreativ. Bei an Demenz erkrankten Menschen kann durch die Improvisation ein Zusammengehörigkeitsgefühl entstehen. Renata Bodor sagt: «Selbst sonst kaum ansprechbare Menschen werden durch die Musik aufmerksamer, geistig reger und kontaktfreudiger. Eine grosse Herzlichkeit, Wärme und das innere Heile und Unversehrte werden erlebbar.»

Die Verbindung von Medizin und Musik ist Tausende Jahre alt. Alle Kulturen nutzen die Heilkraft der Musik. «Musik wirkt wie ein Heilmittel. Sie stimmt zuversichtlich, und sie macht ausgeglichener.» Solche und ähnliche Aussagen hört Renata Bodor immer wieder. Weil Musik Lebensthemen hörbar macht, liegt in ihr die Möglichkeit, zu trösten und Hoffnung zu wecken. Musik kann beruhigen, sie kann aufmuntern. Musik und Musizieren stärken das Selbstvertrauen.

Wenn Menschen pflegebedürftig und immer abhängiger von ihrer Umgebung werden und ihre äussere Frei-



Tanzen Töne wirken auf den Körper, die Gefühle, den Verstand, sie lösen Empfindungen aus.

► heit dadurch eingeschränkt wird, können sie durch Musik eine innere Freiheit und Losgelöstheit erleben. Musik bewegt, schafft Raum, weckt Bilder und Imagination. Zeit und Raum werden durch Musik relativiert. Die Musiktherapeutin öffnet den Raum für das Unmittelbar-Werdende. Sie hilft, dass das Neu-Entstehende erkannt werden kann. Renata Bodor: «In jedem Lebensalter, ob Jung oder Alt, geht das Lebendige Metamorphosen ein. Es verwandelt sich immer neu. Das Leben besteht aus vielen verschiedenen und sich widersprechenden Wirklichkeiten. Eine Therapie wird als hilfreich empfunden, wenn es gelingt, das Widersprüchliche durch musikalischen Dialog in eine gute Ordnung zu bringen, die Spannungsenergie in konstruktive Bahnen zu lenken und Freude zu wecken.» ●

www.musikraumrebo.ch