

# Musiktherapie: Erfüllung körperlicher, emotionaler, kognitiver und sozialer Bedürfnisse

Märith Bergström-Isacsson, Musiktherapeutin, RMT-SAM, PhD

*The Swedish National Center for Rett syndrome & related disorders, Region Jämtland Härjedalen  
Schweden*

## Einfluss und Bedeutung von Musik

Musik ist ein für den Menschen einzigartiges Phänomen - aber warum? Warum spielt Musik eine so wichtige Rolle in unserem Leben? Gefühle und Emotionen - ausgelöst durch Essen, Trinken, Nähe und Berührung durch einen anderen Menschen - sind alle überlebenswichtig und damit logisch und leicht verständlich. Aber was ist mit Musik?

Viele Forscher sind sich einig, dass Musik weltweit dieselben universellen Emotionen stimuliert, was darauf hindeutet, dass Musik ein zentraler Bestandteil dessen ist, was uns menschlich macht, und eine Erklärung dafür ist, warum Musik so einen Einfluss auf uns Menschen hat. [1].

Im Allgemeinen ist Musik ein bedeutender Bestandteil des kulturellen Umfeldes jedes Kindes. So entstehen in jedem Kind individuelle musikalische Effekte - basierend auf der Musik, der es ausgesetzt ist.

Wir wissen heute, dass ein 25 Wochen alter Fötus hören kann. Stimuli (z.B. Musik) werden im Gedächtnis jeder Person gespeichert. Musik beeinflusst uns Menschen auf verschiedene Weise; sie kann erregend, aktivierend, beruhigend und fokussierend sein sowie emotionale Momente und körperliche Reaktionen hervorrufen. [2-4].

Musik vermittelt Erinnerungen und Gefühle, was teilweise emotionale Momente erklärt, die mit einigen Musikstücken verbunden sind. Freudige und motivierende Musik ist im Kontext von Dialog, Kommunikation und Lernen von unschätzbarem Wert. Musik dient als Instrument, um die optimale Leistungsfähigkeit eines Menschen zu verdeutlichen. [5, 6].

Menschen mit Rett-Syndrom sind oft sehr kritisch, wenn es um Musikpräferenzen geht. Beliebte Songs, Künstler und Interpretationen sind weit verbreitet [7-10]. Die Musikauswahl variiert und ist sehr persönlich. Hört man neue Musik, erweitern sich die inneren und äußeren musikalischen Räume eines Menschen. Der innere Raum bezieht sich hier auf Gedanken, Bilder, Träume, Einstellungen und Gefühle. Der äußere Raum bezieht sich auf die äußere Umgebung. Einige Menschen mit Rett-Syndrom reagieren sehr empfindlich auf neue Kontexte und Klänge – einschließlich der Musik. Die gezielte Beschäftigung mit Musik aus verschiedenen Kulturen und Genres stärkt ihre Fähigkeit, sich sicher zu fühlen und so unterschiedliche Gegebenheiten und Situationen im täglichen Leben zu akzeptieren.

Für Menschen mit Rett-Syndrom hängt die musikalische Entwicklung von (i) der Neigung anderer ab, welche in der unmittelbaren Umgebung neue Musik präsentieren, und (ii) wie (oder ob) die Reaktionen einer Person auf Musik wahrgenommen und auch verstanden werden. Kinderlieder könnten für Erwachsene noch eine herausragende Rolle spielen, vielleicht weil die Lieder eine ganz besondere Bedeutung für eine bestimmte Person haben, oder alternativ, weil sie seit ihrer Kindheit keine andere Musik mehr zu hören bekommen haben.

Lieblingssongs können physiologische Reaktionen zum Ausdruck bringen. Eine Melodie kann Aktivierung (Erregung) hervorrufen, auch Bewegungen, Lachen und Kontaktfähigkeit erzeugen. Eine andere Melodie hingegen könnte das Fokussieren, Konzentrieren und Entspannen erleichtern.

