

Ziele der Musiktherapie

Je nach den individuellen Störungen, Krankheitsursachen und Ressourcen geht es in der Psychosomatik und Psychotherapie um sehr unterschiedliche und komplexe Therapieziele:

- Verbesserung der Konfliktfähigkeit
- Verbesserung der Selbst- und Beziehungsregulation (Selbst- und Fremdwahrnehmung, Kommunikation und Interaktion, Emotionalität, Mentalisierung, Symbolisierung, Selbstwert, Bindung, Spannungsregulation)
- Entwicklung alternativer Bewältigungsstrategien durch spielerisches Probehandeln
- Förderung von Ressourcen
- Förderung der Kreativität
- Positives Gemeinschaftserleben



Ansprechpartner für die fachliche Beratung

Marianne Bauer
E-Mail: marianne.bauer@lvr.de

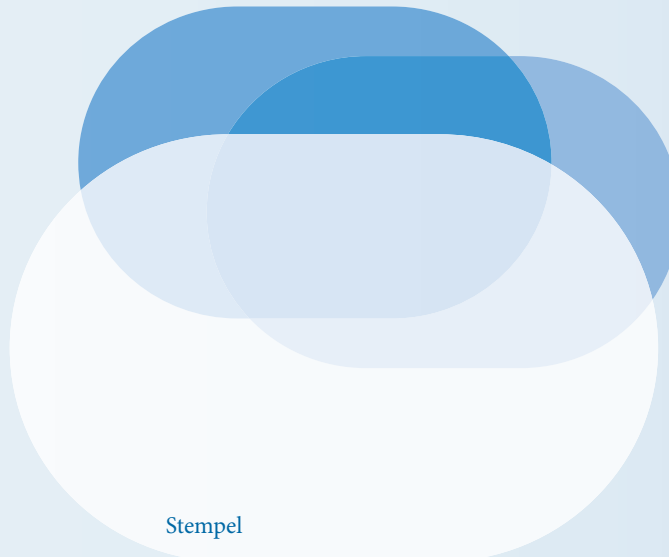
Ausführlichere Informationen finden Sie auf unserer Homepage im Menüpunkt Arbeitsfelder »Psychosomatische Medizin«.

Kontakt

Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft (DMtG) e.V.
Naumannstr. 22
10829 Berlin
Tel: 030.29 49 24 93
E-Mail: info@musiktherapie.de
www.musiktherapie.de
www.facebook.com/musikwirkt

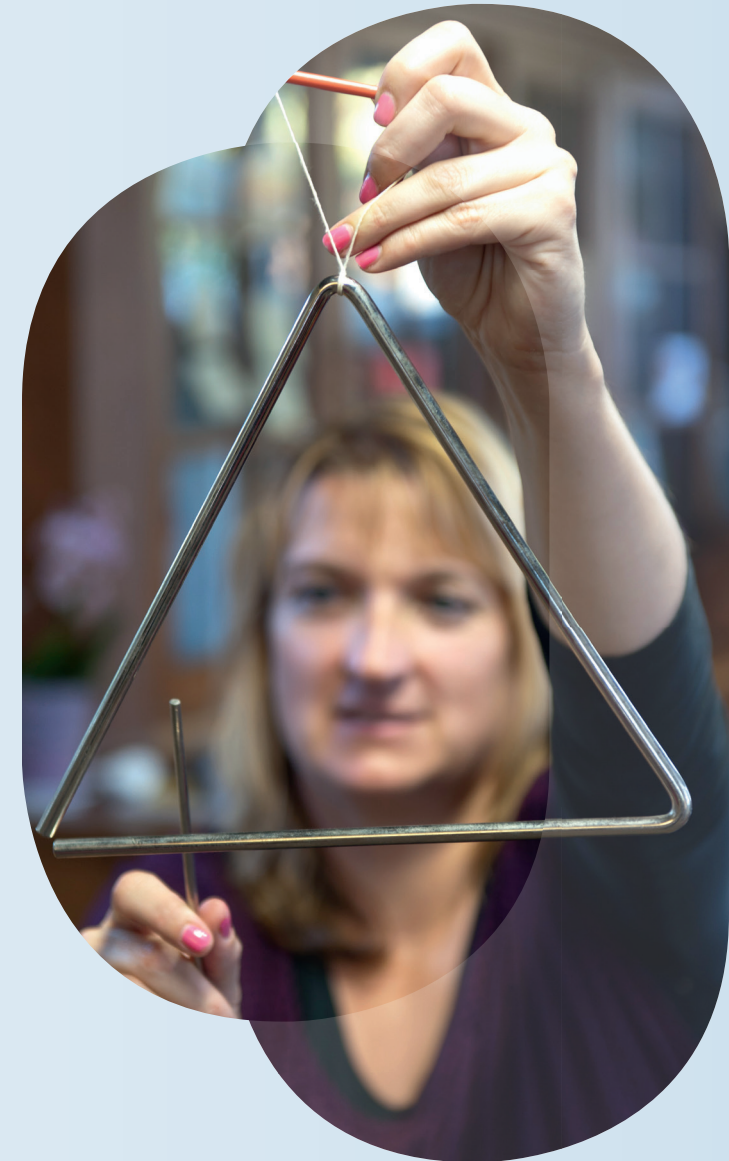
Eine Information der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft
Stand 04/2018

Fotos: Titel: DMtG, Seite 2 (Marimba); flickr (bu.ly/2GekG4A), Seite 4 (Hapi Drum); pexels, Seite 5 (Orf-Instrumente); pexels.



