

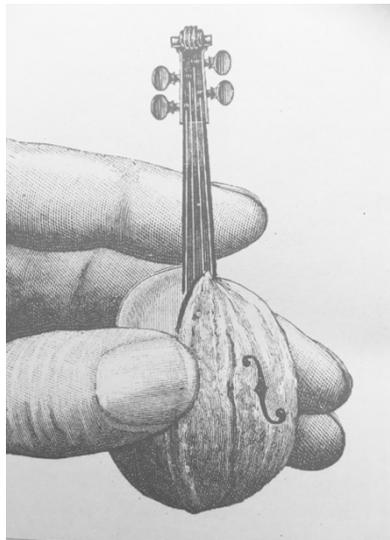
Zürcher Hochschule der Künste ZHdK

in Kooperation mit der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik

Master of Advanced Studies in Klinischer Musiktherapie MAS

Die Spielfreude in der Musik setzt sich durch!

Der Umgang mit Musik im Lebenslauf von Musiktherapie-
Studierenden – Sechs Portraits



Thesis zur Erlangung des Titels
Master of Advanced Studies in Klinische Musiktherapie

Vorgelegt von: Franziska Knapp
Mentorin: Dr. sc. mus. Sandra Lutz Hochreutener
Zweitgutachterin: Beate Roelcke
Zürich, den 9.5.2022

Hier folgen nur meine «*Sechs Portraits*» als Herzstück meiner Masterarbeit, und ein siebtes aus dem ersten Interview, das ich mit meiner Freundin führen durfte, als Ergänzung. Viel Spass beim Lesen! Die gesamte Masterarbeit kann bei mir als PDF Datei per Email angefordert werden.

«Wie ist das Wesen des Menschen zu verstehen, das in sich selbst das Bedürfnis spürt, Musik zu schaffen, Musik zu lieben, sich von Musik beeindruckt zu lassen? Zu welchen Aussagen wird man geführt, wenn man Musik als ein Geschöpf betrachtet, das ihn im Innersten seines Wesens anzusprechen und zu verwandeln vermag?»

Hermann Siegenthaler (1981, S. 28)

Dank

Als Erstes möchte ich mich ganz herzlich bei Dr. Sandra Lutz Hochreutener für die kompetente wissenschaftliche sowie persönliche Begleitung und Korrekturarbeit im Schreibprozess bedanken sowie bei Beate Roelcke, der Zweitgutachterin.

Einen besonderen Dank an meine Studienkolleginnen und -kollegen mit denen ich während des Musiktherapie-Studiums unterwegs sein und das freie Improvisieren neu entdecken durfte. Ebenso bedanke ich mich bei allen Interviewpartnerinnen und -partnern für ihre Offenheit, Herzlichkeit und Zeit, die sie mir schenkten.

Ein herzliches Dankeschön an meine Studienkolleginnen, welche mir als gute Geister bei technischen Tücken der Computeranwendung, bei der Formatierung und als Muntermacherinnen zur Seite standen.

Und nicht zuletzt gilt mein Dank meiner treuen Hündin Swanja, die während der Schreibarbeiten geduldig unter meinem Tisch schlummerte, mich zwischendurch stupste, um mich auf ihre abenteuerlichen Spaziergänge durch die Hügel und Wälder mitzunehmen.

Abstract

Musiktherapie-Studierende beschäftigen sich meist seit ihrer frühen Kindheit mit dem wirkmächtigen Medium Musik und erleben die Musik sozusagen als eine Art Lebenspartnerin, als einen Teil ihres Selbst. Anhand einer Literaturrecherche und einer empirischen Untersuchung in Form von freien Interviews mit musikalischen Improvisationen wird den Fragen nachgegangen, wie sie sich die Spielfreude an der Musik bis heute aufrechterhalten konnten und in welchen, für die Musiktherapie wichtigen Funktionen das Musikerleben beschrieben wird. Die Frage nach einem heilen Kern stellt die Erfahrung mit einer inneren spirituellen Instanz in den Fokus.

Anhand von sechs Portraits dokumentiert diese Arbeit, wie Musiktherapie-Studierende Musik erleben und viele heilende Funktionen des Musikspiels intuitiv in ihr Leben integriert haben.

Schlüsselwörter

Musiktherapie, Spielfreude, Musik im Lebenslauf, Musikerleben, Selbsterleben, Funktionen der Musik und des Musikspiels, Klang, Wirkfaktoren, Resonanz, heiler Kern.

The joy of playing music prevails!

Dealing with music in the curriculum vitae of music therapy students –Six portraits

Music therapy students have been dealing with the powerful medium of music since early childhood and experience music as life partner, so to speak. Based on literature research and an empirical study in form of unstructured interviews with musical improvisations, the following questions are subject: What role does music play in the students curriculum vitae. How did the student manage to maintain his enjoyment of music until today. Which important functions of music therapy describe experience of music intuitively.

The question about a "healing core" puts self-experience and an inner resilient instance in the focus. Based on six portraits, this work documents how music therapy students experience music and how they did integrate the healing functions of playing music into their lives intuitively.

Keywords

Music therapy, joy of playing, music in the life course, music experience, self-awareness, functions of music and playing music, sound, effective factors, resonance, healing core

EINLEITUNG

Das Herzstück der vorliegenden Arbeit bildet diese sechs Portraits von Musiktherapie-Studierenden. Diese Portraits zeigen, welche Bedeutung die Musik in der Biographie der Studierenden hat, wie der Zauber der Musik empfunden, ins eigene Musikspiel und ins Leben integriert wird.

Improvisierend und sprechend begegneten wir uns. Improvisierend liessen wir auftauchende Themen zu Musik und Sprache werden, auf der Suche nach Begegnung mit uns selbst und dem Geheimnis der Musik.

Nach ihrem Innersten gefragt, welche die Autorin als Frage nach dem heilen Kern stellt, wurde im dritten Teil des Gesprächs versucht, dem Phänomen Musik aus dieser Perspektive zu begegnen. Der «heile Kern» diente dabei als Metapher.

Die Musik, so wie sie den Musiktherapie-Studierenden begegnet, ihre Herzen zu berühren und zu öffnen vermag, soll durch diese Studie hindurchklingen.

Diese innige Beziehung zur Musik, wie sie von den Studierenden gelebt wird, zeigt das Potenzial, aus dem sie als zukünftige Musiktherapeut:innen schöpferisch tätig sein können.

Motivation

Dieser Studie ging ein Prozess voraus, in dem sich zunehmend die Kernfrage um das Phänomen und Wesen der «Musik als Sinnstiftende und doch Unfassbare» herauskristallisierte und zu folgender Annahme führte:

Musiktherapie-Studierende tragen besondere Erfahrungen in der Begegnung mit Musik in sich, die sie dazu bewegen, sich immer wieder neu mit der Musik zu verbinden und Musiktherapie als Beruf zu wählen. Die Liebe zur Musik und die Freude am gemeinsamen Musikspiel muss einer inneren Quelle entspringen. Sie scheint zu einem wichtigen Teil ihrer Identität geworden zu sein.

So wurde die Idee geboren, Gespräche darüber zu führen. Was gibt es Schöneres, als gemeinsam zu improvisieren, dazwischen einen Kaffee zu trinken und den Fragen über Musik und Musikempfinden nachzusinnen?

Sechs Portraits von Musiktherapie-Studierenden

1 «Ich bin am Fliegen, am Fliegen!» (Leon)

Frühe Kindheit

Ich glaube, meine erste Erinnerung an Musik ist ein Sonntagmorgen bei uns zu Hause. Ich sehe meinen Vater, wie er klassische Musik auflegt. Diese Stimmung am Sonntagmorgen: Kein Stress mit der Arbeit. Ein Gedanke war noch: Mein Vater war Steinbildhauer und hatte zu Hause auch sein Atelier. So war es sonst eigentlich immer laut bei uns. An den Werktagen hörten wir unseren Vater den ganzen Tag am Presslufthammer oder Meissel. Ich besuchte ihn oft im Atelier, habe bei ihm gemalt, mit Lehm gearbeitet oder auch mit Stein.

Sonntagmorgen: Auf einmal sehe ich meinen Vater vor mir, wie er im Sessel sitzt und Musik hört. Für mich war das erstaunlich. Ist das derselbe Mensch, der sonst am Meissel und am Presslufthammer steht? Die Musik zeigt sich da wie ein Zauber über ihm. Ich sehe einen Menschen vor mir, der sich im Hören von Musik so verändern kann. Es ist mein Vater, der eine ganz andere Seite von sich zeigt.

Und etwas später taucht ein weiteres Bild auf. Es ist meine Nachbarin, die stundenlang Geige übte. Ich hörte ihr Spiel jeden Abend. Und anscheinend hatte ich zu meiner Mutter gesagt, dass ich auch Geige spielen wolle. Geige wurde so zu meinem ersten Musikinstrument. Meine Eltern haben mir eine kleine Geige gemietet und so ging ich in den Geigenunterricht. Ich war damals um die fünf Jahre alt. Schon bald darauf war ich das Highlight im Orchester. Ich war noch so klein, in einen kleinen Frack gekleidet und durfte mit meinem Geigelchen auftreten! Ich war so ein bisschen der Shootingstar, obwohl, – wenn ich darüber nachdenke: Ich war noch so klein!

Kindheit

Ich nahm viele Jahre lang Geigenunterricht. Der erste Geigenlehrer hatte mich beeindruckt. Es hatte alles, was er mir beibringen wollte, ein bisschen System. Ich war anfangs neugierig und hatte anfangs gerne mit der Geige experimentiert. Grundsätzlich hatte ich wohl zu Beginn Freude daran. Was mich etwas gestört hatte: das Notenlesen! Es hatte mir irgendwie einfach missfallen. Das Notenlesen war mir zu weit weg von Musik. Ich merkte, dass ich die Musik viel schneller übers Gehör verstand und viel schneller übers Nachspielen lernte. So habe ich einfach alle Melodien auswendig gelernt, ein wenig gemogelt und so getan, als würde ich auf die Noten schauen. Ich hatte aber immer ein wenig Angst davor, dass ich «auffliegen» könnte. Es war also nicht ganz «ohne»: Vielleicht fliege ich mal auf? Vielleicht merkt es der Lehrer?

So habe ich fast acht Jahre lang durchgehalten, bis ins Teenageralter. Ich übte aber dann immer weniger, meistens erst im letzten Moment, unmittelbar vor der Geigenstunde. So kam es, dass ich es schlussendlich aufgegeben habe.

Die richtige intrinsische Motivation zum Üben kam etwas später, mit meiner E-Gitarre.

Jugend

Meine E-Gitarre kam in mein Leben, als ich zwölf Jahre alt wurde. Dass ich als zwölfjähriger Junge eine elektrische Gitarre bekam, hat viel mit meiner Mutter zu tun. Sie nahm mich in meiner Idee, dass ich E-Gitarre lernen wollte, ernst. Meine Mutter sagte einfach zu mir: «Wenn du das möchtest, dann darfst du das.» Sie schenkte mir eine E-Gitarre.

Bald darauf geschah wirklich etwas wie ein Quantensprung in mir. Seit jenem Augenblick musste ich nichts mehr wirklich üben. Ich wollte einfach Musik machen!

Mit dem Gitarrenspielen begann auch mein Improvisieren und zwar: «Blues». Ich hatte einen sehr guten Lehrer. Übrigens wäre ich dann bereit gewesen, das Notenlesen zu lernen. Aber mein Gitarrenlehrer hat mich ausgebremst und meinte: «Du brauchst deine Ohren, der Rest kommt dann von selbst.» Mit ihm habe ich viel improvisiert. Er hat mir von Anfang an ein wenig gezeigt, welche Komponenten in einer Improvisation gegeben sind. So lernte ich verschiedene musikalische Muster, über denen ich mich einfach frei bewegen konnte. Er zeigte sie mir in einem langsamen Tempo und spielte sie zwei- bis dreimal vor. Danach hatte ich sie im Ohr und habe sie zu Hause einfach so lange probiert und geübt, bis ich sie fließend spielen konnte. Beim nächsten Mal durfte ich zu diesen Schemata neue Variationen erfinden oder Bässe dazugeben. So eröffnete sich mir eine neue Welt. Ja, da war ich als Teenager voll drin! Jetzt bekam die Musik für mich eine ganz andere Dimension. Ich erlebte erstmals: «Ich bin drin in einer Zone, an einem Ort, an dem es keine Schwerkraft und keine Zeit gibt. Ich bin am Fliegen, am Fliegen!» So erlebte ich meinen ersten Flow.

Bald versuchte ich Songs zu spielen, die ich auch mit meinen Kollegen zusammen hörte. Das war super! Darauf begann ich eigene Songs zu komponieren und zu improvisieren. Wenn ich einen Tag gehabt hatte, an dem ich «ein wenig nicht so gut drauf» war, spielte ich einfach. Indem ich zum Beispiel das Wilde spielte, konnte ich es auch ablegen und war nachher wieder super gut drauf. Spielen hat für mich etwas Heilendes, weil dadurch Gefühle gelebt werden können. Oft habe ich einfach gespielt, was sich gerade spontan ergab. Dadurch merkte ich auch, wie ich «drauf» war.

Ich gründete eine Band mit einem Sänger, Schlagzeugern, einem Bassisten. In unserem Band-Raum bereiteten wir uns auf die Konzerte vor. Ich habe viele Songs gemeinsam mit dem Sänger kreiert. Unsere Texte waren alle in Englisch! In Deutsch zu singen wäre uns zu intim gewesen. Die Kollegen mit dem Schlagzeug kamen später dazu und haben dann quasi nachher alles «aufgepeppt».

Etwas vom Schönsten aus der Zeit mit unserer Band waren die Momente, in denen wir uns im Spielen einfach begegnet sind. Jemand gab ein musikalisches Thema vor und alle haben mitgemacht und sind ins Musikmachen eingetaucht. So ergaben sich magische Momente, in denen alle in derselben Zone drin waren. Ich nenne das jetzt einmal «Zone». Man blickt sich an und man merkt: «Jetzt sind wir alle am selben Ort. Jetzt haben wir “es” gefunden! Wir betreten einen Ort, den es zuvor noch nicht gegeben hat.»

Das Wesen der Improvisation ist ja, dass man sich in einen Raum fallen lässt, den man noch nicht kennt. Wenn sich vier Leute improvisierend auf den Weg machen und es gut

kommt, kann es in solche magischen Momente hineinführen. So werden wir belohnt für unseren Mut, den neuen Weg zu gehen und etwas Neues zu lernen.

Das Improvisieren habe ich nachher auch in anderen Gebieten anzuwenden gelernt. Ich machte eine Kochlehre. Hier erfuhr ich, dass Kochen eigentlich nicht viel anders ist als Musikmachen. Kochen hat viel mit Rhythmus, mit Timing, mit Improvisieren zu tun. Mein Lehrmeister förderte mich auch musikalisch. So konnte ich öfters, bevor das Essen serviert wurde, ein kleines musikalisches Intermezzo für unsere Gäste spielen.

Erwachsenenalter

Was ich im Gegensatz zum Kochen besonders schön finde am Musikmachen: Es bleibt äusserlich nichts übrig! Ich muss nachher nichts aufräumen. In diesem Sinn: Wenn ich malen würde, so wie ich Musik mache, wäre mein Estrich voll mit Bildern. Aber ich kann wirklich stundenlang musizieren, und am Schluss sieht meine Wohnung immer noch genau gleich aus wie vorher. Übrigens auch im Unterschied zum Kochen: Ein neues Gericht auszuprobieren, bedeutet immer, dass du auch scheitern kannst und Abfall produzierst. Den Abfall musst du danach irgendwie verwenden oder entsorgen.

