# Heilen mit Musik

Ein Film von Andreas Poteschil
Beitrag: Simon Demmelhuber & Volker Eklkofer

## Inhalt

Im Mittelalter war es üblich, dass sich Mediziner auch mit Musik beschäftigten. Später arbeiteten Komponisten wie Wolfgang Amadeus Mozart (1756-91) für Menschen aus reichem Haus, die an Depressionen oder Migräne litten. Mit dem Siegeszug der Pharmazie geriet die frühe Musiktherapie jedoch in Vergessenheit. In zahlreichen Kliniken wird die Heilkraft der Musik aber seit einigen Jahren wieder erfolgreich als begleitende und stützende Therapie bei der Behandlung psychiatrischer und psychosomatischer Erkrankungen sowie bei der Tinnitus-, Demenz- und Krebstherapie eingesetzt.

### Wenn Klänge heilen

Musik kann gerade Jugendlichen helfen. So leidet der 12-jährige Matthew Piekarski an der so genannten Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS. Matthew spielt Schlagzeug, schafft sich durch Rhythmus, Trommelklang und die Motorik der Bewegungen sowohl ein Ventil für seine inneren Spannungen und feste Strukturen. Positiver Nebeneffekt: Seine Band "The Burlesque" steht mit ihren Eigenkompositionen vor einer überraschenden Karriere als ernsthafte Musiker - und nicht als oberflächliche Boy Group.

### Profis arbeiten mit Musik

Die Jazz-und Funk-Musikerin Vera Kloß betreut Matthew und seine Gruppe. Die Bassistin und Geigerin hat unter anderem mit Peter Wölpl und Wolfgang Schmid von der Billy Cobham-Band zusammengearbeitet, sie leitet Workshops und ist ständiger Gast in den renommierten Münchner Klubs. Von der Wirkung der Musiktherapie ist Vera Kloß fest überzeugt. Gary Fennewald, Arzt und Psychotherapeut, kann ihr da nur zustimmen. Er ist selbst aktiver Musiker, der seinen Patienten empfiehlt, aktiv zu musizieren - und damit schon verblüffende Heilerfolge erzielt hat.

### Altes Wissen neu entdeckt

Die Sendung beleuchtet auch die Ursprünge der Musiktherapie, die in graue Vorzeit zurückreichen. So fanden Wissenschaftler heraus, dass unsere Vorfahren ihre Höhlen nach musikalischen Gesichtspunkten, also nach der unterschiedlichen Akustik für ihre Gesänge nutzten und für Heil-Zeremonien gezielt suchten. Das geschah lange Zeit bevor sich die menschliche Sprache aus der Imitation von Tierlauten entwickelte. "Am Anfang war das Wort" - dieses Bibelzitat, lässt sich nach dem heutigen Forschungstand wohl eher als "Am Anfang war der Gesang" interpretieren.

© Bayerischer Rundfunk

## Fakten

### Musiktherapie: Heilen mit Klängen und Tönen

*Ute Rentmeister hat Musiktherapie in Wien studiert und die Approbation als Kinder- und Jugendpsychotherapeutin erworben. Seit 18 Jahren arbeitet sie am Isar-Amper Klinikum in Haar*

*bei München als Musiktherapeutin. Neben ihrer praktischen Tätigkeit hat sie fachwissenschaftliche Aufsätze publiziert und den Sammelband „Lärmende Stille im Kopf. Musiktherapie in der Psychiatrie“ herausgegeben.*

**Frau Rentmeister, können Sie kurz definieren, was Musiktherapie ist?**

**Ute Rentmeister:** Musiktherapie ist dem Wesen nach ein psychotherapeutisches Heilverfahren (siehe Kasseler Thesen zur Musiktherapie), das mit dem Medium Musik im weitesten Sinne arbeitet. Das therapeutische Spektrum reicht vom rezeptiven Hören von Musik, bis hin zum aktiven Gestalten von Klängen und Rhythmen. Dies geschieht in der Gruppe oder im Einzelsetting. Dazu steht in der Regel ein gut ausgestatteter Musiktherapieraum mit den unterschiedlichsten Instrumenten aus vielen verschiedenen Kulturen zur Verfügung. Mit diesen Instrumenten können sich die Patienten ohne technisches Können, ohne Vorwissen, ohne Übung oder Notenkenntnis ausdrücken, sich ausprobieren und über die Töne mit sich und den anderen in Kontakt kommen.

