



Abschlussarbeit

Stipendium Musik Therapie am Campus Naturalis

Thema: Der Musikspielplatz

Musiktherapeutische Ansätze in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Name: Constanze Maly

Adresse: Prämäckerweg 10, 60433 Frankfurt

Telefonnummer: 0176/80398145, E-Mail: conni303@gmail.com

Ausbildung: Musiktherapie

Gruppenkürzel: MUT F-1-21

Begutachter: Alexander Gutsch

Abgabe 13.11.24



Der Musikspielplatz

Musiktherapeutische Ansätze in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

1. Einleitung	S.4
1.1 Persönliche Erfahrungen mit Musik	S.4
1.2 Studium, Verein und musikpädagogische Arbeit	S.6
1.3 Übersicht und Aufbau	S.8
 2. Theoretischer Teil	 S.9
2.1 Flow	S.9
2.1.1 Flow Erleben nach Csikszentmihalyi	S.9
2.1.2 Elemente des Flow Erlebens	S.13
2.1.3 Bedingung für Flow Erleben	S.14
2.1.4 Neurobiologische Erkenntnisse	S.16
2.2 Konzepte aus der Lerntheorie	S.18
2.2.1 Selbstwirksamkeit und Erwartungshaltung	S.18
2.2.2 Erlernte Hilflosigkeit, Resilienz	S.22
2.3 Ansätze aus der Musiktherapie	S.23
2.3.1 Definition	S.23
2.3.2 Aktive Musiktherapie	S.23
2.3.3 Spielen	S.24
2.3.4 Musik Improvisation	S.25
2.3.5 Musik Gruppenimprovisation	S.26
2.3.6 Komponenten der Musik	S.27
2.3.7 Emotionale Resonanz	S.29
 3. Praktischer Teil	 S.30
3.1 Der Verein Playground e.V.	S.30
3.1.1 Entstehung und Konzeption	S.30
3.1.2 Musik in Unterkünften für Geflüchtete	S.31
3.1.3 Pop Up Playground	S.33

3.2 Offener Musikspielraum in Kindergarten	S.34
3.2.1 Allgemeines	S.34
3.2.2 Konzeption	S.34
3.2.3 Durchführung	S.35
3.2.4 Reflektion	S.36
3.3 Offene Musik AG an der Grundschule	S.38
3.3.1 Allgemeines und Konzeption	S.38
3.3.2 Erfahrungsbericht	S.38
3.3.3 Fazit	S.40
3.4 Musikimprovisation an Schulen	S.41
3.4.1 Allgemeines	S.41
3.4.2 Projektbeschreibung	S.41
3.4.3 Erfahrungsbericht	S.42
3.4.4 Fazit	S.43
 4. Reflexion: Theorie -Praxis	 S.43
4.1 Allgemeine Beobachtungen	S.43
4.2 Beispiele	S.49
 5..Resumee	 S.51
 6.Literatur	 S. 57

1. Einleitung

1.1 Persönliche Erfahrung

„Spielen fängt an, wenn das Denken aufhört!“

Das sage ich zu Eltern, die ich mit ihren Kindern bei unserem „Pop Up Playground“ Ferienprogramm treffe, wenn ich beobachte, dass sie ihren Kindern beim Musikmachen „reinreden“.

Im Vordergrund steht hier das Experimentieren, Ausprobieren, Zusammenspielen oder Alleinspielen oder einfach der „Flow“, wo es darum geht in etwas „reinzukommen“ oder einfach ganz bei der Sache zu sein.

Wenn ich zurückdenke, begleitet der „Flow“ mich schon mein ganzes Leben lang. Als Kind malte ich gerne, wahrscheinlich auch, um mich zu entspannen, mich selbst zu regulieren, wie man heute so schön sagt. Später begann ich Geschichten zu schreiben, zu schnitzen, zu häkeln. Am liebsten frei improvisiert und ohne Vorgaben. Aber ich will bei der Musik bleiben.

Im Alter von vier oder fünf Jahren wurde ich in einen frühmusischen Kindergarten geschickt. Hier gab es einmal in der Woche eine Musikstunde nach Carl Orff und eine Stunde Malen und Basteln. Ich erinnere mich an einen großen Raum mit vielen Instrumenten, alle ordentlich aufgebaut. Die große Pauken waren meistens schnell von Jungen besetzt (waren), Kleinperkussion und Triangel bekamen die Kinder, die zu langsam waren und sonst nichts anderes abbekommen hatten. Was wir gespielt haben, daran kann ich mich nicht mehr richtig erinnern.

Ich lernte früh Blockflöte und hatte 7 Jahre Klavierunterricht unter anderem bei meinem Vater, was viel mit Üben, Druck und „Psycho“ verbunden war. Mit 15 begann ich auf seiner alten Wandergitarre zu spielen, auf der ich einige Akkorde lernte. Dann stieg ich um auf E- Gitarre, die neuen Schwung und „Flow“ in mein Teenager Leben brachte. Ich war auch sehr ambitioniert und konnte im Gegensatz zum Klavier plötzlich stundenlang spielen und Fingerübungen mit Schnelligkeitsrekorden machen.

Die E-Gitarre half mir dabei runterzukommen, mich zu konzentrieren und mich emotional zu regulieren, um persönliche Verluste (Freundschaften, Haustiere, Liebeskummer, Mobbing) zu verarbeiten und dem Gefühl umzugehen irgendwie anders zu sein. Ich bin meinen Eltern sehr dankbar, dass sie mir

Einzelgitarrenunterricht finanzierten. So lernte ich von meinem Lehrer Blues und Solo Improvisation zu Aufnahmen auf dem Kassettenrekorder. Ich hatte das Gefühl einzutauchen in die Musik oder einfach wegzufiegen und träumte von Hippie Festivals und einer besseren Welt. Eine passende Band in Regensburg zu finden war nicht zu einfach, aber irgendwann fand ich eine Gruppe Gleichaltriger, die auch „mit Mädchen spielen“ wollten.

Der Sänger wurde recht schnell durch meine Cousine Lissy ausgetauscht.

Mit ihr und meiner Schwester hatte ich schon vorher „Sessions“ gemacht mit Küchengeschirr zu Lissy's selbstausgedachten Fantasiertexten oder auf Familienfesten mit meinen Cousins aus München. Ihr Vater spielte an der Oper Bratsche und sie mussten zu Hause sehr viel üben u.a. für musikalische Aufführungen bei der Verwandtschaft. Klassische Musik war sehr wichtig in unserer Familie, wo (fast) alle im Chor sangen.

Wir Kinder trafen uns nach dem „offiziellen“ Teil der Familienveranstaltung oben im Kaminzimmer, wo wir Sessions und „Quatschmusik“ machten, die wir auf Kassettenrekorder mitschnitten, danach anhörten und sehr witzig fanden.

Mit der Schülerband und meiner Cousine spielten wir auch einige Konzerte auf Schulbällen und im Jugendzentrum.

Doch dann wurde es ernst und ich zog von Regensburg nach Frankfurt, um in einer Frauenband Gitarre zu spielen und einen Plattenvertrag zu unterschreiben. Hier ging es nicht um den Traum vom „Hippie Leben“, sondern um „amtlichen“ Rock n Roll. d.h. professionelle Konzerte und Musik abzuliefern, um damit im Idealfall Geld zu verdienen. Im Nachhinein betrachtet machte ich in der Zeit vor allem Schulden, aber ich bekam die Gelegenheit, viel unterwegs zu sein und in großen Studios Aufnahmen zu machen und an professionellen Produktionen mitzuwirken, was auch sehr aufregend und lehrreich war.

Das Produzenten fand meine Gitarren Solos und Sounds am Besten, die zufällig oder im Flow entstanden waren. Ansonsten waren der Druck im Studio und die kommerziellen Erwartungen der Plattenfirma an die Band eher kontraproduktiv, weswegen wir 1995 aus dem Vertrag ausstiegen, um uns unabhängig zu machen.

Um wieder zum Thema Flow zurück zu kommen, kann ich sagen, dass Proben oder einfach „ordentlich“ zu spielen bis heute nicht meine Stärke ist. Im Geiste sitzt mir da immer noch mein Vater im Genick und klatscht mir laut und ohne

Rhythmusgefühl in die Ohren und meine Mutter schimpft aus der Küche über „Geklimper“. Der Anspruch „richtig zu Spielen“ blockiert mich oder mir wird schnell langweilig. Klar, kann man auch durch viel Üben in Flow kommen und es gehört auch irgendwie dazu, aber eigentlich kann ich erst „richtig“ spielen, wenn ich „in der Musik bin“, wenn ich aufhöre zu denken und es sich für mich gut oder „richtig“ anfühlt.

1998 gründete ich mein eigenes „Musikbaby“ mit elektronische Loops und E-Gitarre. Das Eintauchen in die Tanzmusik, zu sich bewegenden Menschen spielen, selbstvergessen, machte mir großen Spaß. Es wurde der Flow, nachdem ich in den Jahren darauf massiv „süchtig“ wurde.

Als ich dann viel zu Hause war, weil ich kleine Kinder hatte, begann ich mir ein Homerekording Studio aufzubauen und wir gründeten 2007 im Wohnprojekt ein Musikimprovisations Kollektiv, das sich immer Samstags traf.

Durch meine „Live-Acts“ auf Parties und Festivals und durch „Psychedelic Free Flow Events“ im Wohnprojekt lernte ich andere Musiker:Innen und Bands kennen, die improvisierte Musik (Krautrock, Spacerock ect.) spielten. 2017 stieg ich in eine Band ein, deren sieben Mitglieder sich nur auf Festivals und im Studio treffen, um laute, frei improvisierte Musik zu spielen.

1.2 Studium, Verein und musikpädagogische Arbeit

Neben meinen musikalischen Aktivitäten begann ich in Frankfurt ab 1994 Erziehungswissenschaften zu studieren.

Auf der Suche nach einem Abschlussthema stieß ich auf die Forschung zu sogenanntem „Flowerleben“ des ungarischen Wissenschaftlers Mihaly Csikszentmihalyi. Mit einer Sonderregelung konnte ich meine Diplomarbeit am Institut für Musikpädagogik bei Professor Bastian schreiben, der damals Forschungsprojekte zu (klassischen) Musik Projekten in Grundschulen machte und mich als „Quereinsteigerin“ in sein Doktoranten Kolloquium aufnahm. Er betreute auch meinen Praktikumsbericht über zwei Musikprojekte im Kindergarten. In meiner Abschlussarbeit ging es um „Flow Erleben“ in der Technokultur.

Aus diesem „Flow“ entstand auch unser Verein Playground e.V. im Umfeld des alternativen Wohnprojekts in Höchst, wo MitbewohnerInnen und

reisende Gäste mit Feuer spielten und jonglierten.

Unter dem Titel „Animation and Playground“ machten wir partizipative Veranstaltungen mit Musik und Jonglage. Im Sommer waren wir gemeinsam auf Festivals unterwegs. Um Zuschüsse von der Stadt für Reisen nach Kosovo zu bekommen, gründeten wir 2001 einen Verein.

Nachdem ich in verschiedenen Konstellationen von 2000-2006 Touren nach Ex-Jugoslawien organisiert hatte, verlegte ich nach der Geburt meines 2. Kindes meine Aktivitäten nach Frankfurt und machte mich als Musikerin und Freiberuflerin mit Unterstützung durch das Arbeitsamt selbstständig.

(„Existenzgründung“)

So entstand ab 2005 das erste Schulprojekt und ich begann ab 2007 Musikangebote in Kindergärten zu machen. In zwei Kindergärten, die mit offenen Räumen arbeiten, entwickelte ich das Konzept des „offenen Musikspielraums“, als niedrigschwelliges und inklusives Angebot.

Während der Flüchtlingskrise begannen wir außerdem als Verein in einem zehnköpfigen Team verschiedene kulturpädagogische Projekte in Unterkünften für Geflüchtete durchzuführen. Die Projekte fanden großen Anklang, denn es gab einen hohen Bedarf an zusätzlicher Betreuung für Kinder in den Unterkünften und Wohnheimen. Leider gab es oft Probleme mit den Trägern bzw. der Finanzierung, weil unser Verein nicht als Träger der Jugendpflege anerkannt war, weshalb wir zum Beispiel keine eigenen Fördergelder von der Stadt (zu) bekommen konnten.

Während des Corona Lockdowns kam meine gesamte Arbeit im pädagogischen und kulturellen Arbeitsbereich zum Erliegen. Ich war von heute auf morgen arbeitslos, spielte Hofkonzerte vor Altersheimen und bekam staatliche Zuschüsse. Das Stipendium für Kulturschaffende am Campus Naturalis war ein Glücksfall. Musiktherapie hat mich schon immer interessiert, aber ich hätte mir sowas nie leisten können und wegen der Kinder auch gar keine Zeit dafür gehabt. Die Ausbildung führte zu Erweiterungen meiner Methoden, Professionalisierung meiner Arbeit und gab mir zudem die Möglichkeiten der Reflektion in den Gruppen.

Ab 2022 begann ich wieder in Einrichtungen als Musikerin zu arbeiten. Während der „Ukraine Krise“ nahmen wir als Verein die Angebote für Kinder in einer Unterkunft für Geflüchtete wieder auf. Ich sammelte außerdem ein Jahr lang

Erfahrungen als Musiktherapeutin in einem Altersheim und kehrte 2023 als „Musik Conni“ in den Kindergarten nach Preungesheim zurück. Zudem fand ich musikpädagogische Arbeit an zwei Schulen am Frankfurter Berg und mache nun auch musik-therapeutische Angebote mit Erwachsenen in zwei Wohnheimen für Obdachlose und psychisch erkrankte Menschen.

Mit dem Playground e.V. bewarben wir uns um die Anerkennung nach §75 der Jugendpflege und bekamen mit der Anerkennung 2023 neue Möglichkeiten finanzielle Zuschüsse direkt von der Stadt für unsere Projekte zu bekommen. Während der Corona Zeit kamen durch eine Kulturinitiative in Frankfurt neue und jüngere Leute mit ihren kreativen Angeboten und Projekten in den Verein. So entstanden die Pop Up Ferienspiele, Sommerprogramm und Veranstaltungen wie das Nordpark Festival, als neue partizipative Formate.

1.3 Übersicht und Aufbau der Arbeit

In dieser Abschlussarbeit will ich das Thema „Flowerleben“ aus meiner Diplomarbeit durch musiktherapeutische Ansätze und Konzepte erweitern und dabei versuchen meine Musikprojekte, die ich in den letzten 15 Jahren gemacht habe, darzustellen und zu reflektieren. Es geht hierbei auch darum, sich im Arbeitsfeld zwischen Pädagogik, Therapie und Animation als Musikerin und auch als Verein neu zu positionieren.

Im ersten Teil der Arbeit stelle ich theoretische Ansätze und Konzepte vor, die ich für meine Arbeit interessant und relevant finde.

Das Thema Flow Erleben nach Csikszentmihalyi, mit dem ich mich auch schon in meiner Diplomarbeit beschäftigt habe wird hier genauer vorgestellt und mit den neueren Forschungen zum Thema aus der Neurobiologie ergänzt.

Danach stelle ich Aspekte der Lerntheorie von Bandura vor, die in den letzten 20 Jahren immer mehr Bedeutung erlangt haben. Hier geht es vorallem um das Konzept der „Selbstwirksamkeit“, die in meiner Arbeit und auch in den Konzepten unseres Vereins eine große Rolle spielt.

Anschließend wird eine Auswahl musiktherapeutischer Ansätze und Methoden dargestellt, die für mein Arbeitsfeld relevant sind. Es geht hier vor allem um die aktive Musiktherapie, die Musikimprovisation, verschiedene Elemente und die emotionale Aspekte der Musik. Dabei musikpädagogische Ansätze werden

thematisiert und davon abgegrenzt.

Im zweiten Teil stelle ich unsere Vereinsarbeit und drei Musik Projekte vor, die ich konzipiert und durchgeführt habe. Sie sind ursprünglich im Kontext des Playground e.V. entstanden und haben in der Weiterentwicklung zu meiner freiberuflichen Tätigkeit geführt. Es handelt sich um niedrigschwellige und zumeist offene Angebote, in der sich Ansätze aus Musikpädagogik, Musiktherapie und Musikanimation vermischen. Daran anschließend werde ich versuchen, meine in der Praxis gesammelten Erfahrungen an Hand der vorgestellten Theorie zu reflektieren.

In „Resümee und Ausblick“ am Ende geht es um die Positionierung meiner Arbeit unter dem Aspekt der Prävention und die Perspektive niedrigschwelliger, therapeutischer Angebote in Einrichtungen wie Kindergärten und Schulen. Hier geht es um Professionalisierung, die Verbesserung der Arbeitssituation (Setting, Einbindung, Finanzierung, Entlohnung) und auch gesundheitliche Aspekte der freiberuflichen Arbeit im sozialen Bereich.

2. Theoretischer Teil

2.1 Flow

2.1.1 Flow Erleben nach Csikszentmihalyi

Der in den USA lebende Ungar Csikszentmihalyi entwickelte eine Theorie der „optimalen Erfahrung“, deren Grundlage Kennzeichen von Flow-Erleben ist.

