



Echt stark, Trommelpower und Spielraum Musik – Musiktherapeutische Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung an Musikschulen

Cordula Reiner-Womit | Sandrine Albrecht | Anette Brug-Korres |
Christiane Mahnke-Heiden | Gulsanam Sadikova | Sergio Rojas Sanz

Freitag, 28. April 2023

MEHR MUSIK!
Musikschulkongress

28.-30. April 2023
Kongress Palais Kassel

Echt stark, Trommelpower und Spielraum Musik - Musiktherapeutische Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung an Musikschulen

Vortrag Kassel AG 3, 28.4.2023

Musiktherapie an Musikschulen gibt es seit den 70er Jahren. 2002 hat sich der Bundesweite Arbeitskreis an Musikschulen (BAMMS) gegründet, in dem sich Musiktherapeut:innen an Musikschulen vernetzen und die Qualität ihrer Arbeit durch intensiven Austausch und die Festlegung von Standards sichern. 2008 nahm der VdM Musiktherapie als sinnvolles Unterstützungs- und Ergänzungsangebot in seinen Fächerkanon auf. Derzeit bieten mehr als 100 VdM-Musikschulen Musiktherapie an. Weitere Informationen hierzu auf der VdM-Homepage: <https://www.musikschulen.de/projekte/musiktherapie/index.html>

In diesem Vortrag soll es jedoch gezielt darum gehen, welchen Beitrag Musiktherapie zur Prävention und Gesundheitsförderung an Musikschulen leisten kann und welche speziell darauf abgestimmte musiktherapeutische Projekte und Konzeptionen es dafür gibt.

Dafür sind heute 5 der aktuellen Landesansprechpersonen im BAMMS hier und begleiten Sie durch diese AG:

Sergio Rojas Sanz, Mth. an der Musikschule Waghäusel-Hambrücken und Ansprechperson für Baden-Württemberg

Anette Brug-Korres, Mth. Sing- und Musikschule Regensburg und Ansprechperson für Bayern

Sandrine Albrecht; Mth. an der Musikschule des Landkreises Oder-Spree im Standort Schöneiche und Ansprechperson für Brandenburg

Christiane Mahnke-Heiden, Mth. an der Musikschule Frankfurt e.V. und Ansprechperson für Hessen

Gulsanam Sadikova, Mth. an der Städtischen Musikschule Recklinghausen und Ansprechperson für NRW

Cordula Reiner-Wormit, Mth. an der Musikschule Waghäusel-Hambrücken und Bundesansprechperson für BAMMS

Grundlagen und Konzepte von Prävention und Gesundheitsförderung

Die Begriffe Prävention und Gesundheitsförderung werden nicht immer einheitlich verwendet bzw. z.T. unterschiedlich definiert, daher möchten wir hier zunächst für Klarheit sorgen: Krankheitsprävention bzw. verkürzt Prävention ist in der Sozialmedizin des 19. Jahrhunderts im Rahmen der Debatte um Hygiene und Volksgesundheit entstanden. Hier versuchte man mit Maßnahmen zur Vorbeugung, Vorsorge, Prophylaxe oder eben Prävention das Auftreten von Krankheiten zu **vermeiden**.

Der entscheidende Punkt war, die **Auslösefaktoren für Krankheiten zurückzudrängen bzw. ganz auszuschalten**. Der Begriff Gesundheitsförderung bzw. englisch Health Promotion ist erst im Laufe des 20. Jahrhunderts entstanden und folglich viel jünger. Er wurde von der WHO geprägt. Hier ging es in der gesundheitspolitischen Debatte darum, neben medizinischen auch ökonomische, politische, kulturelle und soziale Impulse mitzudenken. Gesundheit wurde „nicht mehr als **Freisein von Krankheit oder Gebrechen**“ definiert, sondern als „**Zustand des völligen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens**“. Es geht also im Gegensatz zur Prävention nicht um eine Vermeidungsstrategie, sondern um eine **Verbesserung der Lebensbedingungen** und damit um **Stärkung der gesundheitlichen Entfaltungsmöglichkeiten**. Hier wurde auch der Begriff des „Empowerments“ geprägt, welcher uns inzwischen im Kontext von Inklusion, Teilhabe, Diversität und Vielfalt so bedeutsam und vertraut geworden ist. Neben medizinischem wird in der Gesundheitsförderung auch sozialwissenschaftliches Wissen um Krankheit und Gesundheit integriert. Obwohl sich also beide Begriffe auf eine unterschiedliche Sachlogik beziehen, haben sie gemeinsam das Ziel von **Gesundheitsgewinn** – individuell wie kollektiv. Zum einen durch das Zurückdrängen von Risiken für Krankheiten, zum anderen durch die Förderung von gesundheitsrelevanten Lebensbedingungen.

Antonovsky prägte dazu passend den neuen Begriff der Salutogenese (Wie entsteht Gesundheit?) als Gegenbegriff zur Pathogenese (wie entsteht Krankheit?).

Wirkungsprinzip Krankheitsprävention

Das Wirkungsprinzip der Prävention beruht also auf einem Wissen über Krankheit und ihrer Zukunftsprognose. Es wird versucht, die Voraussetzungen für das Eintreten einer Krankheit, die sog. **Risikofaktoren** früh zu erkennen, welche nachweislich für die Entstehung und beim Verlauf einer Krankheit im Spiel sind (genetische, behaviorale, psychische und ökologische). Im Idealfall soll so früh eingegriffen werden, dass sich aus den identifizierten Risikofaktoren **noch keine erkennbaren Krankheitssymptome** gebildet haben -> Primäre Prävention. (Z.B. Verbesserung der Ernährung und Reduktion von Übergewicht, bevor eine Herz-Kreislauf-Erkrankung entsteht. Oder – in unserem Kontext - eben Gewaltprävention an Schulen, **bevor** es dort zu Gewalt kommt.) Wenn so viele Risikofaktoren vorliegen, dass eine Erkrankung

voraussehbar erscheint bzw. bereits manifeste Krankheitssymptome im Erststadium sichtbar werden, ist **sekundäre Prävention** ebenfalls sehr aussichtsreich: hier handelt es sich um medizinische, psychologische oder therapeutische Interventionen von Aufklärung, Vorsorge, Verhaltensänderung bis zur Behandlung erster Symptome. Z.B. Tabakabstinenz und medikamentöse Behandlung des Blut-Hochdrucks bei ersten Symptomen einer Herz-Kreislauferkrankung oder eben – wieder in unserem Kontext - Musiktherapie für einen 5jährigen Jungen, der in der EMP-Gruppe und in der Kita durch vermehrte Unruhe, motorische Aktivität und Konzentrationsschwierigkeiten auffällt. Unter tertiärer Prävention versteht man wiederum Interventionen, welche die möglichst weitgehende Wiederherstellung von Funktionsfähigkeit und Lebensqualität nach einem einschneidenden Krankheitsereignis begleiten. Z.B. die Rehabilitation nach einer Krebserkrankung. Oder Musiktherapie für einen Jugendlichen, dessen Depression in der Kinder- und Jugendpsychiatrie erfolgreich behandelt wurde und welcher nun wieder den Weg in ein gesundes Leben zurückfinden und das Erreichte stabilisieren können soll.

