

# Auszüge aus verschiedenen Kapiteln

...

(Kapitel 6.3)

## Mitgebrachte Musik in der Psychotherapie strukturieren - 5 Schritte Leitfaden

### 1. Einstieg – die Tür zur Patientenwelt öffnen

Die eigene Musik ist für Jugendliche ein hochsensibles Feld der Identität. Therapeut:innen sollten diesen Einstieg bewusst niedrigschwellig gestalten: Die Patientin öffnet ihre Musikbibliothek am Handy, darf frei auswählen und vorspielen. Die Aufgabe der Therapeutin ist es, mit Neugier und Respekt zuzuhören – ohne Bewertung, ohne vorschnelle Interpretation. Dadurch entsteht eine Atmosphäre des Vertrauens, in der die Musik zur Sprache der Patientin werden kann.

### 2. Sammlung – die Musikstücke erfassen

Die gehörten Titel werden systematisch notiert oder visuell gesammelt (z. B. auf Karten, Post-its oder einem vorbereiteten Blatt). Wichtig ist, dass jedes Stück einen Platz bekommt: mit Titel, Interpret und – wenn möglich – einem visuellen Hinweis (Screenshot des Covers, Symbol, Stichwort). Dieser Schritt sichert die Auswahl der Patientin und macht sie gleichzeitig sichtbar und handhabbar.

### 3. Strukturierung – Bedeutungsräume öffnen

Um die Lieder nicht nur aufzulisten, sondern in einen therapeutischen Prozess einzubinden, werden Kategorien eingeführt.

Diese können entweder vorgegeben sein (z. B. Trost & Halt, Power & Energie, Ablenkung & Leichtigkeit, Mut & Durchhalten, Loslassen & Weinen dürfen, Mein Geheimfavorit) oder gemeinsam mit der Patientin entwickelt werden. Das Einordnen in Kategorien eröffnet einen reflexiven Prozess: Musik wird als Ressource und Werkzeug sichtbar.

#### 4. Vertiefung – reflexive Fragen stellen

Anhand gezielter Fragen wird die subjektive Bedeutung der Stücke ergründet. Leitfragen können sein: Wenn dieser Song ein Ort wäre – wie sähe er aus? Was macht er im Körper? Welche Stimmung bringt er dir? Gibt es eine Textstelle, die wie ein Mantra wirkt? Diese Fragen laden zur symbolischen Exploration ein und erlauben einen Transfer von der Musik in das innere Erleben.

#### 5. Transfer – Anwendbarkeit im Alltag herstellen

Abschließend wird gemeinsam geprüft, wie die gesammelte Musik praktisch genutzt werden kann. Ausgewählte Titel können in einer „Notfall-Playlist“ gespeichert, als „Begleiter“ für schwierige Situationen benannt oder bestimmten Tageszeiten zugeordnet werden. Damit entsteht ein unmittelbarer Brückenschlag zwischen Therapie und Alltag: Musik wird zum Instrument der Selbstregulation, Stabilisierung und Ressourcennutzung.

Diese fünf Schritte bieten Therapeut:innen einen klaren Leitfaden, wie mitgebrachte Musik nicht nur als Gesprächsanlass dient, sondern in eine strukturierte, psychotherapeutisch nutzbare Ressource verwandelt werden kann. Es gibt aber auch andere Möglichkeiten:

# Das Haus der Stimmungen - ein musikalisches Zuhause für Emotionen

Das ist eine besonders anschauliche Methode, um die Patientenmusik zu wertschätzen und gleichzeitig in eine suggestive Ordnung zu bringen, die mit dem Therapieverlauf zu tun hat. Es dient ebenso als Zielfindungsprozess.

...