Unterdessen arbeite ich schon viele Jahre im sozialen Bereich mit Menschen, die mit starken Emotionen zu kämpfen haben. Da muss ich immer wieder lernen, Boden unter die Füsse zu bekommen. Das gelingt mir am besten mit meiner Gitarre. Mit der Gitarre weiss ich einfach, egal, was passiert ist, ich finde innert kurzer Zeit wieder zu meinem «Safe Place». Ich schaffe so immer wieder Zugang zu meinen eigenen Gefühlen und kann mich in Einklang bringen: «bödele».

Beim Improvisieren werde ich auch heute oft überrascht und ahne, dass es so viel mit mir selber zu tun hat, mit meinen Erfahrungen, Wünschen und Empfindungen. Dieses kleine Wunder wird gespeist aus dieser kleinen Kammer, aus meinem Herzen. Ich merke: «How, wow, und das bin Ich! Ich bin voll am Leben! Ich bin voll im Moment!» Es zeigt sich der Kern meiner Existenz! Ich kratze ein bisschen an dem Ort, an dem alles zusammenkommt. Ich komme nur zu diesem Kern, wenn ich ganz präsent bin. Es ist eigentlich ein heiliger Ort. Ich kann ihn nicht recht beschreiben. Oft, wenn ich Gitarre ein wenig länger in der Hand habe, komme ich an diesen Kern, zu diesem Safe Place. In Klang meiner Gitarre finde ich Räume, die mich versorgen können.

Heiler Kern

Du fragst mich nach dem heilen Kern? Ich würde jetzt mal sagen, der heile Kern ist der Teil, der unversehrt in mir geblieben ist trotz allen Unzulänglichkeiten vom Leben. Der heile Kern ist der Ort, an dem alles im Lot ist. Wenn mein Klang authentisch und ehrlich ist, dann ist da etwas Heiles. Wenn mein Klang mit mir im Einklang ist, berührt das dann eben. Ich kann meinen heilen Kern ahnen. Musik entsteht erst durch die Berührung und berührt nachher auch. Deshalb würde ich sagen, der göttliche Teil der Musik ist der gute und heile Kern.

Wenn es andere zulassen und offen dafür sind, kann ich mit Musik auch heilen. Es braucht aber auch die Gegenseite. Wenn mein Gegenüber nicht offen dafür ist, kann ich auch

nicht heilen. Musik ist eine eigene Sprache, denn es braucht keine Worte und sie wirkt trotzdem. Sie wirkt so, wie es jemand zulassen kann.

Ich habe es auch sehr gerne, wenn es still ist. Ich suche immer wieder Orte auf, an denen es still ist. In der Musik ist es so, dass es stillere Phasen gibt, aber es ist selten wirklich still. Die ruhigen Anteile der Musik und die Pausen sind sehr wichtig für mich. Das sind kurze Momente von Stille.

Als wir zwei vorhin zusammengespielt haben, habe ich mir nicht mehr überlegt, was ich mache. Es ist einfach alles von selber passiert. Ich konnte es geschehen lassen. Also bestenfalls habe ich das Gefühl, dass ich da «ganz drinnen» bin. Es gibt Momente im Musizieren, in denen ich das Gefühl habe, dass ich meine ganze Existenz auf die Saiten meiner Gitarre übertragen kann. Ja, in solchen Momenten bin ich so präsent, dass ich selber zu diesem Klang werde.

Wäre «es» im Singen vielleicht noch direkter spürbar? Meine Stimme ist etwas sehr Intimes. Sie ist etwas ganz Wichtiges, das ich ein bisschen am Entdecken bin. Die Beziehung zu ihr wird besser. Ich wurde etwas traumatisiert, als ich in der Schule während des Stimmbruchs vorsingen musste und wie eine quietschende Ente tönte. In mir drinnen wurde in jenem Moment etwas verletzt und ich wusste, dass ich nicht mehr singen wollte. Von da an hatte ich viele Jahre nicht mehr gesungen und entwickelte ein stiefmütterliches Verhältnis zu meiner Stimme. Heute bin ich daran, sie wieder zu entdecken und versuche, einen entspannten Umgang mit ihr zu finden.

Musik bedeutet mir alles, seit ich als Jugendlicher begonnen habe, E-Gitarre zu spielen. Ich bin mir dessen jetzt noch ein bisschen bewusster, seit Beginn meines Musiktherapiestudiums, aber auch privat beim Musikmachen. Für mich ist die Musik nach wie vor etwas Heiliges. Ich möchte aber auch darauf achten, dass ich es nicht zerrede. Musik bleibt ein Phänomen, das für sich selber spricht. Ich möchte Sorge tragen, dass ich nicht zu klinisch dran heran gehe. Musik ist über den Verstand nur bedingt zu erreichen. Sie spricht andere Kanäle in uns an.

Wenn ich mal tot bin, wäre meine Gitarre das, was ich am meisten vermissen würde. Die E-Gitarre ist, so glaube ich, wirklich meine Konstante in den Jahren, in denen sich vieles in meinem Leben verändert hat. Sie und meine Musik sind mir geblieben und sind immer wichtiger geworden. Der rote Faden in meinem Leben sind die Musik und meine Gitarre.

Die Begegnung mit Leon fand am 4.10.2021 in einem Übungsraum an der Musikhochschule statt. Das Interview dauerte 83 Minuten. Musikalische Improvisationen fanden statt in den Minuten 2 bis 6, in den Minuten 57 bis 62 und in den Minuten 80 bis 84. Leon spielte in allen drei Improvisationen E-Gitarre, die Interviewerin spielte Geige und setzte auch die Stimme ein.

2 «Ach, jetzt habe ich die Noten vergessen!» (Josua)

Frühe Kindheit

Meine erste Erinnerung an Musik ist mir im Moment entfallen. Ich habe keine konkrete Erinnerung daran. Aber ich musste wohl so stark «geweibelt» haben, dass ich, als ich noch

kaum den Kindergarten besuchte, ein Klavier bekommen habe. Ich weiss nicht mehr wie ich darauf gekommen bin. Vielleicht kam dieser Wunsch aus meinem Unbewussten? Die beste Freundin meiner Mutter war Pianistin gewesen. Hat es vielleicht damit zu tun? Dieser Wunsch in mir musste ganz stark gewesen sein, denn wenn ich mir im Leben etwas so stark wünsche, bekomme ich es auch. So war es mit meinem Klavier.

Eines Tages kam ein Mann vom Musikhaus Hug mit einem riesigen Ungetüm in unsere Wohnung. Das war eine extreme Aufregung! Es war das Klavier! Es wurde in unserer Stube platziert. Daran erinnere ich mich. Aus den Erzählungen meiner Eltern erfuhr ich, dass ich wirklich oft am Klavier «gehöckelt» bin und für mich gespielt hätte. Wenn ich mich nun in die damalige Zeit zurückversetze, in unsere Stube zu Hause, sehe ich mich dort am Klavier sitzen. Eigentlich waren da nur ich und das Klavier. Ich vergass in solchen Momenten alles, was rundherum war. Diese kleine Welt erschien für mich ganz heil.

Kindheit

Ich nehme an, die ersten Klavierstunden begannen, als ich die erste Primarschulklasse besuchte. Oder war dies vielleicht sogar noch während des Kindergartens? Der Klavierunterricht fand jedenfalls an einem recht fremden Ort statt, in einem der Schulhäuser, ganz oben im Dachstuhl.

Wie meine Klavierlehrerin Klavier spielen konnte! Ich vergötterte sie und himmelte sie an. Ich war allerdings sehr, sehr scheu. Um die richtige Spielhaltung zu lernen, musste ich auf ihren Händen reiten. Ich musste meine Händchen auf die ihrigen legen, während sie zu spielen begann. So sprangen meine Hände mit den ihren mit. Das war mir so unangenehm! Ich dachte bei mir: «Ach, jetzt muss ich diese Frau, die ich so verehere, berühren! Hoffentlich ist das bald vorbei!»

Zu Hause hatte ich Freude am Klavier-Spielen. Ich habe ganze Märchen erfunden. Stell dir das so vor: «So ganz unten bei den tiefen Tasten ist ein Bär. Dann kommt das kleine Vögelchen. Und dann höre ich ein Bächlein sprudeln.» Mit meinen frei erfundenen Geschichten habe ich auf diese Weise mehrere Vortragsübungen bestritten. Ich spielte einfach frei! Niemand wusste im Voraus, was ich ihnen spielen und in Tönen erzählen würde. Die Klavierlehrerin schraubte für mich den Klavierstuhl hoch, ich setzte mich darauf und spielte.

Später gab es bald Situationen zu Hause, in denen ich für mich gespielt habe und der Vater Fernsehen schauen wollte. Mein Vater sagte zu mir: «Spiel mal leiser! Hör mal auf!» Damit kam das Regulierende in mein Leben.

Obwohl ich sonst oft das Gefühl hatte, dass die grossen Leute vieles besser wissen als ich: in einem Bereich konnte ich mich gegen die Meinung der Erwachsenen durchsetzen. Ich habe mich von Anfang an dagegen gesträubt, Noten lesen zu lernen! Das war für mich eine so fremde Sprache, oder besser gesagt: gar keine Sprache. Ich hatte das Gefühl, dass ich einen Zweck zu erfüllen hätte, den ich nicht verstand und dem ich mich nicht beugen wollte.

Ich brachte es aber nicht übers Herz, nach Hause zu gehen und meinen Eltern zu erzählen: «Schaut mal, Noten lesen, das passt mir dann im Fall gar nicht!» Ich versuchte für das

Üben zu Hause jeweils den ersten Akkord zu entziffern und spielte dann einfach aus dem Gehör weiter. Ich zählte ab: «C, H, und dann ein E oder ein Fis?» So habe ich den ersten Akkord zusammengesetzt und gewusst: «Ah, so tönt es, ah, so geht das Stück weiter!» Ich habe mich buchstäblich bis zu meiner letzten Klavierstunde geweigert, nach Noten zu spielen. Meine Strategie war, meine Klavierlehrerin zu bitten, mir das neue Stück zwei- bis dreimal Mal vorzuspielen, ich hörte gut zu und versuchte es zu Hause auswendig nachzuspielen. So habe ich ganz intuitiv mein Gehör geschult.

Häufig wurde ich zu Hause als Vorzeigekind dem Besuch vorgestellt. Der Vater sagte jeweils zu mir: «Mölkli, spiel noch eins!» Ich musste mich ans Klavier setzen. Dieses Vorspielen war mir viel zu nahe, viel zu intim. Das haben mir meine roten Ohren und meine roten Wangen gezeigt.

Nach etwa sechs Jahren Unterricht, als die Stücke so schwierig wurden, dass ich sie mir nicht mehr auswendig merken konnte, hatte ich keine Freude mehr am Klavier-Spielen. Ich ging in die Klavierstunde und sagte zu meiner Klavierlehrerin: «Ach, jetzt habe ich die Noten vergessen!» oder «Ach, ich habe meine Noten verloren!» Bald merkte ich, dass es keinen Sinn hätte. Ich musste es meinen Eltern offenbaren. Ich zitterte davor, denn sie hatten ja extra meinetwegen ein Klavier gekauft.

Klavierspielen hatte für mich im Prinzip bedeutet, die Erwartungen der Klavierlehrerin und die meiner Mutter zu erfüllen. So war ich langgezogen steif am Klavier gesessen und hatte gar nie richtig Musik gemacht!

Im Nachhinein denke ich, ich wäre ein glücklicher Junge gewesen, wenn im Klavierunterricht viel mehr aufs eigentliche Spielen, auf die Musik und auf den Ausdruck geachtet worden wäre. Stattdessen wurde ständig meine Handstellung korrigiert und darauf bestanden, dass alle Noten richtig getroffen werden. Das war einfach nicht das, was ich in der Musik suchte! So habe ich in Ende der Primarschulzeit aufgehört, Klavier zu spielen. Ab jenem Moment ging ich meinen eigenen Weg.

Jugend

Handorgel war mein erstes Instrument nach dem Klavier. Ich bekam eine Handorgel von einem Nachbarn ausgeliehen, eine mit lauter Knöpfen. Es war für mich sehr faszinierend herauszufinden, wie das jetzt mit diesen Knöpfen gehen soll! Ich dachte: «Ein System wird es wohl schon haben mit diesen Knöpfen! Wie finde ich mich jetzt hier zurecht? Kann ich vielleicht doch eine Tonleiter oder ein Lied spielen?» So bekam ich wieder Freude und begann die Musik neu zu entdecken. Ich habe mir als Jugendlicher das Spiel verschiedener Musikinstrumente selber angeeignet. Um diese Instrumente zu lernen, hatte ich oft gute Vorbilder. Ich hörte deren Musik und versuchte, sie nachzuspielen. Ich fand in dieser Zeit «Pink Floyd» super oder Musiker wie Elton John und Billy Joel, aber auch verschiedene Singer Song Writer. So hörte ich die Tonband-Kassetten dieser Interpreten. Ich spulte dabei die Kassetten sicher 50 Mal vor- und rückwärts: «Dea , dea, dea, de», – «ah ok»–, «dea dea dea dea» und hin und wieder zurück, minutiös, bis ich sie perfekt nachspielen konnte. Das hat mir richtig Spass gemacht! In dieser Zeit, als ich auch zu singen anfang, bat ich die Eltern, das Klavier in mein Zimmer zu transportieren. So konnte ich die Zimmertüre

schliessen und hatte die Gewissheit, dass mich niemand hören würde! Ich lebte meine stillen «Verliebtheiten» in den Liedern, zum Beispiel mit der Popgruppe «ABBA». Da hörte ich immer dasselbe Lied und dachte dabei immer an dasselbe Mädchen. Einige dieser Lieder habe ich danach nachgespielt und nachgesungen. Oft habe ich die frisch entstandenen Aufnahmen von mir gehört und staunte: «Was, das bin ich?» Ich begann mich mit diesen Stücken zu identifizieren.

Nachdem ich das Akkordeon entdeckt hatte, lernte ich E-Bass und klassische Gitarre. Ich spielte E-Bass in der Band und Gitarre in der Jugendgruppe. So lernte ich im Laufe der Jahre viele Instrumente kennen, eignete mir das Spiel auf ihnen an und mache das bis heute so. Unterricht nahm ich einige Jahre später nochmals. Ein halbes Jahr ging ich zu einem Jazzpianisten, ein weiteres halbes Jahr zu einem Kontrabassisten und während zwei Semestern nahm ich Gesangsunterricht. In diesem Singen ging es immer wieder darum, dass ich mein Inneres zum Klingen bringe. Ich lernte, wie wichtig es ist, auf meine innere Stimme zu hören und mich durchzusetzen.

Erwachsenenalter

Du fragst mich, welche Rolle die freie Improvisation heute in meinem Alltag spielt? Für mich ist es ein Thema, das noch nicht abgeschlossen ist. Es ist immer noch so ein «Ausgraben» von damals, so, wie ich mich als kleiner Bub am Klavier spielen sehe und mit den Tönen Geschichten erzähle. Als ich mich entschlossen hatte, Musiktherapie zu studieren, dachte ich, dass es *die* Chance ist, wieder an mein ursprüngliches Musizieren, das Improvisieren in meiner Kindheit, heranzukommen. Ich wusste, dass ich das ja kann! Das Klavier war das Musikinstrument, auf dem alles begonnen hatte, aber ich liebte schon immer die Vielfalt. Aktuell, als Musiktherapeut auf Station, spiele ich oft Gitarre. Ich spiele auch «Zuger-Örgeli», Hang, Körpertambura und Streichsalter.