Wirkungsprinzip Gesundheitsförderung

Sowohl Krankheitsprävention als auch Gesundheitsförderung setzen auf Interventionen mit dem Ziel von Gesundheitsgewinn. Das Wirkungsprinzip von Gesundheitsförderung ist jedoch nicht pathogenetisch, sondern salutogenetisch. D.h. es sollen **nicht Risikofaktoren zurückgedrängt**, sondern **Schutzfaktoren und Ressourcen gestärkt werden**, welche die Gesundheitsentwicklung verbessern (-> Promotion statt Vermeidung). Als Schutzfaktoren gelten soziale und wirtschaftliche Faktoren, Umweltfaktoren, behaviorale und psychische Faktoren und ein uneingeschränkter Zugang zu gesundheitsrelevanten Leistungen.

Resilienzfaktoren

Zu den behavioralen und psychischen Schutzfaktoren zählen die sogenannten Resilienzfaktoren. Der Begriff der Resilienz, also der psychischen Widerstandsfähigkeit, ist ja spätestens in der Pandemie sehr prominent geworden. Die Resilienzforschung beschreibt folgende protektiven Faktoren: Eine gute Selbst- und Fremdwahrnehmung, das Empfinden von Selbstwirksamkeit, ein sicheres Gefühl von Selbstkontrolle bzw. eine angemessene Bewältigung von Spannungen. Neben dieser emotionalen Selbstregulierungsfähigkeit werden außerdem soziale Kompetenz, Problemlösefähigkeit und die adaptive Bewältigungskompetenz aufgeführt.

Prävention und Gesundheitsförderung – ein gutes Team

Eine scharfe Abgrenzung oder womöglich Konkurrenz der beiden Ansätze ist nicht hilfreich. Im Gegenteil: es geht darum beide Interventionsformen zusammen zu denken und zu fördern, wie dies auch im Jahre 2015 im Präventionsgesetz festgehalten wurde, welches

ausdrücklich auch die Gesundheitsförderung mit umfasst. Hier geht es unter anderem darum, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung direkt in den alltäglichen Lebenswelten zu stärken, also in Kindertagesstätten, Schulen, am Arbeitsplatz und Pflegeheim. **Und hier kommen die Musikschulen ins Spiel!**

Trotz des bereits vor 8 Jahren verabschiedeten Präventionsgesetzes ist es im Moment immer noch Realität, dass die Versorgungsstrukturen sich noch zu sehr auf Kuration/Therapie in der ambulanten und stationären Versorgung konzentrieren anstatt mehr in Prävention, Gesundheitsförderung sowie in Rehabilitation und Pflege zu investieren. Außerdem stellt man fest, dass man gerade benachteiligte Menschen mit den vorhandenen präventiven Maßnahmen oft nicht erreicht. Es wird immer mehr erkannt, wie wichtig es ist, hier umzudenken und eine Sozial- und Gesellschaftspolitik zu verwirklichen, in der neben dem Gesundheitssystem auch die Politikbereiche wie Wirtschaft, Arbeit, **Bildung**, Wissenschaft, Umwelt, Städtebau, Verkehr und Verbraucherschutz berücksichtigt werden. Die aktuelle gesundheitspolitische Herausforderung besteht also darin, den von der WHO geforderten intersektoralen Ansatz, das „Health-in-All-Konzept“ immer mehr zu verwirklichen. Das beinhaltet u.a., eben auch die Bereiche **Gesundheitssystem und Bildung** noch viel mehr zusammen zu denken. Und das heißt im optimalen Fall, dass auch Musikschulen Orte sind, an denen Gesundheitsförderung wirksam wird.

Genau hier setzt auch das Angebot Musiktherapie an Musikschulen an. Durch ihre klinische Ausbildung bringen nämlich Musiktherapeut:innen ihr Wissen von Pathogenese, also von Krankheiten und damit die Früherkennung von Symptomen ins System Musikschule hinein. In ihrem Studium und in ihren klinischen Praktika werden Musiktherapeut:innen in Entwicklungspsychologie, Klinischer Psychologie und Pathologie fundiert geschult. Sie verfügen daher über ein breites Wissen über (psychische) Krankheiten, über Entwicklungsverzögerungen und Behinderungsformen – natürlich auch bei Kindern und Jugendlichen.

Gleichzeitig ist Musiktherapie als eine der Fachdisziplinen der künstlerischen bzw. Kreativtherapien prinzipiell salutogenetisch konzipiert: Musik kommt ja hier gezielt als nonverbales, schöpferisches Ausdrucks- und Kommunikationsmittel zum Einsatz, welches einen unmittelbaren Zugang zu den kreativen Kräften des Seelenlebens ermöglicht. Hier wird ein Zugang zum eigenen Potenzial und die in einem innewohnenden Gestaltungskräfte gefördert. Musiktherapie ist also so betrachtet in ihren Methoden bzw.

Interventionstechniken per se gesundheitsfördernd. Musiktherapeut:innen arbeiten nämlich selbst im klinischen bzw. kurativen Umfeld immer eher ressourcen- als defizitorientiert. Sie stärken das Erleben von Selbstwirksamkeit und Empowerment, die Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation - und damit auch die Resilienz.

Welche Facetten wir hier ganz konkret beitragen können bzw. in unsrer Arbeit als Musiktherapeut:innen an unseren Musikschulen bereits z.T. seit vielen Jahren umsetzen, möchten wir Ihnen nun in kurzen Skizzen verschiedener Projekte und Konzeptionen

veranschaulichen. Wir beginnen mit einem musiktherapeutischen Primärpräventionsprojekt:

Kurzskizzen zu den primärpräventiven MT-Projekten **Echt stark** und **TrommelPower**

Echt stark - Entwicklungsförderung durch Stärkung des Selbstwerts

von Lisa Prechtl

Auf dem Werbeflyer ist "Lotte & Cleo ... sind *echt stark!*" zu lesen und zwei fiktive Mädchen, die die Klientel ansprechen, sind dort abgebildet, die innerhalb des Projektes eine Stellvertreterinnen-Funktion der Teilnehmerinnen einnehmen.

Es ist ein primärpräventives musiktherapeutisches Projekt, welches auf die Zielgruppe der 10-11 jährigen Mädchen zugeschnitten ist.

Das Grundkonzept wurde von der Musiktherapeutin Lisa Prechtl erarbeitet, welche das Projekt in ihrer Masterarbeit 2015 untersucht hat und nun in ihrer noch in Arbeit befindlichen Dissertation weiter erprobt und in seiner Wirkung erforscht. Weiterhin hat die Referentin Sandrine Albrecht im Zusammenhang mit ihrer Masterarbeit 2021 ein Erweiterungskonzept erdacht und durchgeführt ("*echt stark plus*"). Alle drei Untersuchungen können positive Ergebnisse bzgl. einer Selbstwertsteigerung vorweisen.

Weshalb richtet sich dieses Projekt an 10-11jährige Mädchen?

Generell: ab dem Eintritt in die Grundschule beginnen oftmals starke Schwankungen des Selbstwerts

Die Hauptgründe finden sich in:

- der leistungsbezogenen Bewertung der Schule
- dem verstärkten sozialen Vergleich
- dem Abnabelungsprozess zum Elternhaus
- der Bildung von neuen Peer-Groups / Freundschaften
- der körperlichen Veränderung (direkt sichtbare Veränderungen der äußeren Geschlechtsmerkmale und nicht sichtbare Veränderungen (z.B. Menstruation) und gesellschaftliches Schönheitsideal

Dies sind Prozesse, die entwicklungspsychologisch unabdingbar sind, den Selbstwert jedoch stark beeinflussen.

Besonders bei Mädchen fällt der Selbstwert oftmals stark ab und erholt sich nicht wieder.

Ziele des Projektes:

1. den Selbstwert positiv zu beeinflussen
2. die psychische Gesundheit zu stärken
3. die Entwicklung zu fördern

Ganz im Sinne der Gesundheitsförderung.

