

Wenn Worte nicht mehr reichen

Musiktherapie: Ein kreativer Weg, innere und äußere Misstöne neu zu stimmen



Waltraud Seuß
Musiktherapeutin in
Gröbenzell, im Klinikum
Fürstfeldbruck,
Musikpädagogik
und -früherziehung in
Kitas, Kindertheater,
Musicalentwicklung,
Sängerin

Musiktherapie ist eine Form der nonverbalen Psychotherapie, an erster Stelle steht nicht die Sprache, sondern die Musik. Hier geht es nicht um die musikalische Leistung. Allein die Freude am Musikmachen ist Voraussetzung, um eine Musiktherapie zu beginnen.

Verschiedenste Musikinstrumente, die ohne jegliche Vorkenntnisse zu handhaben sind, wie Tambura, Klangauge, Xylophon, Glockenspiele, Gongs, Trommeln, Rasseln, verschiedenste Percussions, Saiteninstrumente, aber auch die Stimme, stehen zur Verfügung und motivieren, mit ihren Klängen das eigene Befinden hörbar zu machen.

Mit Hilfe der Musik kann man Klienten emotional erreichen: Und eigene erzeugte Klänge sprechen die Sprache des Unterbewusstseins jedes Menschen.

So können sehr tiefe Erkenntnisse gewonnen werden.

Anwendungsbereiche:

- Behinderteneinrichtungen
- Kliniken (Neuro/Onko/ Psycho) Palliativstationen, Hospize
- Förderschulen
- Seniorenheime
- Kita usw.

Behandelt und begleitet werden:

Angst / Phobien Depri/ Demenz/ ADHS/ Psychosen, Schmerzzustände, Krisen und Konflikte

Ziel:

- Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts
- Förderung von Entspannung
- Auseinandersetzung von Sinn und Bedeutung von Krankheit
- Vertrauen in die Selbstheilungskräfte
- Hoffnung, Trost der Lebensqualität
- Atmung und Blutdruck beeinflussen
- unbewusste Erlebnisinhalte können ins Bewusstsein treten

Rezeptive Therapie = anhören von fertiger Musik oder von der Musiktherapeutin selbst gespielte Musik: Bilder aus dem eigenen Leben tauchen auf, über die man erzählt und einen tieferen Sinn entdecken kann

Aktive Therapie = Klient wählt das Instrument aus oder improvisiert mit der Stimme: In Improvisationen wird das eigene Befinden hörbar, wir hören den Zustand, die Gesundheit der Seele und können Verletzungen aufspüren.

Sinn der Musiktherapie ist, seelische Zustände hörbar zu machen und Veränderungen einzuüben, die in den Alltag übertragen werden können.

Jeder Mensch kann eine Musiktherapie in Anspruch nehmen. Die Voraussetzung ist lediglich die Freude am Umgang mit der Musik und der Stimme. Schon in einer einzigen Stunde können wert-

volle Erfahrungen gemacht werden, die zu einer Veränderung im eigenen Verhalten anregen und so wertvolle Problemlösungen nach sich ziehen können.

Klangreisen, Phantasiereisen, Behandlungen auf der Klangliege bringen tiefe Entspannung und wecken die Lebensgeister neu.

In der selbstgemachten Musik wird unser Unbewusstes hörbar. Jetzt können wir beschreiben und analysieren, was unsere Seele uns sagen will. Mit der Musik können wir Verhaltensveränderungen einüben und später in den Alltag übertragen. „Auch bei der Instrumentenauswahl hilft uns unser Unterbewusstsein. So ist es spannend, darüber nachzudenken, was für eine Aussage ein bestimmtes Instrument für uns hat: Schüchternheit, Wut, Angst? Und – Wie fühlt es sich an, ein Instrument zu wechseln?