

Christian Gessner

Die Kraft der Musik in der Jugendlichenpsychotherapie

Vorwort	1
1. Wie ticken Jugendliche?	4
1.1. Das pubertierende Gehirn: Baustelle im Präfrontalen Kortex	4
1.2. Das Spannungsfeld zwischen Autonomie und Orientierung	5
1.3. Jugendkultur als Spiegel der inneren Welt	6
2. Verschiedene Ausgangssituationen	6
2.1. Vorurteile und Ängste gegenüber Therapie	7
2.2. Reaktionen auf kreative Therapieansätze	8
2.3. Eine verbreitete Sichtweise des Behandlungsteams	8
3. Was brauchen diese Jugendlichen?	9
3.1. Sokratisches Heranreden bedeutet:	9
3.2. Mentalisieren als therapeutische Grundlage	10
3.3. Therapeutische Abstinenz – aber mit Persönlichkeit	12
3.4. Eine zentrale Entwicklungsaufgabe: Ambiguitätstoleranz	12
4. Wie gewinne ich Jugendliche für den Versuch, sich darauf einzulassen?	14
4.1. Kontextsensitiv gestalteten Erstkontakt	14
4.2. Hier und Jetzt Bezogenheit	15
4.3. Wozu das Ganze? - Transparentes Erklärungsmodell	16
4.4. „Crazyness Faktor“ - Schutzprinzipien für schambesetzte Erfahrungsangebote mit Jugendlichen	16
4.5. Ersehntes befähigen	20
4.6. Auf welchen Kanälen steht die Leitung?	20

5. Erstkontakt Brückenbau über Erklärungsmodelle	21
5.1. (Modell 1) „Musik im Alltag der Menschen“	22
5.2. (Modell 2) „Ablenkung/Kopf & Herz“	26
5.3. (Modell 3) „Was ist gut bei Krisen?“	29
5.4. (Modell 4) „Heldenreise“	33
6. Wenn der Jugendliche darauf einsteigt und Musik mitbringt	39
6.1. Gemeinsames Anhören: Praktische Umsetzung	40
- Achtungsvolle Sitzposition	40
- Offenheit und Neutralität	41
- Analysieren vermeiden	41
- Ein „Sharing“ geben	42
6.2. Gefühlswortkarten als mentale Spiegel – Ambiguität aushalten, Innenwelten sortieren	43
6.3. Mitgebrachte Musik in der Psychotherapie strukturieren - 5 Schritte Leit-faden	45
6.4. Das Haus der Stimmungen - ein musikalisches Zuhause für Emotionen	47
6.5. Was Musik alles sein kann – 11 Türen zu jugendlichen Lebenswelten	54
1 Musik als Spiegel der eigenen Identität	55
2 Musik als Ausdruck von Gefühlen – Die „Playlist des Moments“	59
3 Musik als Ventil – Aggressionen und Wut musikalisch ausdrücken	61
4 Musik als Erinnerungsarchiv – Klänge, die die Vergangenheit bewah-ren	63
5 Musik und Freundschaft – Klänge, die verbinden	65
6 Musik als innere Schutzschicht – Der Kopfhörer als Grenze zur Welt	68
7 Musik als Trost – Klänge, die Halt geben	71
8 Musik als Mutmacher – Klänge, die Stärke geben	73
9 Musik als Spiegel der Gesellschaft – Was uns Lieder über die Welt er-zählen	75

