



# MENTALES TRAINING FÜR MUSIKER

*Mentales Training braucht zwar weniger Muskelkraft – hochgradig anstrengend ist es trotzdem.*

VON KLAUS HÄRTEL

BEI DEN HOCHSPRINGERN IM LONDONER OLYMPIASTADION HAT MAN ES KÜRZLICH WIEDER GANZ DEUTLICH GESEHEN: DIE ATHLETEN VOLLFÜHREN, BEVOR SIE DEN VERSUCH UNTERNEHMEN, DIE LATTE ZU ÜBERQUEREN, IHRE BEWEGUNGEN VORAB IM GEISTE. MENTAL LAUFEN SIE AN, MENTAL SPRINGEN SIE AB, MENTAL LANDEN SIE. NUN IST MUSIK JA KEIN SPORT. MENTALES TRAINING FÜR MUSIKER – GEHT DAS DENN? WARUM EIGENTLICH NICHT?



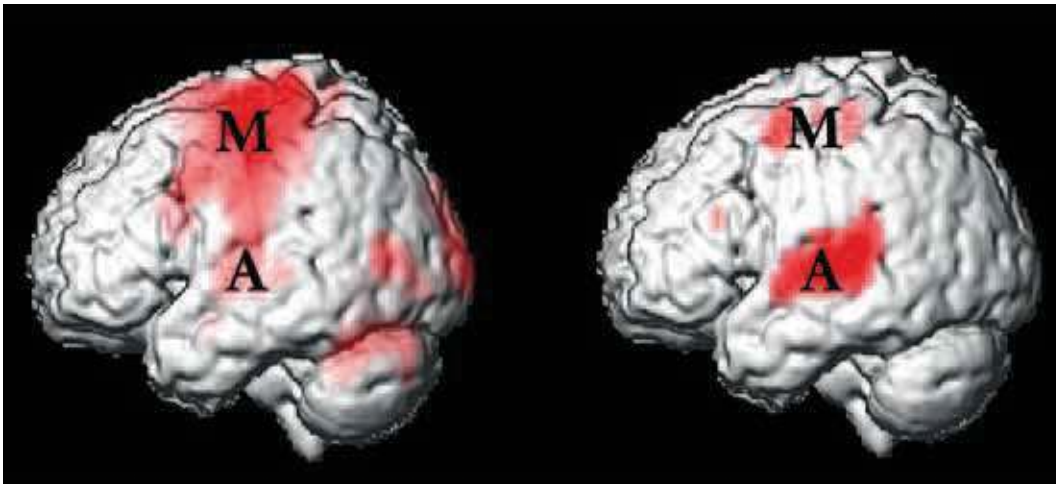
Früh hat man im Sport gemerkt, dass man die Grenze der Physiologie erreicht hat und infolgedessen andere Wege finden muss, um die Leistung zu verbessern bzw. zu optimieren. Nicht von ungefähr sind im (vor allem professionellen) Sport ganze Heerscharen von Psychologen oder Mentalcoaches beschäftigt. Denn trainiert der Sportler seine Bewegungen mental, ist die körperliche Belastung geringer und Fehler sind mitsamt den dazugehörigen negativen Emotionen leichter zu vermeiden. Natürlich reicht auch im Sport ein reines mentales Training nicht aus, um Höchstleistungen zu erzielen.

Die Definition für das mentale Üben ist aus dem Sport ohne weiteres auf die Musik zu übertragen. Univ.-Prof. Dr. med. Eckart Altenmüller, Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musiker-Medizin der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover, sowie sein Kollege Prof. Dr. med. Hans-Christian Jabusch, Leiter des Instituts für Musikermedizin an der Hochschule für Musik Carl Maria von Weber in Dresden, haben das jedenfalls getan. »Mentales Üben bedeutet ›Üben im Kopf‹«, erklärt Hans-Christian Jabusch, »das heißt die verstandesmäßige Durchführung des Übeporgangs unter Verzicht auf das physische Üben.« Für den Musiker heißt das, er »stellt sich Musik vor und erarbeitet sie, ohne Arbeit an seinem Instrument«, wie Eckart Altenmüller konkretisiert. Und das funktioniert? Ja, wie prominente Beispiele aus der Historie zeigen. So soll der Pianist Arthur Rubinstein (1887 bis 1982) die »Variations symphoniques« von César Franck mental während einer Busfahrt erarbeitet haben. Anschließend spielte er sie dann – aus dem Gedächtnis – mit dem Orchester. Allerdings sei nicht überliefert, wie lang die Busfahrt dauerte, lacht Jabusch. Ein Verfechter des mentalen Übens war auch der Pianist Walter Wilhelm Gieseking (1895 bis 1956). In seiner Autobiografie schreibt er: »Jedes komplizierte Werk lerne ich aber nicht am Instrument, sondern nur lesend. Ebenso repetiere ich länger nicht gespielte Werke, indem ich diese, mit dem Notenbuch in greifbarer Nähe, im Gedächtnis ablaufen lasse, wobei zur Erleichterung der Kontrolle die Finger, die jeweils zu spielen hätten, andeutungsweise bewegt werden können. Hierdurch werden die vom Kopf (von der musikalischen Vorstellung) ausgehenden Impulse sozusagen durchprobiert, um festzustellen, ob die Übertragung in die Finger einwandfrei funktioniert.« Der zentrale Aspekt des mentalen Übens ist also die mentale Simulation des Spielvorgangs mit dem Ziel einer Verbesserung musikalischer und/oder technischer Aspekte. Mit diesem zentralen Aspekt gehen allerdings noch weitere positive »Begleiterscheinungen« einher, doch dazu später mehr.

#### SCHON DIE VORSTELLUNG AKTIVIERT NERVENZELLEN

Seit den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts erforscht man nun die dem mentalen Üben zugrunde liegenden Mechanismen. Die Erstellung und Speicherung komplexer Fingerbewegungen, die wir für das Instrumentalspiel benötigen, erfolgt in den sogenannten sekundären motorischen Arealen der Hirnrinde. »Denn scheinbar einfache Fingerübungen sind eine komplexe Sache«, weiß Hans-Christian Jabusch. Von großer Bedeutung war dabei die Erkenntnis, dass eine Aktivierung in den Nervenzellen dieser Areale bereits bei der bloßen Vorstellung solch komplexer Fingerbewegungen stattfand. Diese Aktivierung wurde auch beim physischen Üben dieser Bewegungen beobachtet. In der jüngeren Vergangenheit konnte zudem nachgewiesen werden, dass neben den sensorischen Arealen eine Vielzahl weiterer Hirnareale an der Planung, Steuerung und Verarbeitung des imaginierten Instrumentalspiels beteiligt sind. Musiker aktivieren während ihrer Tätigkeit –

Im Sport ist man schon weiter. Wieder einmal. Dort nämlich hat man bereits in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts erkannt, dass das Beobachten oder auch schon das bloße Vorstellen von Bewegungen die Tendenz zur Ausführung eben dieser Bewegung auslöst. Erkannt hat den ideomotorischen Effekt der englische Physiologe William Benjamin Carpenter (deshalb auch »Carpenter-Effekt«) und in seinen »Principles of Mental Physiology« (1874) veröffentlicht.



*Audio-motorische Koaktivierung im Gehirn eines professionellen Pianisten, dargestellt mit der funktionellen Kernspin-Untersuchung: Das Spiel auf einer stummen Klaviatur (links) führt zu einer Aktivierung nicht nur in den sensomotorischen Arealen (M), sondern auch im auditorischen Kortex (A). Beim Hören einfacher Tonfolgen (rechts) sind neben den auditorischen auch die sensomotorischen Rindenfelder aktiviert.*

mental und/oder physisch – Netzwerke von Modulen im Gehirn. »Durch mentales Training können wir verschiedene Areale aktivieren«, weiß Jabusch. Die Vernetzung verschiedener kortikaler Zentren bei Musikern wurde in Studien (zum Beispiel Banger und Altenmüller 2003) belegt. Dabei zeigten Musiker beim Hören von Tonfolgen neben der zu erwartenden Aktivierung der Hörinde eine zusätzliche Aktivierung im sensomotorischen Kortex, obwohl keine Bewegung stattfand. Umgekehrt wurden beim Spiel auf dem stummen Klavier nicht nur die sensomotorischen Areale, sondern auch der Hörkortex aktiviert. Bei Nichtmusikern wurde diese audio-motorische Koaktivierung nicht festgestellt. Nicht nur die Vorstellung des eigenen Musizierens, auch das Beobachten der Bewegung anderer Musiker beim Spielen, führt bei Instrumentalisten zur Aktivierung der sensomotorischen Areale. Dafür muss der beobachtete Musiker nicht einmal zu hören

sein. Oftmals passiert zudem eine unwillkürliche Co-Aktivierung von Arealen. Der Musiker Bobby McFerrin beispielsweise bewegte als gelernter Pianist beim Singen die Finger – offenbar ohne dies zu bemerken. Insgesamt belegen Studien, erläutert Prof. Jabusch, dass Musiker sich das mentale Üben zunutze machen können, um das Gehirn ähnlich wie beim physischen Üben zu aktivieren und damit den Übeprozess zu fördern, dies jedoch ohne Belastung des Körpers.

