

Die heilende Kraft der Musiktherapie



Bild: zVg. /

An der Vordergasse 37 in Schaffhausen hat eine Praxis für Musiktherapie geöffnet. Doch wozu dient eine solche Therapie und wen spricht eine solche Behandlung an? Die diplomierte Musiktherapeutin Verena Barbera gibt einen Einblick.

Verena Barbera wuchs in Rheinland-Pfalz auf und entdeckte schon früh ihre aussergewöhnliche musikalische Begabung. Mit gerade einmal vier Jahren begann sie Querflöte zu spielen und erweiterte ihr Repertoire später um das Klavierspiel, um dazu singen zu können. Ihre musikalische Leidenschaft trieb sie dazu, eigene Songs zu komponieren und sich in die Welt der Musik zu vertiefen. Doch es kam eine Zeit, in der ihr die Worte ausgingen und sie sich stattdessen auf instrumentale Kompositionen konzentrierte. Eine schwere Armverletzung in ihren Teenagerjahren stellte sie vor eine grosse Herausforderung. Falsche medizinische Behandlungen führten dazu, dass das Talent lange Zeit nicht mehr Klavier spielen konnte. Doch mit Entschlossenheit und Durchhaltevermögen fand die junge Verena den Weg zurück zur Musik.

Die Entscheidung pro Musiktherapie

Später meldete sie sich bei einem Filmproduzenten, der ihre Musik anhören sollte. «Ich schrieb dem ersten Produzenten, den mir Google in der Suchliste anzeigte», lacht Verena Barbera. Dieser wollte sie sogleich engagieren und bot ihr unmittelbar einen Studienplatz in Bonn an. Sie nahm das Angebot an. Nach dem Studium komponierte sie weiter, wollte aber keine Karriere in der Filmbranche lancieren.

Jemand machte sie darauf aufmerksam, dass Musiktherapie genau das Richtige für sie wäre. Sie wusste nicht, was das sein sollte. «Ich fragte mich zuerst, wie Musik und Therapie zusammenpassen können», doch Verena Barbera realisierte schnell, dass diese Form von Therapie genau dem entspricht, wonach sie sich sehnte. Ein Dozent weckte ihr Interesse für die Schweiz als Ort exzellenter Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten in der Musiktherapie.

Dieses Wissen leitete sie zu einem Studiengang für Musiktherapie in der Schweiz, den sie berufsbegleitend wahrnehmen konnte.

Der Umzug in die Schweiz

Ab Dezember 2015 begann Verena Barbera ihr fünfjähriges Studium mit mobilen Seminaren in der ganzen Schweiz. Sie tauchte tief in die Welt der Musiktherapie ein und entwickelte ihre Fähigkeiten als Musiktherapeutin.

Im Sommer 2016 musste Verena Barbera eine schwierige Entscheidung treffen, als sie in Deutschland aufgrund des Studiums in der Schweiz keinen Anschlussjob fand. Dennoch folgte sie ihrem Herzen und zog innerhalb von nur zwei Wochen in die Schweiz, um sich zu verwirklichen. Es fiel ihr zwar schwer, ihre Familie zurückzulassen, doch die Freude und Begeisterung, sich in der Region Winterthur und später in Beringen als Musiktherapeutin entfalten zu können, überwog. «Ich war begeistert von den Möglichkeiten, die sich mir in der Schweiz boten, wenn das auch hiess, mich in einer neuen Gegend niederzulassen, wo ich weder familiäre noch freundschaftliche Kontakte besass. Ich bin froh, dass ich ein visionär denkender Mensch bin, und so fasste ich schnell Fuss in der Schweiz, fand viele gute Freunde und mein erweitertes familiäres Umfeld.» Mittlerweile lebt Verena Barbera im Zürcher Weinland, betreibt seit Juli ihre eigene Praxis an der Vordergasse 37 in Schaffhausen und steht selbst vor der Gründung ihrer eigenen Familie.

Das Potenzial der Therapieform

Musiktherapie ist eine einzigartige und kreative Therapieform, die auf der heilenden Kraft der Musik basiert. Sie bietet Menschen jeglicher Art, speziell auch Kindern, Unterstützung und Linderung bei psychischen Belastungen, in der Reha und zur Prävention. Die Musiktherapie findet häufig Anwendung bei innerer Unruhe, Konzentrations- und Schlafstörungen, Kindern und Erwachsenen mit Autismus, Menschen die an Krebs erkrankt sind, unter Depressionen oder anderen Erkrankungen leiden.

Gerade auch straffällige Jugendliche können als Teil des Massnahmenkatalogs von einer Musiktherapie profitieren. Mit dem Thema Songwriting lassen sich die Jugendlichen begeistern. «Wenn wir uns einfach in einen Kreis setzen und zusammen singen würden, löscht es den meisten sofort ab.» Darum wählen sie einen Song, den sie mögen, und wir schreiben dann einen Text dazu. So verarbeiten sie auch ihr Trauma, entweder als Gewaltopfer oder als solche, die selbst anderen Gewalt zugefügt haben. Am Schluss nehmen sie ihr File mit nach Hause und sind stolz, ihren Track präsentieren zu dürfen. «Damit habe ich sie gewonnen», erzählt Verena Barbera aufgrund ihrer Erfahrungswerte.

Musiktherapie für diverse Zielgruppen

Es ist keine Voraussetzung, ein Instrument spielen zu können. Viele Menschen glauben, von sich aus nicht musikalisch zu sein, und blockieren es dadurch möglicherweise, sich der Musiktherapie zu öffnen. Verena Barbera ermutigt jedoch dazu, diese Vorurteile abzubauen und die heilsame Kraft der Musiktherapie zu entdecken.

Die Zukunft der Musiktherapie sieht vielversprechend aus. In einer Zeit, in der Stress und psychische Belastungen zunehmen, gewinnen alternative und kreative Therapieformen immer mehr an Anerkennung. So auch die Musiktherapie, die immer mehr an Bedeutung gewinnt und sich als eine anerkannte und wirksame Form der Therapie etabliert hat. Deshalb setzt sich

Verena Barbera mit weiteren Fachleuten auch mit grosser Leidenschaft dafür ein, diese einzigartige Therapieform für eine breitere Bevölkerung zugänglich zu machen. Wie auch im Januar 2024, wenn in ihrer Praxis ein Tag der offenen Tür stattfindet.

Eine Therapie kann ohne ärztliche Verordnung besucht werden; die meisten Krankenkassen beteiligen sich über ihre Zusatzversicherungen an den Kosten.



Verena Barbera hat an der Vordergasse 37 eine eigene Praxis eröffnet. Bild: zVg. / Seraina Ammann Photography

Weitere Informationen zur Praxis von Verena Barbera sind auf der Homepage musiktherapie-barbera.ch zu finden.

Schaffhausen24, Ronny Bien