**In welchen Bereichen wird die Musiktherapie eingesetzt?**

Das Anwendungsfeld ist sehr breit und reicht von der Pädiatrie über die Psychiatrie und Psychosomatik bis hin zur Neurologie. Hier wird die Musik beispielsweise auch funktional, etwa im Rahmen von Gehtrainings eingesetzt. Insgesamt wirkt die Musik aber in allen Bereichen nicht auf spezielle Körperfunktionen, sondern auf das gesamte Befinden, das Geist, Körper und Seele einschließt. Neben der Erwachsenenpsychiatrie und der Arbeit mit behinderten oder verhaltensauffälligen Kindern steht am anderen Ende des Altersspektrums die Gerontopsychiatrie. Hier ist vor allem bei der Demenzbehandlung die Musiktherapie kaum mehr wegzudenken. In der Krebstherapie setzen wir die Musik zur psychischen Mitbetreuung und damit als Mittel zur Krankheitsverarbeitung ein.

**Was will die Musiktherapie, was soll und kann sie bewirken?**

Zum einen betrachten wir die Musik als ein Kommunikationsmittel neben der Sprache. Dieses nonverbale Medium wird bei Patienten eingesetzt, die der Sprache aus den unterschiedlichsten Gründen nicht mächtig sind oder die nicht mehr geordnet sprechen können. Zu dieser Gruppe gehören beispielsweise autistische oder auch mutistische Kinder, weiterhin neurologisch geschädigte oder an Demenz erkrankte Patienten mit Wortfindungsstörungen und anderen Sprachschwierigkeiten. Diese Menschen können mit Hilfe von Musik mit sich und anderen in Kontakt treten, sich austauschen, sich ausdrücken und gemeinsam etwas erleben. In diesen Komplex gehören schließlich auch Menschen, die der deutschen Sprache nicht gut mächtig sind, aber in der Musik eine ideale Möglichkeit finden, zu kommunizieren und etwas aus ihrer Kultur zu vermitteln und mit anderen zu teilen.
Bei psychotherapeutischen Arbeitsfeldern, wie etwa in der Psychosomatik nutzen wir die Musik immer dann, wenn es Patienten schwer fällt, etwas in Sprache zu fassen, das eigentliche Problem zu formulieren oder an das wirkliche Gefühl hinter den Worten zu gelangen. In solchen Fällen ist die Musiktherapie eine echte Chance, Dinge sehr unmittelbar und authentisch auszudrücken und hörbar werden zu lassen.

© Bayerischer Rundfunk

**Wie können Instrumente diesen Prozess unterstützen?**

Zunächst einmal durch ihre Vielseitigkeit. Man kann leise Saiten anklingen lassen, etwa durch unterschiedlichste Streich- und Zupfinstrumente, man kann aber auch auf die Pauke hauen. Man kann harmonisch oder völlig schräg, schnell oder auch ganz langsam, entspannt und tief spielen, da gibt es eine extrem breite Palette an Möglich-

keiten und Ausdrucksmitteln. Außerdem haben die Instrumente selbst einen deutlichen Aufforderungscharakter, den wir therapeutisch nutzen. Sie verleiten einfach zum Gebrauch. Musikinstrumente machen neugierig und schaffen den Anreiz dazu, etwas „auszuprobieren". Diese Neugier zieht sich durch alle Altersgruppen hindurch. Dies erleichtert die Arbeit und bedeutet zugleich, dass es im Menschen wohl eine angelegte Tendenz dazu gibt, Dinge zu erkunden, zu „spielen" und mit Musik in Kontakt zu treten. Aus diesem Grund war die Musik in allen Kulturen schon immer sehr eng mit dem Heilen verbunden.

**Können Sie dafür ein Beispiel nennen?**

Ein immer wieder angeführter Klassiker ist David, der dem gemütskranken König Saul durch sein Harfen- oder Zitherspiel Linderung verschafft. Dieser biblische Hinweis gilt als früher Beleg für die musiktherapeutische Behandlung einer Depressionserkrankung. Aber auch in altorientalischen Krankenhäusern achtete man stets darauf, plätschernde Brunnen und Musik zur Unterstützung der Genesung einzusetzen.

