

0. Einleitung

Ich produziere bereits seit 20 Jahren Songs mit Jugendlichen und jeglichem anderen Klientel. Dies lag aufgrund meiner eigenen Affinität zur Musik und Musikproduktion einfach sehr nahe.

Die Wirksamkeit der Methode der Musikproduktion wurde mir vor 5 Jahren bewusst, als ich gebeten wurde, aushilfsweise Dienst in einer Jugendeinrichtung zu verrichten. Da ich nur 2 Kinder in der Betreuung hatte, nutzte ich den Freiraum und produzierte mit den beiden einen Song. Eine Woche später rief mich die Psychologin der Einrichtung an und fragte nach, wie ich Sabrina, eines der beiden Kinder, dazu brachte, so viel und so ehrlich in dem Song zu erzählen. Sie arbeitete schon seit einem Jahr mit ihr und wisse zwar viel aus den Akten, aber ihr gegenüber hätte sich das Mädchen noch nie so geöffnet wie in diesem Lied.

Bis zu diesem Zeitpunkt war ich mir dieser Tatsache und dem autobiografischen Inhalt des Songs überhaupt nicht bewusst und ich hatte im Vorfeld auch keinerlei Einsicht in die Akte. Durch dieses Ereignis wurde mir allmählich bewusst, welch wirkungsvolles Instrument das *Therapeutic Songproducing* ist.

Bei meinen darauffolgenden Recherchen erkannte ich, dass es diese Methode in der vielfältigen Landschaft der Musiktherapie noch gar nicht gibt. Deshalb benenne ich diese Methode hiermit *Therapeutic Songproducing* (im Folgenden *TSP* abgekürzt). Bereits wachsender Beliebtheit erfährt das *Therapeutic Songwriting* seit Jahren. Je mehr ich mit dieser Methode arbeitete, desto mehr Vorteile und Möglichkeiten sah ich hierin.

In der folgenden Arbeit möchte ich einen rudimentären Überblick über meine Erfahrungen mit *TSP* geben. Der Fokus liegt auf spezielle Eigenschaften aber auch auf eventuell auftretenden Problemen, die ich mit *TSP* machte. Dennoch werde ich die Eigenschaften des *Therapeutic Songwriting* obendrein kurz beleuchten, da sie als die Mutter des *TSP* gilt. Alle Wirkmechanismen der verschiedenen Musiktherapierichtungen finden natürlich auch im *TSP* ihre Weiterführung, werden aber nur aus Platzgründen sehr reduziert erwähnt.

1 . Was ist Therapeutic Songwriting? – Eine Definition!

Einerseits erklärt sich der Begriff von alleine und ist andererseits so umfassend, das ich mich hier auf die stichpunktartige Definition von Fr. Prof. Felicity Baker beziehe:



Abb. 1 Handout eines Workshops zum Thema Therapeutic Songwritings bei Frau Prof. Felicity Baker PHD

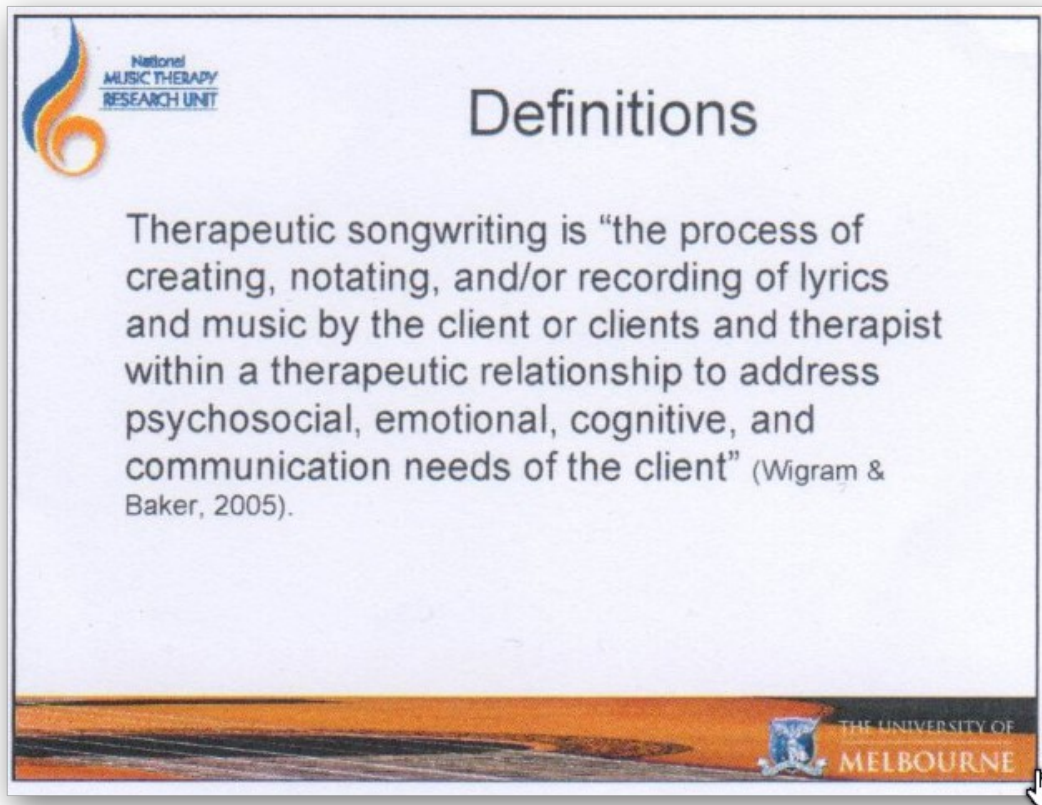
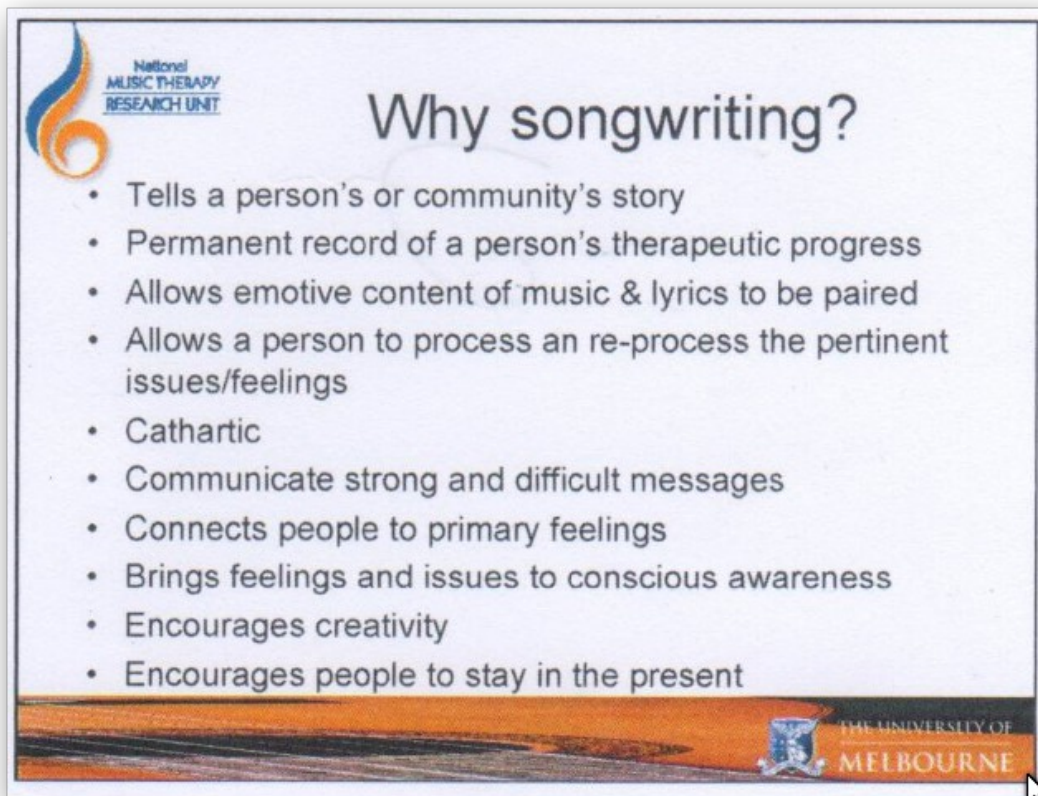


Abb. 2 *Definition des Therapeutic Songwritings*

Frau Prof. Felicity Baker bezeichnet das therapeutische Songwriting als einen „Prozess des Kreierens, Notierens und/oder Aufnehmens von Lyrik und Musik durch den Klienten oder Therapeuten, adressiert an die psychischen, emotionalen, kognitiven und/oder kommunikativen Bedürfnisse des Klienten" (Handout Prof. Felicity Baker).



**National
MUSIC THERAPY
RESEARCH UNIT**

Why songwriting?

- Tells a person's or community's story
- Permanent record of a person's therapeutic progress
- Allows emotive content of music & lyrics to be paired
- Allows a person to process and re-process the pertinent issues/feelings
- Cathartic
- Communicate strong and difficult messages
- Connects people to primary feelings
- Brings feelings and issues to conscious awareness
- Encourages creativity
- Encourages people to stay in the present

THE UNIVERSITY OF
MELBOURNE

Abb. 3 Vorteile des *Therapeutic Songwritings*

Laut ihrer Aufzeichnung geht sie davon aus, dass *Therapeutic Songwriting* einer Person oder einer Gemeinschaft eine Geschichte erzählt. Nicht nur die Kreativität der Patienten wird angeregt, sondern dauerhafte Aufzeichnungen können so auch ein Therapiefortschritt erzielen. Die Methode erlaubt es, Gefühle ansprechenden Inhalts von Musik / eine die Gefühle ansprechende Melodie und den Text zusammenzuführen, zu paaren und zu vereinen. Obendrein können anhaltende Probleme und ein belastendes Thema der Patienten verarbeitet werden. So können starke, gehaltreiche und schwierige Botschaften vermittelt werden. Der unmittelbare Kontakt des Menschen mit seinem ursprünglichen und direkten Gefühl könne entstehen, ebenso die Beförderung jener Gefühle und Thematiken ins Bewusstsein. Die gegenwärtige Situation, das Hier und Jetzt eines Klienten wird ermutigt (vgl. Handout Prof. Felicity Baker).

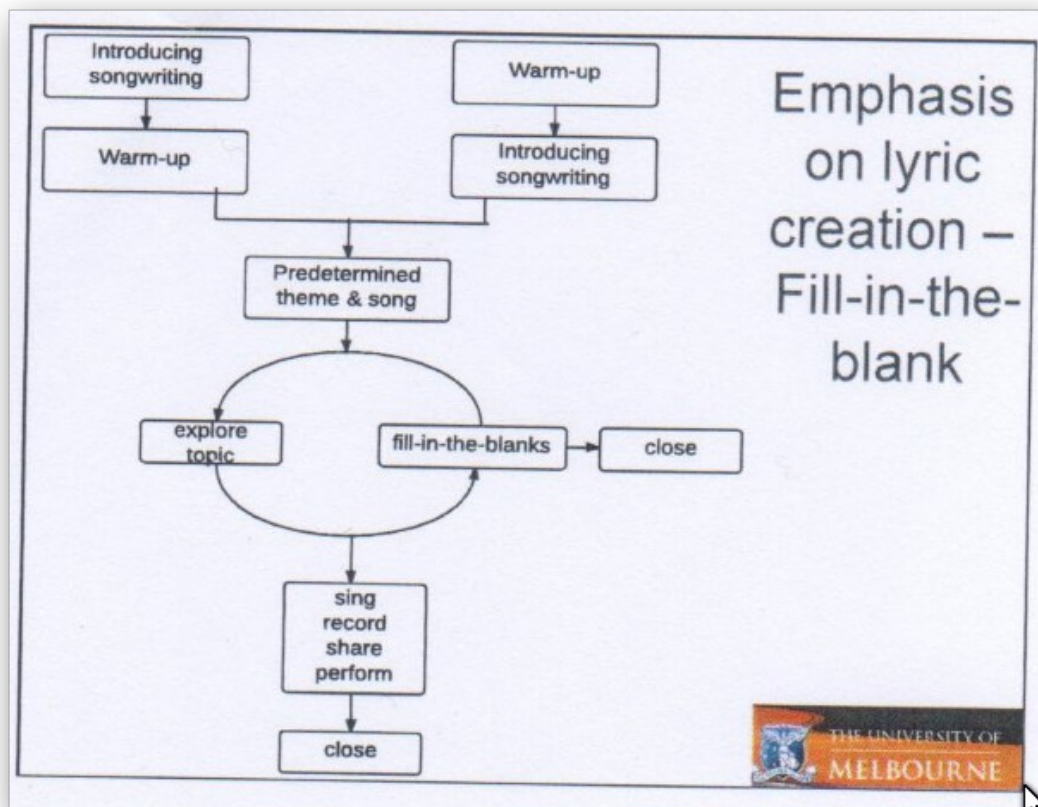


Abb. 4 *Emphasis on lyric creation I*

In der Abbildung 4 und 5 zeigt Frau Prof. Dr. Baker grafisch hier das Vorgehen des Songwritings nach vorgegebenen bekannten Songs. Nach dieser Methode lässt sich schnell ein Song entwickeln. Je nach verbleibender Therapiezeit und Klient bzw. Setting, kann der vorgegebene Song sogar vom Therapeuten ausgesucht werden. Bei einer Minimalanforderung bleiben sogar die meisten Textstellen unverändert und es wird dem Klienten ein Lückentext angeboten, in welchen er die für ihn wichtigen Wörter schreibt (“fill in the Blanks”). (Handout Prof. Felicity Baker).



