DU BIST, WAS DU ISST

ÜBER DIE VERFLECHTUNGEN VON MUSIK UND ESSEN

VON KLAUS HÄRTEL

DER ITALIENISCHE KOMPONIST GIOACCHINO ROSSINI HAT EINMAL GESAGT: »ICH GEBE ZU, DREIMAL IN MEINEM LEBEN GEWEINT ZU HABEN: ALS MEINE ERSTE OPER DURCHFIEL, ALS ICH PAGANINI DIE VIOLINE SPIELEN HÖRTE UND ALS BEI EINEM BOOTSPICKNICK EIN GETRÜFFELTER TRUTHAHN ÜBER BORD FIEL.« MUSIK UND ESSEN BILDEN EINEN VITALEN ZWEIKLANG, SIND ENG MITEINANDER VERWOBEN. SCHON IMMER.

Dass Musik nämlich durchaus appetitanregend wirken kann, haben nicht erst findige Marketingstrategen entdeckt, die mit Till Brönner den Verkauf von Speisen und Getränken ankurbeln wollen. Auch nicht die University of Oxford, die in einer Studie nachgewiesen haben will, dass die »richtige« Musik Essen 10 Prozent leckerer macht. Und auch nicht Leonard Bernstein, der aus Platons »Gastmahl« in seiner »Serenade« aus einer Gaumen- eine »Ohrenfreude« machte.

Apropos Platon. Bei der Spurensuche ist man da schon auf dem richtigen Weg. Denn bereits die alten Griechen und vor allem Römer haben die Verflechtungen von Musik- und Esskultur bis zur Perfektion zelebriert. Davon zeugen unter anderem die Aufzeichnungen von Lucius Licinius Lucullus (117 bis 56 v. Chr.), der zwar auch als römischer Senator, Konsul und Feldherr erfolgreich war, berühmt aber wurde er für seine grandiosen Gastmähler. Und bei eben diesen Gelagen mussten Kellnerinnen und Kellner nicht nur die Speisen und Getränke reichen, sondern auch zur Untermalung tanzen, singen und musizieren.

Im Mittelalter galt Esskultur neben der bloßen Nahrungsaufnahme als Medizin für den Körper, während Musik als Gottesdienst und als Medizin für den Geist galt. Doch Minnesänger und vor allem Hildegard von Bingen – Komponistin, Dichterin und Köchin – haben eine andere Wahrheit besungen: die selbstverständliche Zusammengehörigkeit von Essen und Musik. In der Renaissance und spätestens in der Barockzeit wurde das erfunden, was heutzutage »hip« ist und als »Palazzo« verkauft wird. Palazzo, heißt es auf der zugehörigen Webseite, sei »eine einzigartige Mischung aus Haute Cuisine und erstklassiger Unterhaltung«. Doch die kulinarisch-musikalische Einheit ist nicht neu. Schon damals hatten Hofkapellmeister oft zugleich Haushofmeister zu sein – zuständig für Festgestaltung, Musik und Esskultur. Am Wiener Hof war das Beherrschen mindestens eines Musikinstruments Voraussetzung dafür, als Kellner oder Koch eingestellt zu werden.

Das rückt die Tafelmusik ins rechte Licht. Das allgemein bekannteste Beispiel dafür ist die »Tafelmusik« von Georg Philipp Telemann aus dem 18. Jahrhundert, wenngleich man bereits im 16. und 17. Jahrhundert die Hintergrundmusik für Feste, Bankette und ähnliche Gelegenheiten als Tafelmusik bezeichnete. Tafelmusik konnte instrumental oder vokal sein, meist war sie aus naheliegenden Gründen oft etwas leichter als Musik für andere Gelegenheiten.

Vorzeigekulinariker waren offenbar die großen Opernkomponisten, die in ihren Werken den lukullischen Genüssen reichlich huldigten. Verdis Säufer »Falstaff«, Rossinis Spaghetti essender »Il turco in Italia«, Mozarts Wein preisender »Don Giovanni« sind da nur die Spitze des Speiseeisbergs. Verdis Trinklieder sind legendär, wie etwa das »Libiamo ne' lieti calici« aus »La Traviata«. Und es steht zu vermuten, dass die Herren diese Genüsse nicht nur vom Hörensagen vertonten. Die Biografien bestätigen die Ess- und Trinklust von Wagner, Puccini, Bach, Händel und Co. Um noch einmal den bedeutenden Komponisten, »guten Esser« und Sprücheklopper Giacchino Rossini zu zitieren: »Der Magen ist der Kapellmeister, der das große Orchester unserer Leidenschaften dirigiert. Essen, Lieben, Singen, Verdauen sind die vier

Foto: Klaus Härtel

Akte der komischen Oper, die Leben heißt.« Und das vergehe wie Champagnerschaum auf der Zunge. Wer es dahinschwinden lasse, ohne es genossen zu haben, sei ein Erznarr.

Was aber essen Musiker heute? Du bist, was du isst? »Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was verzehren«, kalauert Edi Graf im Vorwort des »Egerländer«-Kochbuchs »Kannst du Knödel kochen?«. Klischees sind auch hier weit verbreitet. Ein deftiger Schweinsbraten und eine zünftige Blasmusik? Passt zusammen? Der »Klassiker« isst eher »low carb« und vegan? Und der »Jazzer« isst eher weniger? Wir haben uns mal umgehört.

Martin Hutter und Peter Laib etwa kennen sowohl die traditionsreiche Blasmusik der »Egerländer Musikanten« als auch die angesagte »Urban Brass«-Combo »Moop Mama«. »Wenn du bei den Egerländern im Bus bist«, erzählt Martin Hutter augenzwinkernd, »gleicht das manchmal wirklich einer Metzgerei. Da geht es um die Gemeinschaft. Letztens sind wir zehn Stunden gefahren, da habe ich sicher achtmal gegessen: dreimal Frühstück, Mittag, zweimal Kaffee, Häppchen zwischendurch. Auf der Speisekarte: Kartoffelpuffer, Schweinebraten mit Knödel – da geht niemand mit leerem Magen auf die Bühne. Nach drei Tagen Egerländern kommst du gefühlt mit sooo einem Bauch heim.« Peter Laib erzählt von »früher«: »Ich wusste vor Moop Mama gar nicht, was vegan oder vegetarisch heißt. Dann bin ich in die Band gekommen, dann waren da zwei Veganer! Ich hab mit dem Jan in einer WG gewohnt. Situation beim Frühstück: Ich richtig deftig – typisch Musiker eben. Und Jan legt irgend so ein braunes Teil auf den Tisch… Ich: Was ist denn das? Das war eine Avocado und ich hab ihn gefragt: Und was bringt dir das? Was macht das mit deinem Körper? Ich konnte mir nicht vorstellen, das zum Frühstück zu essen…«

> ***Wir machen Hochleistungssport, wir sollten unseren Körper dementsprechend behandeln.***

Bei Moop Mama dürfe man nicht vollgegessen sein. Leicht muss es sein. »Bei Moop Mama achten wir mittlerweile wirklich auf gutes und vor allem gesundes und leichtes Essen beim Catering. Sonst könnten wir die Show gar nicht so spielen«, erklärt Hutter.

Sportler sind bekannt dafür, dass sie auf ihre Ernährung achten bzw. achten müssen. Von Musikern bekommt man es zumindest nicht öffentlichkeitswirksam mit. Saxofonist Thorsten Skringer und Hornist Ulrich Haider bestätigen, dass da Nachholbedarf besteht. »In meiner Wahrnehmung ist das Thema Ernährung bei Musikern kein großes Thema«, findet Skringer. Es sei denn, es gehe um Diäten bei Gewichtsproblemen. Auch Haider hat erkannt, dass »Ernährung bei uns Musikern bei weitem kein so großes Thema ist wie im Sport«. Musiker seien da eher Spiegel der Gesellschaft – manche ernähren sich bewusst, andere nicht, manche ernähren sich gesund, andere nicht. Und doch setzen sich viele Musiker mit ihrer Ernährung auseinander. Die unregelmäßigen Arbeitszeiten, viele Tage unterwegs sein – das zehrt. »Ich kenne viele Musiker, die sehr auf ihre Gesundheit achten, sonst hält man das freiberufliche Dasein nicht langfristig durch«, denkt Klarinettistin Rebecca Trescher. Sarah Willis von den Berliner Philharmonikern mahnt: »Wir Musiker sollten unbedingt auf unsere Ernährung achten. Was wir machen, ist Hochleistungssport, wir sollten unseren Körper dementsprechend behandeln.« Das findet auch Matthias Schorn (Wiener Staatsoper, MaChlast): »Wie so oft gibt es auch im Bezug auf Ernährung zwischen Sportlern und Musikern viele Gemeinsamkeiten. Wer Höchstleistungen vollbringen will, sollte sich auch Gedanken darüber machen, was er oder sie zu sich nimmt. Es sollte nicht egal sein, was man isst. Häufig denken Menschen intensiv darüber nach, ob sie für ihr Auto nicht doch das bessere und teurere Motoröl verwenden sollen. Was wir uns aber selber zuführen, darüber machen wir uns oft zu wenig Gedanken. Das Argument, dass gutes, regional nachhaltig produziertes, biologisches Essen für viele Menschen nicht leistbar ist, lasse ich nur bedingt gelten. Früher wurde bis zu 70 Prozent des Einkommens für (gutes) Essen ausgegeben, heute sind uns unsere Nahrungsmittel aus statistischer Sicht nur noch 10 bis 20 Prozent unseres Einkommens wert…«

Was und wie viel vor einem Auftritt gegessen wird oder ob man gar hungrig auf die Bühne gehen sollte, da sind sich Musikerinnen und Musiker einig. »Das hängt immer von der Stimmung ab, aber in der Regel versuche ich vor den Konzerte nicht zu schwer zu essen, um nicht in diese Schwere nach einem deftigen Essen zu fallen«, erläutert Trompeter Thomas Siffling. Vor dem Konzert verzichten viele auf Kohlenhydrate und vor allem auf große Mengen. Bananen, Käsebrot, stilles Wasser, Obst, Schokolade. Der Grund liegt auf der Hand. Mit Essen, das besonders schwer im Magen liegt, ist eine gute Atmung nicht mehr möglich. Doch auch das Gegenteil – mit leerem Magen zu spielen – empfiehlt sich keinesfalls. Wenn man schon hungrig auf die Bühne geht, dann sollte das nur der »Hunger auf Musik« sein, wie Matthias Schorn scherzt.

