

Raum für analoge Erfahrungen

Anregungen zum Nachdenken über die eigene Online-Offline-Balance im Kontext der Arbeit mit Menschen

Katrin Drazek-Kappus

Zusammenfassung

Ausgehend von Betrachtungen zum alltäglichen Online- und Offline-Verhalten nähert sich die Autorin dem Empfinden von gelebter Zeit und realem Berührt-Sein. Anhand der Begriffe Resonanz und Präsenz werden vor einem psychologischen und musiktherapeutischen Hintergrund die Auswirkungen von Online-Lebenswelten und Online-Identitäten auf junge Erwachsene (Emerging Adulthood) im klinischen Kontext untersucht. In konkreten Beispielen wird deutlich, dass der Transfer des online Gelebten in die Offline-Welt schnell an Grenzen stößt, zu einer leidvollen Dissonanz von Selbstwahrnehmung und Selbstdarstellung und einem Verlust von Resonanz mit sich und anderen führen kann. Durch konkrete Interventionen über analoge Kommunikation und analoges Erleben können Chancen für neue Resonanz-Erfahrungen ausgelotet und Räume für Unvorhersehbares eröffnet werden.

Das Thema Körper – Distanz – Ästhetik und die Anfrage, hierzu einen Beitrag zu schreiben, hat sofort mein Interesse geweckt. Mir sind unmittelbar viele Ideen und Aspekte durch den Kopf gegangen, die ich gerne beleuchten würde. Doch der sehr weit gefasste Titel bot für mich zu viele spannende Optionen zugleich. Was ist in Zeiten von Abstand, in der Ferne schön? Wie lässt sich Freiheit im Kontext der pandemischen Einschränkungen interpretieren? Und wie (er-)leben wir derzeit Resonanz? Dann passierte Folgendes: Mein Körper war im Hier und Jetzt und mein Geist befand sich nebst zahlreicher Gedanken überall und nirgends zugleich. Und wieder war ich mitten in der Thematik, welche mich seit Jahren beruflich beschäftigt – im Alltag sind wir oft präsent, aktiv und verfügbar. Wir nutzen meist jede Minute zum Lesen, Koordinieren etc. Die *Dauerpräsenz* wird das Thema des folgenden Beitrags und mag für manche Leser*in Bezugspunkte zu Nähe – Distanz – Körper – Geist – Ästhetik bilden.

Mein Körper im Hier und Jetzt – und meine Gedanken?

Sie kennen bestimmt folgendes Phänomen. Sie sind mit einer Bekannten um 15:00 Uhr im Café verabredet. Sie warten bereits fünf Minuten. Was tun Sie? Vielleicht bestellen Sie den ersten Kaffee und greifen zum Smartphone. Sie schauen kurz in Ihre Messengerdienste und in die Wetter-App. Sie lesen die News oder erstellen die Einkaufsliste für den anschließenden

Einkauf. Sie rufen daheim an und fragen, ob bei den Kindern alles in Ordnung ist. Dann schauen Sie erneut auf die Zeitanzeige. Es ist nun 15:08 Uhr. Sie fragen sich, wo Ihre Bekannte bleibt. Sie scrollen weiter, schauen sich Fotos an, welche Ihnen am heutigen Tag gesendet wurden. Sie sind gedanklich bei vielen Menschen zugleich. Dann erfreuen Sie sich über die Information des Paketlieferanten, dass die bestellten Gegenstände noch heute versendet werden. Sie schauen im Anschluss erneut auf die Zeitanzeige. Es ist nun 15:10 Uhr.

