

Musiktherapie kann Brücken schlagen, wo Sprache versagt. Sie kann Frühgeborene unterstützen oder ein Tor zu Erinnerungen bei Demenzkranken öffnen. In immer mehr medizinischen Fachbereichen wird die Therapie heute deshalb eingesetzt. Vivien Wassermann

Medikament Musik

Heilen mit Rhythmen und Melodien



Die Schwingungen des Instruments übertragen sich auf Vater und Baby – und entspannen beide gleichermaßen.

Behutsam nähert sich Friederike Haslbeck der kleinen Lotte und berührt vorsichtig das winzige Köpfchen. Sanft, geradezu beschützend hält sie ihre Hand auf den zarten braunen Schopf des Frühchens. Dann beginnt sie, mit leisen Tönen ein Wiegenlied zu summen. Mit ihrer sonoren Stimme lässt sie das Piepen der Monitore, das Weinen der anderen Babys und die Stimmen der Krankenschwestern in den Hintergrund treten. Lotte scheint es gut zu tun. Ihre Fingerchen bewegen sich, die Mundwinkel ziehen kurz nach oben, für einen Moment öffnet sie ihre blauen Augen. Dann fällt sie in einen tiefen Schlaf. Auch die Werte auf dem Überwachungsmonitor zeigen einen verbesserten Atemrhythmus und Herzschlag an.

Frühstart ins Leben

Eigentlich sollte alles anders sein. Denn theoretisch sollte Lotte noch gute zwölf Wochen geborgen im Bauch ihrer Mutter verbringen. Doch dann platzte plötzlich die Fruchtblase und zwölf Stunden später waren Philipp und Sonja Marty Eltern*. In der 28. Schwangerschaftswoche. Keine einfache Situation für die beiden, und erst recht nicht für Lotte, welche die ersten Wochen in einem Inkubator verbrachte. Mittlerweile ist die Sauerstoffsättigung gut und auch sonst entwickelt sich die Kleine den Umständen entsprechend prächtig. Die Musiktherapie soll sie dabei weiter unterstützen. Dreimal wöchentlich für etwa 20 Minuten kümmert sich die Musiktherapeutin Friederike Haslbeck um ihre Schützlinge auf der Frühgeborenenstation des Universitäts Spitals Zürich. Denn kommen die Kinder zu früh auf die Welt, ist die vertraute Geräuschkulisse – der Herzschlag der Mutter, das Rauschen des Blutes – nicht mehr da. Stattdessen sind sie mit unbekanntem Reizen auf der Neonatologie konfrontiert. Dies wiederum führe zu einer Überstimulation der negativen Eindrücke bei einem gleichzeitigen Mangel an entspannenden Impulsen. Hier versucht die Musiktherapie, Defizite auszugleichen und positive Stimuli zu setzen: «Ich singe immer auf den Atemrhythmus des Kindes, um es bei der Atmung zu unterstützen. Denn die Kleinen atmen häufig noch sehr oberflächlich. Ausserdem versuchen wir mit der Schöpferischen Musiktherapie das Gehirn der Frühchen angemessen zu stimulieren, damit sich wichtige Synapsen bilden können.»

Die Stimme der Eltern ist für Babys am Wichtigsten
Aber nicht nur für die kleinen Patienten, auch für die Eltern ist die Begleitung durch die Musiktherapeutin wichtig. «Ich ermutige die Eltern, auch selbst Wiegenlieder für ihre Kinder zu singen. Wenn wir das erste Mal gemeinsam singen, löst das Spannungen bei ihnen, die durch diese Ausnahmesituation entstanden sind. Durch die Musik können sie ihren Emotionen häufig erstmals freien Lauf lassen.» Denn gerade die Entspannung ist für die Ent-

wicklung der Eltern-Kind-Beziehung bedeutend. Zudem ist die Wahrnehmung der mütterlichen und väterlichen Stimmen für die Neugeborenen am Wichtigsten. Haslbeck adaptiert dabei das, was den Eltern gefällt. Denn das Singen soll ja auch Spass machen – ob auf Polnisch, Türkisch, Portugiesisch; ob Klassik, Pop oder Heavy Metal. Aus so gut wie allen Songs und jeder Sprache lasse sich ein Wiegenlied machen. Zusätzlich zu ihrer Stimme arbeitet die Therapeutin mit einem Monochord: Die Schwingungen dieses einfachen Saiteninstrumentes übertragen sich auf Eltern und Kind gleichermaßen.