Das Singen ist mir zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Im Improvisieren mit meiner Stimme spüre ich ihre Vibrationen. Meine Stimme darf sich entfalten! Sie darf aber auch ganz zart sein und im Piano klingen. Es kann auch bis zum Schreien, Lachen oder Weinen gehen. Seit ich mit meiner Stimme so selbstverständlich unterwegs bin, – und da hat das Musiktherapie-Studium ganz viel beigetragen –, experimentiere ich gerne mit ihr. Dieses freie Improvisieren macht mich beweglich und hat mir meine Ängste an den Prüfungen genommen.

Improvisieren verändert meine Stimmung. Wenn ich wütend oder aufgewühlt bin, aber auch fröhlich und voller Lebensenergie, gehe ich gerne ans Klavier und spiele einfach. Ich kann durch mein Spielen meine Last abwerfen und fühle mich anschliessend freier. Wichtig dabei ist, dass ich mir erlaube, in diesen wohltuenden nonverbalen Raum der Musik einzutreten. Es ist ein wertfreier Raum, in dem ich nicht reden muss, mich nicht zu etwas verhalten muss, nicht denken muss, einfach sein darf.

In meiner aktuellen Arbeit auf Station und im Hospiz bin ich oft als improvisierender «Für-Spielender», also rezeptiv, unterwegs.

Ich möchte mit meiner Musik dieses Innere, ein Gefühl, eine Atmosphäre, eine Stimmung ausdrücken. Das, was mich an einem Lied berührt, das sind ja nicht die einzelnen Töne,

sondern dieses «Dazwischen». Das Eigentliche der Musik ereignet sich zwischen den Tönen. Musik schafft Beziehung zwischen den Tönen, aber auch Beziehung zu mir und zu meinen Mitmenschen. Aus der Stille nehme ich Atmosphären auf und gehe sorgsam damit um. Ich achte darauf, was ich spüre. Dann versuche ich diese Atmosphäre durch Musik zum Erklingen zu bringen. Und so geschieht es wahrscheinlich auch in mir drinnen. Meine Stimmung geht in die Atmosphäre über und durch das Musikmachen verändert sich etwas in der Welt. Ob Musik eine eigene Sprache ist, bleibt eine spannende Frage.

Heiler Kern

Du fragst mich nach meinem heilen Kern? Unter einem heilen Kern verstehe ich etwas, das unversehrt in mir geblieben ist. Ob unser heiler Kern beschädigt werden kann? Das ist eine philosophische Frage. Ich würde sagen, der heile Kern ist jenes «Etwas» in uns, welches nicht beeinträchtigt worden ist. Ich frage mich, ob sich dieser Kern in der ganz tiefen Kindheit entwickelt und herauskristallisiert hat oder ob er schon immer da war? Es ist ein riesiges Geschenk, wenn wir den heilen Kern in uns erhalten und den Zugang zu ihm bewahren konnten, wenn die Türe zu ihm offenbleibt. Ich konnte diesen wichtigen Kern in mir drinnen bewahren. Er ist lebendig geblieben. Das berührt mich gerade, während ich dir das erzähle. Meine Ohren können nämlich nach innen klappen: Ich höre da schon den Klang, horche in mich hinein, in mein Inneres. Im Klang suche ich, – auch wenn es hochtrabend tönt, das Spirituelle. Mein Innerstes wird erreicht, und gleichzeitig finde ich einfach eine Verbindung über mich hinaus. Es gibt ein Bild dazu: die Obertöne sind wie eine Himmelsleiter in diesen Himmel, in die spirituelle Welt, ins Feinstoffliche, ins Ewige, das keinen Anfang und kein Ende kennt. Ich frage mich, ob der Begriff «Seele» synonym zum Begriff «heiler Kern» passt? So gelangen wir zu Fragen der Religion und Spiritualität. Diese Fragen berühren in mir einen Bereich, an dem ich innerlich am Schaffen bin. Meine Beziehung zur Stille, die ich in der Zen-Meditation erlebe, ist etwas zentral Wichtiges. Klang und Musik werden aus der Stille heraus geboren und gehen wieder zurück in die Stille. So ist es schlussendlich auch mit unserem Leben. Aus der Stille kommen wir und dann geht es wieder zurück in die Stille. Durch die Meditation komme ich in stille Räume, die immer noch stiller und dadurch grösser werden. An jenem Ort, wo diese Stille wachsen kann, liegt für mich ein grosses Geschenk verborgen.

Ich habe mir echt noch nie überlegt, wie ich meinen heilen Kern pflege, aber meine ganze Musik, die ich mache, hat eine starke Verbindung zum Innersten, zum innersten Kern von mir. Ich erlebe diesen Kern einfach, indem ich Musik mache, in meinem Musikspiel, wo ich mein Innerstes, so wie ich auf die Welt gekommen bin, über die Musik empfinden und ausdrücken kann. Es ist etwas in mir, das nicht verschüttet worden ist, auch nicht durch äussere Schwierigkeiten mit dem ganzen Musikunterrichts-Thema. Ich habe, indem ich meinen eigenen Weg in der Musik gesucht habe, meinen heilen inneren Kern bewahrt. Ich bin so froh, dass ich nicht aufgegeben habe! Ich kann in diesem Zusammenhang auch von göttlichem Kern sprechen, denn «Heil-Sein» heisst ja auch «Ganz-Sein». Das ist für mich überhaupt der grösste Lebenssinn: «Ganz-Werden». Und bei mir ist es vielleicht

noch ein bisschen mehr, weil ich mich bis vor Kurzem immer nur «so Halb» gefühlt habe, nie «ganz».

Die schönsten Momente in der Musik sind für mich jene, in denen ich erlebe, dass «Ich» das bin, in denen ich ganz echt und authentisch bin, wenn ich mich musikalisch ausdrücke. Aber auch Momente der Begegnung in einer musikalischen Improvisation, Momente, in denen wir einander «erreichen» mit einem Ton oder mit einer Stimmung. Es gab echte Ekstase-Momente in der Musiktherapieausbildung: Einmal erklang ein Musikinstrument mit zwanzig Saiten, das ich berührt hatte, und am anderen Ende des Raumes sass ein Mitstudent am Cello. Wir trafen uns auf genau demselben Ton und der exakt gleichen Klangintensität und Klangfarbe! Das war für mich wie eine kleine Erleuchtungserfahrung – die Verbundenheit war unglaublich direkt spürbar.

Musik ist etwas vom Wichtigsten für mich und dasjenige, was ich am meisten in mir schützen möchte. Ich weiss heute aufgrund meines Musiktherapiestudiums etwas mehr über sie, aber Gottlob ist es kein akademisches Wissen. Musik kann beitragen zum Heilen und Ganz-Werden. Wenn jemand heilt, ist es die Person selber, die Heilung in sich zulässt. Musik ist ein wunderbares Medium, das seelische Berührung ermöglicht. Mit meinem Musikspiel versuche ich die Türe zum Herzen des Andern zu öffnen.

Die Begegnung mit Josua fand am 24.9.2021 in seiner Wohnung statt. Das Interview dauerte 94 Minuten. Musikalische Improvisationen fanden statt in den Minuten 2 bis 6, in den Minuten 46 bis 54 und in den Minuten 90 bis 94. Josua spielte in der ersten Improvisation Gitarre, die Interviewerin spielte Geige, in der zweiten Improvisation spielte Josua Hang und die Interviewerin Tambura, in der dritten Improvisation setzten beide auch die Stimme ein.

3 «Musik klingt auch in der Stille weiter» (Anna)

Frühe Kindheit

Meine erste Erinnerung an Musik ist eine Spieldose, an der ich ziehen konnte. Dann spulte die ab und spielte die Melodie: «Weisst du wieviel Sternlein stehen?» (Anna singt das Lied). Diese Spieldose befand sich immer in der Nähe meines Bettchens. Sie war verpackt in einem Stofftier. Diese Erinnerung löst bei mir spontan etwas Geborgenes und Kuscheeliges aus. Ich habe bisher noch nie darüber nachgedacht. Aber dieses Bild ist einfach so positiv besetzt. Es öffnet sich mir ein Raum, der einfach nur gut ist. Es war einfach so kuschelig! Ja, das ist meine erste Begegnung mit Musik.

Kindheit

Und dann unser Singen an Weihnachten! Das fand ich sehr speziell. Gut, Weihnachten ist emotional oft sehr geladen, nicht wahr? Aber meine Mutter gab sich grosse Mühe, dass Weihnachten für uns Kinder zu einem speziellen Erlebnis würde. Und es war auch sehr speziell. Jahrelang, wenn ich irgendwo eine Kerze gerochen habe, erinnerte mich das gleich an Weihnachten. Weihnachten war sehr sinnlich. Ich sehe überall die kleinen Lichter und höre die weihnachtliche Musik. Es hatte auch viele kleine Krämpfe dabei, wie: «Jetzt müssen wir noch spielen.» Dann nahm mein Vater seine Querflöte hervor und

spielte etwas schräg zu unseren Weihnachtsliedern. Er hat nämlich nur einmal im Jahr Flöte gespielt, und das war an Weihnachten.

Ich besuchte die erste Klasse. Während der Sommerferien besuchten wir mit der Familie ein klassisches Konzert. Danach wollte ich unbedingt Geige spielen. Ich fand einfach: «Ich möchte Geige lernen.» Es friert mich, während ich das dir erzähle.

Meine Eltern meldeten mich für den Geigenunterricht an. Wir mieteten eine kleine Geige und so ging ich nach den Sommerferien in den Geigenunterricht. Und der Lehrer war der Herr Haas. Ich fand ihn trocken, humorlos und sehr penibel. Ich lerne von Natur aus gerne und erarbeite mir auch gerne etwas. Ich übte zum Beispiel als Dreijährige auf einem Zweirad zu fahren und hatte riesig Freude, als ich es dann geschafft hatte. Aber dieser erste Geigenunterricht war alles andere als fröhlich. Ich hätte mehr geübt, wenn der Unterricht lustvoller gewesen wäre. Ab und zu machte er Musiktheorie, die ich nicht verstand. Ich finde, er war nicht so pädagogisch. Aber als Kind konnte ich das ja nicht verstehen. «Hey» und wenn er mich dann einmal auf dem Klavier begleitete oder eine zweite Stimme mit seiner Geige spielte, öffnete sich mein Herz! Das war dann so schön! Das kam aber leider viel zu selten vor.

Einmal im Jahr gab es ein Musikschkonzert. So schauten meine eine Schwester und ich, dass wir gemeinsam auftreten konnten. Wir spielten dann nichts Klassisches, sondern Volksmusik. Das machte uns grosse Freude. Gitarre und Geige klingen so gut zusammen! Ich sage heute zu allen Kindern, dass sie miteinander spielen und musizieren sollen. Nur trocken für sich allein im Kämmerlein üben, ist so triste.

Jugend

Als ich in die Pubertät kam, hatte ich gar keine Freude mehr am Geigenunterricht. Ich machte deshalb einen Lehrerwechsel zu einer Frau. Sie war viel offener, herzlich und auch nicht mehr so streng. Zum Glück konnte ich diesen Schritt machen! Und ein paar Jahre später besuchte ich das Lehrerseminar, wo Musik ganz wichtig war. Dort hatte ich einen «coolen» Geigenlehrer aus Finnland. Das war so toll mit ihm! Der empfahl mir aufgrund meiner Körpergrösse, auch Bratsche zu spielen. So lernte ich die Bratsche kennen und wurde als Bratschistin fürs Schulorchester gerufen und gleich ins kalte Wasser geworfen. Aber es ging alles gut.

Das Üben war für mich nie so wichtig gewesen und zu jener Zeit fand ich nur noch wenig Zeit dazu. Mein Geigenlehrer meinte, dass ich es eigentlich recht gut machen würde in Anbetracht dessen, dass ich so wenig übte.

Erwachsenenalter

Meine Grossmutter hat mir diese Geige noch mit warmen Händen übergeben: Hoch betagt hat sie mir gestanden, dass sie fürs Leben gerne improvisiert hätte. Sie sagte zu mir, wie sie sich darüber freue, dass ich nun improvisieren würde.

Meine Geige hat ein Eigenleben und ihre eigene Art. Was sich zwischen mir und ihr abspielt, ist ein lebendiges Resonanzgeschehen, ein musikalischer Dialog. Meine Geige ermöglicht mir, mich auszudrücken, Ausdruck zu finden, der mich selber berührt und mit dem ich andere Menschen erreichen und berühren kann. Mein Spiel mit ihr erdet mich. Es macht mich so zufrieden und glücklich. Es stellt mich so hin und bedeutet mir: «Hier

bin ich irgendwie» oder «Da bin ich jetzt!» Das ist für mich Lebensqualität. Wenn ich meine Geige nicht hätte, wäre mein Leben sehr langweilig. Sie ist ein Teil von mir, eine Art Verlängerung meines Körpers. Ihre Schwingungen durchdringen mich. Je länger, je mehr schaffe ich übers Musizieren wieder einen engen Kontakt zu mir selber, zu meinem Inneren. Dabei entwickle ich eine sehr grosse Freude in mir. Ich finde mit meiner Geige oft in ein gutes Körpergefühl.

Mit meinem Trio, bestehend aus einem Bandoneon-Spieler, einem Gitarristen und mir, bin ich auf vielen Ebenen sehr kommunikativ unterwegs. Wir begegnen uns musikalisch, unabhängig der jeweiligen Töne. Es ist ein inneres Ankommen auf ähnlicher Schwingung, ein Bewegen im gemeinsamen Puls, welches es uns ermöglicht, in engem Kontakt zu bleiben. Das, was so in unserem Spiel zwischen den Tönen passiert, ist essenziell. Auf dieser Basis erst wird die Musik beseelt. Ich erlebe Momente in unserem Spiel, da denke ich: «Jetzt könnte die Welt untergehen und es ist einfach nur gut, so wie es ist.» Das sind Glücksmomente, in denen sich eine innere, tiefe Zufriedenheit in mir ausbreitet, die unübertrefflich sind. Musik kann durch nichts und niemanden begrenzt werden, weil sie sich nicht einsperren lässt. Man kann sie innerlich immer hören: Sie klingt auch in der Stille und in der Tiefe weiter.

Pausen bedeuten eine Art «Raum-Lassen», damit sich die Musik entfalten kann. Ich finde es auch in Freundschaften wichtig, dass wir nicht immer reden müssen. Ist es nicht auch ein Zeichen von Vertrauen, wenn man Stille gemeinsam aushalten kann? Ich bin ein sehr geselliger Mensch, aber ich brauche unbedingt meine Zeiten, in denen ich wirklich in der Stille bin. Momente des Alleinseins sind da, um mir Sorge zu tragen und damit pflege ich auch meine Fähigkeit, wieder so offen unter die Leute gehen zu können. Ja, es kann mir schnell zu viel werden.

Ich denke, mit Musik kann ich die Selbstheilungskräfte im andern Menschen aktivieren. Das ist sehr schwierig zu erklären. Im Musikspiel ist nicht jemand da, der rät, was genau zu tun sei, damit es gut kommt. Musik ist so ehrlich. Authentisches Musizieren kann Berührungsmomente auslösen, die heilsam sind, weil Musizieren so wertfrei ist. Ich glaube, das ist etwas Zentrales, Wichtiges. Musik kann nicht manipulieren.

