



## Coaching als „Türöffner“

"Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere. Aber wir schauen so lange mit so viel Bedauern auf die geschlossene Tür, dass wir die, die sich für uns geöffnet hat, nicht sehen." (A. G. Bell, Erfinder des Telefons)

Musiktherapie in der Musikausbildung? Wofür brauche ich Coaching? Und was bedeutet das zusammen?

Musiktherapeutisches Coaching meint ein Angebot, das speziell mit musiktherapeutischen Mitteln arbeitet und damit viele nützliche Bestandteile enthält, die für das Studium und die Musikausbildung hilfreich sein können.

Wo stehe ich? Was kommt auf mich zu? Bleibt in der Alltagsroutine noch genügend Raum für das eigene „leidenschaftliche“ Musizieren, wenn mein Hobby zum Beruf wird? Wie integriere ich das Eine in das Andere und kann Beides leben?

Welche Anteile haben Körper und Psyche beim Musizieren? - Ich bin doch keine „Musizier-Maschine“! Schaffe ich es überhaupt bis zum Abschluss? Muss ich durchhalten? Solche Fragen können bedeutsam sein. Ebenso die Frage danach, ob es nicht auch einen „anderen Ort“ gibt, an dem ich mit meinen Fähigkeiten glücklich sein kann und ohne mein Leben lang „gekränkt“ zu sein? Welches kann mein eigener Weg sein? Muss ich also beispielsweise wirklich Sologeiger werden oder ist nicht auch ein Platz am dritten Pult in einem Orchester ein erstrebenswertes Ziel oder Geigenlehrer an einer Musikschule zu sein? Ebenso gehören Fragen zur Instrumentenwahl oder „Beziehungs“-Problemen im Studium dazu.



## MUSIKTHERAPEUTISCHES COACHING FÜR MUSIKSTUDIERENDE

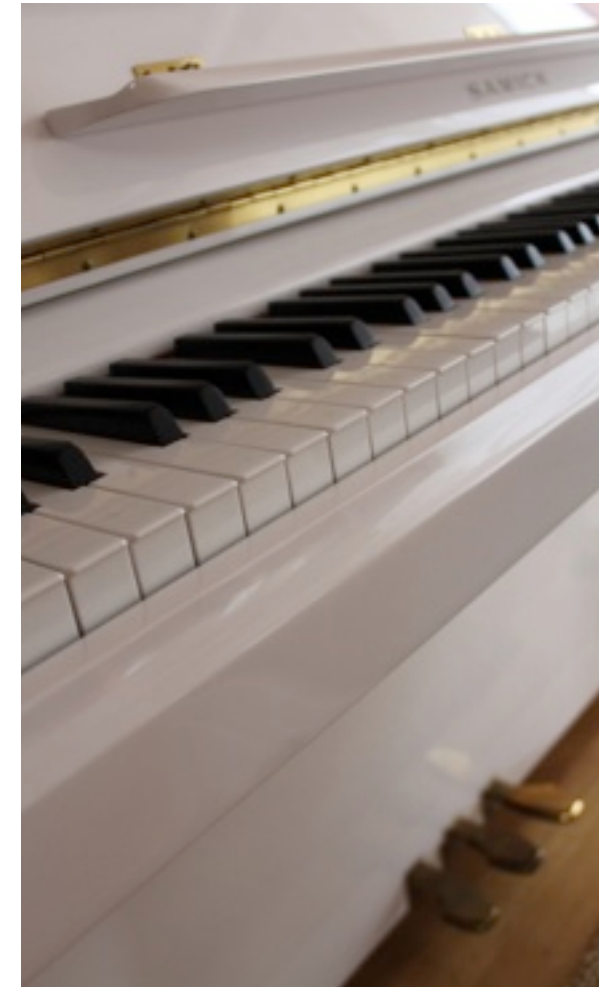
Im Rahmen meiner Promotion beschäftige ich mich mit der Frage, welche besonderen Möglichkeiten ein Coaching hat, das sich musiktherapeutischer Methoden bedient. Mein Angebot richtet sich konkret an Musikstudierende, die reales Coaching erhalten. Die Erfahrungen, die dabei gesammelt werden, fließen dann in meine Promotion ein. Ziel kann es sein, die Bedeutung und den Sinn eines studienbegleitenden Coaching-Angebotes deutlich zu machen, um die Studienlandschaft in Zukunft sinnvoll zu erweitern.

Ganz **wichtig** ist natürlich:

Alle Daten werden anonymisiert. Sie verbleiben nur zu Zwecken der Promotion bei mir und werden in keinerlei Weise weiter verwendet oder an Dritte weiter gegeben.

Für das Angebot werden keine Kosten wie für ein Coaching auf dem freien Markt berechnet, allerdings fällt für die Organisation eine Schutzgebühr von 5 € / Sitzung an.

# MUSIK- THERAPEUTISCHES COACHING FÜR MUSIKSTUDIERENDE





## Musiktherapeutisches Coaching

Coaching mit musiktherapeutischen Methoden zu kombinieren zeigt ihre Besonderheiten in der Wirksamkeit von Musik. Im therapeutischen Rahmen dient die Arbeit mit der Musik der Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung geistiger, seelischer und körperlicher Gesundheit. Die „andere“ Sprache ermöglicht den Kontakt zu anderen Menschen, zum eigenen Gefühlserleben sowie zum eigenen Körper.

Es ist weder das absolute Ziel, noch steht es realistisch in den Möglichkeiten, dass nach einer Beratung alle Probleme „gelöst“ sind. Vielmehr steht das Entdecken neuer Perspektiven im Vordergrund. In diesem Rahmen dient uns die Improvisation als Kommunikation, als Feld des Probehandelns, als nonverbaler Raum, in dem sich Phänomene, Beziehungen und Gefühle zeigen können, die (noch) nicht verbalisiert werden können oder „dürfen“. Darüber hinaus soll Improvisation als „wertvolle“ Musik kennengelernt werden, sie kann ein weiterer möglicher Weg neben der „klassischen“ Ausbildung werden. Es geht also immer um Ziele, eine Bestandsaufnahme, die Reflexion von Erfahrungen - und dann um die Umsetzung von Fähigkeiten in Richtung auf das vereinbarte Ziel.

Es geht darum, sich konstruktiv mit Erlebnissen, Problemen, Konflikten und Fragen aus dem Alltag des Studiums auseinander zu setzen.

Die musiktherapeutische Improvisation bietet auch die Möglichkeit, (ganz)körperlich zu spielen und zu musizieren. Oftmals ist der Anteil an Improvisation im Musikstudium noch sehr gering. Der große Wert der Improvisation liegt aber in der Freiheit, Befreiung und auch der Möglichkeit der Kreativität. Es geht also nicht um Erfolge, sondern um das freie Spiel, um Experimentieren und besonders um Wertfreiheit.

Grundlage der gemeinsamen Arbeit sind die Musik und das Gespräch. Die musiktherapeutischen Methoden ermöglichen die Arbeit auf bzw. an der Beziehungsebene. Die spezifischen Methoden eröffnen einen „Gefühls-Raum“, in dem im gemeinsamen Spiel sowie im Wechsel zwischen Musik und Sprache Unterbewusstes erkannt und für den Alltag „übersetzt“ werden kann.

Darüber hinaus unterstützen Grundlagen des Zeit- und Stressmanagements ebenfalls das Strukturieren des eigenen Alltags.

## „Ich krieg‘ die Krise...!“

Das sagen wir alle schnell einmal. Die Vielfalt der Krisen ist allerdings groß. Gerade die Zeit des Studiums ist anfällig für Krisen.

Krisen entstehen auf vielerlei Ebenen. Sie können persönlicher Natur oder eher berufs- bzw. studiumsbezogen sein, dabei kann es um eigene Probleme oder mit anderen Personen gehen. Für die Bewältigung der Krise ist es grundsätzlich sinnvoll und hilfreich, je besser man sich selbst kennt. Coaching hat hier einen Anteil, der „Selbsterfahrung“ zum Ziel.

Während des Studiums kann es leicht sein, dass es zu Krisen kommt. Manchmal lassen diese sich relativ problemlos lösen, manchmal ist es aber auch sehr hilfreich, wenn sie gemeinsam mit einer anderen, möglichst außenstehenden Person, angesehen werden können.

## Salutogenese

Ein grundlegender Pfeiler meines Angebotes ist das Modell der *Salutogenese* (nach A. Antonovsky). Dies ist ein Modell der Gesunderhaltung, im Vergleich und Gegensatz zum Modell der Pathogenese (Krankheitslehre), die auf Gesundmachung zielt. Es geht darum, förderliche Faktoren zu stärken und so sehr in den Lebensalltag zu integrieren, dass die Menschen sich auch in Zeiten der Belastung (Stress, etc.) zu helfen wissen bzw. automatisiert/unterbewusst zu den für sie passenden Mechanismen greifen können. Die eigenen Ressourcen sollen erkannt und aktiviert werden.

## Kontakt

Oliver Schoendube  
Dipl.-Musiktherapeut  
Schnatgang 43  
49080 Osnabrück  
fon: 05 41 / 609 57 59  
mail: [info@eigentonart.de](mailto:info@eigentonart.de)  
Internet: [www.eigentonart.de](http://www.eigentonart.de)

