

MUSIKTHERAPIE

Heilende Klänge

Musik verbindet, weckt Erinnerungen, rührt zu Tränen. Sie bringt aber auch zum Lachen oder regt zum Tanzen an. Die **Schwingungen von Tönen** haben auch eine heilende Wirkung. Ärztin Felicitas Sigrist arbeitet unter anderem bei Depressionen und Burnout mit Musiktherapie.

Der Ton einer Klangschale hilft, ruhig zu werden, und kann Blockaden lösen. Jedes Instrument, das einfach zu spielen ist, eignet sich für die Musiktherapie.

Felicitas Sigrist, wo wird Musiktherapie eingesetzt?

Die Musiktherapie hat ein sehr breites Anwendungsfeld: von der Neonatologie bis zur Palliativmedizin – quasi von der Wiege bis zur Bahre. Ich bin in der Erwachsenen-Psychiatrie und der Psychosomatik tätig. Die Musiktherapie wird aber auch häufig in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und in der Alterspsychiatrie bei demenzkranken Menschen praktiziert.

Wann kommen Menschen auf Sie zu, um eine Musiktherapie zu machen?

In der Privatklinik Hohenegg behandeln wir Patientinnen und Patienten mit psychischen Störungen wie Depressionen, Anpassungsstörungen, Burnout oder Angsterkrankungen. Aber auch solche mit psychosomatischen Problemen. Also mit Schmerzen, für die keine passende Ursache gefunden wurde. Oder dann Menschen, die durch eine Krebserkrankung psychisch herausgefordert sind.

Ausserdem kommen auch Personen, welche die Musiktherapie als Selbsterfahrung oder als Selbstfürsorge machen möchten – also nicht krank sind.

Und wie läuft eine typische Musiktherapie-Stunde ab?

Grundsätzlich gibt es die aktive Musiktherapie, in der die Patientinnen selber Instrumente zum Tönen bringen, und die rezeptive Musiktherapie, in der die Therapeutin für jemanden spielt. Wie eine Stunde abläuft, hängt von der Problematik und den Behandlungszielen ab. Es ist ein Wechsel von Besprechen und Vertiefung mit musikalischen Mitteln. Wichtig ist, dass man als Patient keine musikalischen Vorkenntnisse braucht.

Wie also kann die Musik im therapeutischen Setting konkret helfen?

Ich bespreche mit dem Patienten sein Anliegen. Die Musik kann dann zur Entspannung oder zur Aktivierung eingesetzt werden. Der französische Schriftsteller Victor Hugo hat treffend

formuliert: «Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.» Mit musikalischen Mitteln kann Inneres nach aussen ausgedrückt werden. Üblicherweise folgt ein Gespräch, um das Geschehene einzuordnen.

In der Musiktherapie setzen Sie Klangschalen ein. Welche Instrumente kommen sonst noch zum Einsatz?

Das ist ein ganzes Sammelsurium an Instrumenten. Es sind vor allem Instrumente, die einfach zu spielen sind. Ich habe zum Beispiel verschiedene Trommeln, Klangröhren, eine kleine Harfe, ein Cello, eine Gitarre, ein Klavier und Blasinstrumente. Es geht aber nicht darum, schöne Musik zu machen, sondern darum, dass die Klänge zur Stimmung passen.

Was sind die Herausforderungen bei dieser Therapiemethode?

Meine Klienten sind oft kopflastig – für sie ist die grösste Herausforderung

«Mit musikalischen Mitteln kann Inneres nach aussen ausgedrückt werden»

rung, Hemmungen zu überwinden, vom Leistungsdenken wegzukommen und sich auf ihre eigenen Gefühle und Intuitionen einzulassen. Für die Therapeutin ist die Herausforderung, ihnen dabei behilflich zu sein und gleichzeitig auf mehreren Ebenen wahrzunehmen und zu arbeiten.

Sowohl intuitiv als auch reflektiert, sowohl sprachlich als auch musikalisch.

Aber gibt es auch Fälle, wo die Musiktherapie nicht helfen kann?

Absolute Kontraindikationen gibt es nicht. Zur Behandlung von traumatisierten Personen oder akuten Psychosen müssen Therapeuten aber sehr erfahren sein. Wenn jemand keine Musiktherapie möchte, ist dies natürlich zu respektieren. Und es gilt zu bedenken, dass klinische Musiktherapie – anders als Musik-Psychotherapie – üblicherweise als Ergänzung zu anderen Behandlungen verordnet wird.