Ein weiteres Beispiel: Sie schreiben am Samstagvormittag einer guten Freundin eine Textnachricht mit den Worten: „Musste gerade an Dich denken. Ich hoffe, Dir geht es gut. Lass uns gerne die Tage mal telefonieren.“ Kurze Zeit später sehen Sie, dass Ihre Nachricht gelesen wurde. Sie erhalten jedoch keine Antwort. Ihnen gehen verschiedene Gedanken durch den Kopf und Sie schauen erneut auf das Display. Ihr Posteingang bleibt leer. Sie werden unruhig – oder vielleicht verärgert? Weshalb schreibt sie nicht? Vielleicht hat Ihre Freundin gerade keine Zeit zum Antworten, denken Sie sich. Doch sie hatte ja Zeit, die Nachricht zu lesen. Eine Minute später schauen Sie erneut auf das Display. Sie erhalten immer noch keine Antwort und sind hierüber irritiert. Vielleicht geht es ihr nicht gut, denken Sie. Um sich gedanklich abzulenken, lesen Sie die News und schauen sich die neuesten Bilder an, welche Sie am heutigen Tag erhalten haben. Hierüber sind Sie erfreut, vielleicht belustigt oder gar gerührt. Dann stehen Sie auf und beginnen in der Wohnung aufzuräumen. Nach fünf Minuten schauen Sie erneut in den Posteingang. Ihr Nachrichtenfach ist leer. Das Maß an Empfindungen, welche Sie in den vergangenen Minuten erlebt haben, ist bis zum Rand voll.

Ein weiteres Beispiel: Sie arbeiten in einer Praxis, Klinik oder Schule. Ihr Tag gliedert sich demnach in regelmäßige Zeiten. In der therapeutischen Behandlung sind das meist 50 Minuten pro Therapie- oder Beratungseinheit, als Lehrer*in findet der Unterricht in 45-minütigen Schulstunden statt. Die Zeit zwischen diesen Einheiten nutzen Sie zum Lüften, zum Vorbereiten auf die folgenden Tätigkeiten oder für den Gang zur Toilette. Vielleicht gehen Sie auch ins Lehrerzimmer oder in die Teeküche. Setzen Sie sich hin, nehmen das Pausenbrot ein und unterhalten sich? Oder schauen Sie noch schnell in Ihr Smartphone, essen dabei eine Kleinigkeit, schreiben einer Freundin zurück, planen die Aktivitäten am Abend, lesen Sie die News und schauen sich die neuesten Bilder an, welche Sie am heutigen Tag erhalten haben? Vielleicht gehen Sie im Anschluss zurück in Ihre Klasse oder Ihr Büro und beginnen die nächste Stunde/Sitzung. Nach wenigen Minuten fällt Ihnen ein, dass Sie noch einer Bekannten antworten wollten, und überlegen, dass Sie Ihr Treffen am Abend vielleicht 30 Minuten nach hinten verschieben sollten.

Diese mittlerweile zur Gewohnheit gewordenen geschilderten Szenarien sind an sich nichts Besonderes. Binnen weniger Minuten ist es uns Individuen möglich sich die Welt zu vergegenwärtigen, zahlreiche Informationen einzuholen und im Geiste mit anderen in Kontakt zu

stehen. Währenddessen sitzt der Körper auf dem Stuhl und betätigt die Finger zum Tippen und die Augen zum Lesen. Oder Sie gehen einer anderen Tätigkeit nach, während Sie eine Antwort ersehnen. Doch was würde mit Ihnen geschehen, wenn Sie die Zeit im Café einfach warten und den Blick schweifen lassen? Oder wenn Sie in der Pause einfach Pause machen würden? Was könnte dadurch Ihr Körper und Geist erleben? Würde sich etwas in Ihnen verändern, wenn Sie nach der Nachricht an Ihre Freundin erst am Abend erneut auf das Display schauen? Oder hätte es für Sie sogar eine andere Qualität, wenn Sie, anstatt zu schreiben, einen kurzen Anruf tätigen? Wären Sie von der Stimme der Freundin vielleicht ganz anders berührt?

