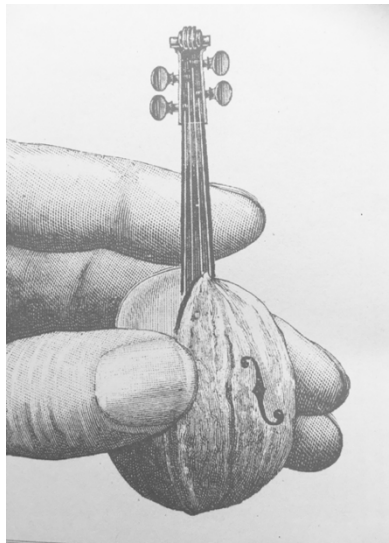


Zürcher Hochschule der Künste  
in Kooperation mit der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik  
Master of Advanced Studies in Klinische Musiktherapie MAS

# **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

«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. Anhand einer Literaturrecherche und einer empirischen Untersuchung in Form von freien Interviews mit musikalischen Improvisationen wird den Fragen nachgegangen, welche Rolle die Musik in ihrem Lebenslauf spielt, wie sie sich die Freude an der Musik bis heute aufrechterhalten konnten und in welchen, für die Musiktherapie wichtigen Funktionen das Musik-Erleben intuitiv beschrieben wird. Die Frage nach einem heilen Kern stellt die Erfahrung mit einer inneren Instanz in den Fokus.

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

## **Schlüsselwörter**

Musiktherapie, Musik im Lebenslauf, Musikerleben, Selbsterleben, Funktionen der Musik und des Musik-Spiels, 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, music in the life course, music experience, self-awareness, functions of music and playing music, sound, effective factors, resonance, healing core

# Inhaltsverzeichnis

<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>1</b>
<b>THEORETISCHER HINTERGRUND</b> .....	<b>3</b>
<b>1 Musik</b> .....	<b>4</b>
1.1 Musik als Stimme der Mutter.....	5
1.2 Musik, Geschenk der Götter?.....	6
1.3 Musik als Bewegung der Sterne .....	6
1.4 Musik in der Biographie.....	7
1.5 Schattenseiten der Verwendung von Musik.....	8
<b>2 Musiktherapie</b> .....	<b>11</b>
2.1 Historischer Rückblick.....	11
2.2 Musiktherapie heute .....	15
2.3 Die Musikanamnese in der Musiktherapie.....	25
<b>3 Das Selbst</b> .....	<b>26</b>
3.1 Historischer Rückblick zum Verständnis des Selbst.....	26
3.2 Die Entwicklung des Selbst und des Selbstempfindens nach Daniel N. Stern .....	33
3.3 Der heile Kern.....	36
<b>EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG</b> .....	<b>37</b>
<b>4 Methodisches Vorgehen</b> .....	<b>37</b>
4.1 Annahmen und Fragestellungen.....	37
4.2 Design.....	38
4.3 Untersuchungsmethode .....	39
4.4 Datenerhebung.....	39
4.5 Datenaufbereitung.....	44
<b>5 Ergebnisse – Sechs Portraits von Musiktherapie-Studierenden</b> .....	<b>48</b>
5.1 «Musik klingt auch in der Stille weiter» (Anna) .....	48
5.2 «Ich bin am Fliegen, am Fliegen!» (Leon).....	51
<b>6 Analyse und Auswertung der Portraits</b> .....	<b>55</b>
6.1 Musikerleben im Alter zwischen 0 und 6 Jahren .....	57
6.2 Musikerleben im Alter zwischen 6 und 12 Jahren .....	62
6.3 Musikerleben im Alter zwischen 12 und 18 Jahren .....	64
6.4 Musikerleben im Erwachsenenalter .....	68
6.5 Der heile Kern.....	77
<b>7 Diskussion</b> .....	<b>84</b>
<b>8 Reflexion des Untersuchungsdesigns und der Ergebnisse</b> .....	<b>92</b>
<b>9 Ausblick</b> .....	<b>95</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	<b>97</b>
<b>ANHANG</b> .....	<b>101</b>
<b>10 Interviewleitfaden</b> .....	<b>101</b>

<b>11 Sechs Portraits von Musiktherapie-Studierenden .....</b>	<b>104</b>
<b>11.1 «Ich bin am Fliegen, am Fliegen!» (Leon) .....</b>	104
<b>11.2 «Ach, jetzt habe ich die Noten vergessen!» (Josua).....</b>	107
<b>11.3 «Musik klingt auch in der Stille weiter» (Anna) .....</b>	112
<b>11.4 «Das habe ich selbst erschaffen?» (Serafin) .....</b>	115
<b>11.5 «Das ist mein Ur-Eigenstes» (Elisa).....</b>	119
<b>11.6 «Und so füllte sich meine Seele wieder auf» (Laura).....</b>	123
<b>12 Transkription .....</b>	<b>128</b>
<b>13 Tabellen Textanalyse.....</b>	<b>142</b>

# EINLEITUNG

Das Herzstück der vorliegenden Arbeit bilden 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» herauskristalisierte 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?

