

# Musik als Medizin

—  
VERA BRANDES



**H**eilung. Wieder ganz werden, alles einsammeln, was wir verloren haben oder preisgegeben uns gezwungen sahen. Aus Not, aus Angst, aus Mitleid oder aus Liebe. Eine Krankheit als Heilungskrise zu verstehen und anzunehmen, ist immer ein Schritt zur eigenen Wahrheit. Das Versprechen der Heilung ist das eigene Seelenheil als Basis psychischer und Voraussetzung für körperliche Gesundheit.

Im medizinischen Bereich der seelischen Gesundheit wird das Wort Heilung nicht oft in den Mund genommen. Den Ärzten ist klar, dass ihre Behandlungsmethoden seelischer Leiden einen begrenzten Wirkungsradius haben, und sie erwarten oft selbst nicht mehr als eine Linderung der Symptome, die das Aushalten der Erkrankung erträglicher macht, oder dass sie bestenfalls verhindern können, dass es noch schlimmer wird.

## **Auf den Spuren der Psychosomatik //**

Sigmund Freud war überzeugt, dass die Erinnerung

an das krankheitsauslösende Trauma die Heilung der Erkrankung bewirkt, und bat seine Klienten auf die Couch, um mithilfe einer – manchmal viele Jahre dauernden – Psychoanalyse die verdrängten Ursachen der Störung aufzudecken. Die Vertreter der kognitiven Verhaltenstherapie versuchen, dem Patienten die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung zu vermitteln, und hoffen so, die Einsichten auszulösen, die ein selbstschädigendes Verhalten eindämmen und ein konstruktiveres Reagieren auf Kränkungen bewirken können.

Als wir vor über vierzig Jahren mit einer kleinen Gruppe von Experten das Thema Heilung durch Musik diskutierten, hatte Keith Jarretts inzwischen legendäres Köln-Konzert schon eine Million Schallplatten verkauft und erlaubte Musikliebhabern auf der ganzen Welt etwas zu erleben, das, wie kaum eine andere Aufnahme es vermag, so etwas wie ein Ereignis kollektiver Heilung war. Dieses Phänomen vereint bis heute zwei Aspekte des Themas Heilung – Harmonie und Reaktionsfähigkeit – und

führt drei Gedanken weiter unter anderem zu der Frage, ob die Heilung des Individuums in einer un-heilen Welt überhaupt möglich ist. Dabei setzt Heilung immer voraus, dass sich das von Krankheit betroffene Individuum den Zustand vollständiger Gesundheit und Harmonie vorstellen kann. Musik macht Harmonie nicht nur vorstellbar, sondern erfahrbar. Und sie kann noch viel mehr, wie wir heute nach fast zwanzig Jahren universitärer Forschung wissen und erklären können.

### **Forschung zur MusikMedizin in Salzburg //**

Am Anfang standen wir mit unserer Forschung an der Universität Mozarteum in Salzburg vor der Frage, wie Musik auf physiologischer Ebene den Organismus von Menschen beeinflusst, und wollten dabei die Faktoren ermitteln, von denen das Maß ihres Einflusses auf den Körper abhängt. Wir fanden heraus, dass neben dem körperlichen Zustand des Behandelten u. a. die sogenannte Tonfolgedichte, mit der wir die Musik in unseren Experimenten an unsere Probanden »verabreichten« einen großen Anteil daran hat, wie intensiv Musik auf die biologischen Funktionen einwirken kann. Für unsere späteren Studien an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg bauten wir daher ein spezielles Musikwiedergabegerät, mit dem wir die eigens für die Behandlung verschiedener organischer Störungen komponierte und produzierte Musik zum Einsatz bringen konnten. Auf diese Weise gelang es uns, Schritt für Schritt zu entdecken, wie wir vorgehen mussten, um gezielt wirksame Musikprogramme zu erschaffen, mit denen wir die Erkrankungen erfolgreich behandeln konnten, für die wir »Musikmedikamente« entwickeln wollten.

### **Musik und Chronobiologie //**

Der menschliche Organismus folgt in all seinen Abläufen bestimmten Zyklen, die in sich kontinuierlich wiederholenden Rhythmen eigenständig ablaufen. Wie das genau funktioniert, kann mithilfe der Chronobiologie untersucht werden. Sie spielt daher in der modernen MusikMedizin eine entscheidende Rolle. Anhand von Zeitreihenanalysen lässt sich auch präzise beobachten, wie sich der Ablauf der organischen Funktionen verändert, wenn man Musik hört, und ob es zu einer verbesserten Organleistung kommt oder nicht. Es treten dabei Reso-

nanzphänomene auf und die Rhythmen der Musik übertragen sich auf die des Organismus, wobei sich die Körperrhythmen auch untereinander synchronisieren. Bei einer regelmäßigen Anwendung der eigens hierfür produzierten Musikprogramme kann so der ganze Organismus wieder in den richtigen Takt gebracht werden.

### **Musik, Herzfrequenzvariabilität und unser biologisches Alter //**

Bei der Forschung zur Wirksamkeit dieser Programme stießen wir u. a. auf einen Mechanismus, mit dem es uns gelang, die Herzfrequenzvariabilität bei unseren Probanden mit einem eigens dafür komponierten Musikprogramm um einen Wert zu steigern, den ein gesunder Mensch im Verlauf des normalen Alterungsprozesses in zehn Lebensjahren verliert. Dieser Effekt tritt innerhalb weniger Wochen nach Beendigung einer Hörkur ein, bei der das entsprechende Musikprogramm insgesamt zwanzig Mal gehört wird. Eine vergleichbare Steigerung der Herzfrequenzvariabilität lässt sich nur mit einem monatelangen harten körperlichen Training erreichen.

Die Herzfrequenzvariabilität zeigt sich im zeitlichen Abstand der einzelnen Herzschläge, die nicht starr sein dürfen, sondern umso elastischer und flexibler reagieren, je gesünder wir sind. Dabei übernimmt unser autonomes Nervensystem die Rolle des Dirigenten über alle biologischen Abläufe in unserem Körper. Mithilfe spezieller Musikprogramme können sich die Leistungsbereitschaft und Erholungsfähigkeit des Organismus innerhalb weniger Wochen grundlegend regenerieren.

Die Voraussetzung für diese erstaunlichen Effekte sind das regelmäßige Hören dieser Musikprogramme nach einem bestimmten Schema, das in einem individuell ermittelten Hörplan die Zeitfenster anzeigt, in der die speziellen Musikprogramme eine besonders nachhaltige Wirkung erreichen. Die Ergebnisse dieser Studie stellten einen entscheidenden Durchbruch in der MusikMedizin dar und wurden von der American Psychosomatic Society ausgezeichnet.

### **Spezielle Musik kann wirksamer sein als Medikamente //**

Inzwischen konnte eine Vielzahl verschiedener MusikMedizin-Programme entwickelt werden, die in

umfangreichen wissenschaftlichen Untersuchungen auf ihre Wirksamkeit untersucht wurde. Dabei wurde genauso vorgegangen wie bei der Testung eines chemischen Medikamentes. Mithilfe von placebogeprüften Doppelblindstudien wurde nachgewiesen, dass die speziell entwickelten Musikprogramme oft sogar wirksamer sind, als die bei den gleichen Erkrankungen üblicherweise verordneten Medikamente. Eine besonders nachhaltige Wirksamkeit entfalten die speziell für die Behandlung von Depressionen entwickelten Programme, die bereits nach wenigen Anwendungen zu einer merklichen Stimmungsverbesserung führen und bei einer Behandlungsdauer von fünf Wochen bei rund neunzig Prozent der Patienten eine signifikante Reduktion der Symptome bewirkt. Bei einer Studie mit über 200 Teilnehmern konnte beobachtet werden, dass es bei einer musikmedizinischen Behandlung der Depression zudem nur äußerst selten zu Rückfällen kommt.

### **Eine Hörkur hilft bei Depressionen //**

Heute ist die an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg entwickelte Form der Musiktherapie für alle Betroffenen verfügbar. Anhand eines umfangreichen Fragebogens und eines diagnostischen Gesprächs mit einer geschulten Psychologin oder einem geschulten Psychologen wird der Belastungsgrad ermittelt und ein spezielles Programm zusammengestellt, das auch das eigene chronobiologische Profil mit einschließt. Dieses Programm wird von SANOSON auf dem eigens dafür entwickelten Abspielgerät aufgespielt und kommt auf Bestellung mit einem persönlichen Hörplan nach Hause. Der Hörplan wird dabei individuell auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und kann je nach Bedarf flexibel variiert werden.

Vor, während und nach der Behandlungsphase stehen die Therapieberater von SANOSON für die Begleitung der Hörkur zur Verfügung. Die SANOSON Hörkur kann zur Behandlung von Depressionen und Erschöpfungszuständen als alleinige Therapie eingesetzt werden oder begleitend zu anderen Therapien, z. B. mit Medikamenten oder Psychotherapie. Die Wirksamkeit wurde in klinischen Studien für alle Optionen nachgewiesen.

### **Heilung im Schlaf //**

Viele Menschen leiden heute an Schlafstörungen, die sich entweder darin zeigen, dass das Einschlafen erschwert ist oder das Durchschlafen nicht mehr regelmäßig möglich ist. Dabei kommt der gesamte Schlafwachrhythmus des Menschen durcheinander und die Erholungsphasen reichen nicht aus, um genug Kräfte für den nächsten Tag zu sammeln. Unausgeschlafen haben wir keine normale Leistungsfähigkeit mehr; der ganze Organismus läuft auf Sparflamme und kann auf Infektionen nicht mehr im notwendigen Maße reagieren, was auf Dauer zu Krankheiten führt. In jahrzehntelanger Forschung haben wir für die verschiedenen Musikprogramme, die zum Einschlafen, Durchschlafen und Wiedereinschlafen nach nächtlichem Erwachen komponiert wurden, ein besonderes Schlafsystem entwickelt. Dieses System umfasst neben dem eigens entwickelten Musikwiedergabegerät ein besonderes Musikkissen, das aus organischem Latex und Bioschurshafwolle besteht sowie Lautsprechern, die mit einer besonderen Technik elektromagnetisch abgeschirmt wurden, damit es zu keinen Störungen der Gehirnaktivität im Schlaf kommen kann und die Musikprogramme ihre volle Wirkung entfalten können.



Vera Brandes ist Vizepräsidentin der Internationalen Gesellschaft für MusikMedizin in New York. Sie begann ihren beruflichen Weg als Musikproduzentin. Durch einschneidende persönliche Erlebnisse hat sie die Heilwirkung der Musik auf den Körper erfahren und beschlossen, die Möglichkeiten mit Musik zu heilen zu erforschen. Von 2004 bis 2017 leitete sie das Forschungsprogramm für MusikMedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg. Studien führten zur Entwicklung von Musikprogrammen und speziellen Abspielgeräten, die in der Therapie eingesetzt werden können.

[www.sanoso.at](http://www.sanoso.at) / [www.sanoso-prevent.com](http://www.sanoso-prevent.com)

# Was ist heilsam für mein Leben?

Einfach bestellen.

/  
IM WEB-SHOP

[WWW.MAAS-MAG.DE](http://WWW.MAAS-MAG.DE)

/  
PER E-MAIL

[MAASMAG@ABOTEAM.DE](mailto:MAASMAG@ABOTEAM.DE)

/  
PER TELEFON

02225 / 7085 - 349



THEMEN  
MAGAZIN  
NO. 10

Folge uns auf  
Facebook & Instagram



Jetzt auch als APP



[www.maas-mag.de](http://www.maas-mag.de)