Wenn die Omnipräsenz zum Leidensdruck wird

Das Verlangen, berührt zu werden oder noch tiefergehend auf etwas selbstwirksam zu reagieren, ist ein grundlegend menschliches. Dieses Empfinden spielt besonders in den Bereichen eine Rolle, wo die eigene Tätigkeit mit und am Menschen bestimmt ist. Das ist auch in meiner beratenden Rolle und klinischen Arbeit als Musiktherapeutin für Erwachsene der Fall. In dieser bestimmen besonders die Themen *Resonanz* und *Zeit*, im Sinne von Vergänglichkeit, meinen Alltag. Hierunter verstehe ich Folgendes: Jeder Mensch, der Musik hört oder gar praktiziert, kennt die Phänomene des *Sich-berührt-Fühlens* durch Klänge, Melodien, Dynamiken, Tonarten oder derer Wechsel. Im Alltag verwenden wir das Medium individuell für ganz unterschiedliche Aspekte, beispielsweise zur Regulierung der Stimmung, zur motorischen Stimulation oder Hintergrundbeschallung. Die Art und Weise und den Nutzen, den wir mittels des Mediums herbeiführen möchten, haben Musikwissenschaftler in zahlreichen Forschungen untersucht.¹ In der Musiktherapie wird von diesem Wissen Gebrauch gemacht und es wurden darüber hinaus verschiedene Funktionen der Musik und der Musikinstrumente für den therapeutischen Kontext untersucht und beschrieben (vgl. Frohne-Hagemann, Pless-Adamczyk, 2005). Das Medium kann im therapeutischen Setting sehr unterschiedliche und zugleich mehrere Facetten haben. Es kann mich beispielsweise körperlich in Schwingungen versetzen und als Spiegel der eigenen Empfindungen und Aktivitäten dienen, Musik wird hierbei bezeichnet als „emotionale Resonanzgeberin“.

Im puncto Zeit wissen wir darum, dass Musik, genau wie die Zeit, vergänglich ist. Augenblicke, in welchen ein Individuum durch oder über das Medium berührt wird, entstehen unmittelbar im Hier und Jetzt und gehören im nächsten Moment bereits der Vergangenheit

1) Exemplarisch sei hier auf die Untersuchungen von Baacke (1997) über die Funktionen von Musik und die Hörweisen von Behne (2009) verwiesen.

an. Was bleibt, ist jedoch ein Nachklingen. Schwingungen brechen ohne Fremdeinwirkung nicht abrupt ab. Sie breiten sich aus, werden im Körper und Raum weniger und vergehen. Dabei kann der Moment der erlebten Schwingung durch erneutes Hören, Spielen oder Erinnern rekonstruiert werden. Demnach kann ich körperlich und emotional empfundene Resonanz mittels musikalischer Parameter auch zwischen Momenten des direkten Erlebens erfahren.² Inspirationen oder ein anderes Verständnis, eine andere Einordnung vorheriger Gegebenheiten und Zeitwahrnehmungen können die Folge sein, genau wie eine Wiederwahrnehmung und Differenzierung eigener Empfindungen und Gefühle.

Doch was wäre, wenn neuartige Anforderungen der Gesellschaft an die Individuen, massive Auswirkungen darauf haben, ob eine Resonanz Erfahrung überhaupt möglich erscheint? Unter der Begrifflichkeit *Resonanz* ist vorliegend einerseits das musikalische und physikalische Verständnis gemeint, welches „das Mitschwingen, -tönen eines Körpers in der Schwingung eines anderen Körpers“ beschreibt (Duden). Bei diesem Verständnis bilden zwei Körper die Referenzpunkte und können im Setting der Musiktherapie beispielsweise während Improvisationen die Instrumente oder die Körper der Beteiligten sein. Andererseits wird die Begrifflichkeit unter tiefenpsychologischen Gesichtspunkten gebraucht. Unter diesem Verständnis meint *Resonanz* das Schaffen eines Raumes, in welchem sich Therapeut*in und Patient*in begegnen. Diese Begegnung wird verstanden als ein wechselseitiger Prozess, zu anderen und zu sich selbst. Hierbei sind Erfahrungswerte eigener emotionaler Resonanz bedeutend. Diese ermöglichen uns Therapeut*innen, uns auf das Gegenüber emotional einzulassen und mit ihm mitzuschwingen.

Im klinischen Kontext konnte ich beobachten, dass die Körper der Patient*innen anwesend waren, jedoch nicht, wie gewohnt, in Resonanz treten konnten.³ In den letzten Jahren machte ich die Erfahrung, dass sich dieses Mitschwingen verändert, Patient*innen zunehmend Schwierigkeiten zu haben scheinen in Resonanz zu treten. Diesem Phänomen liegen für mich neue und andere Qualitäten zugrunde als die für die Therapie eigentlichen Beweggründe. Das führte mich dazu, den Teil der sozialen Realität, welche im klinischen Setting durchscheint und Einfluss auf Intrapyschisches nimmt, näher zu beobachten – hier speziell die Auswirkungen des Online-Verhaltens im Erleben des Seins.

2) Ein weiterer Diskurs könnte darüber geführt werden, ob wir gar schwingen, um die Vergänglichkeit zu erleben. Dieser hochspannende Aspekt soll an dieser Stelle nicht weiter vertieft werden.

3) Diese Beobachtungen beziehen sich auf Patient*innen in tagesklinischer Behandlung. Diagnostisch waren es vorwiegend Personen mit Depressionen, Zwangs- und Angststörungen. Die Auffälligkeiten in puncto Resonanz wurden fernab von diagnostischen Kriterien, altersheterogen und unabhängig vom Geschlecht wahrgenommen.

Was passiert, wenn ich omnipräsent bin?

Mit Omnipräsenz ist vorliegend das Empfinden gemeint, immer erreichbar und verfügbar zu sein oder sein zu müssen. Wie werde ich dann berührt?

Meine Patient*innen und Klient*innen verbringen einen Großteil ihres Alltags online. Dies impliziert, dass sie vorrangig online kommunizieren, sich mit anderen über Ereignisse und Erlebnisse online austauschen und sich selber online darstellen. Sie kreieren und konstruieren sich eine Online-Lebenswelt und Online-Identität, die in dem Transfer in die Offline-Welt schnell an Grenzen stößt. Dies hat große Auswirkungen für das soziale Miteinander und für das Selbst. Diese Aspekte habe ich in einem Artikel für das Jahrbuch Musiktherapie bereits im Jahre 2017 zum Thema *Übergänge* bei der Zielgruppe der *Emerging Adulthood*⁴ näher betrachtet. In Gruppentherapiesitzungen spielt die digitale Dauerpräsenz zunehmend eine Rolle. Diese hat massive Auswirkungen auf den Behandlungsverlauf meiner Patient*innen und steht im Kontext von Gesundheit und Störung. Phänomene zeigen sich beispielsweise in veränderten Verhaltensweisen und zusätzlichen Stressfaktoren, welche im Alltag als belastend erlebt werden. Während der Therapie spiegelt sich ebenso immer häufiger das Online-Verhalten meiner Patient*innen wieder. Hieraus ließ sich ableiten, wie dieses Verhalten das Erleben des Seins in der – nennen wir es – *Offline-Welt* beeinträchtigt: Die Außendarstellung und Selbstoptimierung werden zunehmend fokussiert. Musikalische Improvisationen in Therapiesitzungen gleichen immer öfter einer Inszenierung eines Posts bei *Instagram*. Hiermit ist gemeint, dass Patient*innen ihre Selbstdarstellung durch Musik fokussieren. Sie finden es dabei bedeutend, wie sie während ihres Spiels auf andere wirken. Dafür fordern Sie ein Feedback von ihren Mitpatient*innen ein. Das Feedback wird meist sehr detailliert hinterfragt und scheint wesentlicher zu sein als das eigene Erleben. Fokussiert werden (Selbst-) Optimierung und Effizienz.

Zusätzlich entstehen Erwartungshaltungen an die Gruppe oder an die Therapeutin, die in ihrer zeitlichen Gestaltung einer Kommunikation über Social-Media-Kanäle ähneln. Auch beschreiben viele Patient*innen, Tätigkeiten vorrangig zu tun aufgrund eines Drucks, aktiv sein zu müssen, um so etwas über sich berichten zu können. Hieraus ließ sich für mich ein neues Phänomen ableiten. Durch den Anspruch einer (perfekten) Außendarstellung und vorwiegenden Kontaktgestaltung in der Online-Welt sind Patient*innen weniger in Eigen-Schwingung und somit nur schwer für Resonanzen empfänglich. Im therapeutischen Setting

4) *Emerging Adulthood* bezeichnet die neu eingeführte und als eigenständig postulierte Entwicklungsphase der Zeit zwischen dem Jugendalter und dem jungen Erwachsenenalter. Sie wurde von dem amerikanischen Entwicklungspsychologen Arnett erforscht und etabliert sich in nahezu allen westlichen Industrienationen (vgl. Arnett, 2014).

bilden sich diese Beobachtungen in einer qualvollen Stille ab. In dieser dominieren Ängste, Überforderungsgefühle sowie eine erlebte Unzulänglichkeit der Begegnung, u. a. des Spielens. Das Instrumentarium zur Bearbeitung des subjektiv empfundenen Leidens wird zwar ausgewählt, jedoch nicht in Schwingung versetzt, es wird betrachtet oder zurückgestellt. Auch äußert sich die Begegnung mit sich selbst darin, dass Patient*innen stumm auf dem Stuhl verharren – teils mit gesenktem Kopf oder einem Blick ins Leere. Körperliche Begleiterscheinungen wie Anspannungen und Verkrampfungen oder sichtbare motorische Unruhe sind damit verbunden (vgl. Drazek-Kappus, 2017).

Mittlerweile stelle ich diese Auffälligkeiten generationenübergreifend fest. Die Omnipräsenz des Denkens und Daseins wird immer mehr zum Thema und bestimmt unseren Alltag zunehmend. Hieraus kann resultieren, dass wir uns auch offline ständig online fühlen. Möglicher Grund dieses Empfindens kann der Zeit geschuldet sein, welche wir im Alltag mit digitalen Endgeräten verbringen. Laut einer großangelegten Studie der Universität Bonn im Jahre 2015 steigt diese Zeit jährlich. Auch kommt die Studie zu dem Ergebnis, dass wir täglich im Durchschnitt 88 Mal auf das Display schauen (vgl. Markowitz, 2015). Jugendliche schauen im Durchschnitt drei Stunden am Tag auf das Display (vgl. Lüdemann, 2018).

Einige Jahre zuvor beschreibt der Psychoanalytiker Schneider eindrücklich, bezugnehmend auf Türcke (2002), dass für viele Individuen es zur Verschiebung im Erleben des Seins, von der Offline-Welt in die Online-Welt kommt und Letztgenanntes zur Realität vieler Menschen wird (Schneider 2009). Dies untersuchte auch Bauman und kommt zu einem ähnlichen Resultat: Zunehmend werden von jungen Menschen gegenwärtig Bezugsobjekte von der Offline-Welt in die Online-Welt verschoben (Bauman, 2009). Ein Beispiel ist, dass viele Menschen im Urlaub jeden Augenblick fotografisch festhalten und fast zeitgleich mit unseren Freunden, Familien oder Followern teilen. Dabei ist es bedeutend, dass unsere Bilddokumente möglichst schön dargestellt werden (Filter und zahlreiche Programme helfen dabei) und wir hierfür Rückmeldungen erhalten. Wir sind im Urlaub dadurch mit vielen Menschen zugleich online verbunden und ständig im Kontakt. Betrachten wir dieses Szenarium als Außenstehende, so nehmen wir ein ganz anderes Bild wahr: Urlauber*innen hetzen von Ort zu Ort und nehmen die Umgebung ausschließlich medial wahr, fotografieren ohne Unterbrechung und setzen sich im Anschluss auf eine Bank und scrollen im Handy.

Zwar erleben meine Klient*innen auch online Resonanzen, doch benennen sie, dass diese nicht lange Bestand haben. Dies beobachtete auch der Soziologe Hartmut Rosa. Seine Theorie zum Thema Resonanz wurde bereits im Band 03/2018 von Jesus Hernández Arístu vorgestellt und soll an dieser Stelle nicht wiederholt werden (vgl. Arístu, 2018). Hier sei benannt, dass Rosa den digitalen Medien den Charakter von Resonanzachsen zuschreibt,

da es online mitunter darum geht, in Kontakt zu treten und berührt zu werden. Zugleich benennt er die mangelnde Nachhaltigkeit solcher Berührungsgüten (vgl. Rosa, 2019).