Musiktherapie in der Psychosomatik

Dem Unsagbaren Ausdruck geben



dmtg.
Deutsche
Musiktherapeutische
Gesellschaft

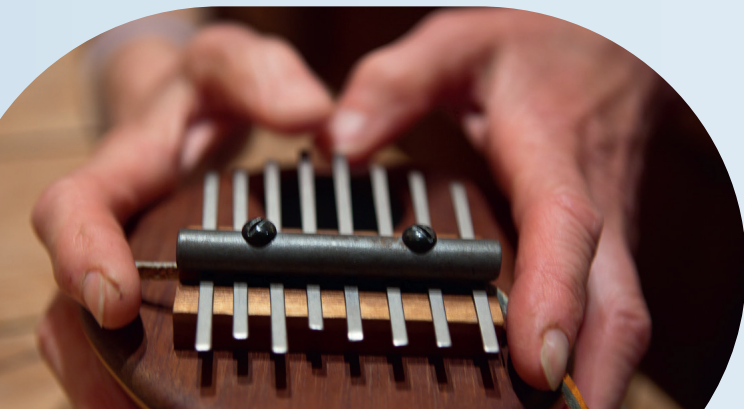
Wenn die Seele aus dem Körper spricht

Musiktherapie wird seit vielen Jahren in der ambulanten und (teil-)stationären Behandlung psychosomatischer Erkrankungen eingesetzt, speziell bei folgenden Störungen und Erkrankungen:

- psychosomatische Erkrankungen, somatoforme Störungen (wie z.B. organisch nicht erklärbare körperliche Beschwerden oder Schmerzen)
- Depressionen
- Angsterkrankungen
- Anpassungsstörungen bei körperlichen Erkrankungen (z. B. Krebserkrankung, Diabetes)
- akute und posttraumatische Belastungsreaktionen
- Ess-Störungen
- Persönlichkeitsstörungen

Die Behandlung ist in der Regel tiefenpsychologisch ausgerichtet. Psychosomatische Symptome werden verstanden als körperliche Signale von seelischem Erleben, das unbewusst oder sprachlich nicht fassbar ist. Im Medium Musik kann dieses Unbewusste und sprachlich nicht Fassbare einen Ausdruck bekommen und sinnlich erlebt werden. In der therapeutischen Beziehung kann es dann neu verstanden, gestaltet und bearbeitet werden.

Es werden unterschiedliche musiktherapeutische Methoden eingesetzt wie aktive Musiktherapie mit freier Improvisation, rezeptive Musiktherapie (Musik-Hören), Musik-imaginative Verfahren und Entspannungsverfahren mit Musik, strukturiertes Musizieren wie Trommelgruppen oder therapeutisches Singen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Wirkungen

Die Musik, ein kreativ-therapeutisches Medium, entfaltet ihre Potentiale dadurch, dass sie emotional berührt, emotionalen Ausdruck ermöglicht und beziehungsstiftend wirkt. Zudem gibt es bedeutsame Wechselwirkungen zwischen Musikerleben und Körpererleben. Dieses Potential wird durch unterschiedliche musiktherapeutische Methoden und Vorgehensweisen nutzbar gemacht, deren Wirkungen hier beschrieben sind:

Im Spielraum *freier Improvisation* zeigen sich unbewusste, biographisch geprägte Muster des Selbst- und Beziehungserlebens, werden schrittweise wahrgenommen, ausgesprochen und verstanden. Dadurch können neue, gesündere Wege der Selbst- und Beziehungsregulation spielerisch erprobt werden.

Rezeptive Musiktherapie öffnet die Wahrnehmung von Gefühlen, inneren Bildern, körperlichen Empfindungen und macht sie für die weitere therapeutische Bearbeitung zugänglich. Musik-Hören fördert Entspannung.

Therapeutische Stimmbildung und Singen sind körpernah, setzen Emotionen frei und wirken auf vielfältige Weise psychisch und physiologisch stimulierend, aber auch entspannend. Sich mit der eigenen Stimme erleben und hörbar machen fördert ein verändertes, positives Selbsterleben.

Trommeln und rhythmisches Musizieren sind körper- und bewegungsbetont. Trommel- und Rhythmusgruppen ermöglichen Synchronisationserfahrungen, d. h. die Vereinheitlichung von Motorik, Sinneswahrnehmungen, Fühlen und Denken. Rhythmus wirkt anregend und aktivierend, fördert aber auch den Abbau innerer Spannungen, wirkt damit spannungsregulierend. Aktives Musizieren wirkt selbstwertstärkend, fördert realistische Selbsteinschätzung und Selbstakzeptanz.

Aufgrund der nachgewiesenen Evidenz¹ findet sich Musiktherapie mittlerweile in verschiedenen medizinischen Leitlinien, die zum Teil auch die Psychosomatik betreffen.

www.dgppn.de/leitlinien-publikationen/leitlinien.html

Fazit: Musiktherapie in der Psychosomatik und Psychotherapie ergänzt sinnvoll das bestehende medizinische und psychotherapeutische Angebot.

¹ u. a. Meta-Analyse U. Pesek (2007), Übersichtsarbeit H. U. Schmidt (2014) in: Psychodynamische Psychotherapie



»Musik sagt das Unsagbare.« Friedrich Smetana



Eine Musiktherapeutin erläutert die unterschiedlichen therapeutischen Settings in der Psychosomatik. Sehen und hören Sie, wie Musiktherapie dort eingesetzt wird. Kurzlink: <http://bit.ly/2DgmRju>