

## Abstract

# Mit Musik aus der Depression. Anwenden der Ansätze der Musiktherapie im Rahmen eines aktivierungstherapeutischen Prozesses mit einer Einzelperson aus der Sicht einer dipl. Aktivierungsfachperson HF

Tristan Messmer, AT 18-21, eingereicht zur Diplomerreichung als dipl. Aktivierungsfachmann HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Aktivierung

## Einleitung

Musik ist allgegenwärtig. Im Alltag einer Aktivierungsfachperson ist die Musik ebenfalls ein fester Bestandteil. Ebenso tritt das Krankheitsbild Depression oftmals in Erscheinung. Wie wirkt Musik auf Menschen mit einer Depression?

## Ziele und Fragestellungen

Wie lassen sich die Erkenntnisse aus der Literatur bezüglich der Ansätze der Musiktherapie in einen aktivierungstherapeutischen Prozess mit einer Einzelperson mit einem Menschen mit einer Depression adaptieren? Welche Auswirkungen hat der Einsatz von Ansätzen der Musiktherapie innerhalb eines aktivierungstherapeutischen Prozesses auf die Befindlichkeit von Menschen mit einer Depression?

Schlüsselbegriffe: Musiktherapie, Aktivierungstherapeutischer Prozess mit einer Einzelperson, Menschen mit einer Depression

## Methodik

Der Literatur wurde das Wissen der Ansätze der Musiktherapie entnommen sowie das Wissen zum Krankheitsbild Depression. Für die Literatur der Aktivierungstherapie wurde auf das Methodik-Lehrmittel zurückgegriffen. Um das erworbene Wissen zu vertiefen, wurde vor Beginn des Prozesses ein Expertinneninterview mit einer Musiktherapeutin durchgeführt. Der Autor entschied sich für eine teilnehmende Beobachtung, mit welcher die Ergebnisse resp. Teilschritte des therapeutischen Einzelprozesses jeweils aus der Verknüpfung der Aussagen/Handlungen der Klientin als auch den Beobachtungen des Autors festgestellt wurden. Zur Erfassung der Befindlichkeit von KL nutzte der Autor eine Technik der Lösungsorientierung - die Skalierungsfrage.

## Ergebnisse/Resultate

Die Aktivierungs- und die Musiktherapie weisen viele Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten auf. Das Expertinneninterview half dem Autor, das Wissen über die Musiktherapie zu vertiefen und Unklarheiten auszuräumen. Der teilnehmenden Beobachtung war zu entnehmen, dass sich die Ansätze der Musiktherapie auf KL auswirkten. So wirkte sie fröhlicher, erkannte Musik, vor allem das Musikhören als eine Resource und bedankte sich nach jeder Stunde.

## Diskussion und Schlussfolgerungen

Es hat sich gezeigt, dass die Ansätze der Musiktherapie in einem AT-Prozess mit einer Einzelperson mit einer Depression angewandt werden können und sich auf die Befindlichkeit von KL auswirken. Der Autor geht davon aus, dass sich auch andere Faktoren innerhalb des Prozesses auf die Befindlichkeit von KL auswirkten, wie die Beziehungsgestaltung. Der Autor kommt zum Schluss, dass sich die teilnehmende Beobachtung bewährt, da sie ein Mitmachen des Therapeuten ermöglicht, sich auf die Beziehungsgestaltung auswirkt und zudem dafür sorgt, dass Klientel und Aktivierungsfachperson auf Augenhöhe sind.

Bern, 6. September 2021