

Angenehmer altern mit Musiktherapie

Das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Projekt „Musiktherapie 360°“ ist erfolgreich abgeschlossen: Sowohl Patienten als auch Angehörige und Pflegepersonal profitieren vom umfassenden Behandlungskonzept der SRH Hochschule Heidelberg.

Wissenschaftler der SRH Hochschule Heidelberg haben herausgefunden, dass Musiktherapie ganzheitlich wirkt: Bezieht man in das Behandlungskonzept nicht nur die Patienten ein, sondern auch Angehörige und Pflegemitarbeiter, so profitieren alle Seiten davon und stärken sich gegenseitig in der Wirkung. Dies ergab das Forschungsprojekt „Musiktherapie 360°“, das nach drei Jahren der Implementierung in der Pflegeheimat St. Hedwig in Heidelberg und im St. Marien- und St. Annastifts Krankenhaus in Ludwigshafen erfolgreich abgeschlossen wurde.

Musiktherapie – was ist das eigentlich? Es ist der „gezielte Einsatz von Musik im Rahmen der therapeutischen Beziehung zur Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit“, so definiert sie die Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft. Im konkreten Fall heißt das: Erfahrene Musiktherapeuten der SRH Hochschule Heidelberg musizierten an zwei Tagen in der Woche mit den Bewohnern der geriatrischen Einrichtungen in Heidelberg und Ludwigshafen. Die Behandlung erfolgte im Zimmer, direkt am Bett der Bewohner/Patienten, aber auch während der Pflege, auf der Station oder in Gemeinschaftsräumen. „Hier standen gemeinsames Singen, Trommeln oder Musizieren und Improvisieren auf anderen Instrumenten auf dem Stundenplan, zuweilen auch verbunden mit Sitztänzen und Bewegungsspielen“, erklärt Michael Keßler, Musiktherapeut an der SRH Hochschule Heidelberg.

Zum Abschluss des Projektes, das 2015 startete, wurden 182 Patienten/Bewohner der Einrichtungen befragt, 79 Angehörige und 51 Mitarbeiter. Auf einer Skala von 0 bis 10 äußerten sich die Projektteilnehmer mit einem Wert von 8,6 sehr zufrieden mit der Musiktherapie, mit 8,9 Punkten halten sie sie auch für sehr sinnvoll. Der Stellenwert im Haus wurde mit 9,1 Punkten sehr hoch eingeschätzt, die Wirksamkeit mit 8,7 ebenfalls positiv bewertet. So profitieren die Patienten hinsichtlich ihrer Pflegebeziehung. Die Mitarbeiter sprechen von einer Abnahme des Burnout-Risikos und von einer höheren Arbeitszufriedenheit.

Das gemeinsame Singen aktiviert die Bewohner/Patienten, die sehr rege an der Musiktherapie teilgenommen haben. „Auch nach der Musikstunde saßen sie häufig noch zusammen, sprachen miteinander und berichteten ihren Angehörigen davon“, sagt Andreas Lauer, Leiter der Pflegeheimat St. Hedwig. Das bestätigen auch die Bewohner selbst: „Das Gejammer lässt nach.“ Überraschend textsicher sangen so selbst demente Bewohner des Hauses vertraute Lieder mit.

Die Mitarbeiter sehen, dass die Musiktherapie eine emotionale und körperliche Aktivierung bei den Bewohnern bewirkt: „Sie unterstützt Patienten im Umgang mit Krankheits- und Alterungsprozessen.“ Die Patienten klingelten seltener nach den Mitarbeitern und gönnten ihnen damit mehr Ruhepausen – so erleichterte die Musiktherapie auch die gesamte Pflegesituation. „Auch die Mitarbeiter summten gelegentlich vor sich hin“, bemerkt Andreas Lauer.

Die Angehörigen erleben die Patienten/Bewohner häufig aktiver als sonst und entdecken, welche

Ressourcen noch in ihnen schlummern. So wirkt die Musiktherapie auch auf die Angehörigen beruhigend.

„Es wurde vielfach der Wunsch geäußert, das Projekt fortzusetzen“, berichtet Projektleiter Prof. Dr. Thomas Hillecke von der SRH Hochschule Heidelberg. „Unsere Studierenden und Dozenten arbeiten weiterhin sehr eng mit der Pflegeheimat St. Hedwig zusammen, auch in der Physio- und Ergotherapie. Unseren Studierenden, die auch über das Projekt Musiktherapie 360° Bachelorthesen geschrieben haben, schätzen diese Praxisnähe und direkte Zusammenarbeit sehr. Die Erfahrungen hier fließen ein in den wissenschaftlichen Fortschritt.“

Weitere Informationen:

<https://www.rnf.de/mediathek/kategorie/campus-tv/video/campus-tv-das-hochschulma...> (ab der 27. Minute)

<https://www.regenbogen.de/blogs/blogs/srh/20170724/campus-report-musiktherapie>

<https://www.hochschule-heidelberg.de/de/forschung/projekte/musiktherapie-360/?L=...>

<https://www.hochschule-heidelberg.de/de/news-detail/news/die-gedanken-sind-frei-...>