



Neue Wege aus der Depression durch achtsamkeitsbasierte Musiktherapie

von Dr. Anja Schäfer



Die heilsame Wirkung von Musik auf das Herz ist seit Jahrhunderten bekannt. „Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem, die Heilung eine musikalische Auflösung.“ So beschreibt es der deutsche Dichter Freiherr von Hardenberg (Novalis) bereits im 18. Jahrhundert. Musik bringt jeden Menschen an einen anderen Ort, hin zu den tiefsten Gefühlen, innersten Gedanken, ins Hier und Jetzt. Sie kann helfen, wieder mehr zu sich selbst zu finden.

WENN DER ALLTAG KRANK MACHT

Depressive Erkrankungen gehören mittlerweile zu den häufigsten und belastendsten Problemen unserer Zeit, die mit einer Dynamisierung unserer Lebenswelt einhergehen.

Sie werden von Symptomen auf der emotionalen, kognitiven und physiologischen Ebene begleitet und betreffen somit den gesamten Organismus.

DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN HRV, STRESS UND DEPRESSION

Der Körper ist ein inneres rhythmisches Regelwerk, das in einer feinen Abstimmung und Wechselwirkung mit äußeren Einflüssen in Beziehung steht. Das Herz als Organ steht hierbei im Mittelpunkt. Es ist mehr als eine Pumpe, die das Blut rhythmisch durch den Körper befördert. Es versorgt durch das zyklische Zusammenwirken der beiden Steuerorgane des Herzens, dem Parasympathikus und dem Sympathikus mit dem Schrittmacher des Herzens, dem Sinusknoten, alle Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Daraus entsteht die Herzratenvariabilität (HRV). ▶



Bei chronischem Stress wird der Organismus besonders beansprucht. Der Herzschlag, der durch das Vegetativum gesteuert wird, reagiert darauf empfindlich. Eine Erhöhung der Herzrate und eine Verringerung der Herzratenvariabilität sind die Folge. Eine rhythmische Störung ist die sich daraus ableitende Konsequenz. Eine reduzierte Herzratenvariabilität und Depression sind beides Ausdruck und Maß eingeschränkter Anpassungsfähigkeit an innere und/oder äußere Belastungen.

Eine alte chinesische Weisheit erklärt die Wichtigkeit der rhythmischen Dynamisierung des Lebens dazu: „Ist der Puls so regelmäßig, wie der Specht im Wald klopft, oder wie die Regentropfen, die vom Dachrand fallen, dann stirbt der Patient innerhalb von drei Tagen.“

MUSIKTHERAPIE BIETET NEUE MÖGLICHKEITEN DER BEHANDLUNG

Aus dieser Erkenntnis leitet sich das Potenzial von Musik in der Behandlung von Depression ab. Es benötigt eine achtsame Abstimmung von inneren und äußeren Zeitgebern, um zurück in eine gute Balance zu gelangen. Um die Schwingungsfähigkeit des gesamten Organismus wieder zu erhöhen, wird eine allumfassende Achtsamkeitssensibilisierung benötigt, die in der Musiktherapie vermittelt wird und dadurch neue Möglichkeiten der Heilung entstehen lässt.

*Musik macht sichtbar,
was wir in Worten nicht
ausdrücken können.*

Meine Aufgabe als Musiktherapeutin sehe ich darin, Menschen zu begleiten, durch Musik wieder einen achtsamen Kontakt zu sich selbst zu finden. Eine Balance an Aktivierungs- und Entspannungsangeboten bilden das Fundament der musiktherapeutischen Interventionen.

In der aktiven Musiktherapie werden individuell auf den Patienten abgestimmte musiktherapeutische Methoden angewendet. Verschiedene Instrumente wie Trommeln, Percussion, Zupf- und Saiteninstrumente, Klavier, Monochord, Hapi, Schlitztrommel kommen dabei im therapeutischen Setting zum Einsatz. Das

Monochord, ein wichtiges Instrument in der Musiktherapie, welches nachweislich positive Wirkungen auf den gesamten Organismus hat, wird dabei häufig eingesetzt. Der eigene Rhythmus, Kontakt und Resonanzerfahrungen bilden die Grundlage des musiktherapeutischen Handelns.

Die Verbesserung der Selbstwahrnehmung wird im angeleiteten rezeptiven Spiel durch einen Bodyscan mit basalen Atem- und Körperübungen eingeleitet. Hierbei soll die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment geübt werden. Dies bildet eine wirkungsvolle Grundlage, um innere und äußere Begrenzungen bewusster erleben zu können.

GANZHEITLICHE WIRKUNG VON MUSIKTHERAPIE

Viele Studien deuten an, dass Musiktherapie diverse positive Wirkungen auf den gesamten Organismus hat. Dazu zählen eine Verbesserung des Entspannungsverhaltens sowie positive Effekte in der vegetativen Schlafqualität. Die Schlafhygiene ist ein wichtiger Faktor für die Gesunderhaltung von physiopsychologischen Prozessen. Nur ein ausreichend langer, tiefer und entspannter Schlaf kann dafür sorgen, dass alle körperlichen und kognitiven Prozesse im Laufe eines Tages in einer guten Balance zwischen Anspannung und Entspannung ablaufen können. Diese sind wichtig, um in eine achtsame Lebenshaltung zu gelangen und sie zu erhalten. ▶

Musiktherapie wird im Ayurveda in Form von Gesängen und instrumentalen Klängen schon seit Jahrtausenden eingesetzt und gilt als ausgezeichnetes Mittel zur Stärkung. Klang wird dabei als Produkt des Raumes gesehen, das in seiner Feinstofflichkeit besonders gut geeignet ist, um den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist ganzheitlich anzusprechen.

TIPPS FÜR DIE ANWENDUNG ZU HAUSE

Werden Sie achtsam für die Klänge, die Sie im Alltag umgeben.

Ideen für den Morgen:

- Lieblingsmusik aufdrehen, spontaner Tanz vor dem Frühstück, Glücksmomente in den Alltag einbauen
- Ein Morgenspaziergang im Wald bei Sonnenaufgang öffnet die Ohren für ein fulminantes Vogelkonzert, dabei aktiviert frische Luft den gesamten Organismus.
- einfache Aktivierungsübungen am Morgen zur sanften Mobilisation (s. unten)

Ideen für den Abend:

- Meditation mit entspannender Musik: Ziel ist, einen inneren und äußeren Ort zu kreieren, der es erlaubt, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen.

STÄRKUNG DER SELBSTWAHRNEHMUNG IM ALLTAG:

- Versuchen Sie, die eigene Befindlichkeit bewusst wahrzunehmen: Wann benötige ich Aktivierung, wie Sport, Yoga, Tanzen oder sanfte Mobilisierungsübungen für den Morgen (s. unten)? Wann benötige ich einen Ort der Stille und wann eine genussvolle Zeit mit entspannender Musik am Abend?



Nicht jeder Tag, nicht jede Situation braucht dieselben Klänge. Individuelle Präferenzen benötigen individuelle Musik in der jeweiligen Situation. Manchmal sind es einfache Rhythmen und Klänge, die uns nähren und stärken, manchmal sind es große Orchesterstücke oder Hard Rock, die Schwung in den Alltag bringen. Durch einen achtsamen Umgang mit den eigenen Hörgewohnheiten finden Sie die passende Musik.

SANFTE MOBILISIERUNGSÜBUNGEN FÜR EINEN ACHTSAMEN START AM MORGEN

Der bewegte Stand

Ausgangsposition: stehend

Ziel: Körper aufwecken, Sensibilisierung der Körpermitte

Anleitung: Hüftbreiter, guter Stand. Die Fußsohlen sind gut verwurzelt mit dem Boden, Arme neben dem Körper hängen lassen, Schultern lösen, Augen schließen, innerer Blick:

- Wie stehe ich da?
- Wie ist der Bodenkontakt unter meinen Füßen?
- leichte Bewegung von den Füßen ausgehend; Bild: wie ein Grashalm im Wind, fest verwurzelt
- Das Gewicht des Körpers verlagert sich langsam über die Fußsohlen, die seitlichen Ränder, über die Mitte der Füße zu den Fußspitzen in kreisenden Bewegungen.
- Atmung beobachten und nicht umfallen (Hände aufs Zwerchfell legen)





Das Schwingen – mit aktivierender Lieblingsmusik

Ausgangsposition: stehend

Ziel: Massage für Becken, Po, Hüfte, Mobilisation, Körpersensibilisierung

Anleitung:

- Die Arme um die Hüften herum schwingen lassen, rechts und links.
- Die Augen können offen oder geschlossen sein.
- Gähnen, Seufzen, Summen, Stöhnen, Ausatmen mit Ton. Nach einer kurzen Pause innehalten, dann Übung wiederholen. Veränderungen wahrnehmen.

Das Wippen – mit aktivierender Lieblingsmusik

Ausgangsposition: stehend

Ziel: Mobilisation, Verspannungen im Körper lösen

Anleitung:

- Das Wippen entsteht durch lockeres Nachgeben in den Knien und anschließendem Abfedern über die fest mit dem Boden verbundenen Fußsohlen.
- Intensität und Wirkung der Bewegung verändern
- Der Körper wird von den Füßen ausgehend gelockert.

Achten auf:

- gelöste Atmung
- Bauch entspannen
- Zunge, Kiefer, Gesichtsspannung lösen
- Kopf bleibt aufgerichtet
- Aufgabe: Töne und Laute durch Brummen, Summen. Nach einer kurzen Pause innehalten, dann Übung wiederholen. Veränderungen wahrnehmen.
- Wichtig: Am Ende zur Ruhe kommen. Wie spüre ich jetzt meinen Stand? Wie fühle ich mich jetzt?

Wir haben verlernt, im Moment zu sein, auf unsere individuellen Bedürfnisse, Herzensangelegenheiten und -wünsche zu achten, sie wahr- und ernst zu nehmen. Es geht somit darum einen Weg zu finden, auf die feinen, zarten Klänge in uns ebenso zu hören wie auf die energischen und kraftvollen Töne, um wieder in unseren individuellen lebendigen Lebensrhythmus zu gelangen. ■



Dr. Anja Schäfer ist klinische Musiktherapeutin, Wissenschaftlerin und Achtsamkeitstrainerin. In ihrer Lehr- und Vortragstätigkeit verbindet sie ihre langjährige Praxiserfahrung mit Erkenntnissen aus der Wissenschaft im Bereich der Burnout- und Stressprophylaxe, Achtsamkeit und Entspannung mit Musik. www.music-therapy.at

Hochwertige und flexible Ayurveda Ausbildung

*Mit Freude Ayurveda fundiert online
oder vor Ort lernen und gemeinsam
wachsen*

Du kannst unsere Ayurveda Seminare vor Ort in einer wundervollen Atmosphäre im alten Standesamt von Schwerin besuchen oder deine Ausbildung online in unserer Ayurveda Online University (AOU) absolvieren. Unser Ausbildungskonzept basiert unter anderem auf den folgenden Vorteilen für dich:

- Flexibilität: Du kannst aus zahlreichen Terminen in Schwerin wählen. Zudem kannst du die Kurse der AOU mit den Kursen am Ayurveda Campus kombinieren.
- ISO 29993 Zertifizierung: Wir garantieren dir geprüfte Qualität durch unsere ISO Zertifizierung. Du lernst fundiertes Ayurveda Wissen von sympathischen Dozenten.
- Innovatives Lernen: Online und vor Ort in Schwerin erlebst du smarte Lernkonzepte, die dir effektives Lernen mit Freude ermöglichen.



- Einfacher Start in die Praxis: Nach der Ausbildung bist du durch praxisnahes Wissen und bewährte Leitfäden optimal auf die Arbeit mit deinen Klient*innen vorbereitet.
- Testzugang zur Ayurveda Online University: Überzeuge dich selbst von der hochwertigen Aufbereitung und Qualität der Kurse an der Ayurveda Online University. ■

Alle Informationen zum Ayurveda Campus findest du unter <https://www.ayurveda-campus.de/>

Alle Informationen zur Ayurveda Online University findest du unter <https://www.ayurveda-online-university.com/>