

„Emotionsregulation und Gesang in der musiktherapeutischen Arbeit mit Kindern“

Abschlussarbeit

**Zur Erlangung des (Zusatz-) Zertifikates Musiktherapie
der Universität Siegen**

Erstgutachter: Karl-Heinz Wortmann

Zweitgutachterin: Inge Kritzer

Vorgelegt von

Caroline Wagner

Talstr. 9a

79102 Freiburg

Universität Siegen

10.09.2016

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Emotionen und Emotionsregulation

2.1. Grundlagen der Emotionsforschung

2.1.1. Emotionen und Beziehung

2.2. Emotionsregulation

2.3. Emotionsregulation und emotionale Kompetenz als Entwicklungsbereich

2.4. Emotionale Kompetenz und Prävention

2.5. Adäquater Umgang mit Emotionen

2.6. Zwischengedanken

3. (Wechsel) Wirkungen von Stimme und Gesang

3.1. Frühe Erfahrungen mit Stimme und Gesang

3.2. Körperliche Wirkungen und Funktionen von Gesang

3.2.1. Herz-Kreislauf-System

3.2.2. Atem

3.2.3. Vegetatives Nervensystem und endokrinologisches System

3.2.4. Immunsystem und Schlaf-Wach-Rhythmus

3.3. Psychische Wirkungen und Funktionen von Gesang

3.4. Soziale Wirkungen und Funktionen von Gesang

3.5. Singen und Lernen

3.6. Zwischengedanken

4. Emotionale Kompetenz und Gesang

4.1. ‚Psychoresonanz‘ und Gesang

4.2. ‚Symbolisierung‘ und Gesang

4.3. ‚Bedürfnisorientierung‘ und Gesang

4.4. ‚Rituale‘ und Gesang

5. Praxisbezug

5.1. Besonderheiten des Arbeitsfeldes

5.2. Formen von Gesang bei und mit Kindern

5.3. Therapeutische Haltung und Herangehensweise

5.4. Methoden der Förderung der Emotionsregulation durch Gesang

5.5. Projektbeispiel: „Auf dem Weg mit Melodien“

5.6. Resümee und Ausblick

1. Einleitung

In meiner Entwicklung als Musiktherapeutin bin ich, neben anderen Einflüssen, geprägt durch die Auseinandersetzung mit Gewaltfreier Kommunikation und der Inneren Kindarbeit. Beide Ansätze betonen die Wichtigkeit der Emotionen sowie der Bedürfnisse und haben zum Ziel, dass Menschen sich immer wieder liebevoll sich selbst zuwenden und somit Kohärenz, also Ausgeglichenheit in ihrem bio-psycho-sozialen System¹ schaffen. Beide Zugänge bieten so eine Strukturierung des inneren Systems an, welche den Menschen dazu einlädt, sich seinen inneren und äußeren Konflikten aktiv anzunehmen.

Der Umgang mit den eigenen Emotionen ist ein lebenslanger Lernprozess. Nicht zuletzt ein maladaptiver Umgang mit Emotionen bzw. maladaptive Strategien, um Emotionen zu regulieren bringt Menschen in Krisenphasen oder erschwert ihnen den Umgang mit Herausforderungen.

Neben der musiktherapeutischen Arbeit mit Kindern, welche ich in Kapitel 5 als ‚ganzheitliche Förderung mit Musik‘ vorstellen werde, habe ich innerhalb der Praxisphase der musiktherapeutischen Ausbildung zwei Praktika an zwei psychosomatischen Kliniken in Frankfurt am Main und Freiburg absolviert. Dabei machte ich Beobachtungen dazu, wie Menschen ihre Emotionen vermieden, nicht ausgedrückt und abgewertet haben, oder diesen misstraut haben. Ich habe gelernt, inwiefern diese Strategien der Emotionsregulation in der Biografie der Patienten begründet sind, zum Entstehen der Symptomatik beigetragen haben und wie sie die Patienten nun daran hindern, auftretende Entwicklungsschritte oder Herausforderungen zu bewältigen.

Schon Kindern einen positiven Zugang zu und einen adäquaten Umgang mit ihren Emotionen zu ermöglichen, ergibt sich daraus als wichtige Fördermaßnahme und damit auch als präventive Handlungsleitlinie.

Desweiteren habe ich innerhalb dieser Praktika den Fürgesang der Therapeutinnen und insgesamt den Gesang im musiktherapeutischen Setting mit Erwachsenen kennengelernt. Die beobachtbaren und von den Patienten beschriebenen Wirkungen beeindruckten mich sehr.

Da ich selbst mich schon länger innerhalb von Chören, Improvisationsgruppen, Gesangsunterricht und im Rahmen von Eigenstudien/ Selbsterfahrung mit Gesang beschäftige, fing ich Schritt für Schritt

¹ Vgl. Plahl 2008, S. 99

an, auch in der musiktherapeutischen Arbeit mit Kindern mit der Stimme zu arbeiten und diese als ‚Instrument‘ zu nutzen.

Folgende These hat sich innerhalb meiner Praxisphase entwickelt:

‚Die musiktherapeutische Arbeit mit Stimme und Gesang eignet sich, um Kinder im Umgang mit ihren Emotionen zu fördern und ihre Emotionsregulationsfähigkeit zu erweitern.‘

Im Folgenden soll dieser These, anhand von Erkenntnissen aus der Emotionsforschung und dem Wissen über die Wirkungen von Gesang, nachgegangen werden. Zuletzt werden dann theoretisch begründete Methoden der musiktherapeutischen Arbeit mit Kindern im Bezug auf Stimme und Gesang und die Förderung der Emotionsregulation vorgestellt.

2. Emotionen und Emotionsregulation

Welche Wirkungen und welchen Wert hat emotionales Erleben auf und für das System Mensch? Kann man Aussagen darüber machen, welche Art des Umgangs mit den eigenen Emotionen förderlich und hilfreich, also adäquat oder adaptiv, oder im Gegenzug wenig hilfreich, also maladaptiv, ist? Was muss man über Emotionen wissen, um Kinder entsprechend fördern zu können? Welche Sicht auf Emotionsregulation gibt es innerhalb der Musiktherapie? Wie hat sich meine musiktherapeutische Herangehensweise an das Thema Emotionsregulation als Förderaspekt und im Rahmen von Präventionsangeboten entwickelt?

2.1. Grundlagen der Emotionsforschung

Emotionen² lassen sich in unterschiedliche Emotionskomponenten aufteilen. Dadurch wird deutlich, welche vielfache Wechselwirkungen Emotionen im menschlichen Organismus auslösen. Musikalisch ausgedrückt könnte man sagen, Emotionen haben viele Resonanzräume im Menschen, das heißt sie resonieren mit den unterschiedlichen inneren und äußeren Systemen des Menschen.

Innerhalb der Emotionsforschung wird zunächst von der subjektiven Erlebnisweise gesprochen. Dazu gehören die jeweiligen Empfindungen und Wahrnehmungen von Gefühlen, welche „durch die Konfrontation mit einem Stimulus oder einer Stimulusveränderung“³ hervorgerufen werden. Die

² Im Folgenden werden die Begriffe Emotionen und Gefühle, wie auch im Großteil der Fachliteratur synonym verwendet

³ Bernatzky/Kreutz 2015, S. 340 zitiert Keltner& Shiota 2003

Auslösung von Emotionen ist dabei stark geprägt durch individuelle Vorerfahrungen und dementsprechende Erwartungshaltungen (Vorannahmen oder Bewertungen einer Situation).⁴

Daneben existiert eine behaviorale Emotionskomponente, welche sich in Verhaltensweisen, Handlungen oder Handlungsimpulsen als sichtbare Reaktion auf die oben genannten Stimuli ausdrückt.⁵

Außerdem wird von einer expressiven Emotionskomponente gesprochen, welche als „im zwischenmenschlichen nonverbalen Bereich stattfindende Kommunikation einer Emotion [...]z.B. durch Mimik, Gestik, Körperhaltung oder Stimmfärbung“⁶ bezeichnet wird.

"Die physiologische Emotionskomponente ist Teil von zentral-nervös gesteuerten körperlichen Aktivierungsprozessen, die ein der Emotion entsprechendes Handeln des Individuums garantieren und sich z.B. in Änderungen der Herzfrequenz, des Blutdrucks und der Hautleitfähigkeit manifestieren."⁷

Desweiteren spricht man von einer kognitiven Emotionskomponente. Damit wird zum einen der Einfluss der Emotionen auf die Informationsverarbeitung beschrieben. Es kann zum Beispiel zu einer Veränderung der Wahrnehmung einer Situation durch Emotionen kommen. Außerdem können Emotionen dazu beitragen, dass Erinnerungen nur zum Teil oder gar nicht abgerufen werden können oder zukünftige Situationen emotionsgefärbt fehleingeschätzt werden.⁸ Zum anderen können Kognitionen zum einen Ursache von Emotionen sein, sie können andererseits aber auch als deren Folge auftreten.⁹ Kognitive Prozesse zeigen sich, wenn ein Stimulus wahrgenommen wird, wenn gedankliche Repräsentationen wie „ ich habe Angst“ auftreten oder in Form von bewertenden Kognitionen.¹⁰

Auch gibt es eine motivationale Komponente¹¹ von Emotionen. Diese bedingt die Ausrichtung der Gedanken und Handlungen auf ein bestimmtes Ziel und die jeweilige Emotion kann Aufschluss geben über die Befriedigung oder Frustration eines Bedürfnisses. Je nachdem ob wir eine Emotion als angenehm oder als unangenehm empfinden, wird unsere innere Ausrichtung einem jeweiligen Ziel gegenüber sein. So streben wir bei ‚positiven‘ Emotionen aktiv Ziele an, sind also im annähernden

⁴ Vgl. Bernatzky/Kreutz 2015, S. 340 zitiert Keltner& Shiota 2003

⁵ Vgl. Bernatzky/Kreutz 2015, S. 340 zitiert Keltner& Shiota 2003

⁶ Bernatzky/Kreutz 2015, S. 340 zitiert Keltner& Shiota 2003

⁷ Bernatzky/Kreutz 2015, S. 340 zitiert Keltner& Shiota 2003

⁸ Vgl. Bernatzky/Kreutz 2015, S. 340 zitiert Keltner& Shiota 2003

⁹ Vgl. Lammers 2007, S. 29

¹⁰ Vgl. Lammers 2007, S. 30

¹¹ Vgl. Lammers 2007, S. 30

Modus¹² mit entsprechenden inneren Einstellungen wie ‚ich schaffe das‘. Bei als unangenehm empfundenen Emotionen wie Angst kommt es häufiger zur Vermeidung einer Situation, bedingt durch innere Einstellungen wie ‚beim letzten Mal ist es auch schief gelaufen‘.¹³

Als Stimuli für Emotionen werden externe Stimuli, Kognitionen oder andere Emotionen benannt.¹⁴ Das heißt, Emotionen können auch eine (konditionierte) Reaktion auf andere Emotionen sein und sie dienen dabei häufig der Bewältigung von anderen Emotionen.¹⁵

Anhand der Erläuterung der Emotionskomponenten konnte gezeigt werden, inwiefern Emotionen Einfluss auf unser gesamtes System haben. Man könnte auch sagen, sie stehen in Resonanz mit unserem bio-psycho-sozialen System. Sie stehen in Wechselwirkung mit unseren Kognitionen, Körperempfindungen, Körpervorgängen, Handlungsimpulsen, unserer Motivation und unserer nonverbalen Kommunikation. Lernen wir, mit unseren Emotionen auf eine konstruktive Weise umzugehen, haben wir Einfluss auf unser gesamtes System. Regulierenden Einfluss auf das eigene System zu haben, wird mit hoher Gesundheitskompetenz in Verbindung gebracht.

2.1.1. Emotionen und Beziehungen

Die Art und Weise des Umgangs mit den eigenen Emotionen und Kognitionen spielt eine bedeutende Rolle für die Lebensqualität eines Menschen. Dabei prägen sowohl Emotionen wie Kognitionen unseren Umgang mit uns selbst und anderen. Emotionen und Kognitionen können als Beziehungsbotschaften (zu uns selbst und anderen) verstanden werden und die jeweiligen Ausformungen bedingen bestimmte Beziehungsmuster.¹⁶ Kognitionen (innere Botschaften) wie „ich bin nichts wert!“ stehen in Wechselwirkung mit den erlebten Emotionen, physiologischen Vorgängen, sowie den dementsprechenden Handlungen und Handlungsmotivationen. Eine Person mit der genannten selbstabwertenden inneren Einstellung wird andere Beziehungsmuster entwickeln, als jemand, dessen innere Botschaft lautet: „Ich bin ein Geschenk!“ . Beziehung bedeutet immer Kommunikation und bringt uns immer wieder in Konfliktsituationen. Auch hier hat der Umgang mit den eigenen Emotionen und den Emotionen des anderen einen entscheidenden Einfluss darauf, ob und wie kommuniziert wird und inwiefern das zur Konfliktlösung beiträgt.¹⁷

2.2. Emotionsregulation

¹² Vgl. Grawe 2004, S. 188

¹³ Vgl. Lammers 2007, S. 4

¹⁴ Vgl. Lammers 2007, S. 29

¹⁵ Vgl. Zarbock/Zens 2011, S. 50

¹⁶ Vgl. Wünnenberg 2013, S. 93

¹⁷ Vgl. Servan-Schreiber 2004, S. 27

Der Umgang mit Emotionen ist eine Kunst für sich. Jeder Mensch hat innerhalb seiner Biografie eine individuelle Art und Weise entwickelt, mit sich und seinen Emotionen umzugehen. Man könnte sagen, jeder hat bestimmte Strategien entwickelt, auf Stimuli zu reagieren.

Es gibt, orientiert an der Schematherapie, drei maladaptive Strategien, um als negativ empfundene Emotionen zu regulieren. Dazu gehören Erdulden, Vermeidung und Überkompensation.¹⁸ Diese Strategien können situativ eingesetzt, einen hohen Nutzen für das Individuum haben. Werden sie aber in Verbindung mit Schemata (wiederkehrenden Emotions-, Kognitions-, Verhaltensmustern) einseitig angewandt, so kann das dazu führen, dass wichtige Bedürfnisse auf Dauer nicht erfüllt werden. Dies kann erwiesenermaßen zur Beeinträchtigung der physischen und psychischen Gesundheit führen.

Problematisch werden diese Strategien, wenn zum Beispiel eine ehemals hilfreiche Vermeidung einer Situation wie Selbstwertbedrohung (durch unverhältnismäßige oder übermäßige Kritik durch die Mutter), in späteren Situationen immer wieder auftaucht und damit hinderlich für das Erreichen von Zielen sein kann (Abgrenzung im Kindergarten, Konfliktfähigkeit in Schule und Beruf). Das Bedürfnis nach Selbstwert wird durch die dauerhafte Vermeidung (zum Beispiel durch Rückzug) von Kritik und damit Konflikten nicht befriedigt. Ebenfalls die beiden anderen genannten inadäquaten Bewältigungsstile wie das Erdulden (das Gefühl / die Kritik für wahr halten) oder die Überkompensation (sich dem Gefühl/ der Kritik entgegengesetzt selbstbewusst oder dominant verhalten)¹⁹ können die Ausgeglichenheit im System nicht wiederherstellen.

