

## Regulative Musiktherapie

Die „Regulative Musiktherapie“ nutzt das Hören von Musik für prophylaktische und gesundheitsfördernde Ziele.

Durch Regulative Musiktherapie können Sie lernen, psychische und körperliche Fehlspannungen (z.B. Konzentrationsstörungen, Angst vor Leistungsversagen, innere Unruhe und Unausgeglichenheit, ständige innere Anspannung) selbst zu beeinflussen bzw. abzubauen.

Durch das gezielte Musikhören kann sich die Aufmerksamkeit von der eigenen Spannung weg wenden. Die Musik kann Ihre eigenen Gefühle anregen sowie bildhafte Vorstellungen in Ihnen wecken. Auf diese Weise können Sie Ihre Erlebnisfähigkeit erweitern. Durch die Fähigkeit des ästhetischen Erlebens und Genießens kann sowohl das psychische als auch das körperliche Wohlbefinden gesteigert werden.

Sie brauchen keine besonderen musikalischen Vorkenntnisse oder Erfahrungen. Es reicht die natürliche Fähigkeit aus, Musik aufzunehmen.

Regulative Musiktherapie ist eine Trainingsmethode. Es wird ein Verhalten gelernt und geübt, durch das Fehlspannungen reguliert werden können. Am besten machen Sie die Übungen immer wieder und möglichst regelmäßig. Theoretische Kenntnisse sind dabei nicht wichtig. Wichtig ist das eigene persönliche Kennenlernen der Dinge.

Jede Stunde besteht aus dem Training selbst und einem Gespräch, in dem Sie sich mit mir (oder ggf. mit der Gruppe) über das austauschen, was Sie während des Trainings erlebt haben und wie Sie sich selbst und der Musik gegenüber verhalten haben.