> ***The way to a musician's heart is through his/her stomach…***

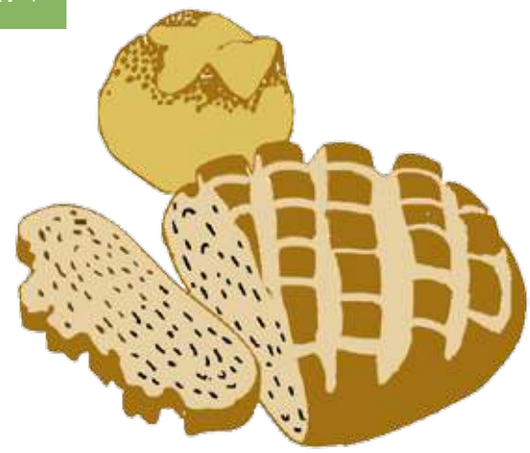
Nach dem Konzert allerdings ist die Spannweite wesentlich größer. Manche essen oder trinken gar nichts mehr oder nur noch eine Kleinigkeit – und sei es ein Gin Tonic –, manche freuen sich auf die »Schlacht am kalten Büfett«. »Nach dem Gig mit den Bandkollegen lecker essen ist der Hammer, am besten Steak!«, freut sich Rebecca Trescher. Und Sarah Willis bestätigt lachend: »Auf Tournee freuen wir uns immer, wenn es einen Empfang gibt. The way to a musician´s heart is through his/her stomach…«

Beim abschließenden Blick auf die Frühstücksteller und die Rechnungen des letzten »Auswärtsdinners« zeigt sich tatsächlich, das die Klischees, die man so über Musiker hat, selten stimmen. Dass sie gerne essen und gerne gut essen, ist längst kein Klischee mehr, sondern Fakt. Auf den Frühstückstisch kommen Porridge mit Obst, Pain au Chocolat, zwei doppelte Espresso Machiato und ein Nutella-Brot, Eier und Müsli, Tee, Kaffee, Honigbrot, eine Breze mit Honig und eine Semmel mit Marmelade, Birchermüsli mit Beerengrütze. Und auch »auswärts« offenbart sich die große Speiseweltkarte: Nudeln (»Nudeln gehen ja immer…«), Falafel, Spargelcremesuppe, Salat mit Hühnerstreifen, Fisch (in Trondheim!), Cheeseburger mit Pommes und eine Pizza (»Die esse ich für mein Leben gern«).

Eine der größten Schwierigkeiten des Musizierens dürfte sein, darüber sinniert der Koch und Musikliebhaber Vincent Klink im Grußwort des schon erwähnten Buches »Kannst du Knödel kochen?«, dass man nicht das Instrument spielen und gleichzeitig essen kann. »Es gab schon Versuche, doch dann hieß es: ›Gott sei Dank kommt's selten vor, dass Knödel im Trompetenrohr.‹«

DIE ERNÄHRUNG

EIN VOLLER BAUCH STUDIERT NICHT GERN



VON STEFAN FRITZEN

UNSER HEUTIGES THEMA SCHEINT BRANDAKTUELL, MAHNEN DOCH UNSERE MEDIEN NAHEZU TÄGLICH DIE NOTWENDIGKEIT AN, UNS GESUND ZU ERNÄHREN, UND DIE FERNSEHSPRECHSTUNDEN, IN DENEN BESORGTE BÜRGER MIT IHREN FRAGEN ZU WORTE KOMMEN, SIND SEHR BELIEBTE SENDUNGEN, UM DEN EIGENEN SCHAURIG-SCHÖNEN GRUSEL VOR KRANKHEITEN ZU STEIGERN. WAS DER HAUSARZT SAGT, KANN NATÜRLICH EINE FERNSEHAUSKUNFT NIE ERSETZEN…!?

SCHON 80 UND IMMER NOCH ANGST VOR GUTEM ESSEN

Der bedeutende Statistiker Professor Walter Krämer lehrt uns in seinem Buch »Die Angst der Woche«, generell Zahlen von Lobbyisten – hier Nahrungsmittelherstellern – zu misstrauen, da auch mit der Sorge um die eigene Gesundheit Geschäfte gemacht werden können. Er schickt in seinem lesenswerten Buch das Stoßgebet »Unsere tägliche Angst gib uns heute!« gen Himmel, denn der Mensch braucht offenbar etwas, um sich zu fürchten. Das haben schon die Gebrüder Grimm in ihrem Märchen »Von einem der auszog, das Fürchten zu lernen« erkannt und das Gruseln ad absurdum geführt. Lassen Sie uns, liebe Leser, eine Story schreiben über »einen Musiker, der auszog, das Essen zu lernen«.

Heute beschäftigen sich ganze Industriezweige mit gesunder Ernährung, und umweltbewusste Politiker versuchen (mit eher geringem Erfolg), den Widerspruch zwischen gesunder »Volksernährung« und »naturbelassener« Umwelt mit der Forderung nach einem vegetarischen Tag aufzulösen. Auch in der Musikermedizin ist das »richtige Essen« der Musiker als wichtiges Thema angekommen.

Nun möchte ich den vielfältigen »wissenschaftlichen« Aufklärungsbemühungen nicht noch pseudowissenschaftliche Überlegungen hinzufügen, sondern beschränke mich darauf, aus meinen langjährigen Musiker-Erfahrungen einige Erkenntnisse zur Tagesplanung und zum individuellen Essen beizusteuern.

MAN KANN ALLES ÜBERTREIBEN

Wir haben heute das Geschenk einer Volksernährung im Überfluss. Noch im 19. Jahrhundert sind in Deutschland etwa 20 bis 30 Millionen Menschen an Mangelerkrankungen wie Tuberkulose, Rachitis und anderen Leiden zugrunde gegangen. Grundintention aller sozialen Bewegungen war immer der Wunsch, alle Menschen satt zu bekommen und menschenwürdige Wohnbedingungen zu schaffen. Dass dies in Mitteleuropa weitgehend gelungen ist, kann als wirklicher Fortschritt besungen werden. Den soll und darf man nicht kleinreden!

Wenn wir uns dem Thema der gesunden Ernährung im Musikerberuf zuwenden, reicht es nicht, Diäten zu beschreiben oder das aufzulisten, was man essen darf oder was man besser lassen sollte. Jeder Arzt, aber auch jeder Musiker sollte bei der Bewertung seiner Lebensumstände immer von der Komplexität seiner Anforderungen ausgehen und diese als Ganzes in sein tägliches Arbeits- und Konditionierungsprogramm integrieren. Dabei sind individuelle anatomisch-physiologische Voraussetzungen und Verträglichkeit bzw. Unverträglichkeit unterschiedlich und deshalb zu berücksichtigen. Fazit: Es gibt kein allgemeingültiges Rezept für eine gesunde Ernährung .

Eine große Sorge aller Bläser gilt der Erhaltung gesunder Zähne, da von diesen die gesamte berufliche Tätigkeit abhängt. Dies bedeutet auch, dass ein Bläser sich nach jedem (!) Essen gründlich die Zähne putzen sollte. Schauen Sie einmal in Ihr berufliches und musikalisches Umfeld, wer dies wirklich konsequent tut. Ich habe bereits bei meinen kleinen Schülern darauf geachtet, dass immer sauberes Zahnputzzeug im Instrumentenkoffer vorhanden war und die kleinen Bläser stets vor dem Unterricht zum Zähneputzen geschickt.

LEBT VEGETARISCH, DENN OBST IST SO GESUND!?

Um Zahnverlust, aber auch der Parodontose (Zahnfleischschwund) vorzubeugen, sollte jeder Musiker ausreichend Vitamine zu sich nehmen. Dies erfolgt in der Hauptsache durch Obst und Gemüse, in denen wichtige Stoffe enthalten sind, die auch den Zahnerhalt weitgehend gewährleisten. Aber wie alles im Leben, ist dem einen »sin

Grafiken: Nadine Bayer

Uhl«, was dem anderen »sin Nachtigall« ist.

Immer wieder leiden viele Menschen, auch Musiker, an massiven Entzündungen der Mundschleimhaut nach Obstgenuss, die das Instrumentalspiel beeinträchtigen oder unmöglich machen. Ich weiß, wovon ich spreche, denn ich habe nach dem Genuss von Bananen eine Stomatitis aphtosa bekommen, die durch Schädigung auch des N.facialis (Gesichtsnerv) zum vorzeitigen Berufsverlust als Orchestermusiker geführt hatte. Bei allen bekannten multiplen Allergieformen sollte der Bläser unbedingt auch eine medizinische Ernährungsberatung aufsuchen. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass man jede gesundheitliche allergische Störung ernstnehmen muss!

NICHT NUR FREUDE AM ESSEN

Die musikalisch-bläserische Tätigkeit fordert und belastet Körper, Geist und Seele. Deshalb ist die berufserhaltende Ernährung nur ein Teilaspekt der gesamten musikalischen Tätigkeit. Der Musiker sollte sein Tun stets unter der Beachtung musikalischer und bläserischer Grundlagen, instrumentaler Eignung und Prävention bei Störungen betrachten. Der Bewegungsapparat, die Atmungsorgane mit der bläserischen Leistungsatmung sind ebenso in den Fokus zu stellen wie die psychologischen Voraussetzungen oder die Erarbeitung der Funktionsfähigkeit einer Langzeittechnik. All diese Parameter hängen wesentlich von der körperlichen Konditionierung ab, zu der auch eine ausgewogene Ernährung gehört!

»DAS SCHNITZEL IST DEM MUSIKER SEIN GEMÜSE« (MUSIKANTENSPRUCH)

Dies bedeutet nun nicht, dass der Musiker sich die Sinnenfreude eines guten Essens versagen muss. Durch die Unregelmäßigkeit der dienstlichen Abläufe wird jedoch eine gleichmäßige und ausgewogene Ernährung oft empfindlich durcheinandergebracht. Ein normaler Arbeitstag eines Orchestermusikers beginnt gewöhnlich in aller Frühe um 7 Uhr mit dem bläserischen Übungsprogramm. Gegen 8.30 Uhr nimmt der Musiker meist ein »kleines« Frühstück zu sich, da er in die Probe muss. Kaffee und ein Brötchen oder eine Scheibe Brot werden gewöhnlich im Stehen (vor dem Kühlschrank) genossen, denn alles muss ja möglichst schnell gehen. Für das Mittagessen nach der Probe, das oft in einer großküchenbelieferten Kantine hineingeschlungen wird, gibt es nur wenig Zeit, da bereits gegen 14 Uhr entweder der Unterricht beginnt oder wieder Proben für Muggen etc. stattfinden. Abends beginnt um 19 Uhr die Vorstellung oder das Konzert inklusive der individuellen Vorbereitung darauf. Davor schlingt man noch schnell ein belegtes Brötchen oder eine Bockwurst hinein; am Tag hat man, um wach zu bleiben, einen »Eimer Kaffee« getrunken. »Mehr krieg ich vor dem Dienst nicht rein«, lautet die Begründung für diese Schnellkost.

