

Burnout-Prophylaxe für PsychotherapeutInnen: Die heilsame Kraft der Musik

Prof. Dr. med. Peer Abilgaard

Vortrag am 26. April 2012 im Rahmen der
62. Lindauer Psychotherapiewochen 2012 (www.Lptw.de)

Kontakt:

Prof. Dr. med. Peer Abilgaard
Chefarzt d. Psychiatrischen Klinik
Helios Marien Klinik
Wanheimer Str. 167 a
47053 Duisburg

Die heilsame Kraft der Musik

für einen selbstfürsorglichen und individualisierten Umgang mit Musik als Burnout-Prophylaxe

Von einem der Großen der abendländischen Musikkultur ist das Zitat überliefert: „Über Musik zu reden ist wie über Architektur zu tanzen!“ (Frank Zappa). Und so will ich gleich zu Anfang versprechen, dass ich Sie gleich einladen möchte, gemeinsam zu singen. Vorab möchte ich aber doch noch etwas reden; nicht so sehr über die Musik an sich, sondern über die Bedingungen, unter denen Musik als besonders heilbar – auch und gerade unter dem Aspekt der Burnout-Prophylaxe – erlebt werden kann.

Die Erwartungshaltung an einen Referenten der die Musik unter dem Aspekt Ihrer heilsamen Eigenschaften beleuchtet, ist erfahrungsgemäß hoch, weil die Wertschätzung von Musik allgemein sehr hoch ist. Aber weil es ebenso wenig DIE Musik wie DEN oder Die Hörerin gibt, lohnt es sich, ein wenig ins Detail zu gehen, unter welchen Voraussetzungen Musik sich nützlich machen kann, und auch und gerade als Mittel gegen Burnout verstanden werden kann. Ich werde das Thema dialektisch angehen und zunächst versuchen, die Musik von ihrem Generalverdacht immer und überall für jeden und jede heilsam zu sein freizusprechen, dann aufzeigen, was die Forschung über die psychophysiologischen Prozesse beim Musik hören und beim Musik machen inzwischen zutage gefördert hat und wo diese Erkenntnisse in der Medizin bereits erfolgreich eingesetzt werden. Abschließen möchte ich mit ein paar Thesen zum achtsamen und individualisierten Umgang mit Musik. Und weil alle Theorie grau ist, können wir dann im zweiten Teil Musik hören und Musik machen und die aufgestellten Thesen gleich auf ihre individuelle Passgenauigkeit hin erproben.

Glaubt man der „Musikalischen Hausapotheke“ von Christoph Rieger aus den 1980er Jahren, gibt es immer die rechte Musik für „jedwede Lebens- und Stimmungslage von A bis Z“. CD2 hilft gegen Einsamkeit, CD6 für „Für oder gegen verliebt sein, verliebt bleiben“ und so weiter und so fort. Möchten sie ihr räumliches Vorstellungsvermögen weiterentwickeln, so empfiehlt die Arbeitsgruppe von Francis Rauscher, Gordon Shaw und Catherine Ky das Hören von Musik von Wolfgang Amadeus Mozart. Bekannt geworden ist diese These unter dem Begriff des Mozarteffektes. Allerdings haben Versuche, diese Studie zu wiederholen, ergeben, dass dieser Effekt so nicht haltbar ist. Und nach „Musik im Kopf“ von Manfred Spitzer, empfiehlt sich nun eine neue Musikproduktion unter dem Titel „Musik im Bauch - entspannende Klassik fürs ungeborene Kind“.

Man könnte meinen, mit Musik geht alles besser, wie auch eine gleichnamige eher „niederschwellige“ Unterhaltungssendung des Fernsehens der Siebziger Jahre suggerieren mochte. Ich glaube, es wäre besser zu sagen: Mit Musik geht manches, manchmal für manche besser.