### *Vorgehensweise*

Nach ausgiebiger Literaturrecherche zu den Gebieten Musik und Musiktherapie, Entwicklungspsychologie, Psychoanalyse, Psychotherapie, Philosophie, Theorien des Selbst, Musik in ihren Ursprüngen, Anthropologie der Musik, entwickelte sich in einem längeren Prozess das Forschungsdesign einer empirischen Studie, basierend auf halb strukturierten Interviews mit musikalischen Improvisationen zwischen der Autorin und den Interviewten. Daraus sind sechs Portraits entstanden.

### *Aufbau der Arbeit*

Im ersten Teil sollen anhand einer Literaturrecherche die Themen Entstehung von Musik, Musiktherapie in ihren Wirkungen und Funktionen, Entwicklung des Selbst aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet werden.

Im zweiten und empirischen Teil werden die Forschungsfragen skizziert und die praktischen Vorgehensweisen der Datenerhebung, -aufbereitung, -analyse vorgestellt.

Den letzten Teil der Arbeit bilden Diskussion und Reflexion. Hier werden die Untersuchungsergebnisse mit der Literatur in Bezug gesetzt.

## THEORETISCHER HINTERGRUND

Musik ist die Ur-Sprache des Menschen: «Das erste Wort war gewiss Klang, und wenn wir bei Johannes lesen: “Im Anfang war das Wort“, müssen wir Musik hören» (Yehudi Menuhin, Geigenspieler, 1981, S. 138). Klang ist die Seele der Musik. Auf der Suche, was es denn ist, das den Menschen durch die Musik im Innersten anspricht und berührt und zu heilen vermag, stiess die Studentin auf die Schöpfungsmythen der Musik und der Menschheit. Die Suche nach weiteren Antworten führte zur Frage, was eigentlich die Seele, was Musik und was ein Selbst ist. So kamen Haltungen und Aussagen aus Philosophie, Psychoanalyse, Entwicklungspsychologie, Musiktherapie und Anthropologie ins Spiel.

Den Einfluss, welcher die Musik auf die Seele des Menschen haben könnte, erforschten schon die griechischen Philosophen vor 2500 Jahren, beginnend bei Pythagoras. Die griechischen Philosophen entwickelten erste Konzepte und Ideen zu Wirkungsmechanismen zwischen Musik, Mensch und Kosmos. Sie brachten sie als Lehre in Erziehung und Heilkunst ein (Tsapakidis, 2002).

Im ersten Kapitel wird die Entwicklung der Musik in einem Rückblick auf die Menschheitsgeschichte betrachtet und ein Blick auf die Musikbiographie des einzelnen Menschen gerichtet. Musik dient nicht nur dem Schönen. So schliesst das erste Kapitel mit Gedanken zu den Schattenseiten in der Anwendung von Musik.

Die tiefgreifenden Wirkungen, welche die Musik und das Musikspiel innehaben, werden im zweiten Kapitel dargestellt. Ihre heilenden Wirkungen und Funktionen wurden in der musiktherapeutischen Literatur der letzten dreissig Jahre vielfach untersucht. Die Musiktherapeut:innen Decker-Voigt (2021), Frohne-Hagemann & Pless-Adamczyk (2005), Gindl (2002, 2021), Hegi (Hegi, 1998; Hegi-Portmann & Rüdüsli-Vörkel, 2013), Lutz Hochreutener (2009, 2021), Schumacher, Calvet & Reimer (2011) und Tüpker (2005a), um nur einige zu nennen, bemühten sich um systematische Konzepte. So sind unter anderem die gängigen Konzepte zu den Funktionen der Musik und des Musikspiels in der Musiktherapie, die Komponentenlehre der Musik und das EBQ-Instrument zur Messung der Beziehungsmodi entstanden.

Um sich den Phänomenen der Musik, welche sich im Musik-Erleben der sechs Musiktherapie-Studierenden zeigen, wissenschaftlich anzunähern, wurden Konzepte der oben genannten Autor:innen zu Hilfe genommen, insbesondere das Konzept zu den Funktionen der Musik und des Musikspiels von Lutz Hochreutener (2009) und die Erkenntnisse zu



Resonanz von Gindl (2002). Viele dieser Modelle stützen sich auf psychotherapeutische und entwicklungspsychologische Grundlagen, so auf die Ideen des Spiel- und Kreativitätsforschers Winnicott (2019, 2020), des Selbstpsychologen Kohut (2021), und des Säuglingsforschers und Psychoanalytikers Stern (2005, 2019, 2020).

Die Ideen der antiken Philosophen bilden eine Hintergrundmusik, welche ab und zu wieder in Kommentaren anklingt, eine Art Kontrapunkt zum Wissen aus Psychologie und Musiktherapie der letzten sechzig Jahre.

Die antiken Philosophen erforschten das Wesen der Musik und schauten dabei hinauf in die Weite des Kosmos, zu den Göttern, ins Zeitlose, während die Entwicklungspsychologen ganz ins Innere des werdenden Lebens zu blicken versuchen und den Gegenwartsmoment, das «Jetzt», die Schöpfung des Lebewesens in ihrem Ursprung zu erfassen suchen.