(Auszug Kapitel 6.7 „Was steckt in den Genres“)

---

## Game Music – Zwischen 8-Bit und epischer Filmmusik

Für viele Jugendliche ist Game-Musik weit mehr als ein Hintergrundgeräusch beim Spielen. Sie hören die Stücke bewusst auf Streaming-Plattformen, bauen sich Playlists für Lernen, Entspannen oder Tagträumen und knüpfen damit an emotionale Welten an, die eng mit ihren Spielerfahrungen verbunden sind. Manche Soundtracks erinnern mit ihren orchestralen Klangflächen an große Filmmusik und entfalten eine enorme emotionale Tiefe, andere bedienen sich bewusst reduzierter 8-Bit-Ästhetik und wirken durch ihre Einfachheit, ihren Lo-Fi-Charakter und eine gewisse Ironie charmant verspielt.

Gerade weil Game-Musik funktional komponiert ist – sie steigert Spannung, beruhigt, markiert Übergänge oder belohnt Erfolge – knüpft sie an Erfahrungen an, die Jugendliche in ihrem Alltag wiedererkennen. Der „Bossfight“ als musikalisch verstärk-

te Bedrohung, das „Level up“ als kleine Belohnung, die ruhige Open-World-Musik als Atmosphäre für Exploration: All dies lässt sich in der Therapie aufnehmen und in eine symbolische Sprache übersetzen.

So erzählt ein vierzehnjähriger Schüler, dass er sich in der Stunde unsicher fühlt. Der vertraute „Level-up“-Sound aus seinem Lieblingsspiel wird auf einem Glockenspiel nachgebaut – jedes Mal, wenn er etwas Neues ausprobiert, erklingt dieser kleine musikalische Verstärker. Er lacht, entspannt sich und beginnt, die Rückmeldung mit sich selbst zu verknüpfen. Eine andere Jugendliche beschreibt, dass ihre Panikattacken wie „Bosskämpfe“ seien, übermächtig und nicht zu gewinnen. Gemeinsam hören wir die düstere Musik aus ihrem Spiel, improvisieren anschließend eine bedrohliche Trommelmusik – und erfinden schließlich eine triumphale „Siegmusik“. Im Wechsel zwischen Angst und Überwindung erlebt sie, dass Bedrohungen gestaltet und kontrolliert werden können.

Auch die ruhigen, fast meditativen Ambient-Sounds mancher Games eröffnen therapeutische Räume. Ein Jugendlicher bringt die Musik aus Minecraft mit, die er oft beim Einschlafen hört. Mit Ocean Drum, Kalimba und Shrutibox baut er in der Stunde eine eigene Klanglandschaft nach und beschreibt sie als „meinen sicheren Ort“. In einer anderen Stunde nutzt eine Dreizehnjährige die schrillen Retro-Sounds eines Chiptune-Loops, um ihre Leichtigkeit wiederzufinden. Die Musik ist für sie ein Schutzraum, weil sie nicht ernst, nicht schwer und nicht gefährlich klingt.

Selbst vermeintlich negative Motive lassen sich produktiv wenden. Ein siebzehnjähriger Patient, der viel über Scheitern

spricht, wird gefragt, wie er im Spiel mit „Game over“ umgeht. Er erzählt, dass ihn das dort gar nicht stört, weil er sofort wieder starten kann. Gemeinsam erfinden wir ein kurzes „Game-over-Jingle“ und dazu eine „Restart-Musik“. Aus dem Thema Scheitern wird ein Gespräch über Neubeginn und Resilienz.

In der therapeutischen Arbeit mit Game-Musik kommt es weniger auf perfekte musikalische Reproduktionen an, sondern auf das kreative Spiel mit vertrauten Motiven. Jugendliche können ihre Klangwelten nachbauen, variieren und umdeuten. So entsteht ein Resonanzraum, in dem Symbole aus der virtuellen Welt mit inneren Erfahrungen verschränkt werden. Wenn ein „Bossfight“ für eine Panikattacke steht, ein „Level-up“ für einen mutigen Schritt oder eine Open-World-Melodie für das Gefühl von Sicherheit, wird deutlich, wie eng diese Musik mit psychischen Prozessen verbunden ist.