Improvisieren ist das Beste, was mir passieren konnte. Wegkommen von den Noten! Meine Eltern erzählen mir oft, dass ich als Kind mit meiner Geige auf dem Bett gelegen und versucht hätte, über Appenzeller Lieder zu improvisieren. Und später begann ich gemeinsam mit meinen Schwestern zu improvisieren. Das machte uns grosse Freude. Beim Improvisieren komme ich weg von den Noten und kann meinen Kopf einfach ausschalten. Das Notenlesen hat mich immer gestört, denn ich bin dabei so absorbiert vom Schauen und Umsetzen, dass mein eigentliches Spiel im Hintergrund verschwindet. Seit ich um die zwanzig Jahre alt bin, spiele ich meistens auswendig.

Beim Improvisieren fühle ich mich wie Wasser. Dieses Spielen birgt für mich sehr viel Lebensqualität. Es ist ähnlich wie Tagträumen: Ich darf meinen inneren Impulsen einfach nachgeben und muss diese nicht beschneiden. Wenn ich auch nur einen Ton spiele, ist das ein Klang, der eine Welt in sich birgt. Dieser eine Ton, den ich modulieren kann, der sich verändert, der da fließt und dynamisch bleibt. Er ist einfach da und bedeutet eine

Welt für sich. Es eröffnet sich in ihm eine Welt, der ich lauschen, die ich anschauen und genießen darf. In der Dynamik des Tones kann ich wahrnehmen, dass alles in Fluss ist.

Heiler Kern

Du fragst mich nach dem heilen Kern? Wenn die Musik mich berührt, komme ich an meinen heilen Kern. Und dieser heile Kern vermag ganz vieles zu lösen. Solche Berührungsmomente begleiten mich durch den Tag. Mein Ziel ist, dass ich so durch die Welt gehe, dass ich mich immer neu berühren lassen kann. Ich achte darauf, dass ich mich nicht «zupanzere». Berührbarbleiben ist ein Zeichen von mentaler Gesundheit. Berührbar-Sein bedeutet für mich In-Resonanz-Sein mit mir und mit dem, was im Aussen geschieht.

In der musiktherapeutischen Arbeit mit depressiven Menschen braucht es Geduld, um wieder in musikalische Berührung, Resonanz und Anklang zu kommen. Meinen heilen Kern höre und spüre ich, wenn ich mich emotional berühren lassen kann. Wenn ich so darüber nachdenke, ist Musik ein wunderbarer Zugang zu unserem heilen Kern. Dabei ist auch unser Leib sehr wichtig. Mein Leib hilft mir, auch die Zwischenleiblichkeit wahrzunehmen, die sich im gemeinsamen Musizieren ergibt. Zwischenleiblichkeit? Wenn ich berührt werde, spüre ich im Bereich meines Herzens sehr viel, da vorne in der Brust. Ich erlebe, wie sich mein Herz öffnet, wie es wärmer und weiter wird. Das sind Informationen, die ich im Kontakt über mein Herz vom Gegenüber «höre». Das meine ich mit Zwischenleiblichkeit. Ich denke, alle unsere Erfahrungen sind in unserem Leibarchiv gespeichert.

Ich trage meinem heilen Kern Sorge. Ich frage mich: «Wie durchlässig kann und möchte ich im Moment sein?» Das gilt sowohl für meine Arbeit als Musiktherapeutin, als auch für meinen Alltag. Ich brauche viel Zeit für mich alleine, denn ich muss mich immer wieder regulieren. Ich glaube aber, dass jeder Mensch sich seinem heilen Kern und der Musik zuwenden kann.

Manchmal sagen Leute zu mir, sie seien nicht musikalisch. Das passiert mir oft in meiner Arbeit im Spital. Diese Menschen frage ich dann: «Erkennen Sie die Stimme von anderen Menschen?» Sie antworten: «Ja.» Und ich erkläre ihnen: «Wenn Sie die Stimme eines anderen Menschen erkennen, sind Sie musikalisch.»

Musik und Musikalität sind dem Menschen gegeben seit eh und je. Während unsere verbale Sprache auf Wörter codiert ist, die wir gelernt haben, ist Musik eine universelle Sprache, die alle Menschen verstehen können. Berührungsmomente sind universell.

Du fragst mich, ob ich im Klang meiner Stimme höre, ob die Tür zum Herzen offen ist? Ja klar! Ich höre das auch bei Leuten, die ich gut kenne. Meine Stimme ist ein sehr spannendes Medium, um zu horchen, wie mein Gegenüber gestimmt ist. Unsere Stimme tönt nie gleich. Wenn ich alleine bin, erlebe ich Momente, in denen ich meiner Stimme einfach freien Lauf lasse. Dann komme ich in ein Singen oder in ein Brabbeln und lasse einfach zu, so wie es gerade kommt. So vergeht vielleicht eine halbe Stunde und dann ist wieder gut. Das tut mir sehr, sehr gut!

Du fragst mich, ob ich diesen heilen Kern auch göttlichen Kern nennen könnte? Mit dem Begriff «Gott» habe ich Mühe. In meinem Denken gibt es eher das Bild eines Universums,

in dem ich mich mit dem Grenzenlosen auseinandersetze. Ich erlebe in der Musik Glücksmomente dieses «Eins-Sein» mit dem Universum und mit allem. Dazu verwende ich nicht den Begriff «Gott». Dieses innere Wissen um einen «existenziellen Kern» und die Erfahrung, dass ich ein Teil vom Ganzen bin, nimmt mir alle Angst, auch die Angst vor dem Sterben. Ich weiss: «Ich bleibe ein Teil des Ganzen.» Es gibt mir ein Gefühl des «Aufgehobenseins», der Geborgenheit. Solche Erfahrungen mache ich vor allem in der Gemeinschaft, auch mit meinem Trio und im Improvisieren mit andern. Ich erlebe Momente, in denen sich ein Raum öffnet. Es ist etwas da, das weitergeht und dauert und ich bin ein Teil davon.

Dieser Gedanke ist so heilsam: «Ich gehöre dazu.» Die Frage von Wichtigkeit, von Zeit ist in solchen Momenten nicht mehr relevant. Es ist unglaublich schön, was ich in diesen Momenten mit meiner Geige erleben darf. Das erfüllt mein Leben. Da kann ich sagen: «Ja, das macht mich echt glücklich.»

Die Begegnung mit Anna fand am 13.8.2021 in der Wohnung der Interviewerin statt. Das Interview dauerte 92 Minuten. Die musikalischen Improvisationen fanden statt in den Minuten 27 bis 40 (Geige / Geige) und zum Schluss in den Minuten 83 bis 91 (Bratsche / Bratsche).

4 «Das habe ich selbst erschaffen?» (Serafin)

Frühe Kindheit

In meiner ersten, etwas verschleierten Erinnerung an Musik sehe ich mich als kleinen, etwa fünf Jahre alten Jungen am Klavier «hocken». Meine Tante war Konzertpianistin und sollte mir Klavierunterricht erteilen. Ich hatte grossen Respekt vor ihr, denn ich wusste, dass sie sehr gut Klavier spielt. In ihrer Wohnung hatte sie sich ein eigenes schalldichtes, sehr kleines Kabäuschen für das Klavier eingebaut. Ich öffne die Türe und sehe meine Tante und mich dort drinnen am Klavier sitzen. Das Klavier erschien so imposant, so majestätisch, ästhetisch, aber auch so gewaltig. Es erweckte in mir Respekt und Ehrfurcht. Du fragst mich, von wem der Wunsch kam, Klavierspielen zu lernen? Das weiss ich sehr genau: Es war nicht meine Idee. Diese Idee kam von meiner Mutter, um mich ein wenig zu beschäftigen. Ich war vielleicht ein bisschen hyperaktiv und meine Mutter dachte, neben Sport und Bewegung wäre Klavierspielen doch noch etwas für mich. Sie sagte vermutlich: «Wollen wir das mal ausprobieren? Das könnte noch etwas für dich sein!» Ich muss es ganz ehrlich sagen: «Ich ging nicht gerne in die Klavierstunde!» Aber ich dachte auch: «Wenn meine Mutter schon ein Klavier anschafft, dann muss ich mich auch damit beschäftigen.»

Ich war immer ein kleiner Perfektionist. Wenn, dann wollte ich es gut machen. Ich war sehr aufgeregt vor diesem Klavierunterricht und wollte meiner Mutter gerecht werden, denn sie zahlte so einen teuren Unterricht für mich.

Kindheit

Ich übte, obwohl ich eigentlich keine Freude daran hatte. Ehrlich gesagt, habe ich bald immer weniger geübt. Ich ging in die Stunde und sagte: «Au nein, das habe ich jetzt vergessen.» So besuchte ich während zehn Jahren den Klavierunterricht. Ich vermisse die Zeit vom Klavier also gar nicht!

Neben der klassischen Musik, die ich auf dem Klavier übte, hörte ich täglich Hitparade. Dann gab es das «Bravo Kids», das waren CDs mit den Topsongs aus der Hitparade. Ich sparte dafür mein Taschengeld. Manchmal kaufte ich eine CD nur wegen des Covers oder wegen eines einzigen Lieds. Diese CDs kosteten damals schon 24 Franken. Das verschlang viel Taschengeld.

Jugend

Mit fünfzehn Jahren durfte ich mit Schlagzeugunterricht und mit Gitarre gleichzeitig beginnen. Da merkte ich, wie in mir drinnen etwas anklingt. Meine Beziehung zur Musik veränderte sich von diesem Augenblick an völlig. Ich war intrinsisch motiviert. Ich konnte mir mit meiner Musik eine Art Identität schaffen. Hey, jetzt begann ich meine eigene Musik zu hören! Meine Musik! Während meine Kollegen Hiphop hörten, spielte und hörte ich mein eigenes Zeug.

Das Gitarrenspielen brachte ich mir selber bei. Mit dem Gitarrenspielen kam auch das Improvisieren in mein Leben. Ich schrieb Gedichte, die ich mit Musik kombinierte. So entstanden meine ersten Songs. Ich habe Verschiedenes ausprobiert und kam zur Entscheidung, dass ich zuerst die Gitarre nehme, eine Melodie dazu singe und dann den Text in das hineindrücke. Das mache ich eigentlich bis heute so. So entsteht meine Musik.

Als es mir dann einmal ganz schlecht ging, – ich hatte «Herzensbrecher Geschichten», hatte ich einen so extremen Flow, dass ich ganz viele Songs schreiben konnte. Ich nahm alle meine Songs auf Tonträger auf. Und wenn ich diese Songs danach hörte, staunte ich manchmal und fragte mich: «Das habe ich selbst erschaffen?» Es zeigt sich in diesen Songs etwas ganz Persönliches von mir. In den Tonaufnahmen war es hörbar und so fassbar! In solchen Momenten erlebe ich Ekstase. Ich liebe dieses Gefühl! Mein Song Writing und das Musizieren haben mein Selbstwertgefühl ganz klar gesteigert. Ich halte mich für keinen guten Sänger, aber ich freue mich trotzdem, wenn ich meiner Stimme auf den Aufnahmen zuhöre. Dann denke ich: «Ach nein, ich möchte sie eigentlich gar nicht anders haben.»

Etwas vom Schönsten war das Zusammenspielen in unserer Band. Daraus sind starke Beziehungen gewachsen. Ich hatte mit 18 Jahren begonnen als Schlagzeuger mitzuspielen. Wir schrieben unsere eigenen Songs, übten zusammen und spielten immer öfter auch improvisatorische Jam Sessions. Ich treffe mich auch heute mit Musikern in meinem Musikräumchen. Das hat sich bis heute gehalten.

Erwachsenenalter

Meine Country Gitarre bedeutet mir eigentlich alles. Ich weiss, dass meine Gitarre etwas Spezielles, ein Hingucker ist. Die Country-Gitarre spielt man auf den Knien. Sie gibt mir so

viel für meine Identität. Sie gibt mir Kraft. Sie gehört zu mir und ich bin ein Teil ihrer selbst. Ich identifiziere mich mit ihr, mit ihrem Klang. Es ist ihr Klang und das Atmosphärische, die mich bewegen. Ihr Klang passt bis heute zu meiner Persönlichkeit.

Wenn ich ein Konzert spielen kann, bin ich in mit meinen Mitspielern in einer extrem starken Beziehung zu den Zuhörern. Wenn ich da erlebe, dass jemand ganz Ohr ist und ihm meine Musik gefällt, motiviert mich das zusätzlich. In solchen Momenten kann ich über mich hinauswachsen. Ich erlebe, dass ich mit meinem Musizieren zu einer positiven Veränderung der Welt beitrage. Ich weiss: «Ich mache etwas Gutes, wenn ich ein Konzert spiele, denn ich vermittele mit meiner Musik eine Message von der ich überzeugt bin, dass sie gut ist.» Zusätzlich stärken Konzerte mein Selbstbewusstsein. Ich fühle mich durchs Musizieren beweglicher, flexibler, wacher, kann besser empfangen und senden. Früher hatte ich grosse Schlagzeuger als Idole. Ich kam natürlich nie an sie heran. So entwickelte ich mit der Zeit meinen eigenen Stil.

Das Klavier weckt auch heute viele ambivalente Emotionen in mir. Es ist eine Art Hassliebe. Das Klavier ist meine Basis, birgt meine Wurzeln zur Musik, förderte meine Vorstellungskraft von den Harmonien, auf denen die Musik aufgebaut ist. Wenn ich mir einen Akkord in der Gitarre überlege, sehe ich bis heute die Klaviertastatur vor mir. Andererseits empfinde ich vor dem Klavier immer noch dieselbe Ehrfurcht wie als Kind.

Wenn ich in unserer Musiktherapieausbildungsgruppe etwas mit euch zusammenspiele, dann habe ich oft einen zu grossen Respekt, ja, Hemmungen, ans Klavier zu gehen. Aber es gibt Momente, wenn ich für mich alleine spiele, in denen ich aus mir herauswache und in Flow komme. Dann ist Klavierspielen etwas vom Schönsten. Ich möchte sagen, mit meinem Klavierspiel kann ich fast noch emotionaler werden, tiefer berühren, wenn ich an den Punkt komme, wo ich ganz in die Musik eintauchen kann.

Ich frage mich gerade, ob Tagträumen und Improvisieren ineinander fliessen? Sobald ich ans Instrument sitze und zu improvisieren beginne, sind meine Alltagsgedanken weg und ich bin auf ein anderes Mindset fokussiert. Ja, es ist selten, dass ich am Herumdenken bin, wenn ich spiele, ausser ich bewege bewusst ein interessantes Thema in mir, das ich in Musik umwandeln möchte.

Wenn ich einen schlechten Tag hinter mir habe und mich gestresst fühle, dann gehe ich in meinen Musikraum. Dort kann ich vieles verarbeiten. Wenn ich auf «180» bin, ist für mich das Schlagzeug das Beste. Da kann ich den «Power» rauslassen. Wenn ich eher melancholisch und traurig bin, nehme ich meine Gitarre. Es kann passieren, dass mir beim Spielen die Tränen kommen, weil mich die entstehende Musik wirklich so zu berühren vermag. Es kann auch sein, dass ich nicht gut «drauf» bin und sobald ich Musik mache, geht es mir wieder gut.

Im Improvisieren erlebe ich auch heute oft Flow-Zustände, absolutes Eintauchen, Unabhängigkeit, Freiheit, ja auch Selbstwirksamkeit. Wenn es gut läuft, ist mein ganzer Körper drin, dann fliesst es einfach und ich bin voll in diesem Moment drin. Voll drin sein bedeutet, dass es manchmal keine Gedanken mehr gibt.