Er beschreibt einen Zustand, bei dem man so sehr in eine Tätigkeit vertieft ist, dass nichts anderes mehr wahrgenommen wird. Diese Erfahrung ist an sich so erfreulich, dass Menschen sie um ihrer selbst Willen machen wollen und sich immer wieder die Gelegenheiten dazu verschaffen. Das Handeln dieser Personen ist intrinsisch motiviert. Es wird auf Ursachen zurückgeführt, die in ihnen selbst liegen und „von Innen“ heraus wirken. Seine Studien, die er am Anfang mit KünstlerInnen durchführte, legten nahe, dass diese optimale Erfahrung dazu dient, Ordnung in das Bewusstsein zu bringen. Sie kommt in allen Kulturen vor und wirkt sich gleichzeitig auf die Kulturbildung aus.

„Im Flow Zustand folgt Handlung auf Handlung und zwar nach einer inneren Logik, welche kein bewusstes Eingreifen von Seiten des Handelnden zu erfordern

scheint.“ (Csikszentmihalyi,1990, S. 59)

Flow wird als Moment des Glücks, der Sorgenfreiheit und der inneren Stärke erlebt. Es ist ein Zustand in der Schwebelage zwischen Langweile und Angst, der als einheitliches Fließen von einem Moment zum anderen empfunden wird. Die Trennung zwischen Handelndem und Handlung, Handelndem und Umwelt, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist so gut wie aufgehoben. Das Tun und der Prozess stehen vor allem im Vordergrund von Flow-Erleben, das Produkt ist für den malenden oder musizierenden Künstler relativ uninteressant.

Csikszentmihalyi begründet die Umbenennung des sogenannten „autotelischen Erlebens“ in den Begriff „Flow“ mit der Einfachheit und Eleganz des Begriffes, und mit der Übertragbarkeit dieses Erlebens auch auf Tätigkeiten, die nicht an sich autotelisch sind, in denen Flow aber dennoch eine große Rolle spielt. Zum Beispiel auch bei monotoner Fabrikarbeit oder Gefangenschaft, wo es darum geht, körperlich oder geistig zu überleben. Hier geht es um die Fähigkeit, Inhalte des Bewusstseins so zu verändern, dass eine an sich hoffnungslose oder langweilige Situation in eine Herausforderung verwandelt wird.

Csikszentmihalyi sieht Flow zudem als ein ansteigendes Kontinuum – von unstrukturierten Aktivitäten (sog. Mikroflows), die den Lebensalltag erleichtern, über repetitive, beinahe automatische Handlungen (zum Beispiel Kritzeln, Kaugummikauen, Laufen) bis hin zu ganz komplexen Aktivitäten, welche die vollen physischen und intellektuellen Fähigkeiten einer Person in Anspruch nehmen.

Flow wird als eine optimale Erfahrung begriffen, die dann eintritt, wenn Informationen ins Bewusstsein dringen, die mit den Zielen übereinstimmen. Dabei befindet sich der Mensch auf seinem höchsten Leistungsniveau.

Nach Csikszentmihalyi schafft Flow-Erleben Ordnung im Bewusstsein und wird als das Gegenteil/Gift von Entropie begriffen, die Unordnung im Bewusstsein stiftet. Dabei wird um Kontrolle über die Aufmerksamkeit gerungen. Flow-Erleben hilft, das Selbst zu integrieren, das dadurch reift und komplexer wird. Die Integrität des Selbst hängt von der Fähigkeit, neutrale oder destruktive Erlebnisse in eine positive Sichtweise zu verwandeln, ab. Es geht um die Fähigkeit, aus einem Chaos Ordnung zu schaffen und aus Entropie Energie zu gewinnen.

Diese Fähigkeit zur Umwandlung bildet sich meistens gegen Ende der Adoleszenz. Im Laufe der Jugend werden Bewältigungsmechanismen entwickelt, die zu einem gefestigten Selbst(bild) und zu einer immer komplexeren Persönlichkeit führen, die sich realistische Ziele mehr und mehr selbst setzt und diese auch erreicht. Dabei entsteht eine innere Ordnung und Entschiedenheit, sowie innere Regeln. Dabei stärken selbst gesteckte Ziele, die mit Erfolg erreicht werden, die Integrität des Selbst. Sie verbessern die Lebensqualität und geben dem Leben einen Sinn.

Csikszentmihalyi sieht im Bewusstsein kein geradliniges, sondern ein zirkuläres System. Die Aufmerksamkeit bestimmt/formt das Selbst und das Selbst bestimmt/formt die Aufmerksamkeit. Das Selbst wird dabei als Summe aller Inhalte des Bewusstseins begriffen und als die Struktur seiner Ziele. Inhalte und Ziele sind daher Folge der verschiedenen Arten, das Bewußtsein zu lenken. So bestimmt beispielsweise die Aufmerksamkeit für ein Thema den Berufswunsch und der Beruf bestimmt die Aufmerksamkeit für dieses Thema. (vgl. Csikszentmihalyi, 1990, S. 55)

Im Gegensatz zum integrierten Selbst steht die Desintegration des Selbst, die von dem Psychoanalytiker Kohut beschrieben wird. (vgl. Mertens, 1978, S. 148) Desintegrationsängste werden unter Anderem auch mit narzisstischen und Borderline-Störungen in Zusammenhang gebracht und können bis zu schizophrenen Selbstverlust führen.

Sie sind Folge von schweren persönlichen Verletzungen und Frustrationen in Kindheit und Jugend. Sie können aber auch später noch durch traumatische Erfahrungen entstehen. Nach Csikszentmihalyi ist vor allem bedeutsam, wie negative Erfahrungen im Nachhinein konstruiert und interpretiert werden und was schließlich davon abgeleitet wird. Denn davon hängt die Fähigkeit ab, ein negentropisches Lebensthema zu entwickeln, das heißt, Ziele und Herausforderungen zu finden, die zu Flow-Erleben führen und dem Leben trotz negativer Erfahrungen einen Sinn geben.

Schizophrenie im Sinne von Mangel an Struktur, übermäßige Schüchternheit oder „Zwangsneurosen“ im Sinne von Klammern an Strukturen oder starren Verhaltensmustern können das Erleben von Flow behindern, ebenso wie Arbeitssysteme mit starren, hierarchischen Strukturen oder Systemen mit Mangel

an Struktur und wenig Verbindlichkeit.

Czikszentmihalyi sieht dann eine Analogie zwischen Kultur und Spiel, wenn es gelingt, anregende Ziele und einleuchtende Regeln zu entwickeln, so daß die in ihr lebenden Menschen ungewöhnlich häufig und intensiv Flow in ihrem Tun erleben können.

Danach haben nur wenige Kulturen ein gutes Verhältnis zwischen ihren psychologischen Bedürfnissen und den ihnen zu Verfügung stehenden Möglichkeiten im Arbeits- und Erziehungsfeld entwickelt.

Csikszentmihalyi sieht in Kulturen Verteidigungsbollwerke gegen das Chaos, in denen der Einfluss des Zufalls und des Unkontrollierbaren durch vorgegebene Muster und Strukturen in Schach gehalten werden soll. Durch die Verkrustung und Unflexibilität dieser Muster werden oftmals auch die Handlungsmöglichkeiten nachfolgender Generationen behindert.

In der Arbeitsorganisation verhindern so starre Muster, zum Beispiel fremdbestimmte Arbeitsabläufe und Ziele, intensives Flow-Erleben und führen zu Entfremdung zwischen Menschen und ihren Tätigkeiten. Dadurch entstehen Gefühle von Sinnlosigkeit und Verhaltensweisen wie Lethargie und Passivität, sowie übermäßige Konsumorientierung. Diese drückt sich vor allem auch im Freizeitverhalten aus, wobei die Freizeit an sich oftmals als langweilig empfunden wird.

Im Gegensatz dazu stehen Aktivitäten in kreativen Arbeitsbereichen, in denen sich die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit auflösen, und aufgrund der selbst gesteckten Ziele und eigener Motivation länger, konzentrierter und damit oftmals produktiver gearbeitet wird als beispielsweise in staatlichen Institutionen.

Dabei kann jedoch Workaholismus – die Arbeitssucht – drohen.

Daher betont Csikszentmihalyi, dass Flow-Erleben zwei Seiten einer Medaille hat. Bestimmte Verhaltensweisen können aufgrund von starken Flow-Erleben zur Sucht werden und damit die Handlungsfreiheit eines Individuums wiederum beschränken. Flow-Erleben an sich ist nach Csikszentmihalyi eine Fähigkeit des menschlichen Bewusstseins, das an sich nicht immer "gut" ist. Um das Potential positiv zu nutzen, braucht es sinnvolle und vor allem realistische Herausforderungen.

2.1.2 Elemente des Flow-Erlebens

1. Das deutlichste Anzeichen von Flow-Erleben ist die Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein. Danach hat ein Mensch in diesem Zustand keine dualistische Perspektive auf sich selbst oder das, was er tut. Das Ich und die Handlung werden als eine Einheit erlebt. Der Mensch ist sich nur der Handlung, aber nicht sich selbst als handelndem Subjekt bewusst.
2. Die Aufmerksamkeit zentriert sich dabei auf ein beschränktes Stimulusfeld und ist ungeteilt auf einen Gegenstand konzentriert: Das kann ein Spielzug, ein Gedanke, ein Sound sein. Sobald sich die Aufmerksamkeit wieder teilt und man die eigenen Aktivitäten von außen sieht und darüber nachdenkt, ist der Flowzustand unterbrochen. Die Aufmerksamkeit gilt nur der Gegenwart, in der Vergangenheit und Zukunft gleichsam mit enthalten sind.
3. Aus der Verschmelzung zwischen Bewußtsein und Handlung folgt die Selbstvergessenheit. Damit ist der Verlust des Selbst oder Bewußtsein seiner Selbst bis hin zu einem Transzendieren der Individualität oder Verschmelzen mit der Welt gemeint. Selbstvergessenheit heißt dabei nicht, dass man den Kontakt zu der eigenen physischen Realität verliert. Oft wird diese sogar intensiver wahrgenommen als eine Art erhöhte Bewusstheit, aus dem das Selbst danach gestärkt hervorgeht. Nicht die körperliche Bewusstheit geht im Flow verloren, sondern das Selbstkonstrukt. Das Selbst, Ich oder Ego, das normalerweise zwischen Bedürfnissen des Organismus und den sozialen Erwartungen vermittelt, wird dabei außer Kraft gesetzt. Da die Spielregeln bei Flow-Aktivitäten meistens klar und widerspruchsfrei sind, braucht ein Teilnehmer sein ansoziales, begleitendes Selbst nicht.
4. Das Wesen des Flow- Erleben ist autotelisch.
Eine Handlung erfolgt spontan von innen heraus. Sie ist intrinsisch motiviert und scheint keine Belohnungen von außerhalb zu benötigen. Im Idealfall ist Flow das Ergebnis des reinen Aufgehens in der Tätigkeit, wo Äußerlichkeiten und Gedanken über Resultate im Moment des Handelns keine Rolle spielen. Eine autotelische Persönlichkeit steckt sich ihre Anforderungen und Ziele selbst.
5. Ein weiteres Merkmal ist das Gefühl, die eigene Handlung und die Umwelt zu

kontrollieren. Man hat die Situation im Griff. Damit ist das Gefühl der Sorgenfreiheit verbunden. Dies wird auch in Bereichen empfunden, die objektiv gesehen für den Handelnden relativ gefährlich sind (zum Beispiel Klettern, Feuerspielen). Bei kompetitiven Spielen wie Basketball oder Schach konnten dabei auch aggressive Komponenten festgestellt werden. In einem Interview wird es als “tyrannisches Machtgefühl” beschrieben, das durch das Gefühl der eigenen Kontrolle und der Fähigkeit, den Gegner zu schlagen, hervorgerufen und womöglich durch Wettbewerbssituationen und im Kampf gefördert wird.

6. Eine weitere Eigenschaft des Flow-Erlebens besteht darin, dass zusammenhängende und eindeutige Handlungsanforderungen auftreten und klare, ebenso eindeutige Rückmeldungen an die handelnde Personen erfolgen.

Diese Feedbacks zeigen, wo und wie es weiter geht. Der Reiz ist in der Reaktion enthalten, sie bringen sich gegenseitig hervor. Handlung und Reaktion sind dabei so gut eingeübt, dass sie sich automatisieren.

2.1.3 Bedingungen für Flow-Erleben

1. Kreativität und Spiel

Flow-Erleben wird begünstigt durch kreative oder spielerische Handlungen, deren Ausgang offen ist, aber vom Handelnden kontrolliert wird beziehungsweise deren Ausgang ein Teil der Handlung ist. Es muss dabei Möglichkeiten geben, Eindrücke auszudrücken und Ziele selbst zu bestimmen.

2. Klare Handlungsaufforderung/Entschiedenheit

Flow-Erleben wird begünstigt durch zusammenhängende und widerspruchsfreie Handlungsaufforderungen und eindeutiges Feedback. Die Folgen des eigenen Handelns müssen eindeutig interpretierbar sein. Dies geschieht oftmals eher intuitiv, da eine ausführliche Evaluation des eigenen Handelns die Einheit von Handlung und Bewusstsein und damit den Flow-Zustand unterbrechen würde. Die Handlungsstruktur und Handlungsmöglichkeiten müssen überschaubar bleiben. Daher erlebt man Flow am häufigsten bei klar festgelegten Handlungsregeln z.B. Spiele (auch am Computer!) Ritualen, Tanzen, Üben auf dem Instrument, Atmen. Yoga, Meditation. Die handelnde Person braucht ein klares Ziel vor Augen. Langwierige Überlegungen und Unentschiedenheit stehen

dem Flow-Erleben entgegen.

3. Anpassung von Fähigkeit und Anforderung

Flow scheint nur dann aufzutreten, wenn eine Aufgabe im Bereich der eigenen Leistungsfähigkeit des Ausführenden liegt. Die eigenen Fähigkeiten und Handlungsanforderungen befinden sich im Gleichgewicht.

4. Positive Erwartungshaltung

Csikszentmihalyi ordnet Flow-Erleben als einen Schwebeszustand zwischen den Gefühlszuständen Langeweile und Angst ein. Um Flow zu erleben, darf man sich von einer Aufgabe weder unterfordert/gelangweilt noch überfordert/geängstigt fühlen.

Csikszentmihalyi stellt die Hypothese auf, dass man theoretisch das Erleben von Flow fördern kann, wenn für bestimmte Personen die Handlungsanforderungen angehoben oder abgesenkt werden. Beispielsweise kann bei einem Zustand der Besorgnis oder Überlastung die Anforderungen an eine Person gesenkt werden oder ein gelangweilter Schachspieler erhält einfach einen stärkeren Gegner. Es kann nicht immer vorhergesagt werden, ob eine Person in einer bestimmten Situation Langeweile, Stress oder Flow erlebt oder erleben wird. Die psychischen Dimensionen, etwa wie man sich selbst in einer Situation oder Tagesform fühlt, wie man seine Fähigkeiten im Vergleich zu Anderen einschätzt, und wie motiviert man ist, können nur schlecht ermittelt werden. In der Realität sind die Faktoren, die Flow-Erleben begünstigen, von der subjektiven Einschätzung, Reflexionsfähigkeit und Ehrlichkeit des Handelnden selbst abhängig.

Meiner Meinung nach muss man, um das Erleben von Flow in bestimmten Lernsituationen zu fördern, nicht nur die Handlungsanforderungen an sich, sondern vor allem die Persönlichkeit und Eigenschaften eines Menschen gut genug kennen, sowie die Mechanismen, die zu Über- oder Unterschätzung der eigenen Fähigkeiten führen.

Csikszentmihalyi merkt daher in seinen theoretischen Überlegungen zu den Bedingungen von Flow auch an, dass Persönlichkeitskorrelate des autotelischen Erleben in seinen Untersuchungen nicht geklärt werden konnten und immer noch unerforscht sind. Es bleibt bei der Spekulation, in der Handlungsmöglichkeiten und Anforderungen, sowie menschliche Fähigkeiten nur theoretisch eingeschätzt werden können.

Das Individuum selbst kann allerdings im Laufe seines Lebens lernen, seine Umwelt so zu strukturieren und gestalten, dass Flow-Erleben möglich wird. Diese Eigenschaft schreibt Csikszentmihalyi den Künstlern, Dichtern, religiösen Sehern und Wissenschaftlern zu, „die gelernt haben, ihre kognitiven Techniken so zur Organisation von Symbolen einzusetzen, dass sie an jedem Ort und an jeder Zeit auch unabhängig von äußeren Faktoren mit ihnen spielen können“
(Csikszentmihalyi,1990, S.80)

2.1.4 Neurobiologische Erkenntnisse

In den letzten 20 Jahren konnte die Neurobiologie (engl. Neurobiology), die den Aufbau und der Funktionsweise von Nervenzellen (Neuronen) und Nervensystemen erforscht, auch Erkenntnisse über verschiedene Bewusstseinszustände des Gehirns erforschen.

Danach sind im Flow-Zustand die Gehirn-Wellen dahingehend verändert, dass die Beta Wellen, sich schnell bewegenden Wellen des normalen bewussten Wach-Zustandes, in den Bereich der sich weitaus langsamer bewegenden Wellen zwischen den Kategorien Alpha und Theta wandeln.