National
MUSIC THERAPY
RESEARCH UNIT

Limitations of approaches emphasizing lyric creation

- 1) Familiarity with original lyrics influences songwriter's ideas and expression
- 2) The song product is never completely authentic or owned by the songwriter
- 3) Songwriters may not want to have their favorite songs altered
- 4) Limited ability to facilitate a deep therapeutic process
- 5) Some group members may disagree or dislike the songs used for group parody writing
- 6) Using preferred music during fill-in-the-blank or parody may change people's relationships to that song long-term.



THE UNIVERSITY OF
MELBOURNE

Abb. 5 *Emphasis on lyric creation I*

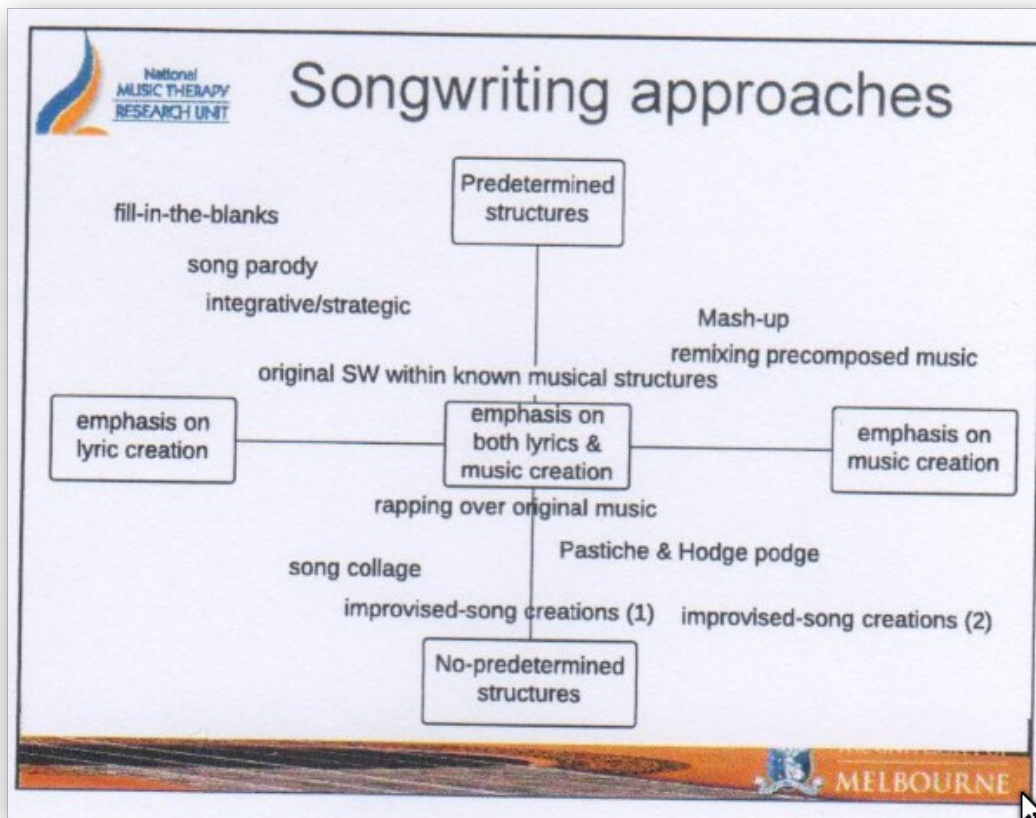



Abb. 6 Schwerpunkte des Therapeutic Songwritings

In Abbildung 6 zeigt sie verschiedene Schwerpunkte, die beim Therapeutic Songwriting vorherrschen können. Diese Facharbeit wird sich aus den vor allem nicht vorgegebenen Strukturen, in der Abbildung 6 als “No predetermined structures”, widmen.

Bei allen in der Facharbeit folgenden Beispielen, ist die Vorgehensweise, das das Klientel mit dem Text beginnt: in Abbildung 6 als “emphasis on lyric creation” bezeichnet. Ist der Text fertig, benötigt die Soundgestaltung (in der Abbildung als “emphasis on music creation” bezeichnet) meist viel mehr Zeit.


In der folgenden Abbildung 7 sehen Sie die Vorteile des selbstkomponierten Songs ohne Parodie eines bekannten Liedes.



National
MUSIC THERAPY
RESEARCH UNIT

Limitations of approaches emphasizing lyric creation

- 1) Familiarity with original lyrics influences songwriter's ideas and expression
- 2) The song product is never completely authentic or owned by the songwriter
- 3) Songwriters may not want to have their favorite songs altered
- 4) Limited ability to facilitate a deep therapeutic process
- 5) Some group members may disagree or dislike the songs used for group parody writing
- 6) Using preferred music during fill-in-the-blank or parody may change people's relationships to that song long-term.



THE UNIVERSITY OF
MELBOURNE

Abb. 7 Vorteile eines selbstkomponierten Songs

Auf die Vorteile wird an späterer Stelle noch einmal verwiesen.

1.1 *Therapeutic Songproducing (TSP)* – ein Bestandteil des Therapeutic Songwritings

In der unter 1. vorgestellten Definition des Therapeutic Songwritings ist die Methode des *TSP* bereits erwähnt, indem dort „recording of lyrics and music“ als eine Möglichkeit des Therapeutic Songwritings angeführt wird.

Im Folgenden beschäftige ich mich hauptsächlich mit dieser einen Methode des Therapeutic Songwritings. *TSP* ist kein allgemein bekannter Begriff. Ich benutze diesen Begriff, da er selbsterklärend definiert, um was es in meiner Arbeit hauptsächlich geht: um das Produzieren eines Songs.

Dies meint das „reproduzierbare anhörbare Ergebnis auf einem Datenträger“, in der Musikindustrie nennt man diesen Vorgang eine Produktion. Die Definition lautet nach Wikipedia wie folgt:

„Musikproduktion ist der Herstellungsprozess eines musikalischen Werkes, das meist zur (kommerziellen) Veröffentlichung bestimmt ist. Tonträger und Qualitätsniveau können sehr stark variieren. Im Fachjargon wird das jeweilige Projekt bzw. Ergebnis oft auch einfach „Produktion“ genannt.“ (vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Musikproduktion>)

1.2 Der Begriff *Therapeutic Songproducing*

Doch was bezeichne ich nun genau als Therapeutic Songproducing? *TSP* ist der von mir geprägte Begriff für Songs oder auch nur Audioereignisse, die im therapeutischen Rahmen produziert wurden. *TSP* kann die Produktion eines Songs sein, die über ein Jahr mit einem psychisch auffälligen Jugendlichen dauert, und zum Ziel hat, genauso professionell zu klingen wie das neuste Madonna Album. Diese Aussage könnte viele Therapeuten erschrecken, denn Kunsttherapie hat nie das Ziel professionell zu sein. In diesem Fall jedoch war dies der Wunsch des Klienten – einen professionellen Song zu produzieren. Dabei bat mich der Klient, ihm dabei zu helfen.

Der therapeutische Sinn hierbei war, diesen Weg gemeinsam zu gehen. So entwickelte sich die Beziehungsdichte dadurch, dass der Jugendliche mit mir zusammen diesen anspruchsvollen Weg geht. Wir zusammen, ein Wir-Gefühl, welches auch an Grenzen stoß, sowohl auf der Beziehungsebene als auch technisch. So gesehen ist das Ziel die Produktion des professionellen Songs und der Weg das Abenteuer und sowie die eigentliche Therapie gewesen.

Die Produktion kann in der *TSP* aber ganz andere Formen einnehmen. Zum Beispiel kann ich den Klienten bitten, der gerade: “Juhu, ich rauche nicht mehr, es ist vorbei, ich rauch nix mehr, Juhu ich bin frei, frei, frei, frei.“, äußerte, seine Worte und sein Jubelgeschrei in das Handydiktiertgerät zu singen oder zu sprechen und ihn dazu einzuladen, dies doch als seinen morgendlichen Weckton zu benutzen.

Somit könnte man sagen, Producing ist gleich Aufnahme. Doch selbst dies wäre nicht vollständig, wenn das Klangereignis aus schon bestehenden Klangereignissen erstellt wurde.

Letztendlich ist *TSP* die Erweiterung des Begriffs *Therapeutic Songwritings* (siehe 1.1) um eine Aufnahme bzw. Produktion. Somit ist das Ziel des *TSP* nicht nur das Arbeiten am Song als Prozess, sondern auch das Erstellen eines abhörbaren, wiederholbaren Klangereignisses. Da es eine therapeutische Methode ist, steht nicht die Qualität des Klangereignisses sondern der therapeutische Wert im Vordergrund. Ob die therapeutische Wirksamkeit im Arbeiten am Werk oder im Rezipieren des Werkes liegt, ist individuell unterschiedlich. Im Fall des Nichtraucher liegt der therapeutische Moment eher darin, jeden Morgen damit geweckt und erinnert zu werden, als im kurzen Einsprechen auf ein Handy. Meist ist jedoch der Weg der bedeutendere für den Klienten und die Werke werden nur noch selten gehört.

2. Beispiele bereits erfolgter *Therapeutic Songproducing*s

Wenn Sie das Radio anschalten, unabhängig davon welchen Sender Sie hören, dann wird deutlich, dass mindestens 20 % der Lieder erfolgreiches *Therapeutic Songwriting* sind.

Egal ob Popp Songs, Jazz oder unzählige andere Musikrichtungen – die Möglichkeiten sind immens, dass schwarze Musiker ihre Gefühle zum Ausdruck bringen und Anerkennung von den „Weißen“ bekommen.

Ein sehr schönes Beispiel eines 1987 veröffentlichten Schlagers von der Band *Wind* zeigt seine Tiefe und das Therapeutische: „Lass die Sonne in dein Herz“:

„Du musst an dich glauben, Mitleid brauchst du keins
und du musst dein Leben leben, denn du hast nur eins.
Niemals mehr im Schatten stehn, geh ins Licht hinein.
Du bist nicht allein.“

Es geht um das Sichtbar machen der Gefühle, um das Spüren der Gefühle. Selbst Tschaikowski soll gesagt haben: "Gute Komponisten reden nicht von Tonarten, sondern von ihren Gefühlen, um ihr Werk zu beschreiben."

Eigens Songs, die im pädagogischen Kontext noch vor 2008 mit meinem Zutun entstanden, finden Sie unter <https://www.youtube.com/watch?v=NgE6DPsm7IY>.

2.1. Ablauf eines möglichen TSP (dreamteam-visions.de)

Beispiel 1 - Projekt an einer Förderschule mit 8 -12 Kindern

Die Kinder setzen sich im Kreis auf den Boden, die Tische werden beiseite gestellt. Somit wird schnell klar, dass dies anders als "normale " Schulstunden ist. Die Kinder haben sich freiwillig für das Projekt gemeldet. Ich erkläre den Kindern, dass ich mit ihnen ein Lied machen möchte zum Thema *Mobbing*.

Es soll nicht mein Lied sondern deren Lied werden. Ich werde versuchen, das Lied so klingen zu lassen, wie sie es sich vorstellen und wie sie es möchten – dazu ist es erforderlich, dass sie mir so viel wie möglich über ihre Vorstellungen erzählen. Vorstellungen können Gedanken und Wörter sein, aber auch musikalischer Natur.

