

Wie wird in der Musiktherapie gearbeitet?

Im Vordergrund steht die sogenannte freie Improvisation auf leicht spielbaren Instrumenten gemeinsam mit der Musiktherapeutin - in der Gruppe oder auch im Einzelangebot. Hierbei können Gefühle, Stimmungen und persönliche Themen auch ohne Worte Ausdruck finden. Begegnung und Kommunikation finden über die Musik und auch im therapeutischen Gespräch statt. Musikhören, Malen und Bewegung zur Musik sowie das Singen sind ebenfalls Bestandteile der Musiktherapie. Sie fördert mit musiktherapeutischen Methoden jede Person individuell nach den jeweiligen Bedürfnissen.

Was kann Musiktherapie erreichen?

- Die individuelle Entwicklung stützen und fördern
- Stimmungen und Gefühle besser wahrnehmen und ausdrücken können
- Fähigkeiten für Kontakt und Kommunikation und soziale Interaktion erweitern
- Den Umgang mit Konflikten verbessern und hilfreiche Strategien im Umgang mit Krisen vermitteln
- Versteckte Fähigkeiten und Ressourcen entdecken
- Das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein stärken
- Schmerzliche Lebenserfahrungen verarbeiten
- Lernblockaden überwinden
- Spannungen, Stress und schulischen Druck ausgleichen
- Ein körperlich-seelisches Gleichgewicht wiedererlangen
- Den Inklusions- oder Integrationsprozess unterstützen

Gebühren

Die Gebühren für die musiktherapeutischen Angebote betragen pro Termin zwischen **20 € und 48 €** je nach Teilnehmezahl.

Das Bildungs- und Teilhabepaket kann auf die Gebühr angerechnet werden - es besteht auch die Möglichkeit der Sozialermäßigung.

Die Kosten können nicht von der Krankenkasse oder vom Amt für soziale Dienste übernommen werden.

Standorte und Anmeldung

Der Einstieg ist jederzeit nach einem Vorgespräch möglich. Dieses dient dem gegenseitigen Kennenlernen, der Klärung von Erwartungen und Therapiezielen und informiert über Ablauf, Dauer und Kosten der Therapie.

Die Musiktherapie findet an **zwei Standorten** in der Regel als wöchentliches **Einzel- (30/45 Min.)** oder **Gruppenangebot (45 Min.)** statt.

Alle Angebote sind auf ein Schuljahr ausgelegt. Zu Beginn gibt es eine kostenpflichtige Probezeit von vier Wochen. Therapiebegleitende Beratungsgespräche mit Sorgeberechtigten (für Schülerinnen und Schüler unter 18) sind inbegriffen.

➤ **Stadtgebiet Mitte**
Musikschule Bremen
Schleswiger Straße 4
28219 Bremen

➤ **Bremen-Nord**
Grundschule Am Wasser
Tidemanstraße 11
28759 Vegesack

Kontakt



Friederike Jacob
(M.A. Musiktherapeutin)

E-Mail:
musiktherapie@musikschule.bremen.de

Bei Interesse melden Sie sich gerne per E-Mail und vereinbaren ein Beratungsgespräch. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst nach der Erstberatung.



Musiktherapeutische Angebote

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Was ist Musiktherapie?

Seit dem Schuljahr 2025/2026 gibt es neue musiktherapeutische Angebote an der Musikschule Bremen. Musiktherapie unterstützt Menschen in schwierigen Lebenslagen oder Menschen mit besonderem Förderbedarf im emotionalen, psychischen, kommunikativen oder sozialen Bereich.

Über Musik können schwer auszudrückende Gefühle und emotionale Themen musikalisch erlebbar gemacht werden. Im geschützten Rahmen wird die Fähigkeit gefördert und vertieft, mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen. Das Verständnis für das Erleben anderer Menschen wird geweckt und ausgebildet. Dadurch wird eine gute Grundlage für die individuelle Entwicklung geschaffen.

Musiktherapie kann unterstützen bei:

- Emotionalen oder sozialen Schwierigkeiten, Kontaktproblemen und bei Mobbing erleben
- Entwicklungs- und Sprachverzögerungen
- Lern-, Konzentrations-, Kommunikations- oder Wahrnehmungsstörungen (z. B. ADHS, Autismusspektrumsstörung etc.)
- Schwierigkeiten in der Impulskontrolle (z. B. Wut und Frust)
- Bei körperlichem oder emotionalem Leidensdruck (wie z. B. Krisen oder psychosomatischen Beschwerden)

Für wen ist Musiktherapie geeignet?

Die Angebote an der Musikschule Bremen richten sich in erster Linie an Kinder und Jugendliche und darüber hinaus auch an Erwachsene. Es werden keine musikalischen Vorkenntnisse benötigt.

„Beziehungszeit“

Für Eltern und Kinder ab 1,5 Jahren

Dieses Angebot richtet sich an Sorge- und Erziehungsbeauftragte, die im Kontakt mit dem Kind Herausforderungen erleben. Dieses Angebot ist ebenfalls für Kinder mit frühkindlichem Autismus geeignet. Die Musik (oder der Einsatz der Stimme) und die dadurch entstehenden Emotionen können bindungsfördernd wirken. Das gemeinsame Musizieren schafft spielerisch Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten.

„Die Sprache der Musik“

Für Kinder ab 4 - 6 Jahren

Die musiktherapeutische Sprachförderung richtet sich an Kinder mit Sprachentwicklungsstörungen oder an Kinder, die wenig Kommunikations- oder Ausdrucksmöglichkeiten haben. In der Gruppe wird der Selbstausdruck und die Sprachentwicklung durch musikalische Rollenspiele, Singen, Instrumentalspiel, Klanggeschichten, Bewegung, Tanz u. v. m. spielerisch entdeckt. Auch nicht muttersprachlich deutschsprechende Kinder können von diesem Angebot profitieren.

„Das kleine Feuerwerk“

Für Kinder von 4 - 5 Jahren / 6 - 9 Jahre

Diese Musikgruppe kann Kindern mit starken Gefühlen wie Wut oder Ärger und Schwierigkeiten in der Impulskontrolle helfen, ihre Gefühle wahrzunehmen, spielerisch auszudrücken und regulieren zu lernen. Alternative Handlungsweisen können auf kreative Weise kennengelernt und im sicheren Rahmen erprobt werden. Sozial-emotionale Kompetenzen, Kommunikation, Interaktion sowie der Umgang mit Grenzen werden musiktherapeutisch gefördert.

Dieses Angebot findet nur in Bremen-Nord statt!

„Mut tut gut“

Für Kinder und Jugendliche von 7 - 10 und 11 - 14 Jahren

Die Gruppe richtet sich an schüchterne, sozial ängstliche oder nicht sprechende Kinder und Jugendliche. Im geschützten Rahmen wird durch Musizieren, Singen, Tanzen, Bewegung und andere kreative Ausdrucksformen der Selbstausdruck und die Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden gefördert. Mut und Selbstbewusstsein wachsen. Das, was nicht gesagt werden kann, wird über Musik ausgedrückt. Soziale Interaktion und Kommunikation kann mit Gleichgesinnten erlebt werden.

„Power of Music“

Teenager-Musikgruppe ab 13 Jahren

Dies ist eine musiktherapeutische Gruppe für Jugendliche mit Themen wie Mobbing, Pubertät, Identitätsthemen oder adoleszente Krisen. Durch Gespräche und gezielte musiktherapeutische Methoden bekommen alle Teilnehmenden Raum, sich zu entwickeln und zu wachsen. Die Teilnehmenden stärken und unterstützen sich auch gegenseitig.

„Kraftklänge“

für Erwachsene ab 18 Jahren

In dieser musiktherapeutischen Gruppe kann Gemeinschaft, Kommunikation, Selbstwirksamkeit, Interaktion und Kreativität durch das Musizieren erlebt werden. Die Verbesserung der Lebensqualität, ein besserer Umgang mit Gefühlen und der Ausdruck von Emotionen stehen genauso im Vordergrund wie Ressourcenentwicklung oder Resilienzförderung. Das Angebot ist eine gesundheitsfördernde Maßnahme, die Gruppe ersetzt keine Psychotherapie.

„Come as you are“

Musikgruppe für alle Musik-Interessierten zum freien Musizieren ohne Noten / von 16 - 99 Jahren

Musikmachen für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung: Dies ist eine Gruppe zum Musikerleben und aktiven freien Musizieren. Gesundheitsförderung, Verbesserung der Lebensqualität sowie Teilhabe sind die Ziele dieser integrativen Musikgruppe. **Musikschule für Alle!**