Für die Therapeutin oder den Therapeuten bedeutet dies, sich offen auf Pop- und Gaming-Kultur einzulassen, die Sprache der Jugendlichen ernst zu nehmen und den spielerischen Charakter mancher Sounds nicht nur zu tolerieren, sondern aktiv zu nutzen. Humor und Leichtigkeit dürfen hier genauso Platz haben wie Ernst und Tiefe. Im besten Fall wird die Therapeutin selbst zur Mitspielerin, die Übergänge markiert, Räume öffnet und mit kleinen „Musik-Codes“ symbolische Prozesse anstößt. So kann Game-Musik zu einem Türöffner werden: in Gespräche über Mut und Angst, über Verlust und Neubeginn – und über die Levels, die im eigenen Leben gerade zu bestehen sind.

### **Fazit**

Jedes Genre eröffnet eigene Türen. Rock lädt zum Ausflippen ein, Hip-Hop zur Selbstdarstellung, Game-Musik zur Symbolar-

beit, Indie zur Auseinandersetzung mit Brüchen, elektronische Musik zum Erleben von Trance und Euphorie, Pop zum Mitschwingen und Dazugehören, Folk zur Nähe und Echtheit, K-Pop zu Glanz und Ambivalenz.

Für die therapeutische Praxis bedeutet das: Je genauer wir die ästhetischen Qualitäten und kulturellen Kontexte dieser Genres verstehen, desto besser können wir Jugendliche dort abholen, wo ihre Musik sie bewegt.

....

(Auszug Kapitel 13 „Die 8 Spielgrundformen“)

---

## 1. KLANG – Wenn Instrumente zu sprechen beginnen

Diese erste Spielgrundform lenkt den Fokus ganz auf das Hören: auf den Klang selbst, auf seine Gesten, seine Stimmungen.

Sie lädt dazu ein, Instrumente nicht nur als Werkzeuge, sondern als „sprechende Wesen“ wahrzunehmen.

Was sagen sie? Wie klingt ihr Charakter?

Mit dieser Perspektive beginnt ein lebendiger Dialog zwischen Klang, Fantasie und Persönlichkeit.

Auf der Fazilitations-Ebene ist KLANG vor allem eine Achse von Zugänglichkeit (leichtes, spielerisches Ausprobieren) und Symbolisierung (Klang als Sprache), mit optionalen Einsprengseln von Inszenierung, wenn etwa kleine „Auftritte“ oder Mini-Szenen entstehen.

## Einstieg: Klang als Sprache

Der Einstieg gelingt am besten, wenn man mit Humor und Leichtigkeit arbeitet.

Man kann echte Comic-Sprechblasen aus Pappe vorbereiten oder Sticker verwenden, die an Instrumente geklebt werden.

Darauf stehen lautmalerische Wörter, wie man sie aus Comics kennt – „Bam!“, „Zing!“, „Plong!“, „Whoosh!“.

Du stellst einige Instrumente bereit und sagst:

„Wir tun so, als könnten die Instrumente reden. Ich spiele einen Ton – du sagst mir, was er dir erzählt.“

Du schlägst die Klangschale an.

Der Jugendliche horcht: „Das klingt, als würde jemand tief durchatmen.“

„Dann schreib's auf: ‚Haaah – Ich atme auf.‘“

Schon ist eine erste Sprechblase entstanden.

Dann folgt das nächste Instrument: vielleicht die E-Gitarre, leicht verzerrt.

„Waaaauhhh!“, macht sie.

„Wie ein Komet, der den Himmel aufreißt“, sagt er – und du lächelst: „Schreib's drauf!“

So entsteht nach und nach eine kleine Sammlung sprechender Instrumente.

Jedes bekommt eine Stimme, eine Stimmung, manchmal sogar eine Persönlichkeit.