Wir reden über das Thema Mobbing. „*Wer weiß, was das ist? Wie findet ihr Mobbing?*

Wer kennt Mobbing? Wer wurde schon gemobbt und traut sich drüber zu reden?“ - hier gebe ich auch den Hinweis, dass es ebenso in Ordnung ist, wenn die Kinder über ihre Erfahrungen nicht reden können oder noch nicht wollen. „Wer war selbst schon ein Mobber? Warum mobbt jemand eine andere Person? Warum werden manche gemobbt, manche nicht? Ist Mobbing in Ordnung? Möchtet ihr, dass dies geschieht? Was können wir/ ihr tun, um es zu verhindern?“

In dieser Zeit geht es darum, das Thema zu erörtern, Platz für eigene Erfahrungen zu geben. Ich achte darauf, dass alle Beiträge und vor allem Äußerungen von eigenen Gefühlen als positiv und mutig bewertet werden im Sinne von *„Wir bewerten nicht das Gefühl, denn jedes Gefühl darf sein.“* Über ein Gefühl zu reden erfordert einen gewissen Mut und dieser wird gewürdigt. Mein Anliegen war nicht eine These und auch nicht die Lösung des Problems in dieser Stunde zu entwickeln, sondern darüber gleichberechtigt zu kommunizieren und Gedanken auszutauschen.

Jede Meldung hat ihren Wert, jede Äußerung und vor allem jedes Gefühl darf sein. Dennoch hatte die Gruppe in diesen 45 Minuten für sich herausgearbeitet, das Mobbing meist ein Zeichen von Unzufriedenheit ist. Wenn jemand einen anderen mobbt, ist das ein Zeichen, dass bei dem Mobber „was nicht stimmt“, sonst hätte der Mobber etwas „besseres zu tun“, als andere zu mobben.

Ich war sehr überrascht von diesem Ergebnis, das aus der Gruppe kam. Bevor ich die Gruppe verabschiedete, machten wir noch eine kleine Jamsession, in der wir uns im Kreis hinstellten und gemeinsam rhythmisch "du bist gut" wiederholten. Um einen gemeinsamen Rhythmus zu finden, stampften wir dabei gleichzeitig. Ich stand im Kreis und dirigierte „Laut – Leise“ der Wörter und des Stampfens (es können viele dirigierbare Parameter benutzt werden wie „Hoch – Tief“, „Froh – Traurig“, „Deutlich – Nuschelig“). Meiner Erfahrung nach ist es gut das Tempo nicht zur Disposition zu stellen und "auf einer Geschwindigkeit zu bleiben", zumindest am Anfang (große Freude erfährt die Aussage "jetzt stampfen wir alle so laut, dass die Klasse unter uns denkt ‚Da sind Tanzelefanten über uns‘").

Kinder, die selbst dirigieren möchten, kommen in den Kreis und der Vorgänger geht an

seinen Platz. Es fiel den Kindern erst schwer mich abzulösen und selbst in die Mitte zu gehen. Nachdem sich die ersten 2 Kinder jedoch in die Mitte stellten, wurden die anderen Kinder auch mutiger. Ich fragte, ob jemand weiß, was Freestyle Rap ist und erklärte es. Wir wiederholten die Übung und es wurde das erste Mal ein Mikrofon miteinbezogen. Mikrophone können für Kinder zum einen sehr interessant sein, haben oft aber auch eine beängstigende Wirkung. Ich benutzte das Mikrofon, damit der Freestyler deutlich zu hören ist, während die anderen stampften und "du bist gut" sagten.

Die Hauptfunktion des Mikrophons war jedoch die ordnende Wirkung – es gibt nur einen Solisten und der hat das Mikrofon, somit ist immer klar, wer der Solist ist. Ich "rapte" einige Sätze Freestyle, was zum Lachen der Kinder führte, aber niemand traute sich anschließend. Also nahm ich ein Buch, das zufällig in der Nähe lag und wiederholte die ersten 2 Sätze im Loop. Das Freestylen erfordert oft viel Mut, vor allem die ersten Male. Einfach einen Text lesen ist deshalb einfacher und zeigt gleich, dass der oft sinnentleerte Inhalt gar nicht so wichtig ist, sondern einfach die Stimme zu hören und der Mut, laut zu sein, wichtig sind.

Ich überreichte Mikrofon und Buch dem sonst immer Lautesten und er las die gleichen Sätze. Da sich immer noch niemand fand, der ihn freiwillig ablöste, lies ich das Mikrofon von links nach rechts wandern. Meine Erfahrung ist, dass es schwierig ist, sich freiwillig in den Kreis zu stellen, bzw. die Gefahr besteht, dass dies immer die Gleichen tun und die anderen nicht. Die Regeln, wie das Mikrofon funktioniert, werden besser angenommen. Ich unterbrach einmal das Spiel, um klar zu machen, dass gelacht werden darf, aber nicht über jemand gelacht wird – egal was jemand sagt, alles ist in Ordnung, solange niemand anderes beleidigt wird. Demzufolge lies ich auch eine Runde Grunz- und Pupsgeräusche durchgehen, um, nachdem jeder dran war, festzustellen, dass es mit diesen Geräuschen jetzt reicht.

Vorbereitet hatte ich noch die Melodie von „du bist gut“ als kleinen Loop. Erst sollten die Töne sehr kurz sein, so dass sich „du bist gut“ anhörte wie ein Schlagzeug:

4/4 Takt 1 Du 2 bist 3 gut = bum Cha bum Pause, bzw. 1= BD (Bassdrum) 2 = Sn (Snare) 3 = Bd 4 = Pause.

Die gleiche Phrase würde anschließend von einem Synthesizer gespielt, Bd = tiefer Ton, Sn höherer Ton (*auf diese Art wären 2 Oktaven tiefer auch der Bass entstanden*). Im nächsten Schritt sollte die Tonlänge verändert werden. Nun sollten die Töne so lange sein, dass sie oft gemeinsam klangen, somit hätte sich daraus eine Harmonie ergeben (im Raster meiner Anzeige wählte ich eine Pentatonische Tonart, somit wäre, egal was für Töne die Kinder aussuchen, eine gewisse Schönheit des Klangs gewährleistet gewesen).

Obleich ich mir viel Arbeit bei der Vorbereitung dieses Beispiels gemacht hatte und es mir ursprünglich wichtig erschien, dies als anschauliches Beispiel dafür zu zeigen, wie einfach Musik ist, entschied ich mich dagegen, da die Gruppe nun lustig und aktiv war und dieses Beispiel eine gewisse Konzentration und Zuhören erforderte.

Ich verabschiedete die Kinder mit der Bitte, sich schöne Sätze, die ihnen gefallen, aufzuschreiben, schöne Geräusche, Ideen aller Art oder auch Lieblingssongs mitzunehmen. Sie sollten auf schöne Stellen achten: So war meine Frage an die Kinder: *"Erkennt ihr einzelne Instrumente und möchtet ihr, das euer Lied solche Instrumente hat?"*

Die Kinder sollen dazu angehalten werden ihre Ideen, Gefühle, Vorstellungen, Fragen zu verbalisieren oder in irgendeiner Art und Weise auszudrücken. Hierzu müssen sie sich erst einmal selbst erspüren und entdecken, was sie denn möchten.

Stichpunkt *Selbstwirksamkeit*: die Kinder haben vielleicht das erste Mal die Vorstellung, dass sie einen Song machen können. Songs werden nicht nur von anderen "Intelligenteren" oder "Besseren" gemacht, von einer, wie es ein Kind ausdrückte "anderen Schicht". Sie sind selbst Künstler, können ebenso Songs „machen“: *Achtsamkeit, auf sich hören, Ideensammlungen, Melodien, Texte, Rhythmen, bisher nicht verbalisierte Gefühle? Achtsam auf Musik hören, was gefällt mir, was passiert in mir, warum gefällt mir das, wie kann ich das benennen, was mir gefällt? Welche Geräusche höre ich in meiner Umwelt, wie fühlen sich die Geräusche bei mir an?*

Beim nächsten Treffen: Texterarbeitung

Beim nächsten Zusammentreffen ging es um die Texterarbeitung. Manchmal entstehen Dinge sehr schnell. So bat ich ein Kind an die Tafel, das an die Tafel schrieb.

Geplant war, viele Sätze zu finden, die das Thema beschreiben. Das System geht wie folgt: Wir benötigen 2 Sätze, diese müssen und sollten sich auch nicht reimen.

Satz A XXX

Satz B. YYY

Zu diesem Zeitpunkt geht es ausschließlich darum, diese zwei Aussagen zu finden: Satz A und Satz B.

Erst nachdem diese besprochen sind, wird ein Reim für A und B gesucht.

Reim A ein Reim zu XXX

Reim B ein Reim zu YYY

Beispiel:

Satz A: „Halt stopp ich fühl mich gemobbt.“

Satz B: „Ich pass nicht in deine Welt ohne Geld.“

Jetzt werden die Kinder gebeten, Sätze zu finden, die sich zu Satz A und B reimen.

Reim A: „Diese Gewalt gehört gestoppt.“

Reim B: „Selbst wenn dir das nicht gefällt.“

So entstand der Refrain:

A: Halt stopp, ich fühl mich gemobbt.

B: Ich pass nicht in deine Welt ohne Geld.

A: Diese Gewalt gehört gestoppt.

B: Selbst wenn dir das nicht gefällt.

Die Anwendung dieser Methodik lässt viele pädagogische Inhalte vermuten, doch die Unterscheidung zwischen Pädagogik und Therapie ist oft nicht einfach, z.T. konzipiert und in der Praxis nicht sinnvoll. Allein schon der Ort (Schule) spricht dafür, dass dieses Angebot eine eher pädagogische als therapeutische Maßnahme war. Ich bin anderer Meinung und spätestens die Aussage einer Mutter, das ein Kind bei einem Streit dem anderen Kind die Hand zum Abgrenzen entgegenstreckte, und sagte "Halt Stopp ich fühl mich gemobbt", zeigt, das dieses Angebot sehr wohl auch therapeutisch war und zusätzlich sehr wirkungsvoll.

Beispiel 2 – Wird aus Datenschutzgründen hier nicht veröffentlicht

2.2. Methodische Vorgehensweise bei auftretenden Problemen

Die Tätigkeit mit Therapeutic Songwriting kann in der Praxis trotz alledem häufig mit Problemen behaftet sein. Im Folgenden gehe ich auf diese ein und zeige Lösungsmöglichkeiten im Umgang mit diesen. Ich werde nicht zwischen technischen Problemen am Rechner oder didaktischen Problemen unterscheiden.

Technische Probleme sind beim TSP normal. Wichtig ist, dass das Problem von mir definiert wird. Selbst wenn die ganze Technik kaputt ist, habe ich als Musiktherapeut genügend Werkzeuge in mir, um das Angebot stresslos mit meinen Klienten zu beenden.

Ob das Problem der Technik sich auf den Klienten überträgt, liegt dann in meiner Verantwortung. Meine Aufgabe als Therapeut ist es, das Anliegen des Klienten entsprechend zu behandeln. Funktioniert etwas nicht, gilt das Hauptmerk der Gruppe und nicht dem technischen Problem. Mein Augenmerk und Fokus muss bei der Gruppe bleiben – ich darf die Gruppe hierbei nicht verlieren. Den Rechner kann ich alleine wieder zurückholen, die Zeit mit der Gruppe jedoch ist einmalig.

Es sind meist nur die eigenen Ansprüche, der Perfektionismus, die Technik zu beherrschen, die mich als Therapeut aus der Fassung bringen kann. Erkläre ich meinen Klienten, dass z.B. technisch etwas nicht funktioniert und wir die Aufnahmen auf nächste Woche verschieben, reagieren sie größtenteils mit Verständnis. Ein gestresster Therapeut, der in den Tiefen seiner Digitale Audio Workstation (DAW) verschwunden ist und den Blick für die Gruppe verliert, ist unbefriedigend.

Alternativszenarien, was tun, wenn die Technik ausfällt, sollten immer mitbedacht werden. Mit zunehmender Erfahrung steigt auch die Improvisationsfähigkeit. Die Aufgabe des Therapeuten ist es, innerlich dennoch ruhig zu bleiben. Für mich ist die Vorstellung hilfreich, dass das Universum oder Gott höchstpersönlich interveniert hat, um eine Chance zu geben, etwas anders bzw. noch besser zu tun. Ich hätte bei Beispiel 2 nicht noch einmal die Persönlichkeitsmerkmale des „liebvollen Nikolaus“ meines Klienten bearbeitet. So wurde es jedoch zweimal Gegenstand der Therapie und das war im Nachhinein betrachtet mehr als gut.