In der Psychotherapieforschung werden dauerhaft vermeidende Strategien als inadäquat (individuell wenig hilfreich) und sogar die Gesundheit bedrohend befunden, da sie einer adäquaten Bedürfnisbefriedigung im Wege stehen.²⁰

Der adäquate Umgang mit den eigenen Emotionen und den Emotionen anderer Menschen wird als emotionale Intelligenz bezeichnet. Dabei geht man von einem sogenannten Emotionsquotienten aus, welcher sich durch folgende Eigenschaften auszeichnet:

- „1. Die Fähigkeit, seinen eigenen Gefühlszustand und den anderer zu erkennen;
2. die Fähigkeit, den natürlichen Ablauf von Gefühlen zu verstehen (ganz so wie ein Läufer oder Springer sich auf einem Schachbrett entsprechend den jeweiligen Regeln fortbewegen, verläuft beispielsweise bei Angst oder Zorn die Entwicklung in der Zeit unterschiedlich);

¹⁸ Vgl. Jacob/Arntz 2011, S. 32

¹⁹ Vgl. Jacob/Arntz 2011, S. 32

²⁰ Grawe 2004, S. 278

3. die Fähigkeit, über seine eigenen Gefühle und die anderer vernünftig nachzudenken und zu urteilen;

4. die Fähigkeit, mit seinen eigenen Gefühlen und denen anderer richtig umzugehen.“²¹

Emotionsregulation auf Basis von emotionaler Intelligenz ist maßgeblich für Erfolg im Leben²², für Gesundheitskompetenz und für einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst und anderen.

Daher ist die Förderung der Emotionsregulation und damit die Förderung eines adäquaten, selbstfürsorglichen Umgangs mit sich selbst und den eigenen Emotionen ein Förderschwerpunkt in der musiktherapeutischen Arbeit mit Kindern.

2.3. Emotionsregulation und emotionale Kompetenz als Entwicklungsbereich

Nach Singer ist es für eine gesunde Gehirnentwicklung von Bedeutung, die Herausbildung und Förderung nicht -rationaler Kommunikationsformen,- und Kompetenzen (wie des Singens) in den Mittelpunkt der Früherziehung²³ zu stellen. So können im Ausdruck nicht-rationaler Kommunikation beispielsweise widersprüchliche Gestimmtheiten dargestellt werden, was durch rationale Sprache erschwert möglich sei.

Nach Plahl und Koch-Hemming sind drei Entwicklungsbereiche für die musiktherapeutische Arbeit mit Kindern von besonderer Bedeutung. Dazu zählen die sensomotorische Entwicklung mit den Themen Hören, Bewegen und Lernen, die emotional-kognitive Entwicklung mit den Themen Bindung, emotionale Regulation und Aufmerksamkeit, sowie die sozial-kommunikative Entwicklung mit den Themen Selbst, soziales Handeln und Kommunikation.²⁴

Die einzelnen Entwicklungsbereiche stehen in Wechselwirkung miteinander.²⁵ Ausgehend davon wird innerhalb dieser Arbeit ein spezieller Blick auf den Entwicklungsbereich der emotional- kognitiven Entwicklung und dabei im Besonderen auf die Regulation der Emotionen bei Kindern geworfen.

Die Art und Weise der Emotionsregulation spiegelt zu einem Großteil den Umgang mit uns selbst. Dabei spielt die Bewertung der eigenen Emotionen in Zusammenhang mit den Strategien zur Bewältigung eine Rolle. Ein aktiver und liebevoller Umgang mit den eigenen Emotionen kann als Selbstfürsorge bezeichnet werden. Neben gesellschaftlich kultureller Prägung im Bezug auf

²¹ Servan-Schreiber 2004, S. 27 verweist auf Mayer, Salovey et al. (2000)

²² Vgl. Servan-Schreiber 2004, S. 26

²³ Vgl. Adamek/Blank 2010, S. 27 zitiert Singer 2003/2004

²⁴ Vgl. Plahl 2008, S. 65–81

²⁵ Vgl. Plahl 2008, S. 66

Selbstumgang und Selbstfürsorge, spielt jedoch die Prägung durch die nahen Bezugspersonen nachgewiesenermaßen eine bedeutende Rolle in der Entwicklung des Umgangs mit sich selbst und damit der eigenen Selbstfürsorgekompetenz.

Geht man davon aus, „[...]“, dass die Art der Beziehungserfahrungen durch die Bezugspersonen in der frühen Kindheit den späteren Umgang mit sich selbst als Erwachsener prägen [...]“²⁶, so wird deutlich, dass die Art und Weise, wie jemand mit sich umgeht und über sich denkt, einen Einblick in wichtige prägende Erfahrungen aus der Kindheit gibt.

Wie entwickelt sich die Fähigkeit zur Emotionsregulation in der Kindheit?

Die Basis der Emotionsregulation besteht darin, dass der Säugling die körperlichen Abläufe mit den Begebenheiten der Umwelt abstimmt. Dazu gehören zunächst die Regulation der Temperatur, des Stoffwechsels, der Verdauung, sowie das Ausbilden eines Schlaf-Wach-Rhythmus.²⁷ Im Folgenden entwickelt sich die Regulierung des emotionalen Zustandes mithilfe der Bezugsperson.²⁸ Wir werden im Folgenden Kapitel erfahren, welche herausragende Rolle die Stimme und auch Gesang im Kontext dieser ersten wichtigen Erfahrungen des Kindes und im Bezug auf die Eltern-Kind-Dynamik haben.

Schritt für Schritt entwickelt das Kind eine eigenständige Emotionsregulationsfähigkeit. Es beginnt mit sich selbst zu kommunizieren, um mit den eigenen Gefühlen umzugehen.²⁹ Nach Plahl und Koch-Temming (2008) spricht man von einem ‚emotional kompetenten‘ Kind, wenn es „seine Emotionen durch tatsächliche oder gedankliche Handlungen verändern kann (Emotionsregulation durch Handlungen) und wie es seine Handlungen durch Emotionen lenken kann (Handlungsregulation durch Emotionen). Um seine Emotionen durch Handlungen zu regulieren, kann das Kind gezielt seine Aufmerksamkeit lenken (Ich mache meine Augen zu, damit mich die Geschichte im Fernsehen nicht noch trauriger macht!), absichtlich die Symptome der Emotionen beeinflussen (Wenn ich tief durchatme, kann ich trotz meiner Angst das Gedicht aufsagen!) oder den Emotionsanlass umdeuten (Ich ärgere mich nicht mehr über meine zerbrochene Lieblingstasse, weil es mein Bruder nicht absichtlich gemacht hat und sie außerdem wieder repariert werden kann!). Es kann den ursprünglichen emotionalen Impuls durch neue Reize überdecken und sich entweder mit anderen Beschäftigungen oder inneren Vorstellungen und Tagträumen ablenken.“³⁰

²⁶ Vgl. Wünnenberg 2013, S. 85 verweist auf Tscheulin 1990

²⁷ Vgl. Plahl 2008, S. 74

²⁸ Vgl. Plahl 2008, S. 74

²⁹ Vgl. Plahl 2008, S. 75

³⁰ Vgl. Plahl 2008, S. 76

Eine wichtige Entwicklungsaufgabe ist es, momentane Emotionen verbunden mit Bedürfnissen oder Wünschen ‚auszuhalten‘ und aufzuschieben, bzw. sie zunächst zurückzustellen. Dabei entsteht eine Frustrationstoleranz, die es dem Kind möglich macht, Belohnungen aufzuschieben, und sich für etwaige unangenehme Handlungen, wie Hausaufgaben-erledigen, zu motivieren (vgl. Handlungsregulation durch Emotionen).³¹

Im Kontakt mit anderen Menschen lernen Kinder die Balance zwischen dem ‚Aushalten‘ von nicht erfüllten Bedürfnissen und einem aktiven Eintreten für die eigenen Wünsche.

Spätestens mit 18 Monaten können Kinder den Ausdruck ihrer Emotionen größtenteils so kontrollieren, übertreiben oder unterdrücken, dass sie dadurch gezielt Situationen beeinflussen können.³² Diese Fähigkeit ist eng verbunden mit wichtigen Selbstwirksamkeitserfahrungen. Der verbale Austausch über Emotionen beginnt zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr.³³

Kritisch kann eine Entwicklung sein, wenn dem Kind wenige Handlungsspielräume zur Verfügung stehen. So zum Beispiel noch vor allem das eigene ‚Wollen‘ im Mittelpunkt steht und die Bedürfnisse anderer dadurch übergangen werden oder die eigenen Bedürfnisse komplett hinten angestellt werden.

2.4. Emotionale Kompetenz und Prävention

Der Ansatz von „ganzheitlicher Förderung mit Musik“ bedeutet, alle Entwicklungsbereiche im Blick zu haben und entsprechende Angebote zu gestalten. Es bedeutet, situativ auf das Kind/ die Kinder eingehen zu können, mit dem ‚was jetzt da ist‘. Es heißt, das Kind in seinem bio-psycho-sozialen System zu betrachten und es bedeutet, präventiv zu denken.

Der präventive Ansatz in meiner musiktherapeutischen Arbeit ist geprägt von zwei Grundannahmen:

1. Emotionsregulation und entsprechende Strategien bilden sich in der frühen Kindheit und prägen Kinder ein Leben lang. Entsprechend adäquate Strategien der Emotionsregulation zu fördern beugt einer ungünstigen Entwicklung vor.
2. Betrachtet man den Menschen als (Lebens-) Künstler, so ist eine weitere Annahme, dass die Befähigung des Menschen, zu einem bewussten Umgang mit sich und anderen, ihn zu einem aktiv

³¹ Vgl. Plahl 2008, S. 76

³² Vgl. Plahl 2008, S. 75

³³ Vgl. Plahl 2008, S. 76

Gestaltenden seines Lebens werden lässt. Menschen mit entsprechenden Konflikt- und Kommunikationskompetenzen leben gesünder.

2.5. Adäquater Umgang mit Emotionen

Was brauchen Kinder und Erwachsene für einen adäquaten Umgang mit Emotionen?

Um sich der Bezeichnung ‚adäquat‘ zu nähern wird in der Emotionsforschung zwischen adaptiven und maladaptiven Emotionen unterschieden. Maladaptive (bewältigende) Emotionen bewirken in der Situation unangemessenes und wenig hilfreiches Verhalten, vor allem im Bezug auf die eigene Bedürfnisbefriedigung. Adaptive Emotionen hingegen sind zielorientiert und führen zu, für das Individuum, hilfreichen Handlungen.³⁴

Aus der Emotionsforschung geht hervor, dass folgende Ziele von Emotionsarbeit zu einem adäquaten Umgang mit den eigenen Emotionen führen:

1. Um einer ungesunden Entwicklung vorzubeugen, wird das Wahrnehmen, Spüren und Ausdrücken von Emotionen als wichtige Kompetenz beschrieben.³⁵ Im Rahmen dieser Arbeit soll dieser Aspekt emotionaler Kompetenz als „Psychoresonanz“ bezeichnet werden. Das heißt man geht mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen in Resonanz.

2. Darüber hinaus wird als bedeutend empfunden, Emotionen differenzieren, benennen und deren Ursachen verstehen zu können.³⁶ Diese zweite Voraussetzung für einen adäquaten Umgang mit den eigenen Emotionen wird im Folgenden „Symbolisierung“ genannt. Hierbei werden wahrgenommene Emotionen, Kognitionen und Körperempfindungen, sowie Handlungsimpulse symbolisiert, indem sie festgehalten oder in Bildern beschrieben werden.

3. Emotionen enthalten Botschaften unter anderem darüber, ob Bedürfnisse erfüllt werden oder nicht. Somit können Emotionen als Bedürfnismarker und damit auch als Motor für Veränderung genutzt werden.³⁷ Dieser Aspekt wird im Folgenden als „Bedürfnisorientierung“ bezeichnet.

Der dritte Schritt eines gesunden und selbstbestimmten Umgangs mit seinen Emotionen wäre daher sich folgende Frage zu stellen: „Was will mir die Emotion sagen?“ und zielorientiert „Was brauche ich jetzt?“

³⁴ Vgl. Lammers 2007, S. 80

³⁵ Vgl. Greenberg/Steppuhn 2006, S. 120

³⁶ Vgl. Greenberg/Steppuhn 2006, S. 27

³⁷ Vgl. Wünnenberg 2013, S. 92

4. „Rituale“ bieten hier einen Rahmen, um zum einen positive bedürfnisbefriedigende Erfahrungen öfter zu machen und die entsprechenden Emotionen regelmäßig zu erleben. Grundlage für die Festigung eines adäquaten Umgangs mit Emotionen ist das häufige erleben und wiederholen entsprechender Erfahrungen. Rituale unterstützen dabei, sich wiederholt und regelmäßig den eigenen Emotionen zuwenden und dienen als Grundvoraussetzung, um die Punkte eins bis drei (erleben, benennen und verstehen, und Bedürfnis dahinter befriedigen) zu üben und damit langfristig im Verhaltens- und Erlebensspektrum der Kinder zu festigen.³⁸ Für Erwachsene bieten Rituale die Möglichkeit, sich im Alltag immer wieder Zeiträume für einen bewussten Umgang mit den eigenen Emotionen freizuhalten. So werden langfristig Emotionen nicht vermieden, und das ‚System Mensch‘ bleibt ausgeglichen.

Als weitere wichtige Voraussetzung für einen adäquaten Umgang mit den eigenen Emotionen ist die Akzeptanz der eigenen Emotionen anzusehen. Werden Emotionen zunächst akzeptiert und angenommen, selbst wenn sie als negativ empfunden werden, so beugt dies ebenfalls emotionsvermeidenden Strategien vor.

Die Erfahrung, dass die eigenen Emotionen einen Wert im System haben, fördert das Vertrauen in die eigene Gefühlswelt und regt zu einer aktiven, bedürfnisorientierten Bewältigung von als unangenehm empfundenen Emotionen an.

2.6. Zwischengedanken

Es konnte gezeigt werden, dass Emotionen ganzheitlich auf den Menschen wirken, dass heißt, sie wirken auf den Körper, die Psyche (Gedanken und Emotionen) und den sozialen Bereich (Umgang mit uns selbst und anderen). Die beschriebenen Emotionskomponenten können als Resonanzräume der Emotionen im Menschen beschrieben werden. Es wurde außerdem die Bedeutung der Förderung emotionaler Kompetenz im Kontext von Prävention dargelegt. Mit diesem Wissen stellt sich nun die Frage, wie man Kinder musiktherapeutisch in ihrem Umgang mit ihren Emotionen, also ihrer Emotionsregulation fördern kann.

Im Folgenden soll gezeigt werden, wie Stimme und Gesang auf den Menschen wirken, und welche Funktionen sie im menschlichen Organismus haben. Dadurch soll möglich werden, Stimme und Gesang in Kapitel 4 als hilfreiche therapeutische Werkzeuge vorzustellen, welche einen adäquaten Umgang mit Emotionen und die entsprechende Selbstfürsorgekompetenz fördern.

³⁸ Vgl. Grawe 2004, S. 139

3. (Wechsel-)Wirkungen von Stimme und Gesang

Die menschliche Stimme ist ein einzigartiges Instrument. Sie vermag nachgewiesenermaßen multidimensionale Wirkmechanismen auf Menschen und ihr Umfeld zu entfalten. Faszinierend ist für mich und meine Arbeit gewesen, wie niederschwellig, kostenlos, und jederzeit verfügbarer Mechanismus sich da in unserem Körper befindet. Darüber hinaus ist Singen ein Universelles Phänomen, weshalb das Singen von Menuin auch als ‚Muttersprache aller Menschen‘³⁹ bezeichnet wird.