Die Autorin orientierte sich in den Interviews an der musikbiographischen Lebenslinie der Studierenden. So entstand aus der Textanalyse der Interviews ein bunt gewobener Teppich, basierend auf diesen Hintergrundtönen.

## **1 Musik**

Wie entsteht Musik? Ein naheliegender Gedanke scheint zu sein, den Beginn der Musik in die innere Geschichte des werdenden Menschenkindes zu verorten. Dorthin wo das Herzchen zu klopfen beginnt. Ist das schon Musik, die vom Ungeborenen als Musik wahrgenommen wird?

Dieser Frage gegenüber stehen die grossen Schöpfungsmythen, welche davon erzählen, dass die Musik von Göttern abstamme, im Kosmos und durch die himmlischen Sphären klingen würde.

Stellt man Physikern die Frage, wie Musik entsteht, werden sie auf das Schwingungsgeschehen von physikalischen Kräften hinweisen und bestätigen, dass jeder Partikel im physischen Universum durch Frequenz, Muster und Obertöne seine speziellen Schwingungen hat, dass an der Wurzel jeder Kraft und Bewegung, Musik und Rhythmus erklingt (Leonard in Tsapakidis, 2002, S. 207).

Stellt man die Frage den Anthropologen, antworten sie, dass der Mensch einen wesentlichen Teil der Musik rational nicht erfassen kann und machen darauf aufmerksam, dass es viel wichtiger sei, *wie* der Mensch mit diesem Geheimnis, der Musik als Phänomen, umgehen könne (Siegenthaler, 1981, S. 29).

Die Frage bleibt offen, was den Menschen Musik als etwas so Wichtiges empfinden lässt, dass er sich während seines ganzen Lebens mit ihr beschäftigen möchte.

Fragt man sich, wie Musiktherapie entstanden ist, steht man vor einem ähnlichen Phänomen. Ist Musiktherapie, Musik in der Rolle der Heilenden, im musizierenden Menschen selbst entstanden, im spielenden und hinhorchenden Menschen? Oder kommt sie etwa doch direkt aus den göttlichen Sphären des Kosmos?

Im folgenden Kapitel wird versucht, einen kurz zusammengefassten Einblick in die eben erwähnten Themen zu geben. Musik und Musiktherapie sind in ihren Ursprüngen eng verwandt, denn Musik als kreativer und schöpferischer Akt wirkt als solcher schon heilend (vgl. Lutz Hochreutener, 2021, S. 498; Hegi, 1998, S. 93).

### **1.1 Musik als Stimme der Mutter**

Das Ungeborene ist eingebettet in die vielfältigen Klänge und Körpergeräusche seiner Mutter. Es ist umgeben von ihrem Stimmklang, dem Rhythmus ihres Herzschlags, ihrem Atem, ihren Bauchgeräuschen. Es nimmt den Klang der mütterlichen Stimme als vordergründig, als eine Art psychosomatischer Gesamtempfindung mit allen Sinnen wahr (Nöcker-Ribaupierre, 2003, S. 152). Das vorgeburtliche Erleben der Mutterstimme bildet so eine Art Grundton von Musik und Beziehung. Diese elementaren Beziehungs- und Resonanzerfahrungen hinterlassen, laut Gindl, schon erste Spuren von geglückten oder missglückten Beziehungserfahrungen in der Seele des Ungeborenen, dies in einer Zeit, lange bevor Eindrücke kognitiv-emotional verarbeitet werden können (Gindl, 2021, S. 528).

Klang, Melodie und Rhythmus der Stimme spiegeln das Wesen der Mutter wider (Nöcker-Ribaupierre, 2003, S. 152). Im Gewährwerden der mütterlichen Stimme, in der Melodie ihrer Sprechweise, mit dem Rhythmus ihres Herzens erklingt für das Ungeborene die erste Musik. Stern nennt dieses wiederkehrende Gewährwerden die «nie verstummenden Musik des Lebens» (Stern, 2020, S. X).

Musik, die multimodal wahrgenommen wird, erscheint in diesem frühen Stadium des menschlichen Seins als eine Art vorgeburtlicher Raum von Kontinuität, als Ur-Geborgenheit, als etwas Verbindendes zwischen Innen und Aussen, als Beziehungsraum zwischen dem Ungeborenen und der Mutter.

Die Musik als therapeutisches Medium erklärt sich unter anderem daraus, dass Musik Beziehungsräume erinnern, öffnen und helfen kann, Beziehungen als Strukturen zu erfahren, sie zu verinnerlichen, zu bewahren und wieder auffindbar zu machen (Tüpker, 2005a, S. 41).

