

Praxis für Musiktherapie und Psychotherapie



Mag^a Elisabeth Lass



Musiktherapie ist eine eigenständige wissenschaftlich-künstlerisch-kreative Therapieform. Sie umfasst die Behandlung von Menschen mit emotional, somatisch, intellektuell oder sozial bedingten Leidenszuständen und auffälligen Verhaltensweisen.

Die Musik steht in der Therapie als ein nicht-sprachliches kreatives Ausdrucksmittel zur Verfügung. Dabei können Gefühle, Bedürfnisse, Stimmungen, innere Konflikte und Spannungen mitgeteilt und innerhalb der therapeutischen Beziehung bearbeitet werden.

Ziele können sein:

- Aufbau und Förderung von Kontakt- und Beziehungsfähigkeit
- Wahrnehmung und Ausdruck eigener Gefühle und Bedürfnisse
- Förderung von Kreativität, Erlebnisfähigkeit und vorhandenen Ressourcen
- Bewusstmachen und Bearbeiten von Konflikten
- Förderung von Autonomie und Selbstsicherheit

Meine Arbeitsweise ist humanistisch geprägt und stellt Ganzheitlichkeit, Ressourcenorientierung und Beziehung in den Mittelpunkt.

In meiner Praxis steht eine große Auswahl an leicht spielbaren Instrumenten zur Verfügung, wie zum Beispiel Trommeln, Stabspiele, Klang- und Saiteninstrumente. Musikalische Vorkenntnisse sind dazu nicht erforderlich.

Musiktherapie umfasst verschiedene Angebote:

- Improvisationsformen (themenbezogen, beziehungsorientiert, frei)
- musikalische Rollenspiele und Rituale
- Musik in Verbindung mit anderen kreativen Medien: Malen, Schreiben, Bewegen, Symbolarbeit
- Arbeit mit persönlich bedeutsamer Musik
- Singen und die Arbeit mit der Stimme
- Achtsamkeitsübungen mit Klangliege und Klangschalen
- Imaginationsübungen
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Reflexionsgespräche

Im musiktherapeutischen Erstgespräch wird ein individueller Behandlungsplan vereinbart.



Mag^a Elisabeth Lass

Musiktherapeutin

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Gußhausgasse 7, 4040 Linz

praxis@elisabeth-lass.at

0650 / 30 35 878

*“Therapie bedeutet Wachstum,
spontaner, lebendiger, glücklicher sein
und neue Schritte riskieren.”*

Bruno Paul de Roeck

Weiterführende Informationen finden Sie auf
meiner Homepage www.elisabeth-lass.at

Psychotherapie ist ein eigenständiges Heilverfahren im Gesundheitsbereich für die Behandlung von psychischen, psychosozialen oder auch psychosomatisch bedingten Leidenszuständen und auffälligen Verhaltensweisen.

Psychotherapie findet in der Beziehung zwischen Psychotherapeut und Klient statt. Als Psychotherapeutin gebe ich die Lösung eines Problems nicht vor, sondern begleite den Klienten mit meinem Wissen über seelische Gesundheit bei seiner Entwicklung und bei der Suche nach der individuellen Problemlösung und Veränderung.

Ziele können sein:

- seelisches Leid zu heilen oder zu lindern in Lebenskrisen zu helfen
- hinderliche Verhaltensweisen oder Einstellungen zu ändern
- die persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern

Am Anfang einer psychotherapeutischen Behandlung steht das Erstgespräch. Dabei geht es um ein gegenseitiges Kennenlernen und um die Vereinbarung eines Behandlungsplanes.

Meine Methode, die Integrative Gestalttherapie, beruht auf der Theorie und Praxis der beiden maßgeblichen Begründer Frederick S. Perls und Laura Perls. Sie ist ganzheitlich orientiert - Kontakt und Beziehung stehen dabei im Mittelpunkt.

Neben dem Gespräch können auch speziell gestalttherapeutische Methoden eingesetzt werden:

- Körperarbeit
- kreativen Medien: Malen, Tonarbeit, Symbolisierung mit Gegenständen
- Technik des "leeren Stuhls"
- Traumarbeit

Das Ziel ist, "offene Gestalten" wie z.B. unerledigte Themen oder aufgeschobene Gefühle zu schließen, und neue Entwicklungsschritte und persönliches Wachstum zu ermöglichen.

Wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie ist der Wunsch des Klienten, etwas zu verändern, und die grundsätzliche Bereitschaft, sich mit Gefühlen und dem eigenen Erleben zu beschäftigen.