Und die Stimme ist nur eines von in der musiktherapeutischen Arbeit zu nutzenden Instrumenten oder Interventionsfoki. Neben der Forschung zur Wirkung von Musikhören und dem aktiven Musizieren auf Instrumenten gibt es auch spezielle Forschungen zu Wirkungen und Funktionen von Gesang auf den Menschen. Ich möchte hier den Fokus auf die Stimme und im Besonderen auf das Potential des Singens im Kontext von Emotionsregulation und den Umgang mit sich selbst richten. Dabei ist ein grundlegender Aspekt, dass die Arbeit mit der Stimme nicht nur tiefgreifende Wirkung auf den Menschen hat, sondern auch die phänomenale Eigenschaft besitzt, uns Informationen über unser Befinden, oder das Befinden anderer zu geben. Die Stimme vermag dabei nicht nur unsere Emotionen zu transportieren, sondern ist auch in der Lage, Emotionen, Gedanken und biologische Vorgänge im Körper zu verändern. Und zwar über eine bio-psycho-soziale, ich nenne es ‚eine ganzheitliche Wirkweise und Wirkdynamik‘. Nach Adamek wirkt Singen als ‚Gesundheitserreger‘. Bereiche in denen Singen Veränderungen im ‚System‘ zu vollbringen vermag, fasst Wünnenberg in folgender Triade bzw. in folgendem dreidimensionalen Beziehungsraum zusammen: ich zu mir, ich zu dir, ich zu allem (Sinn, Spiritualität).⁴⁰ Singen verbindet, bringt in Kontakt, macht resonanzfähig. Im Folgenden soll erörtert werden, inwiefern Singen uns in Resonanz mit uns selbst und anderen bringt. Dazu werden ‚frühe Erfahrungen‘ mit Gesang erörtert, körperliche und psychologische Wirk- und Funktionsweisen von Gesang aufgezeigt, sowie der Einfluss von Gesang auf unsere Beziehungen, Bindungsfähigkeit, also auf unser soziales Leben und auf unsere Lernfähigkeit dargelegt.

3.1. frühe Erfahrungen mit Stimme und Gesang

Schon während der Schwangerschaft nehmen Babys Geräusche und Klänge wahr und können sie nach der Geburt erinnern. Dazu gehören (auf den musikalischen Bereich bezogen) die mütterlichen Körperperrhythmen, wie unter anderem der Herzschlag, der Atem, aber auch die Stimme der Mutter und ebenfalls Musik, die die Mutter während der Schwangerschaft oft gehört hat.

³⁹ Wünnenberg 2013, S. 73 verweist auf Menuin

⁴⁰ Vgl. Wünnenberg 2013, S. 71

Untersuchungen zeigen, dass „Neugeborene sich schneller beruhigen, weniger schreien, mehr schlafen, tiefer atmen und an Gewicht zunehmen, wenn ihnen mütterlicher Herzschlag vom Tonband vorgespielt wird.“⁴¹ Diese Vorteile werden musiktherapeutisch unter anderem zur Stimulation von Frühgeborenen genutzt.⁴² Dabei wird neben den Herztönen vor allem mit der Mutterstimme gearbeitet, welche nach Nöcker-Ribeaupierre⁴³ besonders bei erschwerten Bedingungen rund um Schwangerschaft und Geburt entscheidend zur Mutter-Kind-Bindung, Interaktion und Entwicklung des Kindes beiträgt.

Schwartz und Ritchie sprechen nicht nur der konstanten vorgeburtlichen Klangumgebung einen sicherheitsvermittelnden Effekt zu, sondern sind auch der Ansicht, dass in vorgeburtlichen Klängen transportierte Informationen wie Emotionen vom Fötus wahrgenommen werden.⁴⁴ Hierfür sprechen auch die Aussagen der italienischen Psychoanalytikerin Maiello, welche annimmt, „ dass die mütterliche Stimme eine (Vor-) Wahrnehmung davon ist, dass etwas 'da ist' (bei vokaler Aktivität) oder etwas abwesend ist. Noch nicht zu verstehen als Erfahrung späterer Trennung und Wiedervereinigung, von Distanz und Nähe- jedoch Vorstufen davon, eben Protowahrnehmungen. [...] Jedes spätere Singen reaktiviert in uns diese frühe Stufe von Anwesendem, von Nähe, statt Abwesendem. Von Nähe statt Distanz, von Zusammensein statt Isolation.“⁴⁵ Singen sei somit nach Decker-Voigt (2013) die psychologische (und physiologische (A. d. V.)) Erinnerung an früheste und frühe gelingende Bindungen und könne daher im gelingenden Sinne Übergangsphänomen zu abwesenden nahen Menschen sein und Nähe zu bisher fremden Personen aufbauen.⁴⁶

Ab einem gewissen Entwicklungsstadium reagieren Föten auf akustische Reize. Diese Form des vorgeburtlichen Kommunizierens setzt sich nach der Geburt in sogenannten Mutter-Kind-Duette oder Vater-Kind- Duetten fort. Dieser präverbale Dialog verläuft weitestgehend intuitiv und ist geprägt durch eine besonders melodie- und gefühlsreiche Sprache und damit Stimme, welche nicht nur die Eltern, sondern auch Bezugspersonen anwenden.⁴⁷ Säuglinge sind dabei nicht passive Zuhörer, sondern aktive Mitgestalter der Kommunikation. Sie „[...] verfügen bereits über eine unglaubliche, angeborene Kompetenz, sich emotional und affektiv durch Anpassung von stimmlichem Timbre, Tempo, Kontur und Melodie auf die Mutter einzuschwingen. Für das Überleben und die gesunde Entwicklung des Babys ist es von essentieller Wichtigkeit, seine Bedürfnisse wie

⁴¹ Bossinger 2006, S. 68 verweist auf Murooka, Koie, Suda 1976

⁴² {Bossinger 2006 #10: 69

⁴³ Nöcker-Ribeaupierre 2012, S. 21

⁴⁴ Bossinger 2006, S. 69 verweist auf Schwartz, Richie 1999

⁴⁵ Decker-Voigt 2013, S. 27 verweist auf Maiello

⁴⁶ Vgl. Decker-Voigt 2013, S. 38

⁴⁷ Bossinger 2006, S. 48 verweist auf Peretz, (2001) sowie Bunt.; Pavlicevic (2001)

Hunger, Wunsch nach Zuwendung, Trost und Hilfe bei Unbehagen und Frustration effektiv kommunizieren zu können. Diese biologisch angeborenen Kompetenzen bei Babys und ihren erwachsenen Bezugspersonen untermauern die große soziale Bedeutung der vorsprachlichen Kommunikation, die quasi weitgehend ein musikalisches Singsang-Duett ist und einer faszinierenden wechselseitigen Feinabstimmung und Choreografie entspricht.“⁴⁸

Neben den Vorsprachlichen Kommunikationsformen dienen auch Wiegenlieder dazu, mit dem Säugling in Kontakt zu treten und ihm eine Affektabstimmung bzw. -regulierung zu ermöglichen, was für die weitere Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung ist.⁴⁹ Interessant ist auch, dass Kinder die Art der gesanglichen Emotionsregulation, welche sie in der Kindheit erfahren haben, für sich selbst im späteren Leben ebenfalls regulierend nutzen. Selbstfürsorge, das heißt, der adäquate Umgang mit den eigenen Emotionen durch Gesang ist also lernbar und somit bedeutend in der präventiven Arbeit mit Musik.⁵⁰

Daneben ist bekannt, dass Säuglinge nicht nur die Stimme ihrer Mutter anderen Stimmen vorziehen,⁵¹ sondern sie erkennen sogar Märchen, die ihnen während der Schwangerschaft oft vorgelesen wurden,⁵² Melodien von Fernsehsendungen, welche die Mutter häufig geschaut hat und Musik, welche die Mutter häufig gehört hat.⁵³ Dabei werden beim Säugling Entspannungsreaktionen hervorgerufen, die schon die Mutter während der Schwangerschaft beim Anschauen einer Fernsehserie erlebt hat.

3.2. körperliche Wirkungen und Funktionen von Gesang

Der Mensch ist Rhythmus pur. Die körperlichen Systeme folgen rhythmischen Verläufen. Dabei gibt es starke Synchronisierungsprozesse zwischen diesen rhythmischen Systemen des Körpers. Es besteht ein Zusammenhang zwischen Atmung, vegetativem Nervensystem und Herz-Kreislauf-System⁵⁴. Im Folgenden soll gezeigt werden, wie Singen auf die unterschiedlichen Körpersysteme wirkt, und inwiefern singen Synchronisierungsvorgänge zwischen den Bereichen der ‚Körperrhythmen‘ auszulösen vermag.

3.2.1. Herz-Kreislauf-System

⁴⁸ Bossinger 2006, S. 49 verweist auf Bunt, Pavlicevic (2001)

⁴⁹ Bossinger 2006, S. 74

⁵⁰ Vgl. Adamek 1996, S. 230

⁵¹ Bossinger 2006, S. 68 verweist auf DeCasper, Fifer (1980)

⁵² Bossinger 2006, S. 68 verweist auf Otto, Schuppan (1993)

⁵³ Bossinger 2006, S. 69

⁵⁴ Vgl. Bossinger 2006, S. 127

Es konnte gezeigt werden, „dass beim Singen die verschiedenen Körperrhythmen auf besondere Weise synchronisiert werden, wobei die Fähigkeit zur Synchronisierung und Gesundheit in erheblichen Maße miteinander zusammenhängen.“⁵⁵ Der Frequenz des Herz-Rhythmus, auch Herzratenvariabilität genannt, wird beim Singen erhöht.

Besonders beim Singen von Mantren⁵⁶ und beim Tönen⁵⁷ des Vokals A konnte eine deutliche Verbesserung der Herzratenvariabilität nachgewiesen werden.⁵⁸

Eine verbesserte Herzratenvariabilität wird als Herzkohärenz bezeichnet, welche als Zustand körperliche, geistige und emotionale Regeneration zur Folge hat.⁵⁹ Eine schlechte oder geringe Variabilität des Herzens findet sich nicht nur bei Menschen mit Herzkrankheiten, sondern ebenfalls bei Depressionen, Ängsten und chronischen Stresszuständen.⁶⁰ Interessant ist, dass eine verbesserte Herzratenvariabilität trainiert werden kann.⁶¹ Bossinger konnte aufzeigen, dass Wiegenlieder, allerdings in Verknüpfung mit individueller Verbindung zum jeweiligen Wiegenlied, die Herzkohärenz steigern.⁶²

Zudem wurde das Phänomen beobachtet, dass improvisierende Musiker sich nicht nur in Tempo, Dynamik und anderen Qualitäten der gemeinsamen Musik angleichen, sondern dass auch ihre Herzfrequenzen sich einander anpassen, also synchronisieren.⁶³

Bossinger macht deutlich, " [...] dass neben Emotionen offenbar der Rhythmus des Atmens die Schwingungen der Herzratenvariabilität erheblich beeinflusst.“⁶⁴ Die Wirkungen von Gesang auf Atmung, Muskeltonus und Herz wird unter anderem dadurch erklärt, dass es eine direkte Verbindung zwischen Kehlkopfmuskulatur und dem sogenannten Vagusnerv gibt, was Bossinger als „Hotline zum vegetativen Nervensystem“ bezeichnet.⁶⁵

3.2.2. Atem

„Da Singen, und zwar je leidenschaftlicher desto mehr, immer auch mit vertieftem Atmen und einer Intensivierung der Zwerchfellatmung einhergeht, sind die medizinischen Erkenntnisse über die

⁵⁵ Adamek/Blank 2010, S. 29 verweist auf Bossinger/Eckle 2007

⁵⁶ Vgl. Bossinger 2006, S. 142

⁵⁷ Unter ‚Tönen‘ versteht man das Singen von Vokalen oder Konsonanten

⁵⁸ Vgl. Bossinger 2008, S. 170

⁵⁹ Vgl. Bossinger 2006, S. 137

⁶⁰ Vgl. Bossinger 2006, S. 137

⁶¹ Vgl. Bossinger 2006, S. 137

⁶² Vgl. Bossinger 2006, S. 144

⁶³ Bossinger 2006, S. 133 verweist auf Neugebauer 1998 und 2002

⁶⁴ Bossinger 2006, S. 138

⁶⁵ Bossinger 2006, S. 121

Wirkung des Atmens auf die körperlichen Funktionen auch immer in entsprechendem Maße direkt auf die des Singens zu übertragen. Schon lange belegt sind die Wechselbeziehungen und -wirkungen des Atmens mit dem Herz-Kreislaufsystem, dem Lymphsystem, dem Energie- und Mineralstoffwechsel sowie der Psyche.⁶⁶

Innerhalb der Chronobiologieforschung, welche sich mit Schwingungsprozessen und rhythmischen Vorgängen im menschlichen Körper beschäftigt⁶⁷, wird deutlich, dass es starke Resonanzphänomene von einem zum anderen Rhythmus im Körper gibt. „Musikalische Schwingungen können Herz- und Atemrhythmus so synchronisieren und beeinflussen, dass die resultierende Wirkung mittlerweile sogar in Tiefschlaf-Phasen während der Nacht in Form von besserer Erholung nachgewiesen werden konnte.“⁶⁸ Interessant im Zusammenhang mit Gesang ist, dass Untersuchungen zufolge das Intonieren der Meditationssilbe ‚om‘ hochsynchrone Schwingungen auslöst, welche sowohl stärkere Erholungswerte bedingen, als Tiefschlafphasen, als auch die Herzvariabilität verbessern.⁶⁹

Beim Singen, vor allem beim Singen von Mantren und Chants wird das Ausatmen verlängert, wodurch nicht nur das Lungengewebe elastischer wird und die Atemmuskulatur trainiert wird, sondern auch muskuläre Anspannungen und Verkrampfungen (durch Traumatisierungen oder verdrängte Gefühle) gelöst werden.⁷⁰ Neben der Verlängerung der Atemlängen findet beim Singen auch eine Verschiebung von der Brustatmung, welche eher mit Angst und Anspannung in Verbindung gebracht wird, zur Bauchatmung statt. Dadurch kommt es nach Bossinger zu einer besseren Sauerstoffversorgung, wobei das tiefere Atmen während des Singens als eine Art Massage der Organe des Bauchbereichs und des Herzens gesehen werden kann. Im Besonderen durch ‚Tönen‘ kann die Durchblutung in bestimmten Körperbereichen verstärkt werden.⁷¹ Daneben trägt tiefes Ausatmen zur Entschlackung und Entgiftung des Körpers bei.⁷²

3.2.3. Vegetatives Nervensystem und endokrinologisches System

Nach Bossinger kommt es durch Singen zu erstaunlichen Veränderungen im endokrinologischen System (Hormonsystem). Dazu gehören die „Erhöhung der Ausschüttung des ‚Liebes- und Bindungshormons‘ Oxytocin“, sowie die „Ausschüttung des ‚Glücks-Cocktails‘ Serotonin,

⁶⁶ Adamek/Blank 2010, S. 29 verweist auf Schmitt 1987

⁶⁷ Vgl. Bossinger 2006, S. 124

⁶⁸ Bossinger 2006, S. 126

⁶⁹ Bossinger 2006, S. 127 verweist auf Moser 2006

⁷⁰ Vgl. Bossinger 2006, S. 128

⁷¹ Vgl. Bossinger 2006, S. 129 verweist auf Rittner 1996

⁷² Bossinger 2006, S. 129 verweist auf Lodes 1990

Noradrenalin und Beta-Endorphin“. Daneben kommt es zum „Abbau der Stresshormone Adrenalin und Kortisol“ und zur „Hemmung der Ausschüttung des ‚Aggressionshormons‘ Testosteron“. ⁷³

Adrenalin und Kortisol werden mit Anspannung, Stress und Angstempfinden in Verbindung gebracht. Die Kombination aus Anspannungsabfall und vermehrtem Ausschütten von Serotonin und Oxytocin, welche mit Glücksgefühl und Gefühlen von Verbundenheit einhergehen, macht die einzigartig angstlösende Wirkung von Gesang deutlich. Zudem bedingen diese hormonellen Reaktionen einen schmerz-dämpfenden Effekt, was unter anderem von Frauen während einer Geburt genutzt wird. ⁷⁴