Mit Musik die Sinne fördern

Während ihres Studiums hatte Friederike Haslbeck musiktherapeutisch mit Kindern gearbeitet, die unter anderem an ADHS litten oder Entwicklungsstörungen aufwiesen. Häufig waren ehemalige Frühchen dabei. Und so wuchs in ihr der Wunsch, schon im frühestmöglichen Stadium mit der Therapie anzusetzen, um die Entwicklung so gut es geht zu beeinflussen. Für eine Studie des Universitäts Spitals Zürich untersucht die Therapeutin darüber hinaus die möglichen positiven Auswirkungen von Musiktherapie auf die kindliche Gehirnentwicklung. Dass Musik nicht nur auf Frühgeborene entwicklungsfördernd wirkt, sondern auch die kognitiven, motorischen, kreativen und sozialen Fähigkeiten von Kindern jeden Alters verbessert, haben Studien bewiesen. So lernen Kinder, die ein Musikinstrument spielen, zum Beispiel schneller Fremdsprachen.

Auch aus der Medizinforschung gibt es immer wieder spannende Befunde. So hat eine aktuelle Auswertung von 72 Studien mit mehr als 6900 Teilnehmern gezeigt, dass Musikhören Schmerzen und Ängste nach einem operativen Eingriff reduziert. Selbst wenn die Probanden in Vollnarkose waren, hatten die Klänge einen positiven Effekt. Die Autoren der Studie empfehlen deshalb, dass Patienten eigene Musik mitbringen oder aus einer Liste bevorzugte Stücke auswählen können.

Heilende Klänge für die Seele

Ähnlich wie Friederike Haslbeck möchte auch Renata Bodor mit ihrer Therapie Lebenskräfte wecken. In fünf verschiedenen

Wie funktioniert Musiktherapie?

In der Musiktherapie wird die Musik gezielt eingesetzt, um die seelische, körperliche und geistige Gesundheit wiederherzustellen, zu erhalten und zu fördern. Dabei wird unterschieden zwischen aktiven Techniken, bei denen der Patient mit Stimme oder Instrument am musikalischen Spiel teilnimmt und rezeptiven Techniken, die sich auf das aufmerksame Wahrnehmen von Musik und Klängen beschränken. Sie kann bei Menschen aller Altersgruppen in verschiedenen klinischen Praxisfeldern, zum Beispiel in der Psychiatrie, Medizin, Heilpädagogik oder Rehabilitation eingesetzt werden.

Zürcher Senioren- und Pflegeheimen arbeitet die Musiktherapeutin mit älteren, teilweise an Demenz oder anderen Erkrankungen leidenden Menschen. «Durch das Singen und Spielen bekomme ich einen guten Zugang zu den Senioren. Und wer nicht mehr mitsingen kann oder mag, den lade ich ein, rhythmisch mitzumachen. Zum Beispiel mit Klanghölzern, Rasseln oder Saiteninstrumenten.» Die Musik fördere das Lebendige im Menschen. Und gerade weil die Körperkraft bei den älteren Leuten immer weiter abnimmt, stünde bei ihnen das geistige und spirituelle Wachstum im Zentrum. «Durch die gemeinsamen Erlebnisse in der Musiktherapie erfahren auch schwer kranke Menschen immer wieder Lichtblicke auf kognitiver, emotionaler und verbaler Ebene», berichtet die erfahrene Therapeutin. Denn Musik bewegt körperlich wie seelisch.

Musik wirkt bis zum Schluss

Auch auf der Palliativstation bietet Renata Bodor ihren Patienten und deren Angehörigen Begleitung an. Sei es, dass sie die Lieblingsmelodien der Senioren spielt.



Bei der Musiktherapie können die Senioren verschiedene Klang- und Saiteninstrumente, wie hier die Zither, ausprobieren.

Oder dass sie auf Wunsch die Angehörigen mit einbezieht. «So gab ich einmal einer Frau, die am Sterbebett ihrer Mutter sass und unsicher war, was sie für diese noch tun könnte, ein Saiteninstrument in die Hand.» Zwischen den beiden sei eigentlich alles gesagt gewesen. «Und nun konnte die Tochter einfach nur bei ihrer sterbenden Mutter sein und über die Saiten streichen.» Renata Bodor begleitete sie dabei auf der Gitarre. So spielten die beiden im Atemrhythmus der alten Dame. Hinein in eine unendliche, friedliche Stille.

* Name von der Redaktion geändert

Vista Plus

Möchten Sie hören, wie die Musik für Frühgeborene klingt? Eine Audiodatei sowie Links mit weiteren Informationen finden Sie unter vistaonline.ch/Musiktherapie