Ablauf des Projektes (Grundkonzept von Prechtl)

- es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig
- es kann in Schulen wie auch in Musikschulen angeboten werden; die Musikschule des Landkreises Oder-Spree bietet es bspweise an

1. Zu Beginn der Stunde werden fünf Themen mit einer jeweils passenden Illustration eingeführt.

2. Die Illustrationen zeigen Hilfs-Ichs ("Lotte & Cleo"), die den Einstieg in das Thema vereinfachen können, da die Teilnehmerinnen nicht von sich sprechen müssen.

3. Es folgt (mindestens) eine Improvisation, die den Bedürfnissen der Mädchen entspricht, da das Projekt bedürfnisorientiert arbeitet. Die Spielideen der TN haben Vorrang. Die Musiktherapeutin hat aber auch zum Thema passende Spielformen vorbereitet, falls die Gruppe keine Ideen hat.

4. Nach jeder Improvisation ist ein Selbstwertstärkendes Feedback (SELF) für jede TN geplant. Dies wird von der Musiktherapeutin erdacht. Konzipiert wurde es von Prechtl.

Möglichkeit der direkten & indirekten Selbstwerterhöhung über eine gemeinsam improvisierte Musik

Es gibt zwei unterschiedliche Formen:

1. Direkt selbstwertstärkendes Feedback
2. Indirekt selbstwertstärkendes Feedback

Das SELF lässt sich ebenfalls sehr gut in pädagogischen Settings nutzen. Hierfür, wie auch für Durchführungen des "echt stark"-Projektes sind Schulungen bei Frau Prechtl wie auch bei Frau Albrecht buchbar.

Aufbau des Basiskonzeptes von Prechtl und **des Erweiterungskonzeptes** von Albrecht:

"Echt stark"

- 6 wöchentliche Sitzungen
- alle Sitzungen à 60 Minuten Länge
- 6. Sitzung: Abschied

"Echt stark plus"

12 wöchentliche Sitzungen

- 1.-6. Sitzung à 60 Minuten Länge
- 7.-12. Sitzung à 75 Min. Länge

- 6. Sitzung: Entscheidung, ob die TN ein Musikstück komponieren möchten oder einen Song schreiben wollen
- 7.-11. Sitzung: Komposition eines Liedes mit der Methode des Therapeutischen Songwritings
- 12. Sitzung: Abschied

Es wären auch weitere Varianten einer Erweiterung denkbar, für die Frau Prechtl (nach Absprache) offen wäre.

Im Vortrag wurde ein Ausschnitt des erarbeiteten Songs "Unser Lied" der Mädchengruppe vorgespielt.

Trommelpower

TrommelPower ist eine musiktherapeutische Methode zur Förderung von Persönlichkeitsentwicklung und sozialer Integration sowie zur Prävention von destruktiven Verhalten und Gewalt. Die Methode wurde von Dr. Andreas Wöfl und Kollegen in den 1990er J. aus klinisch-therapeutischen Bereich entwickelt und seit 2000 für den pädagogischen und präventiven Bereich modifiziert. Im Freien Zentrum für Musik München wurde TrommelPower für verschiedene Stufen und Schularten ausgearbeitet. Auch in der Arbeit mit Flüchtlingen wird das Projekt angewandt.

Wissenschaftliche Studien belegen eine signifikante Gewaltpräventive Wirkung. Die methodische Vorgehensweise ist semi-strukturiert und auf den Prozess der Gruppe ausgerichtet. Das Projekt ist entwicklungspsychologisch begründet und wird von geschulten Musiktherapeuten*innen mit ganzen Klassen in enger Zusammenarbeit mit den Lehrkräften durchgeführt. Es findet entweder als eine Intensivwoche oder einmal wöchentlich über ein halbes oder ganzes Schuljahr statt. Daneben enthält das Projekt reflexive Momente wie ein Nachgespräch mit der Lehrkraft und Supervision.

Kernstück der Methode ist die Verbindung von musikalischer und szenischer Spiele mit psychosozialen Themen wie Selbstbehauptung, Umgang mit Konflikten, Aggression und Gewalt, Steuerung von Impulsen und Affekten, Stressregulation, die Fähigkeit, die Gefühle anderer Menschen einschätzen zu können (Empathie) sowie gegenseitige Anerkennung (Selbstwert), Respekt, Bezogenheit in der Gruppe und Inclusion. Improvisationen und Spiele variieren mit den Übungen zur Wahrnehmung. In musikalisch gestalteten Szenen werden Wege zu konstruktiven Problemlösungen und Schutz vor Gewalt erarbeitet. Die Projekte sind so aufgebaut, dass alle Kinder integriert und entsprechend ihrer Ressourcen und Potenziale gefördert werden.

Das Projektmodell

Das Konzept von TP basiert auf entwicklungs- und sozialpsychologischen Erkenntnissen über **Risikofaktoren und Prädiktoren** für die Entwicklung einer erhöhten Gewaltbereitschaft ebenso wie für die Gefahr, Opfer von Gewalt zu werden.

Hieraus begründen sich detaillierte Zielsetzungen in Bezug auf die Gruppe, der einzelnen SuS sowie die Lehrkräfte.

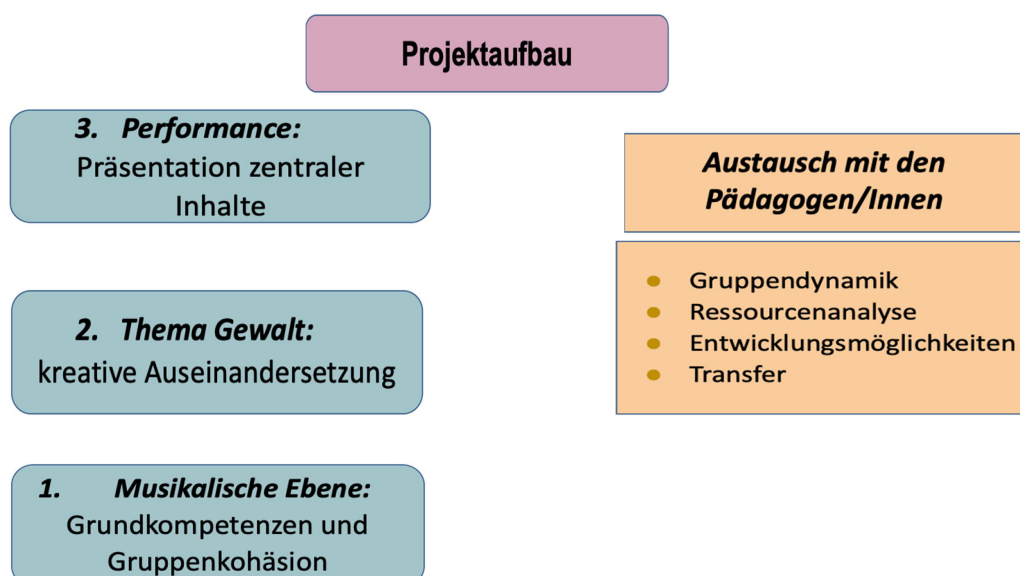
In Bezug auf die Gruppe bzw. Klassenverband geht es um das musikalische Zusammenspiel, die Entwicklung des Gemeinschaftsgefühl, um musikalische Kommunikation und Kooperation, um Dialogfähigkeit und darum, gemeinsam Lösungen bei Konflikten zu erarbeiten und diese im Rollenspiel nachzuspielen.

