



Musik ist Medizin

für das Herz



Entspanntes Musikhören zu Hause ist durchaus eine sinnvolle Intervention für Herzpatienten.

„Musik ist Medizin für das Herz“. Das ist der Titel eines 2006 in Rio erschienenen Fachartikels, der Ziele von Musiktherapie in der Kardiologie beleuchtet: (postoperative) Schmerzreduktion, Verringerung zu hoher Pulsfrequenz, Regulation des Blutdruck, Regeneration nach Herzinfarkt. Natürlich darf dabei Musik nicht als Allheilmittel verstanden werden. Das Abschätzen therapeutischer Möglichkeiten muss so seriös und professionell sein, wie es in der Medizin generell Standard ist.

Wissenschaftliche Nachweise

Dass Musik kardiologisch wirkt hört man auch aus dem Mund eines bedeutenden deutschen Kardiologen und gleichzeitig einer der weltweit führenden Persönlichkeiten im Bereich Musik & Kardiologie: Univ.-Prof.Dr.Hans-

Joachim Trappe. In eine Publikation der Deutschen Herzstiftung schreibt er 2013, dass Klassische Musik ohne Zweifel günstige Effekte bei ... Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems hat. Diese positiven Effekte werden von verschiedener Seite bestätigt: der Direktor des Centre for Preventive Cardiology an der Universität in Maryland, Professor Michael Miller, fand dass Lieblingsmusik generell die Blutströmung verbessert. Und 2009 lesen wir im Harvard heart letter, dass Musik generell gut für das Herz sei. Solche allgemeinen Aussagen liegen freilich genaue Untersuchungen zugrunde und führen dazu, dass Musiktherapie inzwischen in vielen Institutionen zum kardiologischen Standardrepertoire gehört.

Psyche und Psychosomatik

Herzerkrankungen haben viel mit psychopathologischen Prozessen zu tun: Angst, Depression, Zwangsstörungen, posttraumatische Belastungsstörungen etc. Das hat nichts mit „verrückt sein“ zu tun, sondern



Musiktherapie wird heute weltweit auch intensivmedizinisch eingesetzt.



sind oft ganz natürliche Reaktionen, welche allerdings zur komplexen Krankheitsfälle werden können. Zudem hängen Psyche und Herz eng zusammen, was nicht zuletzt durch die berühmte Interheart-Studie belegt ist. So gibt es auch Forschungsergebnisse, die zeigen, dass sich Stress negativ auf Herzkranzgefäße auswirkt.

Musiktherapie findet in diesem Feld inzwischen reichen Einsatz: zum Beispiel zur Angst- und Schmerzreduktion im Zusammenhang mit Herzoperationen oder Herzkathederuntersuchungen. Wobei gerade in der Kinder-Herzchirurgie zusätzlich zur Schmerzreduktion auch positive Effekte auf das Herzkreislaufsystem sowie die Atmung festgestellt wurden. Für Patienten, die unter einer Kombination von Depression und Koronarerkrankung leiden spielt Musiktherapie international gesehen ebenso eine zunehmend wichtige Rolle.

Kardiovaskuläre Probleme und Bluthochdruck

Kardiovaskuläre Erkrankungen stellen ein Hauptinteresse kardiologisch ausgerichteter Musiktherapie dar. Dennoch ist noch viel Forschung nötig, um Wirkmechanismen der Musik auf das Herz-Kreislaufsystem genauer zu verstehen. Die Wissenschaft geht zu Recht mit ihren Aussagen und therapeutischen Schlussfolgerungen vorsichtig um. Ein gutes Beispiel ist die bereits klassische Untersuchung von vor 20 Jahren an der Kardiologie der Freien Universität Berlin, in welcher die Wirkung von Strauss-Walzern, zeitgenössischer Musik und klassischer Indischer Musik auf Hämodynamik, Mitralfluss, Herzrate, arteriellen Druck, Plasmakonzentration adrenokortikotroper Hormone etc. untersucht wurde.

In der Folge gab es bis heute reiche Forschungen in diesem Bereich, wie etwa jene der Fu Jen Catholic University in Taipei von 2012 welche die Wirkung von Musik auf die Reduktion von Atemfrequenz, Pulsfrequenz, systolischem Blutdruck und Angst nachweist.

Herzrhythmus

Kardiologen der University of Pavia und des Department of Cardiovascular Medicine des John Radcliffe Hospital in Oxford untersuchten wie sich Herzrhythmus und Blutdruck unter dem Einfluss von Beethoven, Vivaldi, Webern (modern / 1.Hälfte 20.Jh.), Red Hot Chili Peppers und Raga (Indisch) verändern. Die Ergebnisse haben natürlich Auswirkungen auf die Musiktherapie. Dennoch müssen wir vorsichtig sein, Musik allzu einfach anzuwenden. Ein simples „bei Bluthochdruck wirkt diese Musik und bei Herzrasen jene“ wäre nicht seriös. Im kardiologischen Einsatz von Musik müssen viele Faktoren berücksichtigt wer-



Musiktherapeuteninnen demonstrieren einen gruppenimprovisatorischen Prozess, der in der Musiktherapie zu den Standardsettings gehört.

den. Das ist Aufgabe des Musiktherapeuten, der eng mit Kardiologen zusammen arbeitet. Gerade neueste Untersuchungen aus Oxford legen allerdings die Annahme nahe, dass bei der Blutdruckbeeinflussung durch Musik „submentale“ Prozesse eine entscheidende Rolle spielen, dass also das persönliche Gefallen eher eine geringere Rolle spielt. Hier setzen ernsthafte Diskussionen in der wissenschaftlichen Musiktherapie an, ob es vielleicht einen direkten auditiv-physiologischen Weg der Musik zum Herzen gibt.

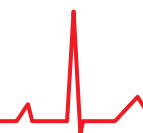
Musiktherapie in der kardiologischen Prävention und Rehabilitation

Dass Musik und Musiktherapie in der Rehabilitation Sinn machen wird kaum mehr bestritten. Interessanter allerdings ist die Frage: Warum zeigt Musik in der Herz-Rehabilitation positive Effekte? Eine Frage, die auf jeden Fall komplex beantwortet werden muss und bei der bio-psycho-soziale Faktoren eine gewichtige Rolle spielen. Kardiologische Prävention und Rehabilitation haben stark mit Lebensstiländerung, Self-Management und individuellem Wissen um Herzgesundheit zu tun. Dabei spielen Methoden der Musiktherapie eine Rolle als „sanfte Intervention“.

Insbesondere wird Musik dabei in folgenden Bereichen (in der Regel unterstützend bzw. motivierend) eingesetzt: Blutdruck- und Pulsregulation, Psychosoziale Stressoren, Motivation zur Lebensstilmodifikation, Bewegung und Sport, Rauchentwöhnung.

Forschung

Forschung zur Musiktherapie in der Kardiologie ist inzwischen weltweit relativ gut aufgestellt. Beispielhaft sind internationale Untersuchungen





Dass Musik und Musiktherapie in der Rehabilitation Sinn machen wird kaum mehr bestritten.



So wie CT und MRI in der Kardiologie eine große diagnostische Rolle spielen, so kommen diese bildgebenden Verfahren auch in der musiktherapeutischen Forschung zum Einsatz.

zum Zusammenhang von Musik und Herz-ratenvariabilität. Allerdings lassen sich diese wissenschaftlichen Ergebnisse meist nicht unmittelbar auf die Therapie umsetzen. Hier bedarf es in der Regel weiterer klinischer Untersuchungen. Ähnlich wie in der Pharmakologie stützt sich dann die Anwendung beim Patienten auf Ergebnisse der Grundlagenforschung sowie der spezifischen klinischen Forschung.

Schaut man auf Entwicklungen in Forschung und klinischer Praxis so hat Musiktherapie gewiss ihre Zukunft in der Kardiologie. Mit allzu simplen Anwendungen allerdings müssen wir vorsichtig sein. So dürfen wir Musik im therapeutischen Kontext nicht einfach als Medikament verstehen.

Das Österreichische Musiktherapiegesetz definiert Musiktherapie klar als beziehungsorientierte Behandlungsform. Damit sollten wir dort, wo Musiktherapeutinnen und -therapeuten aktiv werden, die therapeutische Begegnung als Wirkfaktor ebenso wenig aus den Augen verlieren wie die zutiefst menschliche Dimension der Intervention. Gerade auch in den Forschungen an der University of Applied Sciences in Krems spielt das Dreieck „Klang - musiktherapeutisches Handeln - dynamische zwischenmenschliche Beziehung“ eine zentrale Rolle. Wir sollten hier die Dinge genau so komplex, differenziert und wissenschaftlich fundiert sehen, wie dies in der klassischen Kardiologie Standard ist.

TEXT: Univ.-Prof.Dr.Dr.Dr.
Wolfgang Mastnak
Präsident des Österreichischen
Herzverbands

Prof.(FH)Priv.Doiz.Mag.Dr.
Gerhard Tucek
IMC University of Applied Sciences
Leiter des Fachbereichs Musiktherapie

Wissenschaftliche Quellen zu diesem Artikel können auf Anfrage über Email zugesandt werden.

FOTOS: Fotolia, Prof. Gerhard Tucek