



Für wen?

- Die musikimaginative Methode kann Erwachsene als auch Kinder und Jugendliche in ihrer seelischen Entwicklung unterstützen.
- Musikimaginative Sitzungen können in Einzelterminen oder in einer Gruppe erfolgen. Im Einzeltermin wird individuell gearbeitet. In einer Gruppe kann Gemeinsamkeit entstehen, Vielfalt wahrnehmbar werden.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Ausführliches Anamnesegespräch
- Fragebogen zum persönlichen Musikhören
- Datenschutzerklärung
- Schweigepflichtserklärung für die Verschwiegenheit außerhalb der Gruppe über die persönlichen Themen der TeilnehmerInnen

Anne Oeckinghaus

Jahrgang 1966, ist Musikerin (Querflöte, Gesang), Diplom-Musiktherapeutin/HPG (Zertifiziertes Mitglied in der DMtG) und Musikpädagogin.

Als Therapeutin hat sie langjährige Erfahrung mit Kindern mit Schulschwierigkeiten und begleitet Erwachsene in der psychischen Rehabilitation. Als Lehrerin an Haupt-, Real- und Gesamtschulen unterrichtet sie ihre Schüler u.a. in Stomp, Samba und Stockkampfpfanz.

Seit 2007 ist sie Mutter einer Tochter.

Kontakt:

Ohrmuschel Praxis für Musiktherapie
Anne Oeckinghaus

Hingbergstraße 118 c
45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: +49 (0)208 30 56 811
Mobil: +49 (0)176 71 25 6102
info@ohrmuschel-therapie.de
www.ohrmuschel-therapie.de

Musikgestützte Imagination zur Wahrnehmungsschulung mit Anne Oeckinghaus





Was ist Musikimagination?

Der therapeutische Einsatz musikimaginativer Methoden ist geeignet, Prozesse der Achtsamkeit und der Körperwahrnehmung zu verbessern. Musikimagination dient der Entwicklungsförderung und der Stärkung des Selbstwerts.

Mit Hilfe des Musikhörens entwickeln wir innere Bilderreisen, tauschen uns aus, formulieren Wünsche und Bedürfnisse. Dieses nach Innen schauen, hilft das Eigene zu entdecken und das Gleichgewicht mit sich und der Welt wieder zu finden. Vielfältige Ressourcen werden aktiviert, die dabei unterstützen, neue Entwicklungsschritte zu gehen.

Ziele:

Innere Bilder, der kreative Ausdruck und das Spüren und Verstehen der eigenen Gefühle sind die ersten Schritte zur Veränderung und können Entwicklung erleichtern:

- Den Menschen in seinen Entwicklungs-impulsen zu unterstützen
- Ängste und Hemmungen abzubauen
- Neue Lösungsstrategien zu entwickeln und im Außen anzuwenden
- Konflikte mutiger anzugehen
- Zur Ruhe zu kommen
- Eigene Wünsche und Ziele wahrzunehmen
- Die eigene Persönlichkeit zu entfalten



Ablauf einer musik-imaginativen Sitzung

- Eine musikimaginative Sitzung beginnt zunächst mit einer Klärung des Themas im Dialog mit der Therapeutin oder im Austausch in der Gruppe.
- Nach der Themenfindung erfolgt eine angeleitete Tiefenentspannung im Sitzen oder Liegen.
- Ist der Entspannungszustand erreicht, wird ein gezielt ausgewähltes Musikstück abgespielt.
- Anschließend wird das innere Erleben gemalt oder anders kreativ ausgedrückt.
- Zum Abschluss findet ein therapeutisches Gespräch über das Erlebte statt.