**Was bewirkt die Musik in der Psychiatrie und in der Psychotherapie?**

Da sollten wir vielleicht zunächst zwischen Gruppen- und Einzeltherapie unterscheiden. In der Gruppenmusiktherapie spielen alle gleichzeitig gemeinsam mit dem Therapeuten, der stets aktiv beteiligt ist. Dadurch ergibt sich ein unmittelbares Erleben, ein unmittelbarer, aktiver Kontakt. Patienten, die eher auf sich selbst bezogen und zurückgezogen sind, haben die Gelegenheit dazu, Kontakt mit anderen Menschen aufnehmen. Sie können aufeinander reagieren, kommunizieren, miteinander interagieren und Gemeinsamkeit erfahren. Da Musik tiefer und anders berühren kann als Sprache, werden auch die Emotionen schneller angesprochen. Es ist möglich, dass jemand traurig wird, was ein Vorteil bei Menschen sein kann, die nichts mehr spüren und auf einmal sehr berührt werden. Es kann aber auch sein, dass schöne Erinnerungen wach werden, was beispielsweise in der Gerontopsychiatrie, vor allem bei Demenzkranken, ein positiver Effekt ist. Das Musizieren kann auch Wut und andere Emotionen transportieren. Es hat jedenfalls immer etwas mit der Wahrnehmung von vielleicht verschütteten, blockierten, aber auch angenehmen Gefühlen zu tun. Kurz: Musik kann Verkrustungen aufbrechen und emotionale Prozesse in Gang bringen.

**Was ist das Heilende daran?**

Heilend kann sein, dass eine tiefe, innere Berührung stattfindet, die mit Worten oft nicht oder zumindest nicht so leicht gelingt. Musik spricht eine andere, sehr frühe Ebene des Menschen an. Wir sehen das sehr deutlich an noch ungeborenen Babys, die während der Schwangerschaft schon früh auf akustische Reize reagieren und dadurch geprägt werden. Wir wissen auch, dass Sterbende über das Ohr noch fast bis zuletzt erreichbar bleiben. Die Musik kann auch kognitive oder psychische Blockaden umgehen und Bereiche ansprechen, die über Sprache und Denken schwerer zugänglich sind. Die Musik ist dabei immer im Kontext der Beziehung zwischen Patient und Therapeut eingebettet.

**Welche Wirkungen oder Heilerfolge haben Sie in Ihrer Praxis selbst beobachtet?**

Ich erlebe immer wieder, dass z. B. depressive Patienten im akuten Stadium sehr gebunden sind. Sie spielen eingeschränkt, nutzen nur einen sehr kleinen Tonraum, etwa zwei Töne auf einem Xylophon, oder

wählen das kleinste, leiseste Instrument. Sobald ein Gesundungsprozess in Gang kommt, erweitert sich auf einmal das Spektrum. Sie trauen

© Bayerischer Rundfunk

sich mehr zu, sie nehmen mehr Kontakt auf, werden lauter, selbstbestimmter, hörbarer.

**Ist die Musik die Ursache oder der Indikator solcher Veränderungen?**

Zum einen ist die Musik natürlich auch der Indikator. Aber sie ermöglicht ebenso eine ganz direkte Erfahrung, die den eigenen Zustand verändert und einen neuen Blick auf sich selbst ermöglicht. Da passiert es zum Beispiel, dass sich ein bislang sehr verhaltener Patient plötzlich traut, einmal lauter zu spielen und dabei merkt, dass

dieses selbstbewusstere, lautere Auftreten keine negativen Folgen für ihn hat. Oder, dass jemand, der sich ständig bremst und zurücknimmt, zurück gemeldet bekommt, dass er keineswegs zu laut ist. Er spürt vielleicht, wie gut es tut, einmal richtig auf die Pauke zu hauen. Es geht also um ganz konkrete Erfahrungen, die ein besseres und freies Selbstgefühl vermitteln. Dies wird im anschließenden Gespräch benannt und reflektiert.

