

Ton für Ton



Musiktherapie

Die Musiktherapie nutzt Musik, um seelische, körperliche oder geistige Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Die Instrumente werden je nach Patient ausgewählt: Es können einfache Rhythmusinstrumente wie Klangstäbe oder Trommeln sein, aber auch das Klavier, Seiten- oder Blasinstrumente. Im Mittelpunkt der Therapie stehen nicht die Defizite, sondern die Dinge, die der Patient kann. Weitere Infos: Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft, www.musiktherapie.de

Eine Frau sitzt am Keyboard. Ihr linker Unterarm wird abgestützt, die Finger ihrer linken Hand kann sie nur mühsam bewegen. Die Ursache: ein Schlaganfall mit halbseitiger Lähmung. Die Hand des Therapeuten ruht auf ihrer Schulter, damit sie dort nicht verspannt. Ganz langsam und konzentriert spielt sie den ersten Ton, den zweiten, den dritten. „Ta-da-da.“ Eine kleine Melodie ertönt – die ihr Herz erreicht. Ein Lächeln legt sich auf ihr Gesicht. Was für einen Pianisten noch nicht einmal das Warmspielen ist, ist für diese Frau ein großes Erfolgserlebnis, das sie beflügelt.

Professor Eckart Altenmüller von der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover therapiert Schlaganfallpatienten mit Musik. Gleichzeitig führt er dazu wissenschaftliche Studien durch. Er, der selbst Medizin und Querflöte studiert hat, weiß: „Musiktherapie motiviert die Menschen. Der Anreiz, mit Musik Schritt für Schritt die Feinmotorik zurückzugewinnen, ist sehr hoch.“

Wenn durch einen Schlaganfall die Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt

sind, ist das häufig sehr belastend für die Betroffenen. In diesem Moment etwas Spannendes lernen zu können, etwas, das die Emotionen anspricht, tut ihnen gut. Oft wird sogar ein lang gehegter Wunsch von früher geweckt, endlich

Musik ist die Sprache der Seele, sagt man. Und sie kann gesund machen. Gerade bei Menschen, die einen Schlaganfall hatten, kann Musik die **Genesung unterstützen**.



selbst einmal zu musizieren. So hat Eckart Altenmüller drei Jahre lang einen Ingenieur begleitet. Zunächst war es diesem fast unmöglich, die Finger der rechten Hand zu bewegen. 40 Stunden hat der Musikmediziner am Keyboard mit dem Mann gearbeitet, in der ersten Zeit fast jeden Tag, später einmal in der Woche. Jeder Ton, jeder Tastendruck war ein Fortschritt, der ins Ohr ging. Mittlerweile kann der Ingenieur alle Finger richtig bewegen, er geht wieder arbeiten. Die Freude an der Musik ist geblieben: Er nimmt Unterricht und spielt inzwischen beidhändig einfache Stücke von Bach.

