

## Musiktherapie mit Jugendlichen und Erwachsenen

In der Musiktherapie geht es nicht darum, Klänge oder Musikstile wie Medizin zu verordnen, das würde unserer Individualität wohl kaum gerecht. Denn jeder Mensch hat seine eigene Geschichte und somit seine eigene musikalische Biografie.

Vielmehr nutzen wir Ihren persönlichen Zugang, um mit kreativ-musikalischen Mitteln an Ihren Themen und Zielen zu arbeiten. Die Gestaltung der Therapieeinheiten folgt dabei keinem fixen Schema, sondern richtet sich nach Ihren Bedürfnissen und Ihrem Erleben.

Die Möglichkeiten sind vielfältig: Instrumente aus aller Welt laden zum Experimentieren und gemeinsamen Improvisieren ein, Lieder (Wunschlieder oder auch neu entdeckte) werden gemeinsam gesungen oder wir besinnen uns mit Atem- und Stimmübungen auf unser ureigenes Instrument - unseren Körper. Ganz ohne Zwang und ohne Bewertung!

Manchmal kann auch der Wunsch nach Entspannung im Vordergrund stehen. Die Klangliege oder die Möglichkeit, für sich selbst Musik spielen zu lassen (vom Tonträger oder von mir) können je nach Situation Teil der Therapiegestaltung sein.

Sofern die verbale Kommunikation möglich ist, ist das Gespräch ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Gemeinsam reflektieren wir das Erlebte und bringen das Gehörte, Gefühle auf eine sprachliche Ebene.

Wo die sprachliche Verständigung jedoch nicht oder kaum möglich ist, nutzen wir den musikalischen Dialog und unsere Körpersprache, um einander zu begegnen. Musiktherapie ist für Jung und Alt, für Menschen mit und ohne körperliche bzw. psychische Beeinträchtigung geeignet.

Die Therapie mit Jugendlichen unterscheidet sich in ihren Rahmenbedingungen nicht wesentlich von der Erwachsenen-Therapie. Auch hier stehen die eigenen Ziele und Bedürfnisse und das gemeinsame Erleben im Vordergrund, auch hier hat die eigene Musik ihren wichtigen Platz und Wert. Und keine Sorge – eure Lieblingssongs müssen nicht auf unseren Instrumenten gespielt werden, sondern wir können das Internet nutzen, um die Musik, die euch Kraft und Halt gibt, „unverfälscht“ hören zu können. 😊

Sie können auf eine achtsame therapeutische Begleitung in vertrauensvoller Atmosphäre bauen. Für gewöhnlich findet Musiktherapie im Einzelsetting statt.

**Musik ist nicht das, was sie ist, sondern das, was sie dem Menschen bedeutet.**

(Sir Simon Rattle)