#### DIE MUSIK KLINGT INNERLICH

Beim mentalen Erarbeiten eines Werks geht man strategisch und die verschiedenen Schritte aufeinander aufbauend vor. Eckart Altenmüller: »Zuerst ›lese‹ ich den ›Text‹, dann lasse ich ihn innerlich klingen und schließlich lerne ich ihn auswendig.« Wichtig sei es, mit einfachen Sequenzen anzufangen. Musikalische Anfänger nei-

gen dazu, die Musik als amorphes Ganzes zu betrachten. »Ich gehe beispielsweise 4-Takte-weise vor und erarbeite das Werk Schritt für Schritt. Dabei stelle ich mir vor, wie es klingt und welche Bewegungen meine Finger dabei machen. Extrem wichtig ist beim Bläser der Atemverlauf. Ich versuche, mir die Stellung etwa des Mundraumes und des Kehlkopfs vorzustellen.«

Jemand, der in mentalem Musizieren nicht geübt ist, kann erahnen, wie schwer es sein muss, sich die Atmung, den Ansatz, den Luftfluss, den Klang, die Fingerbewegungen, aber auch den emotionalen Gehalt eines Werks nur vorzustellen. Und das auch noch gleichzeitig. Der kürzlich verstorbene Pädagoge Gerhard Mantel führte dafür den Begriff der »rotierenden Aufmerksamkeit« ein. Demnach muss ich mir also nacheinander die verschiedenen Aspekte des Musizierens vorstellen – erst das Fühlen, dann den Klang, dann die Atmung usw. – um sie zum Schluss zum großen Ganzen zusammenzufügen.



In der Theorie klingt das zuerst einmal einfach. Doch Altenmüller warnt davor, diese Tätigkeit zu unterschätzen. »Mentales Training muss man lernen, denn das ist hochgradig anstrengende geistige Arbeit.« Der entscheidende Schritt beim mentalen Üben ist dann das Umsetzen ins physische Musizieren. Das bedeutet konkret, der Musiker muss sozusagen überprüfen, ob das, was er sich vorgestellt hat, dem Tatsächlichen auch entspricht. Doch dabei ist die Vorgehensweise keineswegs Trial and Error, Versuch und Irrtum. Denn Grundvoraussetzung beim mentalen Üben eines Werks sei die genaue Kenntnis des Werks. Das Erkennen formaler und harmonischer Strukturen dient nicht nur dem besseren Verständnis der Musik, sondern ermöglicht

## » MENTALES ÜBEN: DER ERSTE SCHRITT

Grundvoraussetzung beim mentalen Üben eines Werks ist die genaue Kenntnis des Werks und das Erkennen formaler und harmonischer Strukturen. Man teilt das zu übende Werk in einzelne Sequenzen ein, die man dann abschnittsweise studiert.

### Sequenz 1:

Memorieren des Notentextes

Vorstellung des Klangs – Note für Note

Vorstellung der Bewegung – Note für Note

Gedankliches Erfühlen der Klappe, des Ansatzes, der Atmung – Note für Note

Ausführung der Sequenz 1

Fehleranalyse – Vorstellung der Korrekturen

Es folgen analog die Sequenzen 2, 3, 4...

Schließlich verbinde ich die Sequenzen 1-2 / 3-4... ,dann 1-4 / 5-8...

rieren...). Doch solle man aufpassen, sich mit dem mentalen Training geistig und auch körperlich nicht zu übernehmen – die sechsstündige Zugfahrt komplett zu nutzen, wäre sicherlich zuviel des Guten. Wer es schafft, sich auch an eher stark frequentierten Orten zu entspannen und zu konzentrieren, der beraubt sich natürlich auch der Ausrede, keine Zeit zum Üben gehabt zu haben.

### MENTALES ÜBEN MUSS MAN ÜBEN

Mentales Üben muss man natürlich trainieren, erklären Jabusch und Altenmüller unisono. Man brauche das »innere Hören«, was bei vielen Musikern schlichtweg nicht präsent ist. Altenmüller schätzt, dass ein Üben von »drei bis vier Monaten, über dreimal täglich 10 Minuten« Fortschritte bringe. Als Anfänger werde man sicherlich nicht in der ersten Unterrichtsstunde mental üben können, meint Jabusch. »Dafür muss ich mich aus einer Bibliothek von vorhandenen Bewegungs-, Hör- und Spielerfahrungen bedienen. Man braucht Grundlagen.« Nichtsdestotrotz wäre es wünschenswert, wenn schon Anfänger ans mentale Üben gewöhnt würden – hier ist der Sport wieder weiter. Um diese und andere Übestrategie

es zudem, eine Vielzahl einzelner Informationen zu größeren Informationseinheiten zu verknüpfen.

Voraussetzungen für mentales Üben sind Entspannung und Konzentration. »Ich kann nicht mit wehendem Haar aus einer Vorlesung kommen und dann mal eben zehn Minuten mental üben«, erklärt Professor Jabusch. Entspannungstechniken wie Yoga,

progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Atemtechniken können vorbereitend hilfreich sein. Müdigkeit, Stress, Zeitdruck oder Krankheit beeinträchtigen das Üben. Trotzdem kann für Musiker, die viel unterwegs sind, eine Zugfahrt zum Üben Gold wert sein. Am Instrument wird er im ICE zwischen München und Hamburg wohl eher nicht üben (bzw. nur so lange, wie es die Mitreisenden tole-

## SCHWERPUNKTTHEMA

gien zu vermitteln, bespricht und übt der Lehrer schon zu Beginn der Instrumental- ausbildung den Übeporgang und zielfüh- rende Übetchniken. Auf diese Weise kön- nen bereits Anfänger in frühen Stadien an das effiziente Üben – und so auch das men- tale Üben – herangeführt werden.

### EINE VIELZAHL VON VORTEILEN

Optimale Bedingungen für erfolgreiches mentales Üben sind zusammengefasst Erfahrung, möglichst früher Beginn, eine multimodale Vorstellung sowie musik- theoretische Kenntnisse. Wichtig ist zu- dem, physisches und mentales Üben zu kombinieren und die mentalen Übe-Einhei- ten kurz zu halten: 10 bis 15 Minuten.

Mentales Training richtig eingesetzt, bringt dem Musiker eine Reihe von Vor- teilen. Rein organisatorisch ist nicht zu ver- achten, dass Üben immer und überall mög- lich ist. Zeit gespart haben dürfte er zu- dem, weil er unnötige Umwege vermieden hat. Außerdem dürfte der Instrumentalist durch das In-sich-Hineinhören zu einer bes- seren Selbstkontrolle und Körperwahrneh- mung gelangen. Dadurch wiederum wird der Musiker schlichtweg stabiler in der Auf-

führungspraxis. Mentales Training ist ein probates, ja mächtiges Mittel zur Auftritts- und Konzertvorbereitung. Denn wenn der Musiker sich innerlich vorbereitet hat, das Werk bzw. die spieltechnischen Aspekte gespeichert hat, wird er in der Auffüh- rungssituation gelassener sein. »Die Finger finden den Weg allein«, weiß Eckart Alten- müller.

### DER GESUNDHEITLICHE ASPEKT

Nicht unerheblich ist der gesundheitliche Aspekt beim mentalen Training. 76 Prozent der Berufsmusiker leiden an Beeinträchti- gungen durch Überlastungen physischer Art. Es ist eine einfache Rechnung: Also muss ich einen Teil des »körperlichen« Pen- sums durch ein »geistiges« ersetzen. Ge- rade Bläser neigen ja dazu, etwa bei An- satzproblemen, *noch* mehr zu üben – was nicht selten kontraproduktiv ist und erst recht Schäden verursacht.

Ist beim Musizieren also tatsächlich alles Kopfsache? »Es ist sicherlich viel Kopf- sache«, bestätigt Altenmüller. Die Profes- soren aus Hannover und Dresden sind na- türlicher überzeugt vom mentalen Üben, als Allheilmittel propagieren sie es trotzdem

nicht. Zumal »mentales Üben in Verbin- dung mit physischem Üben bestenfalls die gleichen Ergebnisse bringt, wie das physi- sche Üben allein«, rechnet Hans-Christian Jabusch vor. »Wir wollen daraus keine Reli- gion machen«, beschwichtigt auch Eckart Altenmüller, doch selbstbewusst fügt er an: »Das mentale Üben macht uns unab- hängiger!« ■

Der Autor dankt Univ.-Prof. Dr. med. Eckart Altenmüller und Prof. Dr. med. Hans-Christian Jabusch

## » LITERATUR

- Renate Klöppel: **Mentales Training für Musiker**, Bosse (2003)
- Tatjana Orloff-Tschekorsky: **Mentales Training in der musika- lischen Ausbildung**, Breitkopf & Härtel (2001)
- Caroline Palmer: **The nature of memory for music performance skills**, in Eckart Altenmüller u. a.: Music, Motor Control and the Brain, Oxford 2006

# JAGEN, STREITEN, KÄMPFEN

## DIE BLÄSER UND DIE AGGRESSION

VON HANS-JÜRGEN SCHAAL

WER IM INTERNET STÖBERT, STÖSST IMMER WIEDER AUF DIE WORT-KOMBINATION »AGGRESSIVE BLÄSER«. GEMEINT SIND KRAFT- UND HÖHENTROMPETER WIE MAYNARD FERGUSON – ODER AUCH »FIESE« ODER »MESSERSCHARFE« BLÄSER-SÄTZE DER MARKE »LATIN JAZZ« UND »GYPSY BRASS«. BEI BLÄSERN HAT AGGRESSIVITÄT TRADITION.

In früheren Zeiten fand Öffentlichkeit in der Regel unter freiem Himmel und unter vielen Menschen statt. Da ist große Lautstärke notwendig – und die lieferten die Blasinstrumente. Ob auf dem Marktplatz, in der Arena, vor dem Senat, im Freilufttheater: Bläser gaben die Signale und sorgten für Ordnung. Das Militär hat sich die Kraft der Blasinstrumente schnell zunutze gemacht – vor, in und nach der Schlacht. Frühe Trompeten wie die griechische Salpinx, der etruskische Lituus oder die keltische Carnyx dienten vor allem dazu, den Kampfesmut der Eigenen in eine blinde Wut zu steigern und zugleich die Feinde in Angst und Schrecken zu versetzen. Auch Jagdtrompete und Jagdhorn trieben Jäger und Meute immer schon zum blutigen Mord. Jahrtausendlang waren Bläser dazu da, durch Lärm die Aggression zu steigern: Sie bliesen zum Angriff und waren selbst schon ein Teil der Attacke. Die Posaunen von Jericho etwa – eigentlich friedliche Schofar-Hörner – brachten Stadtmauern zum Einsturz. Auch eine moderne Trompete kann es, was die Lautstärke angeht, mit einer Kreissäge aufnehmen, eine Vuvuzela sogar mit einem startenden Düsenflugzeug.

In der lauten »Kraftstimme« des Bläserteckts zwangsläufig ein Stück Aggression. Denn Blasen ist mit körperlicher Anstrengung verbunden – je lauter, je höher, je länger: desto besser. Zwar können auch Schlagzeuger oder Pianisten aggressiv agieren, aber ihre körperliche Verbindung zum Instrument ist weniger direkt. Der Bläser setzt seine eigene Lunge ein, sein Zwerchfell, seinen Kiefer. Er hat eine klare Richtung: nach vorne. Er bringt sein Blasrohr in Stellung und feuert mit magischer Stimme. Er schafft sich Gehör, er setzt sich durch – zum Beispiel gegen Kollegen.

Im frühen Jazz versuchten die Freiluft-Trompeter, einander richtiggehend niederzublasen – mit Lautstärke, Höhe und Ausdauer. Buddy Bolden galt als der erste King des Jazz, weil er »the loudest trumpet« spielte. Joe Oliver soll sein Kornett einmal

wütend weggeworfen haben, weil Mutt Carey ihn besiegt hatte. Jabbo Smith forderte in Harlem regelmäßig Louis Armstrong heraus. Manche Musiker betrieben geradezu einen Sport damit, Konkurrenten auf die Bühne zu bitten, um sie auszustechen und zu demütigen. Man nannte das eine »Battle« oder einen »Cutting Contest«. Der Swing-Trompeter Roy Eldridge war ein Meister darin – und sein Lieblingsgegner war Dizzy Gillespie. »Roy wartete geradezu auf Dizzy«, erzählt der Trompeter Duke Garrett. »Und wenn er ihn nicht schlagen konnte, ging er von der Bühne und betrank sich, stand fluchend an der Bar und beschimpfte alle Leute.«

Kansas City galt in den 1930er Jahren als die Hauptstadt der Jamsessions. Wenn ein prominenter Bläser aus New York oder Kalifornien in der Stadt gastierte, hatte er sich in einer nächtlichen Session gegen die örtlichen Matadore zu behaupten. Gekämpft wurde mit harten Bandagen: »Lass ihn uns in die Mitte nehmen«, soll Lester Young einmal zu seinem Saxofonkollegen Budd Johnson gesagt haben. »Du gehst auf seine eine Seite, ich auf die andere, und dann blasen wir ihn aus dem Lokal hinaus!« Notfalls benutzte man sogar größere Blättchen, um gegnerische Saxofonisten durch pure Lautstärke niederzukämpfen. Der Trompeter Buck Clayton geriet bei einer Jamsession in Kansas City einmal geradewegs in einen Hinterhalt der örtlichen Kollegen – und wurde festgehalten bis 7 Uhr morgens. »Sie hatten gehört, dass der neue Trompeter aus Los Angeles an diesem Abend da sein würde, und sie hat-

ten alle ihre Waffen dabei. Sie hatten wirklich Blut in den Augen.« Trompeten hießen Waffen. Oder auch Äxte. Kampfäxte.

Sogar Saxofone hießen Äxte – jedenfalls seit Coleman Hawkins, den man den »Vater des Saxofons« nannte oder den »Mann, für den Adolphe Sax das Saxofon erfand«. Vor Coleman Hawkins war das Saxofon im Jazz kaum mehr als eine näselnde Spaß-Tröte gewesen. Doch »Hawk« gab dem Instrument Lautstärke, Sonorität, Kraft, etwas Gewalttätiges: Er zog als Einzelgänger durch die Szene und suchte nach Herausforderern. »Einen größeren Ton konnte man nicht haben«, sagte der Pianist Billy Taylor. Es heißt, Hawkins habe die härtesten verfügbaren Blättchen benutzt und mit einer Zange das Mundstück manipuliert, um den Luftwiderstand noch zu erhöhen.

Hawkins' raues Tenorspiel machte Schule, besonders im frühen Rhythm & Blues. Illinois Jacquet und Jack McVea lieferten sich heftige, wilde Saxofon-Battles. Jacquet galt sogar als »Joe Louis des Tenors« und als Begründer des aggressiven »Honking«-Stils: Er spielte 20-minütige Kreisch-Soli mit Stimmeinsatz (»Growl«), langen, tiefen Huptönen und hohen Saxofon-Schreien. Die »Honkers« des Rhythm & Blues sprangen beim Spielen schon mal auch auf den Bartesen, lagen blasend und strampelnd am Boden oder lieferten sich mit ihren Äxten Verfolgungsschlachten durchs ganze Viertel. Das war in den frühen 50er Jahren; viele Ausdrucksmittel des Rhythm & Blues kehrten später aber im Freejazz wieder. Legendar ist auch die Kraft und Lautstärke kubanischer Jazzbläser: Sie lernen früh, einen ganzen Satz von Percussionisten zu übertönen – natürlich durch Niederblasen. ■



# SPIEGELNEURONEN- JUNKIES

WIE KINDER MUSIK HÖREN

VON STEFAN DÜNSER

MUSIK. WAS FÜR EIN WORT. MINDESTENS IN DIESEM FALL KANN EIN BEGRIFF IN KEINSTER WEISE DEN ZAUBER AUSDRÜCKEN, DER SICH IN UNSEREM GENIALEN GEHIRN ABSPIELT, WENN WIR MUSIK HÖREN ODER MACHEN. UNSER OBERSTÜBCHEN IST GENAU GENOMMEN SOWIESO VIEL MEHR EINE »FÜHLMASCHINE« DENN EINE DENKMASCHINE. AUF JEDEN FALL IST UNSER KÖRPER DAS INSTRUMENT UND UNSER GEHIRN MACHT DIE MUSIK, WIE BOBBY MCFERRIN SAGT. UNSER GEHIRN SCHEINT AUS KLANG BILDER UND AUS GUTER MUSIK GESCHICHTEN ZU MACHEN.