Welche Erfahrung hat Sie zuletzt besonders berührt?

Eine sehr schöne Entwicklung machte eine Frau mit Burnout-Problematik. Sie war depressiv und hoffnungslos. Sie wünschte sich sehnlichst, zu entspannen. Wenn ich für sie Musik spielte, wurde sie angespannt und

konnte die Zuwendung nicht annehmen. Etwas anzunehmen, war bei ihr emotional mit Ausgeliefertsein verknüpft. Das haben wir durch die Musiktherapie herausgefunden. Ich unterstützte sie dann, für sich selbst beruhigende Klänge zu finden, was ihr zu mehr Kontrolle verhalf. Wir spielten zusammen – sie einzelne Töne auf dem Cello, ich Harmonien dazu. Sie wurde ruhiger, begann aber zu weinen und fand somit Zugang zu ihren Emotionen. Zunehmend wurde ihr Spiel dann ausdrucksvoller, sie machte auf dem Cello reibende, quiet-schende Töne und konnte ihr Leiden ausdrücken. Ich gab Resonanz dazu. Das heisst, ich zeigte ihr, dass ich ihr Befinden wahrnehme, akzeptiere und aushalte. Später in der Behandlung haben wir geübt, dass sie sich klar ausdrückt. Zum Beispiel mit Trommeln. So wurde sie bereit, auch in der «realen Welt» – ausserhalb der Therapie – für sich einzustehen. **ALINE SPESCHA**



Dr. med. Felicitas Sigrist, leitende Ärztin und Musik-Psychotherapeutin an der Privatklinik Hohenegg, Meilen ZH, sowie Dozentin im Lehrgang klinische Musiktherapie an der ZHdK.

Good News für alle, die mit dem Thema Blasenentzündung zu kämpfen haben: Forschende haben einen neuen Schnelltest zur gezielten Behandlung von Harnwegsinfektionen erarbeitet.

Spätestens wenns beim Gang aufs WC brennt, schrillen die Alarmglocken: Etwa jede zweite Frau ist im Laufe ihres Lebens von einer **Blasenentzündung** betroffen. Bei der Behandlung sind Ärzte oft gezwungen, blind ein bestimmtes Antibiotikum zu verschreiben – ohne zu wissen, ob dieses auch tatsächlich gegen den verursachenden Erreger wirkt. Dies, weil die Identifikation des konkreten Erregers mehrere Tage dauert. Durch ungenaue, nicht zielgerichtete Anwendung von Antibiotika steigt aber die Gefahr, dass Antibiotikaresistenzen entstehen.



Eine Blasenentzündung wird auch Zystitis, Cystitis oder Blasenkatarrh genannt.

Das hat zur Folge, dass bestimmte Antibiotika nicht mehr wirken. Einem Forschungsteam der ETH Zürich und der Universitätsklinik Balgrist ist es nun gelungen, die Erreger von Harnwegsinfekten schnell und präzise zu identifizieren und zielgerichtet zu bekämpfen. Sie haben einen **Schnelltest** entwickelt, der nach weniger als vier Stunden die Diagnose liefert statt wie bisher nach Tagen. Diese Methode könnte es in Zukunft ermöglichen, gleich nach der Diagnose ein passendes Antibiotikum zu verschreiben und so Antibiotikaresistenzen zu vermeiden. www.saez.ch

DIE STUDIE

3967 Schritte pro Tag

Bereits rund 4000 Schritte genügen, um Todesfälle jeglicher Ursache deutlich zu reduzieren. Zu diesem Ergebnis kam eine Analyse von 17 weltweiten Studien.

Noch mehr Bewegung ist aber allemal besser. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO ist unzureichende körperliche Aktivität die vierthäufigste Todesursache weltweit – mit 3,2 Millionen Todesfällen pro Jahr in diesem Zusammenhang.

European Journal of Preventive Cardiology

DER TIPP

Blasen

Kleine Blasen an den Füßen heil lassen und mit Pflaster überkleben, grosse oberflächliche aufstechen und (tagsüber) ein Pflaster darüberkleben.

DAS BUCH

«Mediterrane Ernährung»

Sie gilt als die gesündeste Küche der Welt: Die Autoren zeigen anhand einer neuen Studie, welche vorbeugenden und **heilenden Kräfte** die mediterrane Ernährung in uns entfesseln kann. Leckere Rezepte sorgen zudem für Inspiration in der Küche.

www.trias.de