Der Einfluss des Singens auf das Vegetative Nervensystem zeigt sich unter anderem dadurch, dass es zu einer Anregung des Parasympathikus kommt. Durch dessen Aktivierung verringert sich die Muskelspannung der Skelettmuskulatur. ⁷⁵ Ein dauerhaft erhöhter Muskeltonus tritt beispielsweise bei chronischem Stress auf, was zu Schmerzsymptomen führen kann. Wer durch das Singen Einfluss über den Parasympathikus auf die Muskelspannung hat, kann somit Entspannungsreaktionen einleiten, welche sich ebenfalls auf die Atemmuskulatur ausweitet, was der bei Stress vorherrschenden flachen Brustatmung entgegenwirkt und diese vertieft. ⁷⁶

Singen bewirkt nach Adamek, dass „die Nervenleitgeschwindigkeit [...] sinkt“, dass „sich entscheidende biologische Marker von Angst wie z.B. Zwerchfellhochstand aufheben“, sowie dass „vegetative, motorische und mentale Lähmungen, die mit der Angst einhergehen, zunehmend schwinden“. ⁷⁷

3.2.4. Immunsystem und Schlaf-Wachrhythmus

Unter Anderem emotionale Belastung führt zur Absenkung von Immunglobulin A im Immunsystem. ⁷⁸ „Singen fördert das Immunsystem durch die Produktion von Immunglobulin A, einem wichtigen Antikörper im Immunsystem des Körpers.“ ⁷⁹ Zudem wird durch meditatives Singen ⁸⁰ die Produktion von Melatonin angekurbelt, welches zum einen den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert und zum anderen

⁷³ Vgl. Bossinger 2006, S. 65

⁷⁴ Vgl. Bossinger 2006, S. 153

⁷⁵ Vgl. Bossinger 2006, S. 154

⁷⁶ Vgl. Bossinger 2006, S. 154

⁷⁷ Adamek/Blank 2010, S. 42

⁷⁸ Vgl. Adamek/Blank 2010, S. 29

⁷⁹ Adamek/Blank 2010, S. 29 zitiert Beck et al. 2000

⁸⁰ Meditatives Singen ist im zitierten Text nicht definiert. Innerhalb dieser Arbeit werden darunter entspannungsfördernde Techniken des Singens wie langsames, repetitives Singen verstanden.

eine wichtige Funktion für das Immunsystem hat, indem es sogenannte freie Radikale vernichtet, welche für die Entstehung von Krebszellen verantwortlich gemacht werden.⁸¹

3.3. Psychologische Wirkungen und Funktionen von Gesang

„Da Musik sich quasi wie ein roter Faden durch unser Leben zieht, ermöglicht sie, Zugang zu finden, zu verschiedenen Zeiten und Erfahrungen in unserem Leben.“⁸² Singen wirkt unter anderem über die vegetativen Äußerungen direkt auf die Emotionen. Dem können wir uns nicht entziehen.⁸³ Neben der Angstbewältigung wird Singen eine zentrale Bedeutung bezogen auf die Regulierung von Emotionen⁸⁴ und auch auf die Wahrnehmung und Bewältigung von Emotionen⁸⁵ zugesprochen. Die körperlichen Grundlagen dieser Emotionsregulation, wie Spannungsabbau und vermehrte Ausschüttung von Glücksgefühlen, sind bereits in Kapitel 3.2.3. aufgezeigt worden. Mütter nutzen Gesang, um die Gefühle ihrer Babys zu regulieren. „Laut Tafuri und Villa (2002) kann allein mütterliches Singen bewirken, dass Babys mit dem Weinen aufhören, sich beruhigen und ihre Aufmerksamkeit auf die Stimme der Mutter fokussieren.“⁸⁶ In dem Zusammenhang ist interessant, dass mütterliches Vorsingen den Kortisolhaushalt von Säuglingen so reguliert, dass bei unter- oder überdurchschnittlichen Kortisolkonzentrationen ein Ausgleich stattfand, was sich in der Gestimmtheit der Babys ausdrückte.⁸⁷

Bossinger spricht dem Singen als kreatives Handeln zu, Flow-Zustände hervorzurufen, welche eine positive Spirale mit Auswirkungen wie „Stärkung des Selbstbewusstseins, Entwicklung und Training kognitiver, sozialer und emotionaler Fähigkeiten, Glücksgefühle und Erfolgserlebnisse, sowie erhöhte Lebenszufriedenheit“⁸⁸ in Gang setzen würde. Außerdem regenerieren sich durch Singen neuronale Strukturen, was Hüther in folgender Aussage deutlich macht: „Durch das Hören von als angenehm empfundener Musik, durch aktives spielerisches Musizieren oder durch freies Singen lässt sich im Gehirn eine Harmonisierung und Synchronisation der in verschiedenen Regionen generierten neuronalen Aktivitätsmuster erreichen. Diese Effekte sollten umso ausgeprägter sein, je angenehmer das Musikerlebnis subjektiv bewertet wird, je offener die betreffende Person sich diesem Erlebnis hingeben kann, und je besser es ihr gelingt, freie Assoziationen zuzulassen ('zu träumen'). Je stärker sich dieser Harmonisierungseffekt auch auf die Steuerung integrativer

⁸¹ Vgl. Adamek/Blank 2010, S. 29 verweist auf Singh 1998

⁸² Bossinger 2006, S. 200–202

⁸³ Bossinger 2006, S. 121

⁸⁴ Vgl. Adamek/Blank 2010, S. 28

⁸⁵ Bossinger 2006, S. 186

⁸⁶ Bernatzky/Kreutz 2015, S. 347 verweist auf Tafuri und Villa (2002)

⁸⁷ Bernatzky/Kreutz 2015, S. 347 verweist auf Shenfield et al. (2003)

⁸⁸ Bossinger 2006, S. 204

Regelsysteme im Körper verantwortlichen subcortikalen Bereiche ausbreitet (limbisches System, Hypothalamus, Hirnstamm), desto effektiver kommt es auch zu einer Rekonstruktion bisher (durch Anspannung, Unruhe, Stress) gestörter Funktionen (kardiovaskuläres System, neuroendokrines System, vegetatives System, Immunsystem). Diese Effekte sind umso nachhaltiger, je länger sie bei der betreffenden Person nachklingen (als innere Erlebnisbilder, als im Geist weiter gehörte oder weiter gespielte Melodien etc.).⁸⁹

3.4. Soziale Wirkungen und Funktionen von Gesang

Für die Bindungsfähigkeit sind bekanntermaßen die Spiegelneuronen zuständig. „Sie schwingen sozusagen mit und sorgen für eine innere Simulation des beobachteten Vorgangs. Das ähnelt der Resonanz von Gitarrenseiten: Wenn man die G-Seite einer Gitarre anzupft, schwingen bei benachbarten Instrumenten die G-Seiten mit. Die Spiegelneuronen setzen bei uns ein ähnliches Geschehen in Gang wie jenes, das wir bei anderen beobachten.“⁹⁰

Diese Resonanzphänomene sind beim Singen ebenfalls psychisch und physikalisch vorhanden. Nach Bauer wirkt Singen auf die neurobiologischen Motivationssysteme, unter anderem über die Ausschüttung von Oxytocin, welches die Spiegelungsfähigkeit erhöhe.⁹¹ Daneben wird Singen im Sinne sozialer Resonanz im Kontext sozialer Beziehungsaufnahme verstanden.⁹² Therapeutisch interessant ist auch, dass man zum Beispiel innerhalb einer GruppengesangsImprovisation aus der Art des musikalischen In-Kontakt-Tretens etwas über seine alltägliche Beziehungs- und Kommunikationsstruktur lernen bzw. diese erweitern kann. Man könnte auch sagen, dass sich eigene Muster der Beziehungsaufnahme oder Beziehungsmuster im Gesang wiederspielen.

Betrachtet man die Bedeutung der Ausbildung der benannten Fähigkeiten, so wird deutlich, dass Singen „schwingungsphysikalisch eine bessere Resonanz als Wortsprachen“⁹³ ermögliche und daher insbesondere in der frühen Kindheit zur optimalen Entwicklung der Motivationssysteme und damit zur Beziehungsfähigkeit beitragen kann.⁹⁴

Bezogen auf Resonanzphänomene durch Sprech- und Singstimme ist interessant, dass im Stimmklang der Muskeltonus erfahrbar wird, sodass die Gespanntheit oder Gelöstheit des Gesprächs- oder

⁸⁹ Adamek/Blank 2010, S. 28 zitiert Hüther 2004c,20f

⁹⁰ Adamek/Blank 2010, S. 32 zitiert Bauer (2006c)

⁹¹ Vgl. Adamek/Blank 2010, S. 33 zitiert Bauer (2006c)

⁹² Vgl. Adamek/Blank 2010, S. 32 verweist Bauer (2002)

⁹³ Adamek/Blank 2010, S. 33 zitiert Bauer 2006b

⁹⁴ Vgl. Adamek/Blank 2010, S. 33 verweist auf Bauer 2006b

Gesangspartners ‚hörbar‘ wird.⁹⁵ Nach Rittner führt dieses „als ‚organismische Resonanz‘ bezeichnete Phänomen [...] zu einer unwillkürlichen wechselseitigen neuromuskulären Übertragung zwischen den Gesprächspartnern.“⁹⁶ Dies wird alltäglich deutlich, wenn wir am Telefon zu jemanden sagen: ‚Du klingst angespannt‘ oder ähnliches. Die Stimme hat dabei nicht nur einen hohen Selbstausdrucksanteil, sondern ebenfalls einen hohen Appellwert: „Singen ist im Appellspektrum der musikalischen Medien das entwicklungspsychologisch begründete und bewiesene, erfolgreichste und folgenreichste Instrument!“⁹⁷

3.5. Singen und Lernen

Singen beeinflusst unsere Fähigkeit zu lernen vielfältig. Nach Adamek (2010) verbessert Singen Randbedingungen für Lernen dadurch, dass die aktuelle Befindlichkeit beeinflusst wird z.B. durch das Anregen der Motivationssysteme.⁹⁸ Damit zusammenhängend ist die Erkenntnis, dass Angst unsere Fähigkeit zu lernen hemmt. Da durch Singen Angst gemindert wird und zusätzlich die Belohnungssysteme angeregt werden, kommt es zu einer gesteigerten Lernbereitschaft im Organismus.⁹⁹

Neben der Vorbereitung auf Lernen, begünstigt Singen durch sein Potential stark auf Emotionen einzuwirken und diese zu entfalten, eine „Neuprogrammierung“ von Bahnungen im Gehirn, welche therapeutisch als destruktiv, bzw. maladaptiv bezeichnet werden und unter bestimmten Rahmenbedingungen gezielt verändert werden sollen.

Im Rahmen dieser Arbeit kann sich diesem bedeutenden Faktor für gelingende Therapien nur bedingt gewidmet werden. Wichtig für den Kontext dieser Arbeit ist die Tatsache, dass neuronale Neubahnung nicht durch ‚einzelne Erlebnisse‘ abgeschlossen ist, sondern gezielt im Alltag geübt werden muss¹⁰⁰, damit sich das gewünschte neue Verhalten, Denken und Fühlen langfristig stabilisieren kann.

Im Kontext von gelungener oder fehlgeschlagener Bedürfnisbefriedigung besonders in der frühen Kindheit, entstehen sogenannte ‚Spuren im Gehirn‘. Deren Entstehung erklärt sich folgendermaßen: Je intensiver bestimmte Erfahrungen emotional erlebt werden und je häufiger diese gemacht werden, desto fester werden sie in das ‚Emotionale Gedächtnis‘ eingebrannt. Für den Einzelnen

⁹⁵ Vgl. Bossinger 2006, S. 47

⁹⁶ Bossinger 2006, S. 47 verweist auf Rittner (1996)

⁹⁷ Decker-Voigt 2013, S. 36

⁹⁸ Vgl. Adamek/Blank 2010, S. 32

⁹⁹ Vgl. Bossinger 2006, S. 174

¹⁰⁰ Grawe 2004, S. 139

hinderliche Programmierungen, welche sich in Form von Gedanken, Gefühlen, physiologischen Vorgängen und Verhalten manifestieren, tauchen dann im Erwachsenenleben immer wieder auf, selbst wenn die jeweilige Programmierung nicht mehr hilfreich für die jeweiligen Situationen im Bezug auf Bedürfnisregulierung ist. Um solche alten inadäquaten Vernetzungen zu verändern und neu zu verankern, müssen die entsprechenden alten, neu zu bahnenden neuronalen Muster nochmals aktiviert werden, und dann in Folge mit annäherndem Verhalten, Denken und Fühlen in Form von Bedürfnisbefriedigung neu gebahnt werden. Wichtig ist in dem Zusammenhang, dass nicht nur die emotionale Wiederaktivierung, sondern auch das langfristige und intensive Neubahnen vonnöten ist, um das neue Verhalten, Denken und Fühlen langfristig zu sichern.¹⁰¹¹⁰²

Hierbei kann das Singen unterstützend eingesetzt werden, da es die Emotionen aus der Auslösesituation auszulösen vermag und da es die Lernsituation und -bereitschaft durch oben genanntes fördert. Zudem eignet es sich im Besonderen dazu, das Gelernte in den zu Alltag transportieren, und das so bedeutende Üben der neuen Bahnungen zu begünstigen. So werden zum Beispiel gelernte und als hilfreich empfundene Melodien im Alltag erinnert und gesungen, was die langfristige neuronale Neubahnung begünstigt.

Hüther (2004c) macht diese Zusammenhänge im folgenden Zitat deutlich: „Das Hören, Spielen oder Singen von Melodien führt immer dann, wenn es dabei zu einer Aktivierung subcortikaler emotionaler Netzwerke und Zentren im Gehirn kommt, zu einer vermehrten Ausschüttung von insbesondere solchen Botenstoffen, die zur Stärkung, Festigung und Bahnung von all jenen Nervenzellverschaltungen beitragen, die während dieser emotionalen Aktivierung besonders intensiv benutzt werden.“¹⁰³

3.6. Zwischengedanken

Es konnten Situative und langfristige Wirkungen und Funktionen von regelmäßigem Singen verdeutlicht werden. Singen hat vielfältige Wirkungen auf Körper, Psyche, soziales Leben und den Menschen als ein lebenslang lernendes Wesen. Singen ist zudem eine Funktion des Körpers. Es bietet uns die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen, auf Emotionen und Gedanken, Körperrhythmen- und systeme und damit auch auf Körperempfindungen. Ein Mensch, der fähig ist, aktiv sein System zu Regulieren, kann damit Einfluss nehmen auf seine Gesundheit, auf seine Lebensqualität, auf seine Beziehungen. Wer seine Emotionen adäquat regulieren kann, wer sich und seine Emotionen

¹⁰¹ Vgl. Bossinger 2006, S. 164

¹⁰² Vgl. Grawe 2004, S. 139

¹⁰³ Adamek/Blank 2010, S. 28 zitiert Hüther 2004 c

akzeptieren und ausdrücken kann, der hat die Kompetenz gesunde Beziehungen zu führen, was als wichtiger Resilienzfaktor gilt.

Was aber heißt es genau das Potential des Gesangs für die Emotionsregulation des Menschen nutzbar zu machen? Was brauchen Menschen, um aktiv die regulierenden Vorzüge des Singens nutzen zu können? Und warum eignet sich gerade Singen um regulierende Prozesse selbsttätig anzuregen. Kann ein adäquater Umgang mit den eigenen Emotionen wie in Kapitel 2.6. dargestellt, durch Gesang gefördert werden? Diesen Fragen soll im folgenden Kapitel nachgegangen werden.

