

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wo nutzen Sie Musik im Alltag:

- Spannungsregulierung (Belebung, Anregung, Motivations und Aktivitätsaufbau, Unterstützung bei Sport etc., Entspannung, Spannungsabfuhr)
- Stimmungsregulierung (Stimmungsaufhellung, Regulierung von aggressiven Affekten, sich in Stimmung bringen usw.)
- Kontakt zu den eigenen Gefühlen/ drückt Gefühle stellvertretend aus (z. B. in Liedern)
- Soziale Ressourcen wiederbeleben: Erleben von Gemeinsamkeit (aktiv aber auch beim Hören von bestimmten Liedern kann sie heilsame Erinnerungen an kraftspendende Momente...), Teilen von Erfahrungen, Bildung von Vertrauen, Förderung von Kommunikationsfähigkeit
- Erleben von kreativen Ressourcen und Potentialen
- Positives Selbst-und Körpererleben z.B. beim Singen und Trommeln
- Konzentration und Achtsamkeit/Spiritualität

Ich möchte Ihnen im Folgenden die stärkende Kraft der Musik aus meiner Sicht als Musiktherapeutin näher bringen:

Als Musiktherapeutin gehe ich davon aus, dass jeder Mensch eine Beziehung zur lebendigen Kraft von Musik besitzt. Wir unterscheiden die rezeptive Musiktherapie, bei der das aktive Hören und Erleben von Musik, die die Therapeutin spielt oder von Tonträgern und die aktive Musiktherapie, bei der die Menschen aktiv musikalisch tätig sind im spielerischen Umgang mit Instrumenten und der Stimme als körpernahstem Instrument oder im Singen.

Die aktive Musiktherapie mit chronisch kranken Menschen hat als vorrangiges Ziel einen Zugang zur eigenen Lebendigkeit, Lebenskraft und zu mehr Lebensfreude zu ermöglichen. Zusätzlich fördert sie das Erleben von Selbstwirksamkeit, d.h. sich selber als aktiv handelnder und gestaltender Mensch zu erleben und stärkt damit die gesunden Anteile und Ressourcen.

Resilienz beinhaltet aber auch die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen und mit bedrückenden und schwer auszuhaltenden körperlichen und seelischen Zuständen umgehen zu können. Musiktherapie kann hier entlasten, entängstigen und Depressionen entgegenwirken. Emotionen wie Trauer, Wut und Angst, aber auch Freude und Lebensmut können sinnlich-emotionalen Ausdruck finden und innerlich Erstarrtes sich verwandeln. Musik kann darüber hinaus in schwierigen Situationen beruhigen, berühren, halten und trösten, auch da, wo Kommunikation mit Worten nicht möglich ist oder allein nicht mehr ausreicht .

Musik ist von ihrem Wesen her kommunikativ, sie stiftet Kontakt zur eigenen Innenwelt und zur Aussenwelt und reduziert Isolation. Das Erleben von Gemeinschaft und Erproben von

neuen Verhaltensweisen in der Musiktherapie fördert das Vertrauen in sich selbst und andere und die Fähigkeit sich anderen offen mitzuteilen und zu zeigen.

Zur Veranschaulichung des Settings, in dem die Gruppen stattfinden, hatte ich ein paar Bilder aus einem Gruppenmusiktherapieraum mitgebracht, auf denen die Teilnehmer das vielfältige und zum Probieren anregende Instrumentarium einmal sehen konnten.

Meine musiktherapeutische Vorgehensweise habe ich anhand eines Fallbeispiels deutlich gemacht:

Fr. M., Anfang 40, verheiratet war Patientin in einer onkologischen Rehabilitationsklinik und Teilnehmerin an der dortigen Musiktherapiegruppe. Die Diagnose Brustkrebs erfolgte ca. 10 Monate vor dem Klinikaufenthalt und sie hatte keine weiteren Metastasierungen. Die Behandlung mit Chemotherapie und Bestrahlung war abgeschlossen und seit 3 Monaten erfolgte eine antihormonelle Behandlung.

Fr. M. machte in unglaublich kurzer Zeit einen für sie relevanten Entwicklungsprozess durch. Sie stärkte in der Musiktherapie ihre sozialen und kommunikativen Fähigkeiten und Ressourcen, was Auswirkungen auf ihr Familienleben hatte und fand einen besseren Zugang zu ihrer inneren Welt. Dies erlangte sie durch die Arbeit mit der Stimme, Ausdruck von Emotionen mit Instrumenten, das Probehandeln mit Instrumenten in musikalischen Rollenspielen und das therapeutische Gespräch im Rahmen der musiktherapeutischen Behandlung in der Gruppe.

Einige andere Gruppenmitglieder betonten die körperlich-seelische Wirkung von Musik. sie hätten durch die Musiktherapiegruppe trotz der schweren Erkrankung wieder Zugang zu ihrer sinnlichen Seite gefunden hatten.

Berührend waren auch die Rückmeldungen anderer Gruppenmitglieder: Eine Patientin berichtete: „Gestern war ich in einem Konzert mit dem Titel „himmlische Klänge“, ehrlich gesagt, die Musik die wir hier gespielt haben, kam mir himmlischer vor.“

In der Diskussion war ein wichtiges Thema die fehlende Kostenübernahme der ambulanten Versorgung mit Musiktherapie.