Ich möchte kurz aus Luise Reddemanns Vortrag „**Glück durch Musik**“ zitieren, den sie anlässlich des Symposiums „Was ist Glück? Psychotherapie und Glücksforschung“ in der Klinik Flachsheide Bad Salzuflen 2006 hielt. Sie bezieht sich hierbei auch auf das sehr empfehlenswerte Buch „Die Magie der Musik“ von Franz Josef Wetz:

„Kant und Schiller misstrauten der Musik, weil sie unsere Sinne zu sehr fessle und dadurch die innere Freiheit des Menschen als notwendige Voraussetzung für Sittlichkeit und Humanität lähme. Das ist im Sinn des Kirchenvaters Augustinus gesprochen, der zumindest ein ambivalentes Verhältnis zur Musik hatte: er lehnte Musik als verführerische Gewalt und betörende Sinnenlust ab und empfahl daher an ihrer Stelle das Gebet. Die Menschen sollten weniger mit den Ohren, sondern mit dem Herzen hören. Und gesungen solle zum Lobe Gottes und nicht zur wollüstigen Sinnenfreude werden. Das beeinflusste z.B. Dante, der in seiner „Göttlichen Komödie“ vor der verwirrenden Gefahr schöner Klänge für die heilsuchende Seele warnte. Und in Tolstois Kreutzerersonate ist zu lesen: „Musik überhaupt ist etwas Furchtbares!.. Man sagt, Musik wirke erhebend auf die Seele. Das ist nicht wahr, das ist Unsinn. Sie wirkt furchtbar – aber keineswegs erhebend. Sie erhebt die Seele nicht, sie zerrt sie herab, sie stachelt sie auf und hypnotisiert sie.“ Diese Einschätzungen der Wirkung von Musik deuten wohl allesamt auf die Angst vor Kontrollverlust hin.“

Ein Blick auf die Physiologie: Musik wird über die Sinnessysteme Gehör und zu einem Teil auch über das Vibrationsempfinden vermittelt. Beide Systeme sind nur schwer von der Umwelt abschirmbar. Die Augen kann man schließen, die Ohren nicht, und so hat Musik, wenn man sie als unangenehm empfindet, eine besonders stressende Wirkung. Studien in der Arbeitsmedizin legen nahe, dass unangenehm empfundene Schalleindrücke ab einem dauerhaften Pegel von bereits 60dBA, das entspricht leiser Radiomusik, die Quote für Herz-Kreislaufkrankungen nachhaltig und messbar erhöhen können. Auch PatientInnen, die unter einer Traumafolgestörung leiden, berichten, dass akustische Eindrücke im Zusammenhang mit dem Trauma besonders nachhaltig und intrusiv erlebt werden, so berichteten es uns beispielsweise die Opfer der Duisburger Loveparade.

Woher stammen die Wurzeln, für den Verdacht, dass Musik so heilsam sei?

Noch einmal Luise Reddemann:

„Es gab allerdings parallel dazu eine andere Vorstellung von Musik, die vor allem auf Pythagoras und Platon zurückging, deren Lehren großen Einfluss ausübten. Pythagoras erschien der Kosmos als ein göttliches Wesen voll Harmonie, und der Umlauf der Gestirne vollziehe sich nach musikalischen Gesetzen, meinte er. Die abendländische Geistesgeschichte ist von der Vorstellung durchzogen, dass dem Universum ein Klang innewohne. So lässt auch Goethe den Faust mit Sphärenmusik beginnen. Es hielten nicht nur Hildegard von Bingen und Martin Luther sowie Friedrich Gottlieb Klopstock ein musikalisch strukturiertes Weltall für gegeben, sondern auch Johannes Kepler und Werner Heisenberg, d.h. Naturwissenschaftler.

