

## Arbeitskreis Komplementärmedizin

Der Arbeitskreis Komplementärmedizin stellt vor

# Nichtmedikamentöse Schmerzbehandlung der Musiktherapie bei CED

*Friedemann Stöhr*

### Musiktherapie und Schmerz

Die bei einer CED vorkommenden Schmerzen und deren Folgeerscheinungen wie die körperlichen An- und Verspannungen sind allgegenwärtig. Schmerzen gehören dann zur Lebensrealität und zwingen den Betroffenen zu einer Auseinandersetzung, um wieder zu einer angemessenen Lebensqualität zu kommen.

An drei ausgewählten Beispielen möchte ich im Folgenden aufzeigen, wie und wann die Musiktherapie bei einer nichtmedikamentösen Behandlung von Schmerzen eingesetzt werden kann. Alle daraus gewonnenen Erkenntnisse sind Erfahrungswerte, d.h. genauere naturwissenschaftliche Nachweise sind bei dieser Krankheit noch zu leisten. Bekannt ist durch die neurobiologische Hirnforschung und die hirnhysiologischen Wirkungsforschung, dass Musik als komplexer Reiz in der Lage ist, affektive Funktionsabläufe im Gehirn zu beeinflussen und den Cortex derart zu beschäftigen, dass andere Umwelt-

reize kaum oder gar nicht mehr wahrgenommen werden (vgl. NÖCKER-RIBAUPIERRE, 17). Hier setzt die Musiktherapie aus medizinisch-therapeutischer Sicht an und wird mit großem Erfolg bei der Schmerz- und Angstminderung in den unterschiedlichsten klinischen Bereichen eingesetzt. Ich möchte an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Musik (-therapie) nur eine Form der Schmerzbehandlung ist. Im Sinne einer multimodalen Behandlung sind andere kreative Behandlungsformen (Tanz- und Bewegungstherapie, Kunsttherapie, kreatives Schreiben usw.) denkbar und werden ebenfalls mit Erfolg angewendet. Welche Therapieform die erfolgreichste und vielversprechendste sein kann, ist Sache der Neigung und des Ausprobierens. Immer dann, wenn das harmonische Zusammenwirken der vielen regionalen Netzwerke in unserem Gehirn gestört wird und sich ein Gefühl von Anspannung, Unruhe, Stress, Verunsicherung und Angst bereit macht, dann ist es ein „spürbarer Ausdruck der Tatsache, dass wir wieder einmal ‘aus dem Gleich-

gewicht' geraten sind, und das wir etwas tun müssen, um den Einklang zwischen uns und unserer äußeren Welt, zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln und zwischen dem was wir wollen, und dem was wir können herzustellen.“ (HÜTHER, 2004, 18)

Bei den ersten beiden Beispielen geht es um die Erfahrung mit dem Klang. Der Klang gehört zu den wesentlichen Bausteinen oder Komponenten der Musik (neben Rhythmus, Melodie, Dynamik und Form). Durch ihn lässt sich im Gehirn eine Harmonisierung und Synchronisation erreichen. Sie hilft die verloren gegangene innere Balance auszugleichen und Störungen des emotionalen Gleichgewichts zu beseitigen. Damit wird auch klar, dass keine unreflektierte Verschmelzung vorliegt, sondern eine bewusste Begegnung mit dem eigenen Körper eingegangen wird. Durch das Erleben, Spüren und Erfahren von Resonanz am eigenen Leib wird die Wahrnehmung von Empfindungen und Bedürfnissen sensibilisiert. Der Klang ist nur im Moment, aber permanent in Veränderung. Er lässt sich nicht ausdenken oder festhalten, sondern nur empfinden und fühlen. Im günstigsten Fall entspannt sich der gesamte Körper. Es kommt zu einer inneren Gelöstheit und zu einer inneren Leere.