## **1.2 Musik, Geschenk der Götter?**

Die Musikgeschichte beginnt in Mythen, mündlich überlieferten Erzählungen der Völker. Der Begriff «Musik» hat seine Wurzeln im griechischen «musiké». Musiké beinhaltet das Wort «musa». Darunter sind die musischen Künste Dichtung, Musik und Tanz gemeint. Nach dem Mythos ist Musik ein Geschenk des Gottes Apoll, Sohn des Zeus, an die Menschen. Die musischen Künste wurden von seinen neun Schwestern, den Musen, verkörpert. Sie vertraten folgende Aspekte: Musik, Sprache, Tanz und Wissenschaft: Klio (Geschichte und Heldenlied), Kalliope (Dichtung und erzählendes Lied), Melpomene (Tragödie), Thalia (Lustspiel), Urania (Lehrgedicht und Sternkunde), Terpsichore (Chorlyrik und Tanz), Erato (Liebeslied), Euterpe (Flöte und Tonkunst) und Polyhymnia (Gesang und Hymnen). Apollo, Lieblingssohn des Zeus, galt als der Chorführer der neun Musen (Michels, 1977, S. 171). Die Macht und Zauberkraft der Musik wird im Mythos von Orpheus und Eurydice eindrücklich dargestellt. Der Mythos erzählt von Orpheus, Sohn der Muse Kalliope, der seine Geliebte Eurydice verlor und sie aus dem Totenreich wieder zurück ins Leben führen wollte. Er galt als bester und berühmtester Sänger. Mit seinen Gesängen und dem Klang seiner Lyra verzauberte er Menschen und Tiere und vermochte sogar das Meer zu besänftigen. Mit seinem Gesang bewegte er den Fährmann am Eingang der Pforte in die Unterwelt dazu, ihn ins Totenreich mitzunehmen. Orpheus Singen und sein Spiel auf seiner Lyra bewirkten, dass der schreckliche Höllenhund Kerberos, der den Eingang zur Unterwelt bewachte, aufhörte zu bellen und ihn einliess ins Totenreich, wo er Eurydice zu befreien versuchte (Schwabe, 1975). Musik in ihrer Zauberkraft und Klang in seiner verzaubernden Schönheit wurden den Göttern zugesprochen, weil der Mensch das Wesen dieser Erscheinung bis heute rational nicht erklären kann (Siegenthaler, 1981, S. 29)

## **1.3 Musik als Bewegung der Sterne**

Die frühen griechischen Philosophen dachten viel über das Wesen und die Wirkung der Musik nach und versuchten es in Bildern zu fassen. Da ihre Bilder von Musik dem Empfinden und den Erfahrungen heutiger Musiker gleichen, sollen sie hier erwähnt werden. Tsapakidis (2002) erforschte in seiner Dissertation «Musiksoziologische Reflexionen über die altgriechische Musik» das Verständnis von Musik der Philosophen Pythagoras, Platon und Aristoteles. Pythagoras (6. Jahrhundert vor Chr.) stellte sich die himmlischen Sphären als mächtige Kugelschalen vor, in denen sich die Himmelskörper befinden. Durch die Bewegungen der Himmelskörper und der sie tragenden durchsichtigen Kugeln

(Sphären) entstehen Töne, deren Tonhöhe von ihren Abständen und Geschwindigkeit abhängen. Diese Töne ergeben einen harmonischen Zusammenklang. So entsteht die Musik, die Sphärenharmonie oder Sphärenmusik. Diese Musik war aber für die Menschen auf der Erde nicht hörbar. Pythagoras war überzeugt davon, dass die Bewegungen des Kosmos und die Bewegungen der Menschenseele auf den gleichen Proportionen beruhen. Er entwickelte aus diesem Wissen die konkrete Lehre der heutigen Intervallproportionen. Mit Hilfe des Monochords, das er zur Intervallmessung entwickelte, berechnete er dieses harmonische Ordnungsprinzip. Die Halbierung der Saite ergab eine Oktave. Oktave, Quinte und Quarte, die in einfachen Teilungs-Verhältnissen der Saiten stehen, waren für Pythagoras konsonante Klänge, die übrigen Intervalle, Sekunde, Terz, Sext und Sept, betrachtete er als dissonant. Diese musiktheoretische Lehre gilt bis heute als Grundlage unserer heutigen tonalen abendländischen Musik. Für Pythagoras waren die irdischen Töne des erklingenden Monochords die Möglichkeit, dem Menschen den Klang und die Harmonie der göttlichen Sphären erahnen zu lassen (Tsapakidis, 2002, S. 52).

Musik war in seiner Zeit Ausdruck eines ganzheitlichen Seins, einer innigen Verbundenheit des Menschen mit seiner Umwelt und mit einem, das Bewusstsein übersteigenden, göttlichen Ort. Musik war das Resultat einer kosmologischen Welterfahrung (ebd.). Dazu gehört auch das allgegenwärtige Sein von Musik in unbelebten Dingen. Pythagoras dachte, dass jedem Stein ein eigener Gesang innewohne. Er lehrte seine Schüler, dass selbst der Fels Musik ist, «zu Stein gewordene Musik». Damit meinte er, dass in jedem Steinchen und Stäubchen das Geheimnis der Musik verborgen ist, bestimmt durch Frequenzen, Muster und Obertöne. Pythagoras erklärte, dass die Musik seit Anbeginn im Menschen wirkt, im Kosmos, in jedem Wesen, in der ganzen Schöpfung, auch im wieder zu Staub Gewordenen (ebd. S. 207). Die Musik vermag, laut Pythagoras, die menschliche Seele zu berühren, weil Musik und Mensch einander aufgrund der kosmischen Gesetze gleich sind. Sind wir dem Wesen nach schon immer Musik?

