

Musikfragen für Gespräche, Reflexion und therapeutische Zugänge

Dieses Kartenset lädt dazu ein, über Musik ins Gespräch zu kommen – ohne dass man sofort „über Gefühle reden“ muss. Viele Jugendliche zeigen über ihre Lieblingssongs oft mehr von sich selbst als in direkten Fragen. Musik wird dabei zu einer Art Sprache für Stimmung, Identität, Wut, Trost, Schutz oder Hoffnung.

Die Karten orientieren sich lose an den sogenannten „11 Türen zur jugendlichen Lebenswelt“. Dahinter steckt die Idee, dass Musik für Jugendliche weit mehr ist als Unterhaltung. Songs werden zu Rückzugsorten, Geheimcodes, Erinnerungscontainern, Protestformen oder kleinen Überlebenshilfen im Alltag.

Hinter scheinbar einfachen Fragen wie

„Welcher Song gibt dir Flügel?“

oder

„Welcher Track läuft, wenn du als Superheldin die Bühne betrittst?“

verbergen sich oft überraschend persönliche Themen.

Die Karten müssen dabei nicht „richtig“ beantwortet werden. Oft reicht schon:

- ein Songtitel,
- ein kurzer Kommentar,
- ein gemeinsames Anhören,
- oder die Frage: „Warum genau dieser Track?“

Gerade dadurch entstehen häufig Gespräche, die direkter kaum möglich wären – aber viel weniger nach „Therapie“ wirken.

EINSATZIDEEN

Das Set eignet sich für:

- Musiktherapie
- Psychotherapie
- Pädagogik & Schulsozialarbeit
- Jugendarbeit
- Gruppenangebote
- Familiengespräche
- oder einfach neugierige Gespräche über Musik.

Die Karten können:

- zufällig gezogen,
- thematisch sortiert,
- als Gesprächseinstieg genutzt,
- oder mit eigenen Playlists kombiniert werden.

Manche Fragen wirken leicht oder humorvoll – und öffnen trotzdem einen erstaunlich tiefen Raum.

Neugierig geworden?

Die Idee hinter diesem Kartenset stammt aus meinem Buch „Die Kraft der Musik in der Jugendlichenpsychotherapie“.

Darin geht es nicht nur ums Musizieren mit Instrumenten, sondern auch um:

- Playlists als emotionale Landkarten,
- Lieblingssongs als therapeutische Zugänge,
- die „11 Türen“ jugendlicher Musikwelten,
- kreative Methoden für schweigsame oder skeptische Jugendliche,
- und die Frage, warum Musik oft dort weiterkommt, wo Worte enden.

Das Buch richtet sich an Menschen, die mit Jugendlichen arbeiten – therapeutisch, pädagogisch oder kreativ – und nach niedrigschwelligen, echten Zugängen suchen. Denn manchmal beginnt ein wichtiges Gespräch nicht mit einer Frage. Sondern mit einem Song.



Welcher Song sagt: 'Das bin ich!' – ohne dass du ein Wort erklären musst?



Wenn deine Playlist ein Selfie wäre: Welcher Track wäre das Gesicht?



Welcher Song zeigt, wer du gerne wärst – nicht nur wer du bist?



Heute keine Worte – nur Musik. Welcher Song erzählt deine Stimmung?



**Welcher Track bringt
genau das Gefühl auf den
Punkt, das du oft nicht
beschreiben kannst?**



**Wenn dein Herz einen
Lautsprecher hätte:
Welcher Song käme raus?**



**Welcher Song ist so was
wie dein Boxsack –
draufhauen, lautdrehen,
fertig?**



**Welches Lied ballerst du
rein, wenn du Dampf
ablassen musst?**



**Wenn deine Wut ein
Sound wäre – welcher
Track passt?**



**Welcher Song ist dein
Schlüssel in eine
Erinnerung – zack, und du
bist wieder dort?**



**Bei welchem Track läuft
sofort ein 'Film' in deinem
Kopf?**



**Welches Lied erinnert
dich an eine bestimmte
Person oder einen
bestimmten Ort?**



**Welches Lied gehört
unbedingt in den
Soundtrack mit deinen
besten Leuten?**



**Welcher Song verbindet
dich sofort mit jemandem
aus deiner Clique?**



**Welches Lied würdet ihr
zusammen grölen, wenn
ihr alle richtig gut drauf
seid?**



**Welches Lied baut dir
sofort eine Mauer um dich
herum – nix und niemand
kommt ran?**



**Welcher Song macht dir
Kopfhörer zu einem
unsichtbaren
Schutzschild?**



**Bei welchem Track
blendest du die Welt
einfach aus?**



**Welches Lied fühlt sich
an, als würde dich jemand
umarmen?**



**Welcher Song gibt dir das
Gefühl: 'Hey, du bist nicht
allein'?**



**Welcher Track holt dich
hoch, wenn alles
runterzieht?**



**Welcher Song pusht dich
so, dass du fast
unbesiegbar bist?**



**Wenn du kurz vorm
Aufgeben bist: Welcher
Track gibt dir nochmal
Energie?**



**Welches Lied gibt dir
Flügel?**



**Welcher Song zeigt dir:
'Das ist nicht nur mein
Problem, das passiert in
der ganzen Welt'?**



**Welcher Track sagt was
über die Gesellschaft oder
Politik?**



**Wenn deine Playlist eine
Zeitung wäre: Welcher
Song wäre die
Schlagzeile?**



**Welches Lied würdest du
auch mit deinen Eltern
oder Großeltern hören
können?**



**Hast du einen Song in der
Playlist, den du 'geerbt'
hast?**



**Welches Lied verstehen
sogar die Erwachsenen an
dir?**



**Welcher Song ist dein
Rettungsanker, wenn alles
zu viel wird?**



**Welcher Track gibt dir
Kraft, wenn du dich
schwach fühlst?**



**Welches Lied hält dich
irgendwie über Wasser?**



**Welches Lied würdest du
deiner Mathelehrerin
vorspielen – und warum?**



**Welcher Track läuft, wenn
du als Superheld*in die
Bühne betrittst?**



**Wenn alle Menschen auf
der Welt einen Tag lang
nur EIN Lied hören
dürften: Welches wählst
du?**



Welcher Song passt am besten zu dir, wenn du heimlich durchs Einkaufszentrum stolzierst?



Welches Lied wäre dein persönlicher Endboss-Soundtrack in einem Videospiel?



Wenn dein Leben ein Meme wäre: Welcher Song wäre der Hintergrund?



Welches Lied sollte als Klingelton laufen, wenn du einen Raum betrittst?



**Welcher Song in deiner
Playlist ist so peinlich,
dass du ihn eigentlich
löschen müsstest – aber
nie tust?**