



Musiktherapie

Resonanz erfahren

Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie

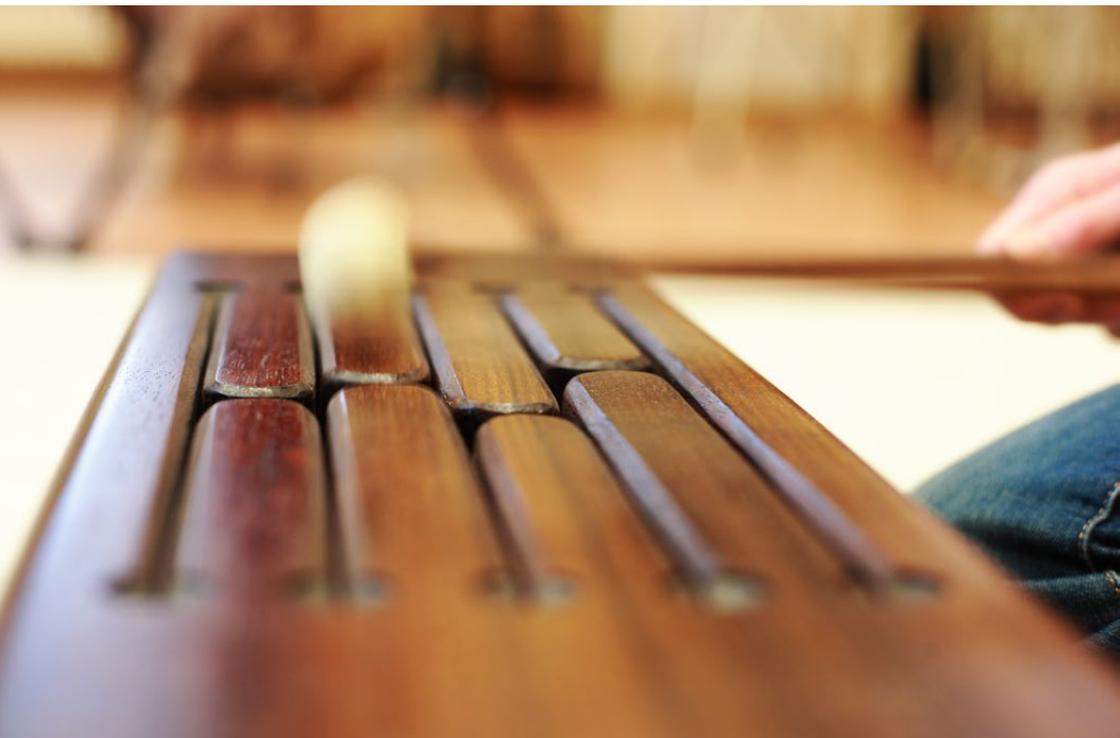
Was ist Musiktherapie

Musiktherapie ist ein psychotherapeutisch orientierter Ansatz. Aus dem Moment heraus entwickeln die Patientinnen respektive Patienten eine ganz eigene Musik. Diese Klänge, Geräusche, Rhythmen und Melodien machen im Aussen hörbar, was sich im Inneren regt.

Im Spiel wird erprobt, wie dieses Erleben beeinflusst werden kann, so dass belastende Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken an Gewicht verlieren. Die Erfahrungen während der Musik werden im anschliessenden Gesprächsteil reflektiert und auf den Alltag übertragen.

- Musik ist in der Lage, die Sprache zu ergänzen oder zu ersetzen.
- Musik schafft Zugang zur eigenen Gefühlswelt und kann diese zum Ausdruck bringen.
- Musik führt in die Vergangenheit und setzt zukunftsgerichtet Kreativität frei.
- Musik verbindet mit der Aussenwelt, sie berührt den Körper ohne Berührung.

Vorkenntnisse auf einem Instrument sind für die Musiktherapie weder notwendig noch hinderlich.



Methoden und Ablauf

Den Teilnehmenden stehen während der Therapie eine Vielzahl an Instrumenten zur Verfügung. Kleiner Shaker, grosser Flügel, laute Pauke, leise Sansula. Gitarre, Djembe, Synthesizer, Cello, Guiro, Schlagzeug, Xylophon ... Unter Anleitung der Therapeutin finden die Patientinnen und Patienten in ein Spielexperiment.

- Freie Improvisation (instrumental und stimmlich)
- Thematische Improvisation: «Wie klingt ein Fjord im dunklen Winter?»
- Systemische Aufstellung (Instrumente als Familienmitglieder)
- Probehandeln: «Ich bin zurückhaltend, aber heute spiele ich mal übertrieben laut.»
- Musik hören als Zugang zur eigenen Gefühlswelt
- Rollenspiele
- Musikalische Biografiearbeit

Worauf achtet die Therapeutin:

- Welches Instrument wird gewählt?
- Wie wird damit gespielt?
- Was wird gespielt?
- Entsteht Kontakt?
- Was löst das Spiel aus?
- Was wird anschliessend verbalisiert?

Im Vordergrund stehen die Wahrnehmung und das Erleben, nicht das musikalische Produkt.

Musiktherapie in der Psychiatrie

Beim Erfahren von Musik werden emotionale Zentren im Gehirn aktiviert und neuronale Reorganisationsprozesse in Gang gesetzt. Musik hat eine harmonisierende und synchronisierende Funktion im Nervensystem. Sie ist imstande, das Belohnungszentrum zu aktivieren und gleichzeitig Aktivitäten im Mandelkern herabzusetzen, was Angst und Stressempfindung beeinflusst.

Psychische Erkrankungen:

Patientinnen und Patienten mit Angststörungen, Wahrnehmungsstörungen, Psychosen, kognitiven Störungen oder Depressionen können ihre Befindlichkeiten oftmals nicht in Worte fassen. Hier kann Musiktherapie die Ausdrucks- und Wahrnehmungsfähigkeit fördern.

Trauma:

Traumatische Erlebnisse sind häufig mit Sprachlosigkeit, Verdrängung oder Scham behaftet. In diesem Bereich kann die Musiktherapie versteckte Emotionen aufspüren und zu einem Umwandlungsprozess anleiten.

Psychosomatische Erkrankungen:

Körperliche Beschwerdebilder, die auf psychische Ursachen zurückzuführen sind, können durch das «Verbalisieren» in der Sprache der Musik erkundet werden. Dieser Perspektivenwechsel kann zu einer Verbesserung beitragen.

Weitere Informationen

Anmeldung zur Musiktherapie

Musiktherapie kann von Patientinnen und Patienten der Tagesklinik sowie dem stationären Setting besucht werden. Sie findet in der Regel in Gruppen, selten auch als Einzeltherapie statt und dauert 40 bis 90 Minuten. Nach Absprache mit dem Kernteam erfolgt die Anmeldung durch die Stationsverantwortlichen.

Kontakt

Gerne beantworten wir Ihre weiteren Fragen zur Musiktherapie per Telefon, +41 52 634 72 53, oder per E-Mail ergotherapie.breitenau@spitaeler-sh

Spitäler Schaffhausen
Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie
Spezialtherapien
Nordstrasse 111
8200 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 34 34
ergotherapie.breitenau@spitaeler-sh.ch
www.spitaeler-sh.ch