#### **1.4 Musik in der Biographie**

Die musikalische Biographie umfasst den Umgang des Menschen mit Musik im Lebenslauf. Biographische Methoden sind professionelle Techniken, welche als Datengrundlagen Lebensgeschichten verwenden. Der Umfang von biographischem Material beinhaltet sowohl Makroeinheiten wie den Lebenslauf von Geburt bis Tod, als auch Mikroeinheiten wie Analyse typischer Situationen oder Interaktionen. In den sozialwissenschaftlich orientierten biographischen Methoden wird die Darstellung der Subjektperspektive (Erleben, Erfahrung, Empfinden) der Person bevorzugt (Eck, 2005, S. 5).

Musik in der eigenen Biographie umfasst die Hörbiographie, welche Hörerlebnisse und Hörgewohnheiten aller Lebensphasen umfassen wie gute und schlechte Erfahrungen mit Stimmen, musikalische Lieblingsstücke, bevorzugte Musikstile, die Geschichte des eigenen Musizierens und Musikhörens, die Beziehung zu den Lieblingsinstrumenten, als auch negativ besetzte Erfahrungen wie abgelehnte Musik (vgl. Frohne-Hagemann, 2020, S. 49).

Eine Musik-Biographie zu erstellen, beinhaltet Erinnerungsarbeit, Sinnfindung und Er-schliessen von Sinnzusammenhängen. Aus vielen Erlebnissen wählen die Erzählenden spontan Erinnerungen aus, die für sie im Zusammenhang Sinn machen und so auch ihre Identität definieren (Frohne-Hagemann, 2001, S. 176). Frohne-Hagemann macht damit darauf aufmerksam, dass die Musik-Biographie immer eine Erzählform von Ereignissen ist und somit eine subjektive Darstellung einer bewussten und unbewussten Dramaturgie beinhaltet (vgl. Eck, 2005, S. 34).

Musik in der Biographie wird zu einem Narrativ, das von vielen Komponenten getragen wird. So wie sich Musik zwischen den Tönen ereignet, entsteht auch eine Musikbiographie, wie jedes Narrativ, in einem subjektiv gefärbten Beziehungsraum.

### **1.5 Schattenseiten der Verwendung von Musik**

Musik an sich hat keine Schattenseiten, doch die falsche oder missbräuchliche Verwendung von Musik, der Umgang mit ihr, kann tiefe Schatten werfen. Musik berührt den Menschen in seinem Unbewussten und kann somit auch manipulierend eingesetzt werden. Darauf baut eine ganze Werbeindustrie auf. Auf ähnlichen Mechanismen baut auch der Einsatz von Musik als Kriegspropaganda auf. Musik und Geräusche werden als Foltermethoden eingesetzt, wo durch Überreizung oder durch absoluten Entzug von Geräuschen psychische Notzustände erreicht werden wollen. Eine Musikpädagogik, die Musikausübung einseitig als etwas vermittelt, das Zweck gebunden, den technischen Umgang mit dem Musikinstrument in den Fokus stellt, anstatt den Blick, das Herz, die Ohren, die Bewegung und die Beziehung darauf richtet, mit dem Kind den seelischen Zugang zur Musik zu erleben, kann die Entwicklung von Spielfreude und die Entfaltung des schöpferischen Ausdrucks hemmen. Musik wird nicht von jedem Menschen in derselben Intensität wahrgenommen. Der unbedachte Einsatz von Musik in der Musiktherapie ist kontraindiziert.

### ***Musik als Kriegspropaganda und in der Werbung***

Musik spielte immer eine wichtige gesellschaftliche und politische Rolle. So war Musik fester Bestandteil der Erziehung im antiken Griechenland und wurde schon zu jener Zeit

zu bestimmten Zwecken eingesetzt (Spitzer, 2020, S. 360). Dass Musik somit auch missbräuchlich eingesetzt werden kann, liegt auf der Hand. Musik gehörte im deutschen Nationalsozialismus zum festen Bestand der Staatspropaganda. Die damals «deutsche Musik» unterstützte als eine Art «emotionale Klaviatur» die Grosskundgebungen und Ideen des Völkermörders Hitler. Die Reichsmusikkammer war direkt dem mörderischen Propagandaministerium unterstellt (ebd. S. 361). Dadurch, dass die Musik emotional zu berühren vermag, hat sie die Macht, im Hörer unbewusste Verknüpfungen herzustellen. Ein etwas leichter wiegendes Beispiel ist die Funktion der Hintergrund-Musik in den Warenhäusern oder der Werbung, die Menschen zum Einkaufen von mehr Ware verlocken (ebd. S. 377).