„Alpha-Wellen werden mit einem Tag-Traum Modus assoziiert, bei dem die erfahrende Person zwischen verschiedenen Gedanken ohne inneren Widerstand tauschen kann. Theta-Wellen hingegen zeigen sich eigentlich nur, wenn der Mensch in der REM - Schlafphase ist (diese Schlafphase ist durch schnelle Augenbewegungen charakterisiert) oder kurz vor dem Einschlafen ist. In diesem Zustand können Gedanken in neuer und kreativer Weise verbunden werden.

Kreativität kann als Neu-Kombination alter Gedanken verstanden werden. Die Fähigkeit zwischen einzelnen Gedanken schnell zu wechseln und diese in neuer Art und Weise zu kombinieren verbessert diese auf einem fundamentalen Level.“
(vgl. www.krank.de)

Alpha- und Theta-Wellen bewirken, dass sich das Individuum in einer Art Hypnose oder Trance artigen Zustand befindet, in dem die Verarbeitung von Gedanken schneller und reibungsloser abläuft.

Bei weiteren Recherchen im Internet zu Forschungen aus der Neurobiologie zum Thema Flowerleben beim Musizieren bin ich auf einer Seite Namens „Flowskills“ auf eine Untersuchung von Jazzmusiker:innen gestoßen:

„Das Gehirn von Jazzpianisten während der Improvisation zeigt eine weitgehende Deaktivierung der kognitiven Kontrollfunktionen des Präfrontallhirns (blau), bei gleichzeitig erhöhter Aktivierung aller sensorischen und für den genuinen Selbstaussdruck zuständigen Areale (rot). Dies sorgt für eine gesteigerte Durchlässigkeit des Gehirns für kreative Ideen und ihre unmittelbare Umsetzung.“ (vgl. Charles Limb, Allen Braun 2008)

In Gehirn-Scans konnte so gezeigt werden, dass bei dem Einsetzen eines Flows die Aktivität des Präfrontale Kortex herabgesetzt oder sogar ausgeschaltet wird. Der Präfrontale Kortex sitzt im vorderen Gehirnbereich (Stirn) und für die kognitiven Funktionen zuständig und ist Ursprung für das empfundene Selbst.

Dadurch würde sich dann auch erklären, warum im Zustand des Flows das Gefühl für das Selbst oder Selbstwahrnehmung in den Hintergrund tritt.

(..) „persönlichkeitsbezogenen Konzepte des Selbst-Monitoring und die der Impuls-Kontrolle sind dort angesiedelt. Diese beiden „Systemkomponenten“ stellen den inneren Kritiker dar. Wird dieser Bereich des Gehirns abgeschaltet, verschwindet die innere Stimme von Zweifel und Herabsetzung. Dies ermöglicht einen weitaus offeneren Umgang mit neuen Ideen und Konzepten.“ (www.krank.de)

Dies würde auch erklären, warum in dem Moment Ängste in den Hintergrund treten oder gar nicht (mehr) empfunden werden.

Es wurde zudem festgestellt, dass beim Flow Erleben eine große Anzahl an Neurotransmittern (Botenstoffe) freigesetzt werden, welche die Informationsverarbeitung und die allgemeine Zufriedenheit erhöhen. Dies sind unter anderem Norepinephrin, Dopamin, Endorphine, Anandamid und Serotonin. Sie wirken konzentrationsfördernd, leistungssteigernd, belohnend und Stimmungs aufhellen und erhöhen die Leistungsfähigkeit und Kreativität.

Interessant finde ich dabei auch die neuere Forschung zu ADHS und dem sogenannter „Hyperfokus“. (vgl. <http://adhs-kompakt.de/adhs-hyperfokus/>)

Die Beschreibung des Hyperfokus aus der ADHS Thematik erinnert mich an das von Csikszentmihalyi beschriebene Flow Erleben allerdings in einer übersteigerter Form. Während ADHS Betroffenen Unkonzentriertheit und Sprunghaftigkeit nachgesagt wird, können sie sich andererseits stunden- oder

tagelang mit einer Sache beschäftigen. Sie sind dadurch auf einem Gebiet, das sie interessiert, sehr leistungsfähig und kreativ. Allerdings scheint beim Hyperfokus, die Gefahr einer Fokussierung im Sinne von sucht-artigem Verhalten zu bestehen. Hierbei spielt die Stimulierung des Neurotransmitters Dopamin eine Rolle. Dies kommt auch im Begriff „Dopamin Junkie“ zum Ausdruck.

2.2 Konzepte aus der Lerntheorie

2.2.1 Selbstwirksamkeit

Im Kontext der sozial-kognitiven Lerntheorie bin ich auf den Begriff Selbstwirksamkeit des kanadischen Psychologen Albert Bandura gestoßen, ein Konzept, das auch in unserem Verein und meiner musikpädagogischen Arbeit zum Tragen kommt. Ich sehe in der Erfahrung von Selbstwirksamkeit eine wichtige Grundlage für die „Selbstermächtigung“ (Selfempowerment), die auch in Selbsthilfegruppen oder Bands (Punk, Riotgirl, Hip Hop) eine große Rolle spielt. Bandura prägte auch die Begrifflichkeit der Selbstwirksamkeitserwartung. Er beobachtet in seinen Forschungen nicht nur ein Lernen durch Belohnung und Bestrafung, sondern postulierte auch ein sogenanntes „Lernen am Modell.“

„Kinder lernen von ihrer Umgebung und neigen dazu, Verhaltensweisen und Aktivitäten zu imitieren, die sie bei Eltern und Gleichaltrigen beobachten. Dieses Konzept wird als soziales Lernen bezeichnet. Banduras frühe Arbeiten zur sozialen Modellierung gingen in die Forschung zur Selbstentwicklung über. Diese führte letztlich zu der Theorie, dass der Glaube der Menschen an ihre Fähigkeiten ein entscheidender Faktor für ihren Erfolg ist. Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten soll Gedanken, Motivation und Handlungen beeinflussen.“

(aus [www.https://intrapsychisch.de/das-konzept-der-selbstwirksamkeit-nach-bandura/](https://intrapsychisch.de/das-konzept-der-selbstwirksamkeit-nach-bandura/))

Danach ist vor allem die sogenannte Selbstwirksamkeitserwartung, die nachhaltig die Motivation und das Verhalten einer Person beeinflusst.

Nach Bandura gibt es vier Faktoren, die die Grundlage für die Selbstwirksamkeitsüberzeugung bilden.

1. Bewältigungserfahrungen: Erlebte positive Erfahrungen tragen zu einem höheren Gefühl der Selbstwirksamkeit bei. So können beispielsweise gute Leistungen in der Schule oder positive Rückmeldungen am Arbeitsplatz

das Gefühl der Selbstwirksamkeit stärken. Negative Erfahrungen hingegen können das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und damit die Selbstwirksamkeit verringern.

2. Soziales Modellieren: Wenn wir mit anderen Personen in Kontakt kommen, die erfolgreich sind bzw die von uns als erfolgreich wahrgenommen werden, neigen wir dazu, uns diese Personen zum Vorbild zu nehmen. Wir ahmen ihr Verhalten nach und lassen uns so von den Leistungen anderer beeinflussen. Auch durch diese Nachahmung steigt unsere Selbstwirksamkeitserwartung. (vgl. „Lernen am Model“)
3. Ermutigung: Wenn andere ihr Vertrauen in unsere Fähigkeit durch Bestätigungen zum Ausdruck bringen, werden wir zu höheren Leistungen ermutigt. Ermutigen können wir uns aber auch selbst.
4. Physiologische Zustände: Menschen können ihre physiologischen Signale so interpretieren, dass sie die Selbstwirksamkeit erhöhen oder auch verringern. Erleben wir beispielsweise vor einem öffentlichen Auftritt einen erhöhten Adrenalin Spiegel, kann dies als Panik interpretiert werden und Versagensängste hervorrufen. Die Aufregung kann aber auch als Enthusiasmus wahrgenommen werden und uns bestärken.

Die Selbstwirksamkeit – auch Selbstwirksamkeitserwartung oder Selbstwirksamkeitsüberzeugung genannt – wirkt sich auf die Überzeugung einer Person aus, eine bestimmte Aufgabe erfolgreich bewältigen oder etwas lernen zu können.

Die Erwartungshaltung kann entweder hoch/positiv oder niedrig/negativ sein und beeinflusst damit das Verhalten, die Motivation und die Emotionen einer Person. Eine Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung kann zu einem höheren Engagement und einer höheren Leistung führen.

Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung bedeutet, dass Menschen eher davon überzeugt sind, eine Aufgabe erfolgreich bewältigen zu können.

Herausforderungen werden leichter angenommen, Misserfolge werden nicht persönlich genommen, sondern widrigen Umständen zugeschrieben oder sie motivieren an einer Sache dran zu bleiben und sie als Lernprozess zu begreifen.

Personen mit einer erhöhten Selbstwirksamkeitserwartung haben ein höheres Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein. Sie sind leichter motiviert, sich weiterzuentwickeln und ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Menschen mit niedriger Selbstwirksamkeitsüberzeugung haben dagegen eher das Gefühl, nicht in der Lage zu sein, eine bestimmte Aufgabe erfolgreich bewältigen zu können und neigen dazu, Herausforderungen zu vermeiden. Misserfolge wirken auf sie demotivierend und vermitteln ein Gefühl des Kontrollverlusts.

Menschen mit geringer Selbstwirksamkeitsüberzeugung empfinden sich häufig als Opfer äußerer Umstände, leiden unter Versagensängsten oder neigen zur Prokrastination.

Zu unterscheiden ist noch die Selbstwirksamkeit vom Selbstwertgefühl.

Das Konzept der Selbstwirksamkeit ist auf das Handeln, auf das Gefühl, einer Aufgabe gewachsen zu sein, und die Handlungskonsequenzen dieser Überzeugung, bezogen, während das Selbstwertgefühl sich eher auf einen Ist-Zustand bezieht. Ein hohes Selbstwertgefühl kann jedoch einen stärkenden Einfluss auf die Selbstwirksamkeit haben und umgekehrt.

Nach Bandura kommt es zu eigener Aktivität bzw Fortführung einer Handlung, wenn sie erst von außen verstärkt/bekräftigt und später selbstwirksam wird.

Der Motivationsprozess verläuft dabei in drei Schritten: externe Bekräftigung, stellvertretende Bekräftigung und Selbstbekräftigung.

Ich denke, dass die Selbstwirksamkeit, die nach Bandura zu autonomen, intrinsisch motivierten Handlungsweisen führt, auch eine wichtige Voraussetzung für Flow Erleben ist. Es geht hier darum, Unsicherheit in Sicherheit zu verwandeln, das Gefühl der eigenen Kompetenz zu erleben und danach zu handeln.

Hier geht es auch um die Fähigkeit, von sich und seine Leistung erstaunt zu sein, weil es wie von selbst passiert, ohne dass man darüber nachgedacht hat oder sich angestrengt hat.

Aufgrund von Trauma oder Behinderungen kann das Gefühl der eigenen Selbstwirksamkeit, der eigenen Kompetenzen und der eigenen Identität stark beeinträchtigt werden, was sich in psychischen Störungen auswirken kann.

Die Erfahrung selbst etwas zu bewirken, ist Teil der sensiblen Eltern- Kind Interaktion und Kleinkindererziehung. Hier wird die eigene Selbstwirksamkeit

erfahren. In den Eltern spiegelt sich die erste Realität, anhand derer bestimmte Fähigkeiten mehr oder weniger gefördert werden, und darin konstituiert sich das kindliche Selbst(bild), das sich später auch auf die erwachsene Selbsteinschätzung Auswirkungen zeigt.

Nach dem Psychoanalytiker Kohut spiegelt sich ein Baby in seinen Aktivitäten und Weltaneignung in den Reaktionen seiner Eltern oder Umfeld auf sein eigenes Verhalten. Er nennt dieses „positive Feedback“ dabei auch den „Glanz im Auge der Mutter“. (Kohut, Narzißmus, S.142)

Bekommt ein Baby oder Kleinkind das Gefühl, in den Augen seiner Bezugspersonen nichts zu bewirken in dem Sinne, dass sich sein Verhalten als „nicht wirksam“ erweist oder reagieren die Eltern nicht empathisch angemessen auf die Aktionen ihres Kindes (Vernachlässigung, ständige Kritik), kann es zu einem Übermaß an Frustrationen und zu einer Störung des kindlichen Selbst kommen.

Die sogenannte schwarze Pädagogik z.B. aus der NS Zeit ist hier zu erwähnen. Sie verursachte in Deutschland seelische Schäden bei einer ganzen Generation und auch indirekt bei den nachfolgenden Generationen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Menschen mit einer erhöhten Selbstwirksamkeitserwartung eher eine positiveren Grundeinstellung haben und dadurch weniger stress-anfällig sind. Ihre Resilienz (Widerstandskraft) ist erhöht. Menschen mit einem schwachen Selbstwirksamkeitserwartungshaltung hingegen haben weniger Vertrauen in mögliche Ergebnisse ihrer Handlungen und tendieren eher zu Stress oder auch zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen.

2.2.2 Erlernte Hilflosigkeit und Resilienz

Holzkamp bezieht in seinen subjektwissenschaftlichen Grundlegungen zum Thema Lernen die sogenannte „erlernte Hilflosigkeit“ auf die herabgesetzte, negativen Selbstwirksamkeits- Erwartungshaltung (Holzkamp 1993 S.99)

Das Konzept der sogenannten „erlernten Hilflosigkeit“ geht auf Seligman zurück. Seligman hat in Versuchen mit Tieren festgestellt, dass erlernte Hilflosigkeit dann entsteht, wenn die eingesperrte Tiere negativen Reizen gegenüber durch eigene Handlung nichts bewirken können. Aufgrund dieser Erfahrungen, unangenehmen Reizen ausgeliefert und machtlos zu sein, erlernen sie ein Grundgefühl der

eigenen Hilflosigkeit (failure to escape). In dieser erlernten Hilflosigkeit sieht er eine wesentliche Entstehungsvoraussetzung für Depressionen. (vgl. Seligman, 1975/79)

Abschließend will ich noch auf das Konzept der Resilienz eingehen, welches sich auf die „Widerstandsfähigkeit“ eines Individuums bezieht, sich trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse erfolgreich zu entwickeln.

Resilienz wird dabei als Gegenteil zu „Vulnerabilität“ verstanden.

Hierbei geht es zum Beispiel um die Wiederherstellung normaler Befindlichkeit nach einem Schicksalsschlag. Die Resilienz wurde erforscht bei Kindern, die sich trotz widriger Lebensumstände (z. B. Armut, Gewalt) zu physisch und psychisch unauffälligen und erfolgreichen Erwachsenen entwickelten.

Weniger resiliente Kinder hatten dagegen bei gleichen Risikofaktoren ein höheres Risiko für psychische und physische Auffälligkeiten. (Master, 2001).

Resilienz baut auf einer Vielzahl von Schutzfaktoren auf und gilt teilweise auch als angeborene Fähigkeit. Neben familiären, sozialen, personalen und biologischen Schutzfaktoren wird unter den kognitiven und affektive Faktoren auch die Selbstwirksamkeits Erwartung erwähnt.

(vgl. <http://dorsch.hogrefe.com/stichwort/resilienz>)

Zahlreiche Studien belegen außerdem die positive Auswirkung von Musik auf die Resilienz. So setzten Menschen mit pandemiebedingt stärkeren negativen Emotionen während der Corona Krise Musik zur Regulierung von Depressionen, Angst und Stress ein. Dies betrifft sowohl das Anhören von Musik als auch das aktive Musik machen. (vgl. <https://www.mpg.de/17278639/musik-resilienz-coronakrise>)

2.3 Musiktherapie

2.3.1 Definition

Musiktherapie wird auf der Seite der deutschen Gesellschaft für Musiktherapie folgendermaßen definiert.

„Musiktherapie ist der gezielte Einsatz von Musik im Rahmen der therapeutischen Beziehung zur Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit. Musiktherapie ist eine praxisorientierte

Wissenschaftsdisziplin, die in enger Wechselwirkung zu verschiedenen Wissenschaftsbereichen steht, insbesondere der Medizin, den Gesellschaftswissenschaften, der Psychologie, der Musikwissenschaft und der Pädagogik. Der Begriff „Musiktherapie“ ist eine summarische Bezeichnung für unterschiedliche musiktherapeutische Konzeptionen, die ihrem Wesen nach als psychotherapeutische zu charakterisieren sind, in Abgrenzung zu pharmakologischer und physikalischer Therapie.

Musiktherapeutische Methoden folgen gleichberechtigt tiefenpsychologischen, verhaltenstherapeutisch-lerntheoretischen, systemischen, anthroposophischen und ganzheitlich-humanistischen Ansätzen.“

(vgl. Kasseler Thesen <https://www.musiktherapie.de/musiktherapie/was-ist-musiktherapie/>)

2.3.2 Aktive Musiktherapie

Es wird dabei unterschieden zwischen rezeptiver und aktiver Musiktherapie.

Ich beziehe mich in dieser Arbeit auf Ansätze aus der aktiven Musiktherapie, weil sie in den Musik Projekten, die ich mache, (am meisten) relevant ist.

