



Heilsame Klänge

Musik als Weg zu einem gesunden Leben: Musiktherapie hilft bei zahlreichen Erkrankungen.

Einatmen. Ausatmen. Dann nimmt die Patientin den kleinen Schlägel und schlägt einen sanften Rhythmus. Langsam, tastend, doch mit jeder Wiederholung wird der Klang sicherer. Die Patientin sitzt im Therapieraum des Landeskrankenhauses Hollabrunn. Sie leidet an Depressionen, ihre Schultern sind gesenkt, das Gesicht angespannt. Doch hier in der Musiktherapie spürt sie Gefühle in sich hochkommen, die sie fast vergessen hatte. Als die Therapeutin auf dem Xylofon leise Melodien anstimmt, lehnt sich die Frau zurück, ihr Atem wird ruhiger, sie entspannt sich. „Musik kann heilsam sein“, sagt Mag. Agnes Brandstötter, BA, „beim gemeinsamen Musizieren können die Patientinnen und Patienten das ausdrücken, was sonst für sie nicht aussprechbar ist.“ Agnes Brandstötter ist Musiktherapeutin im Landeskrankenhaus Hollabrunn. Gemeinsam mit drei Kolleginnen und Kollegen kümmert sie sich auf der Abteilung für Sozialpsychiatrie um Personen zwischen 18 und 100 Jahren.

WIE MUSIK WIRKT

Musiktherapie ist eine eigenständige wissenschaftlich-künstlerisch-kreative Therapieform, bei der mithilfe von Musik die Gesundheit des Körpers und der Psyche wiederhergestellt oder erhalten werden soll. Musik kann ohne Worte einen unmittelbaren Zugang zu tiefen Gefühlen und längst vergessenen Erinnerungen schaffen. Das macht sie zu einem machtvollen therapeutischen Instrument. Musiktherapie wird häufig in Kliniken als Teil eines Therapiekonzeptes angeboten. Musik, Tanz oder Malen zeigen messbare Effekte bei zahlreichen chronischen Erkrankungen. Zu diesem Ergebnis kommen zahlreiche Studien. Neurowissenschaftlerinnen und Neurowissenschaftler konnten mit bildgebenden Verfahren etwa zeigen, dass Musik nachweislich einen Einfluss auf unsere Hirnstruktur hat. Sie schafft einen Zugang zu unserer Innenwelt. Dadurch können tief verborgene Gefühle an die Oberfläche gelangen.



INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

Musiktherapie findet sowohl im Einzelsetting als auch in der Gruppe statt. Die Ärztinnen und Ärzte entscheiden, ob jemand bereit für die Therapie ist, sagt Agnes Brandstötter. Eine Therapieeinheit dauert etwa 45 Minuten und wird individuell auf das Krankheitsbild bzw. die Bedürfnisse der jeweiligen Person abgestimmt. Manche Patientinnen und Patienten von Agnes Brandstötter sind alkoholkrank und machen einen Entzug im Krankenhaus, vorwiegend Männer: „Oft haben sie keinen Zugang zur Gefühlswelt. Aber wenn wir gemeinsam Lieder anhören, dann finden Fendrich, Danzer oder Seiler und Speer die Worte, die sie nicht aussprechen können. Dann beginnen die Patienten zu reden und Sachen aufzuarbeiten.“

Bei einer akuten Psychose geht es etwa darum, im Hier und Jetzt zu sein: „Gemeinsames Singen kann die Wahnvorstellungen unterbrechen. Es gibt Struktur, man muss die Liedermappe auf-



Musiktherapeutin
 Mag. Agnes Brandstötter, BA mit
 ihrem Kollegen
 Mag. Markus Storf, BA

FOTOS: PHILIPP MONIHART, ISTOCK_AGRUS



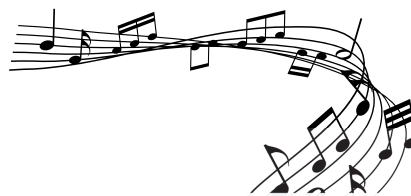
„Beim gemeinsamen Musizieren können die Patientinnen und Patienten das ausdrücken, was sonst für sie nicht aussprechbar ist.“