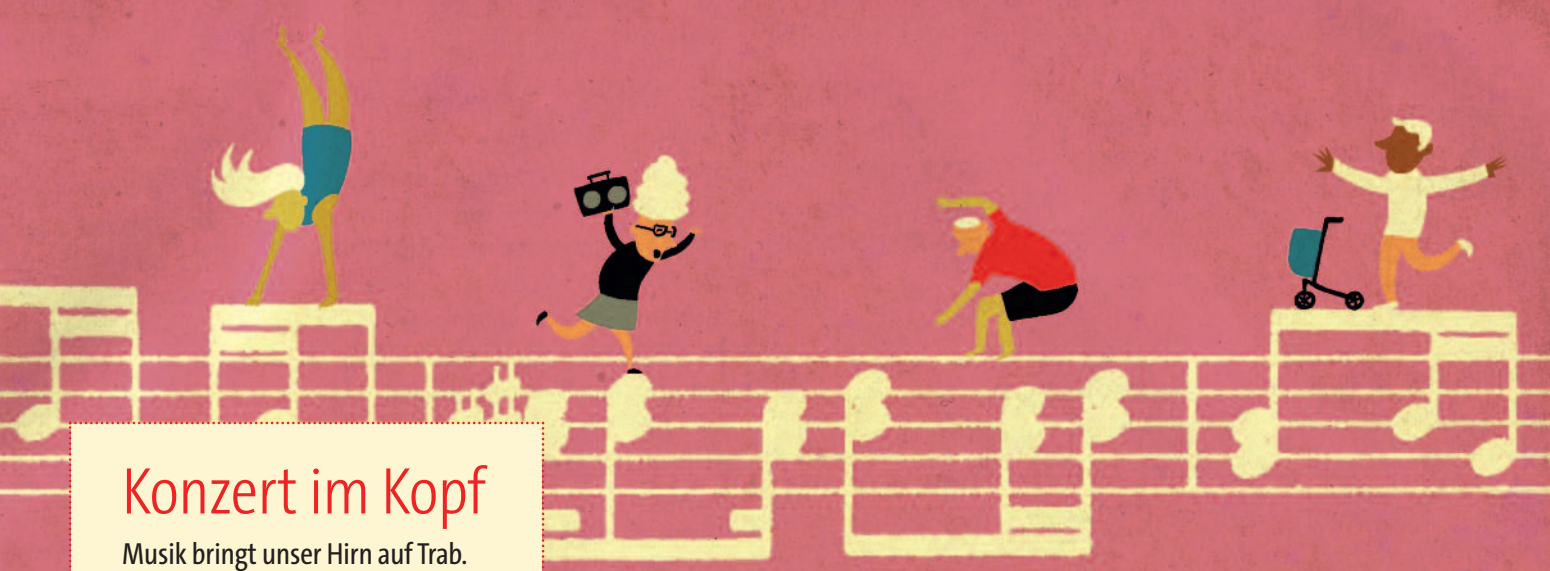
Innerlich tanzen

Eckart Altenmüller hat in Studien gezeigt, dass Musiktherapie nach einem Schlaganfall oft besser und schneller wirkt als klassische Ergotherapie. Das lässt sich auch im Gehirn nachweisen: Wird Bewegung mit Musik gekoppelt, werden unterschiedliche Hirnareale gleichzeitig aktiv: Gehör und Motorik, Gefühl und Verstand, Atmung und Herzschlag – Musiktherapie bringt den Menschen innerlich zum Tanzen. Der Patient sieht, spürt und hört seine Fortschritte, das ist ein starker Antrieb dranzubleiben. „Wichtig ist, dass

kein Leistungsdruck aufkommt“, erklärt Altenmüller. Es geht um die Freude am Klang, um Improvisation. →

Service Wieder bewegen

In den kostenfreien Pflegekursen der AOK Rheinland/Hamburg lernen Sie, wie Sie Ihren Angehörigen bei Halbseitenlähmung mobilisieren und unterstützen können. **Termine finden Sie auf Seite 2.**



Konzert im Kopf

Musik bringt unser Hirn auf Trab. Das gilt auch für gesunde Menschen. Gerade bei Älteren haben Forscher festgestellt, dass Musizieren die Merkfähigkeit, die Koordination und die Feinmotorik verbessern kann. Denn es gibt nicht nur ein einziges Musikzentrum im Gehirn: Beim Musizieren aktivieren wir den Hörsinn, den Sehsinn und den Tastsinn – somit sind sehr viele Hirnregionen gleichzeitig aktiv. Beim Musikmachen werden zudem Glückshormone ausgeschüttet.

Hausmusik

Eine richtige Musiktherapie gehört in fachliche Hände. Doch Experten wissen, dass sich bei Schlaganfallpatienten, die täglich ihre Lieblingsmusik hören, die Aufmerksamkeit verbessert. Wer Probleme mit dem Sprechen hat, könnte versuchen zu singen. Denn das Singen hat einen anderen Platz im Gehirn und klappt häufig besser als das Sprechen.

Therapeuten

„Leider gibt es die Musiktherapie bisher nur in 10 bis 15 Prozent aller Reha-Einrichtungen“, sagt Professor Eckart Altenmüller. Doch es gibt viele Einzelinitiativen und auch freiberufliche Musiktherapeutinnen und -therapeuten, die musikunterstützte Therapie anbieten. Sprechen Sie dazu Ihren Arzt oder die AOK Rheinland/Hamburg an.

➔ Daher taugt musikalisches Training auch eher für Menschen, die vor der Erkrankung kein Instrument gespielt haben. Einen passionierten Musiker hingegen kann es eher frustrieren.“

Jeder, wie er kann

Das Alter spielt bei der Musiktherapie keine Rolle. Ganz im Gegenteil: Gerade ältere Menschen haben früher oft mehr gesungen als jüngere. Sie wünschen sich häufig, ihre alten Kinderlieder zum Klängen zu bringen.

Wer die Finger einzeln noch nicht so gut bewegen kann, um eine Taste zu drücken, für den hat Eckart Altenmüller Trommel-Pads. Das sind acht kleine elektronische Trommeln, auf die der Betroffene mit dem Handgelenk drücken kann. Jede Trommel erzeugt einen anderen Ton, sodass eine kleine Melodie entsteht.

Um ganze Armbewegungen zu trainieren, wird in Hannover mit modernster Technik gearbeitet: Sensoren an verschiedenen Stellen des Arms wandeln Bewegung in Klang um. Je nach Bewegung wird der Ton leiser oder lauter, höher oder tiefer – es ertönen sogar verschiedene Instrumente. Somit könnte man ein kleines Orchester dirigieren.

Auch Gehen lernen wird durch Musik gefördert: Bei diesem musikunterstützten Gangtraining hilft der Takt, die Beine zu

koordinieren. Zumeist spielt die Therapeutin oder der Therapeut ein Rhythmusinstrument. Das Tempo orientiert sich an der Schnelligkeit der Schritte und wird nach und nach erhöht. Am Deutschen Zentrum für Musiktherapieforschung wurde belegt, dass das Gangtraining mit Musik wirkungsvoller ist als traditionelle Physiotherapie. Zudem stellten die Forscher fest, dass die Menschen, die mit Musik üben durften, zufriedener waren.

Nicht ohne Grund gilt Musik als Medizin – auch für die Psyche. Und die spielt bei einem Schlaganfall eine große Rolle. „Der Verlust bestimmter körperlicher Funktionen macht traurig und kann sogar zu Depressionen führen“, sagt Altenmüller. Die Musik baut auf und gibt Energie. Die Patientinnen und Patienten trauen sich wieder etwas zu und bekommen neuen Lebensmut.

Andrea Behnke

Service Therapien bei Schlaganfall

Möglichkeiten zur Behandlung eines Schlaganfallpatienten lernen Sie in den kostenfreien AOK-Pflegekursen kennen. Termine finden Sie auf S.2.