Musiziert eine Gruppe, die keine Erfahrung mit Musik aufweist, dann wird das Tempo meist schneller. Das führt dazu, dass ein Loop, der von der Gruppe erzeugt wurde, meist nicht von ihr begleitet werden kann, da dieser sich nicht nach der Gruppe richtet. Es besteht die Möglichkeit durch Erhöhung der Lautstärke des Loops die Gruppe an den Loop zu binden. Dies erweist sich aber oft als unbefriedigend, da der Loop lauter als alle anderen zusammen sein muss und das ist bei mehreren Djemben sehr laut.

Der/ Die MusiktherapeutIn kann aber den Loop immer wieder neu antriggern, damit meine ich, der Therapeut kann die „eins“ des loops und somit die schwere Zählzeit und den lautesten Schlag zusammen mit der live spielenden Gruppe drücken.

Ich verdeutliche dies im Beispiel 1.

Beispiel 1 – Musizieren mit Loops, die aus der Gruppe entstanden sind, zusammen mit der Gruppe, die im Moment Live spielt – mit Ableton Live:

Wichtig hierbei ist, dass die 1 (oder das laute Ereignis) am Anfang des Loops liegt. So kann einfach mitgespielt werden und die z.B. 1 des Loops erklingt mit der 1 der Gruppe. Das die Gruppe etwas schneller als der Ursprungsloop spielt, fällt nicht weiter auf, solange die 1 wieder gemeinsam erfolgt. Anders ausgedrückt: solange der Therapeut und die Gruppe zusammen die 1 spielen, musiziert die Technik (Loop) und die Gruppe herrlich zusammen.

Die Beschränkung dieser Methode liegt darin, dass bei selbst nur vier taktigen Wiederholungen mit Harmonien ja nur immer die erste Harmonie auf die 1 getriggert werden kann. Abhilfe wird geschafft, indem man den Groove unterteilt z.B. als slices oder eigene events. Die Namen Slices Events sind evtl. bei anderen Musikprogrammen anders, letztendlich geht es darum, das Audiomaterial zu unterteilen, auseinanderzuschneiden und die einzelnen Slices jeden für sich anwählbar zu machen. So drückt der Therapeut Takt 1, Takt 2, Takt 3, Takt 4 zusammen mit der Zählzeit der Gruppe. Das heißt der Therapeut muss die 1 des 1. Taktes auf eine Taste, die 1 des 2. Taktes auf eine andere Taste und die 1 des 3. Taktes auf eine andere usw. legen.

Bei Ableton live wäre dies, das aufgenommene Material mit rechter Maustaste anklicken, das Kontextmenü, siehe Bild unten Abbildung 8, erscheint. Alle folgenden Bilder wurden von mir erstellt und zeigen die Software Ableton Live 10 Suite.

Suchen Sie sich die Einstellung 1 Bar aus, somit erhalten Sie für jeden Takt ein neues Sample.

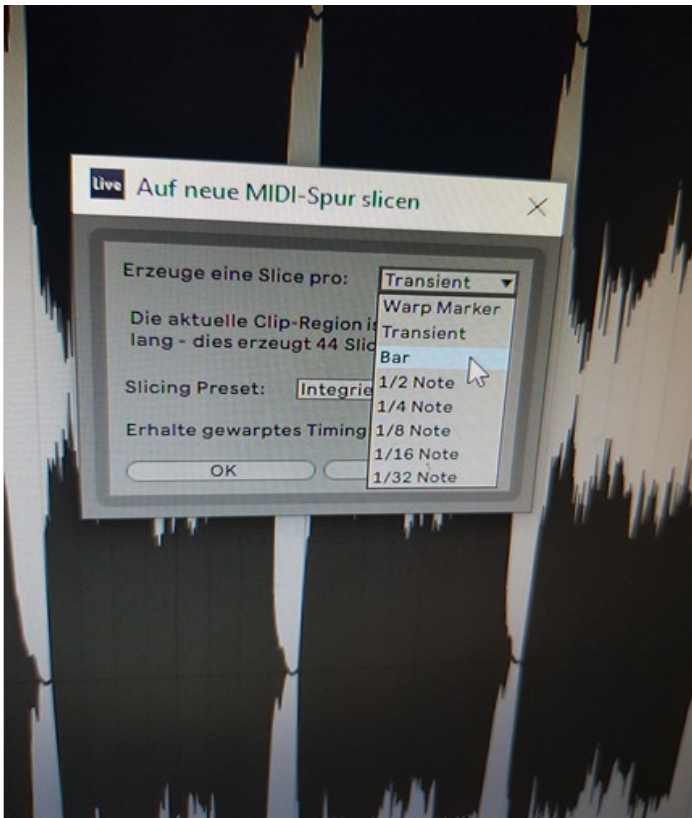


Abb. 8 – Kontextmenü, in dem die Unterteilung der Slices wählbar ist – in unserem Beispiel sollte das ein Takt sein

Insofern Sie einen Push Controller angeschlossen haben, erscheint automatisch diese Controller Einstellung und Sie können mit den unteren Tasten den ersten bis vierten Takt spielen.



Abb. 9 Auf den unteren roten Tasten liegen nun die Takte 1, 2, 3, 4. Takt 3 ist heller erleuchtet, weil er gerade aktiv ist und weil er als letztes gespielt wurde.

Falls Sie keinen teuren Controller zur Verfügung haben, können Sie die einzelnen Samples auch über ihre Keyboard Tastatur spielen. Drücken Sie hierzu die Key Taste, siehe Abbildung 10.

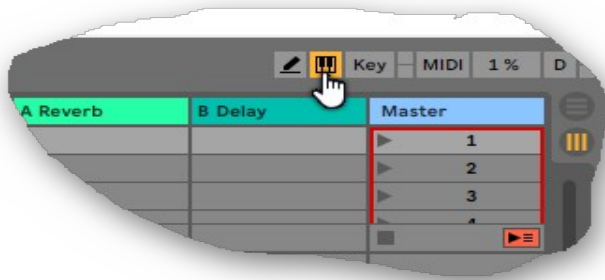


Abb. 10 Das Gelbe Symbol zeigt, dass Sie nun die Tastatur als Keyboard benutzen können.

Nun ist Ihre Tastatur ein Keyboard. Um die Samples (Beat 1, 2, 3 und 4) auf die richtigen Tasten zu legen, drücken Sie die von Ihnen gewünschten Tasten bei laufender Aufnahme. Im Midi Editor erscheint beispielsweise folgendes Bild:

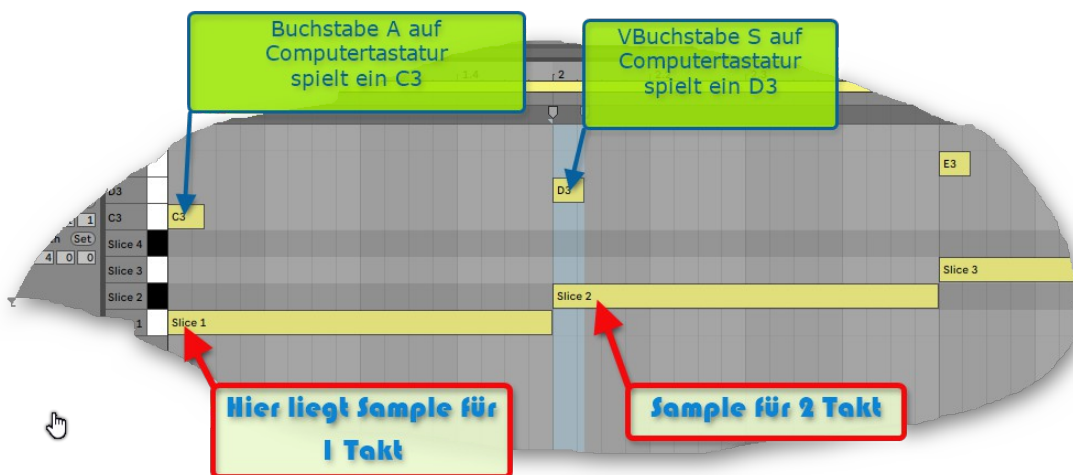


Abb. 11 Midi Editor

Nun wissen Sie, welcher Buchstabe welche Note spielt und können die Samples den gewünschten Noten und somit Buchstaben zuordnen.

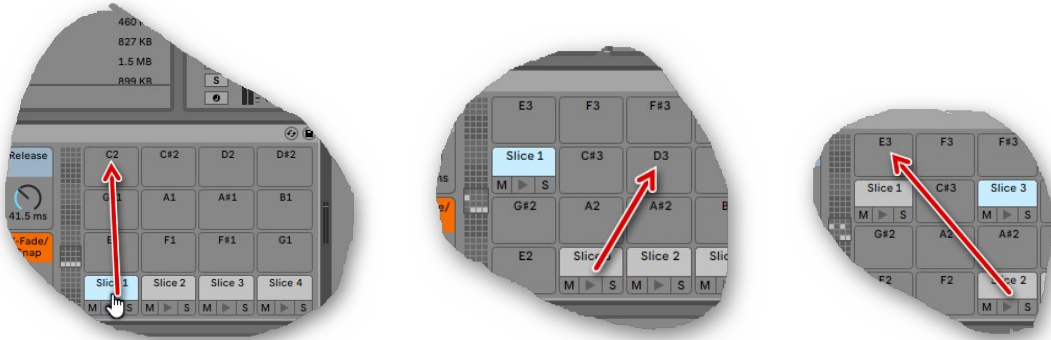


Abb. 12 Die roten Pfeile zeigen an, wohin Ihre Samples für Takt 1 bis 4 geschoben werden, um auf der Tastatur gespielt werden zu können.

In der Therapeutischen und Pädagogischen *TSP* Praxis entsteht meist erst der Text, aus diesem wird sich die Melodie generieren und aus dieser entsteht dann der Song.

Beispiel 2 - Harmonisieren einer Melodie

Die Melodie sollte vom Klienten gefunden werden. Musikhörgewohnheiten sind lange geprägt. So erwartet vielleicht ein Klient unter einem Song „Klassische Bausteine“, um sein Werk schätzen zu können. Ein Rapper ist vielleicht zufrieden mit einem Groove aus Schlagzeug und seinen aufgenommenen Worten. Jemand anderes, erwartet schon Bausteine wie Refrain und Strophe, musikalische Elemente wie Rhythmus, Harmonie und Melodie.

Meine Vorgehensweise beim *TSP* entspricht meist der, das als erstes der Text entsteht. „Am Anfang war das Wort“, wie bereits in der Bibel steht. Der Text kann aber auch ohne mein Zutun entstehen, indem der Klient diesen allein Zuhause verfasst.

Durch häufiges Wiederholen der wichtigsten Textaussagen entsteht auch ohne Zutun des Therapeuten die Melodie. Aufgabe des Therapeuten wäre hier typischerweise die Einladung, nach den wichtigsten Aussagen zu schauen und diese in „komprimierter Form“ niederzuschreiben. Ich lade den Klienten ein, diese zu wiederholen bis der Klient sie auswendig kann. Obendrein mache ich ihn auf eine von ihm wiedergegebene Sprachmelodie aufmerksam. Hierzu ist es nützlich, den Klienten aufzunehmen und dieses Tape gemeinsam mit ihm anzuhören. Jetzt gefundene Sprachmelodien können weiter ausgebaut werden, indem manche Töne länger gehalten werden, sodass langsam Sprache zu Gesang wird.

Diese Melodie nun zu harmonisieren, erfordert eine gewisse Musikkenntnis. Selbst mit großer musikalischer Kenntnis besteht die Gefahr, dass der Therapeut seine eigene musikalische Sozialisation oder Gefühlswelt in den Song des Klienten bringt. Und die gleiche Melodie in Moll oder Dur kann ganz anders wirken. Da der Klient vielleicht nicht über die Fähigkeit verfügt, dies zu unterscheiden, kann der Text des Klienten sich in einen sehr vom Therapeuten gefärbten Song wandeln. Um diese Gefahr zu umgehen, besteht die Möglichkeit, die Reharmonisierung ganz von Algorithmen gestalten zu lassen. Der Klient kann schrittweise Entscheidungen treffen, wie er den Song haben möchte.

Hier wäre zu klären, welchen Musikstil der Klient favorisiert: Klassik oder Pop? Falls der Klient die Musikrichtung Pop zum Beispiel wählt, wäre auch zu klären, ob Rock Pop, Jazz, RMB oder Hip Hop? Falls Schlager, welche Art von Schlager? Gibt es einen Interpreten, dessen Algorithmus dem Rechner bekannt ist? Geschwindigkeit und evtl. auch Taktart sind durch den erarbeiteten Text und der Melodie schon vorgegeben, können aber jederzeit wieder in Frage gestellt werden. Um dies am eigenen Beispielsatz bzw. der eigenen Melodie zu verwirklichen, benötigt der Rechner natürlich schon die Melodie.