BEIM KAMPF KOPF GEGEN HERZ VERLIERT IMMER DIE LEBER (KALENDERSPRUCH)

Nach der Vorstellung fällt der Tagesdruck schlagartig ab und der Musiker bekommt einen Bärenhunger, den er entweder in einem Lokal oder zu Hause mit Bergen von Brot und Fleisch zu stillen versucht. Und da man zusätzlich in eine träge Erschlaffung hineinsinkt, trinkt man noch einige »Bierchen und zwei, drei Schnäpperken«. Wenn nun noch die Ehefrau des Musikers selbst berufstätig ist, führt der Musiker im Alltag ein nahezu unkontrolliertes »Junggesellenleben«.

Zugegeben, meine verehrten Leser, dieser geschilderte Tagesablauf ist ein wenig überspitzt dargestellt, aber wenn ich mein eigenes Leben Revue passieren lasse und das meiner Kollegen betrachte, bin ich von der Realität nicht so weit entfernt.

Über die Belastungen und Essensgewohnheiten von Musikerinnen kann ich nicht viele Erkenntnisse beisteuern. Die künstlerischen Anforderungen sind die gleichen wie bei den männlichen Kollegen. Hinzu kommt oft noch Kinderbetreuung, Kitarennerei und Schulstress. Hinsichtlich sonstiger Lebensfreuden habe ich auf Reisen und bei Arbeitsphasen die Erfahrung gemacht, dass auch die weiblichen Musiker ganz gern einmal die Nacht zum Tage machten, gut essen und einen guten Tropfen genießen.

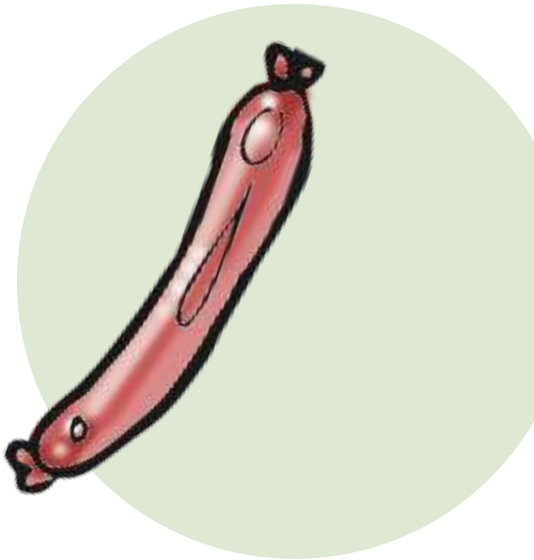
KONTINUITÄT DES MASSVOLLEN

Aus diesem lebensfeindlichen Tagesrhythmus findet man nur schwer heraus. Es darf nicht vergessen werden, dass einem leidenschaftlichen Künstler das stetige Dabeisein Freude bereitet – er will es so. Oft jedoch findet er nicht in ein gesundes Maß zurück – oder er weiß gar nicht, was das eigentlich ist, denn er hat es nie anders kennengelernt.

MUSIKERMEDIZIN

Deshalb ist es begrüßenswert, dass auch die Musikermediziner in ihren Sprechstunden oder Lehrveranstaltungen an Musikhochschulen die gesunde Ernährung in ihrem therapeutischen oder präventiven Lehrangebot haben. Die Musiker müssen lernen, ihre hohen Eigenanforderungen mit einer gesunden Lebensführung zu kombinieren.

Dazu gehört als wichtiger Aspekt, den Übergenuss von Alkohol zu meiden. Generell habe ich den Eindruck, dass unsere jungen Musiker etwas verantwortungsbewusster mit dem Trinken umgehen. Sowohl mit Schülern als auch Studenten habe ich immer wieder vehement debattiert, wenn sie die musikalischen Arbeitsphasen dazu nutzten, mal »richtig einen drauf zu machen«. Es gäbe ja noch ein Leben vor dem Tode, wurde mir oft entgegengehalten.



BLASEN MACHT DURST?

Mit einer kleinen persönlichen Anekdote möchte ich die Meinung vieler Musiker, dass das Bier zum Musizieren gehöre, widerlegen. In Eisenach leitete ich eine Zeitlang das Blasorchester eines großen Betriebs. Als ich zur ersten Probe kam, stand neben jedem (!) Stuhl eine Flasche Bier. Mit dem Hinweis, dass man beim Autofahren keinen Tropfen Alkohol anrühren dürfe, obwohl doch die Verkehrszeichen so groß und sichtbar, die Noten hingegen winzig wie Fliegendreck seien und sie als Amateure doppelt so lange brauchten, sie zu erkennen, verlangte ich die Entsorgung des »germanischen Göttertranks«. Murrend, aber brav entsorgten alle ihr Bier, anschließend an die Probe haben wir gemeinsam gefeiert! Von Stund' an war während der Probe kein Bier mehr am Stuhl zu sehen.

TAGES ARBEIT! ABENDS GÄSTE! SAURE WOCHEN! FROHE FESTE! (JOHANN WOLFGANG VON GOETHE, »DER SCHATZGRÄBER«)

Unser Dichterfürst hat mit seiner Ballade auch uns Musikern ein tragfähiges Lebenskonzept mitgegeben. Alles hat seine Zeit. Unsere Musik ist auch ein Lebensmittel, aber man sollte sie immer so in den allgemeinen Tagesablauf integrieren, dass das Instrumentalspiel und die künstlerischen Anforderungen optimale Bedingungen finden. Dabei dürfen die Musiker auch nicht ihr Wohlbefinden vergessen! Musik ist immer eine positive Äußerung des menschlichen Geistes; man kann sie nicht optimal mit einem »sauren Bauch« spielen, wenn man vorher gevöllert hat oder gar durch Alkohol versucht, den möglichen Erwartungsdruck zu minimieren.

Dies bedeutet, dass man viele kleinere Mahlzeiten in seinem Tagesablauf einplanen sollte. Der Stoffwechsel muss durch kontinuierliche Zufuhr und Abfuhr in einem Gleichmaß gehalten werden. Zu häufigen kleineren Mahlzeiten findet der Musiker in den Spielpausen eher Gelegenheit, etwas zu essen. Auch die Flüssigkeitszufuhr muss kontinuierlich erfolgen. Zu empfehlen sind vitaminhaltige Säfte und Flüssigkeiten mit geringem Zucker- und Sprudelgehalt. Die Luft, die aus dem Magen zurückkommt, ist bläserisch nicht zu verwerten! Sie dient der Erleichterung, worauf schon Martin Luther hingewiesen hat!

»MANN, HAM WIR JEFRESSEN« (AUSSPRUCH EINES KOLLEGEN NACH EINEM ORCHESTEREMPFANG)

Ein wichtiger Aspekt bei der Betrachtung der gesunden »bläserischen« Ernährung ist der negative Einfluss von zu üppigem und fettem Essen auf die bläserische Leistungsatmung. Kontraktionen von Zwerchfell, Bauch- und Brustmuskulatur sind wichtige Voraussetzungen für die Atmung. Dabei wird das Zwerchfell abgeflacht und abwärts bewegt. Die Zwerchfelltiefstellung bewirkt die Kompression der luft- oder gashaltigen Baucheingeweide und die Vorwölbung und Dehnung der Bauchmuskulatur. Daraus ist leicht zu schließen, dass die Atemexkursionen mit der Komprimierung der Baucheingeweide über einer deftigen Schweinshaxe störungsfrei nicht mehr möglich sind. Die Zentrierung aller Kräfte und Säfte auf den Verdauungsvorgang und die daraus resultierende »Leere« im Kopf möchte ich hier nur erwähnen.

Eine sinnerfüllte und bewusst gesteuerte bläserische Leistungsatmung wird unmittelbar nach reichlichem Essen nahezu unmöglich. Dieser Zusammenhang zwischen leiblichem und bläserischem Wohl ist vielen Musikern nicht bekannt, muss jedoch in die Planung optimaler Arbeitsbedingungen eingebracht werden. Ich erlebe Beschwerden der Musiker immer wieder, wenn sie bei Arbeitsphasen übersatt aus der Kantine kommen, sich gequält den Bauch reiben und stöhnen: »Was hab ich bloß gegessen?«

ESSEN, MUSIK UND SPORT

Musiker werden oft mit Sportlern verglichen. Dies ist richtig, wenn man bedenkt, dass auch ein Instrumentalist isolierte Muskeln und Organsysteme während des Instrumentalspiels extrem belastet. Modifizierte Ernährungspläne, wie sie sich Sportler erstellen, sollten deshalb durchaus von Musikern übernommen oder adaptiert werden. Der Hochleistungssport ist den Musikern in der Erforschung leistungssteigernder, ganzheitlicher Vorbedingungen, die auch die Ernährung in Qualität, Zeit und Menge einschließen, weit überlegen. Deshalb ist es durchaus sinnvoll, einmal mit einem Sportmediziner ein individuelles, berufsspezifisches Ernährungsprofil zu erstellen. Dieses kann helfen, Ernährungsgewohnheiten den beruflichen Anforderungen anzupassen. Musik wird zwar »nur« gespielt, fordert jedoch ebenso wie der Sport alle verfügbaren körperlichen und geistigen Ressourcen. Diese sind umso pfleglicher zu behandeln, je länger man sein Instrument spielen möchte und muss.

GOTT LIEBT FRÖHLICHE SÜNDER!

Zum Abschluss meiner kalorienreichen Betrachtungen über die »gesunde« Ernährung von Musikern möchte ich einen Satz der Freiburger Musikmedizinerin Professor Claudia Spahn aus ihrem Buch »Musikergesundheit in der Praxis« zitieren: »Ein gesunder Musiker ist einer, der seine Krisen gut bewältigt hat.« Dieser Erkenntnis möchte ich noch eine eigene, zu unserem Thema passende hinzufügen: »Essen ist schön!« In diesem Sinne rufe ich Ihnen zu: »Bleiben Sie maßvoll, aber lassen Sie sich nicht den Genuss des Lebens von eifernden Lebensbesserwissern vermiesen, die hinter jedem Baum eine krebserzeugende Substanz vermuten!« Geniale Kreativität erringt man im seltensten Falle durch den ausschließlichen Verzehr grünen Salats.

THEINERTS THEMA

GROSSES THEMA: ERNÄHRUNG

VON MARTIN HOMMER

WÄHREND IM LEISTUNGSSPORT DER TAGESABLAUF UND DAMIT DIE ERNÄHRUNG SEHR GENAU AUSGEKLÜGELT SIND, HABEN MUSIKER OFTMALS NOCH NACHHOLBEDARF. DABEI IST DAS ESSEN EIN GROSSES THEMA. MARKUS THEINERT ÜBER DAS RICHTIGE MASS, REGELMÄSSIGKEIT UND SEINEN PFERDEMAGEN.

Herr Theinert, zu Beginn gleich eine sehr umfassende Frage: Gibt es eine spezielle »Dirigenten-Diät«?

(*lacht*) Das ist eine gute Frage! Ich glaube, das hängt in erster Linie von Gesundheitszustand und physischer Konstitution des jeweiligen Individuums ab. Für den Dirigenten und alle Musiktreibenden ist die Ernährung immer ein großes Thema, und das erst einmal weniger aufgrund der speziellen Tätigkeit als vielmehr aufgrund der Lebensumstände und wie sich das tägliche Berufsleben abspielt. Maßgeblich ist hierbei natürlich das Reisen und sicherlich auch die Konzerttätigkeit am späten Abend, die einen »normalen« Tagesablauf erst gar nicht ermöglicht. Während für den »durchschnittlichen« Berufstätigen der Tagesablauf vom Frühstück über das Mittagessen bis zum Abendessen relativ stabil und regelmäßig ist, sieht das für Musiker und Dirigenten sehr oft ganz anders aus. Zum einen spielt sich ein großer Teil der Tätigkeit in der Regel am Abend ab, und vor dem Konzert will man nicht unbedingt noch großartig essen, weil sich dies natürlich auch negativ auf die Aufmerksamkeit und die Leistungsfähigkeit übertragen kann, wenn sich der Körper nach einem schweren Abendessen erst einmal mit der Verdauung beschäftigen muss. Wenn man andererseits gar nichts isst, dann fehlt für das Konzert unter Umständen die entsprechende Energie. Man muss da seine Bedürfnisse wirklich sehr gut und fein ausbalancieren und abstimmen. Unvermeidlich ist aber auch, dass nach dem Konzert oftmals noch ein starkes Hungergefühl aufkommt. Die Versuchung ist natürlich dann sehr groß, noch einmal so richtig zuzulangen.

Ich glaube also weniger, dass es die Ernährung selbst ist – die soll und muss ausgewogen und angemessen sein, wie für jeden Menschen, der gesund leben möchte. Aber die Zeiten, zu denen die Mahlzeiten eingenommen werden, sind natürlich bei Dirigenten und Musikern, die diese Tätigkeit zum Beruf gemacht haben, entsprechend problematisch. Wenn man als Amateur nur hin und wieder in die Probe geht und jeden zweiten Monat abends einen Auftritt zu absolvieren hat, mag dies alles keine so große Rolle spielen. Aber vor allem die regelmäßigen abendlichen Konzerte und die umfangreiche Reisetätigkeit, die es dem Berufsmusiker oder Dirigenten selten ermöglicht, sich zu Hause selbst zu versorgen, zu bekochen oder bekochen zu lassen, machen es bekanntlich noch schwieriger, die entsprechende ausgewogene und gesunde Ernährung zu finden.

> ***» Für alle Musiktreibenden ist die Ernährung immer ein großes Thema. «***

Der Dirigent unterscheidet sich da übrigens nicht unbedingt vom Orchestermusiker, denn das aktive Musizieren auf dem Instrument ist mindestens genauso anstrengend und zum Teil körperlich noch fordernder als das Dirigieren. Die geistige Wachheit und Konzentration ist aber sicher auch ein wichtiger Gesichtspunkt, und hier kann die richtige Ernährung den Musiker oder Dirigenten bei der Arbeit ebenfalls unterstützen.

Sie haben gerade den unregelmäßigen Tagesablauf angesprochen, der zum Musikerberuf dazugehört. Im Fußball beispielsweise ist der Tagesablauf und damit auch das Timing und die Art der Mahlzeiten sehr genau ausgeklügelt und nach dem Spielbeginn ausgerichtet. Ist so eine Vorgehensweise für Musiker überhaupt möglich? Und wenn ja: Wird das so praktiziert? Gibt es dann gegebenenfalls eine Ernährungsempfehlung, dass man beispielsweise vor dem Konzert Fisch mit Reis statt Fleisch mit Nudeln essen soll?

Die Zeiten sind äußerst schwierig genau festzumachen. Denn natürlich hängt dies davon ab, wo das Konzert stattfindet, wie man dort hinkommt, wie das Reisearrangement getroffen wurde, wann die Anspielprobe eingeplant wurde, wie die örtlichen Gegebenheiten sind, wieviel Personal vor Ort zur Verfügung steht und so weiter. Dazu kommt das verfügbare Angebot vor Ort: Gibt es ein Restaurant in der Nähe oder muss ein Catering organisiert werden? Wie gesagt, wenn man das nur ein- oder zweimal im Monat mitmacht, so ist das nicht weiter tragisch. Aber für diejenigen, die Musik als Beruf ausüben und vor allem für diejenigen, die einem Orchester mit einer regen Reisetätigkeit angehören, ist das wirklich schwierig.

Wichtig ist, dass man trotz aller äußeren Umstände danach strebt, zu einer gewissen Regelmäßigkeit zu kommen. Das Verlegen der Hauptmahlzeiten auf andere Zeiten als die »üblichen« ist glaube ich kein unüberwindbares Problem, solange die Essenszeiten regelmäßig sind. Also zum Beispiel um 16 Uhr statt 18 Uhr zu Abend zu essen. Der Körper kann sich durchaus daran gewöhnen. Aber nach einem an-

Foto: Mannheimer Bläserphilharmonie

strengenden Konzert kommt natürlich noch einmal Hunger auf. Sich dann mit einem leichten und bekömmlichen Snack abzufinden und auch noch ausreichend gesunden Schlaf zu finden, das ist eher problematisch und eine große Herausforderung.

> *Geist und Körper benötigen für das Musizieren ausreichend Nahrung.*

Schwierig ist die Organisation und das Timing der Mahlzeiten natürlich nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für den Konzertveranstalter oder Manager, der für die ganze Gruppe verantwortlich ist. Wenn man hier genauer hinschaut, stellt man oft fest, dass sich einzelne Musiker durchaus von der Gruppe absetzen, wenn sie verstanden haben, was gut für sie ist und was nicht. Dann werden sie sich möglicherweise auf selbst Mitgebrachtes verlassen oder auch gar nichts essen. Das Letztere ist natürlich nicht empfehlenswert, denn Geist und Körper benötigen für das Musizieren ausreichend Nahrung. Wenn man ganz auf das Essen verzichtet, weil es »gerade nicht reinpasst«, ist das eher kontraproduktiv.

Bleiben wir noch kurz bei der Reisetätigkeit, der Musiker häufig ausgesetzt sind. Man hat dann ja nicht nur »einen Job zu erledigen«, sondern versucht auch, die Kultur des Gastgeberlandes ein bisschen kennenzulernen. Ist es wichtiger, sich der Kultur anzunähern, zu der ja das Essen zweifelsohne dazugehört? Oder sollte man sicherheitshalber bei bekannten Lebensmitteln bleiben, um »Montezumas Rache« zu entgehen?

Das ist sicherlich eine ganz persönliche Frage, die ich auch gerne für mich selbst beantworte. Ich war immer schon auf Abenteuer aus und nehme die Gelegenheit, wenn ich irgendwo unterwegs bin, immer gerne wahr, um das Essen, die kulinarischen Spezialitäten der jeweiligen Region kennenzulernen. Für Menschen mit empfindlichem Stoffwechsel mag dies ein gewisses Risiko darstellen. Für mich ist das kein Problem. Ich habe quasi einen »Pferdemagen« und bin in dieser Hinsicht recht pflegeleicht. Aber all diejenigen, die mit Ungewohntem eher Schwierigkeiten haben, sollten natürlich vorsichtig sein.
Meistens lohnt es sich aber, das »fremde« Essen wenigstens zu probieren, vor allen Dingen, wenn man auf die Empfehlungen der Einheimischen hört. Da kann man selten komplett danebenliegen. Man würde wirklich etwas versäumen, wenn man auf landestypische Speisen verzichtet. Die Kulinaristik des Gastgeberlandes ist ja nicht nur als persönliche Bereicherung interessant, sondern hat auch mit der Art und Weise zu tun, wie die Menschen dort leben, wie sie mit und in ihrer Kultur aufgewachsen sind.

Durch die Globalisierung, die auch vor dem Musikbereich nicht Halt macht, kommt immer mehr »internationale« Literatur auch in die Konzertmappen von Blasorchestern. Noch vor 20 Jahren wäre es sehr exotisch gewesen, Musik von einem spanischen oder mexikanischen Komponisten auf dem Pult liegen zu haben. Heute gehört das ganz natürlich mit dazu. Muss ich als Musiker oder als Dirigent authentisches spanisches oder mexikanisches Essen genossen haben, um zu wissen, wie solche Stücke zu spielen sind? Oder liegt jedes Geheimnis in der Partitur?

Ich glaube nicht, dass die physische Erfahrung mit dem geografischen Hintergrund der Musik notwendig ist, um ein Stück zu begreifen, zu verstehen oder aufführen zu können. Aber die Beschäftigung mit der Person des Komponisten kann uns natürlich wertvolle Hinweise auf den Inhalt oder die Art und Weise geben, wie er thematisches und harmonisches Material zusammenstellt. Dass eine Begegnung mit authentischen Speisen des jeweiligen Kulturraumes eine reizvolle Ergänzung der Beschäftigung mit dem Werk selbst sein kann, ist sicherlich unbestreitbar. Man findet unter Umständen einen schnelleren Zugang beispielsweise zu spanischer Musik, wenn man das spanische Ambiente, die spanische Kultur, das Wetter und den Flamenco vor Augen hat. Notwendig im Sinne der Erkenntnis musikalischer Zusammenhänge ist das aber nicht. Das Wesentliche in der Musik entdeckt man tatsächlich in der Partitur.

Ernährung wird heute in bestimmten Kreisen auch sehr mit dem Fitnessgedanken in Verbindung gebracht. Gibt es ein »Musiker-fit-Essen«?

Eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung ganz allgemein sind enorm wichtig für den Musiker. Ich glaube, das wird häufig unterschätzt. Denn der Lebenswandel und unregelmäßige Tagesablauf eines Musikers macht es dem Einzelnen nicht gerade leicht, sich beständig fit zu halten. Aber als Musiker sollte man sich ganz intensiv mit Ernährung und Fitness beschäftigen, denn die Tätigkeit selbst – um das noch einmal zu wiederholen – ist alles andere als dazu geeignet, sich gesund zu erhalten. Das Spielen eines Instruments an sich beansprucht gewisse Muskelpartien mehr als andere. Dadurch wird die körperliche Ausgeglichenheit infrage gestellt. Denken wir zum Beispiel an einen Geiger oder an einen Flötisten: die asymmetrische Haltung, das lange Sitzen im Orchester während der Proben und Konzerte – das alles ist wenig dazu geeignet, dem Körper den erforderlichen Ausgleich zu ermöglichen. Insofern muss sich der Musiker nicht nur ausreichend bewegen, sondern eben auch in seiner Ernährung darauf achten, dass der Körper unterstützt und Stress abgebaut wird.
Gerade für Streicher oder Pianisten ist es von der Muskel- und Sehnenbeanspruchung her sehr wichtig, dass hier entsprechende Mineralien zugeführt werden, damit vorzeitiger Verschleiß vermieden werden kann. Außerdem bestehen von der Ernährung her ganz spezielle Anforderungen zur Vermeidung von Entzündungen, die mit den Jahrzehnten der Übe- und Konzerttätigkeit bei vielen dann eben doch auftreten. Die Zahlen sind erschreckend: Wenn man überlegt, dass Studien zufolge,

> *Meistens lohnt es sich aber, das »fremde« Essen wenigstens zu probieren.*

die unter 250 000 Berufsmusikern in den USA durchgeführt wurden, das Auftreten von musikerspezifischen Krankheiten bei deutlich über 50 Prozent lag, dann ist das schon alarmierend. Es scheint also keine Ausnahmeerscheinung, sondern eher die Regel zu sein, wenn Berufsmusiker aufgrund ihrer instrumentalspezifischen Tätigkeit erkranken. Da muss man natürlich entgegenwirken. Die Physiotherapie setzt hier allerdings zu spät an – in diesem Stadium sind ja die Schäden bereits aufgetreten. Die richtige Ernährung kann sicher dazu beitragen, dass solche Dinge zumindest verlangsamt werden oder aber gar nicht erst auftreten.

Es könnte also tatsächlich für verschiedene Beanspruchungen verschiedene Ernährungsweisen geben, die helfen könnten?

Unter Umständen schon. Es ist ja wie im Sport auch: Ein Marathonläufer hat andere Ansprüche an die Ernährung als ein Sprin-

ter, ein Schwimmer oder ein Radfahrer, wenngleich die Sportler grundsätzlich dasselbe tun. Die Muskeln brauchen Nahrungszufuhr, das Verbrennen der Kalorien hat je nach Tätigkeit ein gewisses Niveau, aber es gibt auch ganz spezifische Bedürfnisse. Das hängt dann davon ab, was genau im Körper über- oder unterbeansprucht wird, wo möglicherweise auch langfristiger Abbau betrieben wird. Potenziell auftretenden Entzündungsherden kann man mit der richtigen Ernährung unter Umständen entzündungshemmend vorbeugen. Vor allen Dingen bei Knochen- und Sehnenerkrankungen ist übrigens die Flüssigkeitszufuhr ein ganz enorm wichtiger Aspekt. Wenn man sich ansieht, was so alles getrunken wird… Und damit meine ich nicht nur Kaffee und Alkohol, sondern auch all diese Sodagetränke, also die Coca-Colas und RedBulls und wie sie alle heißen. Alle Getränke eben, die dem Körper durch das Konzentrationsgefälle eher Flüssigkeit entziehen, als sie ihm zuzuführen. Dadurch leiden die Knorpelschichten zwischen den Gelenken und die Sehnenscheiden enorm: Wenn nicht genügend Flüssigkeit da ist, nutzen sie sich schnell ab. Es kommt früher zu Schmerzen und unter Umständen kann das auch dazu führen, dass der Musiker für sein Instrument berufsuntauglich wird.
Im Grunde sollte sich jeder Musiker selbst – nicht nur die Spezialisten und Therapeuten – einer entsprechenden Ausbildung unterziehen, um sich mit den Gefahren und vorhandenen Lösungswegen vertraut zu machen. Denn für den jungen Berufsmusiker ist das ja in der Regel noch kein Thema. Der steht noch so voll im Saft, dass er wahrscheinlich gar nicht merkt, wie ungesund er sich ernährt oder wie ungesund sein Lebenswandel insgesamt ist. Das typische Alter, in dem Berufskrankheiten auftreten, ist etwa ab Mitte 40. Dazu kommt die psychische Belastung, wenn man mit Kollegen oder dem Chef Stress hat oder darüber hinaus übermäßig dem Alkohol zuspricht – das sind ganz gefährliche Stadien des Lebens.
Aber um noch einmal von der Extremsituation weg zu gehen: Auch ganz allgemein gesehen wirkt sich das Musizieren unter gewissen Umständen auf Geist und Körper aus, beispielsweise wenn man in einem Konzert eine Solopartie aufzuführen hat. Wenn man dann nicht die entsprechende Grundlage und Ausgeglichenheit in Körper und Geist hat, dann wird diese Herausforderung auf Dauer nicht zu bewältigen sein. Für den Musiker ist es also enorm wichtig, sich mit gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung fit zu halten und alles dafür zu tun, sich nicht den Lebensumständen unterzuordnen, die alles andere als dazu geeignet sind, Körper und Psyche in der richtigen Balance zu halten. Hier sollte die Ausbildung an den Musikhochschulen mithelfen und schon die Studenten darauf vorbereiten, dass man die Ernährung nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte, sondern sich ausgiebig über Risiken und Vorbeugung informieren muss. Das wenig nahrhafte Angebot von Fastfood-Restaurants und Imbissbuden wird niemanden dabei unterstützen, sich auf natürliche Weise zu ernähren, wenn man ständig auf Achse ist.

Aber muss Ernährung immer nur eine Art »Mittel zum Zweck« sein? Oder darf man Dinge auch mal einfach nur genießen? Muss man das nicht sogar manchmal?

Ja, selbstverständlich muss man das. Ich glaube, dass sich das überhaupt nicht gegenseitig ausschließt. Ganz im Gegenteil: Wer ein gesundes und freies Bewusstsein hat und sich selbst und auch die Bedürfnisse des Körpers wirklich wahrnimmt, für den steht das sogar im Einklang. Das heißt: Was der Körper braucht, und was einem im Moment auch schmeckt, sollte im Idealfall identisch sein. Was wir heute durch falsche Lebenspraxis kennen, ist, dass unser Appetit auf Ungesundes überwiegt, weil wir in unserer körperlichen Betätigung und in unserem geistigen Ausgleich keine Balance mehr finden. Wenn man diese Ausgewogenheit jedoch wiedererlangt, hat man tatsächlich auf das Appetit, was einem in dem Moment auch gut tut. Das ist im Grunde bei Kindern im sehr frühen Lebensstadium noch der Fall, bevor sie durch falsche Gewohnheiten und konservierte Nahrung konditioniert werden. Dann sind erst einmal die Eltern dafür verantwortlich, dass die Kinder das richtige Maß halten, denn dies wird erst so richtig schwer, wenn man erst einmal auf die falsche Spur geraten ist. Da wieder herauszukommen, bedeutet im Grunde, sich wieder ganz neu zu orientieren.
Übrigens hängt auch dies zum großen Teil von chronischem Flüssigkeitsmangel ab! Wenn der Mensch während des Tages nicht genügend Flüssigkeit zu sich nimmt, wird das Hungergefühl und der Appetit auf ungesunde Sachen sehr verstärkt. Durchaus darf man genießen. Aber alles in Maßen, wie schon der gute Ratschlag in anderen Lebensbereichen immer wieder lautet. Solange man sich diszipliniert und sich mit einer gewissen Ausgeglichenheit ernährt, gibt es keine Gefahr.

Wie ist das dann in Extremsituationen wie beispielsweise in der Fastenzeit, die ja in unterschiedlichen Religionen unterschiedlich gehandhabt wird? Das Fasten wird heute auch zu einem gewissen Grad dem Wellnessbereich zugeordnet – können Musiker überhaupt fasten, wo es mit dem Beruf doch ohnehin schon schwierig ist, zu einer ausgeglichenen Lebensweise zu kommen?

Das ist eine ganz heikle Frage, denn natürlich ist jeder selbst dafür verantwortlich, wie er sich hier entscheidet. Wenn ich ohnehin Schwierigkeiten habe, mich über Wasser zu halten und ständig mit regelmäßiger Nahrungszufuhr darauf achten muss, dass ich während des Konzerts nicht in einen hypoglykämischen Zustand gerate, dann sollte ich nicht unbedingt in der Fastenzeit in das andere Extrem fallen und auf das Essen ganz verzichten. Das Fasten an sich ist eine unglaublich gesunde Mög-

Foto: alphaspirit - Fotolia.com

lichkeit ist, sich ein bisschen zu »resetten«, also wieder in einen ausgeglichenen Zustand zu gelangen, aber es ist sicherlich nicht für jedermann gedacht. Zumindest mit einer radikalen Enthaltung oder Verweigerung in der Zeit sollte man sehr vorsichtig sein, wenn man damit noch nicht umgehen kann oder wenn man diese Form der Askese nicht gewohnt ist. Demjenigen, der seine Grenzen kennt und der das Fasten regelmäßig praktiziert, ermöglicht das Fasten auf wunderbare Art und Weise, sich wieder von seinem Konsumverhalten beim Essen zu befreien und zu einem gesunden Appetit zurückzukommen. Aber wie gesagt: Das muss mit Bedacht und einer gewissen Vorsicht praktiziert werden. Für den Fastenden selbst kann das Fasten nur dann zum Erfolg führen, wenn er es verkraften kann und sein Körper die Enthaltsamkeit tatsächlich ohne weitere Einschränkungen mitmacht.

Auch die Orientierung in fremden Ländern und der Respekt vor anderen Kulturen ist mehr als nur ein soziologischer Aspekt, auf den man unbedingt achten sollte. Dass man sich in einer Umgebung, wo das Fasten zur Religionsausübung dazugehört, nicht gerade mit Völlerei in ein Fettnäpfchen setzen sollte, sondern die lokalen Gepflogenheiten mit einer gewissen Sensibilität respektiert, versteht sich von selbst.

Wie geht es denn Ihnen selbst auf Ihren vielen Reisen? Man kann ja bei Facebook verfolgen, wo Ihre Reisen Sie überall hinführen – wie verkraften Sie diese Zeit- und Kulturumstellungen?

» Man darf genießen. Aber alles in Maßen, wie der gute Ratschlag lautet. «

Ich würde das gar nicht als »verkraften« bezeichnen, denn für mich ist das eine unglaubliche Abwechslung und ein kontinuierliches Abenteuer zugleich. Ich habe schon angedeutet, dass ich immer schon sehr neugierig gewesen bin, und das habe ich mir glücklicherweise bis heute erhalten. Ich freue mich einfach jedes Mal wieder von Neuem auf diese Abwechslung, und dadurch stellt sie für mich keine Belastung dar. Natürlich darf man nicht ganz verleugnen, dass die Zeitumstellung ein Problem sein kann, vor allem, wenn man die notwendige Ruhe nicht findet. Die muss man sich dann entweder erkämpfen oder auch einfach dann schlafen, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet – ohne dabei notwendigerweise auf den biologischen Rhythmus zu achten. Ich bin in der glücklichen Lage, mich auf Reisen jederzeit zurücklehnen und die Augen schließen zu können, um die entsprechende Ruhe zu finden. Wer damit Schwierigkeiten hat, für den geht das sicherlich an die Grenzen. Für mich war das nie eine Herausforderung, ebenso wenig wie die Ernährung: Wenn man sich diese Lust auf das Exotische, auf das Neue bewahrt, dann kann man sich auch getrost fern der Heimat mit kulinarischen Überraschungen und Ungewohntem auseinandersetzen. Allerdings gebe ich gerne zu, dass auch auf Reisen das Gewohnheitstier immer wieder durchbricht. Es gibt gewisse Flecken auf der Erde, wo ich mich selbst dabei ertappe, dass ich doch immer in dieselbe Richtung gehe, weil man beispielsweise das Sashimi-Restaurant an der Ecke im Bahnhofsviertel Shinjuku kennt. Und weil man es kennt, zieht es einen immer wieder dorthin. Da ist eben nicht nur das Personal vertraut, sondern auch alles, was dazugehört. Auch solche »Inseln der Nostalgie« helfen mitunter, sich in der Fremdartigkeit der örtlichen Umgebung ein bisschen zu Hause zu fühlen.

HARMONIC BRASS ÜBER

ERNÄHRUNG

VON KLAUS HÄRTEL

ES GIBT JA DIESE ZUFÄLLE IM ARBEITSLEBEN EINES JOURNALISTEN – ODER IST DAS SCHICKSAL? –, DASS DINGE GEPLANT WERDEN, DINGE ABER DANN PASSIEREN, DIE MAN NICHT PLANEN KANN. DAS GESPRÄCH MIT ANDREAS BINDER UND THOMAS LUX VON HARMONIC BRASS MÜNCHEN IST SO EIN FALL. MIT DEN BEIDEN SPRECHEN WIR ÜBERS ESSEN.

Aber der Reihe nach. Nachdem man schon vor längerer Zeit das Schwerpunktthema »Ernährung« auf den Plan gesetzt hat, trudelt in der Redaktion eine CD ein, die sich tatsächlich weitgehend dieser Thematik widmet. »Delicatessen« ist der Name des Albums, das man wohl »Konzeptalbum« nennen kann. Auf diesem widmen sich die vier Herren und ihre Kollegin von Harmonic Brass intensiv dem Essen und Trinken. Einzigartig dürfte dabei ihr selbstkomponiertes 5-Gänge-Menü sein. Jedes der Ensemblemitglieder komponierte einen Gang und lieferte das Rezept gleich mit dazu. Man kann das Menü hören und gleichzeitig nachkochen. Ein Album für alle Sinne.

Wir treffen uns mit dem Hornisten Andreas Binder und dem Posaunisten Thomas Lux an einem Ort, an dem die Gefahr der lukullischen Reizüberflutung nicht gerade gering ist: am Platzl in München. Das Platzl befindet sich am Ende der Orlandostraße in der Altstadt. Prächtige Bürgerhäuser und Kopfsteinpflaster bilden die Kulisse. Das Orlandohaus ist eines dieser edlen Bürgerhäuser, es wurde nach Orlando di Lasso, dem Kapellmeister am herzoglichen Hof, benannt. Heute kocht hier der Starkoch Alfons Schuhbeck, dem mittlerweile der »halbe Platz gehört«. Verhungern wird man hier ohnehin nur sehr schwer: Nicht nur das Hard Rock Cafe, die Traditionsmetzgerei Vinzenzmurr, ein Dönerladen, die Südtiroler Stuben, das Sushi-Restaurant Shoya, der Dubliner Irish Pub, das Ayinger Wirtshaus oder der Kaffeeröster Starbucks kämpfen um die Gunst der zahlreichen Besucher, sondern auch und vor allem das weltberühmte Hofbräuhaus zieht Menschen aus aller Welt wie magisch an. Jener »Biertempel« ist im Übrigen weit mehr als das. Das Hofbräuhaus ist nämlich nicht nur gaumen-, sondern auch überaus musikantenfreundlich.

Aus der Schwemme dröhnt die Musik, noch mehr das Stimmengewirr und klirrende Maßkrüge. »Ein Prosit der Gemütlichkeit« bildet den Soundtrack zum Rausschmiss eines Junggesellenabschieds, der offensichtlich schon einige Stunden auf der Uhr hat. Den wohltuenden Kontrast bildet das Bräustüberl im 1. Stock. Hier ist es nicht laut und stressig-scheppernd, hier ist es ruhig und tatsächlich bayerisch-gemütlich. Im Bräustüberl findet zudem jeden 1. Montag im Monat der Musikantentreff statt – mit Volksmusik aus Bayern und aus der ganzen Welt. »Wer sich traut mitzuspielen, ist herzlich eingeladen«, heißt es auf der Seite des Hofbräuhauses. Und genau hier treffen wir uns.

GENUSSBETONE MENSCHEN

Gleich zu Beginn der Unterhaltung – bei Kaffee, Wasser und alkoholfreiem Weißbier – wird deutlich, wie ähnlich sich Köche und Musiker doch eigentlich sind. Andreas Binder meint: »Köche und Musiker sind sehr genussbetonte Menschen. Musiker – gerade den Blechbläsern wird das gerne nachgesagt – sind sehr gesellige Menschen.« Er lacht. »Blechbläser trifft man immer in Rudeln, Neid und Missgunst gibt es da nicht. Ich möchte das hier natürlich nicht für alle Instrumentengruppen beurteilen – beim Blech aber kann ich das bestätigen.« Thomas Lux nickt zustimmend. Binder führt weiter aus: »Musik und Essen sind darüber hinaus sehr schöne Dinge, die die Menschheit bereichern. Man braucht sie nicht zwingend zum Leben – weder die gute Musik noch die gute Küche – doch diese Dinge machen das Leben schöner und facettenreicher.« An dieser Stelle widerspricht Lux zaghaft, denn er ist schon der Meinung, dass man gute Musik und gutes Essen zum Leben braucht. »Das Essen ist – wie die Musik – eine weitere Dimension, die man im Leben hat. Man braucht sie fürs Gemüt und für die Seele.« Jetzt nickt Andreas Binder zustimmend. Im Falle von Harmonic Brass, merken beide an, bedingt das eine vor allem das andere. »Wenn wir auf unseren Tourneen ein gutes Essen hatten, steigt auch gleich die Stimmung. Und dann kann auch nicht mehr viel schiefgehen.«

FAST FOOD VS. HAUTE CUISINE

Gibt es eigentlich in den musikalischen Genres Entsprechungen in der Wahl des Essens? Wofür steht Fast Food und wofür die Haute Cuisine? »Ich finde«, sagt Andreas Binder, »das ist gar nicht das Entscheidende. Die Zutaten müssen sehr gut sein, frisch. Und vor allem muss es schmecken. Auch in der Musik muss nicht immer alles superperfekt gespielt sein – es muss mich berühren. Wie beim Essen. Das kann deshalb auch ein sehr guter Leberkäs sein.« Falsch wäre es also, wenn man Fast Food per se mit einem Marsch gleichsetzen würde und Haute Cuisine mit einer Sinfonie. »Es gibt hervorragend gespielte Märsche und es gibt schlecht gespielte Sinfonien. Und im Fast-Food-Bereich gibt es hervorragende Burger, die mir lieber sind als ein labberiges Stück Rindfleisch für 30 Euro…«

Nicht einmal, welches Essen zu welcher Musik passe, könne man pauschal sagen. »Schweinsbraten und bayerische Blasmusik bildet bei mir zwar eine logische Einheit – doch das ist natürlich sehr individuell«, weiß Thomas Lux. Andreas Binder findet auch, dass Klischees ein Stückchen Wahrheit in sich tragen. »Ein Filet Mignon zur Marschmusik? Komisch klingt das nur auf den ersten Blick. Das geht schon!« Auch in der Opernpause gibt es auch eher Kanapees als eine Bratwurst. Warum? »Keine Ahnung«, gibt Binder zu, »aber ich bin mir ziemlich sicher, die meisten hätten Lust auf die Bratwurst.«

WIE EINST JAMIE OLIVER

Letztendlich sei die Musik wie das Essen im wahrsten Sinne des Wortes Geschmackssache, findet Thomas Lux: »Dem einen schmeckt der Marsch, der andere genießt lieber eine Sinfonie.« Was er aber kritisch sehe, seien Puristen, die versuchen, die Musik auseinanderzuhalten. »Dieser elitäre Anspruch stört mich. Musik ist für alle da – und so sollte auch gutes Essen für alle da sein.« Beide sind sich einig, dass das leider nicht der Fall ist… Andreas Binder bringt den englischen Starkoch Jamie Oliver ins Spiel, der mit der Kampagne »Feed me better« für die Verbesserung der Qualität des Essens in englischen Schulkantinen kämpfte. Oliver versuchte, den Schulkindern nahrhafte, gesunde Menüs anzubieten, ihnen beizubringen, sich gesund zu ernähren. Vom Fast Food dominierte Küche sollte ersetzt werden. Fürs Gehirn sei das nämlich besser.

Was das mit Musik zu tun hat? Sehr viel! Auch Harmonic Brass – wie viele Kolleginnen und Kollegen auch – initiieren Schulprojekte, um Kinder für Instrumente zu begeistern. »Die Schüler sollen ausprobieren«, erklärt der Hornist. »Wir sind der Meinung, dass es unverzichtbar ist, Kinder an

Fotos: Mike Meyer

Musik heranzuführen.« Da gehe es gar nicht mal darum, dass dann alle ein Instrument spielen lernen. Das Interesse an Musik soll geweckt werden. »Wenn am Ende nur ein Schüler aktiv wird, hat es sich schon gelohnt.« Dass hier noch einiges im Argen liegt, ist hinlänglich bekannt und hat sehr viel mit der Lebenssituation in der heutigen Gesellschaft zu tun, in der oftmals beide Eltern berufstätig sind. Dadurch bleiben zeitintensive Dinge auf der Strecke – wie eben die bewusste Ernährung und der bewusste Umgang mit geistigen Dingen. In puncto Nahrung sehen die Musiker durchaus positive Ansätze. »Der Trend zur körperbewussten, gesunden Ernährung ist ja da«, finden sie. »Doch die Musik muss da jetzt dringend nachlegen…«

Auch die Redewendung »Das Auge isst mit« kann man durchaus auf die Musik übertragen. Denn auch bei der Musik – im Konzert – hört das Auge mit. Die beiden Musiker erzählen, wie viel Wert sie auf das optische Gesamtpaket legen. »Wir haben zum Beispiel immer unser Licht dabei«, erklärt Lux. »Dadurch bekommt ein Konzert, etwa in einer Kirche, eine völlig andere Atmosphäre.« Ein Pfarrer war dabei einmal so begeistert, dass er die Musiker gerne gehen ließ und meinte: »Aber das Licht bleibt hier.« Auch bei der Gestaltung der Booklets überlassen Harmonic Brass nichts dem Zufall, als Fotograf etwa wurde Mike Meyer engagiert.

WAS DER BAUER NICHT KENNT…

Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht. Hat Harmonic Brass auch schon mal Schwierigkeiten bei der Repertoire-Auswahl? Eher nicht. Andreas Binder spricht von einem »absoluten Glücksfall«, wenn er den Trompeter Hans Zellner erwähnt. »Hans ist ein wirklich begnadeter Arrangeur, was für uns schon die halbe Miete ist. Er schreibt uns die Musik auf den Leib. Und er verfügt zudem über die Fähigkeit, etwa den ›Bolero‹, der für 100 Mann geschrieben ist, auf fünf Stimmen ›herunterzubrechen‹. Und wenn wir ihn gespielt haben, glaubt jeder, der müsse so gespielt werden.«

> ***» Wir machen es wie ein Koch. Der kocht für Menschen. Das Menü muss dem Gast schmecken. «***

Im Grunde spielt Harmonic Brass, was Harmonic Brass gefällt. Genregrenzen? Keine. Berührungsängste? Was ist das? Binder: »Wir spielen, was uns gefällt, wenngleich das intern bisweilen kontrovers diskutiert wird. Aber es trifft den Nerv der Zuhörer.« Es muss passend und darf nicht schwer verdaulich sein. Lux ergänzt: »Wir machen es ja letztlich auch hier wieder wie ein Koch. Der kocht *für* Menschen. Das Menü muss dem Gast schmecken – wobei es meistens auch dem Koch schmeckt. Und bei den ›Gerichten‹ jubeln wir den Leuten schon mal Klassiker unter, ohne dass sie es ahnen.« So werden auf der aktuellen Scheibe zum Beispiel Mozarts »Champagnerarie« aus »Don Giovanni« oder Telemanns »Tafelmusik« zum Besten gegeben. In kleinen Happen und mit »Delicatessen« bringen »wir die Zuhörer in diese Welt«.

Thomas Lux fordert vom Publikum Offenheit. »Man darf sich nicht verschließen!« Beim Essen gebe es natürlich Unverträglichkeiten oder man verzichte auf Fleisch. »Vielleicht gibt es auch eine Bach-Unverträglichkeit?« Thomas Lux lacht. »Wenn man etwas nicht probiert hat, weiß man doch auch nicht, ob es einem liegt. Und vielleicht gelangt so mancher Hörer zu der Erkenntnis, dass Bach ja auch ein ›Rocker‹ ist.« Seinen Horizont zu erweitern kann ja niemals schaden.

Die Idee zu »Delicatessen« kam – wie sollte es auch anders sein? – beim Essen. »Wir saßen in New York im Restaurant und haben über Programme diskutiert. Dabei fiel uns auf, dass ja Musik in machen Fällen eben auch eine Delikatesse ist.« Der Posaunist wundert sich im Nachhinein, dass diese Idee so spät geboren wurde. Schließlich machen Harmonic Brass bereits seit 26 Jahren Musik zusammen, und »wir unterhalten uns oft mehr übers Essen und Zutaten als über Musik«. Letzteres liegt auch daran, dass der Arrangeur Hans Zellner nicht nur mit Notenschreibgeräten umgehen kann, sondern auch mit dem Kochlöffel. »Er ist ein begnadeter Hobby-Koch«, schwärmen Binder und Lux unisono. »Für ihn ist das der Ausgleich schlechthin und wir freuen uns natürlich, wenn er auf Tourneen für uns kocht.« Gelegentlich miete man sich nämlich – wie kürzlich auf einer Schottland-Tour – eine Ferienwohnung und versorge sich selbst. Ein Vorteil, wenn man »die Hotels und Restaurants irgendwann alle kennt«.

Aber mal ans Eingemachte: Was isst man denn vor einem Konzert eigentlich? »Wir sind da pflegeleicht«, finden die beiden Blechbläser. »Zwischen Soundcheck und

Andreas Binder

Thomas Lux

Manfred Häberlein

Konzert reicht uns eine kleine Brotzeit. Für den einen ein bisschen was Deftiges, für den anderen was Süßes, dazu Kaffee und Wasser.« Nach dem Konzert dürfe es natürlich auch einmal ein Bier sein – immer mit dem Wissen, »dass wir am nächsten Tag wieder spielen müssen«. Um aber keine Missverständnisse aufkommen zu lassen, betont Andreas Binder: »Wir können auch feiern!« Er lacht schallend. Nach dem Konzert werde manchmal eher wenig bis gar nichts gegessen. Thomas Lux erklärt warum: »Das kann man sich ja vorstellen: zehn Konzerte am Stück, nachher wird richtig aufgetischt und wegen der Fahrerei hat man wenig Bewegung – das ist nicht optimal. Während einer Tournee aufs Gewicht zu achten, ist extrem schwierig.«

FÜTTERUNGSZEITEN EINHALTEN

Darf oder sollte man hungrig auf die Bühne gehen? »Lieber hungrig als *zu* satt«, findet der Hornist. »Ein leichtes Hungergefühl ist nicht so schlecht. Wenn das Essen zu kurz vorm Konzert kommt, lässt man es lieber weg. Dann ist ein Apfel oder eine Banane auch okay.« Das hat vor allem biologische Gründe, wie der Posaunist anfügt. »Bei zu viel Essen vor dem Konzert braucht der Metabolismus einfach zu viel Energie für die Verdauung. Dann fehlt's anderswo. Und da wir ja auswendig spielen, sollten ein paar Zellen schon online sein... Denn ein Selbstläufer ist das ja auch nicht.« Für Thomas Lux kann ein Essen zudem ein Stimmungsaufheller, aber auch -absenker sein. »Wenn ich viel Hunger habe, werde ich aggressiv.« Andreas Binder nickt zustimmend und grinst wissend. »Am besten ist es, die Fütterungszeiten einzuhalten.«

Im Gespräch ergeben sich erstaunlich viele Parallelen zwischen Musik und Essen. Zuletzt diskutiert man noch die Frage: »Kann man sich mit Musik ›überfressen‹?« Eigentlich kann man sich doch gar nicht satt hören. »Doch, das gibt's«, wissen die beiden Musiker. Andreas Binder führt aus: »Wenn mich etwas berührt hat, dann habe ich das rauf und runter gehört. Und irgendwann muss ich die CD dann weglegen. Ich habe mir mal ein Album von Sting gekauft. Und einen Song dieser CD habe ich im ›Repeat‹-Modus immer und immer wieder angehört... Ich kann das heute nicht mehr hören. Also: Ja, man kann sich an Musik ›überhören‹. Sushi beispielsweise esse ich wirklich gerne – aber wenn ich das jeden Tag essen würde...? Man sollte sich auf einen Genuss freuen können.« Thomas Lux pflichtet dem bei. »Was mir schon mal aufgefallen ist: Wenn man in Deutschland jemanden fragt: ›Hat's geschmeckt?‹, kommt oft die Antwort: ›Ja, war viel!‹« Mit Genuss aber habe das ja gar nichts zu tun!

> ***» Man kann sich an Musik ›überhören‹. Sushi esse ich auch nicht jeden Tag. «***

Wie man auch ein simples Getränk in Sinnenfreude verwandeln kann, zeigen Andreas Binder und Thomas Lux am Ende des Gesprächs. »Bringen Sie mir jetzt bitte ein Helles?« bestellen sie bei der aufmerksamen Kellnerin ein Bier. Als dies dann kommt, mit herrlicher Schaumkrone, goldgelb leuchtend, strahlen auch die Augen der Musiker. Voller Vorfreude setzen sie es an. Der Rest ist Genuss...

Hans Zellner

Elisabeth Fessler

» DELICATESSEN

Essen ist fertig! Die fünf Blechbläser um Harmonic Brass laden zu Tisch. Als Vorspeise gibt es schottische Graupensuppe und griechischen Bauernsalat. Auf der Menükarte folgen Nudeln mit schwarzem Trüffel und Steak mit Bohnen. Abgerundet wird das Festmahl mit einem großen Stück Schokoladenkuchen (aber bitte mit Sahne) – alles zum Nachkochen mithilfe des Rezeptbooklets und gleichzeitig selbst kreiert zum Hören. In Zeiten von Food Porn und Foodblogs, wo Ernährung möglichst sinnlich dargestellt wird, haben sich die fünf Musiker mit der wohl wichtigsten Sache der Welt musikalisch-sinnlich befasst. Hier nähern sich die Ensemblemitglieder der Musik synästhetisch mal nicht mit den Augen, sondern mit der Zunge und dem Gaumen. Der als Genießer und Koch bekannte Gioacchino Rossini, dessen Ouvertüre zu »Der Barbier von Sevilla« für Blechbläserquintett hier arrangiert ist – zwar etwas gemächlicher als üblich –, hätte sich gefreut.

Arrangements von Humperdinck bis Telemann wechseln sich ab mit Originalkompositionen der Ensemblemitglieder. »Der Einzug der Köche« von Trompeter Hans Zellner macht als bayerische Polka Lust auf Biergarten, während die fünfsätzige Suite »Harmonic Brass Menü« dazu einlädt, beim Kochen das Tangotanzbein zu schwingen.

Bei der nächsten Küchensession also mal nicht den chilligen Hintergrund – Rotwein – Jazz auflegen, sondern »Harmonic Brass« probieren.