### ***Musik als Foltermethode***

Musik wird bewusst als Folter eingesetzt. Sie kann alleinig als Folterinstrument, aber auch im Zusammenhang mit anderen Foltermethoden gespielt oder gehört werden. Viele Opfer berichten, dass Folterformen, bei denen Musik eine zentrale Rolle spielte, zu den schlimmsten Praktiken gehört hätten, die sie bei ihrer Inhaftierung erlebt hätten (Reiber, 2018, S. 82). Die Methoden, die verwendet werden, lassen sich in zwei Extreme aufteilen: in die Folter-Experimente, die auf sensorische Deprivation abzielen. Es handelt sich um Deprivation, die zur sozialen Isolation auch eine sensorische Isolation des Körpers von der Außenwelt erzwingen wie absolute Stille in einem resonanzarmen Raum oder durch laute, monotone Geräusche, die so dem Opfer die räumliche Orientierung verunmöglichen. Andere Folter-Methoden zielen auf sensorische Über-Stimulierung wie das Spielen von Musik in starker Über-Lautstärke oder Musik, die über Tage ohne Unterbrechung gespielt wird (ebd.).

### ***Musik in den Ohren von hypersensiblen Menschen***

Musik kann berühren, aber sie kann auch überreizen oder überstimulieren. Die Augen kann der Mensch schliessen, die Ohren bleiben offen, wenn man sie nicht ganz bewusst verschliesst. Überstimulierung oder pathogene Stimulierungen führen zu Einbrüchen im Selbstgefühl des Menschen (Frohe-Hagemann, 2001, S. 200). Vor allem hypersensible Menschen und Menschen, die Mühe haben, Informationen zu filtern, wie Menschen mit einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS, respektive ADHS mit Hyperaktivität) oder Menschen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) laufen Gefahr, dass sie von Aussenreizen, wie von zu laut oder zu intensiv gespielter Musik oder von Geräuschen im Umfeld, überflutet und überfordert werden (Lehmkuhl & Lehmkuhl, 2020, S. 266).

Die Erforschung der Musiktherapie bezüglich AD(H)S ist noch nicht weit vorangekommen und bedarf evidenzbasierter Forschung für die Entwicklung einer fachspezifisch ausgerichteten ADHS-Musiktherapie (ebd., S. 268).

Menschen, die keinen wirksamen Reizschutz entwickelt haben und oft auch kein Ur-Vertrauen etablieren konnten, hören Lautstärken um viele Phone lauter als es der Wirklichkeit entspricht (Loos, 1986 b, S. 34). Dieser psychische Schaden sei schwer zu beheben. Sorgsame Einzeltherapie sei indiziert, um diese Verzerrungen im Vertrauens- und Klangbereich neu zu bearbeiten (ebd.).

### ***Dunkle Seiten der Musikpädagogik***

Heinrich Jacoby, Reformpädagoge und Autor von «Jenseits von begabt und unbegabt» brachte Mitte des 20. Jahrhunderts einen grossen Ruck in die westeuropäische Musikpädagogik. Er erklärte, dass es kein «begabt» oder «unbegabt», kein «musikalisch» oder «unmusikalisch» gibt, sondern nur Menschen, die in ihrer natürlichen Entwicklung besser gefördert oder aber gehemmt oder blockiert worden sind (Jacoby, 1991, S. 58 f.).

Jacoby lebte und lehrte in den 1950er-Jahre auch in Zürich. Er beschäftigte sich intensiv mit Fragen der Begabung, Kreativität, der Körperbeziehung und dem soziologischen Umfeld (Biedermann, 1993, S. 7). Jacoby setzte sich für eine schöpferische Musikerziehung ein, welche der intellektualisierenden, mechanistisch und im Wesentlichen auf Reproduktion eingestellten Art des Musikunterrichts entgegenwirken wollte. Sein grosses Anliegen war, die musikalische Ausdrucks- und Aufnahmefähigkeit zu entwickeln, damit das Schöpferische im Menschen angesprochen wird (ebd., S. 9). Er sprach von einem Erfülltsein als einer notwendigen Voraussetzung für jedes Musizieren und von der Aufgabe des Spielenden, den Hörer zu verzaubern und zu bezaubern (ebd. S. 26). Ein zentraler Punkt von Jacobys Lehre war die Schulung der psychophysischen Wahrnehmung, die Sensibilisierung der inneren Einstellung zum Hören, das Lauschen und das lauschende Verhalten (ebd. S. 27). Er beeinflusste sowohl die Entwicklung der Musiktherapie als auch der Musikpädagogik.