Um die Melodie zu verarbeiten, benötigt der Rechner in diesem Beispiel eine Midimelodie.

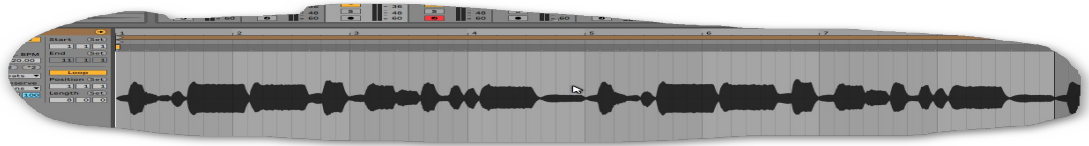


Abb. 13 Gesangsmelodie als Wav Datei.

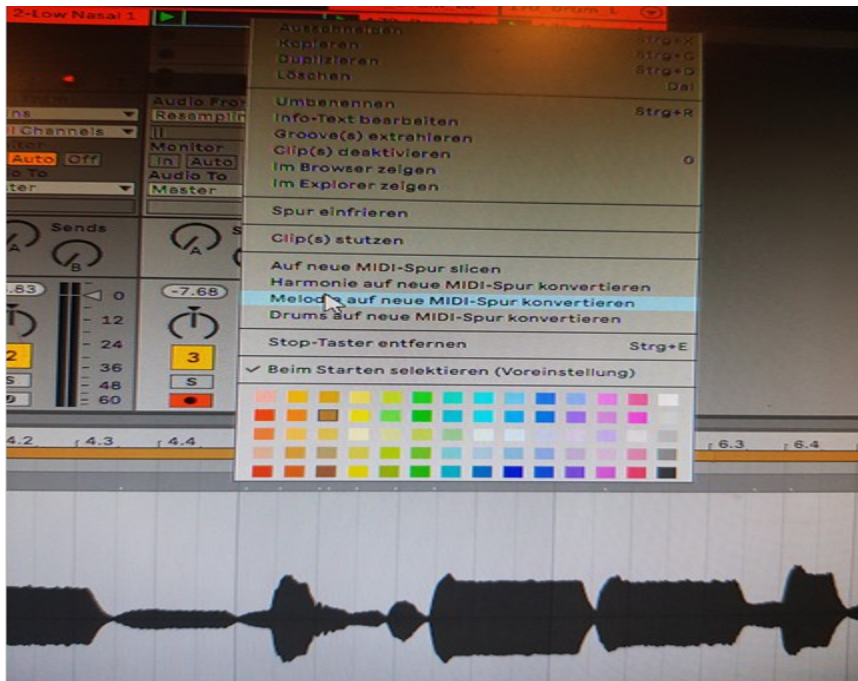


Abb. 14 Kontextmenü, das durch Drücken der rechten Maustaste über der Datei in Abbildung 13 entstand.

Die meiste Studiosoftware kann eine Midimelodie anhand einer Audiodatei erzeugen. In diesem Beispiel geschieht das mit Ableton Live 10.

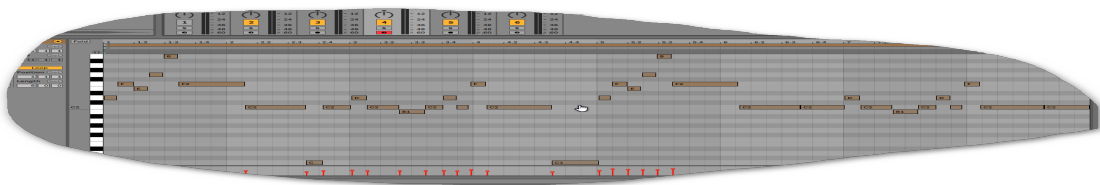


Abb. 15 Mididatei, die aus der Wav Datei aus Abbildung 13 konvertiert wurde.

Die erzeugte Mididatei sollte mit dem Klienten abgespielt und evtl. nachjustiert werden. Es könnten Noten fehlinterpretiert werden und ein *Cis* anstelle eines *C* gelesen worden

sein. Bei der Interpretation der Midimelodie spielen rhythmische Genauigkeiten nur insofern eine Rolle, dass die Töne sinnvoll zu Takten wechseln. Wird die Melodie nicht zu einem Metronom bzw. Beat gespielt, bedeutet das sehr viel Arbeit, die der Therapeut benötigt, um diese anschließend in einen sinnvollen Takt zu bringen.

Dies mit dem Klienten an der Seite zu tun, ist nur in seltenen Fällen sinnvoll, da die Aufmerksamkeit des Therapeuten auf den Rechner gerichtet ist und dies ein langwieriger Prozess ist. Es empfiehlt sich daher sehr, dies in der Nacharbeit zu tun und dementsprechend schon den Therapieverlauf zu planen, sodass der Klient nicht alleine gelassen wird, während der Therapeut im Rechner verschwindet. Sie sollten den Klienten natürlich, wenn möglich zu einem Metronom oder Groove singen lassen, um sich viel Arbeit zu ersparen. Für die weitere Verarbeitung ist die Rhythmik der Melodie nur insofern wichtig, dass die Noten im richtigen Taktmuster liegen, damit aus diesen spätere Akkordoptionen angeboten werden. Die so erstellte Mididatei wird hier in Band in a Box importiert – siehe Bilder unten. Die hier abgebildeten Bilder sind aus einem BIAB Programm Version 2011. BIAB ab 2010 ist in der Vollversion fähig, Reharmonisierungen durchzuführen.

Alle folgenden Bilder wurden von mir erstellt und zeigen die Software Band in a Box 2011:

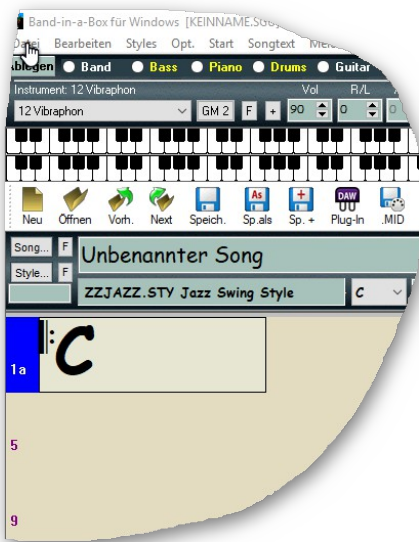


Abb. 16 Datei drücken, um das Kontextmenü für Abbildung 17 zu erreichen.



Abb. 17 Kontextmenü durch das die Midimelodie importiert werden kann.

Im unteren Bild sehen Sie den Button, um Harmonisierungsvorschläge vom Rechner erzeugen zu lassen:

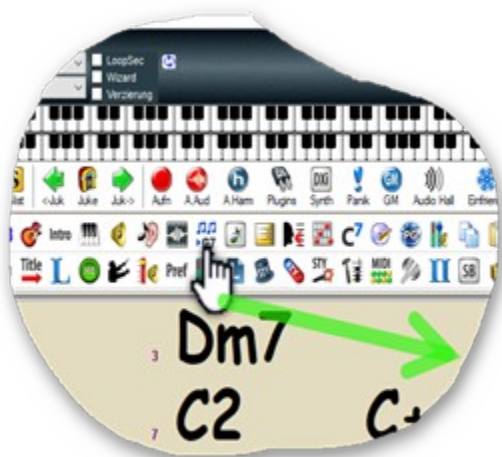


Abb. 18 Button, um Reharmonisierungsvorschläge zu generieren.

Insofern Sie vorher mit dem Klienten einen Stil für den Song ausgesucht haben, wird hier eine Reharmonisierung, die zu diesem Stil passt, vorgeschlagen: zum Beispiel Folkmusik oder Folkdur und Moll Dreiklänge auf jeden Takt. Bei Bebop 4 Klänge mit 7er Stufe oder auch 5 Klänge mit 7er Stufe und None etc. auf jede Zählzeit wechselnd.

Hierbei ist es wichtig, das Therapieziel im Auge zu haben und auch wie viel Zeit Ihnen für dieses Angebot bleibt. Die Kunst besteht darin, den Klienten die Zufriedenheit über den Song im jetzigen Zustand zu geben, ihn aber auch weiterzuführen mit dem Hinweis, dass wir noch viele Schritte vor uns haben und es eventuell auch genügt, nur zu 70 % an das Gewünschte heranzukommen.

Alle Aussagen und das Vorgehen sind potentiell Therapierelevant: Die Gefahr beim Arbeiten am Computer ist, das dies vergessen wird. Auch die Arbeit am Computer ist Kunsttherapie und auch hier gibt es die therapeutische Triade. Ist der Klient zum Beispiel im Leben perfektionistisch, kann sich dies darin ausdrücken, dass er auch hier nur schwer schnelle Entscheidungen trifft. So könnte er sich zum Beispiel festbeißen in

Kleinigkeiten, sich immer tiefer in Menüs begeben, um Einzelheiten zu verändern. Hier ergeben sich für Sie Möglichkeiten ihm mitzuteilen, was Sie an seinem Verhalten wahrnehmen. Ich frage den Klienten in diesem Fall, ob er das genauso sieht und ob es vielleicht Parallelen im Leben gibt. Hier habe ich Möglichkeiten, bestimmte Lösungswege zum Erreichen des Zieles vorzuschlagen, die der Klient auf sein Leben übertragen kann.

Einige Kritiker von Computermusik entgegnen häufig, dass dies ja nicht die Musik des Klienten ist sondern einer Maschine. Der Therapeut sollte deshalb bedenken, dass jeder Schritt und jede Entscheidung ein Schritt mehr zum individuellen Ausdruck des Klienten führen kann. Besonders in Band in a Box: entscheidet sich der Klient für etwas, kann mit der Entscheidung etwas Neues entstehen und der Therapeut trägt die Möglichkeit einer neuen Entscheidung an den Klienten heran, sodass wieder etwas neues entstehen kann. Somit wird das Klangergebnis immer ausdifferenzierter und somit wiederum immer mehr zum Ergebnis der Entscheidung des Klienten und zu seinem Werk.

Der Therapeut sollte dies würdigen und lebendig an den Ergebnissen teilhaben. Ist diese Art der Komposition für den Therapeuten ein Abenteuer, kann es das auch für den Klienten sein. Jede Entscheidung trägt die Möglichkeit einer wichtigen Frage oder eines wichtigen Erlebnisses in sich.

Potentielle Entscheidungsmöglichkeiten bietet Band in a Box unter anderem durch Aussuchen eines Styles oder dem Aussuchen der Akkorde. Mit diesen Akkorden könnte noch einmal nach einem Style gesucht werden, da sich zu den neuen Akkorden evtl. etwas anderes stimmiger anhört. Es können Variationen eingebaut werden, sodass pro Style bis zu 4 Variationen zur Verfügung stehen. Dies ist meist genügend, um ein Songgerüst zu erstellen. Falls erforderlich können natürlich noch die Sounds der einzelnen Instrumente verändert werden, Solos bestimmt und die Styles der Solos verändert werden.

Ich rate davon ab, zu tief in diese Materie zu gehen, denn der meist wichtigste Punkt ist das Singen des Klienten. Hierfür sollte genügend Zeit sein. Der Therapeut kann den Klienten ja darauf hinweisen, dass die Gestaltung des Klangs ja später noch

wiederaufgenommen werden kann.

Meiner Erfahrung nach ist es den Klienten nicht so wichtig, viel zu verändern wie ich vorher annahm. Mir war es stets wichtig, tausend Möglichkeiten anbieten zu können, aber es hätten z.T. schon 2 gereicht. Ich vergaß oft, wie sehr ich mich mit Musik beschäftigte und Differenzierungen wahrnehme, die vielen nicht so wichtig sind wie mir.

Band in a Box hat in der Vollversion sehr gute Realband Styles. Das heißt Studiomusiker haben unter Studiobedingungen wirklich gespielt. Das Ergebnis dieser Real Syles ist sehr professionell und lässt sich z.T. nur sehr schwer, als vom Computer errechnet, heraushören. Sie hören somit eine Live Band diesen Song spielen.

