Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 1: Wenn Kälte die Gelenke quält

Artikel: Musik berührt und heilt
Autor: Görner, Bernd
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554213

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Musik berührt und heilt

Musik ist seit jeher mit Heilung verbunden. In der Antike ging man davon aus, dass sich kranke Menschen in einer Art von Unordnung befinden. Musik bedeutete damals die Wiederherstellung geistiger und seelischer Harmonie. In Renaissance und Barock stand die Regulation des Blutes durch Schwingungen im Blickpunkt. Nach dem Zweiten Weltkrieg entstand die heutige Musiktherapie.

Seit dieser Zeit erfährt Musiktherapie immer mehr Beachtung und erobert sich ständig neue Bereiche. Längst zählt sie zu den Ausbildungsfächern an Fachschulen und zu den Angeboten seriöser Weiterbildungsinstitutionen.

Musik berührt

Musik ist Schall, ist Welle, sie berührt uns im wahrsten Sinne des Wortes. Musik kann heilen, glücklich machen, Trost geben. Es ist erwiesen, dass Menschen mit der Musik von Mozart heiter werden und sogar Fische in ihrem Becken «fröhlicher» herumschwimmen.

Es ist spürbar, dass die Musik von Johann Sebastian Bach Trost auch in der dunkelsten Nacht spendet. Wir wissen, dass uns

Musik weckt die Lebensgeister. Sie transportiert Freude, lässt uns lächeln.

Antonio Vivaldi prächtig in den Frühling und die Feuerwerksmusik von Händel festlich in ein neues Jahr geleitet. Musik begleitet uns durch unser ganzes Leben. Bestimmte Musikstücke sind mit wichtigen Lebensmomenten verknüpft, und Musik ist es, die uns Aufschwung gibt, wenn wir seelisch durchhängen oder physisch matt sind.

Musik ist Medizin

Musik verzaubert uns! Sie ist spürbar, wirkt in jeder Zelle und hat eine nachhaltige Wirkung auf Seele und Geist. Musiktherapie wird in der therapeutischen Arbeit vom Säugling bis zum Sterbenden eingesetzt.
Operationen werden mit heilsamer Musik untermalt, es wird mit Musik geboren, im Kindergarten wird Musik verwendet, um geistige und intellektuelle Prozesse anzuregen, bei psychisch Kranken dient Musik zur Entspannung und Integration. Seit Jahren schon hilft sie bei Zahnärzten und im Operationssaal. Die Bandbreite dieser «Medizin» reicht von sinfonischer Musik bis hin zum Techno.

Therapeutische Musik

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 1996 die Musiktherapie als Heilverfahren anerkannt. Die heutige Musiktherapie greift viele der tradierten Erkenntnisse auf und forscht unter wissenschaftlichen Bedingungen an den Wirkungszusammenhängen.
Mit Hilfe von Klang und Rhythmus soll ein Zugang zu unbewussten Teilen unseres Selbst gefunden werden. Gefühle und Erinnerungen aus traumatisierenden Lebenserfahrungen, belastende Alltagserfahrungen können mit Hilfe der Musiktherapie bearbeitet werden.

Töne und Tanz lösen die Sprache und machen Worte und Erkenntnisse möglich.

Wie eine andere Sprache

Durch Tanz, Bewegung, Klatschen, Mitsingen oder Musizieren wird aktiv an Musik teilgenommen. Diese Form wird z.B. bei Störungen wie Depressionen oder Verhaltensauffälligkeiten eingesetzt. Die musiktherapeutische Arbeit bietet den Patienten die Möglichkeit eines Übungsfeldes der sozialen Kommunikation, ohne dabei gleich das volle soziale Risiko übernehmen zu müssen.

> Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an. E.T.A. Hoffmann

Die Sprache wird in der Therapie durch musikalische Elemente ersetzt. Die Auswahl der dabei verwendeten Instrumente spielt deshalb eine entscheidende Rolle. Oft werden selbstgebaute Instrumente verwendet, wobei die Bauphase bereits einen Teil der Therapie darstellt.

Mit Musik aktiv werden

Demenzkranke sollen mit Musik zum Mittun, Erinnern, Mitsingen, Klatschen und Bewegen angeregt werden. So werden etwa Agitationen gemindert und die

Ob klassisch oder rockig, Musik weckt Emotionen in uns.

