

Mental stark, Psychisch gesund

Konzeption von Schema-Workshops für Musiker:innen und Musiklehrkräfte

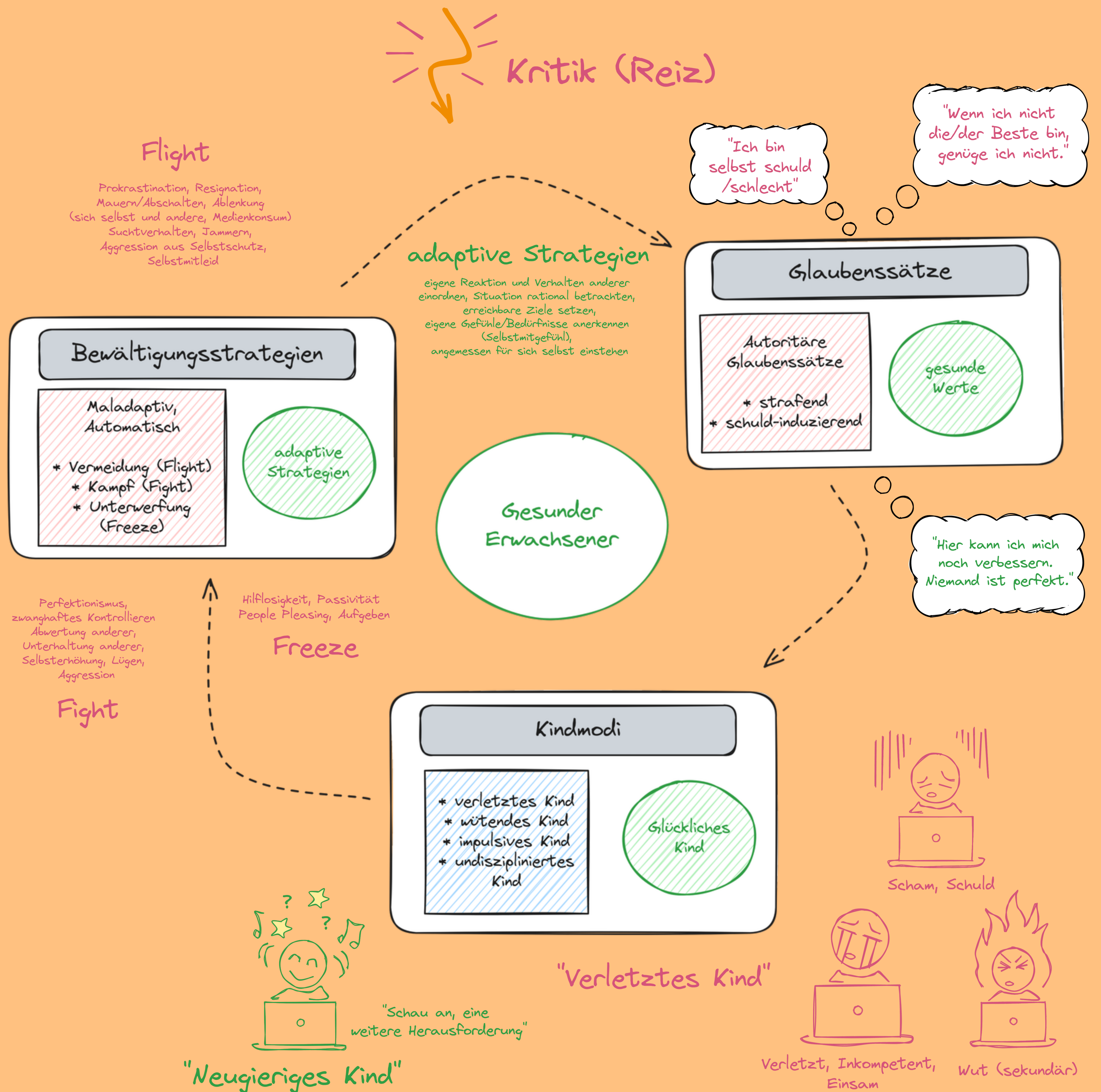
Dr. Teresa Wenhart, Zürich, Schweiz; info@teresawenhart.ch

Zusammenfassung

Schemacoaching [1,2] definiert sich als die Anwendung von Methoden aus der Schematherapie nach Young (1993) [3,4]. Aufgrund des nachvollziehbaren Modells und der passenden Übungen hat sich Schematherapie/-coaching insbesondere in der Persönlichkeitsbildung und Paartherapie [2,3] bewährt.

