



Friedstraße 23, A-1210 Wien
 Tel.: +43/1/263 23 12-0 Fax: -20
office@bildungsmanagement.at
<http://www.bildungsmanagement.at>



Masterlehrgang „PSYCHOTHERAPIE“

Abschluss im November 2009

Welche Rolle spielt Musik in der Psychohygiene der PsychotherapeutInnen?

Herta Blamauer

h.blamauer@ktv-one.at

Zusammenfassung:

Psychohygiene hat für PsychotherapeutInnen eine große Bedeutung: einerseits um ein Ausbrennen zu verhindern und arbeitsfähig zu bleiben, andererseits als Konzept zur Verbesserung der Lebensqualität.

In der vorliegenden Arbeit soll der Beitrag, den Musik dabei leisten kann, untersucht werden. Im theoretischen Teil wird ihre Wirkung im physischen, psychischen und sozialen Bereich beschrieben. Für den empirischen Teil wurden acht KollegInnen nach ihrer Einstellung zu Psychohygiene und ihrem Umgang und ihren Erfahrungen mit Musik befragt. Dabei wurde deutlich, dass Musik sehr bewusst für ihre Effekte eingesetzt wird, sowohl beim Hören von Musik als auch beim aktiven Musizieren, wie Singen in einem Chor oder Spielen eines Instruments allein oder in einem Ensemble.

Dabei wurde bestätigt, dass die Beschäftigung mit Musik im Umgang mit Stress hilfreich sein kann und damit einen Beitrag zur persönlichen Psychohygiene zu leisten vermag, wenn der Zugang dazu gegeben ist. Allerdings kann Musik auch eine Belastung darstellen, vor allem wenn sie nicht selbst initiiert wurde und nicht gefällt.

Abstract:

Mental hygiene has a big meaning for us psychotherapists to avoid burnout and to stay in work, as well as a concept for increasing quality of life.

In the following article the contribution of music should be investigated. In the theoretical part you will find a description of the influence of music in physically, mental and social domain. In the empirical study eight colleagues have been asked what they think about mental hygiene and their dealing and experiences with music. It became apparent, that music is used consciously for her effects, as well as listening and practical doing - like singing in a choir or playing an instrument alone or within an ensemble.

It was proved, that being occupied with music contributes efficiently to reducing stress and to personal mental hygiene, if there is a general approach to it. But music can also be irritating, if she is not initiated by oneself or someone doesn't like it at all.