Insofern der Klient keine Dance Clubmusik möchte, haben Sie somit schon ein sehr gutes Playback für den Song. Jetzt sollte der Klient zu diesem Playback erneut seine Melodie bzw. den Text zu diesem Groove singen. Ich nutze diese Gelegenheit stets um einige logopädische Übungen mit dem Klienten zu machen, um seine Stimme zu öffnen und seine Körperspannung zu überwachen. Ihn zur Liebe zu sich selbst und seiner Stimme zu bringen. Alle Stimmen sind schön, loben Sie die Eigenheiten seiner Stimme.

Viele Klienten haben sich selbst noch nie gehört, wenn sie aufgenommen werden. Das heißt, der Klient ist möglicherweise erschrocken von seinem Eigenklang. Dies kann ein sehr neues und somit auch negatives Erlebnis für ihn sein. Ich ermutige die Klienten zum falsch singen, denn die Tonhöhen kann der Computer ohne Problem nachjustieren. Ich sage oft zu den Klienten: „Ihre Freude kann der Computer nachträglich nicht erhöhen, Ihren Ton aber schon“. Diese Aufnahme bringt mir die Möglichkeit, mit ihm über Emotionen zu sprechen und das Medium Musik als dritter Teilnehmer unseres Triadischen Therapeutischen Prozesses miteinzubeziehen.

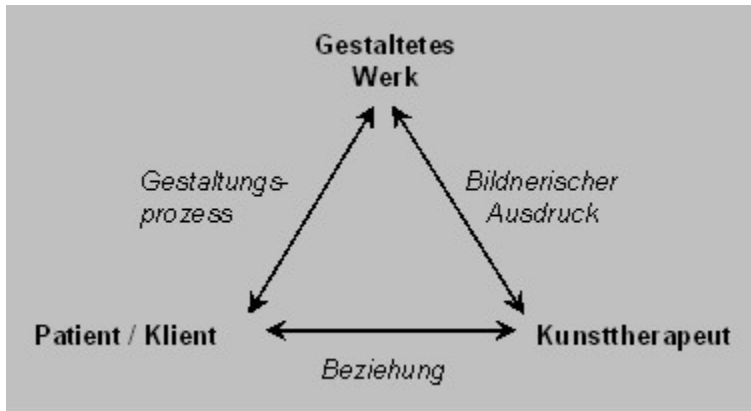


Abb. 19 Triadisch Therapeutischer Prozess aus <https://de.wikipedia.org/wiki/Kunsttherapie>

Dieser Moment der Aufnahme ist ein sehr wichtiger in der Therapie, da er zum einen immer wieder gehört wird, sobald der Klient seinen Song erneut anhört. Zum anderen ermöglicht es den Klienten auf seine Emotion aufmerksam zu machen, indem er diese durch seinen Gesang ausdrückt. Obendrein geschehen Psychodrama ähnliche Prozesse im Klienten: da ich die Klienten dazu anhalte, auch die Körperhaltung der wiederzugebenden Emotion auszurichten oder das ganze wirklich zu spielen. Ich ermutige sie oft wie beispielsweise: „Seien Sie Italiener, singen Sie das Ganze auch mit den Händen, spielen Sie den Text mit dem ganzen Körper.“

Außerdem spiegelt der Moment der Aufnahme die Kraft der Wiederholung wider. Eine Aufnahme ist meist nicht ein einmalig vorgetragenes Ereignis. Der Klient kann gerne oft und in verschiedenen Ausdrucksvarianten aufgenommen werden. Jede Wiederholung, der von ihm gefundenen Lösung (und das kann ein Refrain sein), ist eine erneute Programmierung seiner Neurologischen Synapsen. Mit jeder Wiederholung wird das Geflecht dieses Satzes physikalisch messbar im Gehirn des Klienten manifestiert. Ich nehme sehr oft, die vor allem wichtigsten Teile auf und höre sie mir dann alle gerne mit dem Klienten an. Auch dieses Anhören ist eine Implementation bzw. Verankerung seiner Wahrheit. Um dies nicht langweilig werden zu lassen, kann der Klient mehrere Stimmen einsingen. Da dies dem unerfahrenen Klienten schwer fällt, eine zweite oder gar dritte Stimme zu halten, empfehle ich diese selbst vorzusingen und den Klienten nur zu dieser vorgesungenen Aufnahme, ohne die erste Stimme, singen zu lassen.

Eine weitere Möglichkeit, um gefundene Lösungen Refrains spielerisch zu wiederholen, so dass sie spannend, anspruchsvoll und lustvoll sind, ist das Bagging. Ich möchte noch einmal klarstellen, dass es in erster Linie um den Prozess des Singens von Lösungen, Ideen oder auch Ausdruck geht. Das Ziel des *TSP* ist weniger einen schönen Song zu produzieren als ein therapeutisch wirksames Tun. Ich lernte diesen Begriff in einem Workshop, konnte ihn aber in der Fachliteratur nicht mehr wiederfinden. Bagging wird oft im Rap verwendet. Ein Satz oder eine Melodie wird von der Solostimme gesungen und nur einzelne Wörter oder Schwerpunkte werden von anderen mitgesungen.

Bagging: Gedanken – Steure – Glücklich

Solo : Wenn ich meine *Gedanken* selbst *steuere*, kann ich *glücklich* sein wie ich will.

Bagging: Dankbar – Tochter – denke

Solo: Indem ich *dankbar* bin oder an meine *Tochter denke*.

Die kognitiv anspruchsvolle Auseinandersetzung mit der Aufnahme lässt den Patienten vergessen, dass er schon hundert mal das gleiche sang, dennoch wird die Neuroprogrammierung fortgesetzt. Während dieses Prozesses ist jede sonst in der Musiktherapie übliche Arbeitsweise möglich: wie reden über das Werk, wofür steht das Werk, erleben Sie Ähnlichkeiten zu ihrem sonstigen Leben, wie empfinden Sie hierbei, können Sie das verändern?

Zum Üben von Rap- oder Gesangstexten gebe ich dem Klientel meist eine Mp3 Datei mit, zu welcher sie üben. Gemeinsam entworfene Melodien sollten unbedingt auf der Mp3 sein, sonst wird sich die Melodie evtl. bis zum nächsten Mal verändern. Dies ist vielleicht interessant bei einem Song für einen einzelnen Klienten, aber unbrauchbar, wenn Gruppen aufgenommen werden sollen. Besser noch als eingespielte Melodien bietet es sich hier an, die Mp3 direkt zu besingen. Falls der aufgenommene Musiktherapeut nicht sicher bzw. professionell intoniert, sollte auf jeden Fall eine Tonhöhenkorrektur stattfinden, damit der Klient mit einer für ihn klar definierten

Melodie arbeiten kann. Auch hier zählt: Ausnahmen bestätigen die Regel.

Freude und besonders Lachen in einer Aufnahme wirken wie Musik, d.h. ich achte nicht nur auf die Aussage der Klienten in Form von Wörtern, sondern vor allem auf deren emotionalen Ausdruck. Ein häufig benutzter Satz ist beispielsweise: „Die Tonhöhe und Richtigkeit der Stimme kann ich leicht mit dem Computer verändern, aber den Ausdruck ob freudig, traurig, kraftvoll oder uninteressiert, kann ich mit den mir zur Verfügung stehenden Mitteln nicht beeinflussen.“

3. Wie wirkt Therapeutic Songproducing?

Die klassische Methode der Kunsttherapie ist prozessorientiert. Die entstehende Kunst ist ein Medium, das für den Moment wichtig ist, um Erkenntnisse und Verarbeitung geschehen zu lassen.

Das *TSP* bietet die Möglichkeit, dass die Arbeiten, Songs, Ideen oder Nachrichten wieder angehört werden können. So gibt es bei bipolaren Erkrankungen depressive Schübe, aber auch glückliche und gesunde Momente. In den „gesunden“ oder auch manischen Momenten kann der Klient seine Erkenntnisse aufnehmen.

Beispiele wie ich sie bei Klienten erlebte: „Zum Schluss ist es jedes Mal alles wieder gut geworden. In der Depression habe ich immer Angst zu verarmen und bin noch nie verarmt. Ich hatte dann immer das Gefühl, ich werde nicht geliebt. Dabei war aber ein Haufen Leute für mich da. Das ist immer nur noch eine kurze Phase, in der es mir so geht und dann wird wieder alles gut. Ich muss tief in mich atmen, dann geht es mir etwas besser. Ich vergesse das immer in diesen ‚Momenten‘.“

„Diese Momente“ können geprägt sein sowohl von kurzweiligen Gefühlen wie Angst, Trauer oder Panik als auch von längeren depressiven Phasen. „In diesen Momenten“ sollten die erstellten Audiodateien angehört werden, die der Klient im geschützten Rahmen, als er sich wohlfühlte, produzierte. Das heißt der Klient lässt sich selbst im „gesunden Anteil“ eine Nachricht zukommen, die er im gestörten, kranken und leidvollen Moment anhört. So kann der Klient sein eigener Therapeut sein. Ich bezeichne mich bei

solchen Sitzungen gern als nur Tontechniker, um dem Klienten zu vermitteln, dass die Kompetenz und Autonomie bei ihm liegt.

Therapiemethoden sind im Allgemeinen prozessorientiert. Für *Therapeutic Songwriting* trifft dies nur zum Teil zu. Die Prozessorientierung liegt therapeutisch vor, aber die Zielorientierung eines Songs gibt einen Weg vor. So ist es z.B. im pädagogischen Bereich bzw. bei der Arbeit mit Kindern oft wichtig, ein Ziel vor Augen zu haben bzw. einen Song fertig zu stellen. Somit bleiben die Klienten am Ball und auf dem Weg zum Ziel geschehen die Dinge. Gerade bei großen Gruppen von Kindern ist ein wirklicher Zeitdruck bzw. ein erzeugter Zeitdruck sehr gut und wichtig, um eine gewisse Strenge bzw. Fokussierung auf ein Thema zu ermöglichen. In Bezug auf meine genannten Beispiele unter 2.1 erkennt man, dass Therapeutisches Songwriting mit Kindern oder meinem 66 jährigen Klienten Extreme sind und von einer Andersartigkeit geprägt. Bei beiden Klienten ist es aber wichtig, dass ein gewisses Ziel existiert, denn das Ziel gibt Sicherheit auf dem Weg.

Therapeutic Songproducing ist eine Therapieform aus verschiedenen anderen Therapieansätzen und die Weiterführung des *Therapeutic Songwritings*. Folgende Therapieansätze sind im *TSP* zu finden und eine Vertiefung derer ist zur Vervollkommnung der Methode sinnvoll. Ich erwähne Sie hier nur kurz.

3.1 Der narrative Ansatz

Tief in uns haben wir alle Glaubenssätze und Konditionierungen. Sie zu erkennen und vielleicht sogar zu verändern ist Therapie. Sie sind z.T. so tief in uns verwurzelt, dass ihre Auflösung tiefe Krisen hervorrufen können. Therapie heißt unbekanntes Land betreten. Vielleicht sind sie z.T. geschockt über sich, ihre Gedanken oder Ideen des Therapeuten. Ich lade meine Klienten ein, diese Ansichten, auch wenn sie diese ablehnen, als Wirklichkeits- und Handlungserweiterungsmöglichkeit zu begrüßen.

Ihre Gefühle wirken sich auf ihren Körper aus. Zorn und Wut erhöhen das Krebsrisiko. Sie können nur bedingt ihre Umwelt beeinflussen, aber sehr wohl ihre Ansicht der Dinge. Deshalb ist schon der Versuch, alles was kommt, zu begrüßen, ein großer Schritt.

Therapie ist gleichzusetzen wie das Erlernen einer Sprache: ein schrittweiser Vorgang. Wir alle sprechen inzwischen eine Sprache (vgl. Systemische Beratung - Hrsg. campus naturalis WISSEN, 2013: S. 52).

Die Systeme mit denen wir arbeiten, existieren nur in der Sprache und deshalb existieren auch Probleme nur in der Sprache. Das Ziel der Therapie liegt nicht darin, Lösungen für Probleme zu finden, sondern an einem Prozess teilzunehmen, in dessen Verlauf eine Sprache entwickelt wird, in der das Problem nicht mehr existiert (vgl. Systemische Beratung - Hrsg. campus naturalis WISSEN, 2013: S. 52).