Alle Reaktionen sind von Bedeutung und unterschiedliche Reaktionen fungieren in verschiedenen Kontexten als Werkzeuge, z.B. um Bewegungen zu erzeugen (motorische Aktivität). Allerdings müssen die Beteiligten (Patienten, Eltern, Partner, Musiker, Betreuer, Therapeuten) verstehen, dass emotionale Reaktionen schwer zu interpretieren sein können, z.B. die Unterscheidung zwischen sehr glücklich und überglücklich. Überglücklich könnte eine physiologische "Übererregung" aufgrund von Emotionen sein, ein dysfunktionaler Hirnstamm kann eine Reaktion hervorrufen, die für eine Person mit Rett-Syndrom schwer zu kontrollieren sein kann [11,12].

Der Ausdruck von Interesse, Fokussierung und Entspannung kann leicht übersehen oder falsch interpretiert werden, da es sich hierbei um „stille Expressionen“ handeln könnte. Und zwar solche, welche Fremdpersonen im Umfeld generell nicht interpretieren können oder zu deren Überwachung/Beobachtung sie nicht geschult sind.

### **Musikalische Interventionen - in der Therapie und im Alltag**

Die Musiktherapie wirkt in einem Gesundheitsbereich, in dem die Musik als Mittel innerhalb einer Therapieeinheit verwendet wird, um Veränderungen in Bezug auf emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene des einzelnen Menschen zu bewirken. Gelegentlich wird Musiktherapie als eine Art Musikunterricht, Unterhaltung oder als ein schöner Moment angesehen, und - je nach den individuellen Bedürfnissen einer Person – kann sie das auch sein.

Die Hauptziele der Musiktherapie sind Interaktion, Kommunikation und sensorische Informationsverarbeitung. Während der Musiktherapie erzeugen musikalische Interventionen verschiedene emotionale Ausdrucksformen und ermöglichen es dem Einzelnen, starke Gefühle persönlich zu erleben. Therapeuten schaffen eine unterstützende, grundlegende Basis - einen sicheren Ort - und es gelingt ihnen in der Regel, das Beste aus einer Person herauszuholen. Auf dieser Grundlage entwickeln Musiktherapeuten individuelle Strategien für bestimmte Ziele, Behandlungen und Empfehlungen, z.B.:

- **Stimulation:**
  - Sprache und ergänzende, alternative Kommunikation
  - Motorische Funktionen (z.B. Bewegung und Koordination).
- **Entwicklung:**
  - Sprache
  - Kommunikation und Dialog durch musikalische Interaktionen
  - Körperbewusstsein und Identitäts- (Selbst-)bewusstsein
  - Vorstellungskraft
  - Körperliche Fähigkeiten und Beweglichkeit.
- **Erfahrung:**
  - Vorstellungskraft, Visionen, geistige Kreativität und Interaktion mit anderen
  - Unterschiedliche Emotionen – und diese auch ausdrücken können.
- **Einflussnahme auf Herausforderes Verhalten.**

Die Beteiligten sollten verstehen, dass Musik ideal für den Umgang verschiedener Probleme ist. Die nachfolgend beschriebenen Techniken sind je nach individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten zugänglich und leicht in den Alltag zu integrieren:

### *Improvisation*

Verwenden Sie Musik als Brücke zwischen der inneren und äußeren Welt einer Person, um eine gemeinsame Sprache für Beziehungen zu anderen Beteiligten zu entwickeln. Der musikalische Dialog kann durch Rhythmus, Stimme oder andere Ausdrucksformen erfolgen. Während der Interaktion kann ein Beteiligter unterstützen, stimulieren und herausfordern. Die Improvisation kann frei oder nach speziellen Regeln erfolgen [13].

### *Musik innerhalb bestimmter Strukturen und Rahmenbedingungen*

Verwenden Sie vertraute Melodien, um Struktur und Sicherheit zu gewährleisten. Bekannte Lieder schaffen einen klaren Rahmen für Anerkennung, Sicherheit und die Fähigkeit, vergangene Erfahrungen zu erzählen. Musik bietet also die Möglichkeit, Gefühle und Stimmungen auszudrücken, die sonst schwer weiter zu entwickeln und zu meistern wären. Als Teil der Struktur können Musik und/oder Texte mit verschiedenen Techniken komponiert werden. [14]

### *Musik und Gesang als Mittel für körperliche Bewegungen*

Verwenden Sie Musik, um mit Ihren körperlichen Fähigkeiten Schritt zu halten. Musik ist Bewegung (Schallwellen); sie erzeugt auch Bewegung und ist somit optimal beim Unterrichten und bei der Aufrechterhaltung von fein- und grobmotorischen Fähigkeiten [15].