4. Emotionale Kompetenz und Gesang

4.1. ‚Psychoresonanz‘ und Gesang

In Kapitel 3.4 wurden bereits soziale Wirkungen und Funktionen von Gesang beschrieben. Singen macht dabei nicht nur möglich, sich auf andere einzuschwingen, sondern ebenfalls, mit sich selbst in Resonanz zu kommen. Es ist also auch möglich, singend die eigenen Gefühle und die damit einhergehenden Gedanken und Körperwahrnehmungen zu erforschen. Hegi (1986) bezeichnet den Körper als Instrument, welches in unterschiedlichen Zuständen sein kann, wenn es für die Ausdrucksarbeit in Bewegung gesetzt wird.¹⁰⁴

Singen, zum Beispiel in Form von Tönen, Lautieren oder Improvisieren macht möglich, singend in sich hinein zu lauschen und dabei innere Bilder zu erkunden.

Ein Beispiel aus der Praxis ist die ‚Windmassage‘, durch welche das Erkunden von inneren Bildern angeregt wird und auch der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen geschaffen wird. Dabei legt sich ein Kind in die Mitte und auf beiden Seiten des Rückens sitzen ein oder zwei Kinder aus der Gruppe. Die Kinder auf der einen Seite des Rückens beginnen nun mit fließenden Bewegungen der Hände auf dem Rücken des Kindes Windbewegungen zu imitieren und dabei durch lautieren, tönen oder improvisieren eine Atmosphäre von Wind zu erzeugen. Bei den Kindern tauchten dann innere Bilder auf, die sie im Anschluss beschrieben. Die inneren Bilder sind meist stark mit emotionalem Erleben verknüpft. Es wird also nicht nur möglich, über Gefühle zu sprechen und darüber, ob die Atmosphäre angenehm war, oder nicht. Sondern die Kinder bekamen durch die Übung auch einen Zugang zu ihren Bedürfnissen: Was brauchst du jetzt? Was hat dir gut getan, was nicht? Was hättest du

¹⁰⁴ Vgl. Hegi/Hegi 1986, S. 157

gebraucht? Diese Herangehensweise bietet den Kindern die Möglichkeit, mit sich in Kontakt zu kommen und aktiv für sich zu sorgen.

Beim Hören von Klängen öffnen sich die Sinneskanäle und die Aufnahmefähigkeit von Schwingungen am Körper erweitert sich.¹⁰⁵ Der Körper wird sozusagen aufgeweckt. Nach Hegi (1986) hat jeder Vokal „seinen bevorzugten Schwingungsraum [...]. Durch ihre verschiedenen Resonanzcharaktere bringen sie die entsprechenden Körperteile zum Schwingen [...].“¹⁰⁶ Dies kann einfach nebenbei oder ganz gezielt hervorgerufen werden. Beim Singen kommen Menschen in Kontakt mit sich und ihren Gefühlen. Von Vorteil ist in diesem Zusammenhang, dass Gefühle verstärkt werden, oder dass das Singen hilft, sie freizusetzen.¹⁰⁷ „Die Stimme eines Menschen ist die am direktesten klingende Verbindung zwischen seiner inneren und äußeren Welt.“¹⁰⁸ Das bedeutet zum einen, dass der Mensch durch seine Stimme hindurch klingt, also mit seinen Empfindungen hörbar wird. Zum anderen schafft er durch das Singen eine Brücke zwischen dem, was er ausdrückt und dem was er dabei spürt und wahrnimmt. Beim Singen wird beides möglich, Ausdruck und Resonanz im selben Moment.¹⁰⁹ Das bedeutet, man drückt sich und seine Gefühle beim Singen nicht nur aus, sondern man spürt sie auch, man geht in Resonanz mit sich selbst, ist sich selbst Resonanzkörper.

4.2. ‚Symbolisierung‘ und Gesang

Es wurde bereits in Kapitel 2.5. verdeutlicht, dass es im Umgang mit den eigenen Gefühlen von Bedeutung ist, diese nicht nur wahrzunehmen und auszudrücken, sondern sie ebenfalls zu benennen und gegebenenfalls zu differenzieren. In Verbindung mit Stimme und Gesang bedeutet das, nach dem Singen die eigenen Emotionen sprachlich zu reflektieren und sie damit zu benennen. Dabei kann erforscht werden, was die Gefühle ausgelöst hat. Kinder finden dabei oft Bilder wie ‚Gefühlstiere‘ oder erzählen Geschichten, wann sie sich auch schon mal so gefühlt haben. Die dazugehörige Frage lautet: Was ist jetzt? Woher kennst du das? Da man mit Kindern, vor allem mit unter zehnjährigen selten lange verbal reflektiert, eignen sich andere Zugänge zum Benennen von Gefühlen. Eine Symbolisierung kann zum Beispiel über das Malen stattfinden. Es kann über das Geschichtenerzählen stattfinden, oder es kann über eine Melodie stattfinden. Bekannte Melodien und Lieder können als Bild für Gefühle dienen, sie da sein lassen und Raum für Verwandlung geben. Aber auch der musikalische Ausdruck in Form von Improvisation kann eine Empfindung symbolisieren. „Wie klingt das Gefühl?“

¹⁰⁵ Vgl. Hegi/Hegi 1986, S. 95

¹⁰⁶ Hegi/Hegi 1986, S. 84

¹⁰⁷ Vgl. Bossinger 2006, S. 171

¹⁰⁸ Hegi/Hegi 1986, S. 80

¹⁰⁹ Vgl. Wünnenberg 2013, S. 76

4.3. ‚Bedürfnisorientierung‘ und Gesang

Im Gesang entsteht durch seine bereits beschriebenen Wirkungen und Funktionen ein Zugang zu den eigenen Bedürfnissen. Die Wirkung der Angst- und Schmerzlösung und die Ausschüttung von Glückshormonen bedingt, dass Vermeidungsstrategien heruntergefahren werden und Menschen sich liebevoll sich selbst zuwenden können. Die entsprechende Frage lautet: „Was brauchst du jetzt?“ Nachdem geklärt und benannt werden konnte, welche Emotion da ist, und wodurch die Emotion ausgelöst wurde, bedeutet die Frage nach den Bedürfnissen, welche hinter den Emotionen stehen, einen aktiven Umgang mit diesen. Negative Emotionen weisen dabei häufig auf unerfüllte Bedürfnisse bzw. inadäquate Strategien zur Erfüllung hin.

Hegi (1986) sagt: „Ein Patient ist in Formen gefangen, in verhärteten Formen seiner unerfüllten Bedürfnisse.“¹¹⁰ Damit Kinder lernen, sich aktiv für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen, müssen sie lernen, die Botschaften ihrer Emotionen deuten zu lernen und sie dann aktiv umsetzen.

Es gibt unterschiedlichste Auflistungen zu den Grundbedürfnissen des Menschen. In der vorliegenden Arbeit wird keine Einteilung unternommen. Es wird als bedeutend empfunden, Kindern zu eröffnen, für ihre Bedürfnisse einzustehen und gleichzeitig auch die Emotionen und dazugehörigen Bedürfnisse der anderen zu berücksichtigen. Innerhalb eines improvisierten musikalischen Geschehens, also im Gesang oder im Instrumentenspiel, findet das Spiel mit dem ‚wie viel von mir‘ und ‚wie viel für dich‘ ständig und spielerisch Eingang. Aus meiner Erfahrung ist es in der Arbeit mit Kindern nur ein Teil der Förderung im Umgang mit den Emotionen, dass Kinder lernen, ihre Bedürfnisse zurückstellen. Ein sehr wichtiger anderer Teil ist es, dass sie sich mit ihren Bedürfnissen und Emotionen verstanden fühlen und ihnen vertrauen lernen. Im Folgenden werden sie lernen, sich selbst zu verstehen und dann entsprechend Resonanz zu geben. Sie werden sich selbst fragen: „was brauche ich jetzt?“

Statt konkrete Aussagen darüber zu machen, welche Bedürfnisse durch Gesang gestillt werden können, möchte ich hier betonen, dass der Mensch durch die ganzheitliche Wirkung des Singens grundsätzlich in die Lage versetzt wird im Konfliktfall von vermeidenden Emotionen (Bedürfnis: Anerkennung, Gefühl: Angst, Strategie: Rückzug, Ergebnis: Bedürfnis nicht erfüllt), zu annähernden Emotionen (Bedürfnis: Anerkennung, Gefühl: Mut, Strategie: aktives ansprechen des Konfliktes, Ergebnis: Bedürfnis erfüllt) zu wechseln.

Musikalisch ausgedrückt kann man diesen Wechsel der inneren Ausrichtung von ‚vermeidend‘ zu ‚annähernd‘ als ‚Tonartwechsel‘ oder ‚Intervallwechsel‘ bezeichnen.

¹¹⁰ Hegi/Hegi 1986, S. 135

Es wurde bereits beschrieben, dass emotionale Bewältigungsstrategien, wie Vermeidung, Erdulden oder Überkompensation langfristig zu Erkrankungen bzw. besonders zwischenmenschlich zu Problemen führen können (vgl. Kapitel 2.2.).

Nach Grawe ist es für eine langfristige Neubahnung von Relevanz, das System sooft wie möglich in einen annähernden motivationalen Zustand zu bringen. Ein annähernder motivationaler Zustand beschreibt umgebungsbezogene ziel- und bedürfnisorientierte Verhaltens-, -Denk-, - und Emotionsmuster.¹¹¹

Singen kann zum einen bedeuten, sich dem eigenen Inneren zuzuwenden, und dadurch aktiv in einen annähernden Zustand zu gelangen. Zum anderen schafft das Singen an sich durch sein reorganisierendes Potential schon eine Neuorientierung im System.

Mit der Einstellung und selbstbezogenen Botschaft wie „ich bin gut so wie ich bin“ ist der Singende im annähernden System, d.h. er ist bereit, für seine Ziele und seine Bedürfnisse aktiv einzutreten und wird nicht durch dysfunktionale Emotionen gehemmt.

Nach Wünnenberg schafft das Singen in Gruppen außerdem einen Beziehungsraum, in dem Bedürfnisse befriedigt werden können.¹¹² Singen wird dabei als Beziehungserfahrung verstanden.¹¹³ „Das Singen bringt uns immer auch in Kontakt mit unseren vorherrschenden Strategien zur Beziehungs- und Bedürfnisregulation. Es bietet immer die Chance, eine neue Erfahrung zu machen, weil das Singen unsere Beziehungsregulation neu ordnet.“¹¹⁴

In der Arbeit mit Kindern hat sich herausgestellt, dass diese häufig Kraftworte oder Krafttiere als Hilfe zur Bedürfnisorientierung und Bedürfnisbefriedigung nutzen. Dieser instinktive Zugang kann ebenfalls genutzt werden, um gefundene Symbole als Rituale zu gestalten oder die Symbole in bereits bestehende Rituale einzuflechten.

4.4. ‚Rituale‘ und Gesang

Menschen die Bedeutung und Wirkweise von Ritualen, von ritualisiertem Singen nahezubringen hat zum einen präventiven Charakter, da sozusagen vorbeugend eine gewisse Struktur der Selbstfürsorge aufgebaut wird. Daneben ist es aber auch direkt therapeutisch, also verändernd, zu betrachten.

Rituale haben das Potential, in der Therapie Gelerntes, so zum Beispiel neue Einstellungen,

¹¹¹ Vgl. Grawe 2004, S. 55

¹¹² Vgl. Wünnenberg 2013, S. 95

¹¹³ Vgl. Wünnenberg 2013, S. 88

¹¹⁴ Wünnenberg 2013, S. 88

haltgebende Melodien oder ähnliches in den täglichen Selbstumgang der Patienten zu integrieren. Dabei bieten Rituale vielerlei Vorteile im Kontext von aktiver Selbstfürsorge, also adäquater Emotionsregulation. Nach Decker-Voigt bedeutet das Anlegen musikalischer Ordnungen immer Struktursicherung.¹¹⁵ Dass heißt, es wird eine Struktur geschaffen, die eine Neubahnung einleiten kann, oder die eine haltgebende Funktion bzw. orientierungsgebende Funktion übernehmen kann. Dabei kann die Wahrnehmung eines aktiven Mitgestaltens der (musikalischen) Situation „Ich singe mit, also gestalte ich[...]“¹¹⁶ tagtäglich richtungsweisend für eine neue Einstellung, und damit adäquate Emotionsregulation sein.

Ritualisiertes Verhalten bedeutet immer Wiederholung und bedeutet oft auch bewusstes Handeln. Ein Ritual entsteht meist nicht von selbst, sondern entwickelt sich aus einem bewussten oder teilbewussten Tun heraus. Es gibt die Möglichkeit für eine gewisse Zeit aus dem Alltag auszusteigen und das System in einen bestimmten Zustand zu bringen. So nutzen körperorientierte Therapien wie Joga Mantras, um den Atem zu regulieren und damit den Gedankenstrom zu unterbrechen, bzw. zu befrieden.¹¹⁷ Oft entstehen Rituale aber auch, indem der Mensch bewusst spürt, das tut mir gut, das will ich öfter erleben. Oder indem zum Beispiel nach mantrischem Singen, durch die häufige Wiederholung der Töne oder Melodien, diese musikalischen Strukturen im Alltag wiederauftauchen und auch im Alltag zum Singen anregen.¹¹⁸

Rituelleres Singen im Alltag, ob allein oder mit anderen birgt jederzeit den Zugang zu dem in Kapitel 3 beschriebenen ‚Wirkcocktail‘ des Singens. Die Art und Weise des Singens, so zum Beispiel das Tönen, das Singen von bekannten Melodien oder das Singen von selbsterfundenen Melodien kann daher eine entscheidende Rolle im Bezug auf gezielte und adäquate Emotionsregulation spielen bzw. diese fördern.

5. Praxisbezug

5.1. Besonderheiten des Arbeitsfeldes

Die supervidierte Praxisphase der Ausbildung habe ich über zwei Jahre in drei unterschiedlichen Einrichtungen absolviert. Eine der Einrichtungen ist ein Familienzentrum in Freiburg. Dort leite ich seit zwei Jahren Musikgruppen für 3-4 jährige Kinder und 5-7 jährige Kinder. Zudem habe ich dort zwei Eltern-Kind-Seminare mit Musik zum Thema Eltern-Kind-Kommunikation angeboten.

¹¹⁵ Vgl. Decker-Voigt 2013, S. 39

¹¹⁶ Vgl. Decker-Voigt 2013, S. 39

¹¹⁷ Vgl. Bossinger 2006, S. 128

¹¹⁸ Vgl. Adamek 2008, S. 190

Desweiteren habe ich ein dreitägiges Angebot für 6-8 jährige Kinder zum Thema „Experimente mit Musik“ geleitet, auf welches in Kapitel 5.5 noch exemplarisch eingehen werde.

Zudem habe ich ein Jahr lang in einem Heilpädagogischen Hort in Freiburg die musiktherapeutische Einzelförderung eines 9 jährigen Jungen übernommen.

Zuletzt habe ich dann zusätzlich an einer Grundschule in Freiburg zwei Musikgruppen für Erst- und Zweitklässler geleitet.

Mein Ansatz und Anliegen war dabei immer die „Ganzheitliche Förderung mit Musik“.

Interessant war, dass je nach Einrichtung, in der ich gearbeitet habe, die Bezeichnung dessen, was ich angeboten habe, variiert hat. Die Bezeichnung ‚musiktherapeutische Förderung‘ oder ‚Musiktherapie‘ wurde von den MitarbeiterInnen der Einrichtung lediglich im Heilpädagogischen Hort genutzt. Dies führe ich darauf zurück, dass im Hort sowohl pädagogisch als auch therapeutisch gearbeitet wird. So gibt es dort beispielsweise Angebote von KunsttherapeutInnen und ein Büro für Familienhilfe und Familientherapie. Nach Plahl und Koch Temming ist es üblich, dass musiktherapeutische Angebote in pädagogischen Einrichtungen als Förderung bezeichnet werden.¹¹⁹

Dies sei darauf zurückzuführen, dass Musiktherapie zum Teil noch ausschließlich als Psychotherapie verstanden werde. In Abgrenzung zu Musikpädagogik verfolgt Musiktherapie der Musik übergeordnete Ziele.¹²⁰ Dem entspricht mein Ansatz der „Förderung einer adäquaten Emotionsregulation als Handlungsleitlinie in Prävention und Therapie“.

Wie hat sich dieser Ansatz entwickelt? Blicke ich auf die Praxisphase zurück, so hat sich innerhalb meiner musiktherapeutischen Arbeit ein Schwerpunkt auf situativem und themenzentrierten Vorgehen entwickelt. Dabei setzte ich immer wieder Akzente insofern, als dass die Musik als Medium diente, Kinder in den unterschiedlichen Entwicklungsbereichen zu fördern. Ein wichtiger Aspekt dabei war die Arbeit mit Emotionen und in dem Zusammenhang die Emotionsregulation. Im Alter zwischen drei und vier Jahren konzentrierte sich dieser Akzent im musikalischen Ausdruck von „Wie geht es mir?“ und einem beschreibenden, einführenden „was habe ich gehört“ von der Gruppe. Mit den Fünf bis Siebenjährigen ging es darüber hinaus darum, Gefühle auf Instrumenten, oder der Stimme auszudrücken, diese mimisch darzustellen und dann auch Situationen aus ihrem Alltag musikalisch oder darstellerisch auf die Bühne zu bringen und zu bearbeiten. Hierbei war zunächst von mir exemplarisch vorgelebt und schon bald von den Kindern übernommen, die Frage: „was brauchst

¹¹⁹ Vgl. Plahl 2008, S. 60

¹²⁰ Vgl. Plahl 2008, S. 62

du?“ Diese Frage stellt für mich, wie in Kapitel 4.3. beschrieben, einen direkten Zugang zu den Bedürfnissen dar und regt im Einzelnen eine adäquate Emotionsregulation und damit die Selbstfürsorgekompetenz an.

Im Gruppenprozess lernten die Kinder zum einen ihre Emotionen zu zeigen, sie zu benennen, und sie, durch die Frage nach den Bedürfnissen dahinter, zu regulieren. Oftmals wurde besonders bei den Schulkindern, im Rahmen der Emotionsregulation deutlich, welches große Bedürfnis nach Entspannung und Ruhe sie hatten. Eine andere Beobachtung war, dass Kinder nach Ritualen suchen. Mich hat es immer wieder erstaunt, wie schnell die Kinder einen bestimmten Ablauf, zum Beispiel ein Begrüßungslied, eingefordert haben. Aus meiner Erfahrung fördert Gesang die Entstehung von Ritualen, weil Melodien leicht erlernbar sind und schnell erinnert werden. Interessant war auch, wie stark kontextbezogene Lieder oder Melodien wirken und erinnert werden. Ein Ritual in fast allen Gruppen ist das Singen des Abschiedsliedes ‚Wann und wo, wann und wo, sehen wir uns wieder, und sind froh?‘ Dabei stehen alle Gruppenmitglieder im Kreis, in der Mitte stehen die Instrumente und während das Lied gesungen wird, heben und senken wir ein großes Tuch, wie einen Heißluftballon, der sich füllt und wieder leert, und bedecken dann zum Schluss die Instrumente mit dem Tuch, um sie zu verabschieden, sagen ‚Gute Nacht‘ und ‚Bis nächste Woche‘. Einige wenige Male habe ich das Tuch zu anderen Zwecken durch den Raum getragen, und immer wieder haben dann einige Kinder angefangen, die Abschiedsmelodie zu singen. Dies ist ein Beispiel dafür, wie sich Lieder kontextbezogen einprägen.

Die Förderung der emotionalen Kompetenz ist für mich immer eng verknüpft mit der Fähigkeit zu kommunizieren, Grenzen zu setzen und Konflikte zu lösen. Daher bezog ich die hier vorgestellten Förder- und Kompetenzschwerpunkte der Emotionsregulation nicht nur in die Reflektion des musikalischen Geschehens, sondern auch in Entscheidungssituationen und Konfliktfälle, mit ein. Die Kinder konnten lernen, einen inneren oder äußeren Konflikt zu lösen, ohne dabei ihre Emotionen zu übergehen.

5.2. Formen von Gesang bei und mit Kindern

„Die Fähigkeit, Emotionen in Musik wahrzunehmen und diese durch Musik auszudrücken, entwickelt sich während der Kindheitsjahre. Bereits mit 3 Jahren können Kinder musikalisch vermittelte Emotionen korrekt zuordnen. 3-Jährige sind in der Lage, zwischen trauriger und fröhlicher Musik zu unterscheiden.“¹²¹ Diese Fähigkeit entwickelt sich weiter, sodass 4- bis 6- Jährige „musikalisch

¹²¹ Bernatzky/Kreutz 2015, S. 339 verweist auf Kastner & Crowder 1990

dargebotene Emotionen wie Fröhlichkeit, Ärger und Angst korrekt identifizieren.“¹²² Einer Studie von Adachi & Trehub zufolge, sind 4- Jährige in der Lage, beim Singen Tonhöhe, Dynamik und Tempo so zu beeinflussen, dass Emotionen wie Traurigkeit und Fröhlichkeit ausgedrückt werden.¹²³

Wie nutzen Kinder Gesang? Eine Beobachtung meinerseits dabei ist, dass Kinder, vor allem 1-3 jährige Kinder, einen (noch) sehr spielerischen Umgang mit der Stimme pflegen. „Im Spiel mit seiner Stimme und beim Singen beruhigt und stimuliert sich das Kind selbst, es erfindet spontan Lieder, mit denen es seine Erlebnisse ausdrückt oder nutzt dafür den Gehalt bestehender Lieder.“¹²⁴

Es gibt folgende Arten des Singens mit und bei Kindern:

Improvisieren

Tönen (Sprachfreie Melodie)¹²⁵

Lautieren (spontaner Stimmausdruck)¹²⁶

Improvisieren zu bekannter Melodie

Singen von einfachen Liedern oder bekannten Melodien

Nach Lutz Hochreutener kann man in der Kindermusiktherapie folgende Liedgruppen¹²⁷ voneinander unterscheiden:

Spass-, Spott- und ‚verbotene‘ Lieder,

Lieder zum Jahresablauf,

Situationslieder,

Bewegungs- und Tanzlieder,

Tierlieder,

Lernlieder,

¹²² Bernatzky/Kreutz 2015, S. 339 verweist auf Cunningham & Sterling 1988; Dolgin & Adelson 1990

¹²³ Vgl. Bernatzky/Kreutz 2015, S. 339 verweist auf Adachi & Trehub 1998

¹²⁴ Plahl 2008, S. 75 verweist auf Stadler Elmer, 2000

¹²⁵ Wünnenberg 2013, S. 75

¹²⁶ Wünnenberg 2013, S. 75

¹²⁷ Vgl. Lutz Hochreutener 2006, S. 191

Stimmungslieder,

Rituallieder,

Klagelieder,

Heillieder,

Sehnsuchts- und Kraftlieder,

Kritische Lieder,

Herkunftslieder,

Lieblingslieder.

Dabei können die oben genannten Formen von Gesang vorkommen, ineinander übergehen und sich von einer Gruppe in die andere verändern. Es gibt zwei Formen von Gesang, welche sich besonders eignen, um Erfahrungen im Umgang mit Emotionen zu machen und welche die Förderung der Emotionalen Kompetenz begünstigen. Die eine Form orientiert sich am Prozess des Singerlebnisses und nicht am Ergebnis des Singens und wird als ‚prozessorientiertem Singen‘¹²⁸ bezeichnet. Dabei steht das Tun und nicht das Können im Vordergrund. Wenn indiziert, kann ein Aufmerksamkeitsfokus gesetzt werden und das Singerlebnis kann reflektiert werden. Zudem wird über Stimm- und Atemübungen, sowie über wiederholtes Singen und kombinierte Bewegungen die Möglichkeit gegeben, die Wirkungen des Singens auf das bio-psycho-soziale System zu erfahren.¹²⁹ Durch Adamek wurde der Begriff ‚Selbstbezogenes Singen‘¹³⁰ geprägt. Dabei geht es darum, singend in sich hinein zu lauschen und aktiv mit sich in Kontakt zu kommen. Dabei kann Singen nach Adamek als ‚komplexes ‚Vocal-feedback-system‘ zum Zwecke der Emotionsregulation und physischen Aufschaukelung der Vitalkräfte betrachtet werden.‘¹³¹ Menschen lernen zu spüren ‚was macht das Singen mit mir? ‘ und das Singen gleichzeitig aktiv einzusetzen um bestimmte Wirkungen auf den Organismus zu erreichen.

Die Frage ist nun, wie kann man Menschen diesen Zugang eröffnen bzw. erleichtern. Im Folgenden wird darauf eingegangen, welche Art des Anleitens, welche therapeutische Haltungen solche Erfahrungen mit Gesang begünstigen.

¹²⁸ Vgl. Wünnenberg 2013, S. 72

¹²⁹ Vgl. Wünnenberg 2013, S. 72

¹³⁰ Vgl. Adamek 2008, S. 180

¹³¹ Adamek 2008, S. 181

5.3. Therapeutische Haltung und Herangehensweise

In der Arbeit mit den Kindern und den Eltern hat im Bezug auf das Musizieren und das Singen die Selbsterfahrung von Anfang an einen selbstverständlichen Teil in meiner Arbeit eingenommen. Immer wieder war es mein Anliegen, über das schlichte Erleben Erfahrungen zu ermöglichen und gleichzeitig über Fragen zu einer Reflexion des Erlebten zu gelangen. Emotionen und Bedürfnisse ‚mit ins Boot zu holen‘ erschien mir als ein natürlicher Prozess insofern, als dass es auch ohne Evozieren von Lernsituationen jederzeit zu Momenten kam, wo es sich anbot, bedürfnisorientiert zu arbeiten. Ein Beispiel wäre: ‚Mir ist das zu laut, wie der Egon singt/spielt!‘ - ‚Ja, mir war das auch zu laut.‘ Hierbei stehen Bedürfnisse des einzelnen und Bedürfnisse der Gruppe nebeneinander. Mir war es wichtig, den Kindern dabei offen und fragend zu begegnen. Mich interessierte, welche Lösungen die Kinder selbst für die Situationen finden konnten. Gleichzeitig interagierte ich bewusst validierend und erlaubend im Bezug auf Emotionen und Bedürfnisse. ‚Du bist gut so, wie du bist.‘ als Botschaft, war mir dabei jederzeit eine Grundhaltung und Leitfaden für Konfliktlösungen und Entscheidungssituationen. Kinder zu ermutigen sich zu zeigen und ihnen offen zu begegnen ist auf Basis des hier Erarbeiteten ein wichtiges Grundprinzip.

Dabei bin ich in der Arbeit mit den Kindern auch Vorbild. Das heißt, die Art und Weise, wie ich für mich Sorge und Grenzen setzte, gestaltet auch den (kommunikativen) Rahmen des Gruppenprozesses.

Angelehnt an die Gewaltfreie Kommunikation spielt hierbei die Sprache eine wichtige Rolle. Welche Worte nutze ich, um Situationen oder Befindlichkeiten zu beschreiben. Auch der Stimmklang, die Stimmmelodie vermag Situationen zu regulieren, exemplarisch zu wirken, und beinhaltet vor allem den erlaubenden Aspekt. ‚Ich erlaube dir zu zeigen, was du jetzt brauchst.‘

5.4. Methoden der Förderung der Emotionsregulation durch Gesang

Es konnte gezeigt werden, dass Gesangsinterventionen als hilfreicher und sinnvoller Zugang zum Umgang mit Emotionen dienen. Wie wurden diese Erkenntnisse von mir nun methodisch umgesetzt?

Wie gezeigt werden konnte, hat Gesang Wirkungen an sich. Jeder Mensch entwickelt jedoch individuelle Sinnbezüge und Lernvorgänge im Bezug auf Emotionsregulation und Gesang. Nach Adamek entwickelt sich „die Fähigkeit zu singen und dies als Bewältigungsstrategie sowie Entfaltungsmöglichkeit zu nutzen, nicht automatisch. Sie wird nachgewiesenermaßen gelernt und ist

von primären, sekundären und tertiären Sozialisationsfaktoren abhängig.¹³² Die Wirkungen von Gesang können und sollten also schon in der musiktherapeutischen Arbeit mit Kindern gezielt eingesetzt werden.

Im Folgenden werden orientiert an den vier Voraussetzungen für emotionale Kompetenz, wie in Kapitel 4 entwickelt, Methoden vorgestellt, die sich in der Praxis als hilfreich gezeigt haben, um die entsprechenden Fähigkeiten zu fördern.

Die folgenden Interventionen habe ich in der Praxis entwickelt oder im Prozess mit den Kindern aufgegriffen. Sie sind zum Teil angelehnt an bekannte musiktherapeutische Interventionen, auch für Erwachsene.

1. ‚Psychoresonanz‘: Fürgesang (und Rhythmus), Windmassage, Atemlängen- Tonlängen, Partnerübung Spiegel, Frage- Antwort, „Wie geht es mir?“ durch Stimme und Gesang ausgedrückt (eigene Melodien finden)

2. ‚Symbolisierung‘: Atmosphären mit der Stimme darstellen, Malen zu Gesang, Emotionen raten, Gefühlstiere ‚Die kleine Maus in meinem Bauchnabel‘, Melodien oder Instrumente finden

3. ‚Bedürfnisorientierung‘: , Wunschkonzert, Einstellsätze singen, kranker König mit Gesang, Windmassage, Atmosphären mit der Stimme darstellen, Zuhause- und- auf- Reise

4. ‚Rituale‘: Begrüßungs,- Verabschiedungs,-Ruhe,- Mutlieder, Fürgesang (und Rhythmus), eigene Melodien erfinden, Zuhause- und- auf- Reise, Folge dem Ton

Im Folgenden sollen die einzelnen Interventionen beschrieben werden. Zudem werde ich Ihr Potential im Bezug auf die Förderung der einzelnen Emotionsregulationskompetenzen ‚Psychoresonanz‘, ‚Symbolisierung‘, ‚Bedürfnisorientierung‘ und ‚Rituale‘ herausstellen. Letztlich können alle Interventionen situativ unterschiedliche Wirkungen entfalten und daher auch zur Förderung unterschiedlicher Kompetenzen eingesetzt werden. Ich werde hier herausarbeiten, für welchen Kompetenzerwerb sie sich besonders eignen.

‚Fürgesang (mit Rhythmus)‘: In Gruppen unterschiedlicher Konstellationen gab es das Ritual des Fürgesangs. Dabei legt sich jeweils eines der Kinder auf eine Decke, die anderen sitzen um das Kind herum und während das Kind sich entspannt, wird von allen ein Wiegenlied oder ein gewünschtes Lied gesungen.

¹³² Adamek 1996, S. 230

Eine Variation, welche den körperlichen Aspekt der Entspannung stärker hervorhebt, ist das Bedecken des Körpers des Kindes mit Pappdeckeln, wodurch eine Art Pappdeckeldecke entsteht. Hierbei konnte ich immer wieder beobachten, wie unterschiedlich Kinder Fürsorge ausdrücken.

Wenn der Fürgesang von mir als Therapeutin übernommen wurde, war außerdem eine Variante, dass die Kinder sich zu meinem Gesang frei im Raum bewegten, oder mit Rhythmusinstrumenten meinen Gesang begleiteten.

In jeder Variante haben die Kinder die Möglichkeit einen Moment innezuhalten, ihren Körper zu spüren, auszuruhen, oder sich vom Gesang beleben zu lassen. Daneben bietet diese Herangehensweise für die „Fürsänger“ den Wirkcocktail des Singens und Tönens. Spielerisch und wie nebenbei wird die Stimme genutzt, um „für jemanden da zu sein“.