Mag. Agnes Brandstötter, BA

schlagen, suchen, mitlesen.“ Viele ihrer Patientinnen und Patienten leiden an psychischen Erkrankungen wie Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Angststörungen, Panikattacken oder Anpassungsstörungen. Letztere zählen nicht zu den psychischen Erkrankungen, sondern sind eine psychische Reaktion auf ein belastendes Lebensereignis wie eine Trennung, einen Umzug oder eine schwere Krankheit. Manche Personen, die zur Musiktherapie kommen, sind angespannt: „Dann frage ich: Wie klingen Ihre Gefühle? Greift jemand zur Trommel oder zu einem kleinen leisen Instrument – daraus lässt sich schon viel schließen.“

Der Therapieraum ist voll mit Instrumenten: angefangen bei den Klassikern wie Klavier, Gitarre oder Trommel bis hin zu unbekanntem Klangkörpern wie Kantele, Sansula oder Hapi (kurz für handaktivierendes Perkussionsinstrument). Die Musikinstrumente sind auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Patientinnen und Patienten abgestimmt, ohne Vorkenntnisse spielbar und ermöglichen ein harmonisches oder auch disharmonisches Zusammenspiel und so den Ausdruck verschiedener Emotionen.

www.gesundundleben.at ■ 01 & 02/26



MUSIKTHERAPIE

VERSCHIEDENE FACHBEREICHE

Jedes Krankheitsbild braucht eine andere Behandlung, weiß Agnes Brandstötter: „Bei geriatrischen Patienten geht es darum, Momente der Entspannung zu schaffen. Menschen mit schwerer Demenz wissen oft nicht mehr, wie sie heißen, dann singe ich ein altes Volkslied und sie singen mit.“

Im Landeskrankenhaus Hollabrunn kommt Musiktherapie auf der Sozialpsychiatrie zum Einsatz. In anderen Kliniken und Abteilungen wird sie individuell abgestimmt: Auf einer Neurologie geht es vor allem um Emotionsregulation, Entspannung und Wahrnehmungsförderung; auch motorische Fertigkeiten werden beim Musizieren oder Singen geübt. Auf der Neonatologie ist Regulationsförderung und Kontakt wichtig: Babys an die Brust zu nehmen und zu summen, in den Atemrhythmus einzusteigen. Wie auf einer Intensivstation, auch hier steht das In-Kontakt-Kommen im Vordergrund – genauso wie Orientierung und Wahrnehmung zu fördern. Im Palliativbereich geht es darum, die Lebensqualität zu erhalten, Ressourcen zu aktivieren, Schmerzen und Angst zu reduzieren. „Die Musiktherapie bietet den Vorteil, dass sie zunächst auch ohne Sprache funktioniert. Somit können auch Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Sprechen oder Sprachverständnis haben, über die Musik Kontakt zur Therapeutin oder zum Therapeuten herstellen“, erklärt Agnes Brandstötter.

BERUFUNG

Agnes Brandstötter hat in ihrem Beruf die Berufung gefunden. Die 31-Jährige ist Musikerin mit Leib und Seele. In der Volksschule begann sie Blockflöte zu spielen, dazu kamen Querflöte, Saxophon, Geige, Gitarre, Klavier, Trompete, Flügelhorn, Cello. Sie ist Kapellmeisterin bei der Kapelle im Pulkatal und singt im Landesjugendchor NÖ. Derzeit macht sie die Ausbildung zur Chor- und Bandleitung und zur Bläserchesterleitung. Zur Musiktherapie kam sie über Umwege; nach der Matura hat sie soziale Arbeit studiert – und sich während eines Praktikums an der Hollabrunner Tagesklinik in die Musiktherapie verliebt und das Studium absolviert. Seit 2019 arbeitet sie im Landeskrankenhaus Hollabrunn. Was sie besonders schätzt: „Jeder Tag ist anders; man weiß nie, was passiert.“

KARIN SCHRAMEL ■

Ausbildung

Zur erfolgreichen Behandlung von psychischen Störungen ist ein fundiertes therapeutisches Wissen notwendig. Die Ausbildung ist seit 2019 in einer eigenen Musiktherapie-Ausbildungsverordnung des Gesundheitsministeriums geregelt. Das Studium dauert mehrere Jahre und kann in Österreich an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Krems oder an der Universität für Musik und darstellende Kunst Graz erfolgen.

Alle Instrumente sind ohne Vorkenntnisse spielbar.

