

## **TITLE & ABSTRACT (GERMAN VERSION)**

### **Liebevoll Mit Sich Umgehen**

#### ***Achtsames Mitgefühl in der Musiktherapie als Ressource für Menschen mit chronischen Schmerzen***

#### ***Eine Pilotstudie***

Die Praxis des achtsamen Selbstmitgefühls (MSC) hat in der Behandlung von chronischen Schmerzen an Interesse gewonnen. Die vorliegende klinische Pilotstudie, bediente sich einer quantitativ-qualitativen Forschungsmethodik und explorierte Techniken aus dem MSC im Kontext der Musiktherapie, um die Auswirkungen von MSC auf die Schmerzakzeptanz (CPA) und Schmerzreduktion zu erforschen und eine mögliche Korrelation aufzuzeigen. Acht Schmerzpatienten frequentierten wöchentliche Musiktherapiesitzungen im Einzelsetting. Qualitative Daten wurden mit fokussierten Interviews erhoben. Quantitative Daten mit den Fragebogen Self Compassion Scale, Chronic Pain Acceptance Questionnaire und Schmerzempfindung durch numerische Rating Skalas vor und nach Studienbeginn gemessen. Qualitative Daten wurden in einer thematischen Analyse evaluiert. Quantitative Daten wurden anhand deskriptiver und parametrischer Mittel ausgewertet und durch eine Korrelation verglichen. Die Resultate zeigten, dass MSC und CPA in einer positiven Korrelation stiegen und eine Schmerzreduktion nachgewiesen werden konnte. Qualitative Daten indizieren, dass die Patienten die Musiktherapie, unter anderem, unter den Aspekten von Entspannung und Selbstfürsorge evaluierten. Folgerungen für die Anwendung von MSC-Techniken im Kontext der Musiktherapie wurden diskutiert.

Schlagwörter: chronische Schmerzen, somatoforme Schmerzen, Musiktherapie, chronische Schmerzakzeptanz, achtsames Selbstmitgefühl, Achtsamkeit, Schmerzreduktion