Neben der Klangmassage mit Klangschalen war eine weitere Vorgehensweise, die wiederum Entspannung und emotionale Kompetenz über den Körper einleitet, die von mir getaufte **„Windmassage“**. Dabei sitzen immer zwei Personen rechts und links neben dem Kind und fahren mit den Händen, wie Wellen oder Wind über den Rücken oder die Beine eines Kindes. Dabei wird die Bewegung der Hände mit Lauten und Tönen, Summen und Brummen in Anlehnung an Wellen oder Wind begleitet. Ist eine Welle oder Windböhe ausgeklungen, kommt von der anderen Seite (des Rückens) eine Welle angebraust.

Die Rückmeldungen der Kinder lassen Bezüge zum Kapitel Wirkung von Gesang zu. Sie sprachen von Müdigkeit, davon, Bilder gesehen zu haben oder Kraft gespürt zu haben. Daneben bot sich anhand der Rückmeldungen, den Wind- oder Wellenmachern gegenüber, die Möglichkeit wahrzunehmen: ‚Was brauche ich/ was hätte ich gebraucht?‘ Hier wird auch wieder die emotionale Kompetenz gestärkt, indem Gefühle zum Ausdruck gebracht werden und zwar in einem annähernden Kontext: ich kann meine Wünsche zeigen und sie werden wahrgenommen und berücksichtigt.

„Atemlängen- Tonlängen“: Bei dieser Intervention geht es darum, im Raum und bei sich selbst anzukommen. Zunächst bewegen die Kinder sich im Raum. Dabei können sie Schritt für Schritt anfangen, auf ihren Atem zu achten. Sie können bewusst wahrnehmen, wie er ein- und ausfließt, sie können aber auch zunächst lediglich spüren, dass sie atmen. Nach einer Weile kann man dazu übergehen ‚Atemlängen‘ zu gehen. D.h. jedes mal wenn ein Atemzug endet, wechselt man im Raum die Richtung und geht erneut eine ‚Atemlänge‘. Nach einer Zeit, wenn die Kinder ‚in der Übung angekommen sind‘, kann zu ‚Tonlängen‘, das heißt tönen beim Ausatmen, gewechselt werden. Dabei gibt es variable Möglichkeiten der Anleitung. Es können Konsonanten oder Vokale getönt

werden, es können einzelne Töne gesungen oder es kann während dem gehen improvisiert werden. Dabei bleibt die Vorgabe, man könnte auch Einladung an die Kinder sagen, dass sie Atemlängen gehen.

Sobald die Kinder die Intervention ausreichend kennengelernt haben, kann diese auch reflektiert werden, oder es können Aufmerksamkeitsfoki vor der Übung mitgegeben werden. Dabei kann es darum gehen, die eigenen Emotionen zu erforschen: ‚Wie geht es mir heute?‘ und/ oder die dazugehörigen Bedürfnisse zu erforschen: ‚Was brauche ich heute?‘ sowohl als auch zu symbolisieren: ‚woher kenne ich das?‘ oder ‚was ist heute passiert, das ich mich so fühle?‘.

‚Partnerübung Spiegel‘: Diese Übung kann in Kreisrichtung oder als Partnerübung durchgeführt werden. Dabei wird mit Geräuschen experimentiert (lautieren) oder mit Tönen improvisiert und das Gegenüber oder der Nächste im Kreis versucht, den Klang zu imitieren. Die Klänge können mehrere Kreisrunden ‚wandern‘, was dann der ‚stillen Post‘ ähnelt. Die Frage wäre dann: ‚(wie) hat sich der Klang verändert?‘ Außerdem kann eine Person einen neuen Klang mit der Stimme erzeugen, sodass dann dieser imitiert wird. Da die Stimme, wie in Kapitel 3 beschrieben, auch immer eine Stimmung transportiert, oder es möglich macht, mit ‚Stimmungen‘ zu experimentieren, lernen die Kinder, nicht nur die Stimme zu spiegeln, sondern auch die Stimmung desjenigen. Sie erleben ähnliche Resonanzphänomene wie der ‚Vorsingende‘ bzw. die ‚Vorsingende‘, man könnte auch sagen, sie fühlen sich singend ein.

‚Frage- Antwort‘: Diese Intervention kann im Kreis oder als Partnerübung durchgeführt werden. Dabei sendet eine Person einen Ton, oder eine Tonfolge bzw. ein Klangmuster und die andere Person antwortet singend. Mit Kindern kann dann reflektiert werden, ‚was habt ihr erlebt?‘, ‚wie habt ihr miteinander gesprochen?‘ und eventuell sogar ‚woher kennt ihr das?‘. Außerdem sind Fragen wie: ‚Was denkt ihr, wie hat sich der oder die gefühlt?‘ oder ‚über was habt ihr geredet?‘, oder sogar ‚welcher Teil hat euch gut, nicht so gut gefallen?‘

„Wie geht es mir?“ durch Stimme und Gesang ausgedrückt (eigene Melodien finden):

Diese Übung ist bekannt aus der Improvisation mit Instrumenten, kann aber auch in einer Gruppenimprovisation oder, wenn die Kinder schon etwas mehr Erfahrung mit der Stimme haben, auch einzeln durchgeführt werden. Abschließend können die anderen Kinder raten, wie es demjenigen Kind geht. Dabei können mehrere Emotionen genannt werden. In dieser Übung wird zum einen der Ausdruck der Emotionen, die ‚Psychoresonanz‘, über die Stimme gefördert. Je nachdem wie sich ein Kind fühlt, was es an dem Tag erlebt hat, kann daran anschließend die Intervention

‚Wunschkonzert‘ oder ‚**Atmosphären mit der Stimme darstellen**‘ angeboten werden. Dabei bietet sich dem Kind die Möglichkeit, seine Emotionen annähernd zu regulieren. Die Frage ist: ‚was brauchst du jetzt?‘ oder ‚welche Form von Musik würde dir jetzt gut tun?‘ sowie ‚wo wärest du jetzt gerne?‘ Dabei lernen die Kinder zu imaginieren, sie lernen sich Orte vorzustellen, die ihnen in diesem Moment, mit diesen Emotionen, guttun würden.

Beispiel: Ein 7-jähriges Mädchen wünschte sich bei dieser Gelegenheit die Atmosphäre ‚Schule‘. Atmosphären können mit Instrumenten und/ oder stimmlichen Qualitäten dargestellt werden. Wir gestalteten also die Atmosphäre ‚Schule‘. Auf die Frage: ‚wie war das für dich?‘ antwortete sie: ‚Nicht schön. Mir war es zu laut. Und es war anstrengend.‘ ‚Wo wärest du dann gerne? Was brauchst du jetzt?‘ ‚Ich bin müde und ich brauche Ruhe. Ich wäre jetzt gerne am Meer.‘ Durch die gesangliche Darstellung von Meergeräuschen (ähnlich dem Fürgesang) konnten wir ihr Bedürfnis nach Ruhe befriedigen.

Außerdem gab das ‚**Malen zu Gesang**‘ die Möglichkeit durch Kraft- oder Situationslieder eine Emotion zu regulieren, oder die Kinder konnten anders als verbal durch das Malen und in Resonanz zum Gesang ihre Emotionen ausdrücken und sie durch das Malen gleichzeitig symbolisieren.

‚**Emotionen raten**‘:

Bei dieser Übung lernen Kinder, schon ab 3 Jahren, Emotionen mit dem Körper (Mimik, Gestik, Körperhaltung), mit der Stimme (lautieren) oder auf Instrumenten, darzustellen und auszudrücken. Die anderen Kinder lernen dann zu erraten, zu erspüren, welches Gefühl gemeint war, und es durch das Benennen zu symbolisieren.

‚**Gefühlstiere: Die kleine Maus in meinem Bauchnabel**‘

Wie schon erwähnt, finden Kinder häufig einen Zugang zu ihren Emotionen über das Darstellen von Tieren, ob musikalisch oder darstellerisch. Dabei kann diese Darstellung Ausdruck, Symbol oder auch Bedürfnisbefriedigung bedeuten. Ursprünglich war diese Intervention von mir eingeführt, um die Kinder bei sich und im Raum ankommen zu lassen, den Körper aufzuwecken und zu erforschen, ‚was brauche ich/ die kleine Maus heute?‘ Man beginnt, indem man die Hand auf den Bauchnabel legt und sagt: ‚In meinem Bauchnabel wohnt eine kleine Maus. Sie ist gerade noch sehr müde und bewegt sich langsam, räkelt sich und kriecht dann langsam aus dem Bauchnabel raus.‘ Die Bewegungen der Maus werden dabei von der eigenen Hand imitiert, was die Kinder sofort animiert, die ‚Maus‘ bei sich selbst am Bauchnabel auch darzustellen. Danach wandert die Maus über den Körper, springt, versteckt sich, wird nochmal müde und ruht sich aus, winkt den anderen Kindern zu

und kriecht dann wieder in den Bauchnabel, wo wir sie streicheln und ihr ein Wiegenlied singen. Schritt für Schritt haben die Kinder diese Übung in Eigenregie verändert, haben Pläne geschmiedet, was die Maus alles braucht usw.

Die Intervention **„Wunschkonzert“** kann mit Instrumenten oder der Stimme durchgeführt werden. Dabei setzt oder legt sich ein Kind in die Mitte und wünscht sich eine Musik, indem es Instrumente für die Fürspieler auswählt oder indem es die zu gestaltende Musik beschreibt, z.B. ‚es soll laut oder leise, kurz oder lang, schnell oder langsam usw. sein‘.

Auch hier wird die ‚Bedürfnisorientierung‘ gefördert. Die Kinder stellen sich die Frage ‚was brauche, was will ich jetzt gerade?‘

Eine Variation dazu ist das ‚Dirigentspiel‘, welches ebenfalls mit der Stimme durchgeführt werden kann. Dabei kann, angelehnt an Circle Songs, ein Kind den anderen Kindern verschiedene Töne, stimmliche Rhythmen, Melodien vorgeben. Das Kind komponiert sozusagen ein eigenes Lied. Diese Übung eignet sich allerdings erst für Kinder ab 6 Jahren und setzt voraus, dass die Kinder in der Gruppe oder allein eine ‚Stimme‘ halten können.

„Kranker König mit Gesang“: In dieser Übung gibt es einen ‚kranken König‘. Seine Gefolgschaft (der Rest der Gruppe) bittet um Einlass in sein Königreich, um ihn zu heilen. Wenn er Einlass gewährt, wird er besungen und kann entscheiden, wann der nächste drankommt und zum Ende, welcher Gesang ihm gutgetan hat, ihn vielleicht sogar geheilt hat. Innerhalb dieser Intervention kann über die Stimme und über Gesang Fürsorge und Heilung empfangen und gegeben werden.

„Zuhause- und- auf- Reise“: Diese Übung ist angelehnt an Hegi's ‚Mutter-Spiel‘.¹³³ Im Fall von ‚Zuhause- und- auf- Reise‘ gibt es aber nicht nur eine Person, welche bleibt und die anderen streunen aus, sondern die Kinder können frei wählen, ob sie ‚Zuhause‘ bleiben wollen, oder ob sie ‚auf Reisen‘ gehen wollen. Der Zuhause-Part spielt einen gleichbleibenden Rhythmus oder singt ein Lied. ‚Auf Reisen‘ kann bedeuten, zum ‚Zuhauseklang‘ zu improvisieren, es kann bedeuten, sich auch im Raum zu bewegen und an einer anderen Stelle im Raum Musik zu machen, oder in eine Phantasiegeschichte einzutauchen und zu spielen. Dabei können die Kinder jederzeit Nach-Hause zurückkehren, sich ausruhen und dann wieder losziehen. Diese Übung bietet Spielraum für unterschiedliche Beziehungs-, Bedürfnis- und Emotionsqualitäten wie z.B. Nähe, Distanz, Gebundensein, Freiheit, Sicherheit, Neugierde, Vertrautes, Kreativität usw.

¹³³ Vgl. Hegi/Hegi 1986, S. 288

„Folge dem Ton mit Stimme und Gesang“: In dieser Übung kommen jeweils Paare zusammen und es gibt eine führende Person und eine folgende Person. Die führende Person gibt mit der Stimme (in allen möglichen Varianten) der folgenden Person, welche die Augen geschlossen hat, Orientierung im Raum und führt sie durch den Raum. Hierbei wird sehr stark die Verantwortlichkeit und auch das Vertrauen gefördert. Man kann sich von der Stimme tragen und leiten lassen oder die Stimme nutzen, um jemandem Sicherheit und Orientierung zu geben.

„Eigene Melodien erfinden“: Über allen Interventionen steht mein Anliegen, welches innerhalb dieser Arbeit theoretisch begründet wurde, Kindern das Improvisieren, das Melodien- finden- und- erinnern zu eröffnen und zu vermitteln. Wenn Kinder lernen, dass sie selbst Melodien erfinden können, und diese auch reproduzierbar sind, und wenn diese Melodien mit einem für das Kind bedeutsamen Inhalt verknüpft werden, so können sie diese Melodien oder in Zukunft entdeckte Melodien für sich gezielt nutzen.

Wie in Kapitel 2 beschrieben, stehen Emotionen unter anderem in Wechselwirkung mit den Kognitionen. Eine Möglichkeit über Gesang Emotionen zu regulieren ist es, die eigenen Gedanken, die inneren Botschaften bzw. Einstellungen zu erforschen. Wenn diese negativ sind ‚ich schaffe das nicht‘ so können sie über den Gesang verändert werden. Ziel ist es positive, die Bedürfnisbefriedigung unterstützende Einstellungen zu finden und diese dann mit Melodien zu verknüpfen. Andersherum kann eine selbst gestaltete, improvisierte Melodie entschlüsselt werden, d.h. man spürt hinein, welche Botschaft klingt da mit, oder welche Botschaft teilt mir die Melodie über mich mit. Zudem kann man Worte zu einer bestehenden Melodie dichten oder improvisieren. Das kann über Gesang oder unter Zuhilfenahme eines Klaviers oder E-Pianos geschehen.

5.5. Projektbeispiel: „Auf dem Weg mit Melodien“

Innerhalb dieses Kapitels, soll das beschriebene Melodien-finden anhand eines Projektbeispiels aufgezeigt werden. Das 3-tägige Projekt war folgendermaßen ausgeschrieben:

„Experimente mit Musik

Klänge und Rhythmen selbst erkunden und erfinden (auf dem Körper, mit der Stimme, auf Instrumenten). Zu Musik malen (wie kann ein Rhythmus oder eine Melodie gemalt werden? Welche Phantasiebilder entstehen, wenn wir Musik hören? Fällt uns eine Geschichte zu den Phantasiebildern ein?). Selbst DirigentIn sein und spielerisch bekannte oder eigene Melodien mit Rhythmen verzieren.“

Die Herangehensweise war experimentell, vor allem, weil ich das Projekt zu Beginn meiner Praxisphase angeboten habe.

Folgende Fragen haben mich geleitet:

„Wie nutzen Kinder Melodien für sich? Wie finden Kinder Melodien? Können Kinder bedeutsame Worte oder Sätze mit Tönen verbinden? Welche Rolle spielen dabei eigene Gefühle oder der situative Kontext?“

Das Setting war speziell insofern, als das im Gegensatz zu den ansonsten wöchentlichen Angeboten, dieses Projekt über 3 Tage hintereinander, mit jeweils drei Stunden Projektzeit pro Tag, stattfand. Zudem bestand die Gruppe aus 3 Kindern, was ein intensives Arbeiten ermöglichte.

In den ersten beiden Tagen forschten wir zur eigenen Stimme und ich bot dabei immer wieder die bereits beschriebenen Interventionen an, sodass die Kinder sich selbst, ihren Emotionen und Bedürfnisse und den anderen Teilnehmern näher kommen konnten.