Wir Musiker und Lehrer müssen eines immer in unserem Bewusstsein haben: Unsere Zuhörer, und insbesondere unsere jungen Zuhörer, leben viel mehr in unseren Emotionen, die wir während dem Spielen (und Reden!) überbringen, denn in den gespielten Noten und gesprochenen Informationen. C oder cis, höher oder tiefer, Bach oder Beatles, das ist den jungen Empfängern unserer Vorspiele im Letzten nicht so sehr von Bedeutung wie das Wie. Dieses Wie bestimmt ihre Lust, entweder an unseren (Bläser-)Lippen zu hängen oder doch lieber abzuschalten und beim Konzert ihre iPods einzuschalten.

So weit, so gut. Unser Geist hat sich im Laufe der Evolution immer mehr für das interessiert, was zwischen den Tönen oder Zeilen zu finden ist. Eine Überlebenstaktik, um Freund von Feind, ehrlichen Menschen von falschem unterscheiden zu können. Aber wie machen wir das? Ein Kuriosum beschäftigt die Wissenschaft schon seit langem: Wieso ist der Gehörnerv der einzige, der eigentlich höchst umständlich nicht wie die anderen Sinnesnerven auf direktestem Wege ans Gehirn andockt, sondern einen Umweg über den Brustkorb nimmt, das Herz quasi umkreisend? Die Wissenschaftler nennen ihn deshalb auch »den verirrtten Nerv«. Wirklich kurios. Kann das bedeuten, dass das Zuhören auch andere Resonanzen aufzunehmen vermag?

## WIE WIR LERNEN UND VERSTEHEN

Immer wieder kommt der Vergleich: Unsere Kinder lernen am effizientesten wie die Affen: durch Beobachten und Nachempfinden. Das was sich emotional bei uns beim Musizieren abspielt, wird eins zu eins von unserem Publikum übernommen und von deren Spiegelneuronen kopiert. Die Kids sind darin große Meister. So hat die Natur den schnellsten und effizientesten Weg des Lernens festgelegt. Aber: Genau darum steigen sie auch so schnell aus, wenn wir unseren Bach oder Strauss nur herunterleiern. Zelebrieren ist schon besser und in uns tragen und mit ganzem Herzen hinaustrumpfen am besten. Dann kommen die uns nicht aus! Sie sind dann beglückt, im wahrsten Sinne begeistert und wollen genau erfahren, was mit diesem Typen auf der Bühne passiert, dass der so »abgeht«. Sie spüren dann unsere Verbindung mit etwas viel Größerem. Ihre primären Lernorgane, die Spiegelneuronen, schlagen voll an. Fazit: Unsere gelebte Begeisterung ist der beste Transporteur der Inhalte, die wir vermitteln wollen.

## WIE MUSIK WIRKT

Musik stimuliert uns. Sie bringt im wörtlichen Sinn eine Seite in uns zum Schwingen. Wenn der Musiker auf der Bühne ins Horn stößt, übertragen sich seine Lippen-schwingungen mit all seinen Nebenresonanzen, in denen seine Emotionen mitgespeichert sind, auf das Trommelfell seiner Zuhörer – und berührt sie somit tatsächlich! In diesem Sinne bekommt der nach schönen Konzerten immer wieder getätigte Ausspruch »es war sehr berührend« die richtige Bedeutung. So eine gelungene Stimulation hat eine gewaltige Kraft, wie wir wissen. Die Musiktherapeuten berichten darüber Erstaunliches. Die wohltuenden Resonanzen vermögen teils langjährige psychische Probleme und sogar physische Erkrankungen zu heilen. Der Grund liegt oft in einer tiefen inneren Entspannung, die alle lebensnotwendigen Ströme wieder in Gang bringt.

Musik hat die Kraft, in uns einen Schalter umzulegen. Zuvor muss sie aber zumindest bei uns Erwachsenen einige Filter passieren. Und diese Filter sind – wenn sie erlauben – hinterhältige Hyänen. Was uns in unserer Kindheit als gut und richtig verkauft wurde mögen wir, Neues wird oft kritisch und ablehnend angehört. Da liegt oft unser Problem, das Kinder wiederum kaum kennen. Dies bedeutet aber keineswegs, dass sie sich jegliche Musik, also auch schlecht komponierte oder gespielte Musik freiwillig anhören, denn eins muss die ihnen vorgespielte Musik sein: supergut gespielt, von Musikern, die mit Leib und Seele hinter dem Dargebotenen stehen. Gesunde Kids haben einen fast unfehlbaren Sensor für Scharlatane – zum Glück, denn sonst hätte es die Musikindustrie noch viel leichter mit ihrem oft »falschen Spiel«.

Allerdings ist zu bemerken, dass sie durch äußerst doofe Fernsehsendungen und oft auch durch Eltern, die sie immer mehr sich selber überlassen, zunehmend weniger bewerten können. Das dürfen wir ihnen nicht antun.

## DAS MUSIK-WOHLGEFÜHL

Aber woher kommt dieses Wohlgefühl nun, wenn wir Musik hören, die uns gefällt? Wieso bekommen Kinder oft nicht genug davon und nennen in Umfragen das Musikhören als eine ihrer drei wichtigsten Freizeitbeschäftigungen? Die vielen positiven Reaktionen in unserem Gehirn, die Ausschüttung von allerlei lustfördernden Bo-

stinstoffen, das angenehme Kribbeln im Körper, die Lust zu tanzen und vieles mehr hat laut gängigen Theorien auch einen Ursprung: Es könnte als gespeicherte Erfahrung aus unserer Entstehungsgeschichte kommen. Wer Zeit hat zu singen und zu musizieren, ist zumindest in diesem Moment weder bedroht noch verfolgt oder gejagt und fühlt sich wohl. Dieses Gefühl scheint sich tief in unser Unterbewusstsein eingepreßt zu haben. So vermittelt beispielsweise auch eine singende und musizierende Mutter ihrem noch ungeborenen Kind Sicherheit und Geborgenheit. Das bleibt ein Leben lang.

Was unsere »Fühlmaschine« im Kopf aus all diesen gehörten Klängen zusammenkocht, ist höchst faszinierend. Wir dürfen nie vergessen, dass wir Musiker und Pädagogen den wunderbaren Job haben, dieses Hören und das Entstehen von Musik in den Köpfen unserer Kinder zu verfeinern, ähnlich wie ein Meisterkoch aus den gleichen Zutaten die unterschiedlichsten Gerichte zusammenkocht. Das fasziniert unsere noch unvoreingenommenen Kinder. Ob dann aus den gleichen Ingredienzien nur Zuckerwasser oder herrlicher Karamell entsteht, liegt genau genommen auch in unserer Hand!

## WAS WIR TUN KÖNNTEN

In dieser medial bis zum Würgereiz überladenen Welt verbringt unsere Jugend täglich eine Bestleistung an Wissens-Selektion und Verarbeitung. Kaum ein Moment ohne Sound oder inszeniertem Bild. Ein Großteil von uns ist viel mehr visuell denn auditiv gesteuert. So wird durch die ständig überladenen Bilder das, was unser Ohr noch an Feinheiten aufnimmt, minimal.

