



körperlicher und geistiger Gesundheit. Die seit Mitte des 20. Jahrhunderts gesammelten Erfahrungen in der musiktherapeutischen Forschung und Praxis werden heute effektiv in Prävention, Therapie und Rehabilitation angewandt.



## Was kann Musiktherapie?

Musiktherapie fördert

- die Selbst- und Fremdwahrnehmung
- das Erleben und den Ausdruck von Emotionen
- die Beziehungsfähigkeit und die Körperwahrnehmung
- Spontanität, Spielfähigkeit und zwischenmenschliche Kommunikation

Bei Kindern und Jugendlichen ist sie bei der Affektregulierung besonders effektiv und ermöglicht das Erleben von Autonomie, Selbstbestimmtheit, die Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins.

Im Rahmen der Prävention unterstützt Musiktherapie die Entfaltung eigener Potentiale und Stärken. Ein positives Selbstbild, die Erfahrung, in einer Gruppe angenommen zu werden und die Erfahrung der Selbstwirksamkeit und Kreativität helfen, psychische Belastungen und das Entstehen von Krankheiten zu verhindern. Auch in der neurologischen Rehabilitation kann die Musiktherapie unterstützen, z. B. bei Schlaganfall- oder Parkinson-Patienten.

## Für wen ist Musiktherapie geeignet?

Musiktherapie erfordert keine musikalischen Vorkenntnisse. Sie ersetzt keine Psychotherapie, kann sie aber effektiv begleiten. Musiktherapie eignet sich für Kinder und Jugendliche sowie Erwachsenen in Form von Prävention, Therapie und Rehabilitation.

Bei Kindern und Jugendlichen eignet sich Musiktherapie z.B. bei körperlichen und kognitiven Entwicklungsverzögerungen, Einschränkungen der Sinneswahrnehmungen, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Störungen des Sozialverhaltens und der Kommunikation, psychosomatischen Beschwerden, ADHS, Autismus, Ängsten, emotionalen Belastungen, Sprachproblemen und Mutismus.



## Fachkraft für Musiktherapie

Gulsanam Sadikova ist Klavier- und Gesangspädagogin an der Musikschule Recklinghausen mit mehr als 25 Jahren pädagogischer und künstlerischer Erfahrung. Sie studierte Musiktherapie an der UdK Berlin (Master of Art), ist Lehrbeauftragte bei der Medical School Hamburg und Heilpraktikerin für Psychotherapie.