In Bezug auf die einzelnen SuS stehen im Zentrum die Stärkung des Selbstbewusstsein, die Fähigkeit, Affekte und Impulse kontrollieren zu können, die Fähigkeit zur Empathie, neue Beziehungserfahrungen sowie das Finden eines Platzes in der Gruppe.

In Bezug auf das Thema Gewalt werden intuitiven und reflexiven Fähigkeiten der SuS gefördert, mit Konflikten und Gewalt umzugehen und eigene aggressive Impulse steuern zu können.

In Bezug auf die Lehrkräfte versteht sich TrommelPower als präventiv-therapeutische Unterstützung. Die Lehrkräfte nehmen aktiv an den Projekten teil und bekommen so die Möglichkeit, die Klasse sowie einzelne SuS aus der **Perspektive des teilnehmenden Beobachters** in einem neuen Kontext wahrzunehmen. Im Nachgespräch erfolgt eine Analyse des Projektverlaufs, der Gruppe und einzelner SuS unter Einbeziehung psychologischer Erklärungsmodelle. Gesprächsziel ist ein vertieftes Verständnis des Gruppenprozesses, die Ergründen psychosozialer Zusammenhänge und darauf aufbauend, das Herausarbeiten methodischer Schlussfolgerungen für die weitere Förderung der SuS im Rahmen des Projekts und im Schulalltag.

In diesem Sinne ist das TrommelPower Projekt eine unterstützende Methode zur kreativen Förderung der SuS, ein Beitrag zum reflexiven Austausch mit den Lehrkräften, eine positive Unterbrechung des Alltags und eine Möglichkeit, neue Perspektiven zu erschließen.



Das Projekt beginnt musikalisch mit Trommel Anleitungen und Improvisationen. Durch das gemeinsame Trommeln wird die Gruppenkohäsion gestärkt. Ein- und Abstimmungsprozesse werden musikalisch und spielerisch initiiert und umgesetzt. Dabei werden auf einer impliziten Ebene Affektregulierung und Impulskontrolle eingeübt. Gleichzeitig lernen die TrainerInnen die Klasse kennen und bekommen einen ersten Eindruck von einzelnen SuS. Im Verlauf werden verschiedene Spielformen und Übungen entsprechend der Themen der Klasse (Störer, Außenseiter, Chef sein, etc.) eingeführt und aufeinander aufgebaut. Ist durch die verschiedenen Improvisationen und Spielformen eine motivierte Projekt Atmosphäre entstanden und ein Erleben von Gemeinschaftsgefühl möglich, wird im zweiten Schritt mit den SuS diskutiert, was sie unter Gewalt verstehen und welche Arten von Gewalt (physisch, psychisch, verbal) es gibt. Oft wird dieses Gespräch durch das Stopp-Spiel initiiert und mit der Frage eröffnet, in welchen Situationen die SuS die Fähigkeit, einen Stopp zu setzen, verwenden können. In diesen Gesprächen bringen die SuS ihre persönlichen Erfahrungen ein. In musiktherapeutischen Rollenspielen werden diese Situationen dann nachgestellt und Lösungen für Konflikte gemeinsam erarbeitet. Oft werden in dieser Arbeit auch Leitsätze erarbeitet, wie die SuS in Konflikten miteinander umgehen wollen. Die Aufführung am Ende umfasst die Präsentation verschiedener Musikstücke, die die Gruppe erarbeitet hat und zeigen möchte. Präsentiert werden besonders beliebte Musikimprovisationen, rhythmisch gestaltete Leitsätze und musikalische Rollenspiele, in denen gezeigt wird, wie ein Konflikt gelöst werden kann. Das Projekt wird begleitet von Nachgesprächen mit Lehrkraft und Supervisionsstunden. Es werden zeitnah drei Ebenen reflektiert und Lösungen erarbeitet:

1. Organisatorische Fragestellungen und Probleme
2. Projektverlauf (Prozessanalyse, Ressourcenanalyse, Kontextfaktoren)
3. Unbewusste Wirkmechanismen (Gruppensystem, Gruppendynamik, Interaktionsmuster, Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene)

Projektmethode

Trommel-Improvisation	<ul style="list-style-type: none"> ● Symbolik der Trommel: Kraft und Wut ● Freies Spiel – Zusammenspiel ● Ausdruck und Regulation von Kraft, Stärke – ● Aggression, Gewalt ● Dynamisches Spiel ● Selbstvertrauen in der Gruppe ● Nonverbale Kommunikation
------------------------------	---

Klangwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> ● Leise Instrumente als gegenpol zur Kraft der Trommeln ● Innehalten und Entspannen ● Zur Ruhe kommen ● Zuhören
Stimmausdruck	<ul style="list-style-type: none"> ● Selbstaussdruck und Artikulation von Wünschen und Grenzen: ● “Stopp”/ “Nein”- Sagen (Identität) ● “Wir halten zusammen” (Gruppenidentität, Leitsätze) ● Selbst- und Gemeinschaftsgefühl beim Singen
Musiktherapeutisches Rollenspiel	<ul style="list-style-type: none"> ● Inszenierungen von Konflikten/ Gewalterfahrungen ● Konstruktiven Lösungen

Grafik: A. Wölfl (2012)

Weitere musikalische Anleitungen und Spiele:

- Body-Percussion
- Einsatz von Mikrofon
- Kreativer Tanz (in Begleitung von Trommeln und Instrumenten)
- ein Gemeinschaftsbild malen zu Musik
- Rappen
- Song schreiben (mit Thema der Jugendlichen)

TrommelPower Projekt in Recklinghausen

- Das erste Projekt in NRW
- durchgeführt in einer Kooperation zwischen der Musikschule und Grundschule der Stadt Recklinghausen
- Dauer: 4 Monate (Februar- Juni 2022) mit insgesamt 32 Stunden
- 2 Klassen haben teilgenommen (4. und 3. Klasse)
- Finanzierung: Aktionsprogramm “Ankommen und Aufholen” vom Land (um gezielte Aufholen pandemie bedingter Lernrückstände zu ermöglichen)

Kurzskizzen zu den sekundärpräventiven MT-Projekten **Musik verbindet - ein Stück Heimat, Spielraum Musik und Musikinsel**

Musik verbindet! Ein Stück Heimat

Das Projekt "Spielraum Musik - Ein Stück Heimat" besteht seit 2018 und bietet ein niederschwelliges und offenes Gruppenangebot in einer Gemeinschaftsunterkunft der Stadt Waghäusel an.

Setting:

„Ein Stück Heimat“ schafft einen sicheren Raum, in dem die Teilnehmenden musikalisch aktiv sein können und gleichzeitig Raum für soziale Interaktion, Austausch und emotionale Unterstützung haben. Es ermöglicht ihnen, sich auszudrücken, sich zu verbinden und persönliche Ressourcen zu stärken.

Ein zentraler Aspekt des Angebots ist die Schaffung eines sicheren Ortes, der sich an den Prinzipien der Traumapädagogik orientiert. Dadurch wird auf die besonderen Bedürfnisse und Erfahrungen der Teilnehmenden eingegangen.

Kontinuität spielt eine wichtige Rolle. In den oft von Umbrüchen geprägten Lebensläufen von Menschen mit Fluchtgeschichte ist Kontinuität ein wichtiger Faktor, um Sicherheit zu vermitteln und dadurch tragfähige Beziehungen aufbauen zu können.

Die Arbeit im Tandem ist ein wesentlicher Bestandteil des Angebots. Ein Team von zwei Musiktherapeut:innen arbeitet zusammen, um den Teilnehmenden bestmögliche Unterstützung zu bieten.

