

Wenn Jugendliche „Keine Ahnung“ sagen

10 kleine Raumveränderungen für den Einstieg in die Musiktherapie

Die Grundidee

Nicht immer braucht es eine bessere Frage. Oft genügt eine kleine Veränderung der Situation, damit Jugendliche auf andere Weise antworten können – mit Neugier, einem Klang, einem Lächeln oder einer ersten Handlung.

Vorbemerkung

„Keine Ahnung.“

Kaum ein Satz bringt Therapeutinnen und Therapeuten so schnell ins Stocken.

Dabei ist er oft weniger eine Gesprächsverweigerung als ein Schutzmechanismus.

Vielleicht fehlen tatsächlich die Worte.

Vielleicht wäre die Antwort zu riskant.

Vielleicht weiß der Jugendliche es selbst noch nicht.

Vielleicht wird gerade erst geprüft, ob dieser Raum überhaupt sicher genug ist.

Die gute Nachricht:

Man muss dieses „Keine Ahnung“ häufig gar nicht überwinden.

Oft genügt es, den Jugendlichen etwas antworten zu lassen, das keine Worte braucht.

Was ist mit einer „Raumveränderung“ gemeint?

Mit einer Raumveränderung ist nicht gemeint, Möbel umzustellen oder den Therapieraum neu einzurichten. Gemeint sind kleine Veränderungen der Situation: Wer trifft die erste Entscheidung? Worauf richtet sich die Aufmerksamkeit? Muss der Jugendliche schon etwas Persönliches von sich erzählen – oder darf er zunächst staunen, ausprobieren oder spielen? Oft reicht schon eine kleine Veränderung der Ausgangssituation, damit aus einem „Keine Ahnung“ ein erster Kontakt entsteht.

1. Der Zufall entscheidet

Das Problem

Die Aufforderung „Such dir ein Instrument aus“ klingt offen und frei. Für viele Jugendliche bedeutet sie jedoch vor allem eines: Sie müssen sich sofort festlegen.

Die Raumveränderung

Überlass die Entscheidung dem Zufall. Instrumentenkarten, ein Würfel, Flaschendreher oder ein Glücksrad wählen das erste Instrument aus. Der Jugendliche muss sich nicht entscheiden – sondern darf neugierig sein, was der Zufall auswählt. Der erste Kontakt entsteht spielerisch statt über Selbstoffenbarung.

2. Showtime

Das Problem

Warum sollte ein Jugendlicher überhaupt glauben, dass Musik in einer Therapie etwas Besonderes leisten kann?

Die Raumveränderung

Zeige es. Nicht durch Erklärungen. Sondern durch kleine, humorvolle Experimente. Ein Kuscheltier bekommt einen Horror-Soundtrack. Eine romantische Filmszene wird mit einer Polka unterlegt. Eine Weltuntergangsszene erhält entspannte Ukulelenmusik. Innerhalb weniger Sekunden erleben Jugendliche, dass Musik Bedeutung erschaffen, verändern oder sogar vollständig ins Gegenteil verkehren kann. Die Musik überzeugt – bevor der Therapeut überzeugen muss.

3. Die Überraschungsziehung

Das Problem

Eine große Auswahl an Instrumenten wirkt nicht auf jeden Jugendlichen befreiend. Manchmal macht sie Entscheidungen sogar schwieriger.

Die Raumveränderung

Verstecke einige Instrumente unter einem Tuch oder lege mehrere Instrumentenkarten verdeckt aus. Der Jugendliche zieht blind eines davon. Jetzt geht es nicht mehr um die Frage: „Was soll ich wählen?“, sondern: „Mal sehen, was ich erwischte habe.“ Neugier ersetzt Unsicherheit.

4. Erst Geräusche, dann Musik

Das Problem

Viele Jugendliche verbinden das Wort „Musik machen“ sofort mit Leistung oder Können.

Die Raumveränderung

Lade zunächst gar nicht zum Musizieren ein, sondern zum Entdecken: „Welches Instrument macht den seltsamsten Klang?“, „Welches kann flüstern?“, „Welches klingt wie eine kaputte Maschine?“ Geräusche wirken spielerischer als Musik und senken die Hemmschwelle.

5. Kleine Aufgaben statt großer Freiheit

Das Problem

„Improvisier einfach mal.“ Für viele Jugendliche ist das keine Freiheit, sondern Überforderung.

Die Raumveränderung

Verkleinere die Aufgabe radikal: „Spiel genau drei Töne.“, „Halte einen Klang fünf Sekunden aus.“, „Benutze nur einen Finger.“ Eine kleine Aufgabe wirkt überschaubar – und ist deshalb oft der erste Schritt zu etwas Größerem.

6. Das Gegenteil macht es leichter

Das Problem

Manche Fragen verlangen sofort eine persönliche Antwort.

Die Raumveränderung

Drehe die Frage um. Nicht: „Welches Instrument passt heute zu dir?“ Sondern: „Welches passt heute überhaupt nicht zu dir?“ Über Ausschlüsse sprechen Jugendliche häufig leichter als über Selbstbeschreibungen.

7. Eine Entscheidung genügt

Das Problem

Erzählen fällt schwer. Entscheiden oft nicht.

Die Raumveränderung

Stelle zwei Klänge, zwei Instrumente oder zwei kurze musikalische Ideen gegenüber. Der Jugendliche muss nur wählen. Welcher gefällt besser? Welcher nervt? Aus kleinen Entscheidungen entstehen häufig ganz von selbst Gespräche.

8. Fehler sind die Aufgabe

Das Problem

Viele Jugendliche glauben, sie müssten in der Musiktherapie etwas „richtig“ machen.

Die Raumveränderung

Drehe die Regel um. Heute suchen wir den schrägsten Klang, den peinlichsten Rhythmus oder die schlechteste Melodie. Wenn Fehler ausdrücklich erwünscht sind, verschwindet häufig die Angst, etwas falsch zu machen.

9. Nicht sofort nachfragen

Das Problem

Nach einem „Keine Ahnung“ entsteht schnell der Impuls, sofort weiterzufragen.

Die Raumveränderung

Manchmal entsteht der wichtigste Moment gerade dann, wenn der Therapeut ihn nicht sofort kommentiert. Ein erster Klang. Ein kurzes Lächeln. Ein neugieriger Blick auf ein Instrument. Nicht alles braucht sofort eine Bedeutung. Oft genügt es, diesen Moment einfach stehen zu lassen und ihm Zeit zu geben, sich zu entwickeln.

10. Das Instrument bekommt den Auftrag

Das Problem

Der Jugendliche soll sofort etwas Eigenes ausdrücken. Das ist oft zu viel verlangt.

Die Raumveränderung

Gib stattdessen dem Instrument eine Aufgabe. „Finde heraus, wie leise diese Trommel werden kann.“ „Kann die Kalimba auch wütend klingen?“ „Wie würde eine traurige Triangel klingen?“ Der Jugendliche erforscht zunächst das Instrument. Die eigene Ausdrucksfähigkeit folgt häufig ganz von selbst.

Zum Schluss

Jugendliche antworten nicht immer zuerst mit Worten.

Manchmal antworten sie mit einem Blick, einem Lachen, einem gezogenen Instrument oder einem einzigen Klang.

Wenn wir den Raum so gestalten, dass solche Antworten möglich werden, verliert das „Keine Ahnung“ oft ganz von selbst an Bedeutung.