3.2 Der hypnotherapeutische Ansatz

Der Hypnotherapeutische Ansatz ist wohl der wirkungsvollste Mechanismus des *TSP*. Unter Hypnotherapie versteht man eine therapeutische Methode, „die vor allem auf die Kraft der Selbstheilung setzt und einen fast direkten Kontakt mit der Seele ermöglicht. Die Hypnotherapie ist die älteste Psychotherapieform, bei der hypnotische Trance und hypnotische Phänomene angewendet werden, wobei sich hypnotische Heilrituale bis in die Frühgeschichte der Menschheit zurückverfolgen lassen. Lange Zeit wurde die Hypnotherapie von hypnotischen Techniken der Suggestion geprägt (posthypnotische Suggestion), wobei im Zustand der Suggestibilität bzw. der hypnotischen Trance versucht wurde, direkt auf Gedanken, Erleben und Verhalten von Menschen Einfluss zu nehmen“ (<https://lexikon.stangl.eu/1316/hypnose-hypnotherapie/> Zugriff am 08.03.2019).

Der Begriff Hypnose „kommt aus dem griechischen „hypnos“, der Schlaf, und bezeichnet einen Trancezustand, der durch eine veränderte Aufmerksamkeit und eine tiefe Entspannung gekennzeichnet ist. Die Hypnotherapie arbeitet im Wesentlichen mit Suggestionen und wurde von Milton H. Erickson entwickelt, der selber an Kinderlähmung erkrankt und fast vollständig gelähmt war. Hypnose ist in „Händen“ von erfahrenen Psychotherapeuten eine anerkannte Methode zur Behandlung von Süchten, Depressionen oder Schlafstörungen. Studien belegen, dass Hypnotherapie auch bei der Raucherentwöhnung oder auch bei der Bewältigung von Traumata eingesetzt werden

kann, aber auch bei Angstzuständen (wie der Angst vor dem Zahnarzt, bei Prüfungsangst, Tics, Stottern, Veränderung des Essverhaltens oder sexuellen Problemen). Typische Anwendungsbereiche bestehen sowohl im klassischen psychotherapeutischen Bereich wie auch in Form von mentalen Trainings im Sport, bei Prüfungs- und beruflichen Anforderungen“ (<https://lexikon.stangl.eu/1316/hypnose-hypnotherapie/> Zugriff am 08.03.2019).

Entgegen der obigen Definition werden die Songs im *TSP* nicht im Entspannungszustand produziert. Das Wirken der Trance jedoch entsteht durch die dauernde Wiederholung der aufzunehmenden Sätze. So werden die Sätze und Wörter oft wiederholt bei der Konstruktion der Refrains und Strophen. Anschließend üben die Klienten die gefundenen Texte durch stetige Wiederholung alleine und in den verschiedensten Situationen. Ich rate immer dazu, diese im Umhergehen zu üben wie z.B. im Wald. Durch das Gehen während des Wiederholens werden die Melodien bzw. Sätze automatisch rhythmisiert. Dieser Rhythmus wird vom Körper vorgegeben und nebenbei wird gelernt. Dies wird auch in der Lernpsychologie empfohlen, da man so besser Inhalte verinnerlichen kann. Gleichzeitig werden die Sprache oder Gesangsmelodien eingängiger und logischer. Bei sehr offenen Klienten ist es auch möglich, ihn darum zu bitten, während des Übens zu tanzen. Zumal die Klienten meist eine Mp3 zum Üben mitbekommen. Zum Beispiel mit einer Gesangsvorlage, die bereits eingesungen wurde (Meist von mir gesungen und mit Tonhöhenkorrektur nachbearbeitet um eine richtige Reverenzstimme vorzugeben. Professionelle Sänger benötigen diese Tonhöhenkorrektur meist nicht.)

3.3 Kreativtherapeutische Wirkmechanismen

Entgegen sonstigem therapeutischen Vorgehens arbeitete ich in Klassen beim Finden von Refrain sehr zielorientiert. Ich entwickelte dieses Vorgehen aufgrund organisatorischer und materieller Hintergründe. Da ich zum Beispiel nur 20 h für das Arbeiten mit der Klasse bewilligt bekam und mir nicht viel Zeit übrig blieb, „trieb ich die Klasse“ an. Dies stellte sich als eine gute Methode heraus, da sie ihre Aufmerksamkeit behielten und ihre innere Zensur, Zweifel oder Gedanken überspringen konnten. Gelingt es mir, den

Klienten in einen Flow zu bringen, ist die ganze Konzentration auf das Werk und den Song gelenkt. Hier kann Unterbewusstes sehr gut ins Bewusstsein gelangen. Dies ist eine typisch kreativtherapeutische Wirkung.

3.4 Selbstwirksamkeit und Erfolgserlebnisse

Für Menschen mit wenig musikalischer Berührung ist das Erstellen eines eigenen Songs ein sehr hohes Ziel, von dem er glaubt, dass er dessen nicht fähig ist.

Hat er dieses Ziel, von dem er vorher dachte, dass er dies nicht umsetzen kann, jedoch erreicht, kann hier zum einen ein Muster- und Glaubenssatz unterbrochen werden. Zum anderen aber sind der Stolz und das Erfolgserlebnis eines eigenen Songs ein hohes Gut. Zum Erreichen dieses Ziels hat der Klient schon viele Teilerfolge erlebt.

3.5 Gruppenerlebnisse – Singen im Chor

Die Bedeutung vom gemeinsamen Singen an dieser Stelle genauer zu erläutern würde den Rahmen der Facharbeit sprengen. Es sei nur soviel erwähnt, dass gemeinsames Singen in einem Chor beispielsweise ein sehr mächtiges Therapieinstrument darstellt – dementsprechend verhält es sich natürlich auch mit dem gemeinsamen Erarbeiten eines gruppenidentifizierungsstiftenden Textes. Sozusagen eine Nationalhymne der Gruppe, die die Gruppe selbst komponiert und natürlich bestenfalls produziert oder noch besser zur Produktion erneut mitsingt.

3.6 Stimme und Schwingung

Stimme: Ein Modell besagt, dass wir negative Glaubenssätze als schlechte Erinnerungen bis hin zu Traumata als „Verknotungen“ und Verspannungen abspeichern. Um solche Blockaden zu lösen, kann in verspannte Körperregionen hineingeatmet werden. Ebenso lassen sich über Massagen und Bewegungen Blockaden lösen. Eine Methode, den Körper

in Schwingung zu versetzen, ist das Summen, Stöhnen oder Singen. Menschen, die viel singen, wissen, dass ein Ton in bestimmte Stellen des Körpers „gelegt“ werden kann und vor allem dort räsoniert. Dies ist Teil der Methoden professioneller Gesangtrainings.

Der so erzeugte Ton wirkt beim *TSP* nicht nur beim Singen und Aufnehmen, sondern auch beim erneuten Hören, da der Körper sich erinnert.

Eine Methode aus der Traumaarbeit ist, den Klienten dazu zu befähigen, nicht in sein Trauma zu gehen, sondern nur bis zum Anfang seines Schmerzes und dann sofort zurück. Diese Methode kann unterstützt werden, indem Sie den Klienten ermutigen, sich stimmlich dazu zu begleiten. Zum Beispiel kann er bei einem physikalischen Schmerz in diesen Schmerz hineinatmen. Sobald er ihn wahrnimmt, sollte der Klient nicht weiterhin in diesen Schmerz atmen, sondern den Schmerz absingen, abtönen, abjammern oder summen, d.h. mit Lauten begleiten. Wenn Sie den Klienten hierbei mit dem Mikrophon aufnehmen, können sie ihm diese Töne vorspielen und fragen, wie es sich anfühlt, es zu hören. Es gibt kein falsch. Wenn das Anhören unangenehm ist, wissen Sie beide etwas mehr. Dies sollte natürlich keine Aufforderung sein mit traumatisierten Klienten zu arbeiten ohne eine spezielle Ausbildung zu besitzen. Aber es kann eine Einladung sein, Methoden in das *TSP* zu integrieren, die Sie schon kennen.

4. Vor- und Nachteile des Einsatzes von TSP

4.1 Wann sollte TSP nicht angewendet werden?

TSP benötigt eine gewisse Zeit. Die benötigte Zeit ist schwer einschätzbar. Meiner Erfahrung nach, ist die Erstellung des Refrains bzw. Glaubenssatzes innerhalb von 2 Stunden erreicht, jedoch besteht die Möglichkeit, dass die Klienten noch gar nicht so weit sind, um darüber sprechen zu können geschweige denn soweit, daran zu arbeiten.

Nicht homogene Gruppen in psychosomatischen Einrichtungen mit verschiedenen Symptomatiken und "Problemen" eignen sich weniger für *TSP* und *TSW*, da eine gemeinsame Schnittmenge des Problems oft nicht vorhanden ist.

Zudem würde ich persönlich keine Musiktherapie mit musikalischen Profis oder Semiprofis anbieten. Folgende Gründe wären ausschlaggebend:

1. Der eigene Anspruch und Perfektionismus des Klienten könnte ihm im Wege stehen.
2. Das Instrumentarium Musik ist schon mit so vielen vorhergehenden Erfahrungen geprägt, dass der spielerische Umgang erschwert ist.
3. Es könnte zu Rivalitäten kommen wie z.B. Wer ist der bessere Musiker? Die musikalischen Ausführungen des Musiktherapeuten könnten vom Klienten nach Qualitätsmaßstäben beurteilt werden.
4. Der Musiktherapeut könnte selbst verunsichert sein und sein Augenmerk auf die Musik anstatt den Klienten legen. Diese Aussage verschärft sich noch mehr im *TSP*. Der Musiktherapeut ist in diesem Gebiet sowohl Sänger, Produzent, Tontechniker, Arrangeur, Instrumentalist, Songwriter sowie Therapeut: somit für den musizierenden Klienten auf vielen Gebieten eine Einladung, sich mit ihm zu messen.

4.2 Wann ist *TSP* eine geeignete Therapieform?

Geeignet ist *TSP* bei homogenen Gruppen, Gruppen mit ähnlichen Problemen und gemeinsamen Lösungsstrategien.

Wenn der Therapeut über einen längeren Zeitraum mit seinem Klientel verfügt, eignet sich *TSP* besonders gut, da es immer wieder neue Themen eröffnet sowie neu eröffnete Themen aus dem Alltag in das *TSP* eingebracht werden können.

Bei Jugendlichen und Kindern ist *TSP* besonders gut geeignet. Hier wird oft spielerisch eine Thematik bearbeitet, über die unter anderen Umständen die Klienten nicht so tief und ehrlich reden würden. Das Medium erlaubt es ihnen aber innerseelische Dinge direkt anzusprechen.

5. Instrumentarium des Therapeutic Songproducing

Die großen Werkzeuge der Musik sind natürlich auch das große Instrumentarium des *TSP*. Ich gehe bewusst auf diese hier nicht ein, da jedes dieser Werkzeuge eine Bibliothek füllen kann, die Definitionen zu den Wirkungsweisen je nach Theorie z.T. konträr sind und vor allem, da ich denke, dass Ihnen bewusst ist, dass all das, was in der Musik wirkt, natürlich auch im *TSP* wirkt. Mit den großen Werkzeugen meine ich: Melodien, Skalen Intervalle, Harmonie, Rhythmik, Dynamik. Außerdem ist meine Erfahrung die, dass die Emotion in mir diese Dinge wie selbstverständlich als ein Ganzes hervorbringt. Der von seinem Partner Verlassene wird nicht nach Skalen suchen, sondern singt seinen Text als etwas Tiefes aus seinem Inneren heraus.

Ein erstellter Text inklusive Melodie ist oft schnell gefunden, vor allem, da der Text durch Rhythmik, Bedeutung der Wörter etc. die Melodie oft in sich trägt. Soll aber ein Song daraus entstehen, steht nicht das geschriebene sondern das gesprochene Wort im Vordergrund. Das heißt die Klienten müssen, vor allem wenn sie nicht geübt darin sind, die Melodien oder Raptexte so oft hören bis sie "gut" sind. Gut im Sinne von, sie selbst empfinden die Darbietung als ästhetisch bzw. trauen sich, es jemand anderen vorzuspielen. Meist hören sie die Aufnahme und bemerken selbst Unreinheiten. Um ein passables Ergebnis zu erreichen, müssen die Klienten ihre Texte also sehr häufig und am besten laut wiederholen. So werden auch die Inhalte des Textes wie bei einer NLP Programmierung gleich ins Unterbewusste geschrieben.

Wie außer durch *TSP* bekommen Sie einen Menschen sonst dazu 300-mal laut zu singen „Ich bin gut wie ich bin, ich bin wundervoll.“ Ein dauerndes Wiederholen, um ein gutes Ergebnis für die Aufnahme zu bekommen, ist letztendlich ein Singen eines eigenen Mantras. Mantrasingen ist eine sehr alte Methode, um sich in gewünschte psychische Zustände zu versetzen, Wahrheiten zu implementieren etc. Natürlich ist es auch eine gute Methode, eigene Mantras zu produzieren, um sich beim Abhören in solche Zustände zu versetzen.

