

# Singen mit dem Schema-Modus-Modell

## im Gruppenraum I (blaues Zimmer)

---

### Inhalt und Sinn der Gruppe

Musik und Singen erreichen uns oft mehr und auf einer tieferen Ebene als das „nur Reden“. Oft „weiß der Kopf“, was richtig wäre und uns helfen könnte. Aber er schafft es dann mit seiner Ratio, seinen Gedanken und Überlegungen oft nicht, entscheidende Impulse für das zu geben, auf das es ankommt: ein angenehmeres Gefühl zu haben und freundlicher mit uns und der Welt umgehen.

Im Schema-Modus-Modell geht es um die Beschreibung und Klärung dieser Prozesse, die darüber entscheiden, wie wir uns fühlen und wie wir in der Welt stehen. Die therapeutischen Ziele – in der Sprache des Schema-Modus-Modelles ausgedrückt – sind die Stärkung des Anteils des „Gesunden Erwachsenen“ (GE), die Versorgung des verletzten, aber auch Begrenzung des trotzigem Kindes und um die Entmachtung des Inneren Kritikers.

Die Gruppe möchte „Herz und Kopf“ verbinden: Das Entwickeln eines Verständnisses der eigenen Situation über das Schema-Modus-Modell („der Kopf“), soll zusammengebracht werden mit dem Herzen: ein Lied, das den „Gesunden Erwachsenen“ stärken, das verletzte Kind versorgen und den Inneren Kritiker entmachten kann.

Das heißt: In der Gruppe soll jede TeilnehmerIn die Möglichkeit haben, ihre aktuelle Problematik zu beschreiben und im Sinne des Schema-Modus-Modells zu „verstehen“ und dann „ein Lied mit auf den Weg zu bekommen“, das ihm/ihr gut tut. Der Liedwunsch und –vorschlag kann von der Betroffenen selbst oder von der Gruppe kommen und wird dann –so gut es geht – mit Gitarrenbegleitung umgesetzt. Das „Lied im Ohr“ soll die TeilnehmerIn – mehr als nur Worte – eine Zeitlang begleiten.

---

### Zum Modus:

Die Teilnahme steht allen PIA-PatientInnen ab 2024 frei, An- und Abmeldungen sind nicht erforderlich. Die Gruppe findet jeweils am letzten Donnerstag des Monats um 16.30 Uhr statt. Fällt die Gruppe absehbar aus, wird dies auf der Homepage unter Aktuelles angekündigt.