



Foto: © drubig-photo - Fotolia.com

Klassische Musik - die Herausforderung, Perfektionismus, Emotion und Spiritualität miteinander zu vereinen.

Text: Sissi Mostofi

Eigentlich ist es ganz einfach: Irgendwann im Bühnenberuf wird jedem Musiker klar, dass er nicht als privater Mensch auf der Bühne steht, sondern als Sendbote höherer Kräfte, die in der Lage sind, während eines Konzertes das Bewusstsein der Zuhörer zu transzendieren. Das Medium, durch welches diese Kräfte fließen, ist der Musiker. Das geniale Vehikel, durch das diese Kräfte zum Ausdruck kommen, ist die Musik oder die Kunst, die er darbietet. Dieser ganzheitliche Prozess ist jedoch nur möglich, wenn der Musiker auch während seiner Darbietung auf allen Ebenen im Lot ist.

Sissi Mostofi: Wir lernen die Tonarten, wissen aber nicht, was sie eigentlich für uns bedeuten. Wir haben Schwierigkeiten, ein bestimmtes Intervall sauber zu intonieren und wissen nicht wieso. Sobald aber Probleme auftauchen, können wir nicht damit umgehen, da sie sich unserem bewussten Denken entziehen. Die Musikhochschulen haben meist wenig Lösungsvorschläge für stressgeplagte Musiker und ihre Fragen: „Was mache ich bei Lampenfieber? Wie bekomme ich mehr Ausstrahlung? Was ist mein Weg in der Musik und wie finde ich ihn?“ Wir bekommen nur *technische* Anleitungen auf bestem Niveau. Aber als freischaffender Künstler fängt man nach dem Studium meistens bei Null an.

Die Grundfragen, was uns eigentlich zur Musik trieb, was uns bereit gemacht hat,

so viele Jahre hart zu arbeiten. All dieser Idealismus und der Traum von einer schönen Welt schlummern vor sich hin, und das Erwachen in der Wirklichkeit ist umso härter. Jeder, der im Orchester sitzt, kann ein Lied davon singen, welch ein Unterschied zwischen der Schönheit und Harmonie der Musik und den emotionalen Verhältnissen zwischen den Musikern besteht. Da können wir die Kluft zwischen der inneren Welt der Musik und der äußeren Wirklichkeit erahnen.

Es finden unglaubliche Kompensationen statt, um all das aushalten zu können. Die vielen Musikerwitze sind nur ein Beispiel dafür. Wie kann man vor der Aufführung einer Passion im Künstlerzimmer Witze niedrigstem Niveaus von sich geben und nachher in der Kirche Arien von himmlischer Bedeutung singen? - Es wird nicht

funktionieren, und jedes Mal bleibt ein Teil unseres inneren, spirituellen Musik-Ichs auf der Strecke, verliert an innerer Glaubwürdigkeit. Daraus erwachsen Konflikte, die sich irgendwann in psychischen oder körperlichen Erscheinungen manifestieren.

Die Aussage „Emotion in der Musik“ beinhaltet für viele Musiker bereits einen massiven Zwiespalt, weil sie einerseits auf der Bühne keine privaten Emotionen zeigen möchten, andererseits ihr Spiel aber emotional durchdrungen sein soll - so der Anspruch an sich selbst oder von außen gefordert. Was steht dahinter? Mit vielen Aspekten in der Musik gehen wir heute um, ohne über sie nachzudenken. Wir spielen ein Instrument und wissen wenig darüber, welche emotionale Information es in sich trägt. Es geht darum, die einzelnen

Elemente der Musik nicht nur analytisch und begrifflich zu sehen, also mit der Art und Weise unseres linken Gehirns, sondern die ganzheitliche Betrachtung der Musik zurück zu gewinnen, wobei die Integration der Erlebniswelt der rechten Gehirnhälfte eine wichtige Rolle spielt.