**Nutzen Sie die Musik auch als Impuls für aktive Verhaltensänderungen?**

Ja, zum Beispiel immer dann, wenn wir konkrete Lebenssituationen oder Problemkonstellationen durchspielen. In solchen Szenarien können über die Musikinstrumente die emotionalen Gehalte und Prozesse bestimmter Erfahrungen sehr unmittelbar ausgedrückt werden. Wir ermuntern in der Musiktherapie dazu, diese Erfahrungen probeweise zu variieren. Bei diesem "Üben ohne Übung" vertreten die Instrumente sozusagen die Stimmen, die Personen, Konstellationen und Optionen des wirklichen Lebens. Der Patient kann solche Situationen und Variationen ohne Angst vor Konsequenzen buchstäblich „durchspielen“. In diesem Rahmen könnte beispielsweise ein Gespräch musiziert werden, um Streitigkeiten und Ärger durchzuarbeiten. Das kann so aussehen, dass wir uns in der Vorbereitung überlegen, welches Instrument am besten zu welcher, der am Streit beteiligten Personen passt. Anschließend tragen wir dieses Streitgespräch dann (stellvertretend) musikalisch aus.

**So können Patienten ein Erleben auch dann ausdrücken, wenn ihnen die Worte fehlen oder andere Hindernisse die Verbalisierung erschweren?**

Ja, und weil, um bei diesem Beispiel zu bleiben, es im Streit vielleicht auch gar nicht wirklich um die Worte, sondern um die Beziehung oder die Gefühle dahinter geht. Die Musiktherapie kann diesen emotionalen Hintergrund sehr direkt hörbar machen. Sie kann zeigen, wofür ein Streit steht, wie sich das Gegenüber anhört, wie die Reaktion ausfällt, ob ich mich zurückziehe, ob ich die Situation verschärfe. Letztlich liefert diese Übung eine Art direkt hörbares emotionales Substrat der durchgespielten Situation. Und dann kann man anschließen reflektieren, ob und wie sich da gelernte Muster beziehungsweise eingefahrene Interaktionsformen wiederholen. Von da

aus gelangen wir meist schnell an sehr frühe, ursprüngliche Muster, die wir im Gespräch aufarbeiten können.

**Das heißt, dass die Musiktherapie immer in andere Therapieformen eingebettet ist?**

Ja. Wir produzieren ja nicht nur Musik oder Klänge. Ein wesentlicher Teil der Musiktherapie besteht in der Aufarbeitung und Einordnung des musikalischen Erfahrenen im Gespräch.

© Bayerischer Rundfunk

**Wie läuft eine Musiktherapie gewöhnlich ab?**

Da müssen wir zwischen Gruppen- und Einzeltherapie unterscheiden. Gruppentherapien beginnen in der Regel mit einer kurzen Runde, in der sich die Patienten vorstellen und mitteilen, wie es ihnen gerade geht. Dann folgt meist eine Improvisation. Die kann sehr strukturell durch ein Thema, eine rhythmische Vorgabe, eine Reihenfolge angeleitet oder auch ganz frei sein. Grob gesagt nimmt sich jeder ein Instrument und wir beobachten, was passiert. Anschließend reflektieren wir das Geschehen und die wahrgenommen Gefühle, also, was war schön, was befreiend, was bedrohlich, welche Gedanken und Gefühle sind hochgekommen?

**Kann man sagen, dass der Patient dadurch für den Therapeuten quasi hörbar wird?**

Ja, auf alle Fälle. Das ist natürlich nicht nur ein therapeutisches, sondern auch ein diagnostisches Werkzeug, alleine schon durch die Wahl des Instruments und die Spielweise. Aber zugleich hört der Patient auch immer sich selbst, den Therapeuten und die Interaktion mit der Gruppe, seinen Klang in der Gruppe.

**Die Musiktherapie empfiehlt sich auch bei der Tinnitus-Behandlung. Können Sie diese Therapieform kurz skizzieren?**

Die musiktherapeutische Tinnitusbehandlung will das Ohrgeräusch für den Patienten erträglicher und auch kontrollierbarer machen. Der Ansatz besteht darin, den Tinnitus zuerst akustisch näher zu bestimmen. Die Patienten werden dazu angeleitet, die Ohrengeräusche bewusst wahrzunehmen, statt sie nur wegzudenken oder wegzuhören. Die Geräusche werden also musikalisch aufgegriffen und bearbeitet. Ein aktiver Umgang mit dem Tinnitus wird in der Musiktherapie im Spiel auf den Instrumenten geübt.

Gleichzeitig geht es darum, sich nicht nur auf den Tinnitus zu fokussieren, sondern darauf auch wieder andere Geräusche, Klänge und Töne wahrzunehmen. Aktive Aufmerksamkeitsübungen und Entspannung können das Ohrgeräusch reduzieren. Strategien, die auch im Alltag eingesetzt werden können, werden gelernt.