Am dritten Tag sind dann eigene Melodien der Kinder entstanden. Nachdem wir die Stimme durch die Intervention „Wie geht es mir? mit Gesang“ aufgewärmt hatten, und einige Töne und Tonfolgen auf dem E-Piano nachgesungen hatten, gingen wir dazu über, für die einzelnen Kinder Melodien zu finden. Dabei waren die Kinder durch mich unterstützt, hatten aber allen Freiraum „ihre eigene Melodie zu finden“. Eine Vorgabe zur Erleichterung war es, sich auf 3-4 Töne zu beschränken und diese dann zu wiederholen. Meine Herangehensweise war damals, „wir erfinden ein Lied, was uns guttut!“ Ich nannte dann einige Beispiele: „Kraft-Mut-schöne Erinnerung-Ruhe-Entspannung-Schutz-Lieder“ und fragte die Kinder, „wie soll euer Lied sein?“, „was brauchst du?“, „was soll in deiner Melodie vorkommen?“ Die Kinder haben dann individuell für sich eine Melodie gefunden, und während ich diese auf dem E-Piano gespielt habe, haben sie einen Text dazu gedichtet. Als nächsten Schritt wurde dann die eigene Melodie von allen gemeinsam gesungen und es wurden Aufnahmen des Gesangs gemacht.

Im Folgenden findet sich eine Übersicht, welche das Alter des jeweiligen Kindes, die Noten, den gefundenen Satz bzw. die gefundene Melodie und das dahinterliegende Bedürfnis darstellt.

Kinder und ihre Melodien

Junge (6 Jahre): GDE (2x) „Ich bin stark, superstark.“ Kraft/ Selbstwert

Mädchen (7 Jahre): FED FEA „Mamama bist immer da.“ Schutz/ Sicherheit

Mädchen (8 Jahre): CDE (2x) ‚Schlafe ruhig.‘ Ruhe/ Erholung

Am Beispiel des sechsjährigen Jungen mit der Melodie ‚Ich bin stark, superstark.‘ werde ich im Folgenden verdeutlichen, inwiefern er über diese Melodie, diese innere Einstellung Emotionen adäquat reguliert hat und es ihm möglich wird, auch in Zukunft sein Bedürfnis nach Selbstwert mit annähernden Strategien zu befriedigen.

Den Jungen S. habe ich über 2 Jahre lang in einer Gruppe in einem Familienzentrums in Freiburg begleitet. Er hat dann zusätzlich an dem hier beschriebenen dreitägigen Projekt teilgenommen.

Ich habe ihn als sensibel, neugierig, verspielt (für sein Alter), verträumt, in der Gruppe eher unsicher, bzw. sich an anderen Kindern orientierend, erlebt. So hat er sich beispielsweise zuletzt, als ein anderer eher dominanterer selbstbewusster Junge in der Gruppe war, von diesem in seinen Verhaltensweisen beeinflussen lassen. Themen waren dabei ‚frech sein‘, sich gegen den vorgeschlagenen Rahmen ‚auflehnen‘. S. erschien immer wieder erstaunt und teilweise sogar bewundernd dem anderen Jungen aus der Gruppe gegenüber, wenn dieser sich selbstbewusst, vor allem mir gegenüber, zeigte. Immer wieder wollte S. das Spiel ‚Starker Kerl und Prinzessin federleicht‘ spielen, wo es darum geht, sehr geschlechterstereotyp männlich und weiblich tänzerisch oder darstellerisch zu imitieren und zwar von Mädchen und von Jungen. Meine Hypothese war hier, dass S. nach Rollenbildern sucht, sich als Junge definieren will.

Im Bezug auf sein Instrumentenspiel hat S. Ressourcen im Bereich Improvisation. Er konnte sich auf Spiele und Interventionen immer wieder sehr frei und intensiv einlassen.

Diese Fähigkeit stand zu Beginn des gemeinsamen Gruppenprozesses häufig übungsorientierten Spielen im Wege, bzw. hat eine Entwicklung zunächst verzögert.

Wenn es also darum ging, zum Beispiel einen Rhythmus zu lernen, und diesen dann auch zu üben, um zum Beispiel im Anschluss ein anderes Spiel durchführen zu können, so fiel mir auf, dass S. im Vergleich zu den anderen Kindern den Rhythmus noch nicht halten konnte. Meine Hypothesen waren, dass er entweder den Rhythmus nicht spielen wollte, aus einem Bedürfnis nach Autonomie und Spiel heraus, oder dass er es noch nicht konnte. Ich habe ihn also gefragt und er hat geantwortet: ‚ich spiele den Rhythmus doch.‘ Das heißt, er war davon ausgegangen, dass er denselben Rhythmus spielt, obwohl er ganz frei zu unserem Rhythmus improvisiert hat. Er konnte also seine Fähigkeiten zu diesem Zeitpunkt noch nicht realistisch einschätzen. Ich habe also zunächst gefragt, ob er den Rhythmus mit uns nochmals üben möchte. Anfangs hat er sich darauf noch nicht eingelassen, was ich eine Weile beobachtend akzeptiert habe. Dann habe ich begonnen, ihm, auf

Basis meines Zieles, seine motorischen Fähigkeiten zu fördern und seine Selbsteinschätzung zu verbessern, erklärt, dass in der Musik beides wichtig ist, das üben und halten von Rhythmen und das improvisieren. Er hat sich dann immer wieder darauf eingelassen, mit uns zu üben. Beim üben fiel mir auf, dass er schnell abbrach, und sagte: ‚ich kann das doch schon‘, was auf eine unrealistische Selbsteinschätzung (Überkompensation) hinweist. Oder er beschrieb ein Gefühl von Langeweile, wollte etwas anderes machen, was man als Vermeidung bezeichnen kann. Da die Reaktionen auftraten, wenn er im Übungsprozess gewahr wurde ‚ich kann das noch nicht‘ oder ‚ich lerne nicht so schnell wie die anderen‘, war meine Hypothese, dass er ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung und Selbstwerterhöhung hat, welches er durch die beschriebenen Strategien aufrechtzuerhalten versucht. Bei der Wahrnehmung von ‚ich spiele anders als die anderen, oder als das was wir üben‘ weicht er durch Strategien wie Vermeidung oder Überkompensation aus. Seine Gefühle der Unsicherheit oder der Schwäche kann er noch nicht durch adäquate Strategien regulieren. Mit adäquat meine ich hier Strategien, die es ihm ermöglichen, zum Beispiel Kritik konstruktiv zu nutzen. So zum Beispiel um sein Trommelspiel zu verbessern. Das Ziel, ihn motorisch zu fördern, war in meiner Arbeit sekundär. Wichtiger war es, ihm und letztlich auch den anderen Kindern aus der Gruppe zu vermitteln, dass es völlig in Ordnung ist, etwas noch nicht zu können, und dass es normal ist, wenn man eine Fähigkeit nicht sofort perfekt beherrscht, sowie dass man etwas Geduld braucht.

Wäre S. dauerhaft in seinem für Kinder nicht ungewöhnlichen Schutzmantel aus ‚ich kann schon alles‘ geblieben, hätte das dauerhaft, wenn es als alleinige Strategie im Umgang mit Kritik bestehen geblieben wäre, nicht zur Befriedigung seines Bedürfnisses nach Selbstwerterhöhung und Anerkennung beigetragen. Hypothetisch wäre eine Entwicklung so verlaufen, dass er Kritik nicht konstruktiv umsetzen könnte, dadurch wichtige Entwicklungsschritte nicht oder verzögert macht und dann im Vergleich zu Gleichaltrigen zurückfällt und dann immer stärkere Ausweichstrategien entwickeln würde, um seinen Selbstwert aufrechtzuerhalten.

Wie trägt nun der gesungene Einstellsatz ‚ich bin stark, superstark‘ zu einer adäquaten Bedürfnisbefriedigung bei?

Sein Gefühl der Schwäche/Inkompetenz oder Angst, welches er auch häufig im Bezug auf andere Kinder aus der Schule erwähnt, die ihn ‚angreifen‘ wollen, beschreibt, kann er durch die Botschaft ‚ich bin stark, superstark‘ regulieren. Er kann ebenfalls sein Bedürfnis nach Selbstwert befriedigen. Indem er sich versichert, stark zu sein, kann er sich Situationen realistisch stellen. Er macht sich Mut, ist im annähernden System. In diesem Zustand wird es ihm immer wieder möglich, mit uns zu üben.

Seine Bereitschaft, sich realistisch mit den anderen zu messen und seine Stärken und Schwächen kennenzulernen, stieg.

Wichtige innere Einstellungen über Melodien zu finden oder sie bei Bedarf zu verändern, lässt sich vielfältig nutzen. Der Weg zu den Melodien kann unterschiedlich sein. So zum Beispiel über Situationslieder. Wenn Kinder emotional aktiviert sind, so zum Beispiel Angst haben, kann ein entsprechendes Lied entstehen, zum Beispiel ein Mut-Lied.

In dem von mir vorgelegten Beispiel entstanden die Einstell-Melodien jedoch nicht aus einer aktuell emotionalen Stimmung. Wie ich zeigen konnte, hat unter anderem der beschriebene Junge entsprechend seinem Bedürfnis nach Kraft und Selbstwerterhöhung seine Melodie gewählt.

Methodisch wäre es im Folgenden möglich, diese Melodie als Ritual zu gestalten und so dem Jungen die Möglichkeit zu geben, eine neue Einstellung zu lernen. Diese Einstellung würde es ihm unter anderem in unserem Gruppenprozess möglich machen, sich Situationen, wie zum Beispiel Übungssituationen, wo er auch in Konkurrenz zu anderen Kindern steht ohne Vermeidung oder Überkompensation zu stellen. Die Einstellung ‚ich bin stark, superstark‘ macht es ihm möglich, das Gefühl zuzulassen, dass er manche Dinge noch nicht kann und lässt eine Bereitschaft entstehen, Dinge lernen zu wollen.

5.6. Resümee und Ausblick

Der ursprünglichen These: ‚Die musiktherapeutische Arbeit mit Stimme und Gesang eignet sich, um Kinder im Umgang mit ihren Emotionen zu fördern und ihre Emotionsregulationsfähigkeit zu erweitern. ‘ konnte über die Theorie zur Praxis erfolgreich nachgegangen werden. Dabei konnten folgende Ergebnisse festgehalten werden:

Zunächst wurde die Bedeutung einer adäquaten Emotionsregulation im Kontext von Gesundheit und Erfolg im Leben herausgearbeitet. Danach wurde der Beleg erbracht, dass Stimme und Gesang über das bio-psycho-soziale System auf die Emotionsregulation wirken. Es konnte dann gezeigt werden, dass sich Interventionen mit Gesang für die Förderung einer adäquaten Emotionsregulation eignen. Die These wird damit als in der Praxis anwendbar betrachtet.

Die vorliegende Arbeit zeigt, dass neben erfahrungsbasiertem, intuitivem Wissen ebenfalls strukturiertes Vorgehen von großer Bedeutung ist. Beide Zugänge haben sich in meiner Arbeit befruchtet. Die Grundzüge dieser Abschlussarbeit werde ich in Zukunft nutzen, um sie auch in der Arbeit mit Erwachsenen und Gesang umzusetzen. Dabei wird das Wissen über unter anderem ‚frühe

Erfahrungen mit Stimme und Gesang' in einen ,Wiegenliederkurs für Schwangere' einfließen. Die erworbenen Erkenntnisse möchte ich, abgewandelt auf die musiktherapeutische Arbeit mit Erwachsenen, in den Kurs ,Singen-Schwingen-in Balance bringen' anwenden.

Literaturverzeichnis

- ADAMEK, Karl: Singen als Lebenshilfe. Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung. Münster u.a. 1996.
- ADAMEK, Karl: Meridiansingen als Konzept zur Stärkung der Selbstheilungskräfte im kreativen Spannungsfeld von Wissenschaft und Kunst. In: Schwingung und Gesundheit. Neue Impulse für eine Heilungskultur aus Wissenschaft, Musik und Kunst. Battweiler 2008, S. 175–191.
- ADAMEK, Karl/BLANK, Thomas: Singen in der Kindheit. Eine empirische Studie zur Gesundheit und Schulfähigkeit von Kindergartenkindern und das Canto elementar-Konzept zum Praxistransfer. (<<Eine>> Veröffentlichung des Canto-Forschungsinstituts). Münster u.a. 2010.
- BERNATZKY, Günther/KREUTZ, Gunter: Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung. Wien 2015.
- BOSSINGER, Wolfgang: Die heilende Kraft des Singens. Von den Ursprüngen bis zu modernen Erkenntnissen über die soziale und gesundheitsfördernde Wirkung von Gesang. 2., überarb. und erw. Aufl. Battweiler 2006.
- BOSSINGER, Wolfgang: Singing all over the world. Singen als Lebenselixir. In: Schwingung und Gesundheit. Neue Impulse für eine Heilungskultur aus Wissenschaft, Musik und Kunst. Battweiler 2008, S. 161–174.
- DECKER-VOIGT, Hans-Helmut: Musik ist Ritual- Ritual ist Bewusstheit. In: BOSSINGER, Wolfgang/HERMANN, Norbert/JÜCHTER, Thomas (Hrsg.): Das Potential des heilsamen Singens. Singend gesunden. Nürnberg 2013.
- GRAWE, Klaus: Neuropsychotherapie. Göttingen 2004.
- GREENBERG, Leslie S./STEPPUHN, Cathrin: Emotionsfokussierte Therapie. Lernen, mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Tübingen 2006.
- HEGI, Fritz/HEGI, Lilot: Improvisation und Musiktherapie. Möglichkeiten und Wirkungen von freier Musik. (Reihe Kunst, Therapie, KreativitätBd. 4). Paderborn 1986.
- JACOB, Gitta/ARNTZ, Arnaud: Schematherapie in der Praxis. (Programm PVU, Psychologie-Verlags-Union). 1. Aufl. Weinheim u.a. 2011.
- LAMMERS, Claas-Hinrich: Emotionsbezogene Psychotherapie. Grundlagen, Strategien und Techniken. Stuttgart 2007.
- LUTZ HOCHREUTENER, Sandra: Spiel - Musik - Therapie. Methoden der Musiktherapie mit Kindern und Jugendlichen. (Praxis der Musiktherapie, Bd. 1). Wien 2006.
- NÖCKER-RIBAUPIERRE, Monika: Bindung als präventiver Faktor bei Entwicklungsstörungen. In: MOREAU, Dorothee von (Hrsg.): Musiktherapie in der präventiven Arbeit. 19. Musiktherapietagung am Freien Musikzentrum München e. V. (5. - 6. März 2011). (Schriften aus dem Institut für Musiktherapie am Freien Musikzentrum München e.V., Bd. 14). Wiesbaden 2012.
- PLAHL, Christine: Musiktherapie mit Kindern. Grundlagen - Methoden - Praxisfelder. (Musiktherapie). 2., aktual. Aufl. Bern 2008.
- SERVAN-SCHREIBER, David: Die neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente. München 2004.
- WÜNNENBERG, Elke: Singend in Beziehung sein. Heilsames Singen in der Psychoonkologie. In: BOSSINGER, Wolfgang/HERMANN, Norbert/JÜCHTER, Thomas (Hrsg.): Das Potential des heilsamen Singens. Singend gesunden. Nürnberg 2013, S. 70–105.

ZARBOCK, Gerhard/ZENS, Christine: Bedürfnis- und Emotionsdynamik. Handlungsleitende Konzepte für die Schematherapiepraxis. In: JACOB, Gitta/ROEDIGER, Eckhard (Hrsg.): Fortschritte der Schematherapie. Konzepte und Anwendungen. Göttingen , Wien u.a. 2011, S. 45–65.