Diese möglicherweise idealisierende Idee von Musik könnte man, wenn man will, ebenfalls als Abwehr der Angst vor Kontrollverlust verstehen, aber vielleicht lässt sich auch ein Korn Wahrheit in beiden Sichten entdecken: Musik kann dafür sorgen, dass man ganz außer sich gerät, sie kann aber genauso Verinnerlichungsprozesse anstoßen und uns mit unserem göttlichen Kern verbinden. Und dabei gibt es noch eine hoch individuelle Komponente – allerdings nicht nur.“

Beleuchten wir die von Luise Reddemann angesprochene individuelle Komponente näher: Musik wirkt so unterschiedlich auf uns, wie unsere Biographien, Persönlichkeiten, Konstitutionen, etc sind. Auf diesen Umstand wies bereits lange vor der Erfindung der Evidenzbasierung der Hallenser Arzt und Gelehrte Ernst Anton Nikolai, 1745 in seinem Aufsatz „Die Verbindung der Musik mit der Arzneimittelgelahrtheit“, dass Musik ganz individuell schädlich oder nützlich sein kann:

„Wer in den Opern gewesen ist, der wird vielleicht an sich selbst wahrgenommen haben, wie stark die Musik in das Gemüt wirken kann. Ich halte vielmehr davor, dass die Wirkung, welche die Musik in dem Körper hervorbringe, daher rühre, weil sie Leidenschaften erregen kann. Es versteht sich aber von selbst, dass die besonders muss eingerichtet sein. Nun ist bekannt, dass die Leidenschaften Veränderungen im Körper verursachen. Es ist ferner gewiss, dass dasjenige, welche Veränderungen im Körper hervorbringt, entweder die Gesundheit desselben befördern oder Krankheiten erzeugen könne. Sollte also nicht die Musik geschickt sein, den Gesunden zu befördern **und** Krankheiten zu verursachen?“

Eine Arbeitsgruppe von Hans Neuhoff aus dem Jahr 2000 an der Hochschule für Musik und Tanz Köln greift diese These der hochgradig individualisierten Bewertung von „Lieblingsmusik“ auf und befragte BesucherInnen einer Volksmusikgala, eines Hardrockkonzertes und eines klassischen Abonnementkonzerts, wie sie ihre Lieblingsmusik erlebten, und fand dabei heraus, dass trotz unterschiedlichster Musikrichtung die Fans der jeweiligen Musikrichtung ihre Musik mit sehr ähnlichen ästhetischen Begriffen beschrieben. Wie kommt es nun dazu, dass wir Lieblingsmusiken

haben. Eine maßgebliche Ursache ist dafür in hirnpfysiologischen Vorgängen zu suchen. Unser Gehirn ist ja kein statisches Organ, sondern setzt sich intensiv mit den Reizen auseinander, die auf es einströmen. Manfred Spitzer umschrieb diese Eigenschaft der Neuroplastizität mit der Metapher, dass unser Gehirn ähnlich trainierbar sei wie ein Muskel: Wenn man einen bestimmten Gedanken immer wieder denkt, dann werden die Nervenzellen, die diesen Gedanken repräsentieren, immer weiter gestärkt, andere Gedanken hingegen, die wir nicht denken, finden auch keine neuronale Repräsentation. So ist es auch mit allen auf das Gehirn einfallenden Sinnesreizen und empirische Studien aus der Musikpsychologie belegen, dass gerade die Titel im Bereich der Popmusik eine besonders Chance haben, in die Charts zu gelangen, wenn sie nur häufig genug von den Radiostationen gespielt werden. Und selbst wenn wir den Titel dann gar nicht mögen, müssen wir ihn uns gleichsam schön hören, um es besser zu überstehen: (vielleicht gibt es ja ein akustisches Stockholmsyndrom?). Eine andere entscheidende Größe ist die Gefühlsverfassung genau zu dem Zeitpunkt, wenn wir bestimmte Sinneseindrücke erfahren:

„Liebling, sie spielen unser Lied!“

Es ist daher besonders sinnvoll, wenn man Musik therapeutisch einsetzt, sich die Mühe zu machen, zu fragen, welcher Mensch welche Musik besonders positiv besetzt. Diese Mühe hat sich Ralph Spintge gemacht, als er in den Achtziger Jahren am Klinikum des Märkischen Kreises untersuchte, ob Musik (eingesetzt bei Operation mit lokaler Betäubung), dazu führt, dass die Operation komplikationsloser verläuft, unter anderem daran ablesbar, dass die Patientinnen und Patienten weniger Schmerzmittel benötigen und schneller entlassen werden können. Die Probanden brachten dazu ihre Lieblingsmusik mit in den OP und hörten diese auf einem portablen Abspielgerät. Die Studie lieferte hierzu sehr beeindruckend positive Ergebnisse. Repliziert wurde sie im Jahr 2005 von Forschern der Yale Universität in New Haven. Unter dem Eindruck der Lieblingsmusik brauchte die untersuchte Gruppe 30% weniger an Anästhetika.

Einen ganz eigenen Stellenwert hat Musik natürlich auch als Heilmittel an sich, angefangen von schamanischen Ritualen bis hin zu einer westlichen Musiktherapie, aber dieses Feld zu beleuchten, würde den Rahmen hier sprengen, und man muss ja nicht immer gleich krank sein, um die heilsame Kraft von Musik schätzen zu lernen.

Subjektiv positiv besetzte Musik verbessert die Lebensqualität auch und gerade von Gesunden. Eine Arbeitsgruppe unter Hans Günther Bastian in Frankfurt untersuchte 2004, 32 Sängerinnen und Sänger eines Laienchors vor und nach der Probe des Mozart-Requiems. Untersucht wurde die Immunkompetenz mittels Nachweis von IgA in einer Speichelprobe, der allgemeine Grad des

Gestresstseins durch den Kortisolspiegel und die psychische Befindlichkeit. Es gab zwei Vergleichsgruppen: die erste hörte nur Mozart (den sie alle hoffentlich auch mochten), die zweite sah fern. Die „Hauptgewinner“ waren die aktiven Musiker! Bei Ihnen war der Spiegel des IgA-Markers im Schnitt um 240 Prozent gestiegen: Singen ist also sehr gut, zur Verhinderung von Erkältungen geeignet. Sie hatten auch weniger Stress und waren evidenzbasiert guter psychischer Stimmung. Die Nur-Hörer waren immerhin entstresst und „gut drauf“, die „Fernseher“ waren unverändert...

Die entstressende Wirkung des Singens lässt sich auch in bildgebenden Verfahren belegen: so sind beim Singen im funktionellen Kernspintomographen Angst generierende Zentren, wie der Mandelkern deutlich weniger durchblutet. In der Folge ist auch die vegetative Reaktionsbereitschaft des Gesamtorganismus deutlich reduziert. Gute Argumente für den Einsatz in der Burnout-Prävention. Die Argumentationskette lässt sich aber noch weiter führen: Nach Aussagen der Forschung zur Salutogenese (A. Antonovsky, E. Werner, R. Smith) ist der Aspekt von stabilen haltgebenden Beziehungen, als einer der wesentlichsten Resilienzfaktoren anzusehen. Musik machen oder hören, das in Gemeinschaft passiert, trägt diesem Punkt sehr gut Rechnung. Umgekehrt fördert gemeinschaftlicher Gesang auch das Engagement für soziale Projekte, nachgewiesen in einer Studie von Robert Putnam in Nord-Italien (zitiert nach W. Bossinger). Die australische Sängerin und Chorleiterin Fay White berichtet von einem Gewerkschaftschor, der immer wieder half, schwere ideologische Krisen innerhalb der Gewerkschaft zu überwinden, und sie vor dem Auseinanderbrechen bewahrte.

Es hat mir große Freude gemacht in den vorangegangenen 3 Sitzungen meinen VorrednerInnen zuzuhören. Es hat mich inspiriert, mich weiter mit Achtsamkeit, mit Qi-Gong und Feldenkrais zu beschäftigen. Für viele professionelle Sängerinnen und Sänger sind diese Schulen inzwischen auch ein wesentlicher Bestandteil ihrer Ausbildung geworden. Wie kommt das? Allen vorgestellten Konzepten zueigen, ist ein sehr feinsinniger Umgang mit Körper UND Geist. Und das ist beim Singen nicht anders, nur dass das eher nebenbei passiert. Wenn Sie beispielsweise gleich ein neues Lied lernen, werden wesentliche Rechenoperationen im Gehirn, nämlich die Aufnahme von Informationen, deren Bewertung und der Output praktisch zeitgleich vollzogen. Und um von einem Referat von Tönen zu erlebbarer Musik zu gelangen ist die Integration imaginativer Vorgänge inklusive deren emotionaler Ausgestaltung essentiell. Die körperlichen Vorgänge sind nicht minder raumgreifend. Bei der für den Gesang äußerst günstigen Zwerchfellatmung finden kraftvolle Bewegungsvorgänge von den Nasenflügeln bis hin zum Beckenboden statt. Über die Stimulation des vegetativen Nervensystems werden zentrale Organe, wie Herz, Lunge, Haut und Blutgefäße

nachhaltig moduliert und auch hier gilt, was Herr Bühler gestern sagte: dass psychische und körperliche Aspekte in direkter Beziehung zueinander stehen, und sich gegenseitig positiv verstärken können. Beispielsweise lernen SängerInnen gleich im ersten Semester, wie Sie Ihre Bühnenpräsenz intensivieren können. Wir machen das auch fast jeden Morgen hier in Lindau bei der morgendlichen Einstimmung: Zunächst gilt es Lust dafür zu wecken, sich zu zeigen, das wird dann sehr schnell auch in Stand und Gang sichtbar, beispielsweise durch die Aufrichtung des Brustbeins, in der Folge steht mehr Platz zur Einatmung zur Verfügung, die Resonanzräume weiten sich, die eigene Stimme wird als kraftvoller und tragender erlebt, und das macht wieder Lust auf mehr...eine wunderbare Positivspirale.

Gemeinschaftliches Singen findet auch immer mehr Einzug in berufliche Kontexte. Ich selber werde nie vergessen, welche wohltuende Wirkung das „Chörli“ in jeder Donnerstagsmittäglichen Pause in meiner Zeit als Oberarzt in der Schweiz auf mich hatte. Dieser Klinikchor, bestehend aus MitarbeiterInnen und PatientInnen in der psychiatrischen Klinik St. Pirminsberg in Pfäfers hat inzwischen schon eine mehr als 50 jährige Tradition und auch viele ehemalige Mitarbeiter der Klinik kamen jeden Donnerstag den Berg herauf gefahren um kleine Musikstücke, auch Kanons zu singen. Damit so ein Chor aber auch und gerade im Kontext von Arbeit „funktioniert“, kommt dem Leitenden des Ensembles eine besondere Verantwortung zu.

1. Muss er/sie darauf achten, dass eine Atmosphäre des Geschützt seins entsteht. Wie viele Menschen berichten mir auch hier in Lindau, nach der morgendlichen Einstimmung, dass sie immer davon ausgegangen waren – nach leidvoller Bloßstellung im Schulmusikunterricht, oft schon vor vielen Jahrzehnten – dass sie immer davon ausgegangen waren, nicht singen könnten. Und dass nur der Schutz der großen Gruppe und eine gewisse Grundfreundlichkeit aller Anwesenden, inklusive EnsembleleiterIn, sie die Scham hat überwinden lassen, die dann umschlägt in „Reward“. Und dass die Versagung von Belohnung eine der wesentlichsten Trigger für Burnout ist, konnten wir ja bereits in mehreren Vorträgen hier hören.
2. Bezugnehmend auf den Eröffnungsvortrag von Herrn Nassehi möchte ich dem Gesang auch eine **intentionale Qualität** zuschreiben, wenn der/die Chorleiterin um diese Qualität weiß und sie fördert. Keinesfalls wird Gesang am Arbeitsplatz fruchtvoll sein, wenn der Geschäftsführer sich vor die Belegschaft stellt, und sagt, es gäbe jetzt eine neue Studie aus Amerika, aus der hervorginge, dass eine singende Mittagspause die Produktivität um 10% erhöhe, und deswegen ab morgen gesungen würde.
3. Singen kann ein Weg zu einer inneren Stimme sein, und ChorleiterInnen tun gut daran, im Gesang auch Momente der Stille anzubieten, damit diese vielleicht besser hörbar wird.