Im gemeinsamen Improvisieren erlebe ich teilweise auch eine Abhängigkeit, denn ich möchte es immer möglichst allen recht machen und die Gewissheit haben, dass es den

anderen gut geht, dass sie meinetwegen nicht eingeschränkt sind. Ich fühle mich verantwortlich, den Zustand der einzelnen Leute wahrzunehmen, ihre Handlungen, ihre Körpersprache zu analysieren und dann darauf zu reagieren. Das ist je nachdem sehr anstrengend. Wenn ich merke, dass irgend etwas nicht gut läuft, fühle ich mich verpflichtet, es auszugleichen und zu harmonisieren. Ja, das ist eigentlich etwas, was ich noch besser verstehen lernen möchte, damit ich in solchen Situationen auch mein Eigenes behalten kann. Es hat wohl mit Resonanzprozessen zu tun?

In Resonanz kommen heisst für mich auch, eine Schwelle zu überschreiten mit meinem Instrument. Wenn ich diese Schwelle überschritten habe, spiele ich wirklich mit dem Körper des Instruments. Dann kommt ein Moment, in dem mein ganzer Körper weiss, was er zu tun hat. Ich befinde mich fast an der Grenze, um hinüber zu schwingen. Genau, – und dann merke ich, jetzt bin ich voll in Resonanz mit mir selber und mit meinem Instrument. Das ist ein Gefühl von Einheit und Verbundenheit.

Auch die Stille ist wohl ein Teil des Ganzen, ein Teil der Musik, ein Teil der Welt. Aus der Stille heraus ist die Welt überhaupt entstanden. Ich schätze die stillen Momente extrem beim Improvisieren. Ich erinnere mich an eine Improvisation: Der letzte Ton war verklungen und dieser darauffolgende Moment der Stille war einfach so krass, so intensiv. Ich bemerkte wie alle für einen Moment das Atmen angehalten hatten, um diese Stille nachklingen zu lassen.

Heiler Kern

Du fragst mich, was ich unter dem «heilen Kern» in mir verstehe? Der heile Kern ist das in mir, von dem ich weiss, dass es gut ist, dass es richtig ist und auf das ich stolz bin, dass es so ist. Der heile Kern ist ein Ort in mir, den ich auch gerne finden würde bei Themen, die noch nicht so reif sind.

Ich verbinde den heilen Kern mit Gefühlen wie Stolz, Glück, Bestätigung, Liebe und dem starken Gefühl: «Ich bin auf dem richtigen Weg.» Mein heiler Kern ist etwas, das andere Leute nicht antasten können, etwas, das unverletzbar ist. Ich spüre diesen Kern in mir, wenn ich losgelöst bin von Gedanken, dass ich etwas machen müsste oder dass ich irgendeinem Standard genügen sollte, losgelöst von der äusseren Anforderung, dass es möglichst gut ist. Wenn ich mit meinem heilen Kern verbunden bin, spiele ich so, dass es einfach aus mir herausfliesst. Ich bin nur Ich! Das gibt mir ein Gefühl von Selbstwirksamkeit, ein Gefühl, dass alles richtig ist, so wie es ist. Es klingt in mir: «Ich bin auch wichtig! Es ist auch wichtig, dass ich da bin!»

Der heile Kern zeigt sich mir, wenn mein Klangbild übereinstimmt mit dem Gefühl, in dem ich gerade drin sein möchte. Ja, ich könnte auch von einem göttlichen Kern sprechen. Ich verbinde den Begriff «göttlich» damit, dass es einfach noch mehr gibt, als wir wissen.

Die Musik berührt etwas, das wir nicht in Worte fassen können. Dadurch bekommt das Ganze so etwas Göttliches, weil das Göttliche über dem Ganzen steht. Und ich nehme an, gäbe es andere Lebewesen auf anderen Planeten, die zu uns kommen würden, wäre die Musik eine Art wie wir kommunizieren könnten. Musik ist eine Sprache auf einer andern, auf einer höheren Ebene. Musik ist eine Sprache der Gefühle.

Ich frage mich, ob ich durch das Musiktherapiestudium auf solche Gedanken gekommen bin oder ob ich das vorher schon gedacht hatte.

Du fragst mich, ob Musik heilen kann? Oh ja, auf jeden Fall. Ja, ich kann durch Musik emotionale Zustände verändern. Wenn ich das bei mir selber kann, dann kann ich das auch bei anderen bewirken. Ich durfte schon oft extrem schöne Feedbacks bekommen, wenn ich Musik machte. Es gab Leute, die zu mir sagten, meine Musik sei für sie so unglaublich schön gewesen. Musik ist Therapie, das ist für mich ganz klar. Ob in der Rolle eines Therapeuten oder aber für mich selber. Ob ich Musik höre oder mache: es ist einfach heilend.

Die schönsten Momente beim Musikmachen sind Momente, in denen ich über mich hinauswachse, Momente, in denen etwas entsteht, was ich nicht planen konnte, die mich einfach aus irgendeinem Grund extrem berühren. Das erlebe ich, wenn ich alleine, aber oft auch, wenn ich mit anderen musiziere.

Klang bedeutet mir viel. Ich nähere mich meinem eigenen Klang eigentlich schrittweise, meistens anhand eines Tones. Daraus suche ich den nächsten Ton. Die Entscheidung für den nächsten Ton fälle ich anhand des Klanges, den ich für das Ganze fühlen möchte. Ich suche nach dem Klang, der sich am besten anfühlt und von da geht es dann weiter.

Im Klang erlebe ich oft eine Freiheit, denn ich kann in ihm alles gleichzeitig und das grosse Ganze wahrnehmen. Ich nehme die Welt wie aus einer Vogelperspektive wahr, so wie sie sich im Ganzen anfühlt. Klang ist ein musikalischer Kosmos. Und finde ich meinen Platz in diesem Kosmos, finde ich mich selber wieder, so dass ich mich als Teil vom Ganzen fühle. Der Klang ist vielleicht ein Hinweis auf unser ureigenes Wesen. Ich mache mir viele Gedanken darüber. Hinhorchen zum Gegenüber ist wie durch ein kleines Guckloch schauen, hin zur Seele eines Menschen.

Ich bin so dankbar, dass ich meine Musik habe. Bis zu meinem letzten möglichen Tag möchte ich diese Gabe auch nutzen. «Gabe» ist nicht das richtige Wort dafür, sondern eher: «das Geschenk», dieses Geschenk, dass ich Musik machen darf und dass ich sie auch so fühlen darf. Das ist nicht selbstverständlich.

Die Begegnung mit Serafin fand am 13.9.2021 in einem Übungsraum an der Musikhochschule statt. Serafin verspätete sich aufgrund der Corona- Kontrollen um rund neunzig Minuten, so dass das Interview unter Zeitdruck durchgeführt werden musste und die Ruhe und Gelassenheit leider fehlten für musikalische Improvisationen. Das Interview dauerte 66 Minuten.

5 «Das ist mein Ur-Eigenstes» (Elisa)

Frühe Kindheit

Meine erste Erinnerung an Musik ist eine «gefakte», denn es handelt sich um eine Fotografie. Ich sehe mich als kleines Mädchen auf dem Schoß meiner Mutter. Rechts und links von uns stehen meine sechs Geschwister, – und: sie sind am Singen. Meine Mutter spielt Klavier und singt mit. Ich war damals wohl zwei oder drei Jahre alt. Ich mag mich daran nicht erinnern. Ich nehme an, dass ich, wenn ich schon im singfähigen Alter gewesen wäre, mich daran hätte erinnern können.

Diese Sessions mit meinen Geschwistern haben vermutlich schon der Vergangenheit angehört, als ich selber mitsingen konnte, denn meine Geschwister sind viel älter als ich. Meine älteste Schwester ist um vierzehn Jahre und mein jüngster Bruder um sieben Jahre älter.

Meine Mutter hat immer gesungen. Sie singt auch jetzt noch den ganzen Tag. Meistens summt sie Kirchenlieder und zwar in «slow motion». Ich fand das immer furchtbar. Meine Mutter macht das nicht bewusst. Das läuft, es singt und summt einfach in ihr. Und wenn ich ihr nachher gesagt hatte: «Ok, Punkt, – jetzt habe ich auch die dritte Strophe gehört!» Dann war meine Mutter ganz baff. Sie hatte nicht bemerkt, dass sie am Singen war. Dasselbe geschah, wenn ich zu ihr sagte: «Ein anderes Lied, bitte!» Aber solche Bemerkungen machte ich in meiner bösen Phase, vermutlich in meiner Pubertät.

Kindheit

Meine erste Erinnerung an mein aktives Musizieren ist Weihnachten. Da haben wir immer alle gemeinsam gesungen. An Weihnachten kam die ganze Familie zu uns nach Hause. Wir feierten am 24. und am 25. Dezember, denn unsere Familie war so gross, dass wir uns aufteilen mussten. Und es war ganz klar: Bevor es Geschenke gibt, wird gesungen! Unsere Familie ging jeden Sonntag in den Gottesdienst. In der Kirche haben wir mitgesungen und viel Musik gehört. Ich denke, aus dieser Zeit kommen viele Erinnerungen an Musik.

Ich musste noch relativ klein gewesen sein, als ich mein erstes Klavierstück erfand. Ich erinnere mich an diese erste Improvisation ganz genau. Sie klingt eigentlich nicht besonders schön. Sie hat mit der Symmetrie der schwarzen Klaviertasten zu tun, mit den Zwillingen und den Drillingen. Es ist der besondere Ausdruck in jenem Spiel, den ich als meinen eigenen Ausdruck erlebt hatte. Dieses erste Stück habe ich immer wieder gespielt. Auf dieses Stück war ich wirklich stolz, obwohl es niemand verstanden hatte. Aber das war meins, mein «Ur-Eigenstes». Es war meine Logik, mein eigenes Klangerlebnis in diesem Ganzen.

Als Primaschülerin besuchte ich den Kinderchor und durfte ein Musikinstrument lernen. Ich entschied mich als Erstes für Klavier. Von der zweiten Primarschulklasse an bis zum Eintritt ins Lehrerseminar bekam ich Klavierstunden bei meiner Tante. Die Stunden bei ihr fand ich nicht wahnsinnig lustig, aber auch nicht wahnsinnig schlimm. Es war so etwas zwischendrin.

Als ich etwas älter war, begann ich bei meiner Tante zu rebellieren. Ich rebellierte gegen diese blöden Fingerübungen und die langweiligen Liedchen. Dazu hatte ich einfach einmal keine Lust mehr. Ich hatte ganz andere Musik im Kopf, darunter auch Popmusik, Jazz, was auch immer. Aber meine Tante war sehr klassisch ausgerichtet. Da gab es nichts daneben. Wenn schon Klassik, dann wollte ich ganze Sonaten spielen oder Chopin. Ich kannte sehr viel Klaviermusik, die mein älterer Bruder auf dem Klavier gespielt hatte.

Ans Üben dachte ich kaum. Was ist Üben? Üben bedeutete, dass eine Vortragsübung bevorstehen würde! Sonst habe ich nicht geübt. Es fiel mir alles viel zu leicht! Nach der Klavierstunde habe ich die Stücke vielleicht eins bis zweimal durchgespielt, das reichte

mir. Zwischen den Stunden setzte ich mich immer wieder spontan ans Klavier und spielte «Boogie-Woogies» oder einfach alles, wozu ich Lust hatte. Improvisiert habe ich nicht, denn das war das Ressort meines grossen Bruders. Er wohnte damals noch zu Hause und konnte sehr, sehr gut improvisieren. Das hätte ich mir damals selber nie zugetraut. Für mich musste es immer stimmen, wenn ich spielte. Ich konnte mir keine Missklänge zugehen. Das durfte nicht passieren. In diesem Bereich war ich auf eine Art und Weise eine Perfektionistin. Es musste wirklich so tönen, wie ich mir das vorstellte. Deshalb hatte ich das Improvisieren sehr früh aufgegeben.

Ein paar Jahre später, ich war vermutlich in der fünften Primarschulklasse, lernte ich Gitarre spielen. Wir hatten ein Gitarrenensemble an der Musikschule. Ich erinnere mich, dass wir «See you later alligator» spielten. Ich besuchte den Gruppenunterricht. Da für mich das Notenlesen kein Problem war und ich allen Anforderungen mit links gewachsen war, hatte ich bei allen neuen Stücken bald die Akkorde plus Melodien gelernt. So konnte ich abwechslungsweise die Begleitung und die Melodie mitspielen.

Jugend

Mein Musiklehrer in der Bezirksschule war Kontrabassist. Er hatte seinen Kontrabass in unserer Klasse vorgestellt. Ich verliebte mich in diesen Kontrabass, in seine tiefen Klänge, in dieses Füllende! So lernte ich mit dreizehn Jahren Kontrabass spielen. Den Gitarrenunterricht musste ich aufgeben, damit ich von meinen Eltern die Erlaubnis bekam, Kontrabass zu lernen. Ich nahm bei diesem Lehrer etwa zweieinhalb Jahre lang Unterricht, also nicht allzu lange. Ich erinnere mich, dass ich mit ihm improvisieren musste. Wir improvisierten ständig zu Jazz-Stücken, die er von Schallplatten abspielen liess. Mit dem Kontrabass fällt mir das Improvisieren heute sehr einfach. Die Beziehung zu meinem Kontrabasslehrer war so eine Hass-Liebe. Er war ein ganz spezieller Mensch, der mich sehr gefordert hatte. Er war launisch. Manchmal war er sehr schlecht gelaunt und ich bekam «das Fell übergezogen». Das war nicht lustig. Das ist auch der Grund, weshalb ich den Kontrabassunterricht nach zweieinhalb Jahren wieder aufgab. Mehr brauchte ich nicht von ihm. Ich verstand das Prinzip. Ich war froh, wieder von ihm wegzukommen.

Anschliessend war ich mit meinem Bass auch schon in den Orchestern unterwegs, immer mit «Learning by doing». Fürs Orchester musste ich ab und zu etwas üben, damit ich den Anschluss nicht verpasste. Aber: ich bin sehr gut im Schummeln.

Dem klassischen Klavierunterricht bei meiner Tante blieb ich bis zu Beginn des Lehrerseminars treu. Danach wechselte ich zu einer Klavierlehrerin mit Pudel, einem Königspudel, namens Ravel.

Erwachsenenalter

Der Transfer, mich improvisierend ans Klavier zu setzen, kam eigentlich erst, als ich als Primarlehrerin begann, meine Schüler zu begleiten. Ich merkte, dass es reicht, wenn ich die Noten einer Melodie sehe. Dann setzte ich mich ans Klavier und konnte fast alles aus dem Stegreif begleiten. Da kippte ein Schalter in mir und ich verstand, dass ich einfach alles begleiten kann. Inzwischen brauche ich gar keine Noten mehr zu sehen und spiele

einfach. Mit der Musiktherapie-Ausbildung hat sich diesbezüglich nochmals vieles geöffnet.

Wenn ich heute neben Familie und Schule wirklich mal Zeit und Musse dazu habe, drauflos zu improvisieren, dann mache ich das und finde das super. Diese Spontaneität ist mir jetzt wirklich erst durch die Musiktherapie-Ausbildung zu eigen geworden.

Musik begleitet mich durch mein ganzes Leben hindurch und ist ganz wichtig für mich. Wenn es nicht anders einzurichten war, habe ich meinen Chor mit einem Kind auf dem Arm dirigiert. Musik gehört zu meinem Alltag und verändert meine Stimmungen ins Ausgeglichenere, auch ins Melancholische hinein, je nachdem, was ich in diesen Momenten brauche und zulassen möchte. Manchmal habe ich Zeit, Melancholie oder Trauer zuzulassen oder was eben gerade dran ist, manchmal auch Wut. Oft gibt es Musik als kleines Trostpflaster und der Alltag geht danach gleich wieder weiter.

Nun haben wir gerade zusammen improvisiert mit Geige und Akkordeon. Ich hatte das Gefühl, dass wir in unserem Spiel schnell in einen gemeinsamen Fluss gekommen sind, in eine Art von gemeinsamer Musik, in einen gemeinsamen Ausdruck. Es klang melancholisch und ich frage mich, ob es auch mit dieser dramatischen Stimmung dieses Abendhimmels zu tun hat? Ich fühlte mich sehr wohl, und so klang auch unsere Musik vorhin.

Ich bin immer gespannt wie ein Pfeilbogen auf das, was wohl im gemeinsamen Improvisieren passiert. Ich freue mich immer an dem, was entsteht! Was gerade entsteht im Hier und Jetzt! Dann hat so nichts Anderes Platz! Ich bin einfach da, ganz in diesem Moment! Das ist etwas «Cooles» an meinem Akkordeon: ich kann Boden geben damit. Ich kann die Akkorde ganz offenlassen oder aber auch ganz bestimmt setzen. Am Anfang unserer Improvisation liess ich sie sehr offen, und dann wurden wir enger. Es war beides schön, das Freiere zu erleben und anschliessend gemeinsam in eine Form zu kommen, die uns wieder andere Freiheiten schenkt. Mit meinem Akkordeon ist auch eine grosse Dynamik möglich.

Wenn ich mich ans Klavier setze und in Stimmung bin, suche ich oft nach Klängen, die irgendwie zusammenpassen. Sehr oft werden durch Klänge Bilder und Farben in mir ausgelöst. Auf dem Klavier suche ich oft nach Klängen, die mir so ein Schweben schenken können. Solche Klänge umhüllen und betten mich auf eine besondere Art und Weise ein. Ab und zu frage ich mich, welches Instrument mir jetzt die Klänge geben könnte, die mir guttun könnten. Der Kontrabass gibt mir viel Raum, weil ich früh gelernt hatte, mich auf ihm so frei zu bewegen.

Heiler Kern

Du fragst, ob ich mir schon Gedanken darüber gemacht habe, was mir der heile Kern oder das Göttliche in der Musik bedeutet? Für mich ist das Schöpferische ein Teil eines göttlichen Kerns. Das ist ein Geschenk an uns, das eigentlich nicht erklärbar ist, etwas, das einfach da ist. Es ist die Kunst, sich auszudrücken, einen Wunsch, sich mitzuteilen, zu zeigen oder zu spinnen, etwas aufzubauen. Ich denke, ich bin schon sehr lange mit dem Schöpferischen in mir verbunden. Wenn ich Momente der Ruhe in mir erlebe, dann begegne ich dem Schöpferischen in mir, komme in eine Resonanz mit ihm. Das tut sehr gut.

Es stärkt mich. Es gibt mir Boden, ein gutes Gefühl. In solchen Momenten kommt mein innerer Kern an die Oberfläche. Dieser Kern ist dann nicht so eingesperrt, nicht so überdeckt von anderem. Ich spüre, dass mein innerer Kern, das Heile, seinen Raum hat. Es öffnet und entfaltet sich etwas in mir.

Du fragst, was es denn ist, was sich da in meinem Inneren öffnet? Das habe ich mir noch gar nie überlegt. Ich habe es anfangs das Schöpferische genannt. Ich denke, dass diese Kraft ein göttlicher Funke ist, der sich zeigen kann. Meine Seele vielleicht? Das passiert mir einfach. Das kann ich gar nicht gross steuern und ich weiss nicht genau, wie es sich öffnet. Das passiert mir ja immer wieder und ich erlebe es oft im Zusammenhang mit Musik. Wenn ich meinen Chor leite, mit ihm singe, wenn ich mit anderen Menschen musiziere, öffnet sich mein Herz. Sobald es so offen ist, kommt ganz viel zurück. Da bin ich so verbunden mit den Menschen, die mit mir singen und musizieren. Es ist etwas Schönes, vor meinem Chor zu stehen! Ich habe die Herzen und Stimmen, die sich öffnen! Da gibt es Momente des Übereinstimmens. Es gibt auch viele Momente, in denen ich überprüfen muss, ob es stimmt. Ich denke, das hat mit meiner Resonanzfähigkeit zu tun, die ich geschenkt bekommen habe. Diese Resonanz, die einfach klappt. Ich kann es nicht näher erklären. Ich spüre, wie sich mein Herz öffnet. Es öffnet sich in mir eine Weite und eine Freiheit.

Ich habe auch schon erlebt, dass es nicht erwünscht war, dass sich mein Herz öffnet. Ich bin jemandem gegenübergestanden und merkte, dass hier keine solche Offenheit erwünscht ist, dass diese Offenheit zurückgestossen würde. Ich habe es in meinem Praktikum in der Psychiatrie und auch schon im Alltag, erlebt. Dann wird es schwieriger. Es braucht einen Umweg und ich muss schauen, was möglich ist für den Anderen.

Unter dem heilen Kern in mir verstehe ich mein Innerstes, das etwas ganz Starkes ist. Das ist irgendwie etwas, das ich kaum ganz beschreiben könnte. Das ist wirklich «meins». Das ist «meins» von dem ich zwar «einen Schimmer davon» teile, aber das ganz «meins» ist. Es ist etwas, das ich nie auf den Tisch legen würde. Dieser Kern ist unzerstörbar. Daran glaube ich ganz fest. Es ist etwas, das einfach da ist. Es verlässt mich nie. Das ist der Kern, der mir gehört. Ab und zu merke ich, dass es in mir atmet.

Jetzt gerade, in diesem Moment hat es Raum und ich bin mir dessen bewusst. Ich kann sagen: «Ich bin mit meinem heilen Kern in Resonanz». Sonst ist er einfach dabei. Du fragst mich, ob ich den heilen Kern auch hören kann? Ja, wenn er verstummt oder wenn nur wenig oder kaum Resonanz aufkommen kann, spüre ich das. Ich spüre relativ schnell, ob das Gegenüber bereit ist, etwas von sich zu teilen oder ob etwas im Gegenüber verwundet oder ganz verschlossen ist. Ich spüre, wenn der heile Kern keinen Platz finden darf. Oder wenn dieser Kern unerwünscht ist.

Manchmal ist dieser heile Kern im Andern verwoben oder eingesperrt. Diesen heilen Kern zu entdecken, ist ein Grund, weshalb ich Musiktherapeutin werden möchte. Ich möchte den Menschen helfen, diesen Kern, das Heile, das Ganze, wieder in sich zu entdecken. Ich wünsche mir, dass der heile Kern auch für die Anderen wieder eine Gewissheit wird. Ich möchte ihnen zeigen, dass es da in ihnen etwas gibt, das heil ist. Es ist eine Schwingung, die sich von meinem Herzen aus ausbreitet, von mir hin zum anderen. Es kann berühren,

anrühren, so dass sich im Anderen etwas öffnet. Ich habe immer wieder auch mit Kindern zu tun, die es schwer haben. Da sehe ich, dass das Heile nicht absolut ist. Da gibt es schon etwas wie einen Schatten. Das tut mir sehr weh.

Musik hat direkt mit diesem heilen Kern zu tun. Ich möchte über die Musik und um die Musik herum, andere erreichen, auch diese Gemeinschaft immer wieder neu schaffen können in und mit der Musik.

Die Begegnung mit Elisa fand am 9.8.2021 in der Wohnung der Interviewerin statt. Das Interview dauerte 92 Minuten. Die musikalischen Improvisationen fanden statt in den Minuten 33 bis 39 (Akkordeon / Geige) und in den Minuten 69 bis 74 (Akkordeon / Geige). Elisa spielte Akkordeon, die Interviewerin spielte Geige.

6 «Und so füllte sich meine Seele wieder auf» (Laura)

Kindheit

Als allererste Erinnerung kommt mir das Bild von meiner Kindergärtnerin, sie, die mir und meinem Bruder Blockflötenunterricht erteilte: eine liebe Frau. Ja, dort beginnt meine Geschichte mit meinem Flötenspiel. Da sehe ich meine Blockflöte vor mir liegen. Meine Eltern hatten mir einfach eine besorgt. Ich erinnere mich an den ersten Flötenunterricht und daran, wie gerne ich meine Kindergärtnerin hatte. Sie lobte mich und betonte immer wieder, wie gut ich es machen würde. Ich war so stolz, dass ich meine Finger über die Löcher der kleinen Flöte bewegen konnte!

Ich begann auch selber Musik-Instrumente zu bauen. Wir hatten ein rotes Schuhkästchen in unserm Flur, welches Fächer mit Stöpseln zum Öffnen hatte. Über diese Stöpsel spannte ich «Gümmeli» und so zupfte ich daran wie an einer Gitarre und probierte so verschiedene Klänge aus. Und das Singen mit meiner Mutter! Wir hatten zu Hause noch keine Geschirrspülmaschine. So haben wir nach dem Essen abgewaschen und abgetrocknet. Das war unsere Zeit zum Singen. Wir sangen Kanons wie «Früh am Morgen» und «Frère Jacques». Wenn es draussen regnete, hörte meine Mutter mit uns drei Kindern Schallplatten. Es waren Schlager aus ihrer Jugendzeit. Ja, und dann hatte sie ein Stück auf einer Schallplatte über eine Laura, die gestorben ist. Meine Eltern haben den Namen «Laura» für mich gewählt, weil sie jenes Lied so schön fanden. Ich konnte nie verstehen, warum die gestorben ist. Mich hat das so traurig gemacht. Ich habe mich immer wieder gefragt: «Warum wählt meine Mutter so einen Namen für mich aus? Diese Laura stirbt ja in diesem Lied!»

Ich bin in einem Hochhaus in einer kleinen Stadt aufgewachsen. Links und rechts von uns standen noch zwei solche Hochhäuser. Zwischen diesen Häusern waren Garagenplätze, Tiefgaragen mit begehbaren Flachdächern. Auf diesen Dächern spielte die Stadtmusik im Sommer Platzkonzerte. Ja, das war «das Ding» für uns Kinder im Quartier! Da gingen wir alle hin, um zuzuhören. Dort sah ich zum ersten Mal die Querflöte. Von diesem Augenblick an wollte ich das unbedingt lernen. Mich beeindruckte dieses silbrig glänzende Ding aufs Tiefste! Ich hörte zwar unter den vielen Blasinstrumenten nicht, wie es tönt, aber ich wollte einfach dieses Ding. Sein Glitzern und wie die Musiker:innen darauf spielen konnten, faszinierten mich.

Ich musste sehr lange darauf warten. Es gab damals noch keine Musikschule in unserer Stadt. Meine Mutter wusste nicht, wohin sie mich zum Unterricht hätte schicken können. Dann kam sie zweimal mit mir hin zu diesen schönen Konzerten und fragte eine Mitspielerin, wo man denn diese Flöte spielen lernen könnte. Danach verging wieder sehr viel Zeit. In den folgenden Jahren begann der Blasmusikverein selber Mitspieler:innen auszubilden. Ich war inzwischen elf Jahre alt geworden. Endlich konnte ich in einer Vierergruppe zum Unterricht in die Blasmusik. Die Lehrerin spielte hauptsächlich Bass-Tuba, konnte aber auch noch Flöte spielen. Die Querflöten stellte uns der Verein einfach zur Verfügung. Meine Eltern mussten mir keine kaufen. Ich bekam alles geschenkt, – alles. Ich habe sehr gerne Flöte gespielt, das war mein Ding. Mein Bruder wurde deswegen oft sauer und meinte: «Du gehst nur Flöte üben, damit du nicht abtrocknen musst! Damit du nicht helfen musst!» Ja, ich bin fast immer, immer an dieser Flöte «gehockt». Ich wollte alle Töne und Griffe üben, die mir die Lehrerin in der Stunde gezeigt hatte und die neuen möglichst auch schon im Voraus lernen.

Jugend

Welche Träume ich hatte? Gar keine Träume! Ich wollte einfach immer Flöte spielen, wenn ich von der Schule nach Hause kam. Ich brauchte das Spielen für mein seelisches «weiss ich was», – für mein seelisches Gleichgewicht. Wenn ich wütend oder genervt war, ging ich auf mein Zimmer, spielte ganz schnelle Läufe rauf und runter, und dann, nach einer halben Stunde, war es einfach wieder gut! Die Wut war wie weggeblasen. Wenn ich mich etwas «weit unten» fühlte, nahm ich meine Flöte, spielte, und so füllte sich meine Seele wieder auf.

Nach einem Jahr Flötenunterricht in der Vierergruppe durfte ich ins Jugendorchester der Blasmusik eintreten. Ich konnte diese Proben kaum erwarten, so freute ich mich jedes Mal darauf. Das war mein Ding! Wir haben jede Woche miteinander geübt. Das Schönste war der Zusammenhalt unter uns allen. Daraus sind ganz tiefe Freundschaften entstanden, Freundschaften, die bis heute halten. Wir haben uns gegenseitig unterstützt. Dazu kamen die gemeinsamen Auftritte und Konzerte. Die Magie, die während unserer Konzerte entstehen kann, ist für mich bis heute etwas vom Schönsten. Da komme ich oft in einen «Flow». Die Musik wird so lebendig. Sie wird zu einem Zauber, den ich in Worten nicht fassen kann, aber alle spüren ihn.

Das Eintauchen in die Mehrstimmigkeit der Blasorchestermusik, die Klänge der verschiedenen Instrumente kennenzulernen, faszinierte mich. So horchte ich hin und fragte mich: «Welche Musikinstrumente spielen meine Kolleg:innen? Wie klingen sie?».

Nach meiner Lehre studierte ich Musik mit Hauptfach Flöte. Im Musikstudium lernte ich auch das freie Improvisieren kennen. Wir hatten zuerst zwei Semester bei einem Jazzler. Mir liegt Jazz aber überhaupt nicht. Das klingt nicht in mir an. Ich stehe da wie ein abgesägter Baum. Danach bekamen wir Improvisationsunterricht bei einem Flötisten, der ganz coole Sachen mit uns machte. Wir reisten unter anderem ins Wasserwerk von Zürich. Da besuchten wir die unterirdischen Gänge, wo es feucht und nass war und improvisierten mit verschiedenen Flöten. Das gefiel mir.

Erwachsenenalter

Kurz nach meinem Musikstudium reiste ich für einen Sprachaufenthalt nach Irland. Da lernte ich Irische Flöte spielen. Die Musikschule dafür befand sich in einem alten Kloster, so wie man sich das aus Filmen vorstellt, – also wahnsinnig schön. Ich dachte, ich bekäme dort Noten zum Üben oder irgendwas, aber nein, bei der Irischen Flöte spielst du alles auswendig. Die Flötenlehrerin bot mir an, so oft zu ihr in den Unterricht kommen, wie ich wolle. Ich ging täglich zu ihr hin in den Unterricht. Anschliessend reiste ich noch nach Dublin. Von dort aus machten wir viele Ausflüge in die Umgebung und ans Meer. An der Küste und auf der Strasse begegneten wir immer wieder Dudelsack-, Harfen- und Flötenspielern. Diese Bilder und Begegnungen bleiben mir in schöner Erinnerung.

Seit meinem Studienabschluss als Musikpädagogin arbeite ich als Flötenlehrerin an Musikschulen. Meine Musikschulleiterin macht ab und zu kleine Feste und da wird improvisiert. So sind die coolsten Performances entstanden. Da habe ich das Improvisieren neu entdeckt. Manchmal improvisiere ich alleine, schaue dabei zum Fenster hinaus, spiele mich ein, bis mein Mund und meine Finger warm sind.

