

Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende

Bekannschaft mit dem Unbekannten

Oliver Schöndube





Westfälische Wilhelms-Universität Münster
Fachbereich 08 Geschichte und Philosophie
Institut für Musikwissenschaft und Musikpädagogik
Fach: Musiktherapie

Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende
Bekannschaft mit dem Unbekannten

Inaugural-Dissertation
zur Erlangung des akademischen Grades „Dr. phil.“
an der
Westfälischen Wilhelms-Universität, Münster (Westf.)
vorgelegt von:

Oliver Schöndube
(geb. in Helmstedt)

2020

1. Gutachterin: Frau Prof. Dr. phil. Rosemarie Tüpker
2. Gutachterin: Frau Prof. Dr. biol. hum. Susanne Bauer
Vorsitzender des GbA: Prof. Dr. Patrick Säger
Tag der mündlichen Prüfung: 10. Mai 2021

Oliver Schöndube

Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende



Wissenschaftliche Schriften der WWU Münster

Reihe XVIII

Band 20

Oliver Schöndube

Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende

Bekannschaft mit dem Unbekannten

Wissenschaftliche Schriften der WWU Münster

herausgegeben von der Universitäts- und Landesbibliothek Münster

<http://www.ulb.uni-muenster.de>



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Buch steht gleichzeitig in einer elektronischen Version über den Publikations- und Archivierungsserver der WWU Münster zur Verfügung.

<https://www.ulb.uni-muenster.de/wissenschaftliche-schriften>

Oliver Schöndube

„Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende. Bekanntschaft mit dem Unbekannten“

Wissenschaftliche Schriften der WWU Münster, Reihe XVIII, Band 20

Verlag readbox unipress in der readbox publishing GmbH, Dortmund

www.readbox.net/unipress

Zugl.: Diss. Universität Münster, 2021

Dieses Werk ist unter der Creative-Commons-Lizenz vom Typ 'CC BY-SA 4.0 International'

lizenziert: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

Von dieser Lizenz ausgenommen sind Abbildungen, welche sich nicht im Besitz des Autors oder der ULB Münster befinden.



ISBN 978-3-8405-0259-0 (Druckausgabe)

URN urn:nbn:de:hbz:6-17029772514 (elektronische Version)

direkt zur Online-Version:

© 2021 Oliver Schöndube

Satz: Oliver Schöndube

Titelbild: Oliver Schöndube (Klavatur mit Stimmgabel)

Umschlag: ULB Münster



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	V
1. Einleitung.....	1
2. Einführung in das Thema und seine theoretische Anbindung.....	5
2.1 Konzeptuelle Hintergründe	6
2.1.1 Salutogenese	7
2.1.2 Prävention	16
2.1.3 Resilienz	19
2.1.4 Selbstbehandlung.....	28
2.1.5 Erstes Zwischenspiel – zusammenfassende Gedanken	33
2.2 Angrenzende Begrifflichkeiten.....	34
2.2.1 Supervision	34
2.2.2 Beratung.....	40
2.2.3 Psychotherapie.....	41
2.2.4 Mentoring	44
2.2.5 Training.....	44
2.2.6 Musiktherapeutische Selbsterfahrung.....	45
2.2.7 Zweites Zwischenspiel – zusammenfassende Gedanken.....	47
2.3 Gesundheitswissenschaftliche Disziplinen unter Einbeziehung von Musik.....	47
2.3.1 Musikmedizin.....	49
2.3.2 Musikpsychologie	53
2.3.3 MusikerMedizin	55
2.3.3.1 Theoretische Einordnung.....	55
2.3.3.2 Praxisbeispiel: „Musikstudium und Gesundheit“ an der Zürcher Hochschule	58
2.3.4 Musiktherapie.....	60
2.3.5 Drittes Zwischenspiel – zusammenfassende Gedanken.....	64
2.4 Einordnung und Konkretisierung von Coaching und Musiktherapie	65
2.4.1 Coaching in Theorie und Praxis.....	66
2.4.1.1 Verortung von Coaching	66
2.4.1.1.1 Kompetenzen und Interventionen	80
2.4.1.1.2 Zur Wirksamkeit von Coaching.....	84

2.4.1.1.3	Zum Zusammenwirken neurowissenschaftlicher Erkenntnisse und psychotherapeutischer Wirkungsforschung	85
2.4.1.2	Wesentliche Aspekte ausgewählter therapeutischer Bezüge und Coaching-Ansätze unter Einbindung neurowissenschaftlicher Erkenntnisse	89
2.4.1.3	Übergreifende Aspekte mit Bedeutung für das Coaching.....	105
2.4.2	Psychologische Morphologie.....	119
2.4.2.1	Einführung und Überblick	119
2.4.2.2	Morphologisch orientierte Musiktherapie	123
2.4.2.3	Die vier Versionen	124
2.4.3	Viertes Zwischenspiel – zusammenfassende Gedanken	128
3.	Stand der Forschung.....	131
3.1	Recherche zur Materialbildung.....	131
3.1.1	Überblick zu Angeboten im Sinne eines musiktherapeutischen Coachings	132
3.1.2	Coachingangebote für Musiker*innen.....	134
3.1.3	Übersicht über Ergebnisse der Recherche zu musiktherapeutischem Coaching für Musikstudierende	136
3.2	Der Musiktherapeut als Coach.....	140
3.3	Coaching mit Musiktherapie	145
3.4	Coaching von Musikstudierenden.....	150
3.4.1	Die Zielgruppe der Musikstudierenden im musiktherapeutischen Coaching	151
3.4.2	Praxisbeispiel: Das Freiburger Präventionsmodell.....	154
4.	Forschungsvorhaben: Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende	165
4.1	Forschungshypothese: Entstehung und Überblick.....	166
4.2	Konzeptualisierung: Musiktherapeutisches Coaching.....	168
4.3	Forschungsdesign.....	176
5.	Durchführung der Forschung.....	183
5.1	Die Zielgruppe der Musikstudierenden	183
5.2	Fragebögen als Bestands- und Bedarfsanalyse.....	188

5.2.1	Auswertung und Ergebnisse	189
5.2.2	Musikhochschulen und Universitäten	190
5.2.3	Beratungsstellen	192
5.2.4	Studierende.....	192
5.3	Musiktherapeutisches Coaching in der Praxis.....	194
5.3.1	Gelingensbedingungen.....	196
5.3.2	Grundlegende Methoden innerhalb der Coachings	197
5.3.3	Auswertung der Coachings	214
5.3.3.1	Protokolle	214
5.3.3.2	Tagebücher.....	215
5.3.3.3	Auswertung des musikalischen Materials der Coachings...216	
5.3.3.3.1	Beschreibung und Rekonstruktion als Untersuchungsmethodik.....	218
5.3.3.3.2	Die Gestaltfaktoren und ihr Zusammenwirken	221
5.3.3.3.3	Auswertung der Erst- und Letztimprovisationen	225
5.3.3.3.4	Übertragung der vier Behandlungsschritte	226
6.	Durchführung der Coachings.....	233
6.1	Zwölf Fallbeispiele aus dem musiktherapeutischen Coaching	234
6.1.1	Musiktherapeutisches Coaching mit Alba.....	236
6.1.2	Musiktherapeutisches Coaching mit Bianca.....	251
6.1.3	Musiktherapeutisches Coaching mit Camilla.....	269
6.1.4	Musiktherapeutisches Coaching mit Flora	288
6.1.5	Musiktherapeutisches Coaching mit Emanuele.....	302
6.1.6	Musiktherapeutisches Coaching mit Ginevra.....	320
6.1.7	Musiktherapeutisches Coaching mit Serena	329
6.1.8	Musiktherapeutisches Coaching mit Ilaria	349
6.1.9	Musiktherapeutisches Coaching mit Tonia	365
6.1.10	Musiktherapeutisches Coaching mit Marisa.....	386
6.1.11	Musiktherapeutisches Coaching mit Nuria	407
6.1.12	Musiktherapeutisches Coaching mit Remo.....	428
6.1.13	Zusammenstellung der Grundverhältnisse	448
7.	Ergebnisse und Überprüfung der Forschungshypothese.....	451
8.	Diskussion.....	459

9. Zusammenfassung	465
10. Ausblick	467
I Literaturverzeichnis	473
II Literaturhinweise – Internetquellen	499
III Abbildungsverzeichnis	505
IV Danksagung	507
V Anhang	509

Vorwort

Anstelle eines ausführlichen Vorwortes ist hier als erste Einstimmung ein Zitat des Schriftstellers Hanns-Josef Ortheil zu lesen, dessen Weg zur Sprache und zum Selbstausdruck die Musik war. In seinem schriftstellerischen Werk macht er deutlich, wie verwoben Musik und Sprache seien, wie sich beide miteinander verbinden und unterstützen können und schließlich die Sprache der Musik zum Klang der Sprache werden kann und wie, übertragen auf die vorliegende Arbeit, die Bekanntschaft mit dem zuvor Unbekannten eine Chance ist, die eigene Welt, sei es die Musik oder die Sprache, der anderen vertraut zu machen und so neue Möglichkeiten des Welterlebens und der eigenen persönlichen und musikalischen Entwicklung zu eröffnen. Und darüber hinaus, wie es sich anfühlen kann, die Musiken, die Grundlage des praktischen Teils dieser Untersuchung sind, wieder in Sprache zu verwandeln, um so ein Verständnis des Forschungsanliegens zu ermöglichen.

„Wie am Klavier kommen dann die Finger zum Einsatz – das ist die banalste Ähnlichkeit. Anstatt aber Töne hervorzubringen, bringen sie jetzt Texte hervor, die wie Musik gedacht sind. Und wie beim Musikhören erlebe ich klangliche Höhen und Tiefen sowie unterschiedliche Tempi, und ich erkenne Helles und Dunkles, Monochromes und Farbigen. So erhalte ich mir beim Schreiben die Illusion, mit Worten und Sätzen Musik zu machen.“

(Ortheil 2018, 237f.)

I. Einleitung

Anliegen der vorliegenden Forschungsarbeit ist es, sich dem insgesamt noch wenig untersuchten Gebiet des Coachings zu widmen, das sich zum einen wissenschaftlich und methodisch der Musiktherapie verpflichtet fühlt und sich zum anderen auf eine Zielgruppe fokussiert, die sich intensiv mit der Musik selbst auseinandersetzt, namentlich mit Musikstudierenden.

Resilienz und Selbstbehandlung sind Begriffe, die den Verfasser schon lange Zeit begleitet haben, allerdings noch ohne konkreten Weg, den sie sich bahnen konnten. So führte ein erster Weg über jene Erwachsene, die oftmals im Nachhinein bedauern, einst das aktive Musizieren aufgegeben zu haben, weiter zu den Jugendlichen, die Musik machen, jedoch im Begriff sind, dieses „an den Nagel zu hängen“¹, schließlich zu Kindern, welche die Musik als Resilienz-Faktor nutzen könnten, nochmals zurück zu den Erwachsenen, die sich im täglichen Leben so oft *selbst be-handeln*, nicht immer bewusst und doch wissend, warum und auch welche Musik in diesem Moment gerade besonders gut passt, bis schließlich auf einer gedanklichen Lichtung die Studierenden der musikalischen Fächer auftauchten. Mit ihnen trat eine Gruppe zutage, deren Mitglieder wenig von offensichtlichem gesellschaftlichen Interesse scheinen, denen es „doch ziemlich gut geht“, die noch relativ sorgenfrei durchs Leben gehen können, schon einiges hinter, aber noch so viel vor sich haben. Junge Menschen, die an einer Schnittstelle zwischen einer freiheitsliebenden Jugend und dem „ernsten“ Erwachsensein stehen, in einer Zeit die sehr wohl krisenhaft ist, viele Fragen oder Sorgen aufwirft sowie eigener Orientierung bedarf. An dieser Stelle soll das Konzept des musiktherapeutischen Coachings ansetzen. Es ist zum einen gespeist aus Erfahrungen des eigenen Musikstudiums und den Erfahrungen und Ideen vieler Bekannter und Freunde, die ebenfalls ein Musikstudium absolviert haben. Zum anderen wird es untermauert durch vertiefende Kenntnisse aus musiktherapeutischer und beratender Arbeit in klinischen und außerklinischen Kontexten. Die Musiktherapie hiermit deutlich im Raum der Prävention zu verankern und mit der Möglichkeit eines Coachings, also mit einer weniger pathogenetischen als vielmehr salutogenen Sichtweise zu verbinden, warf das Forschungsanliegen

¹ Hier lässt sich mittlerweile auf repräsentative Studien verweisen, die zeigen, dass und warum eine Vielzahl der jungen Musiker*innen tatsächlich das Musizieren aufgibt sowie mögliche Aspekte, wie und in welcher Form das Beibehalten beeinflusst werden kann (vgl. Heye/Knigge 2018, 192–210), auf die der Verfasser jedoch nicht weiter eingehen wird.

auf, das im praktischen Teil der Untersuchung als Angebot mit dem Titel *Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende* durchgeführt wurde.

Ein weiteres Anliegen dieser Arbeit ist es, zum Nach- oder auch *Um*-Denken anzuregen, da durch die Einbindung der Prävention die Kultivierung der persönlichen Gesundheit während eines Musikstudiums in den Blick genommen werden kann. Diese kann im Hinblick auf die Zurückführung zu Selbstheilungskräften und seelischer Widerstandskraft im gesellschaftlichen Kontext zudem Nachhaltigkeit bewirken.

Der Verfasser bemüht sich um den grundsätzlichen Einsatz gendergerechter Sprache unter Nutzung des Gendersternchens (*). Der als substantiviertes Partizip gebrauchte Begriff der Studierenden (anstelle von Student*innen) wurde trotz möglicher Kritik² aufgrund der noch weiten Verbreitung im Rahmen des Sprachgebrauches der Universität und des direkten Bezugs zum Studium beibehalten. Darüber hinaus wird sich wiederholt in allgemeinen Formulierungen, bei Komposita oder beispielsweise bei dem aus dem Englischen entlehnten Begriff *Coach* in der Regel die generisch maskuline Form Verwendung finden. Dies dient dann alleinig dem Lesefluss und möge als genderumfassend verstanden werden.

Die Arbeit umfasst fünf große Kapitel, explizit zu theoretischen Hintergründen, dem Stand der Forschung, ihrer Vorbereitung und Durchführung sowie Auswertung. Zunächst erfolgt in **Kapitel 2** eine ausführliche Einführung in das Thema, die deutlich machen soll, wie das musiktherapeutische Coaching entstanden ist und aus welchen theoretischen Quellen es sich speist, an welche Konzeptionen es grenzt und wie es sich neu organisiert. Dafür werden in den **Kapiteln 2.1** und **2.2** konzeptuelle Hintergründe und angrenzende Begrifflichkeiten eingeführt, welche diese Einordnung abstützen. Da die Musik Teil verschiedener Disziplinen ist, die sie als Mittel für ihre Prozesse nutzt und die sich intensiv mit Wirkung und Wahrnehmung auseinandersetzen, erfolgt in **Kapitel 2.3** eine Darstellung dieser auf Musik bezogenen Gebiete. Hier soll deutlich werden, dass die Zahl präventiver und gesundheitsfördernder Angebote insgesamt vermehrt und im Besonderen auch in der Ausbildung von Musiker*innen vorhanden ist, jedoch eine musiktherapeutische

² Hinweise dazu finden sich im Kompendium „Gendersensible Sprache. Strategien zum fairen Formulieren“ des Bundesverbandes der Kommunikatoren e. V. (BdKom). Berlin, o. J., o. V., abgerufen unter: https://bdkom.de/sites/default/files/meldungen_files/bdkom_kompendium_gendersensible_sprache.pdf [letzter Zugriff am 27.11.2020, 22:20 Uhr].

Sicht, die das Seelische mit der Musik selbst und selbst-behandelnd in den Kontakt bringt, fehlt. Im Fokus liegt hier sowohl ein Zugewinn an musikalischer Erfahrung, wiederum für die persönliche Auseinandersetzung sowie für den Kontakt zum Seelischen, als auch für das eigene Musizieren und Musiker*in-Sein mit der freien Improvisation. In **Kapitel 2.4** wird insbesondere das Coaching als Konzept und Zugang in den Blick genommen und wichtige Aspekte herausgearbeitet, die mit der morphologisch orientierten Musiktherapie in Verbindung gebracht werden, um für das zu entwickelnde musiktherapeutische Coaching den Weg zu bereiten.

Nach der theoretischen Einordnung erfolgt in **Kapitel 3** ein Überblick über bisherige Forschungen und bedingende Komponenten, die in das vorliegende Forschungsvorhaben und dessen Gestaltung und Durchführung münden. Die Verbindung von Musiktherapie und Coaching wird also noch einmal aufgegriffen und ein bestehendes Praxismodell beleuchtet, woraus ersichtlich wird, welche Möglichkeit die Musiktherapie und das Coaching in ihrer Verbindung für Musikstudierende zur Überwindung von Krisen und zur generellen Auseinandersetzung mit sich selbst bieten können.

Kapitel 4 befasst sich mit der Einbettung des Vorhabens in einen Forschungszusammenhang, zeigt Vorbereitungen und Fragen auf und entwickelt die zugrunde liegenden Annahmen, auf denen die Umsetzung des Forschungsprojektes schließlich erfolgte.

Konkretionen zur ersten, dem Kenntnisstand vor der Untersuchung entsprechenden, Hypothese sowie zur erfolgten Durchführung, zu Vorbereitungen, zu Bedingungen und besonders zur Auswertung mittels der Methode *Beschreibung und Rekonstruktion* erfolgen in **Kapitel 5**. Es wird erkennbar, welcher Logik die Methode folgt und schließlich den Boden bereitet für die tatsächliche Auswertung der durchgeführten Coachings.

Die zwölf Fallbeispiele, die in **Kapitel 6** dargelegt werden, stellen den zentralen Teil der Untersuchung dar. Sie bilden die vollzogenen Prozesse in den Coachings durch jeweils eine Nachbildung des Beginns und des Endes, anhand der betreffenden Sitzungen und mittels der Auswertung der dort entstandenen ersten und letzten Improvisationen ab. Im Anschluss werden in **Kapitel 7** die Ergebnisse zusammengetragen und mit der anfänglichen Forschungshypothese rückverbunden, in **Kapitel 8** diskutiert und in **Kapitel 9**

zusammengefasst. **Kapitel 10** soll abschließend einen Ausblick darauf geben, was folgende Forschungsarbeiten in der vorliegend begonnenen Richtung weiterfragen, entwickeln und erweitern könnten.

Die Arbeit bewegt sich mit der Idee des Coachings, sozusagen einem Angebot für „Gesunde“, in einem bisher wenig thematisierten und auf den ersten Blick möglicherweise nicht vollständig musiktherapeutischen Feld. Die Musiktherapie zielt jedoch grundsätzlich darauf, Gesundheit wiederherzustellen, zu fördern und zu erhalten und schließt somit das Format wieder ein.

Von daher ist es von Bedeutung, dass der Verfasser Musiktherapeut ist, da zum einen auf musiktherapeutische Methoden zurückgegriffen wird und zum anderen Grenzen zwischen Coaching und therapeutischen Situationen manchmal fließend sein können und dennoch mitgedacht und gewahrt bleiben sollten. Oftmals wird das Coaching als „Hilfe zur Selbsthilfe“ (Rauen 2014, Kapitel 1.2) beschrieben. Zu dieser *Selbsthilfe* und musiktherapeutisch angelehnter *Selbstbehandlung* etwas beitragen zu können, ist ebenso ein wichtiges Ziel: Die Studierenden sollen auf ihrem Weg unterstützt werden, um ihnen einen neuen Einblick in innere Prozesse, Bewältigungsstrategien und musikalisches Tun zu ermöglichen. Insbesondere über die musiktherapeutische Methode der freien Improvisation kommen die Studierenden in Kontakt mit einer für sie weitgehend unbekanntem Ausdrucks- und Erfahrungsmöglichkeit. Hier wird die *Bekanntschaft mit dem Unbekannten* angebahnt. Die Studierenden lernen etwas Neues, sich selbst, neue Zugänge zum Musizieren oder zu ihren Fragen und Anliegen kennen und machen sich mit ihm bekannt. Das Unbekannte weist dazu behutsam in Richtung des Unbewussten, das sich in den Improvisationen einen Weg bahnt und mit dem sich die Studierenden auseinandersetzen können.

Es erfolgt eine Anonymisierung der persönlichen Daten, um ein Wiedererkennen der einzelnen Studierenden zu vermeiden, die sich freiwillig auf die intensiven und sehr persönlichen Prozesse eingelassen haben.

2. Einführung in das Thema und seine theoretische Anbindung

Zwei jeweils große wissenschaftstheoretische und praktische Gebiete, die sich der Unterstützung von Menschen verpflichtet haben, sollen im Rahmen dieser Arbeit zusammengeführt werden. Eine Einführung in beide Teilbereiche ist hierfür zunächst sinnvoll. Je nachdem, in welche Beziehung Coaching und Musiktherapie gesetzt werden, lassen sich unterschiedliche Perspektiven in den Fokus nehmen, aus denen eine Annäherung an das Thema möglich ist. Dieses soll im Folgenden geschehen. Insbesondere in der gewählten Bezeichnung, dem *musiktherapeutischen Coaching*, wird der angestrebte Fokus deutlich und stellt die Besonderheiten eines Coachings dar, das sich Methoden der Musiktherapie bedient. Zudem wird es noch einmal weiter spezifiziert, indem es sich an eine eingegrenzte Gruppe, die der *Musikstudierenden*, wendet.

Entsprechend lautet der beschreibende Titel der vorliegenden Arbeit *Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende*³.

Was die Auswahl weiterhin besonders macht, ist die lange diskutierte Frage, ob es überhaupt möglich sei, mit Musiker*innen Musiktherapie zu machen. Da Musiker*innen eine feste und andere Beziehung zur Musik und ihrer Ausübung haben, scheint die Frage zunächst berechtigt, auch da es im grundlegenden Verständnis der Musiktherapie nicht um die Musik an sich geht. Die Musik ist Mittel zum Ausdruck innerpsychischer Prozesse. Sie lädt das Seelische ein, sich zu zeigen und verstanden zu werden und bietet hierfür vor allem leicht spielbare Instrumente an und stellt einen Raum bereit, in dem *Falsch* oder *Richtig* keine angemessenen Kategorien sind, sondern eben ein sehr persönlicher Ausdruck mittels der Musik. Dieser Zugang scheint für Nicht-Musiker*innen gut möglich zu sein. Von Musiker*innen könnte man annehmen, dass es deutlich weniger möglich bis unmöglich scheint, ihre Musizierpraxis mit den teilweise sehr genauen Vorgaben zu modifizieren und sich auf einen musikalischen Prozess einzulassen, der das bisher gewohnte Fokussieren auf ein „vorgeschriebenes“ und mit Erfolg verbundenes Üben gänzlich außer Acht lässt. Durch die Erfahrungen im MTC könnte die freie, musiktherapeutische Improvisation als eine wertvolle Erweiterung ihres bis-

³ Für eine bessere Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf der Arbeit für Musiktherapeutisches Coaching, auch für die flektierte Form, in der Regel die Abkürzung MTC genutzt.

herigen Musikbegriffes bzw. als Chance und Zugewinn erfahren werden. Hierdurch kann ein neuer – möglicherweise zu Beginn ungewohnter oder gar unangenehmer – Erfahrungswert der Handhabung und Wahrnehmung der Instrumente angeregt werden, der auch eine positive Auswirkung auf das eigene Erleben mit sich selbst in der Musik in sich birgt.

2.1 Konzeptuelle Hintergründe

Das Denken in Konzepten dient zum einen der Einordnung des eigenen Denkens, zum anderen hilft es, einen Rahmen zu gestalten, in dem sich die vorliegende Forschung bewegen kann.

Einige grundlegende Konzepte aus dem Bereich gesundheitswissenschaftlicher Theorien werden im Folgenden kurz dargestellt, um den Raum aufzuspannen, in dem die Forschung konzeptionell stattgefunden hat und von dem aus sie gleichsam weitergehen kann, wenn entstehende Fragen in weiteren Forschungen berücksichtigt würden.

Das MTC hat neben der „Problemlösung“ als wichtige Bestandteile auch die Persönlichkeitsentwicklung und eine Art Profilschärfung im Blick. Es bewegt sich nicht in erster Linie im therapeutischen Kontext, beschäftigt sich jedoch beispielsweise mit Möglichkeiten, Situationen zu balancieren und Gleichgewichte wieder herzustellen. Dies zeigt sich ferner im Konzept der morphologischen Musiktherapie und der morphologischen Psychologie, wenn beispielsweise das Gleichgewicht der Gestaltfaktoren ein gesundes Seelisches beschreibt. Die Gestaltfaktoren sind zudem Bestandteil der Auswertungsmethodik des praktischen Teils, was im Rahmen der Darstellung der musiktherapeutischen Coaching-Praxis innerhalb des fünften Kapitels noch einmal deutlich werden wird. Eine andere Idee von Gleichgewicht gibt das Konzept der Salutogenese, das im Folgenden beschrieben wird. Das Wiederherstellen eines Gleichgewichtes scheint somit zentrale Bedeutung für einen theoretischen Hintergrund und die praktische Durchführung zu sein.

Die Weltgesundheitsorganisation (nachfolgend abgekürzt als WHO) hat 2013 (WHO 2013a) ein Papier veröffentlicht, das den Titel „Gesundheit 2020“ trägt. Es handelt sich dabei um ein Rahmenkonzept, in dem Inhalte und Handlungsstrategien zusammengetragen werden, welche Gesundheit und Wohlbefinden zu einem gesamtgesellschaftlichen Ziel und Aufgabe erklären. Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Bildung wird darin

ebenfalls benannt und es wird beschrieben, wie sehr die Gesundheit Wert und Ressource sowie Leistungsmöglichkeit jedes einzelnen und damit auch der Gesellschaft in ihrem gesamten Funktionieren darstellt. Hieran anknüpfend wird deutlich, wie wichtig niedrigschwellige und frühzeitige Angebote sind, um die Gesundheit in dieser Vielschichtigkeit zu betrachten und zu fördern. Sich mit dem Gleichgewicht der Gesunderhaltung auseinander zu setzen, ist ferner Anliegen des Konzeptes der *Salutogenese*, welches im Folgenden beschrieben wird.

2.1.1 Salutogenese

Das Modell der *Salutogenese* ist eng verbunden mit einem Menschenbild, das davon ausgeht, dass präventive – also gleichgewichtserhaltende – Maßnahmen von vorrangiger Bedeutung sind. Die Erhaltung der Gesundheit wird also in den Fokus gerückt, damit letztendlich weniger pathogenetische Behandlung („Wiedergesundmachung“) erfolgen muss.

Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) hat sich im Laufe seiner Forschungen intensiv mit der Frage der Salutogenese beschäftigt, seine Gedanken in mehreren Werken veröffentlicht und den Begriff in die wissenschaftliche Landschaft implementiert. In seiner Konzeption geht es darum, im Sinne der Prävention dafür Sorge zu tragen, die Menschen möglichst gesund zu erhalten und diese Aufgabe auch aus gesellschaftlicher Perspektive zu betrachten (vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [nachfolgend abgekürzt als BZgA] 2001, 24–27). Dementsprechend ist es sinnvoll, sich über die Bedingungen Gedanken zu machen, die zu einer *Gesunderhaltung* führen. Antonovsky hat seine Forschungen bereits in den 1970er Jahren in den USA veröffentlicht, im deutschen Sprachraum hingegen sind Werke zur Salutogenese erst Ende der 1990er Jahre erschienen (vgl. BZgA 2001, 9).⁴

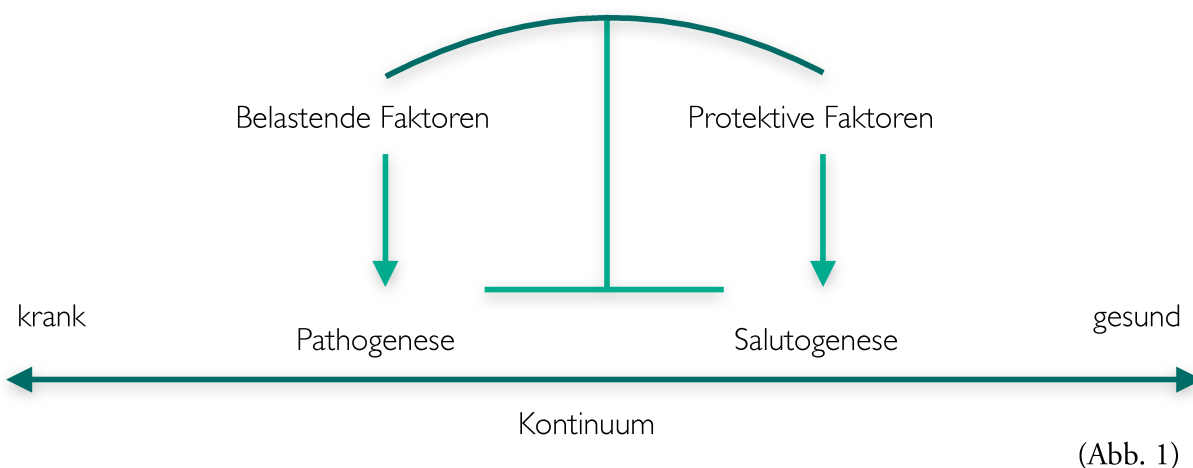
Die Idee der Salutogenese stellt die Betrachtung der Gesundheit als Gleichgewicht in den Mittelpunkt und wendet sich ab von einer auf Defizite bezogenen Betrachtungsweise des Menschen. Antonovsky selbst gibt keine genaue

⁴ Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat 2001 eine Expertise zum Konzept der Salutogenese veröffentlicht, in der sowohl das Modell vorgestellt als auch der Stellenwert und der allgemeine Diskussionsstand zum Thema dargestellt werden. Antonovskys Werk: „Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit“ ist in einer erweiterten Herausgabe von Alexa Franke 1997 auf deutsch erschienen (die engl. Originalausgabe 1987).

Definition von Gesundheit ab. Jedoch ist damit keine Verneinung von Krankheit gemeint, vielmehr gilt es für den Umgang damit eine Perspektive einzunehmen, welche die gesundmachenden und -erhaltenden Bedingungen in den Mittelpunkt gesellschaftlicher Betrachtung stellt und so eine Erweiterung einer einseitigen Sichtweise darstellt. Für Antonovsky gibt es demnach weder ausschließlich den einen noch den anderen Zustand. Diese Grundgedanken stützen die Idee, sich sinnvollerweise zu jeder Zeit mit Gesundheit fördernden Umständen zu beschäftigen.

Gesundheit, bezogen auf Soma und Psyche, lässt sich folglich als einen lebenslangen Gleichgewichtsprozess beschreiben (vgl. Klinkner 2019, 208ff.).

Das Modell der Salutogenese orientiert sich an einer ganzheitlichen Sichtweise auf den Menschen. Lotte Habermann-Horstmeier zeichnet in ihrer Darstellung anschaulich Antonovskys Kontinuum nach, welches als „HEDE-Kontinuum“ (Abb. 1)⁵ bezeichnet wird und die jeweiligen Endpunkte „Health-Ease“ und „Dis-Ease“ aufweist (vgl. Habermann-Horstmeier 2017, 18–20).



Hierin wird deutlich, dass die Extreme „völlig gesund“/„völlig krank“ nicht existieren, sondern immer beide Anteile in unterschiedlicher Ausprägung vorhanden sind.

Daran schließt sich also die Frage an, wie eine Bewegung zu mehr Gesundheit und weniger Krankheit unterstützt werden kann. Die „allgemeine Grundhaltung eines Individuums gegenüber der Welt und dem eigenen Leben“ (BZgA 2001, 28) beschreibt Antonovsky als bestimmend für den Gesundheitszustand des Menschen. Entscheidender Aspekt hierbei ist das *Kohärenzgefühl*

⁵ Der hier dargestellten, leicht adaptierten Abbildung liegt die „Abbildung 1-3“ zum HEDE-Kontinuum in Habermann-Horstmeier (2017, 19) als Vorlage zugrunde.

jedes einzelnen Menschen. Unter Kohärenz (sense of coherence) versteht er das Gefühl, sich in einem Zusammenhang zu erleben. Dieser die Grundhaltung bestimmende Zusammenhang setzt sich nach Antonovsky aus drei Merkmalen zusammen, namentlich aus drei Gefühlsbeschreibungen (BZgA 2001, 29f.): (1) Das „Gefühl von Verstehbarkeit (sense of comprehensibility)“ (ebd., 29) meint die Fähigkeit von Menschen, sich kognitiv mit Situationen auseinandersetzen und dieses verarbeiten zu können. (2) Das „Gefühl von Handhabbarkeit (sense of manageability)“ (ebd.) fügt dem eine emotionale Sicht bzw. Überzeugung hinzu, die eine Art Gewissheit gibt, dass problematische Situationen tatsächlich lösbar sind. Und schließlich (3) das „Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit (sense of meaningfulness)“ (ebd., 30). Letzteres Merkmal beschreibt, dass Situationen im Leben als sinnvoll erlebt werden, auch mit der Idee, sich ihnen als Aufgaben stellen zu wollen (vgl. ebd.). Die BZgA bringt es in ihren Ausführungen kompakt auf den Punkt:

„Das Kohärenzgefühl ist ‚eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, daß erstens die Anforderungen aus der inneren oder äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind und daß zweitens die Ressourcen verfügbar sind, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden. Und drittens, daß diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investition und Engagement verdienen.‘“ (Antonovsky, 1993a, S. 12; Übersetzung durch Franke & Broda, zitiert nach BZgA 2001, 30)

Das *Kohärenzgefühl* selbst ist also keine Strategie im Umgang mit schwierigen Situationen, sondern eher eine zugrundeliegende Haltung, die dann das strategische Umgehen leitet. Nach Habermann-Horstmeier (2017, 19) ist es eines von drei zentralen Elementen des Salutogenese-Konzeptes. Die anderen beiden sind die *Widerstandsressourcen*, also die eigenen Möglichkeiten und Strategien, mit Stressoren umzugehen und die *gesellschaftlichen Voraussetzungen und Ressourcen*, ergo eine freiheitliche und friedliche Gesellschaft, die wiederum eine wesentliche Grundlage für die Entwicklung der persönlichen Ressourcen darstellt (vgl. ebd.).

Die Zustände Gesundheit und Krankheit zu definieren ist, wie bereits erwähnt, nicht ganz einfach. An einigen Stellen sind die Definitionen eher fließend und neben einer gesellschaftlichen Sicht zudem eben von einer jeweili-

gen persönlichen Haltung beeinflusst. Die WHO benennt wie gesagt in ihrem Rahmenkonzept „Gesundheit 2020“ Gesundheit als „eine Ressource, die es jedem Bürger ermöglicht, sein Potenzial auszuschöpfen und zur Entwicklung der Gesellschaft insgesamt beizutragen“ (WHO 2013a, 188).

Hier ist Gesundheit im gesellschaftlichen Kontext verankert und somit als gesellschaftliches Gut von Bedeutung. Entsprechend lässt sich der Gedanke Antonovskys auch in gesellschaftspolitischer Perspektive beleuchten, einschließlich einer möglichen Diskussion um Kosten einer Gesellschaft, die ihre Denkweise eher salutogen ausrichtet und weniger pathogenetisch orientiert.

Seit Antonovsky setzen sich unterschiedliche Institute und Personen mit dem Konzept der Salutogenese auseinander. Das *Zentrum für Salutogenese*⁶ beispielsweise beschäftigt sich eingehend mit der Verbreitung des Konzeptes der Salutogenese und bietet in diesem Rahmen auch individuelle Coachings an. Im Coaching wird am Erreichen einer vorher formulierten Wunschlösung in drei Schritten gearbeitet (vgl. Zentrum für Salutogenese 2020): Zunächst geht es um die genaue Wahrnehmung und Beschreibung der aktuellen Situation, im Anschluss um eine erste Handlungsplanung unter Berücksichtigung von Ressourcen und Kompetenzen und schließlich um die „Imaginierte Bilanz“⁷ (vgl. ebd.). Als Zeitumfang für das Coaching werden bis zu maximal fünf Sitzungen mit einer Dauer von je einer bis zwei Stunden veranschlagt. Der letzte Schritt, die „imaginierte Bilanz“ (Zentrum für Salutogenese 2020) bereitet durch intensive Reflexion den Ablauf der folgenden Handlungen vor, welcher dann solange verändert werden kann, bis eine Realisierung angemessen und sinnvoll erscheint und von den Klient*innen nach dem Coaching tatsächlich umgesetzt werden kann bzw. soll.

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Rahmen des Konzepts der Salutogenese ist der Umgang mit Stress.

⁶ Die Stiftung beschäftigt sich besonders mit salutogener Kommunikation und beschreibt dies ausführlich auf ihrer Internetpräsenz <https://www.salutogenese-zentrum.de/cms/main/startseite/home.html> [letzter Zugriff am 06.01.2020, 13:30 Uhr].

⁷ Detaillierte Informationen finden sich auf der Internetseite des Zentrums für Salutogenese <https://www.salutogenese-zentrum.de/cms/main/startseite/home.html> [letzter Zugriff am 06.01.2020, 13:30 Uhr]. Auf eine genauere Darstellung wird an dieser Stelle verzichtet. Es soll jedoch, ohne genaue inhaltliche Beschreibung, insbesondere die existierende Verbindung von Salutogenese und Coaching benannt werden.

„Antonovsky definiert Stressoren als *„eine von innen oder außen kommende Anforderung an den Organismus, die sein Gleichgewicht stört und die zur Wiederherstellung des Gleichgewichtes eine nicht-automatische und nicht unmittelbar verfügbare, energieverbrauchende Handlung erfordert.“*“ (Antonovsky, 1979, S. 72, zitiert nach BZgA 2001, 32f.)

Stress ist aktuell ein in allen menschlichen Zusammenhängen auftauchendes Thema. Stress wird mittlerweile als eine der bedeutenden Ursachen für viele Krankheiten angesehen. Die Stressforschung beschäftigt sich schon seit längerem mit dem Phänomen und hat im Laufe der Zeit verschiedene Theorien bzw. Konzepte hervorgebracht und entwickelt sich heute auch mittels neurowissenschaftlicher Forschung weiter, was wiederum Auswirkungen auf das musiktherapeutische Handeln hat. Auf die Herkunft des Wortes *Stress* verweist Thomas Stegemann (2018).

„Der Begriff ‚Stress‘ geht in seiner heutigen Bedeutung auf den ‚Vater der Stressforschung‘, den ungarisch-kanadischen Mediziner Hans Selye (1907–1982), zurück. Er charakterisierte ‚Stress‘ als *„eine nichtspezifische Reaktion des Körpers auf jede beliebige Art von Anforderung“*.“ (Selye, 1979, 126, zit. nach Stegemann 2018, 153f.)

Stress ist ein persönliches, ein psycho-soziales, aber auch ein neurobiologisches Phänomen. Man denke nur an das „Stresshormon“ Cortisol, dessen „epigenetische Prägung [...] bereits vorgeburtlich“ (Roth/Strüber 2018, Kapitel 3.8) beginnt. Letzteres ist zudem bekannt durch Forschungen, die sich auch mit der von musikalischen Prozessen unterstützten Ausschüttung von Botenstoffen, wie Endorphinen, Dopamin, Oxytocin oder Vasopressin beschäftigen (vgl. Roeske 2010, 50; Kölsch 2019, 143/197f.; Stegemann 2018, 146–152). Dazu geben Gerhard Roth und Alica Ryba weitere Hinweise und bestätigen die Zusammenhänge zwischen Oxytocin und dem Umgang mit Stress (vgl. Roth/Ryba 2016, 183, 326). Dies deutet schon an dieser Stelle auf die Wichtigkeit der wohlwollenden Haltung des Coaches und die Wirksamkeit der „therapeutischen Allianz“ (Roth/Ryba 2016, 326) hin, welche an eine positive bzw. Sicherheit und Vertrauen gebende Verbindung anknüpfen kann. Durch das Vertrauensverhältnis zwischen den Beteiligten und in die angewandte Methode selbst kommt es „meist schnell zu einer deutlichen Erhöhung der Ausschüttung des ‚Bindungshormons‘ Oxytocin“ (Roth 2018, 118) bei beiden, was wiederum die Ausschüttung von Cortisol reduziert und zu

einer Erhöhung „des ‚Beruhigungs-Transmitters‘ Serotonin sowie der ‚lusterzeugenden‘ und belohnenden hirneigenen Opioide“ (ebd.) führt.

Stress ist psychisch und physisch spürbar, mit Auswirkungen auf Gehirn, Stoffwechsel und Immunsystem, was in vielen Studien bearbeitet wird. Für Antonovsky stehen die psychosozialen Stressoren im Vordergrund seiner Betrachtungen, da hier seine Idee des Kohärenzgefühls ansetzt und diese Stressoren gleichsam in modernen, industrialisierten Gesellschaften am meisten vorkommen (vgl. BZgA 2001, 33). Bei anderen, direkt auf die Gesundheit einwirkenden physikalischen und biochemischen Stressoren wie beispielsweise Kriegen oder schwerwiegende Krankheiten, erscheint eine pathogenetische Betrachtungsweise sinnvoll, da hier eine direkte Beseitigung anzustreben ist. (vgl. ebd.).

Schließlich unterscheidet die Stressforschung noch zwischen positivem (Eustress) und negativem (Distress) Stress (vgl. Kaluza 2018a, 35). Ganz ohne Stress würde der Körper keine anregenden Stimuli erhalten und so ist aus dieser Perspektive Stress bis zu einem gewissen Maß sogar nötig und gesund. Problematisch für die Gesundheit wird es jedoch, wenn der Stress zu viel und vor allem chronisch wird. Demnach ist es wichtig, zu schauen, welche Bewältigungsstrategien Menschen haben oder entwickeln können, um mit (negativem) Stress umzugehen. Je besser es ihnen gelingt, entstehende Spannungen zu bewältigen, umso gesundheitsförderlicher wird die Wirkung sein. Das heißt mit Bezug zum Kohärenzgefühl, je stärker dieses ist, umso angemessener werden die Menschen auf die jeweilige Situation reagieren und sich weniger bedroht fühlen (vgl. BZgA 2001, 33f.). Bei seiner Forschung zur Spannungsbewältigung hat Antonovsky „generalisierte Widerstandsressourcen“ (ebd., 34) entdeckt.

„Widerstandsressourcen haben zwei Funktionen: Sie prägen kontinuierlich die Lebenserfahrungen und ermöglichen uns, bedeutsame und kohärente Lebenserfahrungen zu machen, die wiederum das Kohärenzgefühl formen. Sie wirken als Potenzial, das aktiviert werden kann, wenn es für die Bewältigung eines Spannungszustandes erforderlich ist.“ (BZgA 2001, 34)

Für eine persönliche Einschätzung wurde die SOC-Skala (SOC = Sense Of Coherence) entwickelt, ein „Fragebogen zur Lebensorientierung“ (BZgA 2001, 134), um zu sich mit dem eigenen Kohärenzgefühl auseinanderzusetzen. Die-

sen und weitere Gedanken mit einbeziehend beschreibt beispielsweise der Stressforscher Gert Kaluza seine Konzeption eines Gesundheitsförderungsprogramms (Kaluza 2018b, 71–80) und gibt damit Impulse und nachfolgend praktische Anregungen für die (Weiter-)Entwicklung der persönlichen Stresskompetenz.

Mit der Expansion von Stress wächst auch die Auswahl an Möglichkeiten, dem Stress zu begegnen. Die WHO (WHO 2013b) spricht sich deutlich für die Entwicklung und Unterstützung der Menschen in ihrer Gesundheitskompetenz aus und sieht diese als sehr wichtiges Merkmal einer modernen und eben gesunden Gesellschaft. Schon seit der *Ottawa Charta*⁸ von 1986 ist die Gesundheitsförderung formuliertes Ziel der Weltgesundheitsorganisation (WHO 1986). Maßnahmen wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen oder Yoga werden anteilig als präventive Maßnahmen von den Krankenkassen getragen. Mit dem Thema Stress und Burnout haben sich viele Autoren unterschiedlicher Ausrichtung beschäftigt und je nach Perspektive praktische oder bzw. und theoretische Hinweise gegeben (vgl. Buchenau 2014 und Buchenau/Nelting 2015, Orszulik 2017, Kaluza 2018a). Burnout (engl. = Ausbrennen) „bezeichnet einen andauernden und schweren Erschöpfungszustand infolge einer chronischen Stressreaktion mit sowohl körperlichen als auch seelischen Beschwerden“ (Kaluza 2018a, 41). Es ist scheinbar die letzte Stressstufe und damit auch der Übergang vom einen zum anderen erfolgt, tauchen beide Begriffe oftmals gemeinsamen auf. Da darüber hinaus Stress ein allgemein gesellschaftliches Phänomen ist, weisen auch die Veröffentlichungen ein breites Spektrum auf, das einer kritischen Beleuchtung bedarf. Viele Erfahrungen werden aus der Praxis generiert und beziehen als Quelle oftmals die eigenen Erfahrungen mit ein, aus denen heraus bisweilen konkrete Hilfestellungen an andere weitergegeben werden sollen. So bezieht sich beispielsweise Joe Orszulik⁹ (2017) direkt auf seine eigenen Erfahrungen als Musiker und hat daraus eine Art Trainingsprogramm entwickelt, das mithilfe konkreter Handlungsimpulse zu einer Verhaltensänderung beitragen soll.

⁸ Die genaue Definition der Gesundheitsförderung mit ihren Werten und Methoden bzw. Maßnahmen findet sich im Dokument der WHO (1986): http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf [letzter Zugriff am 10.01.2020, 19:00 Uhr].

⁹ Laut Orszuliks Internetpräsenz arbeitet er selbst als Hypnotiseur, Autor und Redner und führt Coachings durch, allerdings nicht spezialisiert auf Musiker: <https://joe-orszulik.de> [letzter Zugriff am 11.04.2020, 14:42 Uhr].

Seine eigenen Erfahrungen und der dem Leser zugewandte Schreibstil bieten auf leichte Weise eine Identifikationsmöglichkeit an. Letztlich ließe sich sein Programm auch mit einer allgemeinen gesunden und gesund erhaltenden Lebensführung beschreiben, in der Arbeit und Freizeit, Anforderung und Ausgleich zu balancieren sind.

Sehr ausführlich und fundiert setzt sich Kaluza (2018a/b) mit dem Phänomen Stress auseinander, hat aus dieser Auseinandersetzung konkrete Angebote entwickelt und bietet in seinen Ausführungen praktische Übungen an. Er benennt dabei wichtige Aspekte, wie beispielsweise die Beschäftigung mit der eigenen Selbstwirksamkeit. Letztere definieren Cord Benecke und Heidi Möller als ein „Mindestmaß an Kontrolle [des Menschen, *Anm. d. V.*] über die wichtigsten Belange seiner Umwelt“ (Benecke/Möller 2019, 135) und beschreiben sie als „zentrales Motiv“ (ebd.).

Kaluza hebt mit Verweis auf sein Modell der „drei Hauptsäulen des individuellen Stressmanagements“ (Kaluza 2018a, 92)¹⁰ (instrumentelle, mentale und regenerative Stresskompetenz), abschließend hervor, dass immer wieder individuelle Wege zu finden seien, um den persönlichen Umgang mit Stress zu gestalten (vgl. Kaluza 2018a, 91–99).

Eva Bamberg und Sylvie Vincent-Höper (2018) setzen sich kritisch mit dem Gesundheitsbegriff und möglichen Interventionen auseinander, die sich für den Übertrag ins Coaching eignen bzw. die sich bereits in entsprechend entwickelten Coaching-Konzepten wiederfinden, wie beispielsweise im Gesundheits-Coaching (vgl. Bamberg/Vincent-Höper 2018, 237). Es geht bei den skizzierten Konzepten darum, wie Gesundheit innerhalb von Coaching erhalten bleiben, aber auch ebenso als Thema im Coaching genutzt und gestaltet werden kann. Hier zeigt sich der Rückbezug zu den hiesigen Darstellungen von Aspekten des Gesundheitsbegriffs.

Nicht zuletzt geht es in solchen Coachingrichtungen, welche die persönliche Situation deutlich in den Prozess mit einbeziehen, darum, die Klient*innen in ihrer Gesundheit und deren Erhalt respektive mit präventiven Maßnahmen zu unterstützen. Bamberg und Vincent-Höper merken kritisch an, dass dies immer angemessen geschehen solle, ohne dass es in eine „Wohlfühl-Ideologie“ (Bamberg/Vincent-Höper 2018, 242) abdrifte und doch die per-

¹⁰ Für eine detaillierte Beschreibung von Kaluzas theoretischen und praktischen Ausführungen zum Umgang mit Stress wird auf die Originalpublikationen verwiesen.

sönlichen (Verhaltensprävention) und besonders die situativen Umstände bzw. Bedingungen (Verhältnisprävention) mit berücksichtigt würden.

Zu bedenken bleibt, dass viele der Maßnahmen, welche die Gesundheit im Sinne von Prävention also auch im Coaching fördern wollen, zunächst insbesondere auf die Gesunden abzielen. Hier zeigt sich erneut eine Abgrenzung zur Therapie. Bamberg und Vincent-Höper formulieren es so:

„Mit einem Klienten zu erarbeiten, wie Handlungsspielraum erhöht und Belastungen reduziert werden können, ist nur dann möglich und sinnvoll, wenn auch entsprechende Optionen bestehen.“ (Bamberg/Vincent-Höper 2018, 242)

Aus der Beschäftigung mit der Salutogenese und später mit der Resilienzforschung (vgl. Kapitel 2.1.3) führt der Blick nun zum nächsten, mit ihr zusammenhängenden Kapitel zur Prävention. Nach der Betrachtung der Faktoren, welche die Gesunderhaltung positiv beeinflussen können, wird auch deutlich, dass frühzeitiges und damit *präventives* Handeln sinnvoll ist.

Letztlich ist auch das vorliegende Forschungsprojekt zu Teilen aus der Frage nach einer musiktherapeutischen Möglichkeit des Umgangs mit Stress entstanden und erweitert beispielsweise den Blick der oben genannten am Körper orientierten Maßnahmen. So ließe sich also bereits an dieser Stelle gedanklich eine Implementierung eines MTC für Musikstudierende anbahnen, wenn die Studierenden die Möglichkeit erhalten, sich schon während des Studiums mit Elementen der Gesunderhaltung auseinanderzusetzen und hierzu insbesondere durch musiktherapeutische Methoden Unterstützung erfahren, diese kennenlernen und möglicherweise auch weiterhin nutzen.

Antizipierend hebt Gerald Hüther (2004) bereits die Wirkung der Musik im Sinne der Salutogenese hervor, da die Musik durch die ihr innewohnende Ordnungskraft „die entscheidenden Voraussetzungen für eine Aktivierung emotional-kognitiver Verarbeitungsprozesse [erfüllt]: Überraschung durch Neuartigkeit, Vertrautheit durch Wiedererkennbarkeit und eigene Gestaltbarkeit durch Weiterentwicklungsfähigkeit. Am besten ausnutzbar und am effektivsten umsetzbar ist dieser Effekt im Rahmen musiktherapeutischer Improvisationen“ (Hüther 2004, 24).

2.1.2 Prävention

Das Phänomen der Prävention (von lat. *praevenire* = zuvorkommen) hängt eng mit einem gesellschaftlich relevanten Menschenbild zusammen. Es geht allgemein gesagt darum, durch entsprechende Maßnahmen unerwünschte Zustände, Verhaltensweisen oder Risiken zu minimieren oder gar zu verhindern. Damit hat es Bezug zu einer in der Gesellschaft verankerten Haltung, die einen bestimmten Blick auf ihre Individuen hat. Die gesellschaftspolitische Dimension von Prävention sei hier nur als Anregung erwähnt, auch im Zusammenhang mit ökonomischen Berechnungen, die angestellt werden können, um zu erwägen wie viel (oder wie wenig?) umfassende Präventionsmaßnahmen im medizinisch-sozialen Kontext kosten würden im Vergleich zu den Kosten die jährlich aufgewendet werden müssen, um pathogenetisch (also tatsächlich wieder gesund machend) wirksam zu werden.¹¹

Der präventive Gedanke ist seinem Ursprung nach zwar eher pathogenetisch, lässt sich in einem weiteren Verständnis jedoch gut mit dem Konzept der Salutogenese nach Antonovsky verknüpfen. So geht es wiederum um die Frage nach Gesunderhaltung und darum, in welchem Maße und auf welcher Ebene präventive Maßnahmen ergriffen und inwiefern sozusagen schützende Faktoren individuell unterstützt werden können. Beide haben letztlich das Ziel, die Gesundheit der Menschen bzw. einer Gesellschaft zu verbessern. Etwas vereinfacht ließe sich Prävention als mehr auf die praktische Umsetzung bezogen verstehen. So haben viele gesellschaftliche und gesundheitliche Bereiche, wie z. B. die Krankenkassen¹², ihre Prinzipien für präventives Handeln aufgestellt und körperliche Bewegungsangebote oder die Hinführung zu gesunder Ernährung ließen sich als entsprechende Prinzipien verstehen. Für den Bereich seelischer Gesundheit würden heute beispielsweise die Anregung zu Meditation und Achtsamkeitstrainings als anerkannt dazugehören, also hier besonders eine Prävention, die sich auf die Ressourcen bezieht (vgl.

¹¹ Dieser Anmerkung soll hier nicht weiter nachgegangen werden, jedoch soll angeregt werden, in den Berichten der großen Krankenkassen nachzulesen und sich über die getätigten Ausgaben zu informieren. Einige Bewegungen im Sinne der Prävention lassen sich hier feststellen (s. Hacker et al. 2012).

¹² Auskunft gibt beispielsweise der aktuelle Präventionsbericht des GKV Spitzenverbandes: https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_bgf/praeventionsbericht/praeventionsbericht.jsp [letzter Zugriff am 13.05.2020, 11:41 Uhr].

Klinkner 2019, 214f.; Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2019, Abschnitt 4, Leopold 2015, Abschnitt 5.4.3). Auch hier erweitert die aktuelle neurowissenschaftliche Forschung die bisherige Perspektive. Klassisch liegt der Fokus jedoch noch auf einer somatischen Gesundheit, eine Hinwendung zu einer ganzheitlicheren Sicht scheint jedoch stattzufinden.

Gunter Kreutz stellt eine Verbindung zwischen dem Musizieren und Antonovskys Salutogenese-Modell her, wobei die Kontextabhängigkeit von musikalischer Betätigung auf das Wohlbefinden zu bedenken bleibt (vgl. Kreutz 2017, 291–293).

„Daher wäre aus Sicht eines Musikers mit guter Gesundheit im Spielen von Musik ein präventive Bedeutung zu vermuten – und es existieren tatsächlich auch empirische Hinweise, die in diese Richtung deuten.“ (Kreutz 2017, 289)

Für die Musikstudierenden (im Vergleich mit Studierenden der Medizin, Psychologie und Sportwissenschaft) hat das *Freiburger Institut für Musikermedizin* (vgl. Spahn 2006) das *Freiburger Präventionsmodell* entwickelt und später ausgewertet (vgl. Zander 2006), auf das in Kapitel 3.4.2 noch genauer eingegangen wird.

Prävention meint also den Einsatz von Maßnahmen zu einem vorsorglichen und Gesundheit erhaltenden Umgang des Einzelnen. Mit ihr wird versucht, „einer Krankheit ‚zuvorzukommen‘, d. h. ihr Auftreten oder eine Verschlimmerung der Erkrankung zu verhindern“ (Habermann-Horstmeier 2017, 33). Letztlich bezieht sich Prävention jedoch nicht allein auf das Konzept von Krankheit und deren Verhinderung. Prävention ist weiter zu fassen. Vorsorge zu treffen setzt eine Bewusstheit für mögliche, eventuell schwerwiegendere Folgen voraus, wenn diese Maßnahmen nicht genutzt würden. Etwas plakativ, jedoch umso einleuchtender, könnte man sagen, dass es aus Sicht der Prävention sinnvoll ist, sich intensiv mit Möglichkeiten der Stressvermeidung bzw. Stressreduktion auseinander zu setzen, um nicht an Stressfolgen wie beispielsweise einem Burnout zu erkranken.

Prävention wird, je nach Bereich in dem sie erfolgen soll, oftmals schon spezifiziert benannt. Man denke an Drogenprävention, Gewaltprävention oder eben Burnout-Prävention. Allgemeiner gefasst wird Prävention zunächst unterteilt in Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention (vgl. Habermann-Horstmeier 2017, 33–37; Fröhlich-Gildhoff/Brönnau-Böse 2019, Abschnitt 4). Dabei meint *Primärprävention* das Treffen von Maßnahmen zur Reduzierung oder

Verhinderung von Krankheiten (typischerweise Impfungen, Rauch- oder Alkoholverbote), *Sekundärprävention* richtet sich auf die Früherkennung von Krankheiten, um zeitnahe Behandlung oder Heilung zu ermöglichen (wie regelmäßige Gesundheitsüberprüfungen) und *Tertiärprävention* zielt auf Maßnahmen zur Verbesserung bei schon bestehenden Krankheiten bzw. der Lebenssituation (Rehabilitations- oder prophylaktische Maßnahmen um Rezidive zu verhindern) (ebd., 35f.). Eine klare Abgrenzung zwischen den Stufen dieser Einteilung ist nicht immer möglich, sondern bisweilen durch fließende Übergänge charakterisiert. Neuerdings spricht man zudem von *quartärer* Prävention als dem Gedanken, ein Zuviel oder nicht nötiges medizinisches Agieren zu vermeiden, insbesondere wenn Bereiche in den Blick genommen werden, die der Psychosomatik angehören (vgl. Baumann 2012, 215f.).

Ein wichtiger Aspekt ist noch die Unterscheidung zwischen *Verhältnisprävention* und *Verhaltensprävention* (vgl. Habermann-Horstmeier 2017, 37–44; Greif 2013, 222). Zum einen gibt es in der Verhältnisprävention Maßnahmen quasi von außen, wie die Verbesserung von Arbeitsbedingungen und damit eine gesellschaftlich strukturierte und damit politisch motivierte Komponente, zum anderen wird in der Verhaltensprävention die Blickrichtung eingenommen, direkt auf das Verhalten von Personen mit entsprechenden Maßnahmen einwirken zu können, indem z. B. Aufklärung betrieben oder konkrete Beratung oder Trainings angeboten werden (beispielsweise Aufklärung zum Thema Sexualität, Gewaltpräventionsprogramme, Ernährungsberatung). Eine Kombination von beiden erscheint nach aktuellem Stand als empfehlenswert.

„Man geht heute davon aus, dass es sinnvoller und effektiver ist, Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention miteinander zu kombinieren, um damit erfolgreich zu sein. [...] Um auf die Gesundheit von Menschen positiv einzuwirken, sollte daher nicht nur auf das Verhalten der Menschen Einfluss genommen werden, sondern auch auf ihre materielle und soziale Umwelt.“ (Habermann-Horstmeier 2017, 43)

Mit Blick auf das Coaching benennt Siegfried Greif (2013) in einer systematischen Übersicht als Formen des Gesundheitscoachings drei Ansätze: (1) das Life Coaching/die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens, das (2) Stressmanagementcoaching und (3) die Unterstützung ärztlicher Behandlung und Nachbehandlung (vgl. Greif 2013, 219). Beim Stressmanagementcoaching

unterteilt er noch zwischen den beiden Möglichkeiten, ob der Stress noch „unter dem Limit“ (ebd.) oder bereits „über dem Limit“ (ebd.) ist. Bei letzterem handelt es sich seiner Ansicht nach letztlich um Burnout-Prävention (vgl. ebd. 223–226). Kritisch anzumerken bleibt, dass die Maßgabe bezüglich des Begriffes *Limit* mit einer groben Beschreibung auskommen muss, da es hier eine starke persönliche Komponente gibt, wie Stress und die daraus resultierenden Belastungen wahrgenommen werden. Im Coaching selbst kann dann also wiederum erarbeitet werden, inwieweit das Verhalten der Klient*innen verändert werden kann und inwiefern die Verhältnisse beeinflusst werden können.

Verbinden lässt sich dieser Gedanke mit den vier Bereichen der Lebensqualität, die als wahrgenommene, psychologische, soziale und physikalische Lebensqualität unterschieden werden (vgl. Leipold 2015, Abschnitt 2.3.2), so dass wiederum die subjektive Bedeutung von Stress, aber auch von Wohlbefinden deutlich wird.

Eine ausführlichere Darstellung beider Perspektiven, der salutogenen, die also eher der Gesundheitsförderung entspricht und der pathogenetischen, die eher der Prävention entspricht, findet sich anschaulich bei Habermann-Horstmeier (2017, 81). Dort wird deutlich, dass beide letztlich ein gemeinsames Ziel, nämlich die Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung, verfolgen.

Dieser Gedanke führt schließlich auch zum im Folgenden beschriebenen Konzept der Resilienz. Hier scheint noch mehr das Individuum eine Rolle zu spielen, während Prävention heute oftmals etwas ist, für das es je nach Bereich entsprechende von außen angebotene Programme (wie Gewalt-, Drogen- oder Alkoholprävention usw., aber auch resilienzorientierte Präventionsprogramme) gibt (vgl. hierzu Fröhlich-Gildhoff/Brönnau-Böse 2019, Abschnitt 5), um den Einzelnen zum Überdenken seines Verhaltens und seiner Situation anzuregen bzw. in seiner Entwicklung zu unterstützen.

2.1.3 Resilienz

Untere dem Begriff *Resilienz* (meist abgeleitet vom lat. *resilire* = zurückspringen) finden sich unterschiedliche Definitionen, dieser Begriff meint aber überwiegend die Fähigkeit von Menschen, trotz widriger Bedingungen Krisen zu meistern und positiv in die Zukunft zu blicken bzw. diese zu gestalten

(vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2019, Abschnitt 1; Leipold 2015, Abschnitt 1; Degenkolb-Weyers 2016, 3). Dieser Definition wird hier gefolgt. In den 1950er Jahren in die Psychologie eingeführt (vgl. Leipold 2015, Abschnitt 1.3), rückte der Begriff Resilienz ab den 1970er Jahren in den Fokus der Forschung, als Emmy Werner (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2019, Abschnitt 1) eine Langzeit-Studie über Kinder auf der Insel Kauai (Hawaii) veröffentlichte und ist seitdem stetig oder auch zunehmend in verschiedenen Bereichen in Benutzung, u. a. auch im Bereich des Coachings. In dieser Langzeitstudie wurden über einen Zeitraum von Jahrzehnten über 600 Menschen des Geburtsjahrgangs 1955 begleitet und Daten bezüglich ihres Lebenswandels, ihrer Entwicklung und ihrer Gesundheit erhoben (vgl. ebd.). Die Verwendung des Konzeptes von Resilienz wird in vielen Bereichen und auch mit unterschiedlichen Perspektiven verwendet und fließt mit seinen verschiedenen Aspekten darüber hinaus heute auch in andere psychologische Konzepte mit ein. So unterstreicht Albert Wunsch (2018) noch einmal den Zusammenhang von Resilienz mit anderen Begriffen bzw. deren verbundenen Konzepten wie Salutogenese, Hardiness, Coping, Selbstwirksamkeit, Selbstregulation und Autopoiesis, die alle darauf abzielen, im Umgang mit Krisen über den Alltag hinaus handlungsfähig zu sein bzw. zu bleiben (vgl. Wunsch 2018, 30) und verdeutlicht nochmals die vielfältigen Verbindungen untereinander.

Das *Zentrum für Kinder- und Jugendforschung in Freiburg*¹³ arbeitet intensiv zum Thema Resilienz und zu Möglichkeiten der Implementierung fördernder Haltungen in unterschiedlichen Systemen, wie Schulen oder Kindertagesstätten. Allerdings erscheint Resilienz nicht allein als ein Phänomen der kindlichen Entwicklung, sondern ist auch für das Erwachsensein von Bedeutung. Bernhard Leipold (2015) hat sich genau damit auseinandergesetzt und vermittelt verschiedene Modelle und Entwicklungen, die zu seiner Sichtweise von Resilienz als einem relationalen Konstrukt führen, als einer Beeinflussung von Risikofaktoren und adaptiven Prozessen (vgl. ebd., Abschnitt 1.4). Die adaptiven Theorien verweisen schließlich bis hin zu Jean Piagets (1896–1980) Entwicklungstheorie, in der er bereits von Prozessen der Anpassung zwischen Mensch und Umwelt als Assimilation und Akkommodation spricht.

¹³ Das Zentrum stellt eine umfangreiche Internetpräsenz zur Verfügung, auf der zudem über Weiterbildungen und Forschung zum Thema Resilienz informiert wird (vgl. <http://resilienz-freiburg.de> [letzter Zugriff am 16.04.2020, 18:08 Uhr]).

Hier kommt zur allgemeinen Resilienzforschung sicher auch die Frage nach Verarbeitungsmöglichkeiten von Belastungen und Traumata auf. Letztendlich wird das Konzept der Resilienz besonders dann bedeutsam, wenn die eigene Stabilität in besonderem Maße infrage gestellt wird, denn Herausforderungen und schwierige Situationen sind immer Teil des Lebens. In diesen Phasen scheint es dann umso wichtiger, sich auf Ressourcen, Fähigkeiten und Kompetenzen besinnen zu können.

Jutta Heller und Nina Gallenmüller benennen in ihren Ausführungen das von Heller entwickelte Konzept der Resilienzschlüssel und bieten damit eine Konstruktion an, die helfen soll, Möglichkeiten aufzuspüren, mit denen Resilienz besonders gut gestärkt werden kann (vgl. Heller/Gallenmüller 2019, 9).

Sie spezifizieren ihr Coaching, das allgemein erst einmal unabhängig von bestimmten Inhalten ist, auf die Unterstützung und Entwicklung von Resilienz. Dazu integrieren Heller und Gallenmüller Aspekte aus der positiven Psychologie, der neurolinguistischen Psychologie und der kognitiven Verhaltenspsychologie. Letztlich kann die Resilienzforschung Verstehenszugänge geben und Verhaltensangebote machen. Im Coaching müssen diese jedoch immer wieder individuell angepasst werden, da Wahrnehmung, Zugang zu eigenen Strategien, soziale Anbindung, Bedürfnisse usw., aber auch Veränderungsbereitschaft und die Phase, sei es die Lebensphase oder die Phase in der aktuellen Krise, sich individuell sehr unterscheiden.

„Resilienz zeigt sich in der dynamischen Anpassung eines Menschen an eine Belastung oder Krise, nicht in einem generellen Fehlen eines Krisenerlebens.“ (Heller/Gallenmüller 2019, 8)

In dem von Heller (2019) herausgegebenen Band „Resilienz für die VUCA-Welt“¹⁴ finden sich von diversen Autoren vielfältige Konzepte in Bezug auf das Thema Resilienz, die deutlich machen, wie weit das Feld mittlerweile geworden ist, aber auch wie individuell die Zugänge sein können, worin auch die Individualität der Klient*innen Entsprechungen finden kann. Auf die einzelnen Zugänge wird an dieser Stelle nicht weiter eingegangen, da das Thema Resilienz für die vorliegende Forschung insbesondere als grundlegendes Konzept interessant ist und es nicht darum geht, einzelne daraus resultie-

¹⁴ „Das Akronym ‚VUCA‘ steht für ‚Volatility‘, ‚Uncertainty‘, ‚Complexity‘ und ‚Ambiguity‘“ (Lenz 2019, 51) und lässt sich mit Schwankungsanfälligkeit, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit übersetzen.

rende Praxisübertragungen und Konzepte, wie das FiRE-Modell¹⁵ oder das Human Balance Training¹⁶ u. v. a., vorzustellen.

Faktoren und Förderung von Resilienz

Es ergibt sich zudem immer wieder die Frage, was die individuellen Eigenschaften einer Person sind, welche als „Schutzfaktoren“ im Sinne der Resilienz wirken und was die damit zusammenhängenden Verhaltensweisen bzw. Strategien sind, welche bei der Bewältigung herausfordernder Situationen zum Einsatz kommen, aber auch welche kontextuellen Möglichkeiten zum Handeln gegeben sind. Dieser Unterschied kann hilfreich sein, wenn es um die konkrete Unterstützung der Klient*innen geht.

Es wird deutlich, dass Resilienz durchaus ein komplexeres Phänomen ist als es manchmal scheint und von daher auch aus unterschiedlichen Wissenschaftsrichtungen erforscht wird, von denen beispielsweise die medizinische und die neurowissenschaftliche Sicht eher zu den jüngeren gehören. Bezogen auf das Coaching wird immer wieder deutlich, dass alle Perspektiven die Wichtigkeit der positiv gestalteten Atmosphäre und Beziehung betonen.

Um Menschen in ihrer Resilienz zu fördern, ist es sinnvoll, von Beginn an die Resilienzfaktoren zu unterstützen. Das beginnt im besten Falle in der Familie, in der eine resilienzfördernde Kommunikation und Haltung vorherrschen.

Das Phänomen der Resilienz ist allerdings erst besonders in den Blick geraten, als die Frage aufkam, *wieso* und *wie* es einigen Menschen gelingt, sich trotz widriger Lebensumstände ein „normales“ Leben aufzubauen, während andere durch vermeintlich geringe Schwierigkeiten aus der Bahn geworfen werden.

Je nach Blickwinkel treten nun entweder eher die *Risikofaktoren* oder *protektiven Faktoren* in den Vordergrund. In der weiteren Darstellung soll vermehrt auf die *protektiven Faktoren* eingegangen werden. Je nachdem, ob im fortführenden Gedanken geschaut wird, ob Verhaltens- oder Verhältnisänderung im

¹⁵ „Die Abkürzung steht dabei für ‚Factors of improved Resilience Effectiveness‘“ (Drath 2019, 21). Das FiRE-Modell soll Strategien entwickeln, fördern und trainieren helfen.

¹⁶ Das Human Balance Training arbeitet mit ganz konkreten Trainingsstufen (*Achtsame Selbststeuerung, Bewusste Beziehungsgestaltung* sowie *Konsequenz in Entscheidung und Umsetzung*) zur Förderung von Resilienzprozessen (vgl. Wellensiek 2019, 33–46).

Rahmen des Möglichen erscheinen, führen diese Gedanken auch weiter in Richtung der Konzepte von Prävention und Salutogenese, die im Verlauf ebenfalls beschrieben werden.

In weiteren Studien zum Thema Resilienz, die Klaus Fröhlich-Gildhoff und Maike Rönna-Böse beschreiben, wird benannt, dass die Faktoren der Resilienz je nach Einteilung letztlich aus drei Bereichen stammen: So handelt es sich um Schutzfaktoren des Individuums, der Familie (als mikrosozialem Umfeld) und des sozialen Umfeldes (als Makrosystem) (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönna-Böse 2019, Abschnitt 2).

Das bedeutet, dass Resilienz nicht mehr nur als ein Merkmal einer Person betrachtet wird, sondern, dass darüber hinaus sozusagen außerhalb der Person wichtige Faktoren zur Resilienzförderung und -entwicklung beitragen.

Gerade im Bereich der Kindesentwicklung bzw. -erziehung scheinen menschliche Unterstützung, auch im Sinne von verlässlichen Bezugspersonen und einem wohlwollenden, emphatischen Erziehungsklima, aber auch das angemessene Lernen von Verantwortung, besonders wichtig zu sein.

In der Literatur wird meist eine Mehrzahl an konkreten Aspekten benannt, die Grundlagen der Resilienz sind (vgl. Degenkolb-Weyers 2016, 10–17, Fröhlich-Gildhoff/Rönna-Böse 2019, Abschnitt 2), die sich entweder in der Person selbst oder im sozialen Umfeld finden. Dazu zählen beispielsweise bei Sabine Degenkolb-Weyers (2016, 10–17) Optimismus¹⁷, Empathie, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Kontrollüberzeugung und soziale Unterstützung. Stärker an der Praxis orientierte Werke nutzen ansprechende Bilder wie die bereits erwähnten Schlüssel der Resilienz, um die Leser direkt anzusprechen, wobei hier eher die Idee eines Selbsttrainings im Vordergrund steht, das mit der immanenten Erfolgversprechung auch kritisch betrachtet werden darf. Auch Resilienz-Tests¹⁸ bzw. Fragebögen werden mittlerweile frei zugänglich online angeboten, finden sich aber auch in der Literatur (vgl. Schulze/Sejkora 2015, 105–123).

¹⁷ Interessant ist, dass laut BZgA (2012) bei einer niederländischen Zwillingsstudie im Jahr 2010 beschrieben wurde, dass „nicht das absolute Ausmaß an positiven Emotionen, sondern die Fähigkeit, sich über alltägliche Ereignissen zu freuen, einen protektiven Effekt für Personen, die kritische oder traumatische Lebensereignisse erfahren hatten“ (ebd., 46), darstellten.

¹⁸ Resilienztests finden sich mittlerweile in verschiedenen Versionen, z. B. unter: <http://www.resilienz.at/resilienz-test/> oder http://www.resilience-project.eu/uploads/media/self_evaluation_de.pdf [letzter Zugriff am 15.04.2020, 20:55 Uhr].

Die BZgA (2012, 44–91) hat im Ergebnis ihrer Metastudie die Aspekte Positive Emotionen, Optimismus, Hoffnung, Selbstwirksamkeitserwartung, Selbstwertgefühl, Kontrollüberzeugungen, Kohärenzgefühl, Hardiness, Religiosität und Spiritualität, Coping und Soziale Unterstützung als empirisch dargestellt. Als empirisch bestätigt führen auch Fröhlich-Gildhoff und Rönnauböse ähnliche Faktoren auf (2019, Abschnitt 3) und gleichen sie mit den „life skills“ der WHO (1999) ab.

Die Grundlagen einer gut entwickelten Resilienz werden in der Kindheit gelegt, dennoch ist auch im Erwachsenenalter eine Förderung der Resilienz möglich und sinnvoll. Dazu ergänzt die neurowissenschaftliche Sicht folgendermaßen:

„Die Qualität und das Ausmaß frühkindlicher Bindungserfahrung beeinflussen in dramatischer Weise die Bindungs- und Empathiefähigkeit im Erwachsenenalter. Frühe Defizite können nur dann durch spätere positive Bindungserfahrungen kompensiert werden, wenn eine ‚Resilienz‘ aufgrund positiver genetischer Ausrüstung im Oxytocin-haushalt vorliegt.“ (Roth/Ryba 2016, 236f.)

Es scheint also so zu sein, dass sowohl die „individuelle *genetische Ausstattung*“ (Roth/Strüber 2018, Kapitel 3.6) als auch „Erfahrungen den *Oxytocin-haushalt* langfristig beeinflussen“ (ebd.) können.

Leipold setzt sich dabei mit der Psychologie der Lebensspanne auseinander und trifft dort auf vielfältige Modelle, welche die Resilienzforschung beeinflusst haben und gleichsam zur weiteren Forschung anregen (vgl. Leipold 2015, Abschnitt 2.1). Dementsprechend wird zwischen Ansätzen unterschieden, die vor allem die Relationen, die Situationen und die Personen in das Zentrum ihrer Betrachtungen stellen.

Im fortgeschrittenen Alter sind schließlich weitere, z. B. präventive, stressregulierende oder entspannende Aspekte von Bedeutung, um für mögliche schwierige Situationen die Resilienz der Menschen zu fördern und sie in ihrer stetigen Weiterentwicklung zu unterstützen. Zudem kommt es auf die Sichtweise an, wenn z. B. eher aus therapeutischer Sicht geschaut wird oder beispielsweise Perspektiven aus Sicht der Unternehmensberatung mehr im Vordergrund stehen. Besonders auf die berufliche Widerstandskraft richtet sich

beispielsweise eine Untersuchung zu einem Konzept mit dem Namen *Hardiness*¹⁹, das bereits aus den 1970er Jahren stammt.

Auch in der aktuellen gesellschaftlichen und politischen Lage, durchaus auf internationalem Niveau, ist der Begriff Resilienz wieder bedeutsam geworden. Als Beispiele seien neben Kriegen, Fluchtbewegungen, ökonomischen Krisen auch pandemische Krisen (wie z. B. durch die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 in 2020 ausgelöst) genannt. Diese Gedanken führen jedoch über den Forschungsgegenstand hinaus und werden nicht eingehender betrachtet. Ebenso können neurowissenschaftliche Aspekte der stetig wachsenden Forschung und neu zu gewinnenden Erkenntnisse hier nur ansatzweise berücksichtigt werden.

Mit Resilienz hängt letztlich auch die Idee der Ressourcen zusammen, denn die Potenziale, seien sie aktuell verfügbar oder neu zu entwickeln bzw. wieder zu entdecken, helfen dabei, zukunftsbezogen die Entwicklung zu unterstützen. Weiterhin ist auch die Selbstwirksamkeit ein tragender Aspekt der Resilienz. Gemeint ist die innere Überzeugung, dass die eigene Lebensgestaltung gelingt, wie es Mirjam Rolfe pointiert auf den Punkt bringt.

„Menschen mit hoher Selbstwirksamkeitsüberzeugung interpretieren Herausforderungen positiver (Sutcliffe und Vogus 2003), probieren neue Lösungsstrategien aus und sind beim Lösen von Problemen hartnäckig (Reivich und Shatté 2002). Kurz: Sie sind ‚auf dem Fahrersitz‘ ihres Lebens.“ (Rolfe 2019, 104)

Werden unterschiedliche Beschreibungen von Resilienz miteinander verglichen, mögen etwas unterschiedliche Schwerpunkte in der Betrachtung auftauchen, was jedoch übergreifend verbindend zu sein scheint, ist die Tatsache, dass, in welcher Ausprägung auch immer, auf der einen Seite negative Lebensumstände vorherrschen, auf der anderen Seite eine Art positiver Anpassung in angemessener Relation an diese Umstände vollzogen wird. Damit wird deutlich, dass das Konzept der Resilienz dynamisch zu betrachten ist. Es

¹⁹ Das Konzept *Hardiness* aus den 1970er Jahren, entwickelt von Susan Kobasa und Salvatore Maddi, benennt „die drei Komponenten *Engagement* (commitment), *Kontrolle* (control) und *Herausforderung* (challenge)“ (BZgA 2012, 69) als bedeutsame Kombination für den Umgang mit krisenhaften Umständen (vgl. BZgA 2012, 69–73; Rolfe 2019, 33; Kaluza 2018b, 54f.). In beiden Darstellungen finden sich auch noch weitere wichtige Konzepte bzw. Faktoren zur Unterstützung von Resilienz im Erwachsenenalter und Ideen zur Übertragung in Prävention respektive Gesundheitsförderung nachvollziehbar und mit kritischer Betrachtung dargestellt.

handelt sich nicht um ein einmal erworbenes Merkmal, sondern bedarf letztendlich einer steten Pflege. Zudem können immer wieder Situationen auftreten, die zumindest zeitweise (trotz grundsätzlicher Resilienz) zu problematischen Situationen führen können, da Resilienz nicht schlicht „übertragbar“ auf andere Situationen ist, sondern immer einen Anpassungsprozess an die jeweilige Situation braucht. Schließlich ist auch die Frage, wie sich die Persönlichkeit weiterentwickelt und wie und in welchem Maße die Persönlichkeitseigenschaften auch zur Stabilität der Resilienz beitragen.

Positive Psychologie

Die *Positive Psychologie* greift neben anderen Konzepten ebenfalls das Konzept der Resilienz mit auf, beschreibt Zusammenhänge und Möglichkeiten, diese für die persönliche Stärkung und Lebensgestaltung zu nutzen und benennt dazu bestimmte Charakterstärken, die dort hilfreich sein können. Claus Roeske verweist hier auf Martin E. P. Seligmann, der sich laut Roeske unter anderem mit den Charakterstärken von Menschen beschäftigt hat, die in seiner Betrachtungsweise auch bei einer Ressourcenanalyse hilfreich sein und „Menschen beim ‚Glücklichsein‘ helfen können“ (Roeske 2010, 51). Eng verbunden mit dem Blick auf Stärken und Ressourcen sind die weiteren Entwicklungen der Positiven Psychologie, die allerdings an dieser Stelle nur skizziert werden kann. Für eine ausführlichere Darstellung der Positiven Psychologie wird auf entsprechende Literatur verwiesen (s. Seligman 2012; Rolfe 2019; Mangelsdorf 2020).

Zunächst in den 1950er Jahren von Abraham Maslow (1908–1970) in den USA eingeführt, wurde die Positive Psychologie in den 1990er Jahren nachfolgend von Martin Seligman erneut aufgegriffen und von ihm und anderen weitergeführt (vgl. Seligman 2012, Rolfe 2019, 16–18; Schumacher et al. 2018, 91–100). Sie hängt zudem eng zusammen mit anderen Konzepten wie z. B. dem des Flow (nach Csikszentmihalyi) oder eben der Salutogenese (nach Antonovsky) sowie der Resilienz und beschäftigt sich als eine Art Gegenbewegung zur lange Zeit vorherrschenden defizitorientierten Sichtweise in der Psychologie mit dem, was den Menschen zum Glücklichsein und zu seiner positiven Entwicklung, dem bildlichen Aufblühen (Flourishing, von engl. *to flourish* = aufblühen) verhilft (vgl. Seligman 2012 und Rolfe 2019, 16–20).

Judith Mangelsdorf (2020) zeigt hier quasi eine Synthese auf und beschreibt die Positive Psychologie im Coaching als das „Positive Coaching [...], welches Theorien und Methoden der Positiven Psychologie zur Anwendung bringt und zum Ziel hat, persönliches Wachstum zu befördern über den Prozess der Problemlösung hinaus“ (Mangelsdorf 2020, 5). Das so gestaltete Coaching lässt sich in sechs Phasen (Haltung und Fokus, Positivität in der Kennenlernphase, Zielsetzung, Positive Diagnostik, Gestaltung der Prozessarbeit, Abschluss und Feedback) beschreiben, welche Mangelsdorf als dessen Besonderheiten bezeichnet (vgl. ebd., 11f.).

Angesichts der Vielzahl an Forschungsansätzen und Publikationen zum Thema Resilienz wird demnach an dieser Stelle zum einen auf selbige verwiesen, zum anderen werden die sich überschneidenden Grundannahmen, die sich in der beschriebenen Darstellung von Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2019) finden, als grundlegend für die vorliegende Untersuchung angenommen.

Resilienz ist individuell

Resilienz bleibt bei allem auch ein individuelles Phänomen, das sich mit den Möglichkeiten eines Umgangs mit Unsicherheiten auseinandersetzt, also nicht ein Widersetzen gegen die Unsicherheiten meint. Wobei es nicht um eine „ungesunde“ Biagsamkeit geht, die versucht, sich allem anzupassen sowie allem und allen gerecht zu werden. Kritische Betrachtungen finden sich zusammengetragen bei Autoren im Band „Resilienz“, herausgegeben von Maria Karidi, Martin Schneider und Rebecca Gutwald (2018). Sie laden zu einer kritischen Reflexion eines aktuell sehr positiv verankerten Begriffes ein. Dies jedoch vor allem, um zu einer angemessenen Einordnung und mehrperspektivischen Betrachtung beizutragen.

Degenkolb-Weyers (2016, 26) fügt auf einer Metaebene hinzu, dass sich auch auf der Ebene der Bildung in den letzten Jahren eine Entwicklung feststellen lässt, dass zu den Inhalten zunehmend die Vermittlung von Kompetenzen in den Blick gerät. Hier wird schließlich auch mehr Selbstverantwortung und Handlungsfähigkeit im Sinne von Transfer in andere Bereiche gefördert. Die Idee der Kompetenzentwicklung lässt sich mit einem weiteren Zitat und einem ersten Bezug zum Spielraum folgendermaßen zusammenfassen:

Es geht darum,

„Menschen zu befähigen, sie beim Lernen und Lösen von komplexen Situationen zu unterstützen, ihnen Spielräume zu gewähren und Möglichkeiten zu offerieren.“
(Walkenhorst/Nauerth 2009, 16, zitiert nach Degenkolb-Weyers 2016, 26)

Degenkolb-Weyers entwickelt in ihrer Darstellung sogar ein Konzept zur Resilienzförderung im Studium (vgl. ebd., 45–66). Dies ist zwar laut Titel ihrer Arbeit für die therapeutischen Gesundheitsberufe entworfen, gibt damit jedoch ausführliche Hinweise, die dazu anregen auch eine Übertagung in andere Bereiche zu denken. Dabei geht es umfänglich angelegt um das Verstehen, Erfahren und Übertragen auf den eigenen Lebenskontext. Hinweise zur Entwicklung von Resilienz im Coaching geben auch Anja Limmer und Astrid Schütz (2018), die ebenfalls auf nutzbare bestehende Resilienztrainings verweisen (vgl. ebd. 490f.).

Ein Zugang in das MTC ließe sich hier bereits entwickeln, da dort das Konzept der Resilienz ebenfalls eine wichtige Grundlage darstellt. Stefan Kölsch bringt es auf den Punkt: „Die heilsamen Effekte von Musik helfen uns auch, unsere *Resilienz* zu stärken“ (Kölsch 2019, 162).

Andersherum finden sich auch in der Literatur zur Resilienz Anmerkungen, welche auf die Musik bzw. das Musikhören als resilienzförderndes Element hinweisen (vgl. Leopold 2015, Abschnitt 5.4.4).

Das Phänomen der Resilienz selbst ist dabei bereits mit der Improvisation verbunden, wenn als ein wichtiger Faktor auch der Umgang mit Unvorhergesehenem geleistet werden muss (vgl. Amann/Ciesielski 2017, 343). Improvisation wird hier zwar nicht musikalisch verstanden, lässt sich jedoch in die Musik übertragen bzw. lässt sie sich in der Musik erfahren und kann damit wiederum einen Raum zum Probehandeln bereitstellen.

„Ein wichtiger Schlüssel zur Steigerung der Resilienz ist der selbstbewusste und aktive Gebrauch unseres Improvisationstalents.“ (Amann/Ciesielski 2017, 344)

2.1.4 Selbstbehandlung

Musik scheint seit jeher, vor allem aber seit sie immer leichter zugänglich ist, den Menschen zu begleiten. Denkt man dabei an das Singen, das oftmals in

vielelei gesellschaftlicher oder religiöser Traditionen fest verwurzelt war oder manchmal noch ist, wird dies besonders deutlich. Es ist nichts weiter nötig, das „Instrument“ ist immer verfügbar und kann auch alltägliche Handlungen begleiten. Auch heute gibt es viele Lieder, die uns daran erinnern oder auch Kulturen, in denen der Gesang noch sehr mit alltäglichen Situationen verbunden ist. Der Begriff *Selbstbehandlung* taucht in der musiktherapeutischen Arbeit immer wieder auf und ist inhaltlich neben dem grundsätzlichen Gebrauch von Musik in besonderem Maße an die musikalische bzw. musiktherapeutische Improvisation (vgl. Kapitel 5.3.2) geknüpft. Die *Selbstbehandlung* ließe sich aus Sicht des Verfassers in zwei Strängen betrachten. Der erste Strang vollzieht sich im Rahmen der (Musik-)Therapie bzw. deren Kontext, wenn also im therapeutischen Geschehen die Behandlung der *Lebensmethode* angeregt und begleitet wird. *Lebensmethode* meint hier die Ausgestaltung des Lebens eines jeden Menschen auf seine persönliche und ganz eigene, charakterhafte Weise in bisweilen unbewussten, sowohl angeborenen als auch erlernten Strukturen, deren Bestand langlebig und damit in gewisser Weise typisch ist (vgl. Weymann 2002, 64). Die Behandlung der Lebensmethode beschreibt Eckhard Weymann folgendermaßen:

„Gegenstand der Behandlung ist die ins Stocken geratene bzw. die zu entwickelnde *Selbstbehandlung*, und zwar anhand ihrer unterschiedlichen Ausdrucksbildung (Improvisation, Beziehungsentwicklung, Gespräch, Szene etc.).“ (Weymann 2002, 250)

Er macht damit deutlich, wie sehr Handeln und Behandeln einander bedingen und beeinflussen, wie sozusagen die Wirklichkeit behandelt (oder beeinflusst oder gestaltet) werden soll und gleichsam den Menschen (sowie dessen Idee der Wirklichkeit) selbst behandelt (vgl. ebd., 63).

Als zweiter Strang ließe sich jedoch ein etwas schlichteres und wörtlicheres Verständnis annehmen, wenn nämlich, unabhängig von einem therapeutischen Kontext, sondern viel alltäglicher, eine *Be-Handlung* der *Lebensmethode* durch sich selbst, oftmals auch ganz situativ, erfolgt. Bei genauerem Hinsehen lassen sich sicherlich Verwandtschaften zwischen den beiden Strängen erkennen, vielleicht auch schlicht, da der eine Strang ganz „normal“ im Alltag und manchmal fast unbemerkt passiert und der andere, durch einen im weitesten Sinne erfolgten Behandlungsauftrag in einem therapeutischen Prozess (respektive auch Coachings) begleitet wird.

Rosemarie Tüpker (2017) beschreibt die Selbstbehandlung als etwas umfassend Verbreitetes, besonders dadurch, dass Musik heute quasi überall verfügbar ist.

„Menschen wissen um die Wirkung bestimmter Musik auf ihre Stimmung und Befindlichkeit, wissen, was sie wann aufheitert, beruhigt, entspannt oder tröstet und legen sich diese Musik selbst auf. Misslingt der Versuch, ist der Griff zum nächsten Stück so selbstverständlich, dass er fast unbemerkt geschieht und meist zum Erfolg führt. Bei dauerhaftem Misserfolg spricht man davon, dass jemand mit seiner Selbstbehandlung in eine Krise geraten ist.“ (Tüpker 2017, 308)

Ein Exkurs zu diesem inneren, etwas alltäglicheren Konstrukt erscheint insofern als sinnvoll, da es sich direkt auf die musikalische Biografiearbeit bezieht, die ihrerseits einen ressourcenorientierten Bestandteil des MTC darstellt. Die Verbindung biografischer Erlebnisse mit Musik, sei sie selbst gespielt oder gehört, stellt einen großen Nutzen im präventiven Sinne sowie im Sinne der affektausgleichenden Selbstbehandlung dar.

Um diesem Konzept inhaltlich näher zu kommen, hat der Verfasser willkürlich 50 Personen via E-Mail interviewt, mit der Bitte, Musiktitel zu nennen, die den „Selbst-Experten“ bedeutsam in ihrem Leben bzw. zum aktuellen Zeitpunkt erschienen. Die bewusst offen gehaltene Frage sollte ein möglichst breites Spektrum an Antworten ermöglichen, da hypothetisch anzunehmen war, dass auch die Erlebnisse der Befragten in einem sehr breiten Spektrum zu finden waren. Ziel war es, einen deutlichen Alltagsbezug herzustellen, der sich in der Idee der „Selbst-Behandlung“ wiederfindet. Der Limitation einer solchen einfachen und willkürlichen Abfrage bewusst, handelt es sich natürlich nicht um einen vollwertigen Forschungsansatz, jedoch um einen dem Thema entsprechenden Alltagsansatz²⁰. Weymann ergänzt entsprechend und legt dar, dass der Alltag demnach „als die Selbstbehandlung unseres Lebenswerks“ (Weymann 2002, 63) betrachtet werden kann.

²⁰ Eine anonymisierte Liste der kommentierten „Lieblingslieder“ findet sich im Anhang. Für den Gebrauch rezeptiver musiktherapeutischer Methodik im Coaching benennt auch Jahn eine Übung, bei der die „Lieblingsmusik“ der Klient*innen zum Einsatz kommt (vgl. Jahn 2006, 225).

Wiederum bezogen auf das Ausüben von Musik – und hier zeigt sich die Verbindung zur Arbeit mit Musiker*innen – führt Tüpker (1996) es folgendermaßen aus:

„Gerade durch die Erlebensbeschreibungen langjährig ausgeübter Musikpraxis wird erkennbar, daß und wie es möglich ist, daß Menschen ‘Lebensprobleme’ durch die alltägliche Selbstbehandlung mit Musik lösen können und wie musikalisches Handeln anderes (mit)behandelt.“ (Tüpker 1996, 214)

Damit geht sie auf die Annahme ein, dass sozusagen aus der alltäglichen Selbstbehandlung von Musizierenden ein Verständnis erwachsen kann, wie und unter welchen Vorgaben die Musik für Erkenntnisprozesse in therapeutischen Kontexten genutzt werden kann und expliziert schließlich weiter:

„Da es ein Charakteristikum der (westlichen) musikalischen Ausbildung ist, Kompositionen nachzuspielen, zu interpretieren, wie es in der musikalischen Fachsprache heißt, greift der so ausgebildete Musiktherapeut daher in diesem Prozess nicht nur auf seine persönlichen Umwandlungsprozesse von Psychischem in musikalische Struktur zurück, sondern mittelbar auch auf das im intensiven Übeprozess verinnerlichte Potenzial der ihm verfügbaren musikalischen Kultur. Insofern ist er auch Vermittler zwischen dem Patienten und dem, was sich eine musikalische Kultur an Behandlungshilfe für das Seelische erarbeitet hat. Musiktherapie als klinische Behandlung gründet so in der alltäglichen Selbstbehandlung der Gesellschaft mit Musik.“ (Tüpker 2003, 111f.)

Der gesamte Bereich der Selbstpsychologie bietet viele hilfreiche Theorien, die sich auch in der musiktherapeutischen Theoriebildung niederschlagen (vgl. Tüpker 2003) und damit auch die Vorstellung der Selbsterfahrung prägen. Aus medizinischer Sicht ist sich selbst zu behandeln zweifelsohne ein kontrovers zu betrachtender Aspekt. Ebenso ist es sicherlich auch aus psychologischer Sicht nur bedingt möglich, sich selbst zu behandeln, auch wenn der Markt dazu stetig wächst. Aus Blickwinkel der Prävention jedoch ist es ein sinnvoller Gedanke, nach persönlichen Ressourcen zu suchen, Strategien zu entwickeln und diese auch anzuwenden. Wer kennt nicht das sich selbst innewohnende und in der Regel untrügliche Gefühl, beispielsweise nach der Rückkehr von einem langen Arbeitstag, genau zu wissen, welches die in diesem Moment genau richtige Musik ist, die „gut tut“, sei es durch einhüllen,

anregen oder aufrichten. Ist es die entspannende, ruhige Musik, die hilft, wieder zur Ruhe zu kommen oder ist es die rhythmische, kraftvolle Musik, die hilft die Anspannungen umzuwandeln und loszuwerden. Diese Auswahl ist sehr persönlich und situativ, insbesondere aber für den speziellen Moment „richtig“. Letztlich ließe sich auch noch das „private“ Musikhören (allein oder mit anderen, wie z. B. der Besuch von Konzerten oder beim Arztbesuch (vgl. Kapitel 2.3.1)) oder das Musizieren (das Singen oder Musizieren im nicht-professionellen Bereich, welcher eine große gesellschaftliche Gruppe meint, man denke nur an die vielen Laienmusikverbände in Bund und Ländern) dazu zählen; das geht jedoch an dieser Stelle über den Rahmen der vorliegenden Arbeit hinaus.

In diesem Sinne lässt sich eine Verbindung zur *individuellen musikalischen Biografie* (vgl. Baer/Frick-Baer 2009, Bd.1, 47–65), also zum gerichteten Einsatz der „eigenen“ Musik, knüpfen, die im Coaching ebenfalls nutzbar ist. Gemeint ist damit in keiner Weise eine allgemein gültige und quasi medikamentös gedachte Idee, sondern eine Auseinandersetzung mit der eigenen musikalischen Biografie, um sich den persönlichen Zugang zur Musik noch einmal auf einer anderen Ebene nutzbar zu machen.

Kölsch²¹ (2019) betont darüber hinaus, dass auch Gehirnaktivitäten mit Musik beeinflussbar seien und die Selbstheilung unterstützt wird.

„Selbst wenn Musik uns in einer schwierigen Situation oder in einer Krise nicht sofort wieder völlig entspannt oder wunschlos glücklich macht, ist jeder noch so kleine Einfluss von Musik auf die Chemie in unserem Gehirn und unserem Körper hilfreich.“
(Kölsch 2019, 150)

Eine Verbindung zu den Gestaltfaktoren (vgl. Tüpker 1996, 50–68) ergänzt diesen Gedanken. Sich selbst immer wieder neu *ausrüsten*, um die persönliche Lebensmethode gelingen zu lassen, die Gestalt in ein Gleichgewicht zu bringen, damit sie wandelbar bleibt, zeigt sich im Ausdruck des Seelischen. Weiterhin gehört es dazu, sich die Welt und damit auch die Musik *anzueignen*, um sie für sich stets möglichst positiv nutzen zu können. So wird es möglich, auf bestehende Umstände zu Zustände *einzuwirken* und mithilfe der eigenen Ressourcen, eine *Umbildung* herbeizuführen. Ein Perspektiv-

²¹ In der Literatur ist der Name von Stefan Kölsch auch als Stefan Koelsch zu finden. In dieser Arbeit wird er entsprechend der Schreibweise der jeweils angegebenen Literatur benutzt.

wechsel auf bestehende Strukturen zuzulassen hilft, diese neu *anzuordnen* und von diesem Punkt aus einer eingegengten Situation oder Haltung wieder zu einer tragfähigen *Ausbreitung* zu verhelfen. Dies sei hier nur kurz angedeutet. Die Musikstudierenden werden im Prozess also angeregt, sich mit einer gleichsam bekannten und doch unbekanntem nutzbaren Ressource *auszurüsten*, um frühzeitig Handlungsstrategien ausprobieren zu können. Der Musiktherapeut respektive Coach unterstützt sie hier dabei, die Musik „zur Gewinnung neuer Spielräume verfügbar zu machen“ (Tüpker 2017, 309).

Hüther (2004) ergänzt als neurowissenschaftliche Perspektive, dass wir bei dem Gefühl aus dem inneren Gleichgewicht geraten zu sein, versuchen „mit Hilfe unseres Gehirns einen Zustand herbeizuführen, der uns hilft eine irgendwie verloren gegangene innere Balance wiederzufinden“ (Hüther 2004, 20) und weist darauf hin, dass sich „durch aktives spielerisches Musizieren oder durch freies Singen [...] im Gehirn eine Harmonisierung und Synchronisation der in verschiedenen Regionen generierten neuronalen Aktivitätsmuster erreichen“ (ebd.) lässt.

2.1.5 Erstes Zwischenspiel – zusammenfassende Gedanken

Ein Blick auf unterschiedliche konzeptuelle und wissenschaftliche Denkweisen scheint die Sicht, aus verschiedenen Perspektiven schauend, auf etwas zu eröffnen, das über die einzelnen Konzepte hinaus vielen gemeinsam scheint, namentlich auf den Gedanken von *Gleichgewicht*. Immer wieder geht es darum, das Gleichgewicht wieder herzustellen, es beizubehalten, wieder in ein Gleichgewicht zu kommen oder das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Auch die Idee des Coachings, verbunden damit, es (bereits) für Studierende anzubieten, lässt sich dahingehend auffassen, da es auch dazu dienen soll, das persönliche Gleichgewicht zu wahren bzw. frühzeitig wieder dafür zu sorgen. Die Verknüpfung der Anteile, die mehr aus sich selbst entstehen und derer, die sich mehr aus der Anregung von außen ergeben, bilden nach Ansicht des Verfassers eine tragfähige Grundlage für ein effektives und nachhaltiges Coaching-Format. Hier mögen die beschriebenen Begriffe helfen, eine konzeptuelle Einordnung herzustellen, ehe im Folgenden die oftmals neben- oder miteinander, manchmal gleichwertig oder gar synonym, manchmal abgrenzend gebrauchten Begriffe genauer beleuchtet werden.

2.2 Angrenzende Begrifflichkeiten

Angrenzend zu den dargestellten grundlegenden konzeptuellen Hintergründen sind auch die im Folgenden beschriebenen Begrifflichkeiten insofern von Bedeutung, dass auch sie teilweise Quelle methodischer Art sind, derer sich das MTC bedienen kann und die so miteinander in Beziehung stehen. Inhaltlich sind sie sich oftmals nah, werden dann wiederum vom gesellschaftlichen Kontext unterschiedlich eingebunden, wobei die Übergänge dennoch oft fließend bleiben.

Kompakte Zusammenstellungen der Unterscheidungen zwischen Coaching, Psychotherapie, Beratung, Supervision, Mentoring und Training finden sich bei Christopher Rauen, auf den hier verwiesen wird (vgl. Rauen 2014, Kapitel 1.3). Der Deutsche Bundesverband Coaching e. V. (2019) vergleicht noch weitere beratende Konzepte wie Mediation, Moderation oder Outplacementberatung, die im Folgenden jedoch nicht weiter beschrieben werden.

2.2.1 Supervision

Der Begriff *Supervision*, der sich aus den beiden lateinischen Wörtern *super* (= oben, darüber) und *visio(n)* (= sehen, Anblick, Erscheinung) zusammensetzt, beschreibt damit ein „von oben darüber blicken“, ein Einnehmen einer Metaebene oder auch Außenperspektive. Für die Historie von Supervision beschreibt Astrid Schreyögg, sie werde „durch zwei unterschiedliche Stränge charakterisiert: durch einen sozialarbeiterischen und einen psychotherapeutischen“ (A. Schreyögg 2015a, 105).

So entwickelte sich die *Supervision* also aus den Bezügen zur Sozialen Arbeit (vgl. Möller 2001, 19) und wurde nach der Emigration deutschsprachiger Psychoanalytiker in die USA nach 1933 durch psychoanalytische Konzepte beeinflusst (vgl. Möller 2001, 17–20). Die weitere Geschichte der Supervision ist geprägt von zeitgeschichtlichen Entwicklungen aus Sozialwissenschaft und Psychologie sowie allen anderen angrenzenden Wissenschaften. Sie setzt sich bis heute fort und bedarf wie alle Theorien stetiger Aktualisierung, Einordnung und Überprüfung.²² Nachdem also die *Supervision* in Deutschland in den 1970er Jahren noch einseitig beim Helfer ansetzte und zunächst noch vermehrt defizitorientiert war, führte der Weg schließlich weiter in andere Be-

²² Brigitte Schigl et al. (2020) gehen in ihrer Untersuchung „Supervision auf dem Prüfstand“ umfassend genau dieser Frage nach, worauf an dieser Stelle verwiesen wird.

reiche, besonders im medizinisch-therapeutischen Bereich, wo beispielsweise die Balint-Arbeit – benannt nach dem ungarischen und nach seiner Emigration in Großbritannien gewirkt habenden Psychoanalytiker Michael Balint²³ – von wichtiger Bedeutung ist. Diese gibt es in einer Erweiterung auch als „musiktherapeutische Balint-Gruppenarbeit“ (Schmutte 2002, 29) bzw. etwas allgemeiner als Erweiterung mit musikalischer Improvisation (vgl. Halewitsch 2008, 46–50), wobei auf die Musiktherapie Bezug genommen wird. A. Schreyögg beschreibt zunächst drei Phasen in der Entwicklung der Supervision: Die administrative Phase, in der es um die Organisation von Ehrenamtlichen ging, die therapeutische Phase, in der vermehrt die psychischen Bedingungen in den Blick kamen und die kontext-orientierte Phase, in der entsprechend also der Kontext der jeweiligen Arbeitsfelder der Supervisanden mit einbezogen wurde (vgl. A. Schreyögg 2015a, 106–110). Von dort aus entwickelte sie sich in viele andere Bereiche weiter.

Die Supervision entstand in den USA also zunächst als eine administrative Aufgabe im Umfeld der ehrenamtlichen Hilfen, wo ein*e Supervisor*in organisatorische und inhaltliche Aufgaben für Koordination und Unterstützung seiner Mitarbeiter auszufüllen hatte (vgl. A. Schreyögg 2015a, 105f.). Daraus entwickelte sich schließlich die amerikanische Sozialarbeit, die weiterhin die Position eines Supervisors nutzte (ebd.). Veränderungen ergaben sich in den 1950er Jahren durch die Einbeziehung psychotherapeutischer Konzepte. „Supervision avancierte nun zur „Clinical Supervision“ (A. Schreyögg 2015a, 106). Diese Veränderungen führten dazu, dass Supervision zunehmend darauf abzielte, in einem professionellen Kontext zu wirken. Dies folgte der von Schreyögg formulierten Grundannahme, dass

„[...] Erfolg von Sozialarbeit primär durch ein gutes persönliches Reifenniveau und/oder durch einen möglichst niedrigen Grad an personalen Defiziten auf Seiten des Professionellen garantiert werden kann. Aus diesem Grund bediente man sich in der Supervision von Sozialarbeitern umfassend therapie-ähnlicher Verfahren. Ein Teil von Supervisoren folgte psychoanalytischen Ansätzen, die eher die Defizite von Professionellen akzentuierten, ein anderer Teil orientierte sich an humanistisch-psychologischen

²³ Die Balintgesellschaft bietet auf ihrer Internetpräsenz umfassende Information zur Michael Balint selbst und zum Einsatz und Weiterentwicklung seiner Theorie: <https://www.balintgesellschaft.de/index.php> [letzter Zugriff am 26.03.2017, um 22:15 Uhr].

Konzepten, die Ressourcen-orientiert eher die Potenziale von Professionellen mobilisieren wollten.“ (A. Schreyögg 2015a, 107)

Der für die Arbeit des MTC bedeutsame Teil der Supervision bezieht sich auf die Einzelsupervision, welche vom Ursprung her gesehen eigentlich seltener vorkommt, und, im weiteren Verlauf der Entwicklung der Supervision, auf die *psychotherapeutisch orientierte berufsbezogene Beratung*. Diese bildet mit der *organisations- und institutionsbezogenen Beratung* die beiden großen Arbeitsfelder, in denen Supervision heute gebräuchlich ist (vgl. Möller 2001, 17–39). Möller (2001, 40–43) unterscheidet drei verschiedene Settings: die *Einzel-Supervision*, welche die größte Nähe zur Psychotherapie erahnen lässt, die *Gruppen-Supervision*, welche eine Gruppe ohne beruflichen Beziehung meint, in der die persönliche Rolle und das professionelle Handeln im Blickpunkt sind sowie die *Team-Supervision*, in der die Zusammenarbeit und gemeinsame Aufgabenbewältigung im Mittelpunkt stehen. Für weitere Details zur historischen Entwicklung der Supervision wird auf einschlägige Fachliteratur verwiesen.²⁴

Hilarion Petzold fasst den Begriff Supervision umfassend zusammen als „ein praxisgerichtetes Reflexions- und Handlungsmodell, um komplexe Wirklichkeit mehrperspektivisch zu beobachten, multitheoretisch zu integrieren und methodenplural zu beeinflussen“ (Petzold, zitiert nach Möller 2001, 63).

Letztendlich scheinen Supervisionsprozesse (wie auch Coachingprozesse) gleichsam immer ein Stück weit selbst Forschungsprozesse zu sein und können bisweilen als Wirkungs- und Prozessforschung gemeinsam gedacht werden. In A. Schreyöggs (2015a) Ausführungen findet sich ein guter Überblick über die Entwicklung der beiden Formate (vgl. ebd., 105–118).

Damit wird deutlich, dass die Auseinandersetzung mit eigenen (biografischen) Themen, Fragen und Erfahrungen bis heute als wichtige Voraussetzung für das Wirken eines Supervisors, gedacht ebenfalls in der Erweiterung auf Therapeut*innen und Coaches, angesehen werden kann.

Wiederum lässt sich hier ein Brückenschlag zum praktischen Teil skizzieren, da die Coachings in erster Linie vor allem einer niedrigschwelligen Krisenbewältigung oder Unterstützung der Rat suchenden Personen dienen. Dar-

²⁴ Die Deutsche Gesellschaft für Supervision und Coaching e. V. bietet eine reiche Auflistung an Literaturempfehlungen an: <https://www.dgsv.de/medien/publikationen/> [letzter Zugriff am 19.04.2020, um 22:45 Uhr].

über hinaus jedoch spielt auch der Gedanke eine Rolle, sich unabhängig oder nur angeregt von beschriebenen Problemsituationen mit der eigenen Persönlichkeit auseinander zu setzen. Diese Auseinandersetzung, die sich auch im Sinne einer (therapeutischen oder pädagogischen) Selbsterfahrung denken lässt, kann gleichsam eine Unterstützung für die spätere Berufsausübung sein, wenn es beispielsweise zu Schwierigkeiten in Lehrer-Schüler Beziehungen oder zwischen Kollegen und darin ggf. zu Übertragungsphänomenen kommen kann. Die Auseinandersetzung mit sich selbst dient in dieser Lebens- und Lernensphase den Studierenden auch der Bewusstmachung eigener Stärken und gefühlter Schwächen und damit gewissermaßen zur eigenen Profilschärfung für die Fortführung des Studiums und den anstehenden Einstieg in das Berufsleben. So finden sich bis heute auch in den unterschiedlichen psychotherapeutischen Ausrichtungen in der Regel entsprechende Supervisionsangebote im Rahmen der Ausbildungen.

„Alle diese Ansätze zielen prinzipiell auf eine persönliche Entwicklung der Supervisanden, also auf die ‚Personen-Entwicklung‘ (Neuberger 1994a).“ (A. Schreyögg 2015a, 107)

Die Supervision entwickelte sich schließlich in viele Felder hinein weiter und erschloss sich damit auch klinische und schulische Kontexte.

Neben dieser inhaltlichen Weiterentwicklung ist die formale Seite bisweilen schwierig, da weder Supervision noch Coaching geschützte Begriffe sind und sich demnach heute letztlich jeder den Titel Supervisor oder Coach geben kann. Aus diesem Dilemma heraus entstanden unterschiedliche Verbände (s. auch Literaturverzeichnis), die mit Leitlinien und Grundsätzen für gewisse Qualitätsstandards sorgen möchten.

Nach der Skizzierung der Entstehung von Supervision soll hier nun bereits kurz auf die Entwicklung von Coaching als Überblick hingewiesen werden, da beide gemeinsame Ursprünge haben.

„Die Entwicklung von Coaching umfasst im Gegensatz zur Supervision nur einige Jahrzehnte. Der Ursprung lag zwar auch in den USA, im Kontrast zur Supervision entstand es aber in der US-Amerikanischen Personalwirtschaft bzw. in der Wirtschaftspsychologie. Dementsprechend kann man die Wirtschaftspsychologie als das ‚Wirtstier von Coaching‘ begreifen. [...] Bis Mitte 2000 entwickelte sich Coaching zu einem Zwei-Milliarden-Dollar Markt in fast allen Industrienationen (Fillerey-Travis und Lane 2006).

Ab 2005 avancierte es immer deutlicher zu einem selbstverständlichen gesellschaftlichen Phänomen.“ (A. Schreyögg 2015a, 110)

Der Begriff Coaching, ursprünglich aus dem Sport kommend und im Verlauf besonders auf Führungskräfte übertragen, macht deutlich, dass es zunächst insbesondere darum ging, die Ratsuchenden, egal aus welchem Bereich kommend, bei der Optimierung ihrer Aufgaben und Funktionen zu unterstützen. In der weiteren und neueren Entwicklung wurde dann die reine Arbeitswelt durch die darüber hinausgehende Lebenswelt ergänzt (vgl. A. Schreyögg 2015a, 112) und z. B. mit dem Namen „Life-Coaching“ (vgl. auch Kapitel 2.4.1.3) betitelt. Dies erfolgt ausgehend von der Annahme, dass beide Bereiche letztlich miteinander verzahnt sind und auch aufeinander einwirken. Unter dem Stichwort Coaching gibt es eine immense Zahl an Publikationen und es scheint so betrachtet letztlich breit gedacht und trotz wachsender Professionalisierung teilweise weniger spezifisch bzw. es wird dann durch einen spezifischen Titel ergänzt. So ist weiterführend festzustellen, dass es im Bereich des Coachings zudem viele Angebote gibt, die sich auf ein „Selbstcoaching“, beispielsweise zu den Themen Stress oder Burnout beziehen (vgl. A. Schreyögg 2015a, 112), also anders als im ursprünglichen Coaching oder in der Supervision, die eigentlich immer von der realen Beziehung ausgehen.

Es scheint also so zu sein, als würde der Begriff Supervision dennoch auch heute noch besonders im sozialen bzw. sozialarbeiterischen und im psychotherapeutischen Kontext vorherrschend sein, während der Begriff Coaching in seiner Breite in den meisten anderen Kontexten verbreitet ist, sodass in Angeboten auf dem freien Markt häufig beide Begriffe gemeinsam genannt werden.

Coaching als Begriff mag etwas zeitgeistlicher und gewiss etwas funktionaler erscheinen, was auch für seine Auswahl in der vorliegenden Forschungsarbeit spricht. Sich coachen zu lassen erweckt weiterhin leichter einen Eindruck von einer Begegnung auf Augenhöhe, während der Begriff Supervision oftmals als hierarchisierend empfunden wird. Christoph Schmidt-Lellek beschreibt diesen Unterschied auf der Ebene der Beziehungsgestaltung ebenfalls. Er benennt diese im psychotherapeutischen Setting als eher asymmetrisch, im Coaching, wo „der Klient eine stabile Selbststeuerungsfähigkeit aufweist“ (Schmidt-Lellek 2015b, 121) als eher symmetrisch.

Coaching ist nach Kurt F. Richter (2015) „tendenziell aktiver, flexibler und direkter als Supervision“ (ebd., 12).

Zur Unterscheidung benennt A. Schreyögg (2015a) zwei zentrale konzeptionelle Punkte:

- „Supervision steht begrifflich traditionell für die Beratung von Psychotherapeuten und Sozialarbeitern, die ihre Klientenarbeit verbessern oder vielleicht zum Zwecke der Qualitätssicherung nur reflektieren wollen.
- Coaching steht dagegen seit seinem Ursprung für die Beratung von Fach- und Führungskräften in unterschiedlichen Organisationstypen, die ihre organisatorischen Steuerungsfunktionen verbessern oder reflektieren wollen.“ (A. Schreyögg 2015a, 115)

Die konzeptuelle Einbindung der Supervision wird nochmals deutlich, wenn Rauen (2014, Kapitel 3.2) und Silja Kotte (2018, 573–581) Supervision von Coaches bzw. Coaching als wichtig beschreiben und empfehlen.

An dieser Stelle könnte sich an die Darstellung der Supervision die der Intervention bzw. kollegialen Beratung anschließen; sie wird allerdings nur kurz skizziert, da es sich nicht um eine Beratung mit einer außenstehenden Person handelt, sondern um Begegnung gleichrangiger Personen (meist kleiner Gruppen), die gleiche oder ähnliche berufliche Perspektiven einnehmen (vgl. dazu Kühl/Schäfer 2019). Auf diese Weise kann gemeinsamer Austausch zu einer Lösungsfindung beitragen. Oftmals wird die Intervention nach einer vorher festgelegten Struktur durchgeführt, sodass alle Teilnehmenden Anteil an und Verantwortung für den Prozess haben und von den Erfahrungen der einzelnen Personen profitieren können. Diese Struktur meint zum Beispiel eine Festlegung von Rollen, wie die Moderation oder den Ratsuchenden für eine Einheit, aber auch die Unterteilung in sinnhafte Abschnitte und erinnert bisweilen an Formen wie das *Reflecting Team* (vgl. von Schlippe/Schweitzer 2015, 97–107) oder, mehr auf sich selbst bezogen, die Arbeit mit dem *Inneren Team* (vgl. Schulz von Thun 1998). Damit ist die Intervention jedoch kein „günstiger Ersatz“, da es keine extra Kosten für einen Supervisor gibt (vgl. Kühl/Schäfer 2019, 24). Sie ist stattdessen ein eigenes potentes Feld, welches sich ähnlich wie die anderen auch sehr wahrscheinlich in digitalen Formen weiterentwickeln wird.

Damit ist für die vorliegende Arbeit eine Methodenvielfalt und auch eine Vielfalt von theoretischen Bezügen grundlegend, die sich aus unterschiedli-

chen Bereichen speist, von denen die Musiktherapie den zentralen Baustein darstellt. Praxis und Theorie sollen verbunden werden, um den Studierenden möglichst passgenau gerecht zu werden. Mit der Frage nach einer spezifisch musiktherapeutischen Supervision setzt sich Michael Schmutte (2002) auseinander und macht hier bereits deutlich, dass solch eine Begriffsbildung Klärungsprozesse bezüglich Klient*innen und Supervisor*in voraussetzt (vgl. Schmutte 2002, 27). Hier lässt sich die Begriffsbildung des MTC bereits beginnend mitdenken.

2.2.2 Beratung

Der Begriff *Beratung* ist sehr weit gefasst und kommt in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen, Lebens- und Arbeitsbereichen vor. In zeitlich begrenzter Form werden in der Beratung Rat suchende Personen bei ihren Anliegen unterstützt, um möglichst (mehr) Handlungs- oder Entscheidungskompetenz zu erhalten. Sie kommt im Sinne einer psychologisch-orientierten Beratung dem Konzept des Coachings von der Grundhaltung nahe, da in der Regel drei wichtige Säulen bzw. Voraussetzungen für eine Beratung, namentlich die Freiwilligkeit, Unabhängigkeit und Verschwiegenheit, gegeben sind. Methodisch ist hier der Einsatz von Musik eher ungewöhnlich, wobei das Repertoire an „Beratungstechniken“ sehr groß ist und sich methoden- und konzeptübergreifender Möglichkeiten bedient, die für die jeweiligen Situationen möglichst angemessen erscheinen. So lassen sich als übergreifend be- und anerkannte Methoden bzw. konzeptionelle Gedanken z. B. die *SMART*-Kriterien nennen, nach denen Ziele *Spezifisch*, *Messbar*, *Akzeptiert*, *Realistisch* und *Terminiert* sein sollten (vgl. Greif/Möller/Scholl 2018b, 5). Letztlich lässt sich nach Rauen auch der Begriff Coaching dem Oberbegriff Beratung unterordnen (vgl. Rauen 2014, Kapitel 1.3.4). Allerdings, so Rauen weiter, ist Coaching vorrangig „eine Prozessberatung und keine Fachberatung“ (ebd.). Auf das Phänomen der Fachberatung wird an dieser Stelle nicht weiter eingegangen, erlaubt sei nur der Hinweis, dass Begriffe wie beispielsweise Finanzberatung, Drogenberatung oder Studienberatung schon den fachlichen Teil in ihrem Namen tragen und damit deutlich machen, wie sehr diese Art von Beratung von einem Fachwissen bzw. der Expertise des Beraters abhängig ist. Natürlich kann auch der Coach in passenden Fällen Ansprechpartner in fachlichen Fragen sein, in der Regel jedoch steht der Prozess im

Vordergrund. Rauen weist in seiner Aufstellung u. a. noch darauf hin, dass der *Berater* den Inhalt und Ablauf des Prozesses bestimmt und der Rat suchenden Person damit die Verantwortung abnimmt (vgl. ebd.). Hier zeigt sich noch ein bedeutsamer Unterschied.

Das Konzept der *Beratung* ist von der Tendenz her, anders als die therapeutischen Angebote, an „gesunde“ Menschen gerichtet, die mit aktuellen bzw. konkreten Problemen beschäftigt sind, für die sie Hilfe bzw. Rat suchen. Diese werden im Prozess mithilfe von psychologischen Methoden und Kommunikationsstrategien bearbeitet, um Lösungen zu finden oder Ressourcen zu aktivieren ohne per se therapeutisch gemeint bzw. angefragt zu sein.

Der (Ober-)Begriff *Beratung* kommt also demnach dem Konzept der vorliegenden Forschung von der Grundhaltung her nahe, da drei wichtige Säulen bzw. Voraussetzungen für eine Beratung die Freiwilligkeit, Unabhängigkeit und Verschwiegenheit sind, welche hier ebenfalls gelten. Darüber hinaus finden sich neben angesprochenen Unterschieden zu anderen Konzepten im Beratungsverständnis der Deutschen Gesellschaft für Beratung (2003) wichtige Überschneidungen, die auch für das Coaching oder die Supervision gelten, beispielsweise die Bedeutung der Beziehung im Prozess.

Schließlich kann sich aus diesem kleinen Abriss bereits eine mögliche Definition ergeben, die Vorgehen, Inhalte und Ziele des musiktherapeutischen Coachings antizipieren lässt.

2.2.3 Psychotherapie

Da das Feld der *Psychotherapie* sehr umfassend und voll unterschiedlicher Methoden und Schulen ist, soll an dieser Stelle weniger auf die psychotherapeutischen Inhalte bzw. Konzepte und Theorien eingegangen werden, sondern vielmehr auf die Unterscheidung zum Coaching. Im Vergleich zu den anderen angrenzenden Begriffen ist die Psychotherapie letztlich eine Behandlung, die bezogen ist auf psychische bzw. seelische oder auch (psychisch bedingte) körperliche Störungen. Die psychologischen Mittel, die eingesetzt werden, sind so vielfältig wie die psychotherapeutischen Schulen. Im Sinne der Psychotherapie-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses (2019) sind drei Behandlungsformen anerkannt: (1) Psychoanalytisch begründete Verfahren, (2) Verhaltenstherapie, (3) Systemische Therapie (vgl. ebd., 12–14). Dies bedeutet, dass den Verfahren auch fundierte theoretische Konzepte zu-

gründe liegen müssen aus denen sich die Behandlung in Indikation und Methode ableiten lässt. *Psychotherapie* gehört zur Heilkunde. Bereits damit ist sie von den anderen dargestellten beratenden Formen zu unterscheiden. So ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass Psychotherapie nicht als Coaching „getarnt“ wird, sei es gewollt oder ungewollt. Anders als die Begriffe Berater oder Coach ist die Bezeichnung Psychotherapeut hingegen ist ein geschützter Begriff bzw. eine Berufsbezeichnung, z. B. als psychologischer oder ärztlicher Psychotherapeut, und bedarf daher auch einer Zulassung für die Ausübung der psychotherapeutischen Tätigkeit.

Viele Coaches, besonders solche, die selbst aus psychotherapeutischen Erfahrungen und Ausbildungen kommen, stehen auch im Coaching psychotherapeutischem Denken und Handeln nahe. Umso wichtiger erscheint es, die wichtigen Stellen der Abgrenzung deutlich zu machen. Schmidt-Lellek (2015b) benennt neben einigen Schnittmengen einen ersten grob formulierten Unterschied:

„Eine Abgrenzung gegenüber der Psychotherapie ist zunächst eindeutig: Psychotherapie ist ein Heilverfahren, in dem persönliche Probleme mit Krankheitswert behandelt werden; Coaching ist ein Beratungsverfahren, in dem Fragestellungen der Arbeitswelt thematisiert werden.“ (Schmidt-Lellek 2015b, 119)

Weitere Kriterien zur Unterscheidung von Coaching und Psychotherapie finden sich bei Roth und Ryba (2016, 58–60). Dabei machen auch sie ähnlich wie Schmidt-Lellek Überschneidungen deutlich und zeigen beispielsweise auf, dass das Thema „Selbstmanagement ein Kernthema in Therapie und Coaching ist“ (ebd., 77), gerade auch, da Beruf und Privatleben immer wieder Verzahnungen aufweisen und einander im Fortgang beeinflussen und im Prozess aufeinander einwirken. An solchen Stellen wird die Trennung unschärfer. Menschen, die sich in eine Beratung, egal welcher Form (Supervision, Coaching, Psychotherapie etc.) begeben, wünschen sich in der Regel in Situationen der Überforderung eine Unterstützung bei der Bewältigung von Krisen oder der Lösung von Problemen, da sie ihnen dieses aus eigener Kraft, ohne professionelle Hilfe nicht zu gelingen scheint. Der Themenkreis scheint hierbei letztlich überschaubar zu sein, denn „[g]enerell kreisen wohl alle unsere Lebensprobleme um nur wenige Grundthemen: Gesundheit, Liebe, Arbeit, Sinn und Vergänglichkeit“ (Schmidt-Lellek 2015b, 120).

Schmidt-Lellek führt jedoch weiter aus, dass neben der inhaltlichen Betrachtung auch die Ziele in den Blick genommen werden können und benennt für die Psychotherapie, dass diese sich um die Persönlichkeitsentwicklung kümmere, also um eine möglichst umfassende Sicht der Person, „mit dem Ziel einer größtmöglichen Gesundheit und Reifung der Persönlichkeit“ (Schmidt-Lellek 2015b, 121).

Das Coaching hingegen nehme sich vielmehr der Personalentwicklung an. Letztlich betrachtet es demnach „die Person in ihren Arbeitsbezügen, also in ihren Rollen und Funktionen innerhalb einer Arbeitsorganisation mit dem Ziel einer größtmöglichen Arbeitseffektivität (Coaching)“ (ebd.).

Eine gewisse Unschärfe zwischen den unterschiedlichen Begriffen scheint jedoch, auch aus ihrer Historie begründet, nicht auszuschließen zu sein. Schmidt-Lelleks Meinung nach sollten „einem Coach auch psychologische und psychopathologische Verstehensmuster verfügbar sein [...] – hiermit würde Coaching sich eher an einer ‚Professionskultur‘ orientieren“ (Schmidt-Lellek 2015b, 123). Er unterstützt hiermit auch die Kreation des Forschungsvorhabens, das sich *musiktherapeutisches Coaching* nennt und damit eine inhaltliche aber auch eine wörtliche Verbindung der Begriffe Therapie und Coaching schafft. Therapeutisches Wissen und Methoden werden einer möglichst symmetrischen Beziehung zu Diensten gestellt. Nach Schmidt-Lellek „kann es eine sinnvolle Option sein, psychotherapeutische Perspektiven im Coaching einzubeziehen und eine beschränkte Anzahl von Stunden z. B. für eine biographische Anamnese zum besseren Verständnis der eigenen emotionalen und kognitiven Erlebens- und Verarbeitungsformen zu verwenden“ (Schmidt-Lellek 2015b, 129).

Die Rat suchende Person wird in ihrem Anliegen unterstützt, dessen Ausgang gleichsam offen sein kann und für das sie selbst als kompetent wahrgenommen wird. Hier spielt methodisch insbesondere die *musiktherapeutische Improvisation* eine wichtige Rolle (vgl. Kapitel 5.3.2). Mit dieser Methodik wird einerseits der psychotherapeutische Aspekt des Unterbewussten angesprochen, mit dem im Verlauf gearbeitet werden kann. Es wird auf der anderen Seite jedoch auch die bewusste Kompetenz des Musizierens und des Musikerseins genutzt und hier um eine in der Regel neue Erfahrung und Zugangsweise erweitert.

Schmidt-Lellek (2015b) zählt verschiedene mögliche Themen von Coachings auf, die er selbst als der Psychotherapie nahe beschreibt und damit einen be-

sonders achtsamen Umgang mit ihnen fordert. Er benennt zu Beginn seiner Aufzählung beispielsweise Kommunikationsprobleme und Entwicklungskrisen (vgl. ebd. 129–131); zwei Bereiche, die sich in vielen erfolgten Coachings wiederfinden lassen und wo Schmidt-Lellek die Verbindung wieder deutlich macht, indem er erklärt: „Um die Klienten bei der Bewältigung der altersstypischen Lebensaufgaben unterstützen zu können, ist für einen Coach ein hinreichendes entwicklungspsychologisches Wissen hilfreich“ (ebd., 129). Er schließt seine Ausführungen mit dem Hinweis, dass Coaching sowohl an arbeits- als auch an persönlichkeitsbezogenen Fragestellungen orientiert sei und unterstreicht hiermit nochmals, dass beide Lebensbereiche nicht getrennt voneinander zu betrachten sind (vgl. Schmidt-Lellek 2015b, 132).

In der Praxis des Projektes wurde dies ebenfalls deutlich, da nicht nur Themen aus beiden Lebensbereichen in die Coachings eingebracht wurden, sondern auch da der Großteil der Coachings in einer Lebensphase stattfand, als viele der Proband*innen sich bereits intensiv mit Fragen zu ihrer beruflichen und letztlich eben auch persönlichen Zukunft auseinander gesetzt hatten.

2.2.4 Mentoring

Mentoring ist ein Begriff, der insbesondere in Organisationen und dort im Profit-Bereich vorkommt (vgl. Rauen 2014, Kapitel 1.3.3). Die Erfahrung von kenntnisreichen Mitarbeitern hilft, neue zu unterstützen. Rauen spricht von einer „Patenschaft“ (ebd.), die formell oder informell angelegt sein kann (vgl. ebd.). Die eigenen Erfahrungen sind wichtiger Teil dieser Art der Begleitung, die zudem oft langfristig angelegt ist. Eine Mentorin oder ein Mentor berät also, oftmals systematisch strukturiert, sein Gegenüber und schafft im besten Fall einen Nutzen für Berater*in, Rat suchende Person und Unternehmen, indem er oder sie versucht, ein umfassendes Verständnis für die personellen und organisationalen Zusammenhänge zu entwickeln (vgl. Kühl/Schäfer 2019, 30). Die Form bzw. Zusammensetzung der Personen kann dabei variieren, wichtig scheint jedoch zu sein, dass ein klares Rollenverständnis zwischen den Beteiligten gegeben ist (vgl. ebd., 31).

2.2.5 Training

Training zielt darauf ab, dass ein bestimmter Handlungsplan vorliegt, der den Ablauf des Trainings in möglichst perfekte Bahnen lenkt und die Themen

letztlich schon vorher festgelegt sind (vgl. Rauen 2014, Kapitel 1.3.5). Auch wenn es sich um ein weites Feld handelt, gibt es doch z. B. auch Trainer für spezielle Bereiche wie Gleichgewichts-, Hör- oder auch Verkaufstraining u.v.m. Dabei ist das Bild des Sports an dieser Stelle gut verständlich und macht klar, wie sehr Trainingsabläufe daran interessiert sind, das Ergebnis so weit wie möglich stets zu steigern. Emotionale Aspekte zum Beispiel scheinen hier eher von geringerer Bedeutung zu sein. Es geht überwiegend um Verbesserung oder Erweiterung von Fähigkeiten und Fertigkeiten und weniger um die dialogische Arbeit miteinander, was jedoch die Reflexion des Prozesses sehr wohl mit einschließt. Auch im Training sind die Rollen in der Regel vorgegeben.

2.2.6 Musiktherapeutische Selbsterfahrung

Die allgemein verstehbare *Selbsterfahrung* an dieser Stelle scharf abzugrenzen erscheint kein vorrangiges Ziel, da sie Teil und Voraussetzung eines jeden nachhaltigen Veränderungsprozesses ist. Die *musiktherapeutische Selbsterfahrung* als Lehrtherapie ist Teil des Musiktherapiestudiums. Sie ist eine besondere Form, die insofern Ähnlichkeiten in der Umsetzung aufweist, als es im Musikstudium zwar nicht um die Selbsterfahrung im psychotherapeutischen Sinne geht, jedoch um eine stetige Auseinandersetzung mit sich selbst und der Musik als vermittelte und zu vermittelnde Kunst. Sie stellt also ebenfalls eine ständige Form der Selbst-Auseinandersetzung oder auch Selbsterfahrung dar. Das Berufsziel der Studierenden (Musiktherapie-Studierende resp. Musikstudierende) ist jedoch unterschiedlich. Die einen nutzen die Methodik und die daraus entstehenden Erkenntnisse für ihre persönliche Entwicklung und ihren Musiker-Beruf, die anderen nutzen dieses gleichsam, mehr noch mit der besonderen Betonung der *Selbst-Erfahrung*, die notwendig ist, um für die Ausübung des therapeutischen Berufes gerüstet zu sein.

Tüpker (2001b) hebt den Aneignungsprozess an die Musik und die Improvisation hervor. Was für die angehenden Musiktherapeut*innen gilt, lässt sich in gewisser Weise auch auf die angehenden Musiker*innen in den Coachings beziehen, die sich mit (ihrer) Musik in einen neuen Erfahrungsraum begeben.

„In der Musiktherapie lernen sie Musik kennen als ein Medium, in dem sich Lebenserfahrung widerspiegeln kann, welches sie als TherapeutInnen in das Erleben des anderen hineinziehen,

und welches durch die Möglichkeit der Neu- und Umgestaltung eine umwandelnde Verinnerlichung im Sinne einer heilsamen Verwandlung ermöglichen kann.“ (Tüpker 2001b, 44)

Die musiktherapeutische Selbsterfahrung ist demnach von wichtiger Bedeutung. Sie verhilft angehenden Musiktherapeut*innen auch zur Aneignung ihres „Handwerkszeuges“ (Roeske 2010, 46). In den Informationen zum Studium der Musiktherapie an der Universität Münster²⁵ wird ihre Bedeutung erklärt.

„Wie in allen psychotherapeutisch orientierten Berufen gehört eine persönlichkeitsbezogene musiktherapeutische Selbsterfahrung zu den Voraussetzungen einer verantwortlich durchgeführten musiktherapeutischen Berufstätigkeit. In Anlehnung an die psychoanalytischen Vorbilder wird sie auch Lehrmusiktherapie genannt.

Sie dient der Förderung und Entwicklung personaler und sozialer Kompetenzen wie Introspektionsfähigkeit und Selbstreflexion und einer empathischen, anerkennenden und wertschätzenden Haltung gegenüber PatientInnen und KlientInnen. Fachspezifisch kommen der für die Musiktherapie bedeutsamen Kompetenzen der musikalischen und sprachlichen Ausdrucks-, Schwingungs- und Beziehungsfähigkeit hinzu.“ (Westfälische Wilhelms-Universität Münster 2020, 1)

Eine teilweise verwandte Ergänzung zur Selbsterfahrung sind die Darstellungen zur Selbstreflexion, die sich beispielsweise im Kontext der Positiven Psychologie finden (vgl. Berger/Haiduk 2018, 63–74). Es geht also darum, mit unterschiedlichen praktischen Methoden, vom bedingungslosen Nachdenken bis zum Nutzen von Medien, die eigenen Themen zu betrachten und nach möglichen Lösungen zu suchen. Eng gefasst lässt sich die *Selbstreflexion* auch als einen allein durchgeführten Prozess verstehen. *Selbsterfahrung*, wie auch Beratung, Coaching usw., beziehen jedoch deutlicher das Gegenüber, das den Reflexionsprozess mitgestaltet und sowohl eine Projektionsfläche als auch eine Expertise bereitstellt, mit in die Konzeption mit ein und unterstreichen die Bedeutung der Beziehung.

²⁵ Es handelt sich hierbei um ein Informationsdokument zur musiktherapeutischen Selbsterfahrung (Lehrtherapie) des mittlerweile eingestellten Masterstudiengangs „Klinische Musiktherapie“ an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

2.2.7 Zweites Zwischenspiel – zusammenfassende Gedanken

Nach der Darstellung wichtiger Begriffe und der damit verbundenen Konzepte aus Beratung und Therapie, möge deutlich geworden sein, dass es sich insbesondere um Formate und nicht um Techniken oder Methoden handelt. Die einzelnen Formate, die sicherlich noch zu ergänzen wären, da beispielsweise auch in pädagogischen Kontexten viel Beratung gefordert ist, füllen ihre Plätze an unterschiedlichen Stellen aus, sind oftmals auch in Traditionen fest gebunden und sind von daher immer wieder in Entwicklung. Die Psychotherapie mag begrifflich zunächst etwas weiter weg erscheinen, da sie jedoch inhaltlich immer wieder angrenzt und zudem in weiten Teilen der Literatur ebenfalls zur Abgrenzung herangezogen wird, stellt sie auch für die Konzeption der Coaching-Variante des Verfassers eine wichtige Grundlage dar. Die Verbindung im Forschungsprojekt von *Musiktherapie* im Sinne einer *Musik-Psychotherapie* und *Coaching* für die Zielgruppe der *Musikstudierenden* zeigt sich auch in der Verbindung der Doppelrolle des *Musiktherapeuten-Coaches*, der die Erfahrungen aus Musiktherapie, Coaching und Musik so vereint, dass ein fundiertes und gleichzeitig der Situation angemessenes Beratungsangebot entstehen kann. Sicherlich gut übertragbar auf das Coaching beschreibt Hüther (2004) die musiktherapeutische Situation auf der Ebene emotionaler Wahrnehmung und Ausdruck sowie Kommunikation als eine „ungewohnte Erfahrung“ (Hüther 2004, 25), welche unter Nutzung der durch die Musik ermöglichten Wirkungsweisen „die Voraussetzungen für Veränderungen des eigenen Erlebens, des Denkens, Fühlens und Handelns“ (ebd.) begünstigt.

Coaching, mit dem Zusatz musiktherapeutisch bleibt demnach der gewählte Begriff, der im Verlauf auch noch eingehender beschrieben wird. Er erscheint im aktuellen Zeitgeist weiterhin gut verankert und für die Musikstudierenden in der Vielfalt der Angebote angemessen greifbar zu sein.

2.3 Gesundheitswissenschaftliche Disziplinen unter Einbeziehung von Musik

Die Musiktherapie, die eine ursprüngliche Verbindung zwischen musikalischem und medizinisch-psychologisch-therapeutischem Denken darstellt, bewegt sich heute in der Gemeinschaft anderer gesundheitswissenschaftlicher Disziplinen, die Musik in ihr Wirken und Forschen mit einbeziehen. Um

eine Einordnung und dafür notwendige Abgrenzung zur vorliegenden Forschung zu umreißen, werden im Folgenden drei wichtige Bereiche skizziert, die einen starken Bezug zur Musik vorweisen. Jeder dieser Bereiche ist mittlerweile ein eigener großer Forschungs- und Praxisbereich.

Der Einsatz von Musik in den gesundheitswissenschaftlichen Disziplinen ist vielfältig. In der Medizin findet ihre Verwendung heute oftmals unter dem Namen *Musikmedizin*²⁶ (auch Musik-Medizin) statt, ist dabei jedoch nicht zu verwechseln mit dem Begriff *MusikerMedizin* (der Medizin *für* Musiker*innen). Darüber hinaus wird noch die *Musikpsychologie* angesprochen sowie ein Blick auf die *Musiktherapie* im Allgemeinen gelegt. Der Bereich der *Musikphysiologie*, in dem es vor allem um anatomisches und Bewegungswissen²⁷ geht, wird nicht extra beschrieben, findet sich jedoch teilweise in den Beschreibungen der anderen Fachgebiete, insbesondere in dem der MusikerMedizin wieder. Entsprechend betitelt sich auch die deutsche Fachgesellschaft „Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e. V.“ (DGfMM) Andere Angebote zum Einsatz von Musik und Medizin im weiteren Sinne sind ausführlich beispielsweise bei Günther Bernatzky und Kreutz (2015a) erörtert.

Darüber hinaus steuert zu diesen Betrachtungen ebenfalls die neurowissenschaftliche Forschung neuere Perspektiven und fundiertes hirnpfysiologisches Wissen bei.²⁸ Zudem weist sie auf die Neuroplastizität des Gehirns hin (vgl. Stegemann 2018, 120–123 und Jäncke 2015, 49–67), und gibt damit sowohl für die Musikausübung als für die Behandlung bestimmter Krankheitsbilder unter Zuhilfenahme von Musik wichtige Anhaltspunkte und Orientierungshilfen. Alle diese Fachbereiche agieren auf ihre Weise mit der Musik, begegnen sich aus unterschiedlichen Perspektiven, nutzen unterschiedliche Methoden und können im besten Fall zum Wohle der behandelten Personen voneinander profitieren.

²⁶ Die Schreibungen MusikMedizin und MusikerMedizin finden sich in der Literatur sowohl mit großem als auch kleinem Mittel-M. In der vorliegenden Arbeit sollen im Fließtext die Schreibweisen Musikmedizin und MusikerMedizin Verwendung finden.

²⁷ Hier finden viele Körper- und Bewegungstechniken bzw. -methoden Anwendung, die auch in einer Vielzahl präventiver Angebote der heutigen Musikausbildung eingebunden sind.

²⁸ Neurowissenschaftliche Forschung zu Musik ist ein stetig wachsender Bereich, der hier nur skizziert werden kann. Weiterführende Literatur findet sich beispielsweise bei Autoren wie Oliver Sacks (2009), Robert Jourdain (2001) oder Manfred Spitzer (2014).

2.3.1 Musikmedizin

Die Kombination von Musik und Medizin als Behandlungsmodell, ihr Nutzen und ihre Einsatzmöglichkeiten sind Forschungsgegenstand der *Musikmedizin*. Musik erscheint damit also nicht allein in einem als oft reduziert erscheinenden künstlerischen Kontext und um ihrer selbst Willen. Sie wird in der Menschheitsgeschichte schon seit jeher verschieden eingesetzt, sei es für soziale oder auch für heilende Zwecke.

Aus der Perspektive von Heilung geht es darum, zu untersuchen, wie und unter welchen Bedingungen Musik in der Medizin eingesetzt werden kann. Hierfür gibt es mittlerweile verschiedene bewährte Einsatzbereiche. Als ein wichtiges Beispiel ist die Algesiologie (Schmerzheilkunde) zu nennen. Bereits in den 1980er Jahren wurde die *Internationale Gesellschaft für Musik in der Medizin e. V.* (ISMM) gegründet, die seither mit der Forschung auf diesem Gebiet betraut ist und damit ihren Beitrag zu einer integrativen Medizin leistet. Wie es schon im in Kapitel 2.1 bei der Beschreibung der Konzepte Salutogenese, Prävention, Resilienz und Selbstbehandlung deutlich wurde, schließt eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen und seiner Gesundheit bzw. Gesunderhaltung die Anbindung an vielfältige Möglichkeiten und Ressourcen mit ein. Ralph Spintge benennt die Einbeziehung von Musik als signifikante Komplettierung der menschlichen Zuwendung seitens des Behandlers (vgl. Spintge 2018, 14) und gibt die folgende Definition.

„Medico-funktionale Musik meint, die Applikation musikalischer Stimuli und Klänge basiert auf wissenschaftlicher *Evaluation*, mit dem Ziel, die psychophysische Performance zu verbessern, emotionales Verhalten zu steuern, Medikamente zu sparen und integrative Behandlungskonzepte zu optimieren.“ (Spintge 2018, 14)

Bezogen auf den konkreten Einsatz der Musik spricht Spintge vom Einsatz „anxiolytischer Musik“ (Spintge 2015, 73f.), mit welcher Stress-, Angst- und Schmerzerfahrungen positiv beeinflusst werden sollen. Dabei scheint es vor allem bedeutsam zu sein, welche Bedeutung der Musik individuell gegeben wird bzw. welche Erfahrungen mit ihr gemacht und welche Personen oder Situationen mit ihr verbunden wurden. Aus dieser sehr persönlichen Präferenz ergibt sich eine Leitlinie für den therapeutischen Einsatz. Claudia

Spahn et al. sprechen sogar vom „Paradigma ‚Musikhören als Medikament‘“ (Spahn et al. 2015, 19).

Bezogen auf die musikalischen Parameter scheint nach Spintge wirksamster Faktor der Rhythmus zu sein (vgl. Spintge 2018, 17). Er erkennt darin ein „missing link Konzept‘ der Rhythmizität als Brücke zwischen Musik einerseits und Physiologie sowie Medizin andererseits“ (Spintge 2001, 388).

Doch auch andere Parameter wie die Lautstärke haben nachvollziehbare Auswirkungen, welche sich in körperlichen Reaktionen wiederfinden können. Im Rahmen entsprechender Forschungen wurden schließlich sogar „Qualitätsstandards für medicofunktionale Musik bzw. Musik in der Medizin bei rezeptiver Anwendung“ (Spintge 2015, 76) entwickelt.

Das Feld des Einsatzes von Musik in der Medizin gewinnt derzeit immer weitere Beachtung und ist bereits sehr vielfältig geworden, auch bezogen auf bestimmte Krankheitsbilder (vgl. Kölsch 2019, 233–331). Eine genauere Betrachtung der einzelnen Anwendungsbereiche kann an dieser Stelle nicht erfolgen, vielmehr sollen einige Schlaglichter gesetzt und allgemein aufgezeigt werden, in welche Bereiche der Einsatz von Musik Eingang gefunden hat, sodass hierüber eine Einordnung des Forschungsgegenstands erfolgen kann. Im Sinne der Medizin ist zu bedenken, dass Musik nicht nur in der somatischen Medizin, sondern auch in der psychosomatischen sowie psychiatrischen Medizin zum Einsatz kommt, wobei hier oftmals wiederum Musiktherapeut*innen als Spezialisten im Einsatz sind. Aus diesem Bereich gibt es vielfach bekannte Beispiele, wie etwa aus der Arbeit mit Menschen mit Demenz, wenn die Musik Erinnerungen weckt und die Menschen zumindest für eine Zeit wieder mit mehr Aktivität in den Kontakt gehen, am Miteinander teilhaben und sich „in der Welt“ fühlen. Im Hier und Jetzt kann dann Kommunikation stattfinden. Es zeigt sich also ein Bereich, in dem sich Musikmedizin und Musiktherapie erkennbar überschneiden. Die unterschiedlichen Facetten des Einsatzes von Musik werden von Tüpker entsprechend differenziert.

„Die Trennung der beiden Fachgebiete unter den Begriffen ‚Musiktherapie‘ und ‚Musikmedizin‘ schaffte eine Klärung, auch wenn es immer wieder Überschneidungen der beiden Gebiete gibt. Als unterscheidendes Merkmal der Musikmedizin lässt sich die Vorstellung von den ‚heilenden Tönen‘ hervorheben, also einer musikalischen Wirkung, die allein von der Musik *an sich* ausgeht, ohne dass es – wie in der Musiktherapie – einer therapeutischen Beziehung bedarf. Auch dieser Ansatz gründet in der Selbstbehandlung

mit Musik, da jeder Mensch die Erfahrung kennt, dass eine bestimmte Musik in einer bestimmten Situation schon einmal eine bestimmte Wirkung erzeugt hat und dass dies manchmal, wenn auch nicht zuverlässig, sogar wiederholbar ist.“ (Tüpker 2017, 322f.)

Ein verbreiteter Ansatz für den Einsatz von Musik findet sich wie benannt in der Schmerzmedizin. Hier werden sowohl aktive als auch rezeptive Anteile genutzt, die bisweilen von regelrechten Übungsprogrammen bis zu persönlichen Ritualen reichen, wobei nach aktueller Forschungslage ein messbarer Erfolg vor allem von der Musikauswahl abhängt und zwar von individueller, *positiv* konnotierter Musik, ähnlich einer musikalischen Biografie (vgl. Tucek et al. 2015, 182 und Kölsch 2019, 102). Dies mag auf der Hand liegen, ist aber dennoch immer wieder in der Planung einzubeziehen, vor allem, um eine pauschale Anwendung und die ungestützte Idee, dass Musik generell gut tue oder heilsam sei, zu vermeiden. Es bedarf also auch hier einer professionellen Haltung und Gestaltung. Eine aktuellere Forschungsrichtung ist laut Spintge eine eher physikalische Betrachtungsweise, also wie sich Schall und Vibration auf den Körper übertragen und nutzen lassen können (vgl. Spintge 2018, 17). Hierzu kommt der gesamte Bereich der Neurologischen Musiktherapie nach Michael H. Thaut (vgl. Thaut/Hömborg 2015, 139ff.), in der demnach musikalische Reize besonders für rehabilitative Zwecke genutzt werden. So kommt die Frage auf: Ist an dieser Stelle die Musiktherapie ein Teil der Musikmedizin? Es wird somit deutlich, wie bisweilen fließend die Disziplinen in einander übergehen können, auch wenn nach außen eine Abgrenzung versucht wird. Bernatzky und Kreutz (2015b) verweisen in ihrem Artikel auf das etwas allgemeinere Phänomen von Musik im Zusammenhang mit Wohlbefinden. Sie gehen auf Forschungen von Kölsch und Stegemann ein, die sich mit dem Musikhören in dieser Art beschäftigen und sieben verschiedene Dimensionen sozialer Funktion von Musik – die „seven Cs“²⁹ (Koelsch/Stegemann 2012, 439) – zusammenfassen, wie beispielsweise Kontakt, Ko-pathie (ähnlich der Empathie, jedoch gruppenspezifisch gedacht), Koordination oder Kooperation (vgl. Bernatzky/Kreutz 2015b, 11). Weitere Forschungen richten sich auf das aktive Musizieren und sind in der Literatur in einem „Psycho-

²⁹ Eine genauere Beschreibung der sieben Dimensionen (seven Cs) findet sich im Original von Koelsch und Stegemann (2012). Sie lauten: (1) contact, (2) social cognition, (3) co-pathy, (4) communication, (5) coordination, (6) cooperation und (7) social cohesion (vgl. Koelsch/Stegemann 2012, 439–441).

physiologischen Modell über die gesundheitlichen Auswirkungen musikalischer Aktivitäten“ (ebd., 12) dargestellt. Bemerkenswert ist an dieser Stelle der Bereich des Laienmusizierens. Dort findet gerade das Singen in Chören aktuell immer mehr Beachtung (vgl. Kreutz 2015, 273–284), insbesondere, da es zunächst sozusagen weniger Vorbereitung oder Aufwand braucht, als beim Spiel eines Instrumentes in einem Orchester. Roeske (2010) gibt zudem den Hinweis auf weiterführende Beispiele, in denen Singen und Summen im Alltag zum Einsatz kommen (vgl. Roeske 2010, 54f.), wie weitreichende Initiativen wie die der „Singen-de[n] Krankenhäuser e. V.“ zeigen. Bei alledem bleibt zu bedenken, dass immer der Kontext bzw. Präferenzen oder persönliche Ressourcen jeglicher Aktivität auf die Wirkung Einfluss haben, ebenso wie die Freude am (gemeinsamen) Tun (vgl. Kölsch 2019, 160–162). Forschungen weisen darauf hin, dass durch musikalische Ausübung auditorische oder auch sensomotorische Verarbeitungsprozesse deutlich beeinflusst werden können. Interessant ist dabei die Frage nach möglichen Transferleistungen, also ob andere Bereiche des Alltags somit auch von der Musikausübung profitieren könnten (vgl. Jäncke 2015, 56–58 und Seither-Preisler/Schneider 2015, 378–382). Ein prominentes Beispiel eines solchen Transfers ist die Verbindung von Musik und Sprache, wenn „aufgrund der großen Nähe von Sprach- und Musikfunktionen“ (Jäncke 2015, 58) sprachliche Prozesse mithilfe von Musik unterstützt werden. Forschung auf neuronaler Ebene soll hier detailliert Aufschluss geben; dafür wird jedoch auf weiterführende Literatur verwiesen (z. B. Altenmüller 2018, Jäncke 2015, Kölsch 2019, Kowal-Summek 2018, Sallat 2017). So kritisch wie ein quasi „medikamentöser“ Einsatz von Musik zu sehen ist, so kann sie aus musikmedizinischer Perspektive oftmals den Einsatz von pharmazeutischen Medikamenten in Wirkung oder Dosisreduktion unterstützen (vgl. Spintge 2018, 19 und Kölsch 2019, 192). Für den gesamten Bereich unterstreicht Hans-Helmut Decker-Voigt (2007) die zunehmende Forderung nach interdisziplinärer Zusammenarbeit und fasst dafür zunächst den Unterschied zwischen Musikmedizin (welche die Wirkung der Musik betont) und Musiktherapie (welche die Wirkung der Beziehung betont) gezielt zusammen.

„Dies Letztgenannte ist hingegen Hauptaufgabe des Musiktherapeuten: Die Beziehungsstruktur zum Patienten als ausschlaggebend für das therapeutische Geschehen zu sehen und Musik als Eindrucks- und Ausdrucksmittel (rezeptive und aktive Musiktherapie) in

diese Beziehung als präverbale und nonverbale Seite ganzheitlicher Kommunikation einzubeziehen. Aphoristisch verkürzt formuliert: In der Medizin behandeln wir das Gegenüber mit Mitteln, mit Eingriffen, mit funktionellen Methoden. In der Psychotherapie behandeln wir - mit uns. Mit der Beziehung zwischen uns.“ (Decker-Voigt 2007, 28)

2.3.2 Musikpsychologie

Als Teilgebiet der *Systematischen Musikwissenschaft* hat die *Musikpsychologie* ihren Platz gefunden und spannt ein Feld auf, das sich insbesondere zwischen Psychologie, Musikwissenschaft und Musikpädagogik bewegt. Sie erforscht „psychologische Fragestellungen musikalischen Verhaltens mit den wissenschaftlichen Methoden der Psychologie“ (Stoffer 2018, 753). Sie beschäftigt sich demnach einerseits mit der Wahrnehmung und Verarbeitung von Musik, andererseits mit Wirkweisen und Einsatzgebieten von Musik und reicht von Phänomenen wie kognitiven und sozialen Förderprogrammen bis hin zu Umgang mit Werbung und Medien oder im negativsten Falle bis hin zu (aus der Historie in erschreckendem Maße bekannten) Manipulation oder gar Folter (vgl. Grant et al. 2015, 419–435). Zu den wichtigen Fragen gehören heute jedoch jene aus Bildungszusammenhängen, die auch auf soziokulturelle und gesellschaftspolitische Fragen hinweisen. Als interdisziplinäres Fachgebiet hat sich die Musikpsychologie ihren eigenen Weg entwickeln müssen und erscheint heute in enger Beziehung zu den Neurowissenschaften (vgl. Stoffer 2018, 757–760). Sie befindet sich mit ihrem größten Bereich vor allem in Forschung und Lehre. Dort beschäftigt sie sich mit vielfältigen Inhalten, zu denen beispielsweise die besonderen musikalischen „Leistungen“ wie das absolute Gehör oder auch Ohrwürmer etc. zählen (vgl. Kopiez/Lehmann 2018, 766). Lern-, Übe- und Motivationsprozesse werden detailliert untersucht, Testverfahren zur Feststellung musikalischer Fähigkeiten erstellt und geschaut, in welchen Altersstufen sich der Mensch in welcher Weise musikalisch, also mit, durch und für die Musik, fördern lässt.

Bezogen auf die Altersspanne der jungen Erwachsenen (zu denen die Musikstudierenden ebenfalls gezählt werden können) beschreiben Andreas Heye und Jens Knigge deren Lebensphase als Übergangsphase und weisen damit bereits auf ein Phänomen hin, welches im Coaching mit (Musik-)Studierenden ebenso auftauchen kann. In ihrer Charakterisierung kann diese Phase als eine „Abfolge von Übergängen beschrieben werden, die in den gesellschaftli-

chen (sozialen) und zeitgeschichtlichen (historischen) Kontext eingebunden sind, mit biologischen Veränderungen der Pubertät beginnen und mit der Übernahme von Erwachsenenrollen enden“ (Pinquart & Grob 2008, S. 109, zitiert nach Heye/Knigge 2018, 182).

Selbstdefinition und Identitätsentwicklung, Psychohygiene und die Unterstützung bei Entwicklungsaufgaben spielen hierbei eine wichtige Rolle. Die Untersuchungen von Heye und Knigge (2018) sowie Heiner Gembris (2018) beziehen sich zwar nicht explizit auf Musikstudierende, dennoch gelten die allgemein für diese Altersgruppe bedeutsamen Anteile, wie die große und individuelle Bedeutung von Musik für den Alltag. Dieses gilt für sie vielleicht sogar in einem besonderen Maße. Weiterhin bedeutsam sind sicherlich Prozesse der Sozialisation (und auch der Musik-Sozialisation). Ebenso zählt die Entwicklung von eigenem Umgang mit Musik dazu, besonders bezogen auf soziokulturelle Zuschreibungen und soziale Einbettung sowie die Frage, welche Parameter eine (intensive) Beschäftigung mit Musik beeinflussen. In der Literatur werden „vier Stadien der musikalischen Sozialisation“ (Kleinen 2008, 46, zitiert nach Heye/Knigge 2018, 187) unterschieden. Für die in der vorliegenden Untersuchung wichtigen Stadien werden als Entwicklungsaufgaben solche wie beispielsweise die Loslösung vom Elternhaus bzw. von Autoritäten, die Entwicklung eigener (und Peer-)Musikpräferenzen sowie die Existenzgründung angegeben (vgl. Heye/Knigge 2018, 187).

Eine aktuell bedeutsame Größe stellt die Wichtigkeit und permanente Verfügbarkeit sowie Perfektion der digitalen Medien dar. Auf die vielfältigen Forschungen zu der Entwicklung von Musikpräferenzen kann an dieser Stelle nicht weiter eingegangen werden. Interessant scheinen jedoch zwei Aspekte. Zum einen, dass sich die deutliche Pop-Musik-Präferenz, die sich besonders im Alter um 11–16 Jahren herausbildet (vgl. Kölsch 2019, 100) gegen Ende des jungen Erwachsenenalters wieder abzuschwächen scheint (vgl. Heye/Knigge 2018, 189f.) und sich zum anderen als generationsbezogener Effekt Menschen um das Alter von 23 Jahren „in der Regel eine besonders positive emotionale Bindung und hohe Erinnerungsfähigkeit aufbauen“ (ebd., 190). Musikhören und Musikmachen sind dabei die beiden miteinander verbundenen Seiten, wobei bei der aktiven Musikausübung zwischen professioneller Ausübung (hier finden sich auch die Musikstudierenden) und Freizeitbeschäftigung zu unterscheiden ist. Im Verlauf der menschlichen Entwicklung sind also auch bezogen auf die Beschäftigung mit Musik altersbedingte Ver-

änderungen festzustellen. Es gibt Bereiche des Zugewinns sowie des Verlustes beispielsweise von Fertigkeiten oder der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, wobei dennoch in leichter Verallgemeinerung betont werden kann, dass die Musik für Profis *und* Laien eine intensive Möglichkeit lebenslangen Lernens, sozialen Eingebundenseins und sinnhafter Lebensführung bereitstellt (vgl. Gembris 2018, 217–241). Die für die vorliegende Forschungsarbeit relevanten Schwerpunkte der Musikpsychologie sind an dieser Stelle festgehalten. Auf das weitere breite Spektrum der Musikpsychologie, welches auch durch deren interdisziplinäre Verortung begründet ist, wird an dieser Stelle nicht weiter eingegangen.

2.3.3 MusikerMedizin

Die Darstellung der MusikerMedizin als Disziplin soll im Folgenden zunächst als theoretische Einordnung erfolgen und im Anschluss mit der Beschreibung eines Praxisbeispiels, das sich bereits konkret an Musikstudierende wendet, verdeutlicht werden.

2.3.3.1 Theoretische Einordnung

Die Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e. V. formuliert als Ziel in ihrer Internetpräsenz die „Förderung der Wissenschaft, Forschung und Lehre im Bereich der Physiologie und Pathophysiologie des Musizierens wie auch der Pathologie und Klinik der physischen und psychischen Erkrankungen des Musikers“ (DGfMM 2020).

Prävention, Diagnostik und Therapie gesundheitlicher Herausforderungen sind Aufgabenbereiche der modernen MusikerMedizin, als einer in erster Linie ärztlichen Disziplin (vgl. Spahn et al. 2015, 20f.), wobei somatische, psychosomatische und auch psychologische Aspekte berücksichtigt werden. In der Literatur ist teilweise auch der Begriff *Musikmedizin* zu finden, was die Unterscheidung zum Gebrauch in Kapitel 2.3.1 nicht immer leicht macht. Die Musik wird hier also nicht speziell medizinisch für Musiker*innen genutzt, sondern es wird vielmehr danach gefragt, was zum Beispiel intensive oder unphysiologische Musikausübung für Folgen haben kann bzw. welche Behandlungskonzepte daraus folgen können. Dazu zählt beispielsweise die Frage, wie Risiken, die durch starke Belastung des professionellen Musizierens und des Musikbetriebes entstehen, gemindert werden können (wobei

natürlich die positiven Wirkungen von Musik auch für Profimusiker gelten). Die MusikerMedizin vermittelt also Wissen, das mit vielen praktischen Anwendungsmöglichkeiten und Hinweisen versehen ist. Hier sind Berufsmusiker durchaus mit Hochleistungssportlern vergleichbar (vgl. Altenmüller 2018, 243–257). Entsprechend können somit auch Musiker-spezifische Erkrankungen, wie Musiker-Dystonien, gemeint ist der Verlust von feinmotorischen Fähigkeiten, auftauchen (vgl. Altenmüller 2018, 316–334). Durch bildgebende und andere Messverfahren gibt es in der aktuellen Forschung viele Hinweise und neue Erkenntnisse bezüglich der verschiedenen hirnphysiologischen Verarbeitungsprozesse und neuroplastischen Veränderungen durch und während des (professionellen) Musizierens. Der Frage nachgehend, wie diese eventuell nutzbar gemacht werden könnten (z. B. für die Unterstützung von Gedächtnisleistung) bewegen sich hier die Gedanken wieder im Feld der Musikmedizin. Maria Schuppert und Eckart Altenmüller (Schuppert/Altenmüller 2018, 416f.) führen spezifische Anforderungen professioneller Musiker*innen auf, zu denen physiologische, ergonomische sensorische, mentale, psychologische u.a. gehören – und das über einen langen Zeitraum. Altenmüller benennt als „entscheidende Besonderheit des Musizierens: Die zeitlich und räumlich präzisen Bewegungen in Echtzeit kontinuierlich durch das Gehör kontrollierbar – für den Spieler und für den Hörer“ (Altenmüller 2018, 208f.).³⁰

Demnach gibt es im Bereich der MusikerMedizin eine Vielzahl von Literaturhinweisen und Forschungen, die sich speziell mit der (überwiegend) somatischen Gesunderhaltung und -werdung von Musiker*innen beschäftigen und dafür sehr spezifisch die einzelnen Musikergruppen betrachtet. Oftmals sind daraus eigene Institute entstanden, wie z. B. in Berlin, Leipzig, Hannover oder Freiburg. In Hamburg ist dazu gemeinsam zwischen dem Universitätsklinikum und der Musikhochschule/Institut für Musiktherapie eine „Ar-

³⁰ Bei Altenmüller (2018) finden sich auch darüber hinaus viele Beschreibungen und Darstellungen zur Musikausübung und zum Musikhören, sowohl bei professionellen als auch bei nicht-professionellen Musiker*innen und Nicht-Musiker*innen, auf die hier nicht eingegangen wird.

beitsstelle für Musiker*innenGesundheit“³¹ entstanden.³² Einen anderen Strang stellt die psycho-somatische Betrachtungsweise von musikspezifischen Erkrankungen sowie deren Bewältigungsstrategien dar (vgl. Spahn 2011b, 135–186). Das *Freiburger Institut für Musikermedizin* als eines der derzeit führenden Forschungsinstitute hat auch ein eigenes Präventionsmodell entwickelt, welches in Kapitel 3.4.2 genauer beschrieben wird.

Historisch sind einige Beispiele zu finden, in denen die Belastungen von Musikern dokumentiert sind (vgl. Spahn et al. 2015, 21). In die Ausbildung von Musikern sollten sie zum ersten Mal durch den Neurologen Kurt Singer (1885–1944) in Berlin in den 1920er Jahren eingebracht werden (ebd.). Neben den Instrumentalmusikern, widmet sich ein großer Bereich den Sängern (vgl. Schlömicher-Thier/Weikert 2015, 125–136; B. Richter 2015, 329–336), die sich in einigen Bedingungen voneinander unterscheiden, sei es in der Physiologie oder auch in der Anfälligkeit für Infekte etc. Hier sind beispielsweise die Institute für MusikerMedizin in Leipzig oder Freiburg als profunde Forscher zu nennen, die dazu eigene Symposien für künstlerische und pädagogische Kontexte veranstalten oder spezielle Begleitungen der Künstler*innen bei großen Festivals anbieten. Ein kurzer Überblick über die „Aufgaben des Sängerarztes“, aber auch über andere Anforderungen auf Seiten von Mediziner*in sowie von Klient*innen findet sich bei Josef Schlömicher-Thier und Matthias Weikert (2015, 125–136). Der Umgang mit den einzelnen Musiker-Berufsgruppen hält seine jeweils eigenen Anforderungen bereit. Deutlich wird schon an dieser Stelle, dass es sich nicht mehr nur um ein eindimensionales Arzt-Klient-Verhältnis handelt. Darüber hinaus sind viele Bedingungen zu beachten, angefangen bei gesundheitlichen über psychologische und wirtschaftliche, bis hin zu räumlichen Bedingungen der Konzertsäle usw., die in mehrdimensionaler Weise die Karriere der Künstler*innen beeinflussen können. Spahn weist darauf hin, dass „es sich für die Akzeptanz prä-

³¹ Details zum Angebot der Arbeitsstelle finden sich in der Internetpräsenz der Hochschule für Musik und Theater Hamburg unter <https://www.hfmt-hamburg.de/die-hfmt/beratungsangebote/> und <https://www.hfmt-hamburg.de/paedagogik-und-wissenschaft/musiktherapie/musik-und-gesundheit/> [letzter Zugriff am 11.07.2020, 22:40 Uhr].

³² Die genannten Institute zählen zu den aktuell wichtigen, darüber hinaus gibt es an vielen (Universitäts-)Kliniken eigene Fachstellen sowie weitere kleinere Praxen oder Initiativen. Eine Art Dachverband stellt die Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e. V. dar. Die dazugehörigen Adressen der jeweiligen Internetpräsenzen finden sich im Literaturverzeichnis.

ventiver und gesundheitsfördernder Unterrichtsinhalte in der Musikhochschul-
ausbildung als besonders wichtig erwiesen [hat], die Themen Leistungsförde-
rung (effektives Üben, Verbesserung der Spielbewegungen) und Verbesserung
des Auftritts (Auftrittstraining) in den Vordergrund zu stellen“ (Spahn 2011a,
58f.). Dies macht sowohl die Wichtigkeit von Prävention und die Anstren-
gungen in den Ausbildungen deutlich (vgl. ebd., 64–67) und deckt gleich-
sam den derzeit so erscheinenden Mangel an einer musiktherapeutischen
Sichtweise auf.

2.3.3.2 Praxisbeispiel: „Musikstudium und Gesundheit“ an der Zürcher Hochschule

An der Musikhochschule in Zürich wurde bereits seit den 1990er Jahren ein
maßgeblich von Horst Hildebrandt (2002) gestalteter und begleiteter Fach-
bereich erarbeitet, der sich der Musiker*innengesundheit während des Studi-
ums widmet. Unter dem Titel „Musikstudium und Gesundheit“ (Hildebrandt
2002) stellt er in seiner Veröffentlichung Entwicklung und Inhalte sowie de-
ren Auswertung und Methodik dar, von denen einige Aspekte hier wiederge-
geben werden sollen, um einen Einblick in eine an der Praxis und am Studi-
um orientierten Ausrichtung zu beschreiben.

Das fachliche Angebot hält viele Angebote physiologischen Handelns und
gegebenenfalls entsprechender unterstützender Korrekturen bereit. Daraus
werden im Verlauf präventive Angebote entwickelt, die sowohl schulende als
auch therapeutische Anteile beinhalten. Mit einem Schwerpunkt auf der
Körperwahrnehmung und deren möglichen Auswirkungen entsteht eine wö-
chentliche Semesterveranstaltung. Auf diese einzelnen Methoden und Tech-
niken, wie u. a. Dispokinesis, Alexander-Technik oder Feldenkrais-Methode,
kann nicht weiter eingegangen werden. Bei vorhandenem Interesse an diesen
Themen finden sich weiterführende Hinweise bzw. Internetadressen im Lite-
raturverzeichnis.

Die Auseinandersetzung mit dem Musizieren und dem dazugehörigen phy-
siologischen Wissen als Gruppenangebot kann bei Bedarf auch in eine Ein-
zelberatung weiterführen.

Ferner beschäftigt sich Hildebrandt mit Fragen zum Anleitungsstil in der
Musikausbildung (vgl. Hildebrandt 2004, 56–65). Damit sind zunächst Lehr-
und Lernstile gemeint, die sich auf die Ausübung des Instrumentes und die

Art, sich dieses selbstständig anzueignen, beziehen. Diese erscheinen in seinem Erleben als oftmals wenig hinterfragt. Verbunden damit ist laut Hildebrandt auch die Weitergabe von Wertvorstellungen (vgl. ebd.), welche die Lernenden letztlich langfristig prägen. Man denke dabei nur an den Eindruck, den „der erste Lehrer“ hinterlassen hat, sei dieser positiver oder negativer Art, der vermutlich vielen im Gedächtnis geblieben ist. Hildebrandt mahnt an, dass „das Arbeiten anhand eigener Lösungsansätze und Ideen“ (ebd., 56) im Sinne eines *Selbstanleitungsstils* noch nicht weit verbreitet sei.

Dieser Aspekt ließe sich direkt in Richtung des MTC weiterdenken, da es hier ja auch darum geht, den Studierenden eine Erweiterung musikalischer Erfahrungen anzubieten, die gleichzeitig die Auseinandersetzung mit sich selbst anregen kann. Im Sinne der Musikphysiologie stuft Hildebrandt für seine Lehrtätigkeit diese Themen als zentral ein und nimmt dabei die anspruchsvolle Situation der Musikausbildung in den Blick, die aus seiner praktischen Erfahrung präventiver Angebote bedarf. Für die Praxis fordert er „eine sinnvolle Dosierung rational-analytischer Elemente“ (ebd., 58), um weiteren Überlastungen oder „dem Verlust des Spielgefühls“ (ebd.) entgegenzuwirken. Dazu kommt ein psycho-physiologisches Vorspiel- und Vorsingtraining.

„Der Begriff psycho-physiologisch soll deutlich machen, dass Körper, Seele und Geist beim Musizieren als Einheit aufgefasst werden und ein nur psychologisches, nur mentales oder nur körpertechnisches Vorgehen der Bühnensituation von Musikern nicht gerecht wird.“ (Hildebrandt 2002, 70)

Hier ließe sich die musiktherapeutische Improvisation gut einbinden, da es nach Ansicht des Verfassers der vorliegenden Arbeit um ein intuitives, freies und eben nicht kontrolliertes Spiel geht (welches sich natürlich der eigenen Technik bedienen darf).

Ohne Darstellung der konkreten Lehrinhalte wird hier drauf verwiesen, dass diese sich in Teilen auch in der Idee des Coachings wiederfinden können, da, vergleichbar mit psychoedukativen Anteilen, dort auch weiterführendes Wissen angesprochen werden kann.

„Der angestrebte Kompetenzzuwachs durch die Lehrveranstaltung soll Körper, Seele und Geist als Ganzes erreichen, in der Annahme, dass dieses Ganze einen befriedi-

genden musikalischen Ausdrucksprozess bei professionellen Musikern möglich macht.“
(Hildebrandt 2002, 72)

Die dargestellte Sichtweise der Musikphysiologie und MusikerMedizin ließe sich in Bezug auf das MTC um dieses als neue Perspektive erweitern. Dort ist der individuelle Prozess zentral und ist immer wieder mit der Auseinandersetzung des Musiker-Seins, dem eigenen Selbstbild und der Profilschärfung verbunden. Entsprechend fließt ein solcher Prozess bzw. der eigene psychische Ausdruck immer auch in das Musizieren und die Interpretation von Kompositionen mit ein.

2.3.4 Musiktherapie

Die Musiktherapie als Heilmethode bewegt sich zu einem großen Teil in einem psychologischen und psychotherapeutischen Rahmen. Vielfalt gibt es auch im Bereich der therapeutischen Anwendungen von Musik, die sich in einem Spannungsfeld von tendenziell spiritueller bis hin zu deutlich wissenschaftlicher Orientierung bewegt. Letztere kann bisweilen wieder den Brückenschlag zu eher medizinischen Verfahren vollziehen, wie zur benannten psychologischen bzw. psychotherapeutischen Ausrichtung. Die Anwendungsbereiche lassen sich schwerpunktmäßig als Entwicklungsförderung, Therapie, Rehabilitation und Prävention beschreiben. Es geht an dieser Stelle nicht darum, die unterschiedlichen Ausrichtungen der Musiktherapie zu bewerten, sondern die Brücken zueinander zu erkennen. Vieles aus der Abgrenzung der unterschiedlichen Schulen der Musiktherapie ist aus der Entwicklung mit ihrem jeweiligen zeitgeschichtlichen Kontext zu sehen und kann heute leichter miteinander verbunden oder zumindest nebeneinander stehen gelassen werden. Die Prämisse, die Klient*innen oder Patient*innen in den Mittelpunkt zu stellen, hilft die Vereinbarkeit unterschiedlicher Ansichten zu fördern und methodisch voneinander zu profitieren. Eine umfassende Darstellung des Feldes von Musiktherapie und Praxis kann hier nicht erfolgen, es wird jedoch nachfolgend eine allgemeine Definition der *Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft e. V.* (nachfolgend abgekürzt als DMtG) gegeben und einige für die Forschung bedeutsame Aspekte musiktherapeutischer Theoriebildung benannt. Ein umfassender Überblick über die *Schulen der Musiktherapie* in

der musiktherapeutischen Landschaft befindet sich darüber hinaus bei Decker-Voigt (2001), mit gleichnamigem Titel.

Die großen Stränge der aktiven, rezeptiven und auch funktionalen Musiktherapie bedingen einander immer wieder und lassen sich in der Praxis sowohl nebeneinander als auch miteinander anwenden. Bestimmend ist hierbei viel mehr der jeweils aktuelle Prozess als die Frage nach „vorab getroffenen methodischen Vorentscheidungen“ (Tüpker 2017, 313), was sich im Allgemeinen auch auf die Improvisation beziehen lässt (vgl. ebd.). Im Fall der vorliegenden Untersuchung wird die Improvisation jedoch, wie noch beschrieben wird, als eine zentrale (musiktherapeutische) Methode eingesetzt.

Ein Aspekt, den insbesondere die Musiktherapie deutlich hervorhebt, ist die Beziehung. Susanne Bauer verdeutlicht, dass „[d]as Gestalten und Auflösen von Beziehungen [...] eine Art *Kernkompetenz* des Menschen“ (Bauer 2018, 46) ausmacht. Sie bezeichnet hierbei die frühen Beziehungen als bedeutsam, da sie prägend für die weitere Entwicklung seien und auf die weiteren Beziehungsgestaltungen wirkten (vgl. ebd.). Die Bedeutsamkeit der Beziehung wird auch in der Wirkungsforschung von therapeutischen sowie Coaching-Interventionen betont und von Bauer auf den Punkt gebracht.

„Nur in der Beziehung kann der Mensch sich erkennen als solcher, der er oder sie ist.“
(Bauer 2018, 47f.)

In der musiktherapeutischen Begegnung gestaltet sich eine professionelle Beziehung, die einen sicheren Rahmen bietet. Sie ist „symbolhaft und real zugleich“ (ebd. 49) und ist „ein künstliches, ja vielleicht auch ‚künstlerisches‘ Produkt“ (ebd.). Bauer verweist ferner darauf, dass ein „[*m*]usiktherapeutischer Raum“ (ebd.), zu einem „*innerseelischen Spielraum*“ (ebd.) werden kann, in welchem schließlich diese Begegnung und der therapeutische Prozess stattfinden können. Darin wirkt der Raum selbst, das Erleben und die Emotionen sowie schließlich das musikalische Handeln, sodass Selbstwirksamkeitserfahrungen, die auch für Musiker*innen sehr wichtig sind, (wieder) entstehen. Zusammenfassend ließe sich sagen: Mit seelischen Mitteln wird auf seelisches Erleben zu reagieren und zu wirken gesucht.

Im gemeinsamen musikalischen Spiel kann sich also dieses Künstlerische zeigen und die „*Psychästhetik*“ (Tüpker 2001a, 57) wirksam werden. Letztere be-

zieht sich auf die „ganzheitliche und systematische Psychologie“ (ebd.) Salbers, die bis zur Morphologie Goethes zurückreicht (vgl. ebd.).

Die morphologisch orientierte Musiktherapie, welche Grundlage des musiktherapeutischen Denkens und Handelns des Verfassers ist, wird in Kapitel 2.4.2.2 genauer beschrieben. Die DMtG beschreibt aufgrund ihrer „Kasseler Thesen“ auf ihrer Internetpräsenz die Musiktherapie zusammenfassend mit folgender Definition und macht den Bezug zu ihrer psychotherapeutischen Konzeption deutlich.

„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.“ (Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e. V. 2020)

Ein großer Anwendungsbereich liegt institutionell gedacht in psychosomatischen und psychiatrischen Kontexten, zunehmend auch in der ambulanten Arbeit. Bezogen auf die Zielgruppen reicht das Spektrum von Frühgeborenen bis zu alten Menschen und Sterbenden. Eine Einordnung ließe sich jedoch auch bezogen auf ganz spezifische Krankheitsbilder bzw. Diagnosen oder Lebenssituationen finden. Je nach Indikation, institutionellem oder ambulantem Setting, gibt es sowohl methodische Besonderheiten als auch Anpassungs- und Übertragungsmöglichkeiten, auch bringt jede*r Therapeut*in seine bzw. ihre individuelle Persönlichkeit mit ein.

Alle musiktherapeutischen Zugangswege basieren jedoch auf einer *therapeutischen Grundhaltung* und einer menschlichen Kontakt-, Begegnungs- und Beziehungsgestaltung. Diese weist neben persönlichen Unterschieden Gemeinsamkeiten auf wie Wertschätzung im Kontakt, wertfreie Annahme des Gegenübers, Annahme der Fähigkeit zur Selbstregulation, Perspektivwechsel

und Entwicklungsfähigkeit über die Lebensspanne eines jeden. Diese Haltung entwickelt sich zudem auf der Grundlage von fachlichem Wissen und der eigenen therapeutischen Therapie- und Denkrichtung.

Als (noch) nicht von den Krankenkassen getragene therapeutische Behandlungsform stellt sich zwar auch in-, vor allem aber außerhalb klinischer Anwendung die Frage nach der Indikation – ggf. auch nach einer Kontraindikation: Kann Musik „falsch“ genutzt eventuell auch krank machen? Und wenn ja, unter welchen Umständen? – von Musiktherapie und damit auch die Frage nach den Kostenträgern. Diese gesundheits- und gesellschaftspolitische Frage soll an dieser Stelle lediglich angeregt und nicht beantwortet werden.

Auch wenn bei der Musiktherapie der Blick zunächst auf die vielen im weitesten Sinne klinischen Kontexte schweifen mag, sind ebenso viele außer-klinische Möglichkeiten gegeben, sei es pädagogisch-fördernd, präventiv oder beratend u.v.m. Noch immer ist die therapeutische Perspektive in der Behandlung oder Begleitung bzw. Unterstützung von Musiker*innen (mit Musik) ein wenig beachteter Blickwinkel. Dazu leistet die vorliegende Forschung einen Beitrag, indem sie unter Einsatz musiktherapeutischer Methoden Hilfestellungen für angehende Musiker*innen bereithält, um insbesondere präventiv und mit Aspekten der Selbsterfahrung bei aktuellen und potentiellen Krisen während des Musikstudiums hilfreich zu unterstützen sowie den musikalischen Ausdruck auf besondere Weise anzuregen.

Einfluss auf die Haltung des Verfassers haben darüber hinaus viele weitere Konzepte und Sichtweisen, unter anderem das Modell der Komponenten-Lehre nach Fritz Hegi und Maja Rüdisüli (Hegi/Rüdisüli 2011). Sie untersuchten Hegis Modell der Musiktherapie nach den fünf Wirkkomponenten Klang, Rhythmus, Melodie, Dynamik und Form. Dieses an den musikalischen Parametern orientierte Denken konnte mehrfach einen Zugang für die Musiker*innen darstellen und an ihrer Vorstellungen anknüpfen. Jeder Komponente – auch hier geht es letztlich wie bei den Gestaltfaktoren in der Morphologie (Kapitel 5.3.3.3.2) um das Zusammenwirken aller – wird eine spezifische Wirk- und Bedeutungsweise zugeordnet, die auch für die Praxis nutzbar ist. Die leiborientierte Musiktherapie nach Udo Baer und Gabriele Frick-Baer (2009) hält besonders für die Praxis eine Vielzahl an methodischen Anregungen bereit. Für die Praxis der Forschung bedeutsame Methoden werden in Kapitel 5.3.2 noch einmal gesondert benannt. Für eine erweiterte Perspektive, passend zu aktuellen Entwicklungen und Forschungen, gibt

Stegemann (2018) einen guten, praxisorientierten Überblick zu neurobiologischem Wissen für Musiktherapeut*innen, was wiederum zur bereits benannten Neurologischen Musiktherapie führt (vgl. Thaut/Hömborg 2015, 139–153), die insbesondere in der Rehabilitation Verwendung findet. Thaut und Volker Hömborg sprechen gar von einer „konzeptuellen ‚Revolution‘“ (ebd., 140) und setzen die Musik in ihrem Sinne in motorischer Therapie, kognitiver Rehabilitation sowie Sprach- und Sprechtherapie ein.

„Rhythmische, melodische und harmonische Elemente in der Musik stimulieren das motorische Nervensystem und strukturieren antizipierbare Zeitgerüste, die als sensorische Information in der Programmierung der motorischen Planung und Bewegungsausführung dysfunktionale neurologische Kontrollprozesse entscheidend unterstützen und verbessern können.“ (Thaut/Hömborg 2015, 140)

Die musiktherapeutische Forschung und Praxis spannt demnach ein vielfältiges Feld auf, dessen Möglichkeiten in theoretischer Konzeption, Grundannahmen, Anwendungsfeldern und Einsatzgebieten hier nur in Ansätzen dargestellt werden konnten.

2.3.5 Drittes Zwischenspiel – zusammenfassende Gedanken

Nach dieser kurzen Darstellung der für den Verfasser wichtigsten Disziplinen in diesem Zusammenhang lässt sich im Sinne eines zusammenfassenden Zwischenhalts feststellen, dass es letztlich zwischen den verschiedenen Bereichen, zu denen auch noch andere, wie z. B. die Musikphysiologie zählen, immer wieder Überschneidungen oder fließende Übergänge gibt. Die Grenzen sind sicherlich einmal formaler Art, wenn es zum Beispiel um (haupt-)berufliche Blickrichtungen oder auch das Behandlungsformat geht. Ein anderes Mal scheinen sie auch berufspolitisch, vielleicht sogar hierarchisch. Hier würden möglicherweise gemeinsame Qualitätsstandards in Aus- und Weiterbildung sowie internationale Zusammenarbeit hilfreich sein. All das gibt es sicher schon, doch die weitere Arbeit an gegenseitiger Akzeptanz und Kooperation kann weiterverfolgt und ausgebaut werden. Aus persönlichen Erfahrungen des Verfassers gibt es zwar immer wieder abgrenzende Erfahrungen, wenn z. B. Evidenzbasierung gegen eine psychodynamische Haltung, vielleicht verbunden mit einem inneren Konzept von „mehr oder weniger wissenschaft-

lich“ gestellt wird. Diese scheinen jedoch auch heute noch des Öfteren mit mangelnder Begegnung der unterschiedlichen Disziplinen zu tun zu haben. Mag es auch hier an der Beziehung liegen? Hierfür gibt es als positive Gegenbeispiele immer mehr Kooperationen innerhalb interdisziplinärer Teams in den Institutionen, es gibt Kongresse oder Symposien, die sich ebenfalls an ein breiteres Publikum wenden und es gibt in der Literatur zunehmend Hinweise auf die Zusammenarbeit und die positiven Effekte. So verweist der Kölsch (2019) an konkreten Beispielen in seinen neurowissenschaftlichen Darstellungen immer wieder auf die Arbeit der Musiktherapie. Die Ausführenden der Musiktherapie selbst werden sicherlich immer wieder nach eigenen Standpunkten gefragt werden und danach, wo die Musiktherapie derzeit steht und wohin sie tendiert. Neugier aufeinander und Anerkennung voneinander können hier sicher hilfreiche Gedanken sein. Bei eingehender Suche tauchen zunehmend „Doppel-Professionen“ auf, die so weitere Brücken schlagen und für gegenseitiges Verständnis sorgen können.

2.4 Einordnung und Konkretisierung von Coaching und Musiktherapie

Nachdem grundlegende Gedanken zur Musiktherapie bereits in Kapitel 2.3.4 erfolgten, geht es hier nur um eine kurze Einordnung, bevor ausführlich das Thema Coaching besprochen wird.

Die Musiktherapie grenzt sich zunächst als grundsätzlich therapeutisches Geschehen vom Coaching ab. Im Zusammenhang dieser Arbeit geht es an dieser Stelle jedoch darum, die musiktherapeutischen Grundlagen zu verstehen, die dann im Sinne eines Coachings angewendet werden können. Die Begegnungen haben damit also keinen therapeutischen Auftrag, sondern den Auftrag eines Coachings. Die hiesige Sicht meint nun insbesondere, dass musiktherapeutische Methoden und vor allem der Einsatz von Musik an sich sowie explizit von *frei improvisierter Musik*, zu Ausdruck und Erkenntnisgewinn beitragen können. Mit ihr können Coachingprozesse unterstützt und gestaltet werden, aktuelle können Situationen neu beleuchtet und bestehende oder sich entwickelnde Krisen verstanden und zu deren Überwindung beigetragen werden. Am Ende eines Coachings soll der zu Beginn erteilte Auftrag erfüllt und das Problem im besten Fall gelöst bzw. weitere Schritte eingeleitet sein.

Wenn man also die Vorstellung von Krankheit und Therapie einen Augenblick beiseiteschiebt, zeigt sich, dass auch das Coaching einer bestimmten Form von Wiederherstellung dienen, beim Lösen von Problemen helfen und beim Erreichen von Zielen unterstützen soll.

Klaus Grawe unterscheidet zwei Arten von Zielen, die auch in der therapeutischen Betrachtung eine wichtige Bedeutung haben: *Annäherungsziele*, mit relativer Klarheit und Kontrolle und *Vermeidungsziele* als Wegbewegung ohne klares Ziel, wobei deutlich wird, dass Annäherungsziele günstiger für die Erreichung und Bedürfnisbefriedigung sind (vgl. Grawe 2004, 236 und 278f.). Somit scheinen Übertragbarkeiten möglich zu sein. Intensität und Kontext der therapeutischen Behandlung sowie die Tatsache, dass es sich um Patient*innen handelt, die einem Leidensdruck ausgesetzt sind und evtl. aus ärztlicher Sicht dringend einer Therapie bedürfen, unterscheiden sich vom Coaching. Hier kommen die Rat suchenden Personen (gegebenenfalls abhängig von der beruflichen Struktur) in der Regel freiwillig und würden ohne das Coaching vermutlich dennoch ihrem Beruf nachgehen und in ihrem Alltag zurechtkommen können. Zudem gibt es keine medizinische bzw. therapeutische Indikation.

2.4.1 Coaching in Theorie und Praxis

Coaching befindet sich sowohl in der Theorie als auch in der Praxis in einer großen und weiter wachsenden Bewegung. Um aus diesem großen Feld die für die vorliegende Arbeit wichtigen theoretischen und praktischen Informationen und Anknüpfungspunkte angemessen auszuwählen, werden beide Bereiche möglichst umfassend dargestellt und gleichzeitig auf das sinnvollerweise notwendige Maß reduziert. Neben einer theoretischen Verortung werden immer wieder konkrete Bezüge zur Praxis sowie Begründungszusammenhänge für die später folgende Konzeptualisierung des MTC hergestellt.

2.4.1.1 Verortung von Coaching

Das nun folgende Kapitel beschäftigt sich mit der Entstehung, Entwicklung und dem Definitionsbereich von *Coaching* sowie mit den wichtigen inhaltlichen und strukturellen Bedingungen.

Der Begriff Coaching ist aktuell ein nicht völlig fest definierter Begriff, stattdessen finden sich viele unterschiedliche Erklärungen. Sowohl der Begriff *Su-*

perision als auch *Coaching* wurden im amerikanischen Raum geprägt. Ursprünglich wurde die Bezeichnung *Coaching* aus dem Sport (vgl. Backhausen/Thommen 2017, 1) abgeleitet und ist eng mit „der Idee der individuellen Leistungssteigerung und Erfolgsorientierung verbunden“ (Fietze 2015, 3).

Die *Supervision* hingegen kam aus dem Bereich der Sozialarbeit, sich im weiteren Verlauf in einen sozialarbeiterischen und einen psychotherapeutischen Zweig teilend und sich später wieder angleichend. Das *Coaching* hat seine Wurzeln eher im Bereich der Wirtschaft (vgl. A. Schreyögg 2015a, 105ff.).

Coaching wird in einem breiten Spektrum benutzt. Auch wenn die Spezialisierungen sehr unterschiedlicher Arten von Coaches und Coachings das Feld unübersichtlich erscheinen lassen, gibt zumindest zur Abgrenzung von anderen Begriffen der Deutsche Bundesverband Coaching e. V. eine hilfreiche Antwort. Dort erfolgt eine Abgrenzung zu Begriffen wie Psychotherapie, Beratung, Supervision, Training, Mentoring oder Mediation (vgl. Deutscher Bundesverband Coaching e. V. 2019, 28–35). Seit etwa Mitte der 1980er Jahre findet *Coaching* Einzug in den deutschsprachigen Raum (vgl. Rauen 2014, Kapitel 1.1).

Nach Rauen (2014) sind Ratsuchende im *Coaching* also „gesunde“ Personen, meist mit Fragestellungen aus dem beruflichen Kontext (vgl. Rauen 2014, Kapitel 1.3). Der Coach braucht in der Regel kein spezifisches Fachwissen. Ferner wird *Coaching* von Beratung abgegrenzt, da dort insbesondere eine fachliche Beratung verlangt ist (vgl. ebd., Kapitel 1.3.4). Im Vergleich zu *Coaching*, zielt *Training* hingegen auf Verhaltensänderung bzw. -übung, die wiederum ggf. innerhalb eines Coachings stattfinden könnte (vgl. ebd., Kapitel 1.3.5). Letztlich kann noch eine Abgrenzung zu *Mentoring* erfolgen, bei dem es vor allem um ein Lernen junger Mitarbeiter von erfahrenen Personen geht (vgl. ebd., Kapitel 1.3.3).

Roth und Ryba (2016) verdeutlichen, dass nach verschiedenen Phasen, auch seit der beginnenden Gründung von Coachingverbänden, zunehmend eine Professionalisierung und angelegte Forschungsbestrebungen zu verzeichnen sind (vgl. Roth/Ryba 2016, 23) und sich die Praxisfelder ausgehend vom Führungcoaching deutlich erweitert haben (vgl. ebd., 25). Dachverbände wie die Deutsche Gesellschaft für Coaching e. V. (DGfC) bemühten sich allerdings um einheitliche Qualitätsmerkmale, die auch von anderen Coaching-Anbietern genutzt werden. Ebenso benennt der Deutsche Bundesverband Coaching e. V. (DBVC) Merkmale und gibt gleichzeitig noch Hinweise

auf die Abgrenzung von Coaching zu anderen Begriffen. Die Gesellschaft versteht Coaching als eine *berufsfeldübergreifende Methode*.

Auf ihrer Internetpräsenz³³ schreibt die Deutsche Gesellschaft für Coaching e. V.:

„Coaching im Sinne der DGfC...

- ist eine professionelle, flexible und nachhaltige Form der Beratung für Einzelpersonen, Teams und Gruppen
- ist kreativ und systemisch orientiert
- unterstützt dabei, Ressourcen zu entfalten, Handlungsmöglichkeiten zu erweitern, Ziele zu erreichen, Probleme zu bearbeiten, Qualität zu verbessern und zu sichern
- hilft, Grenzen zu erkennen und ggf. zu verändern sowie Alternativen zu entdecken
- trägt in Entwicklungsprozessen und schwierigen Situationen zu Reflexion, Stabilisierung und Bewältigung bei
- reflektiert Hintergründe und vertieft Einsichten in Kontexte beruflichen Handelns
- bezieht dabei die persönliche Situation mit ein“. (DGfC 2020)

Von Therapie grenzt sich die DGfC ab, auch wenn sie dem Coaching sehr wohl „heilsame Effekte“ (DGfC 2013, 2) zuspricht. Sie umreißt in ihrem Coachingverständnis den Rahmen von Coaching und benennt zudem Merkmale bzw. Kompetenzen, die einen Coach auszeichnen (vgl. DGfC 2013). Der Deutsche Bundesverband Coaching e. V. definiert in seinen Leitlinien Coaching ebenfalls:

„Coaching ist die professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs- und Steuerungsfunktionen und von Experten in Unternehmen bzw. Organisationen sowie von Freiberuflern. Sowohl im Einzel- wie im Mehrpersonen-Coaching wird der organisationale Kontext immer berücksichtigt.“ (DBVC e. V. 2019, 18)

Der Verband weist jedoch auch auf die Veränderungen und Erweiterungen hin, die über diese enge Definition hinausgehen und möchte zudem die Professionalisierung von Coaching auch im Sinne einer Nachhaltigkeit und Verankerung auf dem Markt der Beratungsangebote voranbringen.

³³ Die Deutsche Gesellschaft für Coaching e. V. ist zu finden unter <https://www.coaching-dgfc.de/ueber-die-dgfc/> [letzter Zugriff am 08.06.2020, 18:41 Uhr]. Die Verweise zu den Internetpräsenzen der größeren Dachverbände finden sich zudem im Literaturverzeichnis.

Prozessberatung und *Supervision* stehen nach Rauen (2014, Kapitel 1.3) dem Coaching besonders nahe. Rauen, der selbst insbesondere für das *Business-Coaching* steht, betont bereits die Bedeutung der *Coaching-Beziehung*. Verschiedene modelltheoretische Konzepte dienen als Wurzeln seines Coaching-Verständnisses. Für ihn hat Coaching einen anderen Stellenwert als beispielsweise präventive Maßnahmen, die ggf. zuvor zunächst ausprobiert werden sollten und hilfreich sein können, wenn das Problem (noch) nicht so schwerwiegend ist. Rauen benennt weiterhin wichtige Grundvoraussetzungen, die für ein Coaching gelten (vgl. Rauen 2014, Abschnitt 3.1) und auch aus anderen Beratungsformen bekannt sind. Zu ihnen zählen: Freiwilligkeit, Diskretion, gegenseitige Akzeptanz, Selbstmanagementfähigkeiten, Offenheit und Transparenz sowie Veränderungsbereitschaft. Seitens des Coaches benennt er eine Pflicht zur Erweiterung seiner eigenen Kompetenzen sowie zur regelmäßigen Supervision seiner Tätigkeiten.

Freiwilligkeit bedeutet auch, dass das Coaching vor der eigentlichen Vereinbarung abgebrochen werden kann. Rauen unterstreicht dabei die Wichtigkeit einer Abschlusssitzung, wobei anzumerken ist, dass auch dies in der Realität nicht immer zu gewährleisten ist. Sowohl von Seiten des Coaches als auch der Klient*innen sind schließlich qualitative Grundvoraussetzungen mitzubringen, die einen sinnvollen und erfolgreich Prozess ermöglichen. Dazu gehören verschiedene Kompetenzen, aber auch von ihm benannte Punkte wie die *Passung* auf den unterschiedlichen Ebenen (persönlich, strukturell, organisatorisch, thematisch etc.) oder *Freiwilligkeit*. Für den Verlauf des Coachings benennt Rauen im Vergleich zur Therapie, dass die Zeitabstände größer werden, was auch der Erfahrung des Verfassers entspricht und dass die größeren Abstände auch eine Überprüfung aus der Distanz möglich machen. Bettina Schreyögg (2015) fügt hinzu, dass sich Beratung von Therapie durch die Dauer der Intervention, durch die Anbindung an eine medizinische Profession und auch durch die deutlich tiefenpsychologische Arbeit an unbewussten, langzeitigen Persönlichkeitsanteilen unterscheidet (vgl. B. Schreyögg 2015, 20).

Einen guten Übergang in die Idee des MTC bietet die Formulierung von Werner Pfab, der die Improvisation zwar nicht musikalisch meint, jedoch die Alltagsbedeutung von Improvisation unterstreicht.

„Coaching gehört zu den gesellschaftlichen Rahmungen, die Improvisation ermöglichen und fördern. Alles spricht dafür, den Rahmen in diesem Sinne zu nutzen.“
(W. Pfab 2019, 76)

Somit kann das MTC seinen Platz in der Coaching-Landschaft einnehmen und sich, wie bereits beschrieben, aus den verschiedenen Abgrenzungen, sei es von der Psychotherapie, Supervision oder anderen Formaten in seiner Bedeutung etablieren. Für eine weitere Annäherung an den für die Untersuchung zugrunde gelegten Coaching-Begriff wurden in Kapitel 2.2 auch die Begriffe *Supervision*, *(musiktherapeutische) Selbsterfahrung* und *Beratung* beschrieben bzw. eine Auseinandersetzung damit vollzogen.

In den folgenden Ausführungen wird als Gegenüber zum Begriff *Coach* meist von Proband*in oder Klient*in gesprochen, der Begriff *Coachee* für die ein Coaching annehmende Personen, wie es in der Literatur auch heißt, wird hingegen vermieden, um eine Verwechslung von Coach und Coachee zu vermeiden.

Beate Fietze benennt eine „mangelnde Definitionskraft des Coachingbegriffs“ (Fietze 2015, 9), die sich insbesondere in der Schwierigkeit der Abgrenzung von anderen Beratungsformen zeigt. Dennoch liege Coaching im Trend des Zeitgeistes, da es auf unterschiedlichen und bisweilen komplexen Ebenen immer mehr Beratungsbedarfe gebe (vgl. ebd., 18). Zudem gibt es keine Verknüpfung mit dem Gesundheitssystem und dadurch auch keine Diagnosestellungen oder gar Stigmatisierungen. Im Gegenteil dazu hat Coaching bisweilen den Charakter von (Selbst-)Fürsorge oder sogar Wellness, bezogen auf die eigene (berufliche oder persönliche) Entwicklung, bei gleichzeitiger Akzeptanz in der Gesellschaft (vgl. B. Schreyögg. 2015, 29f.).

Der Begriff Coaching bleibt also trotz vieler Bemühungen durch qualifizierte Ausbildungen, Anerkennung von Qualitätsmerkmalen und dem Bemühen um Abgrenzung ein weites und bisweilen unübersichtliches Feld; vor allem da der Begriff *Coaching* kein geschützter Begriff ist.

Für Wilhelm Backhausen und Jean-Paul Thommen ist Coaching „eine spezifische Form von Beratung“ (Backhausen/Thommen 2017, 75). Damit gehen sie

der sehr allgemeinen Idee nach, dass eine Person mit ihrem Anliegen in einem gemeinsamen Gespräch nach neuen Umgangsmöglichkeiten für dieses Anliegen sucht. Jedoch unterstreichen sie nochmals, dass Coaching Prozessberatung sei und darin auch der Mehrwert liege (vgl. ebd., 76).

Die „Uneindeutigkeit“ birgt die Gefahr, dass der Überblick behindert wird und sich der Markt völlig frei und unbegrenzt in alle Richtungen entwickelt. Die Reichhaltigkeit der Angebote macht eine persönliche Auswahl und das Anwenden von (eigenen) Qualitätsmerkmalen nicht immer leicht.

„Viele der zahlreich am Markt befindlichen Coaching-Begriffe sind keine etablierten Verfahren, sondern umbenannte klassische Trainings- und Beratungsmaßnahmen oder – noch schlimmer – Ansammlungen zweifelhafter Ideen und Vorgehensweisen, die mit teilweise exotischen Erfolgsversprechungen angepriesen werden. In diesen Fällen wird der Begriff ‚Coaching‘ lediglich missbraucht, um von seinem Ruf zu profitieren.“
(Rauen 2014, Kapitel 2)

Die Vielfalt anderer Coaching-Arten, die entstanden sind und weiter entstehen, soll hier allein durch den beispielhaften Titel des „Coaching to go“ (Hofmann/Hofmann 2019, 200) skizziert werden, in dem die positiven Auswirkungen durch und während des Aufenthalts in der Natur genutzt werden sollen. Auf das sicherlich wachsende Feld der digitalen oder E-Coachings³⁴ wird an dieser Stelle nur verwiesen.

Bezogen auf das MTC scheint letzteres allein wegen der heutigen technischen Voraussetzungen noch nicht ausreichend möglich zu sein, da das grundlegende gemeinsame und vor allem gleichzeitige digitale Musizieren (noch) nicht gelingt.

Um der unübersichtlichen Lage entgegenzuwirken, wird versucht durch angefügte Begriffe das eigentliche Feld des entsprechenden Coaching-Verständnisses transparent zu machen. Dabei lässt sich die zeitgeistliche Aktualität des Begriffes weiterhin nutzen, wie Thomas Dallüge schreibt:

„Wir können den Begriff Coaching getrost weiter verwenden, ohne eine scharfe inhaltliche Festlegung zu treffen. Er bekommt damit eher eine Containerfunktion, die neben der groben begrifflichen Rahmung auch erhebliche Potenzialität in sich birgt. Vielleicht

³⁴ Einige Hinweise dazu finden sich bei Harald Geißler 2018, 115–124 oder Rauen 2014, Kapitel 2.8.2.

ist gerade dieses Phänomen ein Wesensmerkmal des Begriffs Coaching und trägt zu seiner andauernden Popularität bei.“ (Dallüge 2015, 87)

Dallüge macht in seinen Ausführungen unterschiedliche Konstellationen im Coaching deutlich. Die „*Coachingdyade*“ (Dallüge 2015, 88), also die 1:1-Beziehung, entspricht dabei der Situation der Coachings, die im praktischen Teil dieser Untersuchung durchgeführt wurden. Im Weiteren gibt er Hinweise, Coachingdyaden systemisch zu betrachten und verdeutlicht diese anhand dreier Sinndimensionen, die er Sach-, Zeit- und Sozialdimension nennt (vgl. Dallüge 2015, 93–97). Mittels dieser Dimensionen zeichnet er ein Bild von Coaching, welches auch grundlegend für die durchgeführte Untersuchung ist. Hier zeigt sich zudem die Hinwendung zu einem therapeutischen Denken, welches es nicht zum Ziel hat, Lösungen parat zu haben, sondern diese mit den Klient*innen zu entwickeln. Es geht um das Verstehen, um Perspektivwechsel und die Erweiterung eines Möglichkeitsraumes bzw. der „Welt der Möglichkeiten“ (Jahn 2006, 163) der Ratsuchenden. Insofern bleibt Coaching immer individuell, da es für die Anliegen der Klient*innen keine „Rezepte“ gibt. Wichtig ist es als Coach, auch in seinem eigenen Handeln Begründungszusammenhänge leisten zu können. Das bedeutet für die Klient*innen im besten Falle Nachvollziehbarkeit und verknüpft damit die Möglichkeit, sich auch anders zu entscheiden und in jedem Fall das eigene Handeln selbst zu bestimmen. Demnach ist diese freiheitliche Entwicklung letztlich auch zentrales Moment des Coachings, da von dort aus Entscheidungen getroffen werden können.

Für die zeitliche Dimension benennt Dallüge drei Betrachtungsmöglichkeiten:

- „Coaching als ein Ereignis. Es gibt kein Versprechen auf Anschlusskommunikation. Jedes Coaching muss den Erwartungen eines Coachings gerecht werden.
- Coaching als ein gemeinsamer Weg, dessen Endpunkt offen ist. Sobald genug erreicht wurde, endet der Weg.
- Coaching als ein definierter Prozess mit festgelegten Terminen und einem festgelegten Umfang.“ (Dallüge 2015, 97)

In der rückblickenden Betrachtung der untersuchten Coachings ist vor allem die zeitliche Dimension interessant. Obwohl der dritte Punkt, nämlich die Vereinbarungen des zeitlichen Rahmens, zu Beginn besprochen wurde, stellte

sich in der Praxis heraus, dass, aus unterschiedlichen Gründen, das Ende des Coachings bisweilen eher unerwartet kam bzw. nicht der erwarteten Form entsprach. Es wird jedoch der Wunsch, einen möglichst gelungenen Gestaltschluss herbeizuführen, mit der von Rauen formulierten Voraussetzung unterstrichen, „dass in jedem Fall eine Abschlusssitzung“ (Rauen 2014, Kapitel 3.3.3) stattfinden solle.

Der Begriff *Coaching* wird wie gesagt in sehr vielen Bereichen verwendet und in zahlreichen Angeboten und Coaching-Methoden präsentiert. Es wird somit teilweise der Anschein erweckt, die Ratsuchenden müssten sich allein einer Art „Coaching-Werkzeugkasten“ bedienen, um sofort Veränderungen anzustoßen. Dies lässt sich unschwer als zwei konträre Seiten wahrnehmen. Einerseits werden so gute Ideen verbreitet, die einem reflektierten Ratsuchenden sicherlich helfen können. So stellt z. B. das Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen den TalentKompass NRW³⁵ als eine Art Selbst-Coaching-Instrument zur Verfügung. Mit diesem Instrument sollen eigene Ressourcen und Kompetenzen erkannt werden, um dann persönliche Veränderungen voranzubringen. Positiv an dieser Idee und an leichten Zugängen wie dem Internet bleibt festzustellen, dass sicher nicht alle Menschen die passenden finanziellen Mittel zur Verfügung haben und sich dennoch nach Veränderung sehnen oder es derzeit keine andere Möglichkeit gibt, sich jemand anderem anzuvertrauen. Auch kann es gut als (erste) Orientierung auf dem weiten Markt sowie bereits für erstes selbstwirksames Erleben dienen. Andererseits bleibt zu bedenken oder auch zu hinterfragen, *wie* dieser Nutzen dem eines Coaches *in vivo* gegenübersteht. Neben der Spiegelung durch ein Gegenüber, die professionelle Begleitung, das Gestalten einer öffnenden Atmosphäre u. a. liegt einer der wichtigsten Gründe, die nach Ansicht des Verfassers dieser Arbeit *für* ein Coaching *im realen Kontakt* spricht, in der *Beziehung*, die sowohl in der Wirkungsforschung von Therapie oder Coaching beschrieben wird als auch in pädagogischen Studien.³⁶

³⁵ Beginnend mit der Frage „Was willst Du wirklich tun?“, findet sich ein umfangreicher Einblick unter: <https://www.der-talentkompass.de> [letzter Zugriff am 22.04.2020, um 22:35 Uhr].

³⁶ Im Jahr 2009 hat der neuseeländische Erziehungswissenschaftler John Hattie eine Meta-Studie unter dem Titel „visible learning“ veröffentlicht, in der er versucht den Bedingungen effektiven Lernens nachzugehen und hat damit diesem Thema zu neuer Popularität verholfen. Eine kritische Beschreibung findet sich beispielsweise bei Klaus Zierer (2015).

Zu der benannten Herausforderung, eine Beziehung digital in vergleichbarer Art und Weise herzustellen, kommt, dass die Methodik des *musiktherapeutischen* Coachings insbesondere vom gemeinsamen musikalischen Spiel, von der gemeinsamen musikalischen Improvisation bestimmt wird, worin eine wichtige Unterscheidung zu vielen anderen (vorwiegend verbal-orientierten) Coaching-Arten liegt. Das gemeinsame und dazu improvisierte Spiel benötigt ein Gegenüber als kompetenten Spielpartner und schließlich als Coach, der das gemeinsam Erlebte aus seiner Perspektive in das Coaching einbeziehen kann.

Neben Rauen (2014), der sich unter Einbeziehung der Kontext-Ebenen deutlich für die Definierbarkeit von Coaching ausspricht, bezieht auch Björn Migge (2018) in seinen Ausführungen neben einer Einordnung und Anwendungsmöglichkeiten von Coaching den Kompetenzerwerb mit ein und unterstreicht zudem die Wichtigkeit einer Auseinandersetzung mit sich selbst. Er führt als Methodik das „Critical Thinking“ (Migge 2018, 28) ein, eine Einladung zu Austausch und Reflexion, als Lernprozess innerhalb und über das Coaching hinaus.

Weiterführend gibt es zur Einbeziehung des Köpers in kognitive Prozesse unter dem Stichwort *Embodiment* mittlerweile diverse kognitionswissenschaftliche Untersuchungen, unter denen sich Maja Storch und Julia Weber (2018) auch mit dessen Bedeutung für das Coaching auseinandersetzen. Es geht dabei um körperliche Wahrnehmung kognitiver Prozesse und die Annahme, dass auch Kognitionen, Emotionen und Affekte körperlich wahrnehmbare, sensomotorische Komponenten haben, es also eine Wechselwirkung zwischen psychischem und körperlichem Geschehen gibt (vgl. Storch/Weber 2018, 125). Hierhin zielt auch die Erkenntnis von Roth und Nicole Strüber, dass vor einer kognitiven Umstrukturierung „zuerst eine *emotionale* Umstrukturierung stattfinden“ (Roth/Strüber 2018, Kapitel 10.4) muss, mit der möglichen Folge einer anderen, auch kognitiven, Weltsicht, sodass anderes Denken und Handeln entstehen kann (vgl. ebd.).

Die Vielfalt der Theorien, Konzepte und letztlich auch der Angebote hängt immer mit der jeweiligen Einstellung zusammen. Es wird also im weiteren Verlauf der Darstellungen versucht, sowohl einen weiten Blick zu behalten, dabei jedoch vor allem auf die Aspekte näher einzugehen, die für das praktische Forschungsvorhaben bedeutsam sind. Roth und Ryba (2016) benennen „die Systemische Therapie, das Neurolinguistische Programmieren, die Ge-

stalttherapie, die Transaktionsanalyse und die Psychoanalyse“ (ebd., 36) als Ansätze zentraler Bedeutung zu Beginn der Coaching-Entwicklung.

A. Schreyögg nennt als Orientierung eine Erweiterung um eine anthropologische Prämisse, um schließlich den Menschen in seinem Bezugsrahmen darzustellen und die vielschichtige Arbeitsweise und den individuellen Blick zu stärken.

„Der Mensch ist gleichermaßen Produkt und Gestalter seines Lebens. Er benötigt in allen seinen Lebensvollzügen Sinn. Er ist von Anbeginn ein soziales Wesen und lebt in Institutionen, die ihn immer gleichzeitig sichern *und* bedrängen. Der Mensch strebt prinzipiell danach, über sich selbst hinaus zu wachsen.“ (A. Schreyögg 2015c, 374)

Aus dieser Perspektive kommen Personen- und Personalentwicklung zusammen, weshalb es sinnvoll erscheint, auch die (herkunfts-)familiären Konstellationen (vgl. Kapitel 2.4.1.3) mit in den Prozess in die praktische Coaching-Arbeit einzubeziehen. Die Coaching-Perspektive wird somit durch psychoanalytische Aspekte ergänzt³⁷.

Schmidt-Lellek (2015a) ergänzt hier für das Coaching den Umgang und das Denken in Polaritäten als bedeutsamen Aspekt. Auf diese Weise werde die *Passung* gewährleistet, welche nötig und zielführend für ein erfolgreiches Coaching ist.

„Ein Denken in Polaritäten ist der Versuch, weder einem Absolutheitsanspruch einer einzelnen Werthaltung, Konzeption, Methode oder Zielvorstellung zu verfallen noch einer Beliebigkeit, in der alles ‚gleich-gültig‘ wäre. Es bedeutet also, von einer Sicherheit bietenden Eindeutigkeit Abschied zu nehmen und den jeweiligen Gegenpol in sein Denken, Fühlen und Handeln mit einzubeziehen. Mit den Polaritäten werden *Spannungsverhältnisse* beschrieben, in denen sich die jeweilige zwischenmenschliche Interaktion bewegt. Das heißt, je nach dem, was der Kontext, die einzelne Problemsituation, die Eigenheit der interagierenden Personen usw. verlangen oder nahelegen, kann der eine oder der andere Pol ein stärkeres Gewicht haben.“ (Schmidt-Lellek 2015a, 72f.)

³⁷ A. Schreyögg verweist in diesem Zusammenhang auf Sigmund und Anna Freud, John Bowlby sowie später Erik Erikson oder Walter Toman und zeigt somit wichtige Bezugsquellen zum heutigen Coaching auf. Es folgt hier keine ausführlichere Darstellung der genannten psychoanalytischen Konzepte bzw. wird auf Schreyögg selbst verwiesen (Schreyögg 2015c, 373–388), da die Betrachtung von relevanten Aspekten der aktuellen Coachingtheorie und -praxis im Vordergrund steht.

Diese philosophisch geprägte Art zu Denken weist Ähnlichkeiten zu den vier Versionen der morphologischen Psychologie und den in der Auswertungsmethodik der Coachings verwendeten Gestaltfaktoren *Aneignung*, *Umbildung*, *Einwirkung*, *Anordnung*, *Ausbreitung* und *Ausrüstung* (vgl. 5.3.3.3.2) aus der morphologischen Psychologie und Musiktherapie (vgl. Tüpker 1996, 50–61) auf, die ihrerseits in Polaritäten zu denken sind. Die gegenüberliegenden Pole geben uns Hinweise auf die Lebensmethode der Person und zeigen auf, wo etwas möglicherweise aus der Balance geraten ist und regen zu (Be-)Handlungsmöglichkeiten an.

Letztlich beschreibt auch das Konzept der Salutogenese (vgl. 2.1.1) das Kontinuum zwischen den Polen und verhilft so der Gesamtkonstruktion zu einem ganzheitlichen Verständnis.

Durch die umfassenden Strukturen der Coaching- und musiktherapeutischen Theorie sollen die Rat suchenden Personen sowie ihre Anliegen in die genannte Haltung und damit in ein größeres Konzept eingebettet werden, sodass ein sicherer und damit auch ein Möglichkeits-Raum zur Verfügung gestellt wird.

Klaus Eidenschink setzt sich mit der Frage nach den Wirkungsmechanismen von psychologisch orientierten Beratungsgesprächen auseinander und formuliert acht Faktoren³⁸:

- „1. Faktor: *Selbstverantwortung* für die Situation
2. Faktor: Prägnanter Zugang zu einem ganzheitlichen *Erleben*
3. Faktor: *Zulassen* aller spontan aufkommenden Impulse
4. Faktor: Erarbeiten einer von *Akzeptanz* geprägten Beziehung
5. Faktor: Arbeiten mit der *Überdeterminierung* jeder Problematik
6. Faktor: Fokus auf unbewusste und schlecht regulierte *Bedürfnisse*
7. Faktor: *Achtsamkeit* für das Selbsterleben
8. Faktor: Verständnis über die *Plausibilität* des Problems“ (Eidenschink 2015a, 239f.)

Diese Faktoren gelten sowohl für die Vorbereitung und Haltung des Coaches als auch für den Prozess der Klient*innen und lassen sich ebenfalls auf das Konzept des MTC übertragen.

³⁸ Eine ausführliche Darstellung der acht Faktoren, auf die an dieser Stelle nicht weiter eingegangen wird, findet sich bei Eidenschink (2015a) auf den Seiten 239–242.

Dabei fällt beispielsweise der 2. Faktor „Prägnanter Zugang zu einem ganzheitlichen Erleben“ ins Auge. Die gemeinsame musikalische Improvisation stellt eine Form ganzheitlichen Handelns dar, das einen zentralen Zugang zum Verstehen ermöglicht. Im Verstehen, Beschreiben und Rekonstruieren der Situation der Klient*innen und ihrer Lebensmethoden können daraufhin Veränderungen angebahnt werden. Es wird deutlich, dass es nicht um ein Abarbeiten von methodischem Repertoire geht, sondern darum, dass ein individueller und kreativer Umgang mit methodischen Möglichkeiten einem achtsamen und klientenorientierten Coaching entspricht.

A. Schreyögg unterstreicht den Einsatz von kreativem Material im Allgemeinen für den diagnostischen Einsatz im Coaching. Sie benennt den Einsatz von Instrumenten als noch ungewöhnlich für das Coaching, nimmt jedoch das Beispiel eines Musikers auf, der Instrumente zur Veranschaulichung seiner Arbeitsbeziehungen nutzen kann (vgl. Schreyögg 2013, 178). In ihren Ausführungen eher als Nebenschauplatz erscheinend, ließe sich dieser Gedanke umso mehr als Motivation für die Arbeit mit den Musikstudierenden einordnen.

Weiterhin gibt A. Schreyögg (2015b) zu bedenken, dass insbesondere seit der amerikanischen Psychologin Carl R. Rogers³⁹ (vgl. auch Kapitel 2.4.1.2) seine Sicht formuliert hat, oftmals eine sehr starke Zurückhaltung der Therapeuten erwünscht ist. Diese Haltung wird im Coaching etwas aufgeweicht. Sicherlich ist es auch dort nicht ratsam, ausgesprochen direktiv zu sein, jedoch können in dialogischer Haltung Möglichkeiten und unterschiedliche Perspektiven angeboten sowie Eindrücke mitgeteilt werden, um so nah an den Klient*innen und ihren Aufträgen zu bleiben. Dies ist nicht im Sinne eines „Besserwissens“ zu verstehen, sondern im Sinne pragmatischer und normativer Gesichtspunkte, eines positiven Nutzens von Asymmetrien zwischen Coach und Klient*in (vgl. A. Schreyögg 2015b, 246).

Eidenschink (2015b, 313f.) oder auch Michael Loebbert (2017, 125) formulieren dazu jedoch auch kritische Gedanken, da es ihrer Ansicht nach nicht zwingend ist, sich als Coach vollständig zurückzuhalten. Unter der Annahme, dass allein die Klient*innen „Experte für sich“ (Eidenschink 2015b, 314)

³⁹ In den Ausführungen über Carl Rogers wird beschrieben, dass er selbst bezüglich seiner zur Klient-zentrierten Gesprächstherapie benennt, dass die Klient*innen Expert*innen für sich selbst seien und die Therapeut*innen sie letztlich vor allem dabei begleiten und helfen würden, dieses zu erkennen.

selbst sind, könnten dadurch letztlich sogar falsche bzw. unpassende Zielbestimmungen formulieren werden. Hier bedürfe es dementsprechend doch einer Expertise des Coaches, denn „[g]leichwertig ist man als Person, aber nicht in der Expertise, was man braucht, um sich als Person zu verändern“ (Eidenschink 2015b, 314). So meint Expertise also nicht, es bereits im Vorherein „besser“ zu wissen und den Klient*innen bleibt schließlich die Entscheidungskompetenz.

Nach Eidenschink entstehe sonst die Gefahr einer falschen bzw. wenig wirksamen Passung.

„So kann jeder Coach ‚seine‘ Klientel bedienen. Dadurch ‚droht‘ aber jeder Klient das zu bekommen, was er will, aber keiner das, was er braucht.“ (Eidenschink 2015b, 317)

Weiterführend setzt sich Eidenschink (2015b) intensiv mit Gedanken um Bedürfnis und Vermeidung auseinander, was ihm insofern wichtig ist, als seiner Erfahrung nach geklärt sein sollte, „wer, wann, unter welchen Umständen im Hinblick auf welche Rahmenbedingungen welche Unterstützung braucht“ (ebd., 319).

Auch für das MTC lässt sich dementsprechend formulieren, dass die eigene Expertise des Coaches wichtig und wirksam ist. Expertenberatung lässt sich jedoch weiterhin davon abgrenzen; es wird betont, dass der Coach eher als positiv gemeinter Generalist gesehen werden kann. Des Weiteren gibt Eidenschink noch einen Hinweis auf die Bindungsforschung. Früh erworbene Bindungsstile seien sehr beständig und wirken sich langfristig aus. „Das Bindungsbedürfnis ist in der Neurobiologie und Physiologie des Menschen viel tiefer verankert“ (Grawe 2004, 195), als es lange Zeit gehnt wurde. Diese Bindungserfahrungen müssten somit in den Coachings einbezogen werden (vgl. Eidenschink 2015b, 316).

In ihren weiteren Ausführungen beschreibt A. Schreyögg die Anforderung an den Coach, mit einer Rollenvariabilität umzugehen, denn er „muss mit dem Klienten in einen *Dialog* eintreten, der aber prinzipiell durch *Intersubjektivität* charakterisiert ist“ (A. Schreyögg 2015b, 250). Dazu benennt sie die einzelnen möglichen Sequenzen einer Intervention, unterstreicht jedoch die Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit der Klient*innen.

„Nach beendigter Intervention bittet der Coach den Klienten zu reflektieren, welche Effekte oder welche Bedeutung das soeben Erfahrene für ihn hat. Auch hier bleibt der Klient Herr seiner Perspektiven, Einsichten usw. Der Coach übernimmt auch hierbei nur eine strukturelle Steuerung.“ (A. Schreyögg 2015b, 251)

Von Rogers Arbeit leiten sich wichtige methodische Aspekte auch noch für heutige Beratungsgespräche ab. So gehören das aktive Zuhören, das passive Zuhören mit Verbalisieren und Paraphrasieren sowie das Stellen gezielter Fragen dazu (vgl. A. Schreyögg 2015b, 247). Die Ergänzung um kreative, erlebnis- und handlungsorientierte Methoden, zu denen auch die musiktherapeutischen gezählt werden können, hilft den Ratsuchenden, sich aus dem Verharren in kognitiven Denk- und Erklärungsmustern zu bewegen.

Ferner streift Eidenschink (2015b) historische Entwicklungen und zeigt vor allem Wendungen auf, welche dem Coaching (wie auch Beratung und Therapie) neue Richtungen ermöglicht haben. Als Beispiel nennt er den langzeitig geltenden überwiegend problemorientierten Blick, dem erst von Steve de Shazer die lösungs- und ressourcenorientierte Perspektive entgegengesetzt wurde (vgl. Eidenschink 2015b, 310). Aus diesem Wandel hat sich bis heute ein stark wachsender Bereich der psychologischen und beraterischen Forschung und Praxis entwickelt, der auch für die Musiktherapie konkrete konzeptuelle Entwicklungen zur Folge hatte⁴⁰. Eine historisch nachvollziehbare Teilung beider Denkrichtungen in ein *Entweder-oder*, also in ein *gesund = lösungsorientiert = Beratung/Coaching* und *krank = problemorientiert = Therapie*, findet sich heute immer weniger. Beide Anteile können in beiden Bereichen sinnvoll eingesetzt werden und werden auf anderer Ebene sogar von aktueller Forschung, wie den Neurowissenschaften⁴¹, deutlich gestützt.

So lässt sich allgemein und auch für den praktischen Teil dieser Arbeit sagen, dass die offene Haltung des Coaches (gedacht auch als Berater*in und Therapeut*in), auch in methodischer und konzeptioneller Hinsicht und den Fokus auf die Ratsuchenden legend, ihm ermöglicht, sich im Sinne der Passung eines schulen- und konzeptübergreifenden Methodenrepertoires zu bedienen.

⁴⁰ Beispielfhaft können hier die Arbeiten von Tonius Timmermann (2010) sowie von Andreas Zeuch, Markus Hänsel und Henrik Jungaberle (2004) genannt werden.

⁴¹ Aktuelle Literatur, die sich mit dem Nutzen der Musik bzw. der Musiktherapie aus neurowissenschaftlicher Perspektive auseinandersetzt, findet sich beispielsweise bei Kölsch (2019) und Stegemann (2018).

2.4.1.1.1 Kompetenzen und Interventionen

Für die konkrete Umsetzung von Coaching bedarf es mehr als eine theoretische Einordnung. So geben Ingo Steinke (2015, 257–282) und gemeinsam mit Rauen (Rauen/Steinke 2018, 22ff.) für die Coaches selbst eine Reihe von differenzierten Kompetenzen an. In ihren Ausführungen zunächst für das Business-Coaching beschrieben, lässt sich die Konstruktion durchaus verallgemeinern, da viele grundlegende Kompetenzen genannt werden, die letztlich für viele Aufgaben bzw. Beziehungsgestaltungen wichtig sind, wenn es um Kontakte zwischen Menschen geht – seien sie nun im beraterischen Kontext oder nicht. Neben Erfahrungswerten aus der Praxis und methodischen Hinweisen aus den vielfältigen Wurzeln des Coachings beschreiben sie fünf „Kompetenzklassen“ (Rauen/Steinke 2018, 23): Methodenkompetenz, Sachkompetenz, Feld- und Funktionskompetenz⁴², sozial-kommunikative Kompetenz sowie die Persönlichkeit des Coaches (vgl. ebd., 23–25). Migge führt konkretisierend sogar 11 Kernkompetenzen aus, die ebenfalls von der *International Coach Federation* genutzt würden und von ethischen bis zu methodischen Aspekten reichten (vgl. Migge 2018, 79f.). Bezogen auf den Coach argumentiert er in Anlehnung an Donald Woods Winnicotts „hinreichend gute Mutter“ (Winnicott 2004, 68)⁴³ gar für das Bild vom „hinreichend guten Coach“ (Migge 2018, 145).

Je nachdem, in welchem Bereich das Coaching stattfindet, werden entsprechend unterschiedliche Schwerpunkte notwendig sein. Mit dem von ihnen beschriebenen Kompetenzmodell (Rauen/Steinke 2018, 23f.) wollen sie sowohl eine Definition anbieten als auch deutlich machen, wie sich Coaching von anderen Ansätzen abgrenzen lässt. Diese Kompetenzen sind auch mit Hinweis auf die Ausbildung von Coaches gedacht, um in dieser Weise einheitlicheren Standards und Qualitätsmerkmalen näher zu kommen.

Über die einzelnen Kompetenzen hinaus beschäftigen sich Nicol Heppelter und Möller (2013) hierzu mit einer kompetenzorientierten Diagnostik für das Coaching, die sowohl für den Coach als auch für die Klient*innen für

⁴² Die Feld- und Funktionskompetenz macht die Kontextabhängigkeit von Coaching deutlich, da Kompetenzen erst dann sinnvoll zum Tragen kommen können, wenn Klarheit für die Rolle und die Bedingungsgefüge besteht (vgl. Rauen/Steinke 2018, 24).

⁴³ *Anm. d. V.*: Der Literaturverweis bezieht sich auf die italienische Ausgabe, in der es wörtlich „*madre sufficientemente buona*“ heißt.

deren jeweilige Auseinandersetzung mit sich selbst methodisch gut nutzbar erscheint und schnell an die Kompetenzen selbst anzuknüpfen vermag.

Weiterführend betont Eidenschink (2015a,) besonders die Unabhängigkeit, Selbsterkenntnis, Resonanz- und Wahrnehmungsfähigkeit des Coaches und benennt auch für den Coach selbst einige wichtige Voraussetzungen, um angemessen arbeiten zu können (vgl. Eidenschink 2015a, 237f.). Diese haben alle mit einer Art Abgrenzung oder positiven Distanz zu tun. Er beschreibt die notwendige emotionale Unabhängigkeit, der man sich, auch wenn sie sich verändern sollte, gewahr bleiben muss. Dazu kommt die eigene Resonanzfähigkeit des Coaches, die er auch gegenüber sich selbst erforschen muss sowie die Möglichkeit, sich von eigenen Gefühlen distanzieren zu können, um diese nicht fälschlich in Interventionen zu verstricken (vgl. ebd., 238–243).

Die von Eidenschink geforderten Voraussetzungen werden in der Konzeptualisierung des MTC profund erbracht und zeigen sich vor allem in der (musik-)therapeutischen Haltung, die Grundlage des MTC ist.

Zu Kompetenzen des Coaches und zu möglichen Interventionen und Methoden finden sich einerseits viele verschiedene Hinweise, die meist mit der persönlichen Ausrichtung und Ausbildung der Autoren zusammenhängen, andererseits gibt es doch ebenso viele Gemeinsamkeiten, wie sie auch in der neueren Wirkungsforschung bezüglich Coaching zu finden sind. Der interessanten Frage nach möglichen Nebenwirkungen⁴⁴ von Coaching wird hier allerdings nicht nachgegangen. Ryba und Roth geben stattdessen vielmehr einen guten Überblick über verschiedene Interventionen und deren Wirkungsebene entsprechend der unterschiedlichen von ihnen beschriebenen Coaching-Ansätze (vgl. Ryba/Roth 2019c, 513–515).

Weiterführend soll an dieser Stelle auf einige Quellen verwiesen werden, in denen sich sehr praxisorientierte Darstellungen finden, ohne im Detail auf diese einzugehen: So findet sich beispielsweise ein ganzes Kapitel hierzu bei Backhausen und Thommen (2017, 135–152). Ebenso findet sich ein anschaulicher Überblick über viele bewährte Interventionstechniken, teilweise auch mit konkreten Anweisungen zur Durchführung, bei Migge (2019, 170–203) oder K. Richter (2015, 201–218 und 219–266). Darüber hinaus benennt Richter sogar den Einsatz von Musik im Coaching (ebd., 241–244) und beschreibt weiter ein differenziertes Methodennetzwerk, mit dem er den vielfäl-

⁴⁴ Zu Nebenwirkungen im Coaching gibt es bisher wenig Forschung, einige Gedanken dazu finden sich bei Carsten C. Schermuly und Carolin Graßmann (2016).

tigen Verbindungen und Netzwerken, in denen sich die Menschen bewegen, einen Begreifens- und Verstehenszugang ermöglichen möchte. Bei Heinrich Fallner und Michael Pohl (2005) beispielsweise wird sehr konkret für die Praxis gedacht. Vor ihrem an der Arbeit mit Systemen orientierten Hintergrund, bieten sie sehr praktische Interventionen und Übungen an, konkret an Beispielsituationen erklärt und unmittelbar mit passenden Arbeitsmaterialien versehen. Ergänzend bezeichnet Loebbert Interventionen als „Angebote für Klientinnen und Klienten“ (Loebbert 2017, 35). Sie dienen zur Unterstützung der Selbstwirksamkeit, denn je höher die „subjektive Selbstwirksamkeitserwartung des Klienten [ist], aus eigenen Kräften Handlungserfolge zu erreichen“ (ebd., 77), umso eher seien diese auch entsprechend zu verzeichnen (vgl. ebd.). Mit diesen Erfahrungen ließe sich die (weitere) Motivation für das eigene Handeln sinnvoll unterstützen.

Dabei ist zu beachten, wie die Klient*innen selbst zu ihrer Motivation stehen und welche Haltung sie sich selbst gegenüber und ihren Zielen im Prozess einnehmen können. Das persönliche Erleben hat also starken Einfluss auf die Wirksamkeit bzw. das Erfahren von Sinnhaftigkeit. Anders betrachtet unterstützt das Schaffen bzw. Erleben von Sinn die Klient*innen dabei, ihre Intentionen, Ziele und Wünsche zu verfolgen (vgl. Stelter 2018, 533–542).

Die Themen wie Motivation oder Lebenszufriedenheit weisen hier schon auf die praktische Durchführung des MTC hin, wo sie ebenfalls auftauchen.

Im Hinblick auf die Lebenszufriedenheit scheint davon auszugehen zu sein, dass diese sich tendenziell und generell bei den meisten Personen in einem gewissen Gleichgewicht befindet und auch nach einschneidenden Ereignissen wieder dahin zurückstrebt (vgl. Roth/Ryba 2016, 204), wobei „Personen mit Defiziten im Stressverarbeitungs- und Selbstberuhigungssystem [...] typischerweise schlechte Bewältigungsstrategien [zeigen] und eine geringe Lebenszufriedenheit“ (ebd., 205) aufweisen. Motivation richtet sich auf ein „Streben nach Positivem“ (ebd., 208), wofür gegebenenfalls auch Hindernisse in Kauf genommen werden, um das Ziel zu erreichen. Vereinfacht lässt sich hier vielleicht die Frage nach den „richtigen“ Zielen bzw. Motiven stellen. Unterschiedliche Sichtweisen auf Ziele im Coaching bietet Anthony Grant (2018) und macht deutlich, dass die Zieltheorie hier eine wichtige Perspektive gibt und es hilfreich ist, die Unterschiedlichkeit von Zielen zu klären, da „Coaching notwendigerweise ein zielorientiertes Unterfangen ist“ (Grant 2018, 13). Es stellt sich somit die Frage, ob diese zueinander passen und das Coaching

entsprechend hilfreich sein kann. Roth und Ryba (2016) flechten hier wiederum das Konzept der Selbstwirksamkeit ein und betonen die „Persistenz“ (Roth/Ryba 2016, 214) selbstwirksamer Menschen.

Für die vorliegende Konzeption des MTC bleibt die freie musiktherapeutische Improvisation schließlich aus methodischer und prozessualer Sicht von zentraler Bedeutung. So kann auch die Neugier auf sich selbst, die Bereitschaft zu einer Selbsterfahrung ohne ein im Vorherein konkret formuliertes Ziel, Anliegen genug sein, ein Coaching wahrzunehmen. Im Zentrum steht dann vielmehr eine Ist-Stand-Bestimmung, die, vorweggenommen, bedeutsam sein kann, um folgende Entwicklungsschritte zu betrachten und neue Perspektiven zu erkennen, ohne den Möglichkeitsraum einzuschränken oder alles allein dem Ratsuchenden zu überlassen. Hierfür benötigt der Coach die bereits erwähnten vielfältigen Kompetenzen aus unterschiedlichen Perspektiven. Ebenso gehört nach Möller und Kotte (2013b) die Diagnostik zu den wichtigen Kompetenzen eines Coaches und dient zum Erfahren, Einordnen und sinnvollen Anwenden von Interventionen innerhalb des Coachings.

„Eine ‚saubere‘ Diagnostik im Sinne einer differenzierten Zielklärung sowie einer individuellen Analyse der Ausgangsbedingungen des Coachingprozesses wird zudem als Wirkfaktor im Coaching benannt, der z. T. bereits empirisch belegt wurde (Greif, 2008).“ (Möller/Kotte 2013b, 4)

Ergänzend dazu lässt sich die Diagnostik aus neurowissenschaftlicher Perspektive komplettieren und in die Therapieplanung resp. Coaching-Planung und Durchführung einbeziehen (vgl. Grawe 2004, 433–440). Durch die andere Perspektive des Coaches wird ein Input gegeben, der dabei unterstützt, dass, bildlich gesprochen, nicht immer dieselben neuronalen Bahnen genutzt werden. Grawe beschreibt diese Unterstützung als sinnvolle „Beeinflussung der neuronalen Strukturen, durch jemanden mit anderen neuronalen Erregungsbereitschaften, einen Therapeuten“ (Grawe 2004, 377).

Die Umsetzung von der Zielklärung oder Intention in eine tatsächliche Handlung kann durch das in der Motivationspsychologie beschriebene *Rubikonmodell* unterstützt werden (vgl. Greif 2018, 406). Es geht hier darum, den *Umsetzungswillen* und die *konkrete Planung* zu fördern und deren Bedeutung für die Klient*innen zu unterstreichen. Greif beschreibt sogar, dass

an Körperhaltung und Stimmklang der Klient*innen diese Momente zu erkennen seien (vgl. ebd., 407). Für die Erweiterungen dieses Modells wird auf Greif (2018, 407–409) verwiesen. Unterstützende Anregungen, Ziele zu formulieren bzw. Hinweise, wie sie wirken können, gibt Grant (2018, 667–678) und macht deutlich, dass beispielsweise „Ergebnisziele“ (ebd., 671) möglicherweise Druck hervorrufen, während „[s]elbst-konkordante Ziele“ (ebd., 672) Klient*innen leichter motivieren können.

2.4.1.1.2 Zur Wirksamkeit von Coaching

Coaching gilt als ein international sehr weit verbreitetes Instrument zur Unterstützung von Organisationen und Personen. Insbesondere im Rahmen des Personalmanagements von Unternehmen wurde es von dort aus weiter verbreitet. So sind in der Vielfalt der denkbaren Ergänzungen von Coaching auch die Coaches in sehr vielen Lebensbereichen und beratenden Situationen bzw. Positionen anzutreffen.

Rauen weist darauf hin, dass es im Business-Coaching einen starken Professionalisierungsdruck gegeben habe, sodass durch hohe Qualitätsstandards „unseriöse“ Angebote letztlich nicht mehr auftauchen (vgl. Rauen 2014, Kapitel 1.4.2). Er stellt fest, dass „die Wirksamkeit von Coaching in den meisten Kontrolluntersuchungen im Praxisfeld nachgewiesen werden konnte“ (Rauen 2014, Kapitel 1.5).

„Diese reichen von emotionaler Entlastung, Stressabbau, Perspektivenwechsel und erhöhter Selbstreflexionsfähigkeit bis hin zu verbesserter Führungskompetenz und Kommunikation sowie einem besseren Beziehungsverhalten und effektiverem Handeln. Ziele werden leichter erreicht, Konflikte gelöst und das Coaching wird weiterempfohlen, weil ein konkreter Nutzen und eine nachhaltige Zufriedenheit daraus resultieren. Dies stimmt mit den Ergebnissen zum Nutzen von Coaching überein [...]“ (Rauen 2014, Kapitel 1.5)

Die Frage nach Nachhaltigkeit darf dabei nicht fehlen. Bisweilen finden sich Hinweise dazu in den Coachingtheorien selbst, in deren Methodik, in der zeitlichen Struktur oder anderen Bedienungen. Die Ziele lassen sich jedoch nur dann sinnvoll verwirklichen, wenn sie ganzheitlich – und eben nachhaltig und darin wiederum präventiv – betrachtet und bearbeitet werden.

„Über diese Ausgangssituationen hinaus beschäftigt sich ein fundiertes Coaching mit der Fragestellung ‚*Was kann zukünftig zur Prävention getan werden?*‘ Gutes Coaching ist daher nicht auf die Ebene der sichtbaren Anliegen reduziert, sondern berücksichtigt die zum Anliegen führenden Prozesse. Wenn der Klient nur die Symptome behandelt, war der Prozess nur bedingt erfolgreich. Aufarbeitung, Prävention und Potenzialentwicklung sind somit implizite Ziele im Coaching.“ (Rauen 2014, Kapitel 1.5)

Zu unterstreichen bleibt die Notwendigkeit zur Bereitschaft, ein Coaching durchzuführen bzw. der tatsächliche Wunsch nach Verständnis und Veränderung. Davon ist die Wirksamkeit von Coaching grundlegend abhängig. In enger Verbindung damit steht jedoch auch die Frage bzw. die teilweise bestehende Schwierigkeit, die Vielzahl von möglichen Angeboten zu durchschauen und die eigene *Passung* betreffend Coach-Eigenschaften und Klient-Bedürfnissen zu finden.

Dennoch bleibt zu bedenken, dass die tatsächlichen Maßnahmen, die allein auf das Coaching zurückzuführen sind, sich nur schwer messen lassen. Marc Lindart (2017) hat die Wirksamkeit von Coaching jedoch nach *vier Wirkfaktoren* untersucht und unterteilt sie in die Ebenen der *Arbeitsbeziehung*, der *Strategien und Techniken*, der *Kommunikation* und der *Organisation* (vgl. Lindart 2017, 52). Kritisch weist er darauf hin, „*den Fokus ausschließlich auf die Methoden zu richten, verstellt den Blick für das Wesentliche*“ (ebd., 53). Demgegenüber haben Ryba und Roth (2019) nach einer messbareren Betrachtungsmöglichkeit gesucht und sich intensiv mit den neurowissenschaftlichen Aspekten von Coaching beschäftigt, um auf diese Weise den Wirkungsmöglichkeiten von Coaching nachzugehen.

2.4.1.1.3 Zum Zusammenwirken neurowissenschaftlicher Erkenntnisse und psychotherapeutischer Wirkungsforschung

Für die Frage nach dem Therapieerfolg (bzw. Coaching-Erfolg) kann zusammenfassend auf Grawe (2004) verwiesen werden, aus dessen Ausführungen zur Psychotherapie-Forschung sich *fünf* entscheidende Faktoren zusammengetragen lassen, die „*fünf Wirkfaktoren guter Psychotherapie*“ (Roth/Ryba 2019a, 21). Diese sind die *therapeutische Allianz*, die *Problemaktualisie-*

nung, die *motivationale Klärung*, die *Ressourcenaktivierung* und die *Problembewältigung* (Roth/Ryba 2016, 345f. und Roth/Ryba 2019a, 21f.).

Neben der therapeutischen Beziehung sind die anderen vier Faktoren stärker auf den Prozess bezogen und wirken damit wie eine Art „Vier-Schritt“. Ein solcher lässt sich im späteren Verlauf der Arbeit bei der Beschreibung der vier Behandlungsschritte der morphologischen Musiktherapie sowie deren Übertragung seitens des Verfassers für die vorliegende Forschung wiederfinden und lässt eine ihm zugrundeliegende Logik zumindest vermuten.

Roth und Ryba (vgl. Roth/Ryba 2019a, 19–30) sowie Hansjörg Künzli (2019, 102–124) gehen in ihren Ausführungen zur Wirksamkeitsforschung auf Übertragungen in das Coaching ein. Sie zeigen damit aktuelle Perspektiven auf und geben einen wichtigen Überblick und Hinweise zum Umgang mit Coaching und entsprechend dessen Wirksamkeit. Insbesondere zur Wirkungsforschung der Psychotherapie verweisen sie auf die Studienlage und die wissenschaftliche Anerkennung von Verfahren, aus denen somit ebenso die „wissenschaftlich nachgewiesenen Verfahren“ (Roth/Ryba 2019a, 19) abzulesen sind. Hier wird genauer zwischen *Ergebnisforschung* (Psychotherapie im Vergleich zu anderen Therapien) und *Prozessforschung* (Wirksamkeiten innerhalb von Psychotherapien) (vgl. Roth/Strüber 2018, Kapitel 8.2) unterschieden. Für detailliertere Ergebnisse wird auf die Ausführungen von Roth und Strüber (ebd. und Roth/Strüber 2018, Kapitel 8.3) verwiesen.

Zurückgreifend auf Grawes Wirkfaktoren übertragen sie bzw. verfolgen sie diesen Ansatz konsequent weiter und beziehen die aktuellen Neurowissenschaften mit ein⁴⁵. Sie haben daraus schließlich ein „Vier-Ebenen-Modell von Psyche und Persönlichkeit“ (Roth/Ryba 2019a, 24) entwickelt (vgl. dazu auch Roth/Ryba 2019b, 488–490 und Roth/Ryba 2016, 129–135).

Zur Verdeutlichung geben sie ihrem Modell eine tabellarische Übersicht, die hier als Abbildung 2⁴⁶ aufgenommen wird. Diese soll die Veränderbarkeit der Persönlichkeitsebenen und die Art der Interventionen abbilden.

⁴⁵ Um den Rahmen der Darstellung nicht zu überschreiten, wird an dieser Stelle nur auf die vertiefende Literatur verwiesen. Diese findet sich beispielsweise bei Roth/Ryba (2016/2019) bzw. bei Roth/Strüber (2018) sowie bei Kölsch (2019), Stegemann (2018) oder Grawe (2004).

⁴⁶ Die Vorlage der Abbildung findet sich als „Tabelle 1.1-1: Vier-Ebenen-Modell von Psyche und Persönlichkeit“ in Roth/Ryba 2019a, 24.

Ebene	Funktionen	Entwicklung
Untere limbische Ebene <i>(primär unbewusst)</i> limbisch-vegetative Grundachse	biologische Funktion, basale affektive Erlebens- und Verhaltensweise, Temperament	genetische oder epigenetisch-vorgeburtliche Einflüsse; nur wenig beeinflussbar
Mittlere limbische Ebene <i>(sekundär unbewusst, d.h. nicht erinnerungsfähig aufgrund der infantilen Amnesie)</i> Amygdala, mesolimbisches System	unbewusste Grundlage der Persönlichkeit (emotionale Prägung)	erste drei Lebensjahre; frühkindliche (Bindungs-)Erfahrungen; nur über starke emotionale Einwirkungen veränderbar
Obere limbische Ebene <i>(bewusst; kann ins tiefe Vorbewusste absinken)</i> limbische Areale der Großhirnrinde	Einbettung der Kernpersönlichkeit in die soziale Welt	Die Entwicklung beginnt mit ca. vier Jahren und ist frühestens im Alter von 18 bis 20 Jahren ausgereift; ist nur sozial-emotional veränderbar
Kognitiv-sprachliche Ebene <i>(bewusst; kann ins Vorbewusste absinken)</i> linke Großhirnrinde	rationaler Ratgeber (Ratgeber ist nicht Akteur; hat nur geringen Einfluss!)	Die Entwicklung beginnt mit ca. drei Jahren und verändert sich ein Leben lang

(Abb. 2)

Aus neurowissenschaftlicher Sicht ist es interessant, dass „das limbische System als umfassendes Erfahrungsgedächtnis“ (Roth/Ryba 2016, 224) die entscheidende Rolle bei Veränderungsplanung und -umsetzung hat, was wiederum den Hinweis beinhaltet, dass auch das Coaching mit Interventionen für diese Ebene arbeiten sollte, um erfolgreich zu sein.

Ebenso betont Hüther (2004) bereits die Verankerung früher Erfahrungen als „gebahnte Verschaltungsmuster im Gehirn“ (Hüther 2004, 20), die „bestimmend [sind] für das, was ein Mensch später zu erreichen sucht und was

ihn – wenn er das Gewünschte schließlich erreicht hat – so besonders glücklich macht“ (ebd.).

Die Verortung von Entwicklungsaspekten von Psyche und Persönlichkeit im Gehirn erweitert auch die Möglichkeiten der Unterstützung im Coaching, da auf diese Weise nicht nur die *Passung* zwischen Therapeut*in und Klient*in betrachtet wird, sondern auch die *Passung* der konkreten Intervention bezogen auf die Entwicklung von Psyche, Persönlichkeit und Gehirn. Auf Grundlage der Erkenntnisse dieses Modells geben sie eine Übertragungsmöglichkeit für Coaching an und machen deutlich, dass sowohl körperlich-affektive als auch emotionale Interventionen und „prozedurales Einüben“ (Roth/Ryba 2016, 352) Veränderungen darstellen, welche langfristig am nachhaltigsten scheinen, im Vergleich zu rein verbalen Interventionen.

Darüber hinaus wird deutlich, dass es weiterhin eines kritischen Blickes bezüglich der Wirksamkeit von Verfahren bzw. Behandlungen bedarf, da es in allen wirksame und weniger oder auch nicht wirksame Anteile gibt (vgl. Roth/Ryba 2019a, 21) und sich zudem die Frage nach dem auftretenden Spontanrückgang von Symptomaten, also ohne spezielle Behandlung, stellen lässt (vgl. Roth/Ryba 2016, 309).

Zu unterstreichen bleibt, dass es „auf die individualisierte Passung zwischen Patient, Störung und Therapie an[kommt], und zwar bei jeglicher Therapie- und Behandlungsrichtung“ (Roth/Ryba 2019a, 21).

Dieser Passung nachzuspüren, ist auch ein Aspekt des MTC, das sich mit seiner Methodik zudem an eine spezielle Klientel richtet und insbesondere deren persönliches und beherrschtes Instrumentarium mitberücksichtigt, dieses jedoch als neuen Erfahrungsraum anbietet. Der musiktherapeutische Verstehens- und Ausdrucksraum ist sowohl körperlich als auch emotional in den Prozess eingebunden.

„Die kognitiv-sprachliche Ebene ist das ‚Vehikel‘ der sozialen Interaktion, sie hat aber *allein für sich genommen* kaum eine Wirkung. Anders ausgedrückt: Durch reines Reden und Erklären und den bloßen Appell an die Einsicht lassen sich das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen nicht ändern – es müssen immer die limbischen Ebenen und damit die Emotionen, die verhaltenswirksamen und die körperbezogenen Anteile angesprochen werden [...].“ (Roth/Ryba 2019a, 27)

Gemeint ist damit sicherlich kein Entweder-oder, sondern viel mehr ein Sowohl-als-auch, da Problemreflexion ebenfalls bedeutsam ist. Coaches brauchen demnach nicht nur Erfahrungen in lösungsorientiertem Handeln, sondern auch Kenntnis von psychodynamischen Prozessen.

2.4.1.2 Wesentliche Aspekte ausgewählter therapeutischer Bezüge und Coaching-Ansätze unter Einbindung neurowissenschaftlicher Erkenntnisse

Nachfolgend werden vom Verfasser einige Aspekte unterschiedlicher Coaching-Ansätze bzw. deren theoretische oder therapeutische Bezüge und Quellen aufgeführt⁴⁷, welche für die Entwicklung von Coaching allgemein und insbesondere auch für die Konzeptualisierung des MTC interessant sind. Dies geschieht, ohne einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben, da zum einen die Entwicklungen und Forschung im Bereich von Coaching rasant voranschreiten und es zum anderen nicht darum geht, alle Entwicklungen des Coachings zu beschreiben. Verweisend auf die benannten Ausführungen von Ryba und Roth (2019) findet sich dort ein guter Überblick über die vielen verschiedenen Theorien und Konzepte, die sich bis heute in den Ideen des Coachings und der Beratung auswirken.

Zudem formulieren Roth und Ryba (2016, 50f.) Prinzipien, die – unabhängig von der Ausrichtung – für alle Coachings gelten (sollten): Selbstverantwortung, Respekt und Akzeptanz, Vertraulichkeit, Integrität, Neutralität, Transparenz, Flexibilität und Augenhöhe.

Aspekte aus dem hypnotherapeutischen Ansatz

Aus historischer Sicht war für die Psychotherapie auch die Hypnose ein wichtiger Zugang. Nach einer eher autoritär hierarchischen Denkweise der Hypnose wurde durch Milton H. Erickson (1901–1980) eine neue Richtung gewiesen, die umfassend als hypnotherapeutischer Ansatz bezeichnet wird. Ericksons Anschauung machte bereits deutlich, dass die *Passung* in der Therapie eine wichtige Grundlage ist, worauf bereits mehrfach hingewiesen wurde. Er selbst beschrieb keine konkrete, ausformulierte Theorie, hatte jedoch

⁴⁷ Eine tabellarische Übersicht vieler dieser Ansätze befindet sich als Tabelle (entnommen aus Ryba/Roth 2019c, 513–515) im Anhang dieser Arbeit.

ein differenziertes Menschenbild beziehungsweise ein Bild der Persönlichkeit. Statt eine Theorie aufzustellen, reflektierte er, letztlich individuell „eine neue Theorie für jeden Patienten“ (Ryba 2019b, 236) zu (er)finden. Für Erickson war es eine wichtige Grundannahme, dass der Mensch sich selbst durch Erfahrung einen Rahmen gestaltet, in dem Wahrnehmung, Erleben und Verhalten konzipiert sind. Es gibt damit aus dieser Perspektive eine Art „objektive Realität“ auf der einen Seite und auf der anderen Seite eine – durch das Bewusstsein wahrgenommene – letztlich selbst kreierte Realität, woraus sich für Erickson das *Bewusste* und das *Unbewusste* ableiten ließen. Im Unbewussten lag für Erickson ein „Raum“ mit großem Potenzial. Allerdings erscheint dieser Raum nicht immer durch das Bewusstsein zugänglich. Im therapeutischen Prozess wird das Unbewusste sozusagen ein *Drittes*. Die „Verständigung“ von Bewusstem und Unbewusstem kann helfen, die Patient*innen auf ihren Entwicklungswegen zu unterstützen, da das eigene Erleben und Verhalten in seiner Rahmenkonzeption letztlich automatisiert und damit unbewusst wird. Der Zugang zum Unbewussten ermöglicht also den Patient*innen Zugang zu neuen Möglichkeiten und Fähigkeiten. Ergänzend kann hier die Erkenntnis unterstützen, dass „[a]us neurowissenschaftlicher Sicht [...] sowohl erwünschte als auch unerwünschte Muster auf den gleichen Ursprung“ (Ryba 2019b, 236f.) zurückzuführen sind.

Der Zustand von Trance beziehungsweise fokussierter Aufmerksamkeit war für Erickson ein wichtiges Moment in der Entwicklung für die Persönlichkeit, da es so möglich wird, die gewohnten Strukturen zu verlassen und neue Perspektiven einzunehmen.

Ein solch veränderter Bewusstseinszustand ist ein Stück weit auch auf den Prozess der musikalischen Improvisation zu übertragen, da hier das Ganz- und Einsein mit der Musik eine Art Trancezustand anbahnen kann. Sicher nicht im eng gefassten Sinne der Hypnose, jedoch im Sinne der schwebenden Aufmerksamkeit auf das eigene Tun und Erleben, was wiederum auf das Flow-erleben zurückverweist. Immer wieder lässt sich feststellen, dass *in der* bzw. *durch die* Improvisation neue Perspektiven aufgezeigt und neue Handlungsmöglichkeiten erfahren werden.

Eines der wichtigsten Prinzipien von Erickson ist die Idee der *Utilisation*, also das Nutzen der Gedanken und Wahrnehmungen, um diese als Grundlage für den Veränderungsprozess zu nehmen. Es geht also immer wieder darum, möglichst nah an den Klient*innen zu bleiben. Dafür nutzt er vielfältige und

differenzierte Interventionen. Zu wichtigen Strategien seiner Arbeit gehören nach Ryba (2019b, 239) die fünf folgend genannten:

- „Die Umstrukturierung der Inneren Landkarte
- Das Wecken von Fähigkeiten und/oder Motivation
- Der Aufbau von Fähigkeiten
- Die Verknüpfung von Fähigkeiten mit dem Problemkontext
- Symptombeseitigung“ (Ryba 2019b, 239).

Dadurch, dass Erickson keine explizite Theoriebildung betrieben und einen sehr individuellen Umgang mit Interventionen vollzogen hat, scheint dies strukturierteren und stärker theoriegeleiteten Konzepten zunächst entgegenzustehen. Neuere Erkenntnisse unterstreichen diese individuelle Haltung jedoch.

Aspekte aus dem generativen Coaching

Beim generativen Coaching, so beschreibt Eva Wieprecht, handele es sich um einen sehr praxisorientierten Ansatz mit Wurzeln in der humanistischen Psychologie (vgl. Wieprecht 2019, 241–267). Es geht insbesondere darum, wichtige Veränderungsphasen des Lebens zu begleiten, die mit Veränderungen von Teilen der Identität einhergehen. Verbunden mit diesem Ansatz sind aus der Erfahrung der an der Entwicklung beteiligten Personen auch Erfahrungen und Methoden anderer Bereiche wie zum Beispiel Chi Gong (oder Qigong) oder Aikido. Diese Anschauung möchte alle Ereignisse und Erlebnisse des Lebens einbeziehen und sich als Einladung für Wandlung und Wachstum verstehen. Damit soll das Leben als eine Art Kunstform gesehen und dieser Vorstellung in der praktischen Arbeit nachgegangen werden (vgl. Wieprecht 2019, 241).

Generativ meint einen kreativen Prozess, also etwas zu schaffen (bzw. zu generieren), das bei der Bewältigung von Veränderungen im Lebensprozess Unterstützung bietet. Es daher nicht einfach darum bereits vorhandene Kompetenzen stärker heraus zu arbeiten, sondern vielmehr um ein „schöpferisches *Identitätscoaching*“ (ebd., 242). Im Rahmen seiner Entwicklung wurde dem generativen Coaching mittlerweile eine Struktur von sechs Schritten – „Zentrieren/Coach, Intention, Generatives Feld öffnen, Handele, Transformieren von Hindernissen, Übungen“ (ebd.) – gegeben, die folgend kurz skizziert werden

(vgl. ebd., 242). Wieprecht erläutert in ihren Ausführungen, dass es im ersten, idealbildlich dargestellten Schritt darum geht, sich selbst in eine positive Ausgangssituationen zu bringen. Demnach wird im zweiten Schritt versucht, die Richtung der eigenen Entwicklung abzustecken, also zu schauen, wohin die Reise gehen kann. Der dritte Schritt richtet sich an den Kontakt zum „kreativen Unbewussten“ (ebd., 243) und den eigenen zu aktivierenden Ressourcen. Im vierten Schritt wird eine spürbare Konkretisierung versucht, um bereits in der Vorstellung modellhaft eine erste Umsetzung zu ermöglichen. Der fünfte und umfassendste Schritt ist die Konfrontation mit schwierigen Situationen beziehungsweise eigenen Anteilen, die bisher als unangenehm empfunden wurden. Diese Stelle im Prozess zeigt die Möglichkeiten von Neugestaltung, alternativ zur (eher unerwünschten) Wiederholung auf und spiegelt sich, übertragen auf die Morphologie, in der Verwandlung der Gestalt wider. Im letzten Schritt wird der Übergang in die tatsächliche Praxis durch wiederholbare Übungen aus unterschiedlichen Methoden und Techniken vollzogen. Die Veränderungsprozesse werden achtsam begleitet und immer wieder mit der aktuellen Situation verbunden. Wichtig im gesamten Prozess sei nach Wieprecht eine flexible Haltung des Coaches.

An dieser Stelle bietet sich der Verweis auf das MTC erneut an, da bei den Musikstudierenden die Fragen nach der Identität und der Wandlung von Lebensphasen ebenfalls von wichtiger Bedeutung sind, also wie sich in vielen Übergangsphasen eines Menschen verhält. Veränderungen verlaufen jedoch in Phasen und brauchen Zeit, da sie mit der Ausbildung neuer Synapsen zu tun haben (vgl. Grawe 2004, 107). Es muss eine Art Abschied von etwas Altem geben, dem eine Ungewissheit oder gar Umorientierung folgt, aus der dann letztlich ein Neubeginn angestoßen werden kann.

„Aus der Kenntnis der Gedächtnisfunktionen ergibt sich nämlich, dass ein intensives und häufiges Erinnern und ‚Durcharbeiten‘ negativer Erfahrungen oft keine Milderung, sondern im Gegenteil eine Verstärkung dieser Inhalte bewirkt.“ (Roth 2019a, 269)

Dennoch meint dies nicht, dem Nachvollzug der Vergangenheit gänzlich zu entsagen, sondern es geht vielmehr darum, aus der Auseinandersetzung mit der Vergangenheit wichtige Erkenntnisse zu gewinnen, um sie zu aktuell passenden Interventionen zu führen. Da, wie bereits beschrieben, die Passung und auch die Fokussierung auf die positiven Ressourcen besonders wichtig

sind, so zeigt sich auch hier eine Schnittstelle von generativen und hypnotherapeutischen Ansätzen und dem vom Verfasser zu erforschenden MTC mit der neurowissenschaftlichen Sicht. Roth fasst es folgendermaßen zusammen:

„Die untere limbische Ebene steuert über viele Zentren diese nonverbalen Signale, und dies gilt sowohl für das Stressverarbeitungssystem (Hypothalamus und Hypophyse) als auch die emotionale Konditionierung (Amygdala, Nucleus accumbens) und die Ausbildung körperlicher Gewohnheiten (Striatum und Pallidum) in enger Verbindung mit dem sympathischen und parasympathischen Nervensystem.“ (Roth 2019a, 272)

Termini, die im *generativen Coaching* genutzt werden, finden vergleichbar auch in anderen therapeutischen Kontexten Anwendung. Wenn zum Beispiel von der *Resonanz* gesprochen wird, von einer Berührbarkeit und einer Art Mitschwingen (vgl. Wieprecht 2019, 256), findet sich beispielsweise in der Musiktherapie das Reagieren auf das musikalische Material, ein Mitspielen und Mitbewegen in der Improvisation. Psychoanalytisch betrachtet erinnert Resonanz an das Phänomen einer Gegenübertragung, neurowissenschaftlich an die Aktivierung von Spiegelneuronen. Zudem ist die Betonung der Bedeutung des *Unterbewussten* vielen gemein.

Übertragen auf das musiktherapeutische Denken stellt die musikalische Improvisation einen guten Zugang zum Unbewussten dar, während der Teil des sprachlichen Austausches stärker am Bewusstsein orientiert ist. Eine Suche nach einer gewinnbringenden Verbindung dieser beiden Anteile kann folglich im Prozess weiterführen.

Die Verknüpfung des MTC mit der Theorie des generativen Coachings⁴⁸ wird zusammenfassend anhand zweier Ideen besonders deutlich: zum einen werden die Verbindung zwischen kreativem Unbewussten (insbesondere bezogen auf die Musik) und dem Bewusstsein sowie die gestaltenden Bedingungen beider aufgegriffen; zum anderen der Gedanke, „dass Probleme als inhärenter Teil der Lösung“ (ebd., 251) betrachtet werden können. Im Verweis auf die morphologische Musiktherapie zeigt sich hier der erste Behandlungsschritt, das Leiden-Können – im Leiden und im Können finden sich ebenfalls Hinweise auf die aktuelle Lebensmethode und gleichzeitig auf das eigene Können darin, also auf Kompetenzen und Fähigkeiten sowie auf nutz-

⁴⁸ Eine detailliertere Darstellung zum Generativen Coaching findet sich bei Wieprecht 2019, 241–267 oder bei Wieprecht, Eva/Dierkes, Jörg (2018).

bare Anhaltspunkte für die Behandlung. Die vier Behandlungsschritte werden in Kapitel 5.3.3.3.4 ausführlicher dargestellt.

Aspekte aus den humanistischen Ansätzen

Zu den humanistischen Ansätzen zählen vor allem die Person- oder Klient-zentrierte Therapie nach Carl R. Rogers sowie die Gestalttherapie nach Frederick Salomon (Fritz) Perls. Beide sind von ihrem humanistischen Welt- und Menschenbild geprägt, welches für die Konzepte konstruktiver Persönlichkeitsveränderungen und persönlichen Wachstums bedeutsam ist.

Wichtig ist zu bedenken, dass sowohl die Psychoanalyse als auch die Verhaltenstherapie und die humanistische Psychologie oder Psychotherapie sich bestimmte Grundannahmen teilen, namentlich bezüglich des Menschenbildes und des Weltbildes im Allgemeinen. Dies ist wichtig zu wissen, da die Therapie respektive das Coaching nur diesem Ideal folgen kann, wenn die entsprechenden Ansätze bedient werden. Das bedeutet beispielsweise, dass die Idee der *Hilfe zur Selbsthilfe* auf dieser Grundlage entwickelt werden kann. Des Weiteren geht es darum zu erkennen, ob das Konzept des „Selbst, also die Bewusstheit eines Menschen hinsichtlich seines Seins und Funktionierens“ (Ryba 2019c, 306) und die menschlichen Erfahrungen miteinander harmonieren können. Sollte dies nicht der Fall sein, sollte angestrebt werden, über das Bewusstsein dieser Verbindung „Hilfe zu leisten“. Die Tatsache, dass ein Mensch unbewusst Abwehrmechanismen nutzt, macht aus dieser Perspektive deutlich, dass die Erfahrungen und das Selbst nicht mehr übereinstimmen. Vor diesem Hintergrund sieht Rogers seine Arbeit als Person-zentriert an, da die Person im Mittelpunkt steht und auch bei Unterstützung durch den Therapeuten jegliche Veränderung nur von ihr ausgehend erfolgen kann. Nach Ryba benennt Rogers sechs grundlegende Bedingungen⁴⁹, um diesen Entwicklungsprozess der Veränderung gestalten zu können, die wie nachfolgend dargestellt zusammengefasst werden können (vgl. ebd., 308):

- der Kontakt zwischen zwei Personen
- die Inkongruenz des Klienten
- die Kongruenz in der Beziehung (therapeutische Beziehung, Echtheit)
- Wertschätzung

⁴⁹ Ausführlicher dargestellt finden sich die Bedingungen bei Ryba 2019c, 307–309.

- Empathie
- die Tatsache, dass der Klient die Haltung des Therapeuten ihm gegenüber wahrnimmt

Letztendlich bleibt es zentral, dass die Klient*innen neue Erfahrungen machen und dann in ihr *Selbstkonzept* integrieren können (vgl. ebd., 309). Auf eine eingehendere und umfassendere Diskussion zur Theorie des Selbstkonzepts wird an dieser Stelle verzichtet. Ein Gedanke zur Empathie soll hier jedoch noch kurz aufgegriffen werden, da Empathie auch im Zusammenhang mit der therapeutischen Allianz zu sehen und damit ein bedeutsames Moment im Coaching-Prozess ist. So unterscheiden Theresa Will und Simone Kauffeld (2018) zwischen „emotionaler Empathie“ (Will/Kauffeld 2018, 46), also einem (eher unbewussten und unbeeinflussbaren) Sich-Annähern an die Gefühlsverfassung des Gegenübers und „kognitiver Empathie“ (ebd.), welche ein kognitiv nachvollziehbares Ergreifen der Perspektive des Gegenübers meint. Dies ist eine Betrachtung, die das Coaching unterstützen kann, da die Unterscheidung auch eine positive Distanzierung ermöglicht und gleichsam die „Coachingempathie“ (ebd., 49) in ihrer Wirkung und Unterstützerrolle unterstreicht.

Weitere wichtige Vertreterin der humanistischen Ansätze ist wie bereits erwähnt die Gestalttherapie, hauptsächlich mitbegründet von Fritz Perls. Zwei ihrer zentralen Aspekte sind das *Erleben im Hier und Jetzt* sowie das Modell von *Figur und Grund* (vgl. Ryba 2019c, 309). Die Bereiche von Figur und Grund kontinuierlich beweglich zu halten und voneinander profitieren zu lassen ermöglicht die Veränderung. Gleichsam ist der Begriff der *Gestalt* bedeutsam und verweist überdies auf die psychologische Morphologie (s. Kapitel 2.4.2). Das Streben nach Entwicklung beziehungsweise Wachstum und Selbstverwirklichung des Organismus ist eine wichtige Annahme der Gestalttherapie. Aufgrund dieser werden Veränderung und Entwicklung letztendlich erst möglich. Das, was in der bisherigen Entwicklung abgespalten wurde, gilt es neu zu integrieren.

Auf diesen Grundannahmen bauen letztlich viele Ideen und Konzepte des humanistischen Coachings auf. Konzepte von Selbstverwirklichung, Wertschätzung, Kooperation und Verantwortung gehören allesamt dazu und finden auch darüber hinaus weitreichende Verwendung.

Aspekte aus der Transaktionsanalyse

Die Transaktionsanalyse (entwickelt von Eric Berne), die sich sowohl aus psychoanalytischen Hintergründen als auch aus konkreten Beobachtungen menschlichen Verhaltens speist, arbeitet in ihren Prozessen immer wieder auf der spielerischen Ebene. Dinge, die erlebt wurden, werden wieder erlebt, um verstanden werden zu können, sodass Veränderung möglich wird. Erinnernd an die Dreiteilung des „Ich – Es – Über-Ich“ in der Psychoanalyse nach Sigmund Freud, hat Berne drei „*Ich-Zustände*“ (Dehner 2019, 314) beschrieben, in denen sich Menschen flexibel bewegen und die letztlich alle notwendig bzw. sinnvoll erscheinen, um angemessen auf die täglichen Anforderungen reagieren zu können. Ohne im Detail auf die einzelnen Zustände einzugehen, gibt bereits deren namentliche Nennung einen nachvollziehbaren ersten Eindruck. Es handelt sich dabei um (1) „das Kind-Ich“ (Dehner 2019, 314), (2) „das Erwachsenen-Ich“ (ebd.), und (3) das „Eltern-Ich“ (ebd.).⁵⁰

Was in der Transaktionsanalyse das Skript, also der Umgang mit verinnerlichten Festschreibungen und Glaubenssätze ist, lässt sich auch als Lebens-Skript bezeichnen und ist somit „ein unbewusster Lebensplan, der immer wieder zu ganz bestimmten Ergebnissen führt“ (Dehner 2019, 318).

Hier zeigen sich Verbindungen zu den bereits benannten Formulierungen des *Selbstkonzepts* aus der Person-zentrierten Therapie und der *Lebensmethode* der morphologischen Psychologie. Bei letzterer weist die Arbeit mit sechs Gestaltfaktoren auf einen Erkenntnis- und Verstehensprozess der Lebensmethode hin. Vergleichbar hat die Transaktionsanalyse das Erkennen dieser konstituierenden Aspekte zu Gegenstand und es geht darum, das Skript zu verstehen, die eigene Haltung dazu zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern. Gut nachzulesen sind die dafür hilfreichen von Berne formulierten „grundlegende[n] Einschärfungen“ (Dehner 2019, 320) in einem zusammenfassenden Überblick bei Ulrich Dehner (2019, 319–329).

Anstelle einer festen theoretischen Grundlegung bietet die Transaktionsanalyse vielmehr „verschiedene praxistaugliche Konzepte“ (Roth/Ryba 2016, 41). Wichtiger Bestandteil dabei sind die sogenannten „Psychologischen Spiele“ (Dehner 2019, 342). Gemeint ist damit letztlich, dass es – in systemischer Denkweise formuliert – bestimmte Rollenzuschreibungen und Erfah-

⁵⁰ Für eine ausführliche Darstellung der drei Bereiche wird auf die Ausführungen Dehners (2019, 313–317) verwiesen.

rungen gibt, zu denen eben auch jene Grundannahmen gehören, die dazu führen, dass bestimmte Verhaltensweisen eingenommen werden, in der Regel unbewusst, mit quasi „manipulativem“ Charakter. Es ist also hier nicht die (positive) Idee des (miteinander) Spielens gemeint, sondern die Verstrickungen auf der Kommunikationsebene in Rollen, Erwartungen und Verinnerlichungen, aus denen sich zu lösen schwierig ist. Die doppelte Bedeutung des Wortes *spielen* kann also etwas zu Verwirrung führen. Denn schließlich werden wiederum durch Rollenspiele neue Erfahrungen im Coaching ermöglicht. Die Idee des Spielens ist generell eine zentrale Vorgehensweise für die therapeutische und Coaching-Arbeit – und sie verweist bereits auf den Umgang mit Musik, das Spielen von Instrumenten und die Arbeit mit musiktherapeutischen Methoden. Allerdings geht es hier um die positive Perspektive des Spielens, das neue Erfahrungen möglich macht, das konventionsarmen Freiraum schafft und das Zugang zu emotionalem Erleben ermöglicht.

Aspekte aus dem emotionsfokussierten Coaching

Die Arbeit mit Emotionen ist grundlegend für jede Arbeit von Coaching oder Therapie und ist wichtig für den Veränderungsprozess. Dennoch stehen die Emotionen nicht bei allen Konzept im Mittelpunkt der Arbeit. Es gibt jedoch wichtige Konzeptionen, wie die „emotionsfokussierte Arbeit“ (Lammers 2019, 350), die sich hauptsächlich aus humanistischen Konzepten wie der Gestalttherapie und der Gesprächspsychotherapie speist. Zudem nutzt diese Art des Coachings Wissen und konzeptuelles Denken aus übergreifenden Theorien wie der Persönlichkeitstheorie oder Störungstheorie und wendet die theoretische Vermittlung wie die Psychoedukation an (vgl. Lammers 2019, 342–369).

Emotional herausfordernde Situationen bzw. der Wunsch nach Veränderungen sind oftmals der erste Grund, ein Coaching aufzusuchen. Emotionen sind zunächst besonders vom Empfinden in der Gegenwart geprägt. Langfristig haben emotionale Verknüpfungen oftmals eine nachhaltigere Wirkung, da sie entweder nicht bewusst sind oder die Bewusstmachung allein nicht ausreicht. Da Emotionen eine umfassende Bedeutung für das Leben haben, sind die damit zusammenhängenden Veränderungsprozesse oftmals schwierig.

Das heißt, selbst wenn die Klient*innen genügend „Wissen um die Mittel und Wege zur Zielerreichung“ (Lammers 2019, 342) haben, kann die Um-

setzung problematisch sein – und zwar, weil ihr negative Emotionen, wie z. B. Scham, entgegen stehen und die emotionale Ausrüstung (noch) nicht passend ist (vgl. ebd., 343). Emotionen sind bei allem beteiligt, was den Menschen bewegt und damit in negativer wie in positiver Weise mächtig. Emotionale Beteiligung bringt den Sinn in Erleben und Verhalten. Das emotionsfokussierte Coaching soll also dabei unterstützen, neue Erfahrung zu machen, die positiven Emotionen zu stärken und ihre motivationale Kraft zu nutzen, sodass eine Bedürfnisbefriedigung respektive Zielerreichung erfolgen kann. Dafür kann es notwendig sein, zunächst einmal die Emotionen überhaupt zu analysieren, sie zu unterscheiden und im Verlauf regulieren zu lernen und sich ihrer Auswirkungen bewusst zu werden. Entsprechend ist die Auseinandersetzung mit den Emotionen grundlegend. Claas-Hinrich Lammers fordert zudem auch für den Coach, entsprechend einer grundlegenden Selbsterfahrung sich selbst „mit seinen eigenen Emotionen hinreichend auseinander gesetzt zu haben“ (Lammers 2019, 352).

Aspekte aus dem körperzentrierten Coaching

Besonders Formen wie das *körperzentrierte Coaching* (vgl. Ryba/Roth 2019b, 375–414) weisen auf den engen Zusammenhang zwischen psychischer, körperlicher und Verhaltens-Ebene hin und machen deutlich, dass eine Behandlung bzw. ein Coaching nach dieser Auffassung auch auf diesen drei Ebenen stattfinden sollte. Zudem lässt sich an dieser Stelle auf das erwähnte Modell des *Embodiment* zurückverweisen.

Im Rückblick findet das *körperzentrierte Coaching* seine Wurzeln in der Vegetotherapie nach Wilhelm Reich (1897–1957) und der Bioenergetik nach Alexander Lowen (1910–2008). Beide Konzepte haben durch die deutlichen Einbeziehung des Körpers zu Diskussionen mit den stark kognitiven Konzepten geführt.

Bei der Verknüpfung der drei Ebenen Psyche, Körper und Verhalten wird davon ausgegangen, dass beispielsweise körperliche Signale Hinweise darauf geben können, was sich (noch) im Unterbewussten der Klient*innen abspielt. Darüber hinaus können paraverbale Aspekte hier Hinweise geben. Im Coaching-Prozess gilt es, dieses zu verifizieren. Sprachliche und nichtsprachliche Signale können so miteinander abgestimmt werden. Sehr vereinfacht formu-

liert soll es im körperzentrierten Coaching um das Lösen von Energieblockaden gehen.

Es erschließt sich mit der Verdeutlichung der Bedeutung des Unbewussten, dass „sich Menschen weit weniger durch Selbstreflexion verstehen und entwickeln, als dies gemeinhin von Coaches angenommen wird“ (Ryba 2019d, 313). Das Unbewusste zeigt sich also in der Verbundenheit mit körperlichen bzw. vegetativsomatischen Prozessen, sodass demnach wiederum über die Einbeziehung des Körpers Zugänge zum Unbewussten möglich sind. Sei es über die paraverbale und nonverbale Kommunikation der Klient*innen, über deren Körperhaltungen oder vegetativen Reaktionen oder über deren unbewusstes Verhalten (vgl. ebd., 317f.).

Damit stellt Ryba die „(kognitive) Selbstreflexion“ (Ryba 2019d, 314) als hauptsächliche Eigenschaft von Coaching dergestalt in Frage, dass sie klar die neueren neurowissenschaftlichen Forschungen hervorhebt, die ebenfalls auf das Einbeziehen des Unbewussten in den Prozess hinweisen. Dieses ist wichtig, da Prozesse zeitlich erst später ins *Bewusstsein* gelangen und damit wahrnehmbar werden, als es die *unbewussten* Prozesse selbst sind. Ryba fasst in ihren Ausführungen die vier wichtigen Richtungen der Körperpsychotherapie zusammen (affekt-, wahrnehmungs-, beziehungs- und bewegungsorientierte Ansätze) und macht anschließend deutlich, dass auch im Coaching Themen ihren Ursprung in Tiefen haben können, die eine Intervention auf körperlicher Ebene forderten, da eine rein kognitive Bearbeitung eben nicht ausreichen würde (vgl. ebd., 319–324). Deutlich wird an dieser Stelle, dass die Körperorientierung nicht nur Intervention, sondern letztlich auch Diagnostik ist, die gemeinsam mit den Klient*innen überprüft werden muss, sodass die gründliche Wahrnehmung des eigenen Erlebens und Verhaltens Hinweise für Veränderungen geben kann.

„Der Coach sollte daher auch *achtsam für seine eigenen emotionalen und somatischen Resonanzen* sein. Hier können sich Übertragungs- und Gegenübertragungspänomene abspielen und Empathieareale wie der anteriore cinguläre und der insuläre Cortex im Gehirn aktiviert werden. Für den Klienten kann es sehr hilfreich sein, wenn der Coach seine Resonanz zur Verfügung stellt und dadurch wieder Prozesse bei seinem Gesprächspartner anregt.“ (Ryba 2019d, 325)

Ausgehend von dieser Betrachtung Rybas lässt sich das gemeinsame Musizieren und Improvisieren sicherlich als ganzkörperlicher bzw. körperbezogener Prozess bezeichnen, der durch seine Vielschichtigkeit bezüglich der eigenen Befindlichkeiten und des eigenen Verhaltens auch angemessen und nachhaltig wirken kann. Das Musikmachen am eigenen Instrument oder meine Art es zu behandeln, kann Hinweise darauf geben, wie ich mich selbst und meinen Körper behandle, z. B. ob auf dieser Ebene Verspannungen wahrgenommen oder auch gelöst werden können. Der Coach kann diese Wahrnehmungen beobachten oder spiegeln und damit die von Ryba benannte Resonanz zur Verfügung stellen und somit wieder auf das körperliche Erleben zurückverweisen. Auch der Zugang zu nonverbalen Anteilen lässt sich in der musikalischen bzw. musiktherapeutischen Arbeit gut ermöglichen.

Aspekte aus dem lösungsfokussierten Coaching

Für das Coaching im deutschsprachigen Raum gehören systemische Konzepte zu den wichtigen Wegbereitern. Gerade weil hier oft kurzzeitige und lösungsorientierte Interventionen gestaltet werden, erscheint die Bedeutung und Nutzbarkeit für das Coaching nachvollziehbar. Zudem gibt es eine Vielzahl von Forschungen, die sich mit dessen Wirksamkeit beschäftigen. Im Fall des lösungsfokussierten Ansatzes sind sich Therapie und Coaching durchaus ähnlich. Hervorzuheben ist, dass der Begriff *Lösung* hier nicht die Lösung im Sinne eines (erreichten) Erfolges meint, sondern vielmehr eine Los-Lösung, eine Art Loslassen vom Problem und dessen Perspektiven. Stattdessen sollen neue Perspektiven entwickelt werden, die dann eine (neue) Lösung – nun sowohl im Sinne des Sich-Lösens also auch im Sinne eines Erfolges – ermöglichen.

Auch aus Sicht der Lösungsfokussierung sind die Klient*innen Expert*innen für sich selbst. Das bedeutet, ähnlich wie in den humanistischen Ansätzen, dass sie selbst die Potenziale zur Veränderung in sich tragen. Der Coach steht ihnen respektvoll gegenüber und unterstützt durch seine Offenheit bei der Aktivierung dieser Potenziale.

Aufgrund der grundsätzlichen „Annahme, dass *der Klient kooperativ ist*“ (Ronzani 2019, 454), mag die verbreitete Vorstellung eines Widerstandes zunächst verwirren. Dieser gilt hier jedoch weniger als ein Gegen-etwas-Arbeiten, sondern wird auch als Chance bzw. „Signal für den Kooperationswillen“ (ebd.) der Klient*innen angesehen, in dessen Rahmen es möglich ist, die Kli-

ent*innen angemessen zu begleiten. In seinen Ausführungen zitiert Marco Ronzani den amerikanischen Psychotherapeuten de Shazer, der eine Verbindung zwischen Problem und Lösung verneint.

„Es gibt keine wie auch immer geartete Verbindung zwischen Problem und Lösung.“
(de Shazer, zitiert nach Ronzani 2019, 454)

Es geht nach de Shazer also nicht darum, die Probleme mit ihren Ursachen und Wirkungen zu ergründen, sondern stattdessen darum, Lösungen zu verstehen und zu konstruieren. Roth und Ryba geben dabei zu bedenken, dass Verstehen „streng *subjekt- und kontextabhängig*“ (Roth/Ryba 2016, 233) ist und deshalb die Frage nach angemessener Kommunikation mitbedacht werden muss, da Verstehen „die *parallele Konstruktion von Bedeutung in unterschiedlichen Gehirnen*“ (ebd., 237) meint.

Weiterhin benennt Ronzani (2019) in seinen Ausführungen drei Grundregeln der Lösungsfokussierung, nämlich (1) nicht dort einzugreifen, wo es gar keinen Bedarf gibt, (2) wenn etwas sinnvoll wirkt und zu funktionieren scheint, dabei zu bleiben und weiter in diese Richtung zu arbeiten und (3) sobald festzustellen ist, dass der eingeschlagene Weg nicht der richtige war, damit aufzuhören und eine neue Interventionsmöglichkeit zu versuchen (vgl. Ronzani 2019, 458)⁵¹. Diese Grundregeln hängen für ihn mit fünf Prinzipien zusammen. An dieser Stelle werden allein die Überschriften wiedergegeben, da bereits sie einen Hinweis auf nutzbare Momente im Coaching geben. Dies gilt beispielsweise auch für Situationen, in denen zunächst noch Unklarheit vorzuherrschen scheint, wenn Anliegen nicht oder nur vage formuliert werden können. Die fünf Prinzipien der Lösungsfokussierung lauten:

1. „Kleine Schritte können zu großen Veränderungen führen. [...]
2. Die Lösung hängt nicht zwangsläufig mit dem Problem direkt zusammen. [...]
3. Die Sprache der Lösungsentwicklung ist eine andere als die, die zur Problembeschreibung nötig ist. [...]
4. Kein Problem besteht ohne Unterlass; es gibt immer Ausnahmen, die genutzt werden können. [...]
5. Die Zukunft ist etwas Geschaffenes und Verhandelbares. [...]“ (Ronzani 2019, 458f.)

⁵¹ Für eine ausführliche Beschreibung der Grundregeln und Prinzipien wird auf die Ausführungen von Ronzani (2019, 458f.) verwiesen.

Aufgrund dieser Annahmen werden viele Fragen aus unterschiedlichen Perspektiven gestellt, um den Klient*innen bei ihrem Veränderungswunsch behilflich zu sein.

Heute oft mit der *Lösungsfokussierung* in einem Atemzug genannt, ist die *Ressourcenorientierung* einer ihrer wichtigen Bestandteile. Vereinfacht gesagt hat sie zum Gegenstand, die Klient*innen zu stärken und ihre Fähigkeiten zu unterstützen. Viele einzelne Werkzeuge oder Tools lassen sich z. B. bei Andreas Zeuch et al. (2004), Rainer Schwing und Andreas Fryszter (2010), Marco Ronzani (2019) oder Holger Lindemann (2020) ausführlich nachlesen.

Die Konzepte der Lösungsfokussierung und Ressourcenorientierung haben eine Art Paradigmenwechsel provoziert und deutlich problemkonzentrierte bzw. defizitorientierte Ansätze erweitert.

Aspekte aus dem Life-Coaching

Von seiner ursprünglichen Entwicklung aus hat das Coaching in viele Bereiche expandiert und braucht dementsprechend auch verschiedene theoretische und praktische Zugänge. Ein Überblick über Hintergründe des *Life-Coaching* (vgl. A. Schreyögg 2015c, 373–388) soll folgend kurz skizziert werden. A. Schreyögg beschreibt es als einen „Sondertyp von Coaching“ (ebd., 373), der weiterhin im Bereich des Business- und Personalcoachings verankert ist. Ansonsten ließe es sich dem weiten Feld vieler anderer Coaching-Arten zuordnen, das sich grundsätzlich an Anforderungen des Privatlebens richtet.

Bereits der Titel macht deutlich, dass berufliche Themen nicht mehr unabhängig vom privaten Leben betrachtet und deren Verknüpfungen auch im Rahmen eines Coachings bearbeitet werden können. Es werden also *Personal- und Personenentwicklung* miteinander verbunden (vgl. ebd., 375). Dies geschieht in zwei Richtungen: (1) als „*Horizontale Ausweitung*“ (ebd., 374), die eine umfassendere Betrachtung des Menschen in seinen Lebenszusammenhängen ermöglichen soll, weshalb dafür nähere und weitere familiäre Konstellationen und Sozialisationen Beachtung finden sollten; und (2) als „*Vertikale Ausweitung*“ (ebd.), die den Menschen in seiner körperlichen, seelischen und geistigen Ganzheit betrachten soll.

Die Betrachtung der familiären Konstellation und Herkunft beschreibt A. Schreyögg als besonders bedeutsam (vgl. A. Schreyögg 2015c, 375–383)⁵², da sie mit jeweils aktueller und lebenslanger Bedeutung eine starke Einflussgröße darstellt. A. Schreyögg stellt aus verschiedenen Richtungen Begründungszusammenhänge her, welche die Bedeutung der Sozialisation und Identitätsentwicklung unterstreichen. Deren Wert sei ihrer Ansicht nach bisher prognostischer Natur, insbesondere für Kinder und Jugendliche oder aber für die Psychopathologie. „Effekte bei ‚normalen‘ Erwachsenen wurden jedoch selten erfasst“ (ebd., 377), wozu sie jedoch in ihren Ausführungen anregt.

Neben einer Zentrierung auf die zunächst typisch erscheinende kognitive Ebene des Klienten „richtet sich Life-Coaching nicht nur auf seinen Verstand, sondern ebenso auf seine Gefühle und sogar auf seine Leiblichkeit.“ (ebd., 374). Es sucht danach, den Menschen bei der positiven Gestaltung seines Lebens, beruflich und privat, zu unterstützen (vgl. ebd.). Das Ziel von Life-Coaching ist es folglich, den Menschen mit seinen Vorstellungen für sein Leben zu fördern. Der Mensch als „Produkt und Gestalter seines Lebens“ (ebd.) benötigt als weite Perspektive Sinnzusammenhänge in seinem Leben, um darin und daran wachsen sowie fördernde und fordernde Situationen balancieren zu können.

An dieser Stelle ließe sich auf den großen Bereich rund um das Thema Achtsamkeit mit entsprechenden Übungen verweisen, so wie es Christine Bosch und Alexandra Michel (2018, 27) tun, um Klient*innen mehr Bewusstheit und Wahrnehmung zu ermöglichen, um dadurch wiederum die sogenannte „Work-Life-Balance“ (ebd.) positiv beeinflussen zu können.

Viele Prozesse laufen jedoch unbewusst ab und sind – so sie dennoch unser Bewusstsein erreichen – bereits vorher mit entsprechenden Verfahren messbar. Unbewusste Prozesse gehen also unserer bewussten Wahrnehmung in jedem Fall voraus, ebenso wie Bedeutungen unbewusst entstehen, ehe sie bewusst wahrgenommen werden (vgl. Grawe 2004, 120).

Der Sondertyp des *Life-Coaching* zeichnet nach Ansicht des Verfassers in seiner Konzeption eine erkennbare Nähe zur Idee und zu den Erfahrungen aus

⁵² A. Schreyögg beschreibt ausführlich ihre Hintergründe und Zusammenhänge, auf denen das von ihr beschriebene Life-Coaching fußt. Sie streift dabei wiederum verschiedene psychoanalytische Autoren wie Sigmund und Anna Freud oder Alfred Adler, ausführlicher jedoch den Ansatz von Walter Toman, den sie für das Coaching nutzt. Darauf soll an dieser Stelle nicht im Detail eingegangen, stattdessen wird für die detaillierte Darstellung der Inhalte auf die entsprechenden Ausführungen Schreyöggs verwiesen (A. Schreyögg 2015c, 373–388).

der erfolgten praktischen Untersuchung des MTC. Die Musikstudierenden bewegen sich per se zwischen verschiedenen Lebens- und Erfahrungsebenen, die eine offene Grundhaltung benötigen. Sie bewegen sich zwischen Ausbildung und Beruf, zwischen privatem Raum und Bühne, zwischen Erwachsensein und -werden. Auch mit der Musik selbst, als *inhaltlich* zentralem Element, ist ein Hin- und Herbewegen zwischen Privatheit und Beruf längst gegeben. Darüber hinaus ließe sich mit der Musik als *methodisch* zentralem Element für das Coaching im übertragenen Sinne eine Art Triangulierung beschreiben, an deren jeweiligen Ecken die Musik steht, jeweils aus einer unterschiedlichen Perspektive.

Den Gedanken der Bedeutung familiärer Konstellationen schließt das MTC ebenfalls mit ein und bietet den jungen „normalen“ Erwachsenen eine Möglichkeit zu selbsterfahrender Auseinandersetzung mit aktuellen Themen, aber auch grundsätzlich mit sich selbst. Die Familienkonstellation kann dabei, je nach Fall, einen hilfreichen Erkundungsraum anbieten, wenn dadurch Verstehensprozesse gefördert werden und gegebenenfalls alternative Handlungs- und Denkmuster erfahren oder gar erprobt werden können.

Es werden also alle Fragen bezogen auf Studium oder Arbeit im Zusammenhang der Vielschichtigkeit der gesamten Lebensumstände und des gesamten Menschen betrachtet.

Insgesamt gilt wiederum, dass eine offene und konzeptübergreifende Haltung im Sinne des Coachings und damit der Ratsuchenden sinnvoll bleibt. Zur praktischen Umsetzung lässt sich zudem auf Ausführungen Timmermanns verweisen, der sich ebenfalls mit familiären Situationen unter dem Titel „Klingende Systeme“ (Timmermann 2010) aus einer musiktherapeutischen Perspektive auseinandersetzt.

Ohne auf jeden einzelnen skizzierten Ansatz kritisch einzugehen, ließe sich beispielhaft als ein möglicher Kritikpunkt an den unterschiedlichen humanistischen Ansätze deren „idealisiertes“ Welt- und Menschenbild nennen, auf dessen Grundlage beispielsweise die Annahme beruht, dass negative Kindheitserfahrungen Auslöser für späteres Problemerkennen sind und dieses dann insbesondere durch eine ausreichende Zuwendung und Anregung der Selbst-Expertise zu beheben ist. Es scheint jedoch auch hier für ein erfolgreiches Coaching ein Mehr an und eine Kombination aus unterschiedlichen Aspekten sinnvoll zu sein – immer mit einer angemessenen Passung an Situation und

Anliegen und Klient*in. Roth fasst zur grundlegenden Schwierigkeit von Coaching treffend zusammen:

„Kurz gesagt: Kognitionen sind leicht zu ändern, bewusste Emotionen sehr viel schwieriger, und am schwierigsten die unbewussten Emotionen, die zugleich die wichtigsten Antriebe darstellen.“ (Roth 2019b, 374)

2.4.1.3 Übergreifende Aspekte mit Bedeutung für das Coaching

Das gesamte Feld um das Thema Coaching bietet eine bisweilen kaum zu überblickende Fülle an Angeboten, Ansätzen und Möglichkeiten, woraus die Notwendigkeit einer Sichtung und Auswahl bestimmter Themen und Aspekte resultierte. Dabei scheint sich in der Beschäftigung mit vielen unterschiedlichen Coachingarten immer mehr herauszustellen, dass aktuell immer mehr ein *Sowohl-als-auch* anstelle eines strikten *Entweder-oder* zu favorisieren sinnvoll erscheint. Die Trennung unterschiedlicher Schulen, liegt oftmals tief begründet in ihrer historischen Entwicklung. Der Entstehungsprozess der unterschiedlichen Psychotherapie- oder auch Coachingrichtungen hängt immer mit soziokulturellen Entwicklungen und zugrunde liegenden Menschenbildern zusammen, sodass schließlich der gesamte Kontext zu betrachten ist, anstelle von Theorie oder Methodik allein. Daher erscheint es dem Verfasser nach aktuellem Stand wichtig, diese Grenzen zu überwinden und, entsprechend der neuesten Erkenntnisse aus neurowissenschaftlicher Sicht, die *Passung* in ihrer umfassenden Betrachtungsweise in den Vordergrund zu stellen. Im Zuge der beschriebenen Entwicklungen und verschiedener Paradigmenwechsel haben sich mittlerweile als Beispiel im Bereich der verhaltenstherapeutischen Ansätze psychodynamische Konzepte und Methoden mit den klassischen Konzepten verbunden und etabliert, aus denen Modelle wie das Schema-Coaching⁵³ entstanden sind.

⁵³ Das Schema-Coaching wird bei Anke Handrock und Maike Baumann (2019, 280–299) genauer beschrieben. Es geht dabei um die Veränderung von neuronalen Erregungsmustern, die in ihrer Aktivität beeinflusst werden sollen, um nicht ständig mit den damit verbundenen Denk-, Wahrnehmungs- und Handlungsimpulsen aktiv zu sein und sich deshalb andauernd zu wiederholen. Gelöscht werden können die neuronalen Verknüpfungen nicht (weshalb immer die Möglichkeit eines „Rückfalls“ bleibt), sie können jedoch überlagert und damit abgemildert werden. Die Wirksamkeit und genaue Übertragbarkeit in das Coaching bedarf weiterer Diskussion und Prüfung.

Einige weitere bedeutsame, jedoch allgemeinere bzw. übergreifendere Aspekte als die im vorangegangenen Kapitel beschriebenen zu verschiedenen Coaching- und therapeutischen Ansätzen, werden nachfolgend dargestellt.

Dazu zählen der Umgang mit Emotionen im Coaching, die Bedeutung des Unbewussten, besondere Momente im Coaching und nochmals wichtige Zusammenhänge aus der neurowissenschaftlichen Forschung.

Zum Umgang mit Emotionen

Emotionen haben, wie in allen anderen Lebensbereichen, auch im Coaching einen wichtigen Stellenwert, weshalb das Wissen um Emotionen, deren Bedeutung und Möglichkeiten des Umgang mit ihnen bedeutsam ist, denn sie „richten das Verhalten eines Menschen so aus, dass ein erwünschter Zustand erreicht wird“ (Roth/Strüber 2018, Kapitel 4.2).

Wie die Forschung mehrfach bestätigt hat, entwickelt sich das affektive System bereits im Säuglingsalter (vgl. Stern 1996, 61–103). Aus aktueller Forschung macht Kölsch dazu in seiner Beschreibung der Affektsysteme deutlich, „dass unterschiedliche Gefühlsqualitäten durch unterschiedliche Hirnsysteme generiert werden, die funktionell, topographisch und phylogenetisch unterscheidbar sind“ (Koelsch 2017, 203).

Weiterführend gibt Altenmüller vier Ebenen an, auf denen Emotionen wirken und bezeichnet sie als „mächtige Bewertungsautomatismen: Sie färben unser Wahrnehmen und unser Handeln“ (Altenmüller 2018, 353). In seinen Ausführung zu Emotionen (2018, 353–360) fasst er diese vier Ebenen wie folgt zusammen:

„Beim Menschen versteht man unter einer Emotion ein Reaktionsmuster, das auf vier Ebenen wirksam wird: 1.) [sic!] als subjektives Gefühl, b.) als motorische Äußerung, z. B. als Ausdrucksverhalten in Mimik, Gestik, und Stimme, c.) als physiologische Reaktion des autonomen Nervensystems, z. B. als Gänsehaut, und d.) als bewusste Bewertung.“ (Altenmüller 2018, 359)

Als eine Vereinfachung dieser Differenzierung kann die Abfolge von „Wahrnehmen, Verstehen und Intervenieren“ auch eine hilfreiche Betrachtungsweise für Anliegen im Coaching bieten.

Die Affektsysteme als tief wirksame Determinante der menschlichen Entwicklung reichen von daher in alle weiteren Lebensbereiche hinein, so auch in das Coaching. Es geht also um das Verstehen, Wahrnehmen und Erkennen von Affekten und davon ausgehend um das Anstoßen eines veränderten Umgangs damit. Ferner werden Gefühle subjektiv erlebt und sind nicht „automatisch an Sprache gebunden“ (Koelsch 2017, 190) und damit auch *nicht* vom Gegenüber als „korrekt“ oder „passend“ *kontrollierbar*. Dahingegen können durch die mögliche „Zuordnung von Musik und Gefühl [...] Gefühle leichter und genauer durch Musik als durch Worte kommuniziert werden“ (Kölsch 2019, 226), was auch darauf hindeutet, dass das soziale Geschehen mitbetrachtet werden muss.

„Denn erst in der sozialen Interaktion mit einer zugleich empathischen und sprachfähigen Person wird über das Affektspiegeln eine Re-Konfiguration des erlebten Gefühls in der Sprache geschaffen.“ (Gebauer et al. 2017d, 269)

Koelsch nutzt „statt des Begriffs *subjektives Gefühl* (engl. *subjective feeling*) den Begriff *Emotionsperzept*“ (Koelsch 2017, 190), um „zwischen einem ‚emotionalen Gefühl‘ und dem emotional neutralen Gefühl [...] und der darauffolgend möglichen Benennung oder anderweitigen kognitiven Verarbeitung“ (ebd., 207) unterscheiden zu können. Dieses Emotionsperzept setzt sich aus mehreren Komponenten zusammen, namentlich der (1) affektiven, (2) sensorisch-interozeptiven, (3) motorischen und (4) bewusst kognitiven und muss für einen Ausdruck in Sprache wieder „rekonfiguriert“ (ebd.) werden (vgl. Koelsch 2017, 190f.). Dies bedeutet für ihn, „emotional gefärbtes Gefühl ist die *subjektive Erfahrung* der zum Emotionsperzept synthetisierten Gefühlskomponenten“ (Koelsch 2017, 207).

Sprache und Emotionen lassen sich in beide Richtungen denken, was wiederum für das Coaching von Bedeutung ist, wenn es um den Kontakt zum inneren Erleben der Klient*innen geht. Zum einen folgt „die sprachliche Bezeichnung dem Gefühl“ (Gebauer et al. 2017d, 270) und zum anderen ermöglicht eine Versprachlichung, dass „Emotionsperzepte moduliert und verändert, aber auch direkt hervorrufen werden“ (ebd.).

Auf die begründete Unterscheidung zwischen Affekt und Emotion wird an dieser Stelle allerdings nicht weiter eingegangen, da es vor allem um den Aus-

druck bzw. die sprachliche Vermittlung von Emotionen geht, wie sie indes von den Klient*innen verstanden werden.

„Daher ist das Sprechenkönnen über Emotionen auch so bedeutsam, weil es das Mittel und den Weg darstellt, sich seiner Emotionen und ihrer automatischen Einschätzungsprozesse bewusst zu werden und gegebenenfalls regulierend und korrigierend eingreifen zu können.“ (Gebauer et al. 2017c, 22)

Weiterhin lassen sich Emotionen von Stimmungen unterscheiden. Ohne auch im Detail darauf einzugehen, werden Emotionen als von sehr kurzer Dauer und Stimmungen als längerfristiger und oftmals ohne direkt erkennbaren Anlass beschrieben (vgl. Gebauer et al. 2017, 18).

Bewertungsprozesse emotionaler Art sind für Entscheidungen notwendig, da wir uns in unserem emotionalen Erleben auf Erfahrungen beziehen. Dabei ist es nicht verwunderlich, dass die Prozesse unbewusst ablaufen (vgl. B. Schreyögg 2015, 37). Um jedoch einer Situation einen (subjektiven) Sinn zuzuschreiben, ist wiederum das Bewusstsein in den Prozess eingebunden, wodurch Bewertungen bzw. Neubewertungen erfolgen können, die wiederum aufgrund von Erfahrung oder Reflexionen entstehen und prinzipiell *emotionsgebunden* sind (vgl. ebd., 41f.).

Diese Bedeutung der emotionalen Anbindung stellt B. Schreyögg nochmals heraus:

„So kann sich eine Person an Gelerntes besonders gut erinnern, wenn sie im Moment der Erinnerung des Gelernten in einer ähnlichen Stimmung wie zum Zeitpunkt des Lernens befindet.“ (B. Schreyögg 2015, 45)

Bereits die Vorstellungskraft bezüglich erwünschter oder zu erwartender Emotionen kann somatische Auswirkungen haben, was im Coaching Prozess zu bedenken ist (vgl. B. Schreyögg 2015, 46). Darüber hinaus spielen Emotionen im Lebens- und beruflichen Alltag stets eine Rolle, wovon ausgehend eine Auseinandersetzung mit der persönlichen emotionalen Textur sinnvoll erscheint. Überdies lässt sich die Arbeit mit Emotionen auch direkt mit Musik verbinden und fördern. Die aktuelle Forschung verbindet hierbei Wissen aus Emotionsforschung und neurobiologischer Musikforschung und

zeigt auf, dass durch Musik starke Emotionen ausgelöst werden können (vgl. Altenmüller/Bernatzky 2015, 221–236).

Eine Arbeit an Emotionen im Coaching kann oftmals bereits durch die Nennung alternativer Handlungsmöglichkeiten oder imaginierte Rückmeldungen anderer Personen erfolgen (vgl. B. Schreyögg 2015, 46).

Diese Art des „Probierens“ ist ein wichtiger Aspekt des musiktherapeutischen Angebotes im Coaching und zugleich neben der Vorstellungskraft über die Musik selbst direkt mit der emotionalen Ebene verknüpfbar. Carla van Kaldenkerken expliziert diesen Gedanken folgendermaßen:

„Sigmund Freud hat das Denken als ‚inneres und experimentelles Probieren‘ bezeichnet (Freud 1933), und die Verkörperungsperspektive ergänzt jetzt, dass der Körper auch bei kognitiven Vorgängen die möglichen Handlungen körperlich schon mitvollzieht. Dieser subtile Prozess lässt sich mit Inszenierungen und Proben intensivieren und damit auch stärker festigen.“ (van Kaldenkerken 2019, 6)

Gerade der Umgang mit Musik bzw. der musikalischen Improvisation spannt einen großen emotionalen Raum auf. In ihm können sich Emotionen sowie deren unterbewusste Anteile zeigen und mit einer Bewusstheitsebene verknüpft werden. Ebenso hat die Musik selbst einen *direkten* Zugang zu den Emotionen. Diese reichen von konkret spürbaren Emotionen bis hin zu auftauchenden Bildern und Situationen, welche spür- und nachvollziehbare Emotionen beinhalten oder abbilden. Die Bewusstmachung von Emotionen macht also ihre Bearbeitung möglich, welche insbesondere in der Interaktion erfolgen kann, was im gemeinsamen Improvisieren wiederum gut möglich ist. Es ist außerdem davon auszugehen, dass „die Musik das Hinübergleiten in die Emotion stark begünstigt“ (Roeske 2010, 45) und dadurch auch für die *Emotionsregulation* nutzbar ist. Bei einigen Unschärfen die Emotionsregulation zu definieren, scheint es Einigkeit darin zu geben, „dass Emotionsregulation auch scheitern kann und dass die Kompetenz zur Emotionsregulation einen wichtigen Aspekt psychischer Gesundheit darstellt“ (Sell/Möller/Benecke 2018, 145). Die Formen der Regulation werden von Christian Sell, Möller und Benecke systematisiert und auf vier Ebenen beschrieben: (1) unbewusst/automatisch, (2) bewusst/reflexiv, (3) handelnd/interpersonell und (4) intrapsychisch (vgl. ebd., 145–147). Je nachdem, in welcher Kombination die Ebenen vorliegen, geht es auch im Coaching zu beruflichen Kontext-

ten darum, sich seiner Emotionen und den damit verbundenen kongruenten oder inkongruenten Situationen gewahr zu werden, um der „Emotionsarbeit“ (ebd., 147) bzw. „*emotion work*“ (ebd.) mit angemessenen Interventionen nachgehen und die Veränderung in Erleben und Verhalten fördern zu können. Um einen Zugang zu den Emotionen in der sprachlichen Praxis zu ermöglichen, lassen sich als Interventionen verschiedene Möglichkeiten des Fragens mit angemessenen Fragetypen und -stilen nutzen, die von B. Schreyögg als „[e]motionsfokussierende Gesprächstechniken“ (B. Schreyögg 2015, 61) in Einsatz und Wirkungsweisen in einer für die Praxis hilfreichen Darstellung beschrieben werden (vgl. ebd., 61–74). Mithilfe derer kann die Auseinandersetzung mit dem Erleben und Wahrnehmen sowie der Bewusstmachung und damit verbundener Bearbeitung von Emotionen unterstützt werden.

Diese Perspektive lässt sich erweitern, wenn man sich Gedanken darüber macht, wie sich neben der *Wahrnehmung der Emotionen* das *Sprechen über Emotionen* entwickelt und wie dies gelingen kann. Bei letzterem handelt es sich um einen komplexen Prozess, der „in einer symbolischen Re-Konfiguration zugrunde liegender biologischer Prozesse“ entsteht (Gebauer et al. 2017b, 11f.). Demnach braucht es ein *Gegenüber*, das „die emotionale Teilhabe und Beobachtung in sich vereinigt“ (ebd., 12), welches im Verlauf auch „professionelle Berater“ (ebd.) sein können.

Emotionen sind folglich unmittelbar mit Beziehungen verbunden. Das heißt, in ihnen spiegeln sich bekannte Beziehungssysteme wider und neue werden gestaltet, wie es auch Beate West-Leuer (2015) in den von ihr formulierten „Grundannahmen der interaktionell-psychoanalytischen Methode“ (West-Leuer 2015, 326) feststellt: „Die Coaching-Beziehung wiederholt und festigt so, was Neurobiologie und Bindungsforschung für eine gelingende Affektregulierung fordern“ (ebd.).

Gemeint ist damit auch, dass die Beziehung, auch im Sinne von therapeutischer bzw. Coaching-Beziehung, Basis der (gelingenden) Prozesse und gleichsam eine oder gar die zentrale Gemeinsamkeit ist.

Als Unterscheidung lässt sich hingegen herausstellen, dass in der Tendenz Coaching Selbstmanagementkompetenzen voraussetzt, wohingegen Psychotherapie diese aufbaut. Demnach passt Coaching besonders „dann als Beratungsformat, wenn der Klient in der frühen Lebensentwicklung ausreichend gute Beziehungserfahrungen gemacht hat“ (ebd.).

Die Bedeutung der Beziehung unterstreichend, ergeben sich daraus als die wesentlichen Interventionen „authentisches Antworten, Affektidentifizierung bzw. Affektklarifizierung und die Übernahme von Hilfs-Ich-Funktionen“ (West-Leuer 2015, 330).

Die dargestellten Arbeiten mit Emotionen machten erkennbar, dass auch im Coaching der Raum dafür geöffnet ist, mit Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomenen zu arbeiten. Für Loebbert stellt dies zwar eher eine Ausnahme dar, er macht jedoch deutlich, dass sich der Coach selbst gut mit den eigenen Übertragungsmustern auseinandersetzen sollte, um seine Aufgabe angemessen erfüllen zu können (vgl. Loebbert 2017, 101). Die Wichtigkeit des Übertragungsgeschehens unterstreicht Claudia Senn-Böning (2011), die selbst mit der musikalischen Improvisation arbeitet:

„Die Übertragungs- und Gegenübertragungsanalyse im intersubjektiven Kontext von Praxissituation und Supervision zu betrachten heißt: Je beweglicher der innere Raum der Supervisorin ist, Affekte und Ambivalenzen auszuhalten, auszuloten, Kenntnis und Respekt zu haben vor eigenen Ängsten und den in ihnen gebundenen Feindbildern, desto effektiver kann die Supervisorin diese Themen bei ihren Supervisanden erkennen und aufzeigen helfen. Ein größerer Handlungsspielraum in der Arbeit wird die Folge sein.“ (Senn-Böning 2011, 66)

Dieser Raum kann außerdem wirksam sein, wenn die Beteiligten sich im Prozess und in der Musik erkennen. Senn-Böning beschreibt diesen Raum im Sinne seiner identitätsstiftenden Wirksamkeit zugleich als einen „Zwischenraum, in dem die Erfahrungen in das je eigene Erleben eingeordnet werden“ (ebd., 60).

Gemeinsames Spiel unterstützt zudem die Kooperation und das Erleben ähnlicher Emotionen (vgl. Kölsch 2019, 219). Bezogen auf einen ergänzenden Einsatz von Musik in die Arbeit mit Emotionen ergänzt Kölsch, dass „Musik auf das Unterbewusste einwirken und helfen [kann], negative bzw. krankmachende Gedanken unseres Unterbewussten in positive umzuwandeln“ (ebd., 214).

Zur Bedeutung des Unbewussten

Die im Folgenden dargestellten Zusammenhänge bilden keine abschließend ausführliche Darstellung zum Unbewussten ab, sondern heben ausgewählte bemerkenswerte Aspekte heraus.

Mit der musiktherapeutischen Arbeit ist eine gute Möglichkeit gegeben, sich unbewussten Entwicklungsprozessen anzunähern. Auch aus neurowissenschaftlicher Sicht ist das Unbewusste ein wichtiger „Mitspieler“, wenn es um Veränderungsprozesse geht, zumal letztlich „uns nur wenig von dem bewusst ist, was unser Fühlen, Denken und Handeln bestimmt“ (Roth/Strüber 2018, Kapitel 6.6). Während Kölsch das Unbewusste als „orbitofrontal-zentriertes Affektsystem“ (Koelsch 2017, 192) bezeichnet, unterstreichen Roth und Ryba (2019) zudem die von ihnen erläuterte Dreiteilung zwischen (*primär bzw. prinzipiell*) *Unbewusstem* (als tatsächlich dem Bewusstsein nicht zugänglichen Anteilen), *Vorbewusstem* (bzw. „*potenziell* bewusst“ (Roth/Strüber 2018, Kapitel 9.2) Abläufen), also etwas, das einmal bewusst gewesen sein muss, es jedoch aktuell *nicht* ist, was bedeutet, dass hiermit unter Umständen im Coaching gearbeitet werden kann) und *Bewusstem* (einem berichtbaren Erlebniszustand) (vgl. Roth/Ryba 2016 184–200). Diese Unterteilung wird bei Freud nicht in dieser Strenge vorgenommen (vgl. Freud 2016, 15); er geht davon aus, dass Unbewusstes auch bewusst werden könne (ebd., 7), was Roth/Ryba für einen Irrtum halten (vgl. Roth/Ryba 2016, 199). Sie machen jedoch nachfolgend die bis heute gültigen Annahmen Freuds deutlich, wie beispielsweise die Bedeutung des *Unbewussten* oder der Gegenübertragung (vgl. ebd., 263). Bezogen auf das Verständnis Freuds bezüglich des *Unbewussten* (vgl. Freud 2016) gab und gibt es schließlich nachfolgend Modelle, die seine Gedanken erweitern und sich auf ihre Weise mit dem *Unbewussten* bzw. mit den „unbewusste[n] kognitive[n] Verzerrungen“ (Migge 2018, 305) beschäftigen und diese Prozesse als „,kreative Leistungen‘ (Ressourcen!)“ (ebd.) anerkennen, die sich in therapeutische Betrachtungen und letztlich als Übertragung ins Coaching einbinden lassen. Trotz der nachvollziehbaren Beschreibungen zum *Unbewussten* aus neurowissenschaftlicher Sicht, wird dennoch oftmals der Begriff in der Literatur (und auch in dieser Arbeit) genutzt und meint nach dieser Perspektive letztlich eher Inhalte „des Vorbewussten und tief im Langzeitgedächtnis verankerten und damit *sekundär* Unbewussten“ (Roth/Ryba 2016, 322).

Roth und Ryba weisen auf die zunehmende Anerkennung einer neurowissenschaftlichen Betrachtungsweise von Therapie und Coaching hin. Sie sind der Auffassung, dass entsprechend für die in Coaching oder Psychotherapie angestrebten längerfristigen Veränderungen auch die entsprechenden Zentren im Gehirn mit den angewendeten Interventionen erreicht werden müssten (vgl. Roth/Ryba 2016, 83), wobei das limbische System „als ‚Sitz‘ des Psychischen“ (Roth/Strüber 2018, Kapitel 2.2) bzw. als „Sitz der Seele“ (ebd., Kapitel 2) von besonderer Bedeutung ist⁵⁴.

Bezogen auf einen ergänzenden Einsatz von Musik in die Arbeit mit Emotionen ergänzt Kölsch, dass „Musik auf das Unterbewusste einwirken und helfen [kann], negative bzw. krankmachende Gedanken unseres Unterbewusstes in positive umzuwandeln“ (Kölsch 2019, 214). Gemeinsames Spiel unterstützt zudem die Kooperation und das Erleben ähnlicher Emotionen (vgl. ebd., 219).

Zu Konsistenz, Kohärenz, Körper und besonderen Momenten

Die Bedeutung der „Konsistenzverbesserung“ (vgl. Grawe 2004, 373–423) aus der Psychotherapie scheint auch für den gemeinsamen Coachingprozess eine wichtige Verwendung zu ermöglichen. Mit Konsistenz ist gemeint, dass die psychischen Prozesse, die gleichzeitig ablaufen, auch miteinander gut vereinbar sind und wiederum durch den therapeutischen Prozess unterstützt werden können (vgl. ebd., 186–192). Auf der Ebene der Erfahrung lässt sich hier an das Kohärenzgefühl im Modell von Antonovsky denken, das bereits beschrieben wurde. Grawe (2004) gibt weitere Hinweise zur Konsistenzverbesserung und zur damit zusammenhängenden und letztlich für Coaching und Therapie grundlegend wichtigen Befriedigung der Grundbedürfnisse der Klient*innen. Sie verdeutlichen, dass keinerlei „Reduzierung“ des Menschen auf sein Gehirn angestrebt ist. Auch die stetig wachsende Forschung kann weitere Perspektiven bieten, etwas allgemein gesagt, mit dem Anliegen, die menschlichen Verhältnisse zu verbessern, wie Grawe es mit seinen Ausführungen deutlich macht: „Die beste Art, das Gehirn gesünder zu machen, ist eine bessere Bedürfnisbefriedigung“ (Grawe 2004, 448).

⁵⁴ Differenzierte Ausführungen zu Aufbau und Funktion dieser Gehirnregionen finden sich bei Roth/Ryba 2016, 103–115 sowie bei Roth/Strüber 2018, Kapitel 2. Als „Sprache der Seele“ (Roth/Strüber 2018, Kapitel 10.2) bezeichnen letztere die „Wirkung der Neuromodulatoren im weiteren Sinne“ (ebd.).

Die angemessene Einbeziehung des Körpers (vgl. auch das benannte *Embodiment*) wird darüber hinaus in Supervision und Coaching zunehmend und mehrperspektivisch diskutiert und (wieder) in den Blick gerückt (vgl. van Kaldenkerken 2019) und lässt sich gut auf das musiktherapeutische Handeln anwenden. Migge, gefolgt von konkreten Beispielen, konstatiert dazu schlicht: „Coaching ist mehr, als nur zu reden!“ (Migge 2019, 241), während Roth und Strüber es mit ihren Worten erklären und neurowissenschaftlich belegen.

„Zudem lassen sich Funktionsweisen der Amygdala *nicht* durch ein rein sprachlich vermitteltes Bewusstmachen ändern, sondern es ändert sich nur die bewusste limbische Erlebnisebene.“ (Roth/Strüber 2018, Kapitel 9.2, Abschnitt 3)

Veränderung geschieht schließlich oder wird zumindest zentral angestoßen in sinnhaften und mit Emotionen verbundenen *besonderen oder bedeutsamen Momenten*, wie sie beispielsweise von Backhausen und Thommen beschrieben werden:

„Dies sind die gleichsam ‚heiligen‘ Momente, in denen wirklich Neues entsteht, ein innerer Durchbruch. Es versteht sich von selbst, dass dieses Geschehen und die dadurch berührte Beziehung von Coachee und Coach in solchen Situationen von vielfältigen Gefühlen bewegt sind.“ (Backhausen/Thommen 2017, 108)

Nicht zu verwechseln sind diese mit den von Loebbert beschriebenen „*coachable moments*“ (Loebbert 2017, 141). Er meint dabei vielmehr die (vom Klienten) als schwierig erlebten Momente im Coaching, die jedoch dem (problembezogenen) Anliegen des Coachings nahe kommen. Robert Wegener (2020) hingegen beschäftigt sich in seiner Arbeit „Bedeutsame Momente im Coaching“ (Wegener 2020) ausschließlich mit diesen Veränderungsmomenten und geht der Frage nach, welchen Nutzen diese Momente bereits innerhalb des Prozesses haben können und nicht erst nach Abschluss eines Coachings. Ähnlich formuliert Loebbert „*meaningfull moments*“ (Loebbert 2017, 173), welche sozusagen für das Moment der erlebbaren bzw. erlebten Veränderung stehen. Wegener (2020) spricht in seiner definierenden Beschreibung von „bedeutsamen Momenten“ (ebd., 99) und dabei von insgesamt drei Kriterien, die erfüllt sein müssen, um tatsächlich davon sprechen zu können: Im Mittelpunkt stehen dabei mentale Veränderungsprozesse, die (1) überhaupt vollzogen,

(2) erfolgreich und produktiver bearbeitet und (3) gleichsam von beiden Beteiligten in ko-kreativer Weise gestaltet werden müssen (vgl. ebd.). Der Verweis auf die Ko-Kreation lässt sich sehr gut auf die gemeinsame musikalische Improvisation übertragen, die in diesem Sinn ein ko-kreativer Prozess ist. Im Übergang zum sprachlichen Ausdruck kann dann entsprechend auf die Wahrnehmung der mentalen Veränderungsprozesse eingegangen werden.

Ergänzende Zusammenhänge aus der neurowissenschaftlichen Forschung

Aus dem weitreichenden Feld Neurowissenschaft haben sich besonders Roth und Ryba mit dem Thema Coaching auseinandergesetzt. Als anerkannte Vertreter der aktuellen neurowissenschaftlichen Forschung werben sie in ihren Ausführungen grundlegend für ihre eigene Entwicklung, ein integratives, neurologisch fundiertes Coaching, welches sie als „neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell“ (Ryba/Roth 2019) bezeichnen. Sie beschreiben ihre Arbeit als eine Suche nach einem „plausiblen Weg ‚von den Synapsen zur Psyche‘ zu finden“ (Roth/Ryba 2019b, 485). Des Weiteren legen sie ihren Blick auf eben diesen Zusammenhang und entwickeln als eine mögliche Übertragung ein „Transformationsmodell“ (ebd.), das davon ausgeht, „dass das Psychische keine Gegebenheit für sich ist, sondern nur in seiner Rolle im Rahmen der Existenzsicherung verstanden werden kann“ (ebd.). In der Verbindung neuester neurowissenschaftlicher Erkenntnisse mit bestehenden Konzepten haben sie das bereits erwähnte Vier-Ebenen-Modell von Psyche und Persönlichkeit entwickelt (vgl. Abb. 2, 90). Im Aufzeigen von Funktion und Entwicklung auf den unterschiedlichen (limbischen) Ebenen liefern sie wiederum Hinweise für Behandlung respektive Coaching, da nur auf der entsprechenden neuronalen Ebene auch die Veränderungen angestoßen werden können.

Im damit zusammenhängenden „Modell der sechs psychoneuronalen Grundsysteme“⁵⁵ (Roth/Ryba 2019b, 490) zeigen sie auf, welche neurochemischen Substanzen wirksam werden, welche Funktion sie haben, welche Persönlich-

⁵⁵ Die sechs Grundsysteme sind: (1) das Stressverarbeitungssystem, (2) das interne Beruhigungssystem, (3) das Bewertungs- und Motivationssystem, (4) das Impulskontrollsystem, (5) das Bindungs- und Empathiesystem sowie (6) das Realitäts- und Risikowahrnehmungssystem (vgl. Roth/Ryba 2016, 136–144). Ausführliche Beschreibungen finden sich bei Roth/Ryba 2016, 135–144, Roth/Ryba 2019b, 490–498 und Roth/Strüber 2018, Kapitel 3.9.

keitsmerkmale zu erkennen und welche Hirnsubstanzen beteiligt sind. Sie unterstreichen die Zusammenhänge zwischen gehirnphysiologischen Grundlagen und der Persönlichkeit (Temperament und Charakter) und erläutern schließlich deren Entstehen und Entwicklung (Roth/Ryba 2016, 129–134). Eine genauere Betrachtung der Ebenen des Modells macht deutlich, dass „Ratschläge und Einsichten *allein*“ (ebd., 132) nicht ausreichend sind, „da die kognitiv-sprachliche Ebene nur wenige direkte Verbindungen zu den genannten limbischen Zentren“ (ebd.) aufweist. Entsprechend wird die Notwendigkeit anderer Zugänge bekräftigt.

Mithilfe des Modells der Grundsysteme versuchen sie schließlich zu einer allgemeinen Einordnung, „einen Menschen mit einer *normalen Persönlichkeit*“ (Roth/Ryba 2016, 144) zu beschreiben:

„Er verfügt über eine gute Risiko- und Gefahrenwahrnehmung, regt sich angemessen auf und wieder ab, sobald die Gefahr beseitigt oder verschwunden ist. Er neigt bei tatsächlichen oder potenziell negativen Situationen nicht sofort zu Flucht, Abwehr, Panik oder Angriff, seine Belohnungsorientierung ist längerfristig und nicht nur kurzfristig, er kann mit Zielen flexibel umgehen und ist nicht von einem einzigen Ziel ‚besessen‘. Er schätzt seine Fähigkeiten gut ein. Er verfügt über ein gutes Bindungspotenzial und über Empathiefähigkeit, ohne seine eigenen Interessen aus dem Auge zu verlieren, er ist gesellig und offen für neue Erfahrungen.“ (Roth/Ryba 2016, 144)

Roth und Ryba konkretisieren „unspezifische (d. h. hier grundlegende) und spezifische Ansatzpunkte für Coaching und Therapie“ (Roth/Ryba 2016, 347) und erläutern, auf welcher der vier Ebenen die Interventionen ansetzen müssen, um wirksam zu sein (vgl. ebd., 353f.).

Das Wissen, dass bei psychischen Erkrankungen „die Aktivitäten corticaler und subcorticaler limbischer Zentren [...] je nach Erkrankung in bestimmter Weise verändert sind“ (Roth/Strüber 2018, Kapitel 9.1) unterstreicht, ohne auf weitere Aspekte der *Persönlichkeitspsychologie* einzugehen, dass das Erkennen der jeweils typischen Charakteristika, also der Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen, demnach auch bei der Suche nach den passenden Unterstützungsmöglichkeiten helfen kann und somit auch Übertragungen auf das Coaching stattfinden können.

Im Zusammenwirken dieser beiden Modelle werden nach Roth und Ryba drei Ausdrucksformen des Psychischen erkennbar, nämlich (1) das subjektive

Erleben, (2) das Verhalten sowie (3) die körperlichen und vegetativen Reaktionen (Roth/Ryba 2019b, 501f.).

In ihrem Modell benennen sie „drei Gedächtnisarten“ (ebd., 501) des Gehirns: (1) „das *explizite, sprachlich berichtbare Gedächtnis*“ (ebd.), (2) „das *implizite, sprachlich nicht oder nicht in Details berichtbare Gedächtnis*“ (ebd.) und (3) „das *Körpergedächtnis*“ (ebd., 502). Entsprechend dieser Arten werden schließlich auch drei Interventionsebenen angeboten: (1) die „*Ebene der subjektiven Befindlichkeit*“ (ebd. 501), (2) die „*Ebene des Verhaltens*“ (ebd.) und (3) die „*Ebene der körperlichen Zustände*“ (ebd., 502). In der Fortführung werden zudem „spezifische Ansatzpunkte für Interventionen“ (ebd., 504) genannt. Eine ausführliche Darstellung dieser Ansatzpunkte ginge über den Rahmen dieser Arbeit hinaus, deshalb wird auf die Originalarbeiten zu neurowissenschaftlicher Therapie und Coaching-Forschung von Grawe (2004), Roth/Ryba (2016/2019) und Roth/Strüber (2018) verwiesen. Im Sinne der *Passung* betonen die genannten Autor*innen, dass Coaching (oder auch Psychotherapie) flexibel und vielfältig sein sollte und ihrer Meinung nach die körperliche Ebene ebenfalls einzubeziehen ist, um eine ganzheitliche Wirksamkeit zu gewährleisten.

In der Beschreibung ihres Konzeptes „eines *integrativen, neurobiologisch fundierten Coaching*“ (Roth/Ryba 2019b, 485) heben sie schließlich zwei wichtige Wirkfaktoren hervor (vgl. ebd., 500): (1) die unspezifische Wirkung der therapeutischen Beziehung bzw. Allianz sowie (2) die spezifische Wirkung gezielter Interventionen, deren Wirksamkeit allerdings vielmehr einem „Drittelgesetz“ (ebd., 500) folgt. Interventionen sind demnach nicht grundsätzlich wirksam, sondern entsprechen einer Drittelverteilung, d. h. sie sind zu je einem Drittel entweder langfristig, kurzfristig oder gar nicht wirksam. Letztlich lässt sich hier wiederum auf die wichtige „individuelle Passung“ (Roth/Ryba 2016, 332) verweisen. Diesem Gedanken folgend hat sich Ryba intensiv mit der *Beziehung* in verschiedenen Psychotherapie- und Coachingansätzen auseinandergesetzt und benennt, dass eine „emotional gebundene Form der Beziehungsorientierung“ (Ryba 2019a, 153) ein übergreifender Aspekt vieler Ansätze sei (vgl. Ryba 2019a, 153–161). Es lässt sich hier ergänzen, dass diese Allianz letztlich auf der Mitwirkung beider Beteiligter beruht und deren positive Entwicklung auch von der Gestaltung der Rahmenbedingungen abhängt (vgl. Mannhardt/De Haan 2018, 91f.). Entsprechend betrachten Reinhard Stelter und Uwe Böning Coaching als eine

Art Dialog und dies nicht nur im offensichtlichen Sinne des Miteinander-Sprechens, sondern als sinnhaftes und Sinn schaffendes Miteinander, als quasi künstlerische Tätigkeit und einen „gemeinsamen Tanz“ (Stelter/Böning 2019, 118), wobei „der Coach als Mitmensch und mitgestaltender Partner agiert“ (ebd. 2109, 4). Wichtige Impulse sehen auch sie „in der Beziehung – im Zusammenspiel und Dialog zwischen zwei Menschen“ (ebd. 2019, 6) und verweisen hier schon indirekt auf das gemeinsame Erleben im gemeinsamen musikalischen Spiel und im Miteinander-darüber-Sprechen.

Für das MTC werden ausgewählte Aspekte der beschriebenen Denkrichtungen genutzt, da deren Kombination eine angemessene Grundlage für ein sinnvolles und gleichsam effektives sowie zeitlich bisweilen begrenztes Coaching ist. Darin werden die Klient*innen mit ihren Anliegen sowie ihre Selbsterkenntnisprozesse in den Mittelpunkt gestellt, um ihrer Entwicklung und ihren Veränderungswünschen bestmöglich zu dienen. Gerade der Einsatz der Musik und der musiktherapeutischen Improvisation bietet *durch sie* und *mit ihr* eine sehr gute Zugangsweise zu einem ganzheitlichen, passgenauen Coaching auf der Basis einer tragfähigen Coaching-Allianz.

Durch die vom Verfasser getroffene Auswahl und Auseinandersetzung mit verschiedenen Perspektiven zum Thema Coaching soll zum einen die Vielfalt sowie die verschiedentliche Verankerung in Theorie und Praxis vermittelt werden. Zum anderen soll an dieser Stelle deutlich geworden sein, dass die neurowissenschaftliche Betrachtung zwar die Aktualität der Entwicklungen dieser Zeit widerspiegelt, damit jedoch keinerlei Ausschließlichkeit gemeint ist, aufgrund einer scheinbaren Allerklärbarkeit der Prozesse diese Perspektive vor alle anderen zu stellen oder gar zu einer Verkürzung des Seelischen auf neuronale Prozesse hinzuführen. Vielmehr sucht der Verfasser der vorliegenden Arbeit nach Sinn bringenden und bereichernden Verknüpfungen unter Einbeziehung aktueller Erkenntnisse.

Musik kommt in unterschiedlichen Fachbereichen und Praxismethoden zum Einsatz. Dabei wird sich von spiritueller Heilsamkeit bis hin zu stetig wachsenden Forschungen in der Neurowissenschaft der Musik bedient und ihrer Wirkungen detailliert nachgegangen. Die Musiktherapie vereint vieles davon und bewegt sich in diesem Schnittfeld, von dem aus sie gleichsam Position beziehen und Wirkung zeigen kann.

Die sich anschließende Darstellung der morphologischen Psychologie und Musiktherapie gibt in der Verbindung mit dem Coaching der vorliegenden Arbeit ihren theoretischen Rahmen.

2.4.2 Psychologische Morphologie

Nachdem wichtige konzeptuelle Ideen und Modelle vorgestellt wurden, welche Bestandteil der Grundhaltung auf dem Weg zum Forschungsdesign sind, beschäftigt sich das folgende Kapitel mit dem für die Auswertung der vorliegenden Untersuchung zentral zugrundeliegenden Ordnungsprinzip und ausgewählten Bezugsrahmen – der psychologischen Morphologie, im konkreten der morphologischen Musiktherapie.

2.4.2.1 Einführung und Überblick

Um die angewandte Untersuchungsmethode, die *Beschreibung und Rekonstruktion* (vgl. Kapitel 5.3.3.3.1), zur Erfassung der Einzelfälle verstehen und einordnen zu können, werden zunächst wichtige Aspekte dieser Grundlage erläutert.

Die Morphologie, lässt sich begrifflich vom altgriechischen „Morphe“, also „Gestalt“ und „Logos“, also „Wort“ oder „Lehre“ ableiten. Als Begründer der Morphologie als einer wissenschaftlichen Vorgehensweise, führt ein Weg zu Johann Wolfgang von Goethe. Goethe hat sich sowohl mit Literatur als auch auf vielfältige Weise mit der Naturwissenschaft beschäftigt. Dabei war es ihm besonders wichtig, über die Einzelheiten hinaus, die „Wirklichkeit als Ganzes vom Prinzip der Bildung und Umbildung von Gestalten her zu verstehen“ (Tüpker 2001a, 55). Aus dieser Betrachtungsweise wird deutlich, dass Gestalten immer auch in Verwandlung ergo in Ent-Wicklung begriffen sind, weshalb in der Morphologie Gestalt und Verwandlung immer zusammen gedacht werden.

„Das Gebildete wird sogleich wieder umgebildet, und wir haben uns, wenn wir einigermaßen zum lebendigen Anschauen der Natur gelangen wollen, selbst so beweglich und bildsam zu erhalten, nach dem Beispiele mit dem sie uns vorgeht.“ (Goethe 2016, 6)

Es gibt die „Gestalt als umfassende Ganzheit“ (Tüpker 2001a, 56) sowie die „sie konstituierenden Formenbildungen“ (ebd.). Eine weitere Grundüberle-

gung ist das Denken in Polaritäten⁵⁶ bzw. Gegensatzeinheiten, „deren jeweiliges Zusammenspiel in der Vielfalt der Formenbildungen aufzufinden ist“ (ebd.) und später im Zusammenhang der Beschreibung der *Gestaltfaktoren* (vgl. Kapitel 5.3.3.3.2) nochmals greifbar wird.

Ebenso bedeutsam wie das Wahrnehmen der „Entstehung eines Phänomens im oder durch das Zusammenspiel zweier Phänomene“ (Tüpker 2001a, 56) ist die Voraussetzung „der *Mitbewegung des Forschers* mit dem Gegenstand seiner Untersuchung“ (ebd.). Tüpker schreibt dazu Folgendes:

„Es unterscheidet den morphologischen Ansatz auch in der Naturwissenschaft von Forschungsrichtungen, die in scheinbarer Objektivierung auf die strikte Trennung von Untersuchendem und Untersuchtem setzen.“ (Tüpker 2001a, 56)

Goethes Grundgedanken zur Morphologie folgend, entwickelte Wilhelm Salber die *psychologische Morphologie*. Er überträgt die Gedanken Goethes in die Psychologie und beschreibt die Formenbildung als „Motivation des seelischen Geschehens“ (Salber 1969, 126). Es wird damit deutlich, dass in der psychologischen Morphologie danach gesucht wird, die Komplexität des Seelischen bzw. „den [angelehnt an Goethe, *Anm. d. V.*] sinnlichen erfaßbaren, in sich abgeschlossenen charakterisierbaren Komplex eines daseienden wirkenden Wesens“ (Salber 1986, 34) zu verstehen und in seiner Verwandlung zu begleiten. Er schreibt weiterhin dazu:

„Bereits Christian VON EHRENFELS, der vor über hundert Jahren an der Musik-Transposition und am Gang der Enten Gestaltqualitäten beschrieb, hat damit etwas Paradoxes herausgestellt: Eine Gestalt oder eine Ganzheit stellt mehr und anderes dar, als die Summe ihrer Teile. Das heißt für die Frage nach dem Zusammenhang der Teile mit dem Ganzen: Gestalten zergliedern sich notwendig in etwas, das nicht diese Gestalt ist. Das Seelische existiert nur, indem etwas sich in anderem bricht und fortsetzt.“ (Salber 2006b, 268)

⁵⁶ In Bezug auf das Coaching findet sich das Denken in Polaritäten in den Ausführungen von Fallner und Pohl (2005, 182–186). Den Gestaltfaktoren ist dies zwar nicht vergleichbar, jedoch ist es bestimmt für die Arbeit in der Praxis und lässt sich als eine verwandte Idee verstehen, die Polaritäten des Seelischen aufzugreifen und für Veränderungs- bzw. Verwandlungsprozesse zu nutzen.

Diese Verwandlungstendenzen oder Metamorphosen meinen den Zusammenhang, dass sich bisweilen eine Gestalt rigoros verwandelt und sich anders fortsetzt als zunächst angenommen. In der Betrachtung der sich kontinuierlich verwandelnden Gestalten erkennt Salber die Möglichkeit, psychologisch mehr von der Wirklichkeit zu verstehen und wiederum Zusammenhänge zu erkennen, die das Seelische antreiben, gestalten und ihm Ausdruck verleihen. In ihren Ausführungen unterstreicht Tüpker (2001a) diese Sichtweise ebenfalls.

„Die psychologische Sicht- und Denkweise der Morphologie versteht das Seelische als Gestaltbildung und Verwandlung, die eigene, von anderen Gegenstandsbereichen unterschiedene, Gesetzmäßigkeiten aufweisen. Sie geht davon aus, dass diese besondere Logik des Seelischen (Psycho-Logik) den Prozessen und Gesetzen der Künste ähnlicher ist als etwa der formalen oder linearen Logik, wie sie in weiten Bereichen der akademischen Psychologie von den älteren Naturwissenschaften übernommen wurden.“ (Tüpker 2001a, 57)

Hier wird die Nichttrennbarkeit, gewissermaßen das *Und* von Gestalt *und* Verwandlung, deutlich sowie bereits der Hinweis auf die Künste. Tüpker verweist auf Salber, der in seiner Arbeit von einer „*kunstanalogen Behandlung*“ (Tüpker 2001a, 57) spricht. Daraus geht die Annahme hervor, dass Kunst und Wissenschaft in einen Dialog gehen können und nicht das eine dem anderen allein zur Erklärung dient, was als *Psychästhetik* beschrieben wird (vgl. Tüpker 2001a, 57). Die „Psychästhetik ‚erklärt‘ die Zusammenhänge“ (Salber 2006a, 121) von Gestalt und Verwandlung, die sich durch „sinnliches Mitbewegen“ (ebd.) ergeben und verdeutlicht, wie diese mit- und aufeinander ein- und weiterwirken können. Seelische Bewegung zeigt sich also in bewegten und sich bewegenden Bildern. Für Salber ist die Frage nach der Bildung von Zusammenhängen Basis der psychologischen Suchbewegung. Das Seelische strebt ebenfalls suchend nach Gestalten und geht seiner „Verwandlungssehnsucht“ (Salber 2006a, 115) nach, um wiederum der Wirklichkeit begegnen zu können. Das Immer-Wieder, das Drehen und Wenden, das „Zweimal und Dreimal“ (ebd.) eröffnet erst die Chance auf Weiterentwicklung und Ausdruck.

Die psychologische Morphologie wirkt sowohl in therapeutische als auch in den persönlichen Alltag betreffende sowie alltägliche Bereiche wie Werbung, Medien oder Wirtschaft hinein und sei, so Tüpker, schon „immer eine querdenkende Wissenschaftsrichtung“ (Tüpker 2001a, 55) gewesen. Eine Annä-

herung, vielmehr eine Behandlung der Wirklichkeit erfolgt aus dem Seelischen heraus, indem bewusste und unbewusste Anteile miteinander in Beziehung gebracht werden und eine Art seelisches (Kunst-)Werk entsteht. Es wird danach gesucht, „die Morphologie des Seelischen“ (Salber 1969, 127) in Erfahrung zu bringen und die Formenbildung zu ergründen (vgl. ebd.). Diese bewegt sich immer wieder zwischen verschiedenen Polen, bisweilen auch Widersprüchen oder Paradoxien, was wiederum zu den „*Gestaltfaktoren* als Kategorisierungen seelischer Form [führt] und zugleich auf *Formen* als umfassende Gestaltungen“ (ebd., 127) verweist.

Zum Umgang mit den Paradoxien lässt sich von daher betonen, dass nicht nur die beiden Pole beschrieben, sondern auch das Hin und Her zwischen diesen Polen ergründet werden muss, da „die Grundgestalten stets als Bewegung angesehen werden müssen“ (Salber 1969, 133). Tüpker beschreibt dies fortführend als „eine **Spiralbewegung** [...], *in der* sich erst allmählich Verstehen einstellt und *mit der* Verstehen – nicht als bloße konstruktive Einsicht des Therapeuten, sondern als umwandelnder zwischenmenschlicher Akt und damit als therapeutisches Agens – hergestellt wird“ (Tüpker 1996, 39f.).

Die Pole bedeuteten keine starre Verortung, sondern ein gleichzeitiges Vorhandensein bei unterschiedlicher Ausprägung, womit sowohl „ihr Geworden-Sein, ihre Entwicklung, und damit der Pol der Verwandlung repräsentiert“ (ebd., 40) sind. In der Morphologie wird dies als „Verhältnis von Fundierung und Repräsentanz“ (ebd.) beschrieben.

Ergänzend kann auf die von Salber beschriebene *Übersummativität*, also die Mehr- und Andersartigkeit des Ganzen gegenüber seiner Teile verwiesen werden, die auf Christian von Ehrenfels zurückgeht und verdeutlicht, dass beides zusammenwirkt und auch miteinander betrachtet werden muss, um umfassend als Gestalt wahrgenommen werden können (vgl. Tüpker 1996, 32). Das Denken in Gestalten findet sich neben der Morphologie auch in allen anderen sich aus der Gestaltpsychologie entwickelten Therapieformen sowie in psychoanalytischen und systemischen Denkweisen (vgl. ebd., 33). Nach dieser Einführung führt die Betrachtung zur morphologisch orientierten Musiktherapie, die eine spezielle musiktherapeutische Denkweise ist.

2.4.2.2 Morphologisch orientierte Musiktherapie

Ausgehend von der psychologischen Morphologie und anderen Einflüssen musiktherapeutischer, psychologischer und musikalischer Art, konnte sich die *morphologisch orientierte Musiktherapie* (im Folgenden auch als *morphologische Musiktherapie* bezeichnet) entwickeln. Wie Tüpker (2001a) beschreibt, hat die morphologische Musiktherapie ihre Wurzeln in der Ausbildung der ersten Generation von Musiktherapeut*innen in Deutschland (im von 1978–80 stattfindenden Mentorenkurs Musiktherapie Herdecke) und von da ausgehend in der „Forschungsgruppe zur Morphologie der Musiktherapie“ und dem 1988 gegründeten „Institut für Morphologie und Musiktherapie“ (Tüpker 2001a, 58). Die psychologische Morphologie schaffte der morphologischen Musiktherapie sozusagen einen Raum, in dem es möglich wurde, Musikalisches, Medizinisches, Psychologisches und Persönliches (der Patienten) zusammen darzustellen. Aus der Forschungsgruppe heraus entstand schließlich auch die Untersuchungsmethode *Beschreibung und Rekonstruktion*, die gleichsam praktische Grundlage der vorliegenden Untersuchung ist. Von *der* morphologischen Musiktherapie als einer spezifischen Behandlungsform kann man dabei letztlich nicht sprechen, da, so Weymann (2009), es sich vielmehr „um eine besondere Denk- und Sichtweise“ handelt (Weymann 2009, 274), die in übergreifender Konzeption unterschiedliche Ansätze innerhalb des musiktherapeutischen Feldes vereinen kann. So zeigen Praxisbeispiele, dass die morphologische Musiktherapie ein Denkmodell zur Verfügung stellt, aus dem konkrete konzeptuelle Ansätze entwickelt werden können, die je nach Arbeitsbereich auch verschiedene Ausprägungen haben (vgl. Tüpker 2001a, 70–73). Detaillierte Darstellungen der morphologischen Musiktherapie finden sich in ihren Grundlagenwerken (vgl. Tüpker 1996; Grootaers 2001). Auf diese Werke verweisend wird an dieser Stelle nicht tiefergehend auf das Gesamt der morphologischen Musiktherapie eingegangen. Vielmehr soll in Kapitel 5 die Darstellung des Untersuchungsverfahrens *Beschreibung und Rekonstruktion* und der *vier Behandlungsschritte* sowie eine Übertragung auf das MTC erfolgen, da beide Teile bedeutsam für die vorliegende Untersuchung sind. Qualitative Forschungsbewegungen stehen in der morphologischen Musiktherapie im Vordergrund. Durch die Arbeit der Forschungsgruppe zur Morphologie wurden hierbei „musiktherapeutische Prozesse beschreibbar und wissenschaftlich rekonstruierbar“ (Tüpker 2001a, 58).

Tüpker (1996) beschreibt in ihrem Kapitel „Zur Konzeption musiktherapeutischer Behandlung“ (Tüpker 1996, 211–267) ausführlich die Grundlagen, auf denen die vorliegende Arbeit aufbaut. Sie erläutert Chancen und Grenzen, macht deutlich, welche Haltung und Kenntnisse ein*e Musiktherapeut*in benötigt, vermittelt methodisches Vorgehen und analysiert, wie die Wirksamkeit der Musiktherapie für das Seelische zu verstehen und zu unterstützen ist. Mit den vier Versionen werden schließlich vier Betrachtungsweisen deutlich, welche die morphologische Musiktherapie und ihre Grundlegung in der psychologischen Morphologie Salbers in ihrer Komplexität erkennbar und nachvollziehbar machen.

2.4.2.3 Die vier Versionen

Salber gibt mit den *vier Versionen* eine wichtige Leitlinie für die Forschung. Deren Abfolge bildet den Kern einer Methodik, die zur Analyse im Rahmen der morphologischen Auswertung grundlegend ist (vgl. Fitzek 2010, 696). Zum weiteren Verständnis des seelischen Geschehens, seiner eigenen Logik und zum Erkennen der Phänomene werden vier Versionen beschrieben, verschiedene Perspektiven, welche die Auseinandersetzung bzw. die Zusammenhänge deutlicher werden lassen. Mit Verweis auf Salber macht Tüpker deutlich, dass sie sich als „vier Grundzüge des seelischen Geschehens“ (Tüpker 1996, 44) verstehen lassen.

„Im hier gebrauchten Sinne meint der Begriff Versionen, die aufeinander aufbauenden Stufen der Auseinandersetzung mit dem jeweils gleichen Gegenstand von je einem anderen Gesichtspunkt aus, die in ihrer Gesamtheit auf eine Rekonstruktion des Phänomens und seiner näheren Bestimmung im Gesamt eines theoretischen Konzeptes hinauslaufen.“ (Tüpker 1996, 44)

Die folgenden Ausführungen beziehen sich vor allem auf die Darstellung Tüpkers der *vier Versionen* (vgl. Tüpker 1996, 43–49).

Gestalten

Die morphologische Psychologie sieht seelisches Geschehen als Gestalten an (vgl. Tüpker 1996, 44). Diese sind steten Umbildungsprozessen unterworfen, verändern sich ständig ohne still zu stehen oder geschlossen zu werden. Bezo-

gen auf die Musik macht Tüpker deutlich, dass sowohl die Melodie als Gestalt angesehen werden kann, aber auch ein ganzes Werk oder eine Epoche machende Stilistik und führt weiter aus, dass das Seelische Einheiten ausbilde und diese einer Sinn bildenden Logik folgten (vgl. ebd., 44f.). Die Betrachtung dieser Einheiten kann Gegenstand einer Untersuchung sein. Auf diese Weise soll die „**Gestaltlogik** eines Phänomens“ (ebd., 45) in der ersten Version erkennbar nachvollzogen werden. Es kann also von der Ganzheit des seelischen Geschehens gesprochen werden, die sich in der Gestaltlogik zeigt und von dort aus der wissenschaftlichen Auseinandersetzung zugänglich wird. Tüpker betont weiterhin, dass sowohl „eine Improvisation als Einheit betrachtet werden“ (2001a, 60) kann als auch größere Zusammenhänge im Rahmen der Behandlung. Eine Trennung des Prozesses in seine einzelnen Elemente oder Personen erscheint damit nicht logisch.

„Vielmehr sprechen wir von einer Wirksamkeit, die sich im Dazwischen, in den Übergängen, im Indem und im gemeinsamen Werk von Patient und Therapeut entfaltet.“
(Tüpker 2001a, 60f.)

Das Seelische drückt sich in seiner eigenen Komplexität aus und braucht dafür sowohl in der Behandlung als auch in der wissenschaftlichen Betrachtung einen angemessenen Zugang. Man kann es trainieren, „aber es ist auch eine Kunst“ (ebd., 61). Im Sinne der Behandlung wird es das „*Leiden-Können*“ (ebd.) genannt und meint damit in seiner Dopplung – an etwas zu leiden oder etwas (nicht) leiden zu können – dass es auf der einen Seite (der Klient*innen) das spürbare, eventuell nicht (mehr) zu ertragende Leid gibt, in welchem auf der anderen Seite auch ein Können bzw. eine Kompetenz oder Ressource stecken kann, die es im gemeinsamen (musikalischen) Erleben zu verstehen und gegebenenfalls wieder zu entdecken bzw. zu verwandeln gilt (vgl. ebd. 61f.).

Formenbildung

In der Art und Weise wie sich seelische Gegebenheiten strukturieren und ordnen wird von *Formenbildung* gesprochen. Geht man der Architektur der seelischen Einheiten nach, führt der Weg zum Erkennen der Gestaltkonstruktion. Dabei wird besonders versucht, die Zusammenhänge zwischen den

einzelnen Elementen und der Gesamtheit herauszustellen. Frank Grootaers schreibt, „[u]ns widerfährt die Formenbildung“ (Grootaers 2015, 37) und sieht in ihr weitreichende Verwandlungsmöglichkeiten. Auf die Musik bezogen macht Tüpker (1996, 46) deutlich, dass auch hier eine Formenanalyse letztlich nur zu einem tieferen Verstehen führt, wenn der Bezug der Form zur Wirkung des Gesamten in die Betrachtung einfließt. Der Begriff „*Gestaltkonstruktion*“ (Tüpker 2001a, 63) deutet bereits auf eine ihm innewohnende Komplexität hin und lässt die Musik als passende Begegnungsform erscheinen, da auch sie oftmals sehr komplex bzw. verwoben ist und in ihrer Bezogenheit erst zu einem Ganzen erwächst. Jedoch kann sie ebenso mit weniger oder mit Veränderungen auskommen und verschafft dennoch Zugang zur ganzen Form, wie es z. B. in musikalischen Stilbrechungen vorstellbar wird. Es geht also darum, wieder den Bezug zum Ganzen herzustellen, in dem die Einzelheiten genau betrachtet werden. Übertragen auf die Behandlung spricht Tüpker hier vom „*Methodisch-Werden*“ (ebd., 64), das sich erneut auf beide Beteiligte bezieht. Dazu braucht es einen angemessenen, therapeutisch gestalteten Raum, in dem sich die *Lebensmethode* der Klient*innen zeigen kann, sodass das methodische Werden und Wachsen erfahren und genutzt werden kann.

Bildung und Umbildung

Die stete Entwicklungstendenz des Seelischen wird als „**Bildung und Umbildung**“ (Tüpker 1996, 46) verstanden. Damit geht sie nach einem *Vorher* und *Nachher* vor und so gleichsam mit der Idee einher, dass es sich um eine gerichtete Entwicklung handelt, die einem denkbaren zeitlichen Ablauf folgt. Dieser Bewegung wird mit der Mitbewegung des Mitspielers respektive Therapeuten durch dessen Mitspiel und der Wahrnehmung dessen, was er bei sich spürt oder fühlt, begegnet. Tüpker führt den Begriff der „**Gestalttransformation**“ (Tüpker 1996, 47) ein und legt damit dar, dass die Gestalt insbesondere im Übergang, im Vergleich zu anderem, in ihren Eigenarten erkannt werden kann. Die eigene Mitwirkung an den Prozessen ist damit Teil der wissenschaftlichen Auseinandersetzung. Dabei spricht Tüpker jedoch auch von „Gestaltbrechung“ (Tüpker 2001a, 66). Sie veranschaulicht damit die gegenseitige Beeinflussung der Gestalten und zeigt auf, wie beispielsweise frühes Erleben zu „inneren Bildern“ (ebd., 67) wird und sich in Aktuellem

wieder zeigen kann und dieses wiederum mit formt. Ebenso ist die Musik nur durch die Verbindung von Spieler und Hörer, Klang und Erleben, Wahrnehmung und Verarbeitung als solche spürbar. Daher spricht Tüpker hier bezogen auf die Behandlung vom „Anders-Werden“ (ebd.), also wiederum von einer gemeinsamen (musikalischen) Bereitstellung der Möglichkeit zu Veränderung, in der sich Neues anbahnen kann.

Es zeigt sich nochmals, dass beide, Zusammenspiel und Mitbewegung, für das gemeinsame Improvisieren in der Musiktherapie grundlegend sind. Es taucht somit *im* und *durch* das gemeinsame Spiel die Möglichkeit eines „Dritten“ und damit im therapeutischen Geschehen eines heilsamen Momentes als von beiden miteinander gestaltetes Ereignis auf.

Zusammenwirken

Die vierte Version verweist bereits auf die sechs *Gestaltfaktoren* (vgl. Kapitel 5.3.3.3.2) und damit auf deren *Zusammenwirken*. Gemeint ist die Bewegung hin zum Erkennen eines Zusammenhanges zwischen den einzelnen Phänomenen, die sich im Seelischen als Pole zeigen und deren gegensätzliche Wirkung durchdrungen werden soll. Der Umgang mit dieser „Gestaltparadoxie“ (Tüpker 1996, 47) führt dazu, dass die Vielfalt der Phänomene in ihren Zusammenhängen betrachtet werden kann. Das Seelische kann sich zeigen.

„Das Seelische ist medial: Es ist immer in anderem vermittelt und macht sich ‘die ganze Welt‘ zum Mittel.“ (Tüpker 1996, 48)

Damit expliziert Tüpker, dass „Seelisches in der Morphologie konsequent aus Seelischem abgeleitet“ (2001a, 68) wird und folgt somit der entsprechenden psychologischen Haltung. Polare und paradoxe seelische Konstellationen machen ihr Zusammenwirken miteinander deutlich und führen zu einer umfassenden Beschreibung der Gegebenheiten, damit sich „das Seelische in der Wissenschaft wiedererkennt“ (ebd., 69). Wiederum auf das Behandlungsgeschehen verweisend, spricht Tüpker vom „Bewerkstelligen“ (ebd.) und meint damit den Veränderungsprozess, der idealerweise über die (gelungene) Behandlung hinaus seine Wirksamkeit zeigt.

Die *vier Versionen* finden ihre Anwendung in der morphologische Musiktherapie im Untersuchungsverfahren der *Beschreibung und Rekonstruktion* und in

den *vier Behandlungsschritten* sowie letztlich auch in den Gestaltfaktoren. Gerade in letzteren wird die Idee des bisweilen polaren Zusammenwirkens nachvollziehbar deutlich. Die „individuelle[n] Lösungsformen des Umgangs [werden] mit dem herausgestellten Verwandlungsmuster identifiziert“ (Fitzek 2010, 701) und erscheinen in der vierten Version in der „Fülle der anschaulichen Wirklichkeit“ (ebd.), wie Herbert Fitzek es beschreibt. Die Gestaltparadoxie wird darin noch einmal deutlich.

„Entsprechend der nie vollständig zu erfüllenden Aufgabe des Verwandlungsmusters sind die individuellen (durchaus nicht zwingend personengebundenen) Lösungen immer provisorisch, doppeldeutig, paradox – dadurch wirken sie im naiven Verständnis vielfach merkwürdig oder auch komisch.“ (Fitzek 2010, 701)

Mit Bezug auf die „kunanaloge Behandlung“ darf auch tatsächlich Merkwürdiges und/oder Komisches entstehen oder es wird darin eine Tragik-Komik erkennbar – und genau darin bietet schließlich die morphologische Musiktherapie einen grundlegenden Zugang zu therapeutischem Vorgehen und stellt einen Rahmen bereit, der die Entwicklung spezifischer und jeweils angemessener Vorgehensweisen anregt.

2.4.3 Viertes Zwischenspiel – zusammenfassende Gedanken

Coaching und Musiktherapie zusammenzubringen hat, wie so vieles, zwei Seiten. Die eine geht der vermeintlich sogar berechtigten Frage nach: „Braucht es das auch noch, Musiktherapie für Gesunde?“ Die andere Seite – nämlich die, dass die musiktherapeutischen Methoden und Erfahrungsmöglichkeiten im Rahmen einer *Selbsterfahrung* oder einer für Coaching typischen *Hilfe zur Selbsthilfe* auch gesunden Menschen, welche sich weiterentwickeln möchten, so viel bieten können – gesellschaftlich nicht vorzuenthalten, liegt im Sinne des Verfassers. Auch aus der neurowissenschaftlichen Forschung, die erkennen lässt, dass es „mehr als Worte“ braucht, lässt sich ableiten, dass sich Prozesse anders oder tiefer anstoßen bzw. verankern lassen, wenn es das aus der Musiktherapie bekannte „Dritte“ im Prozess gibt. In dieser Begegnung liegt eine Chance, die Paolo J. Knill (2003) als „dieses ‚gegenständliche‘ Andere, das den Klienten und Begleitern begegnet“ (Knill 2003, 13) beschreibt und das dadurch „Herausforderung und Möglichkeit zugleich“ wird (ebd.). Coa-

chingtheorie und -praxis und die morphologische Musiktherapie samt ihrer Theorie und Praxis miteinander zu kombinieren, bietet weitreichendes Handwerkszeug, tief wirksame Interventionen und ein Auswertungsvokabular, das Erkenntnisgewinn und Verwandlungspotenzial fördert. Die morphologische Denkweise erscheint dabei aktuell weiterhin wirksam und hilfreich und bietet einen umfassenden Rahmen, in welchen sich das Coachingverständnis einflechten kann, ohne seine Eigenständigkeit aufgeben zu müssen. Bezüglich der mehrfach positiven Betonung neurowissenschaftlicher Erkenntnisse darf man sicher weiterhin kritisch zu bedenken geben, dass bei aller Innovation durch die Neurowissenschaften im Hinblick auf Coaching und Beratung nicht alles auch tatsächlich neue Erkenntnisse sind, sondern z. T. immer feiner werdende Differenzierungen, die beispielsweise mit neuen Möglichkeiten der Sichtbarmachung durch weiterentwickelte Technik zusammenhängt. Zudem muss der Zuwachs an Verständnis auch in die praktische Umsetzung Eingang finden. Torsten H. Voigt (2019) gibt in einem Artikel Hinweise zu diesen kritischen Fragen, die Anregung zu weiterer Auseinandersetzung sein können. Er macht deutlich, dass es zweifelsohne neue und hilfreiche Erkenntnisse gibt, welche auch in Bezug auf Diagnose und Behandlung Wirkung zeigen, darüber hinaus jedoch einer differenzierte Betrachtung und sinnvollen Reflexion bedürfen (vgl. Voigt 2019, 349). Ein konstruktiver „Dialog über die Möglichkeiten und Grenzen neurowissenschaftlichen Wissens“ (ebd.) erscheint ihm grundlegend, um „langfristig einen wichtigen Beitrag zur Beratungspraxis leisten“ (ebd.) zu können. Hierin spiegelt sich auch die abwägende Haltung des Verfassers wider.

3. Stand der Forschung

Der konkrete Forschungsgegenstand ist nach Wissen des Verfassers noch wenig untersucht, sodass kaum Daten oder beantwortete Fragen vorliegen. Insofern geht es darum, diesen Bereich mithilfe der vorliegenden Untersuchung zu explorieren.

Zu Beginn der Auseinandersetzung mit dem Thema wird der aktuelle Stand der Forschung abgebildet, um einen Überblick über bereits erfolgte Forschung und Ergebnisse zu gewinnen und daraus möglicherweise bereits erste Überprüfungen von eigenen Hypothesen zu erlangen. Bestehende Ergebnisse können mit der eigenen Forschung verbunden und so in einen passenden Kontext gebracht werden.

3.1 Recherche zur Materialbildung

Zunächst erfolgte eine sehr weit gefasste Recherche, die allein den Zusammenhang von Musiktherapie und Coaching betrachtet. Im weiteren Verlauf wurde selektiert, welchen Anteil die Musik spielt und schließlich, wie die Zielgruppe der Musikstudierenden einbezogen wird.

Bei der freien, allgemeinen Internetrecherche taucht der Begriff Coaching durch die freie und ungeschützte Anwendbarkeit weit verbreitet auch in der Kombination mit Musiktherapie immer wieder auf. Es werden in verbreiteten Suchmaschinen verschiedene Internetseiten angezeigt, die auf die Schlagwörter Musiktherapie und Coaching respektive musiktherapeutisches Coaching reagieren, diese jedoch in weiter Bedeutung gebrauchen und die sehr vielfältige Verwendung verdeutlichen. So gibt es Musiktherapeut*innen, die als Coaches arbeiten, Coaches, die Musiktherapie nutzen und Angebote, die zwar als die benannte Kombination beschrieben werden, aber im Einzelfall dennoch etwas anderes meinen. Auf dieser Grundlage geht es also um eine Explikation des Untersuchungsgegenstandes.

Um die Recherche weiterhin systematisch zu strukturieren, wurden internationale Datenbanken und Fachzeitschriften unter Verwendung der in Kapitel 3.1.2. dargestellten Suchbegriffe genutzt.

Bei der Recherche ging es demnach weniger um die Angebote, die sich in der Praxis befinden, sondern vielmehr darum, inwieweit es bereits Forschungsfragen und -ergebnisse zu der Kombination von *musiktherapeutischem Coaching* und *Musikstudierenden* gibt, auf die sich die vorliegende Forschungsarbeit

beziehen kann. Daher bedurften die Ergebnisse der systematischen Recherche nochmals einer genauen Überprüfung, mit dem Ergebnis, dass die Kombination von *Musiktherapie* und *Coaching* für die genannte Zielgruppe der *Musikstudierenden* kaum vorkommt. Die Internetrecherche diene letztlich sowohl zur Absicherung der eigenen Arbeit als auch zur Abgrenzung der eigenen konzeptuellen Arbeit von anderen.

3.1.1 Überblick zu Angeboten im Sinne eines musiktherapeutischen Coachings

Als Ergebnis der sehr offenen Suche wurden vielfache freie Praxis-Angebote gefunden, die Musiktherapie und Coaching oder Supervision zusammenbringen. Dabei wird die Musiktherapie als Möglichkeit von Entspannung bis Selbstausdruck beschrieben, die Wohlgefühl und persönliche Stärkung als Ziele hat. Thomas Binder unterstreicht die Bedeutung der Selbstentwicklung im Coaching, da „es um das Fördern persönlicher Effektivität und Weiterentwicklung geht“ (Binder 2018, 510).

Der überwiegende Teil der freien Angebote bezieht sich allgemein auf Erwachsene in verschiedensten Lebenslagen und mit unterschiedlichsten Anliegen. Jedoch gibt es unter den Angeboten auch einige für Kinder. Dort steht oftmals die Aufmerksamkeitsförderung im Fokus.

Wenn unter den Schlagworten Musiktherapie und Coaching resp. musiktherapeutisches Coaching Ergebnisse in den Internetsuchmaschinen auftauchen, lässt sich zudem feststellen, dass in der Mehrzahl zwar beide Begriffe erscheinen, sie jedoch als Angebot getrennt voneinander bestehen. Es wird Musiktherapie oder Coaching angeboten; auch Coaching resp. Supervision für Musiktherapeut*innen ist zu finden. Bei vielen Angeboten ist es nicht erkennbar, ob es inhaltlich doch zu Überschneidungen kommt. In der Dopplung könnte dies wiederum darauf zurückzuführen sein, dass beide Begriffe keinem definierten Schutz unterliegen und somit je nach Bedarf genutzt werden können. Viele Inhalte scheinen sich an den verbreiteten Themen wie dem Umgang mit Krisen, Work-Life-Balance oder ähnlichem zu orientieren. Das Coaching entspricht auch hier dem aktuellen Zeitgeist.

Ein Beispiel soll die Situation verdeutlichen: Das Deutsche Zentrum für Musiktherapieforschung (Viktor Dulger Institut) DZM e. V.⁵⁷ beispielsweise beschreibt ein Patienten-Coaching in der Dialyseforschung, welches als Ergebnis beider Suchbegriffe *Musiktherapie* und *Coaching* auftaucht. Dabei geht es um ein an den Bedürfnissen der Patient*innen orientiertes Coaching zu Beginn und ggf. im weiteren Verlauf einer Dialysebehandlung, um die Befindlichkeit der Patient*innen positiv zu beeinflussen.

Insgesamt sind die recherchierten Formate sehr unterschiedlich. Sie reichen vom Workshop mit dem deutlichen Hinweis, dass es sich *nicht* um ein psychotherapeutisches Angebot handelt, über Lebenshilfe und eben unterschiedliche Coaching-Angebote bis hin zu genau diesen Angeboten im konkreten psychotherapeutischen Setting. Die Übergänge erscheinen hierbei fließend. Ebenso liegt methodisch ein breites Spektrum vor, wobei in der Regel betont wird, dass unterschiedliche, namentlich besonders verhaltenstherapeutische, lösungs- und ressourcenorientierte, psychodynamische und andere kreative Methoden mit der Musiktherapie verbunden werden. Das Setting wird sowohl als Einzel- als auch als Gruppenangebot beschrieben. Insgesamt entsteht der Eindruck eines sehr weitreichenden Feldes mit bunt bestückten Angeboten, die sich auffallend häufig um das Phänomen Burnout(-prophylaxe) formieren. Weitere Schlüsselbegriffe sind: Persönlichkeitsentwicklung, Selbstreflexion, Perspektivwechsel, Entfalten von Potenzialen, Umgang mit Stress, emotionale oder soziale Kompetenzen, kommunikative Fähigkeiten oder Teamstärkung.

Musiktherapie als Methode oder Mittel innerhalb von Coachingprozessen taucht also in der Recherche zwar immer wieder auf, jedoch bleibt die Nutzung von Musik bzw. des Musizierens im musiktherapeutischen Sinne teilweise undifferenziert. Selten ist es demnach konkret als musiktherapeutisches Coaching zu verstehen, in dem der Coach Musiktherapeut*in ist und vor allem musiktherapeutische Methoden nutzt. Zudem sind die Zielgruppen der Klient*innen ebenfalls unterschiedlich, sodass eine Systematisierung schwierig bleibt.

Die Musiktherapie beschäftigt sich durchaus mit Coaching als Thematik – auch bezogen auf das Studium – was allerdings aus dieser Perspektive meist stärker

⁵⁷ Das Projekt ist in der Internetpräsenz des Zentrums ausführlicher nachzulesen: <http://www.dzm-heidelberg.de/forschung/abgeschlossene-projekte/nephrologie/> [letzter Zugriff am 11.05.2020, 21:48 Uhr].

der Komponente *Therapie* zugeschrieben werden kann. Martina Pohl (2012) untersucht in ihrer Masterarbeit die Situation von Burnout bei Studierenden und stellt einen Zuwachs von Burnout bzw. depressionsähnlichen Symptomen fest, die sich *in den* und *durch die* Anforderungen des Studiums zeigen (vgl. Pohl 2012, 52–59). Nach ihrer Untersuchung musiktherapeutischer Arbeiten mit Annäherung an das Thema Burnout entwickelte sie daraus ein musiktherapeutisches Gruppen-Seminar zur Burnout-Prävention für Studierende aller Fachrichtungen.

Während die konkrete bzw. tatsächliche Kombination von *Musiktherapie* und *Coaching* in der aktuellen Forschungslandschaft wie erwähnt wenig vorkommt – Ausnahmen bilden die in Kapitel 3.2 angesprochenen Arbeiten von Pia Neiwert (2005), Hannes Jahn (2006) oder Viola Hauf (2011) – sind die Teilbereiche Musiktherapie und Coaching, wie bereits erwähnt, weitaus vielfältiger aufgestellt. Sie bedürfen für den herzustellenden Zusammenhang einer Auswahl, auf die sich das musiktherapeutische Coaching für Musikstudierende schließlich beziehen kann.

3.1.2 Coachingangebote für Musiker*innen

Unter Einbeziehung der Gruppe der Musiker*innen in die Suche lässt sich feststellen, dass sich einige Angebote, selten auch aus musiktherapeutischer Perspektive⁵⁸, finden lassen.

Viele wissenschaftliche Disziplinen nutzen Musik und kombinieren sie in ihren theoretischen und praktischen Zusammenhängen für ihren jeweils individuellen Einsatz. So gibt es wie in Kapitel 2.3 beschrieben beispielsweise die Musik(er)Medizin oder die Musikpsychologie, die damit eine spezielle Art der Medizin („Medizin mit Musik“ oder auch „Medizin für Musiker*innen“) oder Psychologie darstellen und sich der Thematik annähern.

Insgesamt stehen für die Musiker*innen vor allem Angebote zur Bühnenpräsenz, zum mentalen Üben oder zum Lampenfieber im Zentrum. Darüber hinaus gibt es Karriere-Coachings und – bezogen auf die Musik selbst – Coachings für Ensembles oder andere musikalische Gruppierungen. Die Methoden sind hier so vielfältig wie die Angebote und die Anbieter selbst. Beispielhaft für Musiker*innen findet sich die weit verbreitete prozess- und embodi-

⁵⁸ Als ein Beispiel soll hier auf das „Euphonikum® – Stimm- und Musikergesundheit“ aus Berlin mit dem Angebot „Coaching für Musiker*innen“ verwiesen werden: <https://www.euphonikum.com/angebot/coaching-für-musiker-innen/> [letzter Zugriff am 12.06.2020, 12:30 Uhr].

mentfokussierte Psychotherapie und die daran orientierte, als Zusatztechnik entwickelte Klopftechnik nach Michael Bohne.⁵⁹ Er bietet vielfältige Auftritts-Coachings für Musiker*innen an und arbeitet darüber hinaus auch mit verschiedenen Musikhochschulen zusammen.

Ebenfalls vom Deutschen Zentrum für Musiktherapieforschung angeboten, gibt es als Modellprojekt ein „Stresscoaching im Orchester“⁶⁰, welches deutlicher in die angestrebte Richtung weist, jedoch eine andere Spezifizierung beinhaltet. Richtungsweisend ist auch das „Friedemann-Weigle-Programm“⁶¹, das sich direkt an Musiker*innen wendet, die an einer Depression erkrankt sind. Angeboten von der Deutschen Depressionshilfe geht es jedoch vorrangig um Aufklärung und Unterstützung und nicht um ein Coaching im engeren Sinn.

Schuppert (2012) betont, dass zwar in den letzten Jahren einige Angebote aus Coaching und Supervision in die Arbeit der Orchester eingegangen und sehr positiv bewertet worden sind. Eine einfache Übertragung von Coaching – ursprünglich wie benannt aus der Wirtschaft kommend – ist auf die Arbeit im Orchester nicht ohne Weiteres möglich. Es bedarf genauer Kenntnis der komplexen Lebens- und Arbeitsbedingungen von (Orchester-)Musiker*innen und daher einer stets individuellen Anpassung des Angebotes (vgl. Schuppert 2012, 14). Schuppert zeichnet dazu in passender Weise das Bild vom „kreativen Dreiklang“ (ebd., 12), der sich im Orchester aus den einzelnen Musiker*innen, dem Orchester als Arbeitsplatz und der organisationalen Einheit zusammensetzt, wobei alle Bereiche gegenseitig aufeinander einwirken und daher im Coaching mit bedacht werden müssen (vgl. ebd., 12–14). Nur so können Motivation und Kreativität als „gesundheits- und leistungsfördernde Ressourcen“ (ebd., 14) gefördert werden und der Gesamtheit wie dem Einzelnen zugutekommen.

⁵⁹ Für genauere Informationen wird auf die Publikationen von Bohne und auf dessen Internetpräsenz <https://www.dr-michael-bohne.de> verwiesen [letzter Zugriff am 17.05.2020, 11:35 Uhr].

⁶⁰ Das Projekt ist in der Internetpräsenz des Zentrums ausführlicher nachzulesen: <http://www.dzm-heidelberg.de/forschung/aktuelle-projekte/stresscoaching-im-orchester/> [letzter Zugriff am 11.05.2020, 21:48 Uhr].

⁶¹ Genauere Informationen finden sich unter <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/friedemann-weigle-programm> [letzter Zugriff am 11.05.2020, 21:48 Uhr] sowie im Beitrag von Klara Bednasch in der Dokumentation der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt (2017, 197–206).

Wenn bei der Recherche Coachings für Musiktherapeut*innen oder Musiker*innen auftauchten, kamen jedoch musiktherapeutische Methoden als tatsächliche Beratungsmethoden nur selten vor, außer die Kombination von Musiktherapie und Coaching beschrieb die Musiktherapie selbst als eine Art von Coaching.

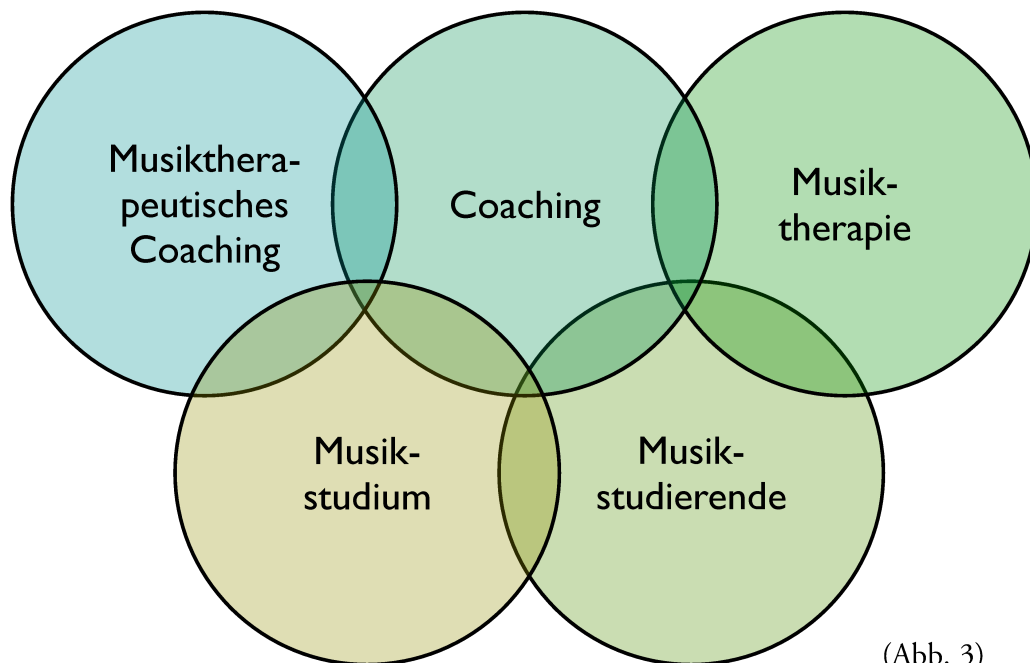
3.1.3 Übersicht über Ergebnisse der Recherche zu musiktherapeutischem Coaching für Musikstudierende

Die Kombination von *Musik* und *Coaching* (unterschiedlicher Art) ist durchaus als Angebot in verschiedensten Bereichen des gesellschaftlichen Lebens zu finden, die Engführung auf Musikstudierende jedoch nicht, was zu vielen Ausschlüssen in der Literaturrecherche führte. Wichtig erscheint diese Eingrenzung jedoch, weil die angehenden professionellen Musiker*innen besonderen Bedingungen unterliegen (siehe Kapitel 2.3.3.2 und 3.4.2).

Zunächst erfolgte eine digitale Recherche, die hier dargestellt wird und deren Ergebnisse im weiteren Verlauf Anwendung finden.

Die Einschlusskriterien der Suche waren Veröffentlichungen im Zeitraum der Jahre 2000–2020. Gesucht wurden Volltexte und Originalarbeiten. Der Zeitraum, in dem mehrfach gesucht wurde, umfasst die Zeit von August 2019–Mai 2020. Gesucht wurden in den Literaturdatenbanken *PubMed*, *PubPsych* und *Cochrane Library* (Cochrane L.), zudem in den spezifischen Zeitschriften *Musiktherapeutische Umschau* (MU), *Musik und Gesundheit* (MuG, hier 2001–2020), (*American*) *Journal of Music Therapy* (JMT), *British Journal of Music Therapy* (BJMT), *Nordic Journal of Music Therapy* (NJMT) und *The Australian Journal of Music Therapy* (AJMT).

Als Suchbegriffe (Abb. 3) wurde zunächst die Begriffsbildung *Musiktherapeutisches Coaching* angewendet, im Verlauf um die Begriffe Musiktherapie, Coaching, Musikstudierende und Musikstudium erweitert und in den unten dargestellten Suchwort-Kombinationen genutzt. Gleichsam wurden die Begriffe „Musiktherapie, Coaching und Studierende“ in englischer Übersetzung verwendet [music therapy, coaching, students].



(Abb. 3)

In der folgenden Tabelle (Abb. 4) sind die quantitativen Nennungen der Suchbegriffe aufgelistet. Bei einer genauen Betrachtung der Suchergebnisse ist jedoch festzustellen, dass die Ergebnisse für ein musiktherapeutisches Coachings für Musikstudierende, wie es in der vorliegenden Arbeit konzipiert ist, nicht zutreffend sind.

Zeitschrift bzw. Daten- bank Such- begriffe	Musik- therapeu- tisches Coaching	Musik- therapie, Coaching	Ergänzt durch Musik- studierende	Ergänzt durch Musik- studium	music therapy, coaching, students
PubMed	0	0	0	0	2
PubPsych	3	9	0	0	1
Cochrane L.	0	0	0	0	1
MU	0	0	0	0	0
MuG	0	1	0	0	0
JMT	0	1	0	0	19
BJMT	0	0	0	0	3
NJMT	1	2	0	0	15
AJMT	0	0	0	0	0

(Abb. 4)

Unter allen Suchkombinationen in der freien Suche tauchte als Ergebnis im deutschsprachigen Raum nur ein Mal wörtlich ein *musiktherapeutisches Coaching* auf. Hierbei handelte es sich um die bereits benannte Studie zu Beginn der Dialysebehandlung; daneben gibt es noch das ebenfalls schon erwähnte *musiktherapeutische Stresscoaching*, allerdings ohne spezifische Zielgruppe – beides vom Deutschen Zentrum für Musiktherapieforschung (Viktor Dulger Institut) e. V. angeboten. Auch die anderen Kombination erbrachten als weitere, dem Thema nahestehende Ergebnisse nur die Arbeiten von Jahn (2006) und Hauf (2011) sowie eine Ausgabe der Zeitschrift „Musik und Gesundheit“ (Ausgabe 6/2003, hg. von Decker-Voigt und Spintge).

Eine weitere Sichtung der bestehenden Beratungsangebote erfolgte sowohl über die Internetseiten vieler Hochschulen als auch in freier Internetrecherche. Es zeigt sich, dass es in der Studienlandschaft eine Vielzahl von Beratungsangeboten gibt (vgl. auch Wiemer 2012, 50–52). Diese beschäftigen sich mit zentralen Themen zur Prävention und Bewältigung bei Krisen im Studium, aber auch mit weit gefassten persönlichen Themen, wie beispielsweise Zeitmanagement, Leistungsdruck oder Motivationsproblemen, Selbstwertproblematik, zwischenmenschlichen Schwierigkeiten, Ängsten oder der Unterstützung bei psychischen Krankheiten.

Darüber hinaus zählen zu weit verbreiteten Beratungs- bzw. Coaching-Angeboten jene zum Umgang mit Prüfungsangst und Stress, zu Lern- und Arbeitstechniken sowie zu Lernstrategien, Schreibhilfe und Prüfungsvorbereitung. Ebenso werden präventive Angebote aus dem Bereich der Entspannungstechniken, wie Qigong, Achtsamkeitsübungen oder Meditation immer wieder aufgeführt.

Stress und Burnout sind bereits seit geraumer Zeit Inhalt vieler Coachings. Unter den Studierenden wird der Stress ebenfalls als hoch beschrieben, zum einen durch die enge Taktung des zu bearbeitenden Pensums, zum anderen durch den hohen Leistungsanspruch und im Bereich der Musik besonders durch den hohen Leistungs- bzw. Konkurrenzdruck sowie auch durch eine oftmals ausgesprochen stark entwickelte Identifikation mit dem Musikstudium bzw. der Musikausübung insgesamt (vgl. dazu Kapitel 3.4.2).

Es zählen aber auch Seminare zur Bewältigung von Prokrastination dazu, einer vereinfacht gesagt kompensatorischen Abwehrhandlung. Ein sehr bildhaftes Beispiel ist das intensive Aufräumen und Putzen, obwohl man doch längst am Schreibtisch sitzen wollte oder sollte, um die „unliebsamen“ Dinge

zu erledigen oder auch im Internet „eigentlich“ recherchieren zu wollen und dann durch die vielen Möglichkeiten und auftauchenden Angebote nahezu zeitlos im Immer-weiter-Suchen festzuhängen.

Anbieter sind sowohl die Hochschulen selbst, entweder innerhalb des Studiums oder mit ihren psychosozialen Beratungsstellen der Studentenwerke, als auch hochschulnahe Anbieter wie die Studierendengemeinden oder Psychotherapie-Ambulanzen. Vieles wird in Form von Workshops zu den einzelnen Themen angeboten, welche die Studierenden frei besuchen können.

Über diesen kurzen Überblick hinaus soll keines der Angebote im Detail beschrieben werden, da es vor allem um eine Einordnung geht, jedoch soll zumindest beispielhaft das *Karlsruher Institut für Technologie* erwähnt werden, das sich zwar nicht ausdrücklich an Musikstudierende richtet, aber allgemein als Hilfestellung und Informationen mit „Tipps gegen Stress“ die Broschüre *Rückenwind*⁶² (Duriska et al. 2011) herausgibt. Literaturhinweise finden sich bei vielen Angeboten u. a. auf den Internetseiten der jeweiligen Institute und Abteilungen. Dies sind demgemäß alle Angebote, die allgemein an alle Studierenden gerichtet sind. Damit wird bereits ein breites Repertoire an Unterstützungsmöglichkeiten bereitgehalten, ohne dass (abgesehen von der genannten Gesundheitsförderung an den Musikinstituten, die beispielhaft beschrieben wurden) spezielle Fachgruppen, wie die Musikstudierenden, Berücksichtigung finden.

Die Gründe dafür, dass ein explizites Angebot aus der Musiktherapie (mit den ihr immanenten Besonderheiten, z. B. die Arbeit mit der freien Improvisation) nicht vorliegt, können vielgestaltig sein und hier eher hypothetisch betrachtet werden. Zum einen ist sicherlich die Musiktherapie als Fachrichtung immer noch nicht umfassend weit verbreitet und zum anderen wird sie vielfach noch überwiegend in klinischen und weniger in präventiven Zusammenhängen gesehen. Zudem steht die Musiktherapie als Disziplin auch den Anforderungen bzw. Wünschen der Studierenden entgegen, die sich unter Musiktherapie eventuell wenig vorstellen können. Mutmaßend könnten sie auch entweder eindeutig „psychologische“ oder eindeutig „musikalisch-

⁶² Als Kooperationsprojekt mit der TKK und dem House of Competence sind Marcia Duriska, Ulrich Ebner-Priemes und Michael Stolle vom Karlsruher Institut für Technologie Herausgeber des online verfügbaren Heftes *Rückenwind*: https://www.hoc.kit.edu/downloads/Broschuere_Rueckenwind.pdf [letzter Zugriff am 19.06.2020, 19:43 Uhr].

technische“ Unterstützung (für ihr Instrument) suchen und die Musiktherapie mit ihren einfachen Instrumenten eventuell weniger ernst nehmen.

Eine solche „Voreingenommenheit“ zeigte sich in einigen Vorgesprächen zu den durchgeführten Coachings. Nach Überwindung dieser Schwelle und dem ersten Zugang zur freien Improvisation, zeigte sich jedoch die Wirksamkeit der Methoden der Musiktherapie in ihrer Effektivität (vgl. Kapitel 6).

3.2 Der Musiktherapeut als Coach

Mittlerweile umfasst das Spektrum musiktherapeutischer Tätigkeit sowohl Supervision als auch Coaching und Beratung. Die Nähe und Unterscheidung der Begriffe wurden bereits dargestellt.

Wie (unterschiedlich) sich der Musiktherapeut als Coach verstehen kann, wird in der erwähnten Untersuchung von Hauf (2011) deutlich. Sie hat darin verschiedene Musiktherapeut*innen interviewt und erfragt, in welchen Bereichen und mit welchen Methoden die einzelnen Therapeut*innen sich das Feld als Coach erschlossen haben und es perspektivisch weiter ausbauen wollen. Sie betont die Wichtigkeit einer umfassend gültigen, kriterienbezogenen Definition des Begriffes. Dieser steht allerdings noch aus, würde aber eine allgemeine Vergleichbarkeit im gesamten, eher unübersichtlichen Angebotspektrum ermöglichen. Gleichsam müsse konzeptionell weiterentwickelt werden, in welchem Rahmen und unter welchen Bedingungen das Medium Musik im Bereich des Coachings zukünftig eingesetzt werden könne (vgl. Hauf 2011, 51–53). Die Tatsache, dass die organisationsextern und vor allem im Einzelsetting arbeitenden Coaches vor allem „für Krisenmanagement und Personalentwicklung eingestellt“ (Hauf 2011, 9) werden, unterstreicht, dass es sich weithin um einen wirtschaftlichen Einsatz des Coaches handelt. Dennoch lässt sich hier eine Übertragung auf die Musikstudierenden leisten. Auch sie befinden sich gegebenenfalls in einer Krise, für deren Bewältigung sie sich Unterstützung suchen. An dieser Stelle lässt sich dem Begriff *Personalentwicklung* etwa der Begriff *Persönlichkeitsentwicklung* gegenüberstellen. Zum einen wird hier die begriffliche Verwandtschaft deutlich, zum anderen wird klar, dass die berufliche und persönliche Entwicklung der Studierenden sich in einer wichtigen Phase befindet. Sie sind auf dem Weg zu Künstlerpersönlichkeiten oder Lehrerpersönlichkeiten; wichtige Entscheidungen auf diesem Weg stehen an. Zudem unterstützt die Auseinandersetzung mit der eige-

nen Persönlichkeit den eigenen Entwicklungsprozess und das Beziehungs-geschehen zu anderen, dem sie sowohl im Studium als auch später im auszuübenden Beruf ausgesetzt sein werden. Die *Musiker*-Persönlichkeit ist überdies für die Persönlichkeitsforschung von Interesse. So werden von letzterer je nach Modell insbesondere fünf deutliche Persönlichkeitsdimensionen beschrieben (vgl. Rötter/Steinberg 2018, 437f. und Migge 2019, 308): Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit, die allgemein, aber auch bezogen auf eine angestrebte Musikerkarriere, unterstützend oder auch als Gegenteil bzw. in geringer Ausprägung hinderlich sein können. Eine genauere Darstellung einzelner Musikergruppen lässt sich bei Günther Rötter und Reinhard Steinberg (2018) nachlesen, wobei der Gedanke, dass es zwischen den einzelnen Gruppen Unterschiede gibt, gewinnbringend für die Coachings sein kann, wenn dort verschiedene Persönlichkeitsmerkmale mit bedacht werden.

Dieser Bezug zur Realität wird neben anderen als ein bedeutender Aspekt auch aus den theoretischen Konzepten systemischer Therapie deutlich (vgl. Hänsel/Zeuch 2004, 31–42). Hauf bezieht sich in ihrer Beschreibung auf Markus Hänsel und Zeuch (vgl. ebd.) und formuliert die Bedeutung von Passung und von Gleichberechtigung der Beteiligten in der Begegnung, wobei dem Coach respektive Therapeuten die Rolle zukommt, den Rahmen zu halten:

„Die *wirklichkeitskonstruktive Perspektive* setzt den Therapeuten als gleichberechtigten Partner neben den Patienten, der mit dem Patienten gemeinsam nach einer auf das Problem zugeschnittenen Lösung sucht und nicht als objektiver Beobachter mit Standardlösungen das Problem für den Patienten löst. Der Therapeut schafft einen Kontext, in dem die *Selbstorganisation* des Patienten aktiviert wird und dieser sich neue stabile Muster sucht.“ (Hauf 2011, 22)

Hänsel und Zeuch geben in ihren Ausführungen einen guten Überblick theoretischer Konzepte, derer sich die systemische Therapie bedient (Zeuch et al. 2004, 31–42). Hänsel trägt in einem weiteren Artikel des Buches ein „Inventar systemisch-musiktherapeutischer Interventionen“ (Hänsel 2004, 166–177) zusammen, auf das in Kapitel 5.3.2 noch weiter eingegangen wird. Dort finden sich verschiedene Methoden, welche in die Durchführung des MTC Eingang gefunden haben.

Die Tätigkeit als Coach ist oftmals eine unter mehreren, gerade wenn es sich um Coaching in sozialen Kontexten handelt. Auch der Musiktherapeut als Coach bewegt sich in der Regel in unterschiedlichen Konstrukten. Unabhängig davon ist es grundsätzlich eine berufliche Herausforderung, sich immer wieder angemessen auf die unterschiedlichen Klient*innen einzustellen und eine tragfähige Beziehung herzustellen, insbesondere vor dem Hintergrund, dass die Beziehung als Grundlage der Wirksamkeit von Coaching (und Therapie) gilt. Darüber hinaus scheinen hilfreiche Möglichkeiten im Musizieren selbst zu liegen, denn, darauf weist Jahn (2006) hin, „bietet die Musik selbst wunderbare Möglichkeiten des spielerischen sich Annäherns“ (Jahn 2006, 127). Neben der Musik kann die von Jahn benannte Annäherung auch als Aufmerksamkeitslenkung verstanden werden und innerhalb des Coachings von Achtsamkeitstechniken profitieren, da durch sie Fokussierung, Emotionsregulierung, Empathie sowie Selbstreflexion gefördert werden (vgl. Bosch/Michel 2018, 25f.).

Oftmals kommt es im Coaching jedoch zu Unwägbarkeiten, Unklarheiten oder Unsicherheiten. Um diesen Zuständen (kreativ) zu begegnen und die Klient*innen vor „Erstarrung“ zu bewahren, eignet sich die musiktherapeutische Improvisation als neuer Erfahrungsraum, in dem der Musiktherapeut-Coach erfahren ist. Dies gilt im mehrperspektivisch denkbaren Phänomen des Improvisierens – nämlich auch über die Musik hinaus im Leben. Der mit dem Unvorhersehbaren im Umgang geübte Musiktherapeut erweist sich mit dieser Erfahrung im Gepäck als kompetenter Partner in Coachingfragen.

Konflikte und Krisen gehören zu zentralen Themen im Coaching. Entsprechend ist das Wissen des Coaches auch in Bezug auf das Thema Krise und Konflikte gefragt. Die Aufgabe von Coaches ist es, Klient*innen bei der Bearbeitung von Konflikten zu unterstützen. Dafür braucht es grundlegende Kenntnisse darüber, was Konflikte sind, wie sie entstehen, welche Formen sie annehmen können und wie damit umgegangen werden kann. Der Coach kann dadurch Klient*innen auf fundierte Weise helfen, eine Konfliktsituation zu verstehen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen (vgl. Vollmer/Vetter 2018, 315 sowie Budde-Schneider 2019, 104f.).

Der Begriff Krise wird heute nicht nur in wirtschaftlichen, medizinischen oder therapeutischen Kontexten gebraucht, sondern ist auch in der Alltagssprache weit verbreitet.

Dennoch, akzeptiert man die unterschiedlichen Niveaus von Krisen, lassen sich fünf wesentliche Merkmale in der Literatur finden:

- „die Existenzgefährdung durch Gefährdung dominanter Ziele,
- die Ambivalenz des Ausgangs (Metamorphose oder Vernichtung),
- der Prozesscharakter als zeitliche Begrenzung des Krisenprozesses,
- die Steuerungsproblematik im Sinne einer nur begrenzten Beeinflussbarkeit überlebenskritischer Prozesse und
- der im Krisenprozess fortschreitende Verlust von Handlungsmöglichkeiten.“ (Krystek/Lenz 2014, 33f., zitiert nach Sperling/Augustin/Wegge 2018, 326)

Letztlich lassen sich diese Punkte, angemessen an das Ausmaß, auch auf subjektiv empfundene „alltägliche“ Krisen anwenden. Im Rahmen eines Coachings geht es zwar normalerweise nicht um Lebensbedrohung oder solch schwerwiegende Krisen, die „behandlungsbedürftig“ sind, dennoch geht es im Prozess darum, die Bewältigung von Krisen zu unterstützen, indem den Klient*innen ein („sicherer“) Raum zur Verfügung gestellt, nach und nach eine neue Form der Bewältigung gefunden wird und neuer Handlungsspielraum sowie die Wiederentdeckung von Selbstwirksamkeit erkennbar werden. Krisen passieren einerseits oft im Alltag, sind aber kein Phänomen, das Teil des Alltags ist, sondern eher eines, das ein Hinausgleiten daraus beschreibt: Sie sind nicht vorhersehbar, gefasste Pläne oder Zielvorstellungen können nicht beibehalten werden, sondern müssen fallen gelassen oder angepasst werden. Das Gefühl einer „*emotionalen Überflutung*“ (von Moreau 2010, 10), das eine Krise in der Regel mit sich bringt, ist eines ihrer Charakteristika und führt bisweilen zu verminderter Planbarkeit von Situationen und zur Planungsunsicherheit bei Personen. Zudem scheint der Zeitpunkt des Hineingeratens in eine Krise von Bedeutung zu sein, manchmal sogar stärker als das Ereignis selbst (vgl. ebd., 11). Wie und wie weit eine Krise für jeden einzelnen wirkt, ist ebenso individuell wie die Krise und ihre Auslöser selbst. In diesem Zusammenhang wird der Begriff der Resilienz (vgl. Kapitel 2.1.3) nochmals offensichtlich. Krisen lassen sich mit Stadien-Modellen⁶³ beschrei-

⁶³ In der Literatur tauchen je nach Autoren unterschiedliche Modelle von Krisen auf. Verbreitet ist z. B. ein Fünf-Phasen-Modell von Verena Kast: 1. Akutphase, 2. Phase der inneren Krisenarbeit, 3. Phase der Einsicht und Akzeptanz, 4. Phase der Kreativität und Evaluation, 5. Phase der Integration und Anwendung (vgl. Enzler Denzler/Schuler 2018, 33–66).

ben, die einen grundsätzlichen Verlauf deutlich machen, der im besten Fall mit einem Überwinden der Krise abschließt. Verweisend auf den Gedanken der Prävention (vgl. Kapitel 2.1.2) können dadurch potentielle Wirkungen abgemildert werden. Gelingt die Überwindung der Krise nicht, besteht die Gefahr einer sich chronifizierenden Belastungsreaktion (vgl. ebd.).

Dennoch sind Krisen Teil der menschlichen Entwicklung, haben ihren Platz innerhalb einer „normalen“ Entwicklung und lassen sich somit in Teilen als Entwicklungsaufgabe verschiedener Lebensphasen verstehen (vgl. ebd. 11–13 und Migge 2019, 616–620). In Leipolds Darstellung wichtiger Entwicklungsaufgaben für unterschiedliche Erwachsenenalter, finden sich für das junge Erwachsenenalter, das auf die Musikstudierenden zutrifft, die berufliche Ausbildung, der Einstieg in den Beruf, die Partnerschaft und deren Versorgung sowie der Aufbau eines Freundeskreises und das Entwickeln der eigenen Unabhängigkeit (vgl. Leopold 2015, Abschnitt 2.2.2). Anders betrachtet, ließe sich ein Nicht-Erreichen bestimmter Entwicklungsaufgaben demnach als krisenhafter Momente bezeichnen.

Bezogen auf die Praxis können Symptome von Krisen auf verschiedenen Ebenen spürbar sein, d. h. sowohl psychisch und emotional, wenn (unbeachtet *extremer* Krisen) beispielsweise die Gefahr einer depressiven Erkrankung steigt, als auch körperlich, besonders in Reaktionen des vegetativen Nervensystems, wenn z. B. Herzrasen oder vermehrtes Schwitzen auftreten.

Diese und ähnlich geartete Themen finden sich in eigener Ausprägung auch in den durchgeführten Coachings mit den Musikstudierenden wieder, z. B. als Lampenfieber. Bewältigungsstrategien sind vermutlich so individuell wie die Krise selbst, dazu zählen u. a. mentale oder auch soziale Strategien (vgl. von Moreau 2010, 15–21).

Ein entscheidendes Kriterium für das musiktherapeutische Handeln, unabhängig vom Rahmen, das bei der Arbeit mit Musiker*innen eventuell sogar noch einmal anders spürbar ist, ist die von Tüpker benannte „persönliche Grunderfahrung der Notwendigkeit der Musik“ (Tüpker 1996, 218), also die eigene Erfahrung mit dem Medium und dessen Wirksamkeit. Musiktherapeut*innen sollten sich dafür in ihrer Ausbildung in Lehrtherapien begeben (vgl. Tüpker 2011, 95). Vergleichbar unterstreicht Hegi die Wichtigkeit von Fachkräften (Hegi 2011, 144) und betont gemeinsam mit Tonius Timmermann eine wichtige Grundlage für die vorliegende Arbeit, nämlich, dass „Musiktherapeuten grundsätzlich Musiker sind“ (Timmermann 2018,

28). In dieser Doppelprofession geht es immer wieder darum „[d]ie ‚Kunst der Improvisation‘ mit therapeutischem Know How zu verknüpfen“ (Vieth-Fleischhauer 2001, 119) und dadurch von der gemeinsamen Wirksamkeit in der Arbeit profitieren zu können.

Entsprechend einer Selbsterfahrung (vgl. Kapitel 2.2.6) ließe sich das auch für angehende Musiker*innen als sinnvoll beschreiben. Zum einen, da auch sie immer wieder mit anderen Menschen in Kontakt kommen, sei es im Zusammenspiel, aber auch deutlicher im Unterricht und beim Unterrichten und zum anderen, da es um sie selbst und ihre eigene Selbstbehandlung (vgl. Kapitel 2.1.4) geht, die sie mit einem großen Teil ihrer Identität, nämlich der Musik, ausführen. Hegi bezeichnet „Musik als sinnliche Analogie des Lebens“ (Hegi 2011, 161) und verweist damit auf diese Doppeldeutigkeit.

Tüpker ergänzt dazu „das Wissen der schützenden Rolle, die in der künstlerischen Tätigkeit liegen kann und die Not-Wendigkeit kreativer Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit sich und der Welt“ (Tüpker 2017, 327).

3.3 Coaching mit Musiktherapie

Die Musiktherapie hält ein spezielles Repertoire für die „Behandlung“ bereit, dessen sich das Coaching hier im Besonderen bedienen kann. Es gibt dabei keinen klinisch gemeinten Behandlungsauftrag, sondern das, was die Musiktherapie methodisch ausmacht, wird als Zugang und Erfahrungsmöglichkeit genutzt.

Im musiktherapeutischen Handeln ist das *Erleben* ein wichtiger Teil im gemeinsamen Prozess. Im *gemeinsamen* Spiel wird das Erleben teilbar und auf andere Weise verstehbar. Tüpker unterstreicht, dass Therapeut*innen dadurch sowohl die Musik, unter Berücksichtigung dessen, was der Patient braucht, als auch „die Verhältnisse des Patienten“ (Tüpker 1996, 224) mitgestalten. Das Mitspielen findet ein psychoanalytisches Pendant zudem im Modell des *Container – Contained* des britischen Psychoanalytikers Wilfred Ruprecht Bion, das im Sinne einer unterstützenden Rahmung Grundlage vielfältiger menschlicher Beziehungen ist und zu deren Gelingen beiträgt (vgl. Rüh 2005, 70). Wolfgang Wiedemann (2013) unterstreicht ein zentrales Anliegen Bions, Ereignisse in Erfahrungen zu verwandeln (vgl. Wiedemann 2013, Teil II, Kapitel (1), Abschnitt „Ereignisse in Erfahrungen verwandeln“). Mittels Bildern und Worten soll versucht werden, Erlebnisse und Ereignisse derart in vermit-

telbare Erfahrungen umzuwandeln bzw. zu integrieren, dass ein Vordringen zu ihrer zentralen Bedeutung möglich wird. Dafür braucht es nach Wiedemann „eine ungerichtete ‚Offenheit‘“ (ebd., Kapitel (2), Abschnitt „O“).⁶⁴ Ferner scheint das Container-Contained-Modell nach Bion entsprechend Möller aus psychoanalytischer Perspektive eine zentrale Leitidee für Supervisionsprozesse zu bieten (vgl. Möller 2001, 46–48).

In die Musiktherapie überführt und weiterentwickelt wurde Bions Modell von *Container – Contained* schließlich von Mary Priestley, Urheberin der psychoanalytischen Musiktherapie (vgl. Tüpker 2003, 105f.). Tüpker schreibt weiter, dass in der Musiktherapie sowohl die Musik als auch die Person des Therapeuten diese Funktion füllen können und der Klient damit die Möglichkeit zur Integration der neuen Erfahrung habe (vgl. ebd., 111). Sie betont, dass dabei die persönliche Erfahrung mit der Musik von großer Bedeutung ist.

„Gemeint ist damit die Hypothese, dass die Übung im Musikalischen den Musiktherapeuten gelehrt hat, mit heftigen, archaischen Impulsen formend umzugehen, indem sie in Musik verwandelt werden und dort aufgehoben sind. Mit Bion (1990) formuliert beinhaltet dies die Behauptung, dass die musikalische Erfahrung – unterstützt durch die musiktherapeutische Selbsterfahrung – die so genannte ‚negative capability‘ stärkt, also die Fähigkeit, Ambivalentes, Paradoxes, Befremdendes, Verwirrendes und Unverstandenes auszuhalten, auch wenn es noch nicht erklärt oder integriert werden kann.“ (Tüpker 2003, 111)

Im Coaching werden Problemstellungen betrachtet, die zum einen Bezug zum Alltag der Klient*innen bzw. hier der Studierenden haben, zum anderen jedoch keiner grundlegend therapeutischen Intervention bedürfen. Ihre besonderen Qualitäten, die Methodik, das Methodenrepertoire und der Verstehenszugang der Musiktherapie werden bereitgehalten, obgleich es als Coaching keine spezielle, von außen gegebene Indikation von Musiktherapie in einem psychotherapeutischen Sinne gibt. Stattdessen gibt es eine den (beruflichen) Alltag betreffende Fragestellung, die Grundlage und deren Lösung

⁶⁴ Ohne detaillierter auf Bion einzugehen, soll ergänzt werden, dass Wiedemann sich hier auf Bions „O“, einer Form von „[l]etzter Realität“ (Wiedemann 2013, Teil II, Kapitel (2), Abschnitt „O“) bzw. „Wahrheit“ (ebd.) bezieht, worüber es „viele Vermutungen [gibt], was dieses mysteriöse O ist“ (ebd.). Das „O“ sei nicht einfach zu erkennen, „aber man kann es werden, man kann ‚wirklich werden‘: ‚becoming O‘“ (ebd.).

Ziel der Coachings ist. Die Einbeziehung systemischer Konzepte und ihre Verknüpfung mit der Musiktherapie bietet sich also an, um das Coaching strukturell und inhaltlich vielfältig zu gestalten, wie Zeuch et al. gezeigt haben (vgl. Zeuch et al. 2004). Dies entspricht auch der Vorstellung, dass ein Coaching einen transparenten und zeitlich begrenzten Rahmen haben sollte (vgl. Rauen 2014, Kapitel 1.2). Hänsel und Zeuch erstellen grafisch gut nachvollziehbar einen Überblick über „[t]heoretische Konzepte systemischer Therapie“ (Zeuch et al. 2004, 31) und greifen eine ähnliche Grafik zur Verdeutlichung von „Interventionskonzepten systemischer Therapie“ (ebd., 36) wieder auf, welche hier zur Verdeutlichung aufgenommen wird (Abb. 5)⁶⁵.



Weiterhin richtet Gabriela Scherrer-Vollenweider (2013) ihren Blick auf Typisches im Supervisionsprozess und benennt konkret auf Supervision bezogene aktive und rezeptive musiktherapeutische Methoden (vgl. Scherrer-Vollenweider 2013, 109–130). Hauf (2011) hingegen führt eine Liste mit konkreten musiktherapeutischen Coaching-Methoden auf, in der sie den Anwendungsbereich, die konkrete Intervention und das jeweilige Ziel unterscheidet (vgl. Hauf 2011, 49f.).

Die Musiktherapie hält also auf vielfältige Weise Methoden bereit, die dem Coaching dienlich sein können.

⁶⁵ Die Vorlage der Abbildung findet sich als „Abbildung 2: Interventionskonzepte systemischer Therapie“ in Zeuch/Hänsel/Jungaberle 2004, 36.

Eva-Maria Houben (2018) beschäftigt sich mit der Musik selbst und dem Musizieren als einer Möglichkeit der *Sinnfindung* und *Wirklichkeitserfahrung* und spiegelt in dieser umfassenden Betrachtungsweise die oftmals große persönliche Bedeutung von Musik wider: „Musik wird Lebensform und gibt etwas über das Leben zu erfahren, gibt etwas zu verstehen – im (für uns) sinnhaften Tun“ (Houben 2018, 11).

Desgleichen weist Tina Hörhold (2018) auf den erfolgreichen Einsatz von Musiktherapie mit professionellen Musiker*innen hin und betont die mögliche Wiederentdeckung von Kreativität und einen (erneuten) Zugewinn an Selbstwirksamkeitserfahrungen oder ein spürbares Wiederempfinden von Freude und die Möglichkeit dies zu reflektieren. Aus einer Falldarstellung ihrer Arbeit mit einer Sängerin hebt sie hervor, dass „musiktherapeutische Interventionen innerhalb der eigenen Gesundheitsförderung oder in krisenhaften Situationen“ (Hörhold 2018, 178) eingesetzt und genutzt werden können, „um einen Ausgleich zum kontrollierten, leistungsorientierten Gesang zu schaffen“ (ebd.). Die explizite Nennung von Gesang entspringt zwar der Falldarstellung mit einer Sängerin, lässt sich jedoch nach Ansicht und Erfahrung des Verfassers auch auf Instrumentalisten übertragen, da nicht das Instrument resp. die Stimme, sondern die neuen Erfahrungen abseits der hohen Leistungsforderungen entscheidend für den Prozess sind.

Jahn (2006) nutzt in seiner Dissertation „Musikorientierte Methoden in den Praxisfeldern Beratung und Coaching“ eindeutig die Musiktherapie für Beratung und Coaching. Er untersucht anhand eines hochschulübergreifenden Praxisforschungsprojektes, wie musiktherapeutische Methoden in Auswahl und Übertragung sinn- und wirkungsvoll in beraterischen Kontexten wie dem Coaching eingesetzt werden können. Er sieht darin eine Bereicherung und Ergänzung des bestehenden methodischen Repertoires, da die Musik in der Lage sei „psychische Strukturen und deren Auswirkungen auf die Lebenswelten von Menschen abzubilden“ (Jahn 2006, 8). Seine Arbeit gibt damit wichtige Hinweise für die vorliegende Forschungsarbeit. Seine Auseinandersetzung mit Musik und Gesellschaft, aber auch mit den unterschiedlichen Beratungsformen machen die bestehende Situation deutlich und erläutern eingehend die Zusammenhänge, auf denen seine Arbeit fußt. Die Evaluation des von ihm beschriebenen Studiengangs richtet sich nach bestehenden Qualitätsmerkmalen, die eine Konzeptualisierung von (musiktherapeutischem) Coaching unterstützen können: Die *Strukturqualität*, die nach Not-

wendigkeiten für ein Coaching fragt, die *Prozessqualität*, die nach der Umsetzung und dem *Wie* eines Coachings sucht und die *Ergebnisqualität*, welche die Ziele von Coaching in den Blick nimmt (vgl. Jahn 2006, 75f.). Aufschlussreich ist darüber hinaus die von ihm erarbeitete Beschreibung des Ablaufs eines Beratungsprozesses, die eine Strukturierungs- bzw. Planungshilfe darstellen kann und nochmals die wichtige und grundlegende Orientierung an den Klient*innen deutlich macht (vgl. ebd., 94). Die von ihm dargestellte Übertragung von musikalischen Parametern (auch erinnernd an die Komponenten-Lehre) auf das Coaching macht auf musikalischer Ebene die Verbindung zu (möglichen) Persönlichkeitsmerkmalen deutlich, die für ein Coaching Hinweise geben können (vgl. ebd., 108). Von hier aus führt er weiter zu rezeptiven Zugängen und deren Wirkungsqualitäten für den Einsatz im Coaching. Diese ermöglichen mit entsprechender musikalischer oder sprachlicher Reflexion einen niedrigschwelligen Zugang zu Ressourcen. Die Musik kann dabei durch ihre assoziative Kraft unterschiedliche Funktionen erfüllen, wie z. B. als Projektionsfläche oder „Container“ zu dienen (vgl. ebd., 111–116). Geht es in seiner Arbeit letztlich vor allem um Konzeptualisierung, methodische Strukturierung und inhaltliche Begleitung eines Pilotstudiengangs, unterstreicht er jedoch die Ähnlichkeit zu „realen Coachings“ (ebd., 142), wobei es sich jedoch nicht um die Gruppe der Musikstudierenden handelt.

Neiwert (2005) schlägt in ihrer musiktherapeutisch ausgerichteten Arbeit, in der sie ein kreatives Coaching für Existenzgründerinnen entwickelt und evaluiert, eine Struktur für den Ablauf von Coachings vor. Die einzelnen Termine werden gerahmt von Fragen zu Beginn und zum Ende sowie anschließender Auswertung und lassen dazwischen Raum, für die unterschiedlichen Anliegen und das gemeinsame Improvisieren. Sie unterstreicht die *offene Haltung* des Coaches und nutzt über die Improvisation hinaus noch andere kreative Medien, z. B. aus der bildenden Kunst. Zum Abschluss nutzt sie als Evaluationsinstrument einen Fragebogen (vgl. Neiwert 2005, 103). Damit ist sie eine der ersten, die so konkret mit musiktherapeutischen Methoden Coaching für eine explizite Gruppe anbietet. Sie verweist bereits auf die Wichtigkeit der Improvisation, die ein „breites Spektrum an Arbeits- und Anpassungsmöglichkeiten“ (Neiwert 2006, 41) bereitstellt. Die von ihr entwickelte Form kann ein erstes passendes Konstrukt sein, um in das Coaching einzusteigen. Sie bleibt dabei abhängig vom grundsätzlichen Verlauf, z. B. vom zeitlichen Umfang bzw. der Dauer, von der Personenanzahl (Einzel- oder

Gruppencoaching) und von den Themen selbst. Neben Neiwert nutzt auch Senn-Böning (2011) die musiktherapeutische Improvisation für ihre supervisorische Arbeit und unterstreicht, mit Verweis auf den innerpsychischen „potentiellen Raum“⁶⁶ (Senn-Böning 2011, 56), die erlebnisvertiefenden Möglichkeiten dieser supervisorischen Arbeit (vgl. ebd., 58).

Ein Aspekt, der sich darüber hinaus in der Literatur findet, ist die Bedeutungs- oder auch Wirkungszuschreibung bestimmter Instrumente im musiktherapeutischen Prozess. Selbst wenn dies innerhalb der einzelnen Coachings im weitesten Sinne subjektive Bedeutung hatte, zur Sprache kam oder Möglichkeiten zum Verständnis eröffnete, wird dies in der vorliegenden Arbeit nicht detailliert betrachtet bzw. diskutiert, sondern auf entsprechende Literatur verwiesen (beispielsweise bei Timmermann 2010, 54–58). Zentraler waren vielmehr die übergreifenden Prozesse des Improvisierens und der dadurch ermöglichten Wahrnehmung und Erkenntnis zur Bearbeitung der Anliegen. Ebenso wenig wird auf die Suche nach diversen, sinnvollen Möglichkeiten, Coaching zu evaluieren, näher eingegangen, nur soweit, dass die Evaluationsmöglichkeiten vielfach diskutiert werden. Oftmals werden Fragebögen genutzt, die eine subjektive Rückmeldung ermöglichen. Objektive Wirkungsmessungen scheinen dadurch nur schwer möglich. Besonders an diesem Punkt ist die Diskussion vielfältig. In der vorliegenden Arbeit wurde somit wissentlich auf eine standardisierte Evaluation verzichtet, sondern allein mündliche oder schriftliche Rückmeldungen der Studierenden zusammengetragen sowie möglichst eine Abschlussitzung durchgeführt. Eine inhaltliche musiktherapeutische Auswertung der einzelnen Prozesse mittels der *Beschreibung* und *Rekonstruktion* findet sich in Kapitel 6.

3.4 Coaching von Musikstudierenden

Das folgende Darstellung beschreibt zum einen die Zielgruppe der Musikstudierenden mit ihren Bedürfnissen, auch im Hinblick eines zu konzeptualisierenden *musiktherapeutischen* Coachings, und beleuchtet zum anderen ein

⁶⁶ Vor dem Hintergrund der ausführlichen Darstellung der Konzeption des „potential space“ in der Originalliteratur des Psychoanalytikers Donald W. Winnicott, wird hier allein die gedankliche Konstruktion des Übergangs- oder, hier eventuell passender, eines *Möglichkeitsraumes*, als einem Raum, der in sicherer Atmosphäre und guter Verbindung zueinander, zu Spiel und Erfahrungswachstum einlädt, als Bild bzw. Idee weiter verwendet. Bezogen auf die Musiktherapie finden sich weitere Ausführungen bei Senn-Böning (2011, 62–67).

Praxisbeispiel, das sowohl diese besondere Situation exploriert als auch daraus ein Präventionsmodell entwickelt hat.

3.4.1 Die Zielgruppe der Musikstudierenden im musiktherapeutischen Coaching

Bereits etwas verallgemeinert lässt sich sagen, dass auch Studierende „den Zwängen und Herausforderungen gesellschaftlicher und institutioneller Erfordernisse [ausgesetzt sind], denen sie nicht immer adäquat begegnen können“ (Wiemer 2012, 51). Die Auswahl der Gruppe von Musikstudierenden und der Gedanke, ihnen schließlich in spezieller Weise ein Coaching anzubieten, stützen sich zunächst vor allem auf die Annahme, dass ein grundsätzlicher Bedarf an Unterstützung dieser Gruppe von Studierenden vorhanden ist. Des Weiteren lässt der Begriff Coaching sich so weit fassen und ist gleichsam so neutral, dass er attraktiv und nicht-pathologisch zugleich ist. Die Gruppe von Musikstudierenden zu wählen bot zum einen eine positive Eingrenzung, die ein Forschungsvorhaben ermöglichte, zum anderen war die Gruppe groß genug und der Bedarf an Unterstützung von dieser Gruppe mit ihren spezifischen Bedingungen im Studium als gegeben anzunehmen. Weiterhin bietet die Musiktherapie mit dem ihr innewohnenden Zugang zur Musik und zur musikalischen Ausübung (insbesondere der Improvisation) eine Erweiterung der musikalischen Erfahrung an. Weiterführend erscheint auch die Frage interessant, inwieweit es möglich ist, (angehenden) Musiker*innen mit ihrem eigenen Medium auf einer anderen als der bekannten Art und Weise zu begegnen.

Dafür lassen sich vorab einige Fragen stellen: Können sie die Musik in dieser Hinsicht nutzen? Kann ein solcher Zugang ihre Beziehung zur Musik anregen und erweitern? Funktioniert es schlicht und ergreifend, die Grenzen zu überwinden, Musik unabhängig von allen Konventionen als Ausdrucksmittel (des Seelischen) zu verstehen?

Als eine Art Gegenpol zu einer starken Orientierung an der Perfektion widmet Maria Spsychiger (2019) ihre Ausführungen der Fehlerkultur. Ein offener Umgang mit Fehlern kann nach ihrer Ansicht Spielräume eröffnen.

Diese beiden Pole passen bereits gut zum MTC: Es geht um Fehlerfreundlichkeit und Fehleroffenheit, etwas, das die Musikstudierenden durch die Improvisation vertiefend erfahren können und indem sich der benannte Ge-

genpol zum Druck stets nach Perfektion streben zu müssen, zeigen kann. Ein Ort, an dem die Abweichung oder das Unerwartete keine Angst machen oder sogar „in Ordnung“ sein und schließlich im Beziehungsgeschehen aufgefangen werden können. Hilfe zur Selbsthilfe und zum persönlichen Wachstum kommen als Bestandteil des Coachings wieder in den Blick. Zwar benennt Spychiger am Ende, dass das Verhältnis zwischen Fehler und (beruflicher) Entwicklung nicht schlicht übertragbar ist, doch macht sie deutlich, welches Potenzial darin steckt und dass dieses auch für die Musiktherapie eine weiterführende Perspektive eröffnen kann.

„In der therapeutischen Arbeit erlebt man es als Früchte offener und genutzter Spielräume, auch musikalischer, wenn sich bei den Klientinnen und Klienten sichtbare Entwicklungen einstellen.“ (Spychiger 2019, 327)

Im Gegensatz dazu machen Silke Kruse-Weber und Cristina Marin (2016) nochmals deutlich, wie sehr Fehler im künstlerischen Betrieb oder bei Vorspielen als ein Ende der Karriere gedeutet werden können. Aus dieser Perspektive heraus erscheint es wünschenswert, den Umgang mit Fehlern bereits in der Musikausbildung zu etablieren. Demzufolge könnte das MTC ein Baustein sein, gerade in Bezug auf die freie Improvisation, die quasi per se „fehlerfrei“ ist. Fehler ließen sich dann nicht als eine verringerte Richtigkeit, sondern vielmehr als gestaltete Lern- und Wachstumsmöglichkeiten der Studierenden verstehen. Ausgehend von der Feststellung, dass es im wesentlichen zwei Arten von Denkweisen gegenüber Fehlern gibt, nämlich die verfestigte und die auf Wachstum ausgerichtete, formulieren Kruse-Weber und Marin letztere als zielführende Idee, mit Fehlern auf eine Weise umgehen zu können, dass die Qualität der Aufführung nicht darunter leiden muss. Dafür ließen sich nach ihrer Ansicht drei konzeptuelle Sichtweisen auf Fehler nutzen und auf das Musizieren oder im musikpädagogischen Kontext anwenden (vgl. Kruse-Weber/Marin 2016): Während der Übephase können Aspekte aus dem generellen Fehlermanagement-Training genutzt werden, die helfen, weniger über Fehler nachzudenken, während aus dem Risikomanagement Strategien entwickelt werden können, um sich weniger aus der Ruhe bringen zu lassen. Für die Aufführungssituation wiederum kann das Fehlermanagement wirksam werden, mit dem Aspekt, mit Fehlern umzugehen und mögliche Konsequenzen zu minimieren. Wichtig erscheint es hier also für die Mu-

sikstudierenden zu sein, zum einen Fehlern gegenüber positiver eingestellt zu sein und sie als Chance zu sehen, sie zu nutzen und weniger „auffällig“ werden zu lassen sowie sich dafür Strategien und innere „realistischere“ Haltungen zu erarbeiten. Zum anderen kann die wiederholte Auftrittserfahrung dazu dienen, die negativen Konsequenzen der Fehler zu minimieren, in dem das kreative Potenzial der Fehler genutzt wird. Auch hier lässt sich der Bogen zum MTC direkt spannen, wenn die Musikstudierenden in der Improvisation mit den Anregungen zu Fehlerkultur umgehen und (scheinbaren) Fehlern eine andere Bedeutung geben können, ohne dass es eine Erwartung bezüglich einer Bewertung in Falsch oder Richtig gibt.

In einer etwas allgemeineren Art lässt sich wiederum auf die Idee des Flow verweisen. Der für kreatives Handeln notwendige Flow-Prozess, verstanden als eine „Ordnung im Bewusstsein“ (vgl. Csikszentmihalyi 2008, 39), gestaltet eben durch diese Ordnung eine Art Sicherheit oder eine „Positionsbestimmung“ (Endriss 2019, 27). Bisweilen kann es jedoch Hindernisse geben, welche die Entstehung bzw. Weiterführung des Flow und damit auch sinnvoller, kreativer Handlungen erschweren oder unterbrechen. Dafür hat Lilo Endriss (2019) einen „Fahrplan für den Flow“ (ebd.) – bildlich gesprochen, eine Reise durch die persönliche Innenwelt mit den sie beeinflussenden Komponenten – entwickelt, den sie mit ganz konkreten Übungen versieht, um nach einer angemessenen Analyse zur „Überwindung kreativer Blockaden“ (Endriss 2019, 12) zu gelangen. Für den Umgang mit Fehlern scheint es außerdem hilfreich zu sein, seine „leistungsorientierte Selbstwertbindung“ (ebd., 84) zu entlasten, um sich bei möglichen Fehlern, nicht gleichzeitig im Selbstwert negativ beurteilt zu finden. Anders ausgedrückt bedeutet eine „gute Ordnung im Gehirn“ (Grawe 2004, 38) auch eine Unterstützung einer guten psychischen Gesundheit aus neurowissenschaftlicher Sicht. Spahn (2015) benennt konkrete „personale Kompetenzen als Voraussetzung für Kommunikation und Professionalisierung im Musikerberuf“ (Spahn 2015, 81), zu denen beispielsweise Selbstwahrnehmung und Empathie gehören. Sie ergänzt zudem hilfreiche Sozialkompetenzen, insbesondere für Team- und Konfliktfähigkeit (vgl. ebd., 88). Damit macht sie die Umfänglichkeit des Musikerberufes deutlich, der mehr als die Musik allein umfasst und verknüpft nochmals bereits beschriebene Konzepte. Wiederum zu der Frage nach einer musiktherapeutischen Arbeits- und Sichtweise für die angehenden Musiker*innen passend, gibt Spahn im Sinne der Prävention überdies zu bedenken, zwi-

schen systemischer und individueller Prävention zu unterscheiden und betont den Gedanken, „Musik als Gesundheitsressource“ (ebd., 146) zu sehen. Die Erfahrungen von Tüpker oder Hörhold zeigen, dass musiktherapeutisches Arbeiten mit Musiker*innen entgegen des Vorurteils, dass dieses gerade wegen der starken musikalischen Erfahrung schwierig oder gar kontraindiziert sei, zweifellos möglich ist und den Musiker*innen zu neuen Erfahrungen und Erkenntnisgewinn verhilft (vgl. Tüpker 1996, 219 und Hörhold 2018, 175–177). Diese Annahme leitet auch das vorliegende Forschungsinteresse. Weymann (2002) geht über den musiktherapeutischen Kontext hinaus und zieht für die Untersuchung zu seiner Dissertation Musiker*innen heran, die er zur Improvisation befragt, um selbiger als Gegenstand näher zu kommen, was auch aus dieser Perspektive das Bild komplettiert.

Für die Gruppe der Musikstudierenden gibt es mithin eine Vielzahl von hilfreichen präventiven bis hin zu kurativen Angeboten, die auch von den ausbildenden Instituten direkt bzw. in Kooperationen angeboten werden. Zu ihnen zählen neben eher medizinischen Angeboten beispielsweise Körper-techniken wie die Alexander-Technik oder die Feldenkrais-Methode, aber auch Achtsamkeitstrainings oder psychologische Unterstützung, sei es bei Lampenfieber oder bei anderen Schwierigkeiten, werden angeboten.

Als wichtige Erweiterung zur Gesamtsituation leistet die vorliegende Forschung mit dem MTC einen neuen Beitrag zum Gesamtbild der vielfältigen bestehenden Unterstützungsmöglichkeiten für die Musikstudierenden.

3.4.2 Praxisbeispiel: Das Freiburger Präventionsmodell

Nach der Darstellung des Beispiels zur Musiker*innengesundheit an der Zürcher Hochschule in Kapitel 2.3.3.2 wird hier als zweites umfassendes und evaluiertes Praxisbeispiel das *Freiburger Präventionsmodell* beschrieben. Durch eine detaillierte Darlegung seiner Entwicklung und Evaluation werden die besonderen Bedingungen und Bedürfnisse der Musikstudierenden im Vergleich zu anderen Studierendengruppen hervorgehoben und eine Hinführung auf die Forschungsfragen unterstützt.

Spahn (Spahn 2006), die gemeinsam mit Bernhard Richter das *Freiburger Instituts für Musikermedizin* leitet und selbst Ärztin für psychosomatische Medizin ist, erläutert die Entwicklung ihres *Freiburger Präventionsmodells*, dessen Evaluation in der Folge von Mark F. Zander (Zander 2006) beschrieben wird.

Das Modell erscheint auf den ersten Blick noch etwas breiter aufgestellt als das Zürcher Modell, an dem Spahn als Mitautorin jedoch auch beteiligt war. Während das Zürcher Modell deutlich die musikphysiologische Perspektive unterstreicht, werden hier vielmehr die psychosomatische Perspektive einbezogen und darüber hinaus protektive und Bewältigungsfaktoren mit präventiven Maßnahmen verknüpft.

Für das Jahr 2002 gibt Spahn 25 Musikhochschulen in Deutschland an, mit einer Ausbildungskapazität von ca. 20.000 Studierenden (vgl. Spahn 2006, 9). Etwa 40.000 Musiker*innen seien allein im professionellen Bereich der klassischen Musik tätig. Für das Jahr 2016 gibt das Deutsche Musikinformationszentrum (MIZ)⁶⁷ die Zahl von 42.000 Selbstständigen und 32.000 abhängig Beschäftigten an. 33.274 Studierende waren es insgesamt im Wintersemester 2018/19 in den Studiengängen der Musikberufe, 4.903 haben im Jahr 2018 ihr Studium begonnen und 6.556 haben ihren Abschluss gemacht. Je nach Sortierung bzw. Kategorisierung werden dort etwa 25–28 Hochschulen gezählt.

Für den Bereich der popularen Musik ist es sicher abgesehen von den Ausbildungsstätten schwieriger, Zahlen zu den (hauptberuflichen) Erwerbstätigen zu gewinnen, da es vermutlich derzeit weniger deutliche professionelle Strukturen gibt, wobei dieser Bereich stetig wächst und es zudem viele Musiker*innen aus diesem Bereich gibt, die sozusagen in „Teilzeit“ arbeiten und durch verschiedene Tätigkeiten ihren Lebensunterhalt bestreiten.

Bei der Entwicklung des Freiburger Präventionsmodells wurden Studierende verschiedener Studienfächer (Medizin, Psychologie, Sport und Musik) begleitet, befragt und miteinander verglichen, um herauszufinden, inwiefern Musikstudierende eine besondere Risikogruppe in Bezug auf spezifische gesundheitliche Probleme darstellen können und inwieweit durch Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung diesen Problemen begegnet werden kann. Ziel soll es sein, die Prävention fest in die Hochschulausbildung zu integrieren.

Eine erste Besonderheit der Musikstudierenden zeigt sich deutlich: Sie sind in der Regel schon seit langer Zeit mit der Musikausübung befasst. Das bedeutet, dass sie ihren Beruf eigentlich schon längst ausüben, sonst hätten sie

⁶⁷ Auf der Internetseite des Deutschen Musikinformationszentrums, <http://www.miz.org/statistiken.html> [letzter Zugriff am 05.05.2020, 19:56 Uhr], finden sich aktuelle und detaillierte Statistiken zu vielen Themen des bundesweiten Musiklebens.

letztendlich auch keinen Zugang zu einem Studienplatz gefunden. Sie müssen sehr regelmäßig die Musikausübung verfolgen, um technisch auf hohem Niveau zu bleiben und sehen sich immer wieder einem hohen Konkurrenzdruck ausgesetzt (vgl. Spahn 2006, 48f.).

Spahn zitiert eine Vielzahl von internationalen Studien, welche sich mit musikspezifischen Phänomenen beschäftigt haben, wobei sie jedoch nur bedingt vergleichbar sind, da sie beispielsweise unterschiedliche Gruppen bzw. Zusammensetzungen untersucht haben oder die Studierenden sich an anderen Stellen des Studiums befanden; vor allem gilt dies jedoch weil es sich größtenteils um epidemiologische Studien zu spezifischen Krankheiten bei Musiker*innen handelt (vgl. ebd. 32–37).

Dennoch benennt sie verschiedene Kriterien, die sich bei der Sichtung der Literatur bewährt haben. So unterscheidet sie *Risikofaktoren* und *protektive Faktoren*. Hier lässt sich der Bogen zu den allgemeineren protektiven Faktoren bei der Darstellung zum Thema Resilienz (Kapitel 2.1.3) zurückschlagen. Als protektive Faktoren werden folgende beschrieben: das Spiel- und Überverhalten, Positive Stressbewältigungsmechanismen, Körperliche Fitness, die Einstellung zum Körper und Körperwahrnehmung, die Beachtung psychosozialer Einflüsse sowie die Einstellung zum Beruf (vgl. ebd., 16–18).

Bei den protektiven Faktoren sind für das Coaching besonders die positiven Stressbewältigungsmechanismen, die Einstellung zum Körper oder zu Körperwahrnehmung sowie die psychosozialen Einflüsse hervorzuheben. Die verwandte Form der Supervision wird hier laut Spahn bereits in früheren Untersuchungen als positiv beschrieben und es wird „in diesem Zusammenhang von positiven Erfolgen der Supervision und psychologischen Beratung von Musikerformationen“ (Spahn 2006, 18) berichtet.

Zu den Risikofaktoren zählen hingegen: das Geschlecht, die Körperliche Konstitution, die Anzahl der Jahre mit aktiver Musikausübung, das Instrument, die Literatur, die Spieldauer, die Bewegungsqualität beim Spielen, die Bedingungen am Arbeitsplatz, Psychosoziale Belastungen, die Einstellung zu Beschwerden und Umgang mit Krankheit sowie die Berufsidentität (vgl. Spahn 2006, 12–16).

Aus Spahns Auflistung der Risikofaktoren scheinen für die hier vorliegende Untersuchung zum MTC insbesondere die Einstellung zu Beschwerden und der Umgang mit Krankheit sowie vor allem die psychosozialen Belastungen bedeutsam zu sein. Zu letzteren zählen z. B. die weit verbreitete Auftritts-

angst (Lampenfieber), unter der nach Spahn etwa die Hälfte der Musiker*innen leidet. Die Belastungen könnten bisweilen sogar zu übermäßigem Substanzabusus unterschiedlicher Art führen. Weitere, sich möglicherweise ungünstig auswirkende Aspekte seien Zeitdruck, Rollenkonflikte, Stress, schwierige Arbeitsbedingungen, (Leistungs-)Druck oder motivationale Schwierigkeiten; Insgesamt neigten Musiker*innen durchaus zu Somatisierungen; Ferner sei für Studierende besonders die Zeit eines Lehrerwechsels oftmals belastend (vgl. Spahn 2006, 14f.).

Stress als einer der vorherrschenden Faktoren hat sowohl körperliche als auch psychische Auswirkungen. Joachim Lahme verdeutlicht das mit dem Titel seiner Ausführungen „Ich beiße mich durch“ (Lahme 2005) sehr bildlich, wenn das psychische „Sich-Durchbeißen“ wörtlich und symptomatisch im Kau- und Zahnapparat sichtbar wird und verweist damit gleichzeitig noch einmal auf unterschiedliche Belastungen von Musiker*innen.

Viele Maßnahmen und Untersuchungen erfolgten zum größten Teil aus dem medizinischen Blickwinkel und beziehen sich insbesondere auf musikspezifische Phänomene wie Schmerzen z. B. durch Fehlhaltungen, den Umgang mit Leistungsdruck oder Konkurrenz oder darauf, ob als Gegenmaßnahmen ein Ausgleich z. B. durch Entspannungstechniken oder Körpermethoden gesucht wird. Auf eine psychische Komponente wird ebenfalls verwiesen und zu Teilen eingegangen, eine musiktherapeutische Sicht bleibt jedoch außen vor. Hier wird die ergänzende Situation des MTC deutlich, das die medizinische Betrachtungsweise um eine psychologische erweitern kann.

Dessen Chance könnte darin liegen, dass es, ebenfalls mit dem Medium Musik arbeitet, dieses jedoch in einer ganz anderen Weise nutzt und nicht nach den (technischen) Optimierungen der Musiker*innen bzw. nach deren „Wiederherstellung“ sucht. Durch die musiktherapeutische Herangehensweise kommt es zu einer Erweiterung der Erfahrungen mit der Musik und zu einem neuen Verstehenszugang von intra- und interpersonellen Prozessen. Das MTC lässt sich also als ein Brückenelement verstehen, da es durch den Umgang mit der freien Improvisation noch einen neuen Aspekt in die Auseinandersetzung mit sich selbst bringt. Somit lässt sich der Gedanke von Prävention und Gesundheitsförderung für die Musikstudierenden um Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung ergänzen. Jahn entwickelte hierzu für seine Untersuchung entsprechend einen „Seminar Kurs: Entwicklung und Persön-

lichkeit“ (Jahn 2006, 136–151). Hier kann durch Anteile an Selbsterfahrung sinnvolle Unterstützung angeboten werden.

Spahn, die noch an weiteren Werken zum Thema Musikergesundheit beteiligt ist, bringt es auf den Punkt:

„Die hohe Zahl reaktiv psychisch belasteter Musiker kann als wichtiger Hinweis darauf verstanden werden, dass Musiker in ganz besonderer Weise durch Beschwerden beunruhigt sind, da hierdurch in der Regel berufliche, persönliche und soziale Fragen gleichermaßen betroffen sind.“ (Spahn 2006, 30)

Psychische und körperliche Phänomene liegen hier deutlich sichtbar beieinander und lassen sich am spezifischen Problem der Auftrittsangst, dem „Lampenfieber“, nachvollziehbar abbilden (vgl. Spahn 2006, 31f. und 69f.). Deshalb soll an dieser Stelle ein Exkurs zu diesem Thema eingefügt werden.

Exkurs: Lampenfieber

Bereits die Vielzahl der Publikationen zum Thema Lampenfieber zeigt die Bedeutung dieses Phänomens. Davon ist eine ebenfalls von Spahn, mit dem Titel „Lampenfieber – Handbuch für den erfolgreichen Auftritt“ (Spahn 2012). Hierin gibt Spahn einen umfassenden Überblick über die Grundlagen von Lampenfieber, erklärt, was darunter genauer zu verstehen ist und wie es sich äußern kann. Sie gibt eine Liste mit häufigen Anzeichen und geht auf verschiedene Ebenen ein, die beeinflusst sein können. Letztendlich macht sie damit auch deutlich, dass Lampenfieber zum einen „normal“ ist und zum anderen innerhalb einer „optimalen Zone“ (ebd., 24f.) sogar förderlich für den Auftritt und die Bühnenleistung sein kann. Schwierig wird es demnach vor allem, wenn das Lampenfieber hinderlich wird und sich negativ auswirkt. Sie vermittelt, dass neben anderen Faktoren z. B. ein dauerhafter oder zu hoher persönlicher und auch gesellschaftlicher Leistungsanspruch einen negativen Aspekt darstellen kann. Darüber hinaus unterstreicht Spahn die Bedeutung des Selbstkonzeptes und der Selbstwahrnehmung als einflussreiche Faktoren. Sie stellt in ihrem an der Praxis orientierten Buch zudem ganz konkrete Maßnahmen und Übungen vor, welche ihre umfassende Betrachtungsweise verdeutlichen. Für eine vertiefende Darstellung zum Lampenfieber und dem Umgang damit wird aus der Vielzahl der Publikationen auf die von

Spahn (2012) sowie speziell auf ein Grundlagenwerk von Gerhard Mantel verwiesen, der pointiert dazu einlädt, „Mut zum Lampenfieber“ (Mantel 2003) zu haben, welchen er besonders mittels mentaler Strategien unterstützen möchte. Er betont die positive Kraft des Lampenfiebers sowie die Wichtigkeit der Verbindung zwischen Musiker*in und Hörer*in, die gleichsam zum positiven Umgang mit Lampenfieber beitragen kann.

„Das Bewusstsein, als Künstler mit seinen Hörern verbunden zu sein, scheint einer der wichtigsten mentalen ‚Hebel‘ zu sein, um das Lampenfieber in eine konstruktive Befindlichkeit zu transformieren.“ (Mantel 2003, 18)

Ergänzend zu den Ausführungen Mantels erweitert Angelika Stockmann (2012) die Perspektive auf das Lampenfieber und betont hierzu ebenfalls die Chance der möglichen Erfahrungen, die im Lampenfieber stecken können. Wenn das Musizieren auf der Bühne als „bewegter Dialog“ (Stockmann 2012, 202) zwischen Musiker*innen und Publikum, aber auch im eigenen Empfinden und der Verkörperung des letztlich dennoch unkontrollierbaren Aktes wahrgenommen werden kann, lässt sich darin auch eine Begründung für die Berührbarkeit durch Musik erkennen (vgl. Stockmann 2012, 202).

„In diesem Bühnendrama ein Lebensthema wiederzuerkennen, gibt ihnen [*den Musikern, Annm. d. V.*] die Chance, als Menschen und Musiker zu wachsen und ihr künstlerisches Potenzial zum Blühen zu bringen.“ (Stockmann 2012, 203)

Die angesprochenen negativen Auswirkungen von Lampenfieber und beispielsweise damit verbundene Erfahrungen von Leistungsdruck und Konkurrenz können sich auf den Ebenen von Körper, Gefühl, Denken und Verhalten ausdrücken (vgl. Spahn 2012, 11–20). Um mit diesen Symptomen im Alltag zurecht zu kommen, werden von Musiker*innen daher neben „gesunden“ Bewältigungsmechanismen durchaus auch Medikamente, Alkohol oder Drogen eingesetzt. Auf diesen, auch in der Literatur beschriebenen Aspekt soll an dieser Stelle nicht näher eingegangen werden, skizziert doch allein der kurze Einblick die mögliche Bedeutungsschwere.

Dabei soll ein Gedanke jedoch noch erwähnt werden, auf den auch Wunsch (2018) hinweist. Bei der Ursachenforschung bezüglich Substanzmissbrauch sollten über die aktuelle Situation der Betroffenen hinaus auch „Vorausset-

zungen in den ersten Lebensjahren“ (Wunsch 2018, 170) mit betrachtet werden. So vermutet er, dass frühe schwierige Bindungserfahrungen zu starken Verunsicherungen führen können, wohingegen „eine verwöhnende Erziehung zur Kraft- und Mutlosigkeit“ (ebd.) führen und beide Phänomene „in einem mangelhaften Selbstvertrauen“ (ebd.) münden können. Es scheint, als plädiere er damit für eine die Resilienz und damit das Selbst fördernde Erziehung und Bildung bzw. sogar Gesellschaft.

Eine weitere Perspektive bringt eine Untersuchung von Judith Zimmermann (2020) mit dem Titel „Auftrittsangst und Auftrittserlebnis bei Musikstudierenden nicht künstlerischer Musikstudiengänge“. Sie macht die Wichtigkeit der Beachtung dieser besonderen Situation deutlich und unterstreicht „die Rolle von Instrumentallehrern, die einen entscheidenden Einfluss auf die Auftrittserfahrung ihrer Schüler haben und die Verantwortung dafür tragen, Auftrittskompetenzen zu vermitteln und Auftritte so zu gestalten, dass langfristig positive Lernerfahrungen gesammelt werden“ (ebd., 63). Sie spricht sich trotz der Unterschiede zwischen künstlerischen und pädagogischen Studiengängen für eine Etablierung der Vermittlung solcher Strategien im Sinne einer umfassenden Entwicklung von Auftrittskompetenzen bei *allen* Musikstudierenden aus (vgl. ebd., 88–90).

Aus musiktherapeutischer Sicht beschäftigt sich schließlich Irmtraud Tarr (2005) mit dem Thema Lampenfieber. Sie bestätigt die Beschreibungen von Spahn und stellt aus ihrer Erfahrung stammend vier Typen von Bühnenangst zusammen: (1) die akute, (2) die zeittextendierte, (3) die reaktive und (4) die chronische Bühnenangst (vgl. Tarr 2005, 31). Therapeutisch sei es (auch anknüpfend an neurowissenschaftliche Erkenntnisse) wichtig, nicht allein verbal zu agieren (vgl. ebd., 32). Für Tarr „ist der musiktherapeutische Zugang besonders geeignet, neue Erfahrungshorizonte zu öffnen und erlebniskonkret zu aktivieren“ (ebd.) und so „Blockaden, die in der Angst gebunden sind“ (ebd.), zu lösen. Da im Musikmachen selbst eine Präsenz, ein „Sich-Zeigen“ (ebd.) steckt, kann im therapeutischen Prozess diese Wahrnehmung dahingehend zu Veränderung angeregt werden, dass mit der Präsenz eines wohlwollenden Gegenübers ein positiver und urteilsfreier (musikalischer) Ausdruck erlebt werden kann.

„Allein das Ausbleiben der Demütigung hilft vielen, sich zu zeigen, Beachtung einzuladen und so die innere Motivation zu stärken, sich angstfrei auszudrücken.“ (Tarr 2005, 34)

Fortführung zum Freiburger Präventionsmodell

Im Hinblick auf die von Tarr genannten Blockaden, die in der Angst gebunden sind, ist es in der Auswertung Spahns interessant zu betrachten, welches *subjektive* Krankheitskonzept Musiker*innen haben, denn sie stellt dabei heraus, dass dieses zu etwa 75% somatisch geprägt sei (vgl. Spahn 2006, 25–27). Auch vor diesem Hintergrund soll im Folgenden anhand der Untersuchungen von Spahn – aus denen das Präventionsmodell entwickelt wurde – der Fokus auf Aspekte gelegt werden, welche die Konzeptualisierung des MTC sinnvoll stützen können. So wird darauf verwiesen, dass davon auszugehen sei, dass „mindestens 45% der Musikstudenten während ihres Studiums wegen musikspezifischer gesundheitlicher Probleme professionelle Hilfe in Anspruch nehmen“ (Spahn 2006, 30) würden. Begründend werden dafür beispielsweise die unsichere berufliche Perspektive, die konflikthafte Nähe zwischen Berufs- und Privatleben bezüglich der Musikausübung oder auch der Druck des Übens sowie Konzentrationsschwierigkeiten genannt (vgl. ebd., 31). Mit Verweis auf das „Konzept der gesundheitsbezogenen Kontrollüberzeugung“ (ebd., 38) aus dem Jahre 1978 unterstreicht Spahn, dass eine *internale* (statt externaler oder fatalistischer) *Kontrollüberzeugung* präventives Verhalten am besten stützen könne und sie in ihrer eigenen Studie aus dem Jahr 2005 erstmalig Musikstudierende hinsichtlich dieser Frage untersucht habe. Die benannten Auswirkungen positiver Kontrollüberzeugungen bzw. -erfahrungen, also die Annahme, dass durch das eigene Verhalten eine Situation beeinflusst werden oder beispielsweise wenn offensiv und produktiv mit Misserfolgen umgegangen werden kann, unterstützen zudem die „positiven Selbstwirksamkeitserwartungen im Sinne von Bandura“⁶⁸ (Grawe 2004, 232) (vgl. auch Spahn, 2006, 84–86).

Ebenfalls zeigten Ergebnisse, dass neben Maßnahmen wie Entspannungs- und Körpertechniken auch eine angeleitete psychologische Selbsterfahrung positiv auf die eigene Kontrollüberzeugung wirkt (vgl. Spahn 2006, 44). Die von Spahn vorangestellte Studienlage scheint Studierende zwar nicht als primäre Risikogruppe für psychische Störungen zu erachten, deutlich wird je-

⁶⁸ Der kanadische Psychologe Albert Bandura (2020) fasst auf seiner Internetpräsenz sein Konzept der „Self-Efficacy“ als menschliche Überzeugung, das eigene Leben maßgeblich und wirksam beeinflussen zu können, zusammen und benennt es als zentralen und allgegenwärtigen Mechanismus. Die englische Originalquelle ist zu finden unter: <https://albertbandura.com/albert-bandura-self-efficacy.html> [letzter Zugriff am 28.11.2020, 13:55 Uhr].

doch die Frage nach der Bewältigung, denn die „Art der Bewältigung psychischer Krisen während des Studiums hat nachhaltige Konsequenzen für die weitere Lebensentwicklung“ (Spahn 2006, 47).

Die Einschätzung, ob Musikstudierende tatsächlich bereits zu Beginn ihres Studiums zu einer spezifischen Risikogruppe bezüglich Gesundheit und Studium gehören, formuliert sie darauf aufbauend als Ziel ihrer Studie (ebd., 48).

Die detaillierten Fragebogenanalysen lassen sich bei Spahn selbst nachlesen.

Bezugnehmend auf die Frage nach einem Zugang zu präventiven Maßnahmen, arbeitet sie heraus, dass Musiker*innen „weniger vertraut mit dem eigenen Körper und der Psyche zu sein“⁶⁹ scheinen und verweist bei den individuellen Komponenten von Selbsteinschätzung und Bewältigungsstrategien damit auf das Konzept der *Salutogenese* (Kapitel 2.1.1). Durch „eine sehr viel geringere Distanzierungsfähigkeit“ (Spahn 2006 101), einen hohen „beruflichen Ehrgeiz“ (ebd.) und „die höchste subjektive Bedeutsamkeit“ (ebd.) der Musikstudierenden auf der einen Seite und „ein geringeres Erfolgserleben und eine geringere Lebenszufriedenheit“ (ebd.) auf der anderen, wird eine Spannung deutlich, in der sich die Musikstudierenden in besonderem Maße befinden und sich damit durchaus „von den anderen Fächergruppen als Risikogruppe abheben“ (Spahn 2006, 103).

Im aus diesen Ergebnissen entstandenen Präventionsmodell sollen die Studierenden je nach Bedarf mit ganz konkreten und vielfältigen Angeboten motiviert, geschult oder behandelt werden können, bezogen auf sich selbst als Musiker*innen sowie auf den möglichen Umgang mit Schüler*innen (vgl. ebd., 120). Damit stellt Spahn ein umfassendes, mehrperspektivisches Modell dar, das, wie oben beschrieben, eingehend von Zander evaluiert (Zander 2006) wurde. In seiner Auseinandersetzung geht Zander nochmals vertiefend der Frage nach, warum ausgerechnet Musiker*innen extra betrachtet werden. Er stellt die von den Studierenden zu leistende zunehmende Verzahnung mit der zukünftigen beruflichen Praxis – wie Vorspiele, Praktika, Unterricht(en) etc. – seitens der Hochschulausbildung als einen wichtigen Aspekt heraus, der deutlich macht, wie wichtig Prävention und Gesundheitsförderung aktuell und perspektivisch seien (vgl. Zander 2006, 44). Zudem arbeitet er die vielen unterschiedlichen Anforderungen an Musiker*innen heraus und be-

⁶⁹ An dieser Stelle ließen sich noch weiterführend Grundlagen und praktische Aspekte aus der Körperpsychotherapie beschreiben, es wird jedoch ausschließlich auf einschlägige Literatur, beispielsweise von Ulfried Geuter (2015), verwiesen.

nennt Üben, Auftreten und die Bedingungen des Zusammenspiels mit anderen als Tätigkeiten, die sich zwischen Studium und folgender Berufstätigkeit kaum unterscheiden (vgl. ebd.). Der Übergang zwischen beiden Phasen erfolgt überdies bisweilen fließend, da schon während des Studiums oder gar davor viele öffentliche Auftritte stattfinden und daraus gegebenenfalls weitere Aufträge und berufliche Perspektiven entstehen. Er betont dabei, dass nach aktueller Studienlage Musikstudierende mit psychischen Belastungen nur selten von professioneller Hilfe Gebrauch machten (vgl. ebd. 55). Dies lässt sich als eine wichtige Begründung für die Implementierung präventiver und gesundheitsfördernder Maßnahmen in die Ausbildung begreifen. Ein Überblick über die einzelnen Einheiten (z. B. Wissen um Anatomie, physiologische Abläufe, Übeprozesse oder Auftrittsgestaltung) des Freiburger Modells finden sich zusammengefasst bei Zander im Anhang seiner Ausführungen (Zander 2006, 217–231). Als wichtige Ergebnisse seiner Evaluation hält er fest, dass unter den Musikstudierenden eine „teilweise ausgeprägtere psychische Symptomatik (Depressivität) und eine durchweg deutlich stärkere körperliche Symptomatik“ (ebd., 170f.) auftritt. Der erkennbare „Anstieg psychischer Symptome“ (ebd., 172) konnte demnach durch das Seminarangebot „Musikerspezifische Gesundheitsprävention“ (ebd., 174) im Rahmen des Studiums durchaus aufgefangen werden.

Dies lässt die Vermutung zu, dass eine musiktherapeutische Herangehensweise eine angemessene und ergänzende sowie über das bestehende Angebot hinausgehende Intervention sein könnte. Ein wichtiger Baustein scheint das bereits mehrfach benannte Konzept der Selbstwirksamkeit zu sein. Gemeint ist in vereinfachter Darstellung die eigene Überzeugung, aufgrund der persönlichen Kompetenzen Erwartungen erfüllen sowie dadurch letztlich auch ein Stück weit Kontrolle über bestimmte Situationen ausüben zu können und damit auch die Problemlösefähigkeit und Stressbewältigung zu fördern (vgl. Schwarzer/Jerusalem 2002, 35–50; Kaluza 2018a, 142–145).

„Eine nachhaltige Selbstwirksamkeit beruht letztlich auf Erfahrungen. Erfahrungen mit schwierigen Situationen in unserem Leben, die wir – auf welche Art und Weise auch immer – gemeistert haben.“ (Kaluza 2018a, 143)

Wichtig sind also positive Kontrollerfahrungen der Klient*innen im Prozess (vgl. Grawe 2004, 384). Dabei lässt sich „das Bedürfnis nach Selbstwerter-

höhung und Selbstwertschutz“ (Grawe 2004, 250) als „ein spezifisch menschliches Grundbedürfnis“ (ebd.) beschreiben. Selbst wenn die Selbstwerterhöhung größer ist, als es eine realistische Betrachtung zulassen würde, scheint sie dennoch für psychische Gesundheit förderlich und in angemessenem Rahmen zu fördern zu sein (vgl. Grawe 2004, 258f.).

Zander sieht das Selbstkonzept auch in direkter Verbindung mit dem konkreten Gesundheitsverhalten der Studierenden (vgl. Zander 2006, 180f.).

Bezogen auf die Konzeption eines MTC ist es wichtig zu unterstreichen, was das Neue und Andere daran ist. Zum einen werden, wie bereits beschrieben, mittlerweile viele Köpertechniken oder physiologisches Wissen bzw. psychologische Unterstützung bei Auftrittsangst o. ä. angeboten. Zum anderen erscheint in den Darstellungen der präventiven Maßnahmen die Musiktherapie nicht (direkt) unter den Professionen.

Das MTC soll dementsprechend eine inhaltliche und methodische Ergänzung bieten. Perspektivisch ließe es sich zukunftsweisend als Anteil solcher größeren Modelle denken. Im Folgenden wird es inhaltlich und konzeptuell genauer beschrieben, was diese Skizze zu einem schärferen Bild komplettieren möge. Damit wird deutlich, dass es sich um eine *weitere, ergänzende* Sichtweise handelt, die zudem durch ihr qualitatives Forschungsdesign einem anderen Paradigma folgt als die beiden vorgestellten Präventionsmodelle, welche in ihrer deutlich quantitativen Aufbereitung stärker der quantitativen Forschungsrichtung, hier konkret aus dem musik(er)medizinischen Feld, entsprechen.

4. Forschungsvorhaben: Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende

Oftmals erscheinen klassische Coaching-Formen heute noch vorrangig kognitiv und verbal in ihrer Ausrichtung, wobei mittlerweile das Feld der Einbeziehung kreativer Methoden stetig wächst und beispielsweise gerade im Bereich des Managements Angebote von Trommeln über Tanzen bis zu Outdoor-Trainings zu den Coaching-Formaten gehören.

Das besondere am MTC ist, dass es „klassische“ Beratungstechniken und Ansätze aus der systemischen Beratung, die sich in Coaching und Supervision wiederfinden, mit musiktherapeutischen Methoden verbindet und sich im vorliegenden Fall zudem an eine spezielle Zielgruppe richtet. Eine Übertragbarkeit auf andere Zielgruppen muss an anderen Stellen untersucht werden, da sie auch eine andere Zielsetzung hätte. Denn gerade (angehende) Musiker*innen mit musiktherapeutischen Methoden im Coaching zu begegnen, also mit ihrer ureigenen Ausdrucksform, bewegt sich nahe an ihre Identität und stellt damit eine wichtige Betrachtungsebene dar.

Die meisten Unterstützungsangebote für Studierende bedienen sich allgemeiner Beratungstechniken und sind in genau diesem Rahmen anpassbar an die Bedürfnisse der Ratsuchenden. Viele davon sind grundsätzlicher Natur und damit unabhängig vom Studienfach. Stattdessen beziehen sie sich in der Regel eher auf die Persönlichkeit und individuelle Bedürfnisse. Diese können natürlich im MTC ebenso „behandelt“ werden. Da sich, wie bereits beschrieben, die Bedürfnisse der Musikstudierenden auf der Beziehungsebene „Lehrer-Schüler“ und auch auf der fachlichen Ebene der „perfektionistischen Reproduktion“ deutlich von anderen studienspezifischen Bedürfnissen unterscheiden, bedarf es auch besonderer Methoden, um damit umzugehen.

Der Titel *Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende* wurde gewählt, um möglichst sofort erkennbar zu machen, welche Anteile das Angebot beinhaltet: Zum einen die *Musik*, also das Metier der Studierenden, zum anderen *therapeutische Methodik* und *Haltung*. Dies beinhaltet einerseits eine Offenheit gegenüber individuellen Problemen und gewährleistet andererseits einen professionellen Umgang damit. *Coaching* ist somit schließlich ein dem gesellschaftlichen Zeitgeist entsprechendes Angebot, das, ohne zu pathologisieren, entsprechende Zustimmung erfährt.

Im Rahmen des Forschungsprojektes wurden ausschließlich Einzelcoachings für Musikstudierende durchgeführt. Die Erweiterung der konzeptuellen Arbeit auf Gruppencoachings konnte aufgrund der Begrenzung des Forschungsgegenstandes nicht stattfinden, hält jedoch vermutlich vielfältiges Material für weitere Forschungen bereit, die diese Arbeit ergänzen könnten.

4.1 Forschungshypothese: Entstehung und Überblick

Auf der Suche nach der grundlegenden Forschungshypothese bildete die Frage, welchen Wert die musiktherapeutische Arbeit im präventiven Kontext hat, den Ausgang. Die Forschungsfrage hat sich in einem langen Prozess herauskristallisiert und lässt sich nunmehr folgendermaßen mehrteilig formulieren:

1. Welche besonderen Bedingungen liegen für Musikstudierende vor?
2. Welche Beratungsanliegen haben Musikstudierende?
3. Wie lassen sich Musiktherapie und Coaching (für dieses Anliegen) verbinden?
4. Kann ein konzeptuelles MTC einen Beitrag zu einem gesunden Verlauf des Studiums leisten?
5. Welche und auf welche Weise lassen sich musiktherapeutische Methoden nutzen, um Musikstudierenden über Krisen hinweg zu helfen?
6. Kann die freie musiktherapeutische Improvisation eine Erweiterung der musikalischen Qualität der Studierenden darstellen?
7. Kann ein Zugewinn an Selbsterkenntnis durch das MTC zur Bewältigung von schwierigen Situationen während des Studiums beitragen?

Aus diesen Fragen lässt sich eine Hypothese als Grundlage dieser Untersuchung formulieren, der in diesem Forschungsprojekt nachgegangen wird.

Studierende der musikalischen Fächer sind einem erhöhten Druck ausgesetzt, der sich aus unterschiedlichen Quellen speist und einen besonderen Umgang verlangt. Es gehören Bedienungen dazu wie (1) der hohe Anspruch der perfekten künstlerischen Wiedergabe, (2) das besondere Lehrer-Schüler-Verhältnis, das eine 1:1-Beziehung darstellt, die sich stark auf die berufliche Karriere auswirken kann, (3) der hohe Aufwand (Üben, Wettbewerbe, Konkurrenz) während des Studiums, (4) die Notwendigkeit, Kunst und Wissenschaft zu vereinigen oder (5) die berufliche Perspektive angesichts bisweilen schwieriger

Arbeitsmöglichkeiten und -bedingungen für die Künstler*innen, die ihren Lebensunterhalt mit der Musik bestreiten (wollen). Bereits bei Tüpker findet sich der Hinweis, dass in der klassischen Musikausbildung vor allem die Musik *an sich* im Vordergrund steht und alles, was über die Musik hinausgeht, „wie Sinnsuche, soziales Miteinander, bildhaftes Erleben oder gar sinnliche Erfahrungen beim Musizieren“ (Tüpker 2001b, 52)⁷⁰ eher „schambesetzt“ ist und dieses Gefühl oftmals lange Zeit überdauert.

Diese Bedingungen lassen folgende Forschungshypothese zu:

Musikstudierende können innerhalb ihres Musikstudiums erlebte Krisen unterstützt durch ein konzeptualisiertes musiktherapeutisches Coaching angemessen bearbeiten und ferner die musiktherapeutische Improvisation als erweiterte musikalische Qualität, als persönliche Ressource für Selbstausdruck sowie als Möglichkeit für Erkenntnisgewinn erfahren.

Ausgehend von dieser Hypothese werden im Rahmen dieser Arbeit musiktherapeutische Coachings mit Musikstudierenden durchgeführt und ausgewertet. Die im Fokus stehende Auswertungsmethode ist das morphologische Verfahren der *Beschreibung und Rekonstruktion*. Ergänzt werden diese Daten durch die direkten Rückmeldungen der Studierenden. Weiterhin eingebettet wird eine davon unabhängige quantitative Umfrage an Musikstudierende und Ausbildungsinstitute, um Bedarfe und bestehende Beratungsangebote in die Auswertung mit einbeziehen zu können. Für den praktischen Forschungsteil kamen die Musikstudierenden auf freiwilliger Basis in die Coachings und brachten ihre Anliegen ein.

Als *musiktherapeutisches Coaching* wird also die Verknüpfung vielfältiger Methoden aus dem weitreichenden Feld des Coachings mit speziell musiktherapeutischen Herangehensweisen bezeichnet. Aus letzteren wird als Besonderheit vor allem die Nutzung und Wirksamkeit der musiktherapeutischen Improvisation in den Fokus genommen.

⁷⁰ In der Vortragsniederschrift, auf die hier verwiesen wird, findet sich eine ausführliche Auseinandersetzung mit dem *Musikbegriff in der Musiktherapie*, der auch wichtige Hinweise für die Arbeit mit Musiker*innen zu entnehmen sind.

4.2 Konzeptualisierung: Musiktherapeutisches Coaching

Den Begriff Coaching in den Zusammenhang mit der Musiktherapie zu bringen, ist formuliertes Anliegen der vorliegenden Arbeit. Auf dieser Grundlage wurde die Formulierung *musiktherapeutisches Coaching* komponiert, welche verdeutlichen soll, dass die Musiktherapie, als *therapeutische* Disziplin, Methoden bereithält, die der *beratenden* Disziplin Coaching dienen können.

Die dem *musiktherapeutischen* Coaching zugrunde liegende therapeutische Haltung ist ein zentraler Aspekt und eine entscheidende Grundlage, auch wenn Coaching nicht als Therapie verstanden wird bzw. sich davon deutlich abgrenzt. Zeigt sich ein äußerlicher Unterschied zur Therapie, wie bereits zu Beginn erwähnt, am anderen Rahmen, an der Auftragsklärung bzw. Arbeitsvereinbarung und am Setting, so können in der Kombination vermutlich beide voneinander profitieren. Diese begriffliche Definition soll zugleich Abgrenzung und Einordnung zwischen Musiktherapie und Coaching ermöglichen. Im weiteren Sinne hält es dadurch ein präventives Konzept bereit, welches sich therapeutischer Grundlagen und Möglichkeiten bewusst bedienen kann.

Das musiktherapeutische Coaching wird mit starkem Praxisbezug konzipiert. Die Improvisation ermöglicht neue Erfahrungen auf psychologischer wie auf musikalischer Ebene. Sie kann als *wert-volle* Musik kennengelernt werden, die eine weitere musikalische Qualität und einen weiteren Weg neben der „klassischen“ Ausbildung aufzeigen kann.

Das, was von Hannah Vieth-Fleischhauer formuliert für Musiktherapeut*innen in ihrer Ausbildung gilt – die ja ebenfalls Musiker sind – lässt sich gut auf die Arbeit mit den Musikstudierenden beziehen und übertragen:

„Spontan, ‚aus der Bauch heraus‘ zu handeln, auch und gerade wenn noch andere an dem musikalischen Abenteuer beteiligt sind, gelingt nur, wenn kein Leistungsdruck die spielerische Unbefangenheit stört. Solche improvisatorische Souveränität ist auch bei guten Musikern keine Selbstverständlichkeit und wird nicht automatisch mit einer klassischen Ausbildung erworben.“ (Vieth-Fleischhauer 2001, 118)

Die musikalische bzw. musiktherapeutische Arbeit ermöglicht den Kontakt zur eigenen Wahrnehmung, zum eigenen Gefühlserleben sowie zum eigenen Körper und zu anderen Menschen. Neben der konkreten Lösung von Pro-

blemen stellen die Selbsterkenntnis und das Entdecken neuer Perspektiven einen wichtigen Erfahrungsraum für die Studierenden dar.

In diesem Sinne dient die Improvisation als Möglichkeit der Kommunikation, als Feld des Probehandelns und als nonverbaler Raum, in dem sich Phänomene, Beziehungen sowie Gefühle zeigen können, die (noch) nicht verbalisiert werden können oder noch nicht ins Bewusstsein gelangt sind.

Nach Ulrich Rüdth (2005), der sich auf Bion bezieht, ist eine erstrebenswerte Verfassung von größtmöglichem Nichtwissen und Nichtwollen Voraussetzung dafür, dass etwas Neues, noch Unbekanntes passieren kann. Es kann zu „fruchtbaren Überraschungen und damit zu einem inneren Wachstum“ (Rüdth 2005, 79) führen. Dabei handelt es sich um „einen Zustand, bei dem es [...] um eigene gedankliche Freiheit geht, aber insbesondere um die gedankliche Freiheit seines Gegenübers“ (ebd.).

In der musiktherapeutischen Improvisation mit Musiker*innen zeigen sich immer wieder künstlerische Formenbildungen. Diese sind auch getragen von der Beziehung im Coaching, welche die Musik als Drittes erkennen und nutzen kann. Tüpker weist bereits darauf hin, dass einige Improvisationen regelrecht gelungen und künstlerisch bzw. kunstvoll wirken (vgl. Tüpker 1992/2005, 49). Dies macht nochmals darauf aufmerksam, dass durch die Beschreibung und Rekonstruktion eine Annäherung an den der Improvisation inwohnenden seelischen Ausdruck erfolgen kann. Die eigene, oft schon langjährige intensive Auseinandersetzung mit Musik kann zwar einerseits eine Hemmung darstellen, andererseits jedoch auch das Tor öffnen für eine ganz persönliche (Selbst-)Behandlungsmöglichkeit.

Der Begriff *Coaching* scheint in seinem breiten Vorhandensein und seiner oftmals zustimmenden Anerkennung angemessen an den gesellschaftlichen Zeitgeist angepasst zu sein. Insofern ist die Formulierung *Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende* ebenfalls eine Anpassung an diesen Zeitgeist. Thomas Stölzel richtet den Blick dabei auf die gewinnbringende Selbsterkenntnis, die ohne einen formulierten Krankheitsbezug als Unterstützung für Auseinandersetzung und Veränderung dienen kann.

„Da es sich beim Coaching, pointiert gesagt, um eine ‚Therapie für Gesunde‘ handelt, kommt der elementaren Frage nach der persönlichen Selbsterkenntnis eine zentrale Bedeutung zu, auch wenn sie eigens so nicht formuliert wird.“ (Stölzel 2015a, 176)

Die Spezifizierung des MTC auf die Zielgruppe der Musikstudierenden, so, wie es im Titel der vorliegenden Arbeit heißt, ermöglicht eine organisatorisch überschau- und damit untersuchbare Gruppe von Proband*innen. Wichtiger jedoch ist die Eingrenzung aus inhaltlicher Perspektive. Die Gruppe der Musikstudierenden wurde als Zielgruppe für die Untersuchung ausgewählt, da ihnen in der Ausgangshypothese eine besondere Situation zugeschrieben wird. Dabei sind die unterschiedlichen Möglichkeiten der Musik-Berufe eingeschlossen. Zu ihnen zählen die drei groben Kategorien der künstlerischen, instrumental- bzw. vokalpädagogischen und der Lehramtsstudiengänge (jeweils mit ihren vergleichbaren Studiengängen innerhalb der aktuellen Studienlandschaft im Bachelor- und Master-System). Die besondere Situation von Musikstudierenden zeigt sich an verschiedenen Stellen. Wichtig im Zusammenhang der Untersuchung war vor allem die besondere Beziehungssituation, die im Fach Musik herrscht, beispielhaft die 1:1-Beziehung mit den Instrumentallehrer*innen. Es gibt in dieser Konstellation kein „ausweichen“, keine „schützende“ Gruppe, jedoch eine eindeutige Lehrer-Schüler-Hierarchie. Die künstlerische Arbeit verlangt einen achtsamen zwischenmenschlichen Umgang. Die Intimität der Musikausbildung braucht und nutzt das besondere Verhältnis. Die Hauptfachlehrenden können während des Studiums viele Rollen einnehmen. Sie können Lehrer*in, Berater*in, Coach, Unterstützter*in, Förderer*in, im weiteren Sinne Freund*in u. v. a. sein. Die Lehrenden bleiben auch im weiteren Lebenslauf von besonderer Bedeutung, wenn sie beispielsweise in der Vita der Künstler*innen genannt werden. Es besteht also eine Bedeutung sowie eine Form von Macht. Dies wird deutlich, wenn hier etwas nicht gelingt oder etwas „falsch läuft“. Falls es nicht gelingt die Beziehung zu den Lernenden so aufzubauen, dass diese sich nach den besten Möglichkeiten entwickeln können, kann es zu langfristigen negativen Auswirkungen kommen. Darüber hinaus besteht der große Druck der Perfektion, im Sinne einer perfekten und dennoch in besonderer Weise personalisierten Wiedergabe bestehender musikalischer Werke bzw. Vorgaben (vgl. Altenmüller 2018, 200). Vor dem Hintergrund der späteren künstlerischen und beruflichen Akzeptanz stellt sich bereits zu diesem Zeitpunkt die Frage nach möglichen (musikalischen) Interpretationen, man denke dabei an die Situation bei Wettbewerben und/oder den Umgang mit Konzertkritiken.

Hier kann sich der Wert der „musiktherapeutischen Improvisation“ zeigen, die sich klar von der „künstlerischen Improvisation“ unterscheidet, wie sie beispielsweise im Jazz genutzt wird.

An diesen Stellen kann das MTC einsetzen, das Möglichkeiten anbietet, mit den Studierenden Probleme oder Krisen und den Umgang damit zu bearbeiten. Matthias Wiemer bezieht sich zwar generell auf Coaching und Studierende, seine Aussage lässt sich jedoch auf die spezielle Situation der Musikstudierenden und des MTC übertragen.

„Coachingangebote bieten die Möglichkeit, Studierende bei der Gestaltung dieses offenen Prozesses der Kompetenz- und Persönlichkeitsentwicklung zu begleiten und das Studium zu einer nachhaltigen und erfolgreichen (Lern-)Erfahrung zu machen.“ (Wiemer 2012, 55)

Übergreifend geht es somit um eine Bestandsaufnahme, ausgewählte Ziele, die Reflexion von Erfahrungen sowie um die Umsetzung und Entwicklung von Fähigkeiten, Erkenntnissen und Verständnisprozessen in Richtung auf das vereinbarte Ziel. Des Weiteren wird danach gesucht, sich konstruktiv mit Erlebnissen, Problemen, Konflikten und Fragen aus dem Alltag auseinanderzusetzen. Die musiktherapeutischen Methoden ermöglichen die Arbeit *auf* bzw. *an* der Beziehungsebene. Die spezifischen Methoden eröffnen einen „Gefühls-Raum“, in welchem im gemeinsamen Spiel sowie im Wechsel zwischen Musik und Sprache Unterbewusstes erkannt und für den Alltag „übersetzt“ werden kann.

Die Idee des MTC sucht sich damit von den bestehenden Konzepten abzusetzen. Es ist dabei vor allem vor dem Hintergrund neu, dass es sich aus den anderen, bestehenden Konzepten zwar speist, doch durch die Verbindung dieser vielen unterschiedlichen Aspekte und die Ergänzung der musiktherapeutischen Möglichkeiten ein für die Zielgruppe der Musikstudierenden angepasstes neues Ganzes entwickelt. Damit gibt es mit anderen Konzepten auch immer wieder wichtige Gemeinsamkeiten, die jedoch bewusst und akzeptiert sind.

Aus den bisherigen Erkenntnissen lassen sich wichtige Aspekte ableiten, die grundlegend für eine Konzeptualisierung des *Musiktherapeutischen Coachings für Musikstudierende* sind und im Folgenden zusammengetragen werden.

Auf *struktureller* Ebene:

- eine qualifizierte musiktherapeutische und damit verbunden auch eine umfassende musikalische Ausbildung des Coaches,
- eine profunde Kenntnis und Erfahrung aus dem Bereich Coaching respektive Supervision und Beratung,
- Offenheit und Bereitschaft des Coaches zu regelmäßiger Weiterbildung und eigener Supervision.

Auf *inhaltlicher* Ebene:

- Verständnis von musiktherapeutischen Prozessen,
- Verständnis von musikalischen Prozessen,
- die Annahme von psychoanalytischen Grundlagen wie des Unbewussten und seiner neurowissenschaftlichen Perspektiven sowie des Phänomens von Übertragung und Gegenübertragung⁷¹,
- die Anerkennung von allgemeinen Regeln für psychologische Beratungen, insbesondere Freiwilligkeit, Unabhängigkeit und Verschwiegenheit,
- die Anerkennung systemischer Gesetzmäßigkeiten,
- die Annahme eines humanistischen Menschenbildes,
- die Annahme der Bedeutsamkeit der *Beziehung* und der *Passung* im therapeutischen und beratenden Prozess.

Auf *methodischer* Ebene:

- Kenntnis und Einsatz spezifisch musiktherapeutischer Methoden und Modelle unterschiedlicher musiktherapeutischer Ausrichtungen bzw. Zuordnungen, wie beispielsweise der morphologisch-orientierten Musiktherapie, der Gestalt-Musiktherapie, der leiborientierten Musiktherapie oder übergreifend der aktiven und rezeptiven Musiktherapie,

⁷¹ Während die Gegenübertragung, etwas vereinfacht dargestellt, zunächst überwiegend als „Widerstand des Therapeuten“ (Roth/Ryba 2016, 253) aufgrund eigener Themen und damit als „Störfaktor“ (ebd.) aufgefasst wurde, kann aus heutiger Sicht die Übertragung jedoch vielmehr als die internalisierten Beziehungsmuster der Vergangenheit verstanden werden, welche in der Gegenwart wieder aufleben und bis in sie hineinwirken. Somit ist die Gegenübertragung ein wertvolles Wahrnehmungs- und Diagnosesinstrument, da es als inneres Reaktionsgeschehen sozusagen zu einer ineinander greifenden Szene führt. Diese kann dann im gemeinsamen Coaching-Kontakt möglichst verstanden und bewusst gemacht werden. Hierin liegt dann die Chance zur Veränderung. Über diese kurze Skizzierung hinaus (vgl. hierzu auch Körner 2018, 13–22) wird auf einschlägige Literatur verwiesen.

- Einsatz von Methoden aus dem Kontext der Systemischen Beratung und Therapie,
- Einsatz von Methoden aus dem Kontext des Psychodramas, z. B. Rollenspiele,
- Einsatz von Methoden aus der psychologischen Beratung (insbesondere kommunikationstheoretische, lösungs- und ressourcenorientierte Methoden).

Ressourcenorientierung scheint in der Musiker Ausbildung zwar noch nicht überall eine wichtige Rolle zu spielen, wird aber zunehmend benannt und gefördert. Mag es bisher daran liegen, dass der Begriff den Anschein erwecken kann, es ginge mehr darum, auf das eigene Befinden zu schauen, als auf das gut zu interpretierende Musikstück. Ressourcen lassen sich in vielen Feldern finden und nutzen. Aus therapeutischer Sicht wird beschrieben, dass Ressourcenaktivierung dann besonders sinnvoll bzw. wirksam ist, wenn sie sehr wohl achtsam, aber dauerhaft und möglichst frühzeitig im Prozess eingesetzt wird (vgl. Wachter/Hendrichke 2017, 31). Dies gilt auf persönlicher Ebene, als persönliche Stärken, aber auch auf der Ebene der Organisation des Musizierens, wenn beispielsweise wieder der Blick wie beschrieben auf den Umgang mit Fehlern, die innere Haltung oder die Strategien sich regelmäßig zu erholen etc. gelegt wird. Es lässt sich danach schauen, wo innerhalb der *Musik* etwas „gut gekonnt“ bzw. eben Ressource sein könnte, sei es der Umgang mit bestimmten musikalischen Parametern, mit unterschiedlicher Stilistik, im Spiel als Solo, Ensemble oder Tutti oder auf noch anderen Ebenen. Weiter gedacht ließe sich eine Ressource sogar zu einer „Spezialität“ ausformen. Das musiktherapeutische Tun kann gut einen Zugang zu den eigenen Ressourcen bahnen, da durch weniger Vorgaben Neues entdeckt, ausprobiert und erfahren werden kann. D. h., es können Stärken weiterentwickelt oder (neu) entdeckt werden. Christine Stöger (2014) beschreibt, direkt aus der Praxis kommend, die Situation von Studierenden, welche beispielsweise durch die Wahrnehmung ihrer Leistungsbeurteilung oder durch die notwendige Orientierung im zukünftigen beruflichen Feld Gedanken entwickeln, ihr Studium abzubrechen. Sie bemerkt damit ein Phänomen, „was man den Verlust an Ressourcen und Ressourcenorientierung nennen könnte“ (Stöger 2014, 42). Da in der heutigen Situation oftmals Übertragungen von Begriffen des Managements auf den Bildungssektor vollzogen werden und es zu einer „Ökonomisierung von Bildung“ (Stöger 2014, 44) kommt, können positive Elemente wie Selbstoptimierung oder Kreativität plötzlich Stress auslösen

(vgl. ebd.). Ressourcenorientierung kann demnach als „ein professionelles Angebot der Begleitung“ (ebd., 45) verstanden werden und lässt sich gut mit der Konzeptualisierung des MTC vereinbaren, da sie „ein idealer Angelpunkt für den Dialog zwischen therapeutischen, künstlerischen und pädagogischen Disziplinen“ (Stöger 2014, 45) ist.

Ergänzend hierzu bietet Hänsel zum Bereich der systematischen Denk- und Arbeitsweise für die Musiktherapie einen guten Überblick und ein methodisch gut nutzbares Inventar, das in seinen Ausführungen genauer nachzulesen ist (Hänsel 2004, 166–177).

Dazu gehören die Arbeit mit Ressourcen, die Teilarbeit oder die Symptom-externalisierung mit Musik sowie die musikalische Familienskulptur (vgl. ebd.) oder die Adaption „phänomenologisch-systemischer Aufstellungsarbeit“ (Timmermann 2010, 15) auf die Musiktherapie.

Trotz weiter und bisweilen „inflationär“ erscheinender Verbreitung des Begriffes *Coaching*, ist er dabei jedoch überwiegend anerkannt und in der Regel positiv besetzt. Er hat zunächst den Anschein, weniger an Defiziten orientiert zu sein oder gar mit „Problemen“ zu tun zu haben, sondern vielmehr, dass er dazu verhelfen soll, Potenziale zu entfalten, effektiver zu sein und die Persönlichkeitsentwicklung in den Blick zu nehmen und voran zu bringen. Damit entspricht er dem gesellschaftlichen Zeitgeist. Insofern ist der Begriff *musiktherapeutisches Coaching*, wie bereits erwähnt, eine Anpassung an diesen Zeitgeist. Entscheidend jedoch bleibt die inhaltliche Ausrichtung und Verankerung in einer psychotherapeutisch orientierten Tradition.

Der Deutsche Bundesverband Coaching e. V. (2019) benennt in seinen Ausführungen als eines von vier klassischen Anwendungsfeldern von Coaching die Standortbestimmung und unterstreicht hiermit eine wichtige Betrachtungsweise.

„Bei der Standortbestimmung wird Coaching herangezogen, um in Phasen betrieblicher und/oder persönlicher Neuorientierung Ordnungs- und Klärungshilfe zu leisten. Dies geschieht insbesondere über den ‚Realitätscheck‘ bzw. den Abgleich von Selbst- und Fremdbild, von eigenen und fremden Erwartungen, aber auch über eine Restabilisierungshilfe bei der Verarbeitung kritischer Lebensereignisse im Privat- und im Berufsleben.“ (DBVC 2019, 23)

Die beschriebene Kopplung der Anteile Musiktherapie und Coaching lässt sich für die Arbeit mit den Studierenden, auch im Sinne der benannten Selbsteinschätzung und Positionierung dahingehend erweitern, dass besonders aus der Verhaltenstherapie die Psychoedukation als wichtiger Bestandteil der Therapie bekannt ist und diese Form der Wissensvermittlung ebenfalls für das Coaching wichtig und förderlich sein kann (vgl. Migge 2019, 90). Dieser Forderung geht konkret das „Zürcher Ressourcen Modell“ nach (vgl. Storch/Weber 2019 74–94). Das Modell „versteht sich als Psychoedukation im Sinne der Anleitung für die Hilfe zur Selbsthilfe“ (ebd., 74) und versucht unter Einbeziehung vieler Ebenen wie Verhalten, Kognition, Emotion und Wahrnehmung eine individuelle Passung von Klient und dessen Zielorientierung aufzubauen bzw. ihr zu folgen. Ergänzt werden kann der Begriff der „Selbststeuerungskompetenz“ (Engel/Kuhl 2018, 37), benannt von Anna Maria Engel und Julius Kuhl (2018). Er zielt auf die „(willentliche) Veränderung der emotionalen und kognitiven Erstreaktion“ (ebd.) ab und erweitert damit den eigenen Gestaltungsspielraum, vor allem durch die Elemente „Selbstmotivierung und Selbstberuhigung“ (ebd., 38) sowie „Selbstöffnung“ (ebd., 39).

Im Coaching gibt es keine Indikation im medizinischen Sinn, die mit einer bestimmten Form von Therapie behandelt werden muss. Es gibt vielmehr eine Rat suchende Person, die sich freiwillig und mit einem bestimmten Anliegen an den Coach wendet. Nichtsdestotrotz ist eine professionelle Haltung und das Wissen eines Therapeuten eine wertvolle Basis für den Coachingprozess. Angesichts der Themen und der methodischen Möglichkeiten ergibt sich eine Nähe zur *Selbsterfahrung*, die es den Ratsuchenden ermöglicht, durch Bewusstmachung der Situation und Erleben der emotionalen Zustände, neue Möglichkeiten zu erleben, eigene Haltungen zu ändern oder Handeln zu korrigieren, sodass sich ein Prozess der Problemlösung entwickeln kann. Die wertschätzende und annehmende Haltung des Therapeuten spiegelt sich auch in der Methodik wider. Er lässt sich von den Ratsuchenden leiten und orientiert sich an deren Wünschen und Bedürfnissen. In der freien musiktherapeutischen Improvisation kann sich eine Gestalt des Seelischen zeigen, die in ihrer Verwandlung im Rahmen des Coachings unterstützt wird.

4.3 Forschungsdesign

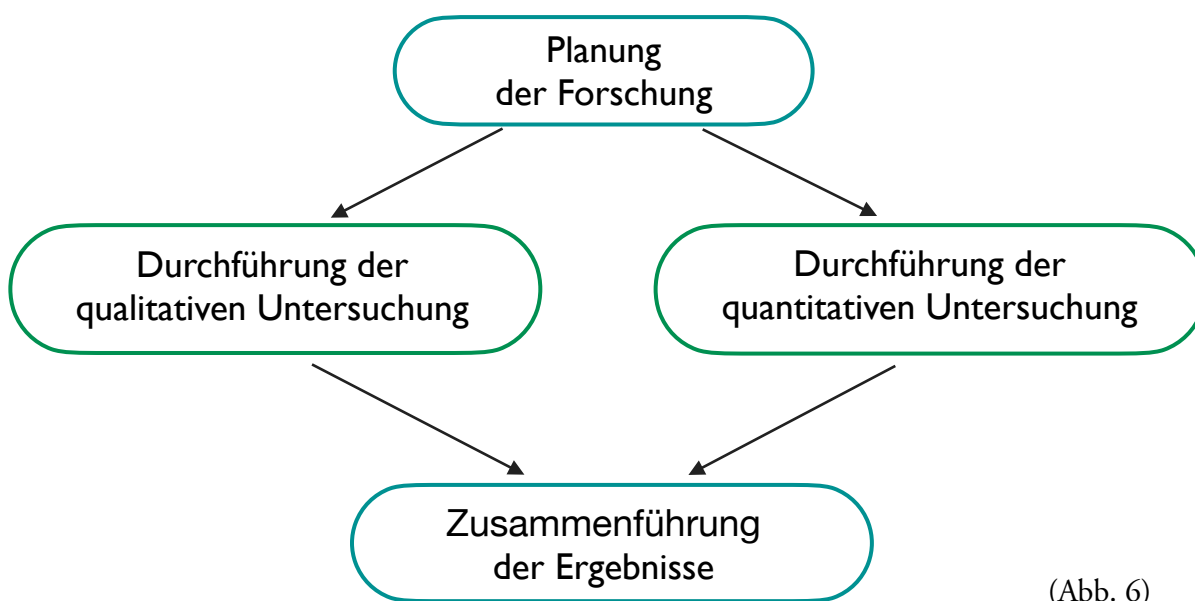
Das Erstellen eines Forschungsdesigns dient der Planung sowie der Verbindung von Theorie und Praxis, sodass ein wissenschaftlicher Rahmen hergestellt wird, in dem es dennoch möglich bleibt, bei Bedarf auch Veränderungen einzubinden, die während des Prozesses deutlich werden. Schließlich handelt es sich nicht um künstliche Laborsituationen, sondern um möglichst natürliche Alltagssituationen, sodass sich die Forschung als eine Feldstudie bezeichnen lässt (vgl. Mayring 2010, 230). Das bedeutet, dass der Prozess immer wieder an den theoretischen Bezugsrahmen angebunden sein und mit ihm abgeglichen werden muss. Dies erfolgt im Sinne eines explorativen Vorgehens, methodisch verbunden mit einem partizipativen Ansatz. Es geht also um das Erforschen und Entdecken des Feldes, um von der Nähe zum Untersuchungsgegenstand zu differenzierten Fragestellungen zu gelangen (vgl. ebd., 231f.).

Die Verknüpfung von unterschiedlichen methodischen Zugängen wird von Uwe Flick als *Triangulation* bezeichnet (vgl. Flick 2010, 280f.). Was in der historischen Entwicklung zunächst eher als kritisch betrachtet wurde, da durch die Methodenvermischung gegebenenfalls auch der Blick auf den Untersuchungsgegenstand einer Verfälschung unterliegen könnte, lässt sich jedoch ebenso als positiv betrachten, da unterschiedliche Perspektiven auch zu einer umfassenderen Beschreibung führen können. Die Triangulation verschiedener Methoden kann gleichzeitig oder nachfolgend verwendet werden. Die Konzeptionen von *Mixed Methods* und *Triangulation* werden in der Theorie zunächst als voneinander abgrenzend verstanden (vgl. Kuckartz 2014, 44–50). Flick weist allerdings darauf hin, dass im Sinne der Triangulation eine gleiche Gewichtung und systematische Umsetzung Ziel bei der Verwendung mehrerer Methoden sei (vgl. Flick 2010, 285f.). Dies gilt insbesondere, da über eine pragmatische gemeinsame Verwendung hinaus auch eine fundierte inhaltliche Verbindung erfolgen sollte und Triangulation weder Selbstzweck, noch Qualitätskriterium sein soll (vgl. Flick 2014, 189f.). Jo Reichertz ergänzt dazu, dass sie bei aller Diskussion und perspektivischer Herangehensweise einen wichtigen Beitrag zur Ergebnisfindung leistet, da „die Triangulation die Erkenntnis von der wissenschaftlichen Perspektivität produktiv nutzen [will], indem sie als Gütegarant eine als positiv deklarierte Multiperspektivität anstrebt“ (Reichertz 2016, 90).

Vor diesem Hintergrund ist das Vorgehen im Rahmen dieser Arbeit als Verbindung von qualitativen und quantitativen Methoden und damit durchaus als *Mixed Methods Design* (vgl. Schreier/Odağ 2020, 3 und Kuckartz 2014, 33) zu beschreiben, auch wenn der wissenschaftstheoretische Rahmen der vorliegenden Untersuchung grundlegend am qualitativen Paradigma orientiert bleibt. Dieses methodische Vorgehen der Kombination qualitativer und quantitativer Techniken ist nicht neu. Es hat bereits vielfach seit den 1920er Jahren in der psychologischen Forschung genutzt (vgl. Schreier/Odağ 2020, 3). Die hier angewandte Verbindung von qualitativen und quantitativen Techniken entspricht damit, wie bereits erwähnt, weniger der klassischen Triangulation der *Mixed Methods Theorie*, sondern eher einem „Zwei-Phasen-Design“ (Kuckartz 2014, 81) und soll insbesondere helfen, die Forschungsfragen möglichst umfassend beantworten zu können. Somit bleiben die beiden Methodenstränge eher getrennt voneinander und beziehen sich nicht direkt auf einen gemeinsamen Prozess. Die quantitative Datenerhebung stellt zunächst eine Art Bedarfsanalyse und eine Betrachtung der allgemeinen Situation dar. Sie dient der Verifizierung einer vorgeschalteten Hypothese, während die qualitative Forschung sich am Einzelfall kritisch mit der Forschungshypothese auseinandersetzt und diese differenziert zu erfassen sucht.

Aus der Systematisierung der *Mixed Methods Designs* ergeben sich nach Udo Kuckartz vier wichtige Kriterien: (1) die Implementation, (2) die Priorität, (3) die Integration und (4) die Rolle der theoretischen Perspektive (vgl. Kuckartz 2014, 65f.), aus denen sich die unterschiedlichen Forschungstypen generieren lassen. Für die vorliegende explorative Forschung gilt damit, dass beide Datentypen zwar parallel erhoben wurden, dem qualitativen Untersuchungstyp jedoch die Priorität eingeräumt wird, während die quantitativen Daten eher der Erfassung zusätzlicher Informationen dienen. Die beiden Phasen haben getrennt voneinander stattgefunden und lassen sich als demnach als eine einfache Form von parallelem Design bezeichnen (vgl. Kuckartz 2014, 71–76). Die theoretische Perspektive zieht sich letztlich durch die gesamte Forschung. Der zusätzliche Einsatz beider Methoden „entspringt dem Wunsch, durch verschiedene Methoden eine erweiterte Sichtweise auf das untersuchte Problem zu erhalten und zusätzliches, vertiefendes Wissen zu generieren“ (Kuckartz 2014, 69). Entsprechend erfolgt das *Mixing*, also die Zusammenführung der Daten erst im Anschluss beider Datenerhebungen, in der Phase der Dateninterpretation. Es ließen sich also „die Resultate jeder Studie zu-

nächst unabhängig von den Ergebnissen der anderen Studie zu Papier bringen“ (Kuckartz 2014, 103), ehe die Zusammenhänge verdeutlicht werden. Zudem ist im vorliegenden Fall die Bedeutung der Daten für einander eher indirekt. Eine vereinfachte Darstellung des Forschungsablaufes ist aus Abbildung 6⁷² ersichtlich. Nach der Planung wurden entsprechend die wichtigen Aspekte beider Teilstränge ermittelt, die Daten erhoben, anschließend ausgewertet und am Ende miteinander verbunden, um die beiden Perspektiven im möglichen Rahmen zu verbinden und abzustützen.



Die Sinnhaftigkeit einer Kombination erscheint für das Thema dieser Arbeit gegeben, da einerseits das methodische Vorgehen während der Coachings als deren Auswertung nur qualitativ erfolgen kann. Andererseits wird der Bezugsrahmen zur aktuellen Studienlandschaft mit ihren Angeboten sowie zu einer Bedarfsermittlung mittels eines Fragebogens allein quantitativ sinnvoll.

Die Diskussion um die Mischung qualitativer und quantitativer Methoden besteht weiterhin. Beide Forschungsrichtungen hatten Zeiten der gegenseitigen Abgrenzung voneinander, um das jeweilig zugrundeliegende Paradigma zu unterstreichen. Ebenso gab es immer wieder Entwicklungen, in denen die Kombination vorangebracht wurde. Reichertz stellt heraus, dass es letztlich um die Verbesserung, um die Verknüpfung des Positiven beider Seiten zu einer umfassenderen Darstellung geht, wobei er auch zu bedenken gibt, dass

⁷² Als Vorlage für das hier als Abbildung 6 dargestellte, adaptierte Ablaufschema dient die Darstellung „Abb. 3: Ablaufschema eines parallelen Designs“ bei Kuckartz (2014, 73).

dies durch die beiden dahinter liegenden Kulturen der Forschungsrichtungen nicht immer einfach ist (vgl. Reichertz 2016, 106).

Im vorliegenden Fall stehen also, wie bereits beschrieben, die beiden Studienstränge nicht völlig gleichberechtigt, dennoch sich ergänzend nebeneinander, während die qualitative Forschung im Mittelpunkt der Untersuchung steht. Das persönliche Erleben, die Bedürfnisse und die Entwicklung von persönlichem Wachstum der Studierenden ist zentraler Aspekt der Arbeit. Der Strang der quantitativen Forschung bleibt eine Ergänzung, da er eine andere Perspektive eröffnet und sich mit den Voraussetzungen bzw. Gegebenheiten beschäftigt, die schließlich zur Durchführung der musiktherapeutischen Coachings führen können bzw. feststellen, in wieweit die aktuelle Bedürfnislage ein Einrichten von Coachings befürwortet und einem grundsätzlichen Interesse entspricht.

Im Sinne einer ersten Einschätzung bzw. eines bedarfsorientierten Bezuges zur Realität mittels Fragebogenanalyse wurden im Rahmen dieses quantitativen Teils der Untersuchung Fragebögen an Musikstudierende und ausbildende Institutionen versandt, welche der ersten Analyse dieser Annahme dienen (zur Auswertung vgl. Kapitel 5.2).

In der *qualitativen Forschung* ist letztlich der Forscher selbst gewissermaßen das „Messinstrument“, da er sich selbst im Feld bewegt und dieses zu verstehen sucht. Das „Feld“ sind hier die Einzelfälle respektive Einzel-Coachings, von denen aus der Weg zum Ganzen beschritten wird. Das Material ist subjektiv und bedarf daher der Interpretation, weshalb zur Auswertung auf wissenschaftliche Methoden zurückgegriffen wird.

Reichertz unterstreicht in seinen Ausführungen die „Bedeutung der Subjektivität in der Forschung“ (Reichertz 2016, 78). Entsprechend ist eine Bewusstheit bezüglich der Subjektivität wichtig, sei es beispielsweise bei der Erhebung, Theoriebildung oder Auswertung (vgl. ebd., 78–82). Nach Reichertz „kann man seiner Subjektivität nicht entgehen – insbesondere, wenn man Feldforschung betreibt“ (Reichertz 2016, 80).

In diesem Zusammenhang sprechen Jarg Bergold und Stefan Thomas (2010) von partizipativer Forschung, die sie eher als Forschungsstil bzw. -strategie verstehen und welche durch die Einbeziehung der Lebenswelt der Menschen in die Untersuchung einem aktuellen sozial-wissenschaftlichen Anspruch nachkommt.

„Nicht Forschung *über* Menschen und auch nicht *für* Menschen, sondern Forschung *mit* Menschen – dies ist der Anspruch und die grundlegende erkenntnistheoretische Position von partizipativer Forschung.“ (Bergold/Thomas 2010, 333)

Partizipative Forschung bezieht in der Regel Interesse und Werte der Forschenden mit ein und hat ihren Ursprung in der Demokratietheorie (vgl. Bergold/Thomas 2010, 336). Von dort aus lässt sie sich in ihrer Konstruktion weiter übertragen. So versteht sich die vorliegende Forschung vor dem Hintergrund eines humanistischen Menschenbildes und baut auf den dargestellten Paradigmen im theoretischen Kontext auf. Dem entsprechend ist die Unterstützung bei der Selbsterfahrung mit der Idee die Selbstverwirklichungspotenziale anzuregen ebenfalls ein leitender Gedanke.

Auch wenn bei Bergold und Thomas zunächst Forscher und Mitforscher gemeint sind, lässt sich ihre Darstellung gut auf die vorliegende Forschung anwenden, da das Coaching selbst eine kommunikative Begegnung und damit eine Art *Mit-Forschung* darstellt (vgl. Bergold/Thomas 2010, 335f.).

Die Idee der *Mit-Forschung* führt u. a. zurück zu Salber, der ebenfalls unterstreicht, wie zentral die *Mitbewegung* für den Forschungsprozess ist. In seiner Annahme, dass das Seelische allein in „Existenzformen von Gestalt und Verwandlung“ (Salber 2006a, 126) zum Ausdruck kommt, verweist er auf „das zentrale Grundprinzip“ (ebd.), in dem deutlich wird, dass es keinen Stillstand gibt, weder im Seelischen, noch in der Art, es zu betrachten (vgl. Salber 2006a, 126–128). Letztlich sind also beide Personen am Coachingprozess beteiligt, was besonders in der Improvisation deutlich wird, da hier keine Vorgaben oder Hierarchien auftauchen. Das Coaching selbst ist in seiner Ausgestaltung auf Partizipation angelegt. Bezüglich der Auswertung der Prozesse lässt sich bereits auf die Methode der Beschreibung und Rekonstruktion verweisen (vgl. Kapitel 5.3.3.3.1). Dort folgt der erste Schritt der Vorgabe der Intersubjektivität und wirkt einer Vereinnahmung des Forschers entgegen. Er stellt dann wiederum eine Art *Mit-Forschung* her. Die partizipative Forschung, die einerseits keine festgelegte Methodik vorgibt, ermöglicht andererseits einen weiten Raum für die Datenerhebung.

Neben der quantitativen Einschätzung steht die intensive Internet-Recherche, die in Kapitel 3.1 beschrieben wurde.

Zentraler Teil der Untersuchung bleiben die vom Verfasser tatsächlich durchgeführten Coachings sowie deren Auswertung.

Der grundsätzlichen Frage nach der Wissenschaftlichkeit in der kunsttherapeutischen Forschung (gemeint sind hier alle Formen der künstlerischen Therapien bzw. Forschung) geht Tüpker nach und macht deutlich, dass kunsttherapeutische Forschung sich im Feld der bestehenden wissenschaftlichen Paradigmen sehr gut platzieren kann (vgl. Tüpker 2011, 89–106). Sie führt wichtige Aspekte an, die sich mit den Forderungen nach Wissenschaftlichkeit befassen und macht deutlich, dass es gute Argumente gibt, diese auch in der künstlerischen Forschung verankert zu sehen, wenn auch aus einer anderen Perspektive. Die jeweilige Forderung nach Reproduzierbarkeit, nach Objektivität, nach Empirie und die Forderung einer eigenen Gegenstands-bildung beschreibt Tüpker (2011) ausführlich und steuert so vielfältige Argumente zur wissenschaftlichen Diskussion im Bereich der künstlerischen Therapien bei, worauf an dieser Stelle jedoch lediglich verwiesen wird (vgl. Tüpker 2011, 91–104). Mit der morphologisch orientierten Musiktherapie besteht bereits eine wissenschaftliche Grundlage für die hier vorliegende Untersuchung.

Beispielhaft soll an dieser Stelle allein auf die *Forderung nach Reproduzierbarkeit* geblickt werden, die besagt, dass Experimente unabhängig von Ort, Zeit und Untersuchendem wiederholt werden können und doch zu demselben Ergebnis führen sollten. Da jedoch der Untersuchungsgegenstand kunsttherapeutischer Forschung als psychischer Prozess angenommen werden kann wird klar, dass die Objektivität anders bewertet werden muss. Da psychische Prozesse immer einzigartig sind, so wie auch Menschen immer einzigartig sind, wird auch jede gleich ausgeführte Intervention nie genau einer anderen entsprechen. Kunsttherapeutische Begegnungen und deren Wirksamkeit hängen nicht nur von der Methode ab, sondern auch von der Eigenheit des Therapeuten und können damit wiederum nicht von zwei verschiedenen Personen exakt gleich durchgeführt werden. Zudem sind hier die entstehenden künstlerischen „Produkte“ von improvisatorischer und damit ungeplanter sowie zugleich flüchtiger Natur und können von daher ebenfalls nicht gleich sein. Des Weiteren sind psychische Prozesse auch im zeitlichen Kontext bedeutsam. Innerhalb einer steten Entwicklung kann also kein Moment wie der andere sein, weder im Produktiven noch in der menschlichen Begegnung. Somit lässt sich keine Intervention und kein Kontakt exakt reproduzieren. Durch die wachsende Erfahrung entwickelt sich die Ausführung im künstlerischen Ausdruck immer weiter und profitiert vom Vorangegangenen.

Im breiten qualitativen Spektrum hebt Günter Mey drei „paradigmatische Gemeinsamkeiten“ (2001, 5) hervor: Er benennt zunächst das „Prinzip der Offenheit“ (ebd.), das danach verlangt, die Forschung nicht mit einer bereits zu Beginn gebildeten Hypothese durchzuführen, sondern derart eine Offenheit herzustellen, dass die Strukturierung der Forschung vom Forschungsgegenstand aus erfolgt. Daran schließt sich seiner Meinung nach eng das „Fremdheitspostulat“ (ebd.) an, das eine deutliche Unterscheidung der eigenen Konzepte vom Untersuchungsgegenstand hervorhebt. Abschließend fügt er das „Prinzip der Kommunikation“ (ebd.) an, „das eine Reflexion der Forscher-Beforschten-Interaktion notwendig macht, mit der die Teilhabe der Forschenden bzw. die Interaktion zwischen Forscher(inne)n und Beforschten als konstitutives und reflexionsbedürftiges Element des Verstehensprozesses anerkannt wird“ (Mey 2001, 5f.).

Philipp Mayring (2010) unterstützt diesen Gedanken und weist die Kritik an der qualitativen Forschung insofern zurück, dass er betont, wie wichtig es für explorative Studien ist, keine im Vornherein aufgestellte Hypothese verifizieren zu müssen, um eine angemessene Offenheit der Forschung gegenüber zu behalten, was jedoch nicht mit einer gänzlich freien Gestaltbarkeit gleichzusetzen sei (vgl. Mayring 2010, 225).

Demgegenüber stellt die quantitative Forschung oftmals bereits bestehende Theorien an ihren Beginn, aus denen sich Hypothesen ableiten lassen, die es anschließend zu überprüfen gilt. Die Theorie soll also erklärt und damit weiter bestätigt werden. Es geht demnach in der Regel um die Messbarkeit innerhalb der Untersuchung, sodass die erhobenen Daten schließlich mithilfe von Statistik ausgewertet werden können und damit wiederum die zu Beginn angenommenen Theorien bestätigen. Die für die hiesige Untersuchung getroffene Auswahl zu dieser *gemischten* Forschung ist somit begründet durch den Wunsch, den Forschungsgegenstand mehrperspektivisch zu betrachten und sich ihm sozusagen von *innen* und von *außen* zu nähern. In diesem konkreten Fall bedeutet die *innere* Betrachtung die Arbeit mit den Studierenden und die daraus resultierende Auswertung mittels des morphologischen Beschreibungsverfahrens. Die *äußere* Betrachtung bezieht sich auf die statistische Auswertung von Fragebögen, die sich mit der generelleren Lage der Musikstudierenden befasst.

5. Durchführung der Forschung

Die Verbindung beider Stränge ermöglicht nun die Nutzung eines breiten Datenspektrums, um mit dem möglichst umfassenden Zugang das Ergebnis aus unterschiedlichen Perspektiven zu stützen. Zentral bleibt der beschriebene qualitative Zugang, der inhaltlich und formal begründet wurde.

5.1 Die Zielgruppe der Musikstudierenden

Die Auswahl der spezifischen Zielgruppe wurde bereits in Kapitel vier angesprochen und soll nun spezifiziert werden. Die Musikstudierenden sind meist schon sehr lange vor dem Studium mit der Musik beschäftigt und haben die Professionalisierung dieser Tätigkeit, künstlerisch und/oder pädagogisch als berufliches Ziel. Auf und neben der Bühne ist das Miteinander und die Auseinandersetzung mit anderen stets vorhanden und braucht immer wieder Abstimmungsfähigkeiten. In der Ausgangshypothese wurde ihnen bereits eine besondere Situation unterstellt.

Die persönliche Bedeutung von Musik bringt also viele Musiker*innen dazu, sich in eine professionelle Ausbildung zu begeben. Die freie Improvisation jedoch hat in der akademischen Ausbildung eine geringe Bedeutung (vgl. Bielefeld 2008, 78f.). Hatte sie in der *alten Musik* noch ihren Platz, wurden die Aufzeichnungen durch Notation im Verlauf immer feiner. Ulrich Bielefeld beschreibt die jüngere Situation bildhaft.

„Musiker werden ausgebildet, ihr Instrument, die Literatur, den Kanon und, zumindest grundlegend, die Harmonielehre bzw. -lehren zu beherrschen. Gelernt werden soll die Fähigkeit zur möglichst exakten Reproduktion einer Vorlage. Nicht Improvisation, sondern Interpretation stellt den begrenzten Raum der Möglichkeiten, den Spielraum dar. Die Fähigkeit zur Improvisation wird innerhalb des Rahmens meist als nicht geforderte, sondern als besondere individuelle Zusatzfähigkeit, die dann als zusätzlicher Ausdruck der Virtuosität gewertet wird, angesehen. Es ist wenig überraschend, dass der Herrschaft des Systems und der Reproduktion nicht die Improvisation, sondern die explizit als *frei* gekennzeichnete Improvisation gegenübergestellt wird. Diese kann als Möglichkeit in die Ausbildung aufgenommen werden und wird dann ebenso explizit mit der Forderung verbunden, die Schemata und die Systeme einmal beiseitezulassen. Die betonte, behauptete Ungebundenheit ist die andere Seite der Gebundenheit, die sie dennoch bestätigt. Das *Akademische* aber kann innerhalb oder außerhalb der Institutionen durch einen *persönli-*

chen Teil ergänzt werden, durch den Versuch, sich die Möglichkeit zu schaffen, *einfach mal draufloszuspielen*.“ (Bielefeld 2008, 78f.)

Sowohl bezüglich der Reproduktion als auch der Interpretation gibt es die musikpsychologische Forschung, die mit genauen Analysemethoden arbeitet, um der Entwicklung von Musiker*innen und Wirkung des Musizierens weiter auf den Grund zu gehen (vgl. hierzu Kopiez/Wöllner 2018, 311–340). Weiterführend könnte hier der Wert der *musiktherapeutischen Improvisation* sichtbar werden, die sich auch von der *künstlerischen Improvisation* unterscheidet, wie sie in vielen Bereichen des Jazz genutzt wird. Sie verdeutlicht die „doppelte Qualifikation“, auf musikalischer und Coaching-Ebene wirksam zu sein.

In einer stärker philosophisch geprägten Sicht auf Coaching macht Stölzel (2015a) Gründe deutlich, die Menschen dazu bringen, sich in eine Beratung zu begeben. So unterstreicht er den geschützten Raum, die professionelle Sicht des Gegenüber und den Austausch über sich selbst sowie die eigenen Möglichkeiten zur Verbesserung der Situation, um „dadurch eine größere Krisenstabilität zu erreichen“ (Stölzel 2015a, 175).

„Übersetzt man diese Motive und Ziele in die Sprache einer lebensdienlichen praktischen Philosophie, geht es um *Selbsterkenntnis* und *Selbstsorge*.“ (Stölzel 2015a, 175)

Ferner beschreibt Schmidt Lellek (2015c) dazu den Akt des Verstehens als kreativen Prozess des Erlebens und der Resonanz, also auch als ein Mitschwingen, wie es sich in gemeinsamen Musizieren zeigen kann. Er benennt mit Bezug auf Friedemann Schulz von Thun (1981), dass erst verbale und nonverbale Anteile gemeinsam die Kommunikation mit der ihr angemessenen Bedeutung versehen.

„Ein Verstehen soll vielmehr alle Formen menschlichen Erlebens und Sich-Ausdrückens einbeziehen: Das leibliche und sinnenhafte Erleben und das nonverbale Ausdrücken geben den verbalen Anteilen der Kommunikation erst die umfassende Bedeutung, die vom jeweiligen Gegenüber entsprechend verstanden werden muss [...].“ (Schmidt-Lellek, 2015c, 209)

Hier zeigt sich bereits aus Coaching-Sicht der Bezug zum Kreativen und damit gleichsam zur musikalischen und eben musiktherapeutischen Improvisation als Zugang zum Verstehen. Schmidt-Lellek (2015c) nennt in diesem Zusammenhang auch Hermann Argelander (1920–2004) mit seinem Begriff des „szenischen Verstehens“ (Schmidt-Lellek 2015c, 210) und weist so bereits auf das Verstehen in der gemeinsamen Begegnung, im gemeinsamen Spiel hin.

„Neben den ‚objektiven Informationen‘, also den biografischen Fakten, und den ‚subjektiven Informationen‘, also den persönlichen Bedeutungsgebungen, sind die ‚szenischen Informationen‘ zum Verstehen eines Menschen notwendig. Dieses betrifft ‚das Erlebnis der Situation mit all seinen Gefühlsregungen und Vorstellungsabläufen‘ (Argelander 1970, S. 14).“ (Schmidt-Lellek 2015c, 210)

Schmidt-Lellek fasst den Prozess in einer für ihn grundlegenden Trias zusammen: „Erleben – Ausdruck – Verstehen“ (ebd. 208f.).

Auf diese lässt sich auch das musiktherapeutische Denken passend anwenden. So ist das *Erleben*, und hier auch explizit das nonverbale Erleben, Zugang zum Ausdruck der Klient*innen bzw. ihres Seelischen. Erst durch diesen Ausdruck und dessen Erfahrung sowie gegebenenfalls eine „Übersetzung“ in Sprache, wird das Verstehen möglich und kann Hinweise für Veränderungen aufzeigen.

Durch den Akt des Mitspielens kann sich also die Gestalt des Seelischen zeigen und in einen Verstehens- und Verwandlungsprozess übergehen. Das sich im musikalischen Geschehen ereignende Miteinander-Verstehen ist also von besonderer Bedeutung. Entsprechend der bereits in Kapitel 3.3 beschriebenen Konzeption Bions vom Containing, wird den Musikstudierenden damit eine Möglichkeit an die Hand gegeben, sich in der Improvisation auszudrücken, ihre Befindlichkeiten als „gut aufgehoben“ zu erleben und sich darin verstanden zu fühlen.

Mit seiner „Skizze einer Metatheorie der Psychodynamik“ (Eidenschink 2019, 45) verweist Eidenschink auf das Phänomen der Integration. Damit unterstreicht er die Unterschiedlichkeit der einzelnen Coaching-Prozesse, die zu sinnvoller Wirksamkeit jeweils passende Vorgehensweisen brauchen, welche wiederum seiner Metatheorie zu entnehmen sind (vgl. ebd., 45–73). Er bezeichnet die „Seele als Selbstregulierungsvorgang“ (ebd., 46) und stellt infrage, ob immer davon auszugehen sei, dass der Klient tatsächlich wisse „welche

Ziele er erreichen möchte“ (ebd., 70). Er verweist stattdessen darauf, wie wichtig es sei, einen *passenden Fokus* zu finden. Dieser ließe sich an Merkmalen im Prozess ablesen, aus denen deutlich wird, „dass es überwiegend die im mittleren und oberen limbischen System angesiedelten seelischen Prozesse sind, die in der Beratung im Spiel“ (ebd., 72) sind (vgl. hierzu auch Abb. 2, Kapitel 2.4.1.1).

Wenn die verschiedenen Perspektiven des Verstehens über die Sprache hinausgehen sollen, ergibt sich hier ein Begründungszusammenhang für das MTC.

Verstehen ist ferner auf das Sich-Verstehen ausgerichtet, womit die Prozesse im MTC ebenfalls einhergehen. Die Aspekte der Selbstfindung und weitergehend der Profilschärfung der Proband*innen können folgend unterstützt werden. Neiwert weist zudem darauf hin, dass zu den Zielen des Coachings auch „die verfeinerte Wahrnehmung der eigenen Person“ (Neiwert 2006, 39) gehört.

Damit wird nochmals deutlich, dass die Übergangsphasen in denen sich viele der Studierenden befinden, ein grundsätzliches, gesellschaftliches und sicher auch kulturelles Phänomen sind und sich auf äußerliche und innerliche Prozesse beziehen können. An Übergängen werden Veränderungen im Leben und der Entwicklung deutlich, die oftmals mit Unsicherheiten einhergehen, wie der mehrfach benannte anstehende Übergang vom Studium in den Beruf bzw. in eine andere Phase, z. B. ein weiteres Studium. Diese Übergangssituationen lassen ein zielgruppenorientiertes Coaching für die Gruppe der Studierenden als sinnvoll erscheinen. Wiemer (2012) spricht bei solchen an das Studium angepassten Beratungsformaten von der „Begleitung anspruchsvoller Bildungswege“ (Wiemer 2012, 49).

Die beschriebenen Übergänge lassen sich, abgeleitet von der Midlife Crisis, ferner als generationelles Phänomen erkennen und werden als Quarterlife Crisis⁷³ bezeichnet (vgl. Robbins/Wilner 2003). Gemeint ist damit das Alter um Mitte Zwanzig, in dem die Studierenden sich befinden, nach Orientierung suchen und das deshalb von Fragen, Sorgen oder Ängsten bezüglich der eigenen Zukunft geprägt sein kann. Die immer stärker wachsenden Mög-

⁷³ Auf das Phänomen machen mittlerweile auch Krankenkassen aufmerksam und bieten Kontaktmöglichkeiten und Handlungsimpulse an. So kann an dieser Stelle beispielhaft die Technikerkrankenkasse genannt werden, die mit Texten und kleinen Videos zu sensibilisieren sucht, sich damit auseinandersetzen und sich bei Bedarf Unterstützung zu holen. Informationen finden sich unter: <https://www.tk.de/techniker/magazin/lifestyle/special/quarterlife-crisis-2078034> [letzter Zugriff am 29.06.2020, 12:16 Uhr].

lichkeiten, steigendes Tempo in vielen Lebensbereichen, aber auch der damit wachsende Druck und die Notwendigkeit, Entscheidungen treffen zu müssen, gehören zu den Gründen für die Sensibilität dieser Phase.

Alexandra Robbins und Abby Wilner (2003) haben sich diesem Thema ausgehend von eigenen Erfahrungen gewidmet, mit dem Ziel, dieser sensiblen Phase weitreichende Anerkennung zu verschaffen. Aus ihrer journalistischen Betrachtungsweise heraus tragen Sie Gründe und Entwicklungen zusammen und bringen ihre Sichtweise bildhaft und pointiert zum Ausdruck.

„Eine Hauptursache der Quarterlife Crisis besteht darin, dass sich für die Mittzwanziger das richtige Leben vollkommen anders entwickelt, als sie erwartet haben. Es ist nicht nur so, dass die Uni die Studenten kaum auf das Leben nach dem Examen vorbereitet. Hinzu kommt außerdem, dass man den Mittzwanzigern ihr ganzes Leben lang das Gefühl vermittelt hat, sie könnten letztlich alles erreichen, wenn sie nur wollten. Das ist natürlich großartig, solange man seine Kindheitsträume träumt und im jugendlichen Überschwang seine Erwartungen ans Leben formuliert. Aber sobald es darangeht, diese Ziele zu verwirklichen, merken Mittzwanziger oft, dass längst nicht alles zu erreichen ist. Daraus entsteht ein Gefühl, dass wir aus einer Episode der ‚Peanuts‘ kennen: Charlie Brown rennt auf ein Fußball zu, um ihn wegzuschießen, und in letzter Sekunde schubst Lucy den Ball beiseite, sodass Charlie Brown unsanft auf den Rücken fällt.“ (Robbins/Wilner 2003, 149f.)

Um solchen Phänomenen angemessen zu begegnen, ist Wissen um die eigene Wahrnehmung hilfreich. Stölzel (2015b) arbeitet für die Wahrnehmung in Beratungskontexten aus Sicht der Phänomenologie zwei wichtige Aspekte heraus. Er benennt, dass immer *mehr* wahrgenommen wird, als das direkt Sichtbare und dass auf der anderen Seite Phänomene nicht in ihrer Ganzheit wahrgenommen werden können (vgl. Stölzel 2015b, 218). Es gibt damit immer Bedingungen, die eigene Historie, Verfassung etc., welche die Wahrnehmung prägen und beeinflussen. Unterstützend lässt sich hier nochmals die Sicht Ehrenfels' ergänzen, der das Ganze als *mehr und anders* als die Summe seiner Teile beschreibt (vgl. Tüpker 1996, 22f. und 2001, 63f.). Entsprechend lässt sich der Bogen zur Methodik der Auswertung im praktischen Teil schlagen, die durch die intersubjektive Ganzheit damit grundlegend verbunden ist.

Solange die eigene Wahrnehmung sich in den bekannten Kontext einfügt und mit den Umständen und Erfahrungen verstehbar abgeglichen werden

kann, bleibt die aktuelle Lebensmethode stabil. Wenn es jedoch zu einer Diskrepanz kommt, und „jemand nicht mehr durchblickt“ (vgl. Stölzel 2015b, 220), kann dies ein Impuls sein, sich in ein Coaching zu begeben. Stölzel vermutet, dass sich Coaching durch eine stärkere Wahrnehmungsschulung verbessern könnte. Für ihn sind Gespräche von einem rhythmischen Wechsel zwischen Eindruck und Ausdruck geprägt (vgl. ebd., 228). So die Bereitschaft einer offenen, phänomenologischen, philosophischen Sichtweise erhalten bleibt, geht er davon aus, dass eine dialogische Erfahrung erwachsen kann, die letztlich dazu führt, dass die Ergebnisoffenheit des beraterischen Prozesses gewahrt bleibt, weil auf diese Weise eine verfrühte Festlegung auf (fertige) Lösungen vermieden wird. Wiederum zeigt sich die angemessene Methodik der Auswertung an dieser Stelle, wenn im dritten Schritt, der Transformation (vgl. Kapitel 5.3.3.3.1), die Vielperspektivigkeit immer wieder überprüft wird.

5.2 Fragebögen als Bestands- und Bedarfsanalyse

Mithilfe von Fragebögen (befindlich im Anhang) sollte ermittelt werden, welche Bedarf an (musiktherapeutischem) Coaching resp. Beratung vorhanden sind bzw. welche Angebote es in dieser Hinsicht bereits gibt. Sie dienen einerseits einem Überblick über den Ist-Stand von Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten, andererseits sollten sie auch mögliche Themen aufzeigen und darüber hinaus auf „offene Stellen“ aufmerksam machen, also solche, an denen das musiktherapeutische Coaching sinnvoll zum Einsatz kommen könnte.

Um einen möglichst umfassenden Überblick zu erhalten, wurden also deutschlandweit drei Fragebögen versandt: (1) an 25 Institutionen, die Musiker*innen ausbilden (vor allem Musikhochschulen, Universitäten), (2) an 26 psychologische Beratungsstellen der entsprechenden Einrichtungen bzw. Beratungseinrichtungen im universitären Zusammenhang und (3) an Studierende der musikalischen Fachrichtungen selbst (künstlerische und musikpädagogische Studiengänge) über deren Fachschaften. Mittels dieser Abfrage sollten von den Studierenden möglichst konkret Interessen bzw. Bedürfnisse erfasst werden, welche ein musiktherapeutisches Coaching-Angebot an der Institution rechtfertigen würden oder in Frage stellen. Von den Institutionen und Beratungsstellen selbst sollte zudem erfragt werden, ob es bereits bera-

tende Angebote gibt, die speziell abgestimmt sind oder sogar musiktherapeutische Methoden nutzen.

Gemessen an den in Kapitel 3.4.2 genannten Zahlen muss die Rücklaufquote als sehr gering bezeichnet werden, sodass dieser Teil nicht als repräsentativ gelten kann. Bei den Musikhochschulen und Universitäten gab es prozentual mit ca. 30% die meisten Rückmeldungen, bei den Beratungsstellen mit ca. 13% deutlich weniger. Wenn man die geschätzte Zahl der Musikstudierenden tatsächlich bei ca. 33.000 bemisst, lag hier der Rücklauf letztlich bei unter 1%. Da es sich jedoch insbesondere um die Überprüfung der vorgeschalteten Hypothese handelt, lassen sich die Rückmeldungen dennoch als Tendenz verstehen. Die numerisch meisten Rückmeldungen kamen indessen von den Studierenden, welche zahlenmäßig auch die größte Gruppe der Befragten darstellen und inhaltlich die Zielgruppe sind. Ihre Meinung war von besonderem Interesse, da das musiktherapeutische Coaching insbesondere ein Angebot konkret an sie ist, mit der intendierten und impliziten Frage, ob die bestehenden Angebote ausreichend sind bzw. das Konzept eines musiktherapeutischen Coachings eine sinnvolle Erweiterung darstellen könnte. Von Interesse waren hier auch die ausformulierten Rückmeldungen.

Die Ergebnisse dienen des Weiteren dazu, das tatsächliche Angebot nicht gänzlich an bestehenden Bedarfen vorbei zu konzipieren und zu sehen, ob es für eine größere Gruppe von Interesse sein könnte. Ebenso wurde die Frage verfolgt, ob die Musiktherapie eine weitere Verortung erfahren kann und eine „Lücke in der Versorgung“ der Studierenden schließt und ob es eine angemessene Gelegenheit sein kann, Studierende in ihrer Entwicklung während der Berufsausbildung und weiteren Entscheidungen zu unterstützen, gegebenenfalls Krisen zu meistern und ihnen darüber hinaus neue und ergänzende musikalische Erfahrungen zu ermöglichen.

5.2.1 Auswertung und Ergebnisse

Die versandten Fragebögen wurden quantitativ sowie bei den offenen Fragestellungen qualitativ ausgewertet, alle persönlichen Daten wurden anonymisiert. Die quantitativen Ergebnisse sind folgend nach Adressatengruppen aufgeteilt dargestellt. Die qualitativen Ergebnisse wurden zunächst inhaltlich ausgewertet und werden im Folgenden zusammengefasst. Einzelne frei formulierte Rückmeldungen befinden sich zudem im Anhang. Die Darstellung

der Ergebnisse erfolgt insgesamt entsprechend der drei Untergruppen: a) Musikhochschulen und Universitäten, b) Beratungsstellen und c) Studierende.

5.2.2 Musikhochschulen und Universitäten

Nach eingehender Recherche wurden die zu findenden Ausbildungsinstitute (Musikhochschulen, Universitäten, etc.) angeschrieben, mit der Bitte, den zugesandten Fragebogen auszufüllen bzw. ihn gegebenenfalls innerhalb des Hauses an die entsprechenden Stellen weiterzuleiten.

Aus den Rückmeldungen der Hochschulen, tatsächlich überwiegend Musikhochschulen, die sowohl künstlerische als auch pädagogische Studiengänge betreiben, ist ersichtlich, dass es bereits einige Unterstützungsmöglichkeiten im Rahmen des Studiums gibt. Dabei handelt es sich überwiegend um allgemeine, psychologische und musikermedizinische bzw. -physiologische Angebote, zu denen hier auch Eutonie, die Feldenkrais-Methode, mentales Training u. ä. gezählt werden. Kreativ-künstlerische Coachings wurden ebenfalls benannt und eine Rückmeldung verwies auf die Möglichkeit, ein Karriere-Coaching zu nutzen.

Es wird davon ausgegangen, dass mehr als 10% der Studierenden Beratungen in Anspruch nehmen und dass dieses mit dem Vorhandensein typischer Themen zu tun hat. Zu diesen zählen sowohl studienorganisatorische Themen als auch gesundheitliche, persönliche und psychologische. Zu Zahlen von Studienabbrechern gab es kaum Angaben. Interessant könnte es demnach sein, ob es an dieser Stelle nicht eine Lücke gibt, in welche das MTC direkt *in* das Studiencurriculum implementiert werden könnte, um genau der Frage des Abbrechens bzw. des Findens neuer Perspektiven aus dieser Sicht zu begegnen. Bei der Frage, ob ein Angebot im Sinne des konzipierten MTC ansprechend erscheinen könnte, schien Unsicherheit vorzuherrschen, was sicherlich mehrere, auch spekulative Gründe wie Unkenntnis, Abwehr oder Überlastung haben könnte. Nach Ansicht des Verfassers könnte einer der Hauptgründe für eine Unsicherheit darin liegen, dass es sich um eine anonyme Abfrage handelte, ohne eine Möglichkeit die Idee des MTC im Detail persönlich vorstellen zu können.

Allgemeiner beschäftigen sich Martin Neugebauer et al. (2019) mit dem Phänomen der Studienabbrüche in Deutschland und orientieren sich dabei an vier zentralen Fragen, wovon für die vorliegende Arbeit vor allem zwei Fragen

bedeutsam sind, nämlich *warum* es zu Abbrüchen kommt und *wie* diese verhindert werden könnten (vgl. Neugebauer et al. 2019, 1032–1043). Für die weiteren Fragen zu detaillierten Quoten und Folgen der Abbrüche wird auf die Ausführungen von Neugebauer et al. verwiesen. Bezugnehmend auf das Deutsche Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung⁷⁴ definieren Neugebauer et al. Studienabbrecher*innen als Studierende, die immatrikuliert waren, jedoch ihr Studium „ohne (ersten) Abschluss verlassen“ (ebd., 1026) haben.

Die Untersuchung von Abbrüchen scheint zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht einheitlich bzw. nicht einheitlich möglich zu sein. Zum einen, da die Perspektiven der Betrachtung inhaltlich und formal unterschiedlich sind und zum anderen die Datenerfassung selbst nicht einheitlich gegeben ist, sich jedoch ab 2016 durch die „Einführung der Studienverlaufsstatistik“ (ebd., 1029) in Veränderung zu befinden scheint. Für die zurückliegenden Jahre wird eine Abbruchquote der Bachelorstudiengänge von etwa 28% genannt (vgl. ebd., 1028). Dabei ist zu unterstreichen, dass es bisweilen größere Unterschiede zwischen unterschiedlichen Studienfächern zu geben scheint und der Abbruch im Bachelorstudium nach durchschnittlich 3,8 Semestern erfolgt (vgl. ebd., 1031). In den Ausführungen von Neugebauer et al. wird auf Musikstudierende nicht explizit eingegangen. Die Gründe für Abbrüche sind insgesamt vielschichtig und von inneren und äußeren, von persönlichen und hochschulbezogenen bzw. organisatorischen Faktoren abhängig, wobei jedoch festzustellen bleibt: „Ein allgemein anerkanntes Erklärungsmodell des Studienabbruchs existiert bislang nicht“ (ebd., 1034). Dennoch gibt es individuelle Gründe, wie die Beziehung zu Lehrenden und Kommilitonen, die häufiger genannt werden und überdies zur vorliegenden Untersuchung passen. Daraus resultierend wird erneut deutlich, dass (präventive) Maßnahmen eine gute Passung zwischen individuellem Bedürfnis und Art der Intervention ergeben müssen (vgl. ebd., 1043). So werden eine gute soziale und akademische Integration gute Grundlagen für diese Maßnahmen genannt (vgl. ebd., 1040–1043). Aus ihnen entsteht bildlich gesprochen ein tragfähiges Netz, das auch in sensiblen Phasen Halt geben kann.

⁷⁴ Nähere Informationen zum Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung und weitere Forschungsergebnisse finden sich auf dessen Internetpräsenz: <https://www.dzhw.eu> [letzter Zugriff am 29.06.2020, 15:26 Uhr].

5.2.3 Beratungsstellen

Entsprechend der Ausbildungsinstitute wurden kooperierende Beratungsstellen kontaktiert. Diese waren in der Regel allgemeine Beratungsstellen, da spezielle Beratungsstellen für Musiker*innen selten sind. Diese sind, meist als Institute für MusikerMedizin, oftmals direkt mit der Hochschule oder einer medizinischen Abteilung verbunden. Demnach gibt es also mittlerweile einige Angebote für Musikstudierende, die sich mit präventiven Anregungen zeigen, meistens vom Fachbereich selbst ausgehend. Diese Konzepte, die sich mit Musiker*innengesundheit beschäftigen, gehen in Richtung der bereits dargestellten Modelle aus Zürich oder Freiburg. Allgemeine psychologische Beratungsmöglichkeiten gibt es ebenfalls. Spezielle kreativ-therapeutische Angebote scheinen selten zu sein. Die Rückmeldungen erfolgten nahezu ausschließlich von allgemeinen Beratungseinrichtungen, welche den Hochschulen und Universitäten generell angegliedert sind. Sie bieten bei Bedarf mit einem Umfang von 10–20 Gesprächen vor allem allgemeine psychologische Beratung an, meist ohne Kostenbeteiligung durch die Studierenden. Eine Rückmeldung benannte das spezifische Angebot von künstlerischem bzw. kreativem Coaching. Insgesamt würden diese Beratungen zwar tendenziell selten in Anspruch genommen. Die Themen scheinen ähnlich zu sein. Direkt genannt werden die Themen Zeitmanagement/Arbeitsorganisation, Prüfungsangst, depressive Verstimmungen und Selbstwertprobleme. Auch seitens der Beratungsstellen gibt es wenige Angaben zu Studienabbrechern. Es ist aufgrund der Rücklaufquote zwar schwierig, von einem grundsätzlichen Interesse an einem Angebot des MTC zu sprechen. Im Sinne einer positiven Tendenz lautet eine wörtliche Rückmeldung: „Wäre im Rahmen der hier stattfindenden allgemeinen psychologischen Beratung zu speziell, aber bei entsprechendem Personal evtl. für Musikstudierende interessant.“

5.2.4 Studierende

An erster Stelle des Interesses für die Forschungsfrage standen die Rückmeldung der Studierenden selbst. Es ging darum abzubilden, ob als Ergänzung zu Bestehendem ein musiktherapeutisches Angebot Interesse wecken könnte oder bereits konkreter Bedarf benannt werden kann.

Die Mehrzahl der Studierenden würde ein Angebot mit dem Titel *Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende* ansprechen, was sich auch daran

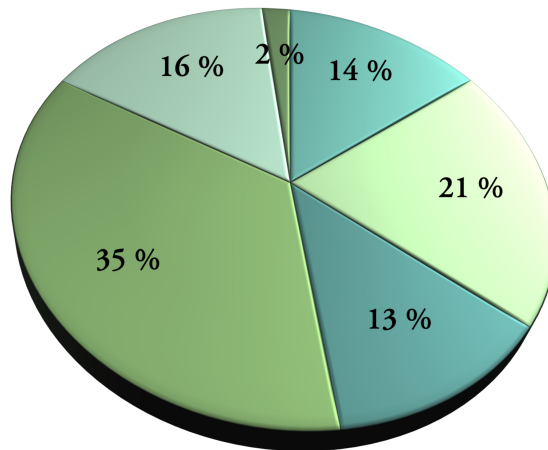
zeigt, dass ein großer Teil derer, die ihre Antworten zurückgesandt hatten, zu anderen Zeitpunkten bereits an eine Beratung gedacht hatte. Viele Unterstützungsmöglichkeiten, die als bekannt beschrieben werden, kommen wiederum aus den Bereichen der allgemeinen psychologischen Beratung und den Angeboten, die an der MusikerMedizin orientiert sind. Darüber hinaus werden vereinzelt Personen wie Vertrauensdozenten genannt. Auch der Hauptfachlehrer wird durchaus als Coach empfunden, wobei nicht alles mit ihm bzw. ihr zu besprechen möglich zu sein scheint. Verschwiegenheit und Freiwilligkeit, die als grundlegend für jede Beratung gelten, werden auch von den Studierenden als wichtig erachtet.

Aus der Befragung der Studierenden wird hier nachfolgend exemplarisch die 6. Frage herausgenommen und bildlich dargestellt (Abb. 7). Die Frage nach den Anliegen weist darauf hin, dass psychologische und die Beziehungen im Lehrbetrieb betreffende Themen von Interesse sind und zum Aufsuchen eines Coachings anregen würden.

Die weiteren Ergebnisse sind als Überblick im Anhang der Arbeit zusammengefasst. Sie geben insgesamt Aufschluss darüber, dass im Musikstudium mit seinen Eigenheiten und dem benannten Belastungspotenzial Krisen erlebt werden, dass es eine Achtsamkeit für die besonderen Bedürfnisse und Anforderungen gibt, die auch mit der Persönlichkeitsentwicklung als Musiker*innen zusammen hängen und dass ein musiktherapeutisches Coaching-Angebot grundsätzlich auf Interesse stößt.

Frage 6: Mit welchen Anliegen/Themen würden Sie solch ein Angebot [gemeint ist das musiktherapeutische Coaching] aufsuchen?

- Probleme mit dem Studienablauf (14%)
- Probleme mit Lehrenden (21%)
- Private Probleme (13%)
- Psychologische Probleme, z. B. Auftrittsangst (35%)
- Musikalische ("technische") Probleme (16%)
- Sonstiges (2%)



(Abb. 7)

5.3 Musiktherapeutisches Coaching in der Praxis

Kreativität ist ein wichtiger Wirkfaktor im Coaching und spiegelt sich auch inhaltlich im Umgang mit der Improvisation als wichtigste Intervention im MTC wieder. Hier herrscht die Freiheit vor, andere und weniger kognitiv gesteuerte Wege zu beschreiten und auszuprobieren, sodass aus diesen Erfahrungen auch kreative, zunächst vielleicht unerwartete Lösungen in Betracht gezogen werden können. Eckhard Budde-Schneider (2019) betont mit Verweis auf Flow- und Kreativitätsforscher Mihaly Csikszentmihalyi (2008), dass Kreativität eher ein interaktives und soziales Phänomen ist als ein individuelles (vgl. Budde-Schneider 2019, 82–85). Kreativität ist darüber hinaus besonders hilfreich, wenn es darum geht „mit Unsicherheit und Komplexität umzugehen“ (Schinko-Fischli 2019, 56). Sie unterstützt hier die „Harmonisierung bzw. Toleranz von Gegensätzen“ (ebd.), mit denen man sich improvisierend auseinandersetzen kann, um Problemlösungen näher zu kommen. Die Kreativität in diesem Sinne zu fördern und den sich kreativen Prozessen „anzuvertrauen“ kann also als eine wichtige Aufgabe des Coaches bzw. im Coaching angesehen werden. In der ästhetischen Wahrnehmung bzw. sinnlichen Erleben steckt eine Ganzheitlichkeit, eine Annahme des Neuen und Unbekannten, die sich sozusagen *aus der Kreativität in die Kreativität* auswir-

ken kann (vgl. Budde-Schneider 2019, 85–87). Dabei geht es auch darum, sich intensiv mit sich selbst auseinander zu setzen und den eigenen *Spielraum* wahrzunehmen und gegebenenfalls (wieder) zu erweitern. Zur Unterstreichung der Bedeutung von Kreativität stellt Budde-Schneider in einer überblickshaften Aufzählung Entwicklungen des Gestaltansatzes dar (vgl. ebd., 88f.). Aus ihnen leitet er Wirkfaktoren ab, die in Interventionsprinzipien übergehen und sich schließlich in konkreten *Tools*⁷⁵ – von engl. *Hilfsmittel* oder *Werkzeug* – wiederfinden können, zu denen unterschiedliche Medien und damit letztlich ebenso die Musik bzw. die Improvisation zählen können (vgl. ebd., 89). In seinen weiteren Ausführungen schlägt Budde-Schneider weitere, bisweilen philosophische Perspektiven ein, die dem Gestaltansatz entspringen. Davon werden hier ausschließlich die drei kreativen Strategien angesprochenen, um einen Bezug zum MTC zu skizzieren. Diese stammen aus Forschungen zur Kreativität und werden benannt als (1) Biegen, (2) Brechen und (3) Verbinden (vgl. ebd., 100). In einer bildlichen Vorstellung, dass sich etwas – hier die Musik bzw. deren kleinere Einheiten – biegen lässt, bis es eventuell sogar bricht und dann wieder miteinander verbunden wird, lässt sich ebenso auf konkretes Tun in der Musik beziehen. Es können z. B. Melodien entwickelt, variiert oder kontrapunktiert werden, die Gestalt kann brechen oder anders wieder auftauchen. Über bekannte musiktheoretische Funktionen hinaus gibt die Improvisation viel Raum Gestalten zu entwickeln oder auch zu brechen, nutzt Bekanntes und schafft Neues.

„Der Mensch braucht in existenzieller Weise das Vertraute *und* das Neue.“ (Budde-Schneider 2019, 100)

Das wird auch im Coaching deutlich, wenn durch die Beteiligung beider Anteile nicht nur Neues entstehen kann, sondern das Vertraute durch entsprechend neue, kreative Zugänge auch neu erfahren werden kann. Im MTC erscheint es zudem grundlegend, dass der Musiktherapeut respektive Coach selbst über diese Erfahrungen des Musiker*innen-Seins verfügt. Den Musikstudierenden werden durch die musiktherapeutische Improvisation ein neuer,

⁷⁵ Neben einer Beschreibung vieler anwendbarer Methoden verweist Rauen auf eine in der Literatur befindliche Unterscheidung zwischen *Methode* (dem *Weg* zu einem Ziel), *Technik* (der Anwendung einer Methode, also das Auf-dem-Weg-Sein) und *Intervention* (der konkreten Umsetzung einer Technik bzw. dem einzelnen Schritt) sowie dem *Coaching-Tool* (der Kombination von Methoden, Techniken und Interventionen) (vgl. Rauen 2014, Abschnitt 4).

kreativer Zugang sowie veränderte Perspektiven und Nutzungsmöglichkeiten angeboten. Es ist ein wichtiger Aspekt, die musikalische Improvisation selbst, als völlig freie (Ausdrucks-)Form und Möglichkeit des kreativen Sich-Ausprobierens, kennenzulernen. Der eigene und vorherrschende Musikbegriff kann erweitert und darin auch das Erkennen einer (neuen) Wirksamkeit der Musik selbst verankern bzw. angeregt werden. Sie können so die ihnen sehr vertraute und bisweilen auch konfliktbehaftete Musik bzw. deren Ausübung neu und anders erleben. Damit kann die Improvisation wichtiges Übungsfeld für die *musikalische* Improvisation und für die Improvisationsmomente *im Alltag* sein.

5.3.1 Gelingensbedingungen

Unter Berücksichtigung der Vorüberlegungen sowie aus dem Rückblick der durchgeführten Coachings ergeben sich Bedingungen, die das Gelingen eines Coachings möglichst positiv unterstützen. Sie beziehen sich an dieser Stelle vor allem auf das Setting und die Ausstattung sowie den formalen Ablauf. Inhaltliche Bedingungen sind im Vorangegangenen ausführlich beschrieben. Sie haben sich sowohl aus der Literatur als auch aus praktischen Erfahrungen ergeben. Detaillierte Hinweise und Planungshilfen finden sich bei Lindemann (2020), worauf hier verwiesen wird. Er hat in seinen Ausführungen einen umfassenden „Ablaufplan für Beratungsgespräche“ (Lindemann 2020, 294) mit 16 Phasen zur Verfügung gestellt, die beispielsweise auch Anmerkungen zur Raumgestaltung (Phase 3) bereithalten (vgl. ebd., 323).

Als Gelingensbedingungen für die vorliegende Arbeit haben sich, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, folgende als besonders wichtig herausgestellt:

- Vorgespräch
- Phasenablauf mit Erstsitzung – Prozess – Abschlussitzung (vgl. Rauen 2014, Kapitel 3.3.1)
- Vereinbarung zu *Auftrag* (Was ist das (primäre) Anliegen?) und *zeitlichem Rahmen* (ggf. eine (Mindest-) Stundenzahl oder semesterbegleitend etc.)
- Flexibilität in der Terminabsprache

- Verweis auf Verschwiegenheit, Freiwilligkeit und Unabhängigkeit (Letzteres meint insbesondere, ohne Verpflichtungen, wie Leistungsbewertungen o. ä. gegenüber der Institution zu sein)
- Prozessoffenheit
- Ein geschützter Raum (äußerlich) – Damit ist sowohl gemeint, dass niemand ungefragt den Raum betritt, als auch das Gefühl, dass unabhängig von der Lautstärke gearbeitet werden kann (akustischer Schutz von und für außen).
- Ein geschützter Raum (innerlich) – Schaffen einer positiven, wertschätzenden Atmosphäre, die zu Selbstausdruck anregt.
- Eine möglichst große Auswahl an Instrumenten
- Weiteres Material wie Stifte, Papier, ggf. Figuren usw.
- Zeiteinheiten von ca. 45–60'
- Aufnahmegerät

5.3.2 Grundlegende Methoden innerhalb der Coachings

Anders als bei Coachings, die vor allem die verbale Ebene nutzen, erweitern sich die Möglichkeiten des MTC hier speziell durch den Einsatz musiktherapeutischer Methoden.

Dazu zählen neben methodischen Ideen und Interventionen der aktiven Musiktherapie, mit konkreten Spielformen bzw. -vorschlägen, vor allem die freie Improvisation und ferner Methoden der rezeptiven Musiktherapie.

Ergänzt und kombiniert wurden die musiktherapeutischen Methoden im Einzelfall mit anderen Beratungstechniken und Aspekten, beispielsweise aus dem Psychodrama, der allgemeinen Beratung, dem ressourcen- und lösungsorientierten Handeln oder der systemischen Ansätze.

Mit ihrer Bezugnahme zur Musiktherapie und zum musikalischen Handeln zählen sie zu den grundlegenden für das MTC und haben sich rückblickend als besonders häufig vorkommend und gleichzeitig effektiv erwiesen. Bezogen auf die Konzeption einer *musiktherapeutischen Supervision* finden sich dazu einige der beschriebenen Methoden bereits bei Schmutte (2002, 31–34), beispielsweise das „musikalische Portrait“ (ebd., 32f.).

Der Erlebensprozess innerhalb der Musik mündet im Anschluss in der Regel in einen sekundären Verstehensprozess, der oftmals verbal erfolgt. Denkbar

ist ebensogut eine Verarbeitung in einer anderen kreativen Arbeit, wie malen, gestalten, schreiben oder auch in einer erneuten Improvisation.

Nachfolgend werden ausgewählte allgemeine und musiktherapeutische Methoden – ohne Priorität – benannt, die in einer weiteren Verwendung des MTC steter Anpassung und Erweiterung bedürfen:

- Das musikalische Porträt, von sich und anderen, inkl. musikalischer Biografiearbeit (vgl. Baer/Frick-Baer 2009)
- Analyse von Gehörtem (Aufnahme, der eigenen Improvisationen)
- Die Wendung *aus* dem Gespräch *in* die Musik (vgl. Tüpker 1996)
- Die Wendung *aus* der Musik *in* das Gespräch (vgl. Tüpker 1996)
- Das Angebot weiteres kreatives Material in die Umsetzung miteinbeziehen (vgl. Baer/Frick-Baer 2009)
- Basis-Beratungstechniken wie Reframing, Spiegeln, Aktives Zuhören, Skalierungen etc. (vgl. Schulz von Thun 1981/1998; Watzlawick et al. 1996; Rauen 2014; Migge 2018; Lindemann 2020)
- Einbeziehung von Aspekten aus Körperarbeitskonzepten (vgl. Feldenkrais-Methode, Alexander-Technik etc.)
- Aktive musiktherapeutische Spielformen, z. T. mit genaueren Spielvorschlägen (vgl. Hegi 1997; Tüpker 1998; Timmermann 2010, u. a.)
- Die freie musiktherapeutische Improvisation
- Rezeptive musiktherapeutische Formen
- Aspekte aus der musiktherapeutischen Aufstellungsarbeit bzw. der Einbeziehung von Rollenspielen (vgl. Timmermann 2010)
- Inhaltliche Hinweise zu Zeitmanagement (vgl. Seiwert 2011)
- Ideen zu Übeprozessen, z. B. mentales Üben (vgl. Altenmüller 2018, 292–305)

Aus Sicht der morphologischen Musiktherapie unterstreicht Tüpker (2001a) die Einladung an den Klienten, alles zu sagen oder zu spielen, was sich zeigen mag, ohne vorher bereits zu begrenzen und ergänzt die „Möglichkeit des Schweigens und des gemeinsamen Hörens der gespielten Musik“ (ebd., 70). Daraus ergeben sich für die Ebene der Interventionen für sie drei Herangehensweisen, die auch für das MTC grundlegend sind, namentlich (1) die Art, wie der Therapeut respektive Coach sein (Mit-)Spiel verändert, (2) die Möglichkeit eine verbale Deutung auszusprechen oder (3) das Angebot eine Spielregel auszusprechen (vgl. Tüpker 2001a, 71).

Entsprechend einer vom Coaching erwarteten Unterstützung bei der Findung von Lösungen bzw. bei der Verbesserung von bestehenden Handlungsweisen und -möglichkeiten erscheint es durchaus angebracht, mögliche *Handlungsvorschläge* einbringen zu können. Damit ist in keiner Weise eine direktive Handlungsanweisung gemeint, jedoch die Präsentation verschiedener *Handlungsmöglichkeiten*, immer mit dem Hinweis, zu prüfen, ob ein Vorschlag ausprobiert werden soll oder ein eigener entwickelt wird.

In der Praxis des MTC ergaben sich eigene Vorschläge der Proband*innen oftmals aus der kritischen Auseinandersetzung mit den angebotenen Vorschlägen. Beispielsweise wurden auf pragmatischer Ebene mehrfach Ideen entwickelt, die aus dem Zeitmanagement entlehnt wurden (vgl. Seiwert 2011). Daraus konnten für viele Studierende leicht umsetzbare Ideen erarbeitet werden, wenn die (zeitliche) Struktur des Studiums eine Herausforderung darstellte. Hierzu zählen Seminarzeiten, Vorbereitungen u. a., aber auch die verbrachte Zeit am Instrument oder die Teilnahme an Ensembles, die als Mehraufwand wiederum besondere Bedingungen gegenüber vielen anderen Studiengängen darstellen.

Im Folgenden werden einige methodische Interventionen genauer beschrieben. Für diese Arbeit ist die musiktherapeutische Improvisation am bedeutendsten, da sie sowohl Intervention als auch Inhalt zugleich darstellt.

Improvisation

Das Wort Improvisation leitet sich vom lat. *improviso* = *unvermutet* ab, lässt sich jedoch ebenso auf *improvidus* beziehen, was sich zudem als *unbekümmert* übersetzen lässt und somit auf den Freiraum und das „sorglose“ Spiel einen Hinweis gibt. Die Improvisation ermöglicht die Erfahrung „einer positiven Überraschung“ (Schinko-Fischli 2019, 2), welche auch das Belohnungssystem im Gehirn in positiver Weise stimulieren kann, worauf die Neurowissenschaften ebenso hinweisen (vgl. ebd.).

Im musiktherapeutischen Verständnis reicht der Begriff *Improvisation* über den allgemeinen Musikbegriff hinaus. Eine Definition von Weymann aufgegriffen, verdeutlicht die Vielschichtigkeit:

„Eine musikalische Improvisation ist ein vielschichtiger, spontaner und impulsiver Prozess der Erfindung und gleichzeitigen formenden Realisierung von Musik. Das Improvisieren ist eine Handlung, die im Moment ihres Vollzugs teilweise unvorher-

sehbar bzw. unerwartet ist. Sie entwickelt sich im Spannungsfeld von subjektiven Ausdruckswünschen und gegebenem idiomatischem Hintergrund, von musikalischem Material und gegenwärtiger (Beziehungs-)Situation.“ (Weymann 2002, 48)

Auf detaillierte Darstellungen weiterer Verwendungen des Begriffes *Improvisation* aus anderen, nicht auf Musik oder Coaching bezogenen Perspektiven wird hier verzichtet.

Für Tüpker meint Improvisation „einen Umgang mit Halbfertigem“ (Tüpker 1996, 224). Dies drückt zum einen die weitreichende Nutzbarkeit und Biegsamkeit bezüglich innerer Prozesse aus, zum anderen lassen sich in ihr auch gleichsam Hindernisse und Anstöße zu Gestaltungen und neuen Erfahrungen entdecken.

Die Improvisation im musiktherapeutischen Sinne hängt dennoch eng mit dem ihr zugrunde liegenden Musikbegriff zusammen. Demnach lässt sich die „Musik als ein Mittel zur Selbstkultivierung und zur Kultivierung unserer Beziehungen“ (Tüpker 2001b, 55) bezeichnen. Tüpker weist passend drauf hin, dass im Musikbegriff der Musiktherapie nicht „das Werk und nicht die brillante Aufführung“ (ebd.) zentral sind, was sich auch auf die Vermittlung des Improvisierens bezieht.

„Dann wäre das Erlernen eines Instrumentes nicht in dem Maße wie es heute der Fall ist zielgerichtet auf den Auftritt – oder das Musikstudium – und all die, die das nicht erreichen, nur der unvermeidliche Rest beim jahrelangen Ausleseprozess der Elite als dem eigentlichen Ziel der Musikausbildung.“ (Tüpker 2001b, 55)

In der Improvisation erfolgt die *Aneignung* von etwas Neuem – im Sinne der *Umbildung* entsteht dadurch eine Kultivierung, etwas, was das *Bewerkstelligen* ermöglicht. Gemeint ist damit eine Verwandlung der anfänglichen Gestalt in eine neue, die Grundlage für weitere Gestaltbildungsprozesse ist. „Die Unterscheidung der Modalität *musiktherapeutischen* Improvisierens von anderen Improvisationssituationen“ (Tüpker 1998, 136) hebt Tüpker hervor und sieht sie „eher in der besonderen Beziehungssituation dieses Geschehens“ (ebd.),

die außerhalb selbiger anders ist.⁷⁶ Dies lässt sich auch für die Arbeit im Coaching so annehmen. Senn-Böning (2011) vergleicht hier die musiktherapeutische Improvisation mit der freien Assoziation der Psychoanalyse und entwickelt das Bild des gemeinsam Hergestellten, das gleichsam „zu einem dritten Ort [wird], auf den beide schauen können“ (Senn-Böning 2011, 70), um zu verstehen.

Eine kompakte Beschreibung, ursprünglich von Kindern und Jugendlichen ausgehend, findet sich bei Stegemann und Hans Ulrich Schmidt und lässt sich gut auf die Arbeit mit jungen Erwachsenen übertragen.

„Die ‚Via regia‘ der europäischen, psychodynamisch geprägten Musiktherapie ist sicherlich die Improvisation mit ihren verschiedenen Spielformen (z.B. frei oder thematisch). Darüber hinaus spielen das gemeinsame Anhören von Musik und zunehmend auch das Songwriting eine wichtige Rolle in der Arbeit mit Jugendlichen.“
(Gold et al. 2011, zitiert nach Stegemann/Schmidt 2015, 162)

Jahn (2006) betont den Schritt ins Ungewisse und Ungewohnte, das „Arrangement der Unberechenbarkeit“ (Jahn 2006, 140) durch die musikalische Arbeit, die schließlich durch das Sich-Einlassen wirksam werden und zu einem Erkenntnisgewinn beitragen kann.

Improvisation lässt sich überdies als Komposition im Augenblick verstehen. Wenn sonst oft die Komponisten auf der „anderen Seite“ stehen und für die *richtige* oder *wertvolle* Musik „zuständig“ sind, kann der Improvisation-Komposition-Gedanke gerade für die Arbeit mit Musiker*innen besonders interessant sein. Der Hinweis, auch hier möglichst nicht das Produkt in den Blick nehmen zu wollen, sondern die Freiheit dieses Augenblicks wertzuschätzen gilt hier ebenfalls, denn die *Komposition* könnte sonst leicht mit dem eigenen Musiker*innen-Sein, der (möglichst) perfekten Wiedergabe, gekoppelt an eine ansprechende Interpretation und den langen Übeprozessen in Verbindung gebracht werden. Allerdings zeigt sich, konsequent weiter gedacht, hier ebenfalls „aktualisiert“ und stets aufs Neue der Umgang oder eben das Spiel mit Neuem, da die Musik immer wieder im Moment entsteht und im nächs-

⁷⁶ Tüpker beschreibt in ihren Ausführungen beispielsweise die Situation der konzertanten Improvisation und gibt dabei Hinweise, die für die Arbeit mit Musikstudierenden perspektivisch interessant und hilfreich sein können, auch wenn diese sich gegebenenfalls weiterhin mit der (musiktherapeutischen) Improvisation beschäftigen möchten (vgl. Tüpker 1998, 163–180).

ten wieder verschwunden scheint. Ohne weiter auf eine Antwort einzugehen, ließe sich hier Tüpkers Frage anschließen: „Wo ist die Musik, wenn wir sie nicht hören?“ (Tüpker 2002/2005, 43). Dieser Gedanke zielt noch einmal auf die Verortung der Musik, die möglicherweise bei Musiker*innen aufgrund ihrer mit Musik verbundenen Geschichte zusätzlich an anderen „Orten“ oder inneren Repräsentanzen verweilt. Martin Deuter (2001) verdeutlicht dies folgendermaßen:

„Wie sich eine Improvisation gestaltet, wird nicht nur von den Intentionen und Wünschen des Spielers bestimmt, sondern stützt sich auch auf Eigenschaften des musikalischen Materials, also auf den ‚Stoff‘, mit dessen Hilfe wir unsere Absichten verwirklichen und uns dem Absichtslosen öffnen.“ (Deuter 2001, 71)

Er fragt danach, ob „es nicht gerade die Offenheit und die Nicht-Festlegbarkeit der musikalischen Zeichen“ (ebd., 72) sind, die eine Improvisation therapeutisch wie künstlerisch einsetzbar machen.

Für die Praxis der Improvisation sollte dabei weiterführend im Blick behalten werden, dass die entstehenden Musiken vom inhaltlichen und musikalischen Material auch so ausreichend durchwoben oder gefüllt sein können, dass es dadurch leicht „nur“ zu Wiederholungen ohne weitere Entwicklung kommen kann. Hier kann sich das Gefühl einstellen, dass diese schließlich auch enden dürften, um die Wirksamkeit zu behalten. Allerdings bedarf es an solch einer sensiblen Stelle einer großen Achtsamkeit des Therapeuten respektive Coaches, dies zu erkennen und angemessen zu begleiten und sich nicht selbst in die Musik verstricken zu lassen. Auf diese notwendige Kompetenz im gemeinsamen Spiel weist Tüpker ebenfalls hin.

„Es bedarf einer guten Kenntnis der eigenen Vorlieben und Widerstände auch in der Musik, um deren nicht gänzlich vermeidbares ‚Mitspielen‘ in diesem Prozeß bei der Analyse des gemeinsamen Werkes zu berücksichtigen.“ (Tüpker 1996, 225)

Schließlich ist es etwas anderes, wenn genau in diesem Nicht-enden-Können oder wollen etwas sichtbar wird bzw. Bedeutung hat. Ein Augenmerk kann hier auf dem *missing link*, verstehbar als „verlorengegangene Verbindungen“ (Fallner/Pohl 2005, 34), liegen. Der Blick weist somit auf Stellen, an denen

etwas fehlt, um dieses schließlich so weit zu erforschen, sodass die Lücke möglichst geschlossen und eine Gestalt (wieder) erkennbar werden kann.

Ferner lädt die Improvisation dazu ein, Festgefahrenes im Denken, aber auch im gewohnten musikalischen Handeln, zeitweise aufzulösen, um neue Erfahrungen zu machen und gegebenenfalls auch neue Lösungsmöglichkeiten entstehen zu lassen. Auf vielfältige Weise beschreibt Hegi (2011) die Improvisation als soziales Modell und bringt wichtige Aspekte ein, welche seinen Zugang verdeutlichen. So nutzt er beispielsweise das Bild des Rucksacks, in dem sich Erfahrungen und Erworbenes sammeln und dann in der Improvisation als Fertigkeiten eingebracht werden können (vgl. ebd., 143). Dies skizziert ein Bild, das den Musikstudierenden als Erleichterung dienen kann, um sich frei auf die Improvisation einzulassen, da ihr Können als implizit gegeben betont wird. Die Form der Improvisation stellt zudem einen Ablauf mit Ein- und Ausstieg dar. Wo es innerhalb der Improvisation viel Freiraum und Entwicklungsspielraum gibt, erscheint es als hilfreich, vor allem den Beginn bewusst zu gestalten – sei es als Übergang aus dem Gespräch, sei es auf einem Thema oder einer Emotion beruhend, sei es aus einem Bild oder auch aus der Vereinbarung heraus, einfach zu spielen und offen zu sein, für das was kommt bzw. kommen will. Der Ausstieg bedarf der Erfahrung des Verfassers nach meist weniger Vorbereitung, da oftmals eine ausreichende Achtsamkeit unter den Spieler*innen herrscht. In dem benannten freien Ausdrucksraum sind in der Praxis dabei jedoch oftmals lange Improvisationen entstanden.

Für Improvisationen sind ferner Einzel- und Gruppenkontexte zu unterscheiden, sie bleiben jedoch an dieser Stelle unberücksichtigt, da die Coachings ausschließlich in Einzelkontakten stattgefunden haben. Konkrete Hinweise zu Gestaltungsmöglichkeiten und Erfahrungen zur Improvisation, ebenso zu Anfängen, Schlüssen, aber auch zu Rollenspielen, zum Setting zu zweit oder zu Instrumenten, welche die Spieler (zunächst) eventuell nicht beherrschen finden, sich beispielsweise bei Tüpker (1998), Hegi (1997), Baer/Frick-Baer (2009) u. a.

Darüber hinaus weißt Bernd Reichert mit seiner Frage nach der eigenen Verantwortung auf den Musiktherapeuten in seiner fortlaufenden Entwicklung in Bezug auf die Improvisation hin und verweist damit auf innere Prozesse für die Musik selbst und den dahinter stehenden Auftrag (vgl. Reichert 2006, 255). Er spricht von der „Verantwortung für die hergestellte Musik“ (ebd.), die beim Therapeuten liege. Weiterführend ließe sich darüber nachdenken,

skizziert es doch auch eine neue Perspektive, wie oder ob sich die Verantwortung verändert, wenn die Improvisation von zwei Musiker*innen hergestellt wird. Auf dieses verantwortliche Können verweist auch Weymann im Schlusswort seiner Dissertation und verbindet es mit der Offenheit für das Unbekannte, das da kommen und zu einem neuerlichen Anfangen bewegen mag, „in einer wachen Haltung zwischen absichtsvollem Handeln und Geschehen-lassen“ (Weymann 2002, 254).

Sowohl das Improvisieren selbst als auch das „Ergebnis“ – was letztlich als Musik immanent flüchtig ist, jedoch im Gespräch, im emotionalen Erleben oder ggf. in einer Aufnahme wieder auftauchen kann – gehören oftmals zu den bedeutsamen Momenten oder „Dreh- und Angelpunkten“ (ebd., 49), wie Weymann sie nennt. Dabei macht er jedoch deutlich, dass sie nicht „ihre Hauptsachen“ (ebd.) sind.

„Die Musik ist nicht *Ziel* der Behandlung (wie sie es in einer künstlerischen Situation wäre), sondern Musik und Musikproduktion sind Zwischenschritt, Mittel-Ding, Medium auf dem Weg zum Verstehen und zur Weiterentwicklung eines therapeutischen ‚Behandlungswerks‘.“ (Weymann 2002, 49)

Timmermann betont in seinen Ausführungen zur „Musik in der Musiktherapie“ (2018), dass es um die musikalische Umsetzung gängiger psychotherapeutischer Techniken geht und begreift es als die „musiktherapeutische Kompetenz“ (Timmermann 2018, 33), zu wissen wie im gemeinsamen Spiel gestalten, halten, öffnen oder stützen wirken und angemessen eingesetzt werden können. Diese ist nötig, um innerhalb des Coachings auf das reagieren zu können, was nach Jahn in der Improvisation zum Ausdruck kommt:

„In der improvisierten Musik im Rahmen des Coachings kommt demnach etwas zum Ausdruck von der prozesshaften Morphologie und den psychischen Konstruktionen des Klienten.“ (Jahn 2006, 155)

Ebenso beschäftigt sich W. Pfab (2019) als Kommunikationswissenschaftler in seinen Ausführungen mit der Improvisation im Coaching und betrachtet sie aus verschiedenen Perspektiven. Gemeint ist bei ihm nicht die musikalische bzw. musiktherapeutische Improvisation, auch wenn einer seiner Bezugspunkte der Jazz ist (vgl. Pfab 2019, 55–58). Er fragt nach der möglichen

Bedeutung von allgemeiner Improvisation für das Coaching und sucht nach Übertragungen. Da er den improvisatorischen Anteil im Coaching letztlich vor allem in der Beziehungsgestaltung sieht, die durch Offenheit, Freiheit, Spiel, Erfahrung und einige weitere Aspekte geprägt ist, scheint die Idee des MTC an dieser Stelle sozusagen doppelt abgebildet: Für Pfab zeigt sich die Improvisation bereits im Gespräch, das ebenfalls eine grundsätzliche Offenheit verlangt, wenn Inhalt oder Ablauf sich unvorhersehbar ändern können und die ursprüngliche Planung nicht eingehalten werden kann. Entsprechend unterstreicht er: „[F]ür Coaching ist das Moment der Unsicherheit charakteristisch, die Bedeutung von Intuition und Prozesssensitivität, alles Momente also, die geradezu auch für Improvisation charakteristisch sind“ (W. Pfab 2019, 55). *Mit* und *durch* die musikalische Improvisation geschieht der von ihm beschriebene Umgang mit dem Unvorhersehbaren nicht allein innerhalb der Kommunikation und auf der „unsichtbaren“ Beziehungsebene, sondern geht darüber hinaus und ist durch den gemeinsamen Akt Inhalt und Intervention zugleich.

Dennoch bedarf „Improvisation im Coaching [...] der Rahmung“ (W. Pfab 2019, 73), sodass es darin zu den von Pfab benannten „*moments of meeting*“ (ebd.) kommen kann, die Ausgangspunkt für Veränderungen sein können. Hier ist wiederum die offene Haltung des Coaches gefragt, welche diese Rahmung unterstützen kann. In dieser Offenheit liegt für Pfab eine besondere Chance, da der Coach in der Improvisation im positiven Sinne über seine professionelle Rolle hinausgeht, sodass diese, anstatt darunter zu leiden, letztlich noch gewinnt und die Entwicklung unterstützt (vgl. ebd., 75). Das, was im MTC bereits *durch* und *in* der Musik geschieht, ist das Unterstreichen des Prozesses, den auch Pfab verdeutlicht, da in ihm die Chance zur Schaffung von etwas Neuem, wie einer qualitativen Beziehungsveränderung liege (vgl. ebd., 74). Der Hinweis auf die Beziehung verbindet sich wiederum mit anderen Forschungen, die insbesondere die Beziehung als Wirksamkeitsfaktor für gelingendes Coaching beschreiben. Fortführend beschreibt Pfab Improvisation als ein Moment besonderer emotionaler Intensität, die es schaffe „ein *holding environment*, einen Augenblick intensiver Geborgenheit“ (W. Pfab 2019, 76), zu ermöglichen und geht abschließend noch soweit sie als einen „Glücksmoment“ (ebd.) zu bezeichnen. Das *Holding* benennt auch Timmermann als ein „Gefühl des Gehaltenseins“ (Timmermann 2010, 65), das entstehen kann, wenn ein*e Klient*in sich getragen und sicher fühlt und „ganz und gar ein-

gehüllt wird in eine verlässliche klanglich-rhythmische Gestalt“ (ebd.). Dafür sei es seitens des Therapeuten wichtig, „dass die Musik von einer inneren Sicherheit des Spielenden zeugt, also klar und verlässlich erklingt“ (ebd.).

Im Laufe der Arbeit wurde deutlich wie sehr sich auch das auf die Improvisation bezogene *Repertoire* bzw. *Spektrum* der Studierenden erweiterte. Neiwert benennt aus ihrer eigenen Coaching-Arbeit, dass das musiktherapeutische Arbeiten „vor allem auch anregend, befreiend und beziehungsfördernd wirken kann“ (Neiwert 2006, 41). Vor allem das grundlegende Phänomen der *freien* Improvisation erwies sich als äußerst wertvoll für die Studierenden und damit als ein zentraler Punkt der gemeinsamen Arbeit im Coaching. Diese Form der Improvisation unterscheidet sich von einem großen Teil der im Jazz gebräuchlichen Improvisationsformen, die letztlich immer wieder bestimmten Regeln unterliegen (müssen), um den musikalischen Rahmen nicht zu verlieren. Das *ganz freie* Spiel, das sehr nah am freien emotionalen Ausdruck liegt und damit keinen formalen Regeln folgen muss, ermöglichte den Studierenden einen neuen Zugang zur Musik und zu ihrem bisherigen Umgang mit Musik. Sich im eigenen Metier unter Zuhilfenahme des eigenen Könnens neu ausdrücken zu lernen erschafft die Brücke vom *Leiden* zum *Können* und eröffnet damit die Möglichkeit, die weiteren (Behandlungs-) Schritte der Morphologie zu gehen (s. dazu Kapitel 5.3.3.3.4). Auf Grundlage dieser *neuen* musikalischen Erfahrungen entstand ein *neuer* Umgang mit Bestehendem oder *neues* Können. Hier unterstreicht Weymann den anderen Zugriff auf die Improvisation von Musiker*innen und in der Musiktherapie.

„Was sich bei Musikern eher beiläufig und über eine längere Zeit entwickeln mag, steht in der Musiktherapie im Kontext der Behandlungsmethodik.“ (Weymann 2002, 248f.)

Was Tüpker (2001b) für die Musiktherapieausbildung beschreibt, lässt sich gut auf den erweiternden Blick auf die Musik für die Musikstudierenden anwenden. Sie betont konkret den kommunikativen und beziehungsgestaltenden Charakter der Improvisation: „Die Studierenden erfahren Musik als seelischen Ausdruck, als Reflexion seelischer Verhältnisse und zugleich als Mit- und Neugestalterin dieser Verhältnisse“ (Tüpker 2001b, 67). Dieser Gedanke lässt sich direkt auf die teilnehmenden Musikstudierenden im MTC beziehen. Die verdichteten und wirksamen Inhalte in der Musik gehen über das Sprachliche hinaus und werden dadurch und darin zu einem „Erkenntnis-

mittel“ (ebd.) psychologischer Prozesse. Es wird bereits ein weiterführender Verweis deutlich, dass ein musiktherapeutisch geprägter Musikbegriff „über den musiktherapeutischen Behandlungsrahmen hinaus auch andere Bereiche des Musiklebens befruchten und der Musikwissenschaft wie auch der Musikpädagogik Impulse geben [kann], die zu einer Bereicherung im Umgang mit Musik führen könnten“ (ebd.).

Die Idee der Improvisation findet vielfältige Anwendung und ist auch auf organisationale Prozesse übertragen worden (vgl. Stark et al. 2017). Oftmals wird dabei in der Musik der Jazz bzw. allgemeiner die *künstlerische* Improvisation als Referenz genutzt, da hier durchaus strukturelle Anker vorhanden sind. Diese Gedanken können für das Improvisieren mit Musiker*innen, die noch wenig Erfahrung damit haben, hilfreich sein. Denn schließlich speisen sich auch die freien Improvisationen aus vorherigen Erfahrungen und musikalischem Erleben. Die Improvisation ist demnach ein „Abbild kreativen Lernens“ (Stark 2017, 24), das zudem „die Fähigkeit des (oft zufälligen) Entdeckens (serendipity) von situativen Potentialen“ (ebd.) fordert und fördert.

„Dann verschmelzen intellektuelle Reflexion, soziale Erfahrung und praktische Intuition – ähnlich wie der Unterschied zwischen dem Ich und den Anderen, zwischen Vergangenheit und Zukunft verebbt.“ (Stark 2017, 25)

So kann es also, wenn Gewohnheiten gestört werden, zwar einerseits zu Destabilisierungen kommen, andererseits können diese jedoch neuen Entwicklungsraum gewähren, so wie es auch in der Improvisation passiert, auf der Ebene der Musik, aber auch auf der Ebene der Entwicklung der Selbstwirksamkeit (vgl. Kameke-Frischling 2014, 25). Die musiktherapeutische Improvisation stellt somit einen Rahmen bereit, „der es erlaubt Fehler zu machen und der das Vertrauen in die Selbstorganisation der komplexen körperlichen Vorgänge aufbaut“ (Kameke-Frischling 2014, 26), sodass neue Erfahrung erlebt und integriert werden können.

Erweiternd soll auf eine Untersuchung von Silvana K. Figueroa-Dreher (2016) verwiesen werden, die musikalische Improvisationsprozesse aus soziologischer Sicht betrachtet. Aus einer detailliert vorgestellten „Systematik, die für Improvisationsprozesse fünf Eigenschaften hervorhebt: 1) die Gleichzeitigkeit von Erfinden und Ausführen, 2) die Undeterminiertheit/Unfixiertheit, 3) Kreativität, 4) Spontaneität, 5) Automatismus, 6) den Interaktionsbezug“ (Figueroa-

Dreher 2016, 57), entwickelt sie ein eigenes Modell, welches die Improvisationsprozesse handlungstheoretisch und interaktionstheoretisch untersucht. Dieses Modell „besteht aus vier Dimensionen, die im Zusammenspiel Improvisation (und somit *creativity in performance*) erklären: 1) das musikalische Material, 2) die Interaktion zwischen den Spielenden, 3) die Haltung der handelnden Person und 4) die emergente Musik“ (ebd., 167). Die Gedanken Figueroa-Drehers sind insbesondere für die Betrachtung der Improvisation von Musiker*innen interessant, indem sie beispielsweise verdeutlicht: „Zur Wissensdimension des künstlerischen Materials gehören nicht nur mentale, sondern auch motorische Erfahrungen des Musizierens, die das Spielen erst ermöglichen“ (ebd., 180). Darüber hinaus regt sie aus ihrer Perspektive zu der Suche nach Übertragungen in andere Situationen des Lebens an, die von der Notwendigkeit des Improvisierens geprägt sind. Hier eröffnet das MTC einen angemessenen Raum.

Nachfolgend an die ausführliche Beschreibung der Improvisation erfolgt beispielhaft die Beschreibung einiger grundlegender Methoden des musiktherapeutischen Coachings, um ein besseres Verständnis zu gewährleisten. Ein umfassendes methodisches Kompendium oder auch eine Art Spiele- oder Interventionsrepertoire würden den Rahmen dieser Arbeit übersteigen. Einige finden sich zudem in der Arbeit von Jahn (2006), der sie bereits auf das Coaching bezogen hat. Der Einsatz musikalischer bzw. kreativer Methoden folgt letztlich der Erkenntnis von Roth und Ryba, dass zwar bei kognitiven Leistungen die Einsicht eine große Rolle spiele, allerdings „bei psychisch-emotionalen Vorgängen nur eine geringe Bedeutung“ (Roth/Ryba 2016, 168f.) habe. Im konkreten Einsatz wurden die Interventionen und Angebote in den Coachings individuell an die Bedürfnisse und Anliegen der Studierenden angepasst.

Arbeit mit Skulpturen

Bei der Arbeit mit Familienskulpturen gibt Barbara Dettmer (2004) der *Gleichzeitigkeit* eine wichtige Bedeutung:

„Es gibt keine isolierten Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge, sondern ein Prozess ist zugleich Ursache und Folge anderer, gleichzeitig ablaufender Prozesse“ (Dettmer 2004, 90).

Diese Gleichzeitigkeit ist ein Phänomen, das ebenso in der Musiktherapie stattfindet. Das gemeinsame Spiel, viel mehr die gemeinsam gestaltete Improvisation lässt etwas Neues, etwas gemeinsames Drittes entstehen. Dem kann atmosphärisch nachgespürt werden, um einen emotionalen Einblick in ein Geschehen zu erleichtern. Durch die Nutzung von Instrumenten als Skulpturen bzw. als Platzhalter für imaginierte Personen, ist es möglich, dass diese Methode auch für das Einzelcoaching genutzt werden kann. Es können im sichtbaren, aufgestellten System einzelne Dyaden genauer betrachtet und analysiert werden. An solch einer Stelle können Fragen wie: „Wie klingt die Beziehung zwischen Tochter und Mutter?“ oder „Könnten Sie sich vorstellen, ein Gespräch zwischen Ihnen und Ihrem Lehrer zu spielen? Was würden Sie ihm sagen?“ unterstützend sein.

Als Variante der Familienskulpturen bietet sich das Skulpturieren in freier Zusammensetzung der Personen an, also über die Familie hinaus. So können im Sinne des Probehandelns Personenkonstellationen gewählt werden, die situativ aufgebaut und im Spiel erfahren werden können (vgl. Timmermann 2010, 47). Dieses Spiel kann auch wiederholt und darin immer wieder verändert werden, sodass der geschützte „Spielraum“ die Möglichkeit eröffnet, mehrere Lösungsmöglichkeiten auszuprobieren. „Spiel braucht Raum: ‚Spiel-Raum‘“ (ebd., 45) lässt sich zusammenfassend mit Timmermann sagen. Dadurch, „dass man sowohl in der Szene lebt als auch – in einem zweiten Schritt – aus der Szene gehen und den Blick drauf richten kann“ (Dettmer 2004, 91), können eigene Verhaltens- und Denkweisen bewusst gemacht und nach Veränderungsmöglichkeiten gesucht werden. Ebenso lässt sich im zeitlich-biografischen Sinne mit Skulpturen arbeiten, d. h. zusätzlich zu der Wahl der Personen können auch zeitliche Situationen Grundlage für eine Skulptur sein, falls beispielsweise ein bestimmter biografischer Punkt beleuchtet werden soll. Wobei immer beachtet werden muss, „dass es sich jeweils um die aktuell kognitiv und emotional repräsentierte Version handelt“ (ebd., 97). Eine bestimmte Aufführung bzw. Konzert oder eine Unterrichtssituation etc. wären hier beispielhaft denkbar.

Kommunizieren über die Musik

Kommunikation ist in allen menschlichen Begegnungen ein wichtiger Teil der Begegnung selbst, so auch im Coaching. Sie ist zudem immer wieder inhaltlicher Teil des Coachings, wenn der Kontakt und eben die Kommunika-

tion mit anderen thematisch in den Fokus gerät. Oftmals geht es einfach darum, einander zu verstehen bzw. verstehen zu wollen. Kommunikation schließt sowohl verbale als auch nonverbale und paraverbale sowie schließlich präverbale Aspekte mit ein und ist in der Kommunikationsforschung bis heute unter verschiedensten Perspektiven beforscht worden. Für das Coaching sind alle diese Aspekte implizit von Bedeutung, werden hier jedoch nicht explizit beschrieben. Stattdessen wird auf weiterführende Literatur wie von Paul Watzlawick et al. (1996), Schulz von Thun (1981/1998) oder Wolfgang Scholl, Karin Lackner und Kathleen Grieger (2018) verwiesen, die sich jeweils mit verschiedenen Perspektiven von Kommunikationsforschung intensiv auseinandergesetzt haben. Scholl, Lackner und Grieger beschäftigen sich beispielsweise konkret mit Kommunikation als *Methode* und als *Thema* im Coaching.

Zwei „Wege“ zwischen Musik und Gespräch werden im Folgenden skizziert.

Der Weg *aus* dem Gespräch *in* die Musik

Oftmals steht am Beginn einer Sitzung das Gespräch, es werden Anliegen formuliert oder Alltagsszenen beschrieben, die Grundlage für den weiteren Verlauf der Sitzung bilden. Daraus auftauchende Fragen werden nicht automatisch auch verbal beantwortet, sondern möglicherweise werden Antworten oder Hinweise in der Musik gesucht. Das bedeutet also aus dem Gespräch in eine freie oder vorstrukturierte Improvisation zu gehen. Das Erleben während des Musizierens kann dann wiederum den Weg zurück in das Gespräch bahnen und dort zurück und (möglicherweise) in eine Antwort „übersetzt“ werden.

Der Weg *aus* der Musik *in* das Gespräch

Aus dem Erlebensprozess der Musik leiten sich möglicherweise neue Fragen ab, eventuell tauchen in der Musik allerdings auch Bilder oder Emotionen auf, die Hinweise oder erste Antworten bereithalten. So können die Beschreibung der Musik selbst sowie freie Assoziationen, die während des Musiziererlebens entstanden sind, wieder in das Gespräch gebracht werden und neue Betrachtungsweisen eröffnen oder Bezüge zur eigenen Lebensmethode erlauben, die noch nicht bewusst, jedoch bereits *in* der Musik zu *hören* waren.

An beiden eben beschriebenen Stellen soll nochmals deutlich werden, dass die Musiktherapie „daher **kein** ‚non-verbales Verfahren‘“ (Tüpkker 1996, 229) ist. Die Austauschbewegung zwischen Musik und Sprache ist fundamental.

„Das Ganze funktioniert nur durch **das Zusammensein von Musik und Sprache in einer Stundenwelt und in der gleichen Beziehungskonstellation** [...].“ (Tüpkker 1996, 229)

So wie das Sprechen über Emotionen ein Akt einer „gemeinsam geteilten Verständigung“ (Gebauer et al. 2017b, 12) ist, zeigt sich diese Gemeinsamkeit auch in der Improvisation, bzw. im Spiel, in dem sich Emotionen zeigen können und woraus dann wiederum ein Weg ins Gesprochene gefunden werden muss.

Analyse von Gehörtem

Wenn der Weg zurück in das Gespräch schwierig erscheint, kann es sich anbieten, eine Aufnahme des Gespielten anzuhören (und darüber dann ins Gespräch zu kommen). Dies stellt zum einen eine erneute Annäherung an das gerade Gespielte dar, zum anderen steckt darin auch eine Distanzierung und damit ein Perspektivwechsel vom beteiligten Spielenden zum Hörenden einer Gesamtheit. Musikalische Prozesse können so anders betrachtet und gegebenfalls deutlicher werden. Eine Analyse erfolgt allerdings eher im Sinne einer Analyse des prozesshaften Erlebens und weniger nach musiktheoretischen Aspekten.

Das musikalische Porträt

Das musikalische Porträt lässt sich sowohl von sich selbst als auch von anderen erstellen. Gemeint ist damit hier vor allen Dingen eine musikalische Auseinandersetzung mit sich selbst. Dies beinhaltet z. B. Improvisationen zum eigenen Namen, zu persönlichen Eigenschaften oder Stärken. Diese sollen über einen kognitiven Zugang mit einem Erlebenszugang erweitert werden und stellen damit möglicherweise bereits eine erste Verbindung zu Fragen und Antworten bezüglich der eigenen Persönlichkeit, aber auch zu beruflichen oder anderen Perspektiven dar, für welche diese Eigenschaften hilfreich oder gewinnbringend sein könnten.

Rollenspiele

Rollenspiele mit theoretischem Bezug zum Psychodrama und zur systemischen Aufstellungsarbeit dienen insbesondere dazu, andere Perspektiven als ausschließlich die eigene einzunehmen und die eigene Perspektive in Relation zu anderen zu betrachten. Es kann dabei darum gehen, Situationen oder Beziehungsgeflechte „durchzuspielen“ und sich damit in einen Raum des Probehandelns zu begeben, aus dem heraus eine Brücke in den Alltag geschlagen werden kann. Falko von Ameln (2013) beschreibt zudem, wie Aspekte aus dem Psychodrama sowohl als Interventionen als auch teilweise in fließendem Übergang als diagnostische Möglichkeiten genutzt werden können. So vermittelt er beispielsweise unter Verweis auf die Arbeit von Jacob Levy Moreno (1889–1974) einen Überblick zum Umgang mit Rollen (vgl. von Ameln 2013, 33–48). Der dort beschriebene Wechsel zwischen (unbewussten) Festlegungen und Kreativität ist auch für den Einsatz in der Praxis eine nutzbare Übung, wenn beispielsweise institutionelle oder hierarchische Rollen zu Schwierigkeiten führen und in der Improvisation dann auf kreative Weise der Tausch solcher Rollen bzw. Positionen ausprobiert werden kann. Weiterführende detaillierte Ausführungen zu phänomenologisch-systemischer Aufstellungsarbeit in der Musiktherapie finden sich bei Timmermann (2010).

Die musikalische Biografie-Arbeit

Um sich selbst besser kennen zu lernen und den Beitrag der Musik im eigenen Leben zu beleuchten, kann es hilfreich sein, eine ganz persönliche musikalische Biografie zu erstellen. Darin können z. B. Situationen, Personen oder andere Aspekte auftauchen, die mit musikalischem Erleben zusammenhängen. Dies kann sich sowohl auf das aktive Musizieren als auch auf die rezeptive Wahrnehmung von Musik beziehen. Es wird quasi ein Panorama aufgeblättert, in dem alle wichtigen Situationen und die dazugehörige Musik eingetragen werden können. Dies kann sogar in die Zeit vor der eigenen Geburt zurückgehen, um noch tiefer die familiäre Musik-Historie einzubeziehen. In der Betrachtung der Biografie im diagnostischen Sinne werden zudem ein Blick auf Aspekte der Identität, eigene Bewertungen, Ressourcen, Rollen oder auch Handlungsmuster möglich, die wiederum Hinweise für den aktuellen Prozess geben können (vgl. Möller/Kotte 2013b, 136f.), zumal für das aktuelle Selbsterleben die Erinnerung von großer Bedeutung ist (vgl. Roth/Ryba 2016, 182f.).

Methodische Wechsel im musiktherapeutischen Repertoire

Die methodischen Wechsel reichen von aktivem Musizieren (zwischen den Polen *ganz frei* und *stark strukturiert*) bis zu rezeptiver musiktherapeutischer Arbeit. Die Idee des Wechsels ermöglicht gleichsam einen Wechsel von Perspektiven und somit eingefahrenen (gedanklichen, verhaltensbezogenen oder auch musikalischen) Mustern.

Rezeptive musiktherapeutische Aspekte

Rezeptive Anteile kamen in den Coachings wenig vor, da das aktive Musizieren im Vordergrund stand, jedoch schien es im Einzelfall passend und hilfreich, den Studierenden diese Erfahrung zu ermöglichen. Neben dem gelegentlichen Anhören der eigenen Improvisation kam mehrfach das Anhören vorgespielter Musik seitens des Coaches für die Klient*innen als Methode mehrfach zum Einsatz. Beim sogenannten „Für-Spiel“ im Unterschied zum ‚Vor-Spiel‘ (Timmermann 2010, 60) handelt es sich um eine Mischform aus rezeptiver und aktiver therapeutischer Methode. Entsprechend wird hier also konkret *für* die Klient*innen gespielt, die möglicherweise auch Wünsche bezüglich der Instrumentenauswahl und des Charakters bzw. der Gestaltung der Musik geben können. Dabei bleibt die Musik selbst in jedem Fall eine Improvisation und zeigt ihre eigene Gestalt in Bezug auf das Anliegen und das Beziehungsgeschehen im Prozess.

Grundlegende Beratungs- bzw. Kommunikationstechniken

Zu grundlegenden „Techniken“ zählen das Reframing, das Spiegeln, das Aktive Zuhören oder die Wunderfrage. Auf weitere Methoden bzw. Techniken wird an dieser Stelle nicht weiter eingegangen, sondern auf die Literatur verwiesen.⁷⁷ In der praktischen Durchführung der Coachings erwies es sich als angebracht, mittels dieser Techniken mögliche Handlungsvorschläge seitens des Coaches einbringen zu können. Damit ist in keiner Weise eine direktive Handlungsanweisung gemeint, jedoch die Vorstellung, verschiedene Handlungsmöglichkeiten auszubreiten, immer mit dem Hinweis, zu prüfen, ob ein Vorschlag ausprobiert werden soll oder doch ein eigener genutzt wird. Letzterer ergab sich oftmals aus der Auseinandersetzung mit den Vorschlägen, was

⁷⁷ Weiterführende Literatur zu diesem Thema findet sich beispielsweise bei Kersten Reich (2015) unter: <http://methodenpool.uni-koeln.de> [letzter Zugriff am 15.01.2017, 00:17 Uhr] sowie in vielen Grundlagenwerken zu Beratung, Coaching, Supervision usw.

als positiv rückgemeldet wurde. Hier unterscheidet sich das Coaching teilweise von offenen Haltungen in therapeutischen Prozessen, in denen auf konkrete Ratschläge verzichtet wird.

5.3.3 Auswertung der Coachings

Ausgehend von der Frage, welchen Wert ein musiktherapeutisches Coaching im präventiven Kontext und für die Situation der Musikstudierenden, bezogen auf ihre Anliegen und den Nutzen der freien Improvisation haben kann, hat sich die Forschungshypothese in einem längeren Prozess herauskristallisiert. Um diese überprüfen zu können, bedarf es auswertbarer Daten und entsprechender Auswertungswerkzeuge.

Als Datengrundlage der Untersuchung können drei Bereiche benannt werden, wovon zwei direkt zu den Coachings gehören und einer indirekt, nämlich bezüglich der vorangestellten Hypothese und allgemein vorkommender Themen seine Bedeutung hat:

- die durchgeführten Coachings inklusive der Protokolle der Sitzungen
- die Coachingtagebücher der Studierenden
- das innerhalb der Coachings entstandene musikalische Material

Im Folgenden wird das Vorgehen zur Datenerhebung skizziert.

5.3.3.1 Protokolle

Die Coachings wurden im Anschluss an die einzelnen Sitzungen protokolliert. Dies diente der eigenen Reflexion und Nachbereitung sowie der Vorbereitung auf die nächsten Sitzungen, die z. T. auch in größerem Abstand erfolgten. Darüber hinaus flossen Inhalte der Protokolle in die Auswertung mit ein. Zudem war es nicht mit allen Studierenden möglich, eine geplante Abschlussstunde durchzuführen. Die Gründe hierfür sind unterschiedlich, so z. B. Krankheit, ungeplant vorzeitiger Umzug, Beendigung des Studiums, Wechsel des Studienortes. Hier wurden letzte Rückmeldungen dann möglichst per Telefon oder E-Mail durchgeführt. Somit stellen die Protokolle formal eine wichtige Säule der Arbeit dar und können als Grundlage für die Weiterentwicklung des Konzeptes musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende dienen. Zum Schutz der Proband*innen werden die Protokol-

le jedoch nicht veröffentlicht, sondern fließen in die Auswertung der Coachings implizit mit ein. Da es sich bei allen Proband*innen um Einzelfälle handelt, die per se nicht vergleichbar sind, wird kein formaler Vergleich angestrebt, sondern individuell gehandelt und allein auf inhaltlicher Ebene nach Vergleichbarem geschaut (vgl. Tüpker 1993/2005, 19). Tüpker (1993/2005) empfiehlt einen „Leitfaden zur Protokollierung musiktherapeutischer Behandlungen“ (Tüpker 1993/2005, 18) für einen regelmäßigen Einsatz nach Therapien, welches vom Untersucher entsprechend zeitlichen Möglichkeiten, Ziel und in eigenem Stil ausgefüllt werden kann (vgl. ebd., 18–46). Sie macht dabei deutlich, dass eine zeitnahe Protokollierung in der Regel sinnvoll ist, es unter Umständen jedoch auch sein kann, dass „man vielleicht zunächst auch etwas Abstand braucht“ (Tüpker 1993/2005, 37). Für eine Übertragung auf das MTC wurde daraus eine einfache Protokollvorlage entwickelt, die sich im Anhang befindet und für eine weitere Anwendung adaptiert werden kann.

5.3.3.2 Tagebücher

Die Studierenden wurden gebeten während der Zeit des Coachings ein Coaching-Tagebuch zu führen, das zusätzlich zu den Protokollen seitens des Verfassers dazu führen sollte, einen umfassenderen, mehrperspektivischen Überblick zu erhalten. Dieses Tagebuch sollte persönlich geführt und möglichst erst nach Abschluss des Coachings für die Auswertung zur Verfügung gestellt werden, sodass die Inhalte anonymisiert das gesamte Datenmaterial ergänzen. Dies geschah zudem, damit der persönliche Prozess nicht unterbrochen wurde und die Studierenden frei in der Gestaltung waren. Der Umfang der Tagebücher ist sehr unterschiedlich, die Inhalte sind von unterschiedlicher persönlicher Intensität, manche zu jeder einzelnen Sitzung, andere zum gesamten Prozess. Jedoch haben nicht alle Proband*innen tatsächlich ein Tagebuch geführt bzw. dieses nach Abschluss der Coachings zu Verfügung gestellt. Wenn möglich wurde hier ein kurzes rückblickendes Gespräch geführt und protokolliert. Die Protokolle konnten so inhaltliche Lücken überbrücken und im Anschluss gemeinsam mit dem zentralen Teil, der Auswertung der Musiken, zur Gesamtauswertung beitragen. Die Coaching-Tagebücher werden zum Schutz der Proband*innen nicht veröffentlicht, fließen jedoch implizit in die Auswertung der Improvisationen mit ein. Um den Verlauf im

Prozess zu unterstreichen werden an einigen Stellen allerdings zu Verdeutlichung kurze, anonymisierte Auszüge eingefügt.

5.3.3.3 Auswertung des musikalischen Materials der Coachings

Das musikalische Material der Coachingsitzungen steht im Mittelpunkt der Auswertung. Entsprechend der Unterschiedlichkeit der Personen, hat sich auch eine Reihe unterschiedlicher Themen ergeben. Dennoch lassen sich auch Thematiken erkennen, die immer wieder auftauchen. Daraus ließen sich Annahmen erschließen, dass es zumindest zwei spezifische Ansatzpunkte gibt, zum einen einer Alters- respektive gesellschaftlichen Gruppe an einer bestimmten Entwicklungsposition, also das *Musikstudium* und zum zweiten Themen einer „Berufsgruppe“, dem *Musikstudium*.

Eine Themenvielfalt und ein gleichzeitiges Auftauchen privater und beruflicher Themen entspricht den theoretischen Darstellungen im Grundlagenteil zum Thema Coaching und Musiktherapie. Mehrfach tauchten folgende Problemstellungen auf, deren Grenzen fließend sind (Abbildung 8):

Eher persönliche Themen	Eher berufliche Themen bzw. Themen aus dem Studium
Fragen nach der persönlichen Entwicklung	Fragen nach beruflichen Perspektiven
Private Beziehungsfragen	Lehrer-Schüler-Beziehungen im Studium
Fragen zum eigenen Verhältnis zur Musik	Fragen zum eigenen Instrument
Interesse am Thema Musiktherapie	Umgang mit (Leistungs-)Druck bzw. subjektiv erlebtem Stress
	Studienpraktische Fragen (besonders zur Themenfindung, zum Erstellen einer Hausarbeit und/oder damit verbunden zu Zeitmanagement oder persönlicher Studienorganisation etc.)
	Fragen zum Studienfach bzw. zum -abbruch oder -fachwechsel

(Abb. 8)

Die dafür angebotenen Unterstützungsmöglichkeiten an den konkreten Ausbildungsstätten wurden bereits in Kapitel und 2.3.3.2, 3.4.2 und 5.2 angesprochen.

Das musiktherapeutische Coaching sollte als Erweiterung dazu und als ergänzendes Angebot verstanden werden, um auf die besonderen Bedürfnisse der Musikstudierenden einzugehen und die bestehende Beratungs- bzw. Unterstützungslandschaft zu ergänzen: Zum einen aus der Perspektive des Zugangs der Musiktherapie, zum anderen in der Besonderheit, dass tatsächlich die Musik neues Begegnungsmoment für die angehenden Berufsmusiker*innen wird. Die durchgeführten Coachings betätigen dies, auch wenn teilweise eine zu erwartende erste Skepsis zunächst überwunden werden musste. Die freie Improvisation methodisch und inhaltlich zugleich zu nutzen, unterstütze Krisenmomente, ermöglichte Selbsterkenntnis und erweiterte den musikalischen Erfahrungsraum.

Um das Thema umfassend zu beleuchten, erfolgte die Auswertung der Daten auf unterschiedlichen Ebenen sowie mit unterschiedlichen Methoden. Auf diese Weise sollte eine möglichst breite Absicherung des erhobenen Datenmaterials sichergestellt werden und unterschiedliche Perspektiven eingenommen werden.

Als zentrale Struktur der Auswertung der Coachings wurden die Erst- und Letztimprovisationen der einzelnen Prozesse ausgewählt, um diese Prozesse und deren Entwicklung angemessen abbilden zu können (s. Kapitel 5.3.3.3). Bei den ausgewählten Improvisationen handelt es sich um die *Erst*improvisationen und die *Letzt*improvisationen im Rahmen des Coachings. Es wurde der Begriff Letztimprovisation statt Abschlussimprovisation gewählt, weil die letzte Improvisation nicht in allen Fällen den Abschluss des Coachings darstellte, sondern überwiegend die letzte Improvisation innerhalb des Prozesses. Teilweise waren jedoch auch die Letztimprovisation mit der Abschlusssitzung identisch.

Vor dem Hintergrund, im Rahmen der Musik eine möglichst weite Spanne des musikalischen Prozesses und der Entwicklung des Coachings sowie des zu Beginn stehenden Anliegens und dessen Bearbeitung abzubilden, fiel die Wahl auf die Erst- und Letztimprovisationen.

Die hierfür angewandte Methodik aus der morphologisch orientierten Musiktherapie, Beschreibung und Rekonstruktion, wird im folgenden Kapitel genauer beschrieben.

5.3.3.3.1 Beschreibung und Rekonstruktion als Untersuchungsmethodik

Zur Auswertung der Improvisationen wird das Verfahren der Beschreibung und Rekonstruktion aus der morphologischen Musiktherapie verwendet. Mit dieser Untersuchungsmethode, basierend auf der Arbeit der „Forschungsgruppe zur Morphologie der Musiktherapie“ (Tüpker 1996, 8), können einzelne Improvisationen psychologisch untersucht werden (vgl. ebd., 70–84). Grundlegendes Material dafür sind von methodisch geübten Hörer*innen angefertigte Erlebnisbeschreibungen der Improvisationen. Erlebnis*beschreibungen* lassen sich darin begründen, wie Salber (1998) betont, dass Menschen nur einzuschätzen seien, indem sie in ihrer Wirklichkeit beschrieben würden, anstatt dass es für ein angemessenes „Verständnis der Wirklichkeit“ (Salber 1998, 52) notwendig sei, „sofort auf jede Frage eine einfache Antwort“ (ebd.) geben zu müssen. Diesem Gedanken folgend wird also die Beschreibung der eigenen Wahrnehmung des anderen vorgenommen.

„Indem das beschrieben wird, charakterisiert sich Beschreibung als eine Methode, die zu den ‚Sachen selbst‘ kommt. Die seelischen ‚Sachen‘ gewinnen durch ihre Wirkungsverhältnisse Zusammenhang. [...] Die Beschreibung kompletter Zusammenhänge wird zur Grundmethode einer Psychologischen Morphologie, weil es außerhalb gegenständlicher Lebens-Zusammenhänge keine isolierten ‚Tatsachen‘ oder ‚Daten‘ (an sich) gibt.“ (Salber 1998, 52)

Salber sieht „Beschreibung als eine Methode, die zu den ‚Sachen selbst‘ kommt“ (ebd.). Beschreibung und Rekonstruktion stellen damit eine „Methodik der wissenschaftlichen Aufarbeitung musikalischer Improvisation“ (Tüpker 1996, 70) und weiterführend einen Zugang zum Seelischen Geschehen dar.

Der morphologischen Musiktherapie folgend, zeigt sich in der Analyse der Erstimprovisation bereits die Formenbildungen des Seelischen bzw. die „Lebensmethode‘ des Patienten“ (ebd., 81). Daraus ableitend kann ein Behandlungsauftrag erstellt werden, der den therapeutischen Prozess prägt. Oftmals steht in der therapeutischen Situation die Symptomatik im Vordergrund, sodass der Behandlungsauftrag nicht immer im Vorhinein völlig klar ist und die Beschreibung und Rekonstruktion bei der Klärung hilft. Somit kann es wichtig

zu beachten sein, dass der „eigentliche“ Auftrag möglicherweise nicht der ursprünglichen Idee des Patienten entspricht. In einem Coaching gehört die Auftragsklärung in der Regel in die Vorphase (vgl. Rauen 2004, Kapitel 3.3.3.). Der Auftrag wird von den Ratsuchenden direkt erteilt bzw. im gemeinsamen Gespräch zu ermitteln gesucht. Somit ist die Auftragsklärung Teil des Prozesses und beinhaltet bei Bedarf das Entdecken und Formulieren von tatsächlichen bzw. passenden Zielen Teil des Coachings. Zum Ende des Coachings kann dann überprüft werden, ob das Coaching zur Problemlösung beigetragen hat und der Auftrag erfüllt wurde, sodass das Coaching als erfolgreich abgeschlossen betrachtet werden kann. Um schließlich den Prozess der Coaching rückblickend nachzeichnen und bewerten zu können, wurde die dargestellte Methode *Beschreibung und Rekonstruktion* gewählt.

Die Entwicklung bleibt demnach prozesshaft und vollzieht sich immer wieder im Wandel, denn ausgehend von der ersten Beschreibung kann eine Komplexität erfasst werden, die möglicherweise über das von den Teilnehmenden formulierte Ziel hinausgeht und dem Ganzen eine andere Richtung gibt.

„Ziel der Beschreibungsarbeit ist die Rekonstruktion des Falles. Sie stellt eine Art spezifisch musiktherapeutische ‘Diagnostik’ dar, von der die weitere Arbeit ausgeht.“
(Tüpker 1996, 70)

Die Methodik der Beschreibung und Rekonstruktion ist gegliedert in die vier Schritte: *Ganzheit, Binnenregulierung, Transformation* und *Rekonstruktion*.⁷⁸ Die Beschreibungen erfolgen in einer Gruppe von i. d. R. sechs bis acht teilnehmenden Hörer*innen: Durch sie wird „eine Scheinobjektivität durch eine **kontrollierte Subjektivität** ersetzt“ (Tüpker 1996, 20), welche nötig ist, um durch das Schaffen dieser Intersubjektivität möglichst alle Phänomene des Falles, auch die eventuell gegenläufigen, zusammenzutragen. Dabei werden die Improvisationen beschrieben, um sich zunächst allein von der Musik kommend dem Fall zu nähern.

In der *Ganzheit* wird das gesamte innere Erleben der einzelnen Beschreiber*innen in einen schriftlichen Ausdruck gebracht. In der *Ganzheit* befindet sich Bildhaftes, körperlich Wahrnehmbares und alles, was sich im freien Erleben zeigen mag, ohne dass es vor dem Aufschreiben bewertet oder kontrol-

⁷⁸ Eine ausführlichere Darstellung dieser vier Schritte findet sich in Tüpkers morphologischer Grundlegung der Musiktherapie (Tüpker 1996, 70–84).

liert wird. Die Ganzheit ist damit der erste zentrale Punkt der Betrachtung. Wichtig ist, was in den Hörern zum Schwingen kommt. „Wir folgen damit dem Kriterium der Beweglichkeit [...], indem wir uns von dem Phänomen her ‘bewegen’ lassen und diese Bewegung und Bewegtheit zu beschreiben suchen“ (ebd., 71). Die Ganzheit schließt mit einer zusammenfassenden Beschreibung des intersubjektiven Erlebens in Form eines oder zweier Sätze.

Weiter führt im nächsten Schritt die *Binnenregulierung*, in der die bisher entstandenen Fragen weiter verfolgt werden. Durch das mehrfache Hören der Musik und den stärkeren Bezug zu ihren Details wird die Verbindung zur Ganzheit hergestellt, das Erleben abgestützt und danach gesucht, wie es dazu kommt. Es stellt sich die Frage: „Wie spiegelt sich das beschriebene Erleben auch selbst in der Musik wider?“

Um zu verhindern, dass vermeintlich bereits alles erkannt zu sein scheint und um die Ergebnisse der ersten beiden Schritte abzusichern wird im dritten Schritt, der *Transformation*, das Material weiter bewegt und mit weiteren Informationen, die über die Improvisation selbst hinausgehen, ergänzt, z.B. aus der Lebensgeschichte, aus anderen Improvisationen, Gesprächen etc. Auf diese Weise werden die Verbindungen zum Seelischen insgesamt herausgearbeitet und verfrühte Annahmen verhindert, da die Improvisation in jedem Fall nur einen Ausschnitt darstellt.

Schließlich wird in der *Rekonstruktion*, im vierten Schritt, danach geforscht, die Grundbedingungen des Seelischen zu verstehen. Somit wird auf vierfache Weise eine Annäherung an denselben Gegenstand vollzogen. Mithilfe der sechs Gestaltfaktoren *Aneignung – Umbildung, Einwirkung – Anordnung, Ausbreitung – Ausrüstung* wird die sich ergebende Grundgestalt zu erkennen gesucht, die abschließend in einem Grundverhältnis abgebildet wird.

„Eine solche Grundgestalt oder seelische Konstruktion wird einerseits als eine Lösungsgestalt angesehen, die sich unter den besonderen Bedingungen des Aufwachens allmählich herausgebildet hat und von der aus die Wirklichkeit zu behandeln gesucht wird. [...] Von der Rekonstruktion dieser Grundgestalt her wollen wir die Arbeit mit dem Patienten organisieren [...] Deshalb ist für uns Musiktherapeuten wichtig, sie aus der Musik, bzw. aus der musiktherapeutischen Situation heraus zu entwickeln und möglichst nah an dieser Phänomenebene zu bleiben.“ (Tüpker 1996, 81)

Ergebnishaft wird aus jeder Bearbeitung das entsprechende Grundverhältnis der Proband*innen herausgearbeitet. Die beiden Grundverhältnisse der Erst- und der Letztimprovisation werden anschließend miteinander verglichen und bilden somit als Eckpunkte in Teilen den Verlauf des Prozesses ab, zeigen Entwicklungen auf und ermöglichen eine Überprüfung des Auftrages und dessen Erfüllung bzw. der Erledigung des Anliegens und im besten Falle einer gelungenen Unterstützung bei erlebten Krisen. Darüber hinaus lässt sich hier ein veränderter Umgang mit der musiktherapeutischen Improvisation als erweiterte musikalische Erfahrung nachvollziehen.

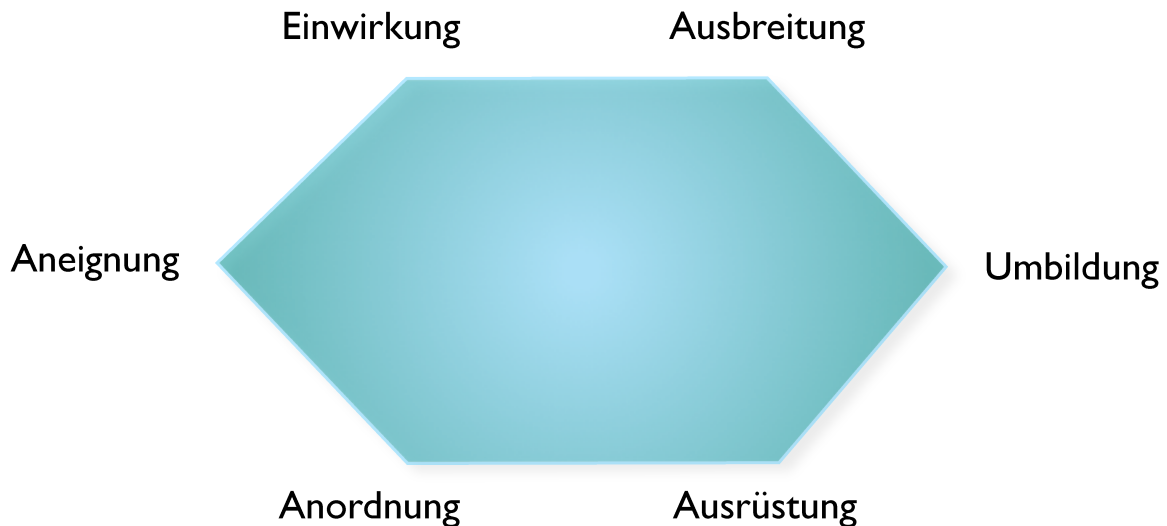
5.3.3.3.2 Die Gestaltfaktoren und ihr Zusammenwirken

Die sechs Gestaltfaktoren entstammen der psychologischen Morphologie nach Salber (1969) und finden in der daraus entwickelten morphologischen Musiktherapie (vgl. Tüpker 1996) ebenfalls ihre Anwendung. Ausführliche Ausführungen dazu finden sich bei den gerade genannten Autoren. An dieser Stelle erfolgt eine kurze Übersicht über die Gestaltfaktoren, welche der Anwendung in der Praxis einen theoretischen Unterbau geben soll, ohne die gesamte Theorie darzustellen. Die psychologische Morphologie betrachtet die Gestalt nicht als einen einmal erreichten und festen Zustand, sondern denkt sie immer zusammen mit der Verwandlung (vgl. Salber 2006a, 122). Darin wird bereits die Beweglichkeit deutlich, welche die Arbeit mit Gestalten hat. Aus dem theoretischen Bezugsrahmen, den die Gestaltfaktoren bilden, wird versucht, „die Phänomene zu verstehen und in ihrem Funktionieren zu erklären“ (Tüpker 1996, 50). Laut Tüpker können die Gestaltfaktoren auch verstanden werden als ein System von Fragen, die der Gliederung und Absicherung des Verstehens dienen (vgl. ebd.). Da sie sich jedoch immer auf eine andere Weise zeigen, „können sie auch nur umschrieben oder als Ganzheit spürbar gemacht, nicht jedoch mit der begrifflichen Schärfe einer ‘Definition’ festgemacht werden“ (ebd., 62).

Es wird deutlich, dass die sich zeigenden Tendenzen letztlich von einem Zusammenwirken aller sechs Gestaltfaktoren getragen und nur von dort aus auch verstanden werden können.

Die Gestaltfaktoren sind in einem *Sechseck* angeordnet. Die jeweils gegenüberliegenden Gestaltfaktoren bilden die beiden Gegenpole, dazwischen zeigt sich eine Abstützung und eine Relativierung.

Zum besseren Verständnis werden hier das Sechseck als Abbildung (Abb. 9)⁷⁹ und eine Tabelle (Abb. 10)⁸⁰ mit der Bedeutung der Pole und ihrem Zusammenwirken eingefügt.



(Abb. 9)

Ausgangspol →	Abstützung →	Relativierung →	Gegenpol
Aneignung	Einwirkung Anordnung	Ausbreitung Ausrüstung	Umbildung
Einwirkung	Ausbreitung Ausrüstung	Aneignung Umbildung	Anordnung
Ausbreitung	Aneignung Umbildung	Einwirkung Anordnung	Ausrüstung
Gegenpol	← Relativierung	← Abstützung	← Ausgangspol

(Abb. 10)

Die *Gestaltlogik* der einzelnen Faktoren gibt Aufschluss über das Phänomen, in einer ersten Version (vgl. Tüpker 1996, 45). Damit begibt sich der Untersucher auf die Spur des Seelischen. Tüpker beschreibt die Gegebenheiten des Seelischen in der ersten Version als Gestalten (vgl. ebd., 44). Damit wird auf

⁷⁹ Die Vorlage der Abbildung findet sich in Salber (1969, 129) sowie bei Tüpker (1996, 66).

⁸⁰ Die Vorlage der Abbildung findet sich in Tüpker (1996, 67), entwickelt aus Salber (1969, 136), dort mit den urspr. Begriffen „Herkommen, Erweiterung, Entfaltung und Ergänzung“.

die Komplexität der Zusammenhänge hingewiesen, die auch den Betrachter unterschiedliche Perspektiven einnehmen lässt. In der *zweiten Version* sind sie als *Formenbildung* zu verstehen (ebd., 45). Damit wird auf die Zusammensetzung bzw. die Konstruktion verwiesen und somit auf das Verhältnis von einzelner Aspekt und Gesamtheit. Da das seelische Geschehen nicht still steht, sondern sich immer im Prozess gestaltet, werden sie in der *dritten Version* als *Bildung und Umbildung* beschrieben (ebd., 46f.). Sie sind demnach nicht starr, sondern wandeln sich stets im Kontakt mit sich selbst und der Umwelt. Die *vierte Version*, von Tüpker als *Zusammenwirken* beschrieben, führt damit zu den Gestaltfaktoren, die folgend skizziert werden (ebd., 47f.).⁸¹ Das Zusammenwirken der Faktoren, die sich auch durch ihre Gegensätzlichkeit kennzeichnen, hilft Zusammenhänge zu erkennen und zu verstehen, von denen aus diagnostisch und behandelnd weiter verfahren werden kann.

Der Gestaltfaktor *Aneignung* beschreibt das Wissen, das musikalische Material, wie die Klient*innen den Instrumenten begegnen und sich ihnen nähern, sei es erst einmal vorsichtig und leise, sei es, dass sie gleich zu Beginn die Dissonanzen genießen. Es geht also um die unterschiedlichen Eigenschaften, das Gefühl von Selbst- oder Fremdbestimmung, die Polarität zwischen haben und nicht-haben, zwischen haften und lösen. Es wird wahrgenommen, ob musikalische Impulse aufgegriffen oder „überhört“ werden, ob rhythmische Belebung oder Erstarrung erkennbar ist, ob die Musik eher gleich bleibt oder Variationen eingebaut werden.

Im Gestaltfaktor *Umbildung* zeigt sich die Tendenz zu Auflösung und Umstrukturierung, es gibt keinen Stillstand des Seelischen. Es wird danach gefragt, welche Erfahrungen da sind und wie sich diese (ver-)wandeln lassen. Da alle Gestaltfaktoren eine aktive und eine passive Blickrichtung aufweisen, wird hier deutlich, dass beispielsweise auch wir unsere Tätigkeiten bilden und von ihnen gebildet werden, was erkennbar wird, wenn es zum Beispiel um etwas „Typisches“ geht. Veränderungen und Formen werden in der Umbildung deutlich, und gegebenenfalls auch das, was und davon abhält. An den musikalischen Übergängen und Variationen wird die Umbildung gut sichtbar. Sie ist nahe an der Improvisation selbst und bezieht den Austausch zwischen Musik und Sprache mit ein.

⁸¹ Die hiesige Darstellung bezieht sich durchweg auf die ausführliche Beschreibung der Gestaltfaktoren von Tüpker (Tüpker 1996, 50–68).

In der *Einwirkung* spannt sich deutlich der Bogen auf zwischen (aktivem) Bewirken und (passivem) Wirken–lassen, also zwischen Tun oder Lassen. Hier wird deutlich, dass es auch eine Einwirkung von außen auf unsere Lebensmethode gibt. Ich bin nicht allein, sondern immer bezogen auf die anderen. Die Einwirkung in der Musik lässt Struktur erkennen und schafft die Geschichte, die sich darin zeigt. Es zeigt sich die Macht der Musik und es wird die Frage nach der Musikalität der Klient*innen aufgeworfen.

Der Gestaltfaktor *Anordnung* verweist auf Ordnung und Durchformungsprinzipien und wiederum auf die aktiv–passiven Pole des Ordnen und Geordnet–Werdens. Beides ist nötig. In der Musik ist dies erkennbar in musikalischer Formenlehre oder in Gesetzen der Komposition. So zeigt nach Tüpker die Improvisation die „Orchestrierung' der Lebensverhältnisse“ (Tüpker 1996, 57). Die *Anordnung* weist damit wieder zurück auf die Ein-Wirkung (der Musik).

In der *Ausbreitung* zeigt sich die Tendenz des Überschreiten–Wollens, eines Strebens nach mehr, in dem das Seelische sich ausdrücken will. Es geht darum, sich ausleben zu können und ein Selbstgefühl zu entwickeln. So lässt sich hier schauen, ob es beispielsweise eine zusammenhängende Tendenz in der Improvisation gibt. Darüber hinaus bringt der Ausdruckswillen ggf. auch „Ungeliebtes“ zu Tage, wenn sich etwas ausdrückt, was mit dem eigentlichen Spielvorhaben nicht vereinbar scheint. Dies lässt Tüpker zu der Aufforderung kommen: „Spielen Sie einfach, was Ihnen in die Finger kommt“ (ebd., 59), um damit das Seelische zu freiem Ausdruck anzuregen.

Im sechsten Gestaltfaktor, der *Ausrüstung*, wird der Gegenpol zur Aneignung beschrieben (vgl. Abb. 8). Er sorgt für Stabilisierung und beschreibt insbesondere Können und Fertigkeiten. Allerdings lässt sich, z.B. weil es Konventionen gibt, auch „nicht alles aus allem entwickeln“ (ebd.). Dieses Verständnis kann gleichsam eine Entlastung für die Klient*innen sein. Veranlagung und Erwerb werden beleuchtet und die Möglichkeiten, die jeder je nach Verfassung mitbringt, gegenständlich und persönlich. Es geht also darum, zu schauen was meine Ausrüstung ist, was ich will und was ich davon umsetzen kann, wenn die Ausrüstung gegebenenfalls (noch) nicht zu meinem Ausdruckswunsch passt. Veränderungen und die Fähigkeit dazu müssen entwickelt werden.

Nach der Darstellung der Gestaltfaktoren erfolgt der Übergang in die praktische Anwendung zur Auswertung der Improvisationen.

5.3.3.3 Auswertung der Erst- und Letztimprovisationen

Subjektives und intersubjektives Material bilden den Ausgangspunkt der Auswertungen. Zunächst wurden die durchgeführten Coachings vom Coach bzw. Verfasser intensiv protokolliert, um den Prozess zu dokumentieren. Fragestellungen, Schwierigkeiten, Erkenntnisse und der Verlauf insgesamt wurden so subjektiv festgehalten.

Ebenfalls subjektives Material ist die Rückmeldung der Studierenden. Sie wurden gebeten, im Anschluss an das Coaching eine persönliche Rückmeldung zu geben. Neben einer mündlichen Bekundung sollte diese möglichst zusätzlich in Form eines „Coaching-Tagebuches“ erfolgen. Gemeint ist damit, dass die Studierenden bereits während des Prozesses ihre Erfahrungen aus den Coaching-Sitzungen reflektieren und in ihrer persönlichen Art und Weise aufschreiben sollten. Im Anschluss an den gesamten Coaching-Prozess wurden sie gebeten, ihre persönlichen Aufzeichnungen für die Auswertung zur Verfügung zu stellen, um auch ihre Innensicht mit einbeziehen zu können. Alle persönlichen Daten wurden dafür aufgrund des Datenschutzes anonymisiert. Die Auswertung der Erst- und Letztimprovisationen erfolgte insbesondere mittels der bereits dargestellten, wissenschaftlich anerkannten Methode „Beschreibung und Rekonstruktion“ aus der morphologischen Musiktherapie (vgl. Tüpker 1996). Hier wird bereits im ersten Schritt die Ebene der Subjektivität erweitert und eine Intersubjektivität hergestellt, die den Anspruch auf Wissenschaftlichkeit erfüllt. Reichertz (2016), als ein Vertreter der qualitativen Sozialforschung, stellt in diesem Zusammenhang ergänzend das Positive und die Bedeutsamkeit der Subjektivität heraus.

„Lässt man die Forschersubjektivität etwas mehr zu, dann sind Interviews keine Datenerhebungen mehr, sondern Gespräche mit einem Gegenüber, und Auswerten ist kein Kodieren mehr, sondern das Deuten von Handlungen. Und das tut unter dem Strich auch der Forschung gut.“ (Reichertz 2016, 82)

Es wird wiederum deutlich, dass auch die Methoden immer einer Passung unterliegen müssen und sich nicht einfach „nach aktuellem Geschmack und Verfügbarkeit“ (ebd., 89) kombinieren lassen. Um dieser Forderung nachzukommen wurden die Methoden der morphologisch orientierten Musikthera-

pie gewählt, mit denen eine Passung zur Untersuchung der musikalischen Improvisationen vorliegt.

Die Betrachtung der Coachings lässt sich anhand der vier Behandlungsschritte (vgl. Tüpker 1996, 98–108) verfolgen, die im Folgenden dargestellt und mit einer Übertragung auf das Forschungsprojekt versehen werden, sodass die Dimension des Coachings der Musikstudierenden mitbetrachtet werden kann.

5.3.3.3.4 Übertragung der vier Behandlungsschritte

Die vier Behandlungsschritte *Leiden-Können*, *Methodisch-Werden*, *Anders-Werden* und *Bewerkstelligen* sind in der morphologischen Musiktherapie zur Darstellung eines Behandlungsverlaufes konzipiert (vgl. Tüpker 1996, 98–108) und haben als Grundlage die von Tüpker mit Bezug auf Salber beschriebenen vier Versionen (vgl. ebd., 43–49). In den Behandlungsschritten wird deutlich, welche Schritte das Seelische braucht, um zu verstehen, zu erfahren, zu verändern und zu übertragen.

Es wird also den Klient*innen die Möglichkeiten gegeben, Veränderung zu erfahren und wahrzunehmen, aus denen heraus sie eine Verbesserung ihrer Situation verspüren können.

Da sich Coaching nicht als Behandlung versteht, können die Begrifflichkeiten der musiktherapeutischen Behandlung nicht ohne Weiteres übernommen werden. Inhaltlich jedoch lassen sich Verwandtschaften feststellen, die den gemeinsamen Prozess sehr gut beschreiben.

Letztlich lassen sich die Schritte für das Coaching übertragen und mit einem Phasenmodell vergleichen. So geht es hier darum das Anliegen der Klient*innen zu verstehen, ihnen im Prozess Erfahrungen zu ermöglichen und Möglichkeiten anzubieten, sodass eine *Hilfe zur Selbsthilfe* initiiert werden kann, wie sie von der Vielzahl der Coaching-Ansätze formuliert wird.

Zum besseren Verständnis werden die vier Schritte hier skizziert und schließlich eine Übertragung auf eine Verwendung für das Coaching entwickelt.

Vier Behandlungsschritte

1. Leiden–Können
2. Methodisch–werden
3. Anders–werden
4. Bewerkstelligen

Im ersten Schritt, dem *Leiden–Können*, wird deutlich, *dass* und durchaus auch *wo* im Leiden eine Kompetenz, eben ein Können steckt und „wir eine Paradoxie zu erfassen haben“ (ebd., 100). Die Mehrschichtigkeit der Situation wird wahrgenommen, es wird erforscht, mit welchen Alltagskompetenzen der Ratsuchende kommt und woraus der individuelle Behandlungsauftrag hergestellt werden soll (vgl. Tüpker 1996, 101). Tüpker betont, dass es aufgrund der Unterschiedlichkeit der musiktherapeutischen Handlungsfelder „weder möglich noch sinnvoll [ist], einen vereinheitlichenden Behandlungsauftrag für *die* Musiktherapie zu formulieren“ (Tüpker 2019, 14).

Dies lässt sich darauf beziehen, dass die Studierenden mit einem Auftrag oder einem Wunsch bzw. Interesse in das Coaching kommen. Somit steht die *Auftragsklärung* quasi an der Stelle des Behandlungsauftrages.

Im zweiten Schritt, dem *Methodisch–werden*, geht es um das Erfassen der Binnenstruktur der Lebensmethode und deren Probleme (vgl. Tüpker 1996, 102). Wichtig für die Übertragbarkeit auf das Coaching ist der Aspekt, den Tüpker als das „Ineinandergreifen zweier Methoden“ (ebd., 104) bezeichnet.

„Unser Zuhören, Mitspielen, Deuten, unsere sprachlichen und musikalischen Interventionen müssen dabei so gestaltet sein, daß es dem Patienten im Verlauf der Behandlung möglich wird, sich diese Methoden anzueignen und zunutze zu machen.“
(Tüpker 1996, 104)

Dieses Ineinandergreifen wird als Grundlage der gemeinsamen Improvisation verstanden. Jene wiederum ist als ein zentraler Bestandteil des Coachings Verstehenszugang, aber auch musikalisch methodische Erweiterung. Auf kreative Weise werden Möglichkeiten der Selbstbehandlung entdeckt und daraus Zugänge zu Lösungsideen entwickelt, die eventuell noch nicht bewusst sind.

Der dritte Schritt, das *Anders–werden*, beschreibt das Verdeutlichen der Veränderungen, die sich nach dem Erkennen vollziehen können, wenn „die entscheidenden Drehpunkte der Behandlung in den Blick gerückt werden“ (ebd., 105). Gemeint ist damit kein einzelner Moment, sondern prozesshaft ein Hin- und Herbewegen, das sich wiederum mit den vorhergehenden Schritten verbindet. Im Coachingprozess werden die neuen Erfahrungen wieder überprüft, eine *Erweiterung des Spielraums* wird bewusst und eine übertragbare Veränderung angebahnt.

Der vierte und letzte Schritt, das *Bewerkstelligen*, meint, die neuen Erfahrungen integrieren zu können, auf den Alltag zu übertragen und selbstbewusst zu gestalten. Es deutet den Weg aus der Behandlung zurück in den Alltag an und ist wiederum verwoben mit der gesamten Behandlung.

„Bewerkstelligen meint nie die (endgültige) ‘Bewältigung’ von Problemen, Symptomen oder ‘der Kindheit’, sondern einen durch das gemeinsame Behandlungswerk veränderten Umgang mit dem Geworden-Sein, den materialen und gesellschaftlichen Gegebenheiten, dem Zufall und der Banalität des Alltags. Darum kann das ‘Ergebnis’ der Behandlung nie eine einmal gewonnene Gestalt sein, die sich im Alltag lediglich zu bewähren hat, sondern sie ist ihrerseits nur eine Übergangsgestalt, die wiederum Wirklichkeit herausbildet [...].“ (Tüpker 1996, 107)

Übertragen auf das Coaching meint dies vereinfacht gesagt die Problemlösung oder Auftragserfüllung. Enthalten darin sind eine Lösung – sei es vom Problem oder der bisherigen Haltung dazu – und eine (Weiter-)Gestaltung zugleich.

Mit der Betrachtung der Verläufe der Coachings lässt sich zudem eine Parallelität zu ihnen erkennen. Somit lassen sich den vier Behandlungsschritten vier Schritte des Coachingprozesses gegenüberstellen.

Rauen (2014) benennt für das Coaching ebenfalls vier Phasen: (1) das Erstgespräch und die Kontaktaufnahme, (2) ein zweiter Termin, (3) folgende Termine und (4) einen Abschlusstermin (vgl. Rauen 2014, Kapitel 3.3.1). In einer weiteren schematischen Darstellung benennt er zwar nur noch drei Phasen, unterteilt diese jedoch formal und inhaltlich weiter, sodass die Prozesshaftigkeit nachvollziehbar wird. Er wendet zudem das von ihm mitentwickelte COACH-Modell⁸² an (vgl. Rauen 2014, Kapitel 3.3.3). So geht es in der Vorphase um das Kennenlernen und eine erste Orientierung, wobei letztere schon in die Hauptphase übergeht. Dort erfolgt im Verlauf die Analyse und das Anbahnen von Veränderung. In der Abschlussphase kommt es zu einer Überprüfung, einem formalen Abschluss und möglichst zu einer Begutachtung längerfristiger Effekte (vgl. ebd.).

⁸² Die Phasen des COACH-Modells nach Rauen (2014, Kapitel 3.3.3) lauten: **C**ome together, **O**rientation, **A**nalysis, **C**hange und **H**arbour. Sie sind ebendort genauer nachzulesen.

Was sich bei Rauen im Ablauf als Auftragsklärung zu Beginne und abschließender Evaluation darstellt, spiegelt sich in der Idee der Erst- und Letztimprovisationen wider, die jeweils Untersuchungsgegenstand sind.

Um angemessene Begrifflichkeiten zu haben, die das musiktherapeutische Denken mit einbeziehen, wurden die für die hier dargestellte Übertragung der vier Behandlungsschritte verwendeten Begriffe nicht aus einer Coachingtheorie entnommen, sondern neu zusammengestellt. Damit die gesamte Konzeption jedoch nicht als starr und einmalig wahrgenommen wird, wurde für die konzeptuelle Beschreibung des musiktherapeutischen Coachings der Begriff des *Spielraums*⁸³ gewählt.

Von einem *Spielraum* zu sprechen, hat sich an dieser Stelle als sehr gewinnbringende Formulierung herausgestellt und wird auch von Tüpker (2019) aus musiktherapeutischer Sicht herausgestellt. Zudem lässt er sich auf viele Ebenen der Arbeit mit den Studierenden angemessen und sinnvoll anwenden.

„Als Fragestellung nach dem Behandlungsauftrag scheint mir der Begriff des Spielraums für die sehr unterschiedlichen Arbeitsgebiete besser zu passen als vieles andere, und es rückt mit dem Spielen, dem Schöpferischen und Offenen, etwas in den Vordergrund, was mit dem Zentrum unserer Arbeit, der Musik, verbunden ist, ist sie uns doch Spiel und Arbeit zugleich. Die Frage nach dem Spielraum kann dabei helfen, einen vernünftigen und realisierbaren Behandlungsauftrag zu finden, der die Möglichkeit der Musik spielerisch nutzen und vor Überforderung und Größenfantasien schützen kann.“
(Tüpker 2019, 17)

Anders als beispielsweise in der italienischen Sprache, in der es für das kindliche oder das Gesellschaftsspiel das Wort „giocare“ und für das Spielen eines Instrumentes das Wort „suonare“ gibt, wird das Wort *spielen* im Deutschen für beides verwendet. Diesen Gedanken weiterführend können der Coaching-Prozess wie auch das Spielen des Instrumentes (wieder) an Leichtigkeit gewinnen. Aber auch im übertragenen Sinne bietet der Begriff einen bildlichen und verstehbaren Zugang zu sich selbst und zum eigenen Seelischen, wenn beispielsweise der eigene Spielraum eng wird und die Gestaltungsmöglichkeiten schwinden, wird etwas fest und es kommt möglicherweise zu einer

⁸³ In Bezug auf das Coaching und zu konkretisierende Möglichkeiten der Veränderung benutzen auch Backhausen und Thommen den Begriff des Spielraums in ihrem Kapitel „Der Spielraum der Veränderung“ (Backhausen/Thommen 2017, 110–112).

Form von Krise. Aus diesen Gedanken heraus sind die folgenden Begriffe entstanden:

1. *Spielraumbeschreibung* (Auftragsklärung)
2. *Spielraumentdeckung* (Prüfen des Auftrages, entwickeln von neuen Möglichkeiten, von Ideen zur Lösung)
3. *Spielraumerweiterung*⁸⁴ (Überprüfen, bewusst machen, erproben und ggf. revidieren der Ideen)
4. *Spielraumgestaltung* (Auftragslösung)

Diese vier Schritte sind nicht starr und als direkte und unabänderbare Folge zu sehen, sondern bleiben innerlich flexibel, bewegen sich vor und zurück und beziehen sich aufeinander bzw. wirken aufeinander ein.

Für das spezielle Gebiet des MTC jedoch scheinen, auch aufgrund der Lebensphase der Musikstudierenden, keine so strikten Phasen möglich zu sein, wobei die Auftragsklärung entsprechend allgemeiner Coachingtheorie wichtig bleibt, um dem Coachingprozess eine orientierende und Sinn gebende Richtung zu geben. Sie hängt letztlich mit dem Ziel zusammen, das aus dem Umfeld der Klient*innen entstammt und vor der Auftragsklärung definiert und im Prozess immer wieder überprüft werden sollte, um angemessen verfolgt werden zu können (vgl. Backhausen/Thommen 2017, 106). Diesen Prozess als wiederkehrend zu betrachten, ermöglicht die Sicht darauf, dass somit auch der Raum für neue Chancen geöffnet bleibt und „die Spannung zwischen Spezifität und Flexibilität“ (ebd.) erhalten bleibt.

Die *Spielraumbeschreibung* dient der Auftragsklärung. Die genaue Beschreibung dessen, was ist, dient dem Verständnis des Problems bzw. des Wunsches der Klient*innen (nach Veränderung). Es geht darum zu erfassen, welche Ideen und Anliegen mitgebracht werden und ob es bereits eine Zielvorstellung gibt, die ansonsten, wie oben beschrieben, versucht werden sollte entsprechend zu entwickeln.

In der Phase der *Spielraumentdeckung* (Prüfen des Auftrages, entwickeln von neuen Möglichkeiten, von Ideen zur Lösung) geht es darum, den Auftrag weiterhin im Blick zu behalten und seine eventuelle Mehrschichtigkeit einzu-

⁸⁴ Der für die Übertragung der vier Behandlungsschritte vom Verfasser konzipierte Begriff findet sich auch bei Knill (2003, 13) in Bezug auf das Coaching, wurde jedoch unabhängig von dessen Beitrag für das hier vorliegende Konzept eingebracht.

beziehen. Es werden im Coaching und in der Musik neue Möglichkeiten erfahren, entdeckt und entwickelt. Aus ihnen können Lösungsansätze hervorgehen und in den Coaching-Interventionen, insbesondere in der Improvisation, erprobt werden. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, nachzusteuern. In der folgenden *Spielraumerweiterung* (Überprüfen, bewusst machen, erproben und ggf. revidieren der Ideen) werden die Ideen überprüft und gegebenenfalls modifiziert. Es wird geschaut, ob über das Verstehen, Spielen, Entdecken und Wahrnehmen hinaus in diesem Schritt Veränderungen, auch in der Musik, wahrgenommen werden und bewusst (gemacht) werden können, so dass ein Übergang in die nächste Phase angebahnt werden kann.

Die *Spielraumgestaltung* (Auftragslösung) meint, dass der neue Spielraum bzw. der erweiterte Spielraum zwar bereits eine neue Gestalt darstellt, jedoch auch weiterhin gestaltet und umgestaltet werden wird bzw. werden muss. Das heißt auch, dass resümiert wird, ob das ursprünglich benannte Anliegen gelöst werden konnte. Die Auftragslösung ist dabei sowohl Erfüllung desselben als auch ein Sich-Lösen von der Ausgangssituation. Darüber hinaus kann deutlich werden, was das Ganze mit der eigenen Person und Persönlichkeit sowie den äußeren Bedingungen zu tun hat, welche ferner immer wieder neu betrachtet werden müssen. In der Annahme, dass der *Spielraum* mit der erfahrenen und gestalteten Erweiterung auch weiterhin die selben „Spielzeuge“ umfasst, wie beispielsweise das eigene Instrument, kann ein neuer und erweiterter Umgang mit Instrument und Musizieren den Zugang zum Spiel selbst und damit zu sich verändern. Im besten und wiederum übertragenen Fall kann sich eine neue Lust am Spiel entfalten. Spieler und Spielzeug und der Akt des Spielens können zu einer sich bedingenden und wandelbaren Einheit werden.

6. Durchführung der Coachings

Die Coachings fanden insgesamt im Zeitraum von 2012 bis 2019 statt. Dabei dauerten die einzelnen Coachingverläufe unterschiedlich lange, so hatte das kürzeste einen Umfang von fünf Sitzungen, das längste hingegen von siebzehn Einheiten, manche davon in kurzen Abständen, andere über große Zeitabschnitte hinweg. Da sich nicht nur inhaltlich, sondern auch von der zeitlichen Struktur an den Bedürfnissen der Studierenden orientiert wurde, gab es keine zeitlichen Festlegungen im Vorhinein. Als sinnvoll erwies es sich jedoch oftmals, den Semesterverlauf einzubeziehen. Dies galt zeitlich – da die Studierenden dann nicht mit Praktika etc. während der vorlesungsfreien Zeit andernorts beschäftigt waren – sowie inhaltlich – da viele Themen durch die Präsenz entsprechender Situationen *während* des Semesterbetriebes akut(er) erschienen und somit auch zeitnah und situativ angemessen bearbeitet werden konnten. Die Zusammensetzung der Gruppe der Untersuchungsteilnehmer*innen erfolgte in erster Linie pragmatisch nach Anmeldung und Vorgespräch.

Das MTC wurde als freies und freiwilliges Angebot an unterschiedlichen Ausbildungsstätten für Musiker*innen angeboten. Aufmerksam gemacht wurde auf das Angebot durch Gespräche mit Verantwortlichen in den Institutionen sowie durch einen ausgelegten Folder mit wesentlichen Informationen (s. Anhang). Die Studierenden kamen somit zu unterschiedlichen Zeitpunkten und nach ihren individuellen Vorgaben. Daraus ergaben sich ausschließlich Einzelsettings. Aus organisatorischen und strukturellen Gründen der Institute war ein Gruppenangebot für die vorliegende Forschung nicht möglich. Perspektivisch ist dies allerdings wünschenswert, da parallel zu der Arbeit mit Einzelnen, die Gruppe der Musikstudierenden als solche vermutlich auch von den Erfahrungen untereinander profitieren könnte. Die einzelnen Teilnehmer*innen könnten sich auch bei der Übertragung des Erarbeiteten in den Alltag unterstützen und dabei helfen, die Idee der Prävention im nahen Umfeld zu verstetigen.

Die grundsätzliche Struktur des Coachings lässt sich also mit den entwickelten vier Schritten bezogen auf den Begriff des *Spielraums* beschreiben: Nach einem kurzen organisatorischen, in der Regel telefonischen Vorgespräch fand in der *Spielraumbeschreibung* ein Erstgespräch statt, das sowohl konkrete Inhalte und Ablauf erklären als auch – bei positiver Entscheidung, das Coaching

durchzuführen – in eine gegenseitige Vereinbarung münden sollte. Die Studierenden konnten hier ihr konkretes Anliegen, ihre Wünsche und Bedürfnisse mitteilen, die sie mithilfe des Coachings genauer bearbeiten wollten.⁸⁵

Die *Spielraumdeckung* diente dazu, sich dem Anliegen aus verschiedenen Perspektiven anzunähern und Lösungsansätze zu entwickeln. Zudem wurde als zentrale musiktherapeutische Methode die freie Improvisation eingeführt, die, je nach inhaltlichem Aspekt, der vielschichtigen Betrachtung des Anliegens diente. Sie fand von völlig freier bis hin zu durch Vorgaben oder Spielregeln strukturierter Form statt. Damit wurden die Studierenden auch mit einer neuen Möglichkeit des Musikmachens vertraut gemacht, die den meisten bisher überwiegend fremd gewesen war.

Eng verbunden mit dieser Phase war die *Spielraumerweiterung*. Hier ging es vor allem darum, die neuen Erfahrungen, sowohl bezogen auf das Anliegen als auch auf das Musizieren, bewusster werden zu lassen. Entwickelte Ideen konnten erprobt, überprüft und gegebenenfalls revidiert und erneuert werden. Wenn es einen ganz konkreten Auftrag gab, konnte dieser hier oder teilweise auch schon in der Spielraumdeckung bilanziert werden, um zu sehen, ob Veränderungen zu bemerken waren und ob der Prozess (noch) in die richtige Richtung im Sinne der Proband*innen verlief.

Nach Entdeckung und Gestaltung kam es in der *Spielraumgestaltung* schließlich zur Neu- oder Umgestaltung des persönlichen Spielraumes, also zu einer Art „Übersetzen“ in den Alltag. Es konnte sowohl vom derzeitigen Zeitpunkt als auch rückblickend geschaut werden, ob das Anliegen zur Zufriedenheit bearbeitet und der Auftrag damit erfüllt wurde. Zudem konnte ergründet werden, welche musikalischen Veränderungen bezüglich der Improvisation und des Musizierens allgemein stattgefunden hatten.

6.1 Zwölf Fallbeispiele aus dem musiktherapeutischen Coaching

Es wurden zwölf Coachings mit je unterschiedlichem Verlauf und Länge durchgeführt, die nachfolgend als Einzelfalldarstellungen unter der Vorgabe

⁸⁵ Eine Probandin entschied sich z. B. nach der ersten Sitzung dazu, das Coaching nicht weiter durchzuführen. Sie sei zwar neugierig auf die Methode gewesen, habe jedoch bezüglich ihres Studiums kein konkretes Anliegen gehabt, welches sie in dieser Form bearbeiten wollte.

der Anonymisierung beschrieben werden. Die Proband*innen ließen sich freiwillig auf die intensiven und sehr persönlichen Abläufe ein.

Ausschlaggebend für die hier vorliegende Arbeit sind insbesondere die *Prozesse* und *Entwicklungen* während der Coachings, *nicht* die konkreten Personen. Es handelt sich um Musikstudierende unterschiedlicher Studiengänge: Klassik- und Jazz-Instrumentalpädagogik, Vokalpädagogik, Schulmusik und Musikwissenschaft.

Unter den zwölf Proband*innen befanden sich zehn Frauen und zwei Männer. Da es sich um ein freiwilliges Angebot handelte, konnte keine Rücksicht auf eine gleichmäßige, gendergerechte Verteilung genommen werden.

Zum Schutz der Persönlichkeit der Proband*innen sind in der Darstellung und Auswertung alle Namen anonymisiert und im Bedarfsfall Details möglichst so neutral dargestellt worden, dass eine Wiedererkennung vermieden wird. Damit dennoch ein Gefühl von Persönlichkeit bleibt, wurden den Personen Vornamen gegeben, jedoch ohne Ähnlichkeiten mit dem tatsächlichen Namen: Alba, Bianca, Camilla, Flora, Emanuele, Ginevra, Serena, Ilaria, Tonia, Marisa, Nuria und Remo. Für eine ungefähre Einordnung findet sich eine kurze Einleitung zur Person zu Beginn der jeweiligen Beschreibung.

Die Texte der *Ganzheit* wurden von in der Methodik geübten Gruppen verfasst. Zur besseren Lesbarkeit ist zwar eine Abschrift der Handschriften erfolgt, der Methodik folgend werden sie jedoch so originalgetreu wie möglich wiedergegeben. Im Einzelfall wurden gegebenenfalls Rechtschreibfehler korrigiert, falls sonst das Verständnis beeinträchtigt gewesen wäre. Alle anderen Strukturen, wie Wortbildungen und bisweilen poetische Strukturen sowie der formale Aufbau und die Form entsprechen so gut wie möglich den Originaltexten. Als Teil der Methodik wurden die Texte im Anschluss des Schreibens in der Gruppe je zwei Mal vorgelesen. Damit war zum einen die wörtliche Übertragung gesichert, zum anderen konnten im Bedarfsfall Verständnisfragen geklärt werden, welche dann gegebenenfalls in der weiteren Verarbeitung der Texte Beachtung fanden. Darüber hinaus ermöglichte der Austausch in der Gruppe der Beschreiber*innen weitere inhaltliche Hinweise auf die Zusammenhänge der Ganzheit.

Die Rekonstruktionen der einzelnen Improvisationen schließen jeweils mit einem sich zeigenden Grundverhältnis des Seelischen. Am Ende der Einzelfalldarstellungen werden zur Verdeutlichung der Prozesse die Grundverhält-

nisse von Erst- und Letztimprovisation miteinander in Beziehung gesetzt. Als Überblick finden sie sich in tabellarischer Form in Kapitel 6.1.13.

6.1.1 Musiktherapeutisches Coaching mit Alba

Alba befindet sich gegen Ende des Studiums und ist einerseits mit Prüfungen und dem damit verbundenen Leistungsdruck beschäftigt, andererseits stehen Fragen um Perspektiven beruflicher Art im Raum. Es gehe vor allem darum, ob das Musikstudium zum Hauptberuf werden solle oder ob sie noch ein weiteres Studium (gegebenenfalls in medizinisch-psychologischer Richtung) anschließen wolle. Die Musiktherapie sei ihr in Ansätzen durch ein Praktikum bekannt. Neben dem Studium nutze sie Musik vor allem rezeptiv, insbesondere wenn sie sich entspannen möchte und sei neugierig auf eine aktive, andere Form des Umgangs mit Musik. Das Musikstudium stehe für sie manchmal der Freude an der Musik selbst im Wege. Dieser jedoch wolle sie gerne (wieder) näherkommen. Sie fühle sich nicht so sehr dazu in der Lage, Musik nur um der Musik willen zu machen, es brauche dort immer erst eine passende innere Bereitschaft. Außerdem könne sie nicht einfach so acht Stunden am Tag üben.

Beschreibung und Rekonstruktion der Erstimprovisation mit Alba

Ganzheit

Beschreibung 1

Zwei Clowns, eine Tänzerin, ein Zirkus. Irgendetwas fehlt. Irgendetwas stimmt hier nicht. Kein Publikum!

Die Manege fängt sich an zu drehen. Es schwimmt und entfernt sich.

Es ist eine Spieluhr... oder nein! So ein Schüttelbild. Oder wie heißt das noch? Auf jeden Fall schneit es auf den Zirkus hinab.

Ein Kind sitzt mit dem Schüttelbild/ding in ihrem Spielzimmer und schüttelt es.

Auch hier stimmt etwas nicht. Wo sind die Eltern? Zeit ins Bett zu gehen. Keine Gutenachtgeschichte. Es ist kalt.

Das Spielzeug im Kinderzimmer fängt an, lebendig zu werden. Ich wache auf, will aber nicht meine Augen öffnen. Wo bin ich? Hier ist es laut. Vielleicht eine Party? Zu viele Drogen. Ich will nach Hause. Ich kann nicht mehr. Bin verzweifelt und habe Angst. Ich resigniere.

Beschreibung 2

Unter Wasser

Frosch

Luftblasen

auf und ab

Kontrapunkte

Musikalische Elemente im Vordergrund

nebeneinander

insistieren, fragende Tonwiederholungen

fehlende Pause

lauschen?

miteinander, umeinander, Tanz

Beschreibung 3

- 1) Einer klopft an, neben ihm ein Fluss, sie haben nichts miteinander zu tun → Keine Antwort. Der Fluss fließt völlig unbeeindruckt
- 2) Eine Nusschale auf dem Meer, wer tanzt mit wem?
- 3) (Das Miteinander wird gestört.) Das Wasser erstarrt zu Eis, einer versucht, mit Macht es zu zerstören, das Eis bekommt gefährliche Risse.
- 4) Zwanghaftes Bemühen, die Risse zu kitten, das kostet viel Kraft.
- 5) „So tun als ob“: es ist doch alles ganz leicht (Bemühen um Leichtigkeit gelingt nur halbwegs)
- 6) Den Faden verlieren / 2 Fäden, die sich miteinander verknoten, dann völlig separat liegen.
- 7) Aus den Fäden versuchen sie, etwas Gemeinsames zu weben – ein „Anfang“. Verschwinden im Morgennebel.

Beschreibung 4

Tempelblocks und Metallophon

Wer führt und wer folgt?

Eine sehr lange Geschichte, viele viele Töne.

Anfangs ein Finden → Das Metallophon „stapft“ wie durch den Schnee einen kindlichen Weg, die Tempelblocks bleiben dabei und bringen knackig tiefe Schritte als zweite „Spur im Schnee“ unter.

Das Metallophon rennt, ist rhythmisch, perkussiv, drauflos und wild umher, stetig gehen und gehen. West Side Story? „I like to be in America.“

Jetzt wird es spannender: es fängt an, Metallophon und Tempelblocks werden konfrontativ, sie bleiben nicht mehr nebeneinander.

Etwas dagegensetzen, draufhauen, durch etwas durch wollen?

Das Metallophon übernimmt eine außerordentliche Führung: ein stoisch, trotziger Weg. Es passt ihm nichts. Es wird mutwillig draufgehauen und das andere soll sehen, was es daran hat. So ist es nämlich. Spaß macht es nicht und was es soll, weiß auch keiner mehr.

Jetzt kommt das Klavier, ganz vorsichtig und ziemlich liebevoll und ganz leise und gibt ein sanftes Kissen ab. Breit + weich und immer wieder da. Das Solo am Metallophon hat jetzt die ganze Bühne und steht + bewegt sich voll und breit und ganz es selbst und nimmt die Unterstützung des Klaviers einfach noch mit, ohne etwas zurück zu geben oder sich zu bedanken.

Am Ende ist es eben rum. Schluss. Aus.

Richtungsweisende Zusammenfassung⁸⁶

Unklarheit und Unstimmigkeit herrschen darüber, wer mit wem mit- oder nebeneinander unterwegs ist. Wo genau sich die unterschiedlichen Szenen, teilweise mit Naturbildern, abspielen, ist nicht klar, und wofür das Ganze ebenso wenig. So bleiben zum fragwürdigen Schluss offene bis resignierte Gefühle.

Binnenregulierung

In den Beschreibungen wird deutlich, dass etwas nicht zueinander passt, „etwas nicht stimmt“ (*Beschreibung 1*) oder zumindest unklar ist. Auf Ebene der Musik kommt es bei 00:45 zu einer ersten Annäherung über den Rhythmus.

⁸⁶ Der Ausdruck „Richtungsweisende Zusammenfassung“ wurde innerhalb des Doktorandenkolloquiums an der Universität Münster von Hiltrud Metzger eingebracht. Aus diesem Zusammenhang übernommen, wird er hier weiter verwendet, um sowohl die Zusammenfassung der Beschreibungen zu betiteln als auch drauf hinzuweisen, dass es eine Entwicklungsrichtung in den Prozessen gibt, welche sich in den Grundverhältnissen schließlich zeigt.

Es bleibt weiter fraglich. Der Versuch, Motive zu übernehmen bzw. darauf zu antworten gelingt nicht, eine Entwicklung scheint nicht losgehen zu können. Ist es ein Traum oder Wirklichkeit oder sind es gar Drogen (*Beschreibung 1*)? Es scheint etwas „darunter“, sozusagen „unter Wasser“ (*Beschreibung 2*) zu sein. Das Element taucht in allen Beschreibungen auf als Fluss, See oder Meer, als Schnee oder Eis. Dabei fließt der Fluss lange unbeeindruckt (*Beschreibung 3*). Es bleibt zunächst ein fragmentarisches Miteinander, dass sich schließlich etwas entwickelt und konfrontativ wird (*Beschreibung 4*), was auch eine Form des Miteinanders ist. Bei 03:30 hören die Tempelblocks einen Augenblick auf, kommt es tatsächlich zu einem Lauschen? (*Beschreibung 2*). Kurz darauf sind sie wieder zu hören, bis bei 04:10 ein Wechsel zum Klavier erfolgt, klanglich eine Annäherung. Ab 04:45 kommen neue rhythmische Motive dazu (Korpus des Metallophons), worauf das Klavier reagiert und melodische Einwürfe macht. Um 05:47 kommt ein neues Moment hinzu: Rhythmik verbindet sich etwas mit Tonalität. Dennoch scheint es sich darin zu verlieren, es bleiben Ansätze, keine wirkliche Entwicklung wird spürbar. Das Nebeneinander her ist deutlich. Wer spielt mit wem? Spielt wer mit wem? Fäden werden verloren und versucht, wieder aufzunehmen (*Beschreibung 3*), dazu braucht es manch insistierender Frage (*Beschreibung 2*). Um 07:45 beruhigt sich das Spiel, neuer Versuch, ein neues Aufeinander-Hören? Klavier wird zarter, zieht sich zurück, lässt dem anderen Platz, der andere spielt stoisch seinen Grundpuls mit wenig melodischen Bewegungen, haut einfach drauf, will die ganze Bühne für sich selbst haben (*Beschreibung 4*). Ab 09:32 werden die bis dahin prominenten Tonwiederholungen um etwas mehr Ambitus erweitert, etwas mehr Tempo kommt ins Spiel, plötzlich scheinen die Spieler auseinanderzustieben, es endet. was bleibt ist Resignation (*Beschreibung 1*), es hört einfach auf, Schluss, aus (*Beschreibung 4*) und verschwindet im Morgennebel (*Beschreibung 3*). Könnte es danach einen neuen Anfang geben, einen gemeinsamen Tanz (*Beschreibung 2*)? Ob es miteinander oder umeinander bleibt, wird nicht mehr klar (*Beschreibung 2*). Es bleibt auch offen, ob Spuren hinterlassen werden, die weiterführen könnten, die Spuren im Schnee (*Beschreibung 4*) können auch schnell verweht werden und dann bleibt eventuell nichts zurück.

Transformation

Das nicht gelingende Miteinander und die etwas fragmentierten Bilder mit ihren Wechseln zeigen sich auch darüber hinaus. Alba benennt selbst, dass es ihr zeitweise an einem roten Faden im Leben fehle. Sie hatte bereits ein anderes Studium begonnen, dann jedoch zur Musik gewechselt. Hier zunächst Schulmusik, schließlich erfolgte ein Wechsel zur Vokalpädagogik und nun, da dieses Studium bald endet, die bereits benannte Frage, ob sich noch ein weiteres Studium anschließen soll. Es bleibt offen, wohin. Möglichkeiten gibt es viele, wenn man sich an einen anderen (auch inneren) Ort träumt, „I like to be in America.“ (*Beschreibung 4*) Das sehr freie Spiel und wenig spürbare Bezogenheit auf das Gegenüber zeigt sich auch in anderen Improvisationen. Darüber hinaus taucht sie jedoch schnell in das Musizieren ein und nutzt die Improvisation dann intensiv als persönliches Ausdrucksmittel. Der entstehende Freiraum wird scheinbar unabhängig vom anderen genutzt, die selbstreflexive Beschäftigung mit anstehenden Entscheidungen und das dazu passende Autonomiestreben erscheinen vordergründiger. Musikalisch mutiger zu sein, wird ihr mehrfach von Lehrpersonen geraten. Demgegenüber taucht ein Sich-trauen-Können in anderen Improvisationen bereits auf. Auf der anderen Seite der hier erlebbaren Freiheit steht der benannte Druck des Studiums, in dem immer wieder gefordert werde, sodass sie mehr draufhauere und loslege. Dieses Bild taucht in *Beschreibung 4* passend auf, kann jedoch auch zu Rissen im Eis führen (*Beschreibung 3*), die nur schwer wieder zu kitten sind. Eine auch paradox klingende Forderung, die wie das Schüttelbild plötzlich gar nicht das ist, was sie zu sein scheint. Stattdessen sei es ihr Wunsch, sich selbst mehr zuhören zu können, wenn sie musiziere, doch dafür fehle die innere Pause (*Beschreibung 2*) oder Aufmerksamkeit. Sie suche nach Bodenhaftung, scheint jedoch keinen passenden Zugang zu haben, es gibt keine Gutenachtgeschichte (*Beschreibung 1*), es passt ihm nichts (*Beschreibung 4*). Stattdessen nimmt es sich die Bühne (*Beschreibung 4*) oder greift bildlich gesprochen gar zu Drogen (*Beschreibung 1*). Eher abhebende Tendenzen beschreiben das „So tun als ob“ (*Beschreibung 3*). Es bleiben Fragen offen, wo es hin geht, wer wann zusammenfindet, wie es weitergeht und was bzw. ob es tatsächlich geschieht. Die Unklarheit des Weges, des Wollens oder Könnens, steckt im Leiden. Die offene Suche nach Perspektiven oder auch nach sich selbst, dem eigenen Profil, ist auch Thema in weiteren Sitzungen. So beschreibt sie selbst den Weg als holperig, aber gut und anders, als

das oft Gradlinige. In weiteren Improvisationen klingen die unterstützende Bodenhaftung und die Fähigkeit, sich selbst mehr zuzuhören an. Musikalisch nutzt die hier mehrfach z. B. Ostinati oder sich wiederholende tiefe Quinten.

Rekonstruktion

Alba beschreibt sich selbst im Gespräch auf der Suche nach einem roten Faden. Diese erscheint damit verknüpft zu sein, dass sie bisher immer wieder versucht hat, einen geraden und sicheren Weg einzuschlagen, wie sie es selbst beschreibt. Sie hat sich vielfältig ausgerüstet, ist seit ihrer Kindheit mit der Musik in Kontakt, hat sich in verschiedenen Bereichen bzw. Fächern eine stabile und auch vielfältige *Ausrüstung* zugelegt, die jedoch noch nicht an allen Stellen auszureichen scheint. Die Freude am eigenen Musizieren empfindet sie teilweise beeinträchtigt. Es stellt sich u. a. die Frage, welche Möglichkeiten für mehr *Ausbreitung* gegeben sind. Ausbreitung auch im Sinne eigener Ideen, die sie zwar entwickelt, jedoch noch nicht immer umsetzt. Es geht dabei um die neuen Entscheidungen, die z. B. durch ein weiteres Studium oder das Entdecken weiterer persönlicher Facetten auch ein Mehr an Erfahrungen bringen könnten. In der Musik gelingt es ihr, sich Vieles anzueignen und sich stark um sich selbst zu kümmern. Der Gestaltlogik der *Aneignung* folgend wird deutlich, dass sich einerseits die Bezogenheit auf sich selbst, als ein Zugewinn an Eigenem ausdrückt, während sich Alba jedoch auf der anderen Seite im Musikalischen verlieren kann und darin hängen bleibt, ohne Entwicklungen übertragen zu können. Hier spürt sie selbst einen Mangel an Bodenhaftigkeit. Ihre Fähigkeit mit mehr Bezugnahme zu ergänzen und so zu gestalten, dass eine *Umbildung* zu mehr Gemeinsamkeit in der Musik gelingt, scheint eine Aufgabe zu sein. Auch die Bilder der Beschreibungen machen diese Aufgabe deutlich. Die mehrfachen Fragen danach, wer wie zusammenkommt, skizziert dies plastisch. Umstrukturierungen werden auch im Entwickeln neuer Gewohnheiten erkennbar. Sie kann das Augenmerk auf sich selbst richten, sich zuhören und doch die persönliche Entwicklung dabei im Blick behalten. Wandlung hat allerdings auch bereits gestaltet, indem sie mehrere Studienfächer versucht hat, die Frage nach einer neuen Wendung steht an.

Mit der Freiwilligkeit innerhalb der Improvisation gelingt es ihr selbst im Spiel zu sein, auszuprobieren, im positiven Sinne „eigenwillig“ zu sein und nicht auf die *Einwirkung* von außen zu warten, sondern selbstständig die *An-*

ordnung zu gestalten, die Form vorzugeben und sich die Bühne zu nehmen. Statt einer Vorgabe von vertrauten, auf Sicherheitweisenden Personen nachzugehen, geht es um das Eintreten für sich selbst, darum, mutig zu sein. Dies mag im ersten Moment sogar rücksichtslos erscheinen, kann jedoch auch notwendig sein, um von dort aus zum gemeinsamen Tanz (*Beschreibung 2*) zu gelangen, sodass ein neuer Anfang (*Beschreibung 3*), ein Anfang ihres persönlichen weiteren Weges gelingen kann. Sie kann sich vorstellen, ein neues Studium zu beginnen und die Professionalität des alten als Hobby zu behalten, um sich dadurch das neue finanzieren zu können.

Die Freiheit der musikalischen Improvisation kann sie genießen und zudem in der Freiwilligkeit des Spielens, des Wechselns oder auch Zuhörens eine wichtige Qualität für den Musikgenuss wiederentdecken, der durch das Studium teilweise verschwunden war. Die *Aneignung* dieser neuen Erfahrungen braucht genügend Raum und weist über etwas hinaus, das sich noch nicht lösen kann. Ebenso zeigt sich in anderen Improvisationen, die überwiegend verhältnismäßig lange dauern, dieses Sich-nicht-lösen-Können, ein noch nicht wissen, ein noch nicht entscheiden können oder wollen. Alle Beschreibungen weisen auf mehr Personen, konkret oder implizit, hin, auf etwas Begleitendes, Stützendes. So entwickelt Alba für ihren Alltag neue Rituale, die sie stützen und wiederum einen sicheren Rahmen schaffen, indem der sichere (alte) Weg wieder auftauchen und einem neuen begegnen kann. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und die Abgrenzung vom anderen scheinen für die derzeitige Entwicklung wichtige Aspekte zu sein, sodass sich aus dem Zusammenwirken der Gestaltfaktoren ein weit aufgespanntes Grundverhältnis erkennen lässt, das beide Bezüge, den zu sich selbst und den der Erweiterung, aufnimmt:

SELBSTWAHRNEHMUNG – VERÄNDERUNG ermöglichen

Beschreibung und Rekonstruktion der Letztimprovisation mit Alba

Die letzte Improvisation ist nicht in der tatsächlichen letzten Stunde entstanden, sondern in der vorletzten, die allerdings inhaltlich den Abschluss des Coachings darstellte. Die letzte Stunde diente einem gemeinsamen Rückblick und einer Rückmeldung Albas, die kein Tagebuch verfasst hat,

sondern mündlich eine persönliche Zusammenfassung ihrer Wahrnehmung des Prozesses gab.

Ganzheit

Beschreibung 1

1. Szene wird eingeleitet vom Klingeln einer Kasse: Viele Menschen strömen ins Geschäft und wieder raus an einen Fluss. Da gibt es eine Parade.
2. Szene: Der Fluss ist zugefroren, es gibt einen Tanz von zwei Eisfiguren, die sich aufeinander zu und wieder weg bewegen. Ende mit Klingel.
3. Szene: Einer hat einen guten Plan und versucht, den anderen zu überzeugen. Der zögert zunächst. Es geht um eine Reise. Der Zögerliche beschreibt dem Planer, wie beschwerlich es sein wird und fängt trotzdem an, chaotisch zu packen, doch erst mithilfe des anderen gelingt es ihm. Der andere hilft ihm beim Ordnen, sodass sich beide auf den Weg machen können.
4. Szene: Der Aufstieg im Himalaya ist sehr mühsam, aber kurz. Immer wieder muss der eine den anderen ermuntern, weiterzumachen.
5. Weit vor dem anderen kommt der eine an und genießt die herrliche Aussicht. Auch der andere erreicht den Gipfel und ist sehr erschöpft, er mahnt den anderen zur Umkehr: denk an den Abstieg!
6. Zu spät: eine Lawine naht und droht beide zu verschütten.
7. Nur knapp können sie sich retten, sind aber weit entfernt voneinander. Sie sind beide erschöpft, sehen ein Licht.
8. Der „Planer“ hilft seinem Freund, indem er ihm noch einmal erzählt, wie schön es oben auf dem Berg war.
Ein Stern leuchtet.

Beschreibung 2

Es beginnt!

Was beginnt?

Schule?

Essen?

Ein Treffen?

Lass uns spielen!

Spielen wir?

Wir rennen!

Wohin rennen wir?
Mir macht es Spaß!
Spaß?
Ich sag Dir was!
Was sagst Du mir?
Wir streiten uns!
Streiten wir uns?
Schau da!
Ich gehe hier lang!
Gehst Du dort hin?
Treffen wir uns wieder?
Wie schön!
Da bist Du ja!
Das gibt es doch nicht!
Was denn?
Ich bin traurig!
Bist Du traurig?
Wir finden uns!
Finden wir uns nicht mehr?
Es beginnt!
Beginnt das Ende?
Lass uns setzen
Wohin sollen wir uns setzen?
Ich weiß es nicht?
Lass es uns noch einmal versuchen!
Was sollen wir versuchen?
Es tut mir leid!
Was tut Dir leid?
Es beginnt!
Es endet!
Endet es?

Beschreibung 3

Eine musikalische Reise

Einer fängt an und treibt und treibt und ist so lange allein unterwegs,
dann ein äußerst zartes anderes Wesen.

Kein Gegenüber – eine andere Figur im Spiel, im ellenlangen Spiel des Lebens.
Da geht einer auf den anderen ein und es trifft sich zufällig und so genial
„der eine Ton“.

Ein Spiegelbild von ich + Du.

Jetzt wieder unterwegs, sie treibt sich herum auf schwarzen und weißen Tasten.

Bringt es und erzählt es und treibt es hoch.

Hoch her. Schiffbruch mit Tiger.

Unterwegs auf dem Mittelmeer.

Da gehen die Wellen rauf und runter und überall ist diese tiefe Tiefe.

Es ist etwas anderes dabei – wie Treibholz oder kleine Styroporstücke
schwimmend

und immer wieder da.

Wenn die Trommel schlägt und wenn das Klavier seine Breite und Tiefe ent-
faltet und voluminös ausdrückt,

ist auch Angst im Spiel.

Eine tiefe und begründete Angst.

Und gut, dass eines nicht Angst hat.

Das Klavier ist so ein Lebensspiel mit diesen Facetten, die Freude machen
und abschalten vom Sein ins Träumen.

Music child und Music world.

Beschreibung 4

Sänger wie aus einer fernen Welt

Viel lauschen, horchen, verklingen

Melodiefetzenbögen, Dreiklangsbrechungen,

Ratlosigkeit

Trommel will zusammenhalten, Oceandrum auffordernd

gefällige Musik wieder Schluss

sehr zarte Klavierklänge schwebend.

Oceandrum unbeirrt als Rassel

sukrille Situation wieder Sänger hat das letzte Wort

Oceandrum – Rauschen

musikalische Zitate, viel Pedal,

wie Etüde, dann nachsinnen

Klopfen ans Klavier

verklingen – Stille

Pause

2 Töne

nimmt Ton des Sängers wieder auf

probieren, was entsteht

Klänge abwärts, Intervallsprünge,

kaum hörbar

Ruhe – stiller See

ohne Begleitung Seelenmusik

Richtungsweisende Zusammenfassung

Ein Hin und Her, ein Ringen, um gemeinsames Erleben und gemeinsames Unterwegssein, bei dem nicht klar ist, was Spaß, was Ernst ist und wie ernst es ist. Schließlich kommt es zur Ruhe, entsteht mehr Einklang, ein Innehalten für einen möglichen Neubeginn.

Binnenregulierung

Beginn mit einem Klingeln (*einer Kasse, Beschreibung 1*), dann wird es rhythmisch, darin schleicht sich das Klavier mit langen, sanften Tönen ein. Der Rhythmus wird im Verlauf stärker und ab 01:10 wird auch das Klavier präsenter und beweglicher, die Entwicklungsrichtung bleibt in der Aktion jedoch unklar (*Beschreibung 2*). Unterstützung untereinander, Hilfe beim Ordnen (*Beschreibung 1*), eine musikalische Reise, die schließlich auch zusammen gelingt. Bei 01:30 sorgt ein kurzer, überraschender Triller wieder für eine Einleitung in einen anderen Teil. Die Klavierklänge werden beweglicher, das Stück atmosphärischer, der Klang des Beckens kommt hinzu. Bei 02:30 „klingelt“ die Klangschale erneut. Es scheint das Ende, vielmehr ein Ende, denn bei 02:50 beginnt die Musik schließlich erneut, ausgehend vom Klavier, das einlädt und wieder mit leichten perkussiven Klängen begleitet wird. Ein stetiges Hin und Her (*Beschreibung 2 und 3*). Es verklingt und bei 03:55 übernimmt wieder der Trommelrhythmus vom Beginn, wirkt stärker als das Klavier, das bei 04:40 wieder einsteigt, in ein plötzlich sehr gemeinsames Spiel, vom Parameter Rhythmus bestimmt. Bei 05:10 kommt es zu einem erneuten kurzen Rückzug, wird von dort aus wieder effektvoller, rhythmische und klangliche Motive wechseln sich ab und reagieren aufeinander, kommen nach und nach wieder zusammen, es bleibt dynamisch überwiegend im pia-

no. Nach erneutem Abebben kommt es bei 06:30 zu einer neuerlichen Änderung, es wird deutlich energetischer, dynamischer, ausgehend vom Klavier, getragen und begleitet von der Oboe. Das Spiel zeigt viele Facetten und Emotionen (*Beschreibung 3*). Um 07:20 wird es kurz ruhiger, dann dynamischer, wechselt mehr hin und her, ist etwas fragmentarischer, bezieht sich motivisch wieder mehr auf den Anfang der Musik. Bei 08:10 scheint erneut ein Ende erreicht. Eine Pause von 20 Sekunden markiert ein Ende. Der Neueinstieg erfolgt erst um 08:39 mit einem einzigen ausklingenden Ton vom Klavier. Wieder gibt es eine Pause, unterbrochen von feinen Tönen bis ca. 09:06, bis wieder erste Klänge zu hören sind, langsam werden es mehr. Das Klavier kommt mit einigen ruhenden Klängen ins Spiel. Wieder endet die Musik beinahe mit einigen pianissimo gespielten Tönen der Klangschale um 10:42, bevor es doch noch einmal weitergeht, die Verschütteten können sich gerade noch retten (*Beschreibung 1*). Bei 11:01 erschienen nochmals vorsichtige Klänge (*Beschreibung 4*), offene, weite Akkorde vom Klavier, mit etwas Bewegung, es scheint mehr ein Solo als ein Zusammenspiel. Die Musik findet kein Ende; Ist es enden und oder beginnen? (*Beschreibung 2*) Mit einzelnen kaum hörbaren Klängen schleicht es sich aus, verschwindet langsam, kommt zur Ruhe, der See liegt still (*Beschreibung 4*), ein Stern leuchtet (*Beschreibung 1*) und die Musik verhilft, ins Träumen zu kommen (*Beschreibung 3*). So lässt sich auch die Unklarheit ob es endet oder nicht endet sehen (*Beschreibung 2*). Die Musik bereitet zum Ende einen Übergang vor, dieser findet jedoch nicht mehr konkret statt. Es entsteht stattdessen eine Art offenes Ende durch einen einzelnen, bei 12:50 „verspätet“ erscheinenden oder möglicherweise die Autonomie unterstreichenden Ton.

Transformation

Alba bringt unterschiedliche Erfahrungen mit in den Prozess, die sich fachlich aus ihrem zuvor begonnenen, medizinischen Studium, aus dem aktuellen Musikstudium und aus der Beschäftigung mit einem möglichen folgenden psychologischen Studium speisen. Die Beschäftigung mit der Zukunft ist zum Ende des Prozesses bedeutsam. Ausgangsidee der Improvisation war ein „Ostinato-Spiel“, um einen Ruhepol in einer Hochphase des Lernens und der Prüfungen zu erfahren. Damit wird auch etwas aufgegriffen, was Alba bereits in anderen Improvisationen als wohltuend für sich erfahren hat. Von diesem ersten Impuls ausgehend hat sich die Musik frei entwickelt und die

festen Struktur verlassen. Es wechseln sich unterschiedliche Szenen ab (*Beschreibung 1*), die zu einer langen Reise werden, die durchaus Anstrengung bedeutet und gar lebensgefährlich ist (*Beschreibung 1*), wie ein Schiffbruch (*Beschreibung 3*). Ratlosigkeit (*Beschreibung 4*) herrscht sowohl auf einer musikalischen Ebene als auch auf der Ebene der Gestaltung des Kontaktes zum Gegenüber (*Beschreibung 2, 3*) – oder auch mit sich selbst bzw. dem was in ihrem Leben als nächstes kommt. Der Kontakt zum „Sänger aus einer fernen Welt“ (*Beschreibung 4*) hat einen Bezug zur Wirklichkeit durch die Klänge aus den angrenzenden Überäumen der Hochschule und erscheint dennoch wie eine Andeutung eines Zwiegespräches (*Beschreibung 2*), in dem versucht wird, einander zu begegnen und eigene Befürchtungen, wie „eine tiefe und begründete Angst“ (*Beschreibung 3*), Wünsche und Bedürfnisse auszutauschen, damit die Musik zu einer Seelenmusik (*Beschreibung 4*) werden kann, sodass beides, Ende oder Neubeginn (*Beschreibung 2*), möglich bleiben. Einerseits beschreibt Alba ein Sicherheitsbedürfnis, das eher der bisherigen Lebensmethode entspricht. Dieses wirkt deutlich von außen geprägt (insbesondere durch die Eltern). Dem gegenüber steht das in den Beschreibungen skizzierte „Reise-Moment“, welches schöne (*Ein Stern leuchtet, Beschreibung 1*), aber auch bedrohliche Anteile hat (*Beschreibung 1, 3*). Das Aufbrechen zu neuen Ufern ist zwar nicht gänzlich deutlich, kündigt sich während des Coachings immer wieder als Thema an und bewegt sich letztlich in einem gewissen sicheren Aufgehoben-Sein des „Music child“ in der „Music world“ (*Beschreibung 3*), die Musik wird im positiven Sinne zu einer „Seelenmusik“ (*Beschreibung 4*). Alba beendet das Coaching schließlich indem sie benennt, keinen weiteren „inhaltlichen Bedarf“ mehr und zugleich neue Pläne ergriffen zu haben, um tatsächlich zum neuen Semester ein neues Studium (Psychologie) zu beginnen. Hier spiegelt sich die sich hin und her bewegende Präsenz von Ende und Anfang auch in den Beschreibungen wider. In weiteren Improvisation ist die Suche nach Entspannung ebenfalls aufgetaucht, insbesondere durch das Zuhören – auch durch das Zuhören von sich selbst. Dies lässt sich sowohl auf das Musikalische beziehen als auch auf die eigenen Wünsche und Bedürfnisse.

Rekonstruktion

Das Hin- und Herbewegen, der mehrfache Szenenwechsel sowie die teilweise fragmenthaften Bilder in den Beschreibungen deuten auf einen intensiven

Prozess der *Umbildung* hin. Alba befindet sich bereits gegen Ende des Studiums, sodass zukunftsprägende Fragen in den Fokus rücken. Sie kann Eigenes und „Typisches“ nutzen, um dieser Umbildung Raum zu geben. Ganz konkret nutzt sie z. B. ihre sängerische und gesangspädagogische Erfahrung, um die neue Entscheidung auch finanziell zu ermöglichen. Durch die *Aneignung* sowohl von Fachwissen als auch von praktischer Erfahrung während des Studiums konnte sich Alba deutlicher mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen auseinandersetzen und diese auch gegen beispielsweise elterliche Vorstellungen abgrenzen. In der Musik wird die anfängliche, haltgebende oder auch festhaltende Ostinato-Idee aufgegeben und mehr Freiheit im Spiel ist möglich. Zudem werden auch leise Töne deutlicher hörbar bzw. „effektvoller“. So kann sie schließlich die beiden Pole balancieren. Die Musik selbst kann zunehmend über das „professionelle Spiel“ hinaus als wirksam, als spannend und befreiend empfunden werden. Der besonders durch Vorgaben im Studium und Erwartungen von außen deutlichen *Einwirkung* begegnet sie im Prozess durch aktives, freies Spiel sowie durch veränderte persönliche Bewertungen. Das Genießen des freien Spiels schafft die Möglichkeit eigenaktiv zu wirken und andere Einwirkungen von außen, beispielsweise durch das Für-Spiel, als positiv zu erfahren, wenn sie etwa Gestaltungsvorschläge benennt, nach denen das Spiel *für* sie erfolgen soll. Dadurch kann auch ein Gleichgewicht des Gestaltfaktors angestrebt werden. Es stecken darin bereits Aspekte des Sich-Lösens aus Bestehendem und eines selbstbestimmten Prozesses der *Anordnung*, welche die Entscheidung ein weiteres Studium aus eigener Kraft anzustreben, unterstützen. Alba bringt Wissen und Erfahrungen in eine eigene Ordnung. Sie entwickelt neue Rituale, wie das Lesen vor dem zu Bettgehen und schafft sich so einen Raum, der stressfreie Momente und Möglichkeiten für genussvolle Pausen bereithält, trotz des erlebten starken Drucks im Studium. In der Musik wird eine feste Ordnung aufgegeben und eine persönliche Gestaltung bzw. Komposition möglich. Ihre *Ausrüstung* ist einerseits in der Musikalität und der musikalischen Ausbildung begründet, zeigt sich aber auch in Durchsetzungsvermögen, Reflexionsfähigkeit, dem Wunsch nach Selbstfürsorge und Gestaltung. Nicht immer scheint das sofort offensichtlich zu sein, taucht aber in den Improvisationen sehr wohl auf. Sie nutzt Spielideen, lässt sich aber von ihnen nicht einschränken, sondern sieht diese vielmehr als Impuls und lässt mutig dem freien Lauf, was kommt. Es geht ihr darum, den „roten Faden“ (wieder) aufzugreifen wie Alba es selbst

zu Beginn beschreibt und damit den Pol der *Ausbreitung* zu unterstützen und möglichst unabhängig von vorherigen Erwartungen die neue Lebensplanung anzugehen. Auf musikalischer Ebene zeigt sich der roten Faden im Wiederentdecken der Freude an der Musik, die gerade durch die Improvisation eine andere Freiheit bereithält und ihr dadurch eine Passung zu ihrer Lebensmethode ermöglicht. Es zeigt sich schließlich ein ausgewogenes Grundverhältnis, das sich mit den folgenden Polen beschreiben lässt:

ORDNUNG schaffen – AUFBRECHEN

Gegenüberstellung der beiden Grundverhältnisse

SELBSTWAHRNEHMUNG – VERÄNDERUNG ermöglichen ORDNUNG schaffen – AUFBRECHEN

Die beiden Grundverhältnisse lassen sich direkt aufeinander beziehen. Dort, wo im Grundverhältnis der Erstimprovisation das Anbahnen und die Bewusstwerdung stärker im Vordergrund stehen, zeigt sich in der Letztimprovisation eine Umsetzung und der Beginn einer Verwirklichung. Verkürzt lässt sich der Weg vielleicht als „vom Verstehen ins Handeln“ beschreiben. Der Kontakt zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen sowie der entsprechenden Auseinandersetzung unterstützt das Treffen von Entscheidungen und deren Ausführung. Dort wo zunächst eine Veränderung in eine Art „Möglichkeitenraum“ gebracht wird, kann schließlich die Entscheidung klar getroffen werden, nach dem Musikstudium noch eine Psychologiestudium anzuschließen. Auf musikalischer Ebene zeigt sich ebenfalls eine Veränderung, die sich mit mehr Aktivität beschreiben lässt. Dort wo in der ersten Improvisation die Musik insgesamt weniger Dynamik aufweist, eine gleichbleibendere Spielart festzustellen ist und die Musik weniger Bezogenheit aufeinander sowie weniger Gerichtetheit aufweist, zeigt sich demgegenüber in der letzten Improvisation ein dynamischeres Spiel mit mehreren und reicheren Klangfarben. Das rhythmische, zaghafte, fast suchende Spiel entwickelt sich zu mehr selbstbewusstem Klang und Dynamik. Die Musikinstrumente werden freier genutzt und mehr musikalische Parameter verwendet. Es ist Bezug zu- und Hören aufeinander vorhanden, während auch insgesamt die musikalische Ausrüs-

tung reicher zu sein scheint. Sich im musikalischen Spiel frei auszudrücken wird als eine neue, positive Qualität erlebt. Die Musik kann sie auf diese Weise positiv für sich selbst zu nutzen, z. B. um sich zu entspannen und sie unabhängig vom Leistungsdruck durch das Studium zu erleben. Die Musik kann wieder Freude bereiten und damit Ressource und bereicherndes Moment bleiben, auch unabhängig von der beruflichen Perspektive.

Nachtrag

Alba hat im Anschluss an das Musikstudium ein Studium aus dem psychologisch-therapeutischen Kontext angetreten, um später hauptberuflich in diesem Bereich zu arbeiten und die Musik weiterhin nebenberuflich, insbesondere als Gesangspädagogin, zu integrieren.

6.1.2 Musiktherapeutisches Coaching mit Bianca

Bianca hat zunächst eine Ausbildung zur Musicaldarstellerin gemacht und studiert im Anschluss Vokalpädagogik für diesen Schwerpunkt.

Sie beschäftigt aktuell im Klavierunterricht das Lehrer-Schüler-Verhältnis, welches sie manchmal als problematisch erlebt. Die anstehende Klavierprüfung reflektiert sie dadurch ebenfalls. Prüfungssituationen seien für sie etwas Besonderes, dabei habe sie einerseits schwitzige Hände, andererseits genieße sie es, sich voll und ganz auf etwas intensiv einzulassen und z. B. einmal „nur“ und ganz viel Klavier spielen zu dürfen. Dieses intensive Sich-Einlassen tue ihr in der Regel gut, andererseits stelle sie in solchen Situationen ihre sozialen Kontakte in Frage. Es gehe ihr insgesamt darum, so gut wie möglich, „alles unter einen Hut zu bekommen“, Pausen und Üben, sich anpassen und sich dennoch durchsetzen und somit ihre Situation mit Anspannung, Stress, Struktursuche etc. in eine andere Form zu bringen. Die Idee, dazu die Improvisation bzw. die Musik selbst zu nutzen stößt bei ihr gleich zu Beginn auf Neugier. Dieser allgemeiner klingenden, doch sehr persönlichen Suche und der Situation im Klavierunterricht bzw. in Prüfungen wolle sie im Coaching nachgehen.

Beschreibung und Rekonstruktion der Erstimprovisation mit Bianca

Ganzheit

Beschreibung 1

Zeit öffnet Räume, behutsam

Ein Weg durch wechselnde Landschaften, v. a. Wald, „lichtdurchfluteter Dschungel“

springende Regentropfen, „tanzend“

Begegnung und Miteinander gehen, angeregte Unterhaltung, aber auch: freundliche Distanz

Tanz, eher zart als wild

jemand will zu mir, „klopft an“

Rückkehr (oder „zurückweichen“?), Unentschlossenheit, loslassen, unklares Ende

[Der Beschreiber fügt beim Vorlesen hinzu, es sei „nicht chronologisch“ zu verstehen.]

Beschreibung 2

Eine Weile mit Musik

Dichtere Konzentration und Erwartung. Was kommt.

Es klopft an, es spielt sich einen stapfigen Weg voran, hüpfert und hinkespielt sich einen netten, weichen, warmen Begleiter.

Da geht es aber ab, und in irrsinnige Wegvariationen, sowas von straight, da kann man begleitend staunen und zuhören und geschwind hinterher und nebendran schwingen.

Ein Wechsel der Instrumente – neue Schuhe, noch mehr Holz und noch mehr spitzer, schneller Rhythmus – ein klasse Rennen.

(Am Ende kommt noch ein Vogelgezwitscher dazu und lässt mich abschweifen.)

Sind sie noch da – eigentlich möchte ich es zum zweiten Mal hören.

So dicht und kokreativ waren die zwei?

Beschreibung 3

Zauber – wo bist Du? – Zauberwald – Geheimnis – grün – dicht – dunkel – warm – Dschungel – gehen im Unterholz – Geborgenheit – Licht und Öff-

nung – nach der Dunkelheit das Licht – fliegen – nach der Erde die Luft – Öffnung in den Himmel und die Weite – Wachstum + Begegnung – Was ist jetzt? Was soll das? Holz, Zwerge, Härte, schlagen, ich vermissе was, Sehnsucht nach dem Licht, der Öffnung... ich gehe nicht mit, im Atem verweilen, mich abschalten.

Beschreibung 4

Auf eine dezente Art passiert ganz viel. Anfangs spüre ich Ungeduld – jemand klopft an, scheint aber dann doch nichts zu wollen. Plötzlich ist dann aber doch Musik da, und ich bin irritiert – spielen da 2, oder 3? Ist das wichtig? Es wird interessant; die Musik ist beweglich, rhythmisch, nimmt mich hörend ganz hinein. Die Spielenden scheinen Spaß zu haben, necken sich, feuern sich gegenseitig an. Plötzlich bricht es ab – warum? Bevor es sich nochmal neu findet, schweife ich ab; ich habe schon so viel und intensiv Musik gehört heute, irgendwie geht nichts mehr. Plötzlich ein Geräusch im Zimmer, das ich nicht zuordnen kann. Ein Handy? Nein, die Vogeluhr... Irgendwie bin ich jetzt raus, merke meine Zahnschmerzen und finde nicht mehr richtig den Faden zum Zuhören.

Beschreibung 5

Ein mäandernder Wasserfall, Gischt erfüllt die Luft, es rauscht in den Ohren. Ein Urwald, Ureinwohner bevölkern ein Dorf und den Lebensraum, es sind viele Geräusche in der Luft im Urwald, ein Stimmengewirr von unendlich vielen Tieren, ein Schnattern, Vögel fliegen auch am Himmel. Blauer Himmel.

Beschreibung 6

Knack ...

Wie von weit, ein stiller Garten.

Harmonie, alles fließt und webt und wächst

Klang kann sich entfalten, auch Stille

anklopfen – anfordern – anfragen

Die Klänge nehmen ihren Lauf, auf und ab, Halbtonschritte, Vermindertes, Unaufgelöstes kehrt dann wieder zum Motivischen zurück, sich selbst genug, selbstvergessen wie ein Kind

Rhythmus bringt sich ins Spiel, als etwas zum Ende kommen soll.

Klopfen will weiter, fordert.

Melodie zieht sich zurück.
Flinkes Hin und Her, rhythmisch gewandt.
Da ... ein Klang tritt noch einmal ein.
tippeln und tappeln
ich werde müde

Richtungsweisende Zusammenfassung

In Dschungellandschaften mit Wasser, Wald und Tieren wird Freude am gemeinsamen Spiel, an Schnelligkeit und Bewegung ausgedrückt. Rhythmus und Melodie bzw. die beiden Beteiligten halten nach einem Miteinander Ausschau, klopfen beieinander an und gehen trotz Unklarheiten und Brüchen aus den Bildern heraus, einer Suche nach Licht oder einem harmonischen Schluss nach.

Binnenregulierung

Der zaghaft wirkende Beginn der Musik, das Locken mit rhythmischen Elementen und schließlich ersten Tönen vom Metallophon, taucht auch in den Bildern auf, in etwas Ungeduld (*Beschreibung 4*), einem Zauberwald (*Beschreibung 3*), ausgenommen in *Beschreibung 5*, wo sich das Mäandern des Wasserfalls gleich in die Gischt ergießt. Naturbilder mit wechselnden Landschaften (*Beschreibung 1*), geführt von der (ein)führenden Rhythmik bleiben vorherrschend, durchaus archaisch, wie der Dschungel (*Beschreibung 1,3,5*) mit seinen Ureinwohnern (*Beschreibung 5*). Die ergänzende Klanglichkeit (Metallophon) weicht die Struktur etwas auf, der Dschungel ist gleichsam lichtdurchflutet (*Beschreibung 1,3*). Die (rhythmische) Beweglichkeit bleibt im Fokus und wird zu Spaß und sich necken (*Beschreibung 4*), zu einer angeregten Unterhaltung (*Beschreibung 1*), bis hin zum Tanz (*Beschreibung 1*) oder zu einem Rennen mit neuen Schuhen (*Beschreibung 2*) erweitert. Das gemeinsame Spiel, von dem nicht ganz klar ist, wie viele Spieler es sind (*Beschreibung 4*), wirkt kommunikativ, wie ein gut miteinander eingepasstes, nicht angepasstes Spiel. Es ist lebhaft, energetisch und wird miteinander gehüpft, bleibt beweglich (*Beschreibung 4*) und kann nach und nach wachsen und sich entfalten (*Beschreibung 6*), gewinnt an Geschwindigkeit (*Beschreibung 2*).

Eine kurze musikalische Änderung kündigt sich ab 03:10 an, und führt kurze in eine Verlangsamung mit fast stehenden Akkorden um 03:38, antwor-

tend, deutlich bezogen auf das Gegenüber, ehe es dann erneut Anlauf nimmt und schließlich bei 04:00 nahezu verschwindet. Einige Einzeltöne tröpfeln hinterher, wie Regen oder ein Anklopfen (*Beschreibung 1*). Es entsteht eine Pause oder beinahe ein Ende (*Beschreibung 6*) bzw. eine Unentschlossenheit (*Beschreibung 1*) oder ein fragwürdiges Abbrechen (*Beschreibung 4*). Es geht jedoch noch einmal weiter, als sich der personifizierte Rhythmus (wie auch die Melodie, *Beschreibung 6*) bzw. die Zwerge (*Beschreibung 3*) ins Spiel bringen. Rhythmische Momente beginnen ab 04:15, werden erweitert und experimenteller. Als neue Klänge ertönen die Bassklangstäbe von Xylophon und Metallophon bei 05:00 und werden ab 05:30 um Klänge des Beckens erweitert. Dabei bleibt der Rhythmus vorherrschend. Gemeinsames Spiel, aktives Miteinander und aufeinander eingehen wie ein Frage-Antwort-Spiel ab 06:20, was einerseits als ko-kreativ empfunden wird, andererseits als harte Veränderung, die auch ein Abschalten-Wollen, eine Sehnsucht nach dem Licht (*Beschreibung 3*) auslöst, dem ein blauer Himmel mit Vögeln gegenübersteht (*Beschreibung 5*). Bei 06:50 kehrt etwas klangvolleres Spiel zurück, als Basis bleibt jedoch Rhythmus, der auch den letzten „Ton“, das letzte Wort hat. Das Ende führt mehrfach wieder aus den Bildern heraus – es wird als unklar (*Beschreibung 1*) empfunden und führt wieder in die realen Empfindungen wie Zahnschmerz (*Beschreibung 4*), Müdigkeit (*Beschreibung 6*) oder den eigenen Atem (*Beschreibung 3*).

[*Anm. d. V.:* Das Vogelgezwitscher der Vogeluhr (*Beschreibung 2, 4*) befindet sich tatsächlich im Beschreibungsraum.]

Transformation

Die Beschreibungen bringen viele schöne, harmonische, teilweise archaische Bilder hervor. Nach der „Begrüßungsimprovisation“ fließen ihr Tränen, die sie selbst direkt im Anschluss mit einer Anspannung in Verbindung bringt, die gerade durch die „wohltuende“ Musik von ihr zeitweise abgefallen sei. Die Suche nach Harmonie für sich selbst, in Entscheidungen sowie in Beziehungen zu anderen Personen, sind Teil des Prozesses. Es geht darum, Dinge für sich zu klären und nach eigenen Wegen zu suchen bzw. die eigene Zukunft zu gestalten. Die bringt auch die Situation, am Ende des Studiums zu stehen und diesen noch zu gestalten und schon berufliche Entscheidungen treffen zu müssen, mit sich. Entscheidungen dieser Art sind immer auch mit Beziehungen unterschiedlicher Art verbunden, die miteinander abgeglichen werden

müssen, so wie die Ureinwohner ebenfalls gut miteinander gehen müssen, um in der Natur zu überleben.

Was ist gemeinsam, wo macht das gemeinsame Spiel Spaß (*Beschreibung 4*), wo führt es hin? Diese Fragen tauchen auch in den Bildern auf, wenn das Miteinander noch nicht klar ist, etwas von Gerangel oder sich necken, spielen oder rennen (*Beschreibung 1, 2 und 4*) hat.

Die Schwierigkeit am Ende oder die Störungsmomente, die schließlich auch einige Beschreiber aus ihren Bildern heraus (in die Realität der Beschreibungssituation) tragen, zeigen sich auch in der Unentschlossenheit (*Beschreibung 1*), die etwas in der Musik anhalten lässt und die Fragen aufwirft (*Beschreibung 3, 4*). Der Umgang im Miteinander, der freundlich und doch distanziert ist (*Beschreibung 1*), zeigt sich auch in einem teilweise als schwierig erlebten Lehrer-Schüler-Verhältnis im Klavierunterricht. Einerseits schwitzige Hände in Prüfungssituationen zu haben, andererseits der Genuss, sich voll und ganz auf etwas intensiv einzulassen und einmal „nur“ und ganz viel Klavier spielen zu dürfen, greifen eine aktuelle Ambivalenz im Studium auf. Dabei lässt sich das „Sich-Einlassen“ noch weiter begreifen, wenn sie versucht, gut für sich selbst zu sorgen, beispielsweise indem sie sich Zeit für sich einrichtet, zum Meditieren, und dann gleichsam soziale Kontakte dadurch als eingeschränkt erscheinen bzw. erlebt werden, sei es wegen der tatsächlichen Zeit für sich oder wegen des Unverständnisses darüber. Wieder stellt sich die Frage nach dem Individuum (bzw. der *Selbstvergessenheit*, *Beschreibung 6*) und dem Gegenüber im *Stimmengewirr* (*Beschreibung 5*). Sie wolle alles „unter einen Hut“ bekommen, was ihr mit großer Anpassungsfähigkeit gelingt, bis diese zu einem spürbaren Druck wird, der den Wunsch nach mehr Selbstfürsorge wieder größer werden lässt. Ein hin und her entsteht, wie ein Rennen in der Improvisation. Die Suche nach dem eigenen Weg klingt in den Wegvariationen von *Beschreibung 2* bereits durch und taucht im Prozess, in dem es an einigen Stellen um private Beziehungen geht, ebenfalls wieder auf. Es geht um (fehlenden) Mut (oder *Unentschlossenheit*, *Beschreibung 1*), Entscheidungen zu treffen, ehrlich gegenüber sich selbst zu sein und dabei genau zu schauen, wer für wen Verantwortung übernehmen kann und möchte. Ihren Weg, ihre Situation mit Anspannung, Stress, Struktursuche etc. suche sie mit bzw. in der Musik in eine andere Form zu bringen. Dabei stelle sie in der Musik fest, dass dort sehr kleine Schritte möglich seien. Das unterscheide sie von der Sprache und ermögliche ihr die Erfahrung eines „Dazwischen“, zwi-

schen dem „ja“ und „nein“ als Größen des Alltags. Worte seien oftmals doch viel zu groß bzw. grob und könnten die Feinheiten gar nicht ermöglichen bzw. spürbar machen. Das habe ihr auch die Bedeutung der Improvisationen auf dieser Ebene deutlich gemacht, sozusagen als Entdeckung, dass der Verstand mit in die Musik gehen könne und daraus dann tatsächlich Erkenntnisgewinne möglich seien. Die Musik habe ihr gut getan, es sei durch die für sie wohltuende Musik zeitweise eine Anspannung von ihr abgefallen.

Rekonstruktion

Bianca findet einen leichten Zugang zur freien Improvisation und nutzt diesen für sich. Sie taucht intensiv in das Musizieren ein. Viele Improvisationen sind auffallend lang, oft über 20 Minuten. Sie wirken wie ein ausgeprägter Prozess der *Aneignung*, in dem sie sich einen neuen Erfahrungsraum erschließt, der ihr Probehandeln und Erkenntnisgewinn ermöglicht. Als innere Gegenbewegung zur Anspannung bzw. zum Halten in der Studiensituation wird ihr mit dem freien Musizieren eine Möglichkeit zur Entspannung bzw. zum Lösen zu eigen, die sich sogar durch auf körperlicher Ebene durch fließende Tränen ausdrücken kann. Musikalisch geht sie zunächst achtsam, dann rasch spielerischer und aktiver vor. Daraus kann eine *Umbildung* für eine Übertragung in den Alltag erfolgen. Sie selbst benennt, dass der Gebrauch der Improvisation dazu beigetragen habe, Ideen für eine Übertragung in den Alltag zu entwickeln und in ungewohnter Weise zum Nachdenken innerhalb und über die Musik beigetragen habe. In der Musik gibt es fließende und haltende Elemente, die Bianca balanciert. Sie schafft sich Strukturen, zu denen auch kleine Rituale und Zeit für sich im Alltag gehören.

Sie beschäftigt sich intensiv mit eigenen Bedürfnissen und Ressourcen, und damit mit Möglichkeiten der *Einwirkung* auf Situationen und Prozesse, im Studium wie im Privaten. Bisweilen stark für sie wahrnehmbaren Anforderungen von außen begegnet sie mit Übung von mehr Bewusstheit im Tun, Zeit für Meditation und Musik, in der sie ganz für und bei sich sein kann. Sie gestaltet den Schluss in der Musik im Aufeinander-Eingehen. Eine neue *Anordnung* eben dieser Bedürfnisse erfordert auch Mut, um so den Anteil der positiven Selbstfürsorge nicht unter ihrer großen Anpassungsfähigkeit an Menschen und Situationen verschwinden zu lassen. Gleichsam kann Selbstfürsorge auch ein positives Selbstwertgefühl unterstützen und Bianca in dieser Weise zu einem Ausgleich verhelfen. Durch rhythmisch betontes Spiel

fügt Bianca der Musik geordnete und ordnende Elemente hinzu, einerseits aktiv, andererseits sich anpassend.

Es scheint bisweilen als hätte die Musik noch weitergehen können. Diese stete Weiterentwicklung als eine Tendenz der *Ausbreitung* zu verstehen weist auf Biancas Wunsch, alles schaffen zu wollen, hin und findet im rhythmisch geprägten und immer wieder temporeichen Spiel eine nach neuen Erfahrungen strebende Gestalt.

Der Gestaltlogik der *Ausrüstung* folgend, scheint in der Musik etwas zum Ausdruck zu kommen, indem sich Biancas musikalische Anpassungsfähigkeit zeigt, die sie auch im übertragenen Sinne benennt, wenn sie „alles unter einen Hut“ bekommen möchte. Ebenso ist jedoch auch die Freude an der Musik und am eigenen Können hörbar, wenn sie sich ein flexibel einsetzbares Instrument wählt und das Miteinander mitgestaltet. So wie es Bianca gelang, auf musikalischer Ebene *Ausbreitung* zu leben und zu erfahren, konnte diese quasi gleichsam als neue *Ausrüstung* dienen, um mehr *Ausbreitung* von Eigenem in den Alltag zu bringen und sich auf die Suche nach dem passenden eigenen Weg zu machen. In diesem Fall kann die Improvisation selbst als Teil der *Ausrüstung* betrachtet werden, da sie die Musik ganz konkret nutzt, um Situationen und Emotionen zu erfahren, zu prüfen und sich im Proberaum zu erschließen. Sich Zeit für sich nehmen, Rituale in den Alltag einbauen und diese engen Bezugspersonen mitzuteilen sowie darin auch Ruhe und Gelassenheit für die Situation der Klavierprüfung zu gewinnen, sind positive Entwicklungen des Prozesses. Daraus lässt sich ein Grundverhältnis ableiten, das sich schon in *Beschreibung 3 (Wachstum + Begegnung)* ankündigt. Der Raum zur eigenen Entwicklung sowohl persönlich als auch auf der Ebene der Musik braucht Sicherheit wie er im Rhythmus der Musik auch auffällt. Aus einer Sicherheit im Umgang mit sich selbst (Übernahme von Verantwortung) sowie mit anderen (Abgrenzung positiver Art) kann mit beiden Anteilen ein ausgleichendes Grundverhältnis zwischen zwei Polen entstehen:

sich ANPASSEN – WACHSEN können

Beschreibung und Rekonstruktion der Letztimprovisation mit Bianca

Die letzte Improvisation ist in der vorletzten Stunde entstanden. Das „Auf-dem-Weg-Sein“ scheint eine Besonderheit dieser Zeit bzw. Lebensphase des Studienabschlusses zu sein. Bianca reflektiert sehr intensiv die gemeinsame Arbeit und wünscht sich von ihrem Umfeld ebenfalls eine solche Vielschichtigkeit.

In einer Abschlussstunde mit zeitlichem Abstand berichtet sie, dass die endgültige Entscheidung ob Berufseinstieg oder noch ein weiteres Studium folgen soll, noch nicht abschließend gefallen sei bzw. sie es sich offenhalte, da sie mittlerweile doch bereits einige musikpädagogische Tätigkeiten ausübe.

Ganzheit

Beschreibung 1

Klappern, Rascheln – Unruhe und Beruhigen – Angst?

immer wieder – amorph – friedliche Koexistenz – Wo geht die Reise hin? – ich gebe Dir Zeit – ich manipuliere nicht – Wer ist hier eigentlich Therapeut? – 2 Menschen und so viele Instrumente, so viele Wechsel – es fließt, aber es zeigt sich nicht – wie unterirdisch

Freude über zartes Auftauchen, wie eine kleine Blume – hell, zerbrechlich „darfst Du nie drauf treten, die zerbrechen dann“ – es lächelt in mir – 2, die sich leben lassen, nur nicht nah kommen + verschmelzen

Plötzlich gehen meine geschlossenen Augen auf – auftauchen – Kontur – Rhythmus

Und dann verschwinden sie wieder. Schade. Möchte die Geräusche nicht wieder hören.

Beschreibung 2

Große Weite, Raum.

Suche nach... Sinn? Begegnung?

Alles wird „beklopft“, nach Klangmöglichkeiten erforscht. Wo bin ich? Wo bist Du?

Viel Ruhe, die Zeit steht still –

v. a. durch die Abwesenheit von Metrum und Rhythmus.

dann: Verdichtung → Begegnung, Dialog, zwei haben sich gefunden, werden konkreter.

dann wieder: loslassen.

Aber der Raum ist jetzt mehr ein gemeinsamer.

Schöne tiefe Klaviertöne.

Immer wieder Kombination von Klavier und Mallet [Percussion-Schlaginstrument].

Spielen eigentlich 2? Oder 3?

Dann auch wieder Belanglosigkeit.

Aber es ist schön, diesen gemeinsamen Raum zu haben.

Stille.

Ich versteh nicht, dass es nochmal weitergeht.

Unwillen, noch weiter zuzuhören.

Beschreibung 3

Aus der Musik

Es klopft sehr hartnäckig und wird im Verlauf sehr, sehr weich,

wo ist es, das energische,

verbreitet sich mit dem Klaviersound,

ein klarer, weiter, breiter, heller Strom von Energien – eine Freude, zuzuhören → Warum braucht der Pianist Therapie.

Kommt er von seinen Mustern alleine wieder los?

Ein anderer wischt [spielt?] wie zwei – dann sind es also drei – Personen in einem

langen Spielfeld

einer ist und bleibt dominant, führend – einer folgt und ist auch noch so da – leiser jedenfalls.

Ein Dritter macht was er will. Gerade so!

Und so springt wie aus dem Nichts ein weiterer Sound – alles ist plötzlich ganz anders.

Sich dabei zu binden,

sich auf sich selbst zurück besinnen.

Jetzt ist jeder er/sie selbst

und bleibt es auch bis zum Schluss.

Beschreibung 4

Leise leise Ohren spitzen...
denke an Küchengeräusche
wie nebenbei – jemand ist tätig,
jemand ist da
etwas gewollt vielleicht
Instrument, Klänge nähern sich
Wer spielt was? Das Klavier bestimmt
Stabspiel gibt Atmosphärisches, verdichtet, löst auf, stellt in Frage
Zwischendurch ein Blick in einen schönen Garten, dann wieder fort...
ich schweife ab, finde keinen Spannungsbogen
das Klavier spielt freundliche, umhüllende Melodien – Solo?
Mir wird etwas langweilig
die Musik endet
ein Mäuschen raschelt vorbei...

Beschreibung 5

So eine lange Musik!
Sie lädt ein, ein bisschen wegzuträumen.
Anfangs gibt es Geräusche unterschiedlicher Art; jemand klingelt eindringlich, sucht
Kontakt und Resonanz. Plötzlich höre ich ein Klavier – Mensch, das gibt's ja auch
manchmal in der Musiktherapie!
Glückliche Therapeuten, die eins zur Verfügung haben. Irgendwann reißt mein
Erinnerungsfaden – habe ich ein kleines Nickerchen gehalten? Anfangs waren da irgendwie Viele, am Ende nur noch zwei. Es ist eine freundliche, beruhigte Musik, der Kampf um Aufmerksamkeit ist nicht mehr nötig.

Beschreibung 6

Ich hör mir lange die Musik an, aber in mir passiert so gut wie gar nichts.
Anfangs: Tastend – suchend.
Soll ich nicht nachher, das, was kommt, Gedanken, Gefühle, Körpergefühle oder Bilder aufschreiben?
Aber – es stellt sich lange nichts ein, ich höre einfach die Musik.

Dann merke ich, ein guter Klavierspieler.

Nach langer Zeit endlich ein gemeinsamer Rhythmus aller Instrumente, wie schön, aber die Harmonie zerfällt relativ schnell wieder.

Musik – irgendwie kommt mir das Ganze fast ein bisschen belanglos vor, plätschert an mir vorbei.

Das Klavier ist so laut, die anderen Instrumente so leise gegen das dominante Klavier. Denke immer wieder, es müsste noch was sich in mir bewegen, aber kommt nicht mehr. Sehne den Schluss der Musik ein bisschen herbei.

Richtungsweisende Zusammenfassung

Wer spielt, wie viele und wohin soll oder kann es gehen? Die Aufmerksamkeit bleibt eher auf Äußerlichem, sodass Länge der Musik, teilweise mangelnde inhaltliche Strukturierungen Unmut und gleichsam den Wunsch nach Beendigung auslösen.

Binnenregulierung

Die Improvisation beginnt zaghaft, tastend (*Beschreibung 6*) und leise (*Beschreibung 4*), mit Glöckchen und ein paar Tönen vom Metallophon, mehrmals ist das Guiro zu hören. „Es“ klopft sich in die Musik hinein, sucht (*nach... Sinn?*, *Beschreibung 2*), bewegt sich hin und her, ist hartnäckig und weicher werdend (*Beschreibung 3*), nähert sich an und gleichsam ist *amorph* (*Beschreibung 1*). Das Klopfen wird bei 01:14, kurz durch ein paar weiche Metallklänge unterbrochen, bei 01:30 werden sie mehr, scheinen etwas Boden zu geben. Eine Suche nach Kontakt (*Beschreibung 5*) wird spürbar. Bei 01:40 kommen einige Klaviertöne dazu, die Musik wird kompakter, es kommt zu kommunikativen Momenten, zu einem Aufeinander-Reagieren, zu Begegnung (*Beschreibung 2*). Die Richtung und die „Besetzung“ scheinen noch nicht klar zu sein, teilweise ist es geräuschhaft. „Wohin?“ und „Wer?“ bzw. „Wer braucht was?“ scheinen wichtige Fragen zu sein (*Beschreibung 1, 2, 3, 4*) und bleiben eine Zeit lang im Raum. Um 03:20 entwickeln sich vom Klavier angeregt mehr melodische, bisweilen harmonische Äußerungen. Es klingt nach reichem Vorhandensein von Instrumenten (*Beschreibung 1*), die zwar genutzt, aber dynamisch nicht *ausgenutzt* werden, das Spiel bleibt leise. Zu einer Steigerung kommt es ab 03:50, jedoch ist es kaum als Zusammenspiel erkennbar. Ein paar auf- und absteigende melodische Motive entstehen, dazu

kleine rhythmisch-melodische Pattern vom Gegenüber. Die Musik scheint dahin zu plätschern, bleibt dabei uneindeutig (*es fließt, aber es zeigt sich nicht, Beschreibung 1*), strahlt jedoch auch Ruhe aus (*Beschreibung 2*) und bewegt sich bisweilen zu scheinbaren Enden hin und wieder weg. Ab 04:42 beginnt erneute Bewegung, jedoch auch die ebbt wieder ab. Bei 06:33 bringen kurz die Chimes einen neuen Klang, danach fließt es jedoch weiter, auch wenn das Klavierspiel etwas bewegter erscheint und mehr Tonumfang nutzt. Ab 06:40 wird das Klavier mehr zum prägenden Instrument, während das Metallophon sich einfügt, bis bei ca. 07:40 ein kurzes Frage-Antwort-Motiv zu hören ist. Akkordisches Spiel gegen rhythmisches Klopfen, die Musik bekommt Kontur (*Beschreibung 1, 6*). Bei 08:20 beginnt das Klavier sich zunehmend zu emanzipieren, führt deutlich (*Beschreibung 3, 4, 6*) zieht den Mitspieler einen Augenblick mit, wechselt die Harmonie und wird darauf wieder leiser. Bei 08:55 steigt das Glöckchen wieder ein, die Musik ähnelt dem Anfang der Improvisation. Im Charakter ist das Spiel ab 09:07 mehr an Einzeltönen orientiert, wie etwas als Frage-Antwort-Sequenz. Mit etwas mehr Gemeinsamkeit im Spiel kommt bei 09:25 nochmals ein wenig neuer Schwung in das Spiel, kurz ein treibender Charakter. Die Änderungen sind überwiegend sehr filigran, fast subtil, so bleibt die Musik als etwas Ganzes spürbar. Es wird ein Terz-Motiv prägend, aus dem sich die Musik weiterentwickelt, mehr Zusammenspiel entsteht, mehr musikalisches Miteinander, *der Raum ist jetzt mehr ein gemeinsamer (Beschreibung 2)*. Melodie ist der Parameter dieser längeren Phrase. Die Musik bremst bei 11:45 etwas aus. Einige tiefe Töne unterstreichen ab 11:50 diese Wendung. Der Schwung wird etwas genommen. Das Motiv verschwindet jedoch nicht gänzlich, die Musik kommt wieder ins Weiterfließen, plätschert dahin (*Beschreibung 6*). Fehlt ein Spannungsbogen (*Beschreibung 4*)? Der Charakter der Musik bekommt etwas Minimalistisches, Atmosphärisches (*Beschreibung 4*), Träumerisches (*Beschreibung 5*) bis zu filmmusikalischen Anklängen, ein sanftes gemeinsames Fließen kann sich ausbreiten, anders als der suchende Beginn, bisweilen erzählerisch, dennoch ist *jeder erlsie selbst (Beschreibung 3)*, *der Kampf um Aufmerksamkeit ist nicht mehr nötig (Beschreibung 5)*. Die Chimes geben einen Impuls bei 13:25, es könnte zum Ende kommen, geht jedoch weiter. Nach kurzem dynamischem Anstieg kommt die Musik bei 14:30 deutlich zur Ruhe, hört fast auf, nur noch ganz leises Streichen über die Felle der Trommeln und ein kleiner Shaker sind noch kurz zu hören. Ein kurzes spontanes Gleiten des

Schlägels über die Klaviatur, sodass keine Töne, sondern nur das Geräusch, das beim Gleiten über die Zwischenräume der Tasten entsteht, beenden die Improvisation und hinterlassen Unverständnis (*Beschreibung 2, 4, 6*) gegenüber des offenen Endes.

Transformation

Da auf musikalischer Ebene der Gestaltungsprozess eher in stetiger Entwicklung erscheint, lässt sich die Verwandlung der Gestalt leichter im Rückblick auf die Ganzheit erkennen. Bianca bringt mehrfach ein Thema ein, das sich mit Abgrenzung oder auch Durchsetzungsfähigkeit beschreiben lässt. Sich in einer Prüfungsphase befindend werden mehrere Stränge dieser Thematik deutlich. Zum einen geht es darum, sich für die Prüfungen zu strukturieren und sich von anderen Menschen und Aufgaben insofern abzugrenzen, als dass sie Zeit für die Vorbereitung findet und diese vereinbar wird mit dem sonstigen (Studien-)Alltag. Es ist sozusagen ausreichend Selbstfürsorge nötig, um leistungsfähig, erfolgreich und gleichzeitig nicht isoliert zu sein. Anstatt die Bedürfnisse anderer stets voranzustellen, geht es um die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse, persönlicher und auch struktureller Art, und deren Umsetzung, wie z. B. das Schaffen von Voraussetzungen für gutes, effektives Üben, das Einbauen von Pausen, Zeitnehmen für sich oder das Finden von Ritualen unterstützen den Verlauf dieser intensiven Zeit, die trotz der Fülle bewusst erlebt werden soll. Das Suchende und auch eine Unklarheit in der Entwicklung, zeigt sich in den Beschreibungen, hierbei sowohl in den beschriebenen Bildern als auch im Empfinden der Beschreiber, wenn diese zum Beispiel kein Bild finden (*Beschreibung 6*), abschweifen (*Beschreibung 4*), träumen und der Faden abreißt (*Beschreibung 5*) oder die Augen öffnen (*Beschreibung 1*). Dennoch gibt es die Veränderung, *alles ist plötzlich ganz anders* (*Beschreibung 3*). Die unterschiedlichen Pole werden deutlich.

Bianca hat den Anspruch, „alles unter einen Hut“ zu bekommen. In einer Improvisation gelingt es ihr sich durchzusetzen und wie sie es beschreibt, „stehen zu bleiben“, anstatt immer nur weiterzumachen, sodass auch das Gegenüber innehält und zuhören kann. Eine Erfahrung, die dabei hilft, zu erkennen, dass sie nicht immer alles ausgleichen muss, so wie sie es aus ihrer Familie kennt, sondern die Verantwortung vor allem für sich selbst tragen kann. Die Suche nach innerer Sicherheit, nach Mut, Entscheidungen zu treffen, taucht in der Musik auf, wenn es das Erleben gibt, „aus dem Rhythmus“

zu kommen und dies innerhalb der Musik jedoch aufgefangen und verwandelt werden kann, indem etwas Neues entsteht oder das Wiederkehrende des Pulses stabilisiert. Hier sind Anknüpfungen an den Alltag gut möglich. In den Zeiten größerer Entscheidungen und damit verbundener Zukunftssorgen ist die Erfahrung selbst gestalten zu können oder Loslassen auch mit Neubeginn in Verbindung zu setzen, hilfreich.

In der letzten Improvisation taucht auch das Klavier auf, das Instrument, das einen Teil des Anliegens widerspiegelt und mit dem sie mittlerweile mehr Unabhängigkeit bezüglich Bewertungssorgen und somatischen Symptome (Händeschwitzen) gewonnen hat. Nach der Prüfungsphase, die Bianca erfolgreich abgeschlossen hat, geht sie konkreteren Planungen nach, entwickelt Arbeitsideen und gleicht diese mit persönlichen Wünschen ab. Sie balanciert in einer Spannung zwischen Arbeits- und Wohnortsuche sowie darüber hinaus in dem Wunsch, in ihrer Persönlichkeit gesehen und wertgeschätzt werden zu wollen. In *Beschreibung 3* tauchen diese Pole wieder auf: „*Sich dabei zu binden, sich auf sich selbst zurück besinnen*“. Eigene Bedürfnisse zu benennen und sich gleichsam an andere(s) binden zu können, gehört zum Anliegen. Bianca benennt, aktuell viel Musik zu machen, was ihr gut tue, da sie einerseits dadurch abgelenkt sei, andererseits aber auch gut ihre Emotionen darin spüren könne. Dazu passt das Ende von *Beschreibung 5*: „*Es ist eine freundliche, beruhigte Musik, der Kampf um Aufmerksamkeit ist nicht mehr nötig.*“

In der Musik empfinde sie es leichter, auch sehr kleine Schritte zu machen, leichter als das mit Worten möglich sei. Dieser Wunsch nach und die Fähigkeit zu kleinen Schritten zeigt sich zum einen im gemeinsamen Prozess, der sich mit den Entscheidungen am Ende des Studiums beschäftigt, zum anderen in der beschriebenen Improvisation selbst.

Rekonstruktion

Es zeigt sich, dass bei Bianca unterschiedliche Aspekte der *Aneignung* bedeutsam sind. Einerseits hat sie sich in der letzten Zeit weiterhin Vieles angeeignet, wozu beispielsweise fachliches Wissen aus dem Studium, musikalische Kompetenz, eigene Rituale für den Alltag sowie ein hohes Maß an Selbstreflexion zählen. Andererseits besteht eine Eingrenzung als ein Angeeignet-Werden durch das Gefühl immer wieder ausgleichen oder sich nach den Bedürfnissen anderer, z. B. des Partners, richten zu müssen, was mögliche Entscheidungen beeinflusst. Im Verlauf des musiktherapeutischen Coachings hat

sie sich das musikalische Material in leichtem, oft fließendem Zugang zu eigen gemacht. Sie hat sich intensiv und lange in den Improvisationen ausprobiert und ausgedrückt. Ihre Stimme hat sie, eine Sängerin, lediglich einmal in die Improvisation eingebracht und hätte sich im Nachhinein noch mehr Eigeninitiative und Zutrauen dafür gewünscht. Von hier aus betrachtet zeigt sich die *Umbildung* im Prozess, ähnlich wie die Übergänge in der Improvisation fließend sind. Ganz starke Veränderungen tauchen nicht auf. Etwas möchte so bleiben, sich nicht sofort verwandeln oder darin auflösen und verloren gehen. So geht es Bianca auch darum, als Person in ihrer Ganzheit wahrgenommen zu werden, die aus mehr als der aktuellen beruflichen Orientierung besteht und die trotz Veränderungen „sie selbst“ bleiben möchte. So wie die Musik sich stetig verwandelt und kommunikative Momente eröffnet, tauchen diese auch im Übergang in das Gespräch wieder auf, wenn sich Erzähltes auch sozusagen in und durch die Musik verwandelt hat und verdeutlichen ihr Empfinden und ihren Wunsch nach Veränderung.

Es ist Bianca gelungen, ihre Prüfungen zu ihrer Zufriedenheit abzuschließen. Ebenso hat sie in dieser Zeit Rituale in ihren Alltag (zurück-)gebracht, die sie bei der Strukturierung von Lernen und Üben unterstützt haben. Sie hat erfahren, wie es ihr durch aktives Tun gelungen ist, eigenes Wirken in positive Ergebnisse zu überführen. Ebenso hat sie in der Improvisation aktiv den Spielraum genutzt, Instrumente gewechselt, dynamisch gestaltet. Aus dieser *Einwirkung* kann sie positive Erfahrungen für sich ableiten. Diese können der *Einwirkung* von außen, wie dem anstehenden Umzug oder der Suche nach einer beruflichen Perspektive, denen sie sich stellen muss, einen erweiterten Erfahrungsraum entgegenbringen. Die formale Gestaltung in der Improvisation weist auf die *Anordnung* hin. Zum einen plätschert die Musik dahin, zum anderen sind Neuordnungen feststellbar, wenn sich die Spielenden rhythmisch finden, wenn die Musik an eine Reise erinnert oder wenn es zwischenzeitlich treibend wird. Dabei erscheint es vom Höreindruck nicht ganz klar, wie viele Menschen an der Musik beteiligt sind (*Beschreibung 1, 2, 3, 5*). Es wirkt, als wäre an mehreren Stellen etwas zu bewerkstelligen, was auch den organisatorischen und perspektivischen Fragen von Bianca entspricht. Es gibt viel zu tun und zu entscheiden. Dementsprechend möchte Bianca ihre Betrachtung nicht auf diese Übergangsphase reduzieren, sondern darüber hinaus denken. Umbruch ist an der Tagesordnung, sie macht sich auf den Weg über den bestehenden Erfahrungsraum hinaus. *Ausbreitung* vollzieht

sich, hin zu neuen Stationen in Richtung Zukunft, wobei die Gegenwart weiter verstanden und behandelt werden soll. Die Improvisation ist relativ lang, ohne besonders starke Entwicklungseinschnitte. Alle Winkel werden in der musikalischen Fläche ergründet. Ebenso zeigt sich in der *Ausbreitung* auch der Bianca vertraute und gleichzeitig nicht immer von ihr gemochte Teil ihrer Lebensmethode von Anpassung und Zurückhaltung. Stabilisierung erfährt sie in der *Ausrüstung*, welche die Stärke in diesem Verhalten und Erleben zu unterstreichen vermag. Es kommt die Bedeutung des Leiden-Könnens in den Blick, wobei nun die Perspektive deutlich auf der Kompetenz liegen kann. Sie möchte die inneren Abläufe besser verstehen und nach Mechanismen suchen, um die eigenen Grenzen im positiven Sinne zu stärken, sodass sie sich in eine bewegliche Position begibt, die Freiheit und Bindung, Anpassung und Eigensinn ausbalancieren kann. Bianca ist in der Improvisation musikalisch mit vielen Instrumenten ausgerüstet, welche die Verwandlung unterstützen. Ihr ist bereits einiges an Veränderung gelungen. Sie benennt, dass sie als Sängerin ihre Stimme selten in die Improvisation eingebracht habe. Ausdruckswunsch und Ausrüstung hatten offenbar noch nicht die richtige Passung. Durch die Entwicklung fühlte sie sich jedoch ermutigt und hätte sich im Sinne einer erweiterten *Ausrüstung* für eine weitere Arbeit den Stimmeinsatz gut vorstellen können. Die Entdeckung der Improvisation bereicherte und dehnte ihre musikalischen Fähigkeiten aus und ermöglichte ihr durch die Verknüpfung mit und über die Sprache hinaus Erkenntnisgewinne, die sie in den Alltag hinübertragen konnte. Es zeichnet sich ein Grundverhältnis ab, das mit den nachfolgenden Polen formuliert werden kann:

ERKENNEN – BEFREIEN

Gegenüberstellung der beiden Grundverhältnisse

sich ANPASSEN – WACHSEN können
ERKENNEN – BEFREIEN

Im Grundverhältnis der Erstimprovisation wird die aktuelle Lebensmethode deutlicher und Möglichkeit einer Veränderung erscheint noch mehr hypothetisch als konkret gemacht. Das WACHSEN-Können betont die Ahnung,

dass das Können zur Aktion wird, lässt dies aber offen. So bleibt es auch musikalisch noch deutlich angepasster, auch wenn sich beispielsweise die musikalische Ausrüstung durch Instrumente nur geringfügig ändert. Die Musik ist geprägt von rhythmischen Motiven, die eine Anpassung leichter machen und zudem Sicherheit durch die Struktur geben können. Nach der kurzen Pause weist die Musik in Richtung des Wachsen-Könnens. Es herrscht mehr erkennbare Individualität, mehr Kommunikation und Lebendigkeit im Spiel. So führt diese Ahnung tatsächlich auch in das Grundverhältnis der Letztimprovisation. Sowohl das Erkennen als auch das Befreien sind bereits sehr aktive Formen. Sie spiegeln sich in der Musik durch mehr Selbstsicherheit und Gestaltung des Raumes sowie differenzierterem Ausdruck. Sie steigt intensiv in die Musik ein, ohne sich und die anderen darin zu verlieren. Bianca betont den Erkenntnisgewinn, den sie aus Musik und Gespräch zieht und kann sowohl sich selbst als auch neue, mögliche Entwicklungen darin erkennen. Dies unterstützt sie, sich von zu engen Vorgaben und Erwartungen zu distanzieren. Sie kann ihrem Gegenüber mit einer anderen Haltung begegnen und weniger unter negativen Aspekten von Hierarchien leiden. Dies zeigt sich auch in Bezug auf das Lehrer-Schüler-Verhältnis im Klavierunterricht bzw. den Prüfungen. Der eigene Weg, auch musikalisch, hat Ausdruck im freien Musizieren gefunden und wirkt auf den Alltag zurück. Die Erfahrung, dass es in der Improvisation keine Bewertung in Richtig oder Falsch gibt, bietet Freiheit und Sicherheit zugleich. Eine Sicherheit, die sich auch in sichererem Spiel ohne bzw. mit weniger körperlichen Symptomen wie das Schwitzen der Hände zeigt. In der Letztimprovisation nutzt sie passender Weise das Klavier für die Improvisation. Bianca beendet das Coaching, weil ein Umzug in eine andere Stadt kurz bevorsteht, auch wenn Sie noch keine endgültige Entscheidung getroffen hat, wohin es inhaltlich und räumlich gehen soll. Stärkere Formen der Selbstorganisation zeigen sich auch in der Musik. Die Tendenz geht in Richtung einer Selbstständigkeit, die sich aus Aufträgen entwickeln kann, die sie bisher gesammelt hat. Sie hätte sich gut noch einen längeren Prozess vorstellen können, von dem sie selbst ausgeht, dass er sie noch weiter bestärkt hätte ihren Weg zu gehen und ihre Ressourcen zu nutzen und zu erweitern sowie die Bewerkstelligung in den Alltag noch weiter zu begleiten. Die Möglichkeit der Improvisation hat sie auch für sich selbst zunehmend genutzt und ausgebaut. Perspektivisch hätte sie gerne auch noch die Stimme, ihr eigentliches Instrument, vermehrt eingesetzt, was in ih-

rem Erleben noch mehr Zeit gebraucht hätte. Den sicheren Raum innerhalb des Prozesses dafür angemessen zu gestalten, ist wegen der Rahmenbedingungen „Ende des Studiums“ und „Wegzug“ nicht mehr ausreichend gelungen und konnte nur noch angeregt werden.

6.1.3 Musiktherapeutisches Coaching mit Camilla

Camilla studiert Musikpädagogik, mit dem Hauptfach Violoncello. Sie befindet sich etwa ein Jahr vor Ende ihres Studiums. Sie beschreibt ihre Ursprungsfamilie als grundsätzlich musikalisch, jedoch ohne weitere Personen mit Musikerberuf. Gegen Ende des Studiums stellt sich ihr die Frage nach dem beruflichen Fortgang, eventuell dem Anstreben eines Masterstudiums. Nachdem sie die Musiktherapie bei einem Auslandsaufenthalt kennengelernt hat, ist sie neugierig geworden, hat begonnen sich näher zu informieren und beschlossen, das Coaching für sich in Anspruch nehmen zu wollen. Sie kommt ohne konkrete Fragestellung, möchte sich aber generell und offen mit sich selbst auseinandersetzen. Im Erstgespräch fallen als erste Schlaglichter die Familiensituation und allgemein die bisweilen als schwierig erscheinenden *Strukturen im Studium*.

Beschreibung und Rekonstruktion der Erstimprovisation mit Camilla

Ganzheit

Beschreibung 1

Das Stück beginnt sehr leise und vorsichtig, fast unsicher. Dennoch werden viele Töne genutzt.

Wo führt die Melodie hin? Möchte der Xylophon-Spieler allein spielen?

Der Klavierspieler kommt hinzu und versucht, den Mitspieler abzuholen und mit ihm zu gehen. Doch es scheint, als wäre es nicht gewollt. Die Musik vom Xylophon lässt zwischenzeitlich nach, beginnt wieder und versucht doch, [sich, *Anm. d. V.*] mit dem Klavier einzufinden. Der Xylophon-Spieler muss erleichtert sein, dass das Klavier seine Rhythmen teils übernimmt und ihm damit zeigt, dass er unterstützt wird und nicht alleine ist.

Beschreibung 2

Manchmal kaum hörbar, fast verschwindend, sodass man beim Hören wegträumt.

Wird ein Weg zueinander gefunden? (In dem direkten Kontakt, Kommunikation)

Zum Ende scheint mir mehr Zusammenspiel da gewesen zu sein.

Beim ersten Hören habe ich noch kein richtiges Bild von den Spielern bekommen.

Beschreibung 3

Ein kleines Häschen hüpf über den Weg. Wenn es stehen bleibt, wird sie von etwas aufgeholt, was stehen bleibt, wenn das Häschen weitergeht.

Das Häschen bemerkt, dass es gefolgt wird und geht schneller.

Jetzt kann das etwas nicht warten bis das Häschen stehen bleibt und geht ganz schnell hinterher.

Es wird eine Verfolgungsjagd

[Anm. d. V.: Beschreiberin ist muttersprachliche Niederländerin]

Beschreibung 4

Ein wildes Hin und Her

Niemals lange an einem Ort stehen bleiben

Das Klavier versucht den Mitspieler „einzufangen“

→ wegrennen

Plötzlich: beide befinden sich auf der gleichen Ebene, begegnen sich und kommunizieren

Eine Annäherung findet statt → ein Beschnuppern

Etwas Gemeinsames entsteht, keiner muss den anderen mehr einfangen

Von der Distanz zur Annäherung

Beschreibung 5

Fangenspiel mit Versteck-Elementen in teils bedrohlicher Atmosphäre. Es könnte etwas passieren, es passiert etwas? Dunkler Wald, Gegend in der man sich als Kind nicht aufhalten soll.

Hin und hergerissen sein.

Es findet sich ein gemeinsamer Weg, sehr zaghaft und vom „Großen“ (Klavier) ausgehend.

„Zusammen schaffen wir das“ und/oder „ich helfe Dir“. Der „Kleine“ (Xylophon) nimmt das Angebot zögerlich, aber dankend an.

Beschreibung 6

Sehr leise, zurückhaltend, gerade zu Beginn.

Dadurch, dass die leisen Töne sehr kurz angeschlagen werden & oft große Sprünge machen, wirkt die Musik sehr leicht, ich habe Assoziationen an einen kleinen Frosch, der von Blatt zu Blatt hüpfte im Teich, der recht flink ist & den man kaum sehen kann bemerkt.

Erst etwas später „traut“ die Musik sich, nachdrücklicher zu werden, wiederholt werden die selben Töne hintereinander angeschlagen: jemand scheint leise aber doch bestimmt etwas zu fordern.

Gegen Ende des Stückes erscheint die Musik weicher, in sich ruhender, verschwommener (vor allem durch das Klavier)

→ Ich denke an einen Wassertropfen, der in eine glatte Wasseroberfläche platscht & nun Kreise auf der Oberfläche bewirkt.

Alles in allem erscheint mir die Musik sehr zart, flüchtig, „schwer zu fassen“.

Beschreibung 7

Feine, zarte Fäden

ein liches Netz, tauglänzend

ein Gewimmel, Hin und Her,

Laufen, schaffen, bauen

Was machen wir denn da?

Entschleunigung

dann gehen zwei zusammen,

necken, plappern; sind

fort

Beschreibung 8

Die Szene (vor meinem inneren Auge) findet auf einem Spielplatz statt: Vater und Sohn verbringen dort Zeit mit Spielen und Entdecken.

Am Klettergerüst/Spielburg probiert Junior sich aus und wird vom Vater beobachtet, der auf ihn aufpasst. Manchmal sagt der Papa: „Achtung!“ oder

„Gut gemacht!“ Das spornt den Kleinen an, Neues, Höheres auszuprobieren, plötzlich sagt der Papa aber auch mal „Stop!“. Trotzig geht es hin und her. Dabei sind sie sich sehr nahe – die enge Beziehung bleibt bestehen. Nach dem finden sie etwas zum Spielen, was sie gemeinsam machen können/müssen, beispielsweise Wippen. Sie finden es toll! Rutsch... Die Szene endet.

Richtungsweisende Zusammenfassung

Hinter einer flüchtigen Zartheit und einer Vereinzelung entwickelt sich ein Miteinander, das sowohl von einem jagenden Hin- und Her als auch von einer unterstützenden Beziehung geprägt ist, sodass Erleichterung im Gemeinsamen entsteht.

Binnenregulierung

Es beginnt direkt, fast unvermittelt. Das Spiel vieler Einzeltöne vermittelt den Eindruck von etwas Lebendigem, dabei auch Unstetem, so wie ein Häschen (*Beschreibung 3*) oder ein Frosch (*Beschreibung 6*), flink und nicht zu fangen. Es wird fröhlich ausprobiert (*Beschreibung 8*) und bleibt dennoch schwer zu fassen (*Beschreibung 6*). Das Gefühl von einem deutlichen Hin und Her (gerissen sein) (*Beschreibung 4, 5, 7*) unterstreicht die Unsicherheit, ob es nach dem zarten Beginn einen Weg zu einem Miteinander geben (*Beschreibung 2*) kann oder ob doch jeder für sich bleiben möchte (*Beschreibung 1*). Ist es eine Art Frage-Antwort-Spiel oder wird ein Spiegel vorgezeigt? Einer reagiert auf den anderen, läuft ihm hinterher, rennt wieder weg, wie bei einer Verfolgungsjagd (*Beschreibung 3, 4*). Auf musikalischer Ebene bleibt das Spiel punkthaft, hüpfend, wird immer wieder schneller, bis es zu einem Insistieren, einem Dialog ohne direkt spürbare Kompromissbereitschaft kommt. Musikalisch bleibt der Ambitus eher klein, es wird viel in der höheren Lage gespielt, ebenso bleibt es dynamisch eher im unteren Bereich. Die Tonwiederholungen bei 01:20 führen schließlich in einen Übergang, wenn um 01:30 ein Moment eines gemeinsamen Rhythmus, eines sich Beschnupperns (*Beschreibung 4*) entstehen kann und Erleichterung (*Beschreibung 1*) oder Entschleunigung (*Beschreibung 7*) spürbar wird, weil Hilfe zaghaft angenommen werden kann (*Beschreibung 5*). Es kommt bei 01:55 zu einer deutlichen musikalischen Annäherung, in der sich einer der beiden kurzzeitig aufzulösen scheint. Daraus entwickelt sich jedoch eine neue Suchbewegung und schließ-

lich ein erneutes und deutliches Auftauchen des Anderen. Hier ändert sich etwas der Charakter der Musik, sie wird langsamer, flächiger (wenn der Wassertropfen sich mit der Wasseroberfläche vereint (*Beschreibung 6*)), fließender, einhüllender. So als würden Vater und Sohn etwas Gemeinsames finden, das ihnen Freude macht (*Beschreibung 8*). Tonrepetitionen prägen den letzten Teil, bis bei 02:58 eine aufsteigende Klavierlinie das Ende ankündigt. Auch wenn die Musik zum Ende eher „verschwindet“ und sich in den letzten Akkorden und einzelnen Tönen ausschleicht, bleiben dort, wo Bilder entstanden und greifbar geworden sind, positive Merkmale wie Unterstützung (*Beschreibung 1*), mehr Zusammenspiel (*Beschreibung 2, 5*), Annäherung (*Beschreibung 4*) und gemeinsames Gehen oder Spielen zweier Gestalten (*Beschreibung 7, 8*).

Transformation

Konkrete Anliegen liegen nur sehr allgemein formuliert vor, vielmehr erscheint ein grundsätzliches Interesse von Camilla an der musiktherapeutischen Arbeit. Der Weg führt immer wieder über die Musik, das Gespräch bleibt eher im Hintergrund. In einem „Es ist alles gut“, das mehrfach vorkommt, spiegelt sich eine Diskrepanz zwischen Unterstützung suchen und diese (noch) nicht einfordern oder annehmen (können), insbesondere da das Coaching ein freiwilliges Angebot ist. Hier können zum einen Gegenübertragungsgefühle von Abwehr erkennbar werden und gleichzeitig stellt sich die Fragen nach angemessenen Zugangsmöglichkeiten, um eventuell Dahinterstehendem behutsam Raum zu geben. Der Übergang vom Gespräch in die Musik ermöglicht Camilla spürbar ein deutlicheres Wahrnehmen ihrer derzeitigen Situation. Ein Einstieg mit konkreten Spielideen, die Potenzial und gleichsam genügend Distanz bereitstellen, schafft Raum zum musikalischen Probeden und ermutigt sie zum Finden von Themen und zum Entdecken der Improvisation.

Daraus ergeben sich um die konkrete Prüfungszeit Themen zur Examensvorbereitung. Diese reichen von Zeitmanagement über die strukturelle Unterstützung beim Aufbau einer Examensarbeit bis zu den Themen Auftrittsangst bzw. Nervosität oder Stressabbau während des Studiums allgemein und möglichen konkreten Strategien z. B. anhand von mentalen Übestrategien. Verbunden mit der Prüfungsvorbereitung ist auch eine als problematisch erlebte Beziehung zum Hauptfachlehrenden. Diese Beziehung gestaltet sich als schwierig, da in Camillas Wahrnehmung teilweise (zu) wenig Kommunikation statt-

finde. Sie bezeichnet es als innerhalb des Studiengangs verbreitete Annahme, dass dieser Lehrende Studierende nach Sympathie zu bevorzugen scheine. Entstandene Konfliktsituationen können in der Improvisation gut aufgefangen, verstanden und für neue Begegnungen und Gespräche vorbereitet werden. Wichtig erscheint zunächst die Bestätigung bzw. das Annehmen ihres Handelns und der eigenen Meinung. In diesem Sinne dient ihr das Coaching auch als Möglichkeit, dem Ärger Luft zu machen, ehe eine Betrachtung aus der Distanz anschließen kann.

Da in künstlerisch orientierten Studienfächern der Übergang in die Wissenschaft oftmals wenig leicht erscheint, sind Planung, Aufbau und Durchführung der Bachelorarbeit ebenfalls Bestandteil des Coachings. Wiederum zeigt sich hier für Camilla die Frage des Zueinanderkommens von Vorstellungen, Erfahrungen und Erwartungen, die auch in den Beschreibungen auftaucht.

Nach der letzten Prüfung bleiben Unzufriedenheit mit der Note und dem Ablauf der Prüfung sowie die Schwierigkeiten mit dem Lehrenden und seinem Benehmen. Das hinterlässt bei ihr ein grundsätzliches Missgefühl bezüglich des Studiums an der Institution, das sie von daher niemandem weiterempfehlen würde. Zum einen, da es inhaltlich und strukturell nicht erschöpfend sei, zum anderen, weil die Anerkennung der Institution ihr nicht als hoch erscheint, was sie bei Bewerbungen für anknüpfende Masterstudien gespiegelt bekommen habe. Diese Situation wird im Coaching aufgegriffen, indem Camilla mit ihren Wünschen und Bedürfnissen in den Mittelpunkt gestellt wird, um von dort aus nach für sie erkennbaren Möglichkeiten zu schauen. [*Eine genauere Beschreibung dieser Situation erfolgt bei der Beschreibung der Letztimprovisation, die gleichsam die letzte Coaching-Sitzung darstellte.*] Ein weiterer Aspekt des Coachings und damit verbundener Zugang Camillas zu sich selbst, ihren Zielen und Wünschen ergibt sich über ihr Interesse, die eigene Familiensituation und ihren Platz im Familiensystem genauer zu betrachten. Auch darin zeigt sich die Suche nach dem Eigenen. Die Musik liege in der Familie, zum Bruder bestehe eine besondere Beziehung, zwischen Nähe und konkurrierenden Anteilen; sie sei jedoch diejenige, die einen professionellen Weg eingeschlagen habe. Hier schaffen an Aufstellungsarbeit orientierte Methoden einen Überblick, sodass bei wenig Anknüpfung im Gespräch immer wieder Übergänge in die Musik erfolgen können, die dann oftmals als sehr passend beschrieben werden. Das „eigene“ Instrument taucht allerdings im gesamten Prozess nicht auf, auch wenn es inhaltlich z. B. bei

der Frage nach Auftrittsvorbereitung benannt wird. Auf dieser Ebene zeigt sie sich mit ihrem (musikalischen) Weg zufrieden, den sie zudem bei einem Auslandsaufenthalt bestätigt bekommen habe.

Auf musikalischer Ebene ist mehrfach ein „Hineinfallen“ in die Musik, in die Improvisationen zu bemerken. Etwas – in den Beschreibungen als „schwer zu fassen“ (*Beschreibung 6*) oder als eine „Verfolgungsjagd“ (*Beschreibung 3*) beschrieben – von dem nicht klar wird, wohin es führen kann oder soll. Dem Zugang zur freien Improvisation stehen immer wieder musikalische Vorerfahrungen und Erwartungen gegenüber, die auch als solche benannt werden. Die Frage, wo es hingehen könnte und ob ein gemeinsamer Weg beschritten werden kann, taucht mehrfach in den Beschreibungen auf. Camilla befindet sich gegen Ende des Studiums, so dass Fragen des (Lebens-) Weges bedeutsam sind. Fragen nach beruflichen Perspektiven, nach einem möglichen Masterstudium sowie nach einem persönlichen Lebensentwurf stehen im Raum.

Rekonstruktion

Die anfängliche Uneindeutigkeit in den Beschreibungen entwickelt sich zu einem Gefühl von Unterstützung und Gemeinsamkeit im entstehenden Spiel, die jedoch wiederum nicht eindeutig wahrnehmbar zu sein scheint, etwas, das sich ebenso im Prozess der gemeinsamen Arbeit zeigt. Es scheint mehrfach *doch kein* Anliegen zu geben, das Camilla bearbeiten möchte. Zunächst bleibt es noch offen, ob ein Zugang über die Improvisation eine Unterstützung möglich bzw. annehmbar macht. Die von ihr so gefühlte Abhängigkeit von den Bedingungen im Studium, wie der Beziehung zum Hauptfachlehrenden führt zur Gestaltlogik der *Einwirkung*. Diese ist hier überwiegend von außen spürbar. Im musikalischen Prozess gelingt es, den aktiven Pol der Einwirkung zu stärken, selbst zu agieren, Lebendigkeit zu vermitteln und neue Perspektiven zu erahnen. Ähnlich werden in der polaren Ergänzung, der *Anordnung*, die passive und die aktive Ausformung deutlich. Die stärkende Wirkung ordnender Strukturen erlebt Camilla als wohltuend. Das Strukturierende taucht immer wieder als Bedürfnis auf. Struktur schaffe ihr zudem Sicherheit. Sie selbst beschreibt ausgeprägte Struktur vor allem in ihrem beruflich orientierten Terminplan. Diese sei dort nötig und gelinge ihr im Alltag gut. Im privaten Bereich fehle diese oftmals und sie erlebt damit Bereiche, in denen die Anordnung weniger leicht umsetzbar erscheint, wo Pläne nicht so gelingen, wie sie es sich vorgestellt hat. Sie selbst beschreibt die Mu-

sik im Nachhinein ab dem Moment als wohltuend, als die Spieler*innen sich rhythmisch gefunden haben und eine kompositorisch klarere Struktur entstanden ist. Eine Abgrenzung nach außen durch ein „alles ist in Ordnung“ lässt in den Worten ebenfalls das Bedürfnis gegenüber dem inkongruent Erlebten aufleuchten und weist nochmals auf die Musik, in welcher der Ausgleich möglich wird. Auf diese Weise erscheint die gegenseitig sich beeinflussende Wirkung der beiden Pole gut nachvollziehbar.

In der Gestaltlogik der *Ausbreitung* zeichnet sich der Wunsch nach mehr oder auch nach idealeren Vorstellungen ab, wie die Situation in Camillas Wahrnehmung angemessener, gerechter oder auch glücklicher sein könnte. Zudem scheint das seelische Geschehen im musikalischen Ausdruck durchzogen von dem Wunsch, einander bzw. zueinander finden zu wollen. Einiges erscheint jedoch nur „angerissen“ und etwas bleibt an der Oberfläche, was die *Ausbreitung* einzuschränken scheint. Eine Stabilisierung kann von der *Ausrüstung* ausgehen. Auf der Ebene von Erfahrung und Wissen hat sich Camilla eine umfassende Ausrüstung zusammengefügt. Dennoch scheint diese an einigen Stellen noch nicht hinreichend zu sein. Sie strebt nach mehr Verfügbarkeit ihrer Stärken, um diese in möglichst allen Situationen einsetzen zu können. Unterschiedliche Erfahrung, auch in spieltechnischer Weise können hingegen zu Unsicherheit oder einem erlebten Mangel an passender Ausrüstung führen. Diese Sicherheit ist es jedoch, die ihr bei Auftritten gut tut, musikalisch-technisch, vor allem jedoch als atmosphärische Sicherheit. Innere Bilder verbunden mit dem Probandeln und der Bewertungsfreiheit in den Improvisationen helfen hier, indem sie mit positiven Bildern und Erfahrungen verankert werden. Camilla beschreibt im Verlauf eine Konfliktsituation mit ihrem Hauptfachlehrenden, aus der sie jedoch für sich als „stark“ hinausgehen kann. Dennoch bleibt die Enttäuschung über dessen Verhalten in der Prüfung und die damit verbundene Unzufriedenheit über die Note sowie das Gefühl, ihr Studium niemandem weiterempfehlen zu können.

In der Notwendigkeit einer tragfähigen Balancierung wird das Zusammenwirken der Gestaltfaktoren deutlich.

Camilla hat sich im Rahmen ihres Studiums fachlich bereits viel zu eigen gemacht und dieses mit ihren inneren Vorstellungen verknüpft. Die Ebene der *Aneignung* zeigt sich weiterführend in ihrer Identifikation damit und im Festhalten an diesen Vorstellungen sowie dem Wunsch, diese bestätigt zu bekommen und sich dem Gegenüber nicht ausgeliefert zu fühlen. Diese Bestä-

tigung gelingt in der Improvisation im Sich-aufeinander-Einlassen und Finden einer Gemeinsamkeit im Rhythmischen, das sie als wohltuend erlebt und das gleichbleibend sowie wandelbar zugleich ist. Die polar ergänzende *Umbildung* lässt sich mit dem Bild der Verfolgungsjagd (*Beschreibung 3*) verbinden, die kein erfahrbares Ziel hat, sondern in diesem Bild stehen bleibt und eine Umstrukturierung zu behindern scheint. Der Prozess selbst enthält immer wieder größere Pausen – er wirkt unverbunden, so wie auch die inhaltliche Arbeit oftmals unverbunden erscheint, unverbunden mit sich, mit einem tatsächlichen Anliegen. Verbunden jedoch möglicherweise mit der Sorge, die eine Veränderung mit sich bringen könnte, vielleicht der Verlust von etwas Typischem oder Eigenem, auch bezogen auf von außen anstehende Umstrukturierung durch das Ende des Studiums. Die mehrfach auftauchende schwierige Fassbarkeit der Improvisation, auch als „Hin und Her“ beschrieben, spiegelt sich in einem Grundverhältnis wider, das sich mit den folgenden Polen beschreiben lässt:

VERSCHLOSSENHEIT – ÖFFNUNG suchen

Beschreibung und Rekonstruktion der Letztimprovisation mit Camilla

Camillas Letztimprovisation fand auch in der tatsächlich letzten Sitzung des Coachings statt. Geplant waren zunächst noch zwei weitere Sitzungen, jedoch entschied sich die Probandin an dieser Stelle, das Coaching zu beenden, sie habe kein weiteres Anliegen, es sei alles in Ordnung. Nach den letzten Prüfungen wolle sie sich nun auf ihren beruflichen Fortgang konzentrieren. Sie wolle das Kapitel des Studiums abschließen, in dem sie sich oftmals nicht gerecht behandelt gefühlt habe. Zu diesem Gestaltschluss gehöre für sie auch, das Coaching zu beenden. Es habe zwar nicht direkt mit ihrem Studium zu tun, sei jedoch so nah daran gekoppelt, dass sie für sich diesen Abstand brauche. Sie gab noch eine kurze mündliche Rückmeldung über Erfahrungen, die sie gemacht und Erkenntnisse, die sie bereichernd für sich gewonnen habe und die sie von nun an nutzen würde, wie der Zugang zur Improvisation über konkrete Spielideen oder der systemisch orientierte Blick auf Situationen oder Entscheidungsfragen, der dann in die Musik führen könne bzw. aus ihr heraus auch neue Gedanken entstünden.

Ganzheit

Beschreibung 1

Selbstsicher, spielerisch,

Jahrmarktsituation: Kettenkarussell und Spielautomaten; die Jahrmarktstimmung kippt in eine Bedrohung - häufiges Umschauen/Kontrollieren.

Nach einiger Zeit löst sich die bedrohliche Stimmung und es kommt zur Erleichterung.

Ist etwas passiert?

Beschreibung 2

Ein Spiel, das beim erstmaligen Hören zunächst an einen Tanz erinnert. Sich aufeinander richten und seinem eigenen Spiel folgen, wechseln sich gefühlt ab.

Es gibt immer wieder Wendungen im Spiel, die neue Richtungen hinein bringen.

Es gibt was Freies im Spiel, dann einen traurigen Teil, einen Teil, in dem Ärger spürbar wird und zum Schluss ist auch noch Verspieltes dabei.

Beschreibung 3

Zwei Kinder spielen zusammen auf ein[em] Waldweg. Sie sehen ein kleines Blatt auf dem Boden liegen und beobachten es, indem sie es umkreisen. Der Wind kommt und weht dieses Blatt weg, die beiden Kinder entscheiden sich, das Blatt zu verfolgen. Sie rennen hinterher, aber das Blatt geht immer weiter weg. Wenn [Als, *Anm. d. V.*] das Blatt verschwunden ist, bemerken die Kinder zum ersten Mal ihre Umgebung. Sie haben sich verlaufen. Beide bekommen Angst und wissen nicht, was sie tun sollen. Eines der Kinder kann sich beruhigen und wird wieder mutiger und sagt zum anderen Kind, dass es ihm folgen soll.

Das andere Kind hat immer noch Angst, aber folgt trotzdem. Langsam, aber sicher wird der Weg wieder bekannter, aber dann rutschen die Kinder einen Hügel runter und sind verwirrt. Die Angst kommt wieder hoch, aber das mutige Kind nimmt den Vortritt und schafft sie wieder sicher am [an den, *Anm. d. V.*] Anfang zum Waldweg.

Dann ist der Traum zu Ende.

[*Anm. d. V.*: Die Beschreiberin ist muttersprachliche Niederländerin]

Beschreibung 4

Es klingt sehr festgefahren, ziellos dauergespielt, anfangs wenig Kontakt mit dem Mitspieler, leicht kindlich. Während des Spiels kommt mir die Frage: Wie lange der Patient das aushält und in seinem Trott bleibt? Oder bricht er doch noch aus?

Als die Chimes erklingen, ändert sich tatsächlich ein wenig die Musik. Das Klavier kommt mehr in den Vordergrund, das Spiel des Xylophons entspannt sich allmählich und lässt sich auf das Klavier ein. Die hellen Töne der Chimes lassen aufblicken und erhellen die Stimmung.

Beschreibung 5

Zu Beginn sehr verspielt, springend, fröhlich und rhythmisch

Frage – Antwort, aber auch:

Nachahmung & aufeinander eingehen

gemeinsames Spielen

Stimmung ändert sich = erwachsen werden?

= Anflug von Verzweiflung?

→ irgendetwas hat sich verändert!

Xylophon gönnt sich längere Pausen, bleibt aber sprunghaft.

Die Chimes bringen Helligkeit ins Spiel.

Es wird ruhiger und klingt langsam aus.

Beschreibung 6

Auf geht's!

Verstecken spielen

Hin und her laufen

Fugato oder Ballspiel?

Wo ist Herr Poulenc?

gemeinsam unterwegs

jeder weiß, was zu tun ist.

Begleite mich.

Filmmusik

musikalische Weltreise

Wo soll's denn eigentlich hingehen?

Beschreibung 7

Anfangs wirkt die Musik auf mich sehr heiter & unbeschwert.

Ich muss an einen jungen Grashüpfer denken, der morgens durchs taufrische Gras hüpf.

Ich freu mich, als sich ein gemeinsames Spiel mit dem Klavier ergibt, gleichzeitig frage ich mich, ob die Musik jetzt weiter so vor sich hin plätschert & völlig nichts-sagend verklingt.

Deshalb bin ich fast erleichtert, als es rhythmischer wird & ein paar spannungsreiche, dissonante Klänge sich hinzugesellen. Am Ende kommt es mir geradezu verzaubert vor & mir gefallen die sich auffächernden Klänge des Klaviers.

Jetzt muss ich an ein großes, kunstvolles Spinnennetz denken, das noch voller Tau ist & in der Sonne glitzert.

Beschreibung 8

Es ist sehr schwierig (oder fast unmöglich), das Wesen (den Spieler) [*Anm. d. V.:* den Xylophon-Spieler] bei sich zu haben.

Der Spieler → assoziiert als wie Hase oder ein kindlicher, infantiles Wesen.

Hüpfend, hin und her, dorthin und wieder zurück

Fernweh nach Abenteuer, Risiko

Eine lange Reise nach spannender Zwischenwelt.

Risikobereit, sogar risikofreudig.

Sehr neugierig.

Das Wesen kann wirklich nicht bei einer Sache (wie bei einer Welt) bleiben.

Irgendwo zu bleiben fällt ihm schwer.

Auf dem Weg findet das Wesen immer wieder etwas Neues und verfolgt es weiter.

Das Wesen begegnet kurz einer Gefahr, aber die Gefahr ist doch interessant für das Wesen.

[*Anm. d. V.:* Die Beschreiberin ist muttersprachliche Koreanerin]

Richtungsweisende Zusammenfassung

Ein kindlich buntes, bewegtes Treiben beschreibt den spielerischen Beginn, der sich in etwas bedrohlich Erscheinendes entwickelt, das mit Mut und Risikobereitschaft überwunden wird, ohne dass am Ende ganz klar ist, was ei-

gentlich los war. Sei es eine reale oder vorgestellte Reise, sie endet mit Aufhellung und Ruhe.

Binnenregulierung

Die Musik beginnt mit dem Einsatz kurzer Einzeltöne des Xylophons. Vom Klavier folgen rasch Einzeltöne nach. Es entsteht eine Art zweistimmiges gemeinsames Spiel, wie ein kindliches Spiel (*Beschreibung 3, 5, 6*), ein junger Grashüpfer (*Beschreibung 7*) oder ein Tanz (*Beschreibung 2*). Kleine motivische Imitationen sind ab 00:30 verstärkt erkennbar, wie Frage und Antwortmotive mit Bezug zueinander. Die Spieler nutzen relativ wenig Tonmaterial bzw. Tonumfang. Es folgen daraufhin schnelle Wechsel, auf- und absteigende musikalische Motive, ohne festen Rhythmus. Ab 01:10 beginnt das Klavier den Einzeltönen mit mehr Klang etwas entgegen zu setzen. Schnelle repetitive Rhythmen entstehen und lösen sich ab 01:38 wieder auf. Einzelne Töne der Chimes sind Anzeichen einer kleinen Veränderung. Im gemeinsamen Spiel wird das Verlassen der tonalen Bezogenheit deutlicher und kann als freies Ausprobieren im Spiel erlebt werden. Es kann jedoch auch neutraler als „nichts-sagend“ (*Beschreibung 7*) oder als Dahinplätschern (*Beschreibung 7*) wahrgenommen werden und ebenso als eine unklare Veränderung oder als eine Jahrmarktstimmung, die in etwas Bedrohliches kippt (*Beschreibung 1*) und die zunächst frei spielenden Kinder Angst empfinden lässt (*Beschreibung 3*). Ebenso lässt es sich als Trauer und Ärger (*Beschreibung 2*) sowie Verzweiflung (*Beschreibung 5*) erahnen.

Ein Mischung aus Statik und Repetition ab 02:07 wirft die Frage nach *Herrn Poulenc?* (*Beschreibung 6*) auf. Die musikalischen Wechsel bzw. das in den Bildern auftauchende Hin- und Her (*Beschreibung 6, 8*) zeigt sich besonders deutlich in *Beschreibung 3*, wenn die Kinder den Weg scheinbar finden und dann doch wieder die Angst dazukommt. Durch die schnellen begleitenden rhythmischen Akkorde verfestigt sich eine bi-tonale Wirkung. Schließlich vereint das Klavier rhythmische und melodiöse Aspekte, nutzt auf- und absteigende Linien, wobei die Rhythmik vordergründig bleibt. Die Musik entwickelt sich nicht konsequent zu einem gemeinsamen Spiel, aber immer wieder ist ein Sich-Annähern und Sich-Entfernen hörbar, es gibt gegenseitige Imitationsversuche, „jeder weiß, was zu tun ist“ (*Beschreibung 6*). Bei 03:32 ändert sich das Spiel. Die häufigen Wendungen im Spiel eröffnen zwar einerseits neue Richtungen (*Beschreibung 2*), andererseits zeigt sich auch im Dau-

erwechsel eine Verfestigung (*Beschreibung 4*). Vom Klavier kommen erneut weite Klänge, das Spiel geht zuweilen aus der rhythmischen Präsenz und öffnet stattdessen einen Klangraum. Ein Glissando vom Xylophon bei 03:44 hat die Wirkung einer kleinen (Atem-)Pause. Der Zusammenhang scheint verloren. Die ab 04:12 auftauchenden Arpeggien des Klaviers scheinen das Xylophon verdrängen zu wollen, bis bei 04:27 deutlich die Chimes hinzu kommen und schließlich das Xylophon wieder stärker auftaucht, wieder prominenter wird und auch der Ambitus erweitert wird. Die Veränderung wird positiv aufgenommen (*Beschreibung 4, 7*), kann aber auch Sorge bereiten (*Beschreibung 5*). Eine kleine harmonische Wendung bei 04:52, eine Art „spanisch“ anmutendes Motiv, leitet das Ende ein, welches dann relativ spontan und schnell kommt, das Xylophon wird langsamer, verschwindet aus dem Klang, ein paar ruhige (*Beschreibung 5*) Klavierakkorde gestalten das Ende sanft und wieder harmonisch, die „musikalische Weltreise“ (*Beschreibung 6*) nach „spannender Zwischenwelt“ (*Beschreibung 8*) ist vorbei. Selbst die Gefahr kann interessant sein (*Beschreibung 8*). Hellere Stimmung (*Beschreibung 4, 5*) und Erleichterung (*Beschreibung 1*) sind spürbar, als wäre nichts passiert (*Beschreibung 1*). Die Kinder kommen wieder zum Ausgangspunkt zurück und der Traum ist zu Ende (*Beschreibung 3*), der Abschluss gelingt durch Harmonie.

Transformation

In den Texten liegen szenische Bilder mit deutlich auf die Musik bezogenen Beschreibungen übereinander. Gemeinsam ist allen eine gewisse Sprunghaftigkeit, die teilweise mit Leichtigkeit, teilweise mit Verfestigung verbunden ist, wie eine Suche nach Sicherheit. Zum Ende der Musik löst sich all das wieder auf, es entsteht Erleichterung. Dennoch scheint eine „Lösung“ noch nicht gefunden. Unklar bleibt, wo es hingehen soll (*Beschreibung 6*).

Diese Unklarheit zeigt sich auch im realen Prozess. Zum einen ist die Situation am Ende des Studiums unklar, als Prüfungsphase bzw. Zukunftsplanung. Zum anderen scheint sich diese Unklarheit auch im Anliegen bzw. im „Nicht-finden“ eines konkreten Anliegens widerzuspiegeln. Es bleibt etwas an der Oberfläche stecken. Eine vorsichtige Suche nach sich selbst und den Ursprüngen ergibt sich im Blick auf die Herkunftsfamilie. Die gegenwärtige

Situation ist bestimmt von Prüfungsvorbereitungen und der Durchführungen sowie mit dem Umgang der erreichten Ergebnisse.

Camilla ist mit den Ergebnissen ihres Examens nicht zufrieden und rechnet im Gespräch sozusagen mit der Institution ab, was als musikalische Übertragung bereits in anderen Improvisationen angeklungen ist. Sie vergleicht die Anforderungen und Aufwände in den unterschiedlichen Fachbereichen und die entsprechenden Studierenden mit sich und ihrem Können. Kränkungen müssen erkannt und verwandelt werden, so wie schließlich auch die beängstigende Situation der Kinder (*Beschreibung 3*) durch das Erwachen aus dem Traum verwandelt wird.

Für die eigene Zukunft kommen keine ganz konkreten Fragen auf, es werden jedoch Möglichkeiten zusammen gestellt, die ihre Unentschiedenheit (Hin und Her in der Musik) und ihre Fragen verdeutlichen. Soll sie direkt ins Arbeitsleben wechseln, ein weiteres Studium anschließen, das die Musik zwar weiterhin nutzt, aber in einen anderen Kontext stellt oder soll sie noch einmal ins Ausland gehen, um die dortigen Erfahrungen zu vertiefen oder auch um sich einfach noch einmal mehr Zeit zu geben? In dieser Unentschiedenheit bleibt Camilla deutlich stecken (festgefahren, *Beschreibung 4*). Ihr selbst gelingt es kaum, ihre Improvisation selbst mit Worten zu beschreiben oder das darin und damit Erlebte für sich zu finden. Wichtig erschiene es für sie hier, diese Möglichkeiten für sich zunächst überhaupt zu spüren und dem Ganzen wieder den (kindlichen) Spielraum zu(rück) zu geben, wie er in den Beschreibungen mehrfach auftaucht. Das Positive des Spiels, das Über-Grenzen-Gehen oder der Wechsel zwischen Situationen und Rollen könnte die Starre wieder aufweichen, damit zu es einem Ausbrechen aus dem Trott (*Beschreibung 4*) führen kann und neue Wendungen möglich würden (*Beschreibung 2*). Es bedarf durchaus Risikobereitschaft (*Beschreibung 8*), sich auf eine (musikalische) Weltreise (*Beschreibung 6*) oder auch auf die persönliche „Weltreise“ zu begeben. Diese im Blick, war es eine methodische Wendung zum Abschluss des Prozesses, sie selbst mit den eigenen Bedürfnissen, Sorgen, Möglichkeiten oder Plänen in den Mittelpunkt zu stellen, der zu einer Öffnung geführt hat, die sich auch in den Beschreibungen mehrfach als eine Auf- oder Erhellung zeigt (*Beschreibung 1, 4, 5, 7*). Auch wenn damit noch keine Lösung parat ist, kann die Unsicherheit oder Unentschiedenheit in der Musik einen Raum oder gar Container finden. Dieser kann den notwendigen

Halt anbieten oder anbahnen, um dem überhaupt gewahr zu werden, ehe ein tatsächliches Bewerkstelligen in den Möglichkeitsraum gelangt.

Rekonstruktion

Die Gestaltlogik der *Aneignung* erscheint auf den ersten Blick gut nachvollziehbar. Camilla unterstreicht zum Ende des Prozesses, insbesondere in den letzten beiden Sitzungen ihren musikalischen Werdegang und ihr Überverhalten sowie ihre Vorbereitungen auf das Examenskonzert. Sie hat seit ihrer Kindheit intensiv Cello geübt und sich darüber hinaus musiktheoretisches und -praktisches Wissen zu eigen gemacht. Camilla verbindet diese Darstellungen zum einen mit einer Abgrenzung zu anderen Studierenden und Studienfächern, die aus ihrer Sicht weniger Aufwand beutetet hätten. Zum anderen kritisiert sie den Ablauf ihrer Prüfung und hauptsächlich den Umgang ihres Hauptfachlehrers mit ihr und der Situation. Sie stellt das eigene Erarbeiten von Können institutionellen Außenbedingungen gegenüber, einer Art Bestimmt-Werdens von außen, ohne eine Möglichkeit ihrer Einflussnahme, was ein intensives Gefühl von Ungerechtigkeit hervorgerufen hat. Zu diesem Bild passt auch ihre Unentschiedenheit in Bezug auf ihr Herangehen und ihr Spiel in den Improvisationen. Immer wieder kein Anliegen zu haben, macht eine Art „Verkleben“ wahrnehmbar, so wie auch die Betonung der von ihr als ungerecht empfundenen Situation im Studium zu einer Verfestigung geführt zu haben scheint, die sich zu Anfang nicht leicht verwandeln lässt. Auch in den Übergängen von Musik und Sprache ist Camilla sehr zurückhaltend. Mithilfe der Methode des Reframings (vgl. Schwing/Fryszter 2010, 242 ff.) gelangen jedoch erste Schritte, diese Verfestigung wieder aufzulösen. Camilla erkennt eigene Stärken im Umgang mit der Situation und kann die Erfahrungen für ähnliche Situationen, in die sie zukünftig geraten könnte, nutzen. Indem sie sich mit dem Ergebnis ihrer Prüfung auseinandersetzen muss, um nicht allein in der Abwehr zu verharren und die Gestalt des Studiums an dieser Stelle nicht gut schließen zu können, beginnt die *Umbildung*. Diesen Gegenpol noch deutlicher zu stärken gelingt in der gemeinsamen Arbeit nicht, da es, aufgrund des Endes des Studiums und dazwischenliegender Krankheit sowie des erforderlichen Umzugs Camillas, zu keiner weiteren Sitzung und damit zu keinem geplanten Abschluss kommt. Da sich der Abschluss inhaltlich allerdings bereits in den letzten Sitzungen ankündigte, kommt der tatsächliche Abschluss nicht völlig unerwartet. Dies auszudrücken gelang zwar

nicht, doch brachte Camilla keine weiteren Themen von sich aus ein, strahlte Unentschiedenheit oder zuweilen Abgrenzung vom Prozess aus. Dennoch erscheinen mögliche Perspektiven angeregt zu sein und es können, wie in der letzten Sitzung geschehen, mögliche Entwicklungsrichtungen aufgezeigt und angeregt werden, mit denen Camilla selbstständig weitergehen kann. Das Gefühl, den Bedingungen des Studiums unterworfen zu sein, ist stark vorhanden. Handlungsalternativen konnte Camilla in der jeweiligen Situation schwerlich anwenden. Sie empfindet aktuell wenig Gestaltungsspielraum, wenig Möglichkeit zur *Einwirkung*, kann die Situationen jedoch nachträglich reflektieren und nutzt eigene Erfahrungen aus ihrem Auslandsaufenthalt. Allerdings bleibt es auch hier vor allem, mit dem Erfahrenen zu leben und die Konsequenzen zu ziehen bzw. neue Ideen für zukünftige Situationen daraus zu entwickeln. Rückwirkend sind Veränderungen nun einmal nicht möglich. Die Einordnung und Bearbeitung auf emotionaler Ebene ist hier wichtig, sodass der Umgang mit Kränkungen erfolgen kann, ohne dass immer wieder Reste zurückbleiben. Somit zeigt sich in diesem Ordnen die Gestaltlogik der *Anordnung* so, wie sich Camilla auch selbst beschreibt – einerseits als chaotisch in alltäglichen, privaten Situationen, andererseits herrsche in beruflichen Situationen und besonders in der Terminplanung große Ordnung. Die Ausprägungen der *Anordnung* sind beide vorhanden. Die Suche nach der eigenen (Lebens-)Ordnung ist deutlich und im Sinne der Zukunftsplanung auch nachvollziehbar. Auch bisweilen vermeidende Aspekte lassen sich auf eine Formung der Anordnung beziehen. Dabei ist sie bestrebt, darauf zu achten, was sie selbst will, wie sie sich selbst sieht und gesehen werden möchte. Der Blick auf die Herkunftsfamilie kann sie hier unterstützen. So wird es für sie ein Anliegen, mehr Ordnung in das Verhältnis zum Bruder zu bringen. In Bezug auf das Studium erarbeitet sich Camilla im gemeinsamen Prozess Strategien für das Üben und den Umgang mit Stresssituationen, versucht diese neu einzuordnen und damit die herausfordernden Situationen zu überwinden. Das gelingt ihr beispielsweise durch mentale Übetekniken bei schwierigen Stellen im Cellospiel. In ihrem Auslandsaufenthalt habe sie sich mit ihrem dortigen Lehrer und dem Unterricht wohlgeföhlt. Sie hat Erfahrungen gemacht, die sie gerne wieder erleben und ins Jetzt übertragen würde. In diesem Sinne ist die *Ausbreitung* eine Sehnsucht, es ist allerdings auch bereits etwas gestaltet, wo für sie dieses Mehr längst spürbar ist. So hat sie im gemeinsamen Prozess auch auf musikalischer Ebene festgezurte Strukturen

überwunden und im freien Spiel ein Mehr an Möglichkeiten erfahren, das nicht festgelegt ist auf richtige und falsche Noten, sondern Grenzen überwinden lässt und neue klangliche und spielerische Erfahrungen zulässt. Diese Gelegenheit erweitert den eigenen Spielraum, nicht nur musikalisch, sondern auch in Bezug auf Überlegungen für Wege nach dem Studium.

Demgemäß erfährt Camilla Stärkung über ihre eigene *Ausrüstung*. Sie bringt auf fachlicher Ebene langjährige Spielerfahrung sowie Unterrichtserfahrung mit, als Schülerin und als Lehrerin. Dieses noch etwas mehr selbst zu spüren, ist zum einen ihr eigener Wunsch, wenn die Erfahrung der Prüfung mit dem Gefühl des „Es-besser-Könnens“ beschrieben wird. Zum anderen finden sich in der Musik Aspekte, die auf die Suche nach einer Stärkung der eigenen Ausrüstung hinweisen, deren Fassung noch nicht immer dem Ausdruckswillen angemessen erscheint. Die Improvisation entwickelte sich aus der Situation bzw. Frage, wie es sich anfühlen kann oder sollte, im Mittelpunkt zu stehen. Dies kann einerseits nötig sein, um musikalisch bzw. beruflich voranzukommen und sich durchzusetzen, andererseits scheint es auch darum zu gehen, sich emotional in den Mittelpunkt zu stellen. Das heißt, bereit zu sein bzw. zu werden, sich tiefliegender und offener mit inneren Prozessen zu beschäftigen und den scheinbaren und bisher noch notwendig wirkenden Schutz einer „Maske“, eines „es ist alles in Ordnung“ zu überwinden und diese Selbstreflexion und Selbsterkenntnis als Entwicklungschance zu begreifen. Dass die letzte Stunde ungeplant tatsächlich das Ende des Prozesses abbildete und dabei dieses Thema behandelte, erscheint passend. Dem noch nicht annehmbaren Angebot zur Auseinandersetzung mit sich selbst stehen noch Form und Äußeres als Sicherheit gegenüber. Vor diesem Hintergrund erscheint das Ende des Coachings an dieser Stelle als sinnhaft. Das Seelische scheint noch nicht mehr als diese Veränderung zulassen zu können, möglicherweise, weil es noch zu viel Unsicherheit bedeuten würde. Aus dem Zusammenwirken der Gestaltfaktoren lässt sich ein seelisches Grundverhältnis beschreiben und mit den folgenden beiden Polen darstellen:

SCHUTZ bewahren - **UNSCHLÜSSIGKEIT** aufdecken

Gegenüberstellung der beiden Grundverhältnisse

VERSCHLOSSENHEIT – ÖFFNUNG suchen
SCHUTZ bewahren - UNSCHLÜSSIGKEIT aufdecken

In beiden Grundverhältnissen sind vergleichbare Polaritäten wahrnehmbar. Es gibt eine feste Seite, etwas wird (fest)gehalten, soll so bleiben wie es ist, der *Schutz* wird gewahrt, die *Verschlossenheit* bestehen. Andererseits gibt es eine Wahrnehmung dessen, was sich als Ergänzung auf der anderen Seite befinden könnte, was jedoch noch nicht erreichbar scheint, jedoch zu erahnen ist. Die Veränderung des Seelischen scheint als Bedürfnis zu bestehen, sie bleibt bisher allerdings hinter der Festigkeit zurück. Die *Öffnung* wird gesucht, aber noch nicht gefunden, die *Unschlüssigkeit* aufgedeckt, aber noch nicht konkret verändert. Die vorhandene Energie ist noch zu stark oder gar bedrohlich und kann noch nicht in wohltuende und förderliche Wärme umgestaltet werden. Das Festhalten am Eigenen ist nachvollziehbar, da die Lebensmethode bisher „gut so“ war. Das Ende des Studiums und die sich eröffnenden Möglichkeiten und aufkommenden Fragen bezüglich der Zukunftsperspektiven fordern vielleicht zwar noch keine ganz konkrete Veränderung, lassen diese jedoch längst erahnen, zumindest in der Musik. Beim Blick auf die beiden Grundverhältnisse wird deutlich, dass zwar noch wenig Veränderung stattgefunden hat, dass jedoch durch das Aufdecken der *Unschlüssigkeit* zumindest neue Perspektiven und Entwicklungsrichtungen in den Blick kommen. Diese behutsam zu betrachten und Übergänge zu gestalten, scheint sich als eine Aufgabe zu zeigen, die wiederum zum tatsächlichen „In-Bewegung-Kommen“ noch Zeit benötigt. Das Erkennen dieser Möglichkeiten und gleichsam vorhandenen Unentschiedenheit passt zum offenen Ende des Coachings. Mit einem ersten Verstehen und Wahrnehmen der Entwicklung kann der Auftrag in diesem Prozess erfüllt sein. Camilla ist ohne konkretes Anliegen gekommen und hat dieses aufrecht erhalten. So gesehen gab es auch keine Schlusswendung oder Lösung, die am Ende stand oder die sie rückgemeldet hätte. Auf der Ebene der Musik scheint auch das musikalische Material noch ähnlich zu sein, dennoch wirkt die Musik bereits entschiedener und mit mehr Entwicklungsrichtung, die mehr Sicherheit und Offenheit erkennen lässt. Es bleibt nicht mehr nur beim Wahrnehmen der spielerischen Mög-

lichkeiten, sondern im gegebenen Rahmen können sie auch ausprobiert werden und mit dem Gegenüber als Raum zum Probehandeln genutzt werden.

6.1.4 Musiktherapeutisches Coaching mit Flora

Flora ist Studentin der Vokalpädagogik. Sie befindet sich im letzten Abschnitt ihres Studiums. Entscheidungen, die sie zukünftig treffen müsse, hätten sie zum Coaching geführt. Sie benennt drei Themenbereiche für das Coaching, die sie bereits für sich mehrfach analysiert habe. Sie wolle sich mit ihrem „zu hohen“ Anspruch auseinander setzen, der auch zu Druck führe. Darüber hinaus seien berufliche Entscheidungen zu fällen und die Frage, wie sie sich im Masterstudium spezialisieren wolle. Des Weiteren spüre sie immer wieder eine große Diskrepanz zwischen ihrer Harmoniebedürftigkeit, aus einer Großfamilie kommend, und dem Wunsch, von anderen in ihrer Individualität wahrgenommen zu werden. Ferner sei sie neugierig auf die Idee, neue musikalische Erfahrungen sammeln zu können, welche über die Erfahrungen aus ihrer bisherigen und derzeitigen Ausbildung hinausgingen.

Beschreibung und Rekonstruktion der Erstimprovisation Flora

Ganzheit

Beschreibung 1

Langsamer 4/4 Takt, sehr ruhig, es gibt so etwas wie ein harmonisches Zentrum und klare, gerichtete Modulationen.

Die Musik verstärkt meine Unruhe, macht mich momentan eher aggressiv.

Beschreibung 2

Ganz zaghaft, lieblich-klingend und entspannt. Eine Kinder-Spieluhr, die langsam läuft, immer noch eine Runde bis sie schließlich ausklingt. Doch haben auch die „schrägen Töne“ ihren Platz?

Beschreibung 3

Wattewölkchen am blauen Himmel. Sie ziehen langsam in einer langen Kette vorbei. Auf den Wölkchen spaziert ein großer, schlanker Mann in einem dunklen Anzug. Sehr ernst. Dahinter erscheint ein kleines, lustiges Männ-

chen und hüpfert um den ernstesten Mann herum. Er lässt sich nicht beirren und setzt seinen Gang fort.

Das Bild verblasst. Vielleicht war es der Vorspann eines Kinderfilms?

Beschreibung 4

Blumenwiese, Sonnenstrahlen, viele bunte Farben

tanzender Schmetterling

einsamer Schmetterling → verschiedene kleine Tiere und Insekten

innere Ruhe & Harmonie

Klänge vermitteln Entspannung

Einheit - Harmonie

Richtungsweisende Zusammenfassung

Harmonie und Entspannung bilden einen Gegenpol zu etwas Ernstem, Schrägem, Einsamem, das aber wieder in sanfte fantasievolle Bilder und erneute Harmonie führt.

Binnenregulierung

Der sanfter Einstieg erfolgt in aufsteigenden Linien und überwiegend harmonisch, eingeleitet von einzelnen Tönen des Metallophons. Metallophon und Klavier zeigen sich als sich klanglich gut ergänzende Instrumente, alles bleibt leise. Offene Harmonien sowie kleine, leicht repetitive Motive in der Melodieführung des Klaviers sind zu hören. Es wirkt wie ein Klangbett seitens des Klaviers, auf dem sich die sanften Töne des Metallphons ausbreiten und ausprobieren können – sehr zaghaft, zurückhaltend. Bei 00:34 gibt es für einen Augenblick eine harmonische Veränderung bzw. Modulation (*Beschreibung 1*) wie das lustige Männchen, das um den ernstesten Mann herumhüpft (*Beschreibung 3*). Einen Rahmen geben die Akkorde und aufsteigenden Klavierlinien ab 00:46. Die Bilder der Beschreibungen spiegeln die Stimmung der feinen musikalischen Elemente wider, das sanfte Hin und Her, das Lieblich-Zarte (*Beschreibung 2*), die wiegenden, auf- und absteigenden Bewegungen, alles in dynamischer Schlichtheit. Kindliche Idyllen, Sanftheit, Klarheit und Harmonie sind auf beiden Ebenen vorhanden. Die Musik erinnert in ihrem Dahin-Plätschern ab 01:05 mehrfach an Melodiefragmente eines Schlafliedes oder einer Kinder-Spieluhr (*Beschreibung 1*).

Parallel zur Musik kommt es auch in den Bildern zu keiner größeren Entwicklung. Es werden Anfänge beschrieben, konkret sogar ein eventueller „Vorspann eines Kinderfilms“ (*Beschreibung 3*). Stattdessen kann das so ruhige musikalische Spiel gleichsam Unruhe auslösen (*Beschreibung 1*) und selbst im schönen Bild der Blumenwiese zeigt sich ein Moment einer Gestaltbrechung, bei aller Harmonie und Schönheit ist der fokussierte Schmetterling jedoch einsam, trotz der anderen kleinen Tiere und Insekten (*Beschreibung 4*). Musik endet so sanft, wie sie begonnen hat und wird harmonisch „abgerundet“ durch die letzten Klänge des Klaviers.

Transformation

In Floras Wahrnehmung scheint bisher tatsächlich ein gewisses „Großfamilien-Idyll“ vorgeherrscht zu haben. Sie lebt gemeinsam mit Eltern, Geschwistern und Großeltern in einem Haus. Anders betrachtet kann dieses Idyll durchaus für Störungen anfällig sein, die Gefahr, „übersehen“ oder wenig in der eigenen Individualität wahrgenommen zu werden, ähnlich der Frage, ob „die ‚schrägen Töne‘ ihren Platz“ (*Beschreibung 2*) haben.

Die Bilder haben eher etwas Atmosphärisches, als dass sie eine Geschichte erzählen. Die Harmoniebedürftigkeit, die als persönliche Eigenschaft beschrieben wird, zeigt sich auch hier, bildlich und musikalisch.

Flora beschreibt, dass sie immer schon Spaß an der Musik gehabt habe, die Musik sei etwas, das ihren Weg bisher deutlich geprägt habe. Hier zeigt sich einerseits eine Konstante, die sich jedoch auch einen neuen Weg bahnen muss. Neue Entscheidungen stehen an, wie es nach dem Bachelorstudium weitergehen soll, welcher Masterstudiengang angestrebt werden kann, und wie (musikalischer) Anspruch und persönlicher Ehrgeiz in Einklang gebracht werden können. Der Zugang zum freien Musizieren fällt Flora überraschend (wie sie es selbst benennt) leicht.

Die Ruhe und Harmonie, die damit verbundene Einfachheit der Bilder, scheinen trotz allem etwas Trügerisches zu haben. Es gibt immer wieder einen unsicheren oder fragwürdigen Moment, den es zu bewältigen gilt. Es kommt jedoch (noch) nichts Konkretes wirklich an die Oberfläche. Die Musik kann hier ein Stück weit eine Container-Funktion übernehmen, um Inhalte aufzunehmen und dabei gleichzeitig einen (sicheren) Raum bereitstellen, der deren Bearbeitung sowie neue Erfahrungen unterstützt.

Aus anderen Coachingsitzungen gerät das Moment des „Gefallen-Müssens“ mehrfach in den Blick. Flora beschreibt neben der familiären Einheit auch eine langjährige partnerschaftliche Beziehung. Diese habe sie vor kurzem beendet. Aus der Reflexion drüber wird deutlich, dass sie diese Partnerschaft schon früh habe Anpassung üben lassen. Da heraus ergibt sich die mehrfach auftauchende aktuelle Frage nach dem „Ich“, den eigenen Wünschen und Entscheidungen. Auf musikalischer Ebene wird dies hörbar, wenn es um die Erfahrung geht, den Ton anzugeben. Unterstützung bei diesem Weg gibt es eher auf der geschwisterlichen Ebene. Positive Abgrenzung könnte sie in der elterlichen Beziehung suchen bzw. finden, um dadurch eigenes Wachstum und Sicherheit zu fördern. Die Harmonie könnte aggressive Anteile verdecken und unmöglich machen. Wobei im Prozess deutlich wird, dass das Aggressive eher für das Eigene und die Abgrenzung stehen, die noch behindert werden und zu einer Form von Einsamkeit führen können, wie der Schmetterling in *Beschreibung 4*. Flora beschreibt ihren Studienalltag als ausgesprochen voll, verbunden mit daraus resultierender Angst bzw. Sorge. Diese kann musikalisch aufgenommen und in eine bewusstere Haltung überführt werden, die ihr Erleichterung und gleichsam Bodenhaftung verschafft. Ihr gelingt es im Verlauf des Coachings ihre Haltung zu ändern und durch Erfahrungen in den Improvisationen sich mehr zu (zu) trauen und in einem (sicheren) Entwicklungsraum eigene Freiheiten zu entwickeln, die Führung zu übernehmen, was sich wiederum in autonomerem Spiel und weniger Anpassung zeigt. Sie selbst beschreibt diese Hörbarkeit als eigene Erfahrung im Gesangsunterricht, in ihrer deutlich freier klingenden Stimme. Im weiteren Verlauf gelingt eine weitere, ähnliche Übertragung auf ihr „Angst-Instrument“, das Klavier, wenn ihr durch das freie Spiel neue Perspektiven ermöglicht werden. Im wertfreien Spiel entsteht Raum zum Probedenken, zu an Aufstellungsarbeit orientierter Rollenübernahme und zu einem Sich-geborgen-Fühlen in der Musik selbst.

Rekonstruktion

Das sich abzeichnende Idyll wird im Laufe der Zeit in Frage gestellt. Die dauerhafte Präsenz anderer Familienmitglieder führt teilweise zu einem Nicht-ausleben-Können eigener musikalischer Tätigkeiten. Flora fühlt sich nicht immer in der Lage, in Ruhe ihren Übungen nachgehen zu können. Es lässt sich hier ein Aspekt der *Einwirkung*, allerdings eher passiv und „von au-

ßen“, erkennen. Da die Einwirkung seitens der Familie bisher einen sehr starken Pol darstellt, ist es eines ihrer Ziele, aus der aktiven Perspektive dieses Gestaltfaktors heraus, bessere Möglichkeiten für Zeit und Raum für sich zu finden, sodass sie sich ungestört mit ihrer Musik beschäftigen kann. Einen Rückzugsort innerhalb eines durch die Bilder assoziierbaren Idylls zu finden, scheint bedeutsam. Auf der Ebene der Musik wird eine nachhaltige Wirkung erreicht, die sich im harmonischen Spiel und einem gelungenen Schluss ausdrückt, jedoch damit auch etwas verdecken kann, das sich (noch) nicht ausdrücken kann. Erweitert wird der Blick auf die Situation durch die ergänzenden Aspekte der *Anordnung*. Die Suche nach einer stärkeren Strukturierung der eigenen Lebensverhältnisse, die Raum für Entscheidungsfindung und Entwicklung gibt, verweist auf die Lebensmethode, wenn alles einer Ordnung und beständigen Harmonie entsprechen soll. Durch ein allmähliches Lösen von dieser engen familiären Ordnung und den entsprechenden Erwartungen, gelingt es Flora auch, sich ohne Groll die eigene Zukunft zunehmend aktiv zu gestalten. Über den erwähnten Rückzugsort, den Flora selbst ebenfalls benennt und beispielsweise bei den Großeltern finden kann, gelangt die Gestaltlogik der *Ausbreitung* in den Blick. Die Suche nach Verwirklichung und idealen Zuständen kommt in der aktuellen Situation am Ende des Studiums verbunden mit Fragen nach der Zukunft auf. Es geht dabei um einen Entwicklungsschritt: sich vermehrt in den Mittelpunkt stellend, auf das Leben zu, einen Schritt aus dem „kindlicheren“ Sein heraus, hinein in ein verantwortungsbewusstes und Konsequenzen tragendes und damit selbstbestimmteres Leben, das mehr Unabhängigkeit fordert. In der Musik zeigt sich überwiegend noch das harmonische Moment. Um die anstehenden wichtigen Entscheidungen jedoch treffen zu können, kann es einer positiven Abgrenzung bedürfen, die sich in den Beschreibungen als Aggression oder schrägen Tönen anbahnt, während Musik selbst allerdings fließend in der Harmonie zu bleiben scheint. Dieses kontrastierende und gleichsam stabilisierende Element führt zum Gestaltfaktor der *Ausrüstung*. Diese scheint insbesondere noch dem sich anpassenden Teil zu entsprechen. Im sanften Spiel gelingt die Anpassung leicht und wird nicht als Anstrengung empfunden. Diese Leichtigkeit stellt damit auch eine Kompetenz dar und kann eine erstrebenswerte Eigenschaft für die anstehenden Entscheidungen bezüglich ihrer Zukunft, eigener Pläne und Interessen sein, die sich von da aus ausbreiten können. In der Improvisation bricht sich dieses spürbare Streben nach

Ausdruck jedoch keine Bahn. Stattdessen fängt die Sicherheit des bekannten musikalischen Vorgehens diesen Wunsch auf. Sie wählt ein Instrument, das vielfältig einsetzbar ist und entsprechend viele Möglichkeiten anbietet, die sie zwar nicht ausschöpft, aber in die sie ihre innere Ausrüstung und ihr Können kompetent einfließt. Floras Können wird in der Gestaltlogik der *Aneignung* deutlich. Sie hat sich im Studium musikalisches und fachliches Können angeeignet, darüber hinaus ist es jedoch wichtig zu schauen, was sie selbst als Eigenes, als ihre Individualität empfindet. Es gibt also einerseits ein starkes Bedürfnis nach Resonanz, andererseits liegt im Verschmelzen auch die Gefahr, dass die persönlichen Konturen verschwimmen. Flora ist bestrebt, alles, was sie sich bisher angeeignet hat, zu bündeln und diese Komplexität für sich zu nutzen, um sich zu lösen und Sicherheit weniger in anderen und mehr in sich selbst zu finden. Dieser Idee der Auslösung folgend wird deutlich, was in der *Umbildung* als entsprechender polarer Ergänzung erkennbar wird. Die Suche des Seelischen nach Ausdruck führt zu stetem Wandel und gestaltet die Strukturen möglichst so um, dass sie immer passender erscheinen. Aus der aktuellen Notwendigkeit, sich neu orientieren zu müssen, profitiert das Umbildungsgeschehen. Aus diesen Entscheidungen, denen sie sich in der Musik annähern kann, können gegenwärtige Situationen im Studium, beispielhaft ein Konflikt bezüglich der anstehenden Klavierprüfung sowie die zukünftige Lebensgestaltung positiv beeinflusst werden. Eine Perspektivänderung kann den Fokus vom Leiden auf das damit verbundene Können richten. Flora ist auf der Suche nach einem „sicheren Ort“, an dem im übertragenen Sinne kindliches und tatsächlich musikalisches Spiel(en) ihren Platz haben dürfen, sodass ein Entwicklungsraum entsteht, aus dem heraus sich neue Perspektiven entwickeln lassen. In diesem Raum kann dann geübt, geprobt und durchgearbeitet, entwickelt, variiert und bearbeitet werden, sodass (musikalische) Ergebnisse „produziert“ werden, die den äußeren (Lehrern) und inneren (Flora) Ansprüchen entsprechen, ohne dass das Eigene verloren geht. Aus der Erstimprovisation lassen sich durch die Anwendung der Gestaltfaktoren die Pole (kindliche) *Sicherheit* und (erwachsene) *Entwicklung* formulieren. Wenn Sicherheit bzw. ein sicherer Raum gefunden wird, wird Entwicklung möglich. Ebenso braucht musikalische Entwicklung einen Schutzraum, in dem probiert, geändert, wiederholt, interpretiert, geirrt, verstanden werden kann, sodass eine musikalisch reife(re) Stufe erreicht und ermöglicht wird. Es sind noch Unklarheiten vorhanden, einiges erscheint in der Impro-

visation noch nicht sicht- bzw. hörbar und Flora selbst scheint manchmal Gefahr zu laufen, nicht sichtbar zu sein und in den äußeren Gegebenheiten zu verschwinden. Das Sichtbar-Werden, insbesondere mit der eigenen Persönlichkeit und den persönlichen (musikalischen) Kompetenzen stellt sich als ihre aktuelle Entwicklungsaufgabe dar. Das Grundverhältnis spannt sich zwischen den folgenden Polen auf:

SICHERHEIT finden – **ENTWICKLUNG** ermöglichen

Beschreibung und Rekonstruktion der Letztimprovisation mit Flora

Die letzte Sitzung fällt in Floras Prüfungsphase, die bisherigen Prüfungen sind alle sehr gut verlaufen. Einige wenige weitere hat sie noch vor sich. Mit einer Mischung aus Unsicherheit und Stärkung durch den überaus positiven Prüfungsverlauf kommt die Probandin in die verabredete letzte Stunde, bevor sie ihr Studium beendet und wegzieht. Sie blickt zurück auf die während des Prozesses ermöglichten und gemachten Erfahrungen und gestaltet sich mit der letzten Sitzung einen Übergang zum Ende des Studiums und zum Beginn eines neuen Lebensabschnitts, indem sie sich mit dem für sie notwendigen Gefühl von Sicherheit sowie mit den Bedingungen für ein Gelingen auseinandersetzt. Es geht um eine Sicherheit, die sie vor allem für die anstehenden Entscheidungen benötigt. Wachsende Sicherheit für den eigenen Standpunkt, auch innerhalb der Familie sowie für den Umgang mit dem eigenen musikalischen Anspruch kann sie bereits gut spüren.

Ganzheit

Beschreibung 1

Widersprüchliche Bilder in meinem Kopf. Es scheint nicht so recht zusammen zu passen. Ein Elefant geht im Wald spazieren. Er wirkt fehl am Platze, tollpatschig, geht um die Bäume herum. Seine Schritte werden leichter, er beginnt zu tanzen. Langsam entfernt er sich, verschwindet am Horizont, dreht sich immer wieder um. Der Abschied scheint ihm schwer zu fallen.

Beschreibung 2

Zwei Fäden, die unterschiedliche tonale Wege gehen. Ein „roter“ Faden, der unbeirrt meist im 6/8 Rhythmus weiterläuft, während der zweite Faden immer wieder abreißt, nur kleine Teile hörbar werden, unterschiedliche Instrumente erklingen und sich kein Rhythmus bildet.

Friedliche Koexistenz? Eheliches Nebeneinanderher oder: Gemeinsamkeit ist nicht erwünscht?

Beschreibung 3

Puh, erstmal ankommen. Andere Welt, andere Stratosphäre.

Kein Bild, ich lausche einfach den Klängen. Könnte in etwa auch in WDR3 laufen, auf einer längeren Autofahrt anzuhören.

Es gibt verschiedene Teile, Phasen. Jetzt doch ein Bild. Regen, grauer Asphalt. In den Pfützen schwimmt Benzin, schillernd wie ein Regenbogen. Wolken spiegeln sich darin, ich wär gern mitgeflogen.

Beschreibung 4

- Durchgehende Disharmonie zwischen den Charakteren
- Dunkel- mystische Umgebung
- Anspannung
- Zu Beginn etwas sehr mächtiges und bedrückendes
- Geht über in ängstliches Gefühl, Unsicherheit
- Immer wieder Gefühl eines Kloßes im Hals
- Keine Auflösung möglich – keine Einigkeit

Gedanke:

Dunkler mystischer Wald, Gruft, verschiedene Charaktere (Wesen) leben nebeneinander her, kein Miteinander, kein Gegeneinander, einfach aneinander vorbei...

... etwas Dunkles, Angsteinflößendes, es wird auf unterschiedliche Arten erlebt.

Beschreibung 5

suchen – fragen – antworten?

Schönheit, unsicher und doch leuchtend klar.

Eine Landschaft entsteht, nicht lieblich, aber auch nicht rau. Kleinere und größere Felsen, manche von Moos bewachsen. Trotz der Sonnenstrahlen weht

ein kräftiger, beinahe kühler Wind. Er spielt... mit wem? Mit sich. Einfach nur so. Aus Lust am Spiel.

Kein Mensch ist zu sehen. Dennoch stellt sich kein Gefühl der Einsamkeit ein. Die Natur, die ihr Schauspiel erfüllt. Das Erleben ist so einfach und elementar, dass es genügt.

Richtungsweisende Zusammenfassung

Schwere, Bedrückung, Schönheit und Leichtigkeit bestehen unabhängig nebeneinander ohne gemeinsam erlebt oder am Ende aufgelöst zu werden. Ein Naturschauspiel, das ohne beobachtet zu werden einfach passiert, dennoch verbunden mit dem Wunsch, dabei zu sein.

Binnenregulierung

Ein trockener, rhythmisierter Beginn, einzelne Harmonien, mit denen die beiden Spieler kommunizieren. Bei etwa 00:25 beginnt es mit kleinen Melodiefragmenten (der zweite Faden reißt immer wieder ab, *Beschreibung 2*) tonal zu werden, allerdings erscheinen die Tonalität des Klaviers und des Xylophons eher bitonal nebeneinander, wie zwei (unabhängige) Fäden (*Beschreibung 2*) bzw. eine „Disharmonie zwischen den Charakteren“ (*Beschreibung 4*). Es bleibt eine Mischung aus rhythmischen Schlägen des Xylophons und ein paar (dis)harmonischen Klängen (vgl. *Beschreibung 4*). Diese strahlen eine gewisse Unbeholfenheit aus, wie der tollpatschige Elefant, der später zu tanzen beginnt (*Beschreibung 1*).

Ein erstes Zur-Ruhe-Kommen bei 01:00 kündigt eine Wendung an. Diese bekommt von den aufsteigenden Linien im Klavier Schwung. Wechsel geht also vom Klavier aus und neben mehr Bewegung kommt es auch zu mehr Bezogenheit der beiden Spieler. Insgesamt bleibt es jedoch zaghaft und unentschieden, niemand übernimmt deutlich die Führung. Immer wieder gibt es musikalische Angebote, ohne direkt Annahme. Eine Beruhigung tritt bei 02:15 ein und schließlich erfolgt ein weiterer Phasenwechsel um 02:30 durch einen Anklang an Harmoniewechsel. Das Klavier „lockt“, gibt „Boden“ vor, der jedoch nicht betreten wird und kehrt dann wieder zurück und gibt den „Schauplatz“ frei. Es kommt auch hier zu wenig Entwicklung und zu keiner Einigkeit (*Beschreibung 4*). Allerdings wird der musikalische Parameter Form wahrnehmbar, da es mehrere Phasenwechsel zu erkennen gibt. Ab 02:56 än-

dert sich kurzfristig der Kontakt, die Musik wird für ein paar Sekunden weniger fließend, Akkorde bzw. Klänge greifen ineinander, dann plätschert sie jedoch wieder vor sich hin, kommt etwas zur Ruhe, nimmt bei 03:36 einen erneuten Anlauf. Minimalistische Elemente stehen im Vordergrund. Es bleibt vom Charakter jedoch eher langsam und leise. Um 04:08 gibt es einen kurzen Lautstärkeanstieg seitens des Klaviers, einen Moment der Dissonanz, ein neues Angebot, auf welches das Xylophonspiel kurz eingeht, doch ohne dass sich grundlegend etwas ändern würde, der Abschied fällt schwer (*Beschreibung 1*). Die Musik plätschert somit wieder dahin und schwingt schließlich mit zarten, leicht bewegten überwiegend aufsteigenden Melodiemotiven aus. Sie verhält, ohne ein eindeutig vorbereitetes Ende, eher wie eine offene Frage. Handelt es sich also um „friedliche Koexistenz“ (*Beschreibung 2*), „einfach aneinander vorbei“ (*Beschreibung 4*) oder um etwas grundlegend eher Beiläufiges, das man auf einer langen Autofahrt hören könnte (*Beschreibung 3*)? Oder wird es eher unangenehm, als etwas vielgestaltig Angst einflößendes (*Beschreibung 4*) empfunden? Hier zeigen sich die Fragen nach den Gemeinsamkeiten bzw. die unterschiedlichen Wege in den Beschreibungen. Die Bilder bezeichnen ebenfalls kein tatsächliches Ende, so wie auch die Musik kein Ende kennzeichnet; sie hört auf, ohne dass sich musikalisch etwas entwickelt oder ein Ende ankündigt. Das Bild des Weges jedoch ist prägend für die Beschreibungen, jedoch in seiner Form ebenfalls ohne konkrete Anfangs- oder Endpunkte. Es gibt darüber hinaus Aspekte in den Beschreibungen, die in der Offenheit des Endes die positiven Möglichkeiten bzw. das So-Sein unterstreichen, wenn das Naturschauspiel in seiner Elementarkraft abläuft und gut so ist (*Beschreibung 5*), wenn die unsichere, aber leuchtend klare Schönheit beschrieben wird (*Beschreibung 5*) und das Zitat des Songs „Über den Wolken“ von Reinhard Mey die Sehnsucht nach Freiheit unterstreicht („ich wär gern mitgeflogen“, *Beschreibung 3*).

Transformation

Das Bild des Weges, die Unentschiedenheit oder das (noch) nicht entscheiden Können kommt mehrfach in Beschreibungen vor. Sie finden sich auch in musikalischen Parametern wie der Tonalität, die sich ebenfalls nicht eindeutig zuordnen lässt. Hier ließe sich Unentschiedenheit allerdings auch umdeuten und als eine Form von Sicherheit verstehen. Die eigene Sicherheit führt dazu, sich nicht (mehr) anpassen zu müssen, sondern den eigenen Weg zu

wagen. Zur Stärkung dieser Umdeutung lassen sich noch Informationen aus der Lebensgeschichte heranziehen. Der Studienabschluss steht bevor, ein Weg ist gebahnt, auch wenn es noch kein genaues Ziel gibt, wohin dieser führen soll. Das Bachelorstudium eröffnet sehr viele Möglichkeiten, was die Wahl zudem erschweren kann. Es kann sogleich der Weg in den Beruf erfolgen, aber auch noch eine Erweiterung, Veränderung oder Spezialisierung in einem Masterstudium. In der letzten Phase des Coachings ist besonders der Umgang mit Prüfungssituationen bedeutsam. Zum einen ganz konkret in der *Vorbereitung* auf die Prüfungen, im Sinne eines Managements ihres Lernens. Zum anderen bringt eine Situation, in der Schwierigkeiten mit der Klavierlehrerin entstanden sind, Unsicherheit und – stärker noch – das Gefühl, ungerecht behandelt worden zu sein bzw. zu werden. Dies wirft die Frage nach der Betrachtung des LehrerIn-SchülerIn-Verhältnisses auf. Um diesem näher zu kommen, boten Improvisationen Gelegenheit zum Probehandeln und zum emotionalen Nachspüren und einer Annäherung an die eigene Positionierung. Zudem gab die achtsame Wahrnehmung von Körperempfindungen weitere Hinweise für die eigene Reflexion und die zu treffende Entscheidung bezüglich der Klavierlehrerin. Konkret stand die Frage nach einem anderen Prüfer für die Abschlussprüfung im Raum, die in der Improvisation betrachtet werden konnte. Obwohl eine Art Beziehungsabbruch erfolgte, entstand doch „kein Gefühl der Einsamkeit“ (*Beschreibung 5*), sondern es ergab sich für Flora im guten Kontakt zu sich selbst eher eine Gewissheit. Somit taucht das Thema Sicherheit in Gesprächen und als Thema vor der Improvisation auf und wurde auch nachher wieder benannt. Sich selbst Sicherheit schaffen, z. B. indem „sichere Räume“ geschaffen werden – seien es konkrete Rückzugsorte oder auch emotionale Rückzugsorte wie die Musik selbst. In der eigenen Beschreibung nach dem Musizieren benennt Flora, dass sie im Spiel an ihrem „unsicheren“ Instrument immer wieder eine Phrase ausprobiert habe, die sie schließlich, nachdem ihr der Ablauf geglückt sei, immer mehr erweitert habe. Die so gewonnene Sicherheit macht einen neuen bzw. einen erweiterten Spielraum und damit auch Entscheidungen möglich. So wie in der Improvisation Flora das Wagnis geglückt ist und sie an Selbstsicherheit gewonnen hat, sind auch ihre Prüfung und die damit verbundenen Entscheidungen schließlich geglückt. Eine sehr gut bestandene Prüfung wird für sie zu einer sicheren Basis für den Umgang mit erneuten Prüfungen, mit deren Vorbereitungen und Durchführung.

Rekonstruktion

Es zeigt sich deutlich, dass Flora etwas gut gelungen ist, das sich als eine Perspektive der *Aneignung* verstehen lässt. Sie konnte sich – trotz selbstbeschriebener Schwierigkeiten im Lernen – Erfahrung, Technik und auch Wissen zusätzlich aneignen und dieses bereits für sich nutzen. Die gegen Ende des Coachings stehende Klavierprüfung kann sie erfolgreich absolvieren, auch wenn sie selbst sich zunächst unwohl mit der für sie unklaren Situation fühlt, unter welchen Bedingungen die Prüfung erfolgen würde. Dem gegenüber steht als passive Bedeutung der Aneignung zunächst das Gefühl, ohne Einflussmöglichkeit, sondern von außen bestimmt, ungerecht behandelt worden zu sein. Sie kann sich jedoch schließlich davon lösen, das für sie spürbare Gefühl, vom Wirken der anderen abhängig zu sein, verlassen und nutzt in der Improvisation bewusst das Klavier, das Instrument, mit dem sie sich oftmals nicht sicher fühlt. Rhythmische Elemente werden aufgegriffen, verarbeitet und zu eigenem, raumgebendem und fließendem Ausdruck. In dieser Wandlung kann sie ihre Fähigkeiten nutzen und es kann eine Umstrukturierung erfolgen, die sich im ergänzenden Gestaltfaktor der *Umbildung* zeigt. Im stetigen Wandel werden die improvisierten Elemente bedeutsam und können im eigenen Spiel immer wieder neu genutzt werden. Flora gestaltet aktiv Übergänge zwischen rhythmischen und klanglichen Anteilen auf ihre Weise. Wenn diese in den Beschreibungen als nicht-zusammenhängend beschrieben werden, so lässt sich die Auflösung jedoch auch als Unterstreichung des Eigenen sehen, als das Entwickeln von Unabhängigkeit und das Suchen und Finden des eigenen Weges. Während im verbalen Ausdruck noch Sorge darüber zu spüren ist, was die anstehenden Veränderungen bringen könnten, scheint diese im kreativen Umgang mit dem musikalischen Material weniger vorhanden zu sein. Sie setzt sich im Spiel durch, nutzt ihr Können aktiv mit dem „unsicheren“ Instrument und führt der Gestaltlogik der *Einwirkung* folgend die Improvisation zu einem gelungenen, öffnenden Schluss. Sie bewegt sich damit vorwiegend in der Aktivität, ist also selbst wirksam und kann leichter bzw. selbstbewusster ihrem Empfinden nachgehen. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen und die Erfahrung von wachsender Sicherheit auf musikalischer Ebene kann sie übertragen auf mehr Sicherheit für die aktuelle Studiensituation und Zukunftsfragen. Im Verhältnis zwischen rhythmischen und klanglich-melodiösen Strukturen im Spiel wird deutlich, wie Flora Ordnungsprinzipien spielerisch nutzen und gleichsam steuern kann.

Damit folgt sie sowohl in der Musik als auch in der Übertragung Aspekten der *Anordnung*. Sie schafft sich selbst inneren und äußeren Raum zum Üben und ordnet sich ihren Tagesablauf inhaltlich und zeitlich zur Vorbereitung auf die Prüfungen. Darauf aufbauend gelingt es ihr, Entscheidungen zu treffen, Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln und wahrzunehmen. In der Improvisation sowie in anschließenden Gesprächen drückt sich die Gestaltlogik der *Ausbreitung* aus. Flora nutzt das Klavierspiel dahingehend, dass sie mehrfach kleine Phrasen ausprobiert und sie nach und nach erweitert, als würde sie zunächst bis an und schließlich über ihre Grenzen gehen. Sie selbst beschreibt dies ebenso und kann die Erfahrung der Erweiterung positiv verankern. Nachdem das „Idyll“ von Familie und Partnerschaft etwas ins Wanken geraten ist, zeichnet sich die Tendenz zur Stärkung des Eigenen in der Improvisation ebenfalls ab. Die Erfahrung von Unabhängigkeit und friedlichem Nebeneinander-Sein-Können stützt die Suche nach einem gesunden Gleichgewicht in ihrer Lebensmethode. Hier greift die Gestaltlogik der *Ausrüstung*. Sie bringt Fähigkeiten und Fertigkeiten mit, die sie aktiv nutzen kann und weniger als Einschränkungen begreift. In der gelungenen Prüfung wird deutlich, wie ihre Ausrüstung passend gewählt erscheint – in der Improvisation und in der aktuellen Situation – und erfolgreich zu guten Ergebnissen geführt hat, und wie gleichzeitig die Auseinandersetzung damit zu einer Weiterentwicklung führen kann. Entsprechend kann sie in der Improvisation empfundene Einschränkungen mit Engagement spielend verwandeln und das Wohltuende daran empfinden. Lebensgeschichtlich oftmals mit Anpassung und Harmonie förderndem Handeln im Konflikt mit der Entwicklung zu mehr Autonomie zu stehen – in musikalischer und persönlicher Hinsicht – verstärkt die Suche nach dem Eigenen und lässt sich in einem Grundverhältnis zusammenführen, das sich mit den folgenden Polen beschreiben lässt:

SICHER sein – ICH sein

Im Sicher-Sein zeigt sich auch das Geborgen-Sein in der Familie. Im Ich-Sein der Wunsch, die eigenen Bedürfnisse damit zu verbinden, sodass ein Ganzes entsteht.

Gegenüberstellung der beiden Grundverhältnisse

SICHERHEIT finden – ENTWICKLUNG ermöglichen
SICHER sein – ICH sein

In beiden Grundverhältnissen geht es um die Sicherheit als den einen Pol. Die Dopplung scheint auf deren Bedeutung hinzuweisen. Sich sicher fühlen ist ihr Grundbedürfnis, nach dem die Lebensmethode ausgerichtet werden soll. Sie bietet Raum, zum einen, wie es in der Erstimprovisation deutlich wird, um Entwicklung zu ermöglichen. Zum anderen, entsprechend der Letztimprovisation, um dem Eigenen, der eigenen Persönlichkeit mit ihren Wünschen und Zielen Raum zu bieten. Zu Beginn des Prozess taucht noch mehr Suchendes auf. Die Entwicklungsrichtung hat noch weniger Form. Dem gegenüber steht das Ich-Sein, das sich in der Letztimprovisation zeigt. Möglichkeiten sind klarer geworden und Entscheidungen können fallen. Unabhängigkeit und ein Sich-Lösen aus (zu) festen Strukturen müssen keinen Verlust von Sicherheit darstellen, sondern es kann ein gutes Nebeneinander sein, wie eine natürliche Entwicklung. In der Erstimprovisation schient das zarte, ruhige und harmonische Spiel im Vordergrund zu stehen. Das Klavier bietet Boden, in den sich einzelne Klänge vom Metallophon einflechten können. Demgegenüber entwickelt die Letztimprovisation deutlich stärkere Klänge, es ist mehr Dynamik hörbar, mehr Veränderung im Tempo und mehr Unabhängigkeit der Spielenden. Gleichsam gibt es ein Zusammenspiel. Motive werden deutlicher dargestellt und schließlich weiter entwickelt. Auch in der musikalischen Gestaltung lassen sich somit die Grundverhältnisse wieder erkennen, wenn sich das „Finden von Sicherheit“ zunächst zaghaft und noch deutlich angepasst vollzieht und die „Entwicklung noch im Möglichen“ steckt. Die Sicherheit, auch als Form des Sich-Sicher-Seins und damit schließlich des Ich-Seins, stellt sich spürbar als solche dar, es wird (mit dem ursprünglich „unsicheren“ Instrument) mehr Führung übernommen und eigenen Bedürfnissen Ausdruck und Raum gegeben. Standen am Anfang des Coachings die Suche nach einem Umgang mit Anspruch und Ehrgeiz, die Suche nach neuen musikalischen Möglichkeiten und die Unsicherheit über mögliche Zukunftspläne im Vordergrund, gelingt am Ende das Improvisieren als etwas Ganzes, können Entscheidungen getroffen und mögliche Perspekti-

ven konkretisiert werden. Die Beschäftigung mit sich selbst hilft der Entwicklung des eigenen Weges.

6.1.5 Musiktherapeutisches Coaching mit Emanuele

Emanuele ist ein junger Mann im dritten Semester seines Studiums Jazz-Saxophon und Instrumentalpädagogik. Er kommt aus einer Familie, die er als grundsätzlich musikalisch beschreibt, wobei er jedoch der einzige sei, der die Musik als Beruf anstrebe. Den Wunsch habe er in einem Auslandsjahr nach dem Abitur konkretisiert und umzusetzen begonnen. Mittlerweile habe er jedoch hin und wieder Bedenken, ob er dem Studium in dieser Art und Weise gewachsen sei. Er kommt vorbereitet mit konkreten Fragen zum Coaching und wünscht sich Wege zu angstfreiem Musizieren, besonders wenn er auf Sessions gehe. Darüber hinaus suche er nach Strategien, wie das Üben regelmäßiger werde, ohne dass es als belastender Druck und ständige Bewertung empfunden werde. Schließlich wird das Thema Sicherheit angesprochen, bezogen auf sich selbst aber auch im Umgang mit anderen Menschen, innerhalb und außerhalb des Studiums. Freiheit und Wertfreiheit sind damit spürbar, auch bereits in der (ersten) musikalischen Begegnung, verbunden und können zwischen dem unbekanntem und freudvollen Gefühl balanciert werden.⁸⁷

Beschreibung und Rekonstruktion der Erstimprovisation mit Emanuele

Ganzheit

Beschreibung 1

Schillernd, glitzernd – eine Innenwelt

leise, geheimnisvoll, schwebend

Hier vergeht keine Zeit

die Perspektiven wechseln in Nuancen

alle Szenen gleiten vorüber

⁸⁷ Tagebuchauszug: „Es gab keine Form und keine Melodie auf deren Grundlage improvisiert wurde. Und es gab keinen klaren harmonischen Rahmen. Oft wussten wir wohl beide nicht, was gerade harmonisch passiert. Beim Jazz soll man das, glaube ich, immer wissen. Damit man irgendwie die gleiche Sprache spricht. Insgesamt war es aber sehr angenehm und hat Spaß gemacht. Es war ein Experimentieren, bei dem es kein Richtig oder Falsch gibt. Auch auf die wertende Stimme in meinem Kopf hab ich nicht gehört.“

sacht, wie in einer riesigen Höhle,
auf die kein Außen einwirken kann
Etwas ist da, das empfindet:
diese Innenwelt lebt zwar für sich,
aber dennoch im Dialog von
Hören – Lauschen und Gehört-Vernommenem.
Ein Nachhall einer uralten Geschichte?
Die Klänge wie Sirenengesang, von ferne,
aber das Boot gleitet weiter.
Dann doch:
etwas klopft an, wie von außen
versucht, in Kontakt zu kommen
vermag die tönende Stille aber nicht
zu einer Antwort zu bewegen
Ewigkeit – Einsamkeit – Einkehr

Beschreibung 2

Es kann nicht enden
Es möchte begleitet werden
Ein wunderschönes Fragiles Gebilde
Warum so wertend?

Lieber: Untertauchen im kühlen, klaren Wasser, die Sonne scheint hell in den Ozean. Verschiedene Fischschwärme tummeln und begegnen sich, tanzen miteinander.

Dann kommt plötzlich der große Raubfisch mit den scharfen Zähnen; ein paar Fischchen erwischt er leider und schluckt sie hinunter.

Der Schwarm und die Schwärme versuchen, sich wieder zu finden, doch das ist nicht so leicht erst einmal. Etwas ist beschädigt. Dann wird die Gesprächigkeit zwischen den Schwärmen klarer, individueller, einzelne Fische aus verschiedenen Schwärmen sprechen sehr authentisch über das Schwimmen und Tanzen.

Plötzlich klingelt es an der Tür, ein Mann in einer Wohnung, leicht dunkel, öffnet die Tür. Im Wohnzimmer steht ein Aquarium. Ach so, wie schade. Ich will aber wieder zurück zum Ozeanbild. Das geht nicht so einfach.

Da kommt der Schamane mit einer Trommel und führt zur Natur zurück.

Perspektiven von Wiesen im Sonnenschein öffnen sich.

Es will nicht enden...

(zurück zum Anfang nochmal?)

Beschreibung 3

Die Musik klingt für mich zunächst luftig, leicht und schwerelos. Ich sehe eine Feder, die langsam in Richtung Erde (fließt) fliegt. Mal langsamer, dann wieder schneller. Vom Wind angetrieben, sich immer wieder um die eigene Achse drehend. Schließlich landet sie auf einem großen See. Ein Mann läuft mit schweren Schritten auf den See zu und geht ins Wasser. Der See, der zunächst ganz still war, wird in Bewegung versetzt. Der Mann schwimmt, lässt sich vom Wasser tragen, unter ihm sind viele kleine Fische unterwegs.

Ich merke, wie ich immer wieder mit meinen Gedanken abschweife und die leise Musik in den Hintergrund tritt.

Beschreibung 4

Am Anfang fühle ich mich direkt an diesen Film erinnert, wo ein Boot durch den dunklen Nebel auf dem Meer fährt und auf ein Fischerboot trifft, bei dem der Bootsführer verschwunden ist – oder wurde er ermordet? Auf jeden Fall tot! Die Gedanken schweifen ab, die Konzentration lässt nach. Höre ich noch etwas? Alles ist so leise, schwebend, unbestimmt. Mal kommt etwas Dynamisches. Das ist aber gleich wieder verschwunden. Nichts ist greifbar. Höre ich etwas wie Debussy, Claire de lune? Wieder ist es verschwunden. Aber immer wieder denke ich an den Film, den Nebel, das Boot, das Unheimliche.

(Der Film ist eine Verfilmung von einem bekannten Buch.)

~~Fräulein Smillas Gespür für Schnee??~~

Beschreibung 5

Etwas sehr Schönes bahnt sich an... bahnt sich an... bahnt sich an, dann versickert es, entschwindet... bahnt sich erneut an.

Eine Bühne wird bereitet, wartet, alles ist da, aber die Theatergruppe kommt nicht. [Zweifel bei mir: Bilde ich mich mir das alles nur ein? Es ist doch wirklich eine schöne zarte Musik, ein gutes Zusammenspiel, der Pianist baut dem Percussionisten eine warme Umgebung, wartet, nimmt sich immer wieder

zurück, wenn er die Tendenz bekommt, das Nicht-Erscheinende selbst zu spielen. Aber der Percussionist wartet dann mit...]

Dann endlich ein Bild: Ein Theatersaal, alles ist fertig, die Bühne gestaltet, das Licht ist an, die Bühnenarbeiter machen ein paar letzte Handgriffe, der Vorhang ist offen, das Publikum sitzt da und schaut auf die Bühne.

Erstaunlicherweise scheint es sie nicht weiter zu stören, dass die Theatergruppe nicht erscheint. Alle schauen still und aufmerksam die Bühne an.

Dann scheint das nicht stattgefundene Stück zu Ende zu sein. Alle sind sehr ergriffen. Wird ein tosender Applaus kommen? Oder gehen alle still hinaus?

Richtungsweisende Zusammenfassung

Unangebunden treibt es wie ein Boot im Wasser, während es, umgeben von Nebel, schwierig ist, Kontakt aufzunehmen, zu sich selbst und zu anderen. Es sucht die Balance zwischen Orientierung und Entwicklungsraum.

Binnenregulierung

Die Musik beginnt sehr zaghaft, schleicht sich fast ein. Das Spiel ist zunächst oftmals repetitiv, hat Anklänge an Minimalmusik. Die Ähnlichkeit der Klangfarben (Metallophon und Klavier) erleichtert das Verschmelzen, sowohl der Klänge und Töne als auch das des gemeinsamen Spiels insgesamt. Ab 00:45 wird es etwas flächiger im Klang. Elemente des Impressionismus sind zu hören (Saint-Säens oder auch Debussy (*Beschreibung 4*)). Verschwimmende Klangfarben, wenig rhythmische Elemente, jedoch viele kleine melodische Elemente und viele repetitive Akkorde prägen die Musik immer wieder mit sehr kleinen Veränderungen. Etwas mehr Beweglichkeit beginnt zweitweise ab 02:05 kehrt jedoch zum vorherigen Duktus wieder zurück.

Motive werden unter den Spielern hin und wieder aufgenommen, es entsteht jedoch wenig musikalische Entwicklung. Die Lautstärke bleibt dauerhaft im Bereich um *p* bis *mp*. Auch hier ist wenig Entwicklung festzustellen. Nur ab 02:50 kommt es zu einer Steigerung, die dann wieder abebbt, jedoch bleibt es trotz Repetition beweglicher. Kommunikation zeigt sich in den sich imitierenden Glissandi, die bei 04:30 auf ein scheinbares Ende hinführen. Ab 04:50 wird deutlich, dass es sich doch um einen Neubeginn handelt – keine Entscheidung? Die Musik fließt weiter und die Spieler nähern sich musikalisch in einer engen, höheren Lage ab 06:20 wieder an. Ab etwa 06:45

scheint sich ein (erneuter) Neubeginn anzubahnen, eine Entwicklung bleibt jedoch (wieder) aus. Es entsteht ein Kontrast aus Anbahnen und Nicht-enden-Wollen (*Beschreibungen 2, 5*).

Eine Verschwommenheit und die Anklänge an impressionistische Klangfarben entstehen um 08:43, ein nochmaliges, trillerndes Locken. Es findet nur ein zaghaftes, kurzzeitig klopfendes Gegenüber, das fast im offenen Raum zu verhalten scheint. Um ca. 09:53 ändert sich die Klangfarbe nochmals, einerseits rhythmisch, andererseits weicher werdend, runder, wie ein Kreisen um sich selbst. Die Musik verschwindet schließlich im Nebel (*Beschreibung 4*) und löst sich schließlich immer stiller werdend auf, eine Einkehr (*Beschreibung 1*) zu sich selbst? Der Schluss bleibt unklar, bis beide kaum noch zu hören sind, die Gedanken schweifen ab (*Beschreibung 3*).

Die Improvisation ist relativ lang (über 12'), mit überwiegend feinen Veränderungen. Die musikalischen Strukturen verschwimmen immer wieder in den impressionistischen Anklängen. Zwischendurch ebbt die Musik demnach immer wieder ab, bricht jedoch nicht völlig weg.

Viel wird in höherer Lage gespielt, tiefe Töne kommen seltener vor. Obwohl in der Musik einiges passiert, kann am Ende der Eindruck von relativ wenig Entwicklung entstehen. In der Ganzheit zeigt sich dies in Beschreibungen wie Zeitlosigkeit, schweben, Wasser, Boot, Fische. Hier lässt sich auch die Nähe zur Programmatik des Impressionismus erkennen (Debussys „Claire de lune“ wird konkret in *Beschreibung 4* genannt).

Es scheint kein wirkliches Subjekt zu geben. „Etwas“ empfindet, „Etwas“ erscheint beschädigt, was jedoch bleibt wieder im Hintergrund.

Die Musik zeichnet sich durch viele schwebende Klänge aus, durch überwiegend geringe Lautstärke und enge Harmonien. Die vielen Tonrepetitionen passen zur Theaterbühne (*Beschreibung 5*), alles ist bereit, doch es passiert nichts. Als bliebe es in Vorbereitung stecken, ohne dass der Schritt auf die Bühne gelänge. Vielleicht müssen die Zuschauer (*Beschreibung 5*) auch gar nicht mehr gucken, sondern sind schon voll/erfüllt.

Transformation

Der Proband bringt unterschiedliche Themen in die gemeinsame Arbeit mit ein. Auch das Thema der Vaterfigur (und deren Verlust) taucht mehrfach auf. Gegenüber den emotionalen Themen stehen ganz pragmatische Themen wie die Strukturierung des eigenen Übens. Immer wieder tauchen auch Bezie-

hungsthemen auf, unterschieden in persönliche bzw. partnerschaftliche Beziehungen und berufliche, zu denen auch die typische bzw. besondere Lehrer-Schüler-Beziehung im (Musik-) Studium zählt. Die Beziehung zur Instrumentallehrerin beschreibt der Proband als grundsätzlich freundlich, jedoch druckvoll was das Üben, vor allem was dessen Intensität angeht. Kommilitonen aus dem Studium bspw. übten oft viele Stunden am Tag, was ihm jedoch nicht gelänge. Auf der anderen Seite wird hier für ihn spürbar, dass es ihm Sorgen bereite, wenn andere Mitspieler zu fortgeschritten seien, das empfinde er als schwierig und verunsichernd. Er wünsche sich, besser „auswählen“ zu können, mit wem er Musik machen wolle und könne.

In der musikalischen Entwicklung der Improvisation zeigt sich wenig Veränderung, eine Art Ziellosigkeit. Diese Ziellosigkeit spiegelt sich auch in seiner Suche wider. Die Entscheidung, Musik zu studieren kam erst nach dem Abitur, während eines einjährigen Aufenthaltes in Südeuropa. Dort habe er spontan bei einer Session mitgespielt. Dieses Ereignis beschreibt er als eine Art Schlüsselerlebnis in Bezug auf die Entscheidung, Musik tatsächlich zu studieren. Während der vergangenen Weihnachtsferien habe er seinen alten Saxophonlehrer getroffen, der ihm gesagt habe, dass es allein schon schwierig sei, überhaupt „nur“ Musikschullehrer zu werden, geschweige denn freier Musiker. Dennoch habe er das Studium begonnen. Die Möglichkeit eines Studienabbruchs taucht zwar mehrfach im Coaching auf, die Gestaltung eines Endes benötigt jedoch Zeit und genauere Wahrnehmung von eigenen Bedürfnissen und Wünschen.

Fragen die während des Coachings ebenfalls immer wieder auftauchen, beziehen sich jedoch auf eine Fortsetzung und auf die Wünsche nach angstfreiem Musizieren, besonders auf Sessions, auf die Strukturierung seines Übens, das er nicht (mehr) als Belastung empfinden wolle. Es geht um das „Aushalten“ von Druck, den das Studium, mit dem Anspruch auf Perfektion, auslöst. Darin scheint er zu schweben, wie in der beschriebenen Improvisation, die viele Bilder von Wasser aufweisen, ohne dass darin wirklich eine Bewegung spürbar wäre, eher ein leichtes hin- und herziehen, das keine entschiedene Richtung aufweist.

Emanuel's Spiel lädt nahezu dazu ein, ihm die Orientierung, das Spiel, die Richtung abzunehmen und vorzugeben, wohin es gehen soll. Etwas, das auch in anderen Improvisationen geschieht. Umso wichtiger erscheint es, immer wieder Raum für eigene Entwicklung zu geben, auch mit der Konsequenz,

dass er sich nicht sofort orientiert, sondern für sich selbst schauen und Möglichkeiten ausloten kann. Orientierung im Leben scheint auch darüber hinaus ein Thema zu sein und bisweilen gar etwas zu fehlen. Sehr deutlich wird dies in der Beschreibung des Verlustes des Vaters, der ihn nicht mehr aktiv und dadurch nur noch bedingt bei seiner Orientierung unterstützen kann. Umso mehr ist das Finden eines eigenen, anerkannten Weges bedeutsam. Auf der Ebene der Musik und der Suche nach einer passenden Band ist ihm ein Atmosphäre wichtig, in der Gleichberechtigung anstatt ausgeprägtem Individualismus, künstlerischer Anspruch und Kommunikation ihren Platz haben, um Musik *gestalten* zu können und nicht in hierarchischen Strukturen oder Abgrenzungen hängen zu bleiben. Die Möglichkeit, sich auf emotionaler Ebene solchen Kommunikationssituationen anzunähern, atmosphärisch oder in der Übernahme von Rollen, nutzt er in anderen Improvisationen. Er selbst benennt im Nachgespräch an die Erstimprovisation, sich zunächst wenig getraut zu haben, frei zu spielen. Er sei verwundert gewesen, dass sein Gegenüber etwas anderes (weiter)gespielt hätte, als er erwartet habe. Nach und nach habe er daraufhin freier spielen können, da er gespürt habe, dass in der Musik keine „Bewertung“ erfolgt sei und erfolgen werde. So habe er im Verlauf beginnen können, weniger zu analysieren, *was* er spiele.

Rekonstruktion

Bei der Betrachtung des Seelischen scheint für Emanuele immer sein „In-Erscheinung-Treten“ als Musiker eine Rolle zu spielen. Dies führt zur Gestaltlogik der *Aneignung*. Als nachdenklicher und sensibler Musiker wird immer wieder die Suche nach dem Eigenen deutlich. Einerseits hat er sich musikalischen Kompetenzen angeeignet, jedoch gibt es ein Gefühl, dass es nicht genug, nicht die passende Art und Weise des Umgang damit sein könnte. In der konflikthafter Situation des Unterrichts spürt er die hohen Erwartungen von außen, als würde über ihn bestimmt. Dem gegenüber gibt es den Wunsch, nach einem harmonischen Miteinander und der Bestätigung des eigenen Seins und Erlebens, an dem weiter festgehalten wird. In der Musik spiegelt sich dies in bisweilen dichten Phrasen wider. Darüber hinaus gibt es jedoch auch brüchig erscheinende Stellen, die sich im Verlauf zu einem gegenseitigen Aufgreifen, zu einem Einbeziehen von Motiven und rhythmischen Spiel ausweiten. Hierin liegt ebenfalls etwas Festgehaltenes, allerdings eher als ein Festhalten am Fließen und am steten Fortgang. Dieser Fluss führt

zum ergänzenden Pol, zur *Umbildung*. Die stete Weiterentwicklung und ein scheinbares Nicht-enden-Können verweisen auf eine Suche nach Veränderung, die jedoch noch mit Unsicherheit verbunden ist. Die ersten Angebote zu eigener Entwicklung gelingen (musikalisch) (noch) nicht. Er (oder *ES* wie es in einer Beschreibung auch heißt) kommt nicht wirklich zum Zuge, es entwickelt sich nicht weiter, bahnt sich immer wieder erneut an, aber verharrt in der nicht-Entwicklung und kann doch nicht enden.

Das Finden von Eigenem, von eigenen Entscheidungen weist auf die *Einwirkung* hin. Deren Wege jedoch sind noch nicht erkennbar. In der Improvisation verschwimmen sie noch im weichen Blick durch das Wasser oder auf die impressionistische Art und Weise, die ohne scharfe Kanten auskommt. Das Spiel Emanueles lädt ein, für ihn die Initiative zu übernehmen. So jedoch würde sich das Eigene nicht entwickeln, die eigenen Ressourcen oder das eigene Können (noch) nicht erkannt werden können. Der Druck von außen, Aufgaben und Erwartungen zu erfüllen, steht dem entgegen. So bleibt etwas in der Schweben. In der Musik setzt sich die eigene Produktion noch nicht durch, so wie eine Entscheidung für oder gegen das Studium immer wieder neu betrachtet werden kann. Als ergänzende Betrachtung scheint es einen Wunsch zu geben, der sich über das fließend Überspielende abzeichnet. Es geht darum, die Situation mit der passenden eigenen Initiative neu zu ordnen. Entsprechend der ergänzenden Perspektive, der *Anordnung*, wird danach gesucht, die Vielfalt der Möglichkeiten zu strukturieren. In seinem Wunsch nach Sichtbar-Sein, nach weniger spürbarem Druck, musikalischer Qualität und zwischenmenschlicher respektvoller Kommunikation, werden die Verstrickungen seines Spielraums und die notwendige Balance zwischen aktiver und passiver Ordnung deutlich. In der Ästhetik der Improvisation bilden sich dieser Schwebenbezug und der damit verbundene Strukturierungsprozess ab, wenn die Musik „un-schlüssig“ bleibt und genau darin eine Form findet. Emanueles Wunsch, seinen Weg ohne das Gefühl von Einschränkung – seien sie äußerlich oder innerlich – gestalten zu können, hängt mit der Tendenz der *Ausbreitung* zusammen. Die Improvisation scheint durchweht von einer Weite, von Möglichkeiten und gleichsam Unentschiedenheit oder Unsicherheit darin. Die von Emanuele beschriebene Erfahrung von Bewertungsfreiheit braucht zunächst Raum und Zeit und kann erst dann zu einer spürbaren und verbalisierbaren Erfahrung werden. Die Musik scheint immer weitergehen zu können, einem Impuls nach „mehr davon“ folgen zu

wollen und endet ohne eindeutige Schlusswendung. Die an dieser Stelle benötigte Stabilisierung wird in der Gestaltlogik der *Ausrüstung* erkennbar. Emanuele spürt, dass hier etwas nicht zusammen passt. Sein Instrument, das Saxofon, gibt ihm derzeit nicht die Möglichkeit, seine Musikalität und seine musikalischen Vorstellung zu seiner Zufriedenheit auszuleben. Er berichtet von privatem Gitarrenspiel und einer damit verbundenen Erfahrung von Leichtigkeit im Spiel und produktiven Üben. In der Ausrüstung zeigen sich auch innerhalb der Lebensmethode begrenzende Aspekte, wenn die eigene Überstruktur, das Übereinanderbringen von Bedürfnissen und Vorstellungen oder der Kontakt zu Lehrperson nicht angemessen gelingt. Hier zeigt sich nochmals das Zusammenwirken der jeweiligen Pole und der Gestaltfaktoren insgesamt. Eine passende Ausrüstung würde vermutlich auch eine angemessene Ausbreitung positiv unterstützen. Seine Ausrüstung derart zu erweitern und zu sichern ist sein Anliegen für die gemeinsame Arbeit. Dafür benötigt er Unterstützung, beispielsweise sich bzw. sein Üben so zu strukturieren, dass es druckfrei und effektiv zugleich sein kann. Auf diese Weise könnten sich die beiden Pole wieder mehr balancieren und er damit möglicherweise (wieder) entscheidungsfähiger werden. Emanuele scheint sich also seiner Ausrüstung auch selbst nicht sicher zu sein und hinterfragt, ob er genug übt, ob das tatsächlich die Art ist, wie er musizieren und arbeiten möchte.

In der Improvisation scheint immer wieder etwas anzufangen, sich jedoch kein Ende, keine eigene Gestalt herauszubilden. So wie sich in der Musik eine Art Ziellosigkeit zeigt, scheint sie sich auch in Emanueles Fragen widerzuspiegeln. Dazu kommt das zeitlose Gefühl, das sich einstellt – musikalisch auch durch die Minimalistik sowie durch fehlende (End-)Floskeln hervorgehoben. Angstfreies Musizieren ist noch nicht möglich. Die Angst könnte dazu führen, dass keine Entscheidungen getroffen werden können und dass immer wieder Versuche unternommen werden, die jedoch nicht wirklich ausgeführt oder verfolgt werden können. Es entsteht ein Grundverhältnis, das sich mit den folgenden beiden Polen darstellen lässt:

ANBAHNEN – (NICHT) ENDEN

Beschreibung und Rekonstruktion der Letztimprovisation mit Emanuele

Die Letztimprovisation ist Teil der Abschlusssitzung. Emanuele hat sein Saxophon mitgebracht, *sein* Instrument, das für ihn neben der musikalischen Heimat immer wieder auch mit persönlichen und musikalischen Schwierigkeiten verbunden ist. Die Fortführung des Studiums und das weitere Finden des eigenen Weges sind zentral und werden auch mit dem Saxophon verbunden, mit dem er sich ausdrücken und weiter auf die Suche, nach sich, nach Wünschen, Bedürfnissen und Emotionen begeben, sich selbst besser verstehen und Situationen besser einordnen können möchte. Dafür soll schließlich Abstand dienen, auch örtlich: Ein längerer Auslandsaufenthalt und ein Urlaubssemester sind geplant. Mit diesen Perspektiven beendet Emanuele das Coaching.

Ganzheit

Beschreibung 1

Nachmittags im Wald

Es ist Herbst

Nebelschwaden ziehen vorbei

Der feuchte Waldboden tränkt die Luft mit Dampf

Die Bäume bereiten sich auf die Nacht vor

Ein paar Windböen fegen durch die leuchtenden Kronen

Bald ist Abschied, leise...

Beschreibung 2

Ein Mann spaziert durch einen Park. Es ist Winter, kalt, grau. Er fühlt sich alleine. Einsamkeit. Geht langsam den Weg entlang. Langsam. Alleine. Denkt nach. Und dann geschieht es doch, ein vertrautes Gesicht. Etwas Bekanntes, das die Einsamkeit durchbrechen kann.

Beschreibung 3

Ein Ozeandampfer fährt mit voller Fahrt los. Dann versagt leider der Motor. Der Ozeandampfer muss sich durch die Strömung treiben lassen. Langsam fährt er auf einem Fluss entlang und kommt an Mangrovenwäldern vorbei;

große mächtige Bäume mit ausgeprägtem Wurzelwerk. Dann geht nichts mehr weiter und der Ozeandampfer bleibt stehen. Am Flussufer sitzt ein Pelikan und sonnt sich. Der Ozeandampfer und der Pelikan gucken sich traurig an. Und verharren.

Beschreibung 4

Das Fenster ist auf. Die Sonne scheint herein. Vorhänge bewegen sich langsam im Wind. Ich liege im Bett. Ich sehe die Sonne. Aber ich fühle mich träge, will faul sein. Ich langweile mich. Gedanken kommen und gehen. Ich bin müde. Es ist still. Ich sehe immer noch die Sonne.

Beschreibung 5

Was für ein schönes und gekanntes Stück. Die weitausholenden getragenen Töne des Saxophons, die diskreten vom Klavier immer wieder erholsame Pausen zwischen den Bögen:

Es ist ein Ort der Ruhe, der Entspannung:

Wie bei einem Blick, einem langen(?) Blick auf den großen Fluss, das weite Gewässer;

jedoch:

Aber auch das Gefühl: Darf es nicht auch noch etwas wilder, unbedachter und „schmutziger“ sein;

es ist ein sehr kultiviertes, feines Stück Musik.

Beschreibung 6

Schiffsreise nach Amerika:

Emigration –

Große Trauer

Verlust der Heimat

Wie gut, dass die Reise mit dem Schiff so lange dauert.

Da hat man wenigstens Zeit zu trauern.

1. Tag Nacht

 2. Tag ...

Wie das wohl weitergeht?

Beschreibung 7

Ich bin unter Wasser – tief unter Wasser
 ein riesiger Pottwal gleitet allein durch dunkle Wasserwelten
 Ein Schwarm silbrig glänzender kleiner Fische umgibt ihn,
 taucht hierhin und dorthin, reagiert auf seine langsamen, sanften Bewegungen
 Schwermut durchsilbert von fragendem(?) Licht.

Kommunikation?

Manchmal Stille

Was bewegt sich?

Beschreibung 8

Erst das eindringliche Bild von einem einsamen alten Dampfer auf der Ostsee in Ufernähe. Die Kiefern stehen klar und sortiert, Menschen winken am Ufer dem schwankenden Dampfer zu. Er reagiert nicht so, die Ostsee friert ein wenig zu. Die Leute verschließen ihr Herz nicht und bleiben winkend. Plötzlich lebt die Beziehung wieder auf und ein älterer Mann hält seine Angebetete beim Tanz – etwas steif – in den Armen. Zwischendurch werden beide warm und lebendig, ein wunderbarer Moment, der sicher unvergesslich ist. Dann steht der Mann erstmal wieder alleine da.

Richtungsweisende Zusammenfassung

Durch verschiedene jahreszeitliche Atmosphären bewegt sich etwas wie ein Dampfer, bleibt stehen, treibt oder lässt sich auf See treiben, kann so sein. Neuanfang und melancholisch bis traurige Rückschau lassen Veränderung ahnen, die auch einsam enden könnte.

Binnenregulierung

Das Saxophon beginnt mit langanhaltenden Tönen, aufschwellend, in sanfter jazziger Stilistik, zurückhaltend vom Klavier, mit zarten Melodiemotiven und offenen Klangflächen und raumgebend begleitet. Die Musik öffnet sich dadurch und gibt Raum für bildliches Erleben. Überwiegend zeigen die Bilder in den Beschreibungen intensive Naturbilder auf, sei es auf dem Land (*Beschreibung 1, 2*; „Sonnenschein“ in *Beschreibung 4*) oder doch in der Nähe (*Beschreibung 5*) bzw. auf (*Beschreibung 3, 6, 8*) oder gar unter Wasser (*Beschreibung 7*). Es mutet einer Erzählung an, Pausen, um dem anderen Raum

zu lassen, um den Gesprächsfaden wieder aufzunehmen. Die sich abwechselnden Phasen lassen sich auch mit dem Bild der Reise (*Beschreibung 6*) oder des Unterwegs-Seins (*Beschreibung 1, 2, 8*) verbinden, das durch den Ozeandampfer (*Beschreibung 3, 8*) plastisch wird. Dennoch ist das Ziel der Reise noch nicht ganz klar (*Beschreibung 6*). Das Saxophon übernimmt die Initiative, ist entschieden, ohne das Klavier zu überrumpeln bzw. zu übertönen. Dennoch entsteht immer wieder die Frage nach Kontakt und Kommunikation (*Beschreibung 1, 2, 3*) auf der einen und Einsamkeit (*Beschreibung 3*), teils verbunden mit Trauer (*Beschreibung 3, 6, 7*), auf der anderen Seite. Die personale Perspektive erscheint, wenn sich Dampfer und Pelikan ansehen (*Beschreibung 3*) trotz teilweiser Unwirklichkeit in einer schlichten Natürlichkeit. Die Hoffnung auf Vertrautes (*Beschreibung 2*) mischt sich mit der Ahnung eines Abschiedes (*Beschreibung 1*). Der Verlust braucht Abstand (Emigration) und Zeit zum Trauern zugleich, um verarbeitet zu werden (*Beschreibung 4*). Es gibt im Verlauf immer wieder Motivvorschläge vor, die nach einer Antwort im Klavierspiel suchen. Einer gibt dem anderen Raum, an einem Ort der Entspannung (*Beschreibung 5*) können die Gedanken ebenso treiben (*Beschreibung 4*) wie der Dampfer (*Beschreibung 3*), und Muße kann erlebt werden (*Beschreibung 4*). Es gibt hauptsächlich ruhige Bewegungen. Bei 02:37 gibt es schließlich eine kurze Unterbrechung, die von einzelnen Tönen des Klaviers gehalten wird, bis sich nach eine paar sehr leisen Klopfgeräuschen bei 03:08 das Saxophon noch einmal ein schleicht, zunächst etwas bewegter in der Linienführung. Ab 03:39 verändern schließlich deutliche Einzeltöne, erst kürzer, dann länger, Stimmung und Charakter der Musik hin zu etwas Melancholischem, das einerseits als Schwermut (*Beschreibung 7*), andererseits als unvergesslicher Moment (*Beschreibung 8*) wahrgenommen wird. Langsamkeit und minimalistische Motive sind vorherrschend. So bewegt sich die Musik bis zum Ende, das von solistischen Klavierklängen gestaltet wird. Dieser scheinbare Grundduktus von Ruhe und Melancholie, Trauer oder Abschied (*Beschreibung 1*) lässt die Frage aufkommen, was sich bewegt (*Beschreibung 7*), wie es weitergehen könnte (*Beschreibung 6*) und auch danach, ob bei aller Kultivierung (*Beschreibung 5*) nicht etwas fehlt, vielleicht etwas Wildes oder Schmutzigeres (*Beschreibung 5*) oder ob dies allein ein lebendiger Moment der Erinnerung ist (*Beschreibung 8*).

Transformation

In den Beschreibungen auftauchende Bilder und Tendenzen zeigen sich auch in anderen Improvisationen. Die Frage nach dem Wohin, nach einer möglichen Entwicklung ist von Bedeutung, persönlich und auf musikalischer Ebene, wenn es beispielsweise um den Umgang mit Übe-Druck oder auch dem eigenen Unterrichten geht. Mehrperspektivisch erscheint der Leistungsdruck. Als Kind sei er es nicht gewohnt gewesen, üben zu müssen. Mit seiner Begabung habe er bisher alle Situationen gemeistert, müsse im Studium nun jedoch mehr üben und sei dies nicht gewohnt.

Neugier und Spielfreude, für ihn ein Wesenszug eines Musikers, habe er mit seinem Hauptinstrument, dem Saxofon, nahezu verloren. Es gelingt ihm jedoch, diese wiederzufinden, als er ein neues Instrument, die Gitarre, ausprobiert. Entscheidende, für ihn positive Aspekte kann er selbst benennen: Das Spiel sei druckfrei, intrinsisch motiviert, es sei bezogen auf Harmonie und weniger „solistisch“.

Die Frage nach einem Fortgang beantwortet er zunächst mit dem Vorhaben, ein Urlaubssemester zu nehmen und diese Zeit zum Nachdenken nutzen zu wollen. Die aktuelle Situation wirft bei ihm durchaus existenzielle Fragen auf, die sich bisweilen zu großen gesellschaftlichen Themen ausbauen. Die Suche nach sich selbst, als Berufsmusiker oder nicht, und das Erkennen und Beleuchten von unterschiedlichen Möglichkeiten wird in einer anderen Improvisation deutlich, wenn er innerhalb der Musik zu einer Erfahrung bzw. Idee dazu kommt, wie er seine Veränderungen klarer formulieren und dass ihn diese Klarheit in seinem Prozess unterstützen kann.⁸⁸

Wenn in den Beschreibungen einerseits etwas Verharrendes (*Beschreibung 3* – was sich musikalisch auch in anderen Improvisationen), andererseits ein Wunsch nach mehr „schmutzigem“ (*Beschreibung 5*) auftaucht, führt dies im Gespräch bis zum Umgang mit bzw. Zugang zu seinen Gefühlen. Eine familiäre Kultur für den Umgang mit Gefühlen gebe es nicht, wenn, dann eher ein „Schwarz-Weiß“ guter und schlechter Gefühle. Kategorien wie Trauer, Abschied oder Einsamkeit, aber auch die Frage nach der Kommunikation tauchen in den Beschreibungen auf, bleiben jedoch eher ungelöst fragend. Er selbst fragt sich, wie er seine Kommunikation verbessern könne und spürt

⁸⁸ Im Tagebuch notiert er hier: „Wir haben eine Improvisation gemacht. Das war total gut. Ich konnte die zwei Seiten der Schlucht ganz klar darstellen und sogar eine Brücke schlagen. Das war schön.“

hierbei, dass ein guter Zugang, beispielsweise zum Gefühlsbereich der Wut, durchaus wünschenswert sein könnte, um sich selbst zu „kompletieren“.

Der beschriebenen Einsamkeit entgegnet Emanuele im Prozess mit einem Gegenpol – er begibt sich über das Studium hinaus aktiv auf unterschiedlichen Kanälen auf die Suche nach Kontakten zu anderen Menschen. Es zeigt sich eine ihm wichtige Orientierung am Gegenüber, die er auch zur Reflexion seiner selbst nutzt.

Mit zeitlichem Abstand kommt es zu einem Abschlusstermin, der inhaltlich gut im näheren Verlauf hätte stattfinden können. Emanuele hat nochmals sein Saxofon mitgebracht, *sein* Instrument, das ihm immer wieder viele persönliche und musikalische Schwierigkeiten bereitet hat. Mit ihm möchte er sich noch einmal gefühlsmäßig seiner Suche annähern, seine Gefühle bewusster empfinden und gegenüber sich selbst und anderen ausdrücken.

Es geht schließlich um Neuordnungen im Lebensplan. Emanuele sucht nach neuen Erfahrungen, auch örtlich. Dazu entstehen Pläne für Praktika in anderen Bereichen. Er will sich, wie es auch in der Ganzheit auftaucht, auf die Reise begeben, ganz konkret nach Südamerika. Nicht als Flucht, wie er betont, sondern um Abstand zu gewinnen, den eigenen Horizont zu erweitern und um mehr Spielraum für anschließende Entscheidungen zu haben.

Rekonstruktion

Emanuele bewegt sich zwischen den Polen der *Aneignung*: des *Sich-Aneignens* und des *Angeignet-Werdens*. Er sieht sich in seinem Studium neuen Inhalten und neuen Erfahrungen gegenüber. So muss er mit hohen Anforderungen und Erwartungen, fachlich mit neuen Stiliketten oder methodisch mit neuen Übe-Techniken umgehen. Hier zu schauen, was er sich selbst zu eigen macht und wo er die Bestimmung von außen stärker wahrnimmt, ist wichtiger Inhalt, um letztlich eigene Entscheidungen treffen zu können und sich von anderen unabhängiger zu fühlen. Zudem hat er sich quasi wörtlich ein neues Instrument angeeignet, die Gitarre, die er derzeit für sich als passender erlebt. In der Letztimprovisation nutzt er zum ersten und damit einzigen Mal sein Hauptinstrument, das Saxofon. Nach der Entscheidung, ein Urlaubssemester anzutreten und eine Distanz zu schaffen, geht er schließlich einmal „neu“ auf das Instrument zu, beschreibt die unterschiedlichen, teils schwierigen Erfahrungen und Gefühle, die er damit verbindet und nähert sich in der Improvisation diesen Gefühlen teilweise stark an. Es gibt dynamische Entwicklungen

und Motive, die gegenseitig aufgegriffen werden, aber auch deutliches Innehalten; Es reicht vom Sich-treiben-Lassen bis hin zum Stehenbleiben (*Beschreibung 3*) und es treiben auch die Gedanken (*Beschreibung 2, 4*). Darüber hinaus taucht etwas Einsames in den Bildern mehrerer Beschreibungen auf. Dieses Mit-sich-Sein erscheint wichtig für die innere Auseinandersetzung, von der aus der Weg wieder nach außen folgen kann. Hier zeigt sich der Umgang mit den eigenen Gefühlen und deren unterschiedlichen Qualitäten. Diese als komplettierend für sich zu integrieren und die zu stereotyp erscheinende Unterscheidung zwischen „gut“ und „schlecht“ zu überwinden ist ein spürbares Anliegen. Aus familiärem Kontext sind überwiegend diese Kategorisierungen verinnerlicht, die Emanuele jedoch erweitern möchte, indem er sich beispielsweise dem Gefühl *Wut* annähert und dieses als wertvoll wahrnimmt. Hier zeigt sich die *Umbildung*, wenn er die gespielte musikalische Erfahrung auch wieder in Sprache bringen kann. Es wird das Bedürfnis deutlich, dass sich etwas entwickelt, auch wenn dies noch nicht konkret ist. In *Beschreibung 5* wird der Wunsch nach Veränderung musikalisch ausgedrückt (es dürfe schmutziger sein), in anderen zeigt es sich als Frage des wohin (*Beschreibung 7, 8*) bzw. als spürbarer Abschied (*Beschreibung 1*). Das Typische des Saxofonisten möchte er zeitweise ablegen und mit seiner schöpferischen Kraft in eine andere Form bringen. So ermöglichen Pausen in der Musik Freiraum und Veränderung. Emanuele gestaltet durch das Urlaubssemester auch in konkreter Übertragung eine Pause, die ihn bei einer angestrebten Veränderung unterstützen soll.

Die Musik wirkt gekonnt und kultiviert (*Beschreibung 5*). Gehaltene Töne und kürzere Phrasen im Wechsel geben Raum, ohne dass es fest wird, sondern werden gestaltendes Element. Das musikalische Können nutzend zeigt sich hier der aktive Teil der *Einwirkung*. In der Improvisation wird eine Geschichte gestaltet, kommt etwas zum Ausdruck, was sich auch als Gegenbewegung zum Gefühl des Unterworfen-seins entwickelt, als eigene Präsenz. Teils als gesellschaftlich, vor allem jedoch als Bedingungen des Studiums, wird diese Einwirkung von außen empfunden. Das Verhältnis zur als bestimmend empfundenen Lehrperson im Instrumentalunterricht ist genau davon geprägt und wird als einengend wahrgenommen. Hier zeigt die aktive Gestaltung einen Weg zum Umgang damit, der sich auch im Leben durch die zeitweilige Abwendung vom Studium widerspiegelt. Dies scheint in die Gestaltlogik der *Anordnung* zu münden. Das Bedürfnis nach Neu-Ordnung, die vor allem von

eigenen Entscheidungen geprägt ist, wird auch musikalisch deutlich. Kompositorische Strukturen, Phrasenbildung, Pausen oder das Nutzen und Bilden von Motiven zeigen einen kompetenten Umgang des Seelischen, sich mit mehr Ordnungsprinzipien auseinanderzusetzen und das Eigene zu betonen. Diese Entwicklung bildet sich in einem Streben nach mehr ab, einem wichtigen Aspekt der *Ausbreitung*. Zum einen tauchen auch in den Beschreibungen Bilder von Sehnsucht, einer Art Fernweh sowie Abschied und einem sich auf den Weg machen auf, zum anderen benennt Emanuele selbst konkret, sich auf den Weg nach Südamerika machen zu wollen. Er betont, dass dies eine Erfahrungs-Reise und keine Flucht-Reise sein solle. Teilweise beschriebenen Selbstzweifeln stellt er in der Improvisation bereits etwas entgegen und schafft bereits Spielraum für Veränderung. Das Instrument, das immer wieder auch schwierige Empfindungen für ihn symbolisiert, wird zum Übergang, zur Brücke zwischen den Schluchten, wie er es im Tagebuch formuliert hat. Das Zusammenwirken der Ausbreitung mit ihrer polen Ergänzung, der *Ausrüstung* wird an dieser Stelle gut nachvollziehbar. In der Musik wird schon etwas gekonnt, was im Leben noch nicht gelingt, wobei sich der Weg im Coachingprozess bereits abzeichnet. Die Erweiterung seiner Ausdrucksmöglichkeiten sind Emanuele ein Anliegen, sowohl im Musikalischen als auch in der Kommunikation mit anderen, da er seinen Bedürfnissen gern mehr Gehör verschaffen würde. Einerseits trägt es vieles zusammen, bringt Begabung, Können und Wissen mit. Andererseits scheint die Ausrüstung noch nicht immer nutzbar oder „erreichbar“ zu sein oder wird möglicherweise als ungenügend empfunden und behindert darin ein weiteres Sich-Ausbreiten. Im Erleben nach der Improvisation benennt Emanuele, dass noch mehr begleitende Gestaltung vom Gegenüber ihm wahrscheinlich gut getan hätte, er es jedoch nicht habe äußern können. Hier zeigt sich einerseits die weitere Beschäftigung mit der (musikalischen) Kommunikation und andererseits wählt er genau sein Instrument, um sich seinen Gefühlen und Wünschen anzunähern und begibt sich damit zu einer neuen Perspektive seiner Ausrüstung. Die Distanz kann somit zu einer neuen Annäherung und zu einem Brückenschlag führen. Fragen „Wie das wohl weitergeht?“ (*Beschreibung 6*), „Was bewegt sich?“ (*Beschreibung 7*)“, ob er am Ende alleine dasteht? (*Beschreibung 8*) oder doch etwas die Einsamkeit durchbrechen kann (*Beschreibung 2*), werden noch nicht abschließend beantwortet, lassen aber eine Entwicklungstendenz erkennen, die sich auch aus dem Nachgespräch, welches kurz vor seinem Aus-

landsaufenthalt stattfindet, bestätigt. Im Zusammenwirken der Gestaltfaktoren spannt sich ein Grundverhältnis auf, das sich durch die folgenden beiden Pole beschreiben lässt:

DISTANZIEREN – VERBINDEN

Gegenüberstellung der beiden Grundverhältnisse

ANBAHNEN – (NICHT) ENDEN DISTANZIEREN – VERBINDEN

Aus einer stärkeren Unklarheit des Grundverhältnisses der Erstimprovisation hat sich im zweiten Grundverhältnis eine stärkere Deutlichkeit entwickelt. Wo zunächst nur eine erste Ahnung herrschte, eine Art Ziellosigkeit mit wenig Eigeninitiative, ist nun erkennbar, dass es zwar eine Distanz (im Bild als *Schlucht*), doch auch konkrete Ideen zur Überwindung derselben (im Bild als *Brücke*). Musikalisch bildet sich dies in mehrerer Hinsicht ab. Während in der Erstimprovisation einerseits vieles an nicht enden wollende minimalistische Musik erinnert und wenig motivische oder auch dynamische Entwicklung zu erkennen ist, tritt in der Letztimprovisation eine andere Entschiedenheit hervor. Diese mag sicherlich mit der Auswahl des bzw. *seines* Instrumentes zusammenhängen, dennoch zeigt sich, dass mehr tonales Material genutzt wird, mehr Dynamik stattfindet, mehr Motive auftauchen, die auch zwischen den Spielern beziehungsweise beziehungnehmend sind und dass es ein deutliches Setzen von Pausen gibt, die ausgehalten, getragen oder auch genossen werden können, ohne dass dauerhaft etwas ge- oder überspielt werden muss. Auch inhaltlich „überspielt“ Emanuele nicht mehr, sondern setzt sich bewusst mit seinen Fragen auseinander, zieht Grenzen und kann dadurch Entscheidungen für sich treffen sowie sich ganz konkret eine Auszeit nehmen, um seinen Weg mit Abstand neu zu überdenken. Durch die freie musiktherapeutische Improvisation ist eine angstfreie Qualität des Musizierens sichtbar geworden, die ihm selbst und auch für seine Unterrichtstätigkeit als neue Qualität erfahrbar geworden ist. Das eigene Üben hat mehr Spielraum und -freude gewonnen und konnte dadurch (druck-)freier werden. Die intensive Beschäftigung mit der Gitarre als neuem Instrument konnte diese Erfahrungen unter-

streichen – statt Leistungsdruck wurde Eigenmotivation und Freude am Ausdruck erlebt. Die musikalischen Themen bzw. die Situation des Studiums hingen stark mit persönlichen Fragen, dem Umgang mit Leistungsdruck und mit der Suche nach Perspektiven zusammen, die sich durch Bewusstmachung erkennen ließen und somit zu konkreten Veränderungsideen beigetragen haben. Ebenso konnte er seine kommunikative Kompetenz innerhalb des musikalischen Tuns, mit anderen und mit sich selbst, als Anregung und im Probedenken erleben und auf alltägliche Situationen übertragen.⁸⁹

6.1.6 Musiktherapeutisches Coaching mit Ginevra

Ginevra, eine aktiv wirkende junge Frau, kommt in der Mitte ihres Studiums der elementaren Musikpädagogik mit dem Hauptfach Klarinette. Der Wunsch zum Studium entwickelte sich während eines längeren Auslandsaufenthaltes nach dem Abitur, nachdem sie während ihrer Jugend zunächst wenig Musik gemacht habe. Sie berichtet von einer zurückliegenden psychosomatischen Krankheitsphase und sei durch diese Erfahrung neugierig geworden auf das musiktherapeutische Coaching. Sie betont ihre vielen Aktivitäten während des Studiums sowie eine Offenheit, sich auf einen Prozess mit Anregungen zur Selbsterkenntnis einlassen zu wollen. Einen konkreten Auftrag benennt sie allerdings nicht. Inhaltlich entwickelt sich in der Zeit ein Fokus auf das Thema Berufsfindung. Zusammen damit fallen die Begriffe „Vielfältigkeit“, die sie positiv konnotiert und „Unbeständigkeit“, die sie selbst als familiäres Thema benennt. Diesem Panorama folgend ließen sich sich weiterführend die Begriffe *Selbstfindung* und *Profilschärfung* ergänzen. Die ausgesprochen lange Erstimprovisation bleibt die einzige Improvisation eines Prozesses, der nach fünf Sitzungen bereits beendet wird, aus Sorge, sich nicht verzetteln zu wollen und sich stattdessen auf andere Aufgaben im Studium konzentrieren zu können.

⁸⁹ Nachtrag aus einer späteren Begegnung: Emanuele ist letztlich beim Saxofonspiel geblieben und hat nach einer längeren Pause sein Studium weitergeführt sowie seine Erfahrungen und seine eigenen Vorstellungen zunehmend in seine Musik und sein Musizieren integriert.

Beschreibung und Rekonstruktion der Erstimprovisation mit Ginevra

Ganzheit

Beschreibung 1

- Beginn mit einem werbenden Tanz, erst der eine im Vordergrund, dann der andere, schließlich beide, am Ende bleibt einer allein.
- Gemeinsamer Gang auf einen Berg, es geht teilweise sehr mühsam. Einer geht vorwitzig vorweg, wird vom anderen gewarnt: geh nicht zu hoch hinaus!
- Vom Gipfel aus fliegen beide leichtfüßig zurück.
- Unter dem Berg herrscht eine bedrückende Atmosphäre. Es wird hart gearbeitet, keiner kann dem entrinnen. Es wirkt schwer und bedrückend.
- Am Ende der Arbeit ist eine kurze, plötzliche Erholung.
- Schwerfällig tanzt ein Bär, eine schwerfällige Irritation, er kommt näher, ist etwas bedrohlich, wird plötzlich von einer Blume gestoppt ist neugierig. Danach überwiegt wieder das Schwere, es lässt sich nicht abschütteln. Am Schluss endet das Schwere in Resignation.

Beschreibung 2

Eis, Eis, Eis

kalt, kalt, kalt

Die Sonne geht auf. Es ist ein schöner Tag. Die Sonnenstrahlen glitzern im Schnee. Man kann die weite Landschaft sehen, wie sie langsam aus der Dunkelheit auftaucht. Ein kleines Schneeglöckchen zeigt sich schon und freut sich über die ersten Sonnenstrahlen des Tages. Bald wird es Frühling. Die Kinder kommen aus den Zelten und spielen den ganzen Tag auf dem Eis mit dem Ball. Sie spielen unermüdlich.

Es macht ihnen Spaß.

Die Eltern rufen zum Abendbrot, doch die Kinder wollen noch nicht rein. Die Eltern wissen, welche Gefahren die Dunkelheit birgt. Davon wissen die Kinder noch nichts. „Kommt rein!“, rufen die Eltern noch einmal.

Schließlich kommen alle Kinder herein. Drinnen im Zelt ist es gemütlich und warm. Noch etwas essen und dann geht es ins Bett.

Die Kinder schlafen. Eines der Kinder bekommt Alpträume. Es dreht und wendet sich. Es fängt an zu schwitzen. Die Mutter kümmert sich und streichelt es. Irgendwann beruhigt sich das Kind und schläft wieder ruhig.

Die Mutter wendet sich wieder ihren Aufgaben zu. Bis spät in die Nacht hat sie zu tun.

Es bleibt der Eindruck

„Es gibt zu viel zu tun, ich kann es nicht schaffen“

„Ich werde immer schwächer“

Beschreibung 3

Wohllänge – schöne Musik

Ineinanderfließen, sich umspielen, auffangen der Töne, laut – leise, schwebend, begrenzt im Heiteren

keine Veränderung mehr möglich

dann Abbruch – benutzen von Sprache – Rhythmus

Wechseln der Räume

eingrooven im Rhythmus

anschwellend – abebbend

dann monoton, ermüdend

das Gefühl, sich festzusetzen im Raster (als Geduldsprobe für das Gegenüber)

musikalische Antworten auf Rhythmus weniger werdend, immer noch zu viel?

Rhythmus bleibt, vereinfacht, wird zum Klopfen, verschwindet, taucht wieder auf. Machtspiel?

endet unvermittelt

Beschreibung 4

Eine spannende Geschichte

Zwei unterwegs durch viele Gegenden, aber zuerst den gemeinsamen Schritt finden und in einen gemeinsamen Tritt kommen.

Da gibt es Holperstehlen, Stolperstellen und trotzdem ist es aus einem Guss.

Ganz klar aber der gemeinsame Weg.

Etwas Grobes und etwas Feines.

Beides kommt immer näher zusammen. Es schmiegt sich in einander und wird dann eins. Auf dem Weg sein!

Dann Szenenwechsel.

Wir landen im Blech. Trotzdem stark gespielt wird, schmiegt es sich aneinander an + verbindet sich zu einem Ganzen.

Es wird wirklich wild und auch gefährlich. Sehr gefährlich. Richtig schlimm und ich habe Angst.

Die Angst bleibt eine ganze Weile. Sie ist klar. Sehr klar. Sie weitet sich oberhalb des Herzens aus und nimmt sich allen Raum. Grob geschlachtet und zerhackt. Wie im Dschungel.

Aber es kommen wieder sichere Zeiten.

Eine gemeinsame Schiffsreise. Ein stampfender Motor unten drunter. Wohin wird die Reise gehen? Jedenfalls geht es weiter und es wird noch lange so weiter gehen. Aufregend und spannend erzählt. Diese Geschichte.

Beschreibung 5

Mord im Orientexpress oder doch die transsibirische Eisenbahn?

Eine Uhr tickt oder ist es doch eher eine Spieluhr, die immer weiter läuft, sich im Kreis dreht? Endlich kommt es voran und muss nicht immer nur im Kreise geh'n.

Schneelandschaft, bergig, alles ist weiß, Flocken fliegen. Spielen da freudvoll zwei Kätzchen? Ein nur kurz aufflackerndes Bild.

Dann wird es klarer: Der Zug setzt sich in Bewegung und kann seine Fahrt fortsetzen. Eine lange Fahrt, endlich wird es warm. Er hält, Afrika. In der Hütte wird die Küche gerade noch frei gefegt und von der Küche geht es direkt auf den Dorfplatz. Auch der wird gefegt und das Spektakel kann beginnen. Wilde Tänze, Rhythmen, fast in Trance, darin bleicht das Bild aus... dann geht es weiter, wieder in den Zug, der seine Fahrt fortsetzt und wieder zurück in die Kälte führt, rauf und runter, immer weiter. Etwas ist bedrohlich. Kann man es herausfinden? Die alte Lok kann schon fast nicht mehr, wird langsamer, droht stehen zu bleiben, beinahe kaputt zu gehen. Wie geht es weiter? So richtig passieren tut eigentlich nichts... Irgendwie verebbt es, ist plötzlich weg, noch mal Wüste? Das Wasser verebbt, ist da ein letztes Gurgeln zu hören? Ich kann nicht mehr mit – Aber das Gefühl der Uhr ist wieder da; getrieben sein, weiter, weiter... aber wohin eigentlich?

Richtungsweisende Zusammenfassung

Ein entstehendes und sich entwickelndes Gemeinsames erfährt eine spürbare Bedrohung, die sich jedoch nicht auflöst, sondern resignativ stecken bleibt, ohne dass klar wird, wie und wohin es weitergeht.

Binnenregulierung

Die Musik beginnt mit Kalimba-Klängen, sehr unmittelbar, zunächst zart, doch direkt rhythmisch orientiert, es kommt schnell zu einem gemeinsamen Spiel zwischen Kalimba und Xylophon, in Beat und Off-Beat, wie in einem Tanz (*Beschreibung 1*). Die Akteure müssen sich erst finden, in einen gemeinsamen Schritt kommen (*Beschreibung 4*). Aus dieser Gemeinsamkeit kann etwas Leichtes, Leichtfüßiges (*Beschreibung 1*), Spielerisches, Frühlingshaftes (*Beschreibung 2*) entstehen. Bei 01:09 gibt es einen Moment, in dem die Musik kurz zu verebben scheint, lebt jedoch gleich wieder auf, im ähnlichen Duktus. Ein weiteres Leiser-Werden erfolgt um 02:00, verbunden mit einem Instrumentenwechsel, der mehr Dynamik durch die Steeldrum mit sich bringt. Der Microbeat der Musik wird schneller. Rhythmus bleibt der vorherrschende Parameter. Auf der anderen Seite scheint keine tatsächliche Entwicklung möglich (*Beschreibung 3*). Irgendetwas bleibt ähnlich oder holpert. Diese Paradoxie wird auch in den Bildern spürbar, wenn am Ende beispielsweise ein Bär von einer Blume gestoppt wird (*Beschreibung 1*). Bei 04:45 wird nach einem kurzen Zurücknehmen eine Veränderung durch Glissandi hörbar, die dann weiterentwickelt werden. Es entstehen mehr dialogische Elemente, als würden die Kinder ins Spiel kommen (*Beschreibung 2*). Der Ambitus bleibt gering, wobei beide Instrumente von der Gestaltung der Musik sehr nah aneinander bleiben und sich anpassen.

Bei 06:50 erfährt die Improvisation eine Unterbrechung, es erfolgt ein erneuter Instrumentenwechsel zu den Trommeln. Bei 07:11 wird das Spiel fortgesetzt. Die Musik wird lebhafter, etwas treibend, bekommt einen archaisch tänzerischen Charakter. Dieser zeigt sich auf dem Dorfplatz (*Beschreibung 5*), wobei sich in das Tänzerische bereits etwas Bedrohliches mischt, es kommt zu Trancen (*Beschreibung 5*), die Atmosphäre ist bedrückend (*Beschreibung 1*), es wird gefährlich (*Beschreibung 4*), die Kinder müssen reinkommen, es entwickelt sogar Albträume (*Beschreibung 2*). Die Spieler nutzen ein unterschiedliches Klangrepertoires, Schlagen und Streichen der Trommeln. Es

kommt beinahe erneut zum Stillstand bei 08:47, es bleiben jedoch leise Klänge da, so als würde etwas oder jemand nicht aufhören wollen oder können. Die Reise geht immer weiter (*Beschreibung 4, 5*). Ab 09:28 entwickelt sich das Spiel immer energetischer. Es hat dabei nicht mehr den Rhythmus als Fokus, sondern den freien Ausdruck, der bei 10:00 wieder deutlicher von einer rhythmischen Komponente geprägt ist. Ein erneuter Bruch entsteht bei 10:40. Dennoch kommt es nicht zum Ende der Improvisation. Es entsteht ein Phrase von Frage und Antwort, die sich wieder in ein gemeinsames, rhythmisch orientiertes Spiel entwickelt, das bei 12:08 erneut abubrechen scheint. Eine mehrsekündige Pause entsteht. Die Musik beginnt leise wieder bei 12:49, zunächst nur von einem Spieler allein trommelnd, der Spielpartner kommt etwas später sehr leise ins Spiel zurück, das bei 14:15 in der Stille endet. Aus dieser lebt die Musik jedoch bei 14:35 noch einmal auf, wieder trommelnd, motivisch frei, ohne grundlegenden Puls, suchend, fragend, es scheint keine Antwort (mehr) zu geben, wirkt eins, verlangsamt sich über einen längeren Zeitraum und decrescendiert bis sie schließlich in der Stille verschwindet. Im Prozess schwillt Musik immer wieder an, ebbt ab (*Beschreibung 3*), wirkt bisweilen sogar monoton oder ermüdend (*Beschreibung 3*), bis sie unvermittelt endet (*Beschreibung 3*). In der langen Improvisation entstehen trotz mehrerer kurzer Abbrüche nur wenige Wechsel in den beschriebenen Bildern. Sie beinhalten zum Ende einerseits etwas Resignatives (*Beschreibung 1, 2*), andererseits etwas Offenes, (*Beschreibung 4, 5*) das ohne Tendenz in der Entwicklung bleibt, es passiert letztlich nichts, keine Veränderung (*Beschreibung 5, 3*). Die bunteren Bilder, von Berg, Dschungel und Blumen vermögen dieses Schwere nicht aufzulösen.

Transformation

Ginevra kommt mit einem grundsätzlichen Interesse am Angebot, jedoch ohne ganz konkretes Anliegen. Sie berichtet zunächst von ihrer aktuellen Studiensituation. Nachdem sie in ihrer Jugend wenig Musik gemacht habe, entstand nach dem Abitur bei einem längeren Auslandsaufenthalt in Asien schließlich der Wunsch, Musik zu studieren. Teile ihrer Jugend seien zudem von einer psychosomatischen Erkrankung geprägt gewesen, die zu einer längerfristigen Therapieerfahrung geführt habe, welche sie bereits in der ersten Coachingsitzung benennt und einbringt. Sie fühle sich allerdings aktuell

nicht mehr erkrankt, sondern habe Wege gefunden, die verschiedenen Anteile in ihre persönliche Haltung und Lebensgestaltung zu integrieren.

Geblieden sei ihr davon ein Stück weit ein Bedürfnis nach Kontrolle, vielleicht sogar mit einer zwanghaften Tendenz, wie sie es selbst benennt, aus Sorge vor Bewertung. Es kommt zu bruchhaften Wahrnehmungen im Prozess, ebenso wie in den Beschreibungen. Der von ihr spürbar sichere Ort, an dem diese Kontrolle nicht nötig sei und sie sich regelrecht fallen lassen könne, sei der Tanz. Diese Form von Leichtigkeit wird ähnlich in den Beschreibungen genannt, wenn ebenfalls vom Tanz (*Beschreibung 1, 5*), von kindlichem (Um)Spielen (*Beschreibung 2, 3*) oder dem Sich-aneinander-Anschmiegen nach einigem Holpern auf dem Weg (*Beschreibung 4*) die Rede ist.

Bei einem Blick auf ihre Familie deckt Ginevra Schwierigkeiten in der Kommunikation auf, bei dem sie sich zwischen den getrennt lebenden Eltern erlebt, auch wenn ihr in ihrer Jugend die Türen zu allen Seiten offen gehalten wurden. Diese Konstellationen möchte sie sich im Verlauf des Coachings gerne genauer ansehen, da sie einen Einfluss auf eigene Kommunikationsstrukturen vermutet und formuliert daraus einen ersten Auftrag. Darüber hinaus benennt sie selbst, über Familiengründung nachzudenken, fragt sich jedoch aktuell nach dem „richtigen“ Zeitpunkt und wie bzw. ob dieser auszumachen sei.

Bezogen auf ihren Beruf bzw. Zukunftsvorstellung diesbezüglich betont die ihre Vielfalt, die sie ein- und künstlerisch in selbst initiierten Formationen umsetzen möchte.

So wie in den Beschreibungen etwas stecken zu bleiben scheint, entwickelt sich auch der gemeinsame Coaching Prozess kaum. Nach einem intensiven Beginn, mit einer großen Vielfalt an Informationen und Ansatzpunkten, wird schließlich nach fünf Sitzungen das Coaching schriftlich beendet. Sie betont, dass es ihr gut gehe und nennt als Grund, sich nicht verzetteln zu und stattdessen auf andere Schwerpunkte, wie aktuelle Aufführungen, Ensembles und Projektplanungen konzentrieren zu wollen. Die Brüche in den Beschreibungen, das Bedrückende bzw. Bedrohliche, das ebenfalls in allen Bildern auftaucht, können nicht aufgelöst werden. Weder in den Bildern, noch im Verlauf des (abgebrochenen) Prozesses.

Rekonstruktion

In der Rekonstruktion fällt die Polarität der Gestaltfaktoren *Einwirkung* und *Anordnung* in ihrem Zusammenwirken auf den ersten Blick rasch ins Auge.

Der Gestaltlogik der *Einwirkung* folgend lässt sich beschreiben, dass Ginevra persönlich sehr aktiv und auch im Studium in Ensembles und Projekte eingebunden ist. Sie steuert ihre vielfältigen Möglichkeiten und nutzt dabei Ausprägungen von Anpassung sowie Kontrolle oder Zwanghaftem, das sich als Ordnungsprinzip im Sinne der *Anordnung* verstehen lässt, zur Herstellung von Sicherheit für sich selbst. Im Immer-weiter-Machen kann auch etwas Vermeidendes stecken. Sie zieht eigenes Wirken einer möglichen Bewertung von außen vor. Es scheint nur einen Ort zu geben, an dem diese klare und gleichsam klärende Struktur und Ordnung aufgegeben werden kann: im Tanz. Die Strukturen können hier weicher und weniger von außen gesteuert werden, sodass Freiheit und Freiraum entstehen kann. Ferner besteht hingegen eine Suche nach familiärer Ordnung oder auch Neuordnung, in der vergangene Erfahrungen aufgefangen werden können. Einer beschriebenen bisherigen Unbeständigkeit wird mit dem Wunsch nach künstlerisch feste(re)n Formationen und auf privater Ebene nach eventueller Familiengründung begegnet. Auf der Ebene der Musik ergibt sich aus einem zaghaft wirkenden Beginn rasch ein überwiegend rhythmisch gestaltetes Spiel, das mehrere Abbrüche „übersteht“ – es geht weiter – und dessen Ende einerseits etwas bewusst gestaltet Abebendes hat, andererseits in der unerfüllten Aufforderung an das Gegenüber, weiterzuspielen, einen Wunsch nach Resonanz offenbart, dessen Erfüllung offen zu bleiben scheint, wenn immer weniger deutlich ist, wie der Schluss gemeinsam gelingen kann.

Vieles, was sich im Verlauf ihrer Jugend in einem Prozess der *Aneignung* vollzogen hat und sich in Erfahrungen, Werten und Bedürfnissen widerspiegelt, zeigt sich in Ginevras Lebensmethode. Sie betont einerseits ihre Aktivität, hat auf der anderen Seite jedoch auch die Sorge, sich zu verzetteln, was zur Beendigung des Coachings führt. Anpassung und die Sorge um die Individualität zeigen sich auch in der Musik. Sie nutzt das Material kompetent, folgt Impulsen und bezieht musikalische Angebote mit ein. Die Musik zeigt sich vor allem im Parameter Rhythmus. Trotz der Brüche vermittelt die Musik immer wieder etwas Fließendes bzw. gewinnt immer wieder neuen Schwung. Dies führt weiter zur ergänzenden *Umbildung*. Ein stetes Weitermachen, auch wenn es zu zwischenzeitlichen Auflösungen kommt, weist auf die be-

ständige Bewegung und Wandlung des Seelischen hin. Ginevra ist auf der Suche nach passenden Verhältnissen, scheint sich dabei jedoch nicht festlegen lassen zu wollen. In der Musik gelingen Bindung und Bezug im gemeinsamen Spiel. Es kommt innerhalb des vorherrschenden Rhythmischen immer wieder zu neuen Ideen. Dabei können die Abbrüche vor einem Zuviel an Gemeinsamem können „schützen“. Ebenso gut lassen sich diese auch als eine Suche nach noch mehr Passung verstehen. Ginevra benennt nach der Musik, kein konkretes Bild, jedoch ein Gefühl von Annäherung verspürt zu haben. In den Aspekten der Umbildung scheint es um eine passende Integration von Leiden und Können, von privaten, familiären und beruflichen Wünschen und Gestalten zu gehen.

Die zweiseitige Betrachtung der Gestaltfaktoren unterstreicht hier nochmals ihr Zusammenwirken.

So auch bei den Polen *Ausbreitung* und *Ausrüstung*. Zum einen zeigt sich eine Tendenz zur *Ausbreitung* im schnellen und intensiven Zugang zu Informationen, Erfahrungen und persönlicher Geschichte. Im Verzetteln steckt auch eine Sehnsucht nach immer stärkerer Erfahrung. Zum anderen scheint es einen Wunsch nach Ausbreitung auch ganz konkret im räumlich Sinne zu geben. Das Tanz bedarf des Raumes und nutzt ihn – hier fühlt sich Ginevra frei von Einengung. Musikalisch scheint die Ausbreitung jedoch immer wieder unterbrochen zu werden bzw. genau darin zu bestehen, dass sich die Brüche ausbreiten und das Seelische sich in dieser Form abbildet. Es kommt etwas zum Ausdruck, was zu Ginevras Wunsch nach mehr Fokussierung (innerhalb und außerhalb des Studiums) und nicht einengender Klarheit passt. Dieser Wunsch findet Abstützung in dem, auf was die *Ausrüstung* als polare Ergänzung hinweist. Ginevra nutzt ihre Vielfältigkeit als Stärke für eine Beteiligung an vielen Projekten. Sie hat musikalisch eine Kunstfertigkeit entwickelt, welche ihr dies ermöglicht. In der Improvisation wählt sie sich Instrumente, mit denen das gemeinsame Spiel gut gelingt. Sie kann sich in der Musik anpassen, aber auch gestalten und strukturieren. Sie wird in ihrer Vielfalt erkannt und gehört. Hieraus kann eine gute Ausrüstung für die Entwicklung in der Zukunft entstehen, wenn die eigenen Bedürfnisse klarer werden und Werte in persönlicher Weise definiert werden können. In der Vergangenheit scheint an manchen Stellen das, was bisher als Ausrüstung diente, noch nicht ausreichend gewesen zu sein. Ein Teil davon bahnte sich in psychosomatischen Erfahrungen mit Ausprägungen von Zuviel oder Zuwenig. Die Hin- und Her-

bewegung zwischen den jeweiligen Gestaltfaktoren und ihren unterschiedlichen Ausprägungen lässt ein Grundverhältnis skizzieren, das sich in den folgenden beiden Polen aufspannt:

in **BEWEGUNG** sein – sich **VERFESTIGEN**

Eine Letztimprovisation gibt es nicht, da im ganzen Prozess allein diese Improvisation entstanden ist.

Hypothetisch ließen sich an dieser Stelle Vermutungen anstellen, allerdings wird darauf verzichtet. So hätte dies zum einen keinen Bezug zum tatsächlichen Prozess und könnte zum anderen nicht durch Rückmeldungen seitens der Probandin abgesichert oder hinterfragt werden. Darüber hinaus ist es Teil der Realität, dass Coaching-Prozesse nicht zu Ende geführt werden können und stimmt mit der Vorgabe überein, dass immer wieder überprüft werden darf, ob der eingeschlagene Weg der Richtige ist. Die Tatsache, dass es keine Abschlussitzung gegeben hat, wie es vom Coaching in der Regel gefordert wird, lässt sich durch die persönliche und wertschätzende Rückmeldung per E-Mail im Rahmen der Möglichkeiten akzeptieren. Zudem entspricht auch das der Realität.

Insgesamt lässt sich durch die Protokollierung des Coachings insofern ein Prozess aufzeigen, als die Vielfalt der mitgebrachten Themen etwas mehr Ordnung erhalten hat, die Ginevra bei Priorisierungen unterstützen konnte. Es konnten Anregungen zur Selbstreflexion gegeben werden und sich aus der vielfältigen inneren und äußeren Bewegung etwas verfestigen, dem die Probandin im Anschluss möglicherweise nachgehen konnte. Ein intensiver Coaching-Prozess konnte durch den damit verbundenen (zeitlichen) Aufwand zu jenem Zeitpunkt aus ihrer Sicht nicht in passender Weise die angemessene Unterstützung darstellen.

6.1.7 Musiktherapeutisches Coaching mit Serena

Serena wirkt in der ersten Begegnung zurückhaltend, fast etwas verunsichert. Sie sucht das Coaching zu Beginn ihres Schulmusikstudiums auf, welches sie zunächst wegen eines verspürten familiären Erwartungsdrucks nicht aufnehmen wollte. Nach einem längeren Auslandsaufenthalt im Anschluss an das Abitur hat sie sich dennoch dafür entschieden, ist jedoch weiterhin mit Fra-

gen beschäftigt, was die tatsächliche Wahl des Studiums betrifft. Sie hier bei einer Klärung zu unterstützen, ist ein Anliegen von Serena. Sie beschäftigt sich mit einem Orts- und Schwerpunktwechsel des Lehramts, den sie gerne bald vollziehen möchte. Dem gegenüber steht eine enge familiäre Anbindung, die auch an den derzeitigen Wohnort geknüpft ist und von der sie sich gerne etwas distanzieren möchte.

Sie beschreibt sich selbst als leise Person⁹⁰, der eine Öffnung zunächst nicht sehr leicht fällt. Dank eines neuen Klavierlehrers, nach einer sehr strengen Unterrichtserfahrung, sei ihr mittlerweile die Wiederentdeckung der Musik gelungen. Sie könne nun aus den Noten wieder Musik machen, wieder „in der Musik sitzen“, was konkret auch durch eine entspanntere körperliche Haltung spürbar sei.

Beschreibung und Rekonstruktion der Erstimprovisation mit Serena

Ganzheit

Beschreibung 1

Kaum was zu hören – hat es schon angefangen? Elfenhaft und feengleich auf dem Flügel

gekonnt – versteckt

ein Klangbad... Wo sind die anderen? Wieviele sind es denn? Huch – ein anderer Impuls! Endlich – es wird rhythmisch, lebendiger... Staccato, einzelne Akzente statt Klangbad

alle gehen darauf ein

Erleichterung – aus dem zögerlichen Solisten-Tun wird ein gemeinsames Spiel kurze schnelle Töne

⁹⁰ Tagebuchauszug: „[...] doch weiß ich, dass ich mich nicht so schnell, wenn überhaupt, öffnen kann. [...] Der Rhythmus hat mich irgendwie getragen, auch wenn, oder gerade weil er sehr gleichbleibend war, keine großartige Steigerung, kein großer Höhepunkt, aber ein Ende. So, wie ich bin: eher ruhig. Im Gespräch danach hab ich erzählt, dass ich nicht gerne ‚gehört‘ werde, weil ich nicht gerne im Mittelpunkt stehe. [...] Trotzdem will ich, dass man mich mal hört zwischendurch. Aber es ist vielleicht so, dass ich einfach genau wissen muss, wann ich im Mittelpunkt stehe, dann kann ich damit auch umgehen, und es, teilweise vielleicht auch genießen, aber dann darf dies nicht spontan geschehen, ich darf in den Mittelpunkt nicht ‚reingerissen‘ werden.“

abgestimmt, mehrere sind beteiligt
Och – schon vorbei?

Beschreibung 2

Melancholische Atmosphäre am Klavier. Einzelne Akkorde sachte angeschlagen. Einsamkeit, Alleine sein.

Bild von Paris, Fußgänger auf der Brücke, in die Seine schauen

Französischer Liebesfilm

Telefonklingeln bringt sehr raus. Unterbrechung, Pause, Unsicherheit, Gefühl von Ratlosigkeit.

Gedanken schweifen vom Zuhören weg

Harmonisches Klavierspiel bringt wieder in den Fokus.

Erreicht die Seele. Befreiendes Urlaubsgefühl am Meer, Sonne, Strand, Entspannung.

Steeldrum setzt ein, kurzes Karibikfeeling.

Spiel an Klavier wird akzentuierter und lebhafter. Sehe spielende Kinder, asiatisch anmutende Melodienformen schaffen Bilder von lebhaften chinesischen Frauen.

Abruptes Ende der Improvisation.

Gefühl von Bedauern.

Insgesamt sehr harmonische Improvisation.

Gleichwertigkeit in der dynamischen Abstimmung der Instrumente.

Beschreibung 3

Gespentisch, mystisch. Ein altes Segelschiff treibt im Nebel, dümpelt vor sich hin. Scheinbar verlassen. Es wird nicht aufgelöst, ob es ein Piraten- oder Handelsschiff ist, und was geschehen ist.

Das Bild verändert sich.

Skandinavische Kinder in weißen Kleidchen sitzen auf der grünen Wiese und flechten Haarkränze aus leuchtend gelbem Löwenzahn.

Sie tanzen, springen herum, spielen fangen und necken sich.

Beschreibung 4

Traum und Realität. Sanfte Töne zeigen mir einen traumhaft schönen Ort. Mit einer Leichtigkeit, die sich im Alltag zu selten ausbreitet, bewegen wir

uns fort. Ein fast schwebender Zustand – und doch greifbar genug. Ich lasse mich hineinfallen in diesen Klangraum.

Traum und Realität. Ein Telefonklingeln durchbricht diese besondere Atmosphäre.

Eine lange Pause. Neuorientierung. Ein Weg wird beschritten. Man kommt voran, allerdings in begrenztem Maße. Zwischendurch kreist der Mensch, der sich auf den Weg gemacht hat, um sich. Doch das hat etwas Spielerisches, nichts Schweres oder Bedrücktes.

Eine Entwicklung wäre nun schön. Ungeduld. Los jetzt. Mal was anderes. Und da, die Überraschung. Nun ist er experimentierfreudiger, hopst, macht mal lange, mal kurze Schritte, blickt umher. Zufriedenheit.

Beschreibung 5

Düster.

Nebelig.

Gruselig.

Eine schemenhafte Gestalt.

Oder zwei?

Es bewegt sich, kommt näher. Das Bild wird deutlicher. Zwei Gestalten stehen einander gegenüber und gestikulieren. Der eine will in die eine Richtung, der andere in die andere Richtung.

Nun sind sie gut zu erkennen, ein Mann und eine Frau, sie stehen an einer Weggabelung, früh am Morgen, der Tag erwacht und das Morgenlicht beginnt zu leuchten. Nun setzen sie sich in Bewegung. Gemeinsam. Plötzlicher, abrupter Schluss, als würde der Film reißen. Schade, jetzt ging es doch gerade los.

[*Anm. d. V.:* Das benannte Telefonklingeln ist nicht Teil der Improvisation, sondern ein reales Klingeln im Haus, in dem das Coaching stattfindet.]

Richtungsweisende Zusammenfassung

In einem Raum zwischen Realität und Traum entwickelt sich Begegnung im Spiel, das mit Bedauern abbricht, ehe es sich weiter entwickeln kann.

Binnenregulierung

Es ist ein zarter Beginn im *pianissimo*, ein kaum hörbares Streichen über Felle, ehe bei 00:42 schließlich das Klavier einsetzt und den Spielraum erweitert, wohinein dann das Geräusch des Regenmachers fällt. Diese erste Begegnung der Spielenden schafft Erleichterung (*Beschreibung 1*), da es sich ja um ein gemeinsames Spiel handeln soll. Das (reale) Türklingeln bei 01:14 unterbricht, führt zu einer Pause, beendet jedoch nicht die Musik gänzlich, bringt jedoch einen Moment der Unsicherheit (*Beschreibung 2*).

Das Klavier beginnt bei 01:27 erneut. An die anfängliche Stimmung wird versucht anzuknüpfen, durch sphärisches Spiel und vorsichtiges Anklopfen der Trommel. Um 01:58 ändert das Klavier seine Form der Begegnung, scheint mehr Basis geben zu wollen, Raum für ein neues Bild entsteht (*Beschreibung 3*), Neuorientierung (*Beschreibung 4*). Das Klavierspiel mutet hier bisweilen etwas solistisch an, mit kleinen Melodiephrasen und haltenden harmonischen Anteilen, ein „Klangbad“ (*Beschreibung 1*) entsteht, eine märchenhaft-mystische Atmosphäre, von elfenhaft und feengleich (*Beschreibung 1*), bis zu einer düsteren, gruseligeren, gespenstischen Atmosphäre (*Beschreibung 3, 5*). Ab 02:46 findet die Steeldrum hörbar ihren Weg ins Spiel zurück und erweitert ihren Ambitus. Es kommt zu Begegnung, Annäherung im Spiel, in der tonalen Lage, im Miteinander und zu mehr Weite in der Musik. Bilder von Natur tauchen auf: Meer, Sonne und Strand (*Beschreibung 2*), eine grüne Wiese (*Beschreibung 3*). Ausdrucksfreude und Leichtigkeit entstehen - im Spiel sein, ohne Schwere (*Beschreibung 4*), spielende Kinder (*Beschreibung 2, 3*) tauchen auf, das Spiel bekommt ab 03:24 einen stärker rhythmischen Charakter, den beide aufnehmen, als seien es Fragen und Antworten, jedoch in unterschiedlichen Lautstärkegraden.

Das Ende kommt abrupt und unerwartet bei 04:05 und wird bedauert (*Beschreibung 1, 2, 5*). Es lässt offen, ob es noch weitergeht, kein Schluss der vorbereitet ist, wieder eine Überraschung wie im Spiel, als ob alles innehält, um gleich wieder weiter zu spielen, jedoch ohne genaue Vorahnung, wann. Eine Generalpause mit Fermate. Der französische Liebesfilm (*Beschreibung 2*) reißt (*Beschreibung 5*).

Transformation

Die Zartheit der Musik zeigt sich immer wieder auch in anderen Musiken, die während des Coachings entstanden sind. Die Musik wirkt dabei nicht immer nur leise, sondern zeitweise auch „gedeckt“, als würde noch etwas darunter liegen. Ein Kreisen um sich selbst, trotz eines Sich-auf-den-Weg-gemacht-Habens, wird in *Beschreibung 4* benannt und taucht in diesem Sinne auch in anderen Musiken wieder auf. Ebenso wie in Themen, die besprochen werden. Viele Musiken sind sehr leise, so wie Serena sich charakterlich selbst auch beschreibt, und werden von ihr in der Reflexion als für den Moment passend beschrieben, in der Übertragung auf andere Alltagssituationen erlebt sie diese Passung jedoch öfter als brüchig. Innerhalb des Coachings taucht mehrfach die Beziehung und Bindung zu den Großeltern auf, während die Kernfamilie wenig Beachtung findet. Inhaltlich stehen dabei insbesondere Themen wie Abgrenzung und Ablösung im Raum. In der Musik bzw. in den Beschreibungen zeigt sich ebenfalls ein „Beziehungsaspekt“, wenn die zwei Gestalten in jeweils eine andere Richtung gehen wollen (*Beschreibung 5*) oder die Frage nach den anderen aufkommt (*Beschreibung 1*). In der Auseinandersetzung damit erscheint ein Studienort- und Fachwechsel als bedeutsam, da durch Auslands- und Praktikumserfahrungen der Wunsch verstärkt wurde, in einem noch direkteren Kontakt mit Menschen zu stehen. Demzufolge könne sie das Schulmusikstudium in ein Studium mit dem Schwerpunkt Förderschule (perspektivisch auch an einer freien Schule denkbar), welche mehr den Menschen und weniger die Leistung fokussiert, verändern und gleichsam einen Ortswechsel vollziehen. Selbst gebürtig aus der derzeitigen Studienstadt kommend, beschreibt sie eine Sorge, sich zu früh und zu fest an diesen Ort zu binden, zu dem sie sich zu Beginn ihres hiesigen Studiums letztlich noch nicht „bereit“ genug gefühlt habe. Es entsteht eine Sehnsucht und gleichsam eine Suche, die sich auch in anderen Improvisationen zeigen, die wenig Anbindung (zwischen den Spielenden) vermitteln. Es entstehen Eindrücke von freiem, teils zielunsicherem Ausprobieren, von einem Wunsch nach Orientierung. Auf musikalischer Ebene scheint oberflächlich oftmals wenig Entwicklung erkennbar zu sein, auch bei langen Improvisationen. Allerdings tauchen dadurch die Themen Zeit und Zeitwahrnehmung auf. Zeit ist nach Serenas Auslandserfahrung, in der sie quasi viel davon hatte, ein wichtiges Gut, das man nur scheinbar gewinnen oder verlieren kann. So hätten auch die Improvisationen für sie mehrfach noch weitergehen

können, wenn sie darin vor allem Entspannung gefunden hatte. Die Vielschichtigkeit, die sich in den Musiken ausdrücken und dadurch oftmals erst wahrgenommen werden kann, zeigt sich in den Rückmeldungen Serenas deutlich, in denen intensive Gedanken und Wahrnehmungen stecken, die sie auch in ihrem Tagebuch formuliert.⁹¹

Dieser Ablösung stehen auf der anderen Seite für sie spürbare Bindung und Verantwortung gegenüber, besonders im Kontakt zu den Großeltern. Zu diesen bestehe laut Serena sehr regelmäßiger Kontakt, sie würden beide behutsam und ausgeglichen umsort, damit im Kontakt kein Grund für Neid entstehen könne. Ebenso scheinen sie ihrerseits deutlichen emotionalen Einfluss auf die Befindlichkeit Serenas zu haben, den sie im Coaching konkret äußert. Über den Umgang mit Beziehungen steht die Frage nach Serenas Motivation des Lernens im Raum. Sie selbst unterscheidet dabei zwei innere Konzepte: sie könne sich auf (eine zu erreichende) Leistung konzentrieren, was insbesondere Prüfungsleistungen betreffe oder sie könne sich von den Inhalten selbst motiviert fühlen, wozu sie zur Verdeutlichung Beispiele aus der Kindheit anführt. Letztere Form sei in ihrer Vorstellung auch für das Studium erstrebenswert, auch im Sinne von nachhaltiger Verankerung und persönlicher Bereicherung.

Der Umgang mit der Musik hat nach anfänglichen Hürden und Unsicherheit im Umgang mit der freien Improvisation Raum zu neuem Erleben von (musikalischem) Ausdruck geschaffen. Gleichzeitig wurde durch die Musik und innerhalb der Musik direkt Bezug zu einigen Themen genommen, deren Reflexion im Anschluss (während der Sitzung oder im Tagebuch) erfolgen konnte. Damit wurde für Serena deutlich, dass die Musik selbst eine Ebene der Gestalt und Verwandlung für sie sein und Aktivierung sowie Entspannung bedeuten kann. Darüber hinaus ist das Improvisieren auf musikalischer Ebene auch ein Ausdruck von freudvollem Umgang mit dem eigenen Medi-

⁹¹ Tagebuchauszug: „Jedenfalls fand ich unsere Abschlussmusik dieses Mal sehr gut. Wenn auch etwas beängstigend. Denn der Zweifel, den ich eigentlich nur als erstes spielen wollte, um als zweites und letztes die sichere Rolle zu übernehmen, hat mich nicht mehr losgelassen und ist immer wieder gekommen. Er hat nicht gefehlt, wenn er abwesend war, aber er fühlte sich immer wieder eingeladen zurückzukommen, und bis ich ihn dann mal wieder rausgeschmissen hatte, sind einige Sekunden oder Minuten verstrichen. Aber wenn das jedes Mal so schnell gehen würde, dann würde ich mich ja freuen. Manchmal bleibt er ja auch über Tage, nistet sich unerwünscht in meinem Zimmer ein, steht mit mir auf und geht mit mir schlafen. Und trotzdem musste ich zustimmen: Ist er einmal fort, fehlt er mir nicht. Die Frage ist also, wie kann ich ihn ein für alle Mal aussperren?“

um geworden und hat neue Spielräume eröffnet. Sie benennt dies als positive Erfahrung. Ihre Hauptinstrumente (Klavier und Geige) möchte sie nicht im Coaching nutzen. Serena scheint zwischen einem Verharren und einer Unsicherheit im Entwicklungswunsch und der Realisierung eines neuen Schrittes in diese Richtung zu stehen.

Rekonstruktion

Die Zartheit vieler Musiken und die sich als leise beschreibende Serena lenken den ersten Blick auf den Gestaltfaktor *Aneignung*. Ihre Zurückhaltung stellt eine Eigenheit dar, mit der sie sich auf ihre Weise einer teilweise als zu stark wahrgenommenen familiären Aneignung entziehen kann und ihre Individualität schärft. Während des Studiums stand beispielsweise das Lernen in Bezug auf eine zu erbringende Leistung im Vordergrund. Auch im nahezu wörtlichen Sinne blieb es bei der *Aneignung* von Wissen, das jedoch nicht in ein nachhaltiges Wissen umgebildet wurde, obwohl der Wunsch danach bestand und an Erinnerungen aus der Kindheit anknüpfte. Das musikalische Material nutzt sie feinfühlig, bindet sich in die Angebote ein und findet auch nach der kurzen Unterbrechung wieder zurück, sodass die Musik wieder in rhythmischer und dynamischer Begegnung fließen kann. Der Schluss deutet ebenfalls auf ihr Können hin, als ihr leises Spiel dennoch nichts an Präsenz einbüßt. Im Umgang mit der Improvisation gelingt es, ganz im Erleben zu bleiben und anschließend durch die Reflexion eine distanzierte Perspektive einzunehmen. Der Gestaltlogik der *Umbildung* folgend, wird die Verknüpfung der beiden Pole deutlich. Als die Improvisation spielerischer erscheint, als die motivischen Variationen eingebunden werden und schließlich Bilder von Kindern in den Beschreibungen auftauchen, bricht die Musik plötzlich ab, wie ein vorschneller Schluss. Es scheint, als sei der Spielraum als solcher (noch) nicht erkannt worden bzw. noch nicht genug Sicherheit da, ihn (aus eigener Kraft) zu erweitern. Eine Mischung aus Sehnsucht nach Veränderung – die sie bereits eingeleitet hat – und der gleichzeitigen Sorge darüber, wird von Serena im Gespräch bestätigt. Ebenso wurde durch den Prozess der Bewusstwerdung mithilfe der Erfahrungen aus der Improvisation auch der persönliche Umgang mit (der) Zeit überprüft und konnte in eine neue Gestalt umgebildet werden.

Die Neuorientierung Serenas hat auch mit dem Finden neuer Ordnungsstrukturen zu tun. Es geht darum, im Sinne der *Anordnung* eigene Erfahrun-

gen und Eindrücke zu erkennen und eine angemessene Form des Umgangs damit zu finden, welche auch die persönlichen Pläne einbezieht. Die Beziehungsgestaltung zu den Großeltern macht dieses deutlich. Einerseits geben diese intensiven Bindungen Sicherheit und werden als positiv wahrgenommen, wenn es um den Austausch und das gemeinsame Erleben und Verbringen von Zeit geht. Andererseits scheint es nötig, dieses gleichzeitig zu begrenzen und durch eine neue Anordnung in ein neues Gleichgewicht zu bringen. Zu schauen, welches Maß und auf welcher Ebene Verantwortung für die Großeltern und für die eigene Lebenssituation angemessen erscheint, eröffnet Möglichkeiten zu einer positiven Ablösung, um dann den Schritt nicht nur äußerlich durch den Ortswechsel, sondern auch innerlich zu vollziehen. Serena wägt neue Entscheidungen ab und bewegt sich damit auch zwischen den aktiven und passiven Ausprägungen der *Einwirkung*. Sie spürt die gegebenen äußeren und von außen beeinflussenden Bedingungen sowie die (anstehenden) Veränderungen. Darin ist sie bestrebt, ihr eigenes Wirken achtsam einfließen zu lassen, um ihre individuellen Bedürfnisse und Vorstellungen möglichst angemessen zu berücksichtigen. In der Improvisation erscheint ihre eigene Interaktion zunächst zwar eher zurückhaltend, bleibt jedoch präsent und gestaltet die Beziehung. Insgesamt hinterlässt die Musik einen zusammenhängend gestalteten Eindruck, zunächst fließend, im Verlauf energiegelader und rhythmischer orientiert. Der Schluss gelingt überraschend und gleichzeitig effektiv, mit Raum zum Nachwirken.

Der Wunsch nach Veränderung entspricht der Gestaltlogik der *Ausbreitung*. Serena wirkt in diesem Punkt balanciert, sie versucht immer wieder abzuwägen und ein passendes Maß zu finden, das grundsätzlich zu ihrer aktuellen, altersangemessenen und nach Entwicklung strebenden Situation passt. Sie hat durch einen Auslandsaufenthalt Mut bewiesen und neue Erfahrungen gesammelt, die sie auch gegenwärtig noch in sich trägt, die sie emotional bestärken und gleichsam eine Form der Sehnsucht darstellen. Dem gegenüber scheint sie ein Schwinden dieser Freiheit wahrzunehmen, wenn sie bliebe. Hier sucht sie nach einem Wechsel des Studienortes, der sich zwar in Deutschland, jedoch weiter entfernt von ihrem Heimatort befindet. Die Musik durchzieht ebenfalls beide Seiten, Vorsicht und Entwicklungsstreben, in einer Mischung aus Zartheit, Anpassung, Energie und Akzentsetzung. Es bleibt zwar sacht, doch spürbar. Passend heißt es in *Beschreibung 4*: „Man kommt voran, allerdings in begrenztem Maße“. Verdichtung erhält der Aus-

druck ihres Seelischen aus Aspekten der *Ausrüstung*. Sie wirkt zwar durch eine starke Bindung an das familiäre Umfeld und das damit verbundene Verantwortungsbewusstsein in der Möglichkeit ihrer *Ausbreitung* etwas eingengt, erscheint jedoch bereit und sich durchaus ihrer *Ausrüstung* bewusst, um sich aktiv auf die Suche nach ihren Zielen und Wünschen zu begeben. Fertigkeiten, die Serena hier nutzen kann, finden sich auf vielen Ebenen, besonders deutlich auf sozialer und ebenso auf musikalischer Ebene, die sich auf ihr Studium bezogen sicherlich oftmals überschneiden. Auch wenn es hin und wieder zunächst so scheint, als sei die Ausrüstung noch nicht die passende, gelingt es Serena in Improvisationen doch, auf ihre Art den Spielraum zu nutzen und dieses für sich anschließend zu reflektieren. Sie gibt dem Ausdruck mit den gewählten Mitteln Struktur, worin sich ein Grundverhältnis zeigt, das sich mit den folgenden beiden Polen darstellen lässt:

SPIELRAUM schaffen – **BEZIEHUNG** ermöglichen

Beschreibung und Rekonstruktion der Letztimprovisation mit Serena

Aus Erfahrungen mehrerer Praktika kommt in Serena der Wunsch auf, am liebsten gleich mit dem Unterrichten zu beginnen und gar nicht mehr studieren zu müssen. Der direkte Umgang mit den Menschen sei ihr wichtig. Mittlerweile hat Serena eine Zusage für einen anderen Studienort erhalten und auch den Lehramtsschwerpunkt gewechselt. Sie wird sich zur Förderschullehrerin ausbilden lassen und könnte sich perspektivisch auch die Arbeit an einer Waldorfschule vorstellen, entsprechend einer eigenen positiven Schulerfahrung. Damit gerät sowohl das Coaching als auch nochmals darüber hinaus das Thema *Loslassen* in den Mittelpunkt. Die Abschlussitzung findet nach einer mehrwöchigen krankheitsbedingten Pause statt. Bereits in einer Woche soll sie ihr neues Studium aufnehmen, sodass sie es als ihr Anliegen formuliert, diesen Neuanfang hier auch mittels der musiktherapeutischen Methoden zu reflektieren und vorzubereiten.⁹²

⁹² Tagebuchauszug: „Es war ein wenig, als hätte ich mir am Ende selber etwas Mut zugesprochen. [...] Und irgendwie ist eine Melodie auch immer um mich herum, eine innere Harmonie, die durch die Dissonanzen (vor allem der Zweifel, den wir auch schon mal irgendwann besprochen haben) sich durch schlängelt. Das war heute auch in meiner Musik zu hören.“

Ganzheit

Beschreibung 1

Ein altes Pferdchenkarussell dreht sich ohne Fahrgäste. Einzelne Schneeflocken fallen langsam zur Erde. Das Karussell dreht sich weiter und weiter, bis es verblasst.

Der Schnee schmilzt, Sonnenstrahlen lassen Tropfen glitzern. Frühlingsblumen schieben sich wie im Zeitraffer aus der Erde und blühen auf.

Das Bild reißt abrupt ab – schwierig, zu einem neuen zu finden und bei der Musik zu bleiben.

Längere Konfusion.

Dann: Ein Hexenhäuschen im Wald. Es ist dunkel. Licht scheint aus den Fenstern. Darin ist eine Hexe zu sehen, sie steht in der Küche am Ofen und rührt im Topf auf dem Feuer.

Eine Maus rennt durch den Raum. Hinter ihr her ein schwarzer Kater. Die Maus verschwindet, ohne dass der Kater sie fangen konnte. Der Kater tappt davon.

Rumpelstilzchen erscheint in einer Höhle.

Verschiedene, nicht spezifische Bilder überlagern sich, keines kann sich bis zum Ende der Musik durchsetzen.

Beschreibung 2

Am Friedhofstor steht eine alte Frau, gebückt, auf einen Stock gestützt. Ich gehe zu ihr hin und begleite sie bei ihrem Gang über den schönen Friedhof mit den großen alten Bäumen. Sie beginnt zu erzählen aus ihrem Leben, einzelne Erlebnisse, von guten und schlechten Tagen. Immer lebendiger wird sie, immer aufrechter geht sie, den Stock benutzt sie zum Gestikulieren. Es ist interessant, ihr zuzuhören.

Eine Störung beim Zuhören, das Bild ist weg und kommt nicht zurück. Ich drifte mit meinen Gedanken ab ins hier und jetzt: Was müssen wir noch bedenken, wie geht es weiter? Und ich denke an gerade Erlebtes. Schön war das. Irgendwann kehre ich zur Musik zurück. Die Leute, die da spielen – wie viele sind es denn nun? – sind unterschiedlich engagiert. Einer ist sehr engagiert, er ist etwas lauter und will der Boss sein. Auch rhythmisch engagiert.

Ja, es sind drei, ich lege mich fest.

Den lauten finde ich anstrengend. Dann drifte ich wieder ab.

Musik zu Ende.

Beschreibung 3

Im Land der aufgehenden Sonne. Eine Frau sitzt auf ihrer Veranda und trinkt einen Tee. Sie sieht die Sonne am Horizont, wie sie aufzugehen scheint. Doch sie geht nicht auf. Die Tasse mit Tee scheint sich auch nicht zu leeren. Ein Vöglein kommt und spielt vor ihren Füßen. Anstatt aufzugehen, geht die Sonne nun wieder unter. Es wird dunkel. Der Vogel verschwindet. Die Frau bleibt sitzen. Sie hat keine Angst – Aufstehen will sie nicht, obwohl es schon ein bisschen gruselig ist.

Es bleibt dunkel. Ein anderes Bild. Es schaukelt jemand mit einem Kind auf dem Schoß. Die Jahre vergehen. Das Kind schaukelt.

Da ist die Sonne – sie lacht – wie von einem Kind gezeichnet.

Die Konzentration schwindet.

Ich merke, dass meine Füße sich zur Musik bewegen. Ta-Ta-Ta Ta-Ta-Ta
Ta-Ta-Ta Ta-Ta-Ta.

Es ist vorbei.

Beschreibung 4

Ein Vibrafon beginnt,

ein Xylofon kommt dazu –

oder sind es zwei am Vibrafon?

Aus leisen Tönen werden akzentuiertere, lautere, umspielen einander.

Ein rhythmisches Thema, Wiederholungen, Variationen.

Dann aus dem Hintergrund ein zaghafter Rhythmus eines Percussionsinstruments wird deutlicher, spielt mit, aber verklingt bald wieder.

Vibrafon spielt unermüdlich weiter.

Es wird langweilig; dann beginnt es zu nerven. Es wird zäh – wie lange muss ich mir das noch anhören?

Wut kommt auf: Macht doch endlich Schluss, das ist unerträglich. Die wiederholt versuchten rhythmischen Akzente anderer Instrumente setzen sich nicht durch, verklingen bald wieder. Vibrafon und Xylofon bleiben: Unermüdlich, machtvoll, unüberwindbar.

Gegen Ende verändert es sich, ein Zusammenspiel entsteht, wo vorher lustloses unbezogenes Pling Pling war. Da aber ist einem die Lust, sich darauf einzulassen, längst vergangen.

Wenn so viel so wenig ist... Endlich Schluss!

Beschreibung 5

Runde Formen. Sind es Pustebumen? Nein, es sind Seifenblasen. Ohne ihren Ursprung sehen zu können, erscheinen sie, füllen auf sanfte Art mein Blickfeld aus. Im Hintergrund Pastellfarbenes. Das könnte kitschig oder einfach zu rosa, hellblau, sanft sein. Ist es aber nicht. Wohltuend, verzaubernd.

Das Bild verändert sich, Farben und Formen sind schlagartig weg. Eine unheimliche Atmosphäre macht sich breit. Märchenhafter Wald, nebelig. Man weiß nicht, welche Wesen wo verborgen sind und möglicherweise unerwartet vor mir auftauchen. Unheimlich. Der Weg ist dunkel, finsterer Märchenwald mit einem Hauch Thriller. Nicht ausgeschlossen, dass gleich Blut fließt.

Neues Bild. Eine immer wiederkehrende, simple Bewegung. Es tauchen folkloristisch gekleideten Menschen auf. Nur eine kleine Gruppe ist „im Bild“. Vielleicht sind aber noch mehr Tänzer vor diesen. Ihre bunte Kleidung besticht, das Exotische ist interessant. Die Freude währt nur kurz. Wie langweilig und wie bedauernswert: Immer wieder die gleichen Abläufe, die einfache Schrittfolge der Tänzer hat etwas Beklemmendes. Gefangensein in einer schmalen Begrenztheit.

Irgendwann Veränderung. Die bunten Kleider und schwingenden Röcke werden durchsetzt von Tänzern in Jeans. Das Folkloristische wird abgelöst von etwas Freierem und Jüngerem. Ein rhythmisches Element, das sogar variiert, lässt mich durchatmen.

Auch dieses Bild verändert sich bald.

Nun wechseln sich spielfreudige Sequenzen mit gleichgültigem Spiel ab. Aufhören – oder nicht? Es ist schwer, eine Form zu finden. Wieder dieses Belanglose, das mich fast ärgerlich macht. Dann hör' doch bitte einfach auf! Nein, es geht weiter. Ein wenig erbarmungslos ist das schon. Komm auf den Punkt. Entscheidungsunlust oder –unfähigkeit? Dann kündigt sich doch tatsächlich eine Schlussequenz an. Freude und Erleichterung.

Zu früh gefreut. Auch die Schlussequenz erfährt eine Wiederholung und Variation – und immer so weiter. Dann ist wirklich Schluss. Kaum zu glauben.

Beschreibung 6

Schneeflocken treiben vor dem Fenster. Heimelige Wohnzimmeratmosphäre. Ein junges Kind, ein Mädchen, ein Junge, ich weiß es nicht, sitzt am Klavier und spielt leichte klassisch-schöne Lieder. Einsetzen von rhythmischer Rassel versetzt in eine ganze neue Szenerie. Sehe marschierende Menschen, wohin

geht es mit ihnen? Eine ungute Ahnung taucht auf. Unterstützt vom musikalischen Spiel sehe ich Feuer und Rauchschwaden. Eine sehr beunruhigende, zerstörerische Atmosphäre. Was liegt hier in Asche? Plötzlich weitet sich die musikalische Klanggebung wieder. Wiederfinden, Erleichterung, In-Empfang genommen werden. Im weiteren wechseln sich Vorstellungen von Eifer und Betriebigkeit ab. Emsige Aufbauatmosphäre und Geschäftigkeit. Sehe ein fleißiges Kind in der Schule, eine tatkräftige Mutter. Diese Bilder werden abgelöst von einer plötzlich eintretenden Geschäftswelt mit einer Vielzahl an Anzugträgern, die grau und farblos aneinander vorbei drängen. Plötzlich ein eintretendes Gefühl von Trägheit und Müdigkeit. Hier fällt das Metallophon besonders auf, ebenso wie das Xylophon. Der Eindruck eines Disputs zwischen einer fordernden Frau und einem erschöpften Mann entsteht. Plötzlich lebendigere Stimmung, Veränderung der Atmosphäre, Urlaub, Tanzen Auszeit? Neues Spiel, auf welchem Instrument. Am Xylophon? Kindlicher Eindruck, Jugendlichkeit, Unbefangenheit. Das Leben geht weiter...

Richtungsweisende Zusammenfassung

Andauernder Wandel, Szenen eines oder mehrerer Leben, von denen immer wieder eine versucht, sich zu etablieren oder zu harmonisieren, was ihr jedoch nicht gelingt, so dass Unruhe und Unmut entstehen bis zur Erleichterung über den endlich gefundenen Schluss.

Binnenregulierung

Es ist ein zarter, harmonischer Beginn, überwiegend klanglich, mit leichten rhythmischen Elementen. Etwas bleibt uneindeutig, könnte sozusagen überall sein, verwischt wie Pastellfarben oder Seifenblasen (*Beschreibung 5*) sei es auf einem Pferdchenkarussell (*Beschreibung 1*), einem Friedhof (*Beschreibung 2*), im Land der aufgehenden Sonne (*Beschreibung 3*) oder auch bei Schnee (*Beschreibung 1* und *6*). Die Vermischung ist auch klanglich durch die Ähnlichkeit der Instrumente Xylophon und Metallophon hörbar (*Beschreibung 4*). Kleine Melodiefloskeln, die gegenseitig aufgenommen und variiert werden (*Beschreibung 4, 5*) sind zu hören. Es fließt, kleine rhythmische Stockungen oder Haltepunkte halten den Fluss über längere Zeit nicht auf. So wie im fließenden Rückblick über ein langes Leben erzählt wird (*Beschreibung 2*), die Jahre vergehen (*Beschreibung 3*) und das Leben weitergeht (*Beschreibung 6*).

Bei 03:03 kommt eine neue Klangqualität dazu, als ein Shaker einsetzt und später das Xylophon ablöst. Es ist ein Moment der Veränderung, der auch zu Brüchen bzw. einer Störung in den Bildern der Beschreibungen führt (*Beschreibung 1, 2, 3, 5, 6*). In *Beschreibung 4*, die überwiegend die musikalischen Elemente beschreibt, kommt es zu einer Wut über die Länge des sich nicht Verändernden. Bruch und Länge der Improvisation bestimmen Teile der Beschreibungen, wenn es anstrengend wird (*Beschreibung 2*), die Konzentration schwindet (*Beschreibung 3*), Langeweile auftaucht (*Beschreibung 4, 5*) und das Hier und Jetzt spürbar wird. Bei 04:20 wird das Metallophon zeitweise leiser, scheint zu verschwinden, taucht dann bei 04:33 wieder stärker auf und bleibt *unermüddlich* (*Beschreibung 4*). Der Shaker weicht bei 04:35 einem Becken und einer Trommel, auf deren Fell gestrichen wird. Es folgt eine längere, leise Phase, bis bei 05:20 wieder das Xylophon hinzukommt. Es bleibt eine Weile als drittes Instrument und wird dann ab 06:22 wieder gegen Trommel und Shaker getauscht. Hier entsteht eine etwas rhythmischere Phrase, wobei es wiederum keine größeren dynamischen Entwicklungen gibt. Etwas Unklares bzw. nicht gut Strukturiertes wird deutlich als die Frage nach den Mitspielern auftaucht (*Beschreibung 2*) oder die Sonne *doch nicht* aufgeht (*Beschreibung 3*). Schließlich treibt ab 07:27 die Trommel etwas an, das Tempo steigert sich einen Moment, Beat und Off-Beat werden verstärkt hörbar. Dennoch scheint die Veränderung nicht zu gelingen, die Bedrohung ist doch keine (der Kater fängt die Maus nicht, *Beschreibung 1*, die Frau hat keine Angst, *Beschreibung 3*). Dennoch: Blut könnte fließen (*Beschreibung 5*), es herrscht eine zerstörerische Atmosphäre (*Beschreibung 6*), doch der Bildwechsel lässt es nicht dazu kommen. Ab ca. 08:16 leitet eine kurze klanglich orientierte Phase in eine neue Veränderung über, die sich als weniger harmonisch, dafür dynamischer und unabhängiger im Spiel der beiden Beteiligten zeigt. Diese Phase scheint bei 09:50 wieder auszubremsen, stabilisiert sich jedoch, auch harmonisch – und entwickelt sich (doch) nicht, wirkt formlos und kommt zu keiner Entscheidung (*Beschreibung 5*).

Bei 10:45 kommt erneut eine kleine Veränderung, die mit einigen repetitiven Melodiefragmenten, etwas vergleichbar der ersten Melodie, eine Art Variation. Um 11:23 wird das Aufgreifen der Motive erneut hörbar. Das Spiel gleicht sich jedoch schnell wieder an. Kleine auf- und abstrebende dreitönige Motive des Xylophons erklingen kurz, Zusammenspiel entsteht (*Beschreibung 4*). Dieses löst sich ab etwa 12:19 schließlich im abebbenden Klang des Metallo-

phons auf, das noch ein paar einzelne Schlussstone spielt. Die Improvisation spielt sich überwiegend in einem harmonisch, rhythmisch und dynamisch relativ engen Rahmen ab, überlagert sich hier und dort. Grenzen werden nicht ausgeweitet (*Beschreibung 5*), es gibt wenig an „mehr“ und könnte stattdessen immer so weitergehen. Kein Bild *kann sich bis zum Ende der Musik durchsetzen* (*Beschreibung 1*). Das Ende wird zu einer Erleichterung (*Beschreibung 5*) bis hin zu einem Urlaubsgefühl (*Beschreibung 6*).

Transformation

Die Letztimprovisation mit Serena zeichnet einige auffällige Aspekte aus, wie die entstandenen unterschiedlichen Bilder, oftmals mit einem Bruch, vielleicht bedrohlich, dazu ein langes Spiel, das nicht enden mag und dadurch herausfordert und nach dem am Ende Erleichterung spürbar wird. Das sich einerseits die Musik wenig entwickelt, andererseits dennoch einiges passiert, zeigt sich ebenso in anderen Stunden, was Serena auch selbst benennt und damit ihre Entwicklung zum Thema weiterer Sitzungen und Improvisationen macht. Serena hatte sich entschieden, ihren Studienplatz, -Ort und auch das Fach zu wechseln; im Verlauf des Coachings erreicht sie die Zusage. Damit ist auf der einen Seite das Loslassen thematisiert, zum anderen der Neubeginn und die damit verbundenen Möglichkeiten der Entwicklung. Die in der Musik noch wenig stattfindende (Weiter-)Entwicklung spiegelt sich im Gerade-angekommen-Sein am jetzigen Ort und mit den dazu gehörenden Personen wieder. Ähnlich *bleibt* sie in der Improvisation bei ihrem Instrument, dem Metallophon, nimmt Anregungen vom Gegenüber an, bindet sie ein, aber bleibt. Sie fühlt, dass gerade eine Art Wohlfühlen am jetzigen Ort gelingt und dass darüber hinaus das familiäre System emotional den Weggang etwas erschwert. Die deutliche Prägung zu Harmonie ist ein mehrfach auftauchendes Element, ebenso wie die tendenziell leisen Musiken. Darin spiegelt sich auch der Umgang mit dem Material – z. B. mit den Klangstäben, die „durcheinander“ und nicht in der gewohnten Reihenfolge stehen – für den es Gewöhnung braucht, bevor sie sie „entspannt“ nutzen kann. Die Musik hatte aber auch konkret oftmals eine entspannende Wirkung auf Serena, wenn sie aus stressigen und lauten Alltags- und Studiensituationen kommt. Die betonte Zurückhaltung lässt sich andererseits auch als schwelend, wie Rauchschwaden (*Beschreibung 6*), empfinden, als würde darunter etwas „verborgen“ sein, das „dramatisches“ Potenzial hat. Die kommenden größeren

Veränderungen können zwar Angst vor dem Ungewissen machen, wenn *man nicht weiß, wo welche Wesen verborgen sind (Beschreibung 5)* und was die *Hexe am Ofen* oder *Rumpelstilzchen* im Schilde führen (*Beschreibung 1*). Dennoch zeigt sich Serena zufrieden mit den Entwicklungen und bezieht dies auch auf die Erfahrungen mit und in den Improvisationen.

Serena wirkt in der Begegnung sehr reflektierend und in feinen Nuancen wahrnehmend. Sie ist fest gebunden in familiäre Strukturen, wie mit tiefen Wurzeln, die gut halten, jedoch das Loslassen auch behindern können. Serena kann die Musik gut nutzen, um sich ihren Fragen und Gefühlen zu nähern. Ihre eigenen Instrumente (Klavier und Geige), die meist zur Verfügung stehen, spart sie während des gesamten Prozesses aus. Was in der Improvisation als Dissonanzen scheinbar nur wenig auftaucht, nimmt sie sehr wohl wahr und belegt diese mit Bedeutung für sich.⁹³ Die Improvisation hat Serena auch genutzt, um sich kurz vor ihrem Umzug für diesen, bildlich gesprochen, in der und durch die Musik selbst Mut zuzusprechen.

Rekonstruktion

Serena befindet sich in einer Umbruchphase, in der Einiges ins Wanken geraten ist und die Lebensmethode wieder nach einem ausgewogenen Verhältnis strebt. Einerseits scheint sie aus familiären Bezügen zu kommen, in denen traditionell Nähe eine Rolle spielt, andererseits hat sie sich nach ihrem Abitur zunächst für einen einjährigen Auslandsaufenthalt entschieden, bei dem sie viele neue, prägende Erfahrungen sammeln konnte, die sie aktuell durch Praktika im schulischen Bereich stetig ergänzt. Das polare Begriffspaar *Nähe und Distanz* taucht vorsichtig auf. Im Anschluss an den Auslandsaufenthalt hatte sich Serena entschieden, ein Schulmusikstudium in direkter Nähe zu ihrem Herkunftsort zu absolvieren. Von dort aus strebt sie nun neue Entscheidungen an und möchte sich dafür wieder auf den Weg, nun an einen anderen Ort, begeben. In der Gestaltlogik der *Aneignung* hat sie sich in ihrem Können bereits Vieles zu eigen gemacht, wozu Wissen und Fertigkeiten zählen, aber auch Züge ihrer Persönlichkeit. Zu ihrer Familie scheint bisweilen eine starke Bindung zu herrschen. Dem gegenüber erscheint ein Sich-Lösen notwendig, um den eigenen Weg gehen zu können. Ebenso zeigt sich

⁹³ Tagebuchauszug: „Und irgendwie ist eine Melodie auch immer um mich herum, eine innere Harmonie, die durch die Dissonanzen (vor allem der Zweifel, den wir auch schon mal irgendwann besprochen haben) sich durchschlängelt. Das war heute auch in meiner Musik zu hören.“

dies im Herangehen an das musikalische Material. Sie begibt sich zunächst sehr zaghaft an die Instrumente, scheint sich dann jedoch kaum mehr davon lösen zu können. Letztlich genießt sie sogar die Dissonanzen, sodass ein Ausbalancieren zur oftmals prominenten Harmoniesuche spürbar wird. Zunächst scheint sich musikalisch über längere Zeit nur wenig zu entwickeln. Die Musik fließt, bisweilen in schwebendem Charakter, und wirkt tendenziell gleichbleibend, allerdings steckt auch eine Stärke im konsequenten, wenig beeinflussbaren Spiel. Im Verlauf der Musik werden schließlich Impulse aufgegriffen, die klanglichen Möglichkeiten des Instrumentes experimentierend erweitert, kleine Motive weiterentwickelt und Variationen erprobt. Serena kann ihre Erfahrungen nutzen und langsam verwandeln. Der Wandlungswunsch des Seelischen findet hier im Gestaltfaktor *Umbildung* Ausdruck. Ferner ist sie diesem Wunsch entsprechend auch durch ihre Auslandserfahrungen bereits eigeninitiativ geprägt worden und strebt weiter in diese Entwicklungsrichtung. Die erneut anstehende Veränderung durch den Umzug weist hier auch einen sorgenvolleren Anteil auf. Es gilt, zu schauen, was das Neue bringen und wie ein guter Übergang gestaltet werden kann. In der Improvisation werden die Veränderungen musikalisch in den gewohnten Fluss integriert und anschließend im Gespräch von Serena benannt, zunächst als Herausforderung, im Verlauf zunehmend als Genuss.

Diese aktive Erweiterung ihres Spielraums lässt sich auch als aktiver Part im Sinne der *Einwirkung* verstehen, anstatt sich einem Einwirken von außen, beispielsweise durch die haltende bzw. Halt gebende Familie, zu unterstellen. Mehr Strukturierung und Durchsetzen von Eigenem führt zu mehr Genuss oder sogar Notwendigkeit von Dissonanzen, die nun positiv konnotiert und als angenehm empfunden werden können. Die Dramaturgie der Musik ist weniger offensichtlich, jedoch in feinen Nuancen vorhanden. So wird beispielsweise der Schluss in seiner Zartheit deutlich inszeniert. Dies führt zum Gegenpol, zur *Anordnung*. Sie kreierte mit dem Tonmaterial ihre eigene Ordnung, die sich zunächst nicht recht entwickeln zu wollen scheint. Etwas Gewohntes und durchaus Beständiges bildet die Grundlage und es braucht Zeit, damit sich die Improvisation in diesem Sinne weiterentwickelt und mehr kompositorische Elemente dazu bekommt, sodass sie z. B. durch die Reibungen mehr Wirkung hinterlässt. Wenn ihr mehr Lösung von der alten Form gelingt, zeigen sich die Pole in der aktuellen Situation wiederum an Nähe und Distanz erinnernd. Nachdem sich die Entscheidung um den Studien-

platzwechsel im Prozess geklärt hat, verlangt nun die aktuelle Lebenssituation eine stärkere Neuordnung.

Scheint Serena grundsätzlich, wie auch zu weiten Teilen in der Improvisation hörbar, sehr auf Harmonie bedacht, zeigen sich in der Gestaltlogik der *Ausbreitung* die bereichernden Dissonanzen, ebenso wie die Aspekte des Unheilvollen oder auch des Aushaltens. In den Beschreibungen wurden diese auch als anstrengend oder gar wütend machend empfunden. Zwar gibt es eine Sehnsucht nach einem Ideal, jedoch geht es letztlich nicht nur in Harmonie, was das Seelische zu Tage fördert. Dieses könnte auf Kosten der individuellen Entwicklung gehen und wird deutlich, wenn das Stete und Sichere auch einengend sein kann und stattdessen die Suche nach einem Überschreiten der Grenzen angestrebt wird. Die Improvisation ist zu großen Teilen noch von dieser Harmonie und von angenehmen oder gar angepassten bzw. es dem Gegenüber recht machen wollenden Fließen durchzogen. In der *Ausrüstung* als ergänzendem Pol wird schließlich eine Stabilisierung erkenn- und hörbar. Mit ihrer persönlichen Ausrüstung, mit ihrem Können und ihren Fähigkeiten gelingen ihr Veränderungen in der Musik. Diese sind sachte, bisweilen vorsichtig und brauchen Zeit, passen damit aber auch zur aktuellen persönlichen Verfassung und zur Entwicklung der Entscheidung sowie zur schrittweisen Lösung aus den sicheren und manchmal engen Strukturen. Serena bleibt in der Musik immer hörbar und tragend im Charakter. Sie beschreibt, dass sie sich noch mit anderen Instrumenten ausgerüstet habe, es ihr im Spiel jedoch nicht gelungen sei, diese einzusetzen. Stattdessen habe sie bei dem einen Instrument quasi bleiben müssen. Sie findet in dieser zunächst wahrgenommenen Beschränkung im Verlauf zu einer neuen Haltung und kann ihre innere und äußere Ausrüstung nutzen und weiter ausschöpfen, um musikalisch Veränderungen zu entwickeln, Angebote des Gegenübers zu prüfen bzw. aufzunehmen und das eigene Spektrum im Spielen zu erweitern. Serena reflektiert eine Übertragung dieser Erfahrungen und möchte sie für den Alltag kultivieren. In dieser Improvisation zeichnet sich ein Grundverhältnis ab, das sich mit den folgenden beiden Polen beschreiben lässt:

NÄHE erleben – **DISTANZ** gestalten

Gegenüberstellung der beiden Grundverhältnisse

SPIELRAUM schaffen – **BEZIEHUNG** ermöglichen
NÄHE erleben – **DISTANZ** gestalten

Das erste Grundverhältnis lässt sich als eine Art Vorbereitung des zweiten verstehen. Zunächst ging es darum, einen Spielraum zu gestalten bzw. sich diesem erst einmal anzunähern, sodass daraus schließlich Beziehung und letztlich auch eine Erweiterung des eigenen Handlungsspielraumes möglich werden kann. Daran anknüpfend kann die in der zweiten Grundgestalt erlebte Nähe erfahren und angenommen und daraus folgend eine positive Distanz aktiv und angemessen gestaltet werden. Die Nähe wird mit ihren unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet und unterstützt damit die Gestaltung von familiären und freundschaftlichen Beziehungen, von Abschied und Neuanfang. Auf musikalischer Ebene hat sich mehr Steuerung entwickelt, mehr Raum geben und nehmen, mehr Kultivierung des Eigenen, Unabhängigkeit und Entfaltung. Sie vertieft sich zum Schluss mehr in ihr eigenes Spiel und erweitert nochmals den Spielraum, sodass deutlich wird, dass sie nicht nur etwas zu sagen hat, sondern dies auch tut. Überdies ist die Form der Improvisation selbst, das Erleben dieser Freiheit, eine Erweiterung, die sie insbesondere als entspannend beschreibt. Dieser andere Umgang mit der Musik lässt sich wiederum als Erweiterung des Spielraumes innerhalb der eigenen (musikalischen) Profession begreifen und knüpft an das erste Grundverhältnis an. Die Beschäftigung mit der Entscheidung über den Wechsel des Studiums mit Fach und Ort, Zweifeln und Hoffnungen, spannt den Bogen im Verlauf. Erkennen von Einflüssen darauf und die damit verbundenen Gefühle dienen der Entwicklung von Ideen zur Gestaltung des Übergangs in das Neue. Bildlich gesprochen, bricht sie mit einem gut gefüllten Koffer auf, den sie zwar noch sortieren möchte, der aber bereits Vieles beinhaltet, was sie als hilfreich empfindet. Entsprechend ihrer analytischen Grundhaltung geht es auch im weiteren Verlauf um das Verstehen, aber auch um das angemessene Einordnen, was wiederum zu mehr (Selbst-)Sicherheit und einer positiven Orientierung an den eigenen Bedürfnissen führt.

6.1.8 Musiktherapeutisches Coaching mit Ilaria

Ilaria, Anfang zwanzig, studiert nach abgeschlossener Musicalausbildung Vokalpädagogik mit der Fachrichtung Musical und befindet sich am Ende dieses Studiums. Sie fühle sich nach eigenen Worten mitten in einer „Umbruchsituation“, die sie bisweilen etwas grübeln lasse. Das Studium stehe kurz vor dem Ende, die letzten Lehrproben stünden an und damit stelle sich auch zunehmend deutlicher die Frage nach ihrer (beruflichen) Zukunft. Derzeit werde ihr unter anderem sehr bewusst, dass ferner langjährige freundschaftliche Beziehungen enden bzw. sich verändern werden, ein neuer Ort gefunden werden und eine Entscheidung für eine Arbeitsstelle getroffen müsse. Sie bewegt sich auf unsicherem Terrain, zumal mögliche Sicherheiten (familiäre und partnerschaftliche Beziehungen) von ihr aktuell nicht mehr so stark als solche empfunden werden. Sie müsse sich nun „allein“ mit diesen Fragen beschäftigen und möchte neue Möglichkeiten der Auseinandersetzung kennenlernen. Für diese selbstreflexiven Fragen wünscht sie sich eine Unterstützung durch das Coaching.

Beschreibung und Rekonstruktion der Erstimprovisation mit Ilaria

Ganzheit

Beschreibung 1

Ich höre verschiedene Stimmungen, verschiedene Atmosphären in der Musik. Zunächst wirkt die Musik schwer, traurig, melancholisch. Dann erhellen einige Sonnenstrahlen das Bild, erst nur ein paar vereinzelt, dann immer mehr. Die Musik bekommt für mich dann einen lieblichen, etwas verzauberten (Klang-) Charakter.

Es erinnert mich etwas an Elton John.

Beschreibung 2

Zu Beginn eine spontane Assoziation in Bildern. Eine Person, ein Mädchen, läuft eine verlassene, düstere Straße entlang. Traurigkeit liegt in der Luft, eine Abschiedsszene. Kurz zuvor unerbittlich, es muss weitergehen.

Es geht weiter, wird fröhlicher, hoffnungsvoller. Das Mädchen beschleunigt seinen Schritt, es tagt, der Horizont färbt sich rötlich von der aufgehenden Sonne.

Dann sind die Bilder vorbei, meine Aufmerksamkeit liegt auf dem Zusammenspiel der Instrumente. Ich bemerke eine leichte Unzufriedenheit, etwas scheint nicht in einander zu passen. Die Instrumente spielen miteinander, aber sie spielen doch nicht miteinander. Ich merke, dass mich dieser Wahrnehmungswechsel überrascht und ich aus dem Erleben herausgezogen werde. Kurz vor Schluss eine leichte Bilderinnerung an die Anfangsszenarie. Das Mädchen ist wieder da, ist angekommen, verlangsamt ihren Schritt, wie ein Filmabspann, „Happy End“.

Beschreibung 3

Eine Fee bewegt sich auf einer Waldlichtung.

Sie tanzt für sich alleine – verträumt.

Nun bildet sich ihre Bühne – es gibt einen festen Grund, auf dem sie tanzt – ob es Zuschauer gibt, weiß ich nicht. Nach einer Weile tappst eine noch ungeübte Tänzerin zur Fee auf die Bühne. Die Fee tanzt für sich weiter – reicht der ungeübten Tänzerin aber manchmal die Hand für eine gemeinsame Drehung oder ein paar gemeinsame Schritte. Die ungeübte Tänzerin tut sich etwas schwer – sie tritt manchmal plump auf – manchmal kommt sie aus dem Rhythmus. Die Fee lässt sich nicht rausbringen. Zum Schluss kommt glitzernder Feenstaub von oben und bedeckt beide Tänzerinnen – lässt sie beide glitzern und bringt sie zusammen. Nun endet aber der Tanz – lösen sich nun beide Tänzerinnen auf? Ich weiß es nicht – das bleibt offen.

Beschreibung 4

Ein – treten

An – kommen

Einla – den

Weg – begleiter folgen –

leise Antworten auf klare Wegvorgabe (bezeichnet Lautstärke-Präsenz des Klaviers)

Wechselnde Stimmung Dur/Moll →

Kontaktangebot von Klavier, andere Instrumente?

Weiterhin „Dominanz“ des Klaviers... Weiteres Instrument dazu verändert Spiel

Dynamik wird ausgeglichener bei allen Instrumenten – Klavier nimmt sich zurück und andere nehmen Raum ein – Stimmung hat sich beim Zuhören verändert
 → zu mit – einander!

[*Anm. d. V.:* Die Beschreiberin ist frz.-schweizerische Muttersprachlerin.]

Beschreibung 5

Ein alter Mann sitzt im Rollstuhl, blickt auf einen See,

Es ist noch sehr grau und nebelig.

Er fühlt sich sehr einsam, gefesselt & hat keine Energie, um sich zu bewegen.

Ein kleiner, ganz dünner Sonnenstrahl durchbricht den Nebel direkt zu ihm.

Er guckt nach oben, nach rechts, nach links. Ganz langsam löst sich den Nebel auf und er beobachtet wie die Natur wacher wird, bunter wird. Nach einer Weile traut er sich, runter von seinem Rollstuhl, nähert sich dem See und kommt im Wasser rein. Er legt sich auf dem Rücken und lässt sich ganz langsam treiben.

Am Ende des Nachmittags landet er an einem kleinen Ufer und blickt wieder auf dem See, erfüllt, friedlich und zufrieden.

[*Anm. d. V.:* Die Beschreiberin ist französische Muttersprachlerin.]

Richtungsweisende Zusammenfassung

Melancholie wandelt sich schließlich in mehr Leichtigkeit, von Einsamkeit zu mehr Miteinander. Etwas kommt in Bewegung, kommt zueinander, öffnet sich friedlich in Harmonie wie aufwachende Natur im Sonnenlicht.

Binnenregulierung

Die Musik beginnt sanft, mit wenigen Tönen der Klangschale, dann überwiegend vom Klavier, teils repetitiv und ab 00:28 mit tiefen Tönen, der Ambitus erweitert sich im Verlauf. Vereinzelt Klänge von Klangschalen sind weiterhin dazwischen, fügen sich immer wieder ein. Es ist noch keine Gemeinsamkeit da, sondern etwas Einsames, Trauriges (*Beschreibung 1*), ein langsamer Grundpuls in der Musik. Das Mädchen läuft eine verlassene, düstere Straße entlang (*Beschreibung 2*), die Fee tanzt ebenfalls allein (*Beschreibung 3*), so wie der Mann im Rollstuhl sich einsam fühlt (*Beschreibung 5*). Ab 01:00 werden Melodieangebote des Klaviers stärker, eine Einladung an das

Gegenüber (*Beschreibung 4*), wobei der langsame entspannte Grundduktus der Musik erhalten bleibt. Zudem kommt das Metallophon hinzu. Ab 02:10 erweitert sich der Umfang des Klavierspiels. Bisweilen passen die Tonarten von Klavier und Metallophon nicht zusammen. Zwischendurch tauchen wieder einzelne Töne der Klangschale auf. Veränderung wird ab 03:07 spürbar. Es kommt zu einem rhythmischen Moment mit den Temple Blocks und einer klanglichen Erweiterung durch die Chimes. Ein Moment der Verwirrung? Die Änderung des Charakters erscheint als Möglichkeit, wird aber letztlich nicht aufgegriffen oder weitergeführt. Es gleicht sich sowohl auf musikalischer Ebene etwas aus (*Beschreibung 4*) als auch innerhalb der Bilder. Die Fee kommt mit der Tänzerin zusammen (*Beschreibung 3*), das Mädchen taucht wieder auf (*Beschreibung 2*), der Rollstuhlfahrer traut sich vom Stuhl (*Beschreibung 5*). Etwas Verzauberndes entsteht zum Ende (*Beschreibung 1*) und lässt die Musik wie die Bilder friedlich (*Beschreibung 5*) enden. Die Chimes verleihen der Atmosphäre einen Glanz, läuten gleichsam das Ende der Musik ein, das sich ab 3:40 ankündigt, es tritt Verlangsamung in der Musik ein, offene Wendungen nach oben, ein starkes Zur-Ruhe-Kommen, dennoch bleibt bei aller Harmonie, Zufriedenheit (*Beschreibung 5*) und Happy End (*Beschreibung 2*) etwas offen (*Beschreibung 3*).

Transformation

Der Beginn der Improvisation hinterlässt einen düsteren ersten Eindruck, der sich an allen Bildern zu einem „Mehr“ verändert. Es gibt mehr Harmonie, mehr Miteinander, gemeinsame Schritte. Auch wenn zwischenzeitlich noch nicht überall Zufriedenheit spürbar ist, enden die Eindrücke mit positiver Tendenz. Diese unterschiedlichen Teile durchziehen den Kontakt zu Ilaria, in welchem es immer wieder um die Suche nach Harmonie und nach der passenden Entwicklungsrichtung geht. In diese Suche flechten sich private und nebenberufliche Situationen ein, die sie als herausfordernd empfindet. Sie nutzt die Möglichkeit der Improvisationen immer wieder, um neue Erfahrungen zu machen und sich teilweise ganz konkret durch Rollenübernahmen auf das Gegenüber vorzubereiten, indem sie auf der emotionalen Ebene nachspürt. Sie nimmt im Verlauf die Einladung zum Miteinander an, wie die Tänzerin in *Beschreibung 3*, und beschäftigt sich darüber hinaus auch mit dem Miteinander unterschiedlicher Persönlichkeitsanteile. So entdeckt Ilaria, durch die Improvisation ausdrückbar, für sie scheinbar neue Gefühle, wie die Wut.

Sie erkennt bei der Betrachtung auf einer Metaebene ihren Selbstaussdruck im Spiel und darin die Musik als Ausdrucksmittel. Auf diese Weise wird auch Depressives, das, was sich im weiteren Verlauf zeigt, teils durch private Umstände, teils durch die Zukunftsfragen ausgelöst, in ihr zeig- und spürbar. Es darf und kann sich wandeln wie der Rollstuhlfahrer (*Beschreibung 5*), der sich schließlich traut, ins Wasser und damit zunächst auch in etwas Ungewisses zu gleiten. Dieses Ungewisse zeigt sich auch in der aktuellen Lebensphase: Das anstehende Ende des Studiums verlangt eine persönliche Positionierung, um den eigenen Weg zu gehen und sich (als Musicaldarstellerin) zu zeigen, wie die Tänzerin, die mit der Fee tanzt (*Beschreibung 3*), auch wenn es zunächst holperig erscheint. Einer Unsicherheit mehr Klarheit und Bezug zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen entgegenzustellen, bedarf einer Erweiterung des bisherigen Spielraumes, der noch einige Festlegungen bereitzuhalten scheint. In diesem Zusammenhang werden im Verlauf alte, auch familiäre „Rollen“ (z. B. Partnerin, Tochter) aufgedeckt, die auch unterschiedliche Bedürfnisse haben. In einigen Beschreibungen verwandelt sich schließlich die Szene zu mehr Helligkeit, die Sonne zeigt sich (*Beschreibung 2*) und der Nebel (*Beschreibung 5*) lichtet sich. In der Auseinandersetzung und Selbst-Erfahrung mit diesen Rollen zeichnet sich für Ilaria immer mehr ab, dass es noch mehr „Rollen“ gibt, die erst gemeinsam ihre Person komplettieren. So gibt es beispielsweise noch die Freundin, die Lehrende und die Künstlerin. Ein Erkennen dieser Vielfalt führt zu mehr Sicherheit, auch im musikalischen Ausdruck anderer Improvisationen.

Ilaria gelingt es im Prozess des Coachings, Musik als Gefühlsausdruck, für intensiven Spannungsabbau und als Raum für Probehandlungen sowie als Container, angelehnt an Bions Container-Contained-Modell⁹⁴, ihrer Gefühle zu nutzen. Die Musik selbst kann ebenfalls eine Art Container-Funktion übernehmen und wird in einem Für-Spiel von Ilaria als Haltgebendes und verarbeitet Zurückgegebenes erlebt. Um daran anknüpfen zu können, erinnernd an die Funktion eines Übergangsobjektes, nutzt sie die Möglichkeit, die Musik für sich aufzunehmen. Die Wahrnehmung des Halt gebenden Elementes geschieht in weiteren Improvisationen oftmals durch starke rhythmische Formen.

⁹⁴ Heidi Möller und Thomas Giernalczyk formulieren dazu: „Es geht nicht nur darum, Affekte auszuhalten, sondern vor allem darum, das unbewusst Vermittelte zu verstehen und dann verwandelt zurückzugeben“ (Möller/Giernalczyk 2019, 210).

Den Einsatz von Anregungen aus Rollenspielen und konkreten Ideen zu aktuellem Gefühlsausdruck nutzt Ilaria gewinnbringend für sich. So beschreibt sie beispielsweise nach einer Musik, dass sie mit den Instrumenten einen inneren Dialog gespielt habe und stellt die Bedeutung der einzelnen Aspekte nachvollziehbar dar: so sei dabei die Pauke *das Bedrohende* gewesen, die Kastagnetten *das Ängstliche* und die Congas *das Beschützende*. Aus ähnlichen Improvisationen entwickelt sich ein wichtiger Zugang zu persönlichen Stärken und zu verantwortungsvollem Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Unterstützend in diesem Prozess und wie ein mehrfach auftauchender roter Faden wirken die Begriffe *Selbsterfahrung*, *Selbstwirksamkeit* und *Selbstfürsorge*.

Rekonstruktion

Das, was sich Ilaria im Laufe des Studiums als Kenntnisse und künstlerische sowie pädagogische Erfahrungen angeeignet hat, aber auch das, was sie als Person ausmacht, lässt sich in der Gestaltlogik der *Aneignung* nachzeichnen. Sie sucht danach, diese verschiedenen Aspekte in sich zu vereinen und zu sortieren, sodass sie sie anwenden und für Zukunftsentscheidungen nutzen kann, ohne sich darin zu verlieren und sich gegebenenfalls zu stark an ihrem Gegenüber zu orientieren. Teilweise steht ihren individuellen Entscheidungen eine Unsicherheit, auch durch eine zu diesem Zeitpunkt bestehende Unmöglichkeit konkreter Aussagen über die Zukunft sowie eine (zu) große Vielfalt an Möglichkeiten gegenüber. Diese zu wahren und zu entwickeln ist jedoch ein wichtiges Anliegen. In der Improvisation bindet Ilaria sich in das musikalische Angebot ein und beschreibt im Nachhinein ebenfalls, sich unsicher gefühlt zu haben. Dennoch entscheidet sie sich dabeizubleiben. Im gemeinsamen Spiel es gelingt ihr, sich bei aller Zurückhaltung oder Unsicherheit doch immer wieder auszudrücken und nicht im Gesamt zu verschwinden. Einerseits lässt sich eine Tendenz zur Auflösung wahrnehmen, wie sie als Aspekt der *Umbildung* deutlich wird, doch ist andererseits ebenso die Suche nach weiterer Wandlung spürbar. Diese Veränderung ist mit Unsicherheit und Sorgen verbunden, auf privater Ebene sowie auf beruflicher Ebene. Dort stehen im Studium die letzten Prüfungen an und führen zu notwendigen Fragen bezüglich einer weiteren Lebensplanung. Ebenso gibt es erste Erfahrungen als Künstlerin und Lehrende, die ebenfalls abgewogen und durch Vorsingen oder Lehrproben angebahnt werden müssen. Ilaria ist aktiv am Geschehen beteiligt. Auch wenn in der Erstimprovisation noch wenig musi-

kalische Varianz wahrnehmbar ist, entwickelt sich ihr Spiel in folgenden Improvisationen kunst- und ausdrucksvoller. Ilaria orientiert sich auf der musikalischen Ebene und verleiht dem Spiel mehr Fluss. Eine Erfahrung, die sie im Übergang in die Sprache gut mitnehmen und für sich reflektieren kann, sodass auch ein bewusster Umgang mit Entscheidungen angesprochen wird. Wenn aus der Perspektive der *Einwirkung* danach geschaut wird, welchen Einfluss Ilaria selbst auf die Dinge haben kann, wo sie Möglichkeiten hat, auf den Verlauf einzuwirken, was wirkt, wo sie Bestehendes annehmen muss bzw. kann, wird deutlich, dass die Änderungen, wie der Verlust von Gewohntem, ihr derzeit zu schaffen machen. Das Ende des Studiums birgt unausweichlich einen Einschnitt, Freundschaften verändern sich, eine langjährige Gemeinschaft wird aufgelöst. Bei Ilaria kommt noch hinzu, dass es auch in ihrem Privatleben Veränderungen gibt, wodurch auf mehreren Ebenen Halt verloren geht. Entsprechend ist eine verstärkte Suche nach Resonanz nachvollziehbar. In der Improvisation ist eine Suche spürbar, sei es nach Anpassung, nach Ausdruck oder durch Unsicherheit des Neuen. Doch spiegelt sich darin auch ein Stück eigener Geschichte. Sie wird sich in der Reflexion bewusst, welchen Einfluss Eltern und der Partner haben und sucht doch nach der eigenen und in einem gewissen Rahmen unabhängigen Entwicklung. Sie ist im Musizieren zunächst zurückhaltend, darin allerdings paradoxerweise durchaus präsent und hörbar, und es gelingt ihr schließlich, durch das Spielen der Chimes, der Improvisation einen passenden und feinen Schluss zu geben. Im Sinne der *Anordnung* scheint Ilaria damit beschäftigt, die Möglichkeit einer eigenen Neu-Ordnung auszuloten, auf deren Grundlage sie Entscheidungen treffen kann und weiterkommt. Passiver und aktiver Anteil des Gestaltfaktors werden deutlich, wenn die alte Ordnung durcheinander gebracht wird und beispielsweise in Beziehungen idealere Vorstellungen sich wandeln und der eigene Einfluss darauf als „nur“ Teil des Ganzen erkannt wird. Ein Ordnen-Können zeigt bereits in den Beschreibungen die Möglichkeit zu einer Wendung am Ende und zum Fortkommen in Neues, wenn auch noch nicht Beschriebenes, aber bereits Spürbares. So wirken auch in der Musik ihre Einsätze platziert und gestalten damit deren Wirkung entscheidend mit. Die einander gegenüberliegenden Gestaltfaktoren *Ausrüstung* und *Ausbreitung* wirken wie eine Konklusion der Szene. Der Gestaltlogik der *Ausrüstung* folgend, wird deutlich, dass Ilaria mit Wissen und Erfahrungen, auch durch das Studium selbst, ausgestattet ist, jedoch noch nicht immer den angemess-

senen Handlungsspielraum empfindet, diese einzusetzen. Sie beziehen sich beispielsweise auf verschiedene Situationen und Rollen im Leben. Aktuell sind vor allem die beruflichen Haltungen als Künstlerin und Lehrende gefragt. Darüber hinaus gewinnt das gemeinsame Gefüge der unterschiedlichen Zusammenhänge an Klarheit, wenn sie Anregungen aus der Vorstellung des *Inneren Teams* aufnimmt. Beispielsweise hat sie als Unterrichtende bereits wichtige Erfahrungen gemacht und es gelingt ihr, diese im musikalischen Spielraum des Probehandelns genauer wahrzunehmen und auf mögliche Übertragungen zu überprüfen. Davon angeregt, gelingt es ihr, ihren Standpunkt und ihre Position zu finden, die schließlich im Alltag erprobt werden können. In der Improvisation wirkt es, als habe Ilaria die Instrumente so ausgewählt, dass sie ihre aktuelle Situation damit gut erfassen kann. Es lässt sich noch nicht alles gestalten, sondern einiges wird von außen gestaltet. Dafür bedarf es eines angemessenen Umgangs, zunächst das mitzugestalten, was sich bietet und so den Raum für weitere Entwicklung aufzuhalten. Dies führt zur *Ausbreitung* als polarer Ergänzung. Gegenüber einer spürbaren Sehnsucht nach freier, autonomer Entwicklung, steht der Wunsch vieles, auch für die Erwartungen anderer, zufriedenstellend miteinander zu vereinbaren. Durchzieht die Improvisation zwar zu weiten Teilen eine eher zarte und sich anpassende Atmosphäre, gelingt es mit der Schlusswendung jedoch, die eigene Anpassung ein Stück weit aufzugeben und dadurch mit deutlich eigener Kontur wieder ein Miteinander, statt eines In- oder Nebeneinanders, zu ermöglichen. Die Fee und die Tänzerin können zusammen glitzern und die Musik bekommt etwas Verzaubertes (*Beschreibung 1 und 3*) sowie auch die anderen Beschreibungen tendenziell harmonisch enden. Wie auch immer sie getroffen werden, ermöglichen Entscheidungen grundsätzlich weitere Wege, die im Verlauf bestenfalls auch korrigiert werden können. Am Ende der Improvisation sowie in den Bildern der Beschreibungen bleibt etwas positiv Offenes. Etwas, das der Suche Ilarias entspricht, etwas, dem es zwar noch an der vollen Kraft der Ausbreitung fehlt, das jedoch deren Möglichkeiten ahnt. Indem sich Ilaria positioniert und die eigenen Rollen erkennt und hinterfragt, öffnet sich ein Grundverhältnis, das sich mit den folgenden beiden Polen nachzeichnen lässt:

ENTSCHEIDUNGEN treffen – **BEZIEHUNG** gestalten

Beschreibung und Rekonstruktion der Letztimprovisation mit Ilaria

Ilaria hat die Entscheidung getroffen, in eine neue Stadt zu ziehen, dort hat sie bereits eine Arbeitsstelle und eine Wohnung gefunden. Sie hat sich intensiv mit ihren Fragen auseinandergesetzt und sich damit beschäftigt, eigene Entwicklungsschritte und, unabhängig von anderen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Die Möglichkeit der Improvisation hat sie intensiv für sich entwickelt und für den Ausdruck sowie den Zugang zu emotionalen Themen nutzbar gemacht.⁹⁵

Ganzheit

Beschreibung 1

Im Empfinden beim Zuhören nahm ich wenig Bezogenheit wahr, innerhalb der verschiedenen Musiker – Bild zu Pauke: Hallo!, Hallo! ist da jemand? wiederholend + noch lauter – schneller „hört mich denn keiner?“

Spiel der anderen in anderer Dynamik! Monotonie!? Logoröisch?

Viel „Aufflackerndes“ (von anderen Instrumenten)

Platz von/für Pauke wurde genommen + gegeben.

∅ Störung!? von außen, von innen !?

Wohin wollte Musik? Wohin wollten Musiker? Wie wurde es wohl „intern“ empfunden?

(Ich als Zuhörende brauchte viel Konzentration, um nicht abzudriften!)

[Anm. d. V.: Die Beschreiberin ist frz.-schweizerische Muttersprachlerin.]

Beschreibung 2

Solo für Trommel

Ich hörte eine Rede einer Trommel – insgesamt fand ich diese Rede ziemlich eintönig, eher uninteressant und teilweise nervig.

⁹⁵ Tagebuchauszug vom Beginn des Coachings: „Die erste Improvisation kommt mir seltsam vor. Ich beobachte und hinterfrage mich selbst und mache es mir dadurch noch schwerer. Ich bin zurückhaltend in der Musik und in dem, was ich von mir preisgebe. Erst mal muss ich Vertrauen aufbauen, bevor ich mich öffnen kann.“

Tagebuchauszug vom Ende des Coachings: „Ich greife mal wieder zu den Trommeln. Dann führe ich eine Art Dialog mit den Instrumenten. Es gibt die „Gefahr“, die Angst und den Mut. Am Ende stellt sich der Mut schützend vor die Angst, die im Raum zurückbleiben soll.“

Zu Beginn gab es marschähnliche Stellen – teilweise eher wie ein Fanfarenzug, teilweise eher militärisch.

Irgendwann hört es sich an wie die Geräusche einer Baustelle. Das Klavier spielt zwar mit, aber eigentlich keine richtige Rolle.

Ich bin nicht sehr konzentriert beim Zuhören, höre die Geräusche der umherfliegenden Fliege und denke über die Länge der Impro nach.

Die Stimmung ist seltsam – erinnert mich etwas an den Film „Die Blechtrommel“.

Beschreibung 3

Gott sei Dank, es ist vorbei!

Irgendwann höre ich nur noch die Trommel, die anderen Instrumente sind mir egal, immer nur die Trommel.

Penetrant, plump, nervig, provokant.

Meine Gedanken schweifen ab: was steht noch an in nächster Zeit? Eine laute Fliege im Hintergrund. Hat jemand die Musik leiser gedreht?⁹⁶ Wie lange sind 11 Minuten? Ist es bald vorbei, wieviel Zeit ist vergangen, 8 Minuten, 8¹/₂?

Ich versuche meine Gedanken auf die Musik zurück zu lenken, immer wieder. Aber ich erwarte keine Änderung, keine Neuerung mehr, das Gefühl der immensen Genervtheit bleibt erhalten. Und ich ändere immer öfter meine Sitzposition, je länger die Musik anhält.

Am Ende ein innerliches, ironisches Auflachen: natürlich hat die Trommel das letzte Wort!

Beschreibung 4

Ich komme in eine Hütte, voll mit Instrumenten und paare Kinder schleichen sich ungeschickt dadurch, klopfen da und da, probieren alles ohne Hemmungen...

Langsam ist mir diese Cacophonie zu laut und ich ziehe mich in eine Neben-zimmer zurück.

⁹⁶ Aus technischen Gründen wurde die Aufnahme tatsächlich einige Zeit nach Beginn leiser. Dieses spiegelt sich teilweise auch in den Beschreibungen wider. Der Kern der Beschreibungen änderte sich laut Nachgespräch mit der Beschreiberguppe nicht. Die beschriebenen Bilder seien schon vor Beginn der technischen Störung da gewesen, die Störung selbst sei bei den meisten vielmehr in das Bild integriert worden.

Die Kinder spielen weiter. Ich höre es trotzdem weiter, aber es ist gedämpft. Es ist mir eigentlich zu viel, aber ich ertrage das noch.

Ab & zu kann man erkennen, dass die Kinder versuchen, zusammen zu spielen. Aber das gelingt nicht richtig.

Es hört sich wie ein Machtspiel an: wer führt? Wer gibt nach?

Dieses Spielchen dauert schon eine Weile.

Irgendwann scheint den Energieschub aus der Puste zu gehen... Aber doch nicht. Die Trommel marschiert weiter.

Wie lange dauert es noch? Na? Klavier gewonnen? Doch nicht! Die Trommel muss sein letzter Schlag los spielen.

Ouf! Zu Ende!

[Anm. d. V.: Die Beschreiberin ist französische Muttersprachlerin.]

Beschreibung 5

In der Savanne irgendwo in Afrika. Eine Elefanten-Herde macht sich auf den Weg. Einige große Elefanten, die mit bestimmten Schritten vorangehen und ein kleiner Elefantenjunge, der sich ablenken lässt, mal schneller vorläuft und dann wieder zurückfällt. Die großen haben es eilig und dulden kein Trödeln. Szenenwechsel: Ein Leopard beobachtet eine Antilope, ist auf der Lauer und wartet auf den richtigen Moment für den Angriff. Aber die Antilope wittert die Gefahr und springt davon. Erdmännchen kommen nacheinander aus ihren Löchern, beobachten das Geschehen und sind in lustiger Spiellaune. Dann sind die Elefanten wieder da. Sie sind nun endlich am Wasserloch angekommen, zum Schluss auch der Kleine. Das wurde aber auch Zeit!

Richtungsweisende Zusammenfassung

Angetrieben und marschierend erfolgt in teilweise hemmungsloser Weise die Suche nach Kommunikation, nach gemeinsamem Spiel, nach einer Lösung, die kindlich belustigt bis genervt ertragen wird. Die Einigung bzw. Überwältigung gelingt jedoch nicht, sodass das Ankommen am Ende Versorgung und Erleichterung darstellt.

Binnenregulierung

Die Musik beginnt wie ein unauffälliges Einschleichen, ein Sich-Herantasten an das musikalische Material mit Trommel und Pauke. Einzelne Schläge, wor-

aus sich bereits nach wenigen Sekunden eine rhythmische Struktur einstellt. Diese bestätigt sich rasch, bleibt beständig und entwickelt sich in unterschiedlicher Dynamik. Manchmal sogar marschierend (*Beschreibung 4*) wie eine Elefantenherde (*Beschreibung 5*). Es werden verschiedene Schlag- bzw. Percussion-Instrumente gleichzeitig genutzt, vorrangig Pauken und Trommeln (*Beschreibung 2, 3*). Ab 01:45 entsteht ein kurzer, sich aufbäumender Trommelwirbel, der von weiteren rhythmischen Motiven abgelöst wird und später wieder auftaucht. Es entstehen ein paar Einschnitte durch Instrumentenwechsel, etwas „Aufflackerndes“ (*Beschreibung 1*), wobei der Rhythmus vorherrschender Parameter bleibt. Mehrfach fallen die Spieler aus dem gemeinsamen Puls, finden jedoch wieder hinein bzw. in einen gemeinsamen neuen. Es ist jedoch nicht klar, ob der eine den anderen auch hört (*Beschreibung 1*). Die Rede wird als monoton (*Beschreibung 1*) bzw. eintönig und uninteressant (*Beschreibung 2*) bis hin zu nervig (*Beschreibung 3*) oder als Kakophonie (*Beschreibung 4*) empfunden.

Nach einigen Einzeltönen kommt es bei 02:44 zu einem klaren Instrumentenwechsel, indem das Klavier einsteigt, jedoch im Zusammenhang, „keine richtige Rolle“ (*Beschreibung 2*) spielt. Die Musik bleibt vorwiegend rhythmisch und mit schnellem Puls, neben kleinen repetitiven melodischen Phrasen. In den Beschreibungen tauchen wenig konkrete Bilder auf, zu größeren Teilen bleiben sie auf einer musikalischen und einer die persönlichen Empfindungen betreffenden Ebene. Bei 04:08 erfolgt ein erneuter Wechsel, nun von der Pauke zu den Tempelblocks. Das Klavierspiel entwickelt sich zeitweise in höhere Lagen, spielt weiterhin kleine Floskeln und harmonische Verschiebungen. Es gibt vermehrt Anteile, die auch melodiöse Aspekte aufgreifen, auch da die Tempelblocks mehr melodisches Spiel zulassen, anders als die Pauke. Ab 05:24 wird vom Klavier immer rhythmisches Material eingebracht. Die Rückkehr an die Pauke erfolgt bei 06:26. Dem Rhythmus werden von nun an vermehrt Melodien und Klänge hinzugefügt, wobei lange das pulsierende Spiel darunter bestehen bleibt. Mehrfach fällt das gemeinsame Spiel auseinander und findet sich nicht immer sofort wieder. Das kindliche Zusammenspiel gelingt nicht richtig (*Beschreibung 4*). Der kleine Elefant möchte entdecken, die großen wollen jedoch weiter (*Beschreibung 5*). Ab 08:40 scheint sich das Gemeinsame schließlich immer stärker zu verlieren, der gemeinsame Puls wird zeitweise gänzlich aufgegeben und erst spät wieder gefunden, allerdings insgesamt freier und weniger bezogen, experimentell bis

hemmungslos (*Beschreibung 4*). Zunächst kommt es zu einem *Accelerando*, dann zu einem *Ritardando* bei 09:20, durch lange, liegende Klänge vom Klavier. Von dort aus kann es zu einer neuen (rhythmischen) Entwicklung kommen, aber wohin wollen Musik und Musiker (*Beschreibung 1*), wer gibt nach oder gewinnt (*Beschreibung 4*)? Die Gefahr ist spürbar, aber die Antilope springt rechtzeitig davon (*Beschreibung 5*). Ab 10:20 wird das Spiel immer ausufernder, immer freier von Bezogenheit, auch vom eigenen Rhythmus. Die Dynamik steigert sich zu einer Art Höhepunkt. Bei 11:07 kommt es zu einem plötzlichen Stopp der Pauke. Im weiteren Verlauf sind nur noch einige Klavierklänge zu hören. Als diese fast verklungen sind, beendet ein letzter Trommelschlag die Improvisation deutlich und hat, bildlich gesprochen, „das letzte Wort“ (*Beschreibung 3, 4*). Auch der kleine Elefant ist endlich angekommen (*Beschreibung 5*). Die Länge der Improvisation erscheint herausfordernd (*Beschreibung 2, 3*) und verlangt viel Konzentration der Zuhörenden (*Beschreibung 1*). Das Ende gleicht einer Erleichterung (*Beschreibung 3, 4*).

Transformation

Ähnlich wie die vorliegende Improvisation sind auch die anderen Improvisationen oftmals von längerer Dauer. Sie nehmen viele Inhalte in sich auf und lassen Spielraum zu. Diesen Spielraum nutzt Ilaria intensiv. Sie bindet die Musiken einerseits thematisch ein, hat andererseits Freude am positiv konventionslosen Spiel und an der Möglichkeit, sich einfach auszulassen, quasi sich auszutoben oder abzureagieren. Hier wählt sie immer wieder Schlaginstrumente, besonders Trommeln, was ihr in der Reflexion ebenfalls auffällt. An den Trommeln kann sie kraftvoll sein und sich auch körperlich entlasten. Dieses freie Spiel wird von deutlich rhythmischen Sequenzen getragen. Im Rhythmus als Hauptparameter bilden sich Strukturen im Erleben und Finden ab, er ist tragend und gibt eine Form von Sicherheit. Innerhalb dessen gelingt wieder ein Ausloten von Möglichkeiten des Selbstaustausdrucks. Bereits am Ende des Studiums angekommen, mischen sich unterschiedliche Themen in die Stunden, die sowohl mit dem Studium selbst, aber auch mit den angrenzenden persönlichen Beziehungen und den damit verbundenen Fragen für die Zukunft zusammenhängen. Im Spiel kann Ilaria in Rollen schlüpfen, was sie mehrfach nutzt und so eigenen und anderen, beispielsweise prägenden familiären Haltungen, näher kommen. Im dialogischen Spiel ergibt sich ein Raum zum Probehandeln, wenn es z. B. darum geht ein schwieriges Ge-

sprach vorzubereiten und neue, stärkende Erfahrungen zu sammeln, die auf ähnlich schwierige Situationen in der Zukunft anwendbar sein können.

Die anstehenden Entscheidungen am Ende des Studiums betreffen den beruflichen Fortgang, die Entscheidung für einen Ort und den Umgang mit nahestehenden Personen. Sie sind damit für die nächste Zeit und einen neuen Lebensabschnitt richtungsweisend und profitieren von emotionaler Annäherung und dem Öffnen und Betrachten unterschiedlicher Perspektiven. Sie haben allerdings ein Stück weit auch mit dem Gefühl von Angst zu tun. Hier kann Ilaria die Musik nutzen, um ihre Emotionen differenzierter zu betrachten sowie ihre Ideen zu Selbsterfahrung (Wie kann ich mich verstehen, was macht mich aus?), Selbstwirksamkeit (Welchen Entscheidungsspielraum habe ich, was kann ich bewirken?) und Selbstfürsorge (Welche Entscheidungen tun mir gut und sind tatsächlich aus eigenen Bedürfnissen entstanden?) weiter zu verfeinern.⁹⁷ Der Weg von der Anpassung an Entscheidungen anderer hin zu einer eigenen Gestaltung zeigt sich auch in anderen Improvisationen. Wenn Ilaria aktiv und weniger re-aktiv ins Spiel geht, Gefühle wie Wut, Trauer oder Sorge wahrnimmt und sie musikalisch verwandelt, können sie einerseits akzeptiert und anders angenommen sowie andererseits auch gelöst werden. Sie selbst benennt das positive Gefühl, noch einmal richtig „auf die Pauke gehauen“ und damit einen passenden und nachhaltigen Schlusspunkt gestaltet zu haben. Ihr gelingt der Kontakt zu eigenen Stärken, die einen verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst unterstützen. Am Ende des Prozesses kann sie bereits eine klare Entscheidung bezüglich ihres neuen Wohnortes mitteilen. Diese ist zunächst noch etwas beeinflusst von derzeit nicht abschließend geklärten Beziehungen sowie noch nicht vorhandenen neuen sozialen Bindungen am neuen Ort. Freude über beruflichen Erfolg bleibt dahinter zeitweilig zurück. Die damit verbundenen Gefühle kann sie in der Improvisation zusammenfassen und ihnen eine eigene Gestalt geben, mit der sie sich selbst bestätigt und für den Übergang in die neue Situation stärkt.

Rekonstruktion

Ilaria sucht zielgerichtet die Instrumente aus, beginnt zunächst zart, wird dann schnell kräftiger. Sie ist bereits gut bekannt mit dem musikalischen Ma-

⁹⁷ Tagebuchauszug: „Es gibt die „Gefahr“, die Angst und den Mut. Am Ende stellt sich der Mut schützend vor die Angst, die im Raum zurückbleiben soll. [...] Ich habe plötzlich das Gefühl, gar nicht mehr so sehr unter Druck zu sein wie in den letzten Wochen.“

terial. In der Gestaltlogik der *Aneignung* wird deutlich, dass ein Aspekt ihrer Suche zwischen den Polen von Selbst- und Fremdbestimmung stattfindet. Sie passt sich an das Spiel ihres Gegenübers an, spürt darin eine Sorge, da sie diese alten Beziehungserfahrungen kennt. In der Musik gelingt es ihr, sich wieder daraus zu lösen, um eigene Impulse zu setzen. Im Rhythmus steckt ihre Energie. In der Länge der Improvisation hingegen steckt auch die Gefahr des Steckenbleibens, aus der sie sich jedoch immer wieder herausbringt, sie geht deutlich in eine Abgrenzung vom gemeinsamen Spiel, bis sie zum Schluss sehr bewusst „das letzte Wort“ hat. Hier zeigen sich bereits Aspekte der *Umbildung*. Es gibt keinen Stillstand, die Musik geht immer weiter und hätte scheinbar auch immer weitergehen können, was andererseits bei einigen Hörern der Beschreibergruppe zu Anstrengung und nach dem Ende der Musik zu einem Gefühl von Erleichterung geführt hat. Die musikalischen Variationen sind zunächst zurückhaltend, als ob die Veränderung noch nicht komplett angenommen werden könnte und mit Sorge besetzt sei. Dennoch greift Ilaria Erfahrungen auf, die sie bisher gemacht hat und verwandelt sie. Sie kennt die Anpassung und wandelt sie in Selbstbewusstsein. Beruflich hat sie Erfolg, kann sich präsentieren und findet eine Stelle an einer Musikschule und behält darüber hinaus auch die Möglichkeit, künstlerisch tätig zu sein, sodass berufliche Perspektiven vorhanden sind. Der Unsicherheit, ob diese Entscheidung richtig ist, begegnet sie mit einer intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst und ihren Bedürfnissen, welche sie auch gegenüber ihrer Familie sprachlich angemessen äußern kann. Von dort geht für sie eine Haltung aus, die vor allem Sachlichkeit, Konvention und (finanziellen) Erfolg als Werte hat. Hier spürt sie die *Einwirkung* von außen. Dieser begegnet sie in der Musik, wirkt selbst aktiv ein und strukturiert deren Verlauf. Sie wird selbstwirksam und nutzt ihre musikalischen Mittel dergestalt, dass sie eine Wirkung hinterlässt. Damit folgt sie bereits der Gestaltlogik der *Anordnung*. Anstatt geordnet zu werden bzw. sich einfach immer wieder unterzuordnen, ordnet sie nun selbsttätig und nutzt dazu in der Musik besonders den Rhythmus und die Dynamik. Darin lässt sie einen Blick auf ordnende Kräfte zu. Die rhythmische Sicherheit bekommt die kraftvolle Möglichkeit zum Ausbruch durch die Dynamik. So kann die teils stark zu spürende Ordnung überwunden werden. Ilarias Anliegen ist die Abgrenzung davon. Sie strebt nach Eigenem, nach Ausdruck, der sich im Sinne der *Ausbreitung* erkennen lässt. Die (gelernte) Anpassungsfähigkeit zeigt sich im Spiel, sie wünscht sich

jedoch mehr und bewegt sich zwischen ihrem Wunsch und einer Erfahrung, die auch Sicherheit bietet. Sie erkennt diese Diskrepanz und kann die für sie bestimmenden Faktoren Familie bzw. familiäre Werte, Beziehung und berufliche Perspektive zu einem Gesamtbild zusammentragen. Dieses wird Grundlage für die eigene Entscheidung, für „das letzte Wort“ in der Musik, sie übernimmt die Entscheidung für sich selbst. Dass Veränderungen entwickelt werden müssen, zeigt sich schließlich im gegenüberliegenden Pol, der *Ausrüstung*. Ilaria macht sich bewusst, wo ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten liegen. Alles, was sie sich im Studium über Jahre intensiv angeeignet hat ergänzt ihre Persönlichkeit, Erfahrungen und Anlagen. So kann sie für diese Zeit das berufliche Denken in den Vordergrund stellen und die Entscheidung für die neue Arbeitsstelle an einem neuen Wohnort treffen. Die emotionale Seite ihrer Überlegungen tritt dahinter etwas zurück, sie verschafft sich jedoch auf diese Weise derzeit mehr Stabilität, mit der sie sich von familiären Erwartungen und Beziehungshoffnungen unabhängig macht und stattdessen zunächst die etwas leichter kontrollierbare und sich abgrenzende Entscheidung für den Beruf trifft. In der Improvisation löst sie sich entsprechend immer wieder aus einer möglichen Vereinnahmung des gemeinsamen Spiels und handelt über den Einsatz rhythmischer Elemente strukturierend und selbstbestimmt. Aus dieser Entwicklung heraus lässt sich das nachfolgende Grundverhältnis beschreiben:

INITIATIVE ergreifen – SELBSTBEWUSSTSEIN erleben

Gegenüberstellung der beiden Grundverhältnisse

ENTSCHEIDUNGEN treffen – BEZIEHUNG gestalten
INITIATIVE ergreifen – SELBSTBEWUSSTSEIN erleben

Ist das erste Grundverhältnis noch davon geprägt, dass Entscheidungen anstehen und diese mit ihren Bedürfnissen, Wünschen und äußeren Faktoren abgeglichen werden müssen, zeigt sich im zweiten Grundverhältnis der erfolgte Umgang damit. Ilaria hat sich mit Erwartungen auseinander gesetzt, die an sie herangetragen wurden und ergreift sowohl in der Musik als auch in der Alltagsübertragung die Initiative und hat Entscheidungen selbstbewusst getroffen.

Während die Musik der Erstimprovisation überwiegend atmosphärisch, zurückhaltend und klangvoll ist, zeigt sich die Letztimprovisation kraftvoll, reich an Struktur und mit starkem, energievollen Eigenanteil. Ilaria ist freier und nutzt mit der Erfahrung des Improvisierens aus dem Prozess die Möglichkeiten und Erfahrung stiftenden Chancen des Spiels weiter aus.

Das Gespür für die Umbruchsituation am Ende des Studiums und die damit verbundene Suche, brachte Ilaria zu Beginn mit in das Coaching. Verschiedene Entscheidungsmöglichkeiten hatte sie bereits im Kopf. Während des Prozesses hat sie sich mit dazu gehörenden Einflussgrößen beschäftigt, mit denen, die eher gegeben zu sein scheinen und mit denen, auf die sie selbst Einfluss nehmen kann. Klarer geworden ist damit die Entscheidung für den neuen Wohn- und Arbeitsort, verbundenen mit den dazugehörigen Sorgen, sowie die Bedeutung einer *positiven* Sorge *für* und *um* sich selbst. Sowohl die Verstehenszugänge durch die Musik als auch die Methodik der Improvisation selbst hat Ilaria für sich genutzt und diese Erfahrungen als positiv bewertet. Sie hat die Improvisationen sowohl genutzt, um sie zu konkreten Themen zu gestalten und neue Perspektiven zu entwickeln bzw. zu erspüren, als auch dazu, sich darüber Ausdruck und teils Entlastung durch das gänzlich freie Spiel zu verschaffen und ihren eigenen Spielraum musikalisch und durch Erfahrungen zu erweitern. Ilaria beendet das Coaching mit der getroffenen Entscheidung und den benannten Bedenken, scheint sich allem jedoch deutlich bewusster als zuvor und kann somit achtsam und fürsorglich für sich selbst den neuen Weg einschlagen.

6.1.9 Musiktherapeutisches Coaching mit Tonia

Tonia, Ende zwanzig, befindet sich im letzten Abschnitt ihres Studiums der Gesangpädagogik mit der Fachrichtung Klassik. Vor dem Studium hat sie bereits eine Ausbildung zur Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin gemacht. Sie berichtet zudem von länger zurückliegenden Therapieerfahrungen aufgrund einer Essstörung und möchte in ihrer jetzigen, stabilen Situation die Idee des Coachings aufgreifen, um sich präventiv mit ihrem Selbstwertgefühl zu befassen. In Auftrittssituationen, aber auch in alltäglichen Situationen des Studiums, habe sie oftmals Sorge, nicht gut genug zu sein. Das belaste sie zwar einerseits, sie wolle sich auf der anderen Seite jedoch auf keinen Fall unterkriegen lassen und bezeichnet sich schon immer als „Stehaufmännchen“. Sie

beschreibt das Gefühl und den Wunsch, verstanden und in zweifachem Sinne gehört werden zu wollen.

Vor der ersten Improvisation benennt sie, etwas aufgeregt zu sein und beschreibt im Anschluss, viele Gedanken gehabt zu haben, z. B. was sie spielen solle, ob das dann richtig sei oder ob „einfach so“ zu spielen nicht „nutzlos“ sei. Sie ergänzt schließlich, dass es ihr im Alltag sehr wichtig sei, sich sicher zu sein, in dem *was* und *wie* sie es tue und sie dies dann möglichst perfekt gestalten und als sinnvoll erleben wolle.⁹⁸ Deshalb wolle sie sich im Coaching sowohl mit der Abschlussphase ihres Studiums als auch mit Themen beschäftigen, welche ihre (berufliche) Zukunft betreffen.

Beschreibung und Rekonstruktion der Erstimprovisation mit Tonia

Ganzheit

Beschreibung 1

Ein Zimmer oben auf einem Turm. Eng, die Türen sind geschlossen, aber aus den Fenstern offenbart sich ein Blick in die Ferne. Weite Felder, einige Hügel, irgendwo am Horizont ein Wald. Schritte sind zu hören, jemand steigt die Treppe hoch, klopft laut an die verschlossene Tür. Eine bedrohliche Stimmung. Wird die Tür geöffnet? Bin ich bei Rapunzel? Dann Bildwechsel - vom geschlossenen Raum ins Freie. Weite, Luft, Freiheit. Harmonie in der Natur. Ruhe und Friedlichkeit, bis dann doch ein Sturm aufzieht, der endet, bevor er wirklich begonnen hat.

Beschreibung 2

Die Sehnsucht einer Person, vom anderen in ihrer ganzen Vielfalt wahrgenommen zu werden.

Das wird dadurch versucht, indem sie verschiedene Seiten von sich anspielt. Aber es droht zu misslingen, weil immer dann, wenn der andere es mitspielt und versteht, zu früh das Gefühl aufkommt: Oh, jetzt meint er, ich wäre keck und lustig, da muss ich schnell zeigen, dass ich doch „eigentlich“ ganz versonnen und verträumt bin. Wenn das dann verstanden wird, scheint die

⁹⁸ Tagebuchauszug: „Also anfänglich fand ich es schwierig musikalisch einfach mal loszulegen, weil ich immer so einen Perfektionismus im Kopf habe. Da ist die Instrumentenauswahl schon schwer gefallen.“

Person wieder Angst zu bekommen, dass wieder eine andere Seite nicht gesehen wird. usw.

Dadurch erfüllt sich etwas nicht.

Dann geht es in etwas sehr Innerliches und ich bin total gespannt, wie es da wieder herauskommt.

Aber dann ist es leider zu Ende.

Hoffentlich ist es ein Cliffhanger.⁹⁹

Beschreibung 3

In der Höhe, ohne Bodenhaftung, mal dies, mal das, aber nicht so ernst gemeint. Versuche hier und da, aber gibt es einen Weg, der irgendwohin führt? Leichtfüßiges Gehen, Heiterkeit, fehlt die Erdung, um auf den Punkt oder in Beziehung zu kommen. Anklopfen an Türen, die sich höchstens einen Spalt weit öffnen.

Beschreibung 4

Eselchen im Winterschlaf

Als Pferd zur Welt gekommen, macht sich das Eselchen auf seinen Weg. Über Felder und Wiesen, die Sonne scheint, ein schöner Sommertag. Aber es findet nicht in seinen Tritt, ist halt doch ein Eselchen. So geht's weiter.

Ja, das Eselchen ist doch unbeschwert, wenn da nicht der Winter wäre. In der ersten kalten Nacht kommt der Vorgeschmack auf das, was wartet. Es fühlt sich erstmal ganz schön an, wenn es denn kommt. Aber je mehr es wird und je kälter es wird, da hört es mit dem Schönen auf. Das Bauchweh setzt ein beim Eselchen. Und dann geschieht das Unausweichliche und Eselchen fällt in seinen Winterschlaf.

Beschreibung 5

Das ist ein beiläufiges und unentschiedenes, aber bedeutungsschweres Herumgeklimpere.

Ich sehe ein Stück Baumwurzel vor dem inneren Auge. Diese Wurzel wird in den unterschiedlichen Passagen des Stückes von mehreren Seiten begutachtet. Wie ist das hier? Wie von dort? Wie ein Rangierbahnhof von Perspekti-

⁹⁹ Der Begriff *Cliffhanger* meint ist hier das Bild einer Fortsetzungsgeschichte, wie es in Romanen oder Fernsehserien genutzt wird, die auf einem Höhepunkt abbrechen, um in der nächsten Folge fortgesetzt bzw. aufgelöst zu werden und den Zuschauer/-hörer dadurch zu binden.

ven, die aneinander gehängt und wieder verschoben werden. Gegen Ende des Stückes endet der Rangiervorgang und es kommt ein Richtungswunsch (Klavier) auf. Das wird energischer. Der Kohleschipper haut in die Tasten und legt Kohle nach. Dann: Stille! Wie sah das zum Schluss aus? Welche Perspektive gibt es in dieser Fahrtrichtung?

Beschreibung 6

Auftritt Sumo-Ringer. Geerdet. Schwergewicht. Mit beiden stämmigen Beinen fest mit der Erde verwurzelt. Vorhang auf: Das Ringen kann beginnen. Der Kampf der Schwergewichte. Wieviele spielen mit? Ich dachte nur 2; aber sind es doch 3? Keine Ahnung. Egal. Weiterhören. Wir heben ab. Endlos. All. Fliegen. Sternenstaub. Ferne Galaxien. Ein Kometenschweif. Es dreht sich. Es wirbelt. Es glitzert. Sterne. Gold. Es flirrt. Alles so gelöst. Alles so freischwebend. Hier herrscht keine Schwerkraft. Hier ist alles grenzenlos frei. Und wieder runter. In die enge Holzkiste. Der Holzverschlag. Eingeengt in eine Kiste aus Holz. Es hämmert. Mit 'nem Besen in/gegen der/die Kiste!? Eingesperrt. Gefängnis. So eng. So holzig. Zurück zum Sternenstaub. Auflösen. Noch weiter fliegen. Unser Sonnensystem verlassen. Immer weiter. Weiter. Weiter. Ist es noch da? Ist noch was zu hören? Oder ist es schon weg? So ein Hin und Her zwischen Erdanziehung und diesem grenzenlosen Auflösen. Sternenstaub. Wir sind Sternenstaub.

Richtungsweisende Zusammenfassung

Ein teilweise brüchiger Wechsel zwischen Erdung und Loslösung, Gefangensein und Freiheit. Ein Klopfen weist auf eine Sehnsucht und eine Suche nach Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten hin.

Binnenregulierung

Ein direkter, etwas unvermuteter Beginn mit der Pauke, zu der sich schnell die Chimes und die Tempelblocks (quasi in der Kuckucks-Terz) gesellen. Schon ab ca. 00:30 wird es deutlich rhythmisch, kleine Motive und sich wiederholende Pattern entstehen. Um 01:00 bringen die Klänge der Chimes eine andere Farbe in die Musik, es wird im Verlauf etwas experimentierfreudiger und ausdauernd klopfend. Dabei gibt es teilweise wenig Begegnung zwischen den Gegenübern, immer wieder ein Sich-Entfernen und Sich-Fin-

den, die Baumwurzel wird aus verschiedenen Perspektiven begutachtet (*Beschreibung 5*). Diese Versuche und Suche nach Wahrnehmung (*Beschreibung 2*) drohen immer wieder zu misslingen (*Beschreibung 2*).

Ab 01:26 wird das Klopfen solistisch und sehr präsent. Dabei ist nicht klar, ob das Klopfen auch eine Bedrohung bringen könnte (*Beschreibung 1*), wenn Rapunzel allein in ihrem Turm sitzt (*Beschreibung 1*), könnte es ebenso Freiheit bedeuten, falls sich die Tür öffnet. Ab 01:40 erklingen die Chimes und es gibt daraufhin einen Wechsel zum Klavier, und somit eine neue Begegnung. Dieser Wechsel kann auch einen Bruch in die Geschichten bringen, wenn Perspektiven wechseln (*Beschreibung 5*), wenn der Winter Kälte bringt (*Beschreibung 4*) oder gar das Sonnensystem verlassen wird (*Beschreibung 6*). Bei 02:23 wird das Klopfen wieder deutlicher; als müsse sich erst aufeinander eingespielt, geerdet (*Beschreibung 6*) werden, wie in einem Kampf von Sumo-Ringern (*Beschreibung 6*). Wer führt, wer reagiert? Es bleibt unklar, vielleicht auch unerfüllt, aber mit der Hoffnung auf Fortgang, wie der Cliffhanger ahnen lässt (*Beschreibung 2*).

Auch wenn immer wieder klangliche Momente und Melodiefragmente im Verlauf auftauchen, bleibt der Parameter Rhythmus dennoch immer wieder grundlegend auch in den harmonischen Anteilen, sodass sich auch die Türen im Bild nur wenig öffnen (*Beschreibung 3*) bzw. der scheinbar als Pferd geborene Esel nicht in den Tritt kommt (*Beschreibung 3*). Es bleibt Angst, dass es nicht klappt (*Beschreibung 2*), die Holzkiste kann zum Gefängnis werden. Ab 03:47 wird es sphärischer, durch eine Änderung zu mehr Klang, mittels Klavier und Chimes. Darunter wird ab 04:13 der Trommelrhythmus wieder dominanter, aber es gibt neuerdings Begegnung, und zwar im rhythmischen Miteinander. So kann die Musik eine zeitlang gemeinsam fließend bleiben. Bei 06:05 verschwindet die Trommel mit einem letzten deutlichen Schlag, es wird weicher, mehr Klang und Melodie sind wahrnehmbar. Auch bildlich wird es weicher, Freiheit und Frieden (*Beschreibung 1*) sind zu spüren. Ab 06:40 scheint die Musik immer mehr in die Höhe zu steigen und sich aufzulösen. Es bleibt letztlich allein etwas überwiegend Atmosphärisches mit Betonung der Chimes zurück, ohne Bodenhaftung (*Beschreibung 3*), alle sind Sternenstaub (*Beschreibung 6*).

Ab 07:30 ist wieder mehr vom Klavier zu hören, ab 07:40 auch mehr rhythmische und repetitive Aspekte. Dies ändert sich um 08:08, dort wird der rhythmische Aspekt deutlich in einen klanglichen umgewirkt, ein Richtungs-

wunsch (*Beschreibung 5*) wird deutlich, auch wenn die Perspektive nicht geklärt wird (*Beschreibung 5*). Jedoch kann Weite entstehen. In der letzten Minute scheint die Trommel fast verschwunden und einzelne Klaviertöne über einem orgeltonartigem Bassmotiv führen aus der Musik heraus, der Sturm endet, ehe er begonnen hat (*Beschreibung 1*), das Bauchweh beim Eselchen beginnt (*Beschreibung 4*). Das Ende scheint nicht zufriedenstellend zu sein, so bleibt die erwähnte Hoffnung, dass es sich evtl. um einen Cliffhanger handelt (*Beschreibung 2*). Ebenso lässt das Bild des unausweichlichen Winterschlafes (*Beschreibung 4*) offen, welche Entwicklung nach dem Aufwachen erfolgen könnte. So fragt auch *Beschreibung 5* nach Perspektiven und Richtungen, die sich schließlich bis in Schwerelosigkeit (*Beschreibung 6*) bzw. fehlende Erdung (*Beschreibung 3*) entwickeln, ohne dass abschließend klar würde, wohin dies alles führt. In ferne Galaxien, in Freiheit? Es wird zwar Kohle nachgelegt (*Beschreibung 5*), doch niemand kommt auf den Punkt (*Beschreibung 3*). Es geht weiter, ist ein Hin und Her zwischen Erdanziehung und Auflösen (*Beschreibung 6*), so wie sich kaum hörbar die letzten Einzeltöne der Musik einfach aufzulösen scheinen.

Transformation

Von den Beschreibungen ausgehend zeigt sich zum Ende der Musik etwas Offenes, dessen Entwicklungsrichtung nicht eindeutig ist und das gleichsam die Frage nach einem Fortgang in sich trägt.

Tonia kommt mit einer offenen Haltung in das Coaching. Sie benennt zu Beginn kein konkretes Anliegen aus dem Studium, möchte sich jedoch grundsätzlich und umfassender mit sich selbst und Perspektiven ihres Selbstwertes beschäftigen. Dazu nennt sie Stichworte, die sie aktuell mit sich in Verbindung bringt. Sie attribuiert zunächst: *Trauer*, *Wut* und *geringes Selbstwertgefühl* und ergänzt weiter, die *Angst*, *Freunde zu verlieren*, verbunden mit einigen *Selbstzweifeln* z. B. bei Lehrproben oder Vorsingen im Studium. Als Ressource bzw. Stärke stellt sie dieser Darstellung ihre Fähigkeit als *Stehaufmännchen* gegenüber, als das sie sich empfinde sowie die Gabe der *Ironie*, die ihr dabei helfe, Dinge so betrachten zu können, dass sie lustig erschienen, wodurch in der Regel eine für sie hilfreiche innere Distanz entstehe.

Zudem bekommen gegen Abschluss des Studiums zum einen Fragen zu dessen Bewältigung und Strukturierung Bedeutung, zum anderen kann ein Blick auf den Übergang für die Zeit nach dem Studium erfolgen. Vor ihrem

Vokalpädagogikstudium hat Tonia bereits eine Ausbildung zur Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin gemacht.

Sie geht schnell in die inhaltliche Arbeit, in welcher sie von zurückliegenden Therapieerfahrungen aus der Behandlung einer Essstörung berichtet. Unterschiede zum Coaching sind ihr bewusst, und sie empfindet auch ihr Anliegen als anders. In der damaligen Arbeit hat sie jedoch viele Verstehensansätze kennengelernt, die sie in den Coachingprozess gewinnbringend einfließen lässt. So benennt sie bereits zu Beginn ihr geringes Selbstwertgefühl, das sie zwar bereits aus der Kindheit kenne, hier jedoch aktualgenetisch thematisch betrachten möchte, da dies im beruflichen Kontext wichtig für ihre Persönlichkeit als Lehrerin und Sängerin sei. In ihrer Erinnerung habe sie als Kind oft geschrien, um sich Gehör zu verschaffen, um „gesehen zu werden“, ähnlich der Sehnsucht in der ganzen Vielfalt wahrgenommen zu werden (*Beschreibung 2*).

Im Verlauf des Coachings benennt sie zudem, dass sie oftmals deutlich nach Strukturen bzw. nach Sicherheit suche. Dies erlebe sie in vielen Alltagssituationen. Entsprechend geht es auch darum, wie sie sich selbst Sicherheit geben oder Unterstützung erhalten kann, was sowohl in anderen Improvisationen als auch in anschließenden Gesprächen wieder auftaucht. Es zeichnet sich eine Suchbewegung ab, nach der eigenen und passenden Position bzw. dem Ort des So-Sein-Könnens. Um Unsicherheiten innerhalb des Studiums – dazu zählen auch Beziehungen zu Lehrpersonen, von denen sie sich wenig ernst genommen fühlt – begegnen zu können, nutzt Tonia das Improvisieren als Raum emotionalen Probehandelns und gibt potentiellen Gesprächen eine erste spürbare Form.

Da es noch nicht klar ist, wo es beruflich hingehen und was alles möglich sein könnte, braucht es neben der Sicherheit auch eine stützende persönliche Kontur, welche die Suche unterstützen kann. Mithilfe der musiktherapeutischen Methoden nähert sich Tonia immer wieder Zielen und Wünschen an und gibt dem Thema *Selbstverantwortung* Struktur. Sie betrachtet eigene Lehrer-Schüler-Beziehungen und reflektiert diese bezüglich der eigenen Arbeit in Lehrproben.

Die Erfahrung der Improvisation beschreibt Tonia zu Beginn als eine neue, konkret musikalische, aber auch von einer Sinnhaftigkeit, welche sie so vom Einfach-so-Spielen nicht erwartet hätte. Das Gefühl von Sinn brauche sie im Alltag grundsätzlich. Improvisieren falle ihr dort schwer und bringe wieder-

um Unsicherheit. Dies sei auch bei Kleinigkeiten durchaus so, z. B. wenn im Seminar „ihr Platz“ einmal nicht frei sei. Dann erlebe sie das Gefühl, *ins Schwimmen* zu geraten und nicht mehr zu wissen, was zu tun sei. Sie müsse sich ihrer Position immer *sicher* sein, um nicht unruhig oder eben *unsicher* zu werden. Durch die musikalische Improvisation erfahre sie Sinn im Tun, und die Möglichkeit des persönlichen Umgangs sowie Selbstwirksamkeit.

Es werden immer wieder viele neue Themen und Perspektiven in den Prozess eingebracht. Dazu zählen private und familiäre Beziehungen, Strukturierungsfragen zum Schreiben ihrer Abschlussarbeit, Umgang mit Lehrpersonen oder Auseinandersetzungen mit Kommilitonen, denen oftmals die Frage nach sich selbst zugrunde liegt. Tonia nutzt die Musik an sich und die Erfahrung der Improvisation als Container für Erfahrungen und Emotionen sowie als Raum zu selbststrukturierendem Probehandeln. So kann sich das Bedürfnis nach Struktur im oftmals genutzten rhythmischen Spiel zeigen und sich schließlich aus der „Eingeengtheit der Holzkiste“ in „Sternenstaub“ verwandeln (*Beschreibung 6*).

Rekonstruktion

Den Beschreibungen in der Ganzheit ist gemein, dass sie einen Bruch oder zumindest eine Wendung aufweisen bzw. gar etwas unerfüllt bleibt, da die Perspektiven nicht klar sind.

Neben allem, was sich Tonia durch ihre vorangegangene Ausbildung und im aktuellen Studium bereits an Wissen und Erfahrung zusammengetragen hat, zeigt sich als ein Ausdruck der Gestaltlogik der *Aneignung*, dass Tonia ihre Situation im Studium bzw. ihr damit verbundenes Selbstbild noch als nicht als „ausreichend“ empfindet. Sie erlebt in ihrer Art zu sein, Konfliktpotenzial gegenüber, aber auch Abhängigkeit von anderen bzw. deren Urteil. Um sich frei und sicher genug zu fühlen, ihr Erleben und ihre Meinung auszudrücken, sucht sie nach einer angemessenen Resonanz. Selbstzweifel führen jedoch immer wieder zu Unsicherheit im Umgang mit sich und anderen sowie zu Fragen nach Perspektiven. In der Improvisation umgibt sie sich ebenfalls etwas unsicher mit den Instrumenten, scheint jedoch auch eine Form von Faszination zu empfinden, die ihr darüber hinweghelfen kann. Das Strukturierende überlässt sie stärker ihrem Gegenüber und verbleibt selbst stärker im offen Klingenden. In der dynamischen Bewegung ist das gemeinsame Spiel am deutlichsten. Im Gespräch beschreibt sie, während des Spielens immer

wieder überlegt zu haben, wie sie auch alles „richtig“ machen könne. Als Teilaspekt der *Umbildung* zeichnet sich die Beschäftigung mit der eigenen Art zu sein und der Frage nach den Wurzeln ab. Auf familiäre Strukturen blickend wird deutlich, dass sie nach anderen als den bisher bekannten Lösungen sucht. Sie ist geprägt von emotionalen Erfahrungen, die leicht in etwas Negatives kippen können. Einerseits zeigt sich eine hilfreiche Abgrenzung davon in der Musik, in der sie sich nicht vereinnahmen lässt. Andererseits gibt sie ein Stück der Verantwortung für das Spiel ab, bleibt zunächst in Teilen in der Anpassung, findet jedoch im Verlauf den Boden, auf dem sie mit dem Ungewohnten umgehen kann. Im Gespräch benennt sie ihre anfängliche Orientierungslosigkeit, die sich erst durch das musikalische Angebot des Gegenüber gelöst habe. Sie sei stark in den Gedanken bezüglich der Qualität ihres Spiels verhaftet gewesen und habe dadurch weniger entwickeln können als sie vorhatte. An dieser Stelle zeigt sich bereits die Gestaltlogik der *Einwirkung*. Das Gefühl, dem Geschehen unterworfen zu sein, ist noch vorherrschend. Sie kommt noch nicht derart ins Tun, wie sie es sich wünschen würde, und „bleibt darin hängen“. Im Rhythmischen lässt sich eine Form von Strukturierung erkennen, die in ihrer wiederholenden Kraft auch etwas Festgehaltenes hat, als würde von außen darauf eingewirkt. Aktiver wird das eigene Wirken, als die (rhythmische) Struktur als Sicherheit gebender Aspekt über längere Zeit die Improvisation bestimmt. In der Improvisation erzählt sie einen Teil ihrer Geschichte, schleicht sich am Schluss fast unmerklich hinaus, sodass das Ende gleichzeitig etwas Unerwartetes oder Nicht-Abgeschlossenes vermittelt, ähnlich wie in *Beschreibung 1* ein Sturm endet, bevor er wirklich begonnen hat. Entsprechend dem ergänzenden Gegenpol der *Anordnung*, geht es auch um ordnende Prinzipien im Geschehen. Tonia hält sich gewissermaßen an die erwartete Ordnung, auch wenn sie selbst vielleicht andere Vorstellungen hat. Eigene Planungen gelingen manchmal nicht wie erwartet, können aber mit Strukturierungsunterstützung beginnen. Sie hat beispielsweise viele konkrete inhaltliche Ideen für ihre Abschlussarbeit, das Zusammensetzen der Teile gerät jedoch immer wieder ins Stocken. Wenn in der Musik die rhythmischen Elemente an Bedeutung gewinnen, kann sie darin einsteigen und sich wieder davon entfernen, sodass sie diesen Spielraum für einen Zuwachs an Erfahrungen nutzen kann. Die Balance zwischen Sicherheit gebender Struktur und freiem kreativen Ausdruck bekommt nachvollziehbare Bedeutung. Aus dieser Erfahrung kann Tonia eine Übertragbarkeit in den Alltag reflektie-

ren. Freien „formlosen“ Ausdruck erlebt sie nicht mehr als sinnlos, sondern kann diesen umdeuten und darin einen Sinn wie Ideenfindung oder auch Ablenkung oder Entspannung finden. Die positive musikalische Improvisationserfahrung beschreibt Tonia als Unterstützung für das oftmals notwendige Improvisieren im Alltag. Diese Spielraumerweiterung führt zu den Aspekten der *Ausbreitung*. Das Seelische ist bestrebt, sich weiterzuentwickeln. Tonia spürt eine Einengung, die sie teilweise durch ihre Erfahrungen und Selbstbewertungen begründet sieht, und möchte diese gerne erweitern. Sie sehnt sich nach Akzeptanz und Präsenz, damit das erworbene Wissen und die Erfahrungen nicht „stecken bleiben“. Dies lässt sich sowohl von außen (wie z. B. von äußeren Bedingungen, anderen Menschen) als auch von innen (z. B. vom Sich-nicht-Trauen oder von alten Mustern in der Lebensmethode) betrachten. Immer wieder ist viel los, wenn sie zu den Sitzungen kommt, immer wieder verheddert sie sich in dem Vielen. Es werden transgenerationale Aspekte angesprochen, mit denen sie sich auseinandersetzen möchte, die praktische Prüfungsphase ist in vollem Gange und muss angemessen vorbereitet werden, und die Abschlussarbeit muss noch weiter strukturiert und schließlich geschrieben werden. Es bedarf einer (notwendigen) Sicherheit, aus welcher das Prozesshafte der Ausbreitung in den Blick kommen kann, sodass das Immer-weiter-Fliegen (*Beschreibung 6*) im Sinne eines „Mehr an Möglichkeiten“ wahrgenommen werden kann. Die eigene Forderung innerhalb des Studiums sollte dabei nicht zu einer *Überforderung* werden, die zu einer erneuten Starre führen könnte oder gar zu körperlichen Symptomen, welche Tonia selbst beschreibt: Bei starker Konzentration kommt es hin und wieder zu Schwindel. Dem folgend scheint es, als sei, entsprechend der *Ausrüstung* als polarer Ergänzung, selbige (noch) nicht passend. Bei der Wahl der Instrumente hat sie eine kraftvolle Ausrüstung gewählt, wie Pauke oder Conga, nutzt deren Kraftpotenzial jedoch wenig. Allerdings findet das Seelische in der Wahl der Chimes einen passenden Ausdruck. Zum einen dienen Lern- und Prüfungsmanagement in intensiven Prüfungsphasen dazu, die eigene Ausrüstung, die nur bedingt als wertvoll erlebt wurde, zu festigen und aufzuwerten, um das eigene Wissen und die Erfahrungen anzuerkennen und (wieder) in den persönlichen Vordergrund zu bringen. Zum anderen gelingt es ihr im Prozess, sich ihrer Ausrüstung bewusster zu werden und diese in der Improvisation anzupassen. So berichtet sie beispielsweise, dass ihr am Klavier das gänzlich freie Spiel noch zu unsicher schien und sie sich dann entschie-

den hat, sich ausschließlich auf die weißen Tasten zu beschränken, um sich aus dieser gefühlten Einengung kreativ zu befreien.

Es spannt sich eine Grundverhältnis auf, das sich mit den beiden folgenden Polen bezeichnen lässt:

FESTHALTEN – BEFREIEN

Beschreibung und Rekonstruktion der Letztimprovisation mit Tonia

Die Letztimprovisation mit Tonia ist nicht aus der letzten, sondern aus der vorletzten Sitzung, in der allerdings das letzte Mal gemeinsam improvisiert wurde. Das Studium ist gerade beendet, die letzten Prüfungen sind abgeschlossen und Tonia befindet sich mitten im Übergang. Derzeit arbeitslos, plant sie mit ihrem Mann den Umzug in das Haus ihrer Schwiegereltern in weiter Entfernung und sucht noch einmal abschließend Anregungen zum Umgang mit ihrem Zeitmanagement sowie Hinweise für ihr positiveres Selbstbild. Sie zeichnet dazu das Bild von sich als einem Kind und gleichzeitig einer Erwachsenen. In dieser Übergangsphase spüre sie beide Anteile deutlich in sich und verbinde sie mit der Sorge, nun noch stärker Verantwortung für sich selbst übernehmen zu müssen. Dies bezieht sie auch auf ihre Persönlichkeit als Künstlerin und vor allem als Lehrerin. Aus dieser spürbaren Zweiheit ergibt sich der Übergang in die Letztimprovisation, verbunden mit dem Wunsch nach integrativen Aspekten für die beiden Anteile.

Die folgende inhaltlich letzte Stunde stellt gleichzeitig die Abschlusssitzung dar. Diese wurde zwar noch zusätzlich geplant, konnte jedoch aus organisatorisch nachvollziehbaren Gründen nicht mehr stattfinden. Mit etwas zeitlichem Abstand sendet Tonia eine längere persönliche schriftliche Rückmeldung.

Ganzheit

Beschreibung 1

Ein Großes, Ruhiges und ein Kleines, Zappeliges in drei Akten, die dann aber vier werden. Wie hat das angefangen, das habe ich blöderweise verpasst. Nach dem 1. Akt: Es wird Abend, es wird Nacht, ein neuer Tag. Aber das Alte ist wieder da und lässt sich nicht auflösen. Im nächsten Übergang: Jahre später. Es hat sich etwas gebessert, aber es bleibt diese Zweiteilung, aus der

man nicht herauskommt. In der man gefangen bleibt. Etwas kommt nicht zueinander. Klares Gefühl, dass es in drei Akten war. Aber dann geht es doch so weiter. Bis in die Unendlichkeit? Soll das so bleiben? Wäre eine Lösung schön oder kann/muss man sich arrangieren?

Beschreibung 2

Eher Sonn- als All-täglich

Mein ursprüngliches, direkt am Anfang auftauchendes Bild eines Menschen, der bei Sonnenschein übers Wasser läuft, setzt sich immer wieder durch.

Der Ort konkretisiert sich: Es ist die Sonne Südfrankreichs, die herunterscheint. Das zweite, mit dem ersten Bild wechselnd, ist eine Holzhütte [Ergänzung der Beschreiberin beim Vorlesen: „In der Hütte war es dunkel.“], nicht weit vom Meeresstrand. Ebenfalls in gleißendem Licht. In der Hütte werden die Wände und alles Mögliche abgeklopft. Insgesamt eine wunderschöne, dramatische Geschichte zwischen Wunder, Verflüchtigung und gewünschter? Aber noch nicht erreichter? Bodenständigkeit.

Beschreibung 3

Immer wieder schweife ich ab. Weg, raus. Halt – hierbleiben! – Regenrinne Wassertropfen. Die Regenrinne hat ein Leck. Das Loch wird größer. Weg.

Ende – Szenenwechsel – nein, Zeitsprung.

Vögel picken das Wasser, Körner.

Ganz flink, emsig und fleißig.

Weg – kaum aufzuhalten. Wie unter LSD beginnt die Welt sich dann zu drehen. Schwindel, unscharfes Sehen. Jetzt reicht's. Umgekippt, Ohnmacht. Irgendwo war da auch noch ein Sonnenstrahl, Natur.

Beschreibung 4

Kalte Fliesen, weiße Keramik. Badezimmer. Und der Wasserhahn tropft. Der Schall trifft auf die Wände und das Echo kehrt zurück. Es tropft. Es wird anstrengend; langsam nervt es. Kann jemand mal den Wasserhahn abdrehen? Der scheint unter Druck zu stehen, klar. Wasserdruck. Aber wer steuert überhaupt den Wasserhahn? Jetzt läuft es endlich. Druck ablassen. Jetzt tropft es wieder. Kann jemand mal den Wasserhahn aufdrehen? Rauschen ist schöner als Tropfen.

Beschreibung 5

Eine lange Reise. Es drängt zum Aufbruch, ängstlich, fragend und spannungsvoll.

In der Pause bemerke ich, dass die Spannung und Empfindlichkeit viel höher und stärker ist, als ich es zunächst spüren konnte.

Dann zwei Welten, ganz verschieden. Aber sie lassen sich nicht voneinander trennen. Die eine träumt, die andere trotzt. Jetzt kommt eine Erzählung in Gang, Öffnung; der/ein Weg hinaus ins Freie. Ich höre eine Melodie, die mich an Pippi Langstrumpf erinnert. An eine zarte Pippi. Und sie ist nicht allein. Schließlich klingt es, als sei etwas ganz vorsichtig zusammengewachsen.

Beschreibung 6

Der Cowboy

Ein Cowboy ist sich seines Cowboy-Daseins überdrüssig. Er möchte Tanzen lernen, vielleicht sogar Ballett.

So macht er sich auf die Reise durch ein Land mit aufsteigenden Blubberblasen und lernt verschiedene Gestalten kennen, einen Ritter, ein Pokemon. Auch kommt er an einem afrikanischen Dorf vorbei und lernt dort die Weisheiten der Alten.

Eines Tages steht er auf einem hohen Berg und fühlt sich befreit, er ist kein Cowboy mehr, aber etwas fehlt noch.

Er möchte so unbeschwert, fröhlich sein wie Pippi Langstrumpf.

So versucht er das Wesen dieser Unbeschwertheit + Fröhlichkeit zu erfassen, doch erweist sich jede seiner Theorien so, dass ihnen das Lebendige fehlt. So lässt er sich treiben von einem abendlichen Ausflug und erlebt endlich so sein Glück. Zufrieden, aber auch ein wenig irritiert, blickt er auf das Erlebte sowie auf die gewonnene Erfahrung zurück.

Beschreibung 7

Ganz schön viel Hektik... Eile, viel zu erledigen, da kommt man ganz schön unter Druck. Immer schneller, immer schneller, ein Wettlauf mit der Zeit?

Ich versuche mich beim Hören nicht aus der Ruhe bringen zu lassen, so klappt es nicht. Das Klavier bringt zum Glück etwas Ruhe, Langsamkeit und Leichtigkeit. Ich freue mich über Pippi, aber sie kann sich irgendwie nicht durchsetzen.

Beschreibung 8

Eine Moorlandschaft, dunkel, feucht, matschig, beim Hindurchgehen ist es ein Waten durch Schlamm.

Ein Erwachsener geht mit einem Kind am Arm. Der Weg muss gegangen werden im Ernst des Lebens, das Kind wird festgehalten, geht mit, aber möchte doch woanders hin.

Die Moorlandschaft stellt sich vor, mit ihren Geheimnissen, sie hat schillern-dere Farben.

Plötzlich verschwindet sie und ein Weg, trocken, hell, sandig, führt über die Moorlandschaft, die verschwunden ist, hinweg. Das Kind hat sich losgerissen, der Erwachsene ruft es, aber in der eigenen Melancholie gefangen, nicht wirklich überzeugend.

Schließlich, mit dem Kind auf dem Fußboden zu spielen ist verbindend.

Richtungsweisende Zusammenfassung

Auf der Suche nach einer Lösung bzw. Veränderung muss etwas in Fluss kommen. Neue, bisweilen fremdartige Erfahrungen und Zeit, aber auch Abstand von der Wirklichkeit können helfen, dass sich Klein und Groß, in kindlichen Bildern, dass sich Stärke und Wünsche sowie eine sehnsüchtige Suche miteinander verbinden können.

Binnenregulierung

Die Musik beginnt plötzlich, aber *wie hat das angefangen (Beschreibung 1)?* mit kurzen zaghaften Klopfen, auf die das Klavier sogleich mit viel raumgebenden Klängen einsteigt. Kleine imitierende Momente sind wahrnehmbar, bleiben jedoch flüchtig. Dem rhythmisch freien, leichten Zappeligen (*Beschreibung 1*), eher unbezogen wirkenden (Ab-)Klopfen (*Beschreibung 2*) oder *Tropfen (Beschreibung 3, 4)* werden tiefe, nahezu erdige Klänge (eine Moorlandschaft in *Beschreibung 8*) im Klavier entgegengesetzt. Bei 01:49 kommt es zu einer kurzen Verzögerung, das Klavier reduziert seine Dynamik. Das Klopfen bleibt weiterhin sehr frei. Unentschieden wirkend, ob ein regelmäßiger Rhythmus entstehen soll, ist es schwierig einzuordnen oder musikalisch festzulegen. Es entsteht nur bedingt Gemeinsames, wird aber offenbar vom feinen Fingerklopfen bei 02:41 kurz versucht.

Es folgt bei 02:48 eine Pause bis 03:06, die zum Instrumentenwechsel genutzt wird. Das Klopfen bleibt motivisch bestehen, allerdings spielt nun ein Xylophon statt der Tempelblocks sowie statt des Klaviers ein Metallophon. Das gemeinsam stattfindende Spiel scheint aus zwei unterschiedlichen musikalischen Parametern zu bestehen – Rhythmus „gegen“ Klang – kontrastierend genutzt, mit der Aufgabe, sich nicht zu begegnen, etwas geht nicht zusammen, der Cowboy möchte zum Ballett (*Beschreibung 6*). Auch Langsames „gegen“ Schnelles scheint dabei zu sein. Um 03:51 kommt es zu einer Verlangsamung und schließlich zu einer ersten Begegnung ab 04:12, zunächst auf rhythmischer Basis, dann auch darüber hinaus, im Explodieren der musikalischen Möglichkeiten.

Nach einer längeren Pause ab 06:03 erfolgt bei 06:34 ein erneuter Instrumentenwechsel, zurück zu der Ausgangskonstellation mit Klavier und Tempelblocks, *das Alte ist wieder da* (*Beschreibung 1*). Nach diesem Bruch geht vom Klavier ein weites tonales Angebot aus. Vor allem im Parameter Dynamik beziehen sich die Spielenden mehr aufeinander und begegnen sich zudem im rhythmischen Spiel wieder. Das Klopfen bleibt von konsequenter Struktur und relativ schnell gegenüber den langsameren Klängen des Klaviers. Ab 08:19 erinnern einige motivische Anklänge des Klavierspiels an die Melodie von Pippi Langstrumpf (*Beschreibung 5, 6, 7*), wobei das Klopfen darauf nicht zu reagieren scheint und eher bei sich bleibt. Die Veränderung gelingt nicht, dem Cowboy fehlt etwas, das Lebendige von Pippi (*Beschreibung 6*), sie kann sich nicht durchsetzen (*Beschreibung 7*). Das Spiel bleibt in den Kontrasten von *zwei Welten, die sich nicht voneinander trennen lassen* (*Beschreibung 5*). So wie das Kind wegläuft und doch gemeinsam spielt (*Beschreibung 8*), tauchen diese Kontraste auch unter den verschiedenen Beschreibungen selbst auf (die Sonne Südfrankreichs (*Beschreibung 2*) vs. kalte Fliesen im Bad (*Beschreibung 4*)). Die Pause bei 09:36 ist durch den erneuten Wechsel zur zweiten Kombination von Instrumenten bedingt, zu Xylophon und Metallophon. Entsprechend der Wechsel im musikalischen Spiel wechseln sich auch einige Bilder wieder ab (*Beschreibung 2*: ein über das Wasser laufender Mensch in der Sonne und eine dunkle Holzhütte), die dazu führen, dass keine eindeutige Entwicklungsrichtung wahrgenommen wird bzw. sogar als Drehen mit Schwindel (*Beschreibung 3*) beschrieben wird.

Beim Wiedereinstieg bei 09:57 rückt insgesamt der musikalische Parameter Rhythmus erneut in den Vordergrund, jedoch nicht in einem gemeinsamen

Spiel, sondern eher in Aktion und Reaktion aufeinander, in Imitation, im schnellen Hin- und Herbewegen, im Kontrastieren und Sich-Begegnen, bis sich die Spielenden miteinander verbinden (*Beschreibung 8*) und aus der Musik ausschleichen. Nur ganz vorsichtig ist etwas zusammengewachsen (*Beschreibung 5*) und kann als Glück empfunden werden (*Beschreibung 6*). Insgesamt bleiben die Veränderungen in der Musik jedoch eher gering, vielmehr bleibt die Zweiteilung, in der man gefangen bleibt (*Beschreibung 1*), so wie in der eigenen Melancholie (*Beschreibung 8*), was sogar bis zur Ohnmacht (*Beschreibung 3*) führen kann, wenn der (Wasser-)Druck (*Beschreibung 4, 7*) nicht abfließen kann.

Transformation

Bereits aus den Beschreibungen wird deutlich, dass etwas noch nicht in den Fluss kommen kann (*Beschreibung 4*). Die spürbare Zweigestaltigkeit ergibt sich aus einer Spielidee, die wiederum aus dem Prozess entstanden ist, der thematisch in die Pole *Kind-Sein* und *Erwachsen-Sein* geführt hat. In der Improvisation sollten ein gewähltes „Kind-Instrument“ und ein „Erwachsenen-Instrument“ die Ausgangslage des Spiels sein, um durch Rollenwechsel während des Spiels, den unterschiedlichen Rollen und damit verbundenen Bedürfnissen auf emotionaler Ebene näher zu kommen, sie spürbar zu machen und zu mehr Verständnis beizutragen. Diese Polarität ist für Tonia in der derzeitigen Situation in mehrerer Hinsicht bedeutsam: *Rückblickend* (was vermisste ich vom Kind-Sein?), *gegenwärtig* (gestalten des Übergangs vom Studium (Kind) in den Beruf (Erwachsene)) und *zukünftig* (wie gelingt das Erwachsenwerden?). Die aktuelle Phase ist der Übergang, bei dem es darum geht, (mehr) Verantwortung für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse und Pläne zu übernehmen. Auch die Rolle der Künstlerin und Lehrerin sind dort eingeschlossen, wenn es um Präsenz und Selbstsicherheit in der Vermittlung von Kunst (im Unterricht oder auf der Bühne) geht.

Das kindlich Spielerische, symbolisch auch in der Person von Pippi Langstrumpf (*Beschreibung 5, 6, 7*), wirkt wie eine Annäherung oder sogar Anpassung an das Kindliche. Ebenso kommt das Erwachsene bzw. Große oder Bodenständige (*Beschreibung 1 bzw. 2*) in den Beschreibungen zum Ausdruck, scheint jedoch eher dem kindlichen Anteil zu folgen. Die Annäherung der beiden und damit das integrative Moment spiegelt sich in Tonias Wunsch. Sie fällt zunächst schwer und gelingt, bildlich gesprochen, nur in Ansätzen, wenn et-

was ganz vorsichtig zusammenwächst (*Beschreibung 5*) und im gemeinsamen Spiel auf dem Boden als verbindend erlebt wird (*Beschreibung 8*). Das Kind scheint in der Musik schwer zu fassen zu sein, nutzt seine Freiheit aus, geht in etwas Überschwängliches. Ebenso erscheint die Probandin im Prozess immer wieder kein Ende zu finden, großen Spielraum zu benötigen und die Rolle des Kindes intensiv zu nutzen, um hierin nach Gestaltungsmöglichkeiten für alte Erfahrungen, neue Wege und die Erweiterung des Spielraums zu suchen. Ausdrucksbildung und eigene Strukturierung gelingen Tonia besonders im rhythmischen Spiel. Bereits in anderen Improvisationen nutzt Tonia die Komponente Rhythmus immer wieder deutlich und unterstreicht damit dessen Wirksamkeit für den Ausdruck des Seelischen.

Aus ihrer familiären Situation beschreibt Tonia in der Folgesitzung einen Konflikt, in dem es um eine Auseinandersetzung auf der Ebene von Kind und Erwachsener geht, wobei sie letztlich eine kindliche Rolle übernimmt, während die Erwachsenen-Position in jenem Moment noch nicht möglich scheint. Eine hier vermittelte Rollenunsicherheit taucht im Prozess des Öfteren auf und bedarf einer Balance zwischen der Wahrnehmung eines erlebten Mangels und neuer Erfahrungen für einen zukünftig anderen Umgang bzw. eines erweiterten (Spiel-)Repertoires für solche oder ähnliche Situationen. Das Anbahnen einer Loslösung im Musikalischen zeigt sich in der Improvisation. Auch wenn großteils noch ein Verharren erlebt wird, blickt in *Beschreibung 6* der Cowboy am Ende *zufrieden, aber auch ein wenig irritiert [...] auf das Erlebte sowie auf die gewonnene Erfahrung zurück*. Tonia übt zwischenzeitlich improvisieren und beschreibt, sich dadurch auf einem Weg zu befinden. Diese neue Erfahrung ist ein Teil eines angestoßenen Verwandlungsprozesses, der teils verfestigt erscheinenden Gestalt. Mehr Klarheit sowie (zeitliche) Struktur, um ihr inhaltliches Vorgehen mit ausgewogenem Anspruch zu organisieren und ein Gefühl der (Selbst-)Sicherheit helfen Tonia auch in beruflichen Situationen. Dort sind immer wieder ihre Präsenz und Kompetenz gefragt. Es gilt, für sich selbst als Person und ihre Meinungen angemessen einzustehen, sodass Gespräche, Auseinandersetzungen oder Verhandlungen „auf Augenhöhe“ stattfinden können.

Rekonstruktion

Das Bestreben nach Integration aller Teile bzw. in übertragenem Sinne die Verantwortung dafür zu übernehmen, scheint bei der Betrachtung des Zu-

sammenwirkens der Gestaltfaktoren Ausdruck und Entwicklungstendenz des Seelischen zu sein, um eine Ausgewogenheit in der Lebensmethode zu unterstützen.

Fällt der Blick zunächst auf die *Ausrüstung*, wird das Streben Tonias nach guter oder gar immer besser werdender Ausrüstung erkennbar. Sie hat bereits eine Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und befindet sich nun in einer weiteren. Diese führt zum einen die erste inhaltlich weiter, zum anderen ergänzt sie diese um das künstlerische Element. Dennoch scheinen aktuell die Ausrüstung und damit das Können noch nicht immer in der richtigen Passung zu sein, und es kommt wiederholt zu äußeren und inneren Konflikten. Der musikalischen Spielidee folgend, die zunächst begrenzend wirken kann, wählt Tonia jedoch frei aus dem zur Verfügung stehenden Material aus. Mittels der strukturellen Anregung, einen Wechsel der Perspektiven in das Spiel einzubauen, gelingt der Einstieg in das Spielerische sowie in eine Auseinandersetzung mit den eigenen Rollen. Es kommt zu der Erfahrung, dass die äußere Ausrüstung nicht alleinig ausschlaggebend für das Gelingen ist, sondern ein Sich-Lösen von zu engen Strukturen hilfreich ist, um aus der Distanz neue Betrachtungen zu ermöglichen. Hier zeigt sich der Übergang zur zum ergänzenden Pol, der *Ausbreitung*. Es besteht der Wunsch nach gelungeneren Umständen, nach weniger Auseinandersetzung im Außen und mehr Zufriedenheit und Anerkennung im Innen bzw. im eigenen So-Sein. In der Improvisation kann sich dieser Wunsch im kreativen unkonformen „kindlichen“ Spiel abbilden. Die Musik ist geprägt von Eigenwilligkeit und Standhaftigkeit. Tonia bleibt frei bei ihrem Spiel und dem Drang des Aufbruchs, ohne sich zu sehr anzupassen oder zu sehr beeindrucken zu lassen. Sie findet, bisweilen nicht ohne Anstrengung, jedoch immer wieder ihren Weg und scheint die Notwendigkeit einer Entwicklung, auf musikalischer Ebene und persönlich, zu spüren. Mehrfach werden zwischenmenschliche Situationen als schwierig beschrieben. Diesbezüglich eine Veränderung ihrer Haltung anzuregen und damit den eigenen Bedürfnissen mehr nachgehen zu können, wird angebahnt und in der Improvisation emotional erfahrbar. Tonia nimmt sich Zeit zum Perspektivwechsel und erhält damit mehr Überblick. Sie kann einen bzw. ihren Spielraum neu entdecken und sich Erweiterungen erschließen.

Als ein passiver Aspekt der *Einwirkung* wird ein Gefühl von einem starken Einfluss durch bestehende Bedingungen erkennbar. Im Studium gibt es Situationen, in denen Tonia derzeit aushält, die sie jedoch nach ihrem Ab-

schluss gerne ansprechen möchte, um dann frei und nicht mehr abhängig von Bewertung zu sein. In der Betrachtung familiärer Situationen wird ebenfalls die Beeinflussung deutlich, welche sie immer noch prägt, mit der sie sich doch zunehmend aktiv auseinandersetzt und somit Verknüpfungen aufspüren kann. Tonia setzt sich gegen die Einwirkung von außen, gegen Erwartungen und die damit verbundene Spannung, vermehrt durch. Hier sind Strategien nötig, sich davon nicht aus der Ruhe bringen zu lassen oder darin hängen zu bleiben und die Situation nicht als feststehende Gegebenheit zu sehen, sondern die vorhandene schöpferische Kraft zu unterstreichen. Wie in einem Vexierbild scheint immer Beides vorhanden zu sein. In der Musik ist es leichter möglich, der eigenen Stimmung zu folgen und Erlebnisse und (emotionale) Erfahrungen anders zu bewerten. Die Improvisation entwickelt sich gegen Ende noch einmal dynamisch, wird aufbrausender und schließt damit wirkungsvoll und klar rhythmisch orientiert, als wolle Tonia noch einmal selbstbewusst eingreifen. Allein die letzten Klänge schwinden schnell und tröpfeln etwas nach. Entsprechend der Gestaltlogik der ergänzenden *Anordnung* gibt die vorgegebene Formung der Improvisation eine Rahmung, in der Spielraum vorhanden ist. Ordnung fällt Tonia im Innen und Außen nach eigener Beschreibung nicht immer leicht. Sie sucht nach Unterstützung ihrer zeitlichen Struktur, auch im Hinblick auf das Management des Lernens und der Prüfungsvorbereitungen. Es besteht sonst die Sorge, eventuell nicht genug zu tun, woraus sich bisweilen ein schlechtes Gewissen entwickelt. Kontrastierende Elemente in der Musik weisen auf übergeordnete Zusammenhänge hin und geben der Improvisation eine zusammenhängende Gestalt, wie verschiedene Sätze einer Komposition. Bestehende (An-)Ordnungen zu verändern, ermöglicht Zugang zu neuen Perspektiven. In Tonias Beziehungen zu anderen wird dies deutlich. Aus ihnen erwachsen Erfahrungen, sie bleiben aber zugleich fragil. Daraus ergibt sich die Frage nach dem Wunsch der (Lebens-)Gestaltung. Diese lässt sich ganz konkret und kleinschrittig beispielsweise auf die Gestaltung von Ruhe- und Arbeitsphasen beziehen, ohne sich schlicht mit den Gegebenheiten und Anforderungen zu arrangieren und sich damit auch in einem Nicht-Leiden-Können einzurichten.

Tonia ist im Prozess, sich dessen bewusster zu werden, was sie sich im Laufe ihres Lebens alles angeeignet hat und dabei zu unterscheiden, was davon positiv ist und was Schwierigkeiten bereithält, sodass sie mehr Zugriff auf ihre Ressourcen gewinnt. In der Gestaltlogik der *Aneignung* finden sich beispiels-

weise Tonias Kompetenzen, Wissen aus ihrem Studium und persönliche Ressourcen. Allerdings zeigen sich zeitweilig Schwierigkeiten im Umgang mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen, oder ein Sich-Zurückziehen und Sich-Verlieren, oder ein Gefühl, abhängig von scheinbar unabänderlichen äußeren Bedingungen zu sein. Lösung findet Tonia in privaten Bindungen, die sie stützen können. In der Improvisation nutzt Tonia den Freiraum dazu, zu experimentieren, sich von zu starker Anpassung oder eigenem Erwartungsdruck zu lösen und stattdessen dem nachzugehen, was sich ausdrücken möchte. Obwohl viele rhythmische Strukturen genutzt werden, klingen diese oftmals erstaunlich unangepasst, dabei jedoch konsequent in der eigenen Spur und weiterfließend. Das Seelische drückt sich in einer spielerischen Leichtigkeit aus und ermöglicht Tonia in der Übertragung Erfahrungen, die von Nährendem bis zu aktiver Gestaltung eines inneren (Spiel-)Raumes reichen. Stetes Weitermachen und Veränderung in der Musik führen zur zum ergänzenden Pol, der *Umbildung*, in dem sich das Seelische in seinem steten Entwicklungsbestreben ausdrückt. Tonia sucht danach, sich von Altem zu lösen und sich auf den Weg zu begeben. Im Prozess gelingt ihr die Wahrnehmung, dass nicht nur das Ziel, sondern bereits der Weg bedeutsamer Teil der Verwandlung ist. Es entsteht ein Bild, dass das Üben in der Musik letztlich bereits als Teil der gelingenden Aufführung verstanden werden kann und nicht völlig abgetrennt davon ist. Dieses integrative Bild führt bei Tonia zu mehr Leichtigkeit, sie berichtet sogar, Improvisieren immer wieder „geübt“ zu haben. In einer mehrfach benannten Sorge, nicht gut genug zu sein oder in einem schlechten Gewissen, wenn sie nicht genug getan zu haben scheint, bildet sich einerseits eine Sehnsucht nach Veränderung ab, zeigt sich andererseits jedoch auch die Sorge davor. Das immer wieder auftretende Gefühl, selbst nicht genügend Einfluss zu haben und eher einer Umbildung von außen zu unterliegen, akzentuieren das Leiden. In der Improvisation zeichnen sich Suche und Aufbruch in Richtung einer Veränderung in einer Loslösung vom Gegenüber bereits ab. Es entsteht eine stärkere Betonung des Hier und Jetzt und damit auch ein Annehmen von sich selbst, welches das Erleben von freiem Ausdruck erst ermöglicht. Das Grundverhältnis lässt sich mit den beiden folgenden Polen beschreiben:

GEFANGEN sein – **AUFBRUCH** gestalten

Gegenüberstellung der Grundverhältnisse

FESTHALTEN – BEFREIEN GEFANGEN sein – AUFBRUCH gestalten

Die Grundverhältnisse von Erst- und Letztimprovisation weisen auf den ersten Blick inhaltlich ähnliche Begrifflichkeiten auf. Im Grundverhältnis der Letztimprovisation erscheinen die Pole noch klarer voneinander abgrenzbar zu sein, da sie mehr Passivität auf der einen und mehr Aktivität auf der anderen Seite implizieren. So, als sei mehr Bewusstsein für die Bedeutungen und die eigene Lebensmethode entstanden, was dazu führt, dass klarer eigene Entscheidungen für deren Gestaltung getroffen werden können. Darin lag auch ein Anliegen Tonias. Das Thema „Verstanden- und Gehört- bzw. Akzeptiert-Werden“ war bereits zu Beginn gegeben. Das Selbstwertgefühl schätzte sie selbst als gering ein und hatte das Anliegen, daran auch im Hinblick auf musikalische Ausübung und ihre Lehrerpersönlichkeit zu arbeiten. Über die Arbeit mit der musiktherapeutischen Improvisation wurden Kompetenzen und Möglichkeiten im künstlerischen Kontext deutlich. Die Möglichkeit des freien Spiels wurde als positiv gewertet, als etwas, das nicht immer sofort einen größeren Sinn oder messbaren Wert haben müsse, sondern auch eine spielerische Erweiterung darstellen könne. Hierin Sicherheit zu gewinnen, eigene Grenzen zu erweitern und gleichsam positiv zu setzen, ließ auch Übertragungen in alltägliche Situationen vollziehen, sodass der *Aufbruch* als *gestaltbarer* wahrgenommen werden konnte.

Auf musikalischer Ebene wirkt die Erstimprovisation leiser und zaghafter, angepasster im Spiel mit dem Gegenüber, sowohl in schwungvolleren als auch in „sphärischeren“ Phasen. Als „sicherheitsbringender“ Parameter ist der Rhythmus tragendes und strukturgebendes Element in beiden Musiken, etwas, was Tonia auch deutlich als Bedürfnis benannt hat. Zur Letztimprovisation hin verändert sich die Musik, indem das Spiel eigenständiger wird, unabhängiger, losgelöster vom Gegenüber und den experimentellen Rahmen

weiter nutzend. Es zeigt sich mehr Gestaltung bzw. Gestaltungs-Spielraum im selbstbewussteren Spiel.¹⁰⁰

6.1.10 Musiktherapeutisches Coaching mit Marisa

Marisa ist Anfang zwanzig und kommt, wie sie es beschreibt, aus einer traditionsorientierten Familie. Sie ist dabei, ihr Bachelorstudium im Fach Klavier zu beenden, in dem sie bereits erste internationale Erfahrungen gesammelt hat. Sie möchte sich nun auf ein folgendes Masterstudium vorbereiten und hat dazu mehrere Optionen vor Augen. Vom Coaching erhofft sie sich Unterstützung in diesem Prozess, und sie strebt darüber hinaus nach mehr Selbsterkenntnis und sucht bezüglich des Masterstudiums nach eigener Profilschärfung.

Beschreibung und Rekonstruktion der Erstimprovisation mit Marisa

Ganzheit

Beschreibung 1

Ein Zug orangefarbener Hare-Krishna-Mönche nähert sich, tänzelnd, musizierend, verschwindet wieder

es wird weniger – abgewürgt...

Stille

neuer Versuch; einer antreibend, der Rest zögerlich

ein Rhythmus, wo aber nicht jeder mit muss, kommt auf, will mehr, aber

nein, ich will nicht, will nur spielen...

Mitwippen im Rhythmus der Trommel (?)

das Kinder-Geklimpere des Xylofons nervt...

Dauernd muss ich an was Sexuelles denken...

Aber: Ich bin klein, mein Herz ist rein...

sind das eigentlich zwei oder drei?

¹⁰⁰ Nachtrag aus einer späteren Begegnung: Tonia machte nach ihrem Studium eine weitere Ausbildung, nun im Öffentlichen Dienst. Entsprechend der Grundgestalt der letzten Musik hat sie in übertragenem Sinne einen neuen Aufbruch gestaltet und ist einen ganz *neuen* Weg gegangen und damit einen, der ihr zudem mehr Sicherheit bringt, auf psychologischer wie auf pragmatischer Ebene. Ihre Ausbildung als Sängerin und Gesangspädagogin kann ihr für den privaten Bereich Ausgleich bieten.

Erst war ich sicher, dass es drei seien, aber dann, als ich mich darauf konzentriere, es festzustellen, höre ich nur noch zwei...

Dann wird es mehr, mehr Kontakt, das „Kinder-Xylofon“ hört auf, ein adäquateres Instrument steigt ein; es passt besser zusammen, wenn auch zaghaft...

Am Schluss wieder eher belangloses Geklimpere

Naja, Ende eben. Musste gesagt werden, dass es zu Ende ist.

Beschreibung 2

Der wilde Westen. Sonnenuntergang in der Prärie.

Indianer tanzen ums Feuer. Trommeln treiben sie an.

Steht eine Schlacht bevor?

Das Bild reißt ab.

Mit dem Boot auf dem Amazonas. Mühsam paddelt man durch einen Schleier aus grünen Pflanzen. Es geht langsam voran. Paddelbewegung um Paddelbewegung. Die Sicht ist sehr eingeschränkt. Alles scheint zugewachsen.

Dann: freie Sicht. Das Boot nimmt Fahrt auf. Paddeln ist kaum nötig, so als würde das Boot auf einen Strudel oder Wasserfall zufahren. Keines davon kommt in Sicht.

Das offene Meer. Ein altes Segelschiff ragt daraus empor und tanzt auf den Wellen. Die Wellen werden höher, die Gischt spritzt. Trommeln werden gespielt. Sind es Kriegstrommeln? Steht ein Angriff bevor?

Nein. Die Gefahr scheint gebannt.

Beschreibung 3

Es liegt was in der Luft. Etwas Verheißungsvolles. Etwas Bedeutungsvolles. Es wird geschehen. Wir machen uns bereit. Aufbruch. Vorbereitung. Kribbeln in den Gliedern. Bin ich schon bereit...?

Nein. Es geht so nicht. So kann ich Dich nicht begleiten. Ich brauche eine neue, eine andere Ausrüstung – etwas, das besser zu mir passt. Und ich brauche Zeit! Ich probiere mich aus, zaghaft, zurückgezogen – in der Gewissheit, dass deine Beständigkeit mich bedingungslos tragen wird. Und wenn ich so weit bin, nimmst du mich an die Hand. Wir können dann nebeneinander gehen und ich muss nicht mehr überanstrengt hinter dir her hechten, weil ich so sein will wie du. Du bist du. Ich bin ich geworden, weil du geblieben bist. Jetzt will ich leben!

Beschreibung 4

Ein zaghafter, vorsichtiger Beginn. Ich sehe eine Feder, die sich langsam im Wind bewegt, vom Wind an fremde Orte getragen wird. Dann wird es rhythmischer und die Szene ändert sich: Ein feierlich geschmückter Festsaal, in dem getanzt wird – ein „Mittelalter-Tanz“, eine große Gruppe von Menschen, auf der einen Seite die Männer, auf der anderen Seite die Frauen. Die Männer verbeugen sich, die Frauen machen einen Knicks, dann wird sich vorsichtig angenähert. Alles in einer festen Form, klare Regeln, alle tanzen ähnlich.

Wieder Szenenwechsel: Zwei Free-Style-Tänzer „battlen“ sich auf der Straße, um sie herum eine Menschenmenge, die jubelt und anfeuert. Nacheinander zeigen die Tänzer ihre festen Kunststücke – ein spielerisches Duell, das aber doch einen bitteren, ernsten Beigeschmack hat. Das Glockenspiel leitet wieder zum Mittelaltertanz über, nun wirkt der Tanz freier, dynamischer, nicht mehr ganz so steif. Vielleicht haben sie sich etwas von den „Break-Dancern“ abgeguckt.

Beschreibung 5

Es muss ja!

Es.

Es muss.

Es muss ja.

Es muss ja weitergehen.

Es muss ja weitergehen, damit...

Es muss ja weitergehen, damit es weitergeht.

Ein Arbeiter auf dem Feld. Ein weites Feld. Viel Arbeit. Die Sonne sticht, aber es muss ja. Unermüdlich. Viel Arbeit. Jetzt hört er endlich auf.

Ein Paar tanzt. Einen Paartanz. Zusammen. Unermüdlich.

Es muss ja.

Ein Mann am Strand. Das Meer ist aufgewühlt. Der Mann will es mit dem Meer aufnehmen. Das geht doch nicht gut. Austoben, was rauslassen, die Energie loswerden.

Schlussendlich davon ablassen.

Beschreibung 6

Sphärisches versus Rhythmisches in Variationen

Eine Szene in der Dämmerung – die Nacht bricht bald herein. Die Stimmung scheint friedfertig, aber untergründig lauert da etwas. Etwas nicht Greifbares, etwas Bedrohliches. Ein Kind läuft durch schilfähnliches, hohes Gras. Woher kommen die Trommelklänge? Läuft es vor ihnen weg oder darauf zu? Weder noch – es scheint die Gruppe der Trommelnden in sicherem, weiten Abstand zu umkreisen, auszukundschaften. Ist es ein Ritual? Ist das Kind auf der Flucht? All das bleibt undurchsichtig und unklar.

Dann – schleicht sich eine lange Pause an, die mir rätselhaft scheint.

Andere Instrumente – wieder Rhythmus und Klang. Die Bedrohung ist verschwunden. Freude tritt wie einzelne Sonnenstrahlen durch eine düstere Wolkendecke. Ja, so könnte das klappen.

Aber nein, die stimmige Version ist noch nicht gefunden. Oceandrum und Cañon, am Schluss nur Rhythmus. Ein weiter Weg, der immer stimmiger verläuft.

Richtungsweisende Zusammenfassung

Wellen von unterschwelliger Bedrohung bis erleichternder Energie finden sich in der Bewegtheit des Tanzes. Kämpferisch, rituell oder strukturiert, wird es doch am Ende zu etwas (Er-)Lösendem.

Binnenregulierung

Ein sehr zarter Beginn mit ersten Klängen des Monochords, dann rasch rhythmisch werdend durch Shaker und Klopfergeräusch, beide Spieler nähern sich kurz an. Dem Rhythmus wird der Klang des Monochords entgegen gesetzt, sehr leise und immer wieder auch rhythmisch. Die Bilder führen an fremde, verheißungsvolle (*Beschreibung 3*) oder sogar bedrohliche (*Beschreibung 6*) Orte (*Beschreibung 1, 2, 4*). Aufbruch (*Beschreibung 3*) wird erwartet, der Zug der Hare-Krishna-Mönche kommt und geht (*Beschreibung 1*), Indianer tanzen um ein Feuer (*Beschreibung 2*) bzw. eine Gruppe Menschen einen mittelalterlichen Tanz (*Beschreibung 4*). Ein Verbindung zu etwas Ritualisiertem (*Beschreibung 6*) und dessen Konventionen zeigt sich in mehreren Bildern (Mönche, Indianer, Tanzfolgen). Die Musik kommt bei 01:50 zur Ruhe, fließt jedoch leise weiter, bis bei 02:30 alles verebbt. Es kommt zu ei-

ner Pause von etwa 45 Sekunden, die dem Instrumentenwechsel dient, auf der Suche nach etwas, das *besser passt* (*Beschreibung 3*). Dem rhythmischen Angebot wird erneut etwas entgegen gesetzt, statt klingender Fläche nun melodisches Spiel des Glockenspiels. Die Spieler nähern sich einander an, verbunden durch rhythmische Elemente in beider Spiel. Es erweckt den Eindruck von viel gemeinsamem Spiel, von Aufeinander-Eingehen und Annehmen musikalischer Angebote und Imitationen zwischen Holzfrosch und Glockenspiel bei 03:53, so wie sich die Frauen und Männer einander im Tanz annähern (*Beschreibung 4*). Dennoch bleibt daran etwas unklar (*Beschreibung 6*): Ist es kindliches Spiel oder könnte Sexuelles gemeint sein (*Beschreibung 1*)? Ebenso ist die Sicht zunächst eingeschränkt (*Beschreibung 2*) und damit nicht klar. Kleine melodische Phrasen und Glissandi sind zu hören, wobei das rhythmische Spiel bestimmend bleibt. Vieles scheint dadurch gleich zu bleiben, Entwicklung nur in geringem Rahmen zu entstehen, *es muss ja weitergehen*, wie unermüdliche Arbeit (*Beschreibung 5*). Doch passiert letztlich wenig, weder Strudel noch Wasserfall kommen in Sicht (*Beschreibung 2*). Das Aufeinander-Eingehen gleicht einer langen Suche nach dem Gegenüber, auch die Klänge des Glockenspiels erscheinen rhythmisch. Der Klang der Cajon erweitert ab 05:09 das Spiel der beiden. Zwischenzeitlich scheint das Glockenspiel ganz aus der Musik auszusteigen, taucht jedoch immer wieder auf. Bis schließlich bei 07:25 das Glockenspiel, nun doch gänzlich ablösend, eine neue Klangqualität durch die Oceandrum hinzukommt, die als adäquater erlebt wird (*Beschreibung 1*), sodass wieder Freude erkennbar wird (*Beschreibung 6*). Der Rhythmus bleibt auch in dieser Phase mit kurzen Pausen Bestandteil. Die Dynamik wird achtsam aufeinander abgestimmt: Wenn kurzzeitig das dynamisch freiere Spiel auf der Oceandrum lauter wird, steigert auch das musikalische Gegenüber sein Spiel, es könnte zum Angriff kommen (*Beschreibung 2*) oder zu einem „Battle“ zweier Freestyle-Tänzer (*Beschreibung 4*). Bei 09:30 endet das fließende Spiel auf der Oceandrum und wird wieder in einen Rhythmus zurückgeführt, der gemeinsam gestaltet wird. Das Spiel wird freier, dynamischer und dialogischer anmutend, sich austobend (*Beschreibung 5*). Bei 11:08 erscheint nach langsamer werdendem Spiel eine erneute Schlusswendung. Leise bleiben die Spieler jedoch dabei und kehren durch die Auswahl der Instrumente noch einmal zurück zu einem früheren Teil, lassen schließlich vom Ausbruch ab (*Beschreibung 5*). Beiden ist es gelungen, sie selbst zu bleiben und einen Weg ins Leben zu ebnen (*Beschreibung 3*).

Das Glockenspiel bringt bei 11:22 erneut, wie schon zu Beginn, eine kleine Melodie ins Spiel, für weitere etwa 30 Sekunden, dann endet die Musik tatsächlich, der zurückbleibende Rhythmus ebbt sehr rasch ab, zunächst ohne eine zu erwartende oder typische Wendung, kein eindeutiges Ende der Improvisation, das dennoch sogleich erreicht ist. Nach der Erfahrung der anderen kleinen Unterbrechungen hätte es sich auch lediglich um einen erneuten Wechsel der Instrumente handeln können. *Die Gefahr scheint gebannt (Beschreibung 2)*, der Mittelaltertanz ist freier geworden (*Beschreibung 4*), doch der Weg ist noch weit, bis es ganz stimmig ist (*Beschreibung 6*). So muss zunächst noch darauf hingewiesen werden, *dass es zu Ende ist (Beschreibung 1)*.

Transformation

Marisa kommt nach der ersten Kontaktaufnahme ohne konkretes Problem anliegen, dafür mit dem Wunsch nach Unterstützung bei den anstehenden Entscheidungsprozessen bezüglich ihrer weiteren Lebens- und vor allem beruflichen Planung. Ferner benennt sie ein grundsätzliches Interesse daran, erleben zu wollen, was eine musiktherapeutisches Angebot hier leisten kann und beschreibt einen allgemeineren Wunsch nach Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit. Marisa möchte zum Beginn des Prozesses die Gelegenheit des Coachings zunächst grundsätzlich nutzen, um etwas über die musiktherapeutischen Methoden ganz praktisch zu erfahren und sich dabei mit der eigenen Biografie, musikalisch und allgemein, auseinanderzusetzen. Aus dieser Auseinandersetzung entwickelt sie schließlich Themen für den Prozess. Ihr Bachelorstudium mit dem Hauptfach Klavier hat sie fast abgeschlossen und ist mit der Perspektivplanung beschäftigt. In ihrem Familiensystem habe sie mit dem jüngsten Bruder ein besonders enges Verhältnis und sei auch musikalisch mit ihm verbunden. Er mache ebenfalls Musik, mit ihr gemeinsam auch als Duo, habe allerdings einen anderen Grundberuf. Einschneidendes Ereignis sei der Tod des Stiefvaters gewesen, der vieles in der Familie verändert habe. Der Zusammenhalt innerhalb der Familie sei insgesamt sehr gut, doch werde der Verlust selbst kaum besprochen. Diesen spürt sie einerseits sehr deutlich, andererseits fühlt sie sich vor allem durch die Musik, seiner großen Leidenschaft, sehr mit ihm verbunden. Sie selbst beschreibt die Improvisationen oftmals recht analytisch und spricht den Bezug zu ihren Emotionen selten direkt aus. Jedoch benennt sie bereits nach der ersten Improvisation selbst die strukturierende Kraft des Rhythmus als Halt und Si-

cherheit gebend, etwas, das ihr ohne den Stiefvater teils fehle. Dem gegenüber steht die entwicklungsgemäße Loslösung von der Mutter, in deren Haus sie als jüngste Tochter derzeit noch wohne und der sie sich verpflichtet fühle. Auch ein angemessener, balancierter Umgang mit Verantwortung, gegenüber anderen und insbesondere gegenüber sich selbst, rückt in den Fokus der Betrachtung. Damit verbunden ist das Wahrnehmen eigener Bedürfnisse und die Suche bzw. das Erleben von Freiheit, unabhängig von den Erwartungen anderer, eigene Entscheidungen zu treffen. So wird ein mögliches Gespräch mit ihrer Mutter in einer Improvisation gestaltet und auf emotionaler Ebene vorbereitet. Die Möglichkeit des Probehandelns nimmt Marisa intensiv als Momente der Eigenreflexion und Entlastung emotionaler Situationen an. So stellt sie beispielsweise nach einer Improvisation fest, dass sie durch ihre Instrumentenwahl begrenzt im Ausdruck und nicht gut ausgerüstet war. Das wenige Material habe sie eher zum Aushalten bewogen, weniger zum Improvisieren mit dem, was da ist. Darin benennt sie eine Parallele zu ihrem Alltag, wo sie ebenfalls oft eher aushalten würde. So erscheint es bisweilen auch in der Improvisation, die nicht enden zu können scheint. Daraus ergibt sich die wiederkehrende Frage nach dem Umgang mit den Polen Ausgeglichenheit und (Themen-)Vielfalt, die sich auch in weiteren Musiken zeigt und im Gespräch mehrfach zur Person des Stiefvaters zurückführt, der nach Marisas Einschätzung nicht für die nötige Sicherheit sorgen konnte, weil er in wichtigen Phasen der Adoleszenz gefehlt hat. Ohne diese Sicherheit, die auch eine Form von Ausgeglichenheit ermöglicht, wie es auch in der Musik erkennbar ist, scheint es, als sei eine reiche Vielfalt ohne diese Sicherheit als Basis nicht gut möglich. Ähnlich wie der Rhythmus die Zeit behandelt, kann er durch seine stete Wiederholung auch das Gefühl von Zeitlosigkeit wecken. Die Betrachtung der Vielfalt wird außerdem mit einem Blick auf das Selbstbild, die Auseinandersetzung mit eigenen Ressourcen und positiven Eigenschaften sowie einer angemessenen Selbstfürsorge und dem Wahrnehmen persönlicher Entwicklungsbedarfe, verknüpft. Das Erkennen des „Eigenen“ ist in mehrfacher Hinsicht bedeutsam und wird Teil des Umgangs mit Ablösungsprozessen. So wie in der Improvisation das Ende als Eigenes betont wird, ließe sich dazu *Beschreibung 3* ergänzen: Jetzt will ich *selbstbestimmt und unabhängig* leben! Es geht dabei nicht um ein Sich-Abwenden, sondern um ein Sich-Ablösen – gelöst, nicht unverbunden – aus den (zu) engen Bindungen innerhalb der Familie. Hierzu zählen beispielsweise der trotz der engen Verbindung immer

wieder als forsch oder manchmal gar dominant erlebte Bruder oder die gefühlte Verantwortung für die Mutter. Der Ablösung gegenüber steht immer wieder die Suche nach dem perfekten Gemeinsamen – harmonisch bis symbiotisch – welches sie sowohl aus dem gemeinsamen Musizieren mit dem Bruder als auch aus einigen anderen musikalischen Erlebnissen kenne. Das Bedürfnis nach Harmonie und Anpassung ist ihr aus dem familiären Kontext ebenfalls vertraut, wiederum liegt darin auch eine Ressource und eine Möglichkeit zur Orientierung. Damit wird deutlich, dass das Finden und Gestalten einer Balance zwischen Eigenem und Anderem oder Äußerem und Innerem eine wichtige Aufgabe ist, aus der heraus autonome und respektvolle Entscheidungen erwachsen können.

Rekonstruktion

Marisa wirkt im ersten Kontakt neugierig, dabei im persönlichen Ausdruck deutlich zurückhaltend und geht zu Beginn zaghaft auf die Instrumente zu, steigt jedoch schnell in die Musik ein. Zunächst scheinen Aspekte der *Aneignung* eher von außen erkennbar zu sein. Eigenes und Fremdes, hier gemeint als Einfluss von anderen und besonders bekannt aus der familiären Konstruktion, sind nicht immer leicht voneinander zu trennen. Eine Bewegung zwischen einem Haftenbleiben in Strukturen und Erwartungen einerseits und andererseits einem Loslösen in Richtung eines eigenen Weges, verkürzt zwischen Symbiotischem und Autonomem, drückt sich aus. In der Improvisation geht Marisa auf Angebote ein, das Spielen wird schnell gemeinsam, spiegelnd, dicht, Eigenes findet sich eher zaghaft. Die Suche nach gemeinsamem, perfektem Spiel ist ihr gut bekannt, ebenso wie eine starke Zweiheit aus der geschwisterlichen (musikalischen) Erfahrung. Sich auf das Gegenüber zu verlassen und sich anzupassen ist eine langjährige Erfahrung in ihrer Lebensmethode. Um nicht zu erstarren, strebt das Seelische nach der benannten Loslösung. Im Spiel werden rhythmische und dynamische Entwicklungen einbezogen, sodass dadurch die Musik im Fluss und energetisch bleiben kann. Hier nutzt Marisa auch ihr musikalisches Wissen als aktive Aspekte der Aneignung und kann auf dieser Ebene leicht und frei mitgestalten sowie musikalische Erwartungen oder Konventionen aussparen. Durch die Wechsel der Instrumente gelingt es, achtsam dafür zu sorgen, nicht „überhört“ zu werden, sondern im Fluss zu bleiben und in der rhythmischen Komponente Sicherheit zu finden. Es kommt dadurch nicht zu einem Stillstand, sondern die

Tendenz des Seelischen zur *Umbildung* als Gegenpol wird erkennbar, auch wenn Marisa teilweise noch damit beschäftigt ist, das Bestehende aufrecht zu erhalten, im übertragenen Sinne noch nicht auszuziehen und Wünschen anderer entsprechen zu wollen. Es ist noch mit Sorge besetzt, ob der Umzug gelingt; zu erfahren, was das angestrebte neue Studium bringt und ob es gelingt, auch wenn sich darin bereits eine angemessene Passung für ihre Entwicklung spiegelt. Als Pianistin ist sie einerseits Solistin, andererseits Begleiterin. Hier hat sie sich in der jüngeren Vergangenheit besonders auf die Kammermusik spezialisiert und damit auf das fein aufeinander abgestimmte *gemeinsame* Spiel und weniger auf das „Ich-betonte“ solistische, was sie als genussvolle und besondere Momente beschreibt, wenn dies ohne Worte gelingt. Im Übergang in die verbalen Beschreibungen bleibt sie eher analytisch, betont jedoch den Aspekt von Getragen-Sein und Sicherheit, der vom Rhythmus für sie ausgeht. In der Rahmung des rhythmischen Spiels gelingt es Marisa, ihren Spielraum zu beschreiben und zu entdecken.

Die Gestaltlogik der *Einwirkung* wird von außen wahrnehmbar: Sie spürt einerseits in ihrer Lebensmethode die Erwartungen von anderen, und macht sich andererseits bereits vorsichtig aktiv von dort aus auf den Weg zu einer eigenen Strukturierung. Sie erzielt in der Improvisation mit dem Wechsel der Instrumente eine klangliche Wirkung, die auch den Verlauf der Geschichten verändert. Am Ende gibt es einen *decrescendierenden*, aufeinander abgestimmten Schluss, der etwas Erlösendes, die Bilder Auflösendes vermittelt. Was als eine (zu) starke Gerichtetheit oder eine sich verlierende Anpassungsfähigkeit empfunden werden kann und in Verlust Erfahrungen möglicherweise eine wichtige Möglichkeit zu Orientierung geboten hat, zeigt sich aktuell als Ressource in der Fähigkeit des Zuhörens und dadurch möglichen gemeinsamen Gestaltens in der Musik. Anstehende Veränderungen durch den nahenden Studienabschluss und die Entwicklung von Perspektiven erfordern neue Strukturen. Einfach frei zu spielen fällt Marisa nach eigenen Angaben oftmals nicht leicht, besonders mit der Frage im Kopf, ob sie alles richtig gemacht habe. In dieser Freiheit steckt gleichzeitig eine Anregung, sich darin zu üben, sich nicht andauernd abzustimmen, sondern selbst die Initiative zu ergreifen und zeitweilig „nur“ bei ihrem Spiel zu bleiben. Den Wunsch nach zusammenhängendem Spiel, nach Verbundenheit erkennt sie auch im Zusammenhang mit den Geschwistern und ihrer großen Familie, in der das Verbunden-Sein mit anderen, das Sich-Anpassen oder Abgleichen immer wieder

wichtig sei, damit das System funktioniert. Die Möglichkeit, selbst einwirken zu können, wird hier spürbar, ebenso wie im Gegenpol, der *Anordnung*. So scheint die Improvisation zwar einerseits durch die rhythmische Orientierung etwas Gleichbleibendes und andererseits trotz der Länge etwas sich wenig Entwickelndes zu einzuschließen und kehrt schließlich sogar wieder zur Ordnung des Anfangs zurück. Andererseits ist die ordnende Kraft hier der Rhythmus, der Stabilität und Boden für weitere Entwicklung schafft. Die Improvisation selbst ist kompositorisch geordnet und weist eine Mehrheit auf, die sich am Einsatz der Instrumente bzw. deren Wechsel und an der Dynamik am deutlichsten zeigt. Ein Rückbezug zur *Einwirkung* lässt sich erkennen. Die schützende und gleichsam wertende „alte“ Ordnung, familiär und beruflich, wird achtsam verändert, und neue Schritte können folgen.

Hier lässt sich bereits eine Perspektive der *Ausbreitung* mit ihrer Gestaltlogik aufzeigen. Es scheint sich der Wunsch nach Weiterentwicklung, nach Ablösung und „Alleingang“ durchzusetzen, der jedoch aktuell noch (rhythmischer) Sicherheit bedarf. Das hohe Verantwortungsbewusstsein wird zu Teilen in Frage gestellt und das Bedürfnis nach Autonomie hörbar, es wird nach einer angemessenen Balance gesucht. Diese Art Dialog zeigt sich in der Improvisation in den verschiedenen Formteilen, aber auch in den Beschreibungen, wenn ein Gegenüber, ein Du entsteht, wenn es zu mehr Kontakt kommt, wenn die unterschiedlichen Tänzer etwas voneinander lernen und der Weg letztlich stimmiger wird. Um der Notwendigkeit der Ausbreitung zu begegnen ist eine gute Selbst(er)kenntnis und das Wissen und die Auseinandersetzung mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen unterstützend. Marisa bringt ihr musikalisches, schon lange intensiv erarbeitetes Können in die Improvisation ein. Dennoch spart sie als instrumentale *Ausrüstung* ihr Hauptinstrument, das Klavier, in dieser Improvisation aus und wählt damit eine Art Einschränkung ihrer Möglichkeiten, die jedoch im Sinne der Spielraumerweiterung und -gestaltung positiv genutzt werden kann. Hier zeigt sich gut der Bezug zur Ausbreitung, da sich die Lebensmethode auch mit unterschiedlicher Ausrüstung ihren Ausdruck verschafft. In der Improvisation wird eine Stabilisierung in der Balance deutlich, wenn das lange Spiel nicht nur ein Aushalten ist, wie sie es manchmal im Alltag erlebt, sondern auch eine Sicherheit darstellt und einen Raum schafft, Erfahrungen zu sammeln und sich auszuprobieren. Im Streichsalter entdeckt Marisa eine Ausrüstung, die sie mit vielfältigen Möglichkeiten, sich vielgestaltig zeigen zu können, beschreibt.

Die anstehenden Veränderungen müssen erst entwickelt werden und brauchen dazu einen passenden Rahmen.

Im Zusammenwirken der Gestaltfaktoren bildet sich ein Grundverhältnis ab, das sich zwischen den folgenden Polen bewegt:

SICHERHEIT erfahren – **ABLÖSUNG** anbahnen

Beschreibung und Rekonstruktion der Letztimprovisation mit Marisa

Marisa steht kurz vor dem Umzug und kann ihr neues Studium beginnen. Die Beschäftigung mit sich selbst ermöglichte einen genaueren Blick auf Ressourcen und half Marisa, sich in positiver Weise von einengenden Aspekten aus dem familiären Umfeld zu distanzieren und genauer auf sich selbst zu achten. Sie hat im Prozess ferner immer wieder rezeptive Angebote aufgegriffen und in der Rückmeldung benannt, dass ihr beide methodischen Möglichkeiten dazu verholfen haben, identitätsstiftend das eigene Profil zu schärfen, Klarheit in Entscheidungen zu erlangen, im Probehandeln neue Situationen emotional vorzubereiten und durch die verschiedenen Perspektiven neue Erfahrungen zu sammeln, die sie in den Beginn des anstehenden Masterstudiums begleiten werden.

Ganzheit

Beschreibung 1

Eine Karawane durch die Wüste, verummte Gestalten auf Kamelrücken, hintereinander, jeder für sich allein.

Der Wind nimmt zu, wird zum Sturm, der aufgewirbelte Sand, bedrängt, verhüllt, fegt um und über alles hinweg.

Dann reißt das Bild ab.

Lange kommt nichts Neues. Lange nichts.

Nervtötendes Geklimpere. Aua!

Verfolgung, nicht nachlassen, dran bleiben – Geh weg! Geh weg! Geh weg!

Unerträglich...

Tut den Ohren weh...

Endlich hört es auf.

Stille.

Dann Trommeln. Anschwellend. Lauter. Power. Kraft. Kräfte messen. Drauf eingehen, mithalten, dagegen halten. Gleichstand. Ebenbürtig. Es geht lange.

Unermüdlich. Weiter, weiter...

Rhythmus – Tempo – Kraft

Schluss.

Ist es zu Ende? Nein, es geht noch weiter

Kling-Klang, sofortige Antwort.

Ausklang.

Beschreibung 2

Unterwegs im Wald. Es ist finster. Es dringt nur wenig Licht durch die dichten Bäume. Man wird das Gefühl nicht los, dass man verfolgt wird, oder etwas irgendwo im Dickicht lauert.

Man fühlt sich beobachtet. Die Nackenhaare stellen sich auf, ein ungutes Gefühl. Als die Spannung sich weiter steigert, werden die Schritte beschleunigt. Schnell weg! Zweige peitschen ins Gesicht, die Schritte klingen dumpf auf dem Waldboden. Immer schneller werden und wegrennen. Waldesrand erreicht. Kurz verschnaufen, die Landschaft beobachten. Kein Verfolger zu sehen. Sicherheit ist dennoch nicht zu spüren. Rhythmische Trommeln sind zu hören. Es ist eine Gruppe von Trommlern, die gemeinsam tanzen und sich im Rhythmus wiegen.

Sie spielen.

Und spielen.

Und spielen.

Obwohl sie eigentlich auch aufhören könnten. Tun es aber nicht.

Doch – Aber es ist noch nicht das Ende.

Kirchenglocken läuten im Morgennebel. Ein kleines Türmchen erscheint. Weihrauch wird geschwenkt. Alles ziemlich nebulös und verschleiert.

Das Ende lässt aufatmen.

Beschreibung 3

Ein kleiner Gnom, ein Zwerg, nein ein fieser, gemeiner Giftzwerg lugt zwischen den Dornen der Heckenrose hervor. Pieks, pieks. Mit der langen, spitzen Nase voran, stößt er hindurch, duckt sich, blickt sich um, lacht hämisch

und voller Missachtung und tippelt auf seinen klumpigen, unattraktiven Giftzwergefüßen davon. Er flüchtet. Wovor? Eine Truppe anderer Giftzwerge? Nein, es sind die Wärterzwerge der ansässigen Zwergenpsychiatrie. Sie fangen den Giftzwerg in einem großen, löchrigen Fangnetz. Er piekst und sticht mit seinen Fingern, der Nase und kleinen Giftzwergepfeilen dadurch. Macht sich lustig, gibt sich überheblich.

In der Psychiatrie angekommen, wird versucht, ihn ruhig zu stellen. Auf der Station sind viele hämische Giftzwerge, die alle gleich behandelt werden. Eines Tages sind aus den Giftzwerge große, klobige Riesentrolle geworden. Sie sind irgendwie genauso wenig liebenswert wie die Giftzwerge zuvor. Die Behandlung hat Veränderung bewirkt! – Aber ist es auch eine Verbesserung? Auch wenn es nur ein Traum war. Am Ende des Tages sind doch alle irgendwie bekloppt. Der Wahnsinn lässt sich nicht überwinden.

Beschreibung 4

Sphärenklänge. Klänge einer Unterwasserwelt. Bunte Korallen, verschiedene große und kleine Fische, die umher schwimmen. Dann ein Hai auf der Jagd – es wird bedrohlich und ungemütlich. Auf der Flucht vor einem großen, schnellen Hai. Eigentlich kann das nicht gut gehen, doch dann ist er doch verschwunden.

Die Trommelklänge werden so wild, dass ich die Unterwasserwelt verlassen muss, das passt nicht mehr. Menschen, die ums Feuer tanzen, immer schneller und schneller, das macht mich ganz verrückt und schwindelig. Das können auch die sanften Klänge zum Schluss nicht mehr ändern.

Beschreibung 5

In einer Röhre gefangen. Hilfe, ist da jemand? Jetzt geht alles den Bach runter. Die Röhre ist ein Tunnel, so eine Tunnelrutsche. Ich klopfe dagegen, es hört keiner. Bergab, immer steiler. Hilfe!

Das Bild ist weg. Ich drifte mit den Gedanken ab. Die Musik plätschert weiter, ich finde keinen Zugang. Plätscher plätscher. Mist, was soll ich denn gleich aufschreiben? Lasset die Bilder zu mir kommen. Aber da ist nix. Ich drifte wieder ab.

Jetzt: In einer Holzkiste gefangen. Hilfe, ist da jemand? Ich klopfe gegen die Wände. Da ist noch jemand in der Kiste, wir klopfen zusammen. Nein, wir

klopfen beide, nicht zusammen. Das Klopfen wir lauter und mehr. Immer mehr. Zuviel!

Darf ich mir die Ohren zuhalten? Na, ich mache es einfach. Wann ist es endlich vorbei?

Ist es vorbei? Frage ich. Nein, eben nicht!, sagt meine Nachbarin.

Jetzt ein Ausklang. Ruhig, erschöpft klingt das.

Die Pfauen jubeln¹⁰¹.

Beschreibung 6

Schnell stellt sich bei mir ein Gefühl des Genervtseins ein: Wann ist das, was ganz zu Beginn wie eine Einleitung, wie das kurze Geplänkel vor der interessanten Erzählung geklungen hat, dann ENDLICH zu Ende?

Bloß nicht konkret werden.

Bloß nichts zeigen.

(Hast du eigentlich verstanden, was das mit der Musiktherapie will und soll?)

Bloß nicht festlegen.

Dann Instrumentenwechsel. Es wird im Verlauf besser. Zunächst richtet sich mein vorhandenes Genervtsein auf das verstimmte Instrument. Ach, die Musiktherapeuten mal wieder. Gleichzeitig: Ist halt Alltag, dass man auch mal mit dem Stimmen nicht fertig geworden ist. Als Entschädigung wird die Musik bewegter UND es gibt sogar eine Annäherung. Danke. War überfällig. Aber: Warum dauert das so lange?

Nun zwei Trommeln. Ich stelle mir eine kleine Schülergruppe vor, etwa 12jährige, keiner hat recht Ahnung vom Schlagzeug- oder Trommelspiel. Trotzdem findet man sich toll und großartig und fordert alle Ohren und Nerven in der näheren Umgebung heraus.

Das Zuhören wird zunehmend zur immer größeren Herausforderung. Lang spielen – ok. Aber kaum etwas ändern – nein. Warum? Könnte ich erklären und verstehen, wäre es aushaltbar. So – eher nicht. Stille. Erleichterung. Nein. Knarrender Fußboden macht einen erneuten Instrumentenwechsel deutlich. Es klingt nett, aber unfassbar belanglos. Was war das? Und dann plötzlich zu Ende. Überflüssig.

¹⁰¹ Am Ende der Beschreibung sind am Ort der Durchführung tatsächlich von draußen Pfaue zu hören, wobei das Jubeln im Nachgespräch zur Beschreibung mit der Erleichterung über das Ende der Improvisation verbunden wird.

Richtungsweisende Zusammenfassung

Ob unterwegs oder gefangen, eine Bedrohung ist spürbar, die eine Verfolgung sein könnte, welche sich letztlich jedoch nicht bewahrheitet. Stattdessen wandelt sich die Situation zu gemeinsamer Kräfte messender Ausgelassenheit bis ausufernder Verrücktheit, die dennoch anstrengend ist und deren belanglos anmutendes Ende herbeigesehnt wird.

Binnenregulierung

Ein suchender Beginn, dessen Klang sich rasch im Spiel des Xylophons beweglich steigert und durch das Spiel auf dem Monochord ausdehnt. Die Spielbewegungen sind im Verlauf temporeich und minimalistisch mit kleinen Varianten. Die unterschiedlichen Orte der Beschreibungen zeigen eine Gemeinsamkeit: die Vereinzelung. Sei es im dunklen Wald (*Beschreibung 2*), gefangen in einer dunklen Röhre (*Beschreibung 5*) oder der kleine Giftzwerg selbst (*Beschreibung 3*). Und trotz des gemeinsamen Seins, unter Wasser (*Beschreibung 4*) oder in der Karawane, scheint jeder für sich allein (*Beschreibung 1*). Dieser Abschnitt beginnt ab 02:10 auszuklingen, ehe der Wechsel vom Monochord zum Streichpsalter bei 02:21 ein neues, melodisches Gegenüber entstehen lässt. Über mehrere Minuten schafft imitierendes Reagieren den Eindruck von gemeinsamem Spiel, einerseits in auf- und absteigenden, glissandierenden Linien, andererseits in sprunghaften Mehrklängen und kleinen melodösen Phrasen. Das Spiel wird ab 05:45 schließlich kraftvoller und dynamischer, der Wind wird zu Sturm (*Beschreibung 1*), das Aufeinander-Reagieren wird zu einer Verfolgung, bei der niemand aufgeben darf (*Beschreibung 1*). Das Gefühl der Verfolgung, konkret oder unkonkret, lässt die Flucht ergreifen (*Beschreibung 2, 3, 4*). Vollere, bisweilen clusterhafte Klänge entstehen, sind rhythmisch aufeinander bezogen. Nach einem Höhepunkt ebbt das Spiel bei 06:50 plötzlich ab und scheint sich in einzelnen Klängen aufzulösen. Es ist *kein Verfolger zu sehen*, der Hai ist verschwunden (*Beschreibung 4*), doch Sicherheit stellt sich nicht ein (*Beschreibung 2*). Es wird versucht, den Zwerg ruhig zu stellen (*Beschreibung 3*). Auch Bilder reißen ab (*Beschreibung 1*) bzw. müssen verlassen werden (*Beschreibung 4*). Die Musik endet jedoch nicht, sondern wird nur deutlich leiser fortgeführt. Schnell zupfende Bewegungen stellen einen Übergang her. Der kurzzeitig flächigere Klang des Psalters wird begleitet von einzelnen, bisweilen retardierenden

Klängen des Xylophons. Mehrere aufsteigende Glissandi, beginnend bei 07:39, führen in einen neuen Teil hinüber. Es kommt zu einem erneuten Instrumentenwechsel zur Cajon, während das Xylophon kurzzeitig für den Übergang bestehen bleibt. Bei 08:30 wechselt auch dieses, eine zweite Trommel kommt hinzu. Daraus entsteht ein sehr rhythmischer und energiegeladener Teil der Improvisation, der sich über mehrere Minuten hinzieht. Die beiden Spieler lassen sich aufeinander ein und finden immer wieder ihren gemeinsamen Puls im Spiel. Sie scheinen unermüdlich ihre Kräfte zu messen (*Beschreibung 1*) oder tanzen, bis ein Schwindelgefühl aufkommt (*Beschreibung 4*). Sie spielen, *obwohl sie eigentlich auch aufhören könnten* (*Beschreibung 2*), doch der *Wahnsinn lässt sich nicht überwinden* (*Beschreibung 3*), auch nicht durch die sanften Klänge am Schluss (*Beschreibung 4*). Es scheint eine letzte Klärung zu fehlen, so kommt gleichsam die Frage auf, ob die Veränderung denn auch eine Verbesserung darstellt (*Beschreibung 3*). Bei 12:50 bleibt das Spiel auf der Cajon kurzzeitig allein zurück, bis es zu einer gemeinsamen Pause bei 13:02 kommt. Diese ist wiederum kein Ende, sondern dient einem erneuten Instrumentenwechsel. Die Musik beginnt etwa 37 Sekunden später wieder, mit Monochord und Zymbeln. Einzelne Saiten und fließende Klänge stehen einem hohen, doch dynamisch reduziert gestaltbaren, bisweilen reibenden Klang gegenüber, wodurch das gemeinsame Spiel schwieriger erscheint. Mit dem *Ausklang*, einem *Kling-Klang* (*Beschreibung 1*) der beiden Instrumente endet die Improvisation nach weiteren fast zwei Minuten, bleibt *belanglos* (*Beschreibung 6*) und *nebulös* (*Beschreibung 2*), das Ende erleichtert jedoch (*Beschreibung 2, 5*), wie das Aufwachen aus einem Traum (*Beschreibung 3*).

Transformation

Zum Ende des Coachingprozesses ist die Letztimprovisation nicht allein Abschluss des Prozesses, sondern ermöglicht auch einen inhaltlichen Rückblick und spiegelt persönliche Entwicklungstendenzen wider. Die Idee zur Improvisation kam von Marisa selbst, verbunden mit dem Wunsch, dass der Parameter Rhythmus eine Rolle spielen möge. Aus der Erfahrung, dass sie bereits nach der Erstimprovisation den Rhythmus mit Sicherheit attribuierte, entwickelte sich die Idee, sich von der Spielanregung „Reise“ (Hegi 1997, 255) als Ausgangspunkt inspirieren zu lassen. Das Bild der Reise sollte auch die innere Reise des gemeinsamen Prozesses rückblickend betrachten. Durch den Wechsel und die wiederkehrende Rückkehr in das rhythmische Spiel wird

eine Basis geschaffen, auf der freies, auf Klang bezogenes und weniger strukturiertes Spiel, mit Raum zum Experimentieren und zu vermehrter Gestaltung des Spielraumes, gut möglich war. Die Gesamtlänge der Improvisation wird durch die Idee des Rückblicks nachvollziehbarer, auch wenn es für die einzelnen Phasen keine zeitliche Vorgabe gab. Sich immer wieder an das gemeinsame rhythmische Spiel anbinden zu können, wirkt dem in Beschreibungen vorkommenden Phänomen der Vereinzelnung entgegen. Hier ist die Gemeinsamkeit spürbar, die sich andererseits auch zur Bedrohung, einem anderen Bild in den Beschreibungen, auswachsen kann. Diese Bedrohung erweist sich letztlich jedoch als nicht gefährlich. Passend dazu zeigt sich in anderen Lebensbereichen, dass schwierige Situationen, wie das Gespräch mit der Mutter oder aktuell die Sorge um einen Umzug und den Beginn eines neuen Studiums, Sorgen oder gar Angst machen können. Einmal angegangen, lösen sich die Sorgen jedoch oftmals auf, die Situationen werden gemeistert und es stellt sich Erfolg ein. Das macht Mut, sich auf Neues einzulassen, musikalisch zum Beispiel auf den experimentellen Raum zwischen den sichereren rhythmischen Phasen. Marisa setzt ihren Entwicklungsbedarfen deutlich Entwicklungspotenziale gegenüber. Letzteren kann sie über das aktive Improvisieren hinaus immer wieder in rezeptiven Anteilen begegnen, die ihr Raum für Entspannung und für Reflexion bieten, oder in der Einbeziehung anderer Medien, wie bildlichem Ausdruck. Daraus entsteht für sie Raum zu feinsinniger Selbstwahrnehmung, in dem der Verbindung von Leiden und Können noch einmal nachgespürt werden kann. Beispielsweise steckt in ihrem Verantwortungsbewusstsein und im Sich-Kümmern um andere auch ein Raum-Geben und Sich-selbst-Zurücknehmen als wertvolle Ressource. Ihre Improvisationen beschreibt Marisa überwiegend mit wenigen Worten, oftmals musikalisch analysierend bzw. den hörbaren Ablauf beschreibend. Im Gegensatz dazu sind viele Improvisationen lang, als würde Vieles „innerhalb“ der Musik behandelt, ohne den Weg (zurück) in die Sprache zu benötigen. So mag in der scheinbaren Belanglosigkeit des Endes, auch etwas noch nicht Gesagtes stecken. Es hätte womöglich ebensogut noch einmal weitergehen können. Weitergehen können hätte auch der Prozess, der durch den Wegzug und die erhaltene Zusage für ihr Masterstudium ein Ende bedeutet. Dennoch bestätigt Marisa, dass sie durch das Coaching über viele neue Aspekte ihrer Erfahrungen und ihrer Persönlichkeit nachgedacht habe. In anderen Improvisationen erscheinen auch die anderen musikalischen Komponenten

deutlicher und zeichnen darin weitere Aspekte des seelischen Ausdrucks nach. Entsprechend ermöglicht die Beschäftigung mit der eigenen Identität, beispielsweise mit dem Finden einer inneren Melodie, auch eine positive Distanz zu unangemessenen Erwartungen und hohen Anforderungen. Marisa hat sich für viele Improvisationen den Streichpsalter als Instrument ausgesucht. Auf die Frage nach möglichen Eigenschaften oder Repräsentanzen für sich selbst benennt sie dessen Vielfältigkeit, insbesondere die Möglichkeit, weiche und zarte Klänge zu produzieren. Auch hier zeigt sich ein Rückbezug zur Erstimprovisation. Man könne den Psalter auf vielfältige Weise spielen, vor allem wirke der Klang auf sie zart und beruhigend. Damit repräsentiere er eine Eigenschaft, die sie nicht überall zeigen könne, aus Sorge davor, möglicherweise als „zu weich“ erlebt zu werden. Diese Weichheit, die sie letztlich auch am Ende der Improvisation herstellt und dort genießen kann, nachdem sich starke Spiel- und Erlebensenergien im impulsiven Rhythmus ausgebreitet haben, kommt auch in mehrfach genutzten rezeptiven Angeboten während des Prozesses vor, so als sei sie Wunsch und versteckte Tatsache zugleich. Diese Auseinandersetzung mit eigenen Bedürfnissen und die Akzeptanz bisher weniger wahrgenommener eigener Anteile erscheint somit sowohl als Bedürfnis als auch als identitätsstiftendes Moment. Daran lässt sich die Frage anschließen, was das Eigene ist, was sie selbst ausmacht, wieviel Anpassung im Kontakt es braucht und wo die anderen in Abgrenzung sind. Von denen geht letztlich (auch in den Beschreibungen) zwar keine Bedrohung aus, doch die Bewertung der Veränderung oder möglicher Verbesserung (Beschreibung 3) ist am Ende noch nicht gänzlich geklärt, so wie in den Beschreibungen am Ende der Schwindel nicht gänzlich verschwindet, es zu Erschöpfung kommt, oder etwas nebulös bleibt. Die Auseinandersetzung mit sich selbst und mit der eigenen Lebensmethode führt immer weiter, so wie eine Gestalt immer in Verwandlung ist.

Rekonstruktion

Das Spiel beginnt vorsichtig. So wie Marisa die Instrumente zunächst vorsichtig nutzt, passt es auch zu ihrem Auftreten, dass überwiegend zurückhaltend wirkt. Durch die Erfahrungen, die sie im Laufe des Prozesses mit der Improvisation gemacht hat, zeigt sich in der Gestaltlogik der *Aneignung*, dass sie im Verlauf der Musik zwischen den Polen der Selbst- und Fremdbestimmung wechseln kann und auf der Ebene der Musik die Instrumente ent-

schiedener einsetzt. Die Sorge vor einer zu starken Abhängigkeit von außen kann mit dem Vertrauen auf die Wirksamkeit ihrer Individualität ausbalanciert werden. Marisa kann sich anpassen, was sie aus ihrer Lebensmethode bereits kennt, ergreift aber auch selbst die Initiative beim Spiel, greift musikalische Impulse auf und setzt sie um. So kann sie auch Dissonanzen genießen und als wertvolle Eigenarten erkennen. Sie hat sich die vielen neuen musikalischen Erfahrungen zu eigen gemacht und auch hier in übertragenem Sinne ihre musikalische Biografie ergänzt sowie ihren gewohnten „klassisch“ geprägten Umgang mit der Musik um diese Qualitäten aus der Improvisation erweitert. Auch das von ihr beschriebene Phänomen der Suche nach dem perfekten miteinander Musizieren findet sich in dem phasenhaften Spiel dieser Improvisation wieder, die von Freiheit, rhythmischer Belebtheit und Synchronität geprägt ist. Die Synchronitätserfahrung kennt sie aus dem Leben. Mit dem jüngsten Bruder fühlt sie sich als starke emotionale und musikalische Einheit und möchte dabei und daraus doch gleichzeitig ihren eigenen Weg entwickeln. Dieses Entwickeln-Wollen lässt sich als Aspekt der *Umbildung* verstehen. Marisa nutzt die Phasen in der Improvisation, um eine musikalische Gestalt immer wieder umzustrukturieren und zu verwandeln, aus Klang wird Rhythmus. Der Wechsel ist im Spielvorschlag zwar angelegt, jedoch erfolgt die Ausgestaltung dieser Formenbildung frei. Im rhythmischen Teil kann Marisa die Struktur nutzen, Synchronität erfahren und „Fahrt aufnehmen“, während sie im freien, klangbezogen Teil zur Ruhe kommen, dialogisch präsent sein und sich abgrenzen kann. Sie stellt der Perfektion ihres Klavierstudiums und dieser starken, regelrecht als typisch prägenden Erfahrung eine experimentelle Seite gegenüber, die sie aktiv gestaltet. Was Marisa hier in der Musik gelingt, zeigt sich im Übergang in der Sprache weniger ausgeprägt bzw. kommt noch deutlich aus Richtung der musikalischen Analyse. Sie benennt jedoch, dass die hier gemachten Erfahrungen Anstoß waren, über sich, persönliche Eigenschaften und Wünsche nachzudenken. Ferner trägt sie die Erfahrungen des Improvisierens durchaus in Bezüge des Alltags und kann gegebene Strukturen hinterfragen, sie aus einer anderen Perspektive betrachten und Sicherheit in einer Nichtplanbarkeit gewinnen oder sich auf die Veränderung sogar freuen. Die beschriebene *Aneignung* abstützend wird im Sinne der *Einwirkung* erkennbar, wie sie Tun und Lassen in der Improvisation, aber auch im Alltag nutzt. Eigene Entscheidungen können selbstbewusst getroffen und vorbereitet werden, ohne Sorge, andere zu verlet-

zen oder gegen sich aufzubringen. In der Beschäftigung mit sich selbst nimmt sie Perspektiven ein und erkennt, wie sozusagen „von außen“, beispielsweise durch familiäre Erwartungen und Gepflogenheiten, auf sie eingewirkt wird. So passt sie sich der unausgesprochenen Vereinbarung an, nicht über den Tod des Stiefvaters zu sprechen, ist aber sehr wohl mit dem Gefühl des Verlustes beschäftigt und findet in der Reflexion über die Musik dafür Ausdruck. Sie nimmt die anderen (in der Familie) wahr, sucht aber nach einem eigenen Umgang und einem eigenen beruflichen Weg für die Zukunft. Dafür geht sie in den Kontakt, löst sich aus Altem und gestaltet selbst. Obwohl die Geschichten, die in den Beschreibungen auftauchen, brüchig sind, enthalten sie doch eine hohe Energie. Diese entwickelte sich besonders im gemeinsamen rhythmischen Spiel, in dem sich auch Marisas Musikalität widerspiegelt, wenn sie beim gemeinsamen Spiel bleibt, den Rhythmus hält und auf einen Höhepunkt hin steigert. Sie durchformt regelrecht die Improvisation und lässt darin die Gestaltlogik der *Anordnung* erkennen. Sowohl die tragende rhythmische Struktur als auch die freie Klangfülle sind notwendig und weisen auf diesen ausbalancierten Bedarf in ihren Lebensverhältnissen hin. Marisa benötigt die Anbindung an die Familie, den engen Austausch, stellt diesem aber auch ein Bedürfnis nach Abgrenzung an die Seite. In letzterem scheint noch etwas Unsicherheit vorzuherrschen. Ähnlich wirken diese Teile auch in der Musik noch unsicherer, unklarer, nebulöser oder auch bedeutungsloser (*Beschreibung 6*), was darauf hinweisen kann, dass die Erfahrung von positiver Abgrenzung noch ungewohnt ist deshalb noch weniger Bedeutung hat. Dem gegenüber steht die Erfahrung der starken *Anordnung*, die sich per se im Rhythmus findet und die Marisa aus ihrer Lebensmethode kennt: In familiären Werten und Normen, innerhalb der Geschwisterreihe, mit dem innerlich stark verbundenen Bruder, ebenso wie in der Musikausübung im Studium, wo alles einer perfekten Ordnung entsprechen muss, um „gute“ Musik zu sein; um erfolgreich zu sein und weiter zu kommen. Um aus dieser (starren) Ordnung herauszukommen, zeichnet sich ein Streben des Seelischen ab, in dem es nach mehr Ausdrucksmöglichkeiten sucht. Das, was als Eigenes erkennbar wird, wird im Gestaltfaktor *Ausbreitung* erfasst. Es geht um das Selbstgefühl, um die Abgrenzung von den anderen, um das Sich-Lösen. Die Dissonanzen können im Verlauf genossen werden und das, was nicht zum „angepassten“, guten Ton gehört, kann in der Musik erfahren und integriert werden. Im Suchen und Finden einer Balance scheint sich eine grund-

legende Tendenz der Improvisation abzubilden. Der Gestaltlogik der *Ausrüstung* folgend nutzt Marisa ihr musikalisches Können und ihre persönlichen Fertigkeiten, um sich zu stabilisieren. Sie nutzt ihre Fähigkeiten und entwickelt daraus die Veränderungen, die für sie als nächstes anstehen. Es gelingt ihr, sich zu lösen, und sich auf den Weg – wörtlich, örtlich und inhaltlich – in das neue Studium und damit in ihre persönliche und berufliche Zukunft zu machen. Dafür stellt sie in der Improvisation eine Balance zwischen den nötigen Parametern her und überträgt sie auf ihre Lebensmethode im Alltag. Sie spart das Klavier aus, das Instrument, welches vermutlich am stärksten mit der Ausrüstung, aber auch mit der Bewertung verbunden ist und gibt dem Seelischen zunächst eine wertfreie Möglichkeit neuer Erfahrung. [Die Einbeziehung des Klaviers, das sie in anderen Improvisationen indessen nutzt, als Teil und Gelegenheit für weitere Erfahrung wäre sicher interessant, bleibt hier jedoch spekulativ.] Aus dieser heraus kann der Spielraum erweitert und seine Gestaltung unterstützt werden. Es wird ein Grundverhältnis aufgespannt, das sich mit den beiden folgenden Polen beschreiben lässt:

SPIELRAUM entfalten – **IDENTITÄT** gestalten

Gegenüberstellung der beiden Grundverhältnisse

SICHERHEIT erfahren – **ABLÖSUNG** anbahnen
SPIELRAUM entfalten – **IDENTITÄT** gestalten

Die beiden Grundverhältnisse lassen sich als ein Entwicklungsstrang verstehen. Dort, wo zunächst noch Unsicherheit ist und Sicherheit erst erfahren werden muss, damit sich eine Ablösung von Altem oder (zu) Festem anbahnen kann, wird eine Grundlage für die weitere Entwicklung geschaffen. Das Loslassen braucht eine Sicherheit, aus der heraus es nicht ausschließlich als ein Verlust erlebt wird, sondern eine emotionale Verbindung bestehen bleiben kann. Damit schafft die Ablösung den Raum bzw. den Spielraum für eigene Entwicklung, einen Freiraum, neue Erfahrungen zu machen. Letztere unterstützen den Gestaltungsraum der Identitätsentwicklung. Fragen wie „Wer bin ich, wer die anderen, was sind meine Wünsche und Bedürfnisse?“ bekommen hier Bedeutung. Es kann ausgelotet werden, wie nächste Schritte

im Lebenslauf angebahnt werden können, die an den eigenen Bedürfnissen orientiert sind und weniger an den Erwartungen von außen. Die Auseinandersetzung mit sich selbst, mit Schwierigkeiten und Ressourcen stellt einen wichtigen Erkenntnisgewinn dar und dient bezüglich anstehender Entscheidungen der eigenen Profilschärfung.

Auf der Ebene der Musik zeigt sich eine Hinwendung vom vorsichtigen, zurückhaltenden, am Rhythmus und besonders am Gegenüber orientierten Spiel, hin zu einem Spiel, das zwar weiterhin deutlich rhythmisch geprägt ist, jedoch dynamisch variabler ist, weniger angepasst und freier für sich selbst, sowie mit mehr Freude am Experimentieren. Freie und rhythmische Phasen haben dialogischeren Charakter und sind mehr aufeinander bezogen. Der Dialog gelingt in der Wahrnehmung des Gegenüber und des Selbst und damit der eigenen Bedürfnisse. Marisa ist ohne konkretes Problemanliegen gekommen, jedoch mit einer offenen Haltung gegenüber der Methodik und ebenso mit einer Ergebnisoffenheit für den Prozess. Sie hat im Laufe des Prozesses den Fokus auf sich selbst gerichtet und über familiäre Herkunft und deren Konventionen, persönliche Eigenschaften und prägende Erfahrungen (neu) nachgedacht. Diese neuen Erfahrungen sind hilfreich und ermöglichen konkrete Schritte in den folgenden, neuen Lebensabschnitt nach dem Ende des Bachelor-Studiums. Marisa geht damit gestärkt in das neue Masterstudium mit dem Gefühl von familiärer und partnerschaftlicher Verbundenheit und gleichzeitig einem freiheitlichen Gefühl für den eigenen Weg. Ihre respektvolle Haltung im Miteinander gilt allen, auch sich selbst.

6.1.11 Musiktherapeutisches Coaching mit Nuria

Nuria, eine junge Frau Anfang zwanzig, studiert Schulmusik im 3. Semester. Sie ist musikalisch sehr aktiv und leitet über das Studium hinaus seit kurzem ein Nachwuchsorchester an ihrem Heimatort. Das Musizieren in der Gruppe stellt sie selbst dem Spiel als Solistin gegenüber, welches sie immer wieder als druckvoll erlebt. Die Aufnahmeprüfung für ein entsprechendes Studium hatte sie bestanden, sich dann aber bewusst für das Schulmusikstudium entschieden. Sie sei ein Gruppenmensch, könne sich sich auch selbst sehr gut als Musiklehrerin vorstellen. Sie habe dies somit als positives Ziel mit darüber hinaus von ihr als realistischer eingeschätzten Berufschancen. Darüber hinaus berichtet sie, in letzter Zeit vermehrt krank zu sein und sich weniger schnell

zu erholen. Sie habe Stress, viele Termine, würde alles machen wollen und finde derzeit wenig Entspannung. „Nein“ zu sagen falle ihr schwer. Es gehe ihr für das Coaching um Überblick und Strukturierung in ihrem Tun. Bezogen auf die Musik benennt sie ein zunächst technisch erscheinendes Problem im Instrumentalunterricht.

Beschreibung und Rekonstruktion der Erstimprovisation mit Nuria

Ganzheit

Beschreibung 1

O Mist, jetzt hab ich den Anfang verpasst.

Was wird das? Wo will das hin?

In welche Richtung geht das?

Es nimmt keine Gestalt an.

Aber das ist kein Manko.

Gut, wenn man einen solchen Zustand so lassen kann. Das hat kreatives Potenzial.

Eine angenehme Musik, könnte gerne noch lange so weitergehen.

Beschreibung 2

Irgendwas tropft, tröpfelt vor sich hin, als ob irgendjemand den Wasserhahn nicht zugemacht hat. Aber ich bin auch zu faul, ihn zuzumachen.

Ich lasse es einfach laufen.

Aber dieses Laufen-Lassen entwickelt sich zu einem wunderbaren Fließen.

Es fließt.

Dann sehe ich einen Fluss, der sich durch grüne Wiesen schlängelt.

Alles ist in Bewegung, alles fließt.

Beschreibung 3

3 Phasen

Aus der Apathie ← Lethargie / Passivität ← passiven Wahrnehmung in die Aktion / Routine.

In der Routine das Erkennen des Wunsches nach der Beendigung derselben.

Fortführen der Routine bis zur koordinierten Beendigung in Übereinstimmung mit dem Gegenüber.

Beschreibung 4

In der Augsburger Puppenkiste

Die Marionetten Jim Knopf und seine Dampflok Emma wollen heute nach China fahren. Emma ist doch sehr zögerlich heute, es krächzt an jeder Ecke der alten Maschine. Wenn da Jim Knopf nicht wieder seine gute Laune hätte, mit der er die alte Emma vorantreibt... Nach und nach kommen sie vorwärts und landen schließlich in China, wo schon ein gefährlicher Drachentanz auf sie wartet.

Aber das ist eine andere Geschichte.

Beschreibung 5

Letzte Probe vor der Zeremonie. Eine Gruppe setzt sich in Bewegung und läuft den Weg des zeremoniellen Umzugs zwischen Reisfeldern und Berghängen irgendwo in Asien. Es ist nur eine kleine Runde, ein paar Stolperer und dann doch wieder mit sicherem Schritt weiter in Richtung des Ziels. Das Ziel ist zugleich auch Start. Am Ende sind alle froh über den Verlauf.

Beschreibung 6

vorsichtig

taste ich, pass ich, traue ich mich?

Schritt für Schritt

Anfang, Aufgang, Aufbruch

leichter wird's, ich spiele

wir treffen uns

ab und zu

öfter

lass mich los, weiter höher, leichter

getragen?

Beschreibung 7

Regentropfen, die vor sich hin tropfen.

Gibt es eine Antwort? scheint jemand zu fragen, wieder und wieder. Na gut, wohl eher nicht, – und derjenige macht sich auf den Weg, an dessen Ende verheißungsvoll die Sonne in warmem Licht scheint.

Plötzlich scheint ein gemeinsamer Weg möglich. Freiheit von jedem ist aber wichtig. Zu viel Nähe ~~Sobald Nähe hörbar wird, ist die doch~~ bitte auch nicht.

Richtungsweisende Zusammenfassung

Nach anfänglichen Schwierigkeiten und teilweiser Vereinzelung kommt etwas in Schwung, in Fluss, kommt voran und wird gemeinsam, ohne genau zu wissen wohin es geht. Die Freiheit eines jeden beachtend und wahrend, kann ein Ende gelingen, von dem aus es erneut weitergehen könnte.

Binnenregulierung

Die Musik beginnt unvermittelt, der Anfang ist kaum spürbar (*Beschreibung 1*), die Töne „tröpfeln“ gelehrt vor sich hin (*Beschreibung 2 und 7*) und erscheinen quasi geräuschhaft. Das Suchen und Tasten (*Beschreibung 6*) nach einem Gegenüber erfährt vorsichtig ein erstes Treffen (*Beschreibung 6*) ab etwa 00:55. Dort wird es leicht rhythmischer und setzt sich auch dynamischer in Bewegung. Dieses In-Fluss-Kommen ab 01:30 spiegelt sich auch in den Bildern, wenn tatsächlich der Fluss erkennbar wird (*Beschreibung 2*) oder die Zeremonie beginnt (*Beschreibung 5*) und das Spiel vom Xylophon bewegter wird. Von hier fließt es weiter, gerät ab 02:05 etwas ins Stocken, die Kalimba wählt ihren eigenen, langsamer werdenden Rhythmus und scheint sich bereits etwas zurückzuziehen, ehe ihr Spiel gänzlich endet. Dennoch ist das Ende nicht klar, die Musik schleicht oder tröpfelt nahezu aus und endet ähnlich unvermittelt, wie sie begonnen hat. Dadurch entsteht kein Schluss, der ein musikalisches Ende empfinden lässt. Dieses Ende wird gleichsam als möglicher Beginn einer neuen Musik (*Beschreibung 5*) oder Geschichte (*Beschreibung 4*) empfunden, so, als könne von dort aus etwas weitergehen (*Beschreibung 1*). Wie, bleibt offen. Aus dem Zulassen erwächst die Möglichkeit, dass etwas Neues entsteht, das Entwicklung ein- und sich fortsetzt. „Gut, wenn man einen solchen Zustand so lassen kann. Das hat kreatives Potenzial.“ (*Beschreibung 1*) Das zeigt sich auch im Bild des Wasserhahns, der sich

in einen Fluss verwandeln kann, wenn er nicht zugemacht wird – „*Ich lasse es einfach laufen. [...] Dann sehe ich einen Fluss, der sich durch grüne Wiesen schlängelt*“ (Beschreibung 2).

Transformation

Nuria kommt aus einer musikalischen Familie und hat im Studium und darüber hinaus bereits viel Erfahrung mit der Musik gesammelt. Sie tastet sich an die neue Situation heran, befindet sich im Aufbruch, es wirkt wie ein Losgehen, das sich in der Musik und den Beschreibungen zeigt. Sie sammelt zunehmend vielseitige Erfahrungen im Studium. Ähnlich tastet sie sich zunächst an die Situation des Coachings heran und fügt neue Erfahrungen hinzu. Entsprechend entdeckt und erweitert sie im Verlauf und in den folgenden Improvisationen konkret und übertragen ihren Spielraum zunehmend.

Ein Entwicklungsstrang, den sie ins Coaching einbringt, zeigt sich auf der Ebene der Musik(-ausübung). Sie beschreibt sich schnell als „Orchester-Menschen“, weniger als Solistin. Der Zugang zur solistischen Ausbildung sei möglich gewesen, jedoch habe sie sich letztlich für das Schulmusikstudium entschieden, auch um sich nicht dem dauernden Leistungsdruck einer Solistin aussetzen zu müssen. Ihr Hauptinstrument, die Querflöte, stellt allerdings auch innerhalb des Orchesters eher ein solistisches Instrument dar, von dem es keine größeren Gruppen gibt, wie beispielsweise bei den Streichern. Durch das Studium rücken das Solospiel und die eigene Positionierung in den Vordergrund. Auf Ebene der Technik berichtet sie im Unterricht von Schwierigkeiten mit den tiefen Tönen, wobei sie die Ursache als unklar empfindet. Eine andere „solistische“ Position nimmt sie als Leiterin eines Nachwuchsorchesters ein. Sie befindet sich in diesem Zusammenhang teilweise in verschiedenen hierarchischen Strukturen und ist auf der Suche nach ihrer eigenen, persönlichen Position und Positionierung. („Freiheit von jedem ist wichtig“, Beschreibung 7). Dies gilt ebenfalls für private Themen, in denen sie sich einerseits bisweilen mehr Strukturen wünscht, andererseits nicht zu viel Lenkung von außen. Damit verknüpft ist ihr Gefühl, schlecht *nein* sagen zu können, was ihren Terminkalender immer wieder stark anfüllt und den Anteil an Möglichkeiten für sich selbst zu sorgen, weiter verringert. Eine enge Taktung bzw. der Termindruck werde auch von Freunden und nahestehende Personen bestätigt, die ihr zu mehr Abgrenzung raten. Dennoch möchte sie vieles umsetzen und die angebotenen Erfahrungen aufgreifen und machen,

was zeitweise an ihre Belastbarkeitsgrenzen reicht und zweifelnde Fragen aufwirft, ob sie unter den gegebenen Umständen die Aufgaben auch gut (genug) ausführen kann. Dies wird ihr im Umgang mit Fehlern oder mit Kritik von außen, die an ihr nagt, deutlich. Ressourcenorientierung und die Suche nach Momenten der Entspannung bzw. nach Freiräumen (auch in der Improvisation selbst) werden thematisch in anderen Sitzungen aufgegriffen. Darüberhinaus benennt sie im Zusammenhang von Fragen zu Zeit- und Selbstmanagement somatische Erscheinungen, wie häufigere und länger andauernde Erkältungen, die sie selbst hypothetisch mit Stress in Verbindung bringt. Übergänge in der Musik und im Leben fließen in die Themen ein und es erweist sich als sinnvoll, nach passenden Übergängen zu suchen, damit es weitergehen kann (Schritt für Schritt, *Beschreibung 6*). Demnach geht es in ihrem Alltag um Übergänge zwischen den einzelnen Aufgaben, Übergänge im Tagesablauf oder um Übergänge zwischen Struktur und Freiheit. Diese ermöglichen zugleich eine Verbindung sowie eine positive Abgrenzung einzelner Bereiche. Sie können einen Gegenpol darstellen zu einer starken, bis hin zu sich verfestigenden Routine bzw. ein Durchbrechen ermöglichen. Somit kann eine Balance zwischen Tun und Lassen (wieder-)hergestellt werden. Ähnlich stellt für sie z. B. der Sport einen Gegenpol zur Musik dar. Nurias Interesse gilt ferner mentalen (Übe-)Strategien. Diese können aufgenommen und in anderen Improvisationen genutzt werden, wenn probierend Situationen erfahren, vorbereitet und strukturiert werden und mit imaginativen Ankern für den Alltag besetzt werden können.

Das Anerkennen von bestehenden Situationen, die (zur Zeit) nicht zu ändern sind und die Auseinandersetzung mit Priorisierungen helfen, den Blick auf weitere Ressourcen und Kompetenzen sowie innere Haltungen zu richten. Mehr Handlungsspielraum kann entdeckt werden, sodass das Gefühl „benutzt zu werden“, weichen kann. In anderen Improvisationen werden als Vorbereitung eines anstehenden Gespräches die eigenen Positionen ein weiteres Mal beleuchtet und die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen eigenen Anteilen und Rollen unterstützt, sodass Anforderungen und Selbstfürsorge wiederum mehr Balance gewinnen.

Rekonstruktion

Als ein Sich-Vortasten, als das Wagen erster, vielleicht holpriger Schritte und schließlich ein Voran- und In-Fluss-Kommen – so scheint der beginnende

Prozess Nurias beschreibbar zu sein, der sich auf ähnliche Weise in der Ganzheit bereits ankündigt. Der Gestaltlogik der *Ausrüstung* folgend wirkt Nuria auf der Ebene der Musik seit ihrer Kindheit gut ausgerüstet. Sie spielt schon lange ihr Hauptinstrument und hat dafür, beispielsweise durch ein Stipendium, vielseitig Bestätigung erhalten. Dies hat ihr die Möglichkeit gegeben, mit ihrem Können und ihrer Begabung eine Wahl zu treffen zwischen einem künstlerischen oder einem pädagogischen Studiengang. Sie hat sich für die Anforderung des Schulmusikstudiums entschieden und macht deutlich, dass sie ihre Ausrüstung im Sinne eines „Orchester-Menschen“, wie sie sich bezeichnet, nutzt. Dies gibt ihr zudem die Möglichkeit, unterschiedliche Rollen einzunehmen, solistisch, im *tutti* oder auch dirigierend. Ihre Vielseitigkeit kann sie somit ausleben, sieht sich jedoch auch der Frage gegenüber, ob darin nicht ein Mangel an zu „geringer“ Ausrüstung stecken könnte bzw. ob sie sich gut genug (ausgerüstet) fühlt, alle Aufgaben auch dem eigenen Anspruch gemäß, möglichst perfekt, ausfüllen zu können. In solistischen Rollen wird dies noch deutlicher und entsprechend wird von ihr ein Gefühl von Leistungsdruck benannt, dem sie sich nicht aussetzen möchte. In der Improvisation wählt sie mit der Holzklimba ein Instrument, das ihr zwar als eine geringe Ausrüstung erscheinen kann, jedoch auch das Gegenüber dazu einlädt, sich auf ihren Ausdruck und ihre Bedürfnisse einzustellen, während sie selbst noch nicht immer die eigenen Bedürfnisse und Grenzen im Blick hat und stattdessen Tendenzen zu erkennen sind, sich selbst stark zu fordern. Letzteres verweist bereits auf die ergänzende Polarität, die *Ausbreitung*. Die Sehnsucht, sich auszuprobieren und viele verschiedene Angebote anzunehmen, zeigt sich im vollen Alltag. Das Seelische ist in seiner Tendenz zu Ausbreitung erkennbar. Dies bringt jedoch auch Momente mit sich, in denen solches Streben als Zuviel empfunden wird. Es tauchen Fragen nach eigenen Kompetenzen auf, der Terminplan wird als zu voll und eng erlebt und von außen werden „gute Ratschläge“ erteilt, sich doch zu begrenzen. Die stabilisierende Balance zwischen den beiden Polen scheint noch unausgewogen. In der Improvisation gelingt es Nuria durch das leise und wenig tonal wirkende Spiel, dieses dennoch nachhaltig zu beeinflussen: ihr Rhythmus wird aufgenommen, weiterentwickelt und bleibt letztlich Grundlage des Gemeinsamen. In dieser Form der Präsenz zeigt sich etwas, das einem wirksamen Aspekt der *Einwirkung* entspricht. Es geht darum Wirkung zu zeigen und einen eigenen Standpunkt zu vertreten. Dieser kann, ähnlich wie in der Improvisation,

auch in einer Zartheit präsent und wirkungsvoll sein. Nuria ergreift die Initiative und ist vielfältig tätig. Sie spielt auch über das Studium hinaus in verschiedenen Ensembles. Die Tätigkeit als Leiterin eines jungen Orchesters ist erst kürzlich dazugekommen und erweitert somit den eigenen Wirkungsraum sowie gleichzeitig die Perspektive auf musikalische Zusammenhänge und die Bedeutung von Rollen und vielfältiger Verantwortung. Damit hat sie die Möglichkeit, nachhaltige Wirkung auf die ihr anvertrauten jungen Instrumentalisten zu haben und befindet sich gleichzeitig innerhalb ihres Studiums in einer ähnlichen Situation. Sie nimmt dort die Wirksamkeit anderer an und trägt, wie auch auf musikalischer Ebene, ihren Teil zum Gelingen des Gesamten bei. An Stellen, an denen es noch schwieriger erscheint auf die Gegebenheiten einzuwirken, lassen sich entsprechend der polar ergänzenden *Anordnung* ausgleichende Tendenzen erkennen. Durch Priorisierungen und einer Suche nach Übergängen erlangt sie mehr Überblick. Dieser erlaubt ihr wiederum einen neuen Fortgang, sodass durch Abgrenzung und Verbundenheit zugleich ein Ganzes entsteht. Auf zwischenmenschlicher Ebene ist sie ebenfalls in einer ausgleichenden Position und verbindet sich möglichst mit allen Seiten. Nuria beginnt zu sortieren bzw. auszusortieren und ihren Aufgaben insofern eine passende Ordnung zu geben, als dass sie in ihrem ohnehin vollen Terminplan dadurch weniger Stress erfährt. Von außen wird einerseits der Hinweis an sie herangetragen, sich abzugrenzen und zu fokussieren, andererseits ist der Wunsch nach Anerkennung des Tuns vorhanden und wird gestört, wenn die Kritik von außen zu stark wird und ihre innere an (musikalischer) Perfektion orientierte Ordnung infrage gestellt wird. In der Improvisation zeigt sich besonders der strukturierende Parameter Rhythmus. Es gelingt in der Improvisation, in der Falsch und Richtig keine gültigen Kategorien mehr sind, „Fehler“ quasi genießen zu können. Auf diese Weise wird ein Ausgleich zwischen An- und Entspannung bzw. Fehlervermeidung und Fehlerfreundlichkeit spürbar. Unterschiedliche innere Standpunkte, eigene Werte und die eigene Wertigkeit strukturieren zudem den Alltag und haben in Nurias Situation des Weiteren mit Rollenklärungen zu tun. Verantwortungsübernahmen werden klarer und Instrumentalisierungen vermieden. Sich anzupassen und doch eigene Impulse zu setzen, lässt sich als selbstfürsorgliches Handeln verstehen.

Damit verbunden gelingt es ihr, entsprechend der Gestaltlogik der *Aneignung*, ihre Haltung gegenüber nicht veränderbaren Situationen zu betrachten. Da-

mit akzeptierend umgehen zu können, ist ein wichtiger Resilienzfaktor, ohne immer wieder ins Zweifeln zu geraten. Sich Stärken und Ressourcen bewusst zu machen, von denen sie sich musikalisch seit vielen Jahren viel erarbeitet hat, schafft mehr Handlungsspielraum. Dennoch fällt es Nuria noch nicht immer leicht, sich dem Sog von äußeren Anforderungen und Erwartungen zu entziehen. Auf der Ebene der Musik geht sie zaghaft vor, ist zunächst unsicher im Spiel, lässt sich jedoch „einladen“ und bleibt bei sich. Dadurch gelingt ein Sich-Finden; Rhythmisches kann sowohl ausgeblendet als auch aufgenommen und variiert werden. Dabei bleibt die Musik trotz ihrer Kürze kontinuierlich im Fluss und beschreibt den aktuellen Spielraum Nurias. Auch im Kleinen stets in Entwicklung zu sein und nicht alles „einfach so“ zu lassen, entspricht der ständigen Verwandlung des Seelischen. Auch wiederkehrende Situationen können erneut überprüft werden, sodass zukünftig bzw. mit der Bereitschaft zu kleinen Veränderungen der Situation, die Gestaltlogik der *Umbildung* nachvollziehbar werden kann. Gelingt dies also, gelingt beispielsweise auch ein anderer als der gewohnte Zugang zum Flötenspiel bzw. zu den Schwierigkeiten im Spiel, die Nurias weiterer Beschreibung nach letztlich weniger tatsächlich technische Probleme waren. Vielmehr ging es um eine Frage nach einem passenderen Zugang zum Spiel(en) oder zur Unterrichtssituation selbst. Mentale Strategien verändern als festgefahrene erlebte Abläufe und ermöglichen eine neue Sicht darauf. Ebenso kann die Frage nach ihrer Position als Orchesterleiterin auf diese Weise betrachtet werden. Das Einnehmen ihrer Position geschieht im Abgleich mit den anderen umgebenden hierarchischen Positionen, in die es sich zwar einzugliedern gilt, jedoch möglichst ohne sich durch zu große Verantwortungsübernahme bzw. ohne Klärung der tatsächlichen Verantwortlichkeiten daran aufzureiben. Es ist eine Bereitschaft seitens Nurias spürbar, sich auf den Weg zu machen und nach neuen Erfahrungen und Perspektiven Ausschau zu halten. Aus der Improvisation selbst scheint Nuria zunächst wenig zu schöpfen. Im Übergang ins Gespräch setzt sich hingegen oftmals etwas in Bewegung und sie beschreibt, in der Reflexion immer viel erkennen und Verknüpfungen aufdecken zu können, die in der Musik auch für sie selbst zunächst wenig greifbar erschienen. Die Musik selbst beschreibt sie dabei als einen Moment für sich, in dem sie oft abschalten kann.

Es spannt sich ein Grundverhältnis auf, das sich mit den folgenden Polen darstellen lässt:

STANDPUNKT klären – sich in BEWEGUNG setzen

Beschreibung und Rekonstruktion der Letztimprovisation mit Nuria

Weiterhin ist Nuria sehr aktiv, kann jedoch besser Balance halten und neutraler schauen, wo die jeweiligen Verantwortlichkeiten liegen, um sich angemessen distanzieren zu können und sich weniger emotional einbinden oder gar instrumentalisieren zu lassen. Das bezieht sich nach ihrem Bericht auch auf Konflikte im Rahmen ihrer Orchesterleitung und den Umgang damit, sodass sie sich durch die Auseinandersetzung mit sich selbst, beispielsweise mithilfe der Methode des (musiktherapeutisch adaptierten) *Inneren Teams*, ihrer eigenen Rollenklärung und Profilschärfung näher kommen kann, was wiederum zu Erleichterung führt.¹⁰²

Die Schwierigkeiten aus ihrem Instrumentalunterricht bezeichnet sie als bearbeitet, es habe sich eher als ein Problem von Übergängen zwischen den Situationen bzw. Entspannung herausgestellt, dem sie auf struktureller Ebene begegnen konnte, sodass das musikalische Üben und Spielen wieder angemessen funktioniert.

Ganzheit

Beschreibung 1

Es stellt sich kein eindeutiges Bild ein, obwohl es zwischendurch verschiedene, klare Rhythmen gibt. Ein Trommler auf einem riesengroßen Segelschiff. Dann eine Gruppe von Trommlern, etwas militärisch anmutend und in Konkurrenz. Das Segelschiff fährt mal in der Hafengegend, dann wieder gen Hori-

¹⁰² Tagebuchauszug: „Es war wieder sehr hilfreich, „von oben“ auf die Situation zu blicken und die verschiedenen Parteien zu sortieren und sie bildlich vor Augen zu sehen. Die Musik half mir, einen etwas nüchterneren und klaren Blick auf das Moralische zu werfen und zeigte, dass ich nicht allein verantwortlich bin und die Einstellungen anderer viel mehr zählen als meine Position im ganzen Kontext. [...] Allgemein konnte ich während der Improvisation meinen Gedanken immer freien Lauf lassen und oft abstrakt denken. Nach den Sitzungen fühlte ich mich befreiter und meine Gedanken waren strukturierter.“

zont. Dann eher ein U-Boot, welches abtaucht, aber auch wieder auftaucht. Militärisch oder fröhlich, anwesend oder abwesend, das ist hier die Frage.

Beschreibung 2

Der unglückliche Freejazzler

Konkurrenz zwischen dem Wunsch danach, Tritt zu fassen und dem Wunsch danach, sich differenziert auszudrücken. Diese Konkurrenz führt leider dazu, dass beides nicht so recht zum Zuge kommt. Da helfen keine einfachen Tipps. Der Trommellehrer, der sagt, nun üben wir erstmal einen einfachen Grundsatz, wird nicht reüssieren. Denn der Schüler fühlt sich dann in seiner Kompliziertheit nicht verstanden. Eine schwierige Lage. Aber gegen Ende wird es dennoch irgendwie etwas besser.

[*Anm. der Beschreiberin:* Titel habe ich zuletzt geschrieben.]

Beschreibung 3

Knochentanz

Du bist nicht da, also suche ich Dich.

Verwandle ich mich,

In Gestein mit altem, uraltem Bein.

Geh' ich voran und schau' zurück –

Kommst Du mit? Herzen-Stück?

Früher Reif' nässt den kleinen Bach

Früh' am Morgen

Der Spatz wird wach.

Oh, Dein Flug lässt warten

Im Himmelsblau

des alten Garten.

Beschreibung 4

Ja, ich gehe munter drauf los,

habe mein Tempo.

Manchmal sind meine Füße nicht

so zuverlässig aufgesetzt.

Wer kommt da vorbei? Begleitet mich,

geht ein Stück mit mir?

Ja, ich gehe munter drauf los,

habe mein Tempo.
Ach, Du bist schon weg?
Ich mache mein Ding, gehe immer weiter,
auch wenn der Untergrund nicht fest ist.
Weiter, immer weiter, nicht langsamer werden.
Zum Ziel kommen.
Zum Ziel?!
In meinem Tempo.

Beschreibung 5

Marschieren einer Soldatentruppe.
Junge Männer in Uniformen, links, zwei, drei, vier.
Unsicherheit, ein Straucheln. Die Unsicherheit darf nicht gezeigt werden.
Erneutes Straucheln.
Ein einzelner Soldat marschiert im Gegenschnitt in der Masse, stolpert über seine Füße, wirkt ängstlich. Die Unsicherheit wird von der Truppe nicht beachtet.
Der Soldat fühlt sich allein, stellt sich die Frage nach dem Ziel des Marsches.
Immer weiter, immer weiter, immer wieder Straucheln.
Dann eine Veränderung: Die Sonne hüllt die Truppe in ein goldenes Licht. Abzeichen blitzen und blinken. Die Truppe besteht aus mutigen Soldaten und dem „Strauchler“.
Die Sonne hüllt auch ihn ein, wärmt ihn. Ein erneuter Wechsel: Der „Strauchler“ wird in seinem Schritt entgegen den anderen Soldaten und deren Gleichschritt mutiger. Es entsteht ein gegeneinander Marschieren, der „Strauchler“ gegen die Truppe. Der „Strauchler“ schreitet mutigen Schrittes voran. Die Truppe folgt ihm letztlich. Es entsteht ein gemeinsamer Marschrhythmus. Es bleibt allerdings die Frage: Wie lange noch? Wohin? Warum?

Beschreibung 6

Ich laufe durch eine lange schmale Baumallee.
Hinter mir verfolgen mich zwei Personen, von denen ich mich angetrieben fühle.
Ich traue mich nicht, stehen zu bleiben. Sie verfolgen mich.
Ich kann auch nicht umkehren. Am liebsten würde ich wegrennen und mich losreißen. Sie drängen mich immer weiter hinein in den Wald.
Plötzlich sehe ich das Ende der Allee, wo helles Licht zu sehen ist.

Ich werde immer noch verfolgt. Ich komme aus dem Wald heraus und sehe einen ruhigen See. Die Sonne scheint und der See liegt idyllisch, umgeben von einer Wiese. Um die Wiese liegt der Wald. Ich freue mich und hoffe, mich an den ruhigen See setzen zu können, um mich auszuruhen, aber ich werde immer weiter verfolgt und getrieben. Einmal um den See und dann wieder in die Baumallee des Waldes hinein. Wieder die gesamte Allee zurück, bis zum Ende des Waldes.

Am Ende des Waldes angekommen, falle ich erschöpft zu Boden.

Beschreibung 7

Im Gleichschritt Marsch!

Auf in den Krieg, Kameraden! Salutiert das Gewehr!

Haltung annehmen! Und im Gleichschritt los!

Links - 2 - 3 - 4! Links - 2 - 3 - 4!

Halt! Die ganze Einheit, halt!

Wer tanzt da aus der Reihe? So kann man doch keinen Krieg führen.

Zurück! Und weiter. An der Autobahn vorbei.

Und jetzt geht es durch den Zauberwald! Jetzt sind wir da. Die Gewehre auf Anschlag! Die Kanonen laden. Und - Feuer! Und: Feuer! - Und: Feuer!

Halt, wer tanzt da aus der Reihe? Zurück ins Glied!

Laden und schießen!

Beschreibung 8

Ein kleiner (Zinn?-) Soldat mit einer übergroßen Trommel marschiert und lässt sich nicht stoppen. Rhythmusversuch. Eine Trompetenkuh marschiert mit, versucht ihn dann wegzupusten, laut, geht etwas zur Seite – Wind – gibt auf. Versucht's nochmal. Gibt auf. Der Marsch geht weiter, ein Vogel umspielt ihn, hüpfte durch die Bein, auf Schulter und Nase, ärgert, fragt, säuselt, bittet? – es geht weiter.

Der kleine (Zinn?) Soldat wird sicherer, marschiert, kein Rhythmus stellt ihm ein Bein – gemeinsam?

(Und wenn sie nicht gestorben sind, stolpert er noch heute.)

Beschreibung 9

Tassen fallen um. Huch, was war das?

Eine Zugfahrt beginnt in raschem Tempo; erst zaghaft, dann immer klarer. Es ist klar, wer den Zug zieht! Aufforderung, komm mach mit! Das lässt man sich nicht zweimal sagen. Doch das gefällt dann doch nicht so. Kaum ist der Satz gefallen, hey komm mach mit, beginnt das Machtspiel. Eine große Brücke wird überfahren. Ein großer Abgrund. Es ist klar, der ein dient dem anderen zu zeigen, wer stärker ist in diesem Flamenco, in diesem Tanz um die Macht. Man bleibt allein, was nicht so gedacht war, aber kaum stößt jemand zweites in einem anderen Ton dazu, muss ich zeigen, was ich kann, dass ich stärker bin und nicht aufhören werde. Irgendwann ist der andere dann wie ich, das geht eine zeitlang gut. Das ist es! Doch in dem Moment, wo der andere sich abhebt, sein eigenes Gesicht zeigt, beginnt der ewig dauernde Kampf um Abgrenzung und Macht.

Richtungsweisende Zusammenfassung

Vom Rhythmus getrieben, innerlich oder äußerlich, geht es um die konkurrierende Macht des einen oder der anderen und um die mutige Abgrenzung bei gleichzeitiger Suche nach Gemeinsamkeit, ohne genaue Ahnung, was das Ziel des Ganzen sein könnte.

Binnenregulierung

Die Musik beginnt quasi wie ein Hineinstolpern, wie umfallende Tassen (*Beschreibung 9*). Das Spiel der Shrutibox lässt sich auf die rhythmische Vorgabe ein und ermöglicht Raum. Unterbrochen von einer kurzen Atempause werden ab 01:15 die Klänge länger und setzen dem Spiel der Cajon eine kurze Zeit etwas anderes, rhythmisch freies entgegen, worauf erneute Anpassung und schließlich bei 02:10 der Wechsel zur Kalimba erfolgt. Das Spiel auf der Cajon bleibt beständig wie ein Trommler auf einem großen Segelschiff (*Beschreibung 1*). Es muss weitergehen, ob Marsch (*Beschreibung 5, 7, 8, 9*), Flucht vor Verfolgung (*Beschreibung 6*) oder als fahrender Zug (*Beschreibung 9*). Auch vom Spiel der Kalimba wird der Grundpuls aufgenommen und bestätigt. Bei 02:35 wird die Lautstärke der Cajon reduziert, es folgt ein Moment der Unbezogenheit, wie eine Suche nach dem anderen (*Beschreibung 3*). Einen Moment lang scheint die Musik ab 02:40 sogar zu enden, die Cajon ver-

stummt nahezu, bleibt leise und etwas weniger stabil, ehe sie wieder Fahrt aufnimmt. Nachdem sich wieder mehr Stabilität entwickelt, kommt es ab 03:25 zu einem gemeinsamen Spiel zweier Cajons („ein Knochentanz“?, *Beschreibung 3*), das als zwischen den Polen militärisch und konkurrierend bis hin zu fröhlich stattfindend empfunden wird (*Beschreibung 1*). Es scheint eine Konkurrenz zu geben zwischen dem Wunsch sich einzubinden, *Tritt zu fassen* (*Beschreibung 2*), *mitzugehen* (*Beschreibung 3, 4*), *nicht zu straucheln* (*Beschreibung 5*), *nicht aus der Reihe zu tanzen* (*Beschreibung 7*), wie ein (Zinn-)Soldat *zu marschieren* (*Beschreibung 5, 8*), wie der andere zu sein (*Beschreibung 9*) oder tatsächlich den eigenen Weg und Ausdruck (*Beschreibung 2*) zu finden und den Tanz um die Macht (*Beschreibung 9*) für sich zu entscheiden. Es gilt, dem Gefühl vom Alleinsein (*Beschreibung 3, 4, 5*) etwas entgegenzusetzen und das eigene Tempo zu finden bzw. das „eigene Ding zu machen“ (*Beschreibung 4*) und die eigene Stärke zu demonstrieren (*Beschreibung 9*). Dieses ist rhythmisch nicht ganz perfekt aufeinander abgestimmt (Der Trommellehrer wird nicht reüssieren, *Beschreibung 2*), jedoch deutlich gemeinsam, die kleinen rhythmischen Verschiebungen akzeptierend, freudvoll im gemeinsamen, dialogischen Spiel und gegenseitigem Auffüllen der Zeiten zwischen den Schlägen. Ähnlich stellt sich der mutige „Strauchler“ gegen die Truppe (*Beschreibung 5*), werden die Kanonen geladen (*Beschreibung 7*) und kann der Zinnsoldat sicher marschieren (*Beschreibung 8*), sodass ein Gefühl von Polyrhythmik entstehen kann. Der *Trompetenkuh* (*Beschreibung 8*) gelingt die Störung also nicht, sondern es bleibt eine eigene Gestalt. Das Ende wird ab 05:22 durch eine leichte Verlangsamung der Schläge eingeleitet und es entstehen größere Lücken zwischen den einzelnen Schlägen. Das Boot verwandelt sich in ein U-Boot, taucht ab und auf (*Beschreibung 1*) und trotz der Unverstandtheit wird es *etwas besser* (*Beschreibung 2*). Die Sonne bringt Veränderung (*Beschreibung 5*), wobei das Idyll auch trügen könnte (*Beschreibung 6*). Ein Spieler schleicht sich heraus und der andere endet kurz darauf relativ abrupt oder erschöpft (*Beschreibung 6*), ohne dass ein Ende, weder gemeinsam, noch allein, deutlich gestaltet wird. Der Machtkampf scheint nicht beendet zu sein und ein Ziel unklar (*Beschreibung 4, 5*), jedoch eines eigenen Tempos (*Beschreibung 4*) bedürftend. So scheint der Flug des Spatzen noch auf sich warten zu lassen (*Beschreibung 3*). Schließlich vollführt jeder Spieler noch einen Schlag und die Musik endet so, dass der Eindruck entsteht, es könnte noch etwas kommen oder weitergehen.

Transformation

Aus den Beschreibungen lassen sich unmittelbar Polaritäten herausarbeiten, beispielsweise die Einreihung gegenüber einer mutigen Selbstbehauptung oder – etwas übergeordnet – die Suche nach dem Eigenen gegenüber der Suche nach dem Anderen. Vom Rhythmus ausgehend taucht dazu eine Form von (An-)Getriebenheit auf, bildlich als Marsch oder Verfolgung. Nuria befindet sich in einem Spannungsfeld zwischen ihren unterschiedlichen Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten. Dabei zeigt sich der Umgang mit Konflikten bereits in vorangegangenen Sitzungen und wird in der letzten ebenfalls wieder aufgenommen. Es handelt sich um eine Konkurrenz-Situation, in der sie sich „zwischen die Fronten“ geraten fühlt. Sie soll zwischen verhärteten Strukturen vermitteln und sieht sich darin aus ihrer nebenberuflichen Perspektive als Dirigentin unangemessen verstrickt. Anstrengung darüber wird spürbar und der Wunsch nach einem Verstanden-Werden und nach Lösungsmöglichkeiten taucht auf. Eine klärende Betrachtung dieser Situation hilft ihr, sich selbst zu positionieren, Rollen und Verantwortungen deutlicher zu klären und sich schließlich aus dieser Distanz nicht instrumentalisieren oder vereinnahmen zu lassen. Ähnlich dem „Strauchler“ (*Beschreibung 5*), der mutig seinen Weg geht, ist es nicht mehr ihr vorrangiges Ziel, die anderen zu überzeugen, sondern wichtiger geworden, einen eigenen und sicheren Standpunkt zu finden sowie die eigenen Stärken in den Fokus zu nehmen. Sie betrachtet mittels der Improvisation eigene Standpunkte, innere Haltungen und unterschiedliche Rollenzuschreibungen, sodass es ihr möglich wird, ihre Energie positiv für Tätigkeiten zu bündeln, welche sie als sinnvoll erlebt und sich nicht an der Unveränderbarkeit der Situation „abzuarbeiten“. Auch wenn damit zukünftige Änderungen noch unklar bzw. unsicher sind, scheint für Nuria die Tatsache, dass es derzeit keine adäquate Lösung zu geben scheint, erkennbar und hilfreich für die eigene Position. Bedeutsam wird es daher, sich abzugrenzen und nicht im Machtspiel anderer zu verlieren bzw. sich ablenken zu lassen vom derzeit Wesentlichen, namentlich von ihrer musikalischen Ausübung und Leitung. Des Weiteren kann sie somit den Blick auf sich selbst richten und das eigene Tempo suchen. Anstatt eines äußeren Kräftemessens ist innere Stärke gefragt, sodass der Flamenco (*Beschreibung 9*), und für Nuria damit das Musizieren, seinen freudvollen Selbstzweck zurückgewinnen kann. Auf diese Weise werden wieder Kräfte frei und können für anstehende Prüfungen gesammelt werden. Deutlich wird an dieser Stelle die

Verbindung unterschiedlicher Ebenen, die zu Teilen privater und beruflicher Natur sind. Standfestigkeit und innere Sicherheit sind hier wichtig, damit sie mit dem anstehenden Stress umgehen kann und auf dieser Ebene ebenso wenig ins „Schussfeuer“ gerät. Im Sinne eines Zeitmanagements – auch auf emotionaler Ebene – gilt es, zu erkennen, was Kraft gibt und was sie raubt. Insgesamt waren die Improvisationen überwiegend eher kurz und spiegeln allein auf dieser Ebene in der Kompaktheit Fülle, Dichte, Klarheit und den Zugang zum Essenziellen wieder. So konnte sie sich beispielsweise anstehenden Prüfungssituationen annähern und das spielerische Element wieder mehr in das sonst sehr anspruchsvolle Musizieren einbeziehen. Privates und berufliches Musizieren lassen sich in der Herangehensweise verbinden und beide als wertvoll anerkennen. Die Schwierigkeiten aus dem Instrumentalunterricht haben sich als nicht-technisch herausgestellt. Überblick, Sicherheit und Balance helfen ihr, Struktur und Übergänge zu schaffen, sodass kommende Situationen und bestehende Anforderungen sie nicht oder weniger stark überwältigen. Mentale Überstrategien und Achtsamkeit in Bezug auf die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Positionen benötigen Übung und können zu weiterer Auseinandersetzung anregen. Ihr Fokus fällt vermehrt auf die Stärken und unterstützt damit ihre Profilschärfung.

Rekonstruktion

Das Eigene, die eigenen Stärken, Ressourcen und auch die Eigenheit in den Blick zu nehmen, ist ein wichtiger Aspekt in der Arbeit mit Nuria und folgt der Gestaltlogik der *Aneignung*. Eine Balance zu finden zwischen dem Eigenen und dem Anderen, zwischen Selbstbestimmung und dem Gefühl, bestimmt oder „eingereiht“ zu werden, ist für sie eine Aufgabe. Es gilt in diesem Zusammenhang, bei allen Anforderungen und der gleichzeitigen Freude, gefragt zu werden, sich nicht selbst zu verlieren – oder Verantwortungen anderer zu übernehmen – sondern den eigenen Bereich positiv zu begrenzen. Sie geht mit ihrem musikalischen Wissen und Erfahrungen aus dem kurz zurückliegenden Percussion-Kurs ins Spiel, in dem sie überwiegend selbstbestimmt *ihr* Spiel beibehält und musikalische Anregungen nur teilweise aufnimmt. So bleibt sie beispielsweise während der gesamten Improvisation bei ihrem zu Beginn ausgewählten Instrument und regt vielmehr ihr Gegenüber an, sich diesem anzupassen. Nuria spielt mit feinen Variationen, nutzt die rhythmischen Strukturen und scheint darin ihren Spielraum genussvoll zu

erweitern und zu gestalten. Ihr dichtes Dabeibleiben prägt das kraftvolle Spiel selbstwirksam. Der Fluss des Spiels scheint ungebrochen und wirkt, als könne er auch über das Ende hinaus immer weitergehen. Damit wird die polare Ergänzung, die *Umbildung* angesprochen. Der stete Ausdruckswillen des Seelischen spiegelt sich in Nurias Lebensmethode. Sie ist eine sehr aktive Person, der es durch die Vielzahl an Tätigkeiten eher einmal zu viel werden könnte. Dabei lernt sie immer wieder Neues dazu und nutzt aktiv die Freude und Neugier an Veränderung, spürt jedoch auf der anderen Seite ein Bedürfnis nach Beständigkeit. Jene zeigt sich darin, dass sie bereits seit ihrer Kindheit mit dem Heimat-Orchester verbunden ist und hier auch zukünftig Perspektiven sieht, dessen Weiterentwicklung engagiert mitzugestalten. In der Improvisation verbleibt sie eher bei einmal Aufgegriffenem, ohne im Verlauf stärker formbildend einzugreifen, scheint es jedoch zu genießen, nicht den Gedanken an anspruchsvolles Musizieren aufkommen zu lassen bzw. lassen zu müssen. In den Übergängen in die Sprache verwendet Nuria tendenziell beschreibende Formen, die sich auf ihre Gedanken und das Verstehen der Situation richten. So wirkt sie eher sachlich, wenn sie beschreibt. Diese Sachlichkeit scheint zum einen etwas Typisches für sie zu sein, zum anderen wirkt sie damit auch angemessen pragmatisch, um sich für ihre aktuellen Themen einen Überblick zu verschaffen. Dieser Überblick verhilft ihr zu einem Erkenntnisgewinn, zu einer Relativierung der Situation und unterstützt sie beim Treffen von Entscheidungen. Die anstehenden Veränderungen betreffen noch nicht ihr Studium, sind damit jedoch verbunden, da das Fach Orchesterleitung ein Teil davon ist, den sie nun bereits intensiv praktisch erproben kann. In ihrer praktischen Arbeit bildet sich ein aktiver Aspekt der *Einwirkung* ab. Sie ergreift die Initiative und gestaltet die Arbeit im Orchester. Zudem hinterlässt sie bei den Spieler*innen eine Wirkung, die ihr von diesen positiv zurückgemeldet wird. Ebenso wird bei der Betrachtung der Einwirkung deutlich, wie schnell von außen etwas gewollt und Aufgaben an sie herangetragen oder Studienleistungen und Prüfungen erfüllt werden müssen. Nuria verschafft sich darin Überblick, kann sich vermehrt an den passenden Stellen abgrenzen und gestaltet in der Improvisation ihren eigenen Weg. Sie nutzt ihre Musikalität und wirkt auf das Spiel in einer Weise ein, die sich auch in den Geschichten widerspiegelt, in denen sich die Personen einander annähern, sich aufeinander einlassen und doch nach Autonomie streben. Der plötzliche Schluss weist darauf hin, dass aktuell noch nicht alle Herausforde-

rungen lösbar sind. Nuria sieht sich als Vermittlerin, die zunächst der Sache dienen und persönliche Befindlichkeiten eher aussparen möchte. Das Ende hinterlässt aber ebenso den Eindruck, dass es weitergehen könnte und die Wirkung sich möglicherweise erst im Nachhinein einstellt. Sie kann sich auf ihren eigenen Bereich konzentrieren und muss nicht als „Weltretterin“ in Erscheinung treten, sondern kann als „Verbindende“ ohne Selbstaufgabe ihre Unterstützung anbieten. [Anm. d. V.: Die Rollen sind aus der Arbeit mit einer Form des Inneren Teams entstanden.] Der Gestaltlogik der *Anordnung* entsprechend ist Nuria bestrebt eine Ordnung herzustellen, die es ihr ermöglicht, die positiven Aspekte hervorzuheben. Sie strukturiert die Musik in der Improvisation mit der Betonung des Rhythmus und zeigt auch im Alltäglichen wie es ihr durch gute Organisation und Struktur gelingt, erfolgreich zu sein und vieles miteinander zu vereinbaren. Weitere formale Aspekte werden ausgespart und dem frei wirkenden Ausdruck unterstellt. Sie spielt beständig und lässt sich kaum beirren, ihren Weg fortzusetzen, was noch einmal umso deutlicher wird, als im Verlauf zwei ganz ähnliche Instrumente miteinander spielen und sie sich mit ihrer Spielart „behauptet“. Ebenso lässt sich die Spielart jedoch auch als eine Tendenz zum Dabeibleiben oder gar zum Durchhalten verstehen, so, wie Nuria einmal Angefangenes versucht weiter umzusetzen und beizubehalten.

Dem gegenüber erscheint das Ende abrupt und es vermittelt sich in der Musik der Eindruck, als wolle sich das Seelische noch weiter ausdrücken, über die „Begrenzung“ der Musik hinaus. Hier zeigt sich die Gestaltlogik der *Ausbreitung*. Der stete Antrieb Nurias drückt sich im stark rhythmischen Spiel aus, sie bewegt sich aktuell viel im Tun und in der Erweiterung von Kompetenzen und neuen Aufgaben. Die Improvisation wirkt demzufolge wie ein Motor, der (sie) auf ihrem Weg weiterträgt und den Wunsch nach Beteiligung unterstreicht, der allerdings auch etwas überdecken kann und wenig Freiräume ermöglicht. Um diese geht es ebenfalls, trotz oder wegen ihres stets engen Zeitplans. Kleine Übergänge auch in alltäglichen Situationen zu schaffen, kann entspannen. In den Übergängen der Improvisation übernimmt sie die „tragende“ Rolle und kann diese Erfahrung ergänzen. Sie wünscht sich lange Zeit für Zwischenmenschliches harmonische Lösungen und kann im Prozess aus der Distanz feststellen, dass sie dies nicht allein in der Hand hat, sondern im besten Fall vermitteln und für Verständnis sorgen kann. Hierin sind bereits Aspekte der *Ausrüstung* erkennbar. Nuria kann einerseits für ih-

ren Weg stabilisierend ihr Können, ihre Fertigkeiten und langjährige musikalische Erfahrung nutzen, erfährt jedoch andererseits auch Anstrengung darin, möglichst allen Anforderungen gut zu begegnen und beispielsweise die Orchesterleitungsprüfung nicht einfach nur zu bestehen – sondern *gut* bestehen zu wollen. Ihr Hauptinstrument, die Flöte, bringt sie nicht direkt in den Coachingprozess ein. Die zu Beginn des Coachings benannte Schwierigkeit diesbezüglich stellt sich eher als Frage von Übergängen denn als eine Frage von musikalischer Technik heraus. Veränderungen konnten hier auf anderen Wegen entwickelt werden. Sie bedurften nicht der Ausrüstung mit dem eigenen Instrument, sondern konnten über die Erfahrung der freien Improvisation, insbesondere über das freudvolle Spiel(en) mit anderen Möglichkeiten und ohne die starke Verbindung des „richtigen“ Musizierens, erreicht werden. Eine „andere“ Ausrüstung mittels der Cajon erwies sich für diese Erfahrung als angemessener. Die instrumentale Reduktion ermöglicht Distanz und erschließt gleichzeitig den Zugang zum eigenen Spielraum. Zusammenfassend zeigt sich ein Grundverhältnis, das sich mit den beiden folgenden Polen abbilden lässt:

VEREINNAHMUNG – SELBSTBEHAUPTUNG

Gegenüberstellung der beiden Grundverhältnisse

STANDPUNKT klären – sich in BEWEGUNG setzen
VEREINNAHMUNG – SELBSTBEHAUPTUNG

War das erste Grundverhältnis geprägt davon, zunächst einen Standpunkt genauer wahrzunehmen und zu finden, von dem aus eine Weiterbewegung erfolgen konnte, wird im zweiten Grundverhältnis deutlich, dass ein Sich-in-Bewegung-Setzen auch die Möglichkeit birgt, in den Einfluss anderer zu geraten. Um solch einer eventuellen Vereinnahmung zu entgehen bzw. sie zu relativieren, bedarf es der Fähigkeit, sich selbst gut zu behaupten und tatsächliche von unangemessenen Verantwortlichkeiten zu unterscheiden und zu klären, inwiefern es stimmig ist, diese anzunehmen oder sie an die jeweiligen Personen (zurück) zu geben. Es gilt also sich nicht „einfach“ anzupassen, sondern nach selbstverantwortlichen Möglichkeiten zu suchen, damit nicht

am Ende das Gefühl von Erschöpfung oder eben ungewollter Vereinnahmung entsteht. Um jedoch zu Verstehen, was eigene Wünsche, oder Bedürfnisse sind, muss der eigene Standpunkt geklärt werden. Dieser ist Grundlage für die Umsetzung und das Einstehen für sich selbst, das als positive Selbstbehauptung wahrgenommen wird. Hierin zeigt sich die Entwicklung der Probandin, die sich an den Grundverhältnissen ablesen lässt. Die Beschäftigung mit sich selbst hilft Klarheit über Situation und Strukturen zu gewinnen. Auch der Umgang mit der Musik hat sich verändert. War die Erstimprovisation noch sehr vorsichtig, sich anpassend und nach Orientierung suchend, ist Nuria in der letzten Improvisation musikalisch sehr präsent, kann in der Musik leiten, quasi im wörtlichen Sinn „den Takt angeben“ und die Musik nach ihren Vorstellung strukturieren. Sie bezeichnet sich gleich zu Beginn des Coachings als „Orchestermusikerin“ bzw. als Gruppen-Mensch. In der zweiten Musik kann sie jedoch solistischer auftreten, ohne sich dabei völlig überzuordnen. Sie wählt in beiden Improvisationen „nur“ ein Instrument, ihr Umgang damit ist jedoch später freier und experimenteller. Sie kann sich im Musizieren und durch die Musik entspannen und darin ihren Gedanken freien Lauf lassen. Begonnen hat Nuria das Coaching insbesondere mit den Aspekten Stress, Prioritätensetzung und einer Schwierigkeit im Instrumentalunterricht. Durch Bewusstmachung und Strukturierung innerhalb des Coachings konnte sich hier ihre Haltung positiv verändern. Die Probleme im Flötenunterricht haben sich durch das Schaffen, von mentalen Übergängen gelöst. Mit den beschriebenen Stresssymptomen, welche mit dem Ordnen von Situationen verbunden waren, die leicht zu viel werden können, hat sie einen neuen Umgang gefunden. Beispielsweise durch das Akzeptieren von gegebenen Verhältnissen, ohne sich selbst darin zu verstricken oder das Schaffen von Balancen, auch zwischen Studium und Privatem. Die Improvisation hat ihr einen Zugang zur Musikausübung ermöglicht, der frei von Erwartungen ist und ihr dadurch sowohl zu Entspannung als auch zu einem neutraleren Blick auf die Dinge verholfen hat. So kann Nuria mit gutem Blick auf den eigenen Standpunkt und die eigenen Kompetenzen den Prozess beenden und selbstsicherer bzw. mit geschärfterem Profil für sich selbst in die kommende Prüfungsphase und anschließend in die letzte Phase ihres Studiums gehen.

6.1.12 Musiktherapeutisches Coaching mit Remo

Remo, ein junger Mann Mitte zwanzig, kommt aus einer Familie mit kulturellen (Arbeits-)Immigrationserfahrungen und beschreibt sich als mehr der hiesigen Kultur verbunden, wenn auch er mit beiden gut vertraut ist. Er studiert Musikwissenschaft und befindet sich im letzten Abschnitt seines Studiums. Musiktherapie kenne er aus einem Praktikum und sei interessiert an dieser Perspektive für das Coaching. Er spiele in fünf unterschiedlichen, durchaus erfolgreichen Ensembles, sei dafür viel unterwegs und arbeite nebenbei als Schlagzeuglehrer. Direkt zu Beginn benennt er, sich mit Gedanken zu Priorisierungen beschäftigen und Überblick gewinnen zu wollen, da einige seiner Aktivitäten zu konkurrieren begännen. Es gehe ihm dabei auch um Selbstfürsorge und Klarheit. Dazu kommt die Beschäftigung mit einem zukünftigen Masterstudium, das er noch wählen möchte. Er hinterfragt und reflektiert stark und nutzt ein breites Methodenspektrum innerhalb des Prozesses. Der Zugang zum Improvisieren fällt ihm leicht.

Beschreibung und Rekonstruktion der Erstimprovisation mit Remo

Ganzheit

Beschreibung 1

Südostasien – Tänzerinnen – Filmszene – atmosphärisch im Urwaldgrün – immer weiter...

einzelne Instrumente – Kalimba, Monochord, Wah-wah's, Cajon – soll es immer fertig werden? Muss es ergänzt werden? Muss es im Fluss bleiben? Was bedeutet das?

Ein Klangband – da passt nichts Stilles dazwischen – kein Bruch, kein Innehalten.

Leichte Veränderung der Szene durch Oceandrum und Cajon – wo sind wir jetzt? – einer lockt mit verschiedenen Klängen, der/die andere bleibt bei seinem Spiel, harmonisch, nett anzuhören.

Was bedeutet mir das? Woran liegt's? ... weil ich gleich weg muss?

Beschreibung 2

Was war denn das für eine Geschichte? Vom Dschungel, vom Urwald, Vogelgezwitscher und Rufe von irgendwoher.

Es ist ein tiefes Dunkel da und es lebt, Lebendiges.

Nur was?

Etwas Angst macht es mir.

Kommt es auf mich zu, näher?

Bleibt es da, wo es ist?

Auf jeden Fall geht es weiter. Immer weiter. Klingt hell, obertonreich, schwillt vom Ursprung aus weitläufig an. Immer wieder. Immer wieder der gleiche archaische Puls – ein Ton beginnt und schwingt sich aus, in einem großen, ganz tiefen „Etwas“, in dem man mit vielem rechnen kann. Und eigentlich würde ich gerne noch viel mehr dazu aufschreiben, doch mit dem Verklingen ist es weg.

Beschreibung 3

Ich nehme ein Schaumbad. Es ist warm. Das Wasser plätschert. Das Wasser strömt in die Badewanne. Die Umgebung ändert sich. Ich bin in einer Tropfsteinhöhle. Wasser tropft von der Decke. Ich schwimme in einem Höhlensee. Irgendwo scheint Licht durch das Gestein. Ich schwimme dem Licht entgegen. Es entsteht ein Sog. Ich werde nach draußen gezogen. Ich falle einen Augenblick. Es kommt mir ewig vor. Auf einmal sitze ich auf einem Vogel und fliege durch die Lüfte, umgeben von Wolken. Ich kann nichts sehen. Irgendwann kommt die Sonne ein bisschen durch, verzieht sich aber wieder. Die Szene wechselt und ich gehe durch eine Wohnung. Die Wohnung ist leer und scheint endlos. Ich öffne viele Türen. Wo ist mein Schaumbad?

Beschreibung 4

In der Ruhe liegt die Kraft.

Flirrende Hitze, ein orange-stichiges Bild. Eine buddhistische Tempelanlage ist zu erkennen. Weiß gekleidete Männer laufen langsam durch ein großes Tor. Andere laufen durch das Tor hinaus. Alles geschieht langsam, ohne Hektik. Hier passiert nichts Besonderes, das ist der Alltag.

Beschreibung 5

Meditation – Marktgeschehen – Getriebigkeit

Was ist das Ziel? Was passiert?

Oh, jetzt zeigt sich eine Karawane.

Bleibt der Zug bestehen oder fällt er auseinander?

Hier scheinen einige auf der Suche zu sein – nicht nur ich als ZuhörerIn.

Dann wird es plötzlich ruhig – was ist passiert?

Beschreibung 6

Nacht in der Wüste bei Mohammed

Bildwechsel an den Meeresrand

Hausglocken

Klopfen an der Haustür

wird zum Trommeln

Rückkehr in die Wüste

Herein!

Glockenspiel stimmt friedlich

Beschreibung 7

Im Beduinenzelt in der Wüste.

Wind

verhaltene Töne

Regeninstrument

Kinder spielen

mal geordnet, Klopfen

Gleichtönigkeit

Rhythmus

Urwald, Busch, Vögel

Sand

angenehme Töne

Klopfen, Unruhe

Natur

verstummen

Wasser, Rauschen

Bild: im Urwald

in Trance sich versetzen

Richtungsweisende Zusammenfassung

Irgendwo, an einem anderen Ort, werden die Pole zwischen stetem Treiben und meditativem Alltag aufgespannt, sodass der Ort Raum gibt für viele, für Mensch und Tier, für Mohammad, Mönch und Tänzer. Zwischen Trance und Traum in der Banalität des Alltags.

Binnenregulierung

Der Beginn der Musik erfolgt mit den Klängen des Monochords, zu dem unmittelbar die Kalimba scheinbar antwortend hinzukommt. Es entsteht eine Art kurzes Einschwingen in die gemeinsame Musik, das sofort an einen anderen Ort trägt, möglicherweise asiatisch (*Beschreibung 1*) geprägt, vielleicht zu einer Tempelanlage (*Beschreibung 4*), ans Meer, in eine Wüste (*Beschreibung 6, 7*), in ein Urwald (*Beschreibung 1, 2, 7*) oder vom eigenen Bad in eine Tropfsteinhöhle (*Beschreibung 3*).

Die Kalimba spielt mit ihren rasch wechselnden, hellen Einzeltönen entgegen dem breiten, dunkleren Klang des Monochordes. Das Spiel der Kinder (*Beschreibung 7*) erscheint jedoch bisweilen mit wenig Bezug zueinander, weder sich deutlich kontrastierend, noch sich deutlich ergänzend.

Kurze Kratzgeräusche bei 00:27, die eine kleine dynamische Steigerung zur Folge haben, verändern und können sogar etwas Angst machen (*Beschreibung 2*), wie es der Fall durch einen Sog verursachen kann (*Beschreibung 3*).

Die Klänge des Monochords schleichen plötzlich und rasch aus, wohingegen darauf bei 00:52 direkt die Oeandrum mit einigen vollen Wogen hinzukommt, während die Kalimba relativ stoisch bleibt. Ihr Spiel geht *immer weiter* (*Beschreibung 1, 2*) und *kommt mir ewig vor* (*Beschreibung 3*).

Das Rauschen der Oeandrum bleibt nur für wenige Sekunden, stattdessen wird sie im Kontakt zur Kalimba direkt ihrer Qualität als Trommel genutzt und es klopft (*Beschreibung 6, 7*) oder tropft (*Beschreibung 3, 6, 7*). Die Klänge der Kalimba wechseln zwischen scheinbar willkürlichen Phasen und kurzen motivischen und harmonischen Wiederholungen, bei 01:24 bis 01:30 geprägt von einer kleinen Terz, von wo aus sich der Ambitus mehr ausweitet und die Phrase melodischer wird, sodass ihr Spiel Momente von Licht ins Dunkel bringt (*Beschreibung 3*). Nach diesem kurzen Solo steigt die Trommel wieder ein, spielt kurzzeitig sehr rhythmisch, wie ein archaischer Puls (*Beschreibung 2*), es klopft (*Beschreibung 6*) und erweitert dann das Klangreper-

toire um das Streichen auf dem Fell. Es scheint voran zu gehen wie eine Karawane (*Beschreibung 5*). Die Klänge wechseln ab 02:20 schließlich zwischen (unterschiedlichen) Trommeln, Wah-Wah-Tubes und Monochord, die allesamt wie ein kleines Orchester die Kalimba umspielen, die ihrerseits konsequent bleibt und stetig weiterspielt. Es *muss es im Fluss bleiben* (*Beschreibung 1*). Doch *bleibt der Zug bestehen* (*Beschreibung 5*) oder ist dies einfach die Gleichtönigkeit (*Beschreibung 7*) des Alltags (*Beschreibung 4*)? Alle diese Kontaktangebote verschwinden schließlich. Die Töne der Kalimba bleiben noch eine Weile allein, spielen sich aus und ebben bei 02:50 kurz dynamisch ab. Ab 02:56 lebt die Musik in derselben Besetzung noch einmal etwas auf, reduziert sich dann jedoch ab 03:18 wie solistisch auf die Klänge der Kalimba. Bei 03:42, sehr kurz vor Schluss, führt noch ein kaum wahrnehmbarer Impuls durch das Monochord in das friedliche Ende (*Beschreibung 6*) der Improvisation. Etwas bleibt dabei unklar oder unfassbar, nicht ganz real, wie Traum oder Trance (*Beschreibung 7*), schwer an Bedeutung zu fassen (*Beschreibung 1*), wird plötzlich ruhig (*Beschreibung 5*) und ist am Ende einfach weg (*Beschreibung 2*), wie das schöne Schaumbad (*Beschreibung 3*).

Transformation

In den Beschreibungen werden zwei Pole deutlich, zwei (An-)Teile derselben Sache. Remo selbst scheint auch zwei Teile in sich zu tragen, wobei besonders deutlich allein seine zwei Kulturen sind. Er kommt aus einer Familie mit südasiatischen Wurzeln und trägt nach eigener Beschreibung aus beiden Kulturen etwas in sich. Die Verbindung zu beiderlei kulturellen Erfahrungen bringt bisweilen etwas Konfliktpotenzial mit sich, dem er gerne nach allen Seiten Rechnung tragen möchte. Dabei fragt er nach Normalität und sucht nach Werten und eigenen Bewertungen. So kommt es schon in der ersten Sitzung sowie im weiteren Verlauf dazu, dass Fragen zum Thema „Priorisierungen“ auftauchen: Was ist wann dran, was muss bedacht werden, wer legt welche Werte fest, sind Entscheidungen möglich und (wie) lässt sich „alles unter einen Hut bekommen“? Auch das Phänomen von großer Vielfalt taucht in den Beschreibungen auf: die Orte sind vielgestaltig und bisweilen ist nicht klar, was Tag und was Traum ist. In dieser Durchlässigkeit und Begeisterungsfähigkeit bewegt sich Remo. Es geht für ihn daher auch um den Wunsch nach mehr Klarheit (als Grundlage aktueller und zukünftiger Entscheidungen), diese kann sich in weiteren Improvisationen zeigen und von

ihm auch so beschrieben werden. Remo nutzt im Verlauf die Möglichkeit zur Improvisation intensiv und geht bisweilen mit ganz konkreten Fragen ins Spiel, sodass auch deutlicher wird, dass er selbst die Möglichkeit hat und nutzt, Entscheidungen zu treffen und sich auf neue Weise mit Themen auseinanderzusetzen. Er reflektiert intensiv sein Tun und stellt (sich) immer wieder vielschichtige Fragen. Die „Getriebigkeit“ (*Beschreibung 5*) oder deutliche Lebendigkeit (*Beschreibung 2*) ist ein Persönlichkeitsmerkmal, mit dem Remo sich selbst beschreibt. Er erlebt sich als Netzwerker, hat Kontakte, spielt in vielen unterschiedlichen Formationen Musik, besucht Kurse, unterrichtet, entwickelt Projekte, ist dadurch immer in Bewegung und führt „ein reges Studentenleben“. Es kann aber auch Angst machen (*Beschreibung 2*), wenn er an die Grenze eines Zuviel gerät und das Zeitmanagement für das Lernen und Üben, für Aufgaben innerhalb und Musik außerhalb des Studiums ihm zeitweise weniger gut gelingt. So kann es durch das äußere Zuviel zu Konflikten kommen, wenn sich z. B. Termine überschneiden und die anstehende Prüfungsphase dies verschärft. Durch die vielen verschiedenen Menschen und Verbindungen kann es leichter zu inneren Konflikten, selbst wenn es sich dabei nicht zwingend um Schwerwiegendes handeln muss. Hier spürt Remo bisweilen leichte somatische Stresssymptome. Es geht ihm daher auch um einen Zugang zu mehr Balance, da er Genuss, Fülle und Individualität gegenüber einer starken Einbindung sowie Erwartungen von außen vereinbaren möchte. Würde die Getriebigkeit (*Beschreibung 5*) als Getriebenheit übersetzt werden, würden möglicherweise Stellen deutlich, an denen etwas fehlt oder etwas (noch) überdeckt wird. So beschreibt er beispielsweise im Prozess eine Situation, in der er nicht gut trauern konnte. Innerhalb der Musik kann er dieser Trauer schließlich gut nachspüren und eine Haltung für die äußere Distanz finden, da es dadurch sozusagen einen „guten Ort“ für diese Emotion gibt. Mehrfach werden Polaritäten deutlich: z. B. viel und wenig, Stress und Ruhe, Anpassung und Individualität oder kulturelle Erwartung und persönliches Bedürfnis. In den Improvisationen hat Remo als Schlagzeuger zum einen seine große rhythmische Stärke, nutzt aber vielfältig alles andere musikalische Material und geht auf musikalische Angebote und improvisatorische Ideen ein. Es eröffnen sich Möglichkeitsräume, in denen er beispielsweise probierend Konflikte aufstellt und spielt, sodass die Musik ihm zum Nachspüren dient und zum Gewinnen bzw. Erfahren innerer Haltungen, die er mit seiner eigenen Position abgleichen kann. Dies ist bei einem Konflikt

mit einem Lehrenden eine gute Unterstützung, um Enttäuschung und Verständnis gleichsam beleuchten zu können. Remo hat grundsätzliche und zudem vielfältige Ideen zum Abschluss seines Studiums sowie zu einer Fortführung in einem Masterstudiengang. Hier dienen ihm musiktherapeutische Interventionen in Verbindung mit klassischen Beratungstechniken wie Reframing oder Mindmaps zum Nachspüren und Klären seiner Fragen und Wünsche. Die Offenheit der Bilder, die teilweise konkrete Ansätze zeigen, jedoch nicht gänzlich konkret werden, passen auf dieser Betrachtungsebene gut zusammen. Es entsteht immer wieder etwas Offenes, Durchlässiges, sodass die Musik bzw. die musiktherapeutische Improvisation selbst zu einer Art Auszeit und Reflexionsmöglichkeit werden kann. Zusätzlich zum eigenen hohen musikalischen Anspruch wird diese Art zu musizieren eine neue Qualität, eine positive Möglichkeit, nicht denken zu müssen und ein eigener Ressourcen-Raum.

Rekonstruktion

Remos Situation lässt schnell das Gefühl eines Zuviel aufkommen, als befinde er sich in einer steten Aufmerksamkeit und habe das Bedürfnis, sich im Sinnes der Gestaltlogik der *Aneignung* stets vieles zu eigen und immer neue Erfahrungen zu machen. Diese Offenheit in alle Richtungen erkennt er selbst als eine typische Eigenheit an und kann ganz darin aufgehen, sich bisweilen aber auch darin verzetteln. Remo ist mit Erfahrungen zweier Kulturen und deren Unterschieden ausgewachsen. Damit muss er umgehen, sie abgleichen, integrieren oder auch sich distanzieren und letztlich etwas ganz Eigenes daraus gestalten. Die Frage nach den Werten und Bewertungen macht dies hier ebenfalls deutlich, da es bisweilen unterschiedliche Wertvorstellungen gibt, mit denen er balancieren muss. Beispielsweise steht sein „reges Studentenleben“ der erwünschten Strebbarkeit als (familiärem) Wert manchmal gegenüber. Allerdings gelingt ihm diese Verbindung auf seine Weise, sodass seine Individualität gewahrt bleibt. Auf der musikalischen Ebene geht er in der Improvisation sehr frei mit dem Material um, wirkt agil und beweglich, geht direkt und mit Leichtigkeit in den Ausdruck und ist darüber hinaus am Verstehen interessiert. Im Spiel folgt er keinen starren Strukturen, sondern greift kleine Anregungen gekonnt auf. Rhythmisches trägt bei Bedarf, bleibt aber flexibel. Es kommt dabei immer wieder zu einer spürbaren Suchbewegung, bei der es darum geht, etwas Eigenes bzw. den eigenen Weg zu finden und

seine Wünsche mit den Erwartungen zu vereinbaren. Stets in Bewegung, innerlich wie äußerlich, führt diese Struktur zur polaren Ergänzung, der *Umbildung*, und bildet damit einen Zug des Seelischen ab: den eigenen Spielraum immer weiter zu entfalten. Neues wird gerne aufgegriffen, genutzt und balanciert. Sowohl innerhalb der Musik, wenn Motive entstehen und verändert werden, als auch in der Strukturierung des Alltags oder in immer neuen Projekten. Remo nutzt innerhalb des Prozesses die Improvisation wiederholt sehr aktiv mit konkreten inhaltlichen Wünschen und gestaltet auch die Übergänge in die Sprache sehr bewusst, um seinen Verstehensprozess voranzubringen. Umgangssprachlich ließe sich Remo auch als ein „Macher“ bezeichnen. Einer, der Sachen in die Hand nimmt, Ideen umsetzt und nach Lösungen sucht, die alles Mögliche gut miteinander vereinbaren. Er wirkt wie jemand, der sich nicht gerne festlegen lässt, stattdessen lieber direkt handelt und doch damit verbunden ist, was ihn, z. B. als typischen Schlagzeuger ausmacht und bei dem im Musikalischen sowie in der Alltags-Übertragung oft „die Fäden zusammenlaufen“. Der Wunsch sowohl nach Veränderung als auch nach mehr Struktur ist zwar einerseits da, doch genießt Remo andererseits auch die Aspekte der Umbildung als Teile seiner Lebensmethode und zeigt sich gekonnt in beiden Ebenen des Improvisierens.

Hier zeigen sich bereits die Aspekte der *Einwirkung* und lassen sich zugleich durch den passiven Anteil ergänzen, wenn ein Umgehen mit der aktuellen Situation gesucht wird, ein Umgang mit Menschen, die vielleicht etwas anderes von ihm wollen oder auch ein Umgang mit der Situation am Ende des Studiums, das ihm noch einiges abverlangt, während das Neue (wie z. B. das Masterstudium oder der Umzug) doch bereits spürbar wird. Er nutzt die Gelegenheit, nach seinen Möglichkeiten Einfluss auf den Verlauf der Dinge zu nehmen, geht in die Resonanz mit seinem Gegenüber, versucht seine Mitspieler im Blick zu haben und wird als Musiker gerne in verschiedene Ensembles eingebunden. Die Improvisationen wirken oft voll, kraftvoll und von der musikalischen Kompetenz geprägt, sodass wirkungsvolles Spiel entsteht. In der Erstimprovisation sorgt er für gestaltende Elemente, aus denen heraus die Musik eine inhaltliche, raumgebende Form bekommt, die er achtsam in einen Schluss bringt. Im Spiel finden sich verschiedene musikalische Formenbildungen, in denen sich die Gestaltlogik der *Anordnung* widerspiegelt. Sie werden aufgegriffen und ein Streben erkennbar, sie miteinander zu verbinden. Gegebene Ordnungen durch Anforderungen des Studiums und des

persönlichen und familiären Zusammenlebens können das Gefühl hervorrufen, allen alles recht machen und genügen zu müssen, wodurch der Eindruck von etwas Getriebenem entstehen kann. Gleichzeitig ist die Strukturierung im Alltag ein Anliegen im Rahmen des Coachings. Es geht um Unterstützung bei Ordnungsprinzipien, beim Management von Abläufen innerhalb des Studiums als Gegenpol zum möglichen Zuviel, zum steten unterwegs sein und dem Arbeiten „auf den letzten Drücker“. Innerhalb der Musik gelingt dies. Vor allem der Parameter Rhythmus ist für ihn als Schlagzeuger von besonderer Bedeutung, ist unterstützendes und überdies ordnendes Element. Er kann aus seiner eigenen Erfahrung heraus zu Regulierungen und differenzierter Wahrnehmung in der Musik und in der Lebensmethode beitragen. Auf diese Weise wird die Polarität dieser beiden Gestaltfaktoren spürbar.

Des Weiteren zeichnet sich eine Tendenz zur *Ausbreitung*, zur Entdeckung und Freude an der Fülle des Lebens ab. Oftmals sucht Remo nach Neuem, nach mehr, danach, schneller, höher oder weiter zu kommen. Zudem ist er bereits mit der Fülle zweier Kulturen aufgewachsen und möchte überhaupt möglichst wenig verpassen. Die große Beweglichkeit und Suche nach mehr und neuer Erfahrung, neuen Projekten, Workshops im Ausland oder Ensembles u. ä. verlangen nach Ausdruck und Umsetzung. Hierin zeigen sich ebenso sein Können, sich mit anderen Menschen zu verbinden, seine musikalische Kompetenz und die Fähigkeit zur Gestaltung von Prozessen. Dennoch werden darin auch Grenzen erkennbar, wenn es eben nicht gut gelingt, alles zu erreichen, sondern Entscheidungen anstehen, die auch eine Distanzierung oder ein Ablassen, zumindest aber eine Neuausrichtung notwendig machen. In diesen Entscheidungen stecken gleichsam stabilisierende Kräfte, die in der polaren Betrachtung der Gestaltlogik der *Ausrüstung* folgen. Remo bringt Kenntnisse und Erfahrungen in den Prozess mit ein, kennt sich aus und ist geübt. In der Improvisation begegnen sich diese verschiedenen Elemente, die Instrumente bleiben basal, wobei es eine starke Begegnung gibt, als eine Zeit lang zwei Kalimbas das Spiel bestimmen, zwischen klanglichen und rhythmischen Elementen wechseln und es keine feste Zuordnung gibt. Die Ausrüstung kann mit der Freude am Tun flexiblen (seelischen) Ausdruck ermöglichen. Er kann sich zweitweise in der Musik treiben lassen, spürend, dass er hier gewappnet ist und ihm Möglichkeiten zur Bewältigung bereitstehen.

Es spannt sich ein Grundverhältnis auf, das mit den beiden folgenden Polen beschrieben werden kann:

GETRIEBEN sein – sich **TREIBEN** lassen

Beschreibung und Rekonstruktion der Letztimprovisation mit Remo

Die letzten drei Sitzungen mit Remo finden in großen Abständen statt. Zum einen lag ein Auslandsaufenthalt dazwischen, zum anderen ein Umzug in eine andere Stadt, in der er sein Masterstudium aufgenommen hat. Zum letzten Termin kommt er noch einmal zum Coaching angereist und berichtet davon, dass vieles, was dort angebahnt bzw. begleitet wurde, mittlerweile stattfindet. Da ihm in der Regel seine vielen Aktivitäten gut gelängen, sei das „Verzetteln“ auch letztlich nicht mehr mit einem Leidensdruck verbunden. Er habe sich durch die Anregungen intensiv mit sich selbst auseinander gesetzt und Selbsterkenntnis gewonnen, auch bezogen auf seine Herkunft aus einer Familie mit Immigrationerfahrung und dem damit verbundenen kulturellen Erbe. Dies kann er gut für sich nutzen, um noch einmal sein Selbstbild zu betrachten und mit einem realistischen Wunschbild abzugleichen. Mit der letzten Begegnung möchte er vor allem den Prozess gut für sich abschließen.

Ganzheit

Beschreibung 1

- Ein Stein fällt ins Wasser, es bilden sich Ringe, die sich schnell ausbreiten.
- Zwei Menschen gehen am Bach entlang und necken sich die ganze Zeit – mit wechselnden Rollen: mal lockt der eine, mal der andere.
- Sie steigen in einen Zug ein, der sie schnell vorwärts bringt.
- Als er anhält, tanzen die beiden, beide sind gleichberechtigt, es gibt keinen der führt.
- Einer versucht, den anderen aus der Reserve zu locken, es bleibt aber unernst.
- Beide gehen in den Keller: es muss entrümpelt werden, sie schmeißen alles durcheinander, es gibt ein lustvolles Chaos. Bevor sie wieder hochgehen, werden einzelne Teile eingeordnet.
- Einer fordert den anderen auf, ihm zu folgen, er wird fordernder.

- Der andere signalisiert, dass er keine Energie mehr hat und sich ausruhen will, der andere kann das nicht gut akzeptieren, er ist noch ganz zappelig.
- Schließlich wird es dunkel und es kehrt Ruhe ein, im Schlaf kommen kleine Erinnerungen an die gemeinsamen Tänze.
- Sie wachen kurz auf und lauschen träge in die laue Sommernacht, einträchtig nebeneinander, die Flirt-hafte Spannung hat sich gelegt.

Beschreibung 2

Ein Hexenhaus

Ein Bächlein

Ein Märchenwald

Ein Nussknacker

Ein Hase

Ein Reh

Eine Verfolgungsjagd

Ein bisschen Spaß

Ein bisschen Ernst

Schön zu hören

Eine Reise um die ganze Welt

Alles erleben, alles zeigen

Kein Interesse

Ankommen

Wo ist Zuhause?

Pause

 Krass, dass es so kleine Lautsprecher gibt

Erschöpfung

Weiter machen, weiter reisen, alles erleben, alles mitmachen, alles schaffen

Komm zur Ruhe

Beschreibung 3

Wo bin ich?

In einem Probenraum, zwei, die Lust haben, miteinander zu grooven, auszuprobieren, zu schwingen

nicht abreißender Faden, weiter und weiter geht's, rhythmisch, percussiv, vielfarbig

da ... das klingt ja wie eine Peitsche oder ... ein Ohrfeige?

interessant!

plötzlich andere Gedanken!

dann wieder im professionellen Groove

irgendwann durchbricht ein Klang den Ablauf, wie aus dem Off

ich denke an Sternengefunkel, Weltraum, Platz für mehr / zum Glück nicht überspielt

die Musik wird nun anders, vereinzelt, leise, noch 'mal ein Versuch!, dann zur Ruhe kommen

Beschreibung 4

Ein großes Konzert!

Da beginnt es auf dem Holzweg, über Brücken wie hinaus, an andere Ufer, durch Dickicht unter Ästen durch.

Musik für einen Zeichentrickfilm im Dschungel?

Das sind prächtige Instrumente.

Breites Klangspektrum – da rennst Du rauf und runter und wieder hin und zurück, mal einer mal zwei Klangstäbe, laufen, springen, hüpfen, und das zu zweit. Gut verbunden. Ein ideales Paar. Die kennen sich gut und sind miteinander erfahren. Kein Problem, sich gegenseitig Dynamik zu zeigen. Sich zu überraschen nach einem langen Lauf mit dem Abrupten – und dann – anderes Instrument.

Woher kommt denn jetzt die dritte Stimme? Und wieder ein unglaubliches Zusammenspiel. Jede Sekunde interessant zum Hören.

Da geht ja was ab.

Das Beatige reibt sich hoch, spricht in die Lücken, lässt Tiefes tragen und feuert Helles drauf. Unendlich vital. Wieder ein Wechselspiel mit Holz + Metall geformt, gegossen, miteinander, ganz.

Beschreibung 5

Klingend und dumpf im Wechsel

Wer setzt sich durch? Oder kann das zusammenpassen?

virtuos, rhythmisch

Straßenmusikanten, daneben eine Baustelle, die Bauarbeiter hämmern im Rhythmus, das wird eine Art „Stomp“

Cooler Vorstellung!

Immer mehr Passanten bleiben stehen und freuen sich an der Vorstellung.

Ich schweife ab, es passiert gerade nicht viel – müssen die Bauarbeiter nicht weiterarbeiten?

Sie kommen wieder richtig in Schwung, zum Rhythmus müssen sich die Zuschauer bewegen – keiner bleibt still stehen.

Die Zeit vergeht...

Jetzt haben die Musiker ein Solo...

Das Publikum verstreut sich, geht weiter.

Die Musiker bemerken das nicht – spielen einfach weiter. Haben keinen Zeitdruck, keinen Plan. Sind gemeinsam auf der Suche nach schönen Melodien und Klängen.

Als Zuhörer wird es mir zu lang – eigentlich würde ich auch weitergehen wollen.

Sie werden ruhiger, haben aber noch nicht das Bedürfnis zum Ende zu kommen.

Es wird immer langsamer – wo ist die Energie von vorhin?

Es plätschert nur noch.

Beschreibung 6

Ein Riese und ein Zwerg treffen sich im Wald. Der Zwerg hat keine Angst vor dem Riesen, er kennt ihn schon lange und er weiß Bescheid: Große Schale, kleiner Kern! Er hat nichts zu befürchten, deshalb ärgert er ihn ein bisschen, fordert ihn heraus. Der Riese geht gerne darauf ein, findet Spaß an dem Spielchen. Sie treffen sich, finden sich, machen gemeinsame Sache. Der Riese gewinnt irgendwann die Oberhand, wird zum Bestimmer. Hier geht's lang! Das findet der Zwerg jetzt nicht so gut, er macht nicht mehr mit, macht was anderes. Der Riese lenkt ein, er möchte doch gerne mit dem Zwerg sein. Es wird dunkel und sie hören auf mit den Spielchen. Jetzt machen sie einen Abendspaziergang und unterhalten sich über dies und das. Und beide wundern sich, dass der andere so ein guter Gesprächspartner ist. Das hätten sie wirklich nicht voneinander gedacht.

Richtungsweisende Zusammenfassung

Mit Vitalität und Lust an der Bewegung treffen sich zwei und finden hinein in die gemeinsame, dynamische, spannungsvolle Kraft – wechselhaft, lebendig

und neugierig könnte der Kontakt so weitergehen. Am Ende finden sie schließlich wieder hinaus und kommen zur Ruhe.

Binnenregulierung

Die Musik beginnt mit wenig Tonvorrat, wie ein ins Wasser fallender Stein (*Beschreibung 1*), eine Bewegung am Bach (*Beschreibung 1, 2*) über Brücken (*Beschreibung 4*) oder durch Dickicht und Wald (*Beschreibung 4, 5*), an die sich weitere kleinere Motive anschließen. Marimbaphon und Vibraphon tauschen im Verlauf scheinbar Motive miteinander aus, *klingend und dumpf im Wechsel* (*Beschreibung 6*), imitieren und reagieren aufeinander, lösen sich und gehen wieder aufeinander ein – *mal lockt der eine, mal der andere* (*Beschreibung 1*). Der Wechsel zwischen ein bisschen Spaß und ein bisschen Ernst (*Beschreibung 2*) erscheint als ein ideales Paar (*Beschreibung 4*), das sich kennt und auf der gemeinsamen Suche (*Beschreibung 6*) herausfordern kann (*Beschreibung 5*). Wo die Handlungen spielen, ist nicht eindeutig (*Beschreibung 3*), sie haben auch etwas Märchenhaftes (*Beschreibung 2*) bzw. etwas von einem Zeichentrickfilm (*Beschreibung 4*). Auf- und absteigende Phrasen (rauf und runter, *Beschreibung 4*) sind zu hören, wobei das Spiel bei allen melodischen Motiven in vielen Phasen rhythmisch geprägt ist – ebenso von schnellen Spielweisen, erinnernd an einen Zug (*Beschreibung 1*), der sich auch zu einer Weltreise eignet (*Beschreibung 2*) oder ein nicht abreißender Faden (*Beschreibung 3*): *Da geht ja was ab* (*Beschreibung 4*), wie bei Stomp (*Beschreibung 6*). Es wechseln immer wieder freie und aufeinander abgestimmte Momente, wobei keiner der beiden eindeutig führt (*Beschreibung 1*), sondern jeder auf den anderen eingeht. Bei 01:40 taucht ein neues Geräusch auf: peitschenartig (*Beschreibung 3*) wird der Holzstiel des Schlägels genutzt. Ab 02:03 kommen weitere Trommelklänge dazu, die zwischendurch im Verlauf der Improvisation wie kleine Farbtupfer mehrfach wieder auftauchen. Das Spiel erscheint lustvoll chaotisch (*Beschreibung 1*) und wird gar zu einer Verfolgungsjagd (*Beschreibung 2*).

Der Klang des Vibraphons wirkt durch seinen Nachhall bisweilen etwas präsenter als der des Marimbaphons, was selbst wiederum seinen Vorteil in der rhythmischen Orientierung hat und auch ausspielt. Beide sind jedoch *prächtige Instrumente* (*Beschreibung 4*). Bei 02:40 wird der Klang voller, bis es ab 03:00 wieder einige feinere dynamische Wechsel gibt. Insgesamt bleibt die Musik allerdings eher in einer Mittellautstärke. Ab 04:07 scheint sich, einge-

leitet von trillernden Motiven, ein Übergang zu gestalten. Ein Wechsel kündigt sich dann deutlicher ab 04:15 durch einige Trommelschläge an, als tauchten andere Gedanken (*Beschreibung 3*) auf. Bei 04:32 wechseln beide Spieler zu Trommelinstrumenten, und spielen in schnellerem Tempo, *unendlich vital* (*Beschreibung 4*), sodass sich alle bewegen müssen (*Beschreibung 6*). Die Rhythmen ergänzen sich vielschichtig und ebbten nach einer Minute wieder etwas ab. Ab 05:30 mischen sich daraufhin erneut Klänge von Marimbaphon und Vibraphon mit in das Spiel, während der schnelle Puls einer Trommel noch bestehen bleibt und vom Marimbaphon auf- und absteigende Linien zu hören sind. Ab etwa 06:34 finden Marimba- und Vibraphon wieder gänzlich in eine Musik *im professionellen Groove* (*Beschreibung 3*) und bestimmen sie ohne Zeitdruck (*Beschreibung 6*). Zu hören sind erneut viele aufsteigende melodische Phrasen, öfter vom Marimbaphon. Des Weiteren erinnern kleinere Motive an ein Frage und Antwortspiel. Ab 08:15 tauchen zeitweilig einige liegende Klänge auf, die dann wieder mit rhythmischem Spiel kontrastiert werden, sodass das Spiel weiterfließt. Übergehend von den Tremoli des Marimbaphons erfährt das Spiel eine Wendung durch das Streichen des Fells, das ab 09:05 zu hören ist, was bei 09:25 in ein Diminuendo und beinahe zu einem Ende führt, sozusagen zu einem unklaren Ankommen (*Beschreibung 2*) in der Dunkelheit (*Beschreibung 5*) bei Sternengefunkel (*Beschreibung 3*). Es kann Erschöpfung oder Desinteresse sein (*Beschreibung 2*), aber auch keine Lust mehr auf ein Bestimmt-Werden (*Beschreibung 5*). Ab 09:45 zeigt sich jedoch, dass es einfach noch kein Bedürfnis zu enden (*Beschreibung 5*) gibt. Es folgt noch ein kurzes, insgesamt leiseres Spiel (*Beschreibung 3*) von etwas einer Minute, bis die Improvisation schließlich zum Ende kommt, die Klänge abebben und an etwas Tröpfelndes und an Plätschern (*Beschreibung 6*) erinnern. Die Spannung (*Beschreibung 1*) bzw. Energie (*Beschreibung 6*) verschwindet, die Erinnerungen (an Tänze) können wieder auftauchen (*Beschreibung 1*), der Abendspaziergang lädt zum guten Gespräch ein (*Beschreibung 5*) und die Situation kommt zur Ruhe (*Beschreibung 2, 3*).

Transformation

Die Beweglich- und Lebendigkeit, die in der Musik und in den Beschreibungen auftauchen, zeigen sich auch in Remos aktueller Lebensmethode. Diese ist geprägt von einer steten Fülle – bezogen auf eigene Vorhaben, anstehende Veränderungen, angestoßene Entwicklungen und den Umgang mit anderen.

Er ist immer wieder damit beschäftigt, Strukturen für sich zu entwickeln, die ihn dabei unterstützen, alles zu schaffen und allen und allem gerecht zu werden. Dafür benötigt er die Fähigkeiten, sich anzupassen sowie sich abzugrenzen. Er wird nach dem Musikstudium noch ein weiteres Studium in Organisationsmanagement absolvieren, um sich gleichsam Möglichkeitsräume für eine ökonomische und emotionale Sicherheit als Musiker zu öffnen. In den Beschreibungen werden das Miteinander, aber auch das Necken oder das Solistische benannt, was sich als zwei Qualitäten verstehen lässt. Er sucht den Kontakt zu anderen Menschen, im Studium (sowohl zu Dozenten als auch zu Kommilitonen), in der Kunst, namentlich seinen unterschiedlichen Ensembles sowie in Unterrichtssituation als Lehrender, und ist dabei stets auf eine angemessene Kontaktgestaltung bedacht, so, wie in den Beschreibungen immer wieder auch (gut zu funktionieren scheinende) Paare bzw. Dyaden beschrieben werden. Hierin ist er sehr anspruchsvoll. Wenn er diese Beziehungsgestaltungen als schwierig empfindet, sucht er nach neuen Möglichkeiten der Ausrichtung und übersetzt diese auch als konkretes Anliegen in musikalische Improvisationen, um die Dynamik zu verstehen und neue Handlungsimpulse zu gewinnen. Es geht einerseits darum, das Gegenüber zu akzeptieren, andererseits darum, sich und die anderen positiv zu verbinden, so wie er es auch mit den beiden Kulturen versucht, die zu seinem Leben gehören. Dazu gehört ferner der Wunsch, wahrgenommen und in seiner Einzigartigkeit und mit seinen Kompetenzen gesehen zu werden, bildlich beispielsweise vom Publikum oder im Konzert (*Beschreibungen 4, 5*), aber auch von Dozenten und innerhalb der Familie. Freundschaften seien ebenfalls meist über die Musik entstanden. Aus dem, was er mitbringt möchte er etwas Eigenes entwickeln, sucht nach Impulsen für das eigene Unterrichten genau so wie für den Umgang mit Emotionen. Direkt damit verbunden ist die Suche nach (s)einer Normalität, die sich für ihn aus der Aufgabe der Balancierung der unterschiedlichen Ebenen (auch der kulturellen Herkunft) ergibt. Es entstehen Fragen, die innerhalb des Prozesses so oder ähnlich mehrfach auftauchen: Was ist jeweils das Gute an den unterschiedlichen Kulturen? Wie lässt sich der persönliche Blick auf das Positive richten? Welches ist ein passendes Selbstbild? Gibt es dafür Vorbilder?

Die große Freude am musikalischen Spiel und Ausdruck zeigt sich in den Beschreibungen und wird auch von Remo immer wieder benannt, wenn er z. B. von seinen unterschiedlichen Ensembles berichtet, mit denen er teilweise recht

erfolgreich musiziert und an unterschiedlichen Orten Konzert gibt. Er erlebt sich selbst als sehr aktive Person, die nicht leicht zur Ruhe kommen kann. Ähnlich wie die Improvisation den Eindruck hinterlässt, dass sie noch lange hätte weitergehen können, stellt sich ihm die Frage, ob Ruhe „Zeitverschwendung“ sein könnte bzw. woher diese Unruhe, zeitweise auch als Ungeduld spürbar, kommt. Manchmal benötigt er dann für den Alltag kleine Pausen bzw. Ideen dafür und erkennt diese in Pausen und Dynamiken in der Musik wieder, so wie im Zur-Ruhe-Kommen am Ende der Improvisation. Musik dient als sicherer Raum und ebenso als Container für Erfahrungen und Erkenntnis. Remos Vielgestaltigkeit taucht in den Improvisationen immer wieder auf.

Rekonstruktion

In der Improvisation wird schnell deutlich, dass Remo Aktivität und Beweglichkeit zu eigen sind. Der immanenten Logik des Gestaltfaktors *Aneignung* folgend zeigt sich hier etwas, das eine typische Eigenschaft von Remo zu sein scheint, die er selbst pflegt und die er gleichzeitig als kulturell geprägt empfindet. Es kann darüber passieren, dass ein Zuviel an Aktivität zu Stress oder gar einer Art Sog führt, zu dem ein Gegengewicht gefunden werden muss. Sich von seinem Gefühl eines „Muss“ zu lösen, gelingt ihm in der Improvisation immer wieder und wird immer wieder reflektiert. Er sucht im unterstützenden Prozess nach neuen Perspektiven und Überblick. In der Musik kann er die Rollen wechseln, sich einlassen und mit seinem Gegenüber verbinden und so das Entstehen eines Gefühl von Hilflosigkeit oder Verlust von Eigenem vermeiden. Während des Studiums hat er sich zudem viel Wissen und neue Erfahrungen angeeignet, die er *für die* und *in der* Musik sowie in der Alltagsübertragung nutzen kann. Auch den Instrumenten bzw. dem Musizieren nähert er sich frei und lustvoll an und nutzt dieses zum eigenen Ausdruck sowie als Verstehensmöglichkeit. Im Spiel ist er ebenfalls beweglich und kann die Musik fließen lassen, ohne fest zu werden, greift überdies Motive des Gegenübers auf, formt sie um oder gibt eigene Impulse. Die Idee der Umformung führt zur polaren Ergänzung, der *Umbildung*. Als Schlagzeuger deutlich von (rhythmischen) Strukturen geprägt, sucht Remo ebenso nach Strukturierungen in seinem Alltag. Er gestaltet, strebt nach eigenen Lösungen für seine Situation, wenn er sich beispielsweise in die Kommunikation zwischen Kommilitonen einbringt, um musikalische Projekte zu erhalten oder voran-

zubringen. In der Musik kann er die stete Veränderung genießen und erweitert und gestaltet damit seinen Spielraum. Ähnlich kann er dem Umzug sowie dem neu gewählten Studium mit (positiver) Spannung entgegensehen. Sein Zugang zur sprachlichen Reflexion des musikalisch Erlebten entspringt einer Neugier und dem Wunsch nach Veränderung, die zugleich von Verständnis geprägt ist. Er nutzt die Improvisation voller Kreativität, spürt ihrer Bedeutung für sich nach und entnimmt ihr auf emotionaler Ebene Orientierungsmöglichkeiten.

Handlungsideen zu entwickeln und zu ergreifen, entspricht der Gestaltlogik der *Einwirkung*. Selbst tätig zu werden und sich nicht allein einer Gestaltung von außen fügen zu müssen, gehört zu Remos Bedürfnissen. Er bringt Einflüsse aus seinem familiären Kontext mit und möchte gleichzeitig in seiner Individualität angenommen sein, die in seiner Wahrnehmung manchmal jedoch nicht allen Anforderungen entspricht. In der Improvisation gelingt ihm dies gut. Er gestaltet das Spiel, formt es musikalisch, erzählt wirksam seine Geschichte und findet dafür einen passenden Schluss, der gewichtig und doch so offen erscheint, dass es weitergehen könnte. Sein Erleben in der Musik verweist darüber hinaus auf Möglichkeiten, Inhalte und Emotionen in Bezug auf sich selbst sowie seine Wirkung auf und den Kontakt zu anderen zu steuern. Er nutzt dies und entwickelt Strukturen, die eine Stimmigkeit aufweisen, welche auf die *Anordnung* verweisen. Somit fühlt er sich nicht allein von außen geordnet, sondern findet Spielraum, selbst zu ordnen, zu planen und diese Pläne, bei gleichzeitigem Freiraum, auch umzusetzen. Entsprechend hat er seinen Studienabschluss geplant, mehrfach angepasst und schließlich umgesetzt sowie bereits das folgende Masterstudium angebahnt und die ersten Schritte unternommen, seine Lebensverhältnisse für ihn dahingehend ebenfalls passend zu gestalten. In der vielfältigen Improvisation zeigen sich Formbildungsprozesse, die Remos aktive Gestaltung seiner aktuellen Situation ebenso widerspiegeln.

Während des Studiums steht der Öfteren der Wunsch nach Mehr im Raum, nach möglichst idealen Bedingungen oder danach, nichts zu verpassen, worin sich an dieser Stelle bereits die Gestaltlogik der *Ausbreitung* zeigt. Es geht für Remo um Erfahrungen, oftmals in musikalischen Zusammenhängen, um Gruppierungen, Unterricht und Masterclasses, darum, immer etwas zu tun zu haben und haben zu wollen und dem Seelischen die Möglichkeit zu geben, sich ebenso vielfältig auszudrücken. Darin empfindet er ferner Genug-

tuung bzw. Genuss, spielt mit großer Freude und kommentiert selbst im Anschluss an die Improvisation diese entsprechend. Mit dieser Tendenz der Ausbreitung umzugehen, Prioritäten zu entwickeln und den Überblick zu verfeinern, gehörte gleichzeitig zum Anliegen des Coachings. Dies lässt sich auch als Unterstützung bei seiner Profilschärfung verstehen und macht noch einmal das Wirkungsgefüge bzw. das Zusammenwirken der Gestaltfaktoren deutlich. In der polaren Ergänzung, der *Ausrüstung*, wird erkennbar, wie vieles, was Remo mitbringt, sich stabilisierend auswirken kann. Er bringt sein Können, seine Erfahrungen und seine Anstrengungen auf musikalischer Ebene mit ein und trägt so zu einer geschlossenen Form der Improvisation bei. Als Ausrüstung für die Improvisation wählt er ein Instrument, mit dem er sehr vielgestaltig und umfassend seine Kompetenz ausnutzend musizieren kann. Ebenso gelingt es ihm in der Regel mit seiner Lebensmethode, seinen Alltag gut zu bewältigen und auch in Phasen mit erhöhtem Stress immer wieder mehr Überblick und Ruhe zu behalten. Remo nutzt seine innere Ausrüstung und hat sich mit ihrer Weiterentwicklung im Coaching auseinandergesetzt. Entsprechend hat er nach einer Passung für seine zukünftige Entwicklung gesucht, Veränderungen in die Wege geleitet und ein neues Studium gewählt, das ihn bei der Verfeinerung seiner Ausrüstung, musikalisch und das Seelische betreffend, in seiner Balance unterstützen kann. Nach der zusammenhängenden Betrachtung aller Gestaltfaktoren lässt sich das Grundverhältnis mit den folgenden beiden Polen beschreiben:

BALANCE halten – VIELFALT leben

Gegenüberstellung der beiden Grundverhältnisse

GETRIEBEN sein – sich TREIBEN lassen

BALANCE halten – VIELFALT leben

Der Vergleich der beiden Grundverhältnisse macht eine Entwicklung im Prozess deutlich. Remo hat das Coaching genutzt, um sich mit seinen Anliegen auseinanderzusetzen. Ist das erste Grundverhältnis noch stärker geprägt von einem Bedarf an Struktur, die hilft, einem Getriebensein oder einem Hinterherlaufen etwas entgegenzusetzen und mehr Gelassenheit in das Treiben zu

bringen, zeigt sich im Grundverhältnis der Letztimprovisation, dass die Vielfalt eine Balance erhalten hat, mit der sie genussvoll gestaltet werden kann. Wirkt das Treiben-Lassen oder Getrieben-Werden eher reaktiv und gibt es dort noch eine unklare Komponente, wenn noch nicht klar ist, wohin oder zu welchem Ziel es gehen oder wie der Weg beschaffen sein soll, erscheint im zweiten Grundverhältnis eine aktivere Haltung. Zum einen gelingt es ihm, eine Balance herzustellen und auch zu halten, zum anderen bietet diese Balance eine Grundlage, die Vielfalt die er schätzt, auch zu leben. Die Gestaltfaktoren erscheinen ausgewogen. Musikalisch ist die Erstimprovisation weniger rhythmisch, hat weniger Struktur und Formenbildung und wirkt noch weniger aufeinander bezogen. In der aufeinander abgestimmten rhythmischen Phase lässt sich etwas erahnen, was sich später in der Letztimprovisation zeigen kann. Das Spiel lässt zunächst noch mehr Raum, die Spielenden wirken suchender, dabei jedoch weniger gerichtet. Die ausgewählten Instrumente unterstützen diese Offenheit. Die Anbahnung des Schlusses ist weniger wahrzunehmen. Auf der anderen Seite stehen in der letzten Improvisation zwei starke, kraftvolle Instrumente im Mittelpunkt, die viele Möglichkeiten, rhythmisch, dynamisch, klanglich usw. bereitstellen. Auch die Art des Spielens erscheint selbstbewusst und kraftvoll. Die Nutzung seines Studieninstrumentes ermöglicht Remo Zugriff auf seine musikalische Kompetenz, derer er sich bedient, ohne sich in einem Paradigma von Richtig und Falsch des Musikstudiums zu verheddern. Remo kam vor allem mit Fragen nach Unterstützung in Strukturierungsprozessen, teilweise aus dem Studium, teilweise bezogen auf zukünftige Perspektiven und teilweise entnommen aus seiner privaten und familiären Situation, für die er vielfältige Antworten entwickeln konnte. Die letzte Sitzung, die selbst eine Art rückblickende Zusammenfassung darstellt, zeigt, dass vieles gelungen ist. Der Abschluss des Bachelorstudiums sowie der Beginn eines Masterstudiums und das Gewinnen einer eigenen Haltung bezüglich Werten und Bewertungen. Remo knüpft an die Arbeit im Umgang mit Emotionen an, um sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und nach Aspekten zu schauen, die er gerne ausbauen möchte. Damit ist dies auch zukunftsweisend zu verstehen, im Hinblick auf seine musikalische und berufliche Tätigkeit und als identitätsstiftendes Element für sein Selbstverständnis. Remo beendet das Coaching mit einem differenzierten Blick auf sich selbst und auf seinen Umgang mit anderen Menschen, die er in ihrer Einzigartigkeit noch stärker wahrnehmen möchte.

Mit der letzten Einzelfalldarstellung schließt dieser umfassende Abschnitt ohne eine eigene Zusammenfassung. Stattdessen werden noch einmal die Grundverhältnisse als Überblick zusammengestellt, die eine Tendenz in den Entwicklungsprozessen der Studierenden aufzeigen sollen.

6.1.13 Zusammenstellung der Grundverhältnisse

Name	Erstimprovisation	Letztimprovisation
Alba	Selbstwahrnehmung – Veränderung ermöglichen	Ordnung schaffen – aufbrechen
Bianca	sich anpassen – wachsen können	erkennen – befreien
Camilla	Verschlossenheit – Öffnung suchen	Schutz bewahren – Unschlüssigkeit aufdecken
Flora	Sicherheit finden – Entwicklung ermöglichen	sicher sein – Ich sein
Emanuele	anbahnen – (nicht) enden	distanzieren – verbinden
Ginevra	in Bewegung sein – sich verfestigen	—
Serena	Spielraum schaffen – Beziehung ermöglichen	Nähe erleben – Distanz gestalten
Ilaria	Entscheidungen treffen – Beziehung gestalten	Initiative ergreifen – Selbstbewusstsein erleben
Tonia	festhalten – befreien	gefangen sein – Aufbruch gestalten
Marisa	Sicherheit erfahren – Ablösung anbahnen	Spielraum entfalten – Identität gestalten
Nuria	Standpunkt klären – sich in Bewegung setzen	Vereinnahmung – Selbstbehauptung
Remo	getrieben sein – sich treiben lassen	Balance halten – Vielfalt leben

(Abb. 11)

Nach den intensiven Einzelfalldarstellungen soll aus der Zusammenstellung der Grundverhältnisse (Abb. 11) keine Typisierung abgeleitet werden, jedoch lassen sich selbst aus der einfachen Darstellung bereits Tendenzen erkennen, welche die Entwicklung der Studierenden abbilden. Oftmals steht zu Beginn vor allem die Wahrnehmung der Situation und das Ahnen oder Erleben einer Entwicklungsrichtung im Vordergrund, während in den Letztimprovisationen bzw. am Ende der Prozesse erkennbar die (Selbst-)Erkenntnis und eine zukunftsbezogene, aktive Gestaltung zentraler sind.

7. Ergebnisse und Überprüfung der Forschungshypothese

Nach der ausführlichen Darstellung und Auswertung der einzelnen Coachings sollen nachfolgend die sich daraus ergebenden Ergebnisse zusammengetragen, anschließend diskutiert und mit ihnen die Forschungshypothese überprüft werden.

Kreative Methoden im Coaching zu nutzen ist mittlerweile in verschiedenen Kontexten gebräuchlich. In der hier durchgeführten Untersuchung wurden insbesondere musiktherapeutische Methoden, vor allem jedoch die musiktherapeutische Improvisation genutzt. Selbst diese Kombination erscheint noch geläufig, wenn die weite Coaching-Landschaft betrachtet wird. Eine Spezifizierung erfolgte weiterhin dahingehend, dass eine spezielle Zielgruppe in den Fokus genommen wurde: die Musikstudierenden. Mit dieser Auswahl wurden verschiedene Aspekte in die Auseinandersetzung aufgenommen. Einige davon sind hervorzuheben: Studierende befinden sich sehr deutlich in einer Phase des Übergangs. Sie haben eine erste Wahl hinsichtlich ihrer persönlichen und beruflichen Perspektive getroffen, sind jedoch noch nicht vollends im Beruf angekommen und sie haben in der Regel noch viele Möglichkeiten andere Entscheidungen zu treffen und im Verlauf des begonnenen Weges nachzusteuern. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Tatsache, dass ein Musikstudium im Vergleich zu vielen anderen Studiengängen (in bestimmter Weise am ähnlichsten scheint das Sportstudium zu sein, wozu die Untersuchung von Spahn (2006) weitere Ausführungen gibt), besonderen Bedingungen unterliegt. Zu diesen zählen beispielsweise der frühe Beginn der Kunst, schon lange bevor eine berufliche Perspektive in den Blick kommt, die starke Identifikation mit der Musik, die oftmals geringe Trennschärfe zwischen Beruf und Privatleben oder auch die starke und oftmals prägende Bindung zu einer Lehrperson im Einzelunterricht. Die Tatsache, dass Musiktherapie mit Musiker*innen in der musiktherapeutischen Diskussion immer wieder Fragen aufwirft oder sogar abgelehnt wird, ist zusätzlich ein bedeutender Aspekt, der die Arbeit mit Musikstudierenden aus der gewählten Perspektive besonders macht. Unter der Maßgabe, dass es sich bei der vorliegenden Untersuchung nicht um therapeutische Situationen und Indikationen handelt, ist das Aufeinandertreffen von Musiker*innen mit musiktherapeutischen Methoden wie der freien Improvisation von besonderem Interesse. Gelingt demnach eine

Auseinandersetzung mit sich selbst *durch* und *mit* der eigenen, oft existenziell die Identität betreffenden, künstlerischen Prägung und der Musik an sich? Ist unter diesen Voraussetzungen die freie Improvisation möglich und als Zugang nutzbar oder hilfreich? Diese und ähnliche Fragen konnten durch die Untersuchung derart beantwortet werden, dass deutlich geworden ist, dass die Studierenden – sicher in unterschiedlichem Maße – die Möglichkeit der Auseinandersetzung kennengelernt und genutzt haben sowie durch die „neue“ Art, Musik zu machen, eine Erweiterung ihrer musikalischen Ausrüstung erfahren haben. Diese neue Qualitätserfahrung hat den Umgang mit der Musik verändert, die sonst oftmals als technisch perfekt zu reproduzieren und zu interpretieren erlebt wurde. Die Studierenden haben „ihre“ Musik neu kennen gelernt und um Aspekte ergänzt, die hierzu sogar einen Gegenpol schaffen, sodass nicht nur die menschlich-psychologische Ebene „behandelt“ wurde, sondern auch die musikalische, die bei Musikstudierenden wie bereits benannt sehr häufig einen großen Teil ihrer Identität betrifft. So lässt sich festhalten, dass neben der Bearbeitung konkreter Anliegen während des Coachings immer auch identitätsstiftende und profilschärfende Momente von besonderer, teilweise tragender Bedeutung waren. Auf diese Erfahrung verweist auch Senn-Böning (2011) bestätigend in ihren Ausführungen und hebt darin hervor, dass „die Ich-Identität zu sehen [ist] als eine Balance zwischen personaler und sozialer Identität“ (ebd., 59).

Darüber hinaus zeigten sich Möglichkeiten, sich die Musik im Sinne der Selbstbehandlung als stärkende Erfahrung nutzbar zu machen. Durch die intensive Betrachtung der Erst- und Letztimprovisationen war es möglich, diese Veränderungen in den Blick zu nehmen. Der Umgang mit dem musikalischen Material hat sich im Laufe des Prozesses ebenfalls verändert. Dies mag vermutlich auch daran liegen, dass etwas Neues, ohne oder nur mit wenig Erfahrung, zu Beginn gegebenenfalls Unsicherheit mit sich bringt, welche durch zunehmende Erfahrung wieder sicherer wird. Darüber hinaus ist es mittels der Beschreibungen und Rekonstruktionen des musikalischen Materials ebenso möglich, sich den inhaltlichen Veränderungen und persönlichen Entwicklungsprozessen anzunähern sowie den freien, ebenfalls auf Erfahrung und Ausdruck gerichteten und sich verändernden Umgang mit der musikalischen Gestaltung wahrzunehmen.

Die Ergebnisse der quantitativen Analyse können aufgrund der niedrigen Rücklaufquote zwar nicht als repräsentativ angesehen werden, sie geben jedoch

einen wichtigen Einblick in die Betrachtung der Vor-Hypothese, sind mit den Ergebnissen der qualitativen Forschung gut zu vereinbaren und erweitern deren Perspektive gewinnbringend. Sie machen deutlich, dass sowohl Interesse als auch Bedarf an einer anderen und wertfreien musikalischen Selbsterkenntnis und Herangehensweise besteht, mit welcher die Musikstudierenden in ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung begleitet werden könnten.

Die **Forschungshypothese** lautete:

Musikstudierende können innerhalb ihres Musikstudiums erlebte Krisen unterstützt durch ein konzeptualisiertes musiktherapeutisches Coaching angemessen bearbeiten und ferner die musiktherapeutische Improvisation als erweiterte musikalische Qualität, als persönliche Ressource für Selbstausdruck sowie als Möglichkeit für Erkenntnisgewinn erfahren.

Sie wurde aus den folgenden Fragen entwickelt, deren Beantwortung nach ihrer impliziten Bearbeitung in den Kapiteln fünf und sechs, an dieser Stelle zusammenfassend dargestellt wird.

1. Welche besonderen Bedingungen liegen für Musikstudierende vor?

Musikstudierende unterliegen vielen Bedingungen, die sie mit Studierenden anderer Fächer teilen. Hierzu zählen beispielsweise der enge Zeitplan, der Druck von Prüfungen oder allgemeinere Themen, die auch mit der Lebensphase der jungen Erwachsenen zusammenhängen. Dennoch gibt es besondere Bedingungen, die sowohl im quantitativen als auch im qualitativen Forschungsstrang mehrfach beschrieben worden sind. Dazu gehören die Besonderheit der Lehrsituation im Einzelunterricht, der hohe Leistungs- und Perfektionsdruck der musikalischen Ausübung, aber auch die starke Konkurrenz auf dem „musikalischen Markt“. Wie ebenso von Spahn in ihrem Freiburger Präventionsmodell beschrieben kommt hier häufig noch die starke persönliche Identifikation mit der Musikausübung hinzu, die oftmals bereits durch den meist sehr frühen Beginn des Musizierens im Kindesalter bedingt ist (vgl. Kapitel 3.4.2). Diese kann dazu führen, dass es zu einer geringeren Distanzierung zwischen dem (späteren) Beruf und den davon unabhängigen Persönlichkeitsanteilen sowie dem damit verbundenen Selbstwert kommt, sodass *musikalische* bzw. *berufliche* Krisen leichter zu *persönlichen* Krisen werden können.

2. Welche Beratungsanliegen haben Musikstudierende?

Die Beratungsanliegen der Musikstudierenden sind sehr vielfältig, letztendlich so vielfältig wie die Personen selbst. Dennoch lassen sich auf unterschiedlichen Ebenen einige Tendenzen feststellen. So gibt es persönliche Beratungsanliegen, die eher indirekt mit dem Studium zu tun haben, jedoch durch die enge Verbindung zwischen (Musiker-)Persönlichkeit und Beruf bedeutsam sind. Dazu kommen Anliegen, die mit der beruflichen Zukunft verbunden sind, beispielsweise ob das Studium schon in den Beruf führt, ob noch ein weiterführendes Studium angestrebt oder noch ein anderer beruflicher Weg verfolgt wird. Hier stellt sich auch die Frage nach der Gestaltung dieser Möglichkeiten. Innerhalb des Studiums gibt es Beratungsanliegen entsprechend der Themen aus Frage 1 sowie Fragen zu allgemeineren Strukturierungen wie der von Abschlussarbeiten, wenn bisher vor allem die Musikausübung im Vordergrund stand, ferner Fragen zum Üben oder zum Zeitmanagement sowie Fragen bei Schwierigkeiten mit Lehrpersonen. Darüber hinaus gab es offene Fragen, die sowohl an der Musiktherapie als auch an der eigenen Selbsterkenntnis orientiert waren.

3. Wie lassen sich Musiktherapie und Coaching (für dieses Anliegen) verbinden?

Die konzeptuelle Verbindung von Coaching und Musiktherapie stellt eine angemessene Möglichkeit dar, welche zum einen das den Studierenden bekannte Medium Musik nutzt, sie zum anderen mit Theorie und Praxis aus dem Coaching-Handeln verbindet und im Weiteren wiederum eine musiktherapeutisch-wissenschaftliche Methodik zur Auswertung bereitstellt. Aus den Behandlungsschritten der morphologischen Musiktherapie lässt sich eine Übertragung in das Coaching leisten, welche sich – wie in Kapitel 5.3.3.3.4 beschrieben – als tragfähiges Modell erwiesen hat. Die Entwicklung und Durchführung von Coaching zeigt einerseits generell Nähe und andererseits spezielle Unterschiede zu therapeutischen Ansätzen auf, die in einer Konzeptualisierung der Kombination Beachtung finden sollten: Coaching ist keine Therapie. Von beiden Bereichen lässt sich jedoch auch eine Chance ableiten, das eigene Handeln und Denken auf professioneller Ebene abzusichern und zu erweitern.

4. Kann ein konzeptuelles MTC einen Beitrag zu einem gesunden Verlauf des Studiums leisten?

Das MTC kann einen Rahmen bereitstellen, der innerhalb des Studiums ansetzt, um so präventiv wirksam zu sein und größere Krisen zu verhindern. Durch eine Verortung *innerhalb* des Studiums kann das Angebot entsprechend niedrigschwellig gestaltet werden, sodass ein angemessener Zugang als gegeben anzunehmen ist, da durch eine derart geschaffene Transparenz für Akzeptanz und für Verständnis gesorgt werden würde, dass schwierige Phasen kein Einzelphänomen sind, sondern dass viele Menschen davon „betroffen“ sind und es „normal“ ist, dafür Unterstützung anzunehmen. Erneut auf Spahns Untersuchung verweisend, kann dadurch ebenso Aufklärung erfolgen. Bei der Betrachtung der Tatsache, wie viele Musiker sich beispielsweise mit Psychopharmaka behandeln (lassen), wird deutlich, dass sich hieraus eine große Sorge vor Stigmatisierung entwickeln kann. Solch eine transparente Psychoedukation könnte bei der Möglichkeit von Gruppenangeboten zudem die gegenseitige Unterstützung fördern. Darüber hinaus schließt ein musiktherapeutisch orientiertes Angebot eine Lücke. Obwohl es mittlerweile ein gutes Angebot aus der Musikmedizin und der Musikphysiologie gibt, scheint die musiktherapeutische Sicht jedoch kaum vertreten.

5. Welche und auf welche Weise lassen sich musiktherapeutische Methoden nutzen, um Musikstudierenden über Krisen hinwegzuhelfen?

Die musiktherapeutischen Methoden lassen sich, wie in Kapitel 5.3.2 beschrieben, vielfältig einsetzen und speisen sich aus aktiven und rezeptiven Methoden. Sie ermöglichen neue Erfahrungen, Selbsterkenntnis, Anregung oder auch Entspannung. Sie bieten einen neuen Verstehenszugang und gleichsam eine Möglichkeit zum Probehandeln im Setting des musiktherapeutischen Coachings. Dieser andere, bewertungsfreie Zugang zur Musik und zum Musizieren kann ergänzend zu den bisherigen Erfahrungen sein. Diese Erfahrung kann zu Entlastung beitragen und gleichzeitig neue Impulse für das musikalische Tun mitbringen. Die Möglichkeit, in der Improvisation ohne detaillierte Vorgabe zu spielen, fördert durch das spielerische Element, die Leichtigkeit im Zugang und kann Verfestigungen mentaler und auch körperlicher Art lösen. Eine oftmals durch Kontrolle und Anspannung geprägte Körperwahrnehmung kann differenzierter und „lockerer“ werden, wenn

Prozess und Ausdruck anstelle der Perfektion für eine Zeit in den Fokus rücken und später im besten Fall auf die eigenen interpretierende Musikausübung übertragen werden.

6. Kann die freie musiktherapeutische Improvisation eine Erweiterung der musikalischen Qualität der Studierenden darstellen?

Die musiktherapeutische Improvisation ist eine musikalische Qualität, die den meisten Proband*innen nur wenig oder nicht bekannt war. Dies warf unter anderem die Frage nach der generellen Möglichkeit auf, mit (professionellen) Musiker*innen auf diese Art zu musizieren. Mehrfach stellte sie zu Beginn eine Hürde dar, ins Spiel und damit in den freien Ausdruck zu kommen. Im Verlauf der gemeinsamen Prozesse wurde der Zugewinn durch diese Qualität des „Einfach-drauf-Losspielens“ in der Musik und der verbalisierten Wahrnehmung immer deutlicher. Beobachtbar war dies sowohl im erweiterten eigenen Zugang zum Musizieren als auch im Umgang mit der (Selbst-)Bewertung bezüglich des Ausdrucks und der musikalischen Leistung.

7. Kann ein Zugewinn an Selbsterkenntnis durch das MTC zur Bewältigung von schwierigen Situationen während des Studiums beitragen?

Die Möglichkeiten, sich im Rahmen des Coachings sowohl mit konkreten Themen als auch umfassender mit sich selbst auseinanderzusetzen, ermöglichte ein Verstehen von bisherigen Situationen und eigenen Handlungsstrategien, einen Perspektivwechsel, eine Entlastung sowie ein Entwickeln neuer Ideen und Erarbeiten neuer Strategien. Schwierige Situationen konnten somit erkannt bzw. konkretisiert werden, woraus Anregungen und Unterstützung für deren Bewältigung entstehen konnten. Durch die zeitliche Flexibilität in den Coaching-Abläufen war es zudem möglich, Impulse auszuprobieren und mit zeitlichem Abstand erneut zu reflektieren, sodass gegebenenfalls daran weitergearbeitet werden konnte. Angelehnt an die Beschreibung von Coaching als „Hilfe zur Selbsthilfe“ wird deutlich, dass diese Selbsthilfe auch einer Selbsterkenntnis bedarf, um Änderungen nicht nur zu verstehen, sondern auch in Handlungsimpulse umzusetzen. Für das aus neurowissenschaftlicher Sicht betonte Arbeiten auf der Ebene des limbischen Systems erscheint eine musiktherapeutische Herangehensweise ebenfalls gut geeignet.

Die Forschungshypothese lässt sich somit als bestätigt betrachten, wie die Auswertung der Improvisationen, die Beschreibung der Prozesse und ebenfalls die Rückmeldungen der Studierenden erkennen lassen. Im Vergleich der Erst- und Letztimprovisationen ist eine Veränderung im Hinblick auf das Coachinganliegen erkennbar. Im Prozess konnte das Anliegen konkreter ermittelt und entsprechend bearbeitet werden. Es zeigte sich zudem eine andere Herangehensweise an das freie Improvisieren. Dieses war einerseits sicherlich ein Effekt der wiederholten Erfahrung, andererseits ist es jedoch auch als Zugewinn zum Umgang mit der Musik erlebt worden und erweiterte entsprechend den eigenen Zugang zum Musizieren überhaupt. Dass ein Coaching vorzeitig beendet worden ist, widerspricht nicht der grundsätzlichen Konzeption. Zudem kann an dieser Stelle auf die Wichtigkeit der therapeutischen respektive Coaching-Allianz und insbesondere auf deren notwendige Passung verwiesen werden. In jedem Einzelfall ist es wichtig, möglichst genau zu schauen, welche Gründe dazu geführt haben oder haben könnten, um gegebenenfalls doch eine angemessene Fortsetzung oder aber auch einen angemessenen Abschluss zu ermöglichen. Letzterer entspricht der Grundidee von Coaching, das eine Abschlussmöglichkeit für wichtig erachtet. Eine reale Abschlussitzung war nicht in allen Fällen möglich, es wurde jedoch jeweils versucht, eine passende Lösung für einen gemeinsamen Abschluss zu finden. Dies konnte innerhalb der tatsächlichen letzten Sitzung geschehen und/oder nachträglich mündlich bzw. schriftlich.

Die Improvisationen als Grundlage für die Auswertung der Prozesse zu nutzen und diese dann mithilfe der Methode *Beschreibung und Rekonstruktion* auszuwerten, hat sich inhaltlich und methodisch als wertvoll erwiesen und gleichsam gezeigt, *dass* und *wie* musiktherapeutisches Arbeiten mit Musiker*innen möglich, sinnvoll und gewinnbringend sein kann. Die Improvisationen waren bereits innerhalb der Prozesse erkenntnisfördernd für die Studierenden, während die Auswertung die jeweiligen Coachinganliegen sowie die zugrunde liegenden Lebensmethoden dadurch noch verstehbarer gemacht haben. Gleichmaßen wurden dadurch wichtige Hinweise und Impulse für den weiteren Verlauf bzw. für die Bearbeitung der Anliegen gegeben. Die mehrfach festgestellte „Unklarheit“ oder auch Unsicherheit über die tatsächlichen Anliegen entspricht auf den ersten Blick nicht immer der klassischen Coaching-Auffassung. Jedoch taucht dieses Phänomen in der Literatur ebenfalls auf. So wird benannt, dass die Zielklarheit bisweilen erst im Coaching

wirklich erarbeitet werden kann. Demnach kann zunächst gegebenenfalls ein eher unklares Gefühl oder ein noch nicht näher definierter Wunsch nach Veränderung vorliegen. Auch ein vordergründig berufliches Anliegen ist mitunter letztlich eher im privaten Bereich verankert, was es im Prozess möglichst zu klären gilt. Darüber hinaus entspricht diese Unklarheit auch der tatsächlichen Situation der Studierenden, die sich in einer Lebensphase befinden, die einen Übergang in vielerlei Hinsicht darstellt (s. die Vorstellung der Quarterlife Crisis). Hier stellen der Rückbezug zu eigenem Wahrnehmen, Erleben oder/und Bedürfnissen, der anteilige Charakter von Selbsterfahrung und die damit verbundene persönliche sowie berufliche Profilschärfung einen wichtigen Beitrag des Coachings dar, diesen Übergang mitzugestalten und sowohl für die Gegenwart als auch für die Zukunft der Studierenden wirksam werden zu lassen.

8. Diskussion

Nach Wissensstand des Verfassers liegt noch keine Studie vor, die in dieser Art Musiktherapie und Coaching für die Zielgruppe der Musikstudierenden verbindet. Die vorliegende Arbeit lässt sich daher als explorative Studie erfassen. Auch wenn die relative kleine Fallzahl von zwölf Proband*innen keine einfache Übertragung auf die Gruppe der Musikstudierenden insgesamt ermöglicht, hatte die qualitative Herangehensweise jedoch zum Ziel durch die Fokussierung auf die Einzelfälle eine Überprüfung der entwickelten Hypothese zu ermöglichen. Gegen eine Ausweitung sprachen strukturelle Gründe und zugleich die bisweilen sehr langen Prozesse. Dennoch wäre es sicherlich wünschenswert, dass eine größere Gruppe erreicht wird, die, gegebenenfalls nach der Erstellung eines evaluierten und angepassten Konzeptes auf Grundlage der Erfahrungen dieser Untersuchung, auch von anderen Musiktherapeuten-Coaches bedient werden kann. Dies war aufgrund mangelnder finanzieller Mittel in größerem Umfang, z. B. durch die Mitarbeit weiterer Musiktherapeut*innen bzw. Coaches, nicht möglich. Alternativ zu dieser Limitation der vorliegenden Arbeit wäre daher sicherlich eine größere Forschergruppe wünschenswert gewesen, allerdings zeigte auch die nötige Flexibilität im Umfang der Coachings, die im strukturellen Rahmen des Studiums ihren Platz finden müssen, Grenzen auf. Zurückverweisen möchte der Verfasser an dieser Stelle ausdrücklich noch einmal auf die Bedeutung der Beziehung im Coaching-Prozess. Dadurch, dass die Coaching-Beziehungen von beiden Beteiligten gestaltet werden, ist eine 1:1-Übertragung kaum möglich. Von daher sollte ein allgemein anwendbares Konzept einen Rahmen ermöglichen, der formale und inhaltliche Sicherheit und Unterstützung bietet, dazu aber einen Raum aufspannt, den Musiktherapie und Coaching gemeinsam und beide für sich in Anspruch nehmen können, um individuelles und klientenzentriertes Arbeiten zu gewährleisten.

Hegi schreibt in seinen Ausführungen zur Improvisation unter anderem vom „*Druck, kreativ sein zu müssen*“ (Hegi 2011, 157). Diese Aussage verweist auf einen wichtigen Punkt, der sich gut mit den bedeutsamen Momenten des Coachings verbinden lässt. In vielen Coachingprozessen war dieser Druck – auf der Symptomebene oftmals eher als Zurückhaltung oder Zaghaftigkeit – spürbar. Er konnte sich jedoch nach der neuen Erfahrung der Möglichkeiten, die in der Improvisation stecken, in der Regel auflösen und als Chance begriffen

werden, im Sinne einer sich stetig verwandelnden Gestalt. Coaching mit Musiktherapie zu kombinieren stellte einerseits ein Wagnis dar, andererseits ermutigten die bereits bestehenden Angebote, in denen Musiktherapie und Coaching oder Supervision miteinander verbunden wurden, um Anliegen von Klient*innen zu bearbeiten. Die Neuerung der vorliegenden Arbeit stellt die Kombination mit der spezifischen Zielgruppe der Musikstudierenden dar. Charakteristisch ist die mehrperspektivische Nutzung und Betrachtung der Musik, die gleichermaßen Teil des Anliegens, des Verstehenszugangs, der Intervention und der Übertragung sein kann.

Denn im Laufe der konkreten Arbeit wurde deutlich, wie sich das musikalische Repertoire der Studierenden in diesem Sinne erweiterte, da sich vor allem das grundlegende Phänomen der freien (musiktherapeutischen) Improvisation als äußerst wertvoll für die Studierenden erwies. Sie wirkte als ein zentraler Punkt der gemeinsamen Arbeit im Coaching. Diese Form der Improvisation unterscheidet sich ferner von einem großen Teil der im Jazz gebräuchlichen Improvisationsformen, die letztlich gleichwohl an bestimmte Regeln gebunden sind, um den musikalischen Rahmen nicht zu verlieren. Das ganz freie Spiel, das sehr nah am freien emotionalen Ausdruck und freien Assoziationen liegt und damit keinen formalen Regeln folgen muss, ermöglichte den Studierenden einen erweiterten und bisweilen neuen Zugang zur Musik selbst und zu ihrem bisherigen Umgang mit ihr. Sich im eigenen Metier unter Zuhilfenahme des eigenen Könnens neu ausdrücken zu lernen, erschafft eine Brücke vom *Leiden* zum *Können* und eröffnet damit die Möglichkeit, die weiteren (Behandlungs-) Schritte der morphologischen Musiktherapie bzw. deren Übertragung auf das Coaching zu gehen. Auf Grundlage dieses Erlebens entstanden neue Erfahrungen, neues Können und ein neuer Umgang mit Bestehendem, den es in den Alltag zu übertragen galt.

Die Übertragung der vier Behandlungsschritte und deren Kombination mit den Phasen eines Coaching-Ablaufs führte zu einer neuen, eigens an die Musik und das Spiel(en) angepassten Wortwahl, welche die Kombination aller Elemente widerspiegeln soll. Der Begriff des Spielraums findet sich durchaus öfter in der musiktherapeutischen Literatur, wurde jedoch bewusst gewählt und stellt in seiner strukturellen Verlaufsform an dieser Stelle ebenso etwas Neues dar: Der Spielraum wird beschrieben, entdeckt, erweitert und gestaltet. Darin ist auch die Beweglichkeit des Prozesses erkennbar geworden, der sich immer am konkreten Anliegen der Studierenden orientiert hat und mit

dem Spielraumbegriff einen Halt gebenden Rahmen ermöglicht hat. Für die Musikstudierenden hat der Spielraum ferner eine ganz konkrete musikalische Ebene, denn *mit* und *in* der Musik und auf ihren Instrumenten wird ebenfalls *gespielt*.

Nicht alle Studierenden haben letztlich jede Phase des Spielraums in ihrer strukturellen Abfolge *innerhalb* des Coachings gänzlich nachvollzogen, weil durch unterschiedliche Bedingungen eventuell der Raum dazu nicht (mehr) gegeben war. Sicherlich wäre eine Form der Katamnese im klinisch-therapeutischen Sinne bzw. eine Nachbefragung oder Evaluation mit zeitlichem Abstand von Bedeutung, um zu erfahren, ob und wie Veränderungen nach Abschluss des Coachings weitergewirkt haben. Dies würde auch der Weiterentwicklung des MTC als Beratungsangebot dienlich sein.

Für die Diskussion erscheint es weiterhin sinnvoll, die Forschung auf mehreren Ebenen zu betrachten. So lassen sich konzeptionell, inhaltlich, organisatorisch, in der Planung, Durchführung und Auswertung Diskussionsgrundlagen finden.

Das Coaching war auf Freiwilligkeit der Proband*innen angelegt und von daher darauf angewiesen, dass sich freiwillig Studierende mit ihren Anliegen meldeten. Zudem war der Coach extern. Beides hat Vor- und Nachteile. Die Unabhängigkeit beider Seiten ist eine wichtige Arbeitsgrundlage, erschwert jedoch bisweilen den Zugang, zumal die Studiensituation so zu sein scheint, wie es sich auch in persönlichen Berichten der Studierenden widerspiegelte, dass neben dem obligatorischen Pensum des Studiums nur wenig Zeit für Anderes bleibt. Die Freiwilligkeit und arbeitsintensive Studiensituation haben dazu geführt, dass überwiegend Studierende zum Coaching gekommen sind, die – neben ihren ex- bzw. impliziten Anliegen – bereits mit Interesse, mit Neugier oder gar einer ersten vorhandenen Erfahrung oder zumindest einer Vorstellung bezüglich der Musiktherapie ausgestattet waren. Dieser Tatsache ließe sich zukünftig durch mehr Verankerung und verstärktes Vorstellen des Coaching-Angebotes im allgemeinen Lehrbetrieb begegnen.

Der empirische Forschungsteil war zudem ein Stück weit von der wohlwollenden Haltung der Institutionen bzw. der Lehrenden gegenüber dem Coaching-Angebot abhängig, indem jene die Informationen dazu gegebenenfalls weitergegeben bzw. die Idee unterstützt haben. Hier wird das perspektivisch vorstellbare Anliegen seitens des Verfassers deutlich, eine grundsätzliche Implementierung eines solchen Angebotes in die Curricula der Ausbildungen

von Musiker*innen als sinnvoll zu erachten, wie es in ähnlicher Weise z. B. bei den beschriebenen, vor allem musikermedizinischen Präventionsmodellen zur Musiker*innengesundheit in Zürich oder Freiburg der Fall ist.

Eine grundsätzliche Offenheit im Vorgehen hat sich inhaltlich als sinnvoll erwiesen, sie ist strukturell jedoch stets zu überprüfen, wenn beispielsweise die Planung über einen bestimmten Zeitraum betrachtet wird. Entsprechend zeigt sich hier auch das Phänomen einer *ersten* Forschung zu diesem Thema. In einer überarbeiteten Konzeption könnten die formalen Bausteine mehr Beachtung gewinnen und gleichzeitig zu Klarheit und Sicherheit beitragen. Was unter den Gelingensbedingungen beschrieben steht, stellt eine Art idealer Bedingungen dar und muss in der Realität immer wieder angepasst werden, dient jedoch als wichtige Richtschnur für die Durchführung. Wenn es in einigen Fällen kein ganz konkretes Anliegen zu Beginn gab, konnte dies zunächst verunsichern, hat sich jedoch im Verlauf der Prozesse meist als Chance erwiesen, nach unentdeckten bzw. weniger offensichtlichen oder zunächst anders wahrgenommenen Anliegen zu schauen und diese dann zu bearbeiten. Eine Lösung der Anliegen kann sich in dieser Hinsicht nach Ansicht des Verfassers auch in der Selbsterkenntnis und der persönlichen Profilschärfung der Proband*innen widerspiegeln.

Für die konkrete Durchführung erscheint es als adäquat, dass der musiktherapeutisch agierende Coach auch tatsächlich aus beiden Teilen, also der Musiktherapie und damit auch als Musiker*in sowie dem Coaching bzw. Beratung oder Supervision Erfahrungen einbringen kann, um die Kombination umfassend auszufüllen. Mit Musiker*innen in eine neue künstlerische und zugleich Coaching-Erfahrung einzusteigen erfordert beiderlei Kenntnisse.

Die inhaltliche Auswertung der Einzelfälle sowie die Methodik selbst unterstreichen den Wert qualitativer künstlerischer Forschung und regen zu einer weiteren Ausarbeitung des Angebotes an. Gleichsam lässt sich die Methodik im Sinne eines Evaluationsinstrumentes für (musiktherapeutische) Coachings erkennen und kommt damit dieser Forderung ebenfalls nach. Eine Schwierigkeit für den alltäglichen Gebrauch kann die Notwendigkeit einer geübten Beschreiber-Gruppe für die *Ganzheit* sein. Regelmäßige Intervisions- oder kollegiale Beratungsgruppen, könnten hier eine sinnvolle Möglichkeit darstellen. Liegt zu Beginn der Arbeit die Betonung auf dem Unbekannten, lässt sich zum Ende die Betonung auf die Bekanntschaft legen, die gemacht wurde. Mit ihr handelt es sich auch um eine Annäherung an sich selbst, an die

Musik und das künstlerische Tun sowie an das persönliche und berufliche Umfeld, sodass im besten Fall der Weg für eine nachhaltige Wirkung und weitere Nutzung dieser Erfahrungen angebahnt werden konnte.

9. Zusammenfassung

Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende – eine Bekanntschaft mit dem Unbekannten, betitelt diese Arbeit.

Anliegen dieser Forschungsarbeit war es, ein Coaching-Format zu entwickeln und zu erproben, welches sich an die Zielgruppe der Musikstudierenden wendet, sich neben Beratungstechniken aus verschiedenen Coaching-Ansätzen insbesondere musiktherapeutischer Methodik bedient und sich dabei doch als Coaching und damit als Hilfe zur Selbsthilfe versteht. Den Studierenden sollte zum einen die Möglichkeit gegeben werden, im Studium auftretende Krisenmomente oder Problemstellungen frühzeitig selbstreflexiv zu bearbeiten und damit für ihre Gesunderhaltung Sorge tragen. Der Begriff und die Konzeptionierung des Spielraums dient hier als unterstützendes Bild. Zum anderen sollte gleichsam die Erweiterung des persönlichen Umgangs mit dem Musizieren ermöglicht werden, welcher sonst in einer Vielzahl der Studiensituationen oftmals von einem hohen Anforderungsniveau, Leistungsdruck und Konkurrenz oder ähnlichen Phänomenen geprägt ist. Die musiktherapeutische Sicht- und Herangehensweise eröffnete an dieser Stelle eine weitere Perspektive und komplettierte die bisherige Landschaft der Unterstützungsmöglichkeiten, die bisher zu großen Teilen aus der Betrachtungsweise der MusikerMedizin erfolgt. Die Musiktherapie nimmt zusätzlich eine psychologische Perspektive ein und legt damit den Blick deutlich auf das Beziehungsgeschehen. Sie beschäftigt sich darüber hinaus mit den Prozessen des Unbewussten, die sich im gemeinsamen Improvisieren zeigen. Außerdem ist der Umgang mit der Musik selbst eine Zugabe, die der musiktherapeutische Umgang mit der freien Improvisationen anbietet. Da die Auswertungsmethode ebenfalls aus der Musiktherapie, genauer aus der morphologischen Musiktherapie stammt, schließt sich hier der Kreis ihrer Denk- und Forschungsweise. Konzeptuell speist sich die Entwicklung des musiktherapeutischen Coachings grundlegend aus der Wissenschaftstheorie von Musiktherapie und Coaching und bindet sich ferner zwischen den auf Stärkung zielenden Modellen und Konzepten wie Resilienz, Salutogenese, Prävention oder Selbstbehandlung sowie den die Musik einbeziehenden Disziplinen wie der MusikerMedizin, Musikphysiologie oder der Musikpsychologie ein. Damit soll sowohl selbstfürsorgliches Denken als auch die vom Coaching oft benannte Hilfe zur Selbsthilfe gefördert werden. Es handelt sich also um ein fundiertes

Angebot musiktherapeutischen Arbeitens *mit* und *für* (angehende) Musiker*innen. Neben dem beschreibenden Haupttitel ist der Untertitel „Bekanntschaft mit dem Unbekannten“ bewusst offen gewählt, um möglichst vielschichtig zu sein. Unbekannt können die Musiktherapie, die freie Improvisation, das eigene Unbewusste oder die neue Erfahrungsebene sein. Sich diesen Angeboten durch die gemeinsame Arbeit bekannt zu machen bzw. anzunähern ist anspruchsvolles Ziel dieser Arbeit und soll den Klient*innen eine vielfältige, erkenntnisreiche und nachhaltige Unterstützung ermöglichen, um ihren eigenen Weg auf ihre persönliche Weise erfolgreich bzw. zufriedenstellend zu gehen, als Mensch und als Künstler*in.

Schlüsselbegriffe sind: Morphologie, Musiktherapie, Coaching, Supervision, Beratung, Musikstudierende, Salutogenese, Prävention, Resilienz, Selbstbehandlung, Musik und Medizin, Improvisation, Beschreibung und Rekonstruktion.

10. Ausblick

Nach einer umfassenden Auswertung der Ergebnisse lässt sich ein Ausblick wagen, der dazu anregen möchte, die Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für Musikstudierende deutlich an deren spezifische Bedürfnisse anzupassen. Die Idee des MTC kann somit als eine spezifische Möglichkeit zur Krisenbewältigung im Rahmen des Studiums aufgenommen werden. Es gehen damit Prävention und den Erhalt der Gesundheit betreffende Gedanken einher, die in unserer Gesellschaft voraussichtlich von zunehmender Bedeutung sein werden. Sowohl aus medizinischer und psychologischer als auch aus ökonomischer Sicht. Die Kosten, welche Behandlungen von Krankheiten und Rehabilitationsmaßnahmen mit sich bringen, können als hoch vermutet werden. Aus der Perspektive, dass Vorsorge vor Heilung steht, lässt sich der Wunsch nach vermehrter Investition in konsequent gedachte, flächendeckende Präventionsmaßnahmen ausdrücken, welche die Kosten, die sonst auf die Gesellschaft zukommen würden, verringern könnten. Kostenübernahmen und Einschätzungen von Krankenkassen müssten dementsprechend an entsprechenden Stellen diskutiert werden. Hier kommt nochmals das Modell der Salutogenese ins Spiel (vgl. Kapitel 2.1.1), das von einem ressourcen- und kompetenzorientierten Menschenbild ausgeht, welches in einigen Bereichen unserer Gesellschaft noch nicht selbstverständlich verankert zu sein scheint, in denen stattdessen eine stärkere Defizitorientierung im Vordergrund steht. Eine weitere Ausblicksperspektive betrifft den Einsatz von musiktherapeutischen Methoden im Rahmen von Coaching. Die Nutzung von im weitesten Sinne kreativen Methoden ist in der Entwicklung angestoßen, auch wenn die Musik überwiegend von Musiktherapeut*innen, die als Coaches agieren, genutzt wird. Dies mag verschiedene Gründe haben, vielleicht auch, weil der Musik immer noch anhaftet, „gekonnt werden zu müssen“, wie es immer wieder aus ersten Kontakten in der Musiktherapie bekannt ist. Dieser Gedanke führt weiter zu den angehenden Musiker*innen: In ihre Ausbildungen fließen wie gezeigt zunehmend Angebote der Gesundheitsförderung ein. Wenn es möglich wäre, auch noch die Musiktherapie, eben im Sinne eines Coachings, dort einfließen zu lassen, möge diese Arbeit dazu ebenso anregen wie zu weiterer Forschung in dieser Richtung und dem Finden von weiteren Gemeinsamkeiten und gegenseitiger Inspiration der unterschiedlichen Musik bezogenen Fächer. So könnte es für weitere Forschungen interessant sein,

noch genauer die neurowissenschaftliche Perspektive und deren stetig wachsende Erkenntnisse in die Betrachtung der Musiktherapie einzubeziehen. Beispielsweise der Frage nachgehend, was in der Improvisation auf dieser Ebene passiert bzw. was unbewusst bereits gebahnt ist, ehe es ins Spiel kommt oder nochmals genauer auf die im Modell von Roth und Ryba beschriebenen Ebenen des limbischen Systems einzugehen.

Die musiktherapeutische Sicht kann auf ihre Weise einen wichtigen Beitrag für eine umfassende Entwicklung junger Musiker*innen hinein in ihre Zukunft leisten. Zu aller musikalischen Fähigkeit und Strebsamkeit, zu aller physiologischen Richtigkeit, aller einnehmenden Bühnenpräsenz und deren mehr, kann sie zusätzlich besonders den Ausdruck des Seelischen und des Unbewussten unterstützen, den die Studierenden *durch* und *in* der Musik erfahren haben und mit der sie so betrachtet „sich *und* der Musik“, die sie spielen und weitergeben, etwas Gutes tun. Möglicherweise ließe sich, angelehnt an die *therapeutische Allianz*, auch das Bild einer Allianz zwischen Musiker*in, Musik und Publikum zeichnen.

Dieser abschließende Gedanke mag wieder in Richtung einer neuen Hypothese gehen, die wiederum in neuen Forschungen überprüft werden kann. Er mag möglicherweise etwas pathetisch klingen und lässt am Ende auch etwas offen, nämlich eine Einladung, sich mit dem bzw. der Unbekannten (symbolisiert durch die Improvisation) bekannt sowie auf einen gemeinsamen Weg zu machen und dadurch weiter zu wachsen. Wünschenswert wäre es, wenn ein musiktherapeutisches Coaching-Angebot für Musikstudierende einen Platz im Rahmen der Musikausbildungen finden und damit das Studium um eine wichtige und teilweise (noch) fehlende Perspektive erweitern könnte, denn Coaching und Musiktherapie stellen weiterhin aktuelle und weitreichende Theorie und Praxis bereit, die es weiter zu erforschen und einzubinden lohnt.

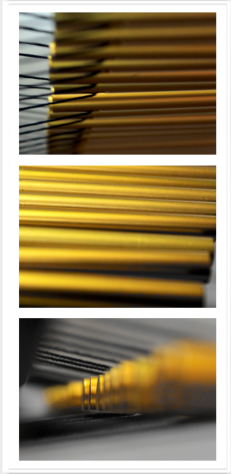
Da alle durchgeführten Coachings Einzelcoachings waren, wäre es für folgende Forschungen wünschenswert, wenn auch Möglichkeiten für Gruppenangebote in Betracht gezogen und umgesetzt werden. Hier ließen sich Impulse aus bereits bestehenden Konzeptionen von Supervisions- oder Balintgruppen als Hinweise verstehen, die dann für Musikstudierende angepasst werden könnten. Auch die Frage, ob die für die Forschung sinnvolle Engführung auf die Zielgruppe der Musikstudierenden dauerhaft erhalten bleiben sollte oder

ob und welche weiteren Zielgruppen sich eventuell noch eignen, ist für weitere Forschungen interessant.

Ferner ließe sich als vornehmlich praxisbezogener Ausblick die Zusammenstellung eines Handbuches denken, in dem nicht nur die Konzeption, sondern auch viele konkrete Interventionen ausführlich dargestellt werden. Angelehnt an diese Idee soll abschließend als praktische Richtungsweisung ein „neuer“ Folder (Abb. 12) skizziert werden (während sich der ursprüngliche Folder vom Beginn des Forschungsprojektes im Anhang befindet). Dieser soll abschließend ein konkret handhabbarer Ausblick und zugleich eine Anregung zu weiterer Forschung und praktischer, anwenderfreundlicher Umsetzung sein.

Das Musiktherapeutische Coaching

- ❖ unterstützt Sie beim Umgang mit Leistungsdruck.
- ❖ wirkt unterstützend beim Umgang mit Stress.
- ❖ schafft neue Perspektiven und Erfahrungen.
- ❖ gibt Ihnen Balance zurück und unterstützt Ihre Selbstfürsorge.
- ❖ stellt eine emotionale Ausdrucksmöglichkeit dar.
- ❖ hilft schwierigen Situationen kreativ zu begegnen.
- ❖ nutzt Ihre Lebenserfahrung für eigenes Wachstum.
- ❖ ermöglicht Ihnen, persönliche Ziele und Motivation klarer zu betrachten.
- ❖ ist als prozessorientiertes Arbeiten direkt an Ihren Bedürfnissen orientiert.
- ❖ stellt, wie jedes gute Coaching, eine Hilfe zur Selbsthilfe dar.
- ❖ kann Ihren Blick auf Ihre Ressourcen richten und unliebsam gewordene Routinen durchbrechen.
- ❖ begleitet Sie dabei wieder Freude am Tun zurück zu gewinnen oder diese zu stärken.
- ❖ ist möglich als Einzel- oder Gruppencoaching.
- ❖ unterstützt bei der Entwicklung von Softskills oder Teamkompetenzen.



Suchen Sie nach einer fundierten und kreativen Möglichkeit, sich mit Ihren Anliegen auseinander zu setzen?

Fühlen Sie sich angespannt oder unter Druck und möchten Sie dem musikalischen und persönlichen Alltag etwas Neues hinzufügen?

Das Musiktherapeutische Coaching vereint musikalisches und psychologisches Wissen und setzt es gemeinsam mit Ihnen für Ihre Bedürfnisse ein!

KONTAKT

O. S., Dipl.-Musiktherapeut



BEKANNTSCHAFT MIT DEM UNBEKANNTEN



Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende und Musiker



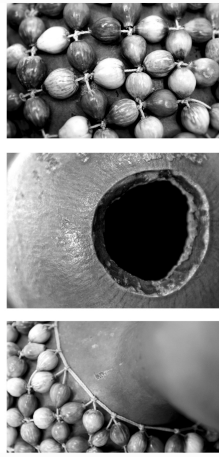
(Abb. 12)

WISSENSCHAFTLICHE HINTERGRÜNDE

Neben grundlegenden Erfahrungen aus dem Bereich des Coachings fügen sich Erkenntnisse aus den Modellen Resilienz, Salutogenese, Prävention oder Selbstbehandlung in das Konzept ein. Darüber hinaus können Erkenntnisse aus den Disziplinen wie der MusikerMedizin, Musikphysiologie oder der Musikpsychologie und der neurowissenschaftlichen Forschung mit einbezogen werden, sodass Ihnen für Ihr Anliegen Unterstützung mit weitreichendem Wissen angeboten werden kann.

MUSIKTHERAPIE

Musiktherapie trägt zur Erhaltung, zur Förderung und auch zur Wiederherstellung von Gesundheit bei. Sie ist eine Wissenschaftsdisziplin, die sich klar an der Praxis orientiert und das Wissen angrenzender Disziplinen mit einbezieht. Es gibt nicht die eine Musiktherapie, sondern sie hält ein vielfältiges Einsatz- und Methodenspektrum bereit und (be)handelt in psychotherapeutischem Sinn. Weitere Informationen finden Sie unter www.musiktherapie.de.



COACHING

Coaching meint eine Beratungsform, als Einzel- oder Gruppenangebot. Es richtet sich flexibel nach den Bedürfnissen der Rat suchenden Person(en) und nutzt vielfältige Methoden, die dabei unterstützen, den eigenen Handlungsspielraum nachhaltig zu erweitern, neue Sichtweisen einzunehmen, Ziele zu überprüfen, Probleme zu bearbeiten und/oder Ressourcen weiterzuentwickeln. Dabei können sowohl die berufliche als auch die persönliche Situation in den Prozess einbezogen werden.



METHODENVIELFALT - IMPROVISATION

Neben vielfältigen Methoden aus Coaching und Musiktherapie ist die freie musiktherapeutische Improvisation zentraler Bestandteil im Prozess. Sie ist ein freier Zugang zu musikalischem Ausdruck, frei von Bewertung und musikalischen Konventionen. Sie eröffnet vielfältige Erlebens- und Verstehensmöglichkeiten. Neue Erfahrungen helfen, Ihr Anliegen aus Sicht der frei entworfenen Musik einmal anders zu durchdringen und zugleich der Musik selbst neu zu begegnen.



„Bekanntheit mit dem Unbekannten“

– Eine Einladung! –

Unbekannt kann die Musiktherapie, das Coaching, die freie Improvisation, das eigene Unbewusste sein oder die neue Ausdrucks- und Erfahrungsebene. Vielleicht ist auch etwas im Leben unbekannt geworden, Ziele oder Motivation sind nicht mehr klar, der Druck zu groß, Leichtigkeit ist Schwere geworden, etwas ist aus der Balance geraten. Coaching ist eine *Hilfe zur Selbsthilfe*, musiktherapeutisch angelehnt an den Begriff der *Selbst-Behandlung*. Es geht darum, Ihnen einen neuen Einblick in innere Prozesse und musikalisches Tun zu ermöglichen und die Einladung anzunehmen.



(Abb. 12)

I Literaturverzeichnis

- Altenmüller, Eckart/Bernatzky, Günther (2015): Musik als Auslöser starker Emotionen, in: Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (Hg.): Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung. Wien: Springer, S. 221–236.
- Altenmüller, Eckart (2018): Vom Neandertal in die Philharmonie. Warum der Mensch ohne Musik nicht leben kann. Berlin: Springer.
- Amann, Gabriele/Ciesielski, Martin (2017): Wenn das die Lösung ist, will ich mein Problem zurück. Angewandte Improvisation als Werkzeug für resiliente Führung, in: Stark, Wolfgang/Vossebrecher, David/Dell, Christopher/Schmidhuber, Holger (Hg.): Improvisation und Organisation. Muster zur Innovation sozialer Systeme. Bielefeld: transcript, S. 341–353.
- Ameln, Falko von (2013): Psychodramatische Diagnostik im Coaching, in: Möller, Heidi/Kotte, Silja (Hg.): Diagnostik im Coaching. Grundlagen, Analyseebenen, Praxisbeispiele. Berlin, Heidelberg: Springer, S. 33–48.
- Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, dt. erw. Hrsg. von Alexa Franke, Tübingen: Dgvt.
- Backhausen, Wilhelm/Thommen, Jean-Paul (2017): Coaching. Durch systemisches Denken zu innovativer Personalentwicklung, 4., aktualisierte Auflage. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Baer, Udo/Frick-Baer, Gabriele (2009): Klingen, um in sich zu wohnen, Bd. 1 und 2. Neukirchen-Vluyn: Affenkönig (Semnos).
- Bamberg, Eva/Vincent-Höper, Sylvie (2018): Gesundheit im Coaching, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Berlin: Springer, S. 235–243.
- Bandura, Albert (2020): <https://albertbandura.com/albert-bandura-self-efficacy.html> [letzter Zugriff am 28.11.2020, 13:55 Uhr].
- Bauer, Susanne (2018): Musiktherapie. München: Ernst Reinhardt.
- Baumann, Thomas (2012): Quartäre Prävention, in: Pädiatrie up2date Nr.3/2012. Stuttgart: Thieme, S. 215–216.
- Bednasch, Klara (2017): Das Friedemann-Weigle-Programm, in: Psychosomatische Klinik der RHÖN-KLINIKUM AG (Hg.): Ressource Musik – Musiker im Mittelpunkt. Schriftenreihe XXIV der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt, Akademisches Lehrkrankenhaus der Philipps-Universität Marburg. Bad Neustadt a. d. Saale: PDF-Ausgabe, kraus print u. media GmbH & Co. KG, S. 197–206.
- Benecke, Cord/Möller, Heidi (2019): OPD-basierte Diagnostik im Coaching, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 127–147.

- Berger, Josephine/Haiduk, Britta (2018): Selbstreflexion, in: Schmitz, Bernhard/Lang, Jessica/Linten, Janina (Hg.): Psychologie der Lebenskunst. Positive Psychologie eines gelingenden Lebens – Forschungsstand und Praxishinweise. Berlin: Springer, S. 63–74.
- Bergold, Jarg/Thomas, Stefan (2010): Partizipative Forschung, in: Mey, Günter/Mruck, Katja (Hg.): Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften, S. 333–344.
- Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (2015a) (Hg.): Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung. Wien: Springer.
- Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (2015b): Musik und Wohlbefinden – ein dynamisch wachsendes Forschungsgebiet, in: Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (Hg.): Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung. Wien: Springer, S. 7–16.
- Bielefeld, Ulrich (2008): Die Form Der Freiheit, in: Kurt, Ronald/Näumann, Klaus (Hg.): Menschliches Handeln als Improvisation. Sozial- und musikwissenschaftliche Perspektiven. Bielefeld: transcript, S. 67–97.
- Binder, Thomas (2018): Selbstentwicklung und ihre Bedeutung im Coaching, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Berlin: Springer, S. 503–512.
- Bosch, Christine/Michel, Alexandra (2018): Achtsamkeit und Coaching, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Berlin: Springer, S. 23–31.
- Buchenau, Peter (2014): Der Anti-Stress-Trainer. 10 humorvolle Soforttipps für mehr Gelassenheit, 2. Auflage. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Buchenau, Peter/Nelting, Manfred (2015) (Hg.): Burnout. Von Betroffenen lernen! Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Budde-Schneider, Eckhard (2019): Wenn Gestalt im Spiel ist – Kreativität und Ästhetik im Coaching, in: Pfab, Antje (Hg.): Inspiriertes Coaching. Neun Impulse erfahrener Coaches in Zeiten der Transformation, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 79–119.
- Bundesverband der Kommunikatoren e. V. (o. J.) (Hg.): Kompendium gendersensible Sprache. Strategien zum fairen Formulieren. Berlin: o. V., abgerufen unter: https://bdkom.de/sites/default/files/meldungen_files/bdkom_kompendium_gendersensible_sprache.pdf [letzter Zugriff am 27.11.2020, 22:20 Uhr].
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2001) (Hg.): Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 6. Köln: BZgA.

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2012) (Hg.): Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 43. Köln: BZgA.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2008): Flow. The psychology of optimal experience. New York: The Harper Perennial Modern Classics.
- Dallüge, Thomas (2015): Coaching im Kontext sozialer Systeme, in: Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 87–104.
- Decker-Voigt, Hans-Helmut (Hg.) (2001): Schulen der Musiktherapie. München: Ernst Reinhardt.
- Decker-Voigt, Hans-Helmut (2003) (Hg.) in Verbindung mit Ralph Spintge und dem Förderkreis des Instituts für Musiktherapie der HFMT Hamburg: Musik und Gesundsein, Ausgabe 6/2003. Lilienthal/Bremen: Eres Edition.
- Decker-Voigt, Hans-Helmut (2007): Vom Wert der (musik-)therapeutischen Begegnung im Gesundheitswesen der Zukunft, in: GEK - Gmünder ErsatzKasse (Hg.): Musik im Gesundheitswesen. Bedeutung und Möglichkeiten musikmedizinischer und musiktherapeutischer Ansätze. Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse, Band 47, S. 27–35. Abgerufen unter: <https://www.barmer.de/blob/38734/de4e5561f8658bae5dc9a961036a0ea0/data/pdf-musik-im-gesundheitswesen-47.pdf> [letzter Zugriff am 27.05.2020, 19:26 Uhr].
- Decker-Voigt, Hans-Helmut/Weymann, Eckhard (Hg.) (2009): Lexikon Musiktherapie. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage. Göttingen [u.a.]: Hogrefe.
- Degenkolb-Weyers, Sabine (2016): Resilienz in therapeutischen Gesundheitsfachberufen. Entwicklung eines Konzeptes zur Resilienzförderung. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Dehner, Ulrich (2019): Der Hintergrund der Transaktionsanalyse, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 313–341.
- Dettmer, Barbara (2004) Die Familienskulptur und ihre Variationen in der Musiktherapie, in: Zeuch, Andreas/Hänsel, Markus/Jungaberle, Henrik (Hg.) (2004): Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme, S. 90–110.
- Deuter, Martin (2001): Polaritätsverhältnisse. Zu einer musikalisch-psychologischen Benennung der Improvisation, in: Einblicke, Zeitschrift des Berufsverbandes der Musiktherapeutinnen und Musiktherapeuten in Deutschland e. V. (BVM) (Hg.), Beiträge zur Musiktherapie Heft 12, S. 71–86.
- Deutsche Depressionshilfe (2020): <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start> [letzter Zugriff am 18.06.2020, 18:45 Uhr].

- Deutsche Gesellschaft für Beratung e. V. (2003): Beratungsverständnis der DGfB, abgerufen unter: https://dachverband-beratung.de/dokumente/DGfB_Beratungsverstaendnis.pdf [letzter Zugriff am 09.07.2020, 19:40 Uhr].
- Deutsche Gesellschaft für Beratung e. V. (2020): <https://www.dachverband-beratung.de> [letzter Zugriff am 09.07.2020, 19:35 Uhr].
- Deutsche Gesellschaft für Coaching e. V. (2013): Coachingverständnis der DGfC, abgerufen unter: https://coaching-dgfc.de/wp-content/uploads/2019/05/Coachingverständnis_DGfC.pdf [letzter Zugriff am 13.06.2019, 21:43 Uhr].
- Deutsche Gesellschaft für Coaching e. V. (2020): <https://www.coaching-dgfc.de> [letzter Zugriff am 13.06.2020, 21:48 Uhr].
- Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e. V. (DGfMM) (2020): <https://dgfmm.org> [letzter Zugriff am 18.06.2020, 21:48 Uhr].
- Deutsche Gesellschaft für Supervision und Coaching e. V. (2020): <https://www.dgsv.de> [letzter Zugriff am 19.04.2020, um 22:45 Uhr].
- Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e. V. (2010): <https://www.musiktherapie.de/wp-content/uploads/2019/07/Kasseler-Thesen-zur-Musiktherapie.pdf> [letzter Zugriff am 10.02.2020, 22:54 Uhr].
- Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e. V. (2020): <https://www.musiktherapie.de> [letzter Zugriff am 10.06.2020, 22:54 Uhr].
- Deutscher Bundesverband Coaching e. V. (2019) (Hg.): Leitlinien und Empfehlungen für die Entwicklung von Coaching als Profession, 5. aktualisierte Auflage, Osnabrück (Online Ausgabe), abgerufen unter: https://www.dbvc.de/_Resources/Persistent/9/7/c/5/97c54d38f378d6e-a9b05bb367b8202e844ec82a8/DBVC%20Coaching%20Kompendium%202019.pdf [letzter Zugriff am 12.02.2020, 18:58 Uhr].
- Deutscher Bundesverband Coaching e. V. (2020): <https://www.dbvc.de/home> [letzter Zugriff am 14.02.2020, 18:58 Uhr].
- Deutsches Musikinformationszentrum (2020): <http://www.miz.org> [letzter Zugriff am 05.05.2020, 19:56 Uhr].
- Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (2020): <https://www.dzhw.eu> [letzter Zugriff am 29.06.2020, 15:26 Uhr].
- Deutsches Zentrum für Musiktherapieforschung (Viktor Dulger Institut) DZM e.V (2020): <http://dzm-heidelberg.de> [letzter Zugriff am 12.05.2020, 19:56 Uhr].
- Drath, Karsten (2019): Das FiRE[®]-Modell. Was Führungskräfte über Resilienz wissen sollten, in: Heller, Jutta (Hg.): Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 19–32.

- Duriska, Marcia/Ebner-Priemer, Ulrich/Stolle, Michael (2011) (Hg.): Rückenwind. Was Studis gegen Stress tun können. Karlsruhe: Karlsruher Institut für Technologie: o. V., abgerufen unter: https://www.hoc.kit.edu/downloads/Broschuere_Rueckenwind.pdf [letzter Zugriff am 19.06.2020, 19:43 Uhr].
- Eidenschink, Klaus (2015a): Selbstkenntnis und Metatheorie. Anmerkungen zu den essentiellen Voraussetzungen für einen professionellen Einsatz von Tools im Coaching, in: Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 233–244.
- Eidenschink, Klaus (2015b): Der einäugige Riese: „Lösungsorientiertes Coaching“. Vom Unsinn einer problematischen Fokussierung, in: Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 309–324.
- Eidenschink, Klaus (2019): Ohne Integration ist alles nichts. Skizze einer Metatheorie der Psychodynamik, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 45–73.
- Endriss, Lilo (2019): Fahrplan für den Flow. Kreative Blockaden analysieren und mit Coaching auflösen. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Engel, Anna Maria/Kuhl, Julius (2018): Affekte und Handlungsregulation beim Coaching, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Berlin: Springer, S. 33–40.
- Enzler Denzler, Ruth/Schuler, Edgar (2018): Krisen erfolgreich bewältigen. Wie Führungskräfte in Wirtschaft und Politik Schicksalsschläge überwinden. Berlin: Springer.
- Fallner, Heinrich/Pohl, Michael (2005): Coaching mit System – Die Kunst nachhaltiger Beratung. 2. überarbeitete Auflage, Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Fietze, Beate (2015): Coaching auf dem Weg zur Profession? Eine professionssoziologische Einordnung, in: Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 3–22.
- Figuroa-Dreher, Silvana K. (2016): Improvisieren. Material, Interaktion, Haltung und Musik aus soziologischer Perspektive. Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Fitzek, Herbert (2010): Morphologische Beschreibung, in: Mey, Günter/Mruck, Katja (Hg.): Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften, S. 692–706.
- Flick, Uwe (2010): Triangulation, in: Mey, Günter/Mruck, Katja (2010): Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 278–289.

- Flick, Uwe (2014): Triangulation als Rahmen für die Verknüpfung qualitativer und quantitativer Forschung, in: Mey, Günter/Mruck, Katja (Hg.): Qualitative Forschung. Analysen und Diskussionen – 10 Jahre Berliner Methodentreffen. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 185–191.
- Freud, Sigmund (2016): Das Unbewußte, aus: Freud, Sigmund (1924): Zur Technik der Psychoanalyse, hg. von Bayer, Lothar/Lohmann, Hans-Martin (E-Book). Ditzingen: Philipp Reclam.
- Fröhlich-Gildhoff, Klaus/Rönnau-Böse, Maike (2019): Resilienz. 5. Auflage (E-Book). München: Ernst Reinhardt/UTB.
- Galle-Hellwig, Christian (2010) (Hg.): Musiktherapie in Lebenskrisen. Wiesbaden: Reichert.
- Gebauer, Gunter/Holodynski, Manfred/Koelsch, Stefan/Scheve, Christian von (2017a): Von der Emotion zur Sprache. Wie wir lernen, über unsere Gefühle zu sprechen. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Gebauer, Gunter/Holodynski, Manfred/Koelsch, Stefan/Scheve, Christian von (2017b): *Von der Emotion zur Sprache*, in: Gebauer, Gunter/Holodynski, Manfred/Koelsch, Stefan/Scheve, Christian von: Von der Emotion zur Sprache. Wie wir lernen, über unsere Gefühle zu sprechen. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft, S. 7–16.
- Gebauer, Gunter/Holodynski, Manfred/Koelsch, Stefan/Scheve, Christian von (2017c): *Was sind Emotionen?* in: Gebauer, Gunter/Holodynski, Manfred/Koelsch, Stefan/Scheve, Christian von: Von der Emotion zur Sprache. Wie wir lernen, über unsere Gefühle zu sprechen. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft, S. 17–33.
- Gebauer, Gunter/Holodynski, Manfred/Koelsch, Stefan/Scheve, Christian von (2017d): *Der Weg von der Emotion zur Sprache*, in: Gebauer, Gunter/Holodynski, Manfred/Koelsch, Stefan/Scheve, Christian von: Von der Emotion zur Sprache. Wie wir lernen, über unsere Gefühle zu sprechen. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft, S. 258–271.
- Geißler, Harald (2018): E-Coaching – ein Überblick, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Berlin: Springer, S. 115–124.
- Gembris, Heiner (2018): Musikalische Entwicklung: Das Erwachsenenalter, in: Lehmann, Andreas C./Kopiez, Reinhard (Hg.): Handbuch Musikpsychologie. Bern: Hogrefe, S.217–246.
- Gemeinsamer Bundesausschuss (2019): Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses über die Durchführung der Psychotherapie (Psychotherapie-Richtlinie) in der Fassung vom 19. Februar 2009 veröffentlicht im Bundesanzeiger Nr. 58 (S. 1 399) vom 17. April 2009 in Kraft getreten am 18. April 2009 zuletzt geändert am 22. November 2019 veröffentlicht im Bundesanzeiger (BAnz AT 23.01.2020 B4) in Kraft getreten am 24. Januar 2020. Online abgerufen unter: https://www.g-ba.de/downloads/62-492-2029/PT-RL_2019-11-22_iK-2020-01-24.pdf [letzter Zugriff am 10.02.2020, 22:12 Uhr].

- Geuter, Ulfried (2015): Körperpsychotherapie. Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Goethe, Johann Wolfgang (2016): Schriften zur Morphologie. Neuauflage mit Biographie des Autors, hg. von Karl-Maria Guth (E-Book). Berlin: Hofenberg Digital im Verlag der Contumax GmbH & Co. KG.
- Grant, Morag Josephine/Papaeti, Anna/Leder, Stephanie (2015): Die zersungene Seele: Musik als Instrument der Folter, in: Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (Hg.): Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung. Wien: Springer, S. 419–435.
- Grant, Anthony (2018): Zielperspektiven in die Coaching-Praxis integrieren – Ein integratives Modell zielorientierten Coachings, in: Coaching | Theorie und Praxis 4. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 1–15, abgerufen unter: <https://doi.org/10.1365/s40896-017-0020-x> [letzter Zugriff am 11.06.2020, 19:35 Uhr].
- Grawe, Klaus (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen [u.a.]: Hogrefe.
- Greif, Siegfried (2013): Coaching bei Stress und Burnout: Nicht ohne Diagnostik, in: Möller, Heidi/Kotte, Silja (Hg.): Diagnostik im Coaching. Grundlagen, Analyseebenen, Praxisbeispiele. Berlin, Heidelberg: Springer, S. 217–232.
- Greif, Siegfried (2018): Motivation, Wille und Umsetzung im Coaching, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Berlin: Springer, S. 402–413.
- Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (2018a) (Hg.): Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Berlin: Springer.
- Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (2018b): Coachingdefinitionen und -konzepte. in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Berlin: Springer, S. 1–9.
- Grootaers, Frank (2001): Bilder behandeln Bilder. Musiktherapie als angewandte Morphologie. Münster: LIT.
- Grootaers, Frank (2015): Formenbildung. Versuch über die Morphologie eines allgemeinen Wirklichkeitsprinzips. Hommage à Wilhelm Salber, in: Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e. V. (Hg.): Jahrbuch Musiktherapie, Band 11: Formen. Wiesbaden: Reichert, S. 35–84.
- Habermann-Horstmeier, Lotte (2017): Gesundheitsförderung und Prävention. Kompakte Einführung und Prüfungsvorbereitung für alle interdisziplinären Studienfächer. Bern: Hogrefe.
- Hacker, Erich W./Sandel, Isabel/Roschitsch, Nikola; Zentrum für Musik, Gesundheit und Prävention (Hg.) (2012): Instrument und Körper im Einklang – Sammelband der Schriftenreihe zur Musikgesundheit (Eine Zusammenarbeit zwischen der BARMER GEK, Berlin und der Stiftung Internationale Musikschulakademie Kulturzentrum Schloss Karpfenburg, Lauchheim.).

- Halewitsch, Brigitte (2008): Balintarbeit und Salutogenese – Variante mit musikalischer Improvisation, in: *Balint Journal* 9, 02/2008, Zeitschrift der Balint-Gesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Stuttgart: Thieme, S. 46–50.
- Handrock, Anke/Baumann, Maike (2019): Schemacoaching, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): *Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell*. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 280–300.
- Hänsel, Markus (2004): Inventar systemisch-musiktherapeutischer Interventionen, in: Zeuch, Andreas/Hänsel, Markus/Jungaberle, Henrik (Hg.): *Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme, S. 166–177.
- Hänsel, Markus/Zeuch, Andreas (2004): Grundlagen systemischer Therapie, in: Zeuch, Andreas/Hänsel, Markus/Jungaberle, Henrik (Hg.): *Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme, S. 31–42.
- Hauf, Viola (2011): *Der Musiktherapeut als Coach – Musik als kreatives Medium im Coachingprozess*. Saarbrücken: Verlag Dr. Müller GmbH & Co. KG.
- Hegi, Fritz (1997): *Improvisation und Musiktherapie. Möglichkeiten und Wirkungen von freier Musik*. Paderborn: Junfermann.
- Hegi, Fritz/Rüdisüli, Maja (2011): *Der Wirkung von Musik auf der Spur. Theorie und Erforschung der Komponenten*. Wiesbaden: Reichert.
- Heller, Jutta (2019) (Hg.): *Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Heller, Jutta/Gallenmüller, Nina (2019): Resilienz-Coaching: Zwischen „Händchenhalten“ für Einzelne und Kulturentwicklung für Organisationen, in: Heller, Jutta (2019) (Hg.): *Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 3–18.
- Heppelter, Nicol/Möller Heidi (2013): Kompetenzorientierte Diagnostik im Coaching: Wie ich wurde, was ich bin, in: Möller, Heidi/Kotte, Silja (Hg.): *Diagnostik im Coaching. Grundlagen, Analyseebenen, Praxisbeispiele*. Berlin, Heidelberg: Springer, S. 133–149.
- Heye, Andreas/Knigge, Jens (2018): Entwicklung musikalischer Fähigkeiten: Weiterführende Schule, Beruf, Studium, in: Lehmann, Andreas C./Kopiez, Reinhard (Hg.): *Handbuch Musikpsychologie*. Bern: Hogrefe, S. 181–215.
- Hildebrandt, Horst (2002): *Musikstudium und Gesundheit. Aufbau und Wirksamkeit eines präventiven Lehrangebotes*. Bern: Peter Lang.
- Hofmann, Beate/Hofmann, Olaf (2019): „Coaching to go“ – die Kraft der grünen Resilienz nutzen, in: Heller, Jutta (Hg.): *Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 199–211.

- Hörhold, Tina (2018): Die Rolle der Stimme in der Musiktherapie, in: Fuchs, Michael (Hg.): Kinder und Jugendstimme, Band 12: Beziehungssystem Stimme. Berlin: Logos, S. 171–179.
- Houben, Eva-Maria (2018): Musikalische Praxis als Lebensform. Sinnfindung und Wirklichkeitserfahrung beim Musizieren. Bielefeld: transcript.
- Hüther, Gerald (2004): Ebenen salutogenetischer Wirkungen von Musik auf das Gehirn, in: Deutsche Gesellschaft für Musiktherapie e. V. (Hg.): Musiktherapeutische Umschau. Forschung und Praxis der Musiktherapie, Band 25, 1|2004. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 16–26.
- International Society For Music in Medicine e. V./Internationale Gesellschaft für Musik in der Medizin e. V. (2020): <https://musicmedicine1.jimdo.com> [letzter Zugriff am 20.04.2020, 14:58 Uhr].
- Jahn, Hannes (2006). Musikorientierte Methoden in den Praxisfeldern Beratung und Coaching. Eine didaktisch orientierte Reflexion. Dissertation an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg. http://ediss.sub.uni-hamburg.de/volltexte/2007/3194/pdf/Musikorientierte_Methoden_in_den_Praxisfeldern_Beratung_und_Coaching.pdf [letzter Zugriff am 21.04.2019, 17:27].
- Jäncke, Lutz (2015): Musik und Hirnplastizität, in: Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (Hg.): Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung. Wien: Springer, S. 49–67.
- Jourdain, Robert (2001): Das wohltemperierte Gehirn. Wie Musik im Kopf entsteht und wirkt. Heidelberg, Berlin: Spektrum Akademischer Verlag.
- Kaldenkerken, Carla van (2019): Relevanz des Verkörperungsdiskurses für Supervision und Coaching, in: Busse, Stefan/Haubl, Rolf/Kotte, Silja/Möller, Heidi (Hg.): Positionen 3/2019. Beiträge zur Beratung in der Arbeitswelt. Kassel: Verlag kassel university press GmbH [https://www.dgsv.de/wp-content/uploads/2020/01/Positionen_3_2019.pdf letzter Zugriff am, 20.04.2020, 12:35 Uhr].
- Kaluza, Gert (2018a): Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen, 7., korrigierte Auflage. Berlin: Springer.
- Kaluza, Gert (2018b): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, 4., korrigierte Auflage. Berlin: Springer.
- Kameke-Frischling, Uta von (2014): Prozessorientiertes Lernen als missing link zwischen Körpertechnik und Gesang, in: Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e. V. (Hg.): Musikphysiologie und Musikermedizin, Organ der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin, 21. Jg., Nr. 1/2014. Mainz: o. V., S. 23–29.
- Karidi, Maria/Schneider, Martin/Gutwald, Rebecca (2018) (Hg.): Resilienz. Interdisziplinäre Perspektiven zu Wandel und Transformation. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

- Klinkner, Margot (2019): Haltung und Achtsamkeit als zentrale Ressourcen in disruptiven Zeiten, in: Pfab, Antje (Hg.): *Inspiriertes Coaching. Neun Impulse erfahrener Coaches in Zeiten der Transformation*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 207–221.
- Knill, Paolo J. (2003): „Die Lösung liegt im Werk“ (Beratung und die Zielrichtung der Imagination in künstlerischen Spieldisziplinen), in: Decker-Voigt, Hans-Helmut (Hg.) in Verbindung mit Ralph Spintge und dem Förderkreis des Instituts für Musiktherapie der HFMT Hamburg: *Musik und Gesundsein*, Ausgabe 6/2003. Lilienthal/Bremen: Eren Edition, S. 11–16.
- Koelsch, Stefan/Stegemann, Thomas (2012): The Brain and Positive Biological Effects in Healthy and Clinical Populations, in: MacDonald, Raymond A. R./Kreutz, Gunter/Mitchell, Laura (Hg.): *Music, Health and Wellbeing*. Oxford: Oxford University Press, S. 436–456.
- Koelsch, Stefan (2017): Vom Affekt zur Emotion und von der Emotion zum Wort – Neurobiologische Korrelate, in: Gebauer, Gunter/Holodyski, Manfred/Koelsch, Stefan/Scheve, Christian von: *Von der Emotion zur Sprache. Wie wir lernen, über unsere Gefühle zu sprechen*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft, S. 190–223.
- Kölsch, Stefan (2019): *Good Vibrations. Die heilende Kraft der Musik*. Berlin: Ullstein.
- Körner, Jürgen (2018): *Die Psychodynamik von Übertragung und Gegenübertragung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kopiez, Reinhard/Lehmann, Andreas C. (2018): Musikpsychologie als Disziplin, in: Lehmann, Andreas C./Kopiez, Reinhard (Hg.): *Handbuch Musikpsychologie*. Bern: Hogrefe, S. 765–774.
- Kopiez, Reinhard/Wöllner, Clemens (2018): Musikalische Interpretation und Reproduktion, in: Lehmann, Andreas C./Kopiez, Reinhard (Hg.): *Handbuch Musikpsychologie*. Bern: Hogrefe, S. 311–340.
- Kotte, Silja (2018): Supervision von Coaching, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching*. Berlin: Springer, S. 573–581.
- Kowal-Summek, Ludger (2018): *Neurowissenschaften und Musikpädagogik. Klärungsversuche und Praxisbezüge*, 2., korrigierte und erweiterte Auflage. Wiesbaden: Springer.
- Kreutz, Gunter (2015): Gesundheitliche Aspekte des Laiensingens, in: Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (Hg.): *Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung*. Wien: Springer, S. 273–284.
- Kreutz, Gunter (2017): Bedeutung von Musik für die Gesundheitswissenschaften, in: Rötter, Günther (Hg.): *Handbuch Funktionale Musik. Psychologie – Technik – Anwendungsgebiete*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 285–302.
- Kruse-Weber, Silke/Marin, Cristina (2016): Developing an explicit approach to error management in instrumental music education. University of Music and Performing Arts Graz, Zugriff unter: <http://www.artsandhumanities.org/developing-an-explicit-approach-to-error-management-in-instrumental-music-education/> [letzter Zugriff am 27.05.2020, 21:02 Uhr].

- Kuckartz, Udo (2014): *Mixed Methods. Methodologie, Forschungsdesigns und Analyseverfahren*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Kühl, Wolfgang/Schäfer, Erich (2019): *Coaching und Co. Ein Kompass für berufsbezogene Beratung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Künzli, Hansjörg (2019): 1:0 – Die Wirksamkeit von Coaching, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): *Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell*. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 102–126.
- Kurt, Ronald/Näumann, Klaus (2008) (Hg.): *Menschliches Handeln als Improvisation. Sozial- und musikwissenschaftliche Perspektiven*. Bielefeld: transcript.
- Lahme, Joachim (2005): Ich beiße mich durch. Okklusion und Psyche, in: Schweizerische Gesellschaft für Musikermedizin: *Psychische Belastungen im Musikerberuf. Vorbeugung-Diagnostik-Therapie in der Ausbildung und im Berufsleben. Dokumentation des 3. Symposium der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin am 23.10.2004*, S. 25–29.
- Lammers, Claas-Hinrich (2019): *Emotionsfokussiertes Coaching*, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): *Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell*. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 342–369.
- Lehmann, Andreas C./Kopiez, Reinhard (2018) (Hg.): *Handbuch Musikpsychologie*. Bern: Hogrefe.
- Lenz, Ulrich (2019): *Coaching im Kontext der VUCA-Welt: Der Umbruch steht bevor*, in: Heller, Jutta (Hg.): *Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 49–68.
- Leipold, Bernhard (2015): *Resilienz im Erwachsenenalter (E-Book)*. München, Reinhardt/UTB.
- Limmer, Anja/Schütz, Astrid (2018): *Resilienz – Modewelle oder Paradigmenwechsel in Prävention und Coaching?*, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching*. Berlin: Springer, S. 485–493.
- Lindart, Marc (2017): *Den Blick auf die wirksamen Dinge richten*, in: Rauen, Christopher (Hg.): *Coaching-Magazin 01|2017*. Goldenstedt: Christopher Rauen GmbH, S. 49–54.
- Lindemann, Holger (2020): *Systemisch-lösungsorientierte Gesprächsführung in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. 2., erweiterte Auflage*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Loebbert, Michael (2017): *Coaching Theorie. Eine Einführung. 2., aktualisierte Auflage*. Wiesbaden: Springer.
- Mangelsdorf, Judith (2020): *Positive Psychologie im Coaching. Positive Coaching für Coaches, Berater und Therapeuten*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Mannhardt, Sonja M./De Haan, Erik (2018): *Coaching-Beziehung*, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching*. Berlin: Springer, S. 85–94.

- Mantel, Gerhard (2003): *Mut zum Lampenfieber. Mentale Strategien für Musiker zur Bewältigung von Auftritts- und Prüfungsangst*. Mainz: Schott.
- Mayring, Philipp (2010): Design, in: Mey, Günter/Mruck, Katja (Hg.): *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften, S. 225–237.
- Mey, Günter (2001): Bestimmungsversuch einer "Qualitativen Entwicklungspsychologie", in Mey, Günter (Hg.), *Qualitative Forschung in der Entwicklungspsychologie. Potentiale, Probleme, Perspektiven*. Forschungsbericht aus der Abteilung Psychologie im Institut für Sozialwissenschaften der Technischen Universität Berlin, Nr. 2001-1, S. 5–11.
- Mey, Günter/Mruck, Katja (2010): *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Mey, Günter/Mruck, Katja (2020) (Hg.): *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. Wiesbaden: Springer Reference Psychologie.
- Migge, Björn (2018): *Handbuch Coaching und Beratung*. 4. aktualisierte Auflage. Weinheim, Basel: Beltz.
- Möller, Heidi (2001): *Was ist gute Supervision?* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Möller, Heidi/Giernalczyk, Thomas (2019) *Psychodynamisches Coaching*, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): *Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell*. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 201–228.
- Möller, Heidi/Kotte, Silja (2013a) (Hg.): *Diagnostik im Coaching. Grundlagen, Analyseebenen, Praxisbeispiele*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Möller Heidi/Kotte, Silja (2013b): Zur Relevanz systematisch-diagnostischen Vorgehens im Coaching, in: Möller, Heidi/Kotte, Silja (Hg.): *Diagnostik im Coaching. Grundlagen, Analyseebenen, Praxisbeispiele*. Berlin, Heidelberg: Springer, S. 3–14.
- Moreau, Dorothee von (2010): Krisen in der Entwicklung – Entwicklungskrisen, in: Galle-Hellwig, Christian (Hg.): *Musiktherapie in Lebenskrisen*. Wiesbaden: Reichert. S. 9–27.
- Neiwert, Pia (2005): *Kreatives Coaching – Musiktherapeutische Methoden in der beruflichen Weiterbildung*, unveröffentlichte Diplomarbeit an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster (veröffentlicht 2013, Saarbrücken: Verlag Dr. Müller).
- Neiwert, Pia (2006): *Musiktherapeutische Methoden in der beruflichen Weiterbildung*, in: Berufsverband der Musiktherapeutinnen und Musiktherapeuten in Deutschland e. V. (Hg.): *Jahrbuch Musiktherapie, Band 2: Schöpferisches Potential der Musiktherapie vor dem Hintergrund gegenwärtiger Rahmenbedingungen*. Wiesbaden: Reichert, S. 35–54.
- Neugebauer, Martin/Heublein, Ulrich/Daniel, Annabell (2019): Studienabbruch in Deutschland: Ausmaß, Ursachen, Folgen, Präventionsmöglichkeiten, in: *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft* 22/5. Heidelberg: Springer, S. 1025–1046, abgerufen unter: <https://doi.org/10.1007/s11618-019-00904-1> [letzter Zugriff am 29.06.2020, 11:48 Uhr].

- Nöcker-Ribaupierre, Monika (2018) (Hg.): Musik in Therapie und Medizin. Wiesbaden: Reichert.
- Orszulik, Joe (2017): Der Anti-Stress-Trainer für Musiker. Den richtigen Rhythmus finden. Wiesbaden: Springer.
- Ortheil, Hanns-Josef (2017): Musikmomente. München: btb.
- Petersen, Peter/Gruber, Harald/Tüpker, Rosemarie (2011) (Hg.): Forschungsmethoden Künstlerischer Therapien. Wiesbaden: Reichert.
- Pfab, Antje (2019) (Hg.): Inspiriertes Coaching. Neun Impulse erfahrener Coaches in Zeiten der Transformation, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Pfab, Werner (2019): Improvisation im Coaching, in: Pfab, Antje (Hg.): Inspiriertes Coaching. Neun Impulse erfahrener Coaches in Zeiten der Transformation, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 53–78.
- Pohl, Martina (2012): Gedanken zur Burnout-Prävention bei Studierenden ein musiktherapeutischer Versuch, unveröffentlichte Masterarbeit an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.
- Psychosomatische Klinik der RHÖN-KLINIKUM AG (2017) (Hg.): Ressource Musik – Musiker im Mittelpunkt. Schriftenreihe XXIV der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt Akademisches Lehrkrankenhaus der Philipps-Universität Marburg. Bad Neustadt a. d. Saale: PDF-Ausgabe, kraus print u. media GmbH & Co. KG.
- Rauen, Christopher (2014): Coaching. 3. überarbeitete und erweiterte Auflage (E-Book). Göttingen [u.a.]: Hogrefe.
- Rauen, Christopher/Steinke, Ingo (2018): Was macht einen qualifizierten Business-Coach aus? Anforderungsprofil für Business-Coaching-Kompetenzen, in: Rauen, Christopher (Hg.): Coaching-Magazin 02|2018. Goldenstedt: Christopher Rauen GmbH, S. 22–26.
- Reichert, Bernd (2006): Ein Improvisator, der weiss, was er will, der will doch nur das, was er weiss, in: Tüpker, Rosemarie/Schulte, Armin (Hg.): Tonwelten: Musik zwischen Kunst und Alltag. Zur Psycho-Logik musikalischer Ereignisse. Zwischenschritte – Beiträge zu einer morphologischen Psychologie 2005/2006. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 253–263.
- Reichertz, Jo (2016): Qualitative und interpretative Sozialforschung. Eine Einladung. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Richter, Bernhard (2015): Singstimme und Gesundheit, in: Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (Hg.): Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung. Wien: Springer, S. 329–335.
- Richter, Kurt F. (2015): Coaching als kreativer Prozess. Werkbuch für Coaching und Supervision mit Gestalt und System, 4., unveränderte Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Robbins, Alexandra/Wilner, Abby (2003): Quarterlife Crisis. Die Sinnkrise der Mittzwanziger. München: Ullstein.

- Roeske, Claus (2010): Musiktherapie im Notfallkoffer. Musik bei ressourcenorientierten stabilisierenden Kriseninterventionen, in: Galle-Hellwig, Christian (Hg.): Musiktherapie in Lebenskrisen. Wiesbaden: Reichert, S. 41–57.
- Rolfe, Mirjam (2019): Positive Psychologie und organisationale Resilienz. Stürmische Zeiten besser meistern. Berlin: Springer.
- Ronzani, Marco (2019): Lösungsfokussiertes Coaching, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 449–477.
- Roth, Gerhard/Ryba, Alica (2016): Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Roth, Gerhard (2018): Coaching und Neurowissenschaften, in: Organisationsberatung, Supervision, Coaching 25. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 109–120, abgerufen unter: <https://doi.org/10.1007/s11613-018-0537-5> [letzter Zugriff am 12.06.2020, 11:12 Uhr].
- Roth, Gerhard/Strüber, Nicole (2018): Wie das Gehirn die Seele macht (E-Book). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Roth, Gerhard (2019a): Kommentar zur Einführung in den Hypnotherapeutischen Ansatz und zum Interview mit Eva Wieprecht zum Generativen Coaching, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 268–272.
- Roth, Gerhard (2019b): Kommentar zur Einführung in die Humanistischen Ansätze und zu den Beiträgen von Ulrich Dehner und Claas-Hinrich Lammers, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 370–374.
- Roth, Gerhard/Ryba, Alica (2019a): Coaching, Beratung und Gehirn: Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 19–30.
- Roth, Gerhard/Ryba, Alica (2019b): Die Grundlagen des integrativen, neurobiologisch fundierten Coaching, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 485–512.
- Rötter, Günther (2017) (Hg.): Handbuch Funktionale Musik. Psychologie – Technik – Anwendungsgebiete. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Rötter, Günther/Steinberg, Reinhard (2018): Die Musikerpersönlichkeit, in: Lehmann, Andreas C./Kopiez, Reinhard (Hg.): Handbuch Musikpsychologie. Bern: Hogrefe, S. 435–460.

- Rüth, Ulrich (2005): Bion für Beginner. Eine Einführung zu Wilfred Ruprecht Bion (1897-1979): Leben und Werk, in: Forum der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie 4–2005, S. 66–81, abgerufen unter: https://www.kinderpsychiater.org/fileadmin/downloads/forum/forum_2005_4.pdf [letzter Zugriff am 02.05.2020, 17:08 Uhr].
- Ryba, Alica (2019a), inklusive eines Interviews mit Frank-M. Staemmler: Die Beziehung als Wirkfaktor, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 148–190.
- Ryba, Alica (2019b): Einführung in den Hypnotherapeutischen Ansatz, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 235–240.
- Ryba, Alica (2019c): Einführung in die Humanistischen Ansätze, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 306–312.
- Ryba, Alica (2019d): Körperzentriertes Coaching und der Zugang zum Unbewussten, in: Organisationsberatung, Supervision, Coaching 26. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 313–329, abgerufen unter: <https://doi.org/10.1007/s11613-019-00610-1> [letzter Zugriff am 28.06.2020, 19:04 Uhr].
- Ryba, Alica/Roth, Gerhard (2019) (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Ryba, Alica/Roth, Gerhard (2019a): Das Unterbewusste im Coaching, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 31–44.
- Ryba, Alica/Roth, Gerhard (2019b): Körperzentriertes Coaching, mit einer Übung von Jörg Dierkes, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 375–414.
- Ryba, Alica/Roth, Gerhard (2019c): Interventionen im Buch und Abschlussbemerkungen, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 513–516.
- Sacks, Oliver (2009): Der einarmige Pianist. Über Musik und das Gehirn, 6. Auflage. Hamburg: Rowohlt.
- Salber, Wilhelm (1969): Wirkungseinheiten. Psychologie von Werbung und Erziehung. Kastellan [u.a.]: A. Henn Verlag.
- Salber, Wilhelm (1986): Morphologie des seelischen Geschehens. 2. überarbeitete Auflage. Köln: Tavros-Ed.
- Salber, Wilhelm (1998): Gestalt auf Reisen. Das System seelischer Prozesse. Bonn: Bouvier.

- Salber, Wilhelm (2006a): Psychologische Psychästhetik, in: Tüpker, Rosemarie/Schulte, Armin (Hg.): Tonwelten: Musik zwischen Kunst und Alltag. Zur Psycho-Logik musikalischer Ereignisse. Zwischenschritte – Beiträge zu einer morphologischen Psychologie 2005/2006. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 113–133.
- Salber, Wilhelm (2006b): Metamorphose als psychologisches Konstrukt, in: Tüpker, Rosemarie/Schulte, Armin (Hg.): Tonwelten: Musik zwischen Kunst und Alltag. Zur Psycho-Logik musikalischer Ereignisse. Zwischenschritte – Beiträge zu einer morphologischen Psychologie 2005/2006. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 265–273.
- Sallat, Stephan (2017): Musiktherapie bei Sprach- und Kommunikationsstörungen. München, Basel: Ernst Reinhardt.
- Schermuly, Carsten C./Graßmann, Carolin (2016): Die Analyse von Nebenwirkungen von Coaching für Klienten aus einer qualitativen Perspektive, in: Coaching | Theorie und Praxis 2. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 33–47, abgerufen unter: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1365%2Fs40896-016-0012-2.pdf> [Letzter Zugriff am 12.06.2020, 23:11 Uhr].
- Scherrer Vollenweider, Gabriela (2013): Musiktherapie – Supervision – Heute. Eine typologische Skizze, in: Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e. V. (Hg.): Jahrbuch Musiktherapie, Band 9: Wo steht die Musiktherapie im Gesundheitswesen? Wiesbaden: Reichert, S. 109–132.
- Schigl, Brigitte/Höfner, Claudia/Artner, Noah A./Eichinger, Katja/Hoch, Claudia B./Petzold, Hilarion G. (2020): Supervision auf dem Prüfstand. Wirksamkeit, Forschung, Anwendungsfelder, Innovation, 2. Auflage. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Schinko-Fischli, Susanne (2019): Angewandte Improvisation für Coaches und Führungskräfte. Grundlagen und kreativitätsfördernde Methoden für lebendige Zusammenarbeit, 2. Auflage. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Schlippe, Artist von/Schweitzer, Jochen (2015): Systemic Interventions. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schlömicher-Thier, Josef/Weikert, Matthias (2015): Der Stimm- und Opernarzt. Wegbegleiter der Künstler am Arbeitsplatz Bühne, in: Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (Hg.): Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung. Wien: Springer, S. 125–136.
- Schmidt-Lellek, Christoph (2015a): Die professionelle Beziehung im Coaching – Polaritäten und Paradoxien, in: Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 71–83.
- Schmidt-Lellek, Christoph (2015b): Coaching in Relation zur Psychotherapie, in: Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 119–134.

- Schmidt-Lellek, Christoph (2015c): Hermeneutik für das Coaching, in: Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 203–216.
- Schmutte, Michael (2002): Supervision in der Musiktherapie – Erlebnisweisen, Erfahrungen und Einschätzungen von Supervisanden, unveröffentlichte Diplomarbeit an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.
- Scholl, Wolfgang/Lackner, Karin/Grieger, Kathleen (2018): Kommunikation als Methode und als Thema im Coaching, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Berlin: Springer, S. 295–305.
- Schreier, Margrit/Odağ, Özen (2020): Mixed Methods, in: Mey, Günter/Mruck, Katja (Hg.) Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie. Wiesbaden: Springer Reference Psychologie, S. 1–17.
- Schreyögg, Astrid (2013): Kreative Materialmedien als diagnostischer Zugang im Coaching, in: Möller, Heidi/Kotte, Silja (Hg.): Diagnostik im Coaching. Grundlagen, Analyseebenen, Praxisbeispiele. Berlin, Heidelberg: Springer, S. 165–181.
- Schreyögg, Astrid (2015a): Coaching und/oder Supervision. Zum Verhältnis der beiden Formate, in: Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 105–118.
- Schreyögg, Astrid (2015b): Die potentielle Rollenvielfalt des Coachs, in: Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 245–256.
- Schreyögg, Astrid (2015c): Life-Coaching: Dynamiken der Herkunftsfamilie, in: Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 373–388.
- Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (2015) (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Schreyögg, Bettina (2015): Emotionen im Coaching. Kommunikative Muster der Beratungsinteraktion. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Schulz von Thun, Friedemann (1981): Miteinander Reden, Bd. 1 und 2. Hamburg: Rohwohlt.
- Schulz von Thun, Friedemann (1998): Miteinander Reden, Bd. 3. Hamburg: Rohwohlt.
- Schulze, Henning/Sejkora, Klaus (2015): Positive Führung. Resilienz statt Burnout. Freiburg: Haufe-Lexware.
- Schumacher, Bettina/Rupp, Carolin/Lang, Jessica/Tsiouris, Angeliki (2018): Positive Psychologie, in: Schmitz, Bernhard/Lang, Jessica/Linten, Janina (Hg.): Psychologie der Lebenskunst. Positive Psychologie eines gelingenden Lebens – Forschungsstand und Praxishinweise. Berlin: Springer, S. 91–100.

- Schuppert, Maria (2012): Kreativität und Motivation: Gesundheitliche Ressource im Orchester, in: Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e. V. (Hg.): Musikphysiologie und Musikermedizin, Organ der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin, 19. Jg., Nr. 1/2012. Mainz: o. V., S. 9–15.
- Schuppert, Maria/Altenmüller, Eckart (2018): Musikphysiologie und Musikermedizin, in: Lehmann, Andreas C./Kopiez, Reinhard (Hg.): Handbuch Musikpsychologie. Bern: Hogrefe, S. 411–434.
- Schwarzer, Ralf/Jerusalem, Matthias (2002): Das Konzept der Selbstwirksamkeit, in: Jerusalem, Matthias/Hopf, Diether (Hg.): Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Zeitschrift für Pädagogik, 44. Beiheft. Weinheim, Basel: Beltz, S. 28–53.
- Schweizerische Gesellschaft für Musikermedizin (2005): Psychische Belastungen im Musikerberuf. Vorbeugung-Diagnostik-Therapie in der Ausbildung und im Berufsleben. Dokumentation des 3. Symposium der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin am 23.10.2004. Farnern: o. V.
- Schwing, Rainer/Fryszter, Andreas (2010): Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis. 4. Auflage, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Seither-Preisler, Annemarie/Schneider, Peter (2015): Positive Effekte des Musizierens auf Wahrnehmung und Kognition aus neurowissenschaftlicher Perspektive, in: Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (Hg.): Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung. Wien: Springer, S. 375–393.
- Seiwert, Lothar J. (2011): 30 Minuten für optimales Zeitmanagement, 17. Auflage. Offenbach: GABAL.
- Seligman, Martin (2012): Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. (E-Book) München: Kösel.
- Sell, Christian/Möller, Heidi/Benecke, Cord (2018): Emotionsregulation und Coaching, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Berlin: Springer, S. 143–151.
- Senn-Böning, Claudia (2011): Klingend öffnen sich Spiel*Räume in der Supervision. Identitätsstiftende Momente in der psychodynamischen Supervisionsarbeit unter Einbeziehung freier musikalischer Improvisation, in: Möller, Elisabeth/Träupmann, Stefani (Hg.): Aspekte der psychodynamischen Supervision. Ein Kaleidoskop professioneller Perspektiven. Kassel: kassel university press GmbH, S. 56–72, abgerufen unter: <https://d-nb.info/1018107339/34> [letzter Zugriff am 20.04.2020, 13:34 Uhr].
- Spahn, Claudia (2006): Gesundheit für Musiker. Entwicklung des Freiburger Präventionsmodells. Bochum/Freiburg: Projektverlag.

- Spahn, Claudia (2011a): Prävention und Gesundheitsförderung, in: Spahn, Claudia/Richter, Bernhard/Altenmüller, Eckart (Hg.): *MusikerMedizin. Diagnostik, Therapie und Prävention von musikerspezifischen Erkrankungen*. Stuttgart: Schattauer, S. 50–79.
- Spahn, Claudia (2011b): Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, in: Spahn, Claudia/Richter, Bernhard/Altenmüller, Eckart (Hg.): *MusikerMedizin. Diagnostik, Therapie und Prävention von musikerspezifischen Erkrankungen*. Stuttgart: Schattauer, S. 135–186.
- Spahn, Claudia (2012): *Lampenfieber. Handbuch für den erfolgreichen Auftritt. Grundlage, Analysen, Maßnahmen*. Leipzig: Henschel.
- Spahn, Claudia (2015): *Musikergesundheit in der Praxis. Grundlagen, Prävention, Übungen*. Leipzig: Henschel.
- Spahn, Claudia/Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (2015): Musik und Medizin – ein Überblick, in: Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (Hg.): *Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung*. Wien: Springer, S. 17–24.
- Spahn, Claudia/Richter, Bernhard/Altenmüller, Eckart (2011) (Hg.): *MusikerMedizin. Diagnostik, Therapie und Prävention von musikerspezifischen Erkrankungen*. Stuttgart: Schattauer.
- Sperling, Johannes/Augustin, Andrea/Wegge, Jürgen (2018): Krisen als Problem im Coaching, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching*. Berlin: Springer, S. 325–333.
- Spintge, Ralph (2001): Aspekte zum Fach MusikMedizin, in: Decker-Voigt, Hans-Helmut (Hg.): *Schulen der Musiktherapie*. München: Ernst Reinhardt, S. 387–407.
- Spintge, Ralph (2015): Musikmedizinische Interventionen in der klinischen Medizin bei Schmerz, Angst und Stress, in: Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (Hg.): *Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung*. Wien: Springer, S. 71–83.
- Spintge, Ralph (2018): Musik in der MusikMedizin am Beispiel Algesiologie, in: Nöcker-Ribeaupierre, Monika (Hg.): *Musik in Therapie und Medizin*. Wiesbaden: Reichert, S. 13–24.
- Spitzer, Manfred (2014): *Musik im Kopf. Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk*, 2. Auflage. Stuttgart: Schattauer.
- Spychiger, Maria (2019): Spielräume durch Fehlerkultur, in: Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e. V. (Hg.): *Musiktherapeutische Umschau. Forschung und Praxis der Musiktherapie*, Band 40, 4|2019. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 319–329.
- Stark, Wolfgang/Vossebrecher, David/Dell, Christopher/Schmidhuber, Holger (2017) (Hg.): *Improvisation und Organisation. Muster zur Innovation sozialer Systeme*. Bielefeld: transcript.
- Stark, Wolfgang (2017): Innovationsmuster und Improvisation in Organisationen. Musikalische Muster als Schlüssel für innovative Prozesse, in: Stark, Wolfgang/Vossebrecher, David/Dell, Christopher/Schmidhuber, Holger (Hg.): *Improvisation und Organisation. Muster zur Innovation sozialer Systeme*. Bielefeld: transcript, S. 17–29.

- Stegemann, Thomas/Schmidt, Hans Ulrich (2015): Musiktherapie bei Kindern und Jugendlichen mit psychischen Problemen – eine Übersicht, in: Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (Hg.): Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung. Wien: Springer, S. 155–176.
- Stegemann, Thomas (2018): Was MusiktherapeutInnen über das Gehirn wissen sollten. Neurobiologie für die Praxis. München: Reinhardt.
- Steinke, Ingo (2015): Kompetenzanforderungen an Coaches, in: Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 257–282.
- Stelter, Reinhard (2018): Sinn als Thema im Coaching, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Berlin: Springer, S. 533–542.
- Stelter, Reinhard/Böning, Uwe (2019): Coaching als mitmenschliche Begegnung. Die Kunst zu verweilen. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Stern, Daniel (1996): Die Lebenserfahrung Die Lebenserfahrung des Säuglings, Stuttgart: Klett-Cotta.
- Stockmann, Angelika (2012): Bühnenangst als Chance, in: Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e. V. (Hg.): Musikphysiologie und Musikermedizin, Organ der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin, 19. Jg., Nr. 3/2012. Mainz: o. V., S. 196–203.
- Stoffer, Thomas H. (2018): Kurze Geschichte der Musikpsychologie, in: Lehmann, Andreas C./Kopiez, Reinhard (Hg.): Handbuch Musikpsychologie. Bern: Hogrefe, S. 747–763.
- Stöger, Christine (2014): Ressourcenorientierung im Studium. Zum Alltag einer Musikhochschule, in: Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e. V. (Hg.): Musikphysiologie und Musikermedizin, Organ der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin, 21. Jg., Nr. 1/2014. Mainz: o. V., S. 42–45.
- Stölzel, Thomas (2015a): Coaching als philosophische Beratung, Selbsterkenntnis und Selbstsorge, in: Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 167–181.
- Stölzel, Thomas (2015b): Was sich zeigt – Phänomenologie als reflektiertes Wahrnehmungswissen für Coaches und Berater, in: Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 217–232.
- Storch, Maja/Weber, Julia (2018): Embodiment und seine Bedeutung für das Coaching, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Berlin: Springer, S. 125–133.

- Storch, Maja/Weber, Julia (2019): Das Zürcher Ressourcen Modell in Theorie und Praxis, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 74–94.
- Tarr, Irmtraud (2005): »Lampenfieber ist ein musikalisches Problem« (frei nach Novalis). Musiktherapeutische Ansätze im Umgang mit Lampenfieber, in: Deutsche Gesellschaft für Musiktherapie e. V. (Hg.): Musiktherapeutische Umschau. Forschung und Praxis der Musiktherapie, Band 26, 1|2005. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 29–38.
- Thaut, Michael H./Hömburg, Volker (2015): Einführung in die Neurologische Musiktherapie, in: Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (Hg.): Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung. Wien: Springer, S. 139–153.
- Timmermann, Tonius (2010): Klingende Systeme. Aufstellungsarbeit in der Musiktherapie (Online Ausgabe). Heidelberg: Carl-Auer.
- Timmermann, Tonius (2018): Musik in der Musiktherapie, in: Nöcker-Ribaupierre, Monika (Hg.): Musik in Therapie und Medizin. Wiesbaden: Reichert, S. 25–37.
- Tucek, Gerhard/Simon, Patrick/Zoderer, Iris/Sobotka, Marlies/Wenzel, Claudia (2015): Musiktherapie: Musik und Gesang bei Komapatienten, in: Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (Hg.): Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung. Wien: Springer, S. 177–188.
- Tüpker, Rosemarie (1992/2005): Zur Bedeutung künstlerischer Formenbildung in der Musiktherapie, in: Decker-Voigt, Hans-Helmut (Hg.): Spiele der Seele. Traum, Imagination und künstlerisches Tun. Bremen: Eres, S. 121–144, korrigierte Fassung. Als Text wieder verfügbar in: Tüpker, Rosemarie (2005): Musiktherapie in Praxis, Forschung und Lehre. Schriften zur Habilitation, Dortmund Band 2: Beiträge zur Theorie und Praxeologie der Musiktherapie, S. 48–65, unter: https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/musikpaedagogik/musiktherapie/pdf-dateien/rt_habil_band_2.pdf [letzter Zugriff am 19.05.2020, 19:17 Uhr].
- Tüpker, Rosemarie (1993/2005): Leitfaden zur Protokollierung musiktherapeutischer Behandlungen, in: Einblicke, Zeitschrift des Berufsverbandes der Musiktherapeutinnen und Musiktherapeuten in Deutschland e. V. (BVM) (Hg.), Beiträge zur Musiktherapie Heft 4, S. 43–67. Als Text wieder verfügbar in: Tüpker, Rosemarie (2005): Musiktherapie in Praxis, Forschung und Lehre. Schriften zur Habilitation, Dortmund Band 3: Beiträge zu Forschungsmethodik und Wissenschaftstheorie, S. 18–49, unter: https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/musikpaedagogik/musiktherapie/pdf-dateien/rt_habil_band_3.pdf [letzter Zugriff am 19.05.2020, 19:17 Uhr].
- Tüpker, Rosemarie (1996): Ich singe, was ich nicht sagen kann – Zu einer morphologischen Grundlegung der Musiktherapie. Münster: LIT.

- Tüpker, Rosemarie (1998): Reflexion seelischer Verhältnisse in der musiktherapeutischen Improvisation, in: Tüpker, Rosemarie/Lenz, Martin: Wege zur musiktherapeutischen Improvisation. Münster: LIT-Verlag, S. 135–203.
- Tüpker, Rosemarie (2001a): Morphologisch orientierte Musiktherapie, in: Decker-Voigt, Hans-Helmuth (Hg.): Schulen der Musiktherapie. München, Basel: Ernst Reinhardt.
- Tüpker, Rosemarie (2001b): Zum Musikbegriff der musiktherapeutischen Improvisation, in: Einblicke, Zeitschrift des Berufsverbandes der Musiktherapeutinnen und Musiktherapeuten in Deutschland e. V. (BVM) (Hg.), Beiträge zur Musiktherapie Heft 12, S. 44–69.
- Tüpker, Rosemarie (2002/2005): Wo ist die Musik, wenn wir sie nicht hören? In: Oberhoff, Bernd (Hg.): Das Unbewusste in der Musik., Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 75–102. Als Text wieder verfügbar in: Tüpker, Rosemarie (2005): Musiktherapie in Praxis, Forschung und Lehre. Schriften zur Habilitation, Dortmund Band 1: Beiträge zur Psychologie der Musik, S. 43–63, unter: https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/musikpaedagogik/musiktherapie/pdf-dateien/rt_habil_band_1.pdf [letzter Zugriff am 19.04.2020, 19:18 Uhr].
- Tüpker, Rosemarie (2003): Selbstpsychologie und Musiktherapie, in: Oberhoff, Bernd (Hg.): Die Musik als Geliebte. Zur Selbstobjektfunktion der Musik. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 99–138.
- Tüpker, Rosemarie (2011): Auf der Suche nach angemessenen Formen wissenschaftlichen Vorgehens in kunsttherapeutischer Forschung, in: Petersen, Peter/Gruber, Harald/Tüpker, Rosemarie (Hg.): Forschungsmethoden Künstlerischer Therapien. Wiesbaden: Reichert, S. 89–106.
- Tüpker, Rosemarie (2017): Musiktherapie, in: Rötter, Günther (Hg.): Handbuch Funktionale Musik. Psychologie – Technik – Anwendungsgebiete. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 303–335.
- Tüpker, Rosemarie (2019) (Hg.): Spielräume der Musiktherapie. Wiesbaden: Reichert.
- Tüpker, Rosemarie (2019): Spielräume schaffen, Spielräume bewahren als Behandlungsauftrag der Musiktherapie, in: Tüpker, Rosemarie (Hg.): Spielräume der Musiktherapie. Wiesbaden: Reichert, S. 11–20.
- Vieth-Fleischhauer, Hannah (2001): Der Sinn einer Improvisation, in: Einblicke, Zeitschrift des Berufsverbandes der Musiktherapeutinnen und Musiktherapeuten in Deutschland e. V. (BVM) (Hg.), Beiträge zur Musiktherapie Heft 12, S. 118–127.
- Voigt, Torsten H. (2019): Beratung, Coaching und Neurowissenschaft – Produktive Zusammenarbeit oder geschickte Vermarktung?, in: Organisationsberatung, Supervision, Coaching 26. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 339–350, abgerufen unter: <https://doi.org/10.1007/s11613-019-00612-z> [letzter Zugriff am 13.06.2020, 12:42 Uhr].

- Vollmer, Albert/Vetter, Ariane (2018): Konfliktbearbeitung im Coaching, in: Greif, Siegfried/Möller, Heidi/Scholl, Wolfgang (Hg.): Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Berlin: Springer, S. 315–323.
- Wachter, Martin von/Hendrichke, Askan (2017): Das Ressourcenbuch. Selbstheilungskräfte in der Psychotherapie erkennen und von Anfang an fördern. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Watzlawick, Paul/Beavin, Janet H./Jackson, Don D. (1996): Menschliche Kommunikation, 9., unveränderte Auflage. Bern, Göttingen [u.a.]: Hans Huber.
- Wegener, Robert (2020): Bedeutsame Momente im Coaching. Eine explorative Untersuchung zur Weiterentwicklung der Prozessforschung, korrigierte Publikation, Open Access-Publikation. Wiesbaden: Springer.
- Weiller, Stefan (2017): Letzte Lieder. Sterbende erzählen von der Musik ihres Lebens. Hamburg: Edel.
- Wellensiek, Sylvia Kéré (2019): Ruhe, Kraft und Klarheit in Zeiten ständigen Wandels: Persönliche und organisationale Resilienz durch ganzheitliches Training und Coaching stärken, in: Heller, Jutta (Hg.): Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 33–46.
- West-Leuer, Beate (2015): Emotionen im Kontext von Coaching, in: Schreyögg, Astrid/Schmidt-Lellek, Christoph (Hg.): Die Professionalisierung von Coaching. Ein Lesebuch für den Coach. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 325–339.
- Westfälische Wilhelms-Universität Münster (2020): Studiengang Self Assessment und Musiktherapeutische Selbsterfahrung Masterstudiengang Klinische Musiktherapie. Informationsdokument abgerufen unter: https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/musikpaedagogik/musiktherapie/pdf-dateien/self_assessment__musiktherapeutische_selbsterfahrung.pdf, S. 1–4 [Letzter Zugriff am 18.04.2020, 21:00 Uhr].
- Weymann, Eckhard (2002): Zwischentöne. Psychologische Untersuchungen zur musikalischen Improvisation. Inaugural-Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades des Doctor scientiae musicae am Institut für Musiktherapie der Hochschule für Musik und Theater Hamburg. Abgerufen unter: <https://ediss.sub.uni-hamburg.de/volltexte/2002/841/pdf/dissertation.pdf> [letzter Zugriff am 19.04.2020, 17:02 Uhr].
- Weymann, Eckhard (2009): Morphologische Musiktherapie, in: Decker-Voigt, Hans-Helmut/Weymann, Eckhard (Hg.): Lexikon Musiktherapie. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage. Göttingen [u.a.]: Hogrefe, S. 274–277.
- WHO (1986): Ottawa Charta: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf?wa=IPEMBI18 [letzter Zugriff am 28.07.2020, 12:50 Uhr].

- WHO (1999): Partners in Life Skills Education. Conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting: https://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf [letzter Zugriff am 15.04.2020, 11:15 Uhr].
- WHO (2013a): Gesundheit 2020: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/215757/Health2020-Long-Ger.pdf?ua=1 [letzter Zugriff am 02.01.2020, 20:36 Uhr].
- WHO (2013b): Health Literacy. The Solid Facts: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/190655/e96854.pdf [letzter Zugriff am 06.01.2020, 19:38 Uhr].
- Wiedemann, Wolfgang (2013): Kartoffeln kann man nicht singen: Wilfred Bion. Eine kurze Einführung in Leben und Werk des englischen Psychoanalytikers (E-Book). O. O., o. V.
- Wiemer, Matthias (2012): Begleitung anspruchsvoller Bildungswege: Coaching für Studierende, in: Organisationsberatung, Supervision, Coaching 19. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 49–57, abgerufen unter: <https://doi.org/10.1007/s11613-012-0271-3> [letzter Zugriff am 13.06.2020, 17:40 Uhr].
- Wieprecht, Eva/Dierkes, Jörg (2018): Generatives Coaching und Generative Trance. Kreatives Reisen zwischen den Welten. Schwarzach am Main: Auditorium Verlag.
- Wieprecht, Eva (2019), interviewt von Alica Ryba: Generatives Coaching, in: Ryba, Alica/Roth, Gerhard (Hg.): Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 241–267.
- Will, Theresa/Kauffeld, Simone (2018): Relevanz von Empathie für dyadische Beziehungen – Über ein unterschätztes Konstrukt in der Coach-Klienten-Interaktion, in: Coaching | Theorie und Praxis 4. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 45–54, abgerufen unter: <https://doi.org/10.1365/s40896-018-0023-2> [letzter Zugriff am 13.06.20, 16:28 Uhr].
- Winnicott, Donald W. (2004): Psicoanalisi dello sviluppo. Brani scelti a cura di Adele Nunziante Cesàro e Valentina Boursier. Roma: Armando editore.
- Wunsch, Albert (2018): Mit mehr Selbst zum stabilen ICH! Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung, 2., aktualisierte und erweiterte Auflage. Berlin: Springer.
- Zander, Mark F. (2006): Musiker zwischen Gesundheit und Krankheit. Evaluation des Freiburger Präventionsmodells. Bochum/Freiburg: Projektverlag.
- Zentrum für Kinder- und Jugendforschung (2020): <http://resilienz-freiburg.de> [letzter Zugriff am 11.01.2020, 16:58 Uhr].
- Zentrum für Salutogenese (2020): <http://www.salutogenese-zentrum.de> [letzter Zugriff am 24.01.2020, 20:43 Uhr].
- Zeuch, Andreas/Hänsel, Markus/Jungaberle, Henrik (Hg.) (2004): Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

- Zierer, Klaus (2015): Kernbotschaften aus John Hatties Visible Learning, 2. überarbeitete Auflage. Konrad-Adenauer-Stiftung e. V., Sankt Augustin/Berlin: http://www.kas.de/wf/doc/kas_38424-544-1-30.pdf?140728131534 [letzter Zugriff am 22.04.2020, 22:30 Uhr].
- Zimmermann, Judith (2020): Auftrittsangst und Auftrittserlebnis bei Musikstudierenden nicht künstlerischer Studiengänge. Osnabrück: Electronic Publishing Osnabrück.

II Literaturhinweise – Internetquellen

Nachfolgend finden sich diverse Zusammenstellungen von Internetverweisen, welche für die vorliegende Untersuchung von Bedeutung waren.

An dieser Stelle finden sich nochmals als Überblick nach der Nummerierung innerhalb des Textes zusammengefasst alle Internetadressen die sich in den Fußnoten befinden:

- 2 Bundesverbände der Kommunikatoren e. V.: https://bdkom.de/sites/default/files/meldungen_files/bdkom_kompensi-um_gendersensible_sprache.pdf [letzter Zugriff am 27.11.2020, 22:20 Uhr].
- 6/7 Zentrum für Salutogenese: <https://www.salutogenese-zentrum.de/cms/main/startseite/home.html> [letzter Zugriff am 06.01.2020, 13:30 Uhr]; <https://www.salutogenese-zentrum.de/cms/main/startseite/home.html> [letzter Zugriff am 06.01.2020, 13:30 Uhr].
- 8 WHO: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf [letzter Zugriff am 10.01.2020, 19:00 Uhr].
- 9 Joe Orszulik: <https://joe-orszulik.de> [letzter Zugriff am 11.04.2020, 14:42 Uhr].
- 12 GKV Spitzenverband: https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_bgf/praeventionsbericht/praeventionsbericht.jsp [letzter Zugriff am 13.05.2020, 11:41 Uhr].
- 13 Zentrum für Kinder- und Jugendforschung Freiburg: <http://resilienz-freiburg.de> [letzter Zugriff am 16.04.2020, 18:08 Uhr].
- 18 Resilienztests: <http://www.resilienz.at/resilienz-test/>; http://www.resilience-project.eu/uploads/media/self_evaluation_de.pdf [letzter Zugriff am 15.04.2020, 20:55 Uhr].
- 23 Balintgesellschaft: <https://www.balintgesellschaft.de/index.php> [letzter Zugriff am 26.03.2017, 22:15 Uhr].
- 24 Deutsche Gesellschaft für Supervision und Coaching e. V.: <https://www.dgsv.de/medien/publikationen/> [letzter Zugriff am 19.04.2020, um 22:45 Uhr].
- 31 Hochschule für Musik und Theater Hamburg: <https://www.hfmt-hamburg.de/die-hfmt/beratungsangebote/>; <https://www.hfmt-hamburg.de/paedagogik-und-wissenschaft/musiktherapie/musik-und-gesundheit/> [letzter Zugriff am 11.07.2020, 22:40 Uhr].
- 33 Deutsche Gesellschaft für Coaching e. V.: <https://www.coaching-dgfc.de/ueber-die-dgfc/> [letzter Zugriff am 08.06.2020, 18:41 Uhr].
- 35 Talentkompass NRW: <https://www.der-talentkompass.de> [letzter Zugriff am 22.04.2020, 22:35 Uhr].

- ^{57/60} Deutsches Zentrum für Musiktherapieforschung (Viktor Dulger Institut) DZM e. V.: <http://www.dzm-heidelberg.de/forschung/abgeschlossene-projekte/nephrologie/>; <http://www.dzm-heidelberg.de/forschung/aktuelle-projekte/stresscoaching-im-orchester/> [letzter Zugriff am 11.05.2020, 21:48 Uhr].
- ⁵⁸ Euphonikum: <https://www.euphonikum.com/angebot/coaching-für-musiker-innen/> [letzter Zugriff am 12.06.2020, 12:30 Uhr].
- ⁵⁹ Dr. Michael Bohne <https://www.dr-michael-bohne.de> [letzter Zugriff am 17.05.2020, 11:35 Uhr].
- ⁶¹ Deutsche Depressionshilfe: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/friedemann-weigle-programm> [letzter Zugriff am 11.05.2020, 21:48 Uhr].
- ⁶² TKK/House of Competence/Karlsruher Institut für Technologie: https://www.hoc.kit.edu/downloads/Broschuere_Rueckenwind.pdf [letzter Zugriff am 19.06.2020, 19:43 Uhr].
- ⁶⁷ Deutsches Musikinformationszentrum: <http://www.miz.org/statistiken.html> [letzter Zugriff am 05.05.2020, 19:56 Uhr].
- ⁶⁸ Albert Bandura: <https://albertbandura.com/albert-bandura-self-efficacy.html> [letzter Zugriff am 28.11.2020, 13:55 Uhr].
- ⁷³ TKK: <https://www.tk.de/techniker/magazin/lifestyle/special/quarterlife-crisis-2078034> [letzter Zugriff am 29.06.2020, 12:16 Uhr].
- ⁷⁴ Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung: <https://www.dzhw.eu> [letzter Zugriff am 29.06.2020, 15:26 Uhr].
- ⁷⁷ Kersten Reich/Uni Köln: <http://methodenpool.uni-koeln.de> [letzter Zugriff am 15.01.2017, 00:17 Uhr].

Internetverweise zu Kapitel 2.3 Gesundheitswissenschaftliche Disziplinen unter Einbeziehung von Musik [letzter Zugriff auf alle Seiten am 20.04.2020, 22:50–23:15 Uhr], eine Beispielhafte Auswahl, ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

- Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und MusikerMedizin e. V.: <https://dgfmm.org>
- Deutsche Gesellschaft für Musikpsychologie e. V.: <http://www.music-psychology.de/> und <http://musikpsychologie.de>
- Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin: <https://oegfmm.at>
- Schweizerische Gesellschaft für Musik-Medizin: <https://www.musik-medizin.ch>
- International Society for Music in Medicine: <https://musicmedicine1.jimdo.com>
- Deutsche Gesellschaft für Musiktherapie: <https://www.musiktherapie.de>
- Leipzig: <https://www.uniklinikum-leipzig.de/einrichtungen/musikermedizin>

- Hannover: <https://www.immm.hmtm-hannover.de/de/start/>
 - Hamburg: Arbeitsstelle für Musiker*innen/Gesundheit: <https://www.hfmt-hamburg.de/paedagogik-und-wissenschaft/musiktherapie/musik-und-gesundheit/>
 - Freiburg: <https://www.uniklinik-freiburg.de/musikermedizin.html>)
 - Berlin: <https://musikermedizin.charite.de> und <http://www.ksi-berlin.de>
 - Bad Neustadt: <https://www.campus-nes.de/medizin-pflege/unsere-kliniken/kardiologie/leistungsspektrum/musikermedizin.html>
 - München: <https://www.mri.tum.de/musikermedizin> und <http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Klinik-und-Poliklinik-fuer-Physikalische-Medizin-und-Rehabilitation/de/Behandlungsspektrum/musikermedizin/index.html>
 - Würzburg: <http://www.hfm-wuerzburg.de/musikergesundheit>
 - Dresden: <https://www.hfmdd.de/hochschule/institute-einrichtungen/institut-fuer-musikermedizin/>
 - Düsseldorf: <https://www.uniklinik-duesseldorf.de/patienten-besucher/klinikeninstitutezentren/musikerambulanz>
 - Detmold: <http://www.hfm-detmold.de/studium/studienbereiche-und-bewerbung/musikergesundheit/beratung/> und <http://www.hfm-detmold.de/studium/studienbereiche-und-bewerbung/musikergesundheit/>
 - Köln: <https://poi.hfmt-koeln.de/musikergesundheit.html>
- Beispielhaft der *Modulplan des Bachelor-Studiengangs Musik an der ZHdK*, Hauptfach Orchesterinstrumente, der Inhalte zur Körperbildung und Lernstrategien als Lehrangebot beinhaltet: https://www.zhdk.ch/file/live/4e/4e93d9cdebd09171685b8868eef8c81126d9dece/18h_modulplan_bmu_vkla_siv_orchesterinstrumente.pdf [letzter Zugriff am 01.05.2020, 10:27 Uhr].
- Das *Zentrum für Musikphysiologie* an der Zürcher Hochschule der Künste unter der Leitung von Horst Hildebrandt <https://www.zhdk.ch/weiterbildung/weiterbildung-musik/musikphysiologie/zentrum-musikphysiologie-7684> [letzter Zugriff am 01.05.2020, 10:30 Uhr], bietet auch *Weiterbildungen* an <https://www.zhdk.ch/weiterbildung/weiterbildung-musik/musikphysiologie/cas-mas-in-musikphysiologie-7688> [letzter Zugriff am 01.05.2020, 10:33 Uhr] sowie *Beratungen* <https://www.zhdk.ch/beratungszentrum-musikphysiologie> [letzter Zugriff am 01.05.2020, 10:35 Uhr].
- Beispielhaft bietet das *Euphonikum* konkret *Coaching für Musiker*innen* aus musiktherapeutischer Perspektive an: <https://www.euphonikum.com/angebot/coaching-für-musikerinnen/> [letzter Zugriff am 14.06.2020, 20:38 Uhr].

Internetverweise zu Kapitel 2.4.1: Coaching in Theorie und Praxis [letzter Zugriff auf alle Seiten am 21.04.2020, 18:30–18:50 Uhr], eine Beispielhafte Auswahl, ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Dachverbände

- International Coach Federation Deutschland e. V.: <https://www.coachfederation.de> sowie international: <https://coachfederation.org>
- Deutsche Gesellschaft für Coaching e. V.: <https://www.coaching-dgfc.de>
- Deutscher Bundesverband Coaching e. V.: <https://www.dbvc.de/home>
- Deutscher Fachverband Coaching: <https://www.fachverband-coaching.de>
- Deutscher Verband für Coaching und Training e. V.: <https://www.dvct.de>
- weitere Verbände sind zu finden unter: <https://www.coaching-report.de/coaching-markt/coaching-verbaende.html>

Weitere Internetseiten, als Anregung, in willkürlicher und unvollständiger Auswahl:

- <https://www.coaching-report.de>
- <http://www.coaching-magazin.de/abo.htm>
- <https://www.rauen.de/dienstleistungen/unser-coaching-angebot/business-coaching.html>
- <https://www.dgsf.org>
- <http://www.ezi-berlin.de/das-zentralinstitut.html>

Die im Folgenden aufgeführten Internetpräsenzen sind eine willkürliche und wissentlich unvollständige Auswahl. Sie sollen Anregung sein, sich bei Interesse weiter auf die Suche zu machen.

Internetseiten zu verschiedenen Körpertechniken bzw. -methoden [letzter Zugriff auf alle Seiten am 30.04.2020, 18:50–19:15 Uhr]:

- Alexander-Technik: <http://www.alexander-technik.org>
- Feldenkrais-Methode: <http://www.feldenkrais.de>
- Europäische Gesellschaft für Dispokinesis: <https://www.dispokinesis.de>
- Eutonie nach Gerda Alexander: <https://www.eutonie.de>
- Franklin-Methode: <https://franklin-methode.ch>
- Qigong-Gesellschaft: <https://qigong-gesellschaft.de>
- European Rolfing® Association e. V.: <https://rolfing.org/de/>
- Awareness Ansätze: <http://www.jacobygindler.ch>
- Goralewski-Gesellschaft: <https://www.goralewskigesellschaft.de>
- Akademie für die Entwicklung menschlicher Fähigkeiten: <https://www.aemf.info>

- Fasziendarbeit – Fascia Research Group: <https://www.fasciaresearch.de>
- Ilan Lev Methode: <http://ilanlev.org>
- Lichtenberger Institut: <https://www.lichtenberger-institut.de>
- Schlafhorst-Anderen Methode: <https://www.cjd-schlaffhorst-andersen.de>
- Berufsverband-Atem: <https://www.bvatem.de>
- Berufsvereinigung der Atemtherapeuten nach Middendorf: <https://www.bvatem.de>
- Reflektorische Atemtherapie: <https://reflektorische-atemtherapie.de>
- Stimme-Tonus-Ton: <https://www.atem-tonus-ton.com/de/>

Weitere Internetseiten zu bedeutsamen Inhalten:

- Zentrum für Salutogenese: <http://www.salutogenese-zentrum.de>: [letzter Zugriff am 24.01.2020, 15:05 Uhr]
- Deutsche Balint-Gesellschaft: <https://www.balintgesellschaft.de/index.php> [letzter Zugriff am 26.01.2020, um 23:15 Uhr]
- Deutsches Resilienz-Zentrum Mainz (2020): <https://www.drz-mainz.de>. [letzter Zugriff am 11.01.2020, 18:08 Uhr]
- Deutsche Depressionshilfe: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>, speziell zum Friedemann-Weigle-Programm: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/friedemann-weigle-programm>. [letzter Zugriff am 11.06.2020, 18:09 Uhr]
- Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e. V.: <https://www.musiktherapie.de>. [letzter Zugriff am 14.06.2020, 12:09 Uhr]
- Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung: <https://www.dzhw.eu> [letzter Zugriff am 29.06.2020, 15:26 Uhr].

III Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Das HEDE-Kontinuum der Salutogenese, nach Habermann-Horstmeier 2017, 19	8
Abbildung 2:	Das Vier-Ebenen-Modell von Psyche und Persönlichkeit, nach Roth/Ryba 2019a, 24	87
Abbildung 3:	Suchbegriffe zur Recherche	137
Abbildung 4:	Eine Tabellarische Übersicht zur Recherche in Zeitschriften und Internetdatenbanken	137
Abbildung 5:	Ein Überblick über Interventionskonzepte systemischer Therapie, nach Zeuch/Hänsel/Jungaberle 2004, 36.....	147
Abbildung 6:	Das Schema des Forschungsablaufs, angelehnt an Kuckartz 2014, 73.....	178
Abbildung 7:	Die exemplarische Darstellung der 6. Frage des Fragebogens an die Studierenden.....	194
Abbildung 8:	Ein Überblick über häufig vorkommende Themen in den Coachings.....	216
Abbildung 9:	Das Sechseck der Gestaltfaktoren, nach Salber 1969, 129.....	222
Abbildung 10:	Die Pole der Gestaltfaktoren und ihr Zusammenwirken, nach Tüpker 1996, 67	222
Abbildung 11:	Die Zusammenstellung der Grundverhältnisse	448
Abbildung 12:	Ein Folder für ein zukünftiges Projekt	470/471

Abbildungen im Anhang

Abbildung 13:	Ein Überblick über eine Vielzahl von Coaching- Interventionen bezüglich der drei Ebenen Verstehen, Erleben und Verhalten, aus Ryba/Roth 2019c, 513–515.....	530–532
Abbildung 14:	Ein freie Auflistung von „Lieblingsliedern“	534–538
Abbildung 15:	Der Folder zu Beginn des Projektes.....	539/540

IV Danksagung

Dank zu sagen ist mir ein tiefes Anliegen und es ist nicht leicht, ihn so auszudrücken, dass alle so reichlich damit bedacht werden, wie sie es verdient haben, denn ihr Beitrag wirkt manchmal gar nicht direkt mit dieser Arbeit verbunden, vielmehr aber vielleicht mit meiner menschlichen Entwicklung und inneren Stärkung, die ebenfalls einen großen und eben etwas weniger sichtbaren Teil dieser Arbeit darstellen.

Sehr viel sichtbarer hingegen sind andere, die ich sehr herzlich mit großem Dank versehen möchte: Ich danke **Frau Prof. Dr. phil. Rosemarie Tüpker** für die lange, wohlwollende und geduldige Unterstützung, immer wieder neue Anstöße, reiche Impulse und das Vertrauen in die Umsetzung. **Frau Prof. Dr. biol. hum. Susanne Bauer** danke ich für ihre Tätigkeit als Zweitgutachterin. Den Musikstudierenden danke ich für ihre Neugier und Bereitschaft, mit ihren persönlichen Anliegen das Coaching aufzusuchen und somit die Grundlage des empirischen Teils dieser Arbeit geschaffen zu haben. Meinen Mit-Doktorand*innen danke ich für ihre offene Beteiligung und die vielen Ideen im großen gemeinsamen Denk-Raum, ebenso all meinen weiteren Freund*innen und Kolleg*innen, die nicht müde geworden sind, immer wieder mit viel Engagement an den Beschreibungen mitzuarbeiten und schließlich meinen unermüdlichen Korrekturleser*innen, die sich auf diesen langen Prozess voller wichtiger Fragen eingelassen haben. Zudem möchte ich meinen Kolleg*innen für das Zur-Verfügung-Stellen eines Raumes mit Instrumentarium zu Beginn meiner Arbeit danken, was den Start ermöglichte. In ganz anderer Weise beteiligt, gebührt auch ihnen großer Dank – meinen Freunden für immer neuen, guten Austausch, kritische Fragen sowie viel Geduld und stete Ermunterung in all der Zeit. Gleichermäßen widme ich meinen Dank allen anderen Wegbereitern und Lebensbegleitern, Leonardo für seine künstlerische Inspiration und ästhetische Sicht und nicht zuletzt meinen Eltern für die große Unterstützung, die sie mir auf ihre ganz persönliche Weise beim Finden und Beschreiten meines Weges haben zuteilwerden lassen und denen ich diese Arbeit widmen möchte. *Un affettuoso grazie!*

Osnabrück, im November 2020

V Anhang

Im Anhang befinden sich folgende Inhalte:

1. **Eine einfache Vorlage für die Protokollierung der Sitzungen**
2. **Die Fragebögen zu Kapitel 5.2**
 - a) **Institute**
 - b) **Beratungsstellen**
 - c) **Studierende**
3. **Eine prozentuale Auswertung der Fragebögen zu Kapitel 5.2**
4. **Eine Auflistung einiger frei formulierter Antworten auf den Fragebögen zu Kapitel 5.2**
5. **Eine Übersicht über Coaching-Interventionen in Verbindung mit den drei Ebenen Verstehen, Erleben, Verhalten**
(Die Übersicht ist entnommen aus: Ryba/Roth 2019c, 513–515.)
6. **Die Idee der „Lieblingslieder“ zu Kapitel 2.1.4**
7. **Der ursprüngliche Folder vom Beginn des Projektes**

Die Klangaufzeichnungen der Improvisationen wurden den Prüfer*innen zur Verfügung gestellt, sind jedoch nicht für die Veröffentlichung vorgesehen. Ebenso befinden sich die Protokolle der einzelnen Coachingsitzungen sowie die Coachingtagebücher (abgesehen von den Auszügen im Hauptteil) zum Schutz der Privatsphäre der Proband*innen nicht in der vorliegenden Arbeit.

1. Eine einfache Vorlage für die Protokollierung der Sitzungen

Einfache Protokoll-Vorlage

Name des/der Proband*in:

Sitzung (im Verlauf):

Datum:

Ggf. Zeitabstand zur letzten Stunde:

Aufnahmen (ja/nein/Anzahl):

Instrumente (+ ggf. weitere Materialien): Welche Instrumente hat der Coach, welche der/die Proband*in gespielt?

Inhalte/Themen der Sitzung, Einsatz von Interventionen, ggf. ein Gesamteindruck:

Sonstiges:

Zwischenschritte oder Ergebnisse bzw. Hinweise/Fragen bezüglich des Coaching-Anliegens:

Weiteres wie z. B.

- Eventuelle Bezüge zu anderen Sitzungen/Nachträge zur aktuellen Sitzung/ eigene Empfindungen (ggf. als Hinweis auf Gegenübertragungsphänome):
- Ereignisse oder Gedanken aus dem Prozess zwischen den Sitzungen:
- Hinweise aus Super- oder Intervision:
- Vorüberlegungen für die nächste Sitzung:

2. Fragebögen zu Kapitel 5.2

a) Institute

Fragebogen (Institutionen)

1. Um welche Art von Institut handelt es sich bei Ihnen?
 - Hochschule
 - Universität
 - Musikhochschule
 - Private Einrichtung
 - Sonstiges: _____

2. Welche Möglichkeiten des Musikstudiums werden an Ihrem Institut angeboten? (Mehrfachnennungen sind möglich.)
 - Künstlerische Studiengänge
 - Instrumentalpädagogische Studiengänge (oder Vergleichbares)
 - Lehramtsstudiengänge (oder Vergleichbares)
 - Sonstige: _____

3. Gibt es innerhalb des Musikstudiums an Ihrem Institut Möglichkeiten der Unterstützung?
 - Ja
 - Nein

4. Wenn ja, worum handelt es sich genau? (Mehrfachnennungen sind möglich.)
 - Psychologische Beratung
 - Allgemeine Studienberatung
 - Allgemeines Coaching
 - Künstlerisches/Kreatives Coaching
 - Keine genaue Information
 - Sonstiges: _____

5. Arbeitet Ihre Institution mit Beratungs- und Unterstützungsangeboten zusammen, die nicht an die Hochschule angegliedert sind?
 - Ja
 - Nein

6. Wenn **ja**, um welche handelt es sich genau? (Mehrfachnennungen sind möglich.)
 - Private Beratungseinrichtungen
 - Kirchliche Beratungseinrichtungen
 - Staatliche/Städtische Beratungseinrichtungen
 - Sonstige: _____

7. Gibt es einen zeitlichen Rahmen oder andere Limits (z. B. eine maximale Stundenzahl) für eine Beratung?
 - Ja
 - NeinGegebenenfalls: Stundenzahl _____

8. Wie gestaltet sich die Kostenübernahme? (Mehrfachnennungen sind möglich.)
 - Die Kosten trägt die/der Ratsuchende selbst
 - Die Ausbildungseinrichtung trägt die Kosten
 - Die Beratungseinrichtung trägt die Kosten
 - Die Kosten werden anteilig übernommen, von: _____
 - Sonstiges: _____

9. Wenn es Rückmeldungen über die Anzahl der Beratungen gibt, wie stark werden diese Angebote frequentiert?
- Sehr häufig (mehr als 10%)
 - Häufig (unter 10%)
 - Weniger häufig (unter 5%)
 - Selten (unter 2%)
 - Keine Angabe
10. Gibt es Auskünfte über typisch bzw. häufig vorkommende Themen?
- Ja
 - Nein
 - Sonstiges: _____
11. Wenn **ja**, um welche handelt es sich? (Mehrfachnennungen sind möglich.)
- Organisation des Studiums
 - Hilfe beim wissenschaftlichen Arbeiten (bspw. Abschlussarbeiten)
 - Zeitmanagement
 - Umgang mit Stress
 - Schwierigkeiten innerhalb des Studiums
 - Zwischenmenschliche Probleme (auch Lehrende – Studierende)
 - Gesundheitliche Probleme
 - Ängste
 - Sonstige: _____
12. Würde Sie ein Angebot mit dem Namen "Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende" im Hinblick auf Ihre Studierenden ansprechen?
- Ja
 - Nein
 - Sonstiges: _____
13. Gibt es Statistiken über „Studienabbrecher“ in den Musik-Fächern (in % pro Studienjahr)?
- ca. 0–2%
 - ca. 3–5%
 - ca. 6–10%
 - mehr als 10%
 - Keine Angabe
14. Aspekte, die Ihnen persönlich noch wichtig sind:
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

b) Beratungsstellen

Fragebogen (Beratungsstellen)

1. Um welche Art von Institut handelt es sich bei Ihnen? (Mehrfachnennungen sind möglich.)
 - Einrichtung der Hochschule
 - Externe Einrichtung
 - Private Einrichtung
 - staatliche/städtische Einrichtung
 - kirchliche Einrichtung
 - Sonstiges: _____
2. Welche Arten von Beratungen werden bei Ihnen angeboten? (Mehrfachnennungen sind möglich.)
 - Psychologische Beratung
 - Allgemeine Studienberatung
 - Allgemeines Coaching
 - Künstlerisches/Kreatives Coaching
 - Keine genaue Information
 - Sonstiges: _____
3. Arbeitet Ihre Institution als Beratungs- und Unterstützungsangebot mit der Hochschule (die für eine Musikausbildung zuständig ist) zusammen?
 - Ja
 - Nein
 - Teilweise
4. Gibt es einen zeitlichen Rahmen oder andere Limits (z. B. eine maximale Stundenzahl) für eine Beratung?
 - Ja
Gegebenenfalls: Stundenzahl _____
 - Nein
5. Wie gestaltet sich die Kostenübernahme? (Mehrfachnennungen sind möglich.)
 - Die Kosten trägt die/der Ratsuchende selbst
 - Die Ausbildungseinrichtung trägt die Kosten
 - Die Beratungseinrichtung trägt die Kosten
 - Die Kosten werden anteilig übernommen, von: _____
 - Sonstiges: _____
6. Wenn es Rückmeldungen über die Anzahl der Beratungen gibt, wie stark werden diese Angebote frequentiert?
 - Sehr häufig (mehr als 10%)
 - Häufig (unter 10%)
 - Weniger häufig (unter 5%)
 - Selten (unter 2%)
 - Keine Angabe
7. Gibt es Auskünfte über typisch bzw. häufig vorkommende Themen?
 - Ja
 - Nein
 - Sonstiges: _____

8. Wenn **ja**, um welche handelt es sich? (Mehrfachnennungen sind möglich.)
- Organisation des Studiums
 - Hilfe beim wissenschaftlichen Arbeiten (bspw. Abschlussarbeiten)
 - Zeitmanagement
 - Umgang mit Stress
 - Schwierigkeiten innerhalb des Studiums
 - Zwischenmenschliche Probleme (auch Lehrende – Studierende)
 - Gesundheitliche Probleme
 - Ängste
 - Sonstige: _____
9. Würde Sie ein Angebot mit dem Namen "Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende" im Hinblick auf Ihre Studierenden ansprechen?
- Ja
 - Nein
 - Sonstiges: _____
10. Gibt es Statistiken über „Studienabbrecher“ in den Musik-Fächern (in % pro Studienjahr)?
- ca. 0–2%
 - ca. 3–5%
 - ca. 6–10%
 - mehr als 10%
 - Keine Angabe
11. Aspekte, die Ihnen persönlich noch wichtig sind:
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

c) Studierende

Fragebogen (Studierende)

1. Würde Sie ein Angebot mit dem Namen "Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende" ansprechen?
 - Ja
 - Nein
 - Sonstiges: _____
2. Was würden Sie sich darunter vorstellen? (Mehrfachnennungen sind möglich.)
 - Ein musikalisches Angebot
 - Ein psychologisch-therapeutisches Angebot
 - Ein Entspannungsangebot
 - Sonstiges: _____
3. Haben Sie schon einmal Krisen innerhalb ihres Studiums erlebt bei denen Sie an eine Beratung gedacht?
 - Ja
 - Nein
 - Sonstiges: _____
4. Haben Sie das Gefühl, dass Ihr/e Hauptfachlehrer/in für Sie ebenfalls ein Coach ist?
 - Ja
 - Nein
5. Haben Sie das Gefühl, dass es Themen gibt, die Sie mit ihr/ihm nicht besprochen wollen oder können?
 - Ja
 - Nein
6. Mit welchen Anliegen/Themen würden Sie solch ein Angebot aufsuchen? (Mehrfachnennungen sind möglich.)
 - Probleme im Studienablauf (organisatorisch)
 - Probleme mit Lehrenden
 - Private Probleme
 - Psychologische Probleme (bspw. Auftrittsangst)
 - Musikalische („technische“) Probleme
 - Sonstiges: _____
7. Würden Sie sich solch ein Angebot innerhalb ihres konkreten Studiengangs (im Rahmen der Hochschule) oder unabhängig davon wünschen?
 - Hochschul-intern
 - Hochschul-extern
 - Sonstiges: _____
8. Kennen Sie Beratungsangebote Ihrer Hochschule? Wenn **ja**, welche?
 - Ja _____
 - Nein
9. Welche Bedingungen wären Ihnen wichtig, wenn Sie überlegen, zu einem Coaching zu kommen? (Mehrfachnennungen sind möglich.)
 - Kostenfreiheit
 - Verschwiegenheit
 - Unabhängigkeit von der Institution
 - Freiwilligkeit
 - Bekanntheit des Coaches
 - Sonstige: _____

10. Würden Sie für solch ein Angebot selbst Kosten übernehmen?

- Ja
- Ja, wenn es meine Mittel nicht überschreitet
- Anteilig
- Nein

11. Haben Sie selbst schon einmal eine Beratungsstelle aufgesucht?

- Ja
- Nein

12. Kennen Sie Kommilitonen, die schon einmal eine Beratungsstelle aufgesucht?

- Ja
- Nein

13. Welche Themen könnten Ihrer Ansicht nach dazu führen, dass eine Beratung sinnvoll sein könnte?

(Mehrfachnennungen sind möglich.)

- Organisation des Studiums
- Hilfe beim wissenschaftlichen Arbeiten (bspw. Abschlussarbeiten)
- Zeitmanagement
- Umgang mit Stress
- Zwischenmenschliche Probleme
- Schwierigkeiten mit Lehrenden
- Gesundheitliche Probleme
- Ängste
- Sonstige: _____
- Keine

14. Haben Musikstudierende Ihrer Meinung nach besonderen Bedürfnisse?

- Ja
- Nein

15. Wenn **ja**, welche bzw. was ist anders als bei anderen Studiengängen?

16. Aspekte, die Ihnen persönlich noch wichtig sind:

3. Prozentuale Auswertung der Fragebögen zu Kapitel 5.2

Bei der prozentualen Auswertung werden die Nullnennungen bzw. fehlende Angaben sowie die Möglichkeiten zur freien Formulierung aus Gründen der Übersichtlichkeit hier nicht aufgeführt. Einzelne ausformulierte Rückmeldungen befinden sich weiter unten. An dieser Stelle soll lediglich ein prozentualer Überblick ermöglicht werden. Die Reihenfolge entspricht der Reihenfolge der Fragebögen.

a) Institute

1. *Um welche Art von Institut handelt es sich bei Ihnen?*

- Hochschule: 9%
- Universität: 9%
- Musikhochschule: 73%
- Private Einrichtung: 9%

2. *Welche Möglichkeiten des Musikstudiums werden an Ihrem Institut angeboten?*

- Künstlerische Studiengänge: 31%
- Instrumentalpädagogische Studiengänge (oder Vergleichbares): 26%
- Lehramtsstudiengänge (oder Vergleichbares): 20%
- Sonstige: 23%

3. *Gibt es innerhalb des Musikstudiums an Ihrem Institut Möglichkeiten der Unterstützung?*

- Ja: 92%
- Nein: 8%

4. *Wenn ja, worum handelt es sich genau?*

- Psychologische Beratung: 22%
- Allgemeine Studienberatung: 33%
- Allgemeines Coaching: 7%
- Künstlerisches/Kreatives Coaching: 11%
- Sonstiges: 26%

5. *Arbeitet Ihre Institution mit Beratungs- und Unterstützungsangeboten zusammen, die nicht an die Hochschule angegliedert sind?*

- Ja: 73%
- Nein: 27%

6. *Wenn ja, um welche handelt es sich genau?*

- Private Beratungseinrichtungen: 23%
- Staatliche/Städtische Beratungseinrichtungen: 38%
- Sonstige: 38%

7. *Gibt es einen zeitlichen Rahmen oder andere Limits (z. B. eine maximale Stundenzahl) für eine Beratung?*

- Ja: 11%
- Nein: 89%

8. *Wie gestaltet sich die Kostenübernahme?*

- Die Kosten trägt die/der Ratsuchende selbst: 19%
- Die Ausbildungseinrichtung trägt die Kosten: 50%
- Die Beratungseinrichtung trägt die Kosten: 13%
- Sonstiges: 19%

9. *Wenn es Rückmeldungen über die Anzahl der Beratungen gibt, wie stark werden diese Angebote frequentiert?*

- Sehr häufig (mehr als 10%): 30%
- Häufig (unter 10%): 20%
- Keine Angabe: 50%

10. *Gibt es Auskünfte über typisch bzw. häufig vorkommende Themen?*

- Ja: 55%
- Nein: 36%
- Sonstiges: 9%

11. Wenn **ja**, um welche handelt es sich?¹⁰³

- Organisation des Studiums: 15%
- Hilfe beim wissenschaftlichen Arbeiten (bspw. Abschlussarbeiten): 10%
- Zeitmanagement: 10%
- Umgang mit Stress: 13%
- Schwierigkeiten innerhalb des Studiums: 15%
- Zwischenmenschliche Probleme (auch Lehrende – Studierende): 13%
- Gesundheitliche Probleme: 13%
- Ängste: 8%
- Sonstige: 4%

12. Würde Sie ein Angebot mit dem Namen "Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende" im Hinblick auf Ihre Studierenden ansprechen?

- Ja: 36%
- Nein: 9%
- Sonstiges: 55%

13. Gibt es Statistiken über „Studienabbrecher“ in den Musik-Fächern (in % pro Studienjahr)?

- ca. 0–2%: 27%
- ca. 3–5%: 9%
- Keine Angabe: 64%

b) Beratungsstellen

1. Um welche Art von Institut handelt es sich bei Ihnen?

- Einrichtung der Hochschule: 60%
- Externe Einrichtung: 20%
- Sonstiges: 20%

2. Welche Arten von Beratungen werden bei Ihnen angeboten?
(Mehrfachnennungen sind möglich.)

- Psychologische Beratung: 50%
- Allgemeine Studienberatung: 13%
- Allgemeines Coaching: 13%

¹⁰³ Da die Darstellung im Sinne der Übersichtlichkeit ohne Dezimalzahlen erfolgt, ergibt sich bei dieser Frage durch Mehrfachnennungen ein Gesamt von 101%.

- Künstlerisches/Kreatives Coaching: 13%
- Sonstiges: 13%

3. *Arbeitet Ihre Institution als Beratungs- und Unterstützungsangebot mit der Hochschule (die für eine Musikausbildung zuständig ist) zusammen?*

- Ja: 50%
- Nein: 25%
- Teilweise: 25%

4. *Gibt es einen zeitlichen Rahmen oder andere Limits (z. B. eine maximale Stundenzahl) für eine Beratung?*

- Ja: 75% (ohne Angabe von Stunden)
- Nein: 25%

5. *Wie gestaltet sich die Kostenübernahme? (Mehrfachnennungen sind möglich.)*

- Die Kosten trägt die/der Ratsuchende selbst: 17%
- Die Ausbildungseinrichtung trägt die Kosten: 33%
- Die Beratungseinrichtung trägt die Kosten: 33%
- Die Kosten werden anteilig übernommen: 17% (ohne weitere Angaben)

6. *Wenn es Rückmeldungen über die Anzahl der Beratungen gibt, wie stark werden diese Angebote frequentiert?*

- Häufig (unter 10%): 25%
- Selten (unter 2%): 50%
- Keine Angabe: 25%

7. *Gibt es Auskünfte über typisch bzw. häufig vorkommende Themen?*

- Ja: 75%
- Nein: 25%

8. *Wenn ja, um welche handelt es sich?*

- Organisation des Studiums: 23%
- Hilfe beim wissenschaftlichen Arbeiten (bspw. Abschlussarbeiten): 15%
- Zeitmanagement: 8%
- Umgang mit Stress: 15%
- Zwischenmenschliche Probleme (auch Lehrende – Studierende): 8%

- Gesundheitliche Probleme: 8%
- Ängste: 15%
- Sonstige: 8%

9. Würde Sie ein Angebot mit dem Namen "Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende" im Hinblick auf Ihre Studierenden ansprechen?

- Ja: 25%
- Nein: 50%
- Sonstiges: 25%

10. Gibt es Statistiken über „Studienabbrecher“ in den Musik-Fächern (in % pro Studienjahr)?

- ca. 3–5%: 25%
- Keine Angabe: 75%

c) Studierende

1. Würde Sie ein Angebot mit dem Namen "Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende" ansprechen?

- Ja: 84%
- Nein: 8%
- Sonstiges: 8%

2. Was würden Sie sich darunter vorstellen?

- Ein musikalisches Angebot: 23%
- Ein psychologisch-therapeutisches Angebot: 51%
- Ein Entspannungsangebot: 20%
- Sonstiges: 6%

3. Haben Sie schon einmal Krisen innerhalb ihres Studiums erlebt bei denen Sie an eine Beratung gedacht?

- Ja: 71%
- Nein: 25%
- Sonstiges: 4%

4. *Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Hauptfachlehrer/in für Sie ebenfalls ein Coach ist?*

- Ja: 74%
- Nein: 26%

5. *Haben Sie das Gefühl, dass es Themen gibt, die Sie mit ihr/ihm nicht besprochen wollen oder können?*

- Ja: 70%
- Nein: 30%

6. *Mit welchen Anliegen/Themen würden Sie solch ein Angebot aufsuchen?*

- Probleme im Studienablauf (organisatorisch): 14%
- Probleme mit Lehrenden: 21%
- Private Probleme: 13%
- Psychologische Probleme (bspw. Auftrittsangst): 35%
- Musikalische („technische“) Probleme: 16%
- Sonstiges: 2%

7. *Würden Sie sich solch ein Angebot innerhalb ihres konkreten Studiengangs (im Rahmen der Hochschule) oder unabhängig davon wünschen?*

- Hochschul-intern: 67%
- Hochschul-extern: 27%
- Sonstiges: 6%

8. *Kennen Sie Beratungsangebote Ihrer Hochschule? Wenn ja, welche?¹⁰⁴*

- Ja: 54%
- Nein: 46%

9. *Welche Bedingungen wären Ihnen wichtig, wenn Sie überlegen, zu einem Coaching zu kommen?*

- Kostenfreiheit: 23%
- Verschwiegenheit: 32%

¹⁰⁴ Die einzelnen Nennungen werden an dieser Stelle nicht im Detail dargestellt. Gezeigt werden soll, dass etwa die Hälfte der Studierenden Beratungsangebote kennt. Zu ihnen zählen vor allem die Anlaufstellen für die Musiker*innen-Gesundheit bzw. MusikerMedizin sowie allgemeinere psychosoziale Beratungsstellen. Konkret bezogen auf die Musiktherapie ist keine Nennung.

- Unabhängigkeit von der Institution: 15%
- Freiwilligkeit: 26%
- Bekanntheit des Coaches: 1%
- Sonstige: 3%

10. Würden Sie für solch ein Angebot selbst Kosten übernehmen?

- Ja: 4%
- Ja, wenn es meine Mittel nicht überschreitet: 47%
- Anteilig: 33%
- Nein: 16%

11. Haben Sie selbst schon einmal eine Beratungsstelle aufgesucht?

- Ja: 38%
- Nein: 62%

12. Kennen Sie Kommilitonen, die schon einmal eine Beratungsstelle aufgesucht?

- Ja: 70%
- Nein: 30%

13. Welche Themen könnten Ihrer Ansicht nach dazu führen, dass eine Beratung sinnvoll sein könnte?

- Organisation des Studiums: 9%
- Hilfe beim wissenschaftlichen Arbeiten (bspw. Abschlussarbeiten): 8%
- Zeitmanagement: 11%
- Umgang mit Stress: 16%
- Zwischenmenschliche Probleme: 12%
- Schwierigkeiten mit Lehrenden: 14%
- Gesundheitliche Probleme: 13%
- Ängste: 15%
- Sonstige: 2%

14. Haben Musikstudierende Ihrer Meinung nach besonderen Bedürfnisse?

- Ja: 78%
- Nein: 22%

4. Auflistung einiger frei formulierter Antworten auf den Fragebögen zu Kapitel 5.2

a) Einzelne Rückmeldungen der Hochschulen

Im Folgenden werden zwei Rückmeldungen zu Frage 14 aus der Befragung der Hochschulen aufgeführt, die Raum für persönliche Anmerkungen gab.

1: Ein Problem ist, dass ja gerade die Musik als das belastende Agens sehr belegt ist und die Studierenden häufig froh wenn sie eine Musikfreie Zone erleben.

2: Im Hauptfachunterricht und darüber hinaus in persönlichen Gesprächen mit meinen Studierenden findet Beratung zu den von Ihnen angeschnittenen Themen statt. Dass die Studierenden ihre persönliche Motivation, warum sie sich für ein Musikstudium entschieden haben, reflektieren und nicht verlieren, ist mir ein wichtiges Anliegen. Dabei spielt die Frage nach dem Lebensglück und dem richtigen Platz im weiten Berufsfeld eine große Rolle. Je nach Neigung und Begabung, pädagogischem "Händchen", Extrovertiertheit, Innerem Erleben und der Frage, ob es sich nach außen auf das Publikum überträgt, berate ich meine Studierenden, welche Berufsmöglichkeiten sie haben - ob sie als Solisten, als Ensemblesänger, in Oper oder Konzert, im künstlerischen oder pädagogischen Bereich zu Hause sind. Das findet naturgemäß im Dialog statt und kann sich im Laufe eines Studiums durchaus verändern. Dass das Musizieren etwas ist, das wir TUN und nicht (oder zumindest nicht ausschließlich) SIND, ist mir wichtig zu vermitteln. Die Psyche somit zu entlasten und den Mensch als Ganzes anzunehmen, das hätte ich mir in meinem eigenen Studium gewünscht.

b) Einzelne Rückmeldungen der Beratungseinrichtungen

Seitens der Anlaufstellen für Beratung gibt es keine zusätzlich ausformulierten Rückmeldungen, abgesehen vom bereits im Text erwähnten Interesse am Angebot.

1: Wäre im Rahmen der hier stattfindenden allgemeinen psychologischen Beratung zu speziell, aber bei entsprechendem Personal evtl. für Musikstud. interessant.

c) Einzelne Rückmeldungen der Studierenden

Im Folgenden werden Rückmeldungen zu **Frage 15** bezüglich besonderer Bedürfnisse bei den Musikstudierenden aufgeführt, bei der freie schriftliche Anmerkungen möglich waren.

1: Anders als in andern Studiengängen ist der persönliche Umgang zwischen Studierenden und Lehrenden besonders wichtig, da es viel Einzel- und/oder Kleingruppenunterricht gibt. Dementsprechend gibt es das Bedürfnis sich mit den eigenen Lehrern gut zu verstehen und zusammenzuarbeiten. In diesem Zusammenhang stellen Musikstudenten andere Anforderungen an Dozenten als in anderen Studiengängen. Ansonsten brauchen Musikstudenten Überäume (mit gutem Klavier) oder tolerante Nachbarn. :-)

2: Künstlerische Fächer sind speziell, eine Kunst die mit Zeit und bewegter Luft agiert noch spezieller und wird auch heute noch häufig nicht als Beruf ernst genommen. Die Bedürfnisse nach Zeit und Muße, um Kunst zu schaffen werden un- oder ausgesprochen als Faulheit o.ä. angesehen. Es gibt viel zu viele Plätze in künstlerischen Studiengängen, da kann schon rein rechnerisch und statistisch bei den meisten kein Broterwerb draus werden, aber daran etwas zu ändern, hieße auch Arbeitsplätze an Hochschulen abschaffen oder ein völlig anderes Ziel der Ausbildung schon vorne auf die Verpackung drauf zu schreiben. Es gibt hauptsächlich Einzel- und Kleingruppenunterricht; in künstlerischen Fächern herrscht z.T. eine sehr starke Abhängigkeit in der Meister-Schüler-Beziehung.

3: Künstlerische Ausbildungen sind eng verknüpft mit der persönlichen Entwicklung der Studenten. Die Ausbildung hat zudem umso größeres Potenzial, je besser das Verhältnis und die Kommunikation zwischen Dozent und Student ist. Daher könnte eine Beratung helfen, die die persönliche Entwicklung unterstützt oder auch zwischen Dozent und Studenten vermittelt.

4: Vielleicht ist das sehr subjektiv, aber die einseitige Belastung und auch der permanente Leitungsdruck kann gehäufte Probleme bringen.

5: Probleme mit Lehrenden, die einen 1 zu 1 betreuen. Die oft nicht ganz so strenge Strukturiertheit von Musikhochschulen im Vergleich zu regulären Universitäten.

6: Besonders hohe psychische Belastung auf Grund von großer Konkurrenz, Auftritten und der großen Ungewissheit, ob man vom Musikerdasein wird

leben können. Auch psychische Belastung geht oft mit physischer einher. Musiker ist ein sehr körperbezogener Beruf. Es gibt sogar "Musikerkrankheiten" und wir sind sehr von unserer Gesundheit abhängig.

7: Mir scheint es so, dass Studierende künstlerischer Studiengänge sensibler sind und empathischer, gepaart mit einem hohen Grad an Perfektionismus, der im Bereich der klassischen Musik auch gewünscht und gefordert wird.

8: Musikstudenten haben mehr Stress, weil die reelle Workload höher ist und weil mit ihrem Instrument mehr von ihrer Identität verknüpft ist als bspw. bei einer BWL PP.

9: Einzelunterricht = andere Fokussierung auf die Leistung des Einzelnen; kein leichter Übergang ins Berufsleben; überdurchschnittliches Auseinandersetzen mit dem eigenen Ich; u.U. krass entwickeltes Ego von Lehrpersonen (und Mitstudenten).

10: Druck (von sich selbst und von außen), da Musik für einen persönlich wichtig ist viel Zeitaufwand (üben, proben etc.) im Vergleich zu anderen Studiengängen.

11: "Technische" Probleme werden viel extremer mit der eigenen Person verbunden, als ich das in anderen Fachbereichen erlebt habe / erlebe (studiere Englisch nebenher). Dadurch ist man (oder bin ich zumindest) besonders angreifbar/verletzlich. Und innerhalb des Musikstudiums merke ich auch, dass mir Schwierigkeiten im Gesangsunterricht viel persönlicher nahegehen, als im Geigenunterricht. Das liegt vermutlich daran, dass man beim Singen selbst sein eigenes Instrument ist.

12: Man muss solistisch auf einer Bühne auftreten.

13: Im Vergleich zu anderen Studiengängen müssen sich Musikstudierende in ihren Prüfungen nicht nur durch schriftliche Arbeiten oder mdl. Prüfungen beweisen, sondern auch musik-praktisch an ihrem Instrument. Dabei können andere Herausforderungen entstehen.

14: MusikerInnen sind sensibler.

15: Musik lebt von der Emotionalität und Verletzlichkeit, die der Musizierende in sein Schaffen legt. Das zuzulassen ist für viele ein schwerer Prozess, auch weil man gleichzeitig diszipliniert und konkurrenzfähig sein muss. Durch harte Konkurrenz und Drill, welche für viele oft schon in der Kindheit beginnen, gibt es oft Wunden, die tiefer sitzen. Das führt spätestens im

Studium zu Blockaden und Krisen, die zu meistern man ein sehr kleines Zeitfenster hat.

16: Auftritte (auch bei Prüfungen)

17: Ein Musikstudium fordert den Studenten durch seinen künstlerischen Aspekt in besonderer Weise.

18: Ich habe das Gefühl, dass es in der Musik einen merklich höheren Anteil an Leute gibt, die sich mit "tieferen" Fragen beschäftigen z.B. nach Sinnhaftigkeit, dem angemessenen Umgang mit Menschen oder der Umwelt im allgemeinen. Dabei stoßen sie eher auf eigene emotionale Unstimmigkeiten als Studierende anderer Studiengänge. Diese Meinung ist sehr zwar verallgemeinernd, aber dennoch glaube ich, dass es in z.B. der Sportwissenschaft (meinem Zweitfach) weniger Studierende gibt, die sich auf diese Art und Weise selbst reflektieren und dabei auf Probleme stoßen, bzw. diese als Solche erkennen.

19: Zeitmanagement → Überzeiten bzw. Teilnahme an unterschiedlichen Ensembles.

20: Meiner Erfahrung nach hat ein Jazz-Studium viel mit Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis zu tun. Das wurde bei uns so aber nie in Kursen besprochen, sondern mit Kommilitonen privat thematisiert. Die Tatsache, dass sich dabei vieles ähnelt und Neulinge z.B. erstmal intensiv negativ erfahren müssen, dass ihr vermeintlich hohes Niveau an der Hochschule Standard ist, könnte in Gruppengesprächen bestimmt manches emotionale Tief entspannen.

21: Man hat bspw. Einzelunterricht und muss sich mit der lehrenden Person verstehen/klarkommen. In anderen Studiengängen sitzt man oft nur in Seminaren mit vielen Leuten und kann sich die Dozenten teils aussuchen. Als Musikstudent muss man viel Kritik ertragen können und damit umgehen können. Ständig muss man sein eigenes Handeln reflektieren. Dies setzt einen möglicherweise unter Druck. V. a., wenn man Schwierigkeiten hat, mit Kritik umzugehen. Des Weiteren treten häufig Zweifel an den eigenen musikalischen Fähigkeiten auf, was ein negatives Selbstbild begünstigen könnte und somit den Lernfortschritt womöglich mindert.

22: Vorspiel-/Auftrittsangst; sehr direkter Kontakt mit Lehrenden → Probleme auf persönlicher Ebene; Zeitmanagement → Überverhalten

23: größerer öffentlicher Auftritt als z.B. bei einem Physikstudium, daher anderer Umgang mit Stress und Ängsten etc. erforderlich usw.

24: Die Zeit für das Üben mit Instrumenten ist meiner Meinung nach schlecht in Leistungspunkten quantifizierbar. Während andere Studiengänge nach ihren Klausur fertig sind und einen Schlusstrich unter das fachliche Lernen setzen können, ist die praktische Übungszeit für den Instrumentalunterricht ein fortwährender kontinuierlicher Prozess. Dies, denke ich, wird häufig unterschätzt.

25: Zukunft ist wesentlich unsicherer, Studium bereitet keinesfalls auf Beruf vor, Patchwork-Arbeit ist angesagt oder man hat sehr viel Glück. Als Selbstständiger Musiker bedarf es ganz anderer Fertigkeiten, sowohl im sozialen als auch technischen und wirtschaftlichen Sinne sozusagen. Den Studenten/innen müssen Ängste genommen werden und gleichzeitig auf die reale Welt vorbereitet werden, dazu bedarf es wesentlich mehr Unterstützung als bei einem Uni Studiengang, der in den meisten Fällen doch auf einen relativ klaren Berufszweig verweist. Als Musiker weiß man nicht, wo man letztlich landet. Und das Traurige ist, dass meist nicht mal Qualität darüber entscheidet, sondern nur Beziehungen und gutes Verkaufstalent der "Ware Musik".

26: Musiker haben oft Selbstzweifel. Sei es, ob der eingeschlagene Musikalische Berufsweg (z.B. Schulmusik) sie wirklich voll erfüllt, oder ob sie nicht viel lieber noch "mehr" Musik machen wollen im Beruf (z.B. Orchestermusik). Gleichzeitig hat man das Gefühl, dass man sich im stark gepressten Studienalltag kaum die Zeit für sich selbst und die Musik (und diese zu entwickeln) nutzen kann.

28: hoher Erfolgsdruck; starke persönliche Verletzlichkeit durch hohes Maß an „Öffnung“ für die/den Zuhörer; hohes Übepensum; oft Sackgassen beim Üben mit unter auch Stillstand trotz des vielen Übens.

Im Folgenden werden Rückmeldungen zu **Frage 16** aufgeführt, welche die Möglichkeit gab, in freier Form noch weitere Anmerkungen zu machen.

1: Unterstützung und Hilfe in der Organisation

2: Ich finde Musiktherapie ein spannendes Thema und es ist mir wichtig, dass Beratung und Coachings für Musiker an Hochschulen angeboten wird. Allerdings verstehe ich den Zusammenhang nicht ganz. Unter Coaching für Musiker stelle ich mir präventive Maßnahmen vor, um die Belastung im Berufsleben gering zu halten, d.h. Mentalcoaching und Körperbewusstsein usw.

Aber Musiker machen schon genug Musik jeden [Tag], da muss man die doch nicht mit Musik therapieren.

3: Ich finde es wichtig, dass Studierende in ihrer persönlichen Entwicklung – die absolut notwendig ist um sich künstlerisch weiterzuentwickeln – nicht nur da unterstützt werden wo es "schön" und problemfrei ist, sondern eben auch in den Krisen, die natürlich zu dieser Entwicklung auch dazu gehören! Ein Thema, das meiner Meinung nach viel zu wenig präsent ist und diskutiert wird, grade unter Lehrenden! In dem Sinne: Gutes Thema für eine Diss! :-)

4: Umgang mit Selbstzweifeln würde ich gerne lernen (obwohl man theoretisch um die entsprechende Begabung weiß, es von Kommilitonen und Lehrenden bestätigt bekommt – ohne dass ich gerne "fishing for compliments" betreibe – hat man doch oft genug das Gefühl "Das wird nie etwas, du schaffst das nie" ... obwohl der Verstand ganz deutlich sagt, dass das Schwachsinn ist...)

5: Der oben angegebene Name eröffnet mir als "unwissendem Leser" nicht, ob es sich um eine Behandlungsmethode, einen musiktherapeutischen Workshop o. Ä. geht.

6: Klassische Musiktherapie ist für Musiker meistens ein Graus. Es wäre schön, ein Therapieangebot nutzen zu können, das den persönlichen Musizierstil mit einbezieht und Elemente aus der VT, Tiefenpsychologie und Traumatherapie etc. einbringt.

7: Generell erscheinen mir im regulären Studienverlauf an Musikhochschulen zu wenige Kernkompetenzthemen.

8: Mir ist nicht ganz klar geworden, worauf dieses Projekt zielt. Geht es darum, uns Musikstudenten weiterzubilden, also zu coachen, sodass wir künftig auch Musiktherapien ausüben können bzw. in Ansätzen weiterhelfen können oder zielt das Projekt darauf ab, dass wir ein Angebot an musiktherapeutischer Behandlung wahrnehmen können? Warum sollte es dann nur auf Musikstudenten bezogen sein? Sollte das nicht für alle Studenten möglich sein?

5. Ein Übersicht über Coaching-Interventionen in Verbindung mit den drei Ebenen Verstehen, Erleben, Verhalten

Die Übersicht (Abb. 13) stellt eine Vielzahl von aktuellen Coaching-Ansätzen zusammen. Auch wenn nicht alle davon in dieser Arbeit dargestellt oder angesprochen wurden, so können sie als Anregung für eine weitere Beschäftigung dienen. Entnommen ist sie dem Buch „*Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell*“ (dort als Tabelle 3.2-1) von Alica Ryba und Gerhard Roth (Ryba/Roth 2019c, 513–515).

Ansatz	Intervention im Buch	Ebene
Psychodynamisches Coaching	Rollenanalyse	Psychische Befindlichkeit (Verstehen)
	Panoramaarbeit zu impliziten Führungstheorien	Psychische Befindlichkeit (Verstehen)
	Coaching mit Metaphern	Psychische Befindlichkeit (Verstehen/Erleben)
Generatives Coaching	Stress-Stance-Dance	Psychische Befindlichkeit (Reorganisation), körperlicher Zustand, Verhalten
Schemacoaching	Schemaberatung mit Ressourcenorientierung	Psychische Befindlichkeit (Verstehen)
	Schemacoaching mit ressourcenorientierter Modusarbeit	Psychische Befindlichkeit (Erleben)
	Kognitive Integration und Nachbearbeitung	Verhalten
Transaktionsanalyse	Egogramm	Psychische Befindlichkeit (Verstehen)
	Arbeit mit dem Bezugsrahmen	Psychische Befindlichkeit (Verstehen)
	Arbeit auf der Skriptebene	Psychische Befindlichkeit (Verstehen), Verhalten
	Arbeit auf der Ebene der Psychologischen Spiele	Psychische Befindlichkeit (Verstehen)

Ansatz	Intervention im Buch	Ebene
Emotionsfokussiertes Coaching	Psychoedukation	Psychische Befindlichkeit (Verstehen)
	Emotionsanalyse	Psychische Befindlichkeit (Verstehen/Erleben)
	Akzeptanz und Emotions-toleranz	Psychische Befindlichkeit (Verstehen/Erleben), Verhalten
	Kognitive Kontrolle	Psychische Befindlichkeit (Verstehen)
	Aktivierung positiver Emotionen	Psychische Befindlichkeit (Erleben)
Körperzentriertes Coaching	Coach-State	Psychische Befindlichkeit (Vorbereitung Reorganisation); körperlicher Zustand
	Somatisches Modellieren	Psychische Befindlichkeit (Reorganisation); körperlicher Zustand; Verhalten
	Focusing	Psychische Befindlichkeit (Verstehen/Erleben); körperlicher Zustand
Personzentrierte Systemtheorie	Das Auftrags- bzw. Erwartungs-Karussell	Psychische Befindlichkeit (Verstehen)
	Intermodale Dezentrierung	Psychische Befindlichkeit (Erleben)

Ansatz	Intervention im Buch	Ebene
Lösungsfokussiertes Coaching	Ressourcenorientierte Aufgabe vor der ersten Sitzung	Psychische Befindlichkeit (Verstehen/Erleben)
	Ressourcen-Fragen	Psychische Befindlichkeit (Verstehen/Erleben)
	Entwicklung eines brauchbaren Coaching-Ziels	Psychische Befindlichkeit (Verstehen/Erleben)
	»Wunderfrage« und andere »Annahme-Fragen«	Psychische Befindlichkeit (Verstehen/Erleben)
	Lösungsfokussierte Skalenarbeit	Psychische Befindlichkeit (Verstehen/Erleben)

(Abb. 13)

6. Idee „Lieblingslieder“ zu Kapitel 2.1.4

Die nachfolgend aufgeführte „Lieblingsliederliste“ (Abb. 14) ist eine frei zusammengestellte Sammlung, ohne speziellen Wert bezüglich Coaching oder Musiktherapie. Sie ist eine Antwort-Sammlung auf eine Frage nach besonderen Liedern bzw. „Lieblingsliedern“ zum Zeitpunkt der Abfrage von Menschen aus dem näheren und weiteren Bekanntenkreis des Verfassers und knüpfen damit an die Idee der „Selbstbehandlung“ mit Musik im Alltag an. Zu verweisen ist an dieser Stelle nochmals neben der musikalischen Entwicklung im Laufe des Lebens auf Untersuchungen, wie die von Kölsch beschriebene (vgl. Kapitel 2.3.2), die z. B. festgestellt haben, dass oftmals Songs die im frühen Jugendalter (ca. 11–16 Jahre) gehört wurden, auch langfristig zu den „Lieblingsliedern“ gehören (vgl. Kölsch 2019, 100). Zu ergänzen ist die situative Wichtigkeit und „Erinnerungsfähigkeit“, wie sie beispielsweise in sehr kritischen Lebenssituationen deutlich wird. Sehr eindrücklich hat dazu passend der Autor Stefan Weiller Menschen auf Palliativ-Stationen und in Hospizen sowie deren Angehörige befragt, welche Musik in ihrem Leben wichtig war und daraus ein ergreifendes (dieser Wertung sei hier nachzusehen) Buch entwickelt, das sich „Letzte Lieder“ (Weiller 2017) nennt.

Ergänzend soll hier eine Idee aus Österreich angefügt werden, die zur Zeit der „Corona-Pandemie“ 2020 entstanden ist. Dort wurde unter dem Leitsatz „Das Leben ist kein Wunschkonzert – aber manchmal spielt es Dein Lieblingslied“¹⁰⁵ als kurzfristiges Angebot durch die Kooperation des „Österreichischen Berufsverbandes der MusiktherapeutInnen“, des „Berufsverbandes für Ethno-Musiktherapie“ und an der Ausbildung von Musiktherapeut*innen beteiligter Ausbildungsstätten (wie in Wien, Krems und Graz) die Möglichkeit gegeben, mittels seines Lieblingsliedes ein präventives, ressourcenstärkendes und zudem kostenloses musiktherapeutisches Online-Angebot zu erhalten, das einen kreativen Umgang mit Krisenerleben widerspiegelt.

¹⁰⁵ Alle Informationen sind der Internetpräsenz des Projektes entnommen: <https://lieblingslied.at> [letzter Zugriff am 27.05.2020, 13:03 Uhr].

„Lieblingsliederliste“

Der Herbst: Da muss ich zu mir selber sagen, das ist gelungen. Mir sind schon ganz viele Melodien eingefallen, aber dieses ist mir sehr nachhaltig in Erinnerung geblieben. Es ist eines der traurigsten Lieder, aber ich mag ja traurige Lieder.

Wenn der Schnee draußen schmilzt von L. Hirsch: Ein Gänsehaut-Lied.

Mich berührt immer besonders das Adagio aus *Mahlers 5. Sinfonie* und *Allerseelen* von R. Strauss.

In a landscape von J. Cage: Weil ich bei diesem Stück total abschalten kann...egal ob ich es nur höre oder auch selbst spiele. Es ist Minimalmusic. Es konzentriert alles auf eine klare Mitte. Meditativ. Ähnlich einem Mandala oder dem kreisförmigen schneckenhausartigen Weg in einem Zengarten. Still wie eine Quelle in einer weiten Landschaft. Lautlos schweigend in der Stille.

Keys to your love von den Rolling Stones: Gestern erst wieder auf der Rückfahrt vom Familienwochenende in Görlitz bei meinem Bruder mit der vor zwei Wochen frisch geborenen kleinen M. in unserem Blues-Mobil gehört. Unglaublicher Groove und toller Text. Es drückt auch aus, was ich für C. empfinde und welches Glück ich habe, mit ihr sein zu können. Das Lied berührt mich wirklich sehr.

Hab den ganzen Tag überlegt für was ich mich entscheiden soll. Beethovens *Mondscheinsonate* und von Saties *Gnossienne* sind beruhigend.

Chopins *Nocturne* eigenen sich sehr fürs träumen.

Rachmaninow *Moments Musicales No. 3*: Herzschmerz pur.

Swing Musik der 30-40 Jahre zum Beispiel Frank Sinatra New York New York gibt eine Leichtigkeit usw.

...ich habe gerne darüber nachgedacht... Ärgere mich nur, dass ich von so vielen tollen Titeln nicht direkt den Namen habe und gleichzeitig ist mir bewusst geworden wie sehr ich viel Musik liebe... :-)) scheint doch die richtige Entscheidung gewesen zu sein Musikerin zu werden...

Gleich zu Deinem Anliegen kann ich eine CD mit dem Titel „*Alone, for a Second*“ mit verarbeiteten Werken von Erik Satie erwähnen. Daraus kann ich leider nicht nur einen Titel eingeschränkt erwähnen, da ich mal daraus einige Nummern hintereinander für meine Butoh-Tanz- Aufführung „Selbstsucht Sucht Sehnsucht“ angewendet habe. (Da hatte ich eine runde Sonnenbrille mit Augenapfelmuster und eine Stirnlampe an...; war schon eine intensive Nummer für mich.)

„Lieblingsliederliste“

Mein Liebeskummer-Lied der Teenagerjahre ist *Kayleigh* von Marillion.

Und ich kriege auch heute noch einen Kloß im Hals. Ist schlimm 80er, aber trotzdem schön.

The Cave von Mumford & Sons und *High Hopes* von Pink Floyd sind zwei für mich wichtige Lieder haben wir selbst mal gecovered.

The Cave war nach der Transplantation das einzige Lied auf meinem mp3-Player, das nicht depressiv oder aggressiv in der Grundhaltung war und ich habe es in den schlimmen 10 Tagen, als Robert noch nicht ansprang, rauf und runter gehört.

Nachdem ich aus der Reha zurück war, hatte J. es mit Freunden soweit vorbereitet, dass ich nur draufsingen musste. :-)

Ja, rezeptiv ist für mich meistens das Tambura/Monochord Konsumieren. Auch Gong, Klangschalen.

Aus der Konserve fällt mir Avo Pärts *Spiegel im Spiegel* ein und Der *Pachelbel-Kanon*. Aber es ist so differenziert zu betrachten. Die Gitarrenstücke "*In praise of tea*" von Stepan Rak finde ich auch passend, für "meine zarten Mädchen" z.B.

Soweit, Ach ja: Dschungelbuch: *Ich wäre gern wie du* für ADHS-Jungen und Mädchen und Jablcon für flippige Erwachsene. Nach dem ISO-Prinzip braucht es eine breite Palette.

ich habe auch die "Musikalische Apotheke" bei den Patienten im Schweizer Paraplegiker Zentrum Genossen. *Gymnopedien* von Satie.

Ich hab gestern den ganzen Tag darüber nachgedacht, welche Musik ich aussuche, um sie dir zu schicken, und bin immer wieder an demselben Punkt gelandet, nämlich bei "*Avantasia*".

Die Musiker, die das machen, zusammengesucht aus verschiedenen Bands, bezeichnen es selbst als "Metal Opera", dahinter steckt eine Geschichte, die im Mittelalter spielt und mit Ketzerei und so zu tun hat. Der Text ist für mich aber gar nicht so relevant. Viel wichtiger ist die Kraft, die in der Musik mit viel Schlagzeug und Bass steckt. Sie macht nicht unbedingt gute Laune, auch keine schlechte, sondern nimmt mich immer mit in ihre Welt, reagiert sich quasi für mich ab. Meine beiden Lieblingstitel im Moment sind "*Seven Angels*" und ein etwas ruhigeres "*In quest for*", bei dem der Text, auch aus dem Zusammenhang herausgenommen, gar nicht so schlecht ist. Du kannst sie dir ja mal anhören!

Mich berührt das *Largo aus der 9. Sinfonie* von A. Dvorak nach wie vor am meisten. Eine körperliche Reaktion, die ich nicht bewusst steuern kann... Was Musik alles kann...

„Lieblingsliederliste“

Ich habe Lust, Dir ein paar von meinen Lieblingstiteln zu nennen, die bei mir in jeder Lebenslage gut „gehen“... (das ich gerade im Moment ganz gut beurteilen, weil meine Mutter ganz kürzlich gestorben ist, und das ja bekanntlich einen ziemlich tiefgreifenden Prozess in Gang bringt): *Doppelkonzert (d-Moll) für zwei Violinen* von Bach, *Jesus bleibet meine Freude* (Bach-Choral), nicht zu langsam gespielt, *Köln-Konzert* von Keith Jarrett (Das erste und das zweite Stück von der CD), *Here comes the sun* (wunderschöner 7/8-Takt) und *Let it be* von den Beatles, *Summertime* von George Gershwin und gesungen von Janis Joplin und als letztes *Highwayman* von Loreena MacKenneth.

Hier habe ich ein paar Titel, die zu bestimmten Lebensphasen gehören, die mich geprägt haben: *With or Without You* (U2): Hier gefällt mir die Ruhe des Rhythmus, die gleichzeitig voller Kraft im Bass steckt.

Every Breath You Take (The Police) Erinnerungen an Sommerurlaub.

Lovecats: Der Rhythmus, unerwartet für Cure, danach habe ich getanzt ohne Ende!!

Klavierkonzert Nr. 2 von Sergej Rachmaninow. Das Dramatische! Wenn ich dieses Konzert höre, lege ich mich am liebsten still aufs Sofa und höre nur ganz intensiv zu.

Purple Rain: Klingt wie Befreiung...

Over the Rainbow von Prince IZ: Obwohl so kommerzialisiert, für mich doch immer wieder die ganz persönliche Repräsentation von Hawaii: Die Schönheit, Ruhe und Frieden, die Einigkeit mit der Natur... das simple Dasein, mit dem man glücklich sein kann.

Musiktitel habe ich einige, die sich mit schönen oder traurigen oder auch mit beiden gleichzeitig Gedanken verbinden: Immer wenn ich die „*Moldau*“ von Smetana höre, muss ich an meine Schulzeit denken und an meine drei Freundinnen. Wir waren ein tolles Vierergespann und hatten eine tolle Zeit zusammen. Leider sehe ich die Frauen heute eher selten, aber die Erinnerung ist immer wieder schön und wärmt mir das Herz.

„*Flieger grüß mir die Sonne*“ (Musik: Allan Gray, Interpret: Hans Albers, bekanntes Cover von Extrabreit) erinnert mich an einen Freund, der leider bei einem Ultraleichtflugzeugabsturz ums Leben kam. Er liebte das Fliegen und auf Partys hat er sich immer dieses Lied gewünscht. Es wurde auch auf seiner Beerdigung gespielt.

Wenn ich dieses Lied höre muss ich immer an U. denken.

Babylon von David Grey erinnert mich an Australien, obwohl ich es dort gar nicht gehört hatte. Ein anderes Lied von David Grey war auf einem Sampler eines australischen Jugendsenders, den ich dort gehört habe.

Scarborough Fair von Simon & Garfunkel erinnert mich an Schallplattenhören mit meinen Eltern an Weihnachten

„Lieblingsliederliste“

Fair Haired Traveller von Aasf Avidan. Der Titel chillt mich immer total, egal in welcher Lebenslage!

Songs von Angus & Julia Stone.

Babylon Victoria von Maria Mena. Sie kommt aus Oslo, da waren wir u.a. diesen Sommer und hatten eine sehr schöne Zeit, das Album haben wir mehrfach auf der Fahrt nach Schweden gehört!

If You Want To Sing Out, Sing Out. Dieses Lied von Cat Stevens sagt für mich so viel Gutes: es macht mich gut gelaunt und sagt mir immer, dass ich gut bin wie ich bin, ganz egal wie!

Chariots of Fire von Vangelis. Das ist für mich „DER“ Titel zu einem astronomischen Vortrag im Planetarium. Den kenne ich schon so lange ich Planetarien kenne und wenn ich nur dran denke bekomme ich Gänsehaut.

Ich finde, in den „*Schwan*“ von Saint Saëns kann man sich so schön fallen lassen. Bin kein Riesen-Saint-Saëns-Fan, doch das Stück berührt mich immer wieder... und auch viele Kinder in der Musiktherapie kommen zur Ruhe, werden weicher: Als würden die „Klavierwellen“ einen sanft davon tragen und das Cello einen halten.

Und: Bachs „*Jesu bleibet meine Freude*“ – das ist für K. und mich ein wichtiges Stück. Unsere Mutter liebt es. Und wir machen die Erfahrung, egal vor welchem Publikum wir spielen (das kann dann auch mal prolliger auch dem Weihnachtsmarkt zugehen;-)) – es berührt die meisten. Die Menschen werden still, halten inne, kehren ein – so meine Bilder.

Mir geht auch „*Fragile*“ besonders das in der Version von Stevie Wonder mit Sting sehr nahe - um mal das Genre zu wechseln ;-). Da komm ich immer ins Nachdenken, demütig werden. Sicher ist es hier auch der Text, der berührt.

Und Leonard Cohens „*Hallelujah*“ ist für mich auch einfach zeitlos schön!

„Lieblingsliederliste“

Mit dieser Frage triffst du bei mir natürlich einen Nerv, einen unbetäubten. Meine Herren, was hat mich die Musik seit der Pubertät gefesselt und immer wieder bis ins Mark getroffen. Da könnte ich jetzt einen Roman schreiben. Tu ich aber nicht. Vielleicht später mal. (...) Du siehst, ich bin ein Jugendlicher der späten 70er, New Wave hatte den Punk gesellschaftsfähig gemacht und das erste Beatles Revival war in vollem Gange. Aber jetzt kommt ein kleiner Schwenk. Obwohl der damals unter dem Etikett „Progressive“ kursierende Bombast von Genesis, Yes und wie sie alle hießen überhaupt nicht meins war, gab es eine Band, die ich als Medizin für alles benutzen konnte (und „alles“ hieß bei mir zwischen 14 und 25 in der Regel: Liebeskummer. Es handelt sich um die Band *King Crimson*, die in mehreren Inkarnationen zwischen den späten 60ern und irgendwo in den 80ern herumgeisterten, ohne je (wie z. B. die beiden vorgenannten Bands) Mainstream zu werden (wenn man von der zweifelhaften Ehre absieht, dass eines ihrer Stücke als Untermalung für einen der „Emanuelle“-Softpornos missbraucht wurde). Mein musiktherapeutisches Musterbeispiel ist „*Starless*“ vom Album „*Red*“. Ein einziger 12- minütiger Rausch, ein dem Geschlechtsakt nicht unähnliches Crescendo, aber so viel mehr als das. Ein Stück (dessen Text ich immer noch nicht so recht begriffen habe), das mir sagt, egal was dir gerade widerfahren ist, egal wo du steckst, egal wie aussichtslos das Leben scheint: es wird ein neuer Tag beginnen, die Sonne wird scheinen, du wirst Freude, wenn nicht sogar Extase erleben dürfen. Der musikalische Aufbau bringt die Magie: schon die Mellotron- und Gitarrenlinien zu Beginn sind ein Juwel für sich und werden abgelöst von einer noch wesentlich raffinierteren Gesangsmelodie, die wiederum plötzlich (und bei jedem Hören wieder aufs Neue beinahe überraschend) Platz machen muss für einen aus der Stille heraus crescendierenden Instrumentalteil in einem sog-artigen 13/8 Rhythmus. Die Gitarre spielt minutenlang einen wiederkehrenden Ton, dann kurz einen zweiten, aber halt, schnell wieder zurück zum ersten... selten war Monotonie so spannend. Dann doch weitere Töne und ein zielstrebiges Verdichten des rhythmischen Geschehens. Ein Saxophon übernimmt, die Band verdoppelt die Geschwindigkeit und will eskalieren. Wird das jetzt Free-Jazz? – Dann ist alles nicht mehr zu bändigen, das Stück scheint gegen die Wand zu fahren. Kurzes Atemholen (Melodie!), dann geht der wilde Ritt nochmals lärmender weiter. Und dann DER Moment: strahlend und im schönsten Forte bricht die Anfangs-Instrumentalmelodie durch das Chaos hindurch, lässt den ganzen Krach weit hinter sich, bäumt sich noch mal in aller Schönheit auf, und dann ist plötzlich Schluss. Erschöpft aber glücklich sinkt der Zuhörer zu Boden (ich konnte das Stück lange Zeit tatsächlich nur im Liegen hören, um nicht umgehauen zu werden... ;-)) Sowas kann nur Musik, und ich frage mich immer wieder: Wie leben eigentlich die Menschen, die auf die Frage nach ihrer Lieblingsmusik sagen, „och, nix Spezielles, eigentlich alles was im Radio so läuft...“?

(Abb. 14)

7. Folder für den Beginn des Projektes

Um das Projekt für die Untersuchung zu starten, wurde ein Folder erstellt, der als Information angehängt ist (persönliche Daten sind dabei entfernt).



**MUSIK-
THERAPEUTISCHES
COACHING
FÜR
MUSIKSTUDIERENDE**



**MUSIKTHERAPEUTISCHES COACHING
FÜR MUSIKSTUDIERENDE**

Im Rahmen meiner Promotion beschäftige ich mich mit der Frage, welche besonderen Möglichkeiten ein Coaching hat, das sich musiktherapeutischer Methoden bedient. Mein Angebot richtet sich konkret an Musikstudierende, die reales Coaching erhalten. Die Erfahrungen, die dabei gesammelt werden, fließen dann in meine Promotion ein. Ziel kann es sein, die Bedeutung und den Sinn eines studienbegleitenden Coaching-Angebotes deutlich zu machen, um die Studienlandschaft in Zukunft sinnvoll zu erweitern.

Ganz **wichtig** ist natürlich:
Alle Daten werden anonymisiert. Sie verbleiben nur zu Zwecken der Promotion bei mir und werden in keinerlei Weise weiter verwendet oder an Dritte weiter gegeben.

Für das Angebot werden keine Kosten wie für ein Coaching auf dem freien Markt berechnet, allerdings fällt für die Organisation eine Schutzgebühr von 5 € / Sitzung an.



Coaching als „Türöffner“

„Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere. Aber wir schauen so lange mit so viel Bedauern auf die geschlossene Tür, dass wir die, die sich für uns geöffnet hat, nicht sehen.“ (A. G. Bell, **Erfinder des Telefons**)

Musiktherapie in der Musikausbildung? Wofür brauche ich Coaching? Und was bedeutet das zusammen?

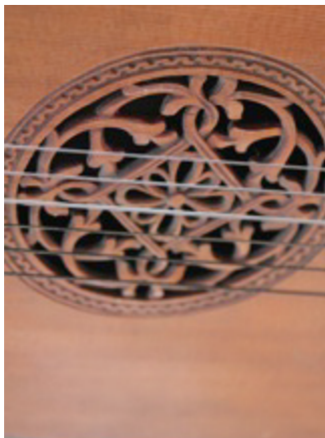
Musiktherapeutisches Coaching meint ein Angebot, das speziell mit musik-therapeutischen Mitteln arbeitet und damit viele nützliche Bestandteile enthält, die für das Studium und die Musikausbildung hilfreich sein können.

Wo stehe ich? Was kommt auf mich zu? Bleibt in der Alltagsroutine noch genügend Raum für das eigene „leidenschaftliche“ Musizieren, wenn mein Hobby zum Beruf wird? Wie integriere ich das Eine in das Andere und kann Beides leben?

Welche Anteile haben Körper und Psyche beim Musizieren? - Ich bin doch keine „Musizier-Maschine“! Schaffe ich es überhaupt bis zum Abschluss? Muss ich durchhalten? Solche Fragen können bedeutsam sein. Ebenso die Frage danach, ob es nicht auch einen „anderen Ort“ gibt, an dem ich mit meinen Fähigkeiten glücklich sein kann und ohne mein Leben lang „gekränkt“ zu sein? Welches kann mein eigener Weg sein? Muss ich also beispielsweise wirklich Sologeiger werden oder ist nicht auch ein Platz am dritten Pult in einem Orchester ein erstrebenswertes Ziel oder Geigenlehrer an einer Musikschule zu sein?

Ebenso gehören Fragen zur Instrumentenwahl oder „Beziehungs“-Problemen im Studium dazu.

(Abb. 15)

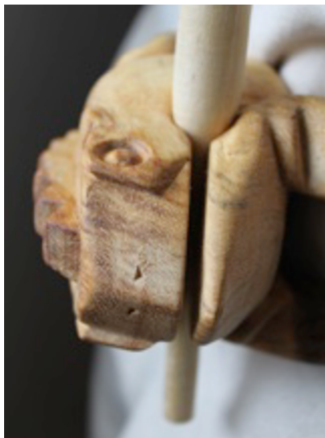


Musiktherapeutisches Coaching

Coaching mit musiktherapeutischen Methoden zu kombinieren zeigt ihre Besonderheiten in der Wirksamkeit von Musik. Im therapeutischen Rahmen dient die Arbeit mit der Musik der Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung geistiger, seelischer und körperlicher Gesundheit. Die „andere“ Sprache ermöglicht den Kontakt zu anderen Menschen, zum eigenen Gefühlserleben sowie zum eigenen Körper.

Es ist weder das absolute Ziel, noch steht es realistisch in den Möglichkeiten, dass nach einer Beratung alle Probleme „gelöst“ sind. Vielmehr steht das Entdecken neuer Perspektiven im Vordergrund. In diesem Rahmen dient uns die Improvisation als Kommunikation, als Feld des Probedhandelns, als nonverbaler Raum, in dem sich Phänomene, Beziehungen und Gefühle zeigen können, die (noch) nicht verbalisiert werden können oder „dürfen“. Darüber hinaus soll Improvisation als „wertvolle“ Musik kennengelernt werden, sie kann ein weiterer möglicher Weg neben der „klassischen“ Ausbildung werden. Es geht also immer um Ziele, eine Bestandsaufnahme, die Reflexion von Erfahrungen - und dann um die Umsetzung von Fähigkeiten in Richtung auf das vereinbarte Ziel. Es geht darum, sich konstruktiv mit Erlebnissen, Problemen, Konflikten und Fragen aus dem Alltag des Studiums auseinander zu setzen.

Die musiktherapeutische Improvisation bietet auch die Möglichkeit, (ganzkörperlich zu spielen und zu musizieren. Oftmals ist der Anteil an Improvisation im Musikstudium noch sehr gering. Der große Wert der Improvisation liegt aber in der Freiheit, Befreiung und auch der Möglichkeit der Kreativität. Es geht also nicht um Erfolge, sondern um das freie Spiel, um Experimentieren und besonders um Wertfreiheit.



Grundlage der gemeinsamen Arbeit sind die Musik und das Gespräch. Die musiktherapeutischen Methoden ermöglichen die Arbeit auf bzw. an der Beziehungsebene. Die spezifischen Methoden eröffnen einen „Gefühls-Raum“, in dem im gemeinsamen Spiel sowie im Wechsel zwischen Musik und Sprache Unterbewusstes erkannt und für den Alltag „übersetzt“ werden kann.

Darüber hinaus unterstützen Grundlagen des Zeit- und Stressmanagements ebenfalls das Strukturieren des eigenen Alltags.

„Ich krieg' die Krise...!“

Das sagen wir alle schnell einmal. Die Vielfalt der Krisen ist allerdings groß. Gerade die Zeit des Studiums ist anfällig für Krisen.

Krisen entstehen auf vielerlei Ebenen. Sie können persönlicher Natur oder eher berufs- bzw. studiumsbezogen sein, dabei kann es um eigene Probleme oder mit anderen Personen gehen.

Für die Bewältigung der Krise ist es grundsätzlich sinnvoll und hilfreich, je besser man sich selbst kennt. Coaching hat hier einen Anteil, der „Selbsterfahrung“ zum Ziel.

Während des Studiums kann es leicht sein, dass es zu Krisen kommt. Manchmal lassen diese sich relativ problemlos lösen, manchmal ist es aber auch sehr hilfreich, wenn sie gemeinsam mit einer anderen, möglichst außenstehenden Person, angesehen werden können.



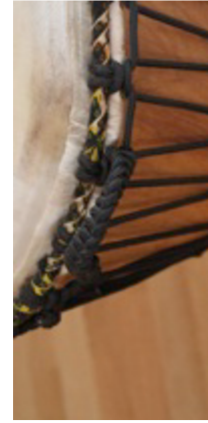
Salutogenese

Ein grundlegender Pfeiler meines Angebotes ist das Modell der *Salutogenese* (nach A. Antonovsky). Dies ist ein Modell der Gesunderhaltung, im Vergleich und Gegensatz zum Modell der Pathogenese (Krankheitslehre), die auf Gesunderhaltung zielt. Es geht darum, förderliche Faktoren zu stärken und so sehr in den Lebensalltag zu integrieren, dass die Menschen sich auch in Zeiten der Belastung (Stress, etc.) zu helfen wissen bzw. automatisiert/unterbewusst zu den für sie passenden Mechanismen greifen können. Die eigenen Ressourcen sollen erkannt und aktiviert werden.

Kontakt

Oliver Schoendube

(Weitere Kontaktdaten wurden an dieser Stelle aus Gründen des Datenschutzes entfernt.)



(Abb. 15)

Musiktherapeutisches Coaching für Musikstudierende

Oliver Schöndube

Ausgangspunkt der Dissertation sind ein Überblick und eine Einordnung des Coachingbegriffs sowie die Gestaltung einer Verbindung zu musiktherapeutischem Denken und Handeln. Es wird eine vom Autor entwickelte Form des musiktherapeutischen Coachings zur Prävention schwieriger Situationen und Unterstützung von Musikstudierenden während ihres Studiums vorgestellt. Wichtiges Erlebens- und Erkenntnisinstrument ist die freie, musiktherapeutische Improvisation. Eine qualitative Studie mittels der Methodik „Beschreibung und Rekonstruktion“ aus der morphologisch orientierten Musiktherapie untersucht die während der Coachings entstandenen musikalischen Prozesse in Bezug auf die jeweiligen Coachinganliegen und Entwicklungsprozesse. Es zeigte sich, dass diese Form der Improvisation eine angemessene Intervention im Sinne eines Coachings darstellt, welche den eigenen Musikbegriff sowie die dadurch möglichen musikalischen Erfahrungen für Selbsta Ausdruck und -erkenntnis innerhalb eines Musikstudiums sinnstiftend und salutogen erweitern kann.

40,90 €

ISBN 978-3-8405-0259-0



9 783840 502590