Interaktionsfähigkeit wird verbessert. Patienten mit Schädel-Hirn-Trauma kommen in die Musiktherapie, da der Körper spielerisch zur Wiedererlangung seiner Fähigkeiten angeregt wird.
In der Kinderheilkunde wird Musiktherapie bei Störungen des Sozialverhaltens und bei Beziehungsstörungen eingesetzt. Die symbolische Bedeutung der Instrumente kann genutzt werden, um ganze Familiensysteme als «Orchester» aufzubauen und die Beziehungen untereinander im freien Spielen hörbar werden zu lassen.
Auch in der Arbeit mit Drogenabhängigen und gewaltbereiten Menschen zeigt Musik grosse Erfolge. Bei langen Klinikaufenthalten, im Strafvollzug, aber auch in der Arbeit mit Jugendlichen werden Pop-, Chor- oder Klassikprojekte angeboten, im Rahmen derer selbst komponiert, gerockt, musiziert und getextet werden kann. Musik bewegt, legt frei, macht fliessend.

Auch «passiv» heilend

Rezeptive Musiktherapie ist eine künstlerische Therapieform. Sie steht in enger Verbindung mit der Medizin, Psychologie und Psychotherapie. Diese Form der Musiktherapie wird mit dem Ziel angewandt, seelische, körperliche und geistige Gesundheit wiederherzustellen, zu erhalten und zu fördern.
Zahlreiche Untersuchungen belegen die Wirksamkeit von «passiver» Musiktherapie. Eine Studie der Cleveland Clinic Foundation belegt, dass eine Stunde Musikhören pro Tag bereits nach einer Woche deutlich dazu führen kann, dass chronische Schmerzen zurückgehen.
Wissenschaftler untersuchen derzeit an der Heidelberger Frauenklinik anhand einer Studie den Effekt von musikalischer Therapie auf das körperliche und seelische Gleichgewicht von «risikoschwangeren» Frauen. Die Probandinnen berichten unter anderem von nachlassenden Gebärmutterkontraktionen.
Hier geht vor allem die Musikmedizin neue Wege, wenn z.B. in der Operationsvorbereitung Musik zur Entspannung eingesetzt wird. So hat sich bei Herzkatheteruntersuchungen gezeigt, dass der Einsatz von musiktherapeutischen Stimula-

tionen das subjektive Angst- und Stresserleben der Patienten wesentlich verringert. Dies hat zur Folge, dass beruhigende Medikamente reduziert werden konnten.

> Wie jede Medizin muss auch die Musik recht gewählt und richtig dosiert werden.
>
> Alfred Vogel

Der Zusammenhang von Nutzen und Wirkung der Musiktherapie ist noch nicht auf Mess-Skalen ablesbar oder in Zahlen auszudrücken. Dennoch ist unbestritten, dass Ängste, Schmerzen, Depressionen, Migräne, Stress und viele andere körperliche und geistige Störungen sich durch den Einsatz von Klängen und Rhythmen positiv beeinflussen lassen.

Musik löst den Schmerz

Traurige oder melancholische Menschen, werden durch Musik in eine neue Stimmung versetzt. Instinktiv wissen wir das und wehren uns deswegen manchmal gegen diese heilsame Wirkung. Wenn ein Mensch gestorben ist, ist es erst einmal still in einem und um einen herum. «Macht die Musik aus, dreh das Radio ab!»

Die erste Trauer benötigt Ruhe. Fliessen keine Tränen, sind die Hinterbliebenen in ihrer Trauer versteinert, dann ist es Musik am Grab, welche Tränen fliessen lässt. Musik öffnet das Herz, auch in der Trauerphase. Das Blut kommt in Schwingung, die Gedanken drehen sich nicht mehr im Kreis, Erinnerungen werden dank der Musik wach, und die Füsse beginnen sich wieder zu bewegen: In die Zukunft – dort, wo das Leben weiter geht.

Musik trägt uns weiter

Nicht umsonst hören wir fast «instinktiv» gerne Musik, summen mit, beginnen mit den Füssen zu wippen, drehen den Radiosender weiter, wenn sie uns nicht gefällt. Musik hilft uns, eine entspannte und heitere Grundstimmung von Seele und Körper zu halten.

Wie wäre es, wieder einmal bewusst Musik zu hören? Dabei zu beobachten, wie sie unsere Sinne berührt, wir bestimmte Bilder wahrnehmen oder sich Gefühle ihren Weg in unser Bewusstsein bahnen? Musik kann eine ganz alltägliche Therapie des Menschen sein, immer dann, wenn er Musik hört, die ihm gut tut. Manchmal bedeutet dieses Gut-tun ein lautes Lachen. manchmal sind es auch erlösende Tränen. Je bewusster wir Musik in unser Leben integrieren, desto vielfältiger wird sie uns in unserem Alltag unterstützen, umso häufiger erfahren wir so etwas wie Wonne.

• Bernd Görner

«Familientherapie»: Wenn der Vater mit dem Sohne ... musiziert!