Insgesamt ist das zentrale Anliegen, die Patienten nicht nur rezeptiv mit dem Tinnitus-Ton zu konfrontieren, sondern ihnen eine aktive Kontrollmöglichkeit über den Tinnitus zu ermöglichen.

**Was sich ändert, ist also nicht das Phänomen, sondern die Einstellung dazu?**

Ja, es geht um die Einstellung und das subjektive Empfinden. Jemand, der sich sehr auf den Tinnitus konzentriert und automatische Abwehrreaktionen entwickelt, nimmt ihn intensiver, lauter und quälender wahr, als jemand, der diesen eher als Nebensache empfindet und integriert. Es ist also nicht unbedingt so, dass der Tinnitus durch die Musiktherapie völlig weg geht, aber es gibt einen anderen Umgang damit. Die Musiktherapie hat nicht den Anspruch, alles zu heilen, aber sie kann zur Heilung beitragen und heilsam sein. Trotzdem werden über die Linderung hinaus auch echte körperliche Verbesserungen beobachtet.

**Welchen Ansatz verfolgt die Musiktherapie bei der Behandlung von ADHS?**

Von ADHS betroffene Kinder sind sehr unruhig, sehr unkonzentriert und dadurch verhaltensauffällig. Die Musiktherapie begegnet dieser Symptomatik auf zwei Ebenen. Zum einen erlaubt sie den Kindern, sich auszupowern, sich auszuagieren und hat dadurch eine wichtige Ventilfunktion. Zugleich kann sie durch entsprechende Formen des Musizierens den Wechsel zur Ruhe, zur Konzentration, zur Entspannung einleiten. Zuletzt bedeutet Musizieren immer ein sehr hohes Maß an spielerischer Konzentration. Diese Konzentration stellt sich im Tun ein, sie muss nicht angeordnet werden. Das wirkt viel direkter als die Aufforderung, sich doch endlich einmal zu konzentrieren. Zusätzlich kann die Musiktherapie ebenso spielerisch die Familiensituation einbeziehen, kann die familiären Strukturen, Bedingungen oder Konflikte betrachten und versuchen, durch das gemeinsame Spiel und das reflektierende Gespräch eventuellen Stress aus der Konstellation zu nehmen.

© Bayerischer Rundfunk

**Welche Möglichkeiten öffnet die Musik für die Krebstherapie?**

Da geht es in erster Linie nicht um Heilung, sondern um Krankheitsbegleitung und Krankheitsbewältigung. Die Musiktherapie ist ein unterstützendes, begleitendes, komplementäres Verfahren. Wir können und wollen herkömmliche medizinische Heilverfahren durch Medikamente oder Eingriffe nicht ersetzen und wir machen auch keine Chemotherapie oder keine Operation überflüssig. Aber wir können den Betroffenen helfen, anders mit der Krankheit umzugehen, in dem wir die Patienten beispielsweise dazu ermutigen, Lieder über ihr Leben und die Krankheit zu schreiben

oder ihre Ängste und Hoffnungen musikalisch zu erkunden. Wenn sich die Schulmedizin vordringlich um den Körper kümmert, kümmert sich die Musiktherapie um das Emotionale und Seelische. Und das ist gewiss keine Nebensache, sondern eine wichtige Komponente umfassenden Heilens oder Linderns.

**Sie hatten eingangs den Einsatz in der Neurologie erwähnt. Was hat es damit auf sich?**

Ein klassisches Einsatzfeld in diesem Bereich ist die Arbeit mit komatösen Patienten. Aufgrund der Erfahrung mit erwachten Komapatienten, die sich an akustische Phänomene erinnern, greift man am Bett sehr feinfühlig und unterstützend beispielsweise den Atemrhythmus auf oder erspürt Veränderungen, die sich z. B. im Lidschlag oder in sprachlichen Lauten zeigen. Man könnte sagen, dass die Musiktherapeutin versucht, auf minimalem Niveau mit dem Patienten zu kommunizieren. Das Ziel ist seine Körperfunktionen zu unterstützen, ihn zu entspannen, zu entkrampfen, sein Befinden zu verbessern, - mit ihm in Kontakt zu treten. Wichtig ist dabei nur, dass wir stets mit dem mitgehen, was der Patient selbst vorgibt und immer wieder sehr genau beobachten, was ihm wirklich gut tut.