„Schwerpunkt bei den meisten Musiktherapierichtungen ist die aktive Musiktherapie. Im aktiven Tun können eigene Gefühle auf non-verbaler Ebene vermittelt, für das Gegenüber und sich selbst hörbar gemacht werden.

Hauptsächlich wird mit der Improvisation gearbeitet. Auf musikalischer Ebene findet ein Probehandeln statt, bei dem neue Verhaltensweisen und Gefühle im geschützten Rahmen erfahrbar werden.

Da der Therapeut/die Therapeutin ebenfalls aktiv mitspielt, bietet sich den PatientInnen ein reales Gegenüber mit einer z.B. unterstützenden, stärkenden oder einer konfrontierend provokativen Funktion. Die Musiktherapeutinnen nutzen Instrumente und Klänge oder die eigene Stimme, um im gemeinsamen Spiel etwas in Gang zu bringen, etwas mitzugestalten, Neues entstehen zu lassen und Veränderungen zu unterstützen.“(ebd.)

2.3.3 Spielen

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zu Musikimprovisation anzuregen. Ein wichtiges Element in der Musikimprovisation ist das Spiel. Hier bei bin ich in dem Buch „Spiel-Musik- Therapie“ von Sandra Lutz Hochreutener fündig

geworden.

Nach Lutz Hochreutener ist das wesentliche Kennzeichen von Spielen

1. Zweckfreiheit
2. Wechsel des Realitätsbezuges
3. Wiederholung und Ritual

Dabei bezieht sie sich in ihrem Buch auf mehrere Autoren (Huizinger 1938, Heckhausen 1978, Scheuerl 1997, Oerter 1999)

Unter der Rubrik „Zweckfreiheit“ verweist sie auf Flow Erleben nach Csikszentmihalyi.

„(..) Sie sind auch Bedingung für die Entstehung von „Flow“ (Csikszentmihalyi, 2000) bei dem der Mensch sich als ganz drin im Tun erlebt. Handlung folgt auf Handlung, und zwar nach einer inneren Logik, welche kein Bewusstes eingreifen von Seiten des Handelnden erfordert.“ Der Flow ist gekennzeichnet von Verschmelzung von Tun und Bewusstsein, Selbstvergessenheit, Zentrierung der Aufmerksamkeit auf ein beschränktes Stimulusfeld, Gefühle der Kompetenz und Kontrolle, eindeutige sofortige Rückmeldung, autotelisches Wesen.

Dies alles wirkt ich-stärkend und identitätsbildend: Beim Eintauchen ins Spiel verliert die äußere Realität an Wichtigkeit, das Zeitgefühl verändert sich. Das Kind wird eins mit dem Tun. Es fühlt sich stark, entdeckt Neues, meistert Situationen - es kann innerhalb der Aktivität nichts falsch machen. Damit steigert sich sein Existenzbewusstsein. „ich kann etwas“ und führt auch zur Selbsterweiterung „ich habe etwas Neues erfahren. Es erlebt sich um mit Winnicott (1997,S69) zu sprechen als schöpferisch: „Ich bin“, „Ich lebe“ „Ich bin ich“.“ (Lutz Hochreutener, 2009, S.23)

An mehreren Stellen verweist sie weiterhin auf das Flow Erleben beim Einsatz von Improvisation, Musikhören, beim Mantra Singen, ostinale Musik oder durch Wiederholungen und illustriert es mit Beispielen aus ihrer Praxis.

(ebd. S. 31 und S.32)

Außerdem bezieht sie sich auf den griechischen Begriff „Musike“.

Hierbei geht es um die prozesshafte Verbindung von Musik, Szene, Sprache und Bewegung, die in alten Kulturen verbreitet war.

Sie unterscheidet in übungszentrierte, erlebnis- und konfliktzentrierte Modalitäten des therapeutischen Vorgehens.

Bei der übungszentrierten Vorgehensweise ist das Vorgehen funktional und pädagogisch geprägt. Es geht in der Musik darum, mit verschiedenen Spielformen Fähigkeiten, Fertigkeiten und neue Verhaltensweisen zu üben und zu stabilisieren.. Die Spielverläufe sind linear mit klaren Themen und/oder Regeln und bewußtseinsnah.

In der erlebniszentrierten Herangehensweisen geht es um eine Erweiterung des Erlebnishorizonts. Handlungs- und Spielverläufe sind meist sicht- und hörbar, eher linear und es gibt meistens einen roten Faden. Das Spiel ist realitätsbezogen. Das Vorgehen prozessorientiert, aber immer noch recht pädagogisch geprägt. In der konfliktzentrierten Modalität ist das Vorgehen dann rein prozessorientiert und non-direktiv. Spielverläufe sind sprunghaft, nonlinear und oft eher traumhaft. Die Musik ist atmosphärisch sehr dicht und manchmal ist auch gar keine Musik möglich. Ziel ist die Bearbeitung von intrapsychischen und interpersonellen Konflikten. (vgl. Lutz Hochreutener, 2009, S.119)

Meiner Erfahrung nach spielen in prozessorientierten Vorgehensweisen Aspekte des Flow Erlebens eine größere Rolle als im Musik Üben.

Hierbei geht es neben Rollenspielen vor allem um die Improvisation mit Musik alleine oder in der Gruppe und um lustbetonte Erfahrungen im spielerischen aktiven oder rezeptivem Musikerlebnis.

2.3.4 Musikimprovisation

Die Musikimprovisation gilt als der „Königsweg“ in der Musiktherapie. Verbreitet ist sie in Musikszenen wie dem Free Jazz, dem Kraut oder Psychedelic Rock. Musiker brachten ihre Ansätze und Erfahrungen in die Arbeit mit Abhängigen mit ein. Fritz Hegi schreibt in der Einleitung zu seinem wegweisendem Buch „Improvisation und Musiktherapie“ folgendes:

„In den frühen Jahren des sogenannten Freejazz hatte ich erstmals die tiefe Einsicht, dass meine Musik mich selbst und meine Mitspieler und Zuhörer in gewissen Momenten im Kern traf und deutlich zu verwandeln mochte. Ich spürte, dass sich meine klar geglaubten Grenzen verschieben oder dass sich etwas in mir mit anderen Menschen oder Teilen der Umwelt verschmelzen konnte. Dann spielte ich nicht Musik, ich war sie. Dieses Erlebnis hat mich seither dauernd

begleitet und führte zu den hier aufgezeichneten Überzeugungen. Oft habe ich mitten im Spiel aufgehört und einen wichtigen Gedanken irgendwo hingekritzelt. Dies ergab den Rohstoff für diese Arbeit. (Hegi, 1986, S.19)

Die Beschreibungen der Verschmelzung und Selbstvergessenheit passt zu den Elementen des Flow Erlebens nach wie Csikszentmihalyi es in seiner Forschung beschreibt.

Hegi sammelte seine Erfahrungen in den 70 er Jahren auf „Jamsessions“ mit meist jugendlichen Drogenabhängigen und entwickelte daraus seine musiktherapeutische Ansätze.

„Die Intensität des musikalischen Austauschs schien den Drogenwunsch zu ersetzen und vermittelte das erstaunliche Gefühl einer Entdeckung. Wie das menschliche Rauschbedürfnis auch in ungebremstem musikalischem Ausdruck befriedigt werden kann. Durch diese Zusammenhänge hörte ich plötzlich in ganz neue Wirkungsfelder der Musik hinein und ahnte die unausgeschöpften Potenz und erweiterte Dimension der freien Improvisation.“ (Hegi,1986,S.19)

2.3.5 Gruppenmusikimprovisation

„In der Gruppenimprovisation spielt das Kind gemeinsam mit anderen Kindern und der Therapeutin. Wie im Zweierspiel ist auch hier ein breites Spektrum möglich: Vom (noch) unbezogenen Nebeneinander übers lustvoll experimentelle Durcheinander bis zum achtsamen Miteinander.

Musiktherapeutisch gesehen sind auch jene Momente wertvoll, in denen jedes Kind etwas für sich spielt, ohne auf die anderen zu achten. Die verschiedenen Klänge, Geräusche, Rhythmen und Töne vermischen sich, beeinflussen sich unwillkürlich, bewirken ein Aufhorchen und führen damit zu ersten Interaktionen. In einem solchen meist diffusen Klangmeer liegt bereits der Keim zur Erfahrung „Ich und die Anderen“ verborgen, was letztendlich zum gemeinsamen musikalischen Gestalten und zur Erweiterung der sozialen Kompetenzen führen kann. Hier liegt auch der Unterschied zur Gruppenspieltherapie, bei der es primär um die Therapie des Individuums in der Gruppe geht und nicht darum die Kinder zu gemeinsamen sozialem Handeln zu führen. Während das Kind also grundsätzlich frei ist, ob es allein oder mit anderen zusammen spielen will, ergeben sich in der Gruppenmusiktherapie durch die gegenseitige Spielaktionen

zwangsläufig Interaktionen.“ (Lutz Hochreutener, 2009, S.176)

2.3.6 Die Komponenten der Musik

Nach Hegi besteht Musik aus den fünf Elementen

Klang, Rhythmus, Melodie, Dynamik, Form. Hochreutener fügt noch die Komponente Stille hinzu. Sie ist bei Hegi in der Dynamik mitenthalten.

Hochreutener unterteilt **Klang** in Konsonanzen, Dissonanzen, Desonanzen und Resonanzen, was ich für meine Arbeit recht brauchbar finde.

Desonanz übersteigert danach die Dissonanz, es geht um das beziehungslose Nebeneinanderher spielen, was von Außenstehenden oft als Chaos, Soundbrei oder Krach empfunden wird. Mit Desonanzen habe ich auch viele Erfahrungen in meinen Musik Projekten mit Kindern.

„Kinder sind Meister im Erzeugen von Desonanzen. Genauso lustvoll wie es sich mit Dreck und Matsch beschmieren lässt, können akustische undifferenzierbare Geräusche und „Krach“ gemacht werden. Zu Desonanzen kommt es häufig in Gruppenimprovisationen, bei denen jedes Kind für sich spielt und (noch) nicht auf die Anderen hört. Die verschiedenen Klangqualitäten stehen unbezogen nebeneinander und durchmischen sich. Wenn sich Desonanzen zu einem fließendem Geräuschpegel entwickelt, kann es atmosphärisch zu einem Miteinander im Nebeneinander kommen, in welchem sich mitschwimmen lässt.“
(Lutz Hochreutener, 1990, S.79)

Rhythmus wird als Grundlage jeglicher Existenz und des Lebens begriffen.

Die Natur und das Leben an sich bestehen aus Rhythmen.

Menschen werden durch Schicksalsschläge, Flucht und Migration aus gewohnten Umfeld und ihrem Lebensrhythmus gerissen. Es gibt Kinder, die können sich nicht an den Schulrhythmus anpassen. Fehlende Struktur und Rhythmen zu Hause verursachen organische Störungen. Dies kann nach Lutz Hochreutener zu psychischen oder somatischen Belastungen führen.

Sie bezieht sich dabei auch auf Hegi:

„Die Komponente Rhythmus korreliert musiktherapeutisch mit allen Störungen des Zeitempfindens, der Aufteilung, Einteilung, Planung, Strukturierung, Ritualisierung, kurz der Bewältigung des täglichen Lebens, der Realität.“
(Hegi 1996, S 177)

„Nach musiktherapeutischen Erkenntnissen spiegeln sich solche Schwierigkeiten in der rhythmischen Gestaltung einer improvisierten Musik.“

(Lutz Hochreutener, 1990, S.81)

Rhythmus besteht in Wiederholung, gibt Struktur vor und erdet. Er kann Ruhe hinein bringen, zu Flow Erleben führen, zur Gewohnheit werden, in eine Hypnose oder Trance führen.

Rhythmus, Klang und Dynamik stehen oft im Vordergrund der aktiven Musiktherapie und der Arbeit mit Kindern.

Melodien werden meistens von der Musiktherapeut:in vorgegeben oder auch aufgegriffen. z.B. wenn sie etwas wiederholt, eine Situation besingt oder Lieder gemeinsam gesungen werden. In der Improvisation können Melodien und feste Tonfolgen den „Flow“ stören, weil sie zum Denken und Beurteilen verleiten: „Ist das jetzt richtig?“, „Was will ich da spielen?“. Die Thematik „Richtig oder Falsch“ kann inneren Druck und Hemmungen erzeugen. (vgl. Lutz Hochreutener, 2008, S.84) Neben Melodien auf Instrumenten oder im Gesang, gibt es noch das Tönen in Vokalen, das Nachahmen von Tierstimmen oder das Pfeifen, das viel intuitiver ist und sich meiner Erfahrung nach gut zur Improvisation eignet. Dazu braucht es aber oft mehr Animation und im Gegensatz zum spontanen und intuitiven Spiel auf einer Trommel.

Unter **Dynamik** schreibt Lutz-Hochreutener:

„In Kindertherapien tritt die Entsprechung „laut und schnell“ weitaus am häufigsten auf. Die Lust auf „noch lauter und noch schneller“ deckt sich mit dem Bedürfnis des Kindes, seine Kraft bis an die Grenzen auszuprobieren, ja diese sogar zu sprengen. Viel Zurückgehaltes, viele Schmerz und Wut, aber auch Sehnsüchte nach einmal „der Stärkste, Schnellste“ zu sein oder einfach „einmal auszubrechen“ nehmen sich eruptiv ihren Raum. Welche Befriedigung, wenn nach einer solchen Musik der ganze Körper vibriert und die Instrumente in der Stille nachhallen.“ (Lutz Hochreutener, 2009, S.85)

Unter **Form** schreibt sie:

„Formwandlung bedeutet Auflösung und wieder neu Gestaltung. Es ist ein Prozess zwischen Chaos und Ordnung. In der komponierten Musik bewegt sich

dieser Prozess näher an der Ordnungsseite, in der Improvisation ist die Bewegung großräumiger und die Chaosseite explizit mit einbezogen. Insbesondere in der freien Musik mit Kindern ist dies gut zu beobachten. Sie haben in der Regel einen schnelleren Zugang zum Experimentieren mit den Komponenten als Erwachsene. Sie sind weniger belastet von vorgegebenen Ordnungsvorstellungen und können sich dem Fluss des musikalischen Gestaltens gut hingeben. Chaotische Sequenzen, in denen jeder etwas für sich spielt, sind für sie ebenso selbstverständlich dazugehörig wie das Schwingen in einem gemeinsamen Rhythmus.“ (Lutz Hochreutener, 2009, S.86)

2.3.7 Emotionale Resonanz

Nach Lutz Hochreutener ist Musik besonders gut geeignet **emotionale Resonanzen** wahrzunehmen und auszudrücken.

Sie bezieht sich dabei auf folgende Faktoren:

- Musik ist Ur-Muttersprache und gehört zur frühesten Resonanzerfahrung des Menschen geprägt durch Rhythmus, Dynamik, Klang und Melodie.
- Musik ist wie emotionale Resonanz ein Schwingungsgeschehen. Musik ist unmittelbar. Die Ohren kann man nicht schließen. „Sie hat das Potential (durchdringt) Erstarrungen und Panzerungen sanft und doch gewaltig zu durchdringen“.
- Musik ermöglicht danach Gleichzeitigkeit: „Ich spiele und höre mich und gleichzeitig auch dich. Du spielst, hörst dich und gleichzeitig auch mich.“ Aus diesem Zusammenschwingen entsteht etwas Drittes, die gemeinsame Musik als „gemeinsamer Begegnungsraum“.
- Musik ist analog, mehrdeutig. „Musikalische Botschaften sind nicht digital/eindeutig (und damit falsch/richtig orientiert) wie die Wortsprache, sondern analog mehrdeutiger und dadurch plastischer und emotionaler.“ (Lutz Hochreutener, 2009, S.104)

Beim Thema Resonanz spielen auch musikalische Interventionstechniken eine wichtige Rolle. Der/die Musiktherapeut:In kann dabei in der musikalischen Begleitung und Interaktion strukturieren, zentrieren, nähren, halten, „grounding“, nähren, stützen, wiederholen, imitieren, doppeln, spiegeln, intensivieren, antworten, zuhören, überraschen. (vg. Lutz Hochreutener, 2009, S.122)

3 Praktischer Teil

3.1 Playground e.V.

3.1.1 Entstehung und Konzeption

Der Playground e.V. ist ein gemeinnütziger Verein in Frankfurt am Main, ansässig in dem Wohnprojekt Daheim am Berg am Frankfurter Berg. Der Verein wurde 2001 als Selbsthilfeprojekt in Höchst gegründet.

Wir wollten im kulturpädagogischen und sozialen Bereich eine Plattform für Projekte schaffen, um Fördertöpfe für Projekte und Reisen nutzen zu können.

Außerdem ging es darum, sich in freiberuflicher Arbeit, alternativen Lebenszusammenhängen und sozialen Kämpfen zu unterstützen.

Seit Gründung des Vereins wurden neben Kulturaustausch, Reisen und Familienfreizeiten zahlreiche Projekte und kreative Angebote in Kindergärten, Schulen und Unterkünften für Geflüchtete durchgeführt.

Wir arbeiten im Bereich Jonglage & Flowarts, Musikimprovisation, Bewegung, Tanz, Neue Medien und Theaterpädagogik.

Durch Corona Subventionen und städtische Zuschüsse gibt seit 2023 auch Upcycling & Graffiti Workshops, eine Holzwerkstatt und Hip Hop Studio Workshops im Programm.