10 Musik als Brücke zwischen den Generationen – Verstehen durch gemeinsames Hören	77
11 Musik als Kraftquelle in schwierigen Zeiten	80
6.6. Übersicht & Zusammenfassung	83
6.7. Was steckt in den Genres?	86
Rockmusik – Energie, Aufbruch und das Ausflippen	87
Hip-Hop – Groove, Stimme und Respekt	89
Indie- und Alternative-Musik – Klangwelten jenseits des Mainstreams	91
Elektronische Dancemusic – Struktur, Trance und Euphorie	92
Popmusik – Eingängigkeit, Emotion und Zugehörigkeit	94
Acoustic/Folk – Einfachheit, Wärme und Nähe	95
K-Pop – Glanz, Disziplin und Ambivalenz	96
Game Music – Zwischen 8-Bit und epischer Filmmusik	98
EXKURS „Neue Musikhörgewohnheiten“	101
6.8. Ideen zum Umgang mit YouTube	104
7. Extreme Ausdrucksformen	108
7.1. Die stabilisierende Funktion von Gewaltfantasien bei Jugendlichen	110
7.2. Umgang im therapeutischen Kontext	112
7.3. Umgang mit extremer Musik - Zusammenfassend	114
8. Verliebtsein in Leid und Depression	115
8.1. Musiktherapeutische Perspektiven	118
9. Annäherung an verweigernde Jugendliche in der Musiktherapie	123
9.1. Umgang mit Abwertung, Sarkasmus und offener Ablehnung	126
10. Selbsthass, Selbstwert und musikalische Selbstbegegnung	128
11. Stundeneröffnungen- die Kunst der Niedrigschwelligkeit	135
11.1. „Showtime“ - Eine Macht- Demonstration von Musik	139
11.2. Instrumenten Kärtchen	143

11.3. Blind Date mit Klängen	147
11.4. Das Dynamik Kreuz (Fritz Hegi)	151
11.5. Der Trommelpfad – Bewegung, Rhythmus und Automatismus	157
11.6. Gefühlskurven	162
11.7. Die Namensmelodie	169
12. Aktive Spielmodelle und wie man sie selbst entwickelt	173
12.1. Fazilitation von Musikinstrumenten	173
12.2. 8 Spielgrundformen zum Erfinden eigener Interventionen	177
12.3. KLANG – Wenn Instrumente zu sprechen beginnen	179
12.4. FORM-ASSOZIATION – Das Instrument neu sehen lernen	183
12.5. RAUM – LINIE Entwicklungen sichtbar und hörbar machen	193
12.6. RAUM – KREIS – Musik in Umlauf bringen	200
12.7. DIE KLANGMASCHINE – Wenn Musik zu einem lebendigen System wird	208
12.8. KÖRPER – Vom Körpergefühl zum musikalischen Ausdruck	214
12.9. POLARITÄTEN – Gegensätze hörbar und erfahrbar machen	219
12.10. IDENTIFIKATIONSFIGUREN UND PERSÖNLICHE METAPHERN	225
13. Musik-Apps in der jugendlichen Musiktherapie	233
14. Die Loopmaschine als therapeutischer Möglichkeitsraum	239
15. Songwriting in der musiktherapeutischen Einzelarbeit	241
16. Das Mikrofon – Stimme, Mutprobe und akustischer Verwandlungsraum	244
17. Zwischen dem Klingen und dem Verschwinden – Warum Musiktherapie Spuren braucht	249
18. Musikalische Entspannung mit Jugendlichen – Leichtigkeit als Zugang	252
19. Zwischen Unterricht und Therapie – Wenn Sehnsucht Musik wählt	256
19.1. Erweiterung: Das Instrument als Magnetfeld der Sehnsucht	258
19.2. „Musiklose Musik“	260

19.3. Fehler→ Improvisation→ Komposition	261
19.4. Perfektionismus und die Tyrannei der richtigen Musik	262
20. Musikalische Hausaufgaben	263
21. Statt eines Nachworts....	272
Literatur	274
Anhang	275

Vorwort

Dieses Buch ist aus der täglichen Arbeit mit Jugendlichen entstanden – Aus Begegnungen mit jungen Menschen, die viel zu sagen haben, aber oft nicht in Worten. Jugendliche, die laut werden, abwerten, schweigen, provozieren oder sich hinter Kopfhörern, Playlists und Klangwelten zurückziehen. Und aus der Erfahrung, dass Musik in diesen Situationen häufig mehr öffnet als jedes kluge Gespräch.

Und aus vielen Gesprächen mit Kolleg:innen — Mit Musiktherapeut:innen, die einen Raum voller Instrumente haben und sich dennoch fragen, wie sie diese so einsetzen können, dass daraus mehr entsteht als ein Klangangebot.

Mit Psychotherapeut:innen, Kreativtherapeut:innen und Pädagog:innen, die spüren, dass Musik ein starkes Medium sein kann, aber unsicher sind, wie sich musikalische Aktionen sinnvoll in einen psychotherapeutischen Prozess übersetzen lassen. Und mit all jenen, die Instrumente besitzen, sie vielleicht sogar mögen – und sie trotzdem eher am Rand stehen lassen.

In der Arbeit mit Jugendlichen reicht es selten aus, einfach etwas anzubieten. Entscheidend ist, wie etwas in Szene gesetzt wird, wann es angeboten wird und welche Bedeutung es für den jeweiligen Jugendlichen bekommen kann. Ein Instrument ist nicht automatisch therapeutisch wirksam. Es wird es erst dann, wenn es in Beziehung tritt – zum Thema, zur Situation, zur inneren Welt des Jugendlichen.

Jugendliche kommen selten mit klaren Aufträgen in Therapie. Sie bringen Widerstand, Scham, Ironie, Rückzug oder Überforderung mit – und oft eine deutliche Skepsis gegenüber allem

was nach Therapie aussieht. Gerade deshalb braucht es Angebote, die nicht überfordern, nicht beschämen und nicht erklären wollen, sondern Erfahrung ermöglichen.

Gleichzeitig ist Musik für viele Jugendliche ein selbstverständlicher Teil ihres Lebens: als Schutz, als Ausdruck, als Identitätsraum, als Ventil.

Dieses Buch möchte hier ermutigen.

Nicht zur schnellen Aktion, sondern zu einem behutsamen, reflektierten Einsatz von Musik. Es zeigt, wie musikalische Situationen entstehen können, ohne dass man „musikalisch stark“ sein muss. Wie Instrumente zu Symbolen werden können, ohne dass sie gedeutet werden müssen. Und wie aus einem kleinen Klangimpuls eine bedeutsame Erfahrung werden kann – manchmal leise, manchmal kraftvoll, manchmal nur für einen kurzen Moment.

Im Mittelpunkt stehen keine perfekten Methoden - keine fertigen Rezepte, sondern Spielmodelle, Haltungen und Denkinstrumente, mit denen sich musikalische Situationen entwickeln lassen. Instrumente werden als Träger von Bedeutung verstanden: als Stellvertreter, Projektionsflächen, Grenzen, Schutzräume oder Impact-Techniken, die genau zu den Themen eines Jugendlichen passen können. Beschrieben werden Wege, wie Jugendliche behutsam für musikalische Erfahrungen gewonnen werden können, wie Erstkontakte gestaltet, mitgebrachte Musik aufgegriffen und aktive Spielideen entwickelt werden können. Musik wird dabei nicht als „Technik“, sondern als Sprache verstanden – für Gefühle, Spannungen und innere Bilder, die sich anders nur schwer ausdrücken lassen.

Viele der beschriebenen Spielmodelle sind bewusst niedrig-

schwellig angelegt. Sie richten sich an Kolleg:innen, die sich fragen:

Wie beginne ich?

Wie erkläre ich, was wir hier tun?

Wie wird aus einem Klang eine therapeutische Erfahrung?

Sie dürfen ausprobieren, verändert, verworfen und wieder aufgegriffen werden. Das Buch lädt dazu ein, sich an Musik heranzutasten – gemeinsam mit dem Jugendlichen, in dessen Tempo.

Dieses Buch muss nicht von vorne bis hinten gelesen werden. Es darf aufgeschlagen, genutzt, beiseitegelegt und später wieder zur Hand genommen werden. Einzelne Kapitel, Modelle oder Spielideen können unabhängig voneinander genutzt werden – als Orientierung, als Inspiration oder einfach als Bestätigung, dass Unsicherheit Teil professioneller Arbeit ist.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch entlastet:

dass es Sicherheit im Denken und im Handeln gibt und Gelassenheit im Umgang mit offenen Prozessen.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch Mut macht:

Mut, Musik in der Arbeit mit Jugendlichen ernst zu nehmen. Mut, auch ungewöhnliche oder zunächst sperrige Ausdrucksformen auszuhalten. Und Mut, therapeutische Prozesse dort beginnen zu lassen, wo Jugendliche wirklich stehen – manchmal leise, manchmal chaotisch, manchmal überraschend klar.

Wenn Musik dabei unterstützen kann, Beziehung zu ermöglichen, innere Prozesse zu verdichten und Entwicklung in Bewegung zu bringen, dann hat sie ihren Platz in der Jugendlichenpsychotherapie gefunden.