

Interview mit Frau Sandra Ganz
Durchgeführt von Sarah Schwerdel und der
Musikschule Mannheim



Thema „Depression und Klangtherapie“

1. Als was arbeiten Sie?

Ich arbeite ganzheitlich als Heilpraktikerin für Systemische Psychotherapie, Klangtherapie sowie als Regressionstherapeutin mit Erwachsenen und Kindern ab 7 Jahren alt.

2. Was gehört zu Ihren Aufgaben?

Zu meinen Aufgaben gehört die Unterstützung von psychisch erkrankten Personen oder sich in einer Lebenskrise befindlichen Betroffenen. Ich begleite Sie auf Ihrem Lebensweg, um Verhaltensweisen und Gedankenmuster aufzudecken, Ressourcen und Stärken mit Ihnen gemeinsam zu erarbeiten, um so neue Lösungsansätze und neue Verhaltensmuster in Ihren Alltag zu integrieren.

3. Was genau ist eigentlich eine Depression?

Eine Depression wirkt sich sowohl auf den Körper als auch auf die Psyche aus. Sie geht einher mit einer verminderten Antriebs- und Energielosigkeit, gepaart mit Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen sowie Schlafstörungen. Je nach Schweregrad (leichte, mittelgradige oder schwere depressive Episode) können noch somatische Beschwerden wie Appetitverlust, Gewichtsverlust, Libidoverlust, Amenorrhoe (Ausbleiben der Monatsblutung), ein Gefühl der inneren Leere sowie Gedankenkreisen oder Grübelzwang hinzukommen.

Eine Depression hat viele Gesichter. Darüber hinaus gibt es noch andere Formen der Depression, wie z.B. eine agitierte Depression. Hier fühlen sich Betroffene rastlos und getrieben, der verminderte Antrieb fehlt meist. Außerdem wird sie oft begleitet durch innere Unruhe, Angstzustände und großem Bewegungsdrang.

Bei der larvierten (versteckten) Depression treten die Symptome in Form von körperlichen Einschränkungen, z.B. starke Rückenschmerzen oder oft wiederkehrende Migräne auf, sodass Sie nicht gleich als Depression erkannt wird.

Bei der Diagnose „Depression“ sollte vorab genau geklärt werden, was der Ursprung ist. Lag zuerst eine Körperliche Erkrankung vor und daraus entstand eine Depression oder lag aufgrund von äußeren Umständen eine Depression vor, sodass weitere körperliche oder psychische Erkrankungen hinzukamen. Ebenso kann eine Depression vererbt werden und hier sollte auch die Vulnerabilität beachtet werden.

Aus psychosomatischem Gesichtspunkt bedeutet eine Depression, dass der Betroffene die Verantwortung für sich und sein Leben zum aktuellen Zeitpunkt nicht mehr übernehmen kann. Dies geschieht durch Überforderung im Beruf oder im Privatleben, wird vom Unterbewusstsein hervorgebracht, da eine klare Abgrenzung zu Umwelteinflüssen oder inneren Störfaktoren fehlt.

4. Wann bzw. warum empfehlen Sie Patienten eine Musiktherapie?

Ich empfehle bereits im Vorfeld als Präventionsmaßnahme z.B. eine Klangschalenmassage oder ein Klangkonzert, da hier das Körperbewusstsein und die Wahrnehmung gefördert wird, eine Tiefenentspannung einsetzt und somit der Mensch sich selbst besser spüren kann.

Liegt bereits eine leichte Depression vor, dann erarbeite ich zusammen mit dem Klient ein Ziel, welches in der Klangtherapie umgesetzt wird, z.B. mehr Energie, einen besseren Schlaf, mehr Körperwahrnehmung oder Arbeit im Aurabereich. Eine schwere Depression sollte unbedingt psychiatrisch aufgrund der Medikation und der eventuell vorhandenen Suizidalität behandelt werden.

5. Wie waren Ihre bisherigen Erfahrungen mit dieser Therapie? Kann Musik Depression lindern?

Meine Erfahrungen sind durchgängig positiv, da der Klang sozusagen für mich arbeitet. Der Klang wird nicht nur über das Gehör weitergegeben, sondern durch das Aufstellen der Klangschalen auch über den Körper. Die Klangschwingung und Vibration wird von allen Zellen und Gefäßen aufgenommen, da der Mensch ca. zu 70-80% aus Wasser besteht. Ich konnte in der Vergangenheit auch Skeptiker überzeugen, dass sich Klang positiv auf die Psyche auswirkt. Voraussetzung des Klienten ist natürlich Offenheit und ein Sich-Darauf-Einlassen.

Ich bin fest davon überzeugt, dass Klang sowohl die Psyche als auch den Körper positiv beeinflusst und somit die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

6. Was wird mit der Musiktherapie versucht zu erreichen?

In der Klangtherapie können folgende Ziele angestrebt werden:

- Sie spricht als ganzheitliche Methode Körper, Geist und Seele an
- Bewirkt eine Tiefenentspannung
- Stärkt das Urvertrauen des Menschen
- Erleichtert das Loslassen von Sorgen, Zweifel und Ängsten
- Regt die Selbstheilungskräfte an
- Harmonisierung, Regeneration, Vitalisierung des Körper
- Unterstützt und verbessert die Körperwahrnehmung
- Ermöglicht Zugang und Nutzung eigener Ressourcen
- Stärk das Selbstbewusstsein, die Kreativität, die Schaffenskraft und die Motivation

7. Welche Formen der Musiktherapie gibt es?

Es gibt die aktive Musiktherapie, die oft im Bereich der Psychosomatik, Psychiatrie oder Somatischen Medizin eingesetzt werden. Hier wird z.B. mit der Stimme selbst gearbeitet oder improvisiert oder auch mit einem Instrument.

In der rezeptiven Therapie findet das Hören von Musik mit Hilfe von Tonträgern statt oder der Therapeut spielt ein Instrument, sodass im Anschluss über das Erlebte gesprochen werden kann. Dies findet auch oft in der Psychosomatik Anwendung.

In der animativen Musiktherapie werden Instrumente vom Betroffenen gespielt oder Lieder nach Vorgaben gesungen.

8. Womit wird in der Musiktherapie gearbeitet?

Ich arbeite in der Klangtherapie sowohl mit originalen obertonreichen Therapieklangschalen mit unterschiedlichen Hertz-Frequenzen, welche auf den Körper aufgestellt werden und um den Körper herum positioniert werden, als auch mit verschiedenen Gongs, Zimbeln und Koshi sowie Percussion Instrumente wie Hapi, Handpan oder Regenmacher.

9. Ist die Musiktherapie für alle an Depression erkrankten Patienten geeignet?

Ich möchte es hier nicht pauschalisieren, denn das hängt stark von dem Schweregrad der Diagnose ab, von der Vulnerabilität und von der Motivation des Klienten. Der eine benötigt vielleicht eher Körpertherapie und Bewegung, der andere reagiert gut auf Musik oder Klang. Grundsätzlich ist die Musiktherapie ein sinnvolles Instrument, um zu therapieren.

10. Kann die Musiktherapie für manche Patienten erfolgreicher sein, als andere Behandlungsmöglichkeiten, wie bspw. die Psychotherapie?

Ich bin der Meinung, dass es grundsätzlich nicht DIE einzige und wahre Therapiemethode gibt, die auf alle Krankheitsbilder angewendet werden kann und so verhält es sich auch meiner Ansicht nach mit der Musiktherapie. Natürlich haben manche Menschen einen besseren Zugang zur Musik als andere, spüren und fühlen daher mehr und somit kann sie bei dem einen oder anderen erfolgreicher sein als eine andere Alternativmethode. Ich würde sie aber jedoch nicht mit der reinen Psychotherapie vergleichen, da hier andere Herangehensweisen vorliegen. Eine reine Musiktherapie reicht bei Diagnose Depression meines Erachtens nicht aus, um dieses oft belastende Störungsbild zur Heilung zu bringen.

11. Wird die Musiktherapie unterstützend (zu anderen Therapien) angeboten oder reicht diese auch allein aus, um Depressionen zu lindern?

Meines Erachtens reicht bei der Diagnose Depression eine reine Musiktherapie nicht aus, um diese zu heilen oder zu lindern. Hier muss in Zusammenarbeit mit dem Klienten geprüft werden, welche Gedanken- und Verhaltensmuster vorliegen in Bezug auf die körperliche oder psychische Erst- oder Folgeerkrankung. Es geht darum, alte Verhaltensmuster aufzulösen und neue Strategien in den Alltag zu integrieren. Dies gelingt meiner Ansicht nach nur in Kombination mit Psychotherapie, da die Ursache der Depression erforscht werden sollte.

Die Musiktherapie ist aber eine sehr gute alternative Methode, um z.B. die Gesprächstherapie, Atemtherapie, Körpertherapie oder die Systemische Psychotherapie, mit der ich hauptsächlich arbeite, zu ergänzen. Auch im Bereich Entspannungsverfahren setze ich immer wieder Klanginstrumente ein, um so ein größeres Wohlbefinden zu erzielen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die Selbstwahrnehmung zu steigern.