

Burnout – die Energie ist erschöpft, das Lebensfeuer brennt kaum noch ...

Seit einigen Jahren ist dieses Leiden in aller Munde. Was aber beinhaltet der Begriff genau? Wie lässt sich Burnout über das subjektive Krankheitserleben hinaus fassen? Auf welche Weise können Menschen mit Burnout-Symptomen entwicklungsförderlich begleitet werden? Welche spezifischen Qualitäten hat die Musiktherapie in diesem Zusammenhang zu bieten?

Die Ärztin und Musiktherapeutin Felicitas Sigrist fasst verschiedene Sichtweisen zum Phänomen äusserst profund zusammen und entwickelt darüber hinaus einen neuen Erklärungsansatz von Burnout als Resonanzstörung. Sie zeigt überzeugend auf, wie Musiktherapie als psychotherapeutische Methode besonders geeignet ist, von Burnout betroffene Menschen zu begleiten, da sie zentral mit interpersoneller Resonanz arbeitet, aktivierend wirkt und multimodal ansetzt.

Eine wahre Fundgrube sind die Implikationen, die vor diesem Hintergrund für die therapeutische Praxis allgemein und spezifisch für die Musiktherapie hergeleitet werden. Differenzierte Ausführungen zu Entspannungsförderung, Achtsamkeitspraxis, Ressourcenaktivierung, Selbstwahrnehmung, Kompetenzerweiterung und Persönlichkeitsentwicklung werden durch Praxisbeispiele veranschaulicht, die den grossen Erfahrungsschatz der Autorin verdeutlichen.

Das Buch richtet sich sowohl an Musiktherapeutinnen und Musiktherapeuten wie auch interdisziplinär an Fachpersonen aus verwandten Berufsfeldern wie Psychotherapie, Kunsttherapie, Medizin, Psychologie, (Heil-)Pädagogik und Sozialwissenschaften.

Zur Autorin:

Dr. med. Felicitas Sigrist, geb. 1970, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, Musik-Psychotherapeutin MAS/SFMT. Seit 2011 Leitende Ärztin in der Privatklinik Hohenegg (Meilen/Zürich) im Schwerpunkt Burnout und Belastungskrise und interdisziplinär zuständig für Methodenintegration. Daneben tätig als Supervisorin und Gastdozentin an der Universität Zürich für systemische Psychotherapie.



Zürcher Schriften zur Musiktherapie 4 · Sigrist · Burnout und Musiktherapie

Burnout und Musiktherapie

Grundlagen, Forschungsstand und Praxeologie

Felicitas Sigrist

