Vibro-akustische Tiefenentspannung mit der Körpertambura als musiktherapeutisches Behandlungsangebot für erwachsene CF Patienten und Begleitpersonen der FOR

M. Wrede*, P. Schäfer*, C. Falkenberg*

Instrument

Die Körpertambura.

Bauweise:
- gehört zu der Familie der Monochordinstrumente.
- entwickelt von Bernhard Deutz, Berlin 2002, ursprünglich für die Arbeit mit Wachkomapatienten
- rechteckiger, leichter Holzkorpus (ca. 2.450 g) mit 28 Stahlsaiten bespannt
- Instrumentenboden konkav gewölbt, sodass die Auflage auf den menschlichen Körper ermöglicht wird
- Saiten sind in gleichen Vierergruppen nach dem Vorbild der indischen Tanpura gestimmt (a–d'–d'–d); als letzte Saite klingt eine tiefe Baßsaite

Spielweise:
- gleichmäßig konfluent mit beiden Händen über alle Saiten
- improvisiert in Resonanz zum Behandelten/ Phasen von zu- und abnehmender Verdichtung

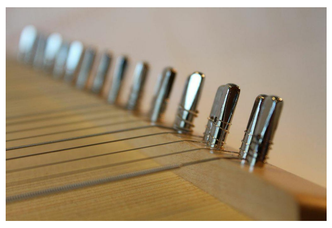
Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, die die Wirksamkeit von Körperinstrumenten wie die Körpertambura belegen (siehe Literatur).

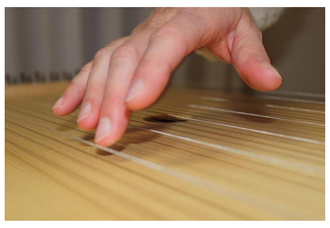
Physikalische Wirkweise:
- Saiten durch Anstreichen mit der Hand in Schwingung versetzt
- Schwingung auf den Instrumentenkorpus übertragen und von dort als Vibration wahrnehmbar in dem Körper des Patienten
- durch die Resonanz der mitschwingenden Saiten Entstehung des besonderen und faszinierenden Obertonreichtums

Vibroakustische Klangverarbeitung:
- auditive Wahrnehmung des Klangs: Beschreibung des monochromen Mischklangs häufig als eine „Klanghülle", Erfahrung der Qualität des Geerdetfühlens durch die bestimmte Saitenstimmung der Tambura
- Somato-sensorische Wahrnehmung und damit ganzheitliche Stimulierung des Patienten: „Verschmelzen" mit dem Klangkörper und so Erfahrung von sich selbst, seinem eigenen Körper als Instrument

Psychophysiologische Wirkung

Für Klangbehandlungen, die im musiktherapeutischen Setting durchgeführt werden, sind keine Kontraindikationen bekannt.





Behandlung

Die Behandlung mit der Körpertambura:

- in der Fachklinik Satteldüne/ Amrum regelmäßig seit 2012
- für Erwachsene CF Patienten (Pat.) und Begleitpersonen der FOR (Bp)
- während der Reha auf Wunsch des Pat./Bp und Verordnung des behandelnden Arztes
- durch die Musiktherapeutin der Klinik
- im Einzelsetting
- bedarfsorientiert; Kapazitäten bedingt; in der individuellen Frequenz verschieden

Eine 45 minütige Behandlung besteht aus:

- **Vorgespräch**
- **Einstimmung**
- **Klangbehandlung/ Fürspiel**
- **Nachklangphase/Rückholphase**
- **Nachgespräch**

Spontane Äußerungen nach der Behandlung:

„Losgelöst von Allem."

„Sehr schön. Fühle mich glücklich."

„Das hätte ich vor 7 Jahren gebrauchen können, als ich in einer schweren Krise war. Das gibt mir ein Gefühl von Geborgenheit."

„Wahnsinn, das lässt einen ja ganz weit wegdriften."

„Ich habe das Gefühl, dass ich meinen Körper nicht mehr von der Liege lösen kann."

„Angenehm, weil nicht gesprochen wird. Die Musik öffnet einen Raum.
Man ist da mittendrin."

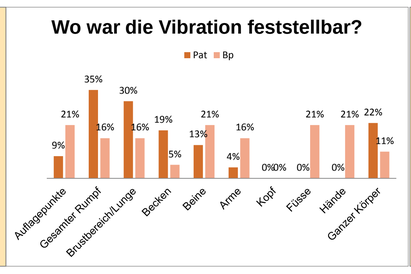
Ergebnisse

Dieser qualitativen Studie liegen Behandlungen von 23 erwachsenen CF Patienten und 19 Begleitpersonen (Bp) der FOR, also insgesamt 42 Behandlungen mit der Körpertambura in der Zeit von Juli bis November 2014 zugrunde.