Musiker:innen werden ihre gesamte Jugend und Ausbildungszeit durch dyadische Beziehungen zu einzelnen Musiklehrkräften geprägt - fachlich wie persönlich. Aufgrund der Häufigkeit, Dauer, Bedeutung und Intimität dieser Beziehungen werden unbewusste, individuelle Schemata beider Seiten im Unterrichtskontext häufig erlebbar oder können im ungünstigen Fall entstehen bzw. sich verstärken. Aktivierung von kindlichen Anteilen (z.B. verletztes Kind: "Ich bin nicht gut genug") führen dazu, dass verinnerlichte, autoritäre Glaubenssätze (Schuld, Scham im inneren Monolog), wie auch maladaptive Bewältigungsstrategien (Fight, Flight, Freeze) auftreten. Bei vielen Personen - Musiker:innen wie nicht-Musiker:innen - erschweren solche unbewussten Schemata die optimale Lern-, Leistungs- und Beziehungsfähigkeit im Alltag. Diese Schemata manifestieren sich später auch in der Interaktion mit Kolleg:innen in Kammermusik und Orchester oder in der eigenen Lehrtätigkeit.

In vielen Fällen führen Schemaberatung (Aufklärung, Selbstreflexion) und ressourcenaktivierende Schemacoaching-Methoden zu deutlichen Verbesserungen bei subklinischen Personen [2]. Individuelles Schemacoaching sowie Workshops in Gruppen können deshalb helfen, die Lebensqualität, den Erfolg sowie zwischenmenschliche Beziehungen im Lehr- und Berufskontext von Musiker:innen individuell sowie gesellschaftlich und insbesondere nachhaltig zu verbessern.

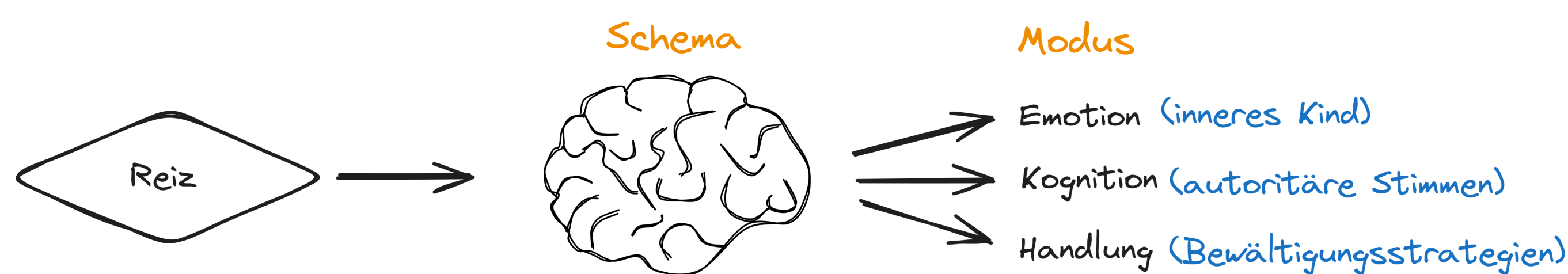


Schemata & Modi

Schema =

neuronale Erregungsbereitschaft bzw. Reaktionsbereitschaft (Piaget, 1976, [5]), die meist schon in der Kindheit angelegt wurde. Wenn Grundbedürfnisse befriedigt werden, entstehen adaptive (positive) Schemata. Maladaptive Schemata gehen auf verletzte Grundbedürfnisse zurück und waren zur Zeit der Entstehung des Schemas adaptiv.