Die meisten Entspannungstechniken hören dann auf. Wichtig aber ist meines Erachtens, diese Leere wieder mit neuen kreativen und schöpferischen Ideen zu füllen. Alle schwingungs- und obertonreichen Instrumente, die direkt mit dem Körper in Berührung kommen, haben diese besondere Wirkung. Zu nennen sind da die Klangschalen, die Körpertambura, das Monochord, die Klangwiege, der Klangstuhl usw. Bei all diesen Körperinstrumenten wird der menschliche

” Schmerz ist unvermeidlich – Leiden ist Entscheidung“

*Dalai Lama*

Körper zum unmittelbar mitschwingenden Bestandteil des Instruments. Dies bewirkt eine erhebliche Intensivierung des Klangerlebens. Der Klang wird nicht primär auditiv wahrgenommen, sondern mit dem ganzen Körper erfahren und durch Vibration gefühlt. Knochengerüst und Körperflüssigkeit sind hervorragende Schallleiter. Harmonische Schwingungen dringen tief ein in die Zell- und Gewebestruktur des Menschen, der Mensch »badet« geradezu im Klang. Derartige Körperinstrumente können sehr hilfreich sein in der Arbeit mit Menschen, die sich schwer tun, loszulassen und den Kopf ruhen zu lassen. Sie unterstützen die Körperwahrnehmung und innere Achtsamkeit, befördern Entspannung und Erdung.

Kontraindikationen: Auf keinen Fall sollten die Körperinstrumente bei Patienten eingesetzt werden, die frisch operiert worden sind, einen Herzschrittmacher haben, die schwanger in den ersten drei Monaten sind und bei denen ein bekannter Missbrauch oder eine bekannte Psychose vorliegt.

Alle folgenden Beispiele sollten – wenn möglich – im Liegen vorgenommen werden. Die Rückenlage ist vorzuziehen, kann aber bei unangenehmen Gefühlen oder Schmerzen auch in der Bauch- oder Seitenlage mit ange-

winkeltem Bein ausgeführt werden. Links- oder Rechtsseitenlage ist ebenfalls nach Belieben möglich. Die Lage kann bei Bedarf jederzeit verändert werden. Jede Übung sollte absolut schmerzfrei durchgeführt werden. Bei Verwachsungen im Bauchraum ist darauf zu achten, dass dieser Bereich nur begrenzt belastbar ist. Da CED-Betroffene oftmals wegen der Schmerzen im Oberbauch verkrampten, sollte bei der Durchführung zunächst eine Entspannung für den gesamten Körper vorgenommen werden, denn schon jetzt wird der Bauch zwar indirekt, aber positiv beeinflusst. Erst danach sollte die Aufmerksamkeit gezielt auf den Unter- und Oberbauch gelegt werden. Die positiven Aspekte des Bauches sind herauszustellen: Gefühlswelt, Sonnengeflecht, Zentrum des Lebens (Hara) usw.

### Die Körper tambura

Die Körper tambura ist ein Klanginstrument, das es in unterschiedlichen Größen gibt, und zur Klangbehandlung oder Klangmassage

auf den Körper gelegt wird. Die Saiten werden vom Behandler gleichmäßig angeschlagen. Die Stimmung entspricht der indischen Tambura. Eine Tonfolge von vier Saiten wiederholt sich 7-fach. (Wer mehr über die Tamburastimmung erfahren will, dem empfehle ich DEUTZ, B. (2009) Hinweise und Tipps zum Umgang mit der Bass-Körper tambura. Zu finden unter: [www.deutz-klangwerkstatt.de](http://www.deutz-klangwerkstatt.de)). Die Körper tambura hat einen gewölbten Boden, so dass sich das Instrument gut an den Körper anschmiegen kann. Aufliegend bedeckt sie den Körper von den Schultern bis zu den Knien. Empfehlenswert bei Unterleibsschmerzen ist die Basskörper tambura, die aufgrund ihrer längeren Saiten und ihres größeren Korpusvolumens einen tieferen Klang mit einer besonders intensiven Vibration erzeugt.

Die Körper tambura muss nicht gleich auf den Körper gelegt werden, sondern kann erst einmal mit Hilfe von Füßen einen größeren Abstand zu dem Problembereich herstellen. Diese langsame und vorsichtige Annäherung bis zum vollen Kontakt von Körper und Ins-

Körper tambura.



trument, hat sich besonders bei Patienten, die keine Erfahrungen mit der Klangmassage haben, als vorteilhaft erwiesen.

## Klangschalen

Es gibt zwei Möglichkeiten mit Klangschalen zu arbeiten: Die Klangmassage bei der Einzelarbeit oder die Klangmassagemeditation mit Gruppen.