Guten Appetit! **ce**

www.brassworksmunich.de

MUSIK IST NAHRUNG

KOMPLEXE GEHIRNE BRAUCHEN TÖNE

VON HANS-JÜRGEN SCHAAL

KÖNNTEN WIR ANDERE SINNESREIZE AUSBLENDEN, WÜRDEN WIR VIELLEICHT ALLE SO EMPFINDEN WIE DER SEHBEHINDERTE SCHRIFTSTELLER JACQUES LUSSEYRAN (1924 BIS 1971). ER SCHRIEB IN EINEM SEINER BÜCHER: »DIE MUSIK IST FÜR EINEN BLINDEN EINE NAHRUNG. ER BRAUCHT SIE, ER MUSS SIE REGELMÄSSIG ERHALTEN WIE EINE MAHLZEIT.«

Essen und Trinken sind für uns lebensnotwendig. Regelmäßige Nahrungszufuhr hält uns gesund, leistungsstark und bei Laune. Besonders die Aufnahme von Getreideprodukten, Kartoffeln, Gemüse, Obst und Milchprodukten führt wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe in unseren Körper und versorgt das Gehirn mit der notwendigen Glucose. Genügt das aber schon, damit wir uns stark und gesund fühlen? Selbst unser Auto fährt ja nicht mit Benzin allein, sondern ruft nach Motoröl, Reifenluft, Bremsflüssigkeit, Kühlwasser, Frostschutzmittel… Auch der Mensch lebt nicht nur von Essen und Trinken. Unser Gehirn braucht Gefühle, Kommunikation, Anregung und Beruhigung, sonst verkümmert unsere Psyche. Menschen, denen emotionale und geistige Stimulationen fehlen, sterben früher. Menschen, die von anderen isoliert sind, werden krank. Menschen, denen man den Schlaf entzieht, beginnen zu halluzinieren. Menschen, denen man Musik entzieht, ebenfalls. Fürs Gehirn ist Musik wie Glucose. »Unser Gehirn benötigt die akustischen Reize als Stimulus für den biologischen Energiehaushalt«, sagt der Musiktherapeut Christian Münzberg.

Schon der Philosoph Immanuel Kant (1724 bis 1804) wusste von der nährenden Wirkung der Musik. Er nannte sie ein »Gefühl der Gesundheit« und beschrieb das Vergnügen, »welches man daran findet, dass man dem Körper auch durch die Seele beikommen kann«. Ähnlich wie Essen und Trinken bewirkt Musik, dass wir uns besser und kräftiger fühlen. Sie heitert uns auf, lässt uns positiv denken, lenkt uns von Schmerzen und düsteren Emotionen ab, regt unseren Geist an, macht uns unternehmungslustig und wach oder bringt uns in Feierlaune. Sie kann uns helfen, Stress abzubauen. Sie tröstet, beruhigt oder lässt uns träumen. Der Neurowissenschaftler Manfred Spitzer, der die Wirkung von Musik auf das menschliche Gehirn untersucht, sagt: »Musik bewirkt prinzipiell das Gleiche wie andere biologisch außerordentlich wichtige Reize wie beispielsweise Nahrung oder soziale Signale. Zusätzlich führt sie zur Aktivierung von Strukturen, die für Wachheit und Aufmerksamkeit wichtig sind, und könnte auf diese Weise weitere günstige Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Menschen haben.«

HUNGER NACH TÖNEN

Wenn eine Gruppe von Menschen friedlich zusammenkommt, dürfen daher zwei Dinge selten fehlen: Essen und Musik. Die soziale Kommunikation, das gemeinsame Essen (oder Kochen) und das gemeinsame Musikhören (oder Musizieren) verstärken einander in ihrer anregenden und »nährenden« Wirkung auf das Gehirn. Nicht um-

» Musik ist eine Notwendigkeit für den Menschen, für seinen psychischen, aber auch für seinen physischen Zustand. «

Rafael Kubelik (1914 bis 1996), Dirigent

Grafiken: Nadine Bayer

sonst hat man Musik auch als »food of love« oder »soul food« beschrieben. Den engen Zusammenhang zwischen Essen und Musikhören (und zwischen Kochen und Musikmachen) spüren wir immer wieder. Wenn wir über Musik reden, sprechen wir oft von »Geschmack« und stilistischen »Zutaten« oder benutzen andere Metaphern aus der Gastronomie. In Gourmet-Zeitschriften wird gelegentlich zu einem Wein die passende Musik empfohlen. Journalisten besuchen Musiker gerne auch in deren Küche oder veröffentlichen musikalisch inspirierte Rezepte. Speise und Musik sind eine bewährte Nahrungskombination.

Tatsächlich hungert unser Gehirn nicht nur nach Kohlenhydraten, sondern auch nach Tönen. Denn die Wahrnehmung von Musik erschafft und verstärkt neuronale Verbindungen in allen Hirnarealen. Musik kräftigt, erfrischt und trainiert das Gehirn. Unsere Fähigkeiten der Koordination, der räumlichen Vorstellung, der mathematischen Kalkulation und der funktionalen Planung werden durch Musik geübt und erweitert. Musik fördert auch Gedächtnis, Sprache und Einfühlungsvermögen. Besonders deutlich zu beobachten ist das bei Kindern, deren Gehirn noch stark wächst – sie brauchen deshalb besonders viel musikalische Nahrung.

Der amerikanische Psychologe Daniel Levitin schreibt: »Die Verarbeitung von Musik hilft Kleinkindern, sich auf Sprache vorzubereiten; sie kann den Weg zu sprachlicher Satzrhythmik ebnen, noch bevor das sich entwickelnde Gehirn des Kindes bereit ist, Lautsprache zu verarbeiten. Musik ist für das sich entwickelnde Gehirn eine Art von Spiel – eine Übung, um komplexere Prozesse zu aktivieren.«

AUCH AUSSERIRDISCHE MACHEN MUSIK

Das Hören von Musik vermag manchmal Schmerzen zu lindern, Depressionen zu dämpfen, emotionale Blockaden zu lösen. Es besitzt – wie feste oder flüssige Speise – einen unmittelbaren Effekt auf Herzschlag, Blutdruck, Kreislauf und das Immunsystem. Aktives Spielen eines Musikinstruments zumal ist pure Gehirnnahrung. Zahlreiche Fähigkeiten des Gehirns profitieren davon: die Verarbeitung von akustischen Signalen, die Aktivierung motorischer Repräsentationen, das Taktile, das Visuelle, die eigene Körperwahrnehmung, die Emotionalität, die Koordination. Musik trägt dazu bei, Gehirnfunktionen zu erhalten und das Zusammenwirken der Hirnareale zu verbessern – etwa die Verknüpfung von Emotion und Ratio. Die Verarbeitung von Musik ist als Training für unser Gehirn eine absolut lebensnotwendige Tätigkeit. Daher beginnt die Hörrinde sogar Töne zu halluzinieren, falls die Musik (zum Beispiel aufgrund eines Hörverlusts) auf Dauer verstummen sollte. Der Astrophysiker Harald Lesch sagt: »Ich bin mir sicher, dass auch außerirdische Zivilisationen Musik machen. Denn komplexe Gehirne brauchen Musik.«

Die Grundlage musikalischer Wirkung ist übrigens der Rhythmus. Auch wenn nicht jedes Musikstück besonders rhythmusbetont ist, so werden doch die Gestalt einer Melodie und der Fortgang einer musikalischen Entwicklung in der Regel durch einen Rhythmus getragen. Das Rhythmische ist es, bei dem sich das Gehirn »einklinkt«, um seine tönende Nahrung zu zapfen. Nur im menschlichen Gehirn sind Hören und Motorik in dieser Weise miteinander verknüpft. »Das Grooven mit der Musik ist etwas, das den Menschen wesentlich vom Tier unterscheidet«, schreiben Niels Birbaumer und Jörg Zittlau. »Grooven, sich auf den Rhythmus von Musik einschwingen, kann nur der Mensch.« Der Puls einer Musik, die wir hören, wirkt sich dabei sofort auf unser vegetatives System aus. Wenn wir uns einschwingen, kommt es geradezu zu rhythmischen »Rückkopplungen« in unserem Gehirn. Unsere Gehirnwellen ändern dann die Frequenz, wir geraten in einen anderen Bewusstseinszustand. Musik wird zu purer Seelenspeise.

ASPEKTE DER MENSCHWERDUNG

Die Verarbeitung von Musik ist in ihrer großen Bedeutung für unser Gehirn durchaus vergleichbar mit unserer nächtlichen Traumarbeit. Auch Träume sind ein wichtiges Mittel der Reorganisation, Neuverschaltung und Konsolidierung neuronaler Verbindungen im Gehirn. Menschen, die nicht regelmäßig oder ausreichend Traumphasen durchleben können, weil ihr Schlafrhythmus gestört ist, beginnen bald zu halluzinieren – sie träumen sozusagen im Wachzustand. Laborversuche haben gezeigt, dass Ratten nicht nur krank werden, sondern nach wenigen Wochen schon sterben, wenn sie um ihre Traumphasen (den REM-Schlaf) gebracht werden.

Brigitte Holzinger, die Leiterin des Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung in

Wien, sagt: »Träume müssen wohl eine besondere evolutionäre Bedeutung haben. Indem wir träumen, räumt das Hirn auf [...]. Träume dienen der Selbstheilung, der Erweiterung der Identität und Kreativität.«

Auch die Musik hat eine besondere evolutionäre Bedeutung. Anthropologen gehen davon aus, dass die Menschwerdung mit der Beherrschung des Feuers zusammenhing. Durch das Feuer entdeckten die Urmenschen die Zubereitung von Essen mittels Kochen und Braten, was den Nährwert der Speisen sprunghaft in die Höhe schießen ließ. Ohne diesen Qualitätssprung in der Ernährung hätte sich das große, komplexe Gehirn des Menschen nicht entwickeln können. Ohne dieses Gehirn aber würde Musik gar keinen Sinn ergeben: »Das menschliche Gehirn und die Musik entwickelten sich gemeinsam«, schreibt der US-Forscher Daniel Levitin – sie sind nicht getrennt voneinander denkbar. Evolutionsgeschichtlich gesehen war Musik möglicherweise vor allem ein Art von »Fitness-Indikator«, ein hörbarer Nachweis für große Gehirnleistung, gute Ernährung, Gesundheit und Kraft.

Der Homo sapiens feierte durch die Musik seine überlegene Intelligenz. Musik bildete das Testprogramm für seinen Hirnapparat. Das heißt: Kochen, Essen und Musik gehörten von Anfang an schon eng zusammen. Ein gebündeltes Paket an Gehirnnahrung.

LUST AUF WEITERBILDUNG?

Das **Fachmagazin für Blasmusik** richtet sein zentrales Augenmerk auf Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie Wissensthemen in der Bläsermusik unter dem Motto: **»CLARINO bringt mich weiter!«**

Jahres-, Mini-, Studenten-,
Geschenkabo unter

clarino.de/abo

Digitale Einzelhefte und Abo

JETZT BEI Google Play

Erhältlich bei amazon

Laden im App Store