



Anja Schäfer

Achtsamkeitsbasierte Musiktherapie für Menschen mit Depression

Eine randomisiert kontrollierte Studie zur Überprüfung der Herzratenvariabilität und Achtsamkeit bei depressiven PatientInnen

Abstract

In dieser Dissertation soll dargestellt werden, wie durch Achtsamkeitssensibilisierung in der rezeptiven Musiktherapie eine mögliche Verbesserung der depressiven Symptomatik mithilfe von chronobiologischer Aufklärung mittels Herzratenvariabilitätsdiagnostik erzielt werden kann.

Achtsamkeit im musiktherapeutischen Setting stehen in dieser Arbeit im Vordergrund. Die achtsame therapeutische Haltung sowie Achtsamkeitssensibilisierung in der musiktherapeutischen Behandlung zeigen neugewonnene Erkenntnisse in der Arbeit mit depressiven PatientInnen.

Das rezeptive Spiel mit Monochord und Stimme, Atemsensibilisierung und Introspektion soll eine Hilfe zur Entspannungsmöglichkeit anbieten.

Die Herzratenvariabilität (HRV) stellt unter anderem die Schwingungsfähigkeit des Herzens dar. Laut aktuellem Forschungsstand bildet sich bei Menschen mit depressiver Symptomatik eine Steigerung der Herzfrequenz und eine eingeschränkte Herzratenvariabilität ab.

Mittels HRV-Messungen werden die Veränderungen der psychometrischen und biologischen Interaktions-, bzw. Stressmarker erhoben. Die psychischen korrelierenden Merkmale von Depression und Achtsamkeitssensibilisierung werden anhand der Fragebögen Beck Depression Inventory (BDI II) und Freiburger Achtsamkeitsinventar (FFA) erfasst und in einen psychophysiologischen Zusammenhang mittels der HRV-Datenerhebungen gebracht.

Die Forschungsfragen lauten:

Welche Auswirkungen hat rezeptive Musiktherapie auf bestimmte Körperfunktionen, insbesondere auf die durch das Vegetativum gesteuerte Herzratenvariabilität und wie verändert sich der vegetative Tonus durch die rezeptive Musiktherapie im Vergleich zur Kontrollgruppe? Ist eine Verbesserung des Schlafverhaltens erkennbar?

Welche psychischen Veränderungen in Bezug auf die Leitsymptome von Depression sind zu erkennen und kann dadurch eine Steigerung der Achtsamkeitssensibilisierung in Zusammenhang gebracht werden?