




The Rhythm  
of Wellbeing



Zajedno  
Ako ideš sa prijatelja  
Dijeli sa mi  
Po pitanju prijatelja  
U prijateljskoj priči  
Ako pričaš priču  
U svjetlu Zorje  
Nad čel me u  
Kokoma od jata  
Kao što pravi  
Kao dječak  
Ako se zaredi ras  
Ako neto i more  
Mi samo i dalje bi  
Zajedno  
Jer ti je ja  
A ja sam ti

Europäischer Musiktherapietag

15. November 2024



# Europäischer Musiktherapietag



Dieses Jahr, am 15. November, feiern wir den Europäischen Musiktherapietag zum zehnten Mal. Nehmen Sie an interessanten Veranstaltungen, Workshops, Debatten und Online- oder Live-Konzerten teil. Hören Sie sich Vorträge über Musiktherapie an und erfahren Sie Neues. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter: [www.musictherapyday.eu](http://www.musictherapyday.eu) und auf [facebook@musictherapyday](https://facebook.com/musictherapyday).

## **THE RHYTHM OF WELLBEING - DER RHYTHMUS DES WOHLBEFINDENS: Harmonisierung von Psyche und Körper durch Musik**

**Der Rhythmus des Wohlbefindens** ist das diesjährige Motto des Europäischen Musiktherapietages 2024 und steht für verschiedene Ansätze wie Musiktherapie die psychische Gesundheit unterstützen kann. Dieses Statement bringt die Idee auf den Punkt, dass Musiktherapie ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Psyche und Körper schaffen kann, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Der Satz unterstreicht auch die Idee, dass jeder Mensch seinen eigenen Rhythmus hat, um Wohlbefinden zu erreichen, und dass Musiktherapie dem Einzelnen helfen kann, dieses Gleichgewicht durch individuelle musikbasierte Erfahrungen innerhalb einer therapeutischen Beziehung zu finden und zu erhalten. Die Förderung dieses Mottos soll die Aufmerksamkeit für die Musiktherapie in der psychiatrischen und psychosomatischen Versorgung fördern und mehr Menschen dazu ermutigen, die tiefgreifende Wirkung von Musik auf ihr psychisches Wohlbefinden zu erleben.

### **Musiktherapie in Psychiatrie und Psychosomatik**

Musiktherapie ist ein bewährtes Verfahren, bei dem Musik eingesetzt wird, um auf die verschiedenen körperlichen, affektiven, kognitiven und sozialen Bedürfnisse von Menschen einzugehen. Sie wird zunehmend als wertvoller Therapiebaustein in der psychiatrischen und psychosomatischen Versorgung anerkannt, da sie auf einzigartige Weise Menschen auf mehreren Ebenen ansprechen kann. Musiktherapie unterstützt Patient:innen, indem sie Ängste und Stress abbaut, die Stimmung verbessert und den Ausdruck und die Regulierung von Emotionen fördert.

Sie kann so nachweislich die Symptome von Depressionen lindern, indem sie die Stimmung verbessert, die Motivation steigert und den Selbstwert fördert. Bei Menschen mit Angststörungen kann Musiktherapie helfen, Angstsymptome zu verringern, indem sie Entspannung und Achtsamkeit fördert. Im Rahmen der Suchtbehandlung kann die Musiktherapie ein wirksames Instrument zur Emotionsregulation, zum Stressabbau und zur Rückfallprävention sein.

Sie kann auch ein positiver Bewältigungsmechanismus sein und helfen, soziale Beziehungen wiederherzustellen. Für Menschen, die ein Trauma erlebt haben, kann die Musiktherapie einen sicheren Raum für die Verarbeitung traumatischer Erinnerungen und Gefühle bieten. Musik kann helfen, das Nervensystem zu erden und zu beruhigen, das bei Menschen mit posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) oft gestört ist.

### **Methoden der Musiktherapie**

Unter den vielen verschiedenen Methoden wie Improvisation, Singen und Bandarbeit sowie musikimaginative Methoden oder die Besprechung von Songtexten, die in der Psychiatrie und Psychosomatik eingesetzt werden können, soll hier auf das Songwriting eingegangen werden. Das Schreiben von Liedern kann Menschen helfen, Gefühle und Erfahrungen auf strukturierte Weise zu artikulieren, was therapeutisch besonders wirksam sein kann. Beim Schreiben eines Liedes unterstützen Musiktherapeut:innen die Patient:innen, persönliche Bedeutungen und Gefühle zu erforschen. Dies kann eine wirkungsvolle Methode sein, um Gefühle und Gedanken zu verbinden und auszudrücken.

**Musiktherapie ist eine wertvolle Behandlungsform zur Förderung von Wohlbefinden und psychischer Gesundheit, da sie ein breites Spektrum an emotionalen, kognitiven und sozialen Bedürfnissen ansprechen kann. Sie bietet eine einzigartige, angenehme und wirksame Möglichkeit für den Einzelnen, seine Gefühle zu erforschen, seine psychische Gesundheit zu verbessern und sein allgemeines Wohlbefinden zu steigern.**

15. November 2024  
**musictherapyday.eu** 