"Spielraum Musik - Ein Stück Heimat" lässt sich sowohl in den Bereich der primären als auch der sekundären Prävention einordnen. Es trägt dazu bei, die Resilienz der Geflüchteten zu stärken und das Risiko von Störungen und psychischen Belastungen zu verringern.

Gleichzeitig greift es ein, wenn bereits Auffälligkeiten vorhanden sind, und unterstützt die Teilnehmenden dabei, mit ihren Herausforderungen umzugehen und ihre Resilienz zu stärken.

Ablauf:

Im Angebot "Spielraum Musik - Ein Stück Heimat" findet ein ritualisierter Ablauf statt, der den Teilnehmenden eine vertraute und strukturierte Umgebung bietet. Die Stunden beginnen mit einem Begrüßungs- und Abschiedslied, das in verschiedenen Sprachen gesungen wird. Dadurch wird die Vielfalt der Teilnehmenden gewürdigt und eine Atmosphäre der Inklusion geschaffen.

Eine Liedermappe mit den gewünschten Stücken steht den Teilnehmer:innen zur Verfügung. Hier können sie Lieder aus ihrer Heimat auswählen oder neue Lieder kennenlernen. Dadurch wird den Teilnehmenden ermöglicht, sich musikalisch auszudrücken und ihre kulturellen Wurzeln zu pflegen.

Bewegungsspiele sind ein wichtiger Bestandteil des Angebots. Sie fördern die körperliche Aktivität, stärken das Gruppengefühl und ermöglichen den Teilnehmenden, sich spielerisch auszudrücken. Diese Spiele bieten auch eine Gelegenheit zur Entspannung und zum Abbau von Stress und folglich zur Affektregulierung.

Gemeinsames Songlistening spielt ebenfalls eine Rolle im Setting. Durch das gemeinsame Hören von Musik können die Teilnehmenden gemeinsame Erfahrungen teilen und sich emotional mit der Musik verbinden. Dies kann sowohl gemeinschaftsstiftend wirken und einen Beitrag zur emotionalen Regulierung bieten. Zudem ist gemeinsames Musikhören eine Gemeinschaftserfahrung, auch wenn noch keine gemeinsame Sprache vorhanden ist. Der Spielraum bietet auch Raum für Austausch, Gespräche und emotionale Regulierung. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle zu teilen.

Ziele:

Das Projekt verfolgt eine Vielzahl von Zielen, die darauf abzielen, die Teilnehmer:innen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Ein zentrales Ziel des Projekts ist es, den Teilnehmenden das Erleben und Gestalten von Musik zu ermöglichen. Dabei steht der Spaß am Musizieren im Vordergrund, und es werden bewusst keine Vorkenntnisse oder Leistungsdruck vorausgesetzt. Dies fördert die Freude an der Musik und eröffnet den Teilnehmenden neue Möglichkeiten der kreativen Selbstentfaltung.

Der interkulturelle Austausch steht ebenfalls im Mittelpunkt. Durch die Vielfalt der Teilnehmer:innen und die Lieder aus verschiedenen Kulturen entsteht ein Raum des interkulturellen Dialogs und des gegenseitigen Lernens. Dies fördert das Verständnis und die Wertschätzung für andere Kulturen und trägt zum Integrationsprozess bei.

Gewaltprävention ist ein weiterer wichtiger Aspekt des Projekts. Durch das gemeinsame Musizieren und die Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen werden positive Verhaltensweisen und Konfliktlösungsstrategien vermittelt. Dies stärkt die soziale Kompetenz der Teilnehmer:innen und trägt zur Gewaltprävention bei.

Das Projekt zielt auch darauf ab, die Selbstwirksamkeit und das Empowerment der Teilnehmer:innen zu fördern. Durch die musikalische Gestaltung und die Möglichkeit, eigene Erfahrungen und Geschichten in Songs auszudrücken, werden die Teilnehmer:innen ermutigt, ihre Stimme zu finden und ihre eigenen Geschichten zu erzählen. Dies kann dazu beitragen, ihr Selbstvertrauen und ihre Fähigkeit zu stärken, ihr eigenes Leben aktiv zu gestalten.

Ein weiteres Ziel des Projekts ist es, Brücken zum Bildungs- und Kulturangebot der Stadt zu schaffen. Durch die Präsenz der Musikschule vor Ort und der Austausch mit den

Bewohner:innen der Einrichtung kann ein Zugang zu Bildungs- und Kulturveranstaltungen der Stadt ermöglicht werden.

Neben diesen Zielen strebt das Projekt auch die Stärkung der Resilienz der Teilnehmenden an. Durch das musikalische Erleben, den interkulturellen Austausch, die Förderung von Selbstwirksamkeit und Empowerment sowie die Schaffung eines sicheren Ortes werden die individuellen Ressourcen gestärkt und die Fähigkeit zur Bewältigung von Herausforderungen und Stresssituationen gefördert.

Insgesamt verfolgt das Projekt "Spielraum Musik - Ein Stück Heimat" eine ganzheitliche und integrative Herangehensweise, um die Teilnehmenden in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen, ihre kulturelle Identität zu stärken und sie in die Gemeinschaft einzubinden.

Spielraum Musik - eine musiktherapeutische Selbsterfahrungsgruppe zur Förderung der emotionalen und sozialen Kompetenz und der Resilienz

Der sogenannte Spielraum Musik ist eine musiktherapeutische Konzeption, welche an einem Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum (SBBZ) mit Förderschwerpunkt Lernen stattfindet (früher Förderschule für Kinder mit Lernbehinderungen). Vom Setting her ist das Projekt primärpräventiv: Es wird an dieser Schule jedes Schuljahr mit allen Kindern der 2. Klassenstufe (und ihrer Klassenlehrkraft) wöchentlich durchgeführt - unter der Leitung einer von extern kommenden Musiktherapeutin. Das sind in der Regel 8-11 Kinder im Alter von 7-9 Jahren, bei denen meist eine besondere Häufung von Risikofaktoren vorliegen: z.B. ein niedrigerer IQ, brüchige Familienverhältnisse, psychische Erkrankung eines Elternteils, Migration/Fluchterfahrung, chronische körperliche Erkrankungen u.m. Einige Kinder zeigen psychische oder soziale Auffälligkeiten oder haben bereits eine Diagnose wie ADHS, Sprachentwicklungsstörung, ASS (Autismus-Spektrum-Störung). Von dieser Perspektive aus betrachten wir den Spielraum Musik daher eher als sekundärpräventives Projekt. Er lässt sich am Besten als eine Art musiktherapeutischer Selbsterfahrungsgruppe beschreiben, welche die emotionalen und sozialen Kompetenzen und die Resilienz der teilnehmenden Kinder gezielt fördern soll.

Hier sieht man den Zauberer Musikus, der mich stets begleitet. Er hat ganz feine Ohren: natürlich für Musik, aber auch für Seelisches und Zwischenmenschliches. Und er ist überzeugt, dass man mit Musik zaubern kann, z.B. wohltuende Gefühle wie Freude oder Trost und Geborgenheit, aber auch Entspannung, Versöhnung und Freundschaft. An der Tür begrüßt er zu Beginn der Stunde jedes einzelne Kind persönlich. Wenn alle auf ihren Kissen im Kreis sitzen, wandert er beim Begrüßungslied von Kind zu Kind und vermittelt ihnen, wie wertvoll sie sind. Danach hört er aufmerksam zu, wenn jedes Kind mit dem Zauberinstrument der Koshi in sich hineinspürt, wie es ihm heute eigentlich geht und was es im Spielraum Musik braucht bzw. um welches Bedürfnis es sich kümmern möchte.

