

*Was ist eigentlich ...*

## Musiktherapie

**Musikalische Erfahrungen** begleiten den Menschen in seiner gesamten Entwicklung. Über Klänge und Rhythmen – wesentliche Elemente der Musik - können emotionale, kognitive und körperliche Bereiche angesprochen werden.

Die Musiktherapie wird häufig in der **aktiven Form** mit dem Mittel der freien Improvisation auf unterschiedlichen Musikinstrumenten, auch unter Einbeziehung der Stimme und des Körpers, gestaltet. Im gemeinsamen freien Spiel werden vor allem Aspekte der Erlebnis-, Ausdrucks-, Kommunikations- und Interaktionsfähigkeit angesprochen und gefördert.

Spielerisch werden in jedem Menschen vorhandene Ressourcen aktiviert, und über musikalische Spielformen können sich Kreativität und Fantasie entfalten und entwickeln. Es entsteht ein **Spielraum**, der die Möglichkeit zu einem zweckfreien, nicht an der Leistung orientiertem Tun bietet und in dem neue Verhaltensweisen und Gefühle im geschützten Rahmen erfahrbar werden.

Häufig erfolgt eine **verbale Reflexion**, die hilft, diese neuen Erfahrungen in den Alltag zu integrieren

Die Instrumente sind überwiegend leicht spielbar, musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Musiktherapie wird auch in **rezeptiver Form** angeboten. Über das gemeinsame Hören und Erleben von Musik wird ein Zugang zu Erinnerungen, Stimmung und Gefühlen ermöglicht. Auch hier können gezielt Gefühle wahrgenommen und benannt, möglicherweise leichter ausgedrückt werden. Musik wird entweder über Tonträger oder „live“ vorgespielt. Nicht zuletzt wird über das Musikhören auch die Entspannungsfähigkeit gefördert.