## Beispiele aus der Klang-Comic-Werkstatt

- Piano: „Pling-plong – ein Tropfen Licht auf dunklem Samt.“
- Harfe: „Flirr-plüüung – Sonnenstaub auf Wasser.“
- Schlagzeug: „Bamm-tschack! – Herzschlag aus Donner und Groove.“
- Windchimes: „Kling-kring-krerring – der Wind erzählt ein Geheimnis.“
- Steeldrum: „Plong-plim-plang – Sonnenstrahlen, die auf Wasser tanzen.“
- Kalimba: „Plink-plonk – Wassertropfen hüpfen über Glas.“
- Klangschale: „Gonnnn... – der Nebel hebt sich von den Bergen.“

Solche poetischen Lautbilder öffnen die Fantasie und zeigen, wie unterschiedlich Instrumente erlebt werden können: mal zart, mal trotzig, mal melancholisch oder verspielt.

### **Mini-Szenen im Raum**

Wenn mehrere Jugendliche beteiligt sind, kann man die Instrumente mit ihren Sprechblasen im Raum verteilen.

Nun dürfen sie „miteinander reden“:

Die Trommel ruft laut: „BAM!“

Die Kalimba antwortet: „Pling-pling... beruhig dich!“

Die Gitarre grummelt: „Vrrrrmm – ich mische mich da nicht ein.“

So entstehen kurze Klangdialoge, kleine Hör-Comics voller Ausdruck und Humor.

An dieser Stelle kommt bereits Interaction Design ins Spiel: Wer antwortet wem, wer darf reinrufen, wer nur „kommentiert“?

Solche Mikro-Entscheidungen strukturieren die Interaktion, ohne dass man ein großes Spiel erklärt.

Manchmal werden daraus spontan ganze Geschichten:  
Ein Streit zwischen Becken und Trommel, ein Liebesduett zwischen Harfe und Sansula, ein nervöser Austausch von Windchimes und Piano.

Es ist erstaunlich, wie schnell sich dabei emotionale Themen zeigen – ohne dass man sie benennt.

### **Variation: Filmmusik & Emoji-Assoziationen**

Wenn man das Setting filmischer gestalten möchte, kann man fragen:

„Zu welcher Filmszene würde dieser Klang passen?“

– „Das klingt wie der Moment, bevor jemand etwas Wichtiges sagt.“

Oder man legt eine Reihe von Emojis auf den Tisch und bittet:

„Ordne sie den Instrumenten zu: Wer ist 🤪 ? Wer ist 🔥 ? Wer ist 🌀 ?“

Solche Aufgaben bringen spielerisch Sprache, Gefühl und Wahrnehmung zusammen.

### **Warum das funktioniert**

Viele Jugendliche zögern zunächst, ein Instrument einfach auszuprobieren.

Sie fürchten, „nicht spielen zu können“ oder sich lächerlich zu machen.

Das Comic-Prinzip bricht diesen Ernst: Hier geht es nicht um Können, sondern um Erfinden, um Hören und Reagieren.

Das Sprechen über Klang wird zu einem Zugang zu sich selbst.

Auf der Achse Symbolisierung werden Töne zu Figuren und in-

neren Bildern, auf der Achse Zugänglichkeit wird der Einstieg maximal niedrigschwellig – eine Kombination, die besonders bei unsicheren Jugendlichen trägt.

Oft folgen ganz von selbst Gespräche über Assoziationen:  
„Das klingt wie mein Lieblings-Game.“ – „Das erinnert mich an Werbung XY.“ – „Das ist ein typischer Horrorfilm-Sound.“  
So entsteht Musiktherapie in Reinform – nicht durch Erklären, sondern durch Spiel.

### **Erweiterungen und Anschluss-Settings**

Wenn die Jugendlichen warm geworden sind, kann man das Klang-Experiment weiterführen:

- Die Gruppe vertont eine kleine Szene – etwa aus einem Comic oder Film.
- Die Klänge werden aufgenommen, gesampelt und zu einer Mini-Soundstory montiert.
- Es entstehen „Klangfamilien“: Instrumente, die sich mögen, und solche, die sich ständig streiten.

Manchmal ist das Resultat chaotisch, manchmal poetisch still.  
In jedem Fall aber wird hörbar, dass Musik eine Sprache ist – eine, die keine Worte braucht.

So verstanden ist die Grundform KLANG ein Türöffner.  
Sie zeigt, dass jedes Instrument eine Stimme hat – und dass Zuhören, Nachahmen, Weiterspinnen und Lachen der schnellste Weg in kreatives Musizieren ist.  
Was am Anfang wie ein Spiel wirkt, wird oft zum Ausgangspunkt tieferer Themen: Wer spricht hier eigentlich – das Instrument oder ich selbst?

Und welche Klänge würden wohl noch in mir schlummern,  
wenn ich sie zu Wort kommen ließe?

---

## 1.1. FORM-ASSOZIATION – Das Instru- ment neu sehen lernen

Während die Klang-Grundform den Fokus auf das Hören richtet,  
beginnt hier alles mit dem Sehen.

Instrumente sind nicht nur Klangquellen, sondern Gestalten:  
Körper, Symbole, kleine archaische Skulpturen.

Sie haben Linien, Rundungen, Gewichte, Texturen – und diese  
Form ruft von selbst Assoziationen hervor.

Wer lernt, mit offenen Sinnen auf diese Formen zu schauen,  
dem eröffnen sich überraschende Spielideen.

....

(Auszug Kapitel 20)

## **Zwischen Unterricht und Thera- pie – Wenn Sehnsucht Musik wählt**

Es gibt Momente, in denen Jugendliche nicht mit Problemen  
durch die Tür kommen, sondern mit Wünschen. Sie wollen nicht  
„reden“, sondern „Für Elise spielen lernen“, „Gitarre können“,  
„den Sound von River Flows in You hinkriegen“. Auf den ersten  
Blick wirkt das wie Unterricht – und viele Kolleg:innen fragen  
sich reflexhaft, ob das überhaupt noch Therapie sei. Vielleicht

ist diese Frage aber falsch gestellt. Denn bevor Sprache begreift, wohin die Seele möchte, hat sie sich oft längst ein Instrument ausgesucht.

Wer den Wunsch nach einem bestimmten Instrument oder Stück ernst nimmt, begegnet etwas Ersehntem. Klavier, Gitarre, Schlagzeug – sie sind keine Werkzeuge, sondern Antwortvokabular, das der Jugendliche bereits beherrscht, bevor er die Frage formulieren kann. Die Sehnsucht richtet sich auf etwas, das noch keinen Namen hat: auf Struktur oder Kraft, auf Stolz oder Schönheit, auf Zugehörigkeit oder Trost. Wer spielt, schreibt an seinem Selbstbild, oft tastend und tastbar.

Manchmal ist das gewünschte Musikstück der Nebenschauplatz und der eigentliche Prozess verläuft auf dem Hauptschauplatz: in der korrigierenden Zuwendung, im gemeinsamen Versuchen, im Aushalten von Fehlern, im Staunen über erste Klänge. Für mich ist das immer wieder ein poetisches Moment: Während offiziell ein Stück entsteht, wächst inoffiziell ein Selbst. Und das ist keine Metapher, sondern erlebbar – im konzentrierten Blick, im aufgerichteten Sitzen, im ersten winzigen Stolz, der sich ins Gesicht schleicht.

Dass „Unterricht“ und „Therapie“ in solchen Situationen ineinandergreifen, ist kein Mangel an Professionalität, sondern ein Hinweis darauf, dass die Psyche sich hier bereits selbst behandelt. Vielleicht geht es gar nicht um das Stück, sondern um die Vorstellung, es zu können. Vielleicht reicht es, die ersten vier Takte von Für Elise zu spielen – und das genügt bereits, um Trauer mit einem verstorbenen Vater zu verbinden, um sich einem Ideal anzunähern, um sich aufzuwerten oder um sich schlicht in einen Klang zu verlieben.

Es ist kein Zufall, dass die großen Sehnsuchtsstücke unserer Patienten – River Flows in You, Nuvole Bianche, Nothing Else Matters, Comptine d'un autre été – so häufig vorkommen. Sie skizzieren einen Zustand, der noch nicht erreicht ist. Sie klingen nach dem, wie es sein könnte. Und Therapie bedeutet dann nicht, diese Sehnsucht zu brechen oder zu analysieren, sondern ihr Raum zu geben. Ich verstehe mich in diesen Momenten nicht als Lehrkraft, sondern als Gastgeber für eine Bewegung, die der Jugendliche ohnehin schon begonnen hat.

Was von außen wie Spielenlernen aussieht, ist von innen oft Identitätsarbeit. Wer ein Instrument wählt, wählt eine Richtung: Schlagzeug gegen die Hilflosigkeit, Klavier gegen das Chaos, E-Gitarre gegen das Verstummen, Kalimba gegen die Härte der Welt. Und manchmal wählt man nur die ersten Töne – und das reicht. Die Fantasie übernimmt den Rest. Sie braucht keinen vollständigen Vortrag, sondern einen Funken, der brennt.

Damit wird deutlich, dass die Frage „Ist das noch Therapie oder schon Unterricht?“ keine therapeutische Frage ist. Sie ist eine bürokratische. In der Innenwelt der Jugendlichen existiert sie nicht. Dort entsteht – im Schatten des Stücks – Selbstwirksamkeit, Schamregulation, Stolz, Verbindung, Trost und Zukunft. Und wenn Therapie etwas zu tun hat mit dem Stillen von Sehnsucht oder dem Eröffnen von Möglichkeiten, dann ist das Lernen eines Musikstücks vielleicht einer der elegantesten Wege dorthin.

---

## Erweiterung: Das Instrument als Magnetfeld der Sehnsucht

Es wirkt manchmal, als würden Instrumente nicht ausgesucht, sondern gefunden. Als seien sie Magnetfelder, die etwas Unsichtbares anziehen: ein Bedürfnis, ein Konflikt, ein Traum, eine Kränkung, eine Leere, eine Erinnerung. Jugendliche sagen selten „Ich sehne mich nach Struktur, Resonanz oder Macht“ — sie sagen „Ich will Klavier lernen“, „Ich will auf's Drumset“, „Ich brauch eine E-Gitarre“. Und häufig ist dieser Satz präziser als alles, was sprachlich möglich wäre.

Instrumente sind keine neutralen Objekte. Sie tragen Atmosphären.

Ein Klavier macht das Zimmer stiller. Ein Drumset macht den Körper wacher. Eine E-Gitarre macht die Luft elektrischer. Eine Kalimba macht den Raum weicher.

In der Therapie lohnt es, diese atmosphärischen Antworten ernst zu nehmen. Denn bevor ein Wort gesprochen wird, hat das Instrument die Richtung schon genannt:

- Wer Piano will, sucht vielleicht Ordnung, Melancholie, Versöhnung, Präzision.
- Wer Drums will, sucht Impuls, Kraft, Durchsetzung, Körper.
- Wer E-Gitarre will, sucht Lautheit, Sichtbarkeit, Kampf, Selbstbehauptung.
- Wer Harfe oder Sansula will, sucht Zartheit, Unversehrtheit, Kindheit, Trost.
- Wer Synthesizer will, sucht Kontrolle, Weltenbau, Räume erschaffen.
- Wer Gesang will, sucht Gehörtwerden, Identität, Farbe, Narrativ.

Diese Zuordnungen sind keine Regeln, aber sie ermöglichen eine Haltung:

Das Instrument weiß oft früher, wohin die Therapie möchte, als der Therapeut.

Manchmal entspricht das Instrument der Wunde, manchmal der Lösung, manchmal dem Ideal, das der Jugendliche noch nicht leben kann. Und manchmal ist es beides gleichzeitig.

....