Die Gefühls- und Bedürfnisbibliothek in der Mitte des Kissenkreis hilft den Kindern dabei, im Laufe des Schuljahres immer präziser wahrnehmen und äußern zu können, was sie fühlen und brauchen. Damit werden die Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie die emotionale Kompetenz nachhaltig gefördert. *Hinweis: Bedürfniskartenset von Sergio Rojas Sanz*

In Abstimmung mit den geäußerten Bedürfnissen der Kinder entsteht dann ein musikalischer Spielraum: mit Spiel- und Bewegungsliedern und gemeinsamem Trommeln mit verschiedenen Spielvorschlägen, welche das Erleben von Selbstwirksamkeit sowie die Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulierung und Selbststeuerung ermöglichen und fördern. Die Kinder können - jenseits von jeglichem musikalischen Lern- oder Leistungsanspruch - alle vorhandenen Instrumente explorieren, Klanggeschichten gestalten, spontane Situationslieder erfinden oder einfach frei improvisieren und so ihren persönlichen oder Gruppen-Themen Ausdruck verleihen. Sie bauen sich ihren persönlichen sicheren Ort (siehe Foto links), wünschen sich eine Klangmassage (wegen der Problematik von Einverständniserklärungen ist hier auf dem Foto in der Mitte nur ein Kind zu sehen) oder auch mal eine lustvolle gemeinsame Kissenschlacht zum Austoben. In den Jahren der Pandemie wurde der Spielraum Musik zu einem verlässlichen Raum, in dem die besonders gefährdeten Kinder die emotionalen Belastungen, die Widrigkeiten und sozialen Entbehrungen ohne Zensur zum Ausdruck bringen und seelisch verarbeiten konnten. Mehr denn je ging es darum, die seelischen Widerstandkräfte der Kinder und damit ihre Resilienz zu fördern. So gewann das Konzept 2022 sogar den baden-württembergischen Musikschulpreises HERGEHÖRT!, mit dem speziell Projekte von Musikschulen nominiert wurden, welche innovativ auf die Pandemie reagierten.

Ganz entscheidend in der Konzeption ist der Austausch mit der Klassenlehrkraft! Im Anschluss an jede Doppelstunde mit den Kindern findet eine einstündige interdisziplinäre Nachbesprechung zwischen der Musiktherapeutin und der Sonderpädagogin statt. Dies scheint laut einer wissenschaftlichen Erhebung, welche vor zwei Jahren im Rahmen einer BA-Arbeit stattgefunden hat, für die pädagogischen Fachkräfte sogar fast genauso bedeutsam zu sein wie die Arbeit mit den Kindern selbst.

Eine Master-These untersuchte kürzlich durch ein Art-research-Verfahren, was für die Kinder das Wichtigste ist im Spielraum Musik: es scheinen die vielen Instrumente und das freie Spiel darauf zu sein - und der sichere Ort, an dem "man machen kann, was man will und es ok ist, wie man gerade ist."

Zum Abschluss wünschen sich die Kinder oft noch eine Entspannung: entweder legen sie sich auf Kissen um die Erwachsenen herum und bekommen ein Massagelied gesungen - bei Wunsch auch mit Berührung auf dem Rücken. Manche Kinder gehen auch zu zweit zusammen oder nehmen sich noch einmal einen Moment ganz für sich, z.B. in ihrer zuvor selbstgebauten Höhle.

Musikinsel

Kurzbeschreibung

Die Musikinsel ist ein musiktherapeutisches Förderangebot innerhalb der Musikschule Frankfurt in Kooperation mit Frankfurter Regelschulen (Grundschulen), es richtet sich an Kinder mit besonderem Förderbedarf (Einschränkungen in der geistigen Entwicklung, Sprachdefizite, emotionale und soziale Auffälligkeiten sowie Lernschwierigkeiten). Zusammen mit meiner Kollegin Dessi Schell bieten wir die Musikinsel an drei Frankfurter Grundschulen an. Die Musikinsel startete mit einem Pilotprojekt 2016, sie besteht seit sieben Jahren und ist für die Kinder kostenfrei.

Als entwicklungsförderndes Angebot verfolgt die Musikinsel grundlegende Ziele wie Impulskontrolle, Ich-Stärkung, Verbesserung von sozialen und emotionalen Kompetenzen sowie die Stärkung von Ressourcen und der Resilienz – alles Voraussetzungen für funktionierende Lernprozesse im schulischen Rahmen. Überdies kann die Musikinsel das Interesse für ein bestimmtes Instrument wecken und somit Kinder für ein musikpädagogisches Angebot vorbereiten.

Setting: Wie kommen die Kinder zur Musikinsel?

Die Kinder werden von den KlassenlehrerInnen und der Schulleitung vorgeschlagen und nach Zustimmung der Eltern in Kleingruppen eingeteilt (2-4 Kinder), bei sehr auffälligem Verhalten ist eine Gruppe mit zwei Kindern förderlich. In der Regel kommen Kinder mit emotionalen und sozialen Auffälligkeiten, Sprachdefiziten und Lernschwierigkeiten in die Musikinsel. Gerade in den letzten Jahren fallen Kinder durch Verhalten wie Aggression und Beleidigungen im sozialen Miteinander auf, das deutlich zugenommen hat und auf die Corona Pandemie zurückzuführen ist. Die Musikinsel geht über ein ganzes Schuljahr und findet im Rahmen des alltäglichen Schulunterrichts 1x die Woche für 45 Minuten statt. Die Räumlichkeiten variieren je nach Schule sehr, ein geschützter und gemütlicher Musiktherapieraum mit einem breitgefächerten Instrumentarium, in dem ungestörtes und lautstarkes Arbeiten möglich ist, ist im schulischen Rahmen leider nicht immer gegeben.

Was ist die Musikinsel für die Kinder?

Für die Kinder ist die Musikinsel eine kleine Auszeit im oft anstrengenden Schulalltag, sie werden mit ihren Wünschen und Interessen von uns abgeholt und können selbstbestimmt handeln und sich ausprobieren. Die Kinder fühlen sich von uns angenommen, akzeptiert und wertgeschätzt. Die Musikinsel ist ein sicherer Ort, an dem es den Kindern gut gehen soll, ein Ort:

- an dem sie gute Erfahrungen (emotional/sozial) machen können
- ein Wohlfühlort, eine kleine Insel im oft kopflastigen Schulalltag der Kinder
- der Entladung, an dem die Kinder ihre Gefühle zum Ausdruck bringen können
- an dem die Stärken der Kinder und die Resilienz gefördert werden

Methodisches Vorgehen: Was geschieht in der Musikinsel?

Im Zentrum steht das freie Spiel auf Musikinstrumenten in Form von musiktherapeutischen Spielen/Spielvorgaben. Musikalische Kenntnisse sind nicht erforderlich, die Freude und das Interesse an Musik und Klängen sind die einzigen Voraussetzungen. Die Kinder werden im gemeinsamen Musikmachen zum individuellen und spontanen Ausdrucksspiel ermutigt, wir als Musiktherapeutinnen stellen uns dabei als Mitspiel- und Zuhörerinnen bereit. Wie es klingt, ob schön, schief, zu leise, zu laut... ist von wertfreier Bedeutung, es geht um das eigene Ausdrucksspiel, das innere Befinden. Die Musik ist hier ein Spielraum, in dem Emotionen, Beziehungen und Kommunikation entstehen und zum Ausdruck gebracht werden können.