Bei den pädagogischen Projekten stehen integrative und soziale Aspekte im Vordergrund. „Der Playground“ hat keine eigenen Vereinsräume, sondern ist ein mobiler Spielplatz, der animiert, sich mit Spielen und Materialien zu beschäftigen, die Konzentration, Selbstwertgefühl, Entspannung, Selbstermächtigung, Resilienz und Kreativität fördern. Es geht darum, dem Konsum entgegenzuwirken und zu ermutigen, selbst aktiv und kreativ zu werden, selbst mal etwas auszuprobieren und dabei zu lernen oder auch einfach „nur“ gemeinsam Spaß zu haben.

Eine Grundidee ist die Inklusion, dass auf dem von uns durchgeführten Spielplatz alle Menschen unabhängig von Sprache, kulturellem Background, körperlichen Fähigkeiten oder Neurodivergenz mitmachen können und je nach ihren Fähigkeiten und Interessen gefördert werden.

3.1.2 Musik in Unterkünften für Geflüchtete

Im Rahmen von Playground e.V. habe ich seit 2015 Projekte und Angebote mit Musik und Bewegung in Unterkünften/Wohnheimen für Geflüchtete und obdachlose Familien durchgeführt. Meist fanden die Angebote in Hallen,

Gemeinschaftsräumen oder im Freien statt. In einer Erstaufnahmeeinrichtung in Fechenheim durfte ich einen eigenen Musikraum „aufmachen“ und mit gespendeten Instrumenten einrichten. Er wurde zu festen Öffnungszeiten von Kindern und Erwachsenen genutzt.

In der Unterkunft am alten Flugplatz in Bonames betreuten wir nachmittags das „Kinderzimmer“ mit täglich wechselnden Angeboten (Basteln, Musik & Bewegung, Fight Club, Jonglage, Tanzen, Hausaufgabenhilfe)

In einer Unterkunft in Rödelheim gab es ein bis zweimal wöchentlich ein Musik, Zirkus und Bewegungsangebot, wobei ich dort für den Bereich Musik zuständig war. Das Projekt wurde 2017-2024 durch die deutsche Bank finanziert.

Das offene Musikangebot fand im Sommer im Freien statt, mit allen Kindern die Lust hatten mitzumachen und im Winter in einem Multifunktionsraum, wo ich versuchte Gruppen zu bilden, um die Teilnehmerzahl zu beschränken. Außerdem gab es anschließend noch Gitarrenunterricht für Jugendliche und Erwachsene. Durch die Niedrigschwelligkeit des Angebots fehlte es oft oft an Verbindlichkeit und Struktur, was die Arbeit oft erschwerte und mühsam machte.

Obwohl es einen Pool an interessierten Kindern gab, wussten wir im Vorfeld nie, wer da ist und auch teilnehmen wird. Meistens zog ich mit Gitarre durch die Unterkunft und sammelte die Kinder selbst ein. Weil oft viele Kinder dabei waren, hatte ich für dieses Projekt noch eine(n) zweite(n) Mitarbeiter(in).

Durch die wechselnde Bewohnerschaft musste man sich oft auf neue Kinder einstellen und gleichzeitig den Verlust bestehender Gruppen oder den plötzlichen Auszug der Familien „verarbeiten“. Einige Familien zogen aus dieser Notunterkunft in ein Container Wohnheim am Frankfurter Berg, so dass ich mit ihnen noch Kontakt habe und die Kinder auch hier in der Schule treffe.

In den Unterkünften für Geflüchtete hatte ich viele interessante Begegnungen und machte bewegende Erfahrungen mit Kindern und Erwachsenen, was aber inhaltlich den Rahmen dieser Arbeit sprengen würden. Wegen Umstrukturierung und Unklarheiten bezüglich der weiteren Finanzierung wurden die Projekte in Rödelheim im April 2024 leider eingestellt.

Beim gleichen Träger (Johanniter) hatte ich für ein Jahr ein musiktherapeutisches Projekt in einem Hotel, in dem nur Ukrainer untergebracht waren.

Ich arbeitete dort im Foyer, im Sommer im Hof und in einem Hotelzimmer

(Multifunktionsraum)

TeilnehmerInnen waren 3 - 8 Kinder/Jugendliche im Alter von 3 bis 15 Jahren, die in zwei Gruppen unterteilt waren. Da sie weder deutsch noch englisch sprachen, wurde es schwierig mit der Kommunikation, wenn es Konflikte oder Probleme gab. Die Kinder hatten großen Spaß an der Musik und den interaktiven Spielen, aber auch hier war das Problem, dass sie nicht immer da waren.

Hier ging es auch um Sprachförderung durch Musik.

Ich habe den Eindruck, die Kinder dort lernten weniger schnell deutsch als in den anderen Unterkünften, in der die Bewohnerschaft gemischt waren. Die Eltern sind eher am Abwarten, ob und wann sie wieder zurück können und die Kinder hatten oft nur Online Schule auf Ukrainisch und noch keine Kindergartenplätze.

Bei diesem Angebot waren oft auch Eltern dabei, die aber beim Übersetzen auch nicht wirklich helfen konnten. Ein 13 Jähriger Junge war sehr motiviert und talentiert. Er lernte in ein paar Monaten erstaunlich gut Gitarre spielen. Vor allem You-Tube war uns dabei eine große Hilfe und ich lernte so auch ukrainische Bands und Musik kennen.

Ich gab ihm eine E Gitarre und einen Verstärker aus dem Verein, die er nach Beendigung des Projekts behalten durfte. Ansonsten wurde dort auch neue akustische Gitarren durch Spenden angeschafft.

Die Arbeit dort habe ich nach einem Jahr wieder beendet, weil ich für meine musiktherapeutische Praxis noch in anderen Einrichtungen weitere Erfahrungen sammeln wollte.

Inhaltlich und methodisch orientiert sich mein Musikangebot in den Unterkünften für Geflüchtete an dem Konzept, das ich auch im Kindergarten im Bogen und in Schulen durchgeführt habe und im Kapitel 3.2 und 3.3 beschreibe.

3.1.3 Pop Up Playground

Der Pop Up Playground ist ein ambulant durchgeführtes, niedrigschwelliges Angebot im öffentlichen Raum (Spielplätze, Parks, Plätze) bzw in Siedlungen am Stadtrand von Frankfurt. Das Angebot fand die letzten drei Jahre in den Sommerferien statt und wurde über das Jugend- und Sozialamt Frankfurt finanziert.

„Es geht es darum, einen Raum zu schaffen, in dem gemeinsam zwanglos gespielt, experimentiert und gelernt werden kann, einen Ort zu schaffen, der

Begegnung und Austausch unter Nachbarn fördert, einen anregenden Spielplatz für kleine bis große Menschen. Neben der Vermittlung von Kultur und Spiel und Kreativ Techniken, treten wir in Beziehung zu den Menschen und Familien in den uns umgebenden Stadtteilen.

Unser Spielangebot fördert die Beziehungen der Kinder untereinander, zwischen Kindern und ihren Eltern und zwischen Familien aus verschiedenen Kulturkreisen.

Jede(r) kann in unserem Spiel, Bewegungs- und Kreativ Angebot seinen Platz finden, unabhängig von Sprache, kulturellem Background oder individuellem Können. Inklusion ist gut möglich, denn es geht nicht um ein Ergebnis, sondern um den Prozess: Das Spielerische Miteinander steht im Vordergrund.

Jede(r) darf mitmachen!“ (Aus dem Projekt Infotext)

Beim „Pop Up Playground“, der als Format in der Corona Zeit entstanden ist, gibt es einen Stand mit Upcycling und kreativen Angeboten, einen Bereich mit Bewegungsangeboten (Jonglage, Flow Toys, Flowersticks, Teller, Hoolahoop, Ball, Wurf- und Kampfspiele) und einen „Musikspace“ auf Teppichen und Matten mit Xylophonen, Trommeln, Gitarren, Perkussion und Klangspielen. Die einzelnen Bereiche werden jeweils zu zweit betreut.

Der Musikspielplatz ist auch hier ein niedrigschwelliges ein Angebot und kann Hemmungen und Sprachbarrieren leichter überwinden, weil Kommunikation und Interaktion vor allem auf musikalischer Ebene stattfindet.

Das offene Angebot zum Ausprobieren und die Musikimprovisation stehen hier im Vordergrund. Hier darf jede(r) ausprobieren, mitspielen, gehört werden und seinen/ihren Platz finden. Situativ werden auch oft zwischendurch Kinderlieder und Lieder aus verschiedenen Kulturkreisen gespielt.

Beim Musik Pop Up Playground mischen sich oft musikpädagogische und musiktherapeutische Ansätze und Interaktionen. Auf einige Aspekte werde ich auch in den nachfolgend dargestellten Projekten und der Reflexion näher eingehen. Das Besondere ist allerdings, dass in diesem Angebot auch Eltern mitmachen dürfen, Eltern und Kinder miteinander spielen oder Eltern auch für sich die Instrumente entdecken. Ich finde es wichtig, dass wir hier nicht nur „klassische Kinderprogramm“ gemacht wird, sondern Mütter und Väter auch in „Flow“ kommen dürfen. Ansonsten würde ich sagen, agieren wir mit Kindern

und Eltern mehr auf „Beziehungsebene“ im Unterschied zu anderen Anbietern, wie zum Beispiel Spielmobil, wo es mehr um Unterhaltung und „Kinderbespaßung“ geht. Beim Pop Up Playground lernen die Kinder auch etwas dazu oder können ihre Kunstwerke mit nach Hause nehmen. Der Musik Pop Up Spielplatz wurde im Sommer auch in der Unterkunft für Geflüchtete und im Kindergarten durchgeführt.

3.2 Offener Musikspielraum in Kindergarten

3.2.1 Allgemeines:

Der Kindergarten im Bogen liegt in einer neugebauten Siedlung im Stadtteil Frankfurt Preungesheim. Es sind ca. 100 Kinder im Kindergarten und im Hort und er hat einen sehr hohen Anteil von Kindern mit Migrations Hintergrund. Die Einrichtung arbeitet nicht mit festen Gruppen, sondern mit offenen Räumen. Es gibt - bis auf den „Strolche-Raum“ als Angebot für die Kleinen - nur verschiedene „Themen Räume“. Für die einzelnen Kinder gibt es ErzieherInnen, die für die Eingewöhnung zuständig sind und wöchentlich die Kinder / Fallbeispiele im Team besprechen. Ich bin in der Einrichtung seit 2007 und mache ein wöchentliches Musik & Bewegungsangebot. Nach der Corona Pause bin ich 2023 wieder in die Arbeit eingestiegen und arbeite dort nun statt mit offenem Angebot im Strolcheraum nun mit Kleingruppen im Hausaufgabenraum.

3.2.2 Konzeption

In meiner Arbeit als Musikerin und Musikpädagogin entwickelte ich meine eigenen Konzepte, u.a. das niedrigschwellige Konzept des „offenen Musikspielraums“, das sich auch im Pop Up Playground Konzept wiederfindet. In dem musikpädagogischen Angebot ging es darum, jenseits von Anweisungen und Sprachkompetenzen musikalisch „selbstwirksame“ Erfahrungen zu machen. Die Angebote wurden für den Kindergarten und Hortbereich durchgeführt. In meinem Musikangebot, das ich nun als festes Angebot für einzelne Kinder und Kleingruppen oben im Hausaufgaben Raum mache, arbeite ich mit musiktherapeutischen Ansätzen im Sinne der Prävention. Aus dem offenen Musikspielraum wurde ein geschützter Raum und Rahmen, in dem frei gespielt und experimentiert werden kann. Hier kann ich den nicht-direktiven Ansatz aus der Musiktherapie miteinfließen lassen und im Kindergarten

Setting erproben.

Die Zusammenstellungen der Gruppen ist situativ und geschieht nach Bedarf: Flexibilität ist hier ebenfalls angesagt. Es sind meist Freund:innen und Cliques, die gemeinsam mitmachen wollen, einzelne Kinder, die im Flur schon darauf warten oder einzelne Kinder, auf die mich die Erzieher:innen aufmerksam machen. Meistens läuft mir eine ganze Horde Kinder hinterher, dann muss ich eine Auswahl treffen und sie in Gruppen „sortieren“. Die Größeren (Gruppe 2 und 3) müssen dabei meistens erst mal warten. Die Kleineren oder Kinder mit „extra“ Förderbedarf dürfen meistens zuerst mit. Im Laufe der Monate hat sich so ein „Stammpublikum“ entwickelt.

3.2.3 Durchführung

Der Raum ist im 1. Stock (Hausaufgabenraum). Es gibt eine Absperrung im Flur mit einem Riegel. Dort oder unten an der Treppe müssen die Kinder warten.

Ich gehe erst mal alleine nach oben und hole die Instrumente aus dem Lager um den Raum vorzubereiten. Der Kindergarten hat in den letzten Jahren zahlreiche eigene Instrumente angeschafft, außerdem habe ich auch meine eigenen Materialien. Es gibt einen großen Tisch, worauf ich kleine Instrumenten (Perkussion, Xylophone, Klanginstrumente) positioniere. Es gibt eine Ecke am Fenster mit Djemben und einem großem Holzballaphon, gegenüber zwei große Sessel, worauf ich gerne die Ukulelen positioniere. Manchmal lege ich die kleinen Perkussion Instrumente auch auf bunte Stühle und die Kinder können sie sich dort selbst (raus) nehmen. Dabei lernen sie auch gleich die Farben.

Oft baue ich das sehr beliebte „Musikhaus“ auf : Ein Versteck unter einem Tisch mit Tüchern bedeckt. Auch in das kleine leeres Regal mit 4 Fächern klettern sie gerne. Sie dürfen aber nicht auf die Tische klettern.

Die Kinder können sich an den Tisch setzen oder auch einfach was zum Spielen aussuchen. Das hängt auch von den Kindern, der Zusammensetzung der Gruppe und meiner Stimmung ab. Es gibt immer unterschiedliche Bedürfnisse und Vorstellungen.

Oft gibt es beim Ankommen im Musikraum erst mal Streit um Instrumente.

Es gibt wichtige Spielregeln, um die Lage zu beruhigen: Es wird getauscht: jeder kommt mal dran, wenn es nicht genug Instrumente gibt. Wenn das „Abwechseln“

nicht von selber funktioniert, gibt es dazu den Abzählreim „Eene, Mene, Miste“, was sehr konzentrationsfördernd ist und erst mal Ruhe in die Gruppe bringt. Außerdem gibt es Sanduhren, die meistens aber kreativ verwendet werden. Das Thema „Wer bestimmt“ ist wichtig. Das Chaos beziehungsweise akustische „Soundbrei“ und Krach gehört mit dazu. Meistens ist es laut, zumindest phasenweise.

Für Struktur sorgen Improvisations Anleitungen, Lieder, Bewegungsspiele, Stopp Tanz gern auch in Kombination mit Feuer, Wasser, Blitz oder das „Musikmaschinen Spiel“. Außerdem spiele ich gerne eine Trommel oder die Gitarre, mit denen ich einen Rhythmus (Grundbeat), Akkorde oder eine musikalische Stimmung in das Geschehen mit einfließen lassen kann. Ich kann gemeinschaftliche Aktionen anregen oder Freiraum für Improvisation und persönliche Themen oder Auseinandersetzungen lassen. Zum Schluss versuche ich meistens ein Abschluss Spiel im Kreis zu machen. z.B. „Dr Wulle“ als Bodyperkussion Spiel mit Spaßfaktor oder ein, zwei Runden Teller-Jonglage. Sie bringt Ruhe, Konzentration und Achtsamkeit in die Gruppe und funktioniert auch gut als Einstiegsspiel.

3.2.4 Reflexion

Das Arbeiten mit diesem Konzept bewegt sich wie in der ganzen Einrichtung zwischen freiem Spiel und Struktur.

Flexibilität, gute Nerven, Multitasking, Kreativität und gesundheitliche und nervliche Robustheit sind gefragt. Dafür wird es auch nicht langweilig, weil man meistens situativ und im Moment arbeitet.

Durch das Kleingruppenangebot ist es möglich, mehr auf die einzelnen Kinder und ihre Bedürfnisse einzugehen, sofern die Gruppenkonstellation zusammen passt.

Zeitliche Strukturen sind oft nicht leicht einzuhalten, weil Kinder auch früher gehen oder Kinder herein kommen, weil jemand die Absperrung offen lässt oder sie diese selbst aufmachen.

Letztendlich konnte ich im laufenden Jahr Gruppen Strukturen und Spielregeln bei Kindern etablieren und dabei die Erzieher:innen zum Mitwirken animieren. Mit Strukturen was die konkrete Raumgestaltung und die Instrumentenauswahl angeht, bin ich oft noch am Experimentieren.

Es ist schön und hilfreich, den Raum „ordentlich“ vorzubereiten und alle Instrumente „ordentlich“ sortiert aufzubauen.

Für „neurotypische“ Kinder ist es überschaubar. Sie können sich nacheinander mit Instrumenten beschäftigen und schaffen es auch, sich ohne großen Streit abzuwechseln. Für Kinder auf dem ADHS oder Autismus Spektrum können von vielen Reizen leicht überfordert sein. Sie sind viel schneller ablenkbar, springen gern hin und her, wollen alles ausprobieren und am besten sofort. Diese sogenannten „neurodivergenten“ Kinder drehen oft richtig auf, schmeißen gern alles durcheinander oder bekommen einen Tobsuchtsanfall, weil sie etwas nicht haben dürfen, warten müssen oder abgeben sollen. Für sie sind kleine Gruppen oder Einzelbetreuung im Musikspielraum besonders wichtig, um auch soziales Lernen zu üben. Im Prinzip gehört die Förderung verhaltensauffälliger Kinder durch Musik zu meinem Arbeitsauftrag im Sinne von Prävention. Hier geht es vor allem um Beziehungsarbeit, was sonst im Kita Alltag nicht immer zu gewährleisten ist. (Siehe Fallbeispiel im Praktikums Bericht)

Manchmal gehen wir gemeinsam ins Lager und die Kinder dürfen sich selbst Instrumente aussuchen. Leider kann es dann passieren, dass sie sich dann die lautesten und anstrengenden Instrumente rausholen, was meine Nerven und mein Gehör arg belastet (Melodikas, Elektroklavier, Flöten...)

Daher ist eine Vorauswahl und die Gestaltung des Raums meinerseits meistens die bessere oder angenehmere Lösung. Ein musikpädagogische Herangehensweise ist, dass wir erst mal einen Kreis machen und wir mit einem gemeinsamen Lied oder Spiel zu starten. Aber auch das hängt von der Gruppe und Interessen der Kinder ab. Letztendlich hat sich meistens das freie Spielkonzept im Musikspielraum durchgesetzt, allerdings mit der Prämisse, dass die Anzahl der Kinder beschränkt ist und ich nach Bedarf auf einzelne Kindern in Ruhe eingehen kann.

Das Projekt wird seit Oktober weitergeführt mit einer halben Stunde mehr Arbeitszeit (2,5, h für Ankommen, Vorbereitungen, Gitarrenangebot im Flur mit anschließender Gruppenbildung, Aufräumen, Notizen). Ich konnte außerdem den Stundenlohn auf 50 Euro erhöhen, was wegen der Inflation und den damit verbundenen höheren Lebenskosten dringend notwendig war.

3.3 Offener Musikspielraum an einer Grundschule

3.3.1 Konzeption

Das Musikangebot findet in Form einer AG statt und ist als Ausgleich zu Schulmusikunterricht gedacht. Es geht nicht um pädagogische Ziele wie das Einstudieren und Üben oder Reproduzieren von Musik, sondern um heilpädagogische und musiktherapeutische Ansätze (Improvisation, Experimentieren, Ausdruck der Stimmung und Gefühle mit Musik). Es soll ein Freiraum geschaffen werden, der das eigene Erleben mit den Instrumenten fördert und sich positiv auf die Regulierung des aktuellen Gefühlshaushalts, auf die Selbstwirksamkeit und Resilienz auswirkt. Es nahmen wöchentlich zwischen 12 – 20 Kinder teil, die unterschiedlich lang da waren. Die Namen wurden in ein Heft eingetragen. Dabei waren viele Kinder, die noch wenig deutsch sprachen, z.B. aus der benachbarten Unterkunft August Schanz Straße.

Da Dienstags der Raum mit anderen Musikangeboten besetzt war, nutzten wir die Bibliothek. Dies wurde auch im zweiten Halbjahr so beibehalten, da der Raum mit den großen Kissen und diversen Sitzgelegenheiten gemütlicher ist.

Die Instrumente wurden vorher aus dem Musikraum geholt oder von zu Hause mitgebracht.

Angeborene Instrumente waren vor allem Perkussion, Glockenspiel, Klangstäbe, Xylophon, Ukulelen, Gitarren, Djembes, Bongos, Mundharmonikas.

Außerdem gab es zur Förderung von Konzentration und Koordination ein Paar Pois und drei Jonglage Teller und eine Marionette (puscheliger Tanzvogel).

Das Angebot wurde von den Kindern gut angenommen und sowohl einzeln als auch in unterschiedlichen Gruppen und Cliquen genutzt. Bei einigen Terminen hatte ich noch Praktikant:innen aus unserem Verein dabei. Wir nutzten bei Bedarf auch den angrenzenden Innenhof und den Flur mit dazu, um verschiedene Gruppen und Bedürfnisse akustisch zu trennen.

3.3.2 Erfahrungsbericht:

Zur Einführung an das Angebot gab es bestimmte Improvisationsanleitungen. Hierbei geht es um Spielkommandos wie An - Aus, Laut-leise, Langsam-Schnell, Solo-Tutti, Einfrieren-Bewegen) um musikalische Darstellung und Interaktion

unter den Kindern.

Der /die Dirigent:in hat dabei „die Macht“ und kann bestimmen, wie gespielt wird, sich im Sound, den die Anderen für ihn/sie spielen „selbstwirksam“ spiegeln und selbst darstellen. Beim „Musikmaschinen“ Spiel, auf das ich im Reflexionsteil noch näher eingehen werde, gibt es daher auch das Recht zu streiken, einfach kaputt zu sein und sich reparieren zu lassen (Mit Finger im Rücken oder unter dem Arm „schrauben“, Kitzeleffekt etc.) Es gab auch noch andere Improvisations Spiele im Kreis, das Spiel mit der Schublade und an einem Termin, eigene Musik Geschichten, die auf Handy aufgenommen wurden.

Grundlegend war jedoch der Freiraum und darin die Möglichkeit sich mit den Instrumenten alleine oder in Kleingruppen zu beschäftigen oder sich damit zurückzuziehen, selber was auszuprobieren, zu experimentieren.

Gemeinsame Musikimprovisationen konnte ich nur durchführen, wenn nicht zu viele Kinder im Raum waren. Ansonsten improvisierten sie einfach selbst, was von meiner Seite aus bedeutete, einerseits das ganze Spielfeld im Blick und Ohr zu haben, gleichzeitig einzelnen Kindern Aufmerksamkeit zu schenken, Instrumente sinnvoll zu platzieren, für räumliche und spielerische Struktur zu sorgen, Freiheit zu lassen und notwendige Grenzen zu setzen.

Je nachdem wie viele Kinder da waren, konnte das manchmal auch sehr herausfordernd sein, vor allem wenn ich alleine war.

Im Anfang und Ende des Angebots, war es auch möglich mit einzelnen Kindern zu spielen und auf sie mehr einzugehen. Generell waren sie oft sehr anhänglich. Interessant fand ich das „Schubladen Spiel“ unter der Sitztreppe, das bei dem Musikprojekt mit bestimmten Spielregeln erlaubt war.

Die Kinder konnten sich - sofern sie nicht zu groß waren- mit oder ohne einem Instrument in eine große Schublade schieben lassen.

In der gedämmten Schublade machten sie dann so allerhand Sachen: Musik, Töne, Erzählungen und Geräusche. Die anderen Kinder (re)agierten von draußen mit Krach oder Musik, um das Kind zu erschrecken oder mit ihm zu kommunizieren und zogen es auf ein Zeichen hin (Klopfen oder Rassel) wieder heraus.

Manche Kinder kamen nur vorbei, um ausgiebig dieses Spiel zu spielen.

Ich fragte mich oft, was für Bedürfnisse dabei noch befriedigt wurden: Mutprobe,

Ruhe, Versteck, Mutterleib oder traumatische Fluchterfahrungen?

Die Stimmung und das, was im Raum passierte war auch nie gleich, von Woche zu Woche unterschiedlich. Es gab auch Termine, wo die Kids mehr „energetisch geladen“ war und es zu mehr Konflikten untereinander kam und recht harmonische Tage.

Es gab selten Tage, an denen auch mal weniger Kinder da waren. Meistens waren 10-15 Kids da, woraus unterschiedliche Angebote und Spiele resultieren.

Oft war auch zu beobachten war, dass Kinder sich in kleinen Gruppen zurückzogen (auf den Flur, in den Hof) und ihre eigenen Musik Spiele und Bandprojekte entwickelten. Manchmal kamen auch Kinder rein, die einfach nur stören wollten oder irgend etwas ausagierten, worauf ich in der großen Gruppe nicht eingehen konnte. Die musste ich dann hinausschicken.

Auch die Teestunde um 15.30 Uhr wurde manchmal musikalisch begleitet.

Ich setzte ich mich mit einer Gitarre dazu und untermalte das Geschehen musikalisch mit Gitarre, Improvisation und Songs, um die Energie im Raum zu „regulieren“. Diese Begleitung wurde gut angenommen und trug zur Stimmungserhellung oder zur Entspannung der Kinder und auch der Erzieherinnen bei.

Beim letzten Termin vor den Sommerferien fand das Angebot auch im Schulhof statt, wodurch auch mal ganz andere Kinder mitmachten, z.B.(als) eine Erzieherin, (die) sich die Trommel schnappte, und eine ganze Schar Mädchen an der Tischtennisplatte zum Tanzen animierte.

3.3.3 Fazit

Es wäre sinnvoll, den Kontakt mit den Eltern herzustellen, damit Kinder, die gerne mitmachen, dabei bleiben dürfen und nicht so früh gehen müssen.

Außerdem war es schade, dass einige Kinder aus der Unterkunft wegen der Hausaufgabenhilfe nicht teilnehmen konnten.

Vielleicht lässt sich das nächstes Jahr anders koordinieren.

Es stellt sich die Frage, ob ich auch eine Einheit mit Anmeldungen machen sollte, die aber nicht über die Eltern, sondern über die Klassenlehrer oder

Sozialarbeiter:innen laufen. Wichtig wäre, die Reservierung für Kinder mit

Förderbedarf. Ein Vorgespräch oder Infos zu den Kids würde zudem Sinn machen.

Es ist nicht klar, ob die Schule oder die Nachmittagsbetreuung das leisten kann.

3.4 Musikimprovisation an Schulen

3.4.1 Allgemeines

Unser Schulprojekt wurde im Rahmen von „Lets Talk about Drugs“ - einem Drogenaufklärungsprojekt mit sekundärpräventivem Ansatz - entwickelt und von 2005-2019 an verschiedenen weiterführenden Schulen in Frankfurt durchgeführt. Die Klassen wurden in zwei Gruppen geteilt, die eine Gruppe unterhielt sich mit Mitarbeiter:innen von „Alice“ über das Thema Substanzen, Sucht und ihre Erfahrungen. Die Anderen nahmen am Playground Angebot teil, frei nach dem Motto: „sich drauf schicken“ ohne Drogen. Hierbei wurde in der ersten Einheit gemeinsam im Kreis Musik gemacht und in der zweiten Einheit ein Jonglage Angebot durchgeführt (Flow Toys, Bälle, Diabolo, Flowersticks). Ab 2015 wurde das Projekt auch als alleinstehendes Angebot durchgeführt. Seit Corona kam es im Rahmen des Vereins erst mal nicht mehr zum Einsatz. Seit Februar 2024 mache ich ein Musik Angebot basierend auf Musikimprovisation in der aktiven Schule Frankfurt am Frankfurter Berg, wo ich derzeit 14tägig arbeite und den Musikraum nutze.

3.4.2 Projektbeschreibung

Neben einer Einleitung ins Djembe Spielen, verschiedenen Rhythmus Übungen und Liedbegleitung stehen Spass, Miteinander und Improvisation im Vordergrund der Veranstaltung.

Im Infotext beschreiben wir Musik als „universelle Kommunikation“. Sie kann Sprach Barrieren überwinden und ist in jeder Kultur beheimatet ist und ist so in einer internationalen Stadt wie Frankfurt das „perfekte“ Medium, um miteinander auf nonverbaler Ebene in Kommunikation zu treten.

Gemeinsam wird ein Gesamtsound erschaffen, in dem für alle Platz ist.

Zudem bringen viele Jugendliche Rhythmen und Melodien aus ihren Familien oder kulturellem Umfeld mit, die hier vorgestellt werden können.

Insofern hat die Vielfalt, der Austausch und das voneinander Lernen (Vorspielen, Zuhören, Mitspielen) einen großen Platz in diesem Musikprojekt.

„Let it Flow“ ist ein niedrigschwelliges Angebot an Schulklassen weiterführender Schulen. Heilpädagogische Aspekte, Inklusion, Teambildung und musikalischer Austausch stehen im Vordergrund der Veranstaltung, die je nach Bedarf zwischen 1,5 - 3 h dauert.

3.4.3 Erfahrungsbericht:

In den Anfängen des Projektes brachten wir vor allem elektronische Instrumente mit: eine Drum Machine, Sampler, MC 303, E Gitarre, Bass, Mikrophone.

Aufgrund der Größe der Gruppen war es schwierig, alle Kinder zu beschäftigen oder in einen gemeinsamen musikalischen Prozess mit einzubeziehen. Daher schafften wir im Laufe der Zeit afrikanische Trommeln und Darabukas an. Mein Kollege Eyke hatte ein paar „Grooves“, die er den Kids vermittelte. Im Laufe der Zeit merkten wir, dass das ein Trommelworkshop in der Form allein nicht ausreichte, um eine ganze Stunde zu füllen. Unser Know How im (afrikanischen) Trommeln war begrenzt, zumal wir oft in Schulen und Klassen eingesetzt wurden, in denen es Schwierigkeiten gab in Bezug auf Konsumverhalten, Disziplin oder soziales Miteinander.

So kam es, dass die Musik Improvisation und das Miteinander Spielen in den Vordergrund des Angebots rückten.

Synchronisation auf musikalischer Ebene ermöglichte den Jugendlichen, in einer anderer Form in Beziehung zueinander zu treten. Sie konnten zudem eigene Rhythmen und Ideen einbringen, die von den anderen mitgespielt wurden.

Die afrikanischen und orientalischen Trommeln haben von sich aus einen Aufforderungscharakter, der sich selbst erklärt. Als „Warm Up“ gab es ein paar Spielanleitungen z.B. auf der Djembe die Basstöne in der Mitte und seitlich Slaps erzeugen oder mit den Fingern zarte Sounds machen. (Regen, Wind)

Einfache Grooves (Ta Ka Dum, Ta KaTa Ka Dum, 4/4 Begleitung), danach standen eigene Rhythmen und Impulse, Jamsessions mit verschiedenen Instrumenten im Vordergrund.

Es entstanden Jam Sessions, Dirigentenspiele (laut-leise, langsam-schnell)

Das Musikmaschinenspiel ist hier in seiner Urform entstanden.

Es kamen dadurch mehr verschiedene akustische Instrumente zum Einsatz Perkussion, Darabukas, Boomwakas, Xylophone, Gitarre und Instrumente, die wir im Musikraum benutzen durften. Während bei dem Jonglage Angebot nicht immer alle SchülerInnen zu erreichen waren, waren bei dem Musik-Improvisations Angebot eigentlich alle Kids mit am Start und gut dabei.

Es war oft interessant und auch berührend zu beobachten, wenn die Kids „auftauten“ und begannen komplexe Grooves oder auch Lieder in ihren

Heimatsprachen vorzuführen. Neben der Ergänzung zur Drogenaufklärung wurde das Projekt später auch oft für sogenannte „I-Klassen“ gebucht mit Menschen, die gerade erst neu nach Frankfurt gekommen waren und noch wenig Deutsch sprachen. So wurde aus „Lets talk about Drugs“ - „Let 's talk Music“.

3.4.4 Fazit

Durch praktische Anwendung und das Sammeln von Erfahrung im pädagogischen Bereich lernte ich das musikalische Potential unserer internationalen Stadt kennen. Ich war erstaunt über die Möglichkeit der emotionale Selbstregulation und gemeinschaftsfördernde Funktion der Musik, die durch das Kreis Setting noch verstärkt wird (vgl. Drum Circle)

Es ist als Einzelworkshop von 2-3 h in Schulen und in der Jugendarbeit gut einsetzbar. Da es in diesem Projekt sehr laut wird, ist das Hauptproblem, in den Schulen geeignete Räume zu finden. Die Schulen sind alt, oft überfüllt. Unterricht wird teilweise in Containern abgehalten. Musikräume und Turnhallen waren von anderem Unterricht besetzt. Manchmal wurden für uns sogar extra Räume angemietet (Jugendzentrum, Saal) oder wir gingen bei gutem Wetter einfach nach draußen z.B in den Günthersburgpark oder auf den Sportplatz der Schule.

Die Ansätze und Erfahrungen aus dem Schulprojekt sind auf musiktherapeutische Angebote für Erwachsenen übertragbar.

Je nach Bedürfnissen, Kommunikationsfähigkeit und dem Setting können musikalische Interaktionen und Erfahrungen stattfinden und persönliche Themen eingebracht und reflektiert werden. Leider ist die Organisation und die Logistik für die Einzeltermine an verschiedenen Schulen aufwendig (Booking, Transporte). Die Finanzierung des Projektes müsste dazu auf sichere Beine gestellt werden und es bräuchte vor allem ein Auto für den Transport.

4. Reflexion

4.1 Allgemeine Beobachtungen

Nachdem ich unseren Verein und die Musik Projekte vorgestellt habe, möchte ich hier in Bezug auf den theoretischen Teil auf einzelne Aspekte und Spiele aus meinen Musikangeboten näher eingehen.

Im Musikspielraum sehe ich Aspekte des Flow Erlebens, wie Cziksentsmihaliy es

beschreibt, vor allem in der Selbsterfahrung und im Experimentieren der Kinder. Es geht um Momente oder Minuten des Eintauchens und der Selbstvergessenheit. Die Möglichkeit des niedrigschwelligen Angebots, sich einfach zu betätigen, ein Musik Instrument auszuleihen, darauf für sich zu spielen und sich wahrzunehmen, ist im Konzept gegeben. Es ist ein Freiraum, in dem Kinder einfach für sich eine musikalische Erfahrung machen können, in etwas einzutauchen und es keine künstlerischen oder musikalischen Vorgaben gibt (Noten, Texte) oder einem „reingeredet“ wird.

Musik Instrumente laden zur Handlung ein und geben klare, eindeutige Rückmeldungen (Saite oder Trommel anschlagen). Das Angebot ist angepasst an die Fähigkeiten und Bedürfnisse. Die Handlung ist selbst kontrollierbar: ein Saitenanschlag oder eine Rassel sorgt für ungeteilte Aufmerksamkeit, Momente oder Minuten des Eintauchens und der Selbstvergessenheit. Musik funktioniert dabei gut auf non-verbalen, vorsprachlicher Ebene und fördert soziale Interaktionen, Selbstwirksamkeit und die Resilienz.

Die Selbstwirksamkeits Erwartungshaltung im Musikspielraum wird positiv beeinflusst. Das ist auch Teil des Konzepts.

Ich bemühe mich, die Kinder zu animieren und positiv zu bestärken, aktiv zu werden und sie nicht zu stören, wenn sie konzentriert an „was dran“ oder in was „drin“ sind. Ich gebe Tipps, um das Spiel zu erleichtern und zu einem besseren Klangerlebnis zu kommen (Plektrum, Positionierung, Handhabung) aber grundsätzlich darf man hier frei spielen und sich ausprobieren.

Das sogenannte „Klimpern“ auf dem Klavier (in der Weiterführung des Schulprojekts im Musikraum) oder das Zupfen der Gitarre auf dem gemütlichen Sessel oder im Sitzkissen löst sichtbar „Flow Erleben“ aus. Manche Kinder spielen - sofern sie von anderen nicht gestört werden - selbstvergessen und tauchen ein in den Prozess und den Moment, in dem Handlung und Bewußtsein verschmelzen. Sie denken nicht darüber nach und spielen einfach gerne drauflos und sind musikalisch „unverdorben“.

Im offenen Konzept ist es jedoch oft nicht leicht mit der Raumsituation und der Zeit, vor allem dann, wenn ich mit vielen Kindern gleichzeitig zu tun habe, wenn ich nur einen Raum zur Verfügung habe, wenn Kinder sich gegenseitig stören oder um die Instrumente streiten. Zumindest muss ich mit meiner Aufmerksamkeit sehr

viel springen und kann nie lange bei einem Kind bleiben.

Wenn ich selbst auf der Trommel oder Gitarre spiele, komme ich auch selbst in Flow und kann mich im „Krach“ oder in der „Desonanz“ besser erden.

Ich kann subtil oder ganz aktiv auf die Stimmung im Raum einwirken, die Kinder musikalisch mitnehmen, sie in ihrem Tun begleiten oder ihnen auch etwas vormachen. (vgl. Bandura „Lernen am Modell“)

Doch das funktioniert nicht immer, denn es gibt diverse Ablenkungsfaktoren, die Eigendynamik in der Gruppen und Kinder, die extra Aufmerksamkeit brauchen.

Die Selbstwirksamkeit wird sowohl durch intrinsische Motivation beim alleine Spielen als auch durch die Resonanz der Anderen erfahren. Hörbarkeit, Gleichzeitigkeit und Sichtbarkeit sorgt für Kommunikation, Interaktion, Verbindung und Synchronisation. Es geht darum, gehört, gesehen und wahrgenommen zu werden: Ein Kind schlägt laut auf der Trommel, hört sich und strahlt. Und es guckt was passiert bei den Anderen: Hörst du mich auch? Siehst du mich? Hört mal alle her: Hier bin ich, das bin ich!

Es geht um die Erfahrung der Selbstwirksamkeit in der Spiegelung durch das Umfeld, durch andere Kinder oder mich als Betreuerin. Die ungeteilte Aufmerksamkeit wird eingefordert.

Manche Kinder spielen gerne für sich alleine. Sie ziehen sich zurück und raus aus dem lauten Kita- und Schulalltag in ihre eigene Welt.

Sie sind eher introvertiert oder beschäftigen sich auch gerne mit sich selber.

Im Kindergarten gibt es auch einige autistische Kinder. Im Gegensatz zu denen, die gern für sich selbst spielen oder ihre Ruhe brauchen, sind diese Kinder komplett in ihrer eigenen Welt unterwegs ohne Bezugnahme zu den Anderen. Sie spielen für sich selbst oder „laufen einfach so nebenher mit“. Hier muss man eher gucken, dass sie sich nicht gestört fühlen, sich nicht aufregen oder ausrasten. Einfach machen lassen, sofern sie andere Kinder oder die Gruppe nicht zu sehr stören oder nerven. Sie sind halt wie sie sind, auch das gehört zur Inklusion auf dem Musikspielplatz.

In der aktiven Musiktherapie spielt die Improvisation eine wichtige Rolle, Emotionen dürfen ausgedrückt und eigene Themen können bearbeitet werden.

Im Setting des Musikspielraums ist es aber meistens nicht möglich, tiefer in die Themen zu gehen und es ist auch nicht mein Auftrag in einer Kindereinrichtung. Diagnosen, Therapie oder auch die Frühförderung machen Andere, sofern die Einrichtung oder den Eltern da „hinterher“ sind.

In der Improvisation begleite ich die Kinder oft auch mit Gitarre, einer Trommel oder stimmlich. Ich Sorge im Gesamtsound für rhythmische Struktur, liefere das sogenannte Grounding, worin sie ihren Spiel einbetten können oder wodurch sie sich anregen lassen können.

Oft improvisiere ich Texte, die auf den Moment und Situationen eingehen.

Ich „besinge“, was gerade passiert. Hier kommt die von Lutz Hochreutener beschriebene prozessorientierte Herangehensweise zum Ausdruck, die für musiktherapeutisches Vorgehen typisch ist.

Das Spielen im Musikspielraum bewegt sich auf musikalischen, inhaltlichen, verbalen und körperliche Ebenen und Interaktionen.

Kinder agieren dabei ihre Themen aus, indem sie sich Spiele ausdenken oder in Rollen schlüpfen, wo sie groß, stark oder gruselig sein dürfen. Diese werden gerne in vielen Formen wiederholt. In diesen „Ritualen“ kommt die Selbstermächtigung zum Ausdruck.

Im nebeneinanderher oder durcheinander Spielen sind Desonanzen (vgl. Lutz-Hochreutener) oft vorherrschend. Sie gehören im Musikspielraum als musikalischer „Freiraum“ mit dazu.

Miteinander Spielen kommt dann vor, wenn z.B. ein jeweils ein Kind im Kreis den Groove vorgibt oder mit Rasseln die Dynamik „dirigiert“ wird.

Oder wenn ich „eingreife“ und mit Gitarre für „Fläche“ oder Groove Sorge, worin sie sich musikalisch einbetten oder synchronisieren können.

Ich kann durch einen einfachen klaren Rhythmus oder regelmäßigen Puls/Beat auf der Djembe für Struktur sorgen, und dazu beitragen, dass aus dem Nebeneinander und Gegeneinander ein Miteinander Spielen entstehen kann. Das ist oft eher mit älteren Kindern möglich. Aber auch sehr kleine Kinder reagieren oft intuitiv und musikalisch auf Schwingung und Rhythmus und synchronisieren sich.

Manche Kinder haben scheinbar von Natur aus einen inneren Puls oder Rhythmusgefühl. Sie ruhen damit in sich, lassen sich nicht ablenken und können aber auch auf Andere reagieren und sich anpassen oder etwas aufgreifen und

mitspielen. Vielleicht liegt es aber auch an einem Umfeld, in dem viel aktiv Musik gemacht wird.

Das „Gegeneinanderspielen“ kann aber auch geübt werden.

Man unterteilt im „Drumcircle“ zwei Gruppen, die einen spielen einen Rhythmus zusammen, die andere Gruppe oder eine Person alleine versucht die Anderen aus dem Groove zu bringen. Damit kann man auch Kinder gut einbinden, die es „Spaß“ macht, andere zu ärgern oder die extra Aufmerksamkeit brauchen.

Das „Einer gegen Alle“ spielen, fällt manchen Kindern schwer und auch für mich ist es gar nicht so einfach. Vielleicht ist es neben meiner „Gewohnheit“ als Leitung auch meine „weibliche“ Sozialisation: für Zusammenhalt und Verbindung zu sorgen, nicht irgendwie „auffällig“ zu werden, nicht aus der Reihe zu tanzen. Bei einigen Mädchen oder bei Jugendlichen sind Hemmungen, alleine zu spielen mehr zu beobachten. Dann gibt es auch die Möglichkeit, sie zu zweit - zum Beispiel mit der Freundin - spielen zu lassen.

Im offenen Musikspielraum verbanne ich laute Instrumente oder Kinder, die gern laut oder musikalisch dominant sind, gerne nach draußen oder in einen extra Raum. Der Nebenraum wird zur „Schlagzeug“ Kabine, der Schulinnenhof zum Probe oder Aufführungsraum. Flur (oder) auch Toiletten eignen sich gut, dort ist es besonders schön laut, weil die Fliesen so schön hallen. Doch auch da muss man ein Auge drauf haben, damit sie dann dort keinen anderen „Unfug“ machen. Kinder oder Gruppierungen, die zarte Töne bevorzugen (Vergeistigte, Künstlerfraktion, Introvertierte) oder kreativ was für sich was ausprobieren wollen, brauchen auch einen (Schutz) Raum. Sie dürfen Instrumente mit raus nehmen in den Flur oder sich in eine Ecke im Raum zurückziehen, wo es etwas ruhiger ist.

Interessant ist aber trotzdem zu beobachten, dass die meisten Kinder - auch wenn sie vielleicht unschwellig darauf reagieren - auch gut auf einem Instrument spielen und dabei den „Drumherum Sound“ ausblenden können.

Die Desonanz kann Außenstehenden als „Soundbrei“ oder „Lärm“ vorkommen. Erwachsenen sollten im Musikspielraum ihre musikalische Vorstellungen und Konzepte beiseite schieben, sich ein dickes Fell und notfalls Ohrenstöpsel zulegen und sich daran freuen, dass die Kinder ihren Spaß haben.

Damit es sich für mich angenehmer anhört, versuche ich meistens die

Saiteninstrumente (Ukulelen, Gitarren) mit offenem „Tuning“ aneinander abzustimmen. Leider werden sie von den Kindern schnell wieder verstellt, vor allem wenn sie mich beim Stimmen beobachten.

Was gut oder schlecht klingt, ist meistens Geschmacksache. Zu schräger Stimmung passt auch schräger Sound.

Statt Klang würde ich persönlich und rein subjektiv von komischen oder auch eher nervigen Geräuschen sprechen. Aber Kinder finden es einfach toll, stolz mit einer Ukulele oder Gitarre herumzulaufen, rumzuposen und schrägen „Schrab Schrab“ Sound zu machen. Es ist der Einstieg in das Spiel.

Es geht oft erst mal darum, so zu tun „als ob“.

Der Übergang von der Selbstermächtigung zur Diktatur im Musikspielraum ist fließend. Es gibt Kinder, denen es extra Spaß macht nervige Sounds (Flöte, Melodika) und Lärm (Schreien beim Spielen) zumachen. In dem Fall muss ich auf die Gesundheit oder Ohrenschmerzen hinweisen.

Hier geht es dann darum, meine Grenzen zu formulieren und notfalls die „Spielverderber:in“ zu sein, auch wenn die Kinder gerade ihren Spaß haben. Es ist nicht immer leicht, Ansagen zu machen und Spielregeln durchzusetzen, z.B. wenn die Gruppe zu groß ist oder nicht harmoniert, wenn „dicke Luft“ ist oder wenn einzelne Kinder sehr verhaltensauffällig sind und „stören“ oder „gestört sind“. Für diese Störungen bräuchte es dann extra Zeit und Raum.

Zum Musikspielplatz gehören auch soziale Lernprozesse, wobei Instrumente, Musik, Klang und Spiele, die Methoden sind.

Das Gemeinsame soziale Handeln ist ein wichtiger Aspekt in der Gruppenmusiktherapie, in der durch die akustische Verbundenheit im Raum und durch die Gleichzeitigkeit immer auch soziale Interaktionen entstehen.

Diese kann man aus der Musik heraus / auf musikalischer Ebene oder „von Außen“ beeinflussen oder thematisieren. Hier kann man als Betreuer Spiele und „Spielregeln“ einführen oder diese in Absprachen mit den Kindern gemeinsam überlegen, um die Achtsamkeit und das Zusammenspiel zu fördern und Konflikte zu deeskalieren. Hierbei kommt die pädagogische Ebene in der Musik Arbeit mit Kindern zum Tragen.

4.2 Beispiele

Konkret will ich hier abschließend auf zwei beliebte Spiele eingehen:

„Musikmaschine“ oder auch „Dirigenten oder Orchester Spiele“,

die es in vielen Variationen gibt. Im Prinzip basieren sie auf freiem Spiel und Musikimprovisation, allerdings gibt es ein paar Einflussfaktoren bzw. Regeln, die vorher abgesprochen werden.

Ein Kind bekommt die „Macht“, die Dynamik und Lautstärke vorzugeben und zu entscheiden, ob wer spielen darf und auch was gespielt wird.

Durch Spielinteraktionen entwickeln sich dann weiter alternative Funktionen der Musikmaschinen, die nicht immer das machen, was der/die Leitung macht.

Voraussetzung des Musikmaschinen-Spiels ist erst einmal ein ausgiebiger „Sound Check“ vor jeder Spielrunde. Hier werden Instrumente ausprobiert, getauscht, neue Maschinen zusammengebaut und die aktuellen „Performances“ erprobt.

Außerdem wird ein Kind ausgesucht, das hinausgeht und dann, wenn alle Maschinen auf Stopp stehen (Freeze), herein kommt in den, idealerweise nun ganz stillen Raum und aus der Stille heraus, die Maschinen an und auch ausstellen darf.

Dafür gibt es neben dem imaginierten Münzschlitz auf dem Kopf einen

„Ausschaltknopf“ auf der Schulter

Die Kinder können sich dazu roboter- oder marionettenartig komisch bewegen und auch mehrere Instrumente spielen z.B. zwei bis drei Programme.

Diese Spielvariation ist sehr beliebt im gut ausgerüsteten Musikraum der aktiven Schule. Es gibt auch Maschinen, die aufhören zu spielen, weil neues Geld nachgeworfen werden muss oder die kaputt gehen, weil „eine Schraube locker“ ist. Sie müssen repariert werden, indem ich sie mit einem imaginierten Schraubenzieher am Fuß, Rücken oder unter dem Arm kitzeln.

Normalerweise wird ein Instrument nach dem Anderen „angeschaltet“ und damit akustisch hörbar. Je mehr Maschinen angeschaltet sind, desto mehr Soundbrei entsteht. Je nach Alter, Koordinationsfähigkeit und Musikalität der Kinder wird aber auch musikalisch aufeinander eingegangen. Der/Die Anstellerin kann auch die Lautstärke dirigieren (Variation für die Schule)

Am Ende werden sie zusammen mit einem Stoppsignal (Handzeichen oder Licht ausmachen) oder einfach nacheinander durch den Stopp Knopf wieder ausgeschaltet. Im Idealfall ist es dann ganz still und keiner bewegt sich mehr. Dann verlässt der /die Anstellerin den Raum und es gibt Applaus für die

„Vorstellung“.

Diese Spielregeln führen dazu, dass nicht alle gleichzeitig anfangen, sondern zeitlich nacheinander, um sich selbst oder die Anderen zu hören und aufeinander ein zugehen. Das fördert die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit.

Im Prinzip ist die Person, die dirigiert oder anstellen darf der/die Chef:in oder musikalische Leitung. Die Rolle wird dann durchgewechselt. Manche Kinder kosten diese „Macht“ gerne aus. Damit aber ihr Einfluss und ihre Macht nicht zu groß wird, haben sich anarchistische und oppositionelle Spielweisen entwickelt, wie zum Beispiel: „Maschine kaputt“ oder „Maschine hört nicht auf zu spielen“, „Maschine dreht voll durch“, „Kurzschluss“ :

Da hilft oft nur Reparatur durch Schraubenzieher (kitzeln) Strom komplett ausschalten (Lichtschalter) oder falls das nicht hilft, das geheime Batteriefach finden. In diesem Spielraum zwischen Bestimmung und Selbstbestimmung bewegt sich der gemeinsame Spielprozess. Hier geht es um soziale Interaktion, die Musik tritt in den Hintergrund bzw ist einfach die Methode, um soziale Interaktionen und Miteinander zu fördern.