### *Aufnehmen und Anhören*

Nutzen Sie alle verfügbaren Technologien, die es ermöglichen, genaues und verständliches Feedback zu Ihrer Musik zu erhalten. Speichern Sie dann die erstellte Musik, arbeiten Sie weiter daran und hören sich diese wiederholt an.

### *Miteinander*

Fördern Sie Vertrautheit und Nähe zu anderen Menschen. Musik, Spiel und Tanz fördern den Gemeinschaftsgeist und Verständnis zueinander, wodurch wiederum Zugehörigkeit, Identität und Sicherheit (soziale Zugehörigkeit) entstehen.

Musiktherapie kann nur von ausgebildeten Musiktherapeuten durchgeführt werden. Allerdings muss man kein Therapeut sein, um zu singen, zu spielen, zu tanzen, Musik zu hören und darüber zu sprechen, Musik zu machen und Musik als Hilfe im Alltag zu nutzen.

Musik und musikalische Ausdrucksformen sind Teil menschlicher Expressionen, die wir alle gemeinsam haben und teilen. Wie bereits erwähnt, sind musikalische Eigenschaften erblich. Und Musik ist etwas, das sich auf vielfältige Weise als natürlicher Bestandteil in das tägliche Leben integrieren lässt. Man muss nicht unbedingt ein Instrument spielen können. Der Zugang zur eigenen Stimme ist immer vorhanden - und die menschliche Stimme ist ein fantastisches Werkzeug. Warum also nicht jeden Tag singen? In verschiedenen Situationen? Die Stimme und der Gesang erleichtern den Kontakt und das Interesse und verdeutlichen Botschaften und Anweisungen. Denken Sie daran, es geht nicht darum, wie Sie singen oder spielen - es geht darum, ob Sie es tatsächlich tun oder nicht tun!

## **Literaturverzeichnis**

- [1] Mithen, S.J., (2005) The singing Neanderthals: The origins of music, language, mind, and body.
- [2] Malloch, S. and C. Trevarthen (2009). Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship.
- [3] Pfaff, D. (2006). Brain arousal and information theory: neural and genetic mechanisms.
- [4] Bergström-Isacsson, M.(2011). Music and Vibroacoustic Stimulation in People with Rett Syndrome–A Neurophysiological Study.
- [5] Sloboda, J.A., et al. (2010). Handbook of music and emotion: theory, research, applications.
- [6] Wigram, T. and C. Elefant (2009). Communicative musicality exploring the basis of human companionship, p. 423-445.
- [7] Elefant, C. (2016). The Oxford Handbook of Music Therapy. p. 210.
- [8] Houtaling, C. (2003). Music and Rett Syndrome: A Survey from the Parental Perspective.

- [9] Merker, B., Bergström-Isacsson, M. & Witt Engerström, I. (2001). *Nordic Journal of Music Therapy*, 10(1): p. 42-53.
- [10] Merker, B. & Wallin, N. L. (2001). Rett syndrome and the developing brain, p. 327-339.
- [11] Bergström-Isacsson, M., et al. (2014). *Res Dev Disabil*, 35(6): p. 1281-91.
- [12] Bergström-Isacsson, M., et al. (2013). *Res Dev Disabil*, 34(2): p. 788-794.
- [13] Wigram, T. (2004). *Improvisation: methods and techniques for music therapy clinicians, educators, and students*.
- [14] Wigram, T. Nygaard Pedersen, I. & Bonde L.O. (2002), *A comprehensive guide to music therapy : theory, clinical practice, research, and training*.
- [15] Bergström-Isacsson, M. & Larsson, G. (2008). *The Musement. Music/Motor function: "The Musement"-amusement with music and movement*.