Kinder sind zu Beginn wirklich wie unbeschriebene Notenblätter. Ihre neuronalen Schaltkreise sind noch formbar und brauchen das Beste und Feinste, um guten Geschmack entwickeln zu können. Sie sollten singen und in tolle Konzerte gehen und zwar auch zu den besten. So werden sie Haubenköche... und echte Musikliebhaber. Die Rettung könnte auch sein, dass wir als ihre Vorbilder wieder begeisterte aktive Zuhörer werden. Die Zahl derer, die sich ein Konzert ohne dazu inszenierte Show noch anhören, wird immer kleiner. Ja, das Auge hört auch mit und hilft dem Ohr auch zu erkennen, aber es raubt ihm auch viel Zartheit und Nuancen. Wenn wir es schaffen, die Kids wieder zum aktiven Zuhören zu bringen, dürfen wir auch noch in Jahrzehnten live Konzerte spielen! ■





# WIE UNS MUSIK ERGREIFT DIE PSYCHE DES HÖRERS

VON HANS-JÜRGEN SCHAAL

ALLE WOLLEN MUSIK, ALLE BRAUCHEN SIE. DENN MUSIK BERÜHRT UNSERE SEELE, HEILT UNSERE WUNDEN UND BRINGT UNSEREN KÖRPER IN BEWEGUNG. DER »REIZKLANG« MUSIK WIRKT IN VIELFÄLTIGER WEISE AUF UNSER GEHIRN UND GEFÜHL: ALS MEDIZIN, ALS MANIPULATION, ALS DROGE.

Vermeidet die mixolydische Tonart, denn sie macht kläglich und jämmerlich. Vermeidet auch die ionische und die lydische Tonart, denn diese fördern die Verweichlichung und Erschlaffung. Befleißigt euch hingegen der dorischen Tonart, denn sie wirkt ermutigend, sowie der phrygischen Tonart, denn sie stimmt milde! – So etwa hätte der Philosoph Platon eine Musikkapelle ermahnt, die sich zum Bühnenauftritt fertig macht. Der berühmte Grieche wusste genau, dass Musik allergrößte Macht über die Seele der Menschen besitzt und auf diese ebenso sehr erzieherisch wie verderblich wirken kann. In allen frühen Kulturen der Menschheit war die Zauberkraft der Klänge bekannt, weshalb man den Ursprung der Musik bei den Göttern vermutete – oder bei bösen Dämonen –, jedenfalls bei übermenschlichen Instanzen. Religion, Macht und Militär bedienen sich geschickt der Überzeugungskraft der Klänge und Rhythmen. Wer Musik hört, wird grundsätzlich manipuliert. Auch heute

sollten sich Musiker dieser Macht, die sie haben, bewusst sein – und der Verantwortung, die sich daraus ergibt.

## SEGEN UND GEFAHR

Wir sagen: Musik fährt mir in die Beine, Musik bewegt mir das Herz, Musik höre ich mit dem Bauch. Die Wirkung von Klängen und Rhythmen auf Körper und Gefühl erleben wir täglich. Doch das eigentliche Organ für die Wahrnehmung von Musik ist natürlich unser Gehirn: Dort werden die Schallwellen, die im Ohr ankommen, in Nervenimpulse umgesetzt, die bestimmte Areale im Gehirn stimulieren und andere Areale »abschalten«. Das macht Musik für viele Therapien wertvoll. Mit Musik kann man zum Beispiel Schmerz lindern, Angst abbauen, Stress reduzieren. Musik erklingt deshalb beim Zahnarzt, im Kreißsaal, im Flugzeug und überall dort, wo erst gar keine Angst aufkommen soll. Mit Musik lassen sich die seelischen Komponenten

von Bluthochdruck, Kreislaufstörungen oder Migräne behandeln. Musiktherapien werden auch bei Demenz, Parkinson und nach Schlaganfällen eingesetzt. Selbst auf unser Denk- und Vorstellungsvermögen sollen bestimmte Arten von Musik – sogar kurzfristig – positive Wirkungen besitzen: Man spricht da vom »Mozart-Effekt«. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass auch Pflanzen – wie Mais und Kürbis – sensibel auf Musik reagieren. In jedem Musiker steckt im Grunde ein Heiler, ein Zauberer, ein Mediziner.

»» **Wie in der Medizin kommt es auf die Wahl des Mittels und der Dosierung an.** ««

Aber wie in der Medizin kommt es auf die Wahl des richtigen Mittels und der richtigen Dosierung an. Die Macht der Musik über unser Gehirn, unsere Gefühle und unseren Körper kann ebenso zum Schlechten ausschlagen. Wenn wir Musik hören, kann sich unsere Atemfrequenz erhöhen, der Blutdruck kann steigen, der Puls kommt in Fahrt. Musik kann Nervenattacken, Herzbeschwerden und Kreislaufzusammenbrü-

che auslösen, sogar epileptische und Tourette-Anfälle. Schon im Mutterleib reagiert der Herzschlag des ungeborenen Kindes auf Beschallung von außen. Bei einer psychiatrischen Studie wurde festgestellt, dass Musik von Stockhausen – jedenfalls bei den ausführenden Orchestermusikern – zu Schlaflosigkeit und Impotenz führt, während die Musik von Penderecki Kopfschmerzen, Magenverstimmungen und Durchfall nach sich ziehen kann. Im alten China hat man die Musik sogar als Todesstrafe für Verbrecher eingesetzt: »Flötenspieler und Trommler sollen ihm so lange vorspielen, bis er tot zu Boden sinkt.« So lautete die polizeimeisterliche Anweisung.

#### DIE TANZWUT

Eine besondere Macht über uns besitzen Rhythmen. Das beweist täglich die weltweite, massenhafte Tanzbegeisterung der Menschen – sei es in den Diskotheken, auf dem Walzerball oder bei afrikanischen Stammesritualen. Rhythmen, die über das Ohr ins Gehirn dringen, werden dabei mit körpereigenen Rhythmen – Herzschlag, Atemfrequenz, Armbewegung, Fußbewegung – verschaltet. Wenn Tempo und Rhythmus der Musik dafür geeignet sind,

können unsere eigenen Rhythmen auf sie einschwingen: Der Puls passt sich an, der Schritt, der Atem, das Arbeitstempo – und vor allem natürlich das Tanzbein. Es gehört zur hohen Kunst eines DJ-Sets, die tanzende Menge durch die Wahl jeweils schnellerer oder langsamerer Tempi zu begeistern und zu manipulieren. Wer Tanzmusik für Kinder spielt, muss besonders flotte Tempi wählen, um der höheren Bewegungsfrequenz der kleinen Beine gerecht zu werden.

Die Verknüpfung von Musik- und Körperrhythmus kann im Gehirn geradewegs zu »Rückkopplungen« führen und – besonders unter Mithilfe von Drogen – auch Ekstasen und Ohnmachten auslösen. Schamanen, Sufi-Mönche oder Voodoo-Gläubige tanzen sich regelmäßig zu rhythmischer Musik in Trance. Auch aus der europäischen Geschichte sind Fälle ekstatischer Tanzwut überliefert. An Rhein und Mosel soll es im Sommer 1374 geradezu orgiastisch zugegangen sein: »also daß Leut anhuben zu tanzen und zu rasen [...] und danzeten auf einer Stätt ein halben Tag«, wie die Limburger Stadtchronik berichtet. Vor allem Kranke glaubten sich im Mittelalter durch rasendes Tanzen reinigen und heilen zu können: Sie »folgten den Trommlern und

Dudelsackpfeifern manisch tanzend bis zum Umfallen«, schreibt der Musikprofessor Hans-Peter Reinecke.

## WIE SCHOKOLADE

Milliarden von Menschen sind für Musik empfänglich. Manche von ihnen können sich für die Originalität von Akkord-Verbindungen oder die Perfektion instrumentaltechnischer Ausführung begeistern. Der Großteil der Menschen aber – wahrscheinlich alle – liebt Musik vor allem aus einem anderen Grund: Sie ist eine Droge für die Emotion. Bei allem, was uns bewegt – romantische Filme, familiäre Feiern, staatliche Zeremonien –, wollen wir Musik dabei haben. Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass unser Gehirn Musik ganz einfach braucht. Wenn unser Gehör ertaubt, erzeugt das Hörzentrum sogar einen Ersatz für die Klänge: Geister-töne, musikalische Halluzinationen. Denn Musik übt eine lebenswichtige regulierende Wirkung auf unsere Psyche aus: Sie stimuliert uns, wenn wir träge und niedergeschlagen sind, und sie beruhigt uns, wenn wir überdreht und nervös sind. Schon der Philosoph Immanuel Kant (1724 bis 1804) verglich die Wirkung der Musik mit der des Lachens, das die Organe wieder ins Gleichgewicht bringt. Über die Lust an der Musik schreibt er: »Das beförderte Lebensgeschäft im Körper, der Affekt, der die Eingeweide und das Zwerchfell bewegt, mit einem Worte das Gefühl der Gesundheit [...] macht das Vergnügen aus.«

Neurophysiologen bestätigen, dass Humor und Musik ähnliche Areale im Gehirn aktivieren. Von besonderer Bedeutung ist dabei das ventrale Striatum links, das auch bei der Einnahme von Drogen, beim Verzehr von Schokolade oder bei einem heißen Flirt aktiv wird. Neurologisch gesehen ist Musik also eine Glücksdroge –

auditives Dope. Der Neurobiologe Manfred Spitzer fasst es so zusammen: »Musik bewirkt prinzipiell das Gleiche wie andere biologisch außerordentlich wichtige Reize wie beispielsweise Nahrung oder soziale Signale. Sie stimuliert das körpereigene Belohnungssystem, das auch durch Sex oder Rauschdrogen stimuliert wird und das mit der Ausschüttung von Dopamin [...] und von endogenen Opioiden [...] einhergeht. Umgekehrt wird durch angenehm empfundene Musik die Aktivierung zentralnervöser Strukturen, die unangenehme Emotionen wie Angst oder Aversion signalisieren, gemindert. Musik, die der Hörer mag, wirkt damit gleich auf doppelte Weise angenehm.«

Musiker oder Musikfachleute beschäftigen sich täglich mit den technischen Aspekten von Musik: Sie besitzen einen überwiegend strukturellen und analytischen Zugang zur Klangkunst. Deshalb unterschätzen sie leicht die psychische Komponente, die Klängen und Rhythmen eigen ist. Das Publikum, das meist aus Musik-Laien besteht, erfährt Musik nämlich auf eine eher emotionale und psychosomatische Weise. Tatsächlich sind diese beiden Arten, Musik wahrzunehmen, im Gehirn getrennt lokalisiert: Analyse ist in der linken Hemisphäre zu Hause, Emotion in der rechten. Wenn Musiker zu sehr auf saubere Intonation und perfektes Zusammenspiel konzentriert sind, entgeht ihnen womöglich oder wird ihnen gleichgültig, ob die Musik die Hörer auch emotional erreicht. Dabei wäre es sehr wichtig, dass Musiker – in jedem Sinn – das »Gefühl« für ihre Musik und den »Kontakt« zum Publikum nicht verlieren. Wer auf der Bühne nicht Lust bekommt, zur eigenen Musik zu tanzen, zu wippen, den Finger zu schnippen, könnte auch ein Problem mit seinen Zuhörern haben. ■

# MUSIK MACHT NICHT INTELLIGENT – KANN ABER WIE SCHOKOLADE WIRKEN

SCHON DIE GRIECHEN DER ANTIKE HABEN SICH MIT DER WIRKUNG VON MUSIK BESCHÄFTIGT. KURZ VOR BEGINN DES 20. JAHRHUNDERTS ENTWICKELTE SICH DIE EXPERIMENTELLE PSYCHOLOGIE UND SCHON DA HABEN SICH DIE ERSTEN PSYCHOLOGEN FÜR MUSIK INTERESSIERT. HEUTE IST DAS GEBIET DER MUSIKPSYCHOLOGIE EIN WEITES FELD. KATHRIN SCHLEMMER IST PROFESSORIN FÜR MUSIKWISSENSCHAFT AN DER KATHOLISCHEN UNIVERSITÄT EICHSTÄTT-INGOLSTADT. CHRISTINE ENGEL HAT MIR IHR ÜBER DAS ABSOLUTE GEHÖR, BEGABUNG UND ÜBER DIE FRAGE GESPROCHEN, OB MUSIK INTELLIGENT MACHT.



## CLARINO: Frau Schlemmer, was passiert mit einem Menschen, wenn er Musik hört?

Kathrin Schlemmer: Beim Hören geht es von Anfang an um Bewertungsprozesse – mag der Hörende die Musik oder nicht. Dann findet bei der Wahrnehmung von Musik immer eine Wechselwirkung von Gedächtnis und Emotionen statt. Musikhören hat auch eine Auswirkung auf das Handeln eines Menschen, wenn er zum Beispiel bemerkt, ob es gut oder schlecht für ihn ist, dass er durch Musik eventuell von einer anderen Tätigkeit abgelenkt wird.

## Wird man denn von Musik stark von anderen Tätigkeiten abgelenkt?

Das kommt auf den Einzelnen an. Es gibt eine Reihe von Studien, die zeigen, dass zwei parallele Tätigkeiten ein Problem darstellen können, wenn man sich auf beides konzentriert. Wenn sie gleichzeitig eine anspruchsvolle Aufgabe lösen und Musik hören, der sie auch zuhören, dann ist ihre Aufmerksamkeit begrenzt und sie können nicht beides genauso gut machen, als wenn sie eine Aufgabe alleine bearbeiten.

Es gibt aber auch die emotionalen Effekte von Musik. Es kann bei einem schlecht gelaunten Schüler, der sich an die Hausaufgaben setzen muss, förderlich sein, dass er Musik hört und dadurch gute Laune bekommt, sodass er an die Aufgabe besser rangeht. Da hat die Musik einen ähnlichen Effekt wie ein Stück Schokolade oder eine Tasse Kaffee. Sie aktiviert und erzeugt eine positive Stimmung. Trotzdem kann beim Arbeiten selbst die Konzentration wieder vermindert werden.

## Kann man Musik nebenbei hören?

Man kann schon weghören. Es gibt Studien, die sich damit beschäftigen, wie Jugendliche Musik hören. Es wurde festgestellt, dass Jugendliche Musik zunehmend nebenbei hören und gar nicht so richtig konzentriert zuhören. Und es gibt Musik, wie im Kaufhaus oder im Restaurant, die als Klangteppich verwendet wird.

## Womit beschäftigt sich die Musikpsychologie außer dem Musikhören noch?

Mit dem Musizieren. Da geht es beispielsweise darum, wie viel Begabung jemand

braucht, um ein professioneller Musiker zu werden. Wir fragen uns: Ist Begabung etwas Angeborenes, wie sehen Übeprozesse aus und wie befördern Musiker Stücke in ihr Gedächtnis.

## Das musikalische Gedächtnis ist einer ihrer Forschungsschwerpunkte. Was sind eigentlich musikalische Gedächtnisprozesse?

Man unterscheidet zwischen kurzfristigen Gedächtnisprozessen – hier untersucht man, wie das Arbeitsgedächtnis mehrere Reize gleichzeitig verarbeitet – und den langfristigen Gedächtnisprozessen. Das sind solche, die für das absolute Gehör eine Rolle spielen. Hier fragt man sich, wie Musik langfristig im Gedächtnis gespeichert bleibt.

## Beschreiben Sie doch mal das Phänomen absolutes Gehör genauer!

Es scheint eine besondere Gedächtnisfähigkeit zu sein, denn Absoluthörer können sich Töne ganz genau merken. Das scheint eine automatische Assoziation mit dem entsprechenden Tonnamen zu sein. Bei Absoluthörern leuchtet sozusagen ein Ton vor dem geistigen Auge auf, wenn sie ihn hören. Die merken ganz schnell und automatisch, das ist jetzt zum Beispiel ein C. Dadurch können sie sich die Töne langfristig merken, ohne sie nachsingen zu müssen.

## Ist das angeboren?

Wie man das erwirbt, ist sehr kontrovers diskutiert worden. Frühe Theorien besagen, das sei angeboren und ein Zeichen von musikalischer Begabung. Das ist nicht der Fall. Es gibt viele Hinweise darauf, dass es eine erlernte Fähigkeit ist, die viel mit frühem Musikunterricht zu tun hat. Was man noch nicht genau sagen kann, ist, wie das Lernen vor sich geht. Man kann sich vorstellen, dass ein Klavierschüler immer wieder eine bestimmte Note sieht und vom

Klavier immer den gleichen Klang dazu hört. Irgendwann verbindet der Schüler den Klang automatisch mit dem Tonnamen. Das nennt man assoziatives Lernen.

### **Sind Absoluthörere musikalischer als andere Menschen?**

Es hat mit Musikalität nichts zu tun, auch wenn Mozart ein Absoluthörere war. Es gibt viele Musiker, die keine Absoluthörere waren und trotzdem tolle Kompositionen geschrieben haben. Wenn Musiker Intervalle, die sehr klein sind, benennen sollen, gibt es keinen Unterschied zwischen Absolut- und Nichtabsoluthöreren. Und das ist ja das, was Musiker können müssen: sich einhören in einen Klang und sauber einsetzen. Das Einzige, was Absoluthörere besser können, ist sich einzelne Töne zu merken. Aber Einzeltongedächtnis hat überhaupt keine Relevanz in unserer Musikpraxis.

### **Wenn also das absolute Gehör nichts über die Begabung aussagt, wie wird denn dann die musikalische Begabung definiert?**

Sie ist so ähnlich definiert wie die menschliche Intelligenz. Es gibt einen großen Teil der Bevölkerung mit einer mittleren musikalischen Begabung. Daneben gibt es jeweils eine kleine Anzahl von Hochbegabten und wenig Begabten. Aber die Definition der Hochbegabten als Begabte täuscht darüber hinweg, dass es viele Leute gibt, die vielleicht kein Instrument spielen, bei denen aber Musik ein ganz wichtiger Teil des Lebens ist. Die sind auf eine andere Weise begabt: Begabt, Musik zu hören oder zu nutzen. Man ist heute immer mehr davon überzeugt, dass es auch eine Musikalität des Hörers gibt und nicht nur die des Interpreten.

### **Kann ein unbegabter Mensch ein Instrument erlernen?**

Es gibt eigentlich kaum Menschen, die von Natur aus unmusikalisch sind. Es gibt aber Menschen, die nie einen Bezug zur Musik bekommen haben. Es gibt Studien, die danach fragen, ob man sich für musikalisch oder unmusikalisch hält. Darauf antworten viele, sie seien unmusikalisch. Dann bearbeiten sie musikalische Tests und man merkt: sie können Musik normal wahrnehmen, sie können Melodien unterscheiden, sie können sagen, ob die Musik traurig oder fröhlich klingt. Von denen würde man sagen, sie sind normal musikalisch begabt. Hätten sie ein Instrument gelernt, hätten sie es wahrscheinlich auf ein bestimmtes Niveau bringen können. Das heißt jetzt nicht, dass jeder eine Maria Callas oder ein

Lang Lang wird. Dazu gehört nämlich noch sehr viel Training. Die Qualität eines Interpreten hängt am Ende auch davon ab, wie viel er geübt hat.

» *Es gibt eigentlich kaum Menschen, die von Natur aus unmusikalisch sind.* «

### **Bedeutet das also, ein mittelmäßig begabter Mensch, der wahnsinnig fleißig und ehrgeizig ist, kann es zu einem guten Musiker bringen?**

Ob er ein Lang Lang wird, kann man nicht sagen, aber es kommt nicht nur auf die angeborenen Fähigkeiten an, sondern auch auf den Lernprozess. Es ist enorm wichtig, wer der erste Instrumentallehrer war, die Beziehung zu dem Lehrer und das Üben. Das gemeinsame Üben mit den Eltern hat sich als wichtig erwiesen. Da sind viele Faktoren dabei, die das Ergebnis ausmachen, und es ist auch ein bisschen Glück dabei. Sie können nicht aus jedem Menschen einen professionellen Musiker machen. Aber sie können es auch nicht an den Genen ablesen, wer am Ende ein Superstar wird. Sondern es ist immer ein Zusammenwirken von angeborener Persönlichkeit und Merkmalen des Lern- und Übeprozesses.

### **Wenn die musikalische Begabung ähnlich definiert ist wie die menschliche Intelligenz – kann man daraus schließen, dass Musik intelligent macht?**

Nein. Es gibt den Mozart-Effekt, der besteht daraus, dass man Leuten zehn Minuten eine Mozart-Sonate vorgespielt hat und die sollten danach einen räumlichen Intelligenztest machen. Die Leistungen waren nach dem Musikhören ein bisschen besser als wenn sie nichts gehört haben. Aber das ist ein Effekt, der sich nur schwer wiederholen ließ. Und außerdem ist er nach ein paar Minuten wieder vorbei.

### **Und Musizieren – macht das wenigstens intelligent?**

Es gibt zwar einige Studien, die behaupten, einen solchen Zusammenhang zu finden, bislang wurden aber nur sehr kleine Effekte auf die Intelligenz nachgewiesen. Zusammenhänge zwischen Musik und Intelligenz können natürlich auch damit zusammenhängen, dass Kinder, denen Leistungen in der Schule leichter fallen, eher mehr Kapazitäten frei haben, um noch ein Instrument zu lernen, weil sie nicht den ganzen Nachmittag mit Hausaufgaben verbringen müssen. Intelligenz ist ein Persönlichkeits-

merkmal, das nach dem Grundschulalter relativ stabil ist und sich nicht unbedingt durch Musikunterricht verändert.

### **Dann hat Musik also auch keinen Einfluss auf die Persönlichkeit?**

Nein. Es gibt zwar Zusammenhänge zwischen der Persönlichkeit und bevorzugten Musikstilen, es gibt aber beispielsweise keine Belege dafür, dass Heavy-Metal die Leute aggressiv macht. Das bedeutet nicht, dass Musik keine negativen Wirkungen haben kann. Es gibt Musik, die wird zum Aufputschen benutzt, zum Beispiel von Neonazi-Gruppen, die danach losziehen und jemanden verprügeln wollen.

### **Warum mag man denn Heavy-Metal, warum mag man Klassik, warum mag man volkstümliche Musik? Wie entwickelt sich der Musikgeschmack?**

Das hat viel mit Gewöhnung zu tun. Kinder werden ab der Geburt, oder schon ein bisschen davor, kulturell geprägt durch das, was sie hören. Man mag das, was man kennt. Das ist der sogenannte Mere-Exposure-Effekt, der Effekt des Ausgesetztseins. In der Pubertät wird dann wichtig, was die Gleichaltrigen hören. Da hören fast alle Kinder viel Popmusik – das hat auch etwas mit Abgrenzung zu den Eltern zu tun. Außerdem gibt es verschiedene Musikstile, mit denen sich Jugendliche voneinander abgrenzen können, für sie ist ihr Musikgeschmack ein Teil ihrer Identität. Wenn Menschen älter werden, spielt oft das wieder eine Rolle, was sie in früherer Zeit gehört haben. Das Alter hat einen großen Einfluss, wie auch die Bildung. Man findet den Effekt, dass Klassik von Akademikern eher bevorzugt wird und volkstümliche Musik eher von älteren Menschen. ■

## » ZUR PERSON

Kathrin Schlemmer, Jahrgang 1973, ist seit Frühjahr 2011 Inhaberin der Professur für Musikwissenschaft der Katholischen Universität Eichstätt. Zuvor studierte sie Musikwissenschaft und Psychologie in Berlin, arbeitete als Wissenschaftlerin unter anderem in Halle und promovierte in Psychologie. Ihre Forschungsschwerpunkte sind das musikalische Gedächtnis, absolutes Gehör und die Effekte des Musikhörens. Kathrin Schlemmer hat zwei Kinder und ist mit einem Fagottisten verheiratet.

# KOPF ODER BAUCH?

## JOACHIM KUNZE ÜBER MUSIZIEREN UND DENKEN

DER KOMPONIST, TROMPETER UND PÄDAGOG JOACHIM J. K. KUNZE HAT EIN BUCH GESCHRIEBEN, IN DEM ER SICH GEDANKEN MACHT ÜBER DEN EINFLUSS DER PSYCHE UND DER MOTORIK AUF DAS SPIELN VON BLASINSTRUMENTEN. MIT GEZIELTEN DENKANSTÖßEN GIBT ER BLECH- UND HOLZBLÄSERN EINE GANZ EIGENE ART VON HILFE. KLAUS HÄRTEL SPRACH MIT DEM 46-JÄHRIGEN.

»Alles Kopfsache?« heißt ihr neues Buch. Wie viel ist beim Musikmachen tatsächlich Kopfsache? Und wie viel »Körpersache«?

Ich trenne zwischen Musizieren und der reinen Funktion, ein Instrument zu spielen. Beziehe ich Ihre Frage auf die Funktion, ein Instrument zu spielen, so könnte man durchaus sagen, die Tonerzeugung auf einem Instrument – und zwar egal auf welchem – ist eine reine Körpersache, bestehend aus motorischen Abläufen. Da aber jede motorische Funktion des Körpers über das Gehirn läuft, sind »Körpersache« und »Kopfsache« natürlich unabdingbar miteinander verknüpft. Natürlich läuft auch das Musizieren über den Kopf, auch wenn man sagt: »Aus dem Bauch spielen«. Natürlich sollte im »Ernstfall« beides, also das Instrument bedienen sowie auch das Musizieren ohne Nachdenken funktionieren. Das ist meines Erachtens das Schwierige: irgendwann den Kopf auszuschalten, zu spielen ohne zu denken. Darum ist es wichtig, Musizieren und Instrument spielen zu trennen, denn ein Instrument zu spielen, also die Tonerzeugung und Technik selber, hat in erster Linie nicht viel mit Musikmachen zu tun. Wenn man genauer hinschaut, wird jedoch klar, dass genau diese Trennung für das Musikmachen wichtig ist. Je mehr man die Technik auf seinem Instrument beherrscht, um so freier wird der Kopf zum Musizieren. Üben sollte eine Kopfsache sein, indem man seinen Körper soweit trainiert, damit man seinen Kopf beim Musizieren frei hat, also über blas-technische Probleme während des Musikmachens nicht mehr nachdenken muss. Um es auf den Punkt zu bringen: Wenn man zum Beispiel seine Atmung soweit »programmiert« hat, dass man nicht mehr darüber nachdenken muss, braucht man

beim Musikmachen keinen Gedanken daran zu verschwenden. Es läuft automatisch ab. Das Spielen an sich ist eine Körpersache, da es über die Motorik funktioniert. Musikmachen kann man wie eine Sprache lernen, man kann es durch Imitieren (am besten die Besten) erlernen, wie ein Kind das Sprechen, kann es durch Regeln verfeinern und irgendwann quatscht bzw. spielt man drauf los. Jetzt könnten wir hier natürlich darüber philosophieren, inwieweit Dialekte die Sprache beleben und wie man in der Musik durch Verlassen der Regeln individuell wird usw. Das würde aber den Rahmen des Interviews sprengen.

Erklären Sie den Lesern doch einmal kurz, was es mit der »Programmierung« auf sich hat.

Programmierung klingt natürlich immer ein wenig nach Computern. Aber da ja unser Gehirn tatsächlich ähnlich wie ein Computer funktioniert – nur viel leistungsfähiger ist –, können wir es natürlich auch programmieren. Programmieren heißt dann so viel wie, gewisse Bewegungsabläufe durch ständiges Wiederholen zu automatisieren.

Wie wichtig ist »mentale Stärke«? Eigentlich muss ich doch nur lang und oft genug üben, damit's klappt, oder?

Es gibt sicher viele Musiker, nicht nur Blech- und Holzbläser, bei denen im »stillen Kämmerlein« alles wunderbar funktioniert und sobald sie auf der Bühne stehen – egal ob als Solist oder in einer Gruppe – nur noch 50 oder 70 Prozent funktionieren. Andersherum gibt es sicher auch Musiker, die zu Hause nur 80 Prozent spielen, aber mental so stark sind, dass sie diese 80 Prozent auch voll auf der Bühne bringen. Das wiederum zeigt, dass beides voneinander abhängig ist, regelmäßiges, konzentriertes



MOTORIK  
STÜTZE  
FINGER  
PSYCHE  
FINGER  
ZWERCHFELL  
TRAINING  
ANSTOSS  
FINGER  
ZUNGE  
ÜBEN  
LES  
ACHE?  
ANSTOSS  
PSYCHE  
STÜTZE  
PSYCHE  
ANSATZ  
ATMUNG  
MOTORIK  
ANSTOSS  
ANSATZ  
GEDÄCHTNIS  
KOORDINATION  
FINGER  
ÜBEN  
STÜTZE  
ATMUNG  
FINGER  
TRAINING  
MOTORIK  
GEDÄCHTNIS  
ÜBEN  
FINGER  
ATMUNG  
FINGER  
TECHNIK

Üben und mentale Stärke. Es nutzt nichts, zu Hause viel zu üben, wenn man dann das Erlernete nicht auf der Bühne umsetzen und präsentieren kann.

**Im Vorwort des Buches schreiben Sie: »Einige Täler waren so tief, dass ich überlegt habe, aufzuhören.« Wie sind Sie da wieder herausgekommen?**

Leider hat bei mir das Blechblasen nicht von selbst funktioniert und ich habe viel probiert, bis ich zu einem Ergebnis kam. Wenn ich dann Dinge umstellte und eine genaue Vorstellung hatte, wie es funktionieren müsste, aber noch nicht funktionierte und die Umstellung einfach noch Zeit brauchte und ich deshalb nicht vorankam – das kann echt frustrierend sein. Dann fiel ich in ein tiefes Loch, weil ich meinen eigenen Anforderungen nicht gerecht wurde und mir kam immer wieder mal der Gedanke, alles hinzuwerfen, weil ich glaubte, es eh nicht zu schaffen, meine Vorstellung doch die falsche sein könnte. Wie man dort wieder rauskommt, dafür gibt es kein Geheimrezept. Mein Frust dauerte meist nur kurz, einen Tag oder so, und hat sich dann meist in Wut über mich selber umgewandelt, mit der ich dann wieder intensiver und mit mehr Kontrolle an mein Spiel gegangen bin. Ich habe auch viel aus meinem Ausdauersport gelernt. Einen Marathon läuft man auch nicht einfach so. Auf den 42,195 Kilometern durchläuft man viele Höhen und Tiefen. Da gibt es öfters Momente, wo ich mir überlegt habe, warum ich mir das antue. Wenn man dann ins Ziel einläuft, ist das Gefühl aber überwältigend. Man muss bei beiden Dingen, wahrscheinlich bei allen Dingen im Leben, einen langen Atem haben.

**Welche unbewussten Beeinflussungen gibt es denn beim Musikmachen?**

Es gibt eine Vielzahl von unbewussten Beeinflussungen. Bläserische Probleme, zum Beispiel wenn man weiß, dass man mit einer bestimmten Stelle technische Probleme hat, wird einem das meist im Kopf herumschwirren, bis die Stelle kommt. Je nachdem ob sie dann gelingt oder nicht, wird man danach wieder daran denken. Das blockiert dann natürlich beim Musizieren. Es gibt auch Dinge von außen, die einen beeinflussen können, jede Art von Ärger, akustische Probleme usw.

**Und vor allem: Wie mache ich sie mir bewusst, damit ich damit umgehen kann?**

Bewusst mache ich sie mir einfach schon dadurch, dass ich von ihnen weiß, dass ich sie erkenne. Wenn ich etwa in einem Raum

spiele, der akustisch ungünstig ist, kann ich damit umgehen, wenn ich es weiß. Dann bin ich dieser äußeren Beeinflussung nicht mehr hilflos ausgesetzt. Bei allem was bläserische Probleme angeht, ist es natürlich leicht zu sagen: Schalte den Kopf aus und spiele einfach. Aber das dann auch wirklich zu machen... Der Kopf kommt uns immer wieder in die Quere. Es hilft nur eine optimale Vorbereitung: Ich muss alle in dem Stück vorkommenden bläserischen Ansprüche bewältigen können und darf keine Angst vor irgendwelchen Stellen haben.

**Ein kleiner Tipp zum Schluss: Welches sind die drei wichtigsten mentalen Übungen vor einem Konzert?**

Mir hilft es, die Stücke und die Funktion Trompete im Kopf durchzugehen. Abzuschalten, alles andere zu vergessen und mich ganz auf die Musik, die Band und das Publikum einzulassen. Manchmal geht das natürlich nicht, weil man viel drumherum hat. Eigentlich beginnt meine Vorbereitung für ein Konzert am Vormittag, wenn ich spezielle Übungen für das Konzert mache. Das ist für mich eigentlich der wichtigste Teil der Vorbereitung, dann weiß ich, dass das Trompete spielen funktioniert und kann am Abend entspannt sein. ■

Das Buch ist bei Druck und Verlag Obermayer erschienen und zu bestellen unter [www.blasmusik-shop.de](http://www.blasmusik-shop.de)

## » JOACHIM KUNZE

studierte bei Malte Burba am Peter-Cornelius-Konservatorium in Mainz. Das Landesjugendorchester Hessen, die



Uni Big Band Frankfurt, Mainz und Gießen sowie die Rodgau Monotones zählen zu seinen Stationen. Fortbildungen bei Andy Haderer, Claus Stötter, Rüdiger Baldauf, Allen Vizutti und Bobby Shew sowie die Weiterentwicklung seiner Blastechnik ermöglichen ihm einen Tonumfang bis in die viergestrichene Oktave. Neben seiner Tätigkeit als Lehrer für Blechblasinstrumente an der Musikschule Bad Nauheim und der Musikschule Friedberg, an der er auch Fachbereichsleiter ist, ist er in Jupiter-Workshops tätig.

**Infos: [www.jo-kunze.de](http://www.jo-kunze.de)**