



## Meine Person

Mein Name ist Anne Oeckinghaus, Jahrgang 1966, ich bin Musikerin (Querflöte, Gesang), Diplom- Musiktherapeutin/ HPG (Mitglied in der DMtG) und Musikpädagogin mit I.+II. Staatsexamen. Seit 2007 bin ich Mutter einer Tochter.

Als Musiktherapeutin für Kinder und Jugendliche waren meine bisherigen Schwerpunkte

- Kinderonkologie
- Kinder mit Lernschwächen
- autistische und mutistische Kinder.

Mit Erwachsenen hatte ich folgende Schwerpunkte

- psychiatrische Rehabilitation für Depressionen u.a.
- Wahrnehmungsschulung nach neurologischen Erkrankungen (Schlaganfall etc.)

Als Musiklehrerin an Haupt- und Gesamtschulen vermittele ich den Schülern u.a. Stomp, Samba, Stockkampftanz und HipHop. In Fortbildungen für Lehrer und Erzieher lade ich zu musikalischen Auszeiten aus dem pädagogischen Alltag ein.

## Organisatorisches

Die Musiktherapeutischen Sitzungen finden in der Praxis Ohrmuschel statt. Es ist sowohl Kurz- als auch Langzeittherapie möglich. Die Kosten für eine Sitzung von 60 min betragen zwischen 40-50 Euro. Termine vereinbaren Sie bitte persönlich unter meiner Kontaktadresse.



## Kontakt:

Ohrmuschel  
Musiktherapeutische Praxis

Anne Oeckinghaus

Hingbergstr. 118 b  
45468 Mülheim

Tel. 0208 30 56 811  
Fax 0208 38 99 196

anne.oeckinghaus@googlemail.com  
www.ohrmuschel-therapie.de

www.platin-e.de

## Musiktherapeutische Begleitung für Erwachsene mit Anne Oeckinghaus



© by Ohrmuschel



## Ermutigung zum Leben

Jeder Mensch hat seine persönliche Geschichte. Das Leben macht es uns mitunter nicht leicht. Manche Menschen verarbeiten Schicksalschläge leichter als andere. Manchmal weiss man schon, was einem gut tun würde. Dennoch kostet es immer wieder Überwindung, den Schritt der Veränderung auch tatsächlich zu tun. Trauen Sie sich, sich auf den Weg zu machen.

## Integration von Musik und Leben im Alltag

- Entspannung für körperliches Wohlbefinden
- Trommeln gegen Seelenfrust
- Stärkung der Ich-Stärke durch musikalische Improvisation

## „Ich bin aber doch unmusikalisch...!“

In der therapeutischen Situation werden Sie möglicherweise gebeten „Spielen Sie wie es Ihnen geht.“ Dabei geht es um kein musikalisches Kunstwerk, sondern um Ihre Gefühle, Ihre Gedanken, Ihre körperliche Verfassung. Sie benötigen keinerlei musikalischen Vorkenntnisse. Im Klang der Instrumente spiegelt sich Ihre seelische Verfassung wieder.

Manches Mal reichen unsere Worte nicht aus, die Komplexität der Gefühlsverfassung mitzuteilen, manches Mal stören sie sogar. Hierbei kann die Musik hilfreich sein. Wenn Menschen sich auf das Wagnis der Vertrauenssuche, der Offenheit einlassen, ist es immer wieder faszinierend, wie eindeutig und klar die gespielte Musik sein kann.

## Musiktherapeutische Anliegen

- Musikalische Hilfen bei Verhaltensauffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen
- Wahrnehmungsschulung in einzelnen Bereichen des Lernens
- Kommunikationsanbahnung bei autistischen Menschen Wiedererlangung der Lebensfreude nach Burnout u.a.
- Erleichterung bei körperlichen Beschwerden, z.B. Migräne, Tinnitus
- Angstbewältigung bei Phobien und vegetativen Störungen
- Musik als Sprache in Trennungssituationen u.a. ...und vieles mehr

## Musiktherapie

Unsere erste Kontaktaufnahme mit der Welt beginnt hörend im Leib unserer Mutter. Kind und Mutter produzieren Klänge, können so aufeinander reagieren. Im Laufe der Lebenszeit wird dies immer mehr ein Austausch von Aufnehmen und Abgeben. Manchmal gerät dieses Ineinander von Außen und Innen aus dem Lot. Wir merken es manchmal erst, wenn sich eine Stimmung nicht vertreiben lässt oder ein Unwohlsein im Körper nicht verschwindet.

Musiktherapie ist eine Möglichkeit, dieses Lot wieder herzustellen, mit sich und der Welt in Kontakt zu kommen und zu versöhnen. Gespürte, gehörte und selbst gespielte Musik kann etwas in Bewegung, in Schwingung bringen. Dies kann heilen, befreien, verändern. Der Therapeut bietet Raum für die Bedürfnisse des Patienten, hilft an verschüttete Ressourcen anzuknüpfen. Der Patient kann sich gehen lassen, neue Erfahrungen machen, neue Entscheidungen treffen. Das Leben wird wieder stimmig.

Es bedarf einer bewussten Entscheidung für die Musiktherapie. Manchmal gibt es äußere Anlässe, manchmal eine Krise, die nach Lösung drängt.



Anne Oeckinghaus