



Von Britta Sperling

Methoden-
schatz
[www.frauke-
niehues.net](http://www.frauke-niehues.net)

Die Grundidee dieser Methode ist es, die verschiedenen per Transaktionsanalyse beschriebenen ICH-Zustände hör-, spür- und veränderbar zu machen.

Sie kann als aktiv musiktherapeutische oder rezeptiv musiktherapeutische Methode Anwendung finden.

Die ICH-Zustände werden im Vorfeld als innere Anteile psychoedukativ erarbeitet.

ICH-Zustände:

Eltern-Ich (fürsorglich, kritisch)

Erwachsenen-Ich (sachlich)

Kind-Ich (angepasst, frei, rebellisch)

Methodische Schwerpunkte:

Hier ist sie als Übung zur Entwicklung von Selbstmitgefühl und zum Regulieren eigener Gefühle gedacht, was sich wiederum sehr positiv auf unsere Beziehungen auswirken kann!

1. Vergegenwärtigung des jeweiligen ICH-Zustandes zum Beispiel:

- „Beschreiben Sie, warum Sie der Klang / die Musik an das kritische Eltern-Ich erinnert.“
- „Welche Gefühle gehen für Sie mit diesem Klang / dieser Musik einher?“
- „Wie muss eine Musik gestaltet sein, damit es Sie an das freie Kind-Ich erinnert?“
- „Bei welcher Art von Musik denken Sie am ehesten an ein rebellisches Kind?“
- „An welchen Ich-Zustand erinnert Sie ihr Lieblingslied am ehesten...?“

2. Alternation zwischen den ICH-Zuständen zum Beispiel:

- Was unterscheidet den Klang / die Musik des kritische Eltern-Ich vom Klang / der Musik des fürsorglichen Eltern-Ich?“
- „Was müsste sich in dem Klang / in der Musik ändern, damit sich das kritische Eltern-Ich in das fürsorgliche Eltern-Ich wandelt?“

Aktive Form:

Je nach Materialausstattung: Verwendung und Bereitstellung unterschiedlicher Instrumente. Einzelne Klänge oder ganze Musikstücke (Improvisationen) als auditive Metapher für den jeweilige ICH-Zustand.

Es können aber auch kreativ Klänge mit diversen Alltagsgegenständen erprobt oder klangliche Vorstellungen audiovisualisiert werden (z.Bsp. „An welches Geräusch denken Sie bei einem kritisches Eltern-Ich am ehesten?“).

Rezeptive Form:

Bei dieser Form wird die Musikauswahl durch den / die Klient.in getroffen. Popsongs, Operetten, Schlager,... alles ist möglich. Die Auswahl kann in Ruhe und alleine zwischen zwei Sitzungen geschehen oder als spontane Assoziation unmittelbar während der Sitzung.

Die gewählte Musik, die eine Assoziation zu dem jeweiligen ICH-Zustand hervorrufen soll, wird gemeinsam mit dem / der Therapeut.in gehört und unter ähnlichen Fragestellungen der (1. Vergegenwärtigung und 2. Alternation) besprochen.