Ich würde aufgrund meiner klinischen Tätigkeit noch einen Schritt weitergehen und neben der mangelnden Nachhaltigkeit die Irritation für die Individuen fokussieren. Diese Irritationen äußern sich als ein Überforderungserleben, in der Offline-Welt *sein* zu können. Denn für viele Menschen wird es als selbstverständlich erachtet, sich im Alltag Rückmeldungen für eigene Aktivitäten sowie Handeln einzuholen. Dies geschieht jedoch vorrangig in Online-Portalen und nicht vis-à-vis. Solches Verhalten kann körperliche Konsequenzen mit sich bringen. Viele Menschen benennen einen damit einhergehenden und deutlich spürbar erlebten inneren Druck. Hinzu kommt ein weiteres Phänomen. Tätigkeiten werden vorrangig als ein Tun an sich beschrieben, mit dem Druck, aktiv sein zu müssen, um etwas über sich berichten zu können. Den eigenen Interessen nachzugehen scheint diesem Verhalten zu weichen. Erschöpfung und subjektiv empfundener Stress sind damit verbundene Empfindungen. Im Alltag können sich diese Empfindungen auch in der ständigen Beantwortung vieler Fragen äußern. Was ist wichtig und was weniger? Wo kommentiere, wo konsumiere ich? Was poste ich und was nicht? Was bleibt, ist eine Diskrepanz zwischen online – offline, zwischen Selbstwahrnehmung und Selbstdarstellung. Ein Überforderungserleben kann hieraus resultieren, welches den Körper erschöpft und dadurch weniger berührt werden lässt.

Raum für analoge Erfahrungen

Ständig online und präsent zu sein scheint gegenwärtig für die meisten Individuen etwas Alltägliches zu sein. Doch kann dieses zur Gewohnheit gewordene Verhalten auch die eigene Arbeit mit und am Menschen bestimmen. Vielleicht bestimmt das Digitale das analoge Klassenzimmer, die Arbeit mit jungen oder erwachsenen Klient*innen oder die mit Patient*innen. Doch vielleicht erhalten und lesen auch Sie selbst jeden Tag viele Nachrichten? Nutzen Sie jede freie Minute zum Koordinieren oder zum Abarbeiten ihrer To-do-Listen? Wie fühlen Sie sich dabei? Haben Sie die Erwartungshaltung, immer erreichbar zu sein?

In meinen Beratungen und Seminaren werden die Teilnehmer*innen mit solchen Fragen konfrontiert. Sie tauschen sich aus über die Beziehung zu den mobilen Endgeräten, was an ihnen gefällt und was stresst. Aus Letztgenannten werden Interventionen erarbeitet, die in der individuellen Anwendung eine Unterstützung bieten, Verhaltensweisen zu überdenken. Neben der Arbeit an technischen Aspekten, wie dem Überprüfen der Bildschirmzeit oder Analysieren der Online-Kommunikationsgestaltung, finden auch offene Interventionen ihren Raum. In diesen werden analoge Möglichkeiten für den Alltag beschrieben, welche

die Teilnehmer*innen individuell ausprobieren können. Die damit verbundenen Veränderungen, Schwierigkeiten oder Freuden werden in anschließenden Veranstaltungen oder Gesprächen nachbereitet. Dabei liegt der Fokus darauf, sich selbst ein Bewusstsein zu schaffen für die Bedeutung medienfreier Zeiten und Räume. Was sich hieraus eröffnet, mag individuell verschieden sein. Oftmals entstehen Räume für Unvorhersehbares, über dessen Resultat wir keine vollständige Kontrolle haben. Das Besondere hieran kann sein, diesen Moment als Chance zur Kreation von Neuem zu betrachten und ggf. sogar annehmen zu können. In diesen Momenten können Ästhetik, Körper und Distanzen ganz neu erlebt werden. Probieren Sie es aus und fangen Sie doch einfach jetzt gleich damit an, sich medienfreie Räume und Zeiten zu schaffen!