Alle Patienten (n=23) und alle Begleitpersonen (Bp, n=19):

- bewerteten die **Gesamtwirkung** der Klangbehandlung positiv
- konnten eine **körperliche Wirkung** der Klangbehandlung feststellen
- nahmen eine **Vibration** im Körper wahr
- empfanden die wahrgenommene **Vibration als angenehm**

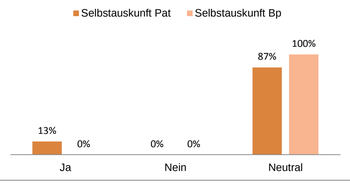
Wo war die Vibration feststellbar?



Die Wahrnehmung der Vibration

- scheint sich bei **CF-Pat.** mehr auf den **Rumpf- und Brustbereich** zu fokussieren.
- verteilt sich bei den **Bp** mehr auf **unterschiedliche Körperbereiche**
- wurde von **Pat. und Bp** meist **unmittelbar** und dann **sich ausbreitend** wahrgenommen

Konnte eine Wirkung auf das Atemverhalten festgestellt werden?



Die **Pat.**, die eine **Wirkung auf die Atmung** von sich aus benannten, bezeichneten sie als positiv. Genannt wurde:
- **Vertiefung der Atmung**
- **gleichmäßigere Atmung**
- **Weitmachen der Atemwege**

Zwei Pat. empfanden das aufliegende Instrument zu Beginn der Klangbehandlung als atem-einschränkend, konnten dies im weiteren Verlauf aber nicht mehr bestätigen.

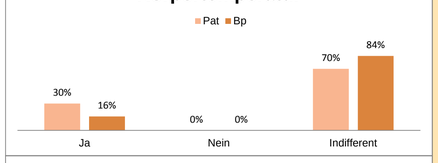
Bei **allen Pat. und Bp** beobachtete die Therapeutin
- dass die **Atmung gleichmäßiger** wurde
- dass die **Atemfrequenz abnahm**

Wirkung auf Lunge

Nur wenige Pat. (22%) und Bp (0%) beschrieben eine **Wirkung auf die Lunge**, dann jedoch **sehr positiv.**
Genannt wurden:
- **Weiten** bei Infekt
- **Erleichterung des Abhustens** von Sekret
- „Endlich einmal wieder **tief durchatmen**"

Obwohl die Vibration im Brust-/Rumpfbereich am stärksten bei den Pat. wahrgenommen wurde, stehen bei Spontanäußerungen die Auswirkungen auf die Lunge nicht generell im Fokus.

Spontane Rückmeldung bzgl. der Körpertemperatur



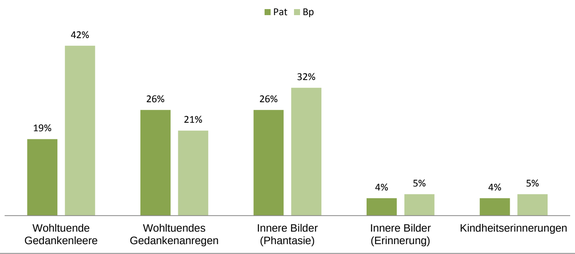
Immerhin 30% der Pat. und 16% der Bp äusserten spontan eine **Zunahme der Körpertemperatur** und empfanden dies als **angenehm**.

Körpergefühl

Alle Pat. und Bp bestätigten ein Gefühl der **Entspannung** nach der Klangbehandlung mit individuell kongruenten Körperwahrnehmungen und empfanden diese als **sehr positiv**.
Genannt wurden:
- Leichtigkeit
- Schwere
- Aufhebung der Körperkontur
- Nicht beschreibbar aber angenehm

Die Therapeutin konnte bei überwiegend **allen Pat. und Bp** im Laufe der Klangbehandlung eine **Absenkung des Muskeltonus** beobachten.

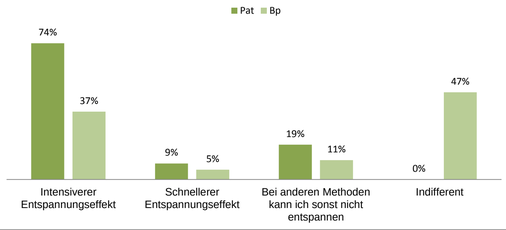
Bewusstseinsebene/ inneres Erleben



Das **innere Erleben** während der Klangbehandlung wurde **individuell verschieden**,
von **allen Pat. und Bp** als **angenehm und entspannend** empfunden.

Eine **emotionale Wirkung** bestätigten 2/3 der Pat. und BPs, jeweils **2/3 positiv**, **1/3 indifferent**.
Es wurde beim überwiegenden Teil der Pat. und Bp ein Gewinn im Sinne einer **Stimmungsverbesserung** verzeichnet.

Vergleich zu anderen Entspannungsmethoden



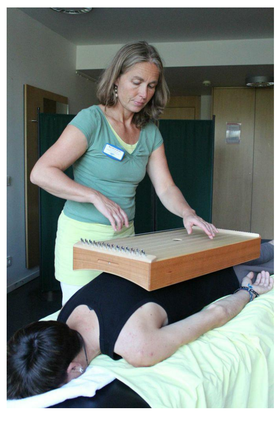
Nachbefragung

Zur Überprüfung der Nachhaltigkeit der vibro-akustischen Behandlung wurde eine telefonische Nachbefragung nach 1-3 Monaten bei 10 CF Pat. und 4 Bp der FOR durchgeführt.