Musikpädagog:innen, welche ihr Hauptinteresse auf Noten, Haltungen und korrekte Tonerzeugung richten und Kinder so erziehen, dass sie sich wie fremdbestimmt an ein Üben am Musikinstrument zu schaffen machen, sollten sich wieder auf die eigene Spielfreude besinnen, damit sie selber wieder mit ihrem natürlichen Spieltrieb und mit ihrer Schöpferkraft verbunden werden. Sonst wird neugierigen und kreativen Kindern die Spielfreude, die Beziehung zu sich selbst und zum eigentlichen Wesen der Musik entzogen. Der Geiger und Geigenpädagoge Yehudi Menuhin spricht in diesem pädagogischen

Zusammenhang auch von Gewalt (Menuhin in Besenbinder, 1993). Leider gibt es auch heute viele Kinder, die den Musikunterricht nach den ersten Pflichtjahren aufgeben und den Zugang zu ihrer Musikalität und Schöpferkraft verloren glauben.

### ***Negative Nebenwirkungen der Anwendung von Musik in der Musiktherapie***

Der unvorsichtige Einsatz von Musik in der rezeptiven Musiktherapie kann nachweislich auch negative Wirkungen auslösen. Dadurch, dass Musik im Menschen Gefühle und Unbewusstes anspricht, kann sie auch Erinnerungen wecken, die mit traurigen, mit negativen und auch mit traumatischen Erlebnissen in Zusammenhang stehen.

Jedes rezeptive Hörerlebnis muss daher durch adäquate Induktion und Techniken vorbereitet, begleitet und sprachlich oder mit kreativen Medien aufgearbeitet werden (Stegemann, 2020, S. 49).

Viele Musiktherapeut:innen weisen in diesem Zusammenhang auch auf frühe musikalische Störungen hin, basierend auf Erkenntnissen der Säuglingsforschung (Gindl, 2021; Frohne-Hagemann & Pless-Adamczyk, 2005; Lutz Hochreutener, 2009). Wurden frühe Erfahrungen zwischen Säugling und Bezugspersonen durch (musikalische) Unter- oder Überstimulierung oder durch widersprüchliche Stimulierungen gestört, kann es zu Beeinträchtigungen und Schädigungen kommen, die sich in tiefgreifenden Beziehungsstörungen, in Gefühlen von Hilflosigkeit, Lähmungen oder Entscheidungsunfähigkeit manifestieren. Hier müssen Musik und das Beziehungsangebot in der Musiktherapie bewusst und vorsichtig angewendet werden (vgl. Frohne-Hagemann et al., 2005, S. 36 f.).

Dieses Wissen ermahnt wiederum, wie wichtig eine fundierte psychotherapeutische Ausbildung für die Musiktherapeut:innen ist und wie sinnvoll es ist, zu Beginn einer musiktherapeutischen Arbeit eine differenzierte Musikanamnese zu erheben.

## **2 Musiktherapie**

Im folgenden Kapitel folgt ein Überblick zu Musiktherapie in ihrer historischen Entwicklung und in ihrer Weiterentwicklung im 20. Jahrhundert bis heute. Die therapeutische Beziehung als zentraler Wirkfaktor jeder psychotherapeutisch orientierten Therapie wird angesprochen, bevor die Erläuterungen zu den Wirkfaktoren und Funktionen von Musik in der Musiktherapie folgen. Das Kapitel schliesst mit einer kurzen Erläuterung zur Musikanamnese in der Musiktherapie.

### **2.1 Historischer Rückblick**

Musik in ihrer heilsamen Kraft wird kulturübergreifend in allen Zeitepochen beschrieben. Die Zeitepochen der Musiktherapie können vier Denkweisen zugeordnet werden: in das



magische (seit Urbeginn der menschlichen Kultur), mathematische (Beginn in der griechischen Antike), medizinische (Beginn Ende 19. Jahrhunderts) und psychologische Paradigma, welches in den späten Fünfzigerjahren des 20. Jahrhunderts u. a. mit der Gründung des ersten Studienganges für Musiktherapie in Wien beginnt (vgl. Hegi-Portmann, Lutz Hochreutener & Rüdüsüli-Vörkel, 2006, S. 8 ff.). Frohne-Hagemann (2001, S. 259 ff.) verweist in ihrem Kapitel «Ästhetik und Leiblichkeit als Meta-Konzepte integrativer Musiktherapie» auf musiktherapeutische Haltungen, die mit dem Verständnis von Musik der verschiedenen Epochen in Zusammenhang gebracht werden können. Ihre Ideen werden in dieses Kapitel eingeflochten.

### ***Magisches Paradigma***

Das magische Paradigma geht auf die Ursprünge der menschlichen Kultur zurück und ist eng verflochten mit den Bereichen Religion, Kunst und Heilkunde. Es klingt durch die ganze Menschheitsgeschichte hindurch. Der Mensch erlebt auch heute, dass Musik als Kunst und Heilerin zauberhaft wirken kann und viele tiefgreifende Erfahrungen durch Musik auf einer Ebene geschehen, die durch Worte nicht erklärbar sind (vgl. Siegenthaler, 1981; Gindl, 2002; Lutz Hochreutener, 2009; Schumacher et al., 2011). Die heilende Wirkung von Musik, wie sie in der griechischen Antike beschrieben wird, war seit der Zeit um 2500 vor Christus bis ins Mittelalter allgemein anerkannt (Altenmüller, 2018). Pythagoras baute seine Erkenntnisse von Musik zu einer Theorie der Wechselbeziehung zwischen Musik und den seelischen Vorgängen aus. Er dachte, dass sich die gesunde menschliche Seele, ähnlich der Bewegungen der Sterne, in einer geordneten Bewegung befände. Er war überzeugt, dass bestimmte Melodien bestimmte Seelenbewegungen beim Hörer hervorrufen und so sein Gemütsleben beeinflussen. Der Musik wurde eine grosse Tiefenwirkung zugesprochen. Seine Lehre war ein Übergang ins mathematische Paradigma.