Die individuelle Klangmassage ist eine ganzheitliche Behandlung, kann aber ebenso zielgerichtet (in diesem Fall der Bauchbereich) eingesetzt werden. Dieser Problembereich sollte jedoch mit besonderer Vorsicht behandelt werden und zuerst nur indirekt angegangen werden. Nun werden nacheinander alle Körperteile von der Fußsohle bis zum Scheitel mit verschiedenen großen Klangschalen bespielt. Vorteilhaft ist ein Satz von kleiner, mittlerer und großer Schale. Während der Massage werden die entsprechenden Klangschalen immer wieder angeschlagen (drei- bis viermal). Die Töne sollen ausklin-

gen, bis sie nicht mehr gehört werden. Zum Schluss werden alle verfügbaren Klangschalen in beliebiger Reihenfolge gespielt (Klangkaskade). Dabei brauchen die Töne nicht ausklingen, sondern können sich vermischen.

Bei der entsprechenden Meditation geschieht dieselbe Abfolge in der Vorstellung der Patienten (Imagination). Dabei gibt der Therapeut die Reihenfolge an (Bsp.: „Stell dir vor, ich lege nun eine Klangschale auf deine rechte Fußsohle“) und schlägt die entsprechende Klangschale an. Der Meditierende spürt nun die Klänge an den angesprochenen Körperteilen durch Hören.

## Musik-Imaginative Schmerzbehandlung

Die musik-imaginative Schmerzbehandlung gliedert sich in vier Phasen: das Vorgespräch mit einem ausführlichen Schmerzinterview (Erstellen einer Schmerzskala, Schmerz in musikalischen Worten beschreiben), die



Klangschalen.

Komposition einer sogenannten „Schmerz-musik“ und einer „Linderungsmusik“ (Heilungsmusik), die Durchführung und das (reflektierende) Nachgespräch.

Bei der eigentlichen Durchführung suchen nun der Patient und der Therapeut gemeinsam nach Klängen, Geräuschen, Rhythmen usw. unter allen verfügbaren Instrumenten, die diesen Schmerz so gut wie möglich widerspiegeln und solchen, die der Patient als besonders angenehm und wohltuend empfindet. Anschließend gestalten Therapeut und Patient daraus je eine individuelle Komposition sowohl für den Schmerz als auch für seine Linderung. Der Therapeut hat in der Kompositionsphase vorwiegend beratende Funktion bei der Auswahl der Instrumente, Töne und Rhythmen, denn sowohl bei der Komposition als auch in der folgenden Anwendung der Musiken entscheidet der Patient, was für ihn stimmig ist Durch Dirigieren oder Anzeigen und durch gemeinsam ausgemachte Zeichen, (lauter-leiser Anleitung, wie es klingen soll).

In der Anwendungsphase wird der Patient gebeten sich bequem hinzulegen und beiden Musiken zuzuhören, die der Therapeut

**Zu meiner Person:**

M.A. (Musiktherapie), (Musik-) Gestalttherapeut (DVG), Fortbildung u.a. in der Musik-Imaginative Schmerzbehandlung, Lehrtherapeut und Ausbilder, seit über 35 Jahren an Morbus Crohn erkrankt, Mitglied der DCCV und dort Mitbegründer des AK Komplementärmedizin, Teilnehmer am Kompetenznetzwerk „Psychotherapie bei Darmerkrankungen“.

nun nacheinander spielt, wobei der Patient entscheidet, wann die Schmerzmusik bzw. die Linderungsmusik anfängt und aufhört. Es ist auch jederzeit möglich, durch Zeichen Veränderungen, die die Musik passender machen, anzugeben. Sind die Kompositionen „gelingen“ im Sinne von „Einverstanden-Sein“, verspürt der Patient nach der Anspannung, die die Kompositionen „Schmerz“ häufig auslösen, eine Erleichterung durch die Kompositionen „Linderung“. In einem abschließenden Nachgespräch sollte das Erfahrene und Erlebte gemeinsam mit dem Therapeuten reflektiert werden.

Es ist von Patient zu Patient sehr unterschiedlich, wann bzw. wie lange der Effekt der Reduzierung der Schmerzen eintritt bzw. anhält. Deswegen sollte die Behandlungsmethode durch Wiederholungen drei bis fünf einstündige Sitzungen umfassen.



**Literatur**

Literaturangaben online unter [www.dccv.de/BR-Archiv](http://www.dccv.de/BR-Archiv)