Stellenwert der Klangbehandlung in der Reha
- Bei **allen Pat**. liegt die Bewertung im **oberen Viertel** der **Bewertungsskala 0-10.**
- Einige Pat. assoziierten bei „mehr als nur einer Behandlung" eine potentiell höhere Bewertung.
- Die **Bp** bewerteten den Stellenwert deutlich geringer, jedoch **knapp über dem Mittelwert**.

Als **stärksten Effekt** nannten **alle Pat. und Bp** im Rückblick das tiefe **Entspannungsgefühl.**

Nachwirkung der Klangbehandlung
- Beim **überwiegenden Teil der Pat. und Bp** hielt die entspannende Nachwirkung vorwiegend **kurzzeitig/ für einen Tag** an.
- Es wurde von Pat. angenommen, dass sich bei höherer Behandlungsfrequenz das Gefühl der Nachhaltigkeit verlängern würde.



Eine regelmäßige Behandlung durch die Körpertambura würde mein Leben bereichern, weil....

„…die Musik wirklich eine Art ist, dass ich mich fallen lassen kann, was bei vielen anderen Methoden nicht so gut klappt." (Pat. weibl. 28 J.)

„…die Zellen in die richtige Richtung schwingen, es wäre ein großer positiver Effekt langfristig, würde man 2-3x die Woche eine solche Behandlung bekommen." (Pat. männl. 32 J.)

„…man in der Arbeitswelt so unter Druck steht & die Behandlung einen wieder in einen "normalen" Zustand bringt, sie einen beruhigt." (Pat. männl. 36 J.)

„…es auch die Muskeln komplett entspannt, das hat man ja sonst nicht so." (Pat. weibl. 31 J.)

Fazit

Alle Pat. und Bp bewerteten die Klangbehandlung insgesamt als positiv.

Als stärkste Behandlungseffekte sind zu nennen:
- intensive und schnelle Tiefenentspannung
- beobachtete Atemberuhigung und Atemvertiefung
- individuell positive Beeinflussung des inneren Erlebens mit Verbesserung der Stimmungslage

Die Rückmeldungen der Pat. und Bp bestätigen:
- die in Qualität und Intensität besondere Wirkung der Behandlung, die sich durch die Kombination der akustischen und taktilen Wirkfaktoren erklären lässt
- dass dieses angewandte vibroakustische Verfahren eine ganzheitlich wirkende Intervention darstellt, die im Sinne der Salutogenese die Selbstfürsorge der Pat. und Bp fördert.
- dass CF Patienten, deren Alltag auch in der Reha von Aktivität und Disziplin geprägt ist, es wohltuend empfinden, sich rezeptiv verhalten zu dürfe und hier einen Raum für Eigenes vorzufinden, das sich im Laufe der Behandlung entwickeln darf, ohne vorgegebene Bildern oder Vorgaben für den Körper.

Die Rückmeldungen der Nachbefragung zeigen:
- dass gerade CF Pat. in einer regelmäßigen Behandlung mit der Körpertambura einen positiven Gesamteffekt für ihr Leben sehen würden

Es scheint daher sinnvoll, dieses Behandlungsangebot im Rahmen einer Rehabilitation aufrecht zu erhalten. Da sich die Finanzierung einer musiktherapeutischen Behandlung außerhalb eines klinischen Rahmens für CF Betroffene eher schwierig darstellt, scheint eine Anbindung dieses Angebotes an CF Ambulanzen wünschenswert.

Literatur

Olaf Zeigert (Wien 2012) Die Körpertambura – ein vibroakustisches Saiteninstrument für die Musiktherapie; Wirktheorien, Verbreitung und Einsatzgebiete, sowie eine Untersuchung der psycho-physiologischen Effekte innerhalb zweier Einzelfallstudien; Diplomarbeit an der Uni für Musik und Darstellende Kunst, Wien

S.Bossert und J.Marz (Zürich 2012) Randomisierte Fall-Kontrollstudie bei Patienten mit psychischen Störungen nach einem Unfall 2012 Psychosomatische Neurorehabilitation der Rehaklinik Bellikon/HDK Zürich

Peter Hess (Hrsg.) (Uenzen 2010) Ross, U. H. "Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht". In: Peter Hess- Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft. Hrsg. von P. Hess und C. M. Koller.

Bernhard Deutz/ Dr.med.Cordula Dietrich (Berlin 2005) Körpertambura – ein neues musiktherapeutisches Instrument

Tonius Timmermann/Jan Dosch (Wiesbaden 2005) Das Buch vom Monochord

Fritz Hegi/Maja Rüdisüli (Wiesbaden 2011) Der Wirkung von Musik auf der Spur

Fotografien: Holger Zwerschke/ Julius Wrede

Kontakt

* Fachklinik Satteldüne der DRV Nord
Tanenwai 32
25946 Nebel/Amrum

christian.falkenberg@drv-nord.de
mechthild.wrede@drv-nord.de

Fachklinik Satteldüne Insel Amrum

Deutsche Rentenversicherung Nord