In großen Gruppen habe ich auch schon mehrere Kinder als Leitung ausgewählt. Das funktioniert erstaunlich gut, sorgt aber akustisch für mehr Sound. Andererseits müssen die Kinder viel aufmerksamer sein, weil nun mehrere Kinder herum laufen und agieren, und tendentiell spielen sie dann eher für sich. Konzeptionelle „Tracks“, Gruppen Sound und musikalische Interaktion lassen sich besser mit älteren Kindern umsetzen. Auch die Instrumentenauswahl und Gruppengröße spielt dabei eine Rolle.

Im Prinzip gibt es hier die Schnittstelle zur freien Improvisation. Es sind einfach nur alternative Spiel Möglichkeiten. Im Schulprojekt lasse ich die Kinder auch reihum nacheinander anfangen zu spielen oder sich abwechseln. Beim Trommeln fängt eine(r) an und gibt den „Groove“ vor und die Anderen spiegeln ihn oder spielen mit. Oder wir spielen aus der Stille heraus und hören auch von selber wieder auf. Je mehr man vorgibt, desto mehr bewegt man sich von musiktherapeutischen Ansätzen zu Musikpädagogik. Im Musikspielraum vermischt es sich auch oft.

Ein weiteres Spielangebot im Kindergarten ist das „Musikhaus“.

Hier werden Tücher über einen Tisch gelegt und die Kinder können sich im Haus verstecken. Unter dem Tisch kann es dann auch gut laut werden. Es muss auch geklärt werden, wer mit ins Haus darf oder ob es noch andere Musik Häuser braucht.

In dem Kontext gibt es auch das Spiel „ein wildes Tier aus dem Haus verjagen“: Ein Dino (Wolf, Löwe, Hund...) sucht die Kinder, die leise Musik spielen. Er wird angelockt, findet sie hinter dem Vorhang im Musikhaus und wird durch laute Musik vertrieben. Das wilde Tier soll erst mal ich spielen, danach wollen einzelne Kinder wollen das Tier spielen.

In Rollenspielen findet sich generell der Wechsel im Realitätsbezug und die beschriebene Zweckfreiheit des Spiels. Instrumente werden dabei für Anderes als Muskmachen umfunktioniert (Waffen, Zahnbürste, Autobahn..)

Auch das eher nervige Spiel, Plektrum mehrfach ins Gitarrenloch fallen lassen (Aha-Effekt) gehört in diese Spiel Kategorie, gerade bei den ganz Kleinen.

Zum Flow Erleben will ich abschließend auch noch das Angebot mit den „Pois“ (Flow Toys) erwähnen, die zur Musik gespielt werden oder die Musik dirigieren. Es sind gefüllte Plastiksäckchen mit Bändern. Sie hängen an Schnüren und werden geschwungen, was zur Animation von Bewegung, Tanzen und Koordination animiert. Auch Jonglage Teller kamen oft zum Einsatz. In Kindergarten Projekten dienen sie mir oft für die Abschluss Runde, oft auch in Kombination mit einem Lied. (Teller, Teller, du musst wandern) Hierbei wird der Teller reihum weitergegeben und jedes Kind darf ihn mal halten. So ist jedes Kind mal dran, Konzentration, Achtsamkeit und das Nehmen und Abgeben wird geübt.

5. Resumee

In dieser Arbeit habe ich versucht, einen Einblick in mein musikalisches Arbeitsfeld und auf das Format „Musikspielplatz“ zu vermitteln.

Dazu ein Auszug aus dem Reader der Musiktherapie Ausbildung von Campus Naturalis : „Die Musikalische Früherziehung erreicht überwiegend Familien mit vergleichsweise hohen Berufsabschlüssen. Nur bei jedem 17. Kind, also bei knapp sechs Prozent der Kinder findet sich eine nichtdeutsche erste oder zweite Muttersprache eines oder beider Elternteile, etwa je ein Prozent der Kinder ist

muslimisch oder hat mindestens ein türkisch sprechendes Elternteil, während in der Bevölkerung insgesamt etwa ein Drittel der Kinder dieses Alters in Deutschland einen Migrationshintergrund aufweist. (...) Insgesamt gelingt es der Musikalischen Früherziehung unter den derzeitigen Rahmenbedingungen noch nicht in wünschenswertem Maße, Musik auch an Kinder aus weniger begünstigten Umfeldern weiterzugeben.“ (Musiktherapie Reader, S.201)

Die elementare Musikpädagogik orientiert sich „am Spiel, am Experiment an der Kreativität, am Prozess, am Einbeziehen von vielerlei Ausdrucksmedien, am Körper, am Aufbau von Beziehungen und an der grundsätzlichen Offenheit des Unterrichts an Kreativität, am Prozess am Körper und am Aufbau von Beziehungen.“ (vgl. Reader S. 200)

Die Musiktherapie hat sich als non-direktive Methode aus der Musikpädagogik in Anlehnung an therapeutische Verfahren (Psychoanalyse, Gesprächstherapie) entwickelt.

„Je nach Klientel und Struktur der Sitzung ist der pädagogische Anteil höher oder geringer einzuschätzen. Bei Kindern z. B. benötigt die Musiktherapeutin vermehrt pädagogische Fähigkeiten, vor allem um eine Gruppe zu leiten. (...)“

Die Rolle der Musiktherapeutin umfasst also immer auch Anteile einer musikpädagogischen Vorgehensweise. Ebenso kann eine Musikpädagogin an einer Schule oder in einem Musikkurs therapeutische Gesichtspunkte mit einbeziehen, z.B. die Selbsterfahrung des Teilnehmers als wichtiger als das konkrete Ergebnis betrachten. Für den außenstehenden Betrachter ist es oft nur schwer zu unterscheiden, ob eine Musiktherapiesitzung oder eine Musikunterrichtsstunde stattfindet. Der Unterschied besteht in den Zielen und inneren Prozessen, die in der Musiktherapeutin ablaufen, und die sich nach und nach auch an den Klienten vermitteln. Aufgrund ihrer Ausbildung und geschulten Beobachterfähigkeit hat sie die Möglichkeit therapie-relevante Zusammenhänge herzustellen und sich im Handeln und in ihrer therapeutischen Zielsetzung auf diese zu beziehen.“ (Reader S. 206)

Das Stipendium bei Campus Naturalis, das Praktikum und die Abschlussarbeit hat mir geholfen, mich mit meiner Arbeit im musikpädagogischen Bereich auseinanderzusetzen, sie inhaltlich und methodisch zu verbessern und im Arbeitsfeld neu auszurichten. Mein Musik Angebot arbeitet mit Elementen der

Pädagogik, Therapie und Animation und erreicht in den Einrichtungen durch seine Niedrigschwelligkeit viele Kinder aus Familien aus sozial benachteiligten Familien und mit Migrationshintergrund.

Die Elternunabhängige Finanzierung durch die Einrichtung als ein Angebot, das allen Kindern offen steht, war und ist mir wichtig.

Im Kindergarten in Preungesheim, in dem ich auch schon vor Corona als die „Musik-Conni“ gearbeitet hatte, konnte ich den Musikspielraum als Konzept weiter ausbauen und als Angebot etablieren. Das klangreiche Angebot an verschiedenen Musikinstrumenten in einem offenem Setting unterstützt das Experimentieren, die Emotionsregulierung und das soziale Lernen von Kindern mit und ohne Förderbedarf.

So wird auch das Team vor Ort entlastet und die Kinder bekommen das was sie brauchen: Aufmerksamkeit in einem geschützten Setting und Beziehung.

Dies funktioniert nur wenn die Gruppengröße auf 3-5 Kinder reduziert ist oder auch mit einzelnen Kindern nach Bedarf gearbeitet werden kann. Außerdem ist in der Gruppe eine Assistenz (Praktikant:in) hilfreich, wenn Kinder starke Defizite und Verhaltensauffälligkeiten haben.

An der Grundschule läuft die offene Musik AG im neuen Schuljahr unter dem Thema „Musikimprovisation“ weiter.

Hier gab es jetzt erstmalig eine Anmelde Liste im Vorfeld, weil in dem offenen Angebot oft sehr viele Kinder teilnahmen und dadurch die Unruhe und Fluktuation groß war. Dies hatte leider zur Folge, dass viele Kinder z.B. aus der Unterkunft für Geflüchtete, erst mal nicht mehr mitmachen.

Die Gruppe besteht derzeit aus Jungen, die einen eher „gut bürgerlichen“ Background haben und von ihren Eltern (Müttern) angemeldet wurden. Da es noch eine Warteliste gibt und die Zielgruppe der Kinder aus sozial benachteiligten Familien so nicht erreicht wird, gibt es nun eine zweite Gruppe im Anschluss, derzeit noch als offenes Angebot ohne Anmeldung.

Das Projekt findet im Musikraum statt, was die Logistik erleichtert, denn die Instrumente im Lager und auch das Klavier, das sehr beliebt ist, kann genutzt werden.

Meiner Meinung nach wäre es aber in Zukunft wichtig, im Vorfeld auf die Gruppenzusammensetzung Einfluss zu nehmen und auf Heterogenität zu achten.

Einerseits wäre eine Quote hier eventuell hilfreich, andererseits macht es natürlich Spaß mit den Freunden oder in der Clique Musik zu machen, kreativ zu werden oder Konflikte auszutragen. Vielleicht braucht es das auch als „Space“ oder „Bubble“ im Gegensatz zu Klassenformaten, aber dann sollte der Stundenumfang des Angebots erweitert werden, damit mehr Kinder teilnehmen könne, was leider wie immer eine Finanzierungsfrage ist.

Das Schulprojekt an der aktiven Schule, das mit dem Schwerpunkt Musikimprovisation begonnen hat, sollte meiner Meinung nach im neuen Schuljahr modifiziert werden. Hier macht es Sinn, die Altersunterteilung (Primarstufe und Sekundarstufe) aufzuheben, inhaltlich Schwerpunkte zu setzen und noch mehr auf die Interessen und/oder den Förderbedarf einzelner Kinder oder Gruppen einzugehen.

Ich fände es außerdem gut, auch wieder an anderen Schulen im Raum Frankfurt Trommel- und Musik Improvisations Workshops durchzuführen. Leider ist das bei Einzelterminen jedoch ein logistische Problem, sofern die Schulen vom Musik Equipment her nicht selbst dafür ausgerüstet sind.

Insgesamt kann man sagen, dass die Etablierung und Durchführung der Musikangebote in den Einrichtungen viel Engagement und gute Nerven erfordert. Man hat mit vielen Kindern und deren Bedürfnissen zu tun. Gleichzeitig fehlt es an Ansprechpersonen, Team Anbindung und Supervisions - Möglichkeiten. Letztendlich ist man vor Ort als Freiberuflerin auf Honorarbasis oft allein. Die Arbeit mit oft stark verhaltensauffälligen Kindern, Gruppen in wechselnder Zusammensetzung, das ständige Springen der Aufmerksamkeit (Multitasking) von Kind zu Kind und die Lautstärken sind oft herausfordernd. Dafür braucht es viel Energie. Ich muss dabei auf die Grenzen meiner persönlichen und gesundheitlichen Belastbarkeit achten.

Kleinere Gruppen sind nicht immer durchzusetzen, eine zweite Person oft nicht finanzierbar oder zu finden. Zudem fällt es mir selbst auch oft schwer Kinder abzuweisen oder auszuschließen.

Einerseits will ich einen Freiraum und Rahmen bieten, damit Kinder in „Flow“ kommen können, andererseits frage ich mich, ob es nicht auch wichtig wäre, selbst mehr in „Flow“ zu kommen, selber mehr musikalisch aktiv zu werden, um dabei

mehr Einflussmöglichkeit zu bekommen und durch Animation für Zusammenhalt und Struktur „zu sorgen“ .

Ich frage mich, ob ich dann nicht wieder zu dominant wäre, denn ich würde wieder mehr mit musikpädagogischen Mitteln arbeiten und womöglich die Kinder von sich und ihren Prozessen und Themen ablenken.

Dies würde dem non-direktiven und therapeutischen Ansatz (sich möglichst zurück halten, spiegeln, empathisch reagieren auf die ClientInnen) widersprechen. Im Prinzip ist der Musikspielraum ein Freiraum, der sich methodisch zwischen Chaos und Struktur bewegt, was von mir auch immer wieder ausbalanciert werden muss. Wie im Campus Reader beschrieben, mischen sich in diesem Arbeitsfeld oft musiktherapeutische und musikpädagogischen Ansätze. Daher fände ich hierbei in Zukunft einen Austausch mit anderen Musiktherapeut:innen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, interessant.

Jedoch gibt es in einer Klinik oder in einer Praxis andere Voraussetzungen als in Kindereinrichtungen, Schulen oder Unterkünften.

Um so etwas wie Therapie zu machen, fehlt in meinem Arbeitsbereich der strukturelle Rahmen, die Anbindung an Psychologen und Ärzte und die Einwilligung durch die Eltern. Meine Arbeit findet im präventivem Bereich statt. Die Prüfung durch das Gesundheitsamt habe ich daher noch nicht gemacht, weil ich sie erst mal in dem Bereich, wo ich jetzt tätig bin, nicht brauche. Diagnosen laufen außerhalb des Hauses und werden von Psychologen und Frühförderstellen gemacht. Immerhin fällt es mir jetzt leichter, Verhaltensauffälligkeiten, Defizite, Neurodivergenz und psychische Krankheiten besser einschätzen und thematisieren zu können, weil ich mir in der Ausbildung und durch die Prüfungen Wissen darüber aneignen konnte.

Wie bereits erwähnt, muss ich im Rahmen meiner freiberuflichen Berufstätigkeit und mit zunehmenden Alter auf meine eigene Gesundheit und Belastbarkeit achten. Die Lautstärke, prekäre/ unsichere Arbeitsverhältnisse und Sorgen bezüglich der weiteren Finanzierung der Projekte und meiner Arbeit waren vor Corona oft eine Belastung. Zudem war die Vereinbarkeit von freiberufliche Tätigkeit als Musikerin, Sorge Arbeit und Familienleben und künstlerischer Tätigkeit (als Ausgleich und zur Selbstregulation) oft nicht einfach.

In „Reisen“ durch Kindergärten, Schulen, Unterkünften, Obdachlosenheime und Clubs bin ich per se einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt. „Krankmachen“

kann ich höchstens ein oder zwei Wochen, weil ich dabei nicht bezahlt werde und ich von der Arbeit kaum Rücklagen bilden kann.

Andererseits würde ich aus persönlichen und gesundheitlichen Gründen nicht als Angestellte oder Musik Lehrerin im Regelunterricht arbeiten wollen oder können. Institutionen wie Schule erscheinen mir als eng und normativ, vielleicht weil ich als Kind und Jugendliche im Bereich Musik eher entmutigende oder langweilende Erfahrungen gemacht habe. Die aktuelle Situation in Kindergärten und Schulen erlebe ich oft als desaströs und menschenfeindlich.

Ich wollte daher am Ende der Reflexionen nochmal betonen, dass ich meine freiberufliche, musikalische Arbeit - auch wenn es manchmal anstrengend ist - gerne mache, sofern es ausreichend Finanzierung, klare Strukturen, verbindliche MitarbeiterInnen und Ansprechpersonen vor Ort gibt.

Hier endet meine Abschlussarbeit zum Thema Musikspielraum, die für mich ein Anlass war, mich auf verschiedenen Ebenen mit meiner freiberuflichen Tätigkeit als Musikerin in der Arbeit mit Kindern auseinanderzusetzen und Einblicke in das umfassende Arbeitsfeld zu gewähren.

6. Literaturverzeichnis

Baer U., Frick-Baer G.

Klingen um in sich zu wohnen (Band 1 und 2)

Neukirchen-Vluyn

Bandura, A. (1997)

Self-efficacy: The exercise of control., New York, NY: Freeman.

Campus Naturalis

Musiktherapie, Berlin 2015

Csikszentmihalyi M.

Das Flow-Erlebnis, Stuttgart 1985

Csikszentmihalyi M.

Flow - Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart 1990

Decker-Voigt H.

Aus der Seele gespielt, München 2000

Holzkamp K.

Lernen, Frankfurt 1993

Kohut H.

Die Heilung des Selbst, Frankfurt 1979

Lutz Hochreutener S.,

Spiel-Musik-Therapie, Hogrefe Verlag 2009

Maly C.

„Aspekte von Flow-Erleben in der (Jugend)Musik-Kultur am Thema
Psychedelic Trance“, 2001 (Diplomarbeit, Frankfurt am Main)

Plahl C., Koch-Temming H.(Hrsg)

Musiktherapie mit Kindern, Bern 2005

Quellen aus dem Internet:

Charles Limb, Allen Braun 2008

https://www.researchgate.net/publication/5550220_Neural_Substrates_of_Spontaneous_Musical_Performance_An_fMRI_Study_of_Jazz_Improvisation

Oktober 2024

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/resilienz>

Oktober 2024

<http://Flowskills.com>

April 2024

<https://adhs-kompakt.de/adhs-hyperfokus/>

Oktober 2024

<https://intrapsychisch.de/das-konzept-der-selbstwirksamkeit-nach-bandura/>

April 2024

<https://krank.de/koerperprozesse/flow/#penci-Flow-in-der-Musik>

April 2024

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-23526-0_6

April 2024

<https://www.mpg.de/17278639/musik-resilienz-coronakrise>

Oktober 2024

<https://www.musiktherapie.de/musiktherapie/was-ist-musiktherapie/>

April 2024