**Zum Schluss noch ein paar praktische Fragen: Wie kommen Patienten eigentlich zu ihnen?**

Im institutionellen Rahmen, also im Rahmen eines stationären Aufenthalts, wird die Musiktherapie vom Stationsarzt verordnet. Im ambulanten Bereich ist es schwierig, weil sie dort derzeit nicht von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert wird.

**Ist Musiktherapeut eigentlich eine geschützte Berufsbezeichnung?**

Leider nicht! Letztlich kann sich jeder so nennen. Die Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft in Berlin arbeitet als Berufsverband zwar auf die Zertifizierung aller Mitglieder hin, verpflichtend ist sie derzeit noch nicht.

**Das ist möglicherweise ein Problem?**

Das ist allerdings ein Problem. Aber wir sind berufspolitisch aktiv. Derzeit werden wir jedoch von der Politik noch nicht ausreichend unterstützt, weil wir wohl bisher zu wenig Lobby haben und es scheinbar noch zu wenige Musiktherapeuten gibt, um das Berufsbild gesetzlich zu schützen und im ambulanten Bereich ausreichend zu verankern.

**Welche Kriterien bürgen für die Qualität eines Musiktherapeuten?**

Die beste Grundlage dafür schafft sicher das vierjährige Studium, entweder grundständig als eigenes Fach, oder als zwei- bis dreijähriges Aufbaustudium für Absolventen der Studiengänge Medizin, Pädagogik, Musik oder Psychologie. Neben den Universitäten und Fachhochschulen gibt es noch eine Reihe privatrechtlicher Ausbildungen, die ebenfalls vom Berufsverband anerkannt sind. Obwohl die meisten Kollegen über eine solide, seriöse Ausbildung verfügen, gibt es unter den freien Musiktherapeuten auch vereinzelt solche, welche keine umfangreiche Lehre absolviert haben. Bevor man eine selbst bezahlte Therapie beginnt, sollte man sich also sehr genau nach der Ausbildung des Therapeuten erkundigen.

© Bayerischer Rundfunk

**Didaktische Hinweise**

Der Beitrag eignet sich allgemein als Einstieg in Fragestellungen rund um die Komplexe „Erwachsen werden“, „Ich-Findung“ „Selbstwahrnehmung“, „Suchtverhalten“. „Seelische Erkrankungen“. Für die Anbindung an ein Unterrichtsfach ergeben sich ab der 7. Jahrgangsstufe verschiedene Möglichkeiten:

- Im Musik- und Religionsunterricht liegt es nahe, die Wirkung unterschiedlicher Musikstile- und Instrumente auf den Menschen zu untersuchen.
- Im Biologieunterricht können der Hörvorgang, der Hörapparat sowie physiologische Faktoren von Krankheiten und Heilungsansätzen behandelt werden.
- In Gesellschaftskunde oder Sozialkunde lässt sich das Phänomen Musik unter soziologischen Gesichtspunkten aufgreifen.

**Lehrplanbezüge (Bayern)**

**Hauptschule**

*6. Jgst.*
Physik/Chemie/Biologie
6.3 Wahrnehmung von Licht und Schall
Die Schüler erfahren Grundlegendes über die Akustik und verstehen, wie das Ohr Schall aufnimmt und umsetzt. Sie sollen die Bedeutung der Augen und Ohren erkennen und bereit sein, Gefährdungen dieser Sinnesorgane zu vermeiden.
6.3.3 Schall – Das menschliche Ohr (Bedeutung des Hörens für den Menschen; Schall als Informationsträger: Signale im Straßenverkehr, Entstehung von Schall; Schallerzeugung z. B. durch Musikinstrumente, Bau und Funktion des Ohres; natürlicher und künstlicher Schutz, Gefährdungen durch Lärm – Lärmschutz)

*8. Jgst.*
Musik
8.4 Bewegung und Ruhe in der Musik
Die Schüler setzen sich mit den musikalischen Gestaltungselementen "Bewegung" und "Ruhe" auseinander. Im Singen, Musizieren und Tanzen sowie im reflektierenden Hören sollen sie ihr Verständnis für Musik unterschiedlicher Stile und Kulturen weiterentwickeln und zu einer intensiveren Musikerfahrung gelangen.
8.4.1 Bewegung und Ruhe im Tanz
8.4.2 Bewegung und Ruhe im aktiven Musizieren
- Experimentieren mit Klängen und Klangfolgen, Gestalten einfacher Klangbilder zu Begriffen und Stichwörtern

*9. Jgst.*
Musik
9.2 Musik als Weg zum Unbewussten
Die Schüler setzen sich mit verschiedenen Möglichkeiten auseinander, mit Hilfe von Musik tiefere Schichten des menschlichen Bewusstseins anzusprechen. Sie lernen, sich zu entspannen und erfahren beim Hören und in Gestaltungsversuchen Zusammenhänge zwischen Musik und Meditation. Sie erhalten Informationen über heilende Wirkungen von Musik.
9.2.1 Physische und psychische Wirkungsweisen von Musik
- Erproben der Wirksamkeit von Entspannungsübungen, z. B. über die Kontrolle des Atems
- ggf. Übungen zur Suggestopädie im Zusammenhang mit anderen Fächern
- ggf. Informationen über die Wirkung von Subliminals
- Gespräch über Möglichkeiten der Beeinflussung durch Musik, Thematisieren von Erfahrungen der Schüler
9.2.2 Musik und Meditation
- Hören von Beispielen meditativer Musik in entspannter Sitzhaltung oder im Liegen
- eigene Gestaltungsversuche mit meditativer Musik (z. B. meditative Minimal Music)
- nach Möglichkeit Erproben meditativer Techniken (z. B. Sitzhaltung, Atemkontrolle, Konzentration auf ein „Mantra"), Einbezug geeigneter Musikbeispiele
- ggf. meditatives Tanzen

© Bayerischer Rundfunk 

9.2.3 Musik hilft heilen
- Sammeln und Auswerten von Informationen über den Einsatz von Musik in der Therapie (aktive und rezeptive Musiktherapie)
- nach Möglichkeit Gespräch mit einem praktizierenden Musiktherapeuten

Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich
9.4 Informationen zu Problemen und Fragestellungen in den Bereichen Ernährung, Gesundheit und Sozialpflege
Die Schüler holen sich zu einer für sie schwierigen, u. U. heiklen Themenstellung fachlichen Rat z. B. durch die Befragung von Experten, durch Internetrecherchen, durch einschlägige Veröffentlichungen. Sie erfahren, dass fundierte fachliche Informationen und Ratschläge in Grenzsituationen wertvoll sein können.
9.4.1 Lebensbedeutsame Fragestellungen mit Beratungsbedarf
- gesundheitliche Themenbereiche, z. B. richtige Wege zum Wunschgewicht, Essstörungen, Esssüchte, Genussmittel (Ernährungsberater, Ärzte, Ökotrophologen)
9.4.2 Fachinformationen einholen
- persönliche Probleme formulieren, Informationen beschaffen, Experten befragen, Informationen auf die eigene Situation beziehen

**Gymnasium**

*5. Jgst.*
Natur und Technik
5.1.2 Themenbereiche und Konzepte: Luft als Gemisch, Schall
5.2.2 Der Körper des Menschen und seine Gesunderhaltung (Informationsaufnahme, -weiterleitung und -verarbeitung: Sinnesorgane und Nervensystem; Überblick über Sinne und Sinnesorgane, Aufbau, wichtige Leistungen und Beeinträchtigungen eines Sinnesorgans, Zusammenwirken von Sinnesorganen und Nervensystem zur Entstehung von Sinneseindrücken)

*8. Jgst.*
Sozialpraktische Grundbildung
8.3.3 Gesundheit und Ernährung
- Gesundheit und Gesundheitsgefährdungen: physische, psychische und soziale Gesundheit; gesundheitsbezogenes Basiswissen; Übungen zur Körperwahrnehmung; Gefährdung durch gesundheitsschädliches Verhalten
- Einblick in beratende Berufsfelder und Tätigkeiten; ggf. Erkundungen

*9. Jgst.*
Biologie
9.1 Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung durch Nerven- und Hormonsystem. Die Schüler setzen sich vorwiegend am Beispiel des Menschen mit den Vorgängen der Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung auseinander und lernen dabei das sich ergänzende Zusammenspiel von Sinnesorganen, Nerven- und Hormonsystem kennen; Sinnesleistungen: Grundlagen des Hörvorgangs, Schäden durch Lärmeinwirkung
9.2 Suchtgefahren und Gesundheit
Neben sachbezogener Information über das Ausmaß der Gefährdung durch Suchtmittel steht entsprechend der Richtlinien zur Suchtprävention vor allem die Stärkung der Schülerpersönlichkeit im Mittelpunkt der Suchtvorbeugung.
- Suchtverhalten: Ursachen; physische, psychische und soziale Folgen der Einnahme von Suchtmitteln (ggf. unter Einbeziehung außerschulischer Fachleute)
- Wege zur Persönlichkeitsstärkung: Kennzeichen einer stabilen Persönlichkeit, persönlichkeitsstabilisierende Faktoren, z. B. sinnvolle Freizeitgestaltung, Konsumverhalten, Bezug zur Vielfalt und Schönheit der Natur

*11./12. Jgst.*
Psychologie
11/12.7 Psychologische Arbeitsfelder kennenlernen: Therapie und Beratung, z. B. Psychiatrie, Psychotherapie, Suchtberatung, Supervision, Coaching, Konfliktmoderation, Krisenintervention,

Schulpsychologie (z. B. Unterstützung von Schülern, Eltern, Lehrern und Schulleitung); Gesundheitspsychologie: Einflussfaktoren auf körperliche und seelische Gesundheit

**Lernziele**

Die Schülerinnen und Schüler
- für die unterschiedlichen Wirkungen von Musik auf Körper, Geist und Seele sensibilisiert werden,
- die psycho-physiologischen Zusammenhänge in Grundzügen begreifen
- die Musiktherapie als psychotherapeutisches Heilverfahren kennenlernen,
- über die Einsatzfelder, die Möglichkeiten und Grenzen der Therapieform Bescheid wissen.

**Anregungen**

Als Hinführung zum Thema kann die Klasse den Bericht über die Linderung der Gemütskrankheit König Sauls durch David (1 Samuel 16,14-23) besprechen und anschließend eigene Erfahrungen mit der Wirkung von Musik auf Körper und Seele zusammentragen und auswerten.

Der biblische Text als Kopiervorlage

1 Samuel, 16, 14-23: Der Geist des Herrn war von Saul gewichen; jetzt quälte ihn ein böser Geist, der vom Herrn kam. Da sagten die Diener Sauls zu ihm: Du siehst, ein böser Geist Gottes quält dich. Darum möge unser Herr seinen Knechten, die vor ihm stehen, befehlen, einen Mann zu suchen, der die Zither zu spielen versteht. Sobald dich der böse Geist Gottes überfällt, soll er auf der Zither spielen; dann wird es dir wieder gut gehen. Saul sagte zu seinen Dienern: Seht euch für mich nach einem Mann um, der gut spielen kann, und bringt ihn her zu mir! Einer der jungen Männer antwortete: Ich kenne einen Sohn des Betlehemiters Isai, der Zither zu spielen versteht. Und er ist tapfer und ein guter Krieger, wortgewandt, von schöner Gestalt, und der Herr ist mit ihm. Da schickte Saul Boten zu Isai und ließ ihm sagen: Schick mir deinen Sohn David, der bei den Schafen ist. Isai nahm einen Esel, dazu Brot, einen Schlauch Wein und ein Ziegenböckchen und schickte seinen Sohn David damit zu Saul. So kam David zu Saul und trat in seinen Dienst; Saul gewann ihn sehr lieb, und David wurde sein Waffenträger. Darum schickte Saul zu Isai und ließ ihm sagen: David soll in meinem Dienst bleiben; denn er hat mein Wohlwollen gefunden. Sooft nun ein Geist Gottes Saul überfiel, nahm David die Zither und spielte darauf. Dann fühlte sich Saul erleichtert, es ging ihm wieder gut und der böse Geist wich von ihm.

**Literatur**

Kraus, Werner (Hg.): Die Heilkraft der Musik. Einführung in die Musiktherapie. München [C.H.Beck] $^{3}$2011.

Rentmeister, Ute (Hg.): Lärmende Stille im Kopf. Musiktherapie in der Psychiatrie. Wiesbaden [Reichert] 2006).

**Links**

http://www.musiktherapie.de/
Homepage der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft (DTMG)

http://www.musiktherapie.de/index.php?id=musiktherapie
Informationen rund um die Musiktherapie

http://www.bag-musiktherapie.de/Downloads/Kasseler%20Thesen%20zur%20Musiktherapie.pdf
Kasseler Thesen zur Musiktherapie