### ***Mathematisches Paradigma***

Aus der pythagoreischen Schule, die dem mathematischen Paradigma angehört, gehen frühe musiktherapeutische Interventionen hervor, um seelische Zustände zu verändern und zu heilen. Musik wurde in dieser Zeit auch gezielt eingesetzt, um ekstatische Zustände und Katharsis zu erlangen. Die altgriechischen Musiker:innen der pythagoreischen Schule galten als Erzieher:innen und Heiler:innen. Sie mussten in der Lage sein, negative von positiven Wirkungen der Musik zu unterscheiden, die negativen zu neutralisieren und die positiven in den Dienst der Gesundheit zu stellen (Tsapakidis, 2002, S. 173 f.).

Auch die Philosophen Platon (428 vor Chr.) und Aristoteles (384 vor Chr.) sprachen der Musik eine tiefgreifende Wirkung zu. Sie entwickelten 200 Jahre nach Pythagoras eine

differenzierte Affektlehre der Musik. Platon erforschte die verschiedenen griechischen Tonarten und Rhythmen in ihren unterschiedlichen Wirkungsweisen. Allerdings stritten sich die beiden Philosophen um deren gegensätzliche therapeutische und ethische Wirkungen (ebd., S. 179).

Platon war überzeugt, dass die Musik durch die Bewegung der Seele im Menschen entstehen würde und Ausdruck seiner Seele sei, weil der menschliche Körper selber das Instrument der Seele sei (ebd., S. 173). Dieser eindrückliche Satz, der vor mehr als 2500 Jahren gesprochen wurde, spiegelt den Übergang in ein neues Weltbild. Der Mensch wähnt sich nicht mehr nur in die Musik und Bewegung der Sphären eingehüllt, sondern trägt die Musik in sich und vermag sich auch selbst damit auszudrücken. Platon umschreibt die Musik als Harmonie der Töne, als eine Offenbarung des Urgrundes alles Seins. Musik wurde als Macht verstanden, welche sowohl die menschliche Seele wie alles Wirkliche der Welt umfasst (ebd., S. 191). Frohne-Hagemann vergleicht eine Musiktherapie, welche auf der Beherrschung der Leidenschaften und auf gemässigtem Sozialverhalten im Musizieren beruht, mit der Position Platons (2001, S. 277). Aristoteles, der nur 40 Jahre jünger war als Platon, sah die Musik als «Ventil der Affekte» in einer reinigenden Funktion, die bis zur Katharsis gehen konnte. Er lehrte einen der Situation angepassten Umgang mit Affekten und lässt den Menschen so die Musik auch als Ausdrucksmittel erfahren (ebd.).

Aristeides Quintillianus (Lebensdaten divergieren zw. 1. Jh. vor Chr. und 5. Jh. nach Chr.) gibt einen Einblick in seine Ansichten der Tiefen- und Heilwirkung der Musik: «Gebraucht man die Harmonien ..., indem man entweder nach dem Gesichtspunkt der Wesensgleichheit oder nach dem der Gegensätzlichkeit die Harmonie an die jeweilige Seele heranbringt, so wird man die schlechte und versteckte sittliche Wesensart enthüllen und heilen, eine bessere (ins Herz) hineinlegen und eine feste Überzeugung herbeiführen». Falls ein unedler und roher Charakter vorhanden ist, müsse man ihn über die mittlere Linie zu seinem Gegenteil führen. Falls ein feiner und rechtschaffener Charakter vorhanden ist, soll man ihn auf Grund der Wesensgleichheit bis zum richtigen und günstigen Mass fördern und steigern (vgl. Tsapakidis, 2002, S. 175). Dieser besondere Musiktherapeut, der vor mehr als 1500 Jahren wirkte, schien aus dem Herzen heraus zu hören und befähigt gewesen zu sein, Harmonien ins Herz des anderen hineinlegen zu können. Psycho- und musiktherapeutischen Konzepte des 20. und 21. Jahrhunderts von Empathie, Resonanz, und Affektregulation beschreiben einen ähnlichen Raum des musikalischen Wahrnehmens und Hinhorchens.

Musik wurde bis zu Beginn der Renaissance allgemein als eine genaue Wissenschaft verstanden wie Mathematik oder Geometrie, in der es ein Ideal, ein Richtig und ein Falsch gibt. Musik sