

Musik als Medizin

Musik kann sich positiv auf körperliche und psychische Beschwerden auswirken. So wird die Musiktherapie heute in immer mehr Bereichen eingesetzt. Eine Studie der Universität Wien hat nun ergeben, dass auch das Musik-Hören im Alltag Stress und körperliche Leiden reduzieren kann.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Musik wirkt auf unser emotionales Empfinden, sie verändert unsere Stimmung. Beim Hören von Musik, vor allem von solcher, die uns gefällt, wird vermehrt das Glückshormon Serotonin produziert, die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol wird hingegen reduziert. Dadurch verändert sich nicht nur unsere Stimmung, sondern es kommt auch zu Veränderungen der Muskelaktivität, der Atmung und des Herzrhythmus.

Diese positiven Auswirkungen der Musik werden in der Musiktherapie genutzt. Wobei man zwischen aktiver und rezeptiver Musiktherapie unterscheidet. Während sich im ersten Fall die PatientInnen mit Instrumenten oder durch Singen selbst musikalisch betätigen, lauschen sie im zweiten Fall der Musik.

Durch die Entspannung der Muskeln werden auch Symptome wie Schmerzen anders wahrgenommen oder gar gelindert.

Beruhigend oder aktivierend

Bei der rezeptiven Musiktherapie wird ruhige Entspannungsmusik eingesetzt. Sie verringert Stresshormone, die Pulsfrequenz sowie der Blutdruck verändern sich, Angstgefühle oder depressive Verstimmungen werden vermindert. Durch die Entspannung der Muskeln werden auch Symptome wie Schmerzen anders wahrgenommen oder gar gelindert. So kann sich die Einstellung zur Krankheit verändern. PatientInnen fühlen sich ihren Symptomen nicht mehr hilflos ausgeliefert, denn sie haben die Erfahrung gemacht, dass sie aktiv etwas dagegen tun können, indem sie sich mit Musik entspannen

oder die Muskulatur durch Bewegungen zur Musik auflockern. Die Therapie mit starken Schmerzmitteln kann zwar niemals durch eine Musiktherapie ersetzt werden, doch kann in vielen Fällen die Dosis der Schmerzmittel reduziert werden.

Mit der aktiven Musiktherapie können beispielsweise ältere Menschen sowie Schlaganfall- und Parkinson-PatientInnen aktiviert werden. Dafür verwenden TherapeutInnen rhythmische Musik wie Märsche, Trommelmusik oder auch Tango. Wenn sich die PatientInnen zu den Klängen bewegen, werden Blockaden gelöst und die Feinmotorik verbessert. Außerdem trainieren sie mit rhythmischen Geh- und Tanzübungen ihre Stabilität und Beweglichkeit, Stürzen wird damit vorgebeugt.

Beschwerden mildern

Die professionelle Behandlung durch Musiktherapie kann nur von ausgebildeten ÄrztInnen oder TherapeutInnen durchgeführt werden. Aber auch das bloße Hören von Musik kann entspannen und eine positive Wirkung auf Körper und Psyche haben. Das hat eine Studie an der Universität Wien vor Kurzem gezeigt.





Am besten wirkt Musik, wenn sie über Kopfhörer gehört wird. So werden andere Geräusche ausgeblendet, der Zuhörer kann sich ganz auf die Musik konzentrieren.

Die ForscherInnen des „Music & Health Lab“ untersuchten in Kooperation mit der psychologischen Forschungs-, Lehr- und Praxisambulanz der Universität Wien die gesundheitsförderlichen Effekte des Musikhörens in einem natürlichen Umfeld. Sie gingen dabei den Fragen nach, welche Art der Musik für wen unter welchen Umständen zur Linderung Stress-abhängiger körperlicher Beschwerden geeignet ist und welche biopsychologischen Mechanismen den positiven Effekten des Musikhörens im Alltag zugrunde liegen.

Untersucht wurden insgesamt 58 Frauen, von denen die meisten bereits seit über einem Jahr unter körperlichen Symptomen wie Schmerzen, Erschöpfung oder Übelkeit litten. Es wurden ausschließlich Frauen untersucht, da sie tendenziell häufiger von Stress-abhängigen körperlichen Leiden betroffen sind und es hinsichtlich der Effekte von Musik Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt.

Zwei Wochen lang beantworteten die Versuchspersonen jeweils sechs Mal am Tag mittels einer App auf ihrem Smartphone Fragen zu ihrem aktuellen Befinden, körperlichen Beschwerden, Stress-Niveau sowie ihrem

Die Ergebnisse der Studie zeigen: Durch die Musik kommt es zu einer Besserung körperlicher Symptome.

Musikhörverhalten. Zusätzlich gaben die Versuchspersonen bei jeder App-Eingabe eine Speichelprobe ab. Diese Proben wurden nach Abschluss der Erhebung von den ForscherInnen auf die biologischen Stressindikatoren Cortisol und Alpha-Amylase getestet.

Die Ergebnisse der Studie zeigen: Die Musik linderte zwar nicht direkt die körperlichen Leiden, hatte aber Einfluss auf das empfundene Stress-Niveau und so auch eine indirekte Wirkung auf den Körper. Es kam zu einer Besserung körperlicher Symptome. Zudem fanden die ForscherInnen heraus, dass insbesondere Musik, die als fröhlich empfunden wurde, einen lindernden Effekt auf den Körper hatte, und Musik, die als beruhigend empfunden wurde, mit einem körperlichen Entspannungszustand einherging.

Auf Basis dieser Ergebnisse planen die ForscherInnen nun eine musikbasierte Intervention zur Stressreduktion und zur Linderung körperlicher Beschwerden, die direkt auf die Bedürfnisse von Betroffenen zugeschnitten ist und flexibel im Alltag eingesetzt werden kann. ■

Jungbrunnen Musizieren

Aktives Musizieren, sei es nun das Singen oder das Spielen eines Instruments, macht nicht nur nachweislich glücklich. Es hält auch das Gehirn jung. Denn beim Musizieren sind neben dem Hör-, Gedächtnis- und Emotionszentrum auch die Bereiche für Bewegungssteuerung, optische Wahrnehmung und der Tastsinn aktiv. Außerdem fördert das gemeinsame Singen oder Musizieren den Gemeinschaftssinn. Beginnen kann man damit auch im fortgeschrittenen Alter.
