



13th European Music Therapy Conference 2025



DEUTSCHE  
MUSIKTHERAPEUTISCHE  
GESELLSCHAFT

## PRESSEMITTEILUNG

Wirksam und kosteneffizient

### **Ob Schmerzen, Depression, Krebs, Autismus oder Frühgeburt: Musiktherapie lindert Beschwerden und fördert Gesundheit**

**Berlin/Hamburg, Juli 2025. Musiktherapie setzt Musik im Rahmen einer therapeutischen Beziehung gezielt ein, um seelische, körperliche und geistige Gesundheit zu fördern – und kann genauso wirkungsvoll wie ein Opioid oder eine Verhaltenstherapie sein. Bei welchen Erkrankungen Musiktherapie eine wertvolle Ergänzung zu Psychotherapie oder Medikamenten darstellt und wie wirksam sie tatsächlich ist, erläuterte eine Expertin auf der Vorab-Online-Pressekonferenz der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft (DMtG) anlässlich des 13. Europäischen Musiktherapie-Kongresses. Sie plädierte dafür, Musiktherapie als kosteneffizientes Mittel auch in der ambulanten Versorgung stärker einzusetzen.**

Eine Vielzahl von Studien zeigt, dass Musiktherapie eine gesundheitsfördernde Wirkung bei verschiedenen Erkrankungen entfaltet. „Es gibt eine beeindruckende Fülle von Belegen“, sagte Dr. phil. habil. Sabine C. Koch, Professorin für Empirische Forschung in den Künstlerischen Therapien an der Alanus Hochschule Bonn und Direktorin des dortigen Forschungsinstituts für Künstlerische Therapien RIArT. Die Effekte sind zusammengefasst in einer aktuellen Metaanalyse, in die 3885 randomisierte kontrollierte Primärstudien zur Anwendung künstlerischer Therapien einfließen. „Die Ergebnisse stützen insbesondere die Musik- und Tanztherapie“, erläuterte Koch. Derzeit ist Musiktherapie in 37 AWMF-Leitlinien vertreten, darunter in 29 S3-Leitlinien.

#### **Gut erforschte Wirksamkeit bei chronischen Schmerzen**

Besonders gut erforscht und erprobt sind musiktherapeutische Anwendungen bei chronischen und akuten Schmerzen. „Insgesamt ist ihre Wirkung hier ähnlich gut wie die Behandlung mit Opioiden, jedoch ohne unerwünschte Nebenwirkungen“, sagte die Expertin, die auch an der SRH Hochschule Heidelberg und der University of Melbourne in Australien tätig ist. Darüber hinaus verbessert Musiktherapie körperliche Funktionen und Schlafqualität, lindert Müdigkeit, Angst und Depression.

#### **Musiktherapie steigert die kardiovaskuläre Stabilität bei Frühchen**

Erfolge bringt auch ihr Einsatz bei Frühgeborenen. Musiktherapie wirkt bei Frühchen positiv auf die Herz- und Atemfrequenz, auf Blutdruck und Schmerzwerte, sie steigert Sauerstoffsättigung und Schlafdauer – und dies sogar im Schlaf. „Musiktherapie hilft den Kindern, Stress zu reduzieren und sich zu erholen“, erläuterte Koch. „Sie mindert zudem den elterlichen Stress, stärkt die Bindung und vermittelt das Gefühl, etwas

Sinnstiftendes für das Kind tun zu können.“ Darüber hinaus stärkt kreative Musiktherapie die Vernetzung der Hirnregionen, die für Kognition, Hören, Feinmotorik und die emotional-soziale Verarbeitung zuständig sind.

### **Starke Wirkung gegen Angstzustände und Depressionen bei Krebs**

Bei onkologischen Patientinnen und Patienten senkt Musiktherapie Angstzustände, Depressionen, Schmerzen, Müdigkeit, Herzfrequenz und Blutdruck. „Der positive Effekt ist stark, er ist signifikant“, berichtet Koch. „Musiktherapie ist bei Krebserkrankungen genauso wirksam wie Verhaltenstherapie.“ Auch in der Palliativmedizin ist Musiktherapie hilfreich, sie fördert Entspannung und verringert Ermüdung. „Musiktherapie ist eine wirksame Behandlung mit einer geringen Abbruchquote zur Steigerung des Wohlbefindens unheilbar kranker Menschen“, resümiert Koch. „Bei der Reduktion von Depression und Angstsymptomatik hat sie oft denselben Wirkungsgrad wie kognitive Verhaltenstherapie.“

### **Rhythmus hilft autistischen Kindern**

Bei autistischen Kindern verbessern musiktherapeutische Anwendungen Verhaltenssymptome, Sprache und soziale Fähigkeiten. „Das gilt sowohl für Musik- als auch für die Tanztherapie, die mit Stimme, Rhythmus und Musik arbeitet“, berichtet Koch. Aufgrund ihrer Wirksamkeit ist Tanztherapie in die S3-Leitlinie Autismus aufgenommen worden. „Rhythmus ist ein wichtiger Wirkfaktor, er scheint Orientierung und Sicherheit zu geben, Interaktion anzubahnen sowie Stress und dysfunktionale Erregung zu reduzieren“, erläutert Koch.

### **Tango-Tanz bessert Parkinson-Symptome**

Auch bei Morbus Parkinson hilft Tanzen – Tango verbessert nicht nur motorische Fähigkeiten wie Gehen und Balance halten, er steigert auch die Lebensqualität und stimuliert positive emotionale und soziale Effekte. „Wir erleben häufig, dass Betroffene wieder Hobbies aufnehmen und mit dem Partner oder der Partnerin ausgehen“, berichtet Koch. Wie viele randomisiert-kontrollierte Studien belegen, könne Tango-Tanz eine vielversprechende nicht-medikamentöse Therapieoption zur Stabilisierung von Menschen mit Parkinson sein, so die Expertin.

### **Musiktherapie gegen Demenz und Aphasie**

Dass Musik bei Demenz eine positive Wirkung hat, ist seit längerem bekannt. So erweist sich Chorgesang als effektives Mittel, um depressive Symptome bei demenzkranken Menschen zu verringern und kognitive Leistungen zu verbessern. „Wir erhalten oft die Rückmeldung, dass Betroffene dank musiktherapeutischer Interventionen wieder besser mit ihrem Umfeld in Kontakt treten“, berichtet Koch. „Gesang und Bewegung gehören in jedes Pflegeheim.“ Musiktherapie hilft ferner, Sprachstörungen nach Schlaganfällen zu verbessern. „Sie bewirkt bei Aphasie signifikante Verbesserungen hinsichtlich der funktionalen Kommunikation, der Wiederholung und Benennung“, sagt Koch.

### **Jede fünfte Psychotherapie wird abgebrochen**

Vor dem Hintergrund dieser Ergebnisse plädiert die Expertin dafür, Musiktherapie häufiger einzusetzen und als Kassenleistung in die ambulante Versorgung aufzunehmen. „Angesichts der Tatsache, dass Psychotherapie in jedem fünften Fall abgebrochen wird, in vielen Kulturen mit sozialem Stigma behaftet ist und reine physiologische Behandlung oder Medikamententherapie oftmals mit Motivationsverlusten oder

Nebenwirkungen einhergeht, kann Musiktherapie eine gute therapeutische Ergänzung sein“, sagt Koch. „Zumal die Kosteneffizienz sehr gut ist, wie neue Studien belegen“, fügt die Expertin hinzu.

### **Option für Jugendliche, Ahrtal-Opfer und Geflüchtete**

Musiktherapie käme ebenso wie andere künstlerische Therapien auch als Option für Jugendliche und junge Erwachsene in Frage, die seit der Covid-19-Pandemie verstärkt an Depressionen und Angststörungen leiden. „Musiktherapie leistet einen Beitrag zur Ressourcenaktivierung und Resilienzstärkung“, so Koch. Sie könnte zudem ein probates Mittel darstellen, um Traumata bei Geflüchteten und Opfern von Naturkatastrophen zu reduzieren. „Derzeit entstehen dazu kontrollierte Studien, unter anderem mit Betroffenen der Flutkatastrophe vom Juli 2021, im Ahrtal und Umgebung“, berichtet Koch.

### **Deutschland hinkt hinterher**

Die Expertin hofft, dass die Evidenz kunstbasierter Interventionen künftig besser im deutschen Gesundheitswesen wahrgenommen wird. „Im internationalen Vergleich hinkt Deutschland mit der Umsetzung von Versorgungsmaßnahmen anderen Ländern wie Großbritannien, Irland und Litauen hinterher. Gemeinsam entwickelten die WHO und die EU Kunst und Gesundheit zu einem starken Thema, da muss Deutschland aufpassen, dass es den Zug nicht verpasst“, so Koch.

Auf dem 13. Europäischen Musiktherapie-Kongress, der vom 23. bis 27. Juli 2025 in Hamburg stattfindet, präsentieren mehr als 200 Referierende aus über 40 Ländern neue wissenschaftliche Ergebnisse zur Musiktherapie. Erwartet werden fast 1000 Kongressteilnehmende, etwa 700 vor Ort und weitere 300 online. Ausrichter des Kongresses sind die Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft (DMTG), alle anderen Musiktherapieverbände, die Hochschule für Musik und Theater Hamburg und die Medical School Hamburg. Informationen zum Kongress-Programm unter [www.emtc2025.de](http://www.emtc2025.de).

### *Literatur:*

1. de Witte, M., **Bradt, J.**, Aithal, S., Flynn, L., Karkou, V., Koch, S. C., Orkibi, H., Sajjani, N., Berberian, M., Fietje, N., Miranda, J., Baker, F. A., & Lampit, A. (2025). The Effects of Arts-Based Interventions in the Treatment and Management of Non-Communicable Diseases: An Umbrella Review and Meta-Analyses, 27 February 2025, PREPRINT (V1) at Research Square [<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5961850/v1>].
2. Garza-Villarreal EA, Pando V, Vuust P, Parsons C. Music-Induced Analgesia in Chronic Pain Conditions: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Pain Physician*. 2017 Nov;20(7):597-610. PMID: 29149141.
3. Fournaise, C. (2024). Wirksamkeit der künstlerischen Therapien bei Fibromyalgie. Eine systematisches Review im Rahmen der Leitlinienrevision Fibromyalgie. SRH University Heidelberg: Masterthesis.
4. **Bradt, J.**, Leader, A., Worster, B., Myers-Coffman, K., Bryl, K., Biondo, J., & Zhang, F. (2024). Music therapy for pain management for people with advanced cancer: a randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, 33(10), e70005.
5. Shahbazi F, Fattahi-Darghlou M, Moslehi S, Dabiri-Golchin M, Shahbazi M. Effect of music therapy on behavioral and physiological neonatal outcomes: A systematic review and dose-response meta-analysis. *PLoS One*. 2025 Jan 8;20(1):e0316674. doi: 10.1371/journal.pone.0316674. PMID: 39775364; PMCID: PMC11709260.

6. **Haslbeck FB**, Jakab A, Held U, Bassler D, Bucher HU, Hagmann C. Creative music therapy to promote brain function and brain structure in preterm infants: A randomized controlled pilot study. *Neuroimage Clin.* 2020;25:102171. doi: 10.1016/j.nicl.2020.102171. Epub 2020 Jan 13. PMID: 31972397; PMCID: PMC6974781.
7. **Kobus, S.**; Diezel, M., Dewan, M. V., Huening, B., Dathe, A.-K., Felderhoff-Mueser, U., & Bruns, N. (2021). Music Therapy Is Effective during Sleep in Preterm Infants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18, 8245. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168245>.
8. Luo T, Zhang S, Zhao M, Song H, Wang S, Han J. Efficacy of Music Therapy on Quality of Life in Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychooncology*. 2025 May;34(5):e70165. doi: 10.1002/pon.70165. PMID: 40317804.
9. **Bradt, J**, Dileo, C, Myers-Coffman, K, Biondo, J. Musikinterventionen zur Verbesserung der psychischen und physischen Ergebnisse bei Menschen mit Krebs. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021, 10. Art.-Nr.: CD006911. DOI: 10.1002/14651858.CD006911.pub4. ([Link dt. Version des Cochrane Reviews](#)).
10. Liou, K.T., Bradt, J. et al. (2025). Music therapy versus cognitive behavioral therapy for anxiety in cancer survivors: A telehealth-based randomized clinical trial. *Journal of Clinical Oncology*, 43,16\_suppl; 12003-12003(2025). DOI: [10.1200/JCO.2025.43.16\\_suppl.12003](https://doi.org/10.1200/JCO.2025.43.16_suppl.12003).
11. **Warth, M.**, Keßler, J., Hillecke, T.K., & Bardenheuer, H.J. (2015). [Musiktherapie in der Palliativmedizin. Eine randomisiert kontrollierte Studie zur Beurteilung entspannungsfördernder Effekte.](#) *Dtsch Arztebl Int* 2015; 112: 788-94; DOI: 10.3238/arztebl.2015.0788.
12. Wang M, Wu J, Yan H. Effect of music therapy on older adults with depression: A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Clin Pract.* 2023 Nov;53:101809. doi: 10.1016/j.ctcp.2023.101809. Epub 2023 Nov 7. PMID: 37952258.
13. **Zarate, R.** (2022). *Music psychotherapy and anxiety: Social, community and clinical contexts.* London: Jessica Kingsley.
14. Gao X, Xu G, Fu N, Ben Q, Wang L, Bu X. The effectiveness of music therapy in improving behavioral symptoms among children with autism spectrum disorders: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychiatry*, 2025 Jan 14;15:1511920. doi: 10.3389/fpsy.2024.1511920. PMID: 39896995; PMCID: PMC11783185.
15. **Geretsegger M.**, Fusar-Poli L., Elefant C., Mössler K.A., Vitale G., Gold C. (2022). Music therapy for autistic people. *Cochrane Database Syst Rev.*, 5(5):CD004381. doi: 10.1002/14651858.CD004381.pub4. PMID: 35532041; PMCID: PMC9082683.
16. Zijuan S. et al. (2024). The effect of music therapy on language communication and social skills in children with autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychol.*, 07 May Sec. Human Developmental Psychology, 15, 2024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1336421>.
17. Mastrominico, A. et al. (2018). Effects of Dance Movement Therapy on Adult Patients with Autism Spectrum Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Behavioral Sciences* 8(7), 61. <https://doi.org/10.3390/bs8070061>.
18. Duncan R.P., & Earhart G.M. Randomized controlled trial of community-based dancing to modify disease progression in Parkinson disease. *Neurorehabil Neural Repair.* 2012 Feb;26(2):132-43. doi: 10.1177/1545968311421614. Epub 2011 Sep 29. PMID: 21959675.
19. Duncan R.P., & Earhart G.M. Are the effects of community-based dance on Parkinson disease severity, balance, and functional mobility reduced with time? A 2-year prospective pilot study. *J Altern Complement Med.* 2014 Oct;20(10):757-63. doi: 10.1089/acm.2012.0774. Epub 2014 Sep 5. PMID: 25192393.
20. van der Steen JT, van der Wouden JC, Methley AM, Smaling HJ A, Vink AC, Bruinsma MS. Music-based therapeutic interventions for people with

- dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews 2025, Issue 3. Art. No.: CD003477. DOI: 10.1002/14651858.CD003477.pub5.
21. Baker, F.A. et al. (2023). Home-based family caregiver-delivered music and reading interventions for people living with dementia (HOMESIDE trial): an international randomised controlled trial. *The Lancet, eClinicalMedicine*, 65, 102224.
  22. Liu Q, Li W, Yin Y, Zhao Z, Yang Y, Zhao Y, Tan Y, Yu J. The effect of music therapy on language recovery in patients with aphasia after stroke: a systematic review and meta-analysis. *Neurol Sci.* 2022 Feb;43(2):863-872. doi: 10.1007/s10072-021-05743-9. Epub 2021 Nov 24. PMID: 34816318.
  23. Frontiers Economics Report (2024). [CULTURE AND HERITAGE CAPITAL: MONETISING THE IMPACT OF CULTURE AND HERITAGE ON HEALTH AND WELLBEING](#), Nov 2024, retrieved on 09/02/2025.
  24. Witte, M. de, Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G.-J. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: A systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Rev*, 14(2), 294–324. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>.
  25. Arnaud C, Koch SC. The art of managing stress – effectiveness of creative arts interventions for stress reduction and stress management: a systematic review. *GMS J Art Ther.* 2022;4:Doc10. DOI: [10.3205/jat000025](https://doi.org/10.3205/jat000025), URN: [urn:nbn:de:0183-jat000025](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0183-jat000025)
  26. **Koch, S.C.**, Stange, S., Ernst, N. Kinnen. J. Juhart, M. et al. (2025). 'Strong Kids': Effects of drama therapy on child resilience after the 2021 German flood disaster. *The Arts in Psychotherapy*, 92, 2025, 102254, ISSN 0197-4556, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102254>.
  27. **Fancourt, D.** & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review [Internet: <https://iris.who.int/handle/10665/329834>]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019. PMID: [32091683](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32091683/).
  28. Cicerchia, A., & **Perez, E. W.** (2023). [Youth, Mental Health, and Culture: European Commission Brainstorming Report](#). Retrieved on 30/01/2025.

#### **Kontakt für Rückfragen:**

Kerstin Ullrich und Volker Bernius  
Pressestelle Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft  
Luisenstraße 58/59  
10117 Berlin  
Telefon: +49 711 8931 641; [ullrich@medizinkommunikation.org](mailto:ullrich@medizinkommunikation.org)