Literatur

- Aristu, J. H. (2018). Beratung zwischen Ich und Du und Weltbeziehung. Anregungen zum Nachdenken über Resonanzen im Beratungskontext und der Weltbeziehung. *Systema* 32 (3), S. 197-209.
- Arnett, J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd Edition), Oxford: University Press.
- Baacke D. (Hrsg.) (1997). *Handbuch Jugend und Musik*. Opladen: Leske und Budrich.
- Bauman, Z. (2009). Anmerkungen zum Kulturbegriff Freuds. Oder: Was ist bloß aus dem Realitätsprinzip geworden? In: Münch, K., Munz, D., Springer, A. (Hrsg.). *Die Fähigkeit, allein zu sein. Zwischen psychoanalytischem Ideal und gesellschaftlicher Realität*. Gießen: Psychosozial, S. 15-33.
- Behne, K.-E. (2009). *Musikerleben im Jugendalter. Eine Längsschnittstudie*, Regensburg: ConBrio Verlagsgesellschaft.
- Drazek-Kappus, K. (2017). *Emerging Adulthood: (perfekte) Darstellung vs. (qualvolle) Stille. Erfahrungen aus der musiktherapeutischen Arbeit mit jungen Erwachsenen*. In: *Music Therapy Annual – Jahrbuch Musiktherapie* (2017), S. 95-107.
- Frohne-Hagemann, I., Pless-Adamczyk, H. (2005). *Indikation Musiktherapie bei psychischen Problemen im Kindes- und Jugendalter. Musiktherapeutische Diagnostik und Manual nach ICD-10*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Lüdemann, D. (2018). Drei Stunden am Tag sind normal. 85 Prozent der 12- bis 17-Jährigen nutzen laut einer Krankenkassenumfrage nahezu drei Stunden täglich WhatsApp, Instagram, Snapchat und Ähnliches. Wie schädlich ist das? Online verfügbar unter: <https://www.zeit.de/digital/internet/2018-03/social-media-dak-studie-instagram-whatsapp-sucht-jugendliche>. (Zugriff: 16.02.2020).
- Markowetz, A. (2015). *Digitaler Burnout. Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist*. München: Droemer Verlag.
- Münch, K., Munz, D., Springer, A. (Hrsg.) (2009). *Die Fähigkeit, allein zu sein. Zwischen psychoanalytischem Ideal und gesellschaftlicher Realität*. Gießen: Psychosozial.
- Resonanz. Begriffsbestimmung: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Resonanz> (Zugriff: 02.07.2021).

- Rosa, H. (2019). *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Schneider, G. (2009). Die erregte Gesellschaft. Veränderungen in der postmodernen Identität. In: Münch, K., Munz, D., Springer, A. (Hrsg.). *Die Fähigkeit, allein zu sein. Zwischen psychoanalytischem Ideal und gesellschaftlicher Realität*. Gießen: Psychosozial, S. 51-70.
- Türcke, C. (2002). *Erregte Gesellschaft. Philosophie der Sensation*. München: C. H. Beck

Dr. Katrin Drazek-Kappus arbeitete dreizehn Jahre als klinische Musiktherapeutin in Erwachsenenpsychiatrien und ist Gründerin von *EchteZeit*. Sie studierte an der Universität zu Köln Musiktherapie, Psychologie und Soziologie und promovierte mit einer Dissertation zu *Musikpräferenz & Identität an der Universität Osnabrück*. Begleitende Aspekte in ihrer Arbeit sind der positive Umgang mit Zeit im Augenblick und Resonanz. Katrin Drazek-Kappus beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den gesundheitlichen Auswirkungen des sozialen Wandels auf das Individuum und veröffentlicht in der Fachpresse. Mit *EchteZeit* hat sie gesundheitspräventive Veranstaltungsformate entwickelt, die das Zusammenspiel analoger Möglichkeiten im digitalen Raum fokussieren. www.echtezeit.de | katrin.drazek@echtezeit.de



© Caroline Schilling