

# Verena Barbera und die Erfolge der Musiktherapie

**Die wissenschaftlichen Untersuchungen und Studien zum Erfolg von Musiktherapie sind in der Tendenz steigend.**

**Warum das so ist und welche therapeutische Wirkung Musik auf uns hat, erläutert Musiktherapeutin Verena Barbera.**



Verena Barbera, ausgebildete Musiktherapeutin. (Bild: sta)

**Beringen** Bereits vor über 40 000 Jahren nutzten unsere Vorfahren Knochenflöten und Instrumente aus Mammutelfenbein, um zu musizieren. Welchen Einfluss die Musik auf unseren Körper oder Gemütszustand hat, wird bis heute in verschiedenen Bereichen untersucht. Wissenschaftliche Analysen und klinische Studien zur Musiktherapie scheinen auch in diesem Gebiet vermehrt positive Ergebnisse zu registrieren. Entsprechend wiesen musiktherapeutische Behandlungen in Bezug auf Hirnverletzungen und neurologische Erkrankungen durchaus messbare Erfolge auf. Bei Angst- und Stressreduktion im Rahmen medizinischer Behandlungen, Krebs und Palliativpflege oder bei Parkinson konnten mittlere Erfolge verzeichnet werden. In den Bereichen Autismus, ADHS und gestörte kindliche Entwicklungen, Demenzerkrankungen, Depressi-

onen sowie Schmerzlinderung konnten sogar starke therapeutische Erfolge nachgewiesen werden.

Doch was genau ist eigentlich Musiktherapie, die oftmals nur als MT bezeichnet wird? Verena Barbera, die im blauen Therapiehaus an der Hülstewise 19, in Beringen selbst eine Praxis hat, bringt es auf den Punkt: «Musiktherapie ist das Beste, das es gibt. Es ist eine wissenschaftlich bestätigte, von den Zusatzversicherungen anerkannte Therapieform. Sie ähnelt der Gesprächstherapie, jedoch geht es hierbei nicht nur ums Reden, denn die Therapie schliesst Musik mit ein, sie führt zu einer Tiefenentspannung und zu einer langfristigen psychischen und körperlichen Erholung.» Dieser Effekt wird

vor allem durch ein Instrument verdeutlicht, welches man als «Klangliege» bezeichnet. Während sich der Klient auf einer scheinbar herkömmlichen Liege entspannt, betätigt Verena die Saiten an der Unterseite des Streichinstrumentes. Die Vibration der Klänge ist somit am ganzen Körper spürbar und unterstützt die auditive Wahrnehmung der Töne. «Bei der Musiktherapie wird vor allem auch die Kreativität angesprochen und gefördert, das macht es meiner Ansicht nach zu einer megacoolen Therapieform!», so Verena.

Und kreativ aktiv werden kann man bei ihr allemal. Die Musiktherapeutin kommt selbst aus der Filmmusikbranche und ermöglicht es ihren Klienten daher (auf Wunsch), an einer «Loopstation» ihre Lieder sogar professionell aufzunehmen, was ihre Praxis definitiv von anderen unterscheidet. Auch die frühere Tätigkeit als ausgebildete Sozialpädagogin gibt Verena Barbera den individuellen Touch, der es ihr ermöglicht, auf Menschen aller Altersklassen emphatisch einzugehen und ihr breites Spektrum an Vorwissen ideal einzusetzen. Besonders jüngere Klienten profitieren dabei von ihrer Erfahrung in der Kinder- und Jugendhilfe mit Schwerpunkt Fallführung und Elternarbeit. Im Vordergrund steht für Verena bei ihrer Arbeit als Musiktherapeutin der Umgang mit ihren Klienten. «Meine Ansätze, die ich auch auf meiner Website veröffent-

licht habe, sind mir enorm wichtig.» Die Ansätze definieren ihre Arbeit und setzen den Grundpfeiler für jeglichen therapeutischen Kontakt. Verena Barbera sagt: «Es geht mir dabei um die Akzeptanz der Persönlichkeit (Du bist gut so wie du bist!), Achtsamkeit und Respekt vor dem Hintergrund der Geschichte eines Mitmenschen, denn alles hat seine Zeit. Das Leben besteht aus Rückschlägen und aus Schritten, die uns weiterbringen. Mir ist ein wertschätzender Umgang mit Mensch und Instrument enorm wichtig und Ehrlichkeit ist für mich die höchste Form der Wertschätzung.» Auf die Frage, für wen sich MT eignet, erklärt Verena Barbera: «Musiktherapie lohnt sich im Prinzip für jeden. Erfolge können dabei, meiner Erfahrung nach, bereits bei kleinen wie auch bei grösseren Problemen erzielt werden. Bei Leuten mit Demenz kann sie helfen die Erinnerung zu stärken, bei Schlafproblemen kann Musiktherapie zu einem erholsameren Schlaf führen.» Auch bei negativer Stimmung oder Alltagsproblemen, hilft MT. Sie kann eine Person dabei unterstützen einen besseren Gemütszustand zu erlangen und Aggression oder Depression vorbeugen.

Auf ihrer Website ([musiktherapie-barbera.ch](http://musiktherapie-barbera.ch)) sind Therapiesitzungen nicht nur für Einzelpersonen, sondern ebenso für Gruppen buchbar. «Auch in der grossen Runde macht MT durchaus Sinn», so Verena. In schwierigen Beziehungssitu-

ationen wie einem Vertrauensbruch, gemeinsam erlebten Tragödien oder geteilten Ängsten/Phobien ist eine Gruppentherapiesitzung sinnvoll. «Viele Menschen haben Hemmungen oder sind schüchtern und trauen sich in der Gruppe eher etwas zu sagen oder sich musikalisch auszudrücken, als wenn sie allein sind.», erklärt Verena. Auch bei Problemen am Arbeitsplatz, Ausgrenzungen, Antipathien und negativer Stimmung im Team kann ein gruppenfestigendes Erlebnis hilfreich sein. Verena: «Ein Teammitglied kann in einer freien Atmosphäre beim gemeinsamen Musizieren auf eine völlig andere, positive Weise wahrgenommen werden, das kann durchaus zu einem besseren Arbeitsklima führen.»

Wer noch nie etwas von der modernen Therapieform gehört hat, dem ist es auch möglich, Verena Barbera für einen Informationsanlass zu buchen: «Üblicherweise erzähle ich den Leuten was Musiktherapie ist, ich kläre sie darüber auf, welche Wirkung diese Therapieform auf die Menschen hat und teile einige Übungen mit ihnen. Das mache ich, weil man Musiktherapie selbst erleben sollte, um sich wirklich ein Bild machen zu können», sagt Barbera. Wer dies gerne möchte, hat nun die Möglichkeit, denn nach Überwindung der von Corona verursachten Einschränkungen haben auch die Therapiepraxen von Verena Barbera in Beringen und Winterthur wieder normal geöffnet. (sta)