Meine Flöte hilft mir immer wieder, mich zu stimmen. Wenn ich einen starken Druck auf meiner Brust verspüre, da in der Seele, und es mir da eng ist, löst es sich durch mein Spielen wieder. Musik macht mich hell und durchlässig, macht mich farbig und lebendig. Flötespielen ist wie Aquarell malen. Ich glaube, es sind die Farben, die mich dann so lebendig machen. Was ist es denn, was mir beim Musizieren so guttut? Ist es nicht dasselbe, wie wenn du Hunger hast und etwas isst, eine Art Nahrung, einfach für unsere Seele?

Ich habe heute nochmals die Tonaufnahmen unserer Improvisationen vom letzten Sommer angehört. Es gibt darin Momente, die mich im Innersten treffen. Aber was ist es, das mich so berührt? Ich kann es nicht genau sagen. Ich glaube, es ist etwas, was in sich ganz rein ist. Ist es die Harmonie der Musik oder etwas Ähnliches wie der Goldene Schnitt? Ich denke, Harmonie ist in uns Menschen angelegt. Wir erkennen, wenn es passt und wenn wir genau auf derselben Wellenlänge sind. Und unsere Improvisationen erinnern mich an Irland. Wenn ich sie höre, wird mir ganz wehmütig. Ich sehe die blauen Küsten vor mir, bevor das Wetter umschlägt, bevor es zu regnen beginnt. Dorthin haben mich meine Gedanken auch gebracht, während unseres Spiels vorhin. Ich dachte bei mir: «Cool, ich muss ja gar nichts überlegen, ich kann einfach spielen.» Ich hätte gerne noch ein bisschen weitergespielt.

Heiler Kern

Du fragst mich nach dem heilen Kern? Der heile Kern ist vermutlich das Göttliche in uns. So wie in der Natur. Es ist einfach diese Harmonie, die vermutlich jeder Mensch im Herzen trägt. Wenn diese Harmonie bei mir aus der Balance gerät, dann wirkt das Spielen auf meiner Flöte ähnlich wie eine Kopfwehtablette. Auch heute, wenn ich mich irgendwie

leer oder traurig fühle, nehme ich meine Flöte und spiele. Dieses Spielen füllt mich auf, so dass ich wieder dieses «Ganze» und Heile in mir fühlen kann.

Ich glaube, die Musik ist einfach da, genauso wie die Schwingungen immer da sind. Die Musik ist in mir drin, hier in meiner Seele. Ich habe in letzter Zeit gemerkt, dass in mir immer eine Melodie klingt. Das wusste ich vorher nicht. Ich hatte vorher immer Angst, die Flöte auszupacken und spontan zu spielen. Je mehr wir improvisieren in der Musiktherapieausbildung, desto leichter fällt es mir. Heute packe ich meine Flöte aus und frage mich, was wohl heute aus meiner Flöte spielt. Mittlerweile weiss ich, dass immer irgend etwas kommt. Manchmal erwache ich auch nachts, höre innerlich eine Melodie und dann denke ich: «Nein, Frau Cohar, schlaf endlich!»

In den Klängen meiner Flöte suche ich diese Resonanz mit meiner Seele. Ich suche so lange, bis es mit mir zusammen schwingt. Es gibt Tage, an denen es nicht zu gelingen scheint und ich mich wie eine Anfängerin fühle. Dann wieder gibt es Tage, da habe ich das Gefühl, dass ich heute wahrscheinlich schlecht tönen werde oder dass nicht mehr viel rauskommt, und genau dann tönt es manchmal wunderbar. Seltsam: Es kann sein, dass es mir schlecht geht und die schönsten Töne kommen.

Ich brauche auch immer wieder Momente der Stille. Ich habe es gerne ganz ruhig. Wenn es still ist und ich vor mich hinträumen kann, kann ich vieles verarbeiten. So träume ich so vor mich hin und überlege, was alles sein könnte, was gewesen ist, was wäre, wenn das wäre. Für uns Musikerinnen ist es eine Selbstverständlichkeit, dass wir die Musik haben. Wir wissen, wir tragen sie in uns.

Aber was ist mit den Menschen, die das nicht haben? Die tun mir ein wenig leid. Welche Möglichkeit haben sie, um sich selber gut zu schauen? Die brauchen ja auch irgend etwas! Es gibt ja Menschen, die sind innen drin nicht heil. Es gibt Menschen, die kennen das gar nicht, dass es einem gut gehen kann. Ich denke an Menschen, die den Zugang zu sich selber verloren haben. Was kann ich ihnen geben? Berührung?

Wenn ich den Abschied an Beerdigungen mit meinem Flötenspiel umrahme, ist das ja immer ganz krass. Da kommen manchmal Leute, die sagen: «Danke, jetzt konnte ich endlich weinen.» Ich bin dann mit meiner Flöte eine Brücke für sie, damit sie loslassen können. Da mache ich als Musikerin auch einen wichtigen Job.

Die Begegnung mit Laura fand am 13.8.2021 in der Praxis der Interviewerin statt. Das Interview dauerte 111 Minuten. Die musikalischen Improvisationen fanden statt in den Minuten 38 bis 44 (Laura Flöte / Interviewerin Geige und Tambura) in den Minuten 67 bis 73 (Laura Klavier / Interviewerin Violine) und in den Minuten 95 bis 104 (Laura Tambura und Stimme / Interviewerin Bratsche und Stimme).

7 «Kann ich ein bisschen frech sein oder nicht?» (Maria)

Frühe Kindheit

Meine erste Erinnerung an Musik geht auf einen Besuch bei meinen Grosseltern zurück. Ich war wahrscheinlich etwa vier Jahre alt. Ich war oft bei meinen Grosseltern auf dem Bauernhof in der Nähe des Bodensees in den Ferien. Und da stand ein Radio in dieser Bauernstube. Die Stube mit dem warmen Kachelofen durfte man nicht mit Stallkleidern

betreten und doch duftete es hier immer wunderbar nach Feuer, Heu und nach Stall. Und dann spüre ich diese wunderbare wohlige Wärme des Kachelofens! Jetzt sehe ich meine beiden Tanten vor mir. Sie haben in der Tuchfabrik gearbeitet und waren um die fünfzehn und sechzehn Jahre alt. Wenn sie vom Arbeiten nach Hause kamen, stellten sie als erstes das Radio ein, setzten sich mit übereinander geschlagenen Beinen auf dem grünen Kachelofen und summten zu den Schlagern, die grad am Radio gespielt wurden. Wenn ich meine Tanten so miterlebte, freute ich mich auch darauf, erwachsen zu werden. Die assen kleine Joghurts, sassen auf dem Kachelofen mit übergeschlagenen Beinen, wollten vielleicht ein bisschen schlanker werden, - und hörten Radio!

Ich wollte das zu Hause auch nachmachen mit Radiohören und den Jogurts. Das ging aber zu jener Zeit leider nicht. Bei uns zu Hause lief das Radio nur zu den Nachrichten am Mittag und da mussten wir vier Kinder alle ganz still sein.

Ich hatte aber die andere Grossmutter noch lieber. Das war die Mutter von meinem Vater. Die war arm. Wenn wir bei dieser Grossmutter in die Wohnung wollten, mussten wir an ihrem Miststock vorbei. Dieser Miststock hat richtig gedampft! Also «Miststock», das ist bis heute mein liebster Geruch. Er bedeutete für mich Geborgenheit, Wärme, Stallwärme.

Ich kann mich nicht erinnern, dass unsere Mama mit uns Lieder gesungen hätte. Sie hat doch bestimmt mit uns gesungen? Meine Mutter träumte nämlich in ihrer Jugend davon, Sängerin oder sogar Geigerin werden. Und bei mir hat dann dieser Traum voll eingeschlagen!

Kindheit

Dann hörte ich unser Nachbarsmädchen Bea Geige spielen. Das faszinierte mich. Das wollte ich unbedingt auch! Bea spielte Geige und Klavier. Als ich acht Jahre alt war, wünschte ich mir eine Geige und wollte auch Klavier spielen lernen. Ich durfte in die Geigenstunde. Die Lieblingsmusik meiner Geigenlehrerin war Zigeunermusik. Ihr Spiel berührte mich von Anfang an. Ich wollte genauso spielen wie sie! Wenn ich für mich übte, stellte ich mir vor, dass ich selbst die Geigenlehrerin sei.

In die Klavierstunde konnte ich zur Mutter von Bea, zu Tante Emma. Tante Emma war keine richtige Klavierlehrerin. Sie hat mit einer Stricknadel die Noten nachgezeigt und auf meine Fingerhaltung geschaut. Später ging ich zu der besten Klavierlehrerin im Städtchen. Ich hatte sie aber nicht so gern wie Tante Emma.

Als ich elfeinhalb Jahre alt war, erkrankte meine Mutter an Tuberkulose. So kam ich eines Tages von der Schule nach Hause und meine Mutter war nicht mehr da. Sie war in ein Krankenhaus gebracht worden. Bald darauf durften wir vier Kinder bei unseren Nachbarn, den Eltern von Bea, einziehen. Dort haben wir dann fast ein Jahr lang gewohnt. Die Mutter von Bea, Tante Emma, war ja meine Klavierlehrerin. Sie hatte Zeit und Platz für uns.

Remo, einer ihrer beiden Söhne, gab mir wichtige Tipps, was das Üben betraf. Wir Kinder mussten nämlich jeden Tag eine halbe Stunde Klavier üben. Er zeigte mir die Comics-Bücher von «Tim und Struppi», welche direkt neben dem Klavier platziert waren.

Remo sagte zu mir: «Schau, du kannst es ganz einfach machen. Meine Mutter merkt nicht, ob du übst oder einfach spielst. Stell dir den «Tim und Struppi» einfach aufs Notenpult und mach es dir gemütlich. Du kannst während des Lesens ganz frei Klavier spielen. So habe ich es gemacht. Ich habe alle «Tim und Struppi» Comics gelesen und ein bisschen Klavier dazu gespielt, während Tante Emma für uns kochte. Üben bedeutete für mich so als Kind einfach «Spielen».

Jugend

Als ich etwa vierzehn Jahre alt war, heirateten meine beiden Tanten. Meine Mutter und ich waren zur Hochzeit eingeladen. Wir spielten zusammen in der kirchlichen Feier. Ich stand mit meiner Mutter auf der Empore neben der Orgel. Sie sang und ich spielte mit meiner Geige eine Sonate von Händel. Etwas Geheimnisvolles verband mich in diesen Momenten des gemeinsamen Musizierens mit ihr.

Als Jugendliche suchte ich aber vor allem die Freiheit, Ungebundenheit in der Musik. Ich empfand mein Musizieren als Ausdrucksmittel, als Sprache meiner Seele. Beim Geigespielen hatte ich zudem auch einfach meine Ruhe. Ich konnte weinen, wütend und rebellisch sein mit meiner Geige. Ich weinte oft beim Spielen. Der Geigenbauer wunderte sich später über die Tropfen auf meiner Geige. Es waren die Spuren meiner Tränen. Meine Geige und die Musik bedeuteten mir viel, so dass ich Geigerin und Klavierlehrerin werden wollte.

Zuhause war ich sehr rebellisch. Meine Mutter steckte mir dann hin und wieder einen Fünfliber zu, damit ich in der Mensa des Gymnasiums essen würde und am Mittagstisch mich nicht mit meinem Vater streite.

Nach meiner Matura, zu Beginn meines Musikstudiums, kam ein seltsamer Druck in mein Spiel und das begleitende unangenehme Gefühl, immer zu wenig geübt zu haben. Ich schummelte meistens, wenn ich nach der Üb-Zeit gefragt wurde.

Tagträumen und Üben sind verwandt, - und mein stimmiges Üben war eine Art Tagtraum. Ich versuchte immer im Spiel zu bleiben, auch wenn ich eine schwierige Stelle erarbeiten musste. Heute weiss ich: Üben muss nicht ernst sein!

Erwachsenenalter

Zum Improvisieren fand ich als junge Musikstudentin im Geigenunterricht und bald darauf in der Freundschaft zu meinem Mann, der täglich improvisiert und dies auch während fast 50 Jahren den Musikstudierenden vermittelte. Wir improvisieren bis heute zusammen. Auch im Barockgeigenstudium lernte ich improvisieren, so wie es die Musiker durch die verschiedenen Jahrhunderte und Epochen erdacht hatten.

Als ich ins Berufsleben als Musiklehrerin einstieg, leidenschaftlich als Klavierlehrerin unterrichtete und bald darauf Mutter wurde, fiel es mir oft schwer, mir meinen Raum zum eigenen Musizieren zu nehmen.

Heiler Kern

Du fragst mich nach der Bedeutung des heilen Kerns im Musizieren? Wieder unbeschwerter Musik zu machen, ist ein Herzenswunsch von mir. Ich möchte meinen heilen Kern wiederentdecken und ich weiss, dass er in der Musik gut spürbar ist. Dieser heile Kern ist für mich ein zentrales Thema. Dieser Kern braucht Raum. Es ist rund, es ist warm, es ist makellos. Für mich hat es etwas wie Goldenes. Es ist flüchtig, es ist einmalig, kann auch farbig sein, seine Farben wechseln. Er bedeutet Heimat. Er zeigt sich sogar in einem Raum, der grenzenlos ist.

Wenn ich damals nach der Schule in die Kirche ging und mit etwas Imaginärem sprach, merkte ich, dass «Es» nicht aussen, sondern etwas in mir drinnen anklingt und einen grossen Raum braucht. Ich wusste nicht genau, was dieses «Es» ist. Wenn ich heute diesen grossen Raum in mir selber betrete, spüre ich eine Art göttlichen Kern. Der göttliche Kern bedeutet Urvertrauen und im weitesten Sinn die Gewissheit, dass jemand zu mir schaut. Es hat etwas mit dem Erleben von Freiheit, von angstfreiem Raum, von Weite zu tun. Ich erfahre immer wieder, dass es mir am besten tut, Musik zu machen. Da kann ich mich mit dieser Kraft verbinden. Mit Musik starte ich auch heute in den Tag, mit dem Puls der Erde.

Meine Ohren sind für mich die Türen zur Seele, zum göttlichen Kern. Nach einem Hörsturz vor zwölf Jahren glaubte ich lange Zeit, dass ich diesen Zugang verloren hätte. Ich fühlte mich wie ein Sandkörnchen, völlig ohnmächtig auf dieser Erde, verloren im Universum. Ich hatte Angst, ich könnte weggeblasen werden, verloren gehen, wie ein Stäubchen. Mit dem Hörverlust geht leider auch das Raumgefühl verloren. Das war manchmal unheimlich und verunsicherte mich zutiefst. Ich musste das Vertrauen wieder neu lernen.

Meinen Anschluss zur Seele zu finden, bedeutet mir, mit meinem göttlichen Kern in Verbindung und Berührung zu sein, da in meinem Herzen. Dieser Kern ist immer da. Den haben alle Menschen. Auch bei den schwierigsten Menschen, bei denen dies verloren zu sein scheint, versuche ich ihn wieder zu entdecken.

Als Musiklehrerinnen hatten wir einen wunderbaren Beruf und durften tief hineinschauen und hineinhören in dieses Göttliche. Wir durften diesen Kern, die Freude an der Musik, entzünden und lehren, ihm Sorge tragen. Es war ein so grosses Privileg, damit arbeiten zu dürfen. Wir konnten einfach mit Tönen hineinblicken in dieses «Un-Benennbare».

Du fragtest mich vorher nach dem heilen Kern. Etwas störte mich noch an dieser Frage: Ich empfinde den heilen Kern viel grösser als einen Kern. Er erscheint mir eher wie der Keim einer Pflanze, die wächst. Ich nenne ihn noch lieber: «göttlicher Kern».