Es gibt zahlreiche Wege, um Songs zu produzieren. Die Wahl der Methode hängt ab von den künstlerischen Fähigkeiten des Therapeuten, dem Stand des Klienten (kognitiv,

emotional, psychisch, Alter, Belastbarkeit uvm.), der zur Verfügung stehenden Zeit oder den zur Verfügung stehenden Mitteln.

Eine Möglichkeit der groben Unterteilung besteht darin, ob ganz neue Songs produziert werden oder bereits bestehende Songs benutzt werden. Beim Benutzen bereits bestehender Songs besteht die Möglichkeit, einen ganz neuen Text auf nur kleine Musikpassagen zu schreiben und diese umzuarrangieren, sodass der Hörer den Originalsong gar nicht mehr erkennt. Man kann den Originaltext auch nur partiell verändern. Ähnlich einem Lückentext ersetzt der Therapeut einige Wörter durch Lücken und bittet den Klienten diese individuell zu beschreiben. Dies wäre nach Prof. Felicity Bakers Definition eine Song Parodie (siehe hierzu Abbildung 7, S. 9 dieser Facharbeit).

Vorteile dieses Prozesses wären (Handout Prof. Felicity Baker):

- 1) *The Therapist can control and manipulate the ratio of original words to new words.*
= Der Therapeut kann das Verhältnis der ursprünglichen Worte zu den neuen Worten überwachen und beeinflussen.
- 2) *Strategic songwriting revolves influence of a preexisting relationship with a song.*
= Strategisches Songwriting dreht den Einfluss einer zuvor bestehenden Verbindung zu einem Song um.
- 3) *Songwriters have poor concentration or poor delayed gratification.*
= Songschreiber haben eine schlechte Konzentration oder kaum späte Genugtuung.
- 4) *Suitable for brief therapy models.*
= Passend für kurze Therapieansätze, Therapievarianten.
- 5) *Reinforces or re-examines the songwriters identity.*
= Verstärkt oder überprüft nochmals die Identität/ Persönlichkeit des Songschreibers.
- 6) *Using precomposed familiar songs leads to increased group engagement.*
= Der Einsatz von bereits komponierten, bekannten Songs führt zu verstärkter Gruppenbindung / Einbindung.

Ebenso ist von Vorteil, dass mit der Song Parodie das erste Eis gebrochen werden kann

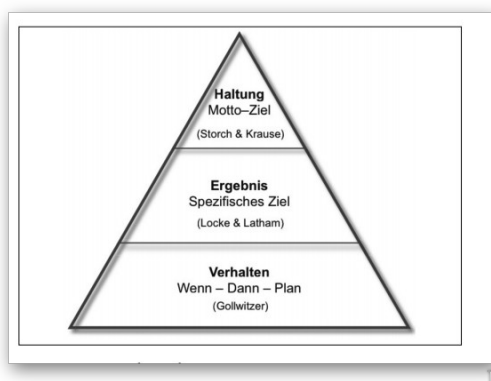
und ein Vertrauensverhältnis zwischen Therapeut und Klient entstehen kann. Zusätzlich kann sich der Klient mit weniger kognitiven Fähigkeiten ausdrücken und es fördert seine Songschreiber Fähigkeiten (seine kreativen Fähigkeiten).

Bei nicht vorgegebenen Songs (von Prof. Dr. Felicity Baker als Parodie benannt) ist es möglich, während eines Gesprächs nach den wichtigsten Mitteilungen des Klienten zu fragen – nach deren Glaubenssätzen und Ideen, um diese sprachlich zu einem Refrain zu verdichten und weitere Sätze als Strophe zu definieren. Strophen können auch musikalische aber vor allem sprachliche Kontrapunkte zum Refrain sein.

Aber alle Therapieformen können die Struktur des Songs werden. Sehr gut eignen sich folgende Therapieformen, die ich nur exemplarisch hier aufführe. Bei Interesse muss der Therapeut sich natürlich in diese einarbeiten und sich mit diesen vertraut machen. Dies ist in der Kürze dieser Facharbeit natürlich nicht möglich, da die Literatureinarbeitung für solche Therapieformen länger als diese Facharbeit sein sollte, bevor der Therapeut diese mit dem Klienten anwendet.

1) Heldenreise als Vorgabe für die Songstruktur. Vorgegebene Wegstationen werden mit dem Klienten individuell, seinem Leben entsprechend erarbeitet und vertont.

2) Durch die Systemische "Motto - Ziel Methode" inspirierte Herangehensweise.



http://www.majastorch.de/download/Storch-Motto-Ziele_2014.pdf

Abb. 20 „Motto - Ziel Methode“ aus http://www.majastorch.de/download/Storch-Motto-Ziele_2014.pdf

3) Positive Assoziationen: Die Klienten suchen positive Assoziation wie Bilder, Wörter,

Sätze, Laute oder Lieblingswörter.

Alle bisher genannten Instrumentarien waren sprachbezogen.

Nicht sprachliche Methoden finden Sie in allen Musiktherapiepraxisbüchern. Letztendlich kann jeder Musiktherapiebaustein so eingesetzt werden, dass er ein *TSP* Baustein wird.

In meinen Therapien fiel mir auf, dass die Bereitschaft für eine Methode mit der Begründung der Methode steigt. Je besser und vielleicht auch wissenschaftlicher Sie erklären, warum Sie etwas tun, desto größer ist die Bereitschaft des Klienten den Weg mit Ihnen zu gehen. Es ist vielleicht schwer den Klienten dazu zu motivieren, wie ein Kind zu blubbern, obwohl diese Blubbertöne mit einem Audioeffekt versehen (zum Beispiel einem Vocoder, der von einem Streicher Akkord moduliert wird) sehr schön in einem Lied klingen kann.

Erwähnt der Therapeut aber wie sich das Blubbern auf die Spannung der Backenmuskeln auswirkt und das die Backenmuskulatur die Reflexzonen aller anderen Muskeln widerspiegelt und das dies bedeutet, dass eine entspannte Backenmuskulatur auch zu einer Entspannung des Körpers führt, wird die Bereitschaft zu blubbern beim Klienten steigen. Muskeln zu benennen, die durch den Kehlkopf fließen und welche Bedeutung für das vegetative Nervensystem diese haben und wie diese Übung damit zusammenhängt, steigert im Allgemeinen die Bereitschaft all diese Übungen zu machen.

Übungen aus der Logopädie können aufgenommen werden, auch wenn nur kleine Audioereignisse mit in den Song gemixt werden. Das Erwähnen, das berühmte Opernsänger diese Übungen täglich durchführen, hilft bei der Akzeptanz dieser Methoden.

Alphawellen gewinnen in der Neurologie an zunehmender Bedeutung. Alphawellen sind Frequenzen unterhalb der Hörfrequenz. Verschiedene Frequenzen erzeugen möglicherweise verschiedene Entspannungszustände. Wenn Sie diese Information geben, ist die Bereitschaft diese Alphawellen mit dem Mund zu erzeugen viel größer, als wenn Sie die Klienten auffordern, wie beim Indianerspiel Melodien zu tönen, während sie sich

mit der Hand schnell und liebevoll vor den Mund schlagen.

Folgende Karte wurde von mir entworfen, um mit unterschiedlichen Gruppen Grooves zu erzeugen. Auch wenn der Groove noch so ungenau ist, wenn ich die Ein- und Auslooppunkte an einem Looper sauber bei jeweils 1 drücke, hat die Gruppe ihren eigenen Loop zur Verfügung, auf dem ein Song basieren kann.

Der einfachste Loop könnte beim folgenden Beispiel „Bum jak“ sein: hier rauf können die Mitspieler aufbauen und sich aufnehmen.

5 Spieler

1 2 3 4
bum jak da bum bum jak jak

5 6 7 8
bum jak da bum bum jak (lautlos grinsen)

4 Spieler

1 2 3 4
bum jak da bum bum jak jak

5 6 7 8
bum jak da bum bum jak (lautlos grinsen)

3 Spieler

1 2 3 4

bum jak da bum bum jak jak

5 6 7 8

bum jak da bum bum jak (lautlos grinsen)

2 Spieler

1 2 3 4

bum jak da bum bum jak jak

5 6 7 8

bum jak da bum bum jak (lautlos grinsen)

Beispielsong :

„Richtig Denken“

G C G

Alles was ich denke ist richtig

.

G D

Doch darin liegt vielleicht auch das Problem

.

G C G

Denn wenn ich vielleicht anders denken würde,

.

G C D G

wärs nicht nur richtig sondern auch noch schön

Die Nichtberücksichtigung der Heilungsmechanismen – des eigentlichen Wesens – in der Musik ist beabsichtigt, z.B. heilende Skalen indische Ragas, Heilungsmantras oder Auswirkungen von verschiedenen Pulsationen auf Körper- Psyche.

Es gibt unglaublich viele Theorien zur Wirkungsweise bzw. Heilungsweise von Musiktherapie. Ich lasse hier keine einzige in diese Facharbeit einfließen, da dieses Gebiet so unendlich groß ist und z.T. gegenläufige Theorien bestehen. So kann diese Facharbeit jeder Musiktherapeut nutzen, egal ob er aus der Altruistischen (Rudolf Steiner), Ayurvedischen (Indischen meist Raga betonten), oder Zapatistischen (sozialrevolutionären Schamanischen indigenen) Musiktherapie zuhause ist.

6. Abschluss

TSP ist keine einzelne Methode, sondern die Idee nahezu jede Therapiemethode in das *TSP* zu integrieren. Sie können aus jeder Gelegenheit einen Song machen, insofern Sie am Songmachen interessiert sind. Dementsprechend ist dies nur eine oberflächliche Betrachtung der Möglichkeiten. Ich hoffe Ihnen Lust gemacht zu haben, mit dieser Methode zu experimentieren. *TSP* kann eine schnelle Sprachnachricht sein, die auf das Handy aufgenommen und Bedarf abgehört werden kann. *TSP* kann aber auch eine komplizierte Studioteknik sein. Ein Lied mit dem Handy live aufnehmen und einen eigenen Songtext auf eine bekannte Begleitung singen, erfordert nicht viel technische Erfahrung. Sehr schnell werden die Anforderungen an den Therapeuten als Toningenieur komplexer. Die Technik sollte vom Therapeuten sehr gut beherrscht werden, da Unsicherheiten und Fehlersuche sich sehr schnell auf den Klienten übertragen und Therapie meiner Meinung nach nur gut sein kann, wenn der Therapeut zu 95 % seiner Aufmerksamkeit beim Klienten ist. Alle bei der Therapie auftretenden technischen Störungen sollten mindestens 3 Mal schon außerhalb der Therapie aufgetreten und gelöst worden sein. Ich denke so wie der Musiktherapeut Musik lieben sollte, sollte er beim *TSP* auch die Technik lieben.

Das Einzigartige an dieser Methode ist meiner Meinung nach die Abrufbereitschaft des Ergebnisses. Meiner Ansicht nach ist nichts von so emotionalem Wert wie Klänge und Töne insbesondere die der Stimme. Es gibt nichts Intimeres als eine eigene Nachricht durch seine eigene Stimme zu hören. Um dies zu erzielen, gehen Klient und Therapeut einen sehr intimen berührenden emotionalen Weg zusammen. Jeder Song kann ein neues Abenteuer für beide darstellen. So, meine Einladung an Sie, liebe Leser: „If you don't know what to do with it, mach ein Bebop draus.“

7. Literaturverzeichnis

Felicity Baker, Tony Wigram: Songwriting – Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students. 2005.

Handout von Felicitas Baker PhD – Professor and Austria Research Council Future Fellow, Melbourne Conservatorium of Music, The University of Melbourne.

Systemische Beratung - Hrsg. campus naturalis WISSEN, 2013

<http://ilp-schenkel.weebly.com/zitate.html>

http://www.majastorch.de/download/Storch-Motto-Ziele_2014.pdf

Zugriff am 05.04.2019

Stangl, W. (2019). Stichwort: '*Hypnotherapie*'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik aus <https://lexikon.stangl.eu/1316/hypnose-hypnotherapie/>

Zugriff am 08.03.2019

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kunsttherapie>

Zugriff am 05.04.2019

<https://de.wikipedia.org/wiki/Musikproduktion>

Zugriff am 16.04.2019

<https://www.youtube.com/watch?v=NgE6DPsm7IY>

Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre, dass ich vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter der Verwendung der angegebenen Hilfsmittel und Literatur angefertigt habe.

Münnerstadt, den 23.04.2019