Über musiktherapeutische Spiele lassen sich bestimmte Reaktionen und Verhaltensweisen auf spezifischen Gebieten wie zum Beispiel Kommunikation, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Emotionalität erfahren und darstellen. Gezielt setzen wir in der Musikinsel Spielvorgaben ein, um soziale und emotionale Kompetenzen zu fördern oder die Wahrnehmung/Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern.

Einzelfallskizzen zu sekundär- und tertiärpräventiven MT-Angeboten an der Musikschule

Tertiäre Prävention an der Sing- und Musikschule Regensburg

Die Arbeit der tertiären Prävention findet bis dato vorwiegend in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationen statt. Das sind beispielsweise Kinder und Jugendliche, die aktuell in Maßnahmen des Jugendamtes sind, von der Jugendfürsorge unterstützt werden, schon einmal in der Kinder- und Jugendpsychiatrie waren oder auch Kinder, die mit ihren Müttern in einem Frauenhaus leben.

Setting

Unsere Kooperationspartner haben jeweils ein festes Kontingent an Musiktherapiestunden. Geht eine Musiktherapie zu Ende, wird der Platz von dem jeweiligen Kooperationspartner wieder mit einem neuen Kind/ Jugendlichen besetzt. Es gibt in den Institutionen jeweils feste AnsprechpartnerInnen (Psycholog:innen, Sozialpädagog:innen, Erzieher:innen), die das neue Kind/Jugendlichen vorstellen und den organisatorischen Part übernehmen.

Die Kinder/Jugendlichen kommen dann, wie auch in den Instrumentalfächern, 1/Woche zur Musiktherapie.

Es gibt Kinder und Jugendliche in diesen Kooperationen, die also schon vor dem Zeitpunkt der ersten Musiktherapiestunde Erfahrungen mit gesundheits- beeinträchtigenden Erlebnissen hatten und in der Folge sowohl für sich selbst als auch für andere "negative" Verhaltensweisen entwickelt haben.

Auftrag/Ziel

Die Kooperationspartner wenden sich dann an uns, um das jeweilige Kind / bzw. den/ die Jugendliche in ein niedrigschwelliges Angebot im Rahmen der Musikschule einzugliedern. Der musiktherapeutische Ansatz im tertiären Präventionsbereich ist einem schon vorbelasteten Kind/Jugendlichen eine Teilhabe zu ermöglichen, zu stabilisieren und innere Empfindungen - der unterschiedlichsten Emotionen - einen nonverbalen musikalischen Ausdruck zu ermöglichen, die dann in der Arbeit mit dem Kind bzw. Jugendlichen, wahrgenommen und verarbeitet werden können.

Diese Stabilisierung dient als Prävention vor erneuter innerer Not der Kinder, die sich ansonsten auch destruktiv äußern könnte, statt in einem gesicherten Rahmen gehört und geholfen zu bekommen.

Ziel ist eine Steigerung der Resilienz zu erreichen, manifestierte Verhaltensmuster zu erkennen und neue mögliche Verhaltensstrategien über die Musik erlebbar zu machen.

Positiver Selbstwert ist psychische Gesundheit!

Dieser gesellschaftliche Auftrag hat einen berechtigten Platz in der Musikschule.

Seit der Corona Pandemie gibt es vermehrt auffällige Kinder und Jugendliche. Das schildern uns alle unsere Kooperationspartner.

Methodik

Die Musiktherapie im Haus der Musik versteht sich - gemäß dem in der Traumapädagogik definierten Begriff - als "Sichere Ort", in dem das Kind oder der Jugendliche in einem geschützten, wertfreien Rahmen Vertrauen fassen, sich selbstwirksam erleben und seinen Emotionen Ausdruck verleihen kann; sei es durch :

- musikalische Spiele: Rhythmusspiele, Konzentrationsspiele etc.

- Situationslieder:
entstehen spontan, in der Situation entwickelte Lieder, werden in der Regel von mir mit einem Instrument vertont und melodisch und textlich gestaltet, hier werden Erzählungen, aktuelle Ereignisse und Gefühle der Kinder und Jugendlichen vertont. Das macht den Kindern großen Spaß, sie erleben sich als verstanden und wertgeschätzt

- Improvisationen:

– Themenbezogene Improvisationen:

Hier wird überlegt, wie ein Thema vertont werden könnte, welche passenden Instrumente man speziell auswählt, wer wann spielt und wie der grobe Ablauf geplant würde.

– Freie Improvisationen:

das Kind, der Jugendliche wählt ein Instrument für sich aus, eventuell auch für mich. Dann beginnt das gemeinsame Spiel, ohne vorherige "Regieanweisung". Danach die Beschreibung und die Reflektion der Improvisation

- mitgebrachte Liedern aus der persönlichen Playlists ("Songlistening"). Die Intervention des Songlistening wird besonders von Teenagern genutzt. Es gibt Phasen bei Jugendlichen, in denen sie "das sich zeigen" durch eine Improvisation als schwierig, peinlich empfinden, und sie diese Unsicherheit nur schwer aushalten können. Hier ist das Songlistening eine gute Brücke zur eigenen Emotion
Reflektion: Was bedeutet der Song für mich, in welchen Situationen höre ich ihn, was für ein Gefühl habe ich dabei.

Mithilfe der nonverbalen musikalischen Interventionen können die Kinder und Jugendlichen ihre persönlichen Anteile und Befindlichkeiten zeigen.

Über die dann folgende Reflexion, also

- das Beschreiben der Musik,
- die während der gemeinsamen Musik aufgetauchten Bilder, Gefühle etc.
- oder auch schlicht einen Titel für die Musik zu finden.

wird Unbewusstes bewusst gemacht und wenn möglich in Worte gefasst.

Der Fokus für mich liegt hier in der Stabilisierung der Kinder und Jugendlichen, der Steigerung Ihrer Resilienz durch die Möglichkeit innerem Erleben eine Ausdruck zu verleihen und in einem geschützten Rahmen neue gesunde Strategien zu entwickeln und in die Welt außerhalb des Therapieraums zu implementieren.

Möglichkeiten im Musikschulkontext

Es gibt immer wieder die Möglichkeit, dass Kinder/Jugendliche nach Ablauf der Musiktherapie in andere Bereiche der Musikschule wechseln. Sei es in den Chor, in die Trommelgruppe oder in ein Instrumentalfach.

Kommend von einem gesicherten Raum des eigenen Ausprobierens ohne Bewertung, können neu gewonnene Strategien in einem regulären Angebot wie beispielsweise einer Trommelgruppe oder einem Chor angewandt werden.

Tertiärpräventive Einzelfallskizze

Lea* (* Name geändert) kam mit 12 Jahren zu mir in die Musiktherapie. Sie lebte in einer Wohngruppe, diese war insgesamt schon die 3. Station im Leben des Kindes. Sie zeigte sich Therapie- und Klinikerfahren und wohl auch therapiemüde, und hatte in ihrem Leben schon viele Bindungsabbrüche erlebt. Die Idee des psychologischen Fachdienstes war, die musikalische Affinität des Mädchens zu nutzen, um einen Zugang zu ihr zu bekommen. Lea wollte zu Beginn nicht über sich reden, sie nutzte ihre Zeit, um mit mir Musik zu machen. Aufnahmen davon sollte ich keine machen. Auch die Reflexion über die gemeinsame Musik lehnte sie zunächst ab.