Es gibt Momente, da begegne ich diesem göttlichen Kern und weiß: «Wow, das ist jetzt einmalig gewesen! Ich war drin!».

Und das erlebte ich gerade auch vorhin, in unserer Improvisation. Ich erlebte es früher auch oft beim Geige spielen. Hatte es vielleicht damit zu tun, dass ich alles so getroffen hatte, dass ich optimal die Obertöne aus meiner Geige rausgeholt hatte? Oder was war

es? Ich empfand eine grosse Selbstverständlichkeit in unserem improvisierten Spiel vorhin mit dir zusammen. Ich hatte Freude, als du mit deiner Stimme kamst. Da öffnete sich nochmals ein neuer Raum in mir. Es ist einfach alles wohltuend, was mir Raum gibt, was mir das Hören wieder rund macht. Deine Stimme war vorhin so wohltuend, weil sie mir etwas wie Raum schenkte. Ich frage mich dann sogar, ob mein taubes Ohr vielleicht doch wieder aktiv lauschen kann. Es ist der Klang, den ich so tief empfinde.

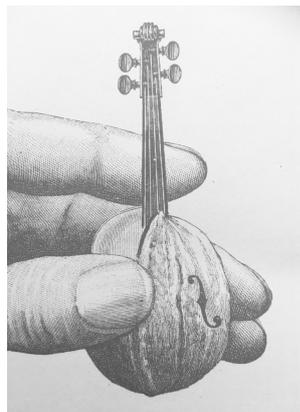
Ich erlebe eine rechte Selbstverständlichkeit im Spielen mit dir, vielleicht noch ein bisschen suchend? Geschaut habe ich nicht. Ich schaue eigentlich selten um mich, wenn ich improvisiere. Wir müssen uns nicht anschauen. Ich glaube, unsere zwei Geigen könnten in ihren Klängen miteinander verschmelzen.

Ich habe noch nie mit einer Geigerin zusammen improvisiert! Speziell. Nicht wahr, das ist speziell? Ich wusste während unseres Spiels nicht mehr, ob nun ich oder du gespielt hast, so ähnlich waren sich unsere Klänge geworden!

Die hohen Töne auf der Geige gefallen dir, nicht wahr? So da oben ein bisschen «süss machen» gefällt dir, nicht wahr? Da oben klingt deine Geige so zart und so weiblich! Als Kind liebte ich diese hohen Töne meiner Geige auch. Heute sind es eher die dunklen Töne, die ich liebe.

Zwei Geigen zusammen klingen so wohltuend. Ich war manchmal nicht ganz sicher, ob ich jetzt den Ton, den ich gerade suchte von dir war oder von mir gefunden wurde, wirklich eine ganz neue Erfahrung. Bei unserem Improvisieren vorhin fragte ich mich auch: «Kann ich ein bisschen frech sein oder nicht? Und dann habe ich es einfach so spielen lassen und auch ein wenig «gejoggelt» (gescherzt)! Ich bin sehr schnell in eine Wohligkeit gekommen. Ich bin ein wenig «nach Hause» gekommen.

Die Begegnung mit Maria fand am 22.7.21 in der Praxis der Interviewerin statt. Das Interview dauerte 115 Minuten. Die musikalischen Improvisationen fanden statt in den Minuten 49 bis 54 (Maria Geige und Monochord / Interviewerin Bratsche und Stimme) in den Minuten 68 bis 77 (Maria Tambura/ Interviewerin Monochord) und in den Minuten 92 bis 103 (Maria Geige / Interviewerin Geige und Stimme).



Literaturverzeichnis

- Altenmüller, E. (2018). *Vom Neandertal in die Philharmonie*. Heidelberg: Springer.
- Asper, K. (2018). *Verlassenheit und Selbstentfremdung* (6. Auflage). Ostfildern: Patmos.
- Becker, M. (2021). *Musikbegriff*. In H.-H. Decker-Voigt & E. Weymann (Hrsg.). *Lexikon Musiktherapie* (3. vollst. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Besenbinder, V. (1993). *Von der unerträglichen Leichtigkeit des Instrumentalspiels* (3. Auflage). Aarau: Nepomuk.
- Biedermann, W. (1993). *Unmusikalisch ...? Die Musikpädagogik von Heinrich Jacoby*. Aarau: Nepomuk.
- Boothe, B. (2002). *Wie kommt man ans Ziel seiner Wünsche?* Giessen: Psychosozial.
- Boothe, B. (2011). *Das Narrativ. Biografisches Erzählen in der Psychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Brunner, M. (2020). *Musiktherapie in Hospiz und Palliative-Care. Möglichkeiten und Bedingungen für Wandlungen*. Zürich: Masterarbeit Zürcher Hochschule der Künste ZHdK 2020.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Das flow-Erlebnis* (8. Auflage). Stuttgart: Klett Cotta.
- Decker-Voigt, H.-H. (1999). *Mit Musik ins Leben*. Genf: Ariston.
- Decker-Voigt, H.-H. (2000). *Aus der Seele gespielt*. München: Mosaik bei Goldmann.
- Decker-Voigt, H.-H. & Weymann, E. (2021). *Lexikon Musiktherapie*. (3. vollst. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Eck, C. D. (2005). *Einführung in einige Begriffe, Theorien, Modelle und Techniken der Biographischen Methode* (15. Auflage). Zürich: Hochschule für Angewandte Psychologie.
- Fitzthum, E. & Storz, D. (2020). *Zur Geschichte der Musiktherapie in Psychiatrie und Psychosomatik. Institutionalisierung der Musiktherapie im deutschsprachigen Raum im 20. Jahrhundert am Beispiel Wiens*. In H. U. Schmidt, T. Stegemann, & C. Spitzer (Hrsg.), *Musiktherapie bei psychischen und psychosomatischen Störungen*. München: Urban & Fischer, Elsevier.
- Fitzthum, E. (2021). *Die Entstehung der Musiktherapie im Kontext der Klavierpädagogik des 20. Jahrhunderts*. In Riedl, H. (Hrsg.). «Wollen Sie wirklich spielen?». Wien: Praesens.
- Freud, S. (1999). *Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse* (15. Auflage). Frankfurt: Fischer.
- Frohne-Hagemann, I. (2001). *Fenster zur Musiktherapie*. Wiesbaden: Reichert.
- Frohne-Hagemann, I. & Pless-Adamczyk, H. (2005). *Indikation Musiktherapie bei psychischen Problemen im Kindes- und Jugendalter*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Frohne-Hagemann, I. (2020). *Methoden der Musiktherapie. Rezeptive Musiktherapie*. In H. U. Schmidt, T. Stegemann, & C. Spitzer (Hrsg.), *Musiktherapie bei psychischen und psychosomatischen Störungen*. München: Urban & Fischer, Elsevier.
- Gardner, J. (1993). *Sofies Welt. Roman über die Geschichte der Philosophie*. München: Hanser.

- Geretsegger, M. (2021). *Geschichte der Musiktherapie in Österreich*. In H.-H. Decker-Voigt & E. Weymann (Hrsg.). *Lexikon Musiktherapie* (3. vollst. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Gindl, B. (2002). *Anklang. Die Resonanz der Seele*. Paderborn: Junfermann.
- Gindl, B. (2021). *Resonanz*. In H.-H. Decker-Voigt & E. Weymann (Hrsg.). *Lexikon Musiktherapie* (3. vollst. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Hegi, F. (1997). *Improvisation und Musiktherapie. Möglichkeiten und Wirkungen von freier Musik*. Paderborn: Junfermann.
- Hegi, F. (1998). *Übergänge zwischen Sprache und Musik. Die Wirkungskomponenten in der Musiktherapie*. Paderborn: Junfermann.
- Hegi-Portmann, Lutz Hochreutener, & Rüdüsüli (2006). *Musiktherapie als Wissenschaft*. Zürich: Eigenverlag.
- Hegi, F. & Rüdüsüli, M. (2013). *Der Wirkung von Musik auf der Spur. Theorie und Erforschung der Komponenten* (2. Auflage). Wiesbaden: Reichert.
- Herzog, C. (2021). *Musikanamnese. Zur Bedeutung der Musikbiografie von Klientinnen und Klienten für die Musiktherapie*. Zürich: Masterarbeit Zürcher Hochschule der Künste ZHdK 2021
- Jacoby, H. (1991). *Jenseits von «Begabt» und «Unbegabt»* (4. Auflage). Hamburg: Christians.
- Kohut, H. (2021). *Die Heilung des Selbst* (13. Auflage). Frankfurt: Suhrkamp.
- König, W. (2002). *Grundzüge der Philosophie*. Zürich: Akad.
- Köppl, S. (2017). *«Selbst» und «Selbstsein»*. Dissertation. Berlin: Techn. Universität.
- Korenjak, A. (2020). *Zur Geschichte der Musiktherapie in Psychiatrie und Psychosomatik. Musik bei psychiatrischen und «psycho-somatischen» Erkrankungen im Wiener Kontext des 19. Jahrhunderts*. In H. U. Schmidt, T. Stegemann, & C. Spitzer (Hrsg.), *Musiktherapie bei psychischen und psychosomatischen Störungen*. München: Urban & Fischer, Elsevier.
- Lehmkuhl, G. & Lehmkuhl, U. (2020). *Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung*. In H. U. Schmidt, T. Stegemann, & C. Spitzer (Hrsg.), *Musiktherapie bei psychischen und psychosomatischen Störungen*. München: Urban & Fischer, Elsevier.
- Loos, G. (1986). *Spielräume*. Stuttgart: Fischer.
- Lutz Hochreutener, S. (2007). *Spiel-Musik-Therapie*. Dissertation.
- Lutz Hochreutener, S. (2009). *Spiel-Musik Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Lutz Hochreutener, S. (2021). *Praxeologie*. In H.-H. Decker-Voigt & E. Weymann (Hrsg.). *Lexikon Musiktherapie* (3. vollst. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Martienssen-Lohmann, F. (1988). *Der wissende Sänger* (4. Auflage). Zürich: Atlantis.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse* (12. Auflage). Weinheim: Beltz.
- Menuhin, Y. (1981). *Variationen*. Zürich: Ex Libris.
- Michels, U. (1977). *dtv-Atlas zur Musik*. München: Deutscher Taschenbuchverlag.

- Moreau, D. (2020). *Diagnostische Instrumente in der Musiktherapie*. In H. U. Schmidt, T. Stegemann, & C. Spitzer (Hrsg.), *Musiktherapie bei psychischen und psychosomatischen Störungen*. München: Urban & Fischer, Elsevier.
- Nöcker-Ribaupierre, M. (2003). *Hören – Brücke ins Leben*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Poustka, L. (2020). *Autismus-Spektrum-Störungen*. In H. U. Schmidt, T. Stegemann & C. Spitzer (Hrsg.), *Musiktherapie bei psychischen und psychosomatischen Störungen*. München: Urban & Fischer, Elsevier.
- Reiber, M.M. (2018). *Zu-Hörend verstehen und handeln*. Universität Innsbruck: Masterarbeit.
- Schumacher, K. (2000a): *Musiktherapie und Säuglingsforschung*. Frankfurt a.M.: Peter Lange
- Schumacher, K., Calvet, C. & Reimer, S. (2011). *Das EBQ-Instrument und seine entwicklungspsychologischen Grundlagen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schumacher, K. & Calvet, C. (2021). *Entwicklungspsychologie*. In H.-H. Decker-Voigt & E. Weymann (Hrsg.). *Lexikon Musiktherapie*. (3. vollst. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Schumacher, K. & Calvet, C. (2021). *Entwicklungspsychologisch orientierte Musiktherapie*. In H.-H. Decker-Voigt & E. Weymann (Hrsg.). *Lexikon Musiktherapie*. (3. vollst. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Schwabe, G. (1975). *Sagen des klassischen Altertums*. Frankfurt: Insel.
- Spintge, R. (2021). *MusikMedizin*. In H.-H. Decker-Voigt & E. Weymann (Hrsg.). *Lexikon Musiktherapie*. (3. vollst. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Siegenthaler, H. (1981). *Einführung in die Musikpädagogik*. Zürich: Pan.
- Spitzer, M. (2020). *Musik im Kopf*. Stuttgart: Schattauer
- Stegemann, T. (2020). *Methoden der Musiktherapie*. In H. U. Schmidt, T. Stegemann & C. Spitzer (Hrsg.), *Musiktherapie bei psychischen und psychosomatischen Störungen*. München: Urban & Fischer, Elsevier.
- Stern, N. D. (2005). *Der Gegenwartsmoment*. Frankfurt am Main: Brandes & Aspel.
- Stern, N. D. (2019). *Ausdrucksformen der Vitalität* (2. Auflage). Frankfurt am Main: Brandes & Aspel.
- Stern, N. D. (2020). *Die Lebenserfahrung des Säuglings* (12. Auflage). Stuttgart: Klett Cotta.
- Storz, D. (2021). *Praxeologische Aspekte*. Riedl, H. (Hrsg.) «Wollen Sie wirklich spielen?». Wien: Praesens.
- Tsapakidis, K. (2002). *Kollektives Gedächtnis und Widerstandskultur. Musiksoziologische Reflexionen über die altgriechische Musik*. Dissertation. Frankfurt am Main: Goethe Universität.
- Tüpker, R. (2005a). *Musiktherapie in Praxis, Forschung und Lehre. Band 1: Beiträge zur Psychologie der Musik* (Schriften zur Habilitation, Dortmund). Abgerufen von <http://www.uni-muenster.de/Musiktherapie/Literaturdienst/downloads.html>

Tüpker, R. (2005b). *Musiktherapie in Praxis, Forschung und Lehre. Band 2: Beiträge zur Theorie und Praxeologie der Musiktherapie* (Schriften zur Habilitation, Dortmund). Abgerufen von <http://www.uni-muenster.de/Musiktherapie/Literaturdienst/downloads.html>

Tüpker, R. (2005c). *Musiktherapie in Praxis, Forschung und Lehre. Band 3: Beiträge zur Forschungsmethodik und Wissenschaftstheorie* (Schriften zur Habilitation, Dortmund). Abgerufen von <http://www.uni-muenster.de/Musiktherapie/Literaturdienst/downloads.html>

Tüpker, R. (2005d). *Musiktherapie in Praxis, Forschung und Lehre. Band 4: Beiträge zur Lehre* (Schriften zur Habilitation, Dortmund). Abgerufen von <http://www.uni-muenster.de/Musiktherapie/Literaturdienst/downloads.html>

Tüpker, R. (2011). *Musik im Märchen*. Wiesbaden: Reichert.

Wampold, B. E., Imel, Z. E., & Flückiger, C. (2018). *Die Psychotherapie-Debatte. Was Psychotherapie wirksam macht* (1. Auflage). Bern: Hogrefe.

Weymann, E. (2002). *Zwischentöne*. Hamburg: Hochschule für Musik und Theater. Dissertation.

Weymann, E. (2020). *Zur Geschichte der Musiktherapie in Psychiatrie und Psychosomatik. Das Medium Musik*. In H. U. Schmidt, T. Stegemann, & C. Spitzer (Hrsg.), *Musiktherapie bei psychischen und psychosomatischen Störungen*. München: Urban & Fischer, Elsevier.

Weymann, E. (2021). *Improvisation*. In H.-H. Decker-Voigt & E. Weymann (Hrsg.). *Lexikon Musiktherapie*. (3. vollst. überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

Winnicott, D. W. (2019). *Vom Spiel zur Kreativität* (16. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.

Winnicott, D. W. (2020). *Reifungsprozesse und fördernde Umwelt* (3. Auflage). Giessen: Psychosozial-Verlag.