Foto: © Robert Kneschke - Fotolia.com

Der Psychologe, *Dr. Friedrich Bahle*, hat über viele Jahre hinweg die Schaffensprozesse von Komponisten beobachtet. Er erkannte, dass musikalische Probleme und deren Lösungen stets an die inneren und äußeren Erfahrungen der Musiker gebunden sind. Bewegung und Gedanken werden in adäquate musikalische Elemente umgesetzt und können bei der Wiedergabe bei den Zuhörern Gefühle ähnlicher Art erzeugen. Sämtliche tief bewegende Gefühls- und Werterlebnisse sind eine Art werkbestimmende Antriebskraft für musikalisches Schaffen. Sind diese Erlebnisse zusätzlich weltanschaulich verankert, vertieft sich ihre Wirkung. Die Möglichkeit der **Spiegelung von Gefühlserlebnissen** im Tonbereich macht deren schöpferischen Wert aus und stellt die lebendige Brücke zwischen der Erlebniswelt des Künstlers und seinen Werken her. Für die produktive Funktion dieser Gefühlserlebnisse ist eine breite Palette an emotionalem Erleben notwendig. Dabei ist es wesentlich, zu erkennen, dass es nicht die Gefühle sind, die ausgedrückt werden, sondern ihre Verlaufsgestalten, ihre spezifischen Ausdrucksbewegungen, ihre Energetik.

Bahle spricht daher vom **Prozess der Gestaltübertragung**. Seelische und räumliche Bewegungen werden in eine musikalische Gestalt übergeführt, wobei große Komponisten es schaffen, diese Gestalt in eine Art Urform oder Archetypus zurückzuführen, was die Magie und Unvergänglichkeit ihrer Werke ausmacht.

Wir können zusammenfassend sagen, dass unsere persönlichen Erlebnisse emotionaler Art stets mit unseren musikalischen Ausdrucksebenen verknüpft sind. Jeder Sänger kann dies sofort nachvollziehen, da besonders Stimme und Emotion eng voneinander abhängen. Je weiter und bewusster unsere Gefühlswelt ist, desto mehr Energie steht uns im Ausdruck zur Verfügung. Je mehr wir verdrängen und abkoppeln, desto enger wird die Bandbreite unseres bewussten Erlebens und desto enger der musikalische Ausdruck und die Ausstrahlung.

Es ist kein Zufall, dass wir individuelle Probleme mit einer bestimmten Tonart, einem Rhythmus, mit der Intonation eines Intervalls, mit dem Stimmen des Instrumentes usw. haben. Diese Probleme sagen etwas über uns selbst aus. **In der Musik begegnen wir uns selbst.** Üben alleine wird in den wenigsten Fällen die Probleme lösen. Oft kommen dann nämlich Verkrampfung (MUSS!) und Überanstrengung dazu, was bis zu physischen Problemen führen kann.

Ganz wichtig ist zu erkennen, dass jede Art von Problemen, auch sogenannte musikalische, ein Sprachrohr unseres Unterbewusstseins sind und uns die Chance für Wachstum und Weiterentwicklung bieten. Probleme tauchen nicht zufällig auf, sondern sind den Rhythmen unseres Lebens unterworfen.

Die **Musik-Kinesiologie** möchte die Verbindung zwischen Musik, Emotion und Individuum wieder herstellen und versuchen, alle Ebenen, die körperliche, emotionale, mentale und spirituelle, im Musiker wieder zu vereinen.



Sissi Mostofi
Lehrberechtigte für Musik-Kinesiologie

Kontakt:
Jahngasse 19/2/23
1050 Wien
Tel.: 0676 3333 712
sissi.mostofi@gmx.at

www.musikkinesiologie.at

Sie können sich nicht gut konzentrieren? - Die nachstehende Übung aus Brain-Gym® findet auch in der Musik-Kinesiologie Anwendung und könnte Ihnen helfen, sich bei einem Auftritt besser zu fühlen. Sissi Mostofi zeigt, wie's gemacht wird:



Die „Ohren einschalten“ - Die Ohren vom oberen Rand bis zum Ohrläppchen mit Daumen und Zeigefinger sanft massieren und den Ohrenrand ausfalten. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Sie hilft, ablenkende Geräusche auszublenden und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie unterstützt das Hörvermögen und wirkt positiv auf das Kurzzeitgedächtnis.