Abschließend möchte ich noch einmal auf Luise Reddemanns Arbeiten zu resilienten Künstlerpersönlichkeiten, allen voran Johann Sebastian Bach hinweisen. In ihrem Buch Überlebenskunst untersuchte sie die Musik Johann Sebastian Bachs auf Resilienzfaktoren hin, wie Dankbarkeit, Humor, Optimismus, Eingebundensein in ein größeres Ganzes, Akzeptanz etc. In Bezug zu den erheblichen Belastungen in der Biographie von Bach, wird der Komponist spürbar als eine sehr resiliente Persönlichkeit, der ganz unvermittelt durch seine Musik zu uns spricht. Dies mag dann als Anregung wirken, sich mit der eigenen Resilienz zu beschäftigen. Ich glaube, dass der Umgang mit Musik, die Resilienz thematisiert, von resilienten Persönlichkeiten, ein ganz erheblicher Wirkfaktor ist, wenn wir Musik zur Burnout-Prophylaxe nutzen wollen.

Zusammenfassung

Vorsicht beim Umgang mit Musik, denn....

1. Musik wird über das Gehör vermittelt. Dieses Sinnesorgan kann man – anders als das Auge – nicht ohne weiteres mit einfachen Mitteln „verblinden“
2. Ob wir eine Musik mögen oder ein andere ist hochindividuell und zu respektieren.
3. Musik bringt uns nah an unsere Gefühle. Das kann auch Affektstürme auslösen und die müssen nicht immer nützlich sein.

Musik kann sich heilsam auswirken, wenn folgende Aspekte beachtet werden:

1. Positiv besetzte Musik entstresst tatsächlich: Mehr noch beim Tun denn beim alleinigen Hören
2. Musik ist eine Kunstform die hochstrukturiert ist. Das vermittelt Sicherheit im Umgang auch mit komplexen Gefühlswelten
3. Beim Musikmachen oder- hören ist Gemeinschaftserleben möglich. Das ist ein wichtiger Resilienzfaktor.
4. Die nonverbale Natur von Musik kann als befreiend empfunden werden.
5. Musik ist häufig vielstimmig. Das kann ein guter Ausdrucksweg sein für unsere Binnenwelten, die ja fast nie mit nur einer Stimme sprechen.
6. Selbstwertstärkung bei richtiger Anleitung.
7. Umgang mit Musik von resilienten Persönlichkeiten kann den Fokus auf eigene Resilienzfaktoren lenken.
8. Ebenso die Beschäftigung mit Musik die Resilienzfaktoren thematisiert (Stücke über Dankbarkeit, Humor, Optimismus, Liebe....)

9. Neuroplastizität setzt langfristige Prozesse in Gang

Musikbeispiele zum Hören

1. Johann Sebastian Bach: Kantate „Vernügte Ruh, geliebte Seelenlust.“ Arie Nr. 1
2. Johann Sebastian Bach: Kantate „ Wir danken Dir Gott, wir danken Dir“ Sinfonia Nr.1
3. Franz Schubert: Sinfonie Nr. 5, 1. Satz

Musikbeispiele zum Mitmachen

1. Kommt und lasst uns tanzen, springen. Kommt und lasst uns fröhlich sein. (Kanon)
2. Lachend, zieht der Sommer über das Feld. (Kanon)