

■ Je weniger ein Instrument in unserem Kulturkreis bekannt ist, desto eher kann sie ein Schlüssel zu unserer Psyche sein

INGEBORG BÖRDLEIN

W o Worte versagen, hilft oft die Musik. Diese Erkenntnis wird seit Langem therapeutisch genutzt. Und so arbeiten etwa 3000 Musiktherapeuten in Deutschland: in Kliniken oder ambulant. Vor allem Patienten mit Psychosen, Angsterkrankungen, Depressionen oder psychosomatischen Erkrankungen nützt die therapeutische Begegnung mit Musik. Auch bei schwerwiegenden Ereignissen wie Missbrauch, Suchterkrankungen, Schlaganfall, Schmerzen, Entwicklungsproblemen im Kindes- und Jugendalter oder bei demenzten Patienten helfen Töne.

Nach neueren Erfahrungen profitieren auch Menschen davon, die beruflich ausgebrannt sind. Die Musik ermöglicht es, Ressourcen wie Lebensfreude und Vitalität wiederzuerwecken, sagt der Musiktherapeut Jochen Sattler. Er behandelt in der Klinik im Metznerpark, einer Abteilung der Stadtklinik Frankenthal, immer häufiger auch Burn-out-Patienten. Nach der Akuttherapie in der benachbarten Stadtklinik wird den Kranken in der Außenstelle ein besonderes Behandlungskonzept angeboten: das Frankenthaler Modell. Neben der Gesprächspsychotherapie umfasst es Kreativtherapien wie Kunst- und Gestaltungstherapie, Ergo- und vor allem Musiktherapien.

„An der Musik kommt hier keiner vorbei“, sagt Sattler. So beginnt der Klinikalltag mit der Morgenmusik im Treppenhaus der Klinik, zu der Ärzte, Therapeuten und Patienten zusammenkommen. Täglich gibt es mehrere musiktherapeutische Angebote: Märchen mit Musik, offene Musiktherapie für alle Patienten, Gruppen- oder Einzelsitzungen, Trommelgruppe, Gongtherapie, „Tischtrommelkonferenz“.

Das Besondere an der Frankenthaler Musiktherapie ist, dass hauptsächlich außereuropäische und archaische Instrumente verwendet werden, Didgeridoos beispielsweise, oder Trommeln, Tampus, Klangschalen, Monocord, Gong und Kleinperkussionsinstrumente.



Je unbekannter – und emotional unbelasteter – ein Instrument, umso mehr Erfolg verspricht die Therapie

# Trommeln gegen Burn-out

Fremdartige Musik hilft Therapeuten, die Seele ihrer Patienten zu heilen

Die Wahl der Klangkörper hat vor allem therapeutische Gründe: Man bekomme als Therapeut über diese „Ur-Instrumente“ einen leichteren Zugang zu den Patienten, denn sie hätten damit meist noch keinerlei (auch ungute) Erfahrungen gemacht. Archaische Klangkörper wie Trommeln, Gong und das Didgeridoo gäben außerdem einen Rhythmus und Klänge vor, wie sie im vorgeburtlichen Dasein durch den Herzschlag oder Darmgeräusche der Mutter empfunden und im Großhirn abgespeichert wurden. Diese würden meist als ein Gefühl des Beschützens und somit als angenehm erlebt. Musik teile sich aber nicht nur über das Hören mit, son-

dern oft sogar stärker über die Körperwahrnehmung. Diese basalen Schwingungen mit ihrem „innewohnenden Ordnungsgefüge“ seien eine gute Basis für die therapeutische Arbeit, sagt Sattler.

Seit Jahrzehnten beschäftigt er sich mit den therapeutischen Wirkungen von Didgeridoo, Gong und Trommel. In seiner Diplomarbeit konnte er nachweisen, dass das Didgeridoo gesunde und psychotische Menschen in einen veränderten Bewusstseinszustand und in tiefe Entspannungszustände versetzen kann.

Davon profitieren Sattler zufolge nicht nur Patienten mit den unterschiedlichsten psychischen Erkrankungen, sondern auch Burn-out-Patienten.

Klassischerweise seien dies Menschen in Führungsverantwortung – vor allem auf unterer und mittlerer Führungsebene. Auch in den Gesundheitsberufen brennen zunehmend viele Beschäftigte aus.

Klare klinische Diagnosekriterien für den Burn-out gibt es noch nicht, weshalb der Begriff inflationär gebraucht wird. Meist stellen sich diese Patienten in der Klinik mit einer mittleren bis schweren Depression vor, so die Erfahrung Sattlers. Sie erlebten sich als sinnleert, freud- und erfolglos; klagten über mangelnden Antrieb, Schlaflosigkeit und Niedergeschlagenheit. Oft zeigten die Patienten auch Magen-, Herz-Kreislauf- oder Rückenbeschwerden.

Diese Patienten müssten wieder lernen, ihre gesunden Anteile zu aktivieren. Und hier könne die Musik helfen, ist Sattler überzeugt: Das kann einmal passiv durch Musikimprovisationen des Therapeuten in meditativen Klangreisen oder aktiv beim Trommeln oder Didgeridoo-Spielen geschehen. Eine wichtige Erfahrung beim Erlernen des Didgeridoos sei gerade für diese Patienten, die sehr oft in ihrer angespannten Situation verfangen seien, dass man mit Zwang keinen Ton herausbekomme. Sie müssten also lernen, „Loslassen zu können“.

Sattler beobachtet immer wieder, dass sich Patienten beim aktiven Musikmachen regelrecht dabei ertappten, wenn bei ihnen Freude aufkomme. Durch die aktive Betätigung mit Musikinstrumenten erlebten sie vor allem wieder Selbstwirksamkeit. Dies sei genau das, was ihnen im Berufsalltag verloren gegangen sei. Fehlende Selbstwirksamkeit ist ein Hauptauslöser für das berufliche Ausbrennen. In der Musiktherapie wird nun im spielerischen Tun mit Instrumenten und Klängen erlebt, dass Dinge beeinflussbar sind: Die Musik kann nach Gefühlslage gestaltet werden und wirkt sich dann unmittelbar auf das subjektive Befinden aus. Die Patienten fühlen sich beispielsweise nicht mehr „ausgeliefert“.

Bei Reizbarkeit, Anspannung und Hyperaktivität sieht er gute Erfolge mit meditativen Klangreisen. Die Patienten könnten sich dabei entspannen. Er betont, dass je nach Ausprägung der Krankheitssymptome parallel auch medikamentös behandelt wird.

Die von Sattler entwickelte systemische Methode der Tischtrommelkonferenz mit bis zu sieben Teilnehmern, die an einer großen runden Trommel sitzen, helfe Burn-out-Patienten besonders gut. So werde der Erfahrung der sozialen Vereinzelung, die typisch für den Burn-out-Patienten ist, durch das gemeinsame Trommeln an einem Tisch die Erfahrung des Eingebundenseins entgegengesetzt. Außerdem könnten die Patienten im Trommeldialog mit anderen Patienten „die beruflichen und betrieblichen Probleme auf den Tisch bringen, ohne verbal viel über sich verraten zu müssen“, sagt Sattler. Die Patienten erlebten dann häufig, dass auch noch so verfahrenere Situationen durch aktives Eingreifen veränderbar seien. Mit Trommeln, ist sich Sattler sicher, könne man auch in Betriebskonflikte wie Konkurrenz und Ausgrenzung „spielerisch“ bearbeiten.