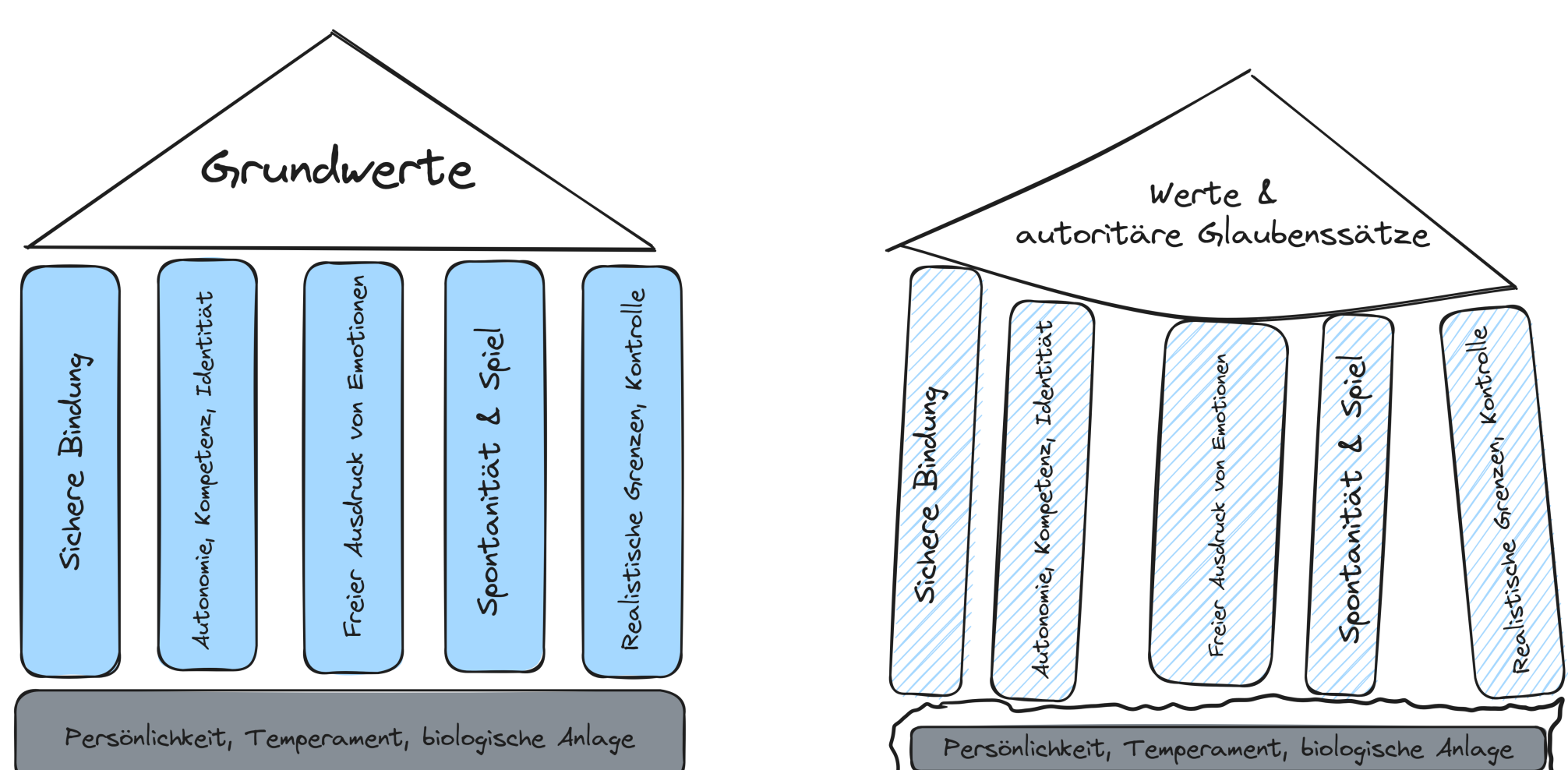
Bei einem passenden Reiz wird das Schema aktiviert und das Verhalten (Emotion, Kognition, Handlung) läuft automatisch ab.



Typische Schemata bei Musiker:innen

Schema	Glaubenssatz	Bedürfnis	Dominante Modi
Misstrauen/Missbrauch	"Andere dürfen mich behandeln, wie sie wollen. Ich habe keine Rechte, denn ich bin schlecht."	Bindung/Sicherheit	Verletzbares u/o wütendes Kind
Soziale Isolation	"Ich gehöre nicht dazu"	Bindung/Sicherheit	
Unzulänglichkeit/Scham	"Ich bin schlecht/unerwünscht und nicht liebenswert"	Bindung/Sicherheit	Verletzbares u/o wütendes Kind
Erfolgslosigkeit/Versagen	"Ich entspreche nicht den Vorstellungen der anderen, ich kam ihre Ansprüche nicht erfüllen."	Autonomie/Selbstwirksamkeit	
Abhängigkeit/Inkompetenz	"Ich kann das nicht, es ist zu schwer für mich."	Autonomie/Selbstwirksamkeit	Impulsives, unstrukturiertes, verweintes Kind
Verstrickung/Unterentwickeltes Selbst	"Ich bin dazu da, andere glücklich zu machen."	Autonomie/Selbstwirksamkeit	
Grandiosität/Anspruchshaltung	"Ich bin besonders/muss besonders sein. Ich habe mehr/andere Rechte als andere."	Gesunde Grenzen	Autoritäre Stimmen, Unterwerfung (Freeze)
Anerkennung/Beachtung	"Ich werde nur wahrgenommen, wenn ich eure Sorgen erfülle. Ich muss euch zwingen, mich anzuschauen, sonst existiere ich hier gar nicht."	Wertschätzung/Anerkennung	
Unerbittliche Ansprüche	"Das einzige, was zählt, ist Leistung, sonst bin ich wertlos."	Spiel/Lust/Spontaneität	
Bestrafungsneigung	"Feiler werden bestraft werden, sonst wird aus mir/wir/er/sie nichts."	Spiel/Lust/Spontaneität	Autoritäre Stimmen, Verweilung (Flight), Überkompensation (Fight)

Grundbedürfnisse



Häufig sind nicht-erfüllte Grundbedürfnisse in der Kindheit an der Entstehung von maladaptiven Schemata beteiligt. Die biologische Veranlagung (Persönlichkeit, Temperament) sowie Werte und Glaubenssätze, die durch familiäre und andere enge Bezugspersonen (Lehrpersonen, Paten, Freunde) direkt oder indirekt vermittelt werden, tragen ebenso dazu bei. Das Erkennen und adäquate Erfüllen eigener (verletzter) Grundbedürfnisse ist ein wesentlicher Bestandteil des Schema-Coachings.

Schema-Workshop

Zielgruppen

- * Musikstudierende
 - * Musiklehrpersonen
 - * berufstätige Musiker:innen
- subklinisch, präventiv, persönlichkeitsbildend

Einflüsse

- * verhaltenstherapeutisch
- * biographisch ("tiefenpsychologisch")
- * humanistisch
- * lösungsorientiert
- * gestalttherapeutisch
- * imaginative Verfahren

Ablauf

- I: Schema Modell, Grundbedürfnisse
- II: Selbsterkenntnis & Strategien
- III: Interaktion & Kommunikation

Themen

- * Selbstvertrauen & Bühnenpräsenz
- * Lampenfieber/Auftrittsangst
- * Lernblockaden/Motivation
- * Umgang mit negativen Gedanken
- * Umgang mit Stress, Resilienz
- * Umgang mit schwierigen Persönlichkeiten
- * adaptive Bewältigungsstrategien
- * Fallbeispiele, individuelle Themen

Gesunder Erwachsener & glückliches, neugieriges Kind

- | | |
|--|---|
| Ressourcen stärken <ul style="list-style-type: none"> * Museum/Galerie * Selbstfürsorge * realistische Ziele * Stärken & Rückhalt | Bewältigungsstrategien <ul style="list-style-type: none"> * Vorderer/hintere Bühne * Selbsterkenntnis Quiz * Positive/negative Folgen * gesunde Alternativen |
| Inneres Kind <ul style="list-style-type: none"> * Bedürfnisse erkennen * Emotionstagebuch * Screen-Technik * Kamera-Technik * Sicherer Ort | Glaubenssätze <ul style="list-style-type: none"> * Antreiber identifizieren * Erwidierungen erfinden * Stimmen visuell/akustisch/räumlich verändern * defekte Jukebox/Hitliste |

Quellen:

- [1] Migge, B. (2013). Schema-Coaching: Einführung und Praxis: Grundlagen, Methoden, Fallbeispiele. Weinheim: Beltz.
- [2] Handrock, A., Zahn, C. A., & Baumann, M. (2016). Schemaberatung, Schemacoaching, Schemazeittherapie. Beltz.
- [3] Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2003) Schema Therapy: A practitioner's guide. New York, NY: Guilford Press
- [4] Jacob, G., & Arntz, A. (2015). Schematherapie in der Praxis. Beltz
- [5] Piaget, J. (1976). Die Äquilibration der kognitiven Strukturen. Stuttgart: Klett.

Kontakt & Links:

- www.teresawenhart.com
 Mail: info@teresawenhart.ch
 Instagram: @teresawenhart, @presto_patronum

Kontaktdaten speichern:



Blog:

