

Josephine Geipel  
Dr. sc. hum

## **Musik als Therapie bei Depression im Jugendalter?**

Fach: Psychiatrie  
Doktorvater: Prof. Dr. med. Franz Resch

In keinem Alter wird so viel Musik gehört und ihr solch eine große Bedeutung beigemessen wie im Jugendalter. Diese Lebensphase ist durch große körperliche, psychologische und soziale Entwicklungen geprägt. Die Funktionen von Musik scheinen die Bewältigung dieses Umbruchs zu unterstützen, hierbei stehen die Stärkung einer eigenen Identität und die Ablösung von Kindheit und Elternhaus im Mittelpunkt. Weitere Gründe für die Beschäftigung mit Musik sind die dabei empfundene Freude sowie die Regulation von schwankenden Stimmungen in diesem Alter. Da Jugendliche mit einer depressiven Symptomatik oftmals verstärkt von Identitätsproblemen, sozialen Schwierigkeiten und einer instabilen Emotionalität betroffen sind, stellte sich für die vorliegende Arbeit die Frage, inwieweit Musik als Therapie bei Depression im Jugendalter dienen kann. Drei aufeinander aufbauende Forschungsprojekte beleuchten diese Frage aus unterschiedlichen Perspektiven.

1) In einer retrospektiven Ex-Post-Facto-Studie wurde anhand einer repräsentativen deutschen Stichprobe der jugendlichen Normalpopulation die Beziehung zwischen Depressivität und musikalischen Charakteristika der Lieblingslieder sowie deren Popularität untersucht. Die Studie verfolgte einen innovativen Ansatz bei der Wahl der Prädiktoren in der Untersuchung von Zusammenhängen zwischen Lieblingsmusik und depressiver Symptomatik. Der festgestellte signifikante Zusammenhang zwischen geringer Popularität von Lieblingsliedern aller Musikgenres mit einer erhöhten depressiven Symptomatik zeigt neue Perspektiven zur Untersuchung von Zusammenhängen zwischen Lieblingsmusik und psychosozialen Aspekten auf.

Bei der Betrachtung des Zusammenhangs zwischen Tongeschlecht sowie Tempo des Lieblingsliedes und der depressiven Symptomatik zeigten die Ergebnisse eine geschlechtsspezifische Heterogenität. Eine Reihe unbekannter Einflussfaktoren scheint diesen Zusammenhang zu moderieren. Im Kontext des aktuellen Stands der Forschung werden das Musikhörverhalten sowie der Mechanismus der musikbasierten Emotionsinduktion diskutiert, die in weiterführenden Studien in eine Analyse miteinbezogen werden könnten. Die offensichtliche Komplexität der Beziehung zwischen Lieblingsmusik und Aspekten der

psychischen Gesundheit sprechen für eine Thematisierung der Wirkung der Lieblingsmusik auf das Wohlbefinden im Rahmen der Behandlung depressiver Jugendlicher.

2) Um den möglichen Nutzen musikbasierter Interventionen bei Kindern und Jugendlichen mit internalisierenden Symptomen zu evaluieren, wurde ein systematischer Literaturüberblick erstellt. Die Ergebnisse zeigten das therapeutische Potenzial von Musiktherapie und anderen musikbasierten Interventionen auf. Es wurde jedoch auch der Bedarf an methodisch hochwertigen Studien mit einem detaillierten Bericht der genutzten musikbasierten Interventionen offensichtlich. Die qualitative Betrachtung der Methodik und der Interventionen der eingeschlossenen Studien war eine bedeutende Vorarbeit für die im folgenden Forschungsprojekt umgesetzte Konzeption des Musiktherapie-Manuals und der Pilotstudie.

3) Ziel des dritten Forschungsprojekts war die Entwicklung und Erprobung eines Musiktherapie-Manuals zur adjuvanten, ambulanten Behandlung depressiver Jugendlicher. Der Fokus der drei Module des Manuals liegt auf der Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens, der Verbesserung der Emotionsregulation und der Stärkung der reflexiven Identität im Kontext sozialer Beziehungen. Es werden verschiedene aktive und rezeptive musiktherapeutische Interventionen wie Musikhören, Improvisation und Songwriting eingesetzt.

In einem prospektiven Ein-Gruppen-Prä-Post-Follow-Up-Design wurde das Musiktherapie-Manual mit neun Jugendlichen erprobt. Als primären Endpunkt der Studie wurde die Stärke der depressiven Symptomatik erfasst. Zusätzlich wurden die Emotionsregulation, die gesundheitsbezogene Lebensqualität, die Haarcortisolkonzentration, die Herzratenvariabilität sowie Aspekte zur Machbarkeit der Studie betrachtet.

Die Ergebnisse der Studie geben Hinweise, dass eine adjuvante ambulante Musiktherapie bei depressiven Jugendlichen zu einer Verbesserung der klinischen Ergebnisse beitragen könnte. Die Compliance und Behandlungszufriedenheit der Jugendlichen waren hoch und das Manual erwies sich als machbar in seiner Anwendung. Um abschließend festzustellen, ob die Behandlungseffekte spezifisch auf die Musiktherapie zurückzuführen sind, wird im nächsten Schritt ein großangelegter multizentrischer RCT empfohlen. Interessante psychologische Parameter neben der Depressivität könnten insbesondere die Emotionsregulation und das Selbstwertgefühl sowie die weitere Exploration der sozialen Kompetenzen sein. Um Musik als Therapie bei Depression im Jugendalter multiperspektivisch beurteilen zu können, wird zudem der Einbezug biopsychologischer Marker empfohlen.