Im Laufe von 3 Jahren erlebte ich mit Lea immer wieder neue Phasen der Therapie, wobei es nicht stringent in eine Richtung ging. Lea lehnte zwar nach wie vor zu Beginn der Stunde ab, mich wissen zu lassen, wie es ihr gehe, begann sich aber nach und nach immer mehr zu öffnen. Sie brachte immer wieder Songs mit, in denen sie sich wiederfand, diese sang sie mit einer großen Wahrhaftigkeit. Nach solchen Momenten konnte sie über sich und ihre Geschichte sprechen. Mit der Zeit ließ sie sich auch auf eigene Improvisationen ein, in denen oft Stärke und Verletzlichkeit gleichzeitig vorkamen. Auch gab es immer wieder Testphasen, in denen sie unsere Beziehung prüfte. Nach Ende dieser Testphasen schien die Bindung ein Stück stabiler und zugewandter.

Hörbspl. Songlistening: LGM "DAS LEBEN WAR NIE MEIN FREUND"

Leas immer wieder destruktives Verhalten in ihrer Wohngruppe und der Schule erklärte sie durch ihre innere Anspannung, die sie immerzu spürte. Sich über Musik auszudrücken verschaffte ihr eine Erleichterung, die sie eine gesündere Möglichkeit ihres Spannungsabbaus erleben ließ. Eine Erfahrung, die zwar nicht alte Strategien sofort ersetzen konnte, aber ihr selbst Eindruck machte. Zitat: „Krass, hätt ich jetzt safe nicht gedacht“. Lea erlebte sich als Außenseiterin, nicht der Norm entsprechend, hatte Schwierigkeiten mit Regeln. Für sie, die Therapieerfahrene (*sowohl im stationären als auch ambulanten Bereich*), war der Gang zur Musiktherapie eher der Gang zur Musikschule, ein klingendes Haus, ein musikalischer Lebensraum, zu dem sie gehörte und das gefiel ihr.

Ein Wechsel in ein Instrumentalfach, war – obwohl musikalisch begabt- nicht möglich. Lea mag keine Erwartungshaltung beim Gegenüber. Starren Rahmenbedingungen verweigerte sie sich.

Lea hält nach wie vor Kontakt zu mir.

Sekundärpräventive Einzelfallskizze

Amira* (* Name geändert) kam mit 5 Jahren zu mir in die Musiktherapie. Vom Frauenhaus hieß es, das Kind spreche außerhalb ihres häuslichen Umfeldes nicht, sei sehr schüchtern und die Mutter sei vor 3 Monaten mit ihren 2 Mädchen ins Frauenhaus geflüchtet.

Die Familie habe einen Fluchthintergrund, Amira spreche zu Hause mit der Mutter arabisch, im Kindergarten kann sie Anweisungen befolgen, was ein Sprachverständnis voraussetze.

Kommuniziere jedoch ausschließlich über Kopfnicken bzw. Kopfschütteln. Sowohl die Mutter als auch ihre Erzieherinnen sind besorgt und wollen, dass das Kind nach der Kindergartenzeit in einer Regelgrundschule eingeschult werden kann.

Was Amira im Detail von den Auseinandersetzungen ihrer Eltern mitbekommen hat, ist nicht bekannt. Dennoch ist schon allein die Tatsache, dass die Mutter mit ihren Mädchen plötzlich ins Frauenhaus geflüchtet ist, eine weitere dramatische Veränderung im Leben von Amira.

Zu Beginn der Musiktherapie war eine große Verunsicherung bei Amira zu spüren. Sie sprach nicht mit mir, kommunizierte jedoch nonverbal durch Nicken und Kopfschütteln. In den ersten 3 Wochen war es ihr nur möglich, gemeinsam mit der Mutter im Raum zu sein.

Danach saß die Mutter im Wartebereich.

Ich verabrede mit Amira, dass sie hier nicht sprechen muss. Dass die Instrumente für uns sprechen können. Dadurch wurde dem Kind der Druck genommen, der immer in neuen Begegnungen auftauchte, wenn von ihr erwartet wurde, zu sprechen.

Feste Rituale wie unser Begrüßungslied und unser Abschiedslied gaben ihr Orientierung.

Zwischen diesem Rahmen gab es zunächst erste zaghafte musikalische Begegnungen, die kaum hörbar - mein Spiel imitierend - waren. Wir entwickelten Figuren, wie die Maus und den Elefanten, in deren Rollen wir Musik machten. Amira wählte immer wieder die Maus, die zwar leiser, aber auch flink und im Tempo variierend spielte.

Die aufgenommene Musik wurde von Amira dann konzentriert angehört. Dieses Spiel wiederholte sich über mehrere Einheiten, wobei sowohl die Maus als auch der Elefant durchaus in der Instrumentenauswahl variierten. **Hörbsp. 1**

Im weiteren Verlauf der Musiktherapie entwickelte Amira zunehmend mehr Sicherheit, ihr musikalisches Spiel wurde schwingungsfähiger und selbstbewusster. In unserem schon vorgestellten Spiel traute sie sich, sich neu auszuprobieren, in eine neue Rolle zu schlüpfen, nämlich die des Elefanten.

Mit der Zeit war es ihr möglich die schon vertrauten Rollen hinter sich lassen, es entstanden freie Improvisationen, nach deren Aufnahmen sie strahlend nickte. **Hörbsp. 2**

Im geschützten Rahmen der Musiktherapie fing Amira langsam an zu sprechen, sodass sich auch im weiteren Verlauf Geschichten zu Improvisationen entwickelten. Oder sie auch, wie im nächsten Hörbeispiel, begann zu singen: **Hörbsp. 3 insg.: 0:37**

Die gemeinsame Arbeit ist aktuell noch nicht abgeschlossen. Amiras Mutter sagt, sie sei im Alltag deutlich mutiger und selbstsicherer geworden, sie spreche sowohl mit den anderen Kindern und auch den Erzieherinnen im Kindergarten.

Amira ist ein Kind, das durchaus nach der Musiktherapie in die Trommelgruppe oder in den Chor der Sing- und Musikschule wechseln könnte, um sich auch in einem Gruppenkontext immer weiter zu entwickeln und sich als hörbarer Teil eines Klangkörpers zu erleben.

Literatur:

- VdM: Spektrum Musiktherapie (2020)
- Fröhlich-Gildhoff, Rönna-Böse: Resilienz (2022)
- Gesundheitsministerium: Präventionsgesetz (2015)
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praeventionsgesetz.html>
- Hurrelmann, Richter, Klotz, Stock et. al.: Referenzwerk Prävention und Gesundheitsförderung (2018)
- Prechtl, L. (2019, 8. Juni). echt stark-Workshop [Workshop]. echtstark-Workshop, Berlin, Deutschland.
- Prechtl, L. (2015) Musiktherapeutische Prävention für 11-jährige Mädchen am Beispiel des Selbstwerts. Masterarbeit. Universität der Künste Berlin.
- Roisch, H./Wölfel, A.: TrommelPower- ein musiktherapeutisches Gewaltpräventionsprojekt. Ein Projektmodell des Freien Musikzentrums e.V. München für die Arbeit an Schulen und in der Förderung mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. In Jordan, A. ; Pfeifer, E.; Stegemann, Th.; Lutz Hochreutener, S. (Hrsg.): Musiktherapie in pädagogischen Setting. Impulse aus Praxis, Theorie und Forschung. Münster; New York: Waxmann (2018) S. 79-96.
- Wölfel, A.: Gewaltprävention mit Musik Empirische Wirkungsanalyse eines musiktherapeutischen Projektmodells (2014). Reichert Verlag http://www.trommelpower-gegen-gewalt.de/pdf/broschuere_trommelpower_schulen_muenchen.pdf

