

«Ohne Musik ist  
das Leben ein Irrtum»

Friedrich Nietzsche

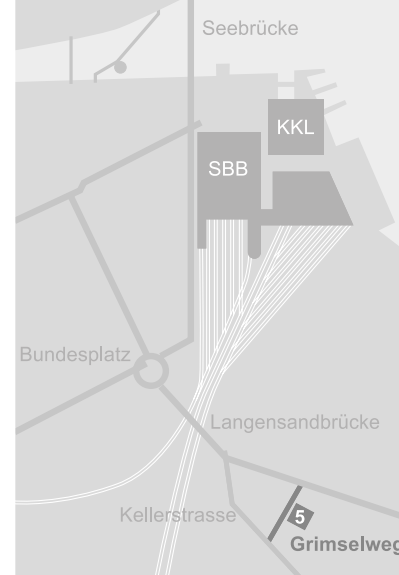
«Musiktherapie ist der gezielte Einsatz  
von Musik im Rahmen der  
therapeutischen Beziehung zur  
Wiederherstellung, Erhaltung und  
Förderung seelischer, körperlicher und  
geistiger Gesundheit»

Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft

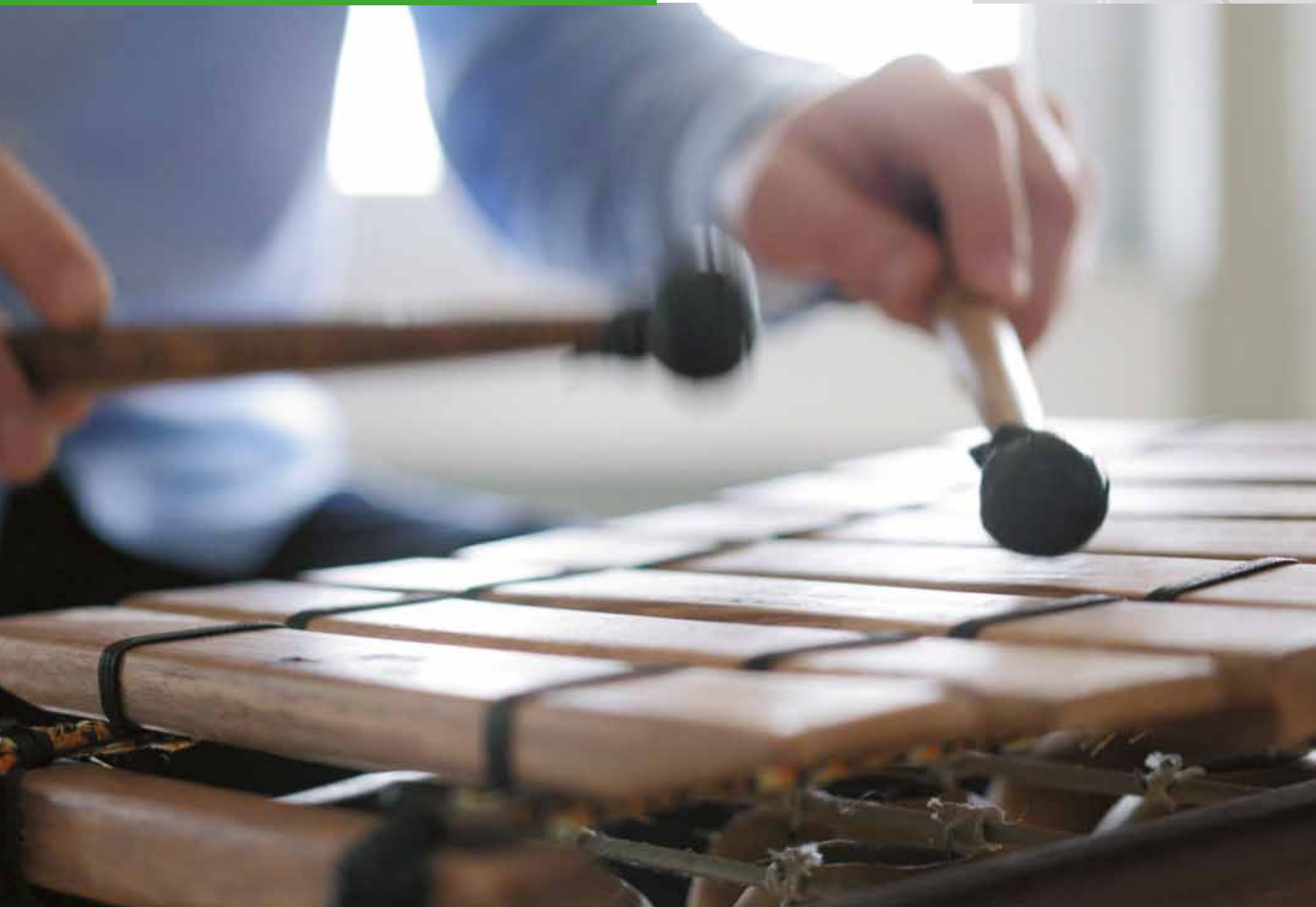
Grimselweg 5  
6005 Luzern  
info@musik-luzern.ch  
075 425 07 48

Zu Fuss  
10 min vom Bahnhof

ÖV und parkieren siehe  
[www.musikschönenberger.ch](http://www.musikschönenberger.ch)



  
musik  
schönenberger  
therapie



**Musiktherapie** ist für alle, die offen  
sind persönlich weiter zu kommen.

Selber müssen Sie weder ein Instrument  
spielen können, noch etwas von Musik  
verstehen.



### Was ist Musiktherapie?

Musik ist eine Erweiterung oder andere Form unserer Sprache, dadurch kann innere Bewegtheit durch Musik ihren Ausdruck finden. Das kann helfen, Unausgesprochenes und in Worten kaum auszudrückende Empfindungen durch Rhythmus, Klang und Stimme mitzuteilen. Durch gemeinsames Musizieren, durch das Lauschen der Musik des Musiktherapeuten oder durch selbstmitgebrachte Musik ab einem Tonträger kann Musik entspannen, umhüllen und nähren.

Eine Vielzahl von Instrumenten steht Ihnen zur Verfügung. Sie müssen selber weder ein Instrument spielen können, noch etwas von Musik verstehen.

Musik ermöglicht einen direkten Zugang zu Ihren Gefühlen. Musiktherapie kann das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele wiederherstellen. Schöpferische Potenziale können freigesetzt werden, verdrängte Inhalte ins Bewusstsein treten und so heilsame Umwandlungsprozesse in Gang setzen.

In einer Musiktherapiestunde werden gemeinsam Ziele definiert und dann bearbeitet. Diese können ganz verschiedener Natur sein. (z.B. Entspannung, ein Thema bearbeiten, Krankheitssymptome lindern, Belastungen lösen ....)

### Wann wird die Musiktherapie eingesetzt?

Musiktherapie kann bei physischen, psychischen und sozialen Belastungen eine mögliche Ergänzung zu anderen Angeboten sein.

### Wie findet die Musiktherapie statt?

- als Einzeltherapie
- in Kleingruppen
- mit Angehörigen

### Themen/Belastungen die in der Musiktherapie bearbeitet werden können

- Körperliche Symptome wie Müdigkeit, Übelkeit, Schlafstörungen, Schmerzen
- Psychische Symptome wie Ängste, Depressionen, Burnout
- Probleme mit einer Krankheitsverarbeitung (z.B. Krebs) oder Verlusten (z.B. Todesfälle)
- Belastungen im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis

### Musiktherapie fördert

- die Stärkung von Selbstwertgefühl und Autonomie
- das (Wieder-) Entdecken von Lebensfreude
- Veränderungen im Lebenskonzept und Selbsterfahrung
- die Bearbeitung von Konflikten

### Der Musik zu lauschen dient

- der Entspannung und Körperwahrnehmung
- der Schmerzlinderung
- der Ablenkung im Sinne des Durchbrechens kreisender Gedanken und Grübelns

### Musiktherapie soll ermöglichen

- zur Ruhe zu kommen
- sich mit der «Versehrtheit» zu versöhnen
- sich zu regenerieren und Ressourcen zu fördern
- die Selbstheilungskräfte zu aktivieren

Zusammenarbeit mit [www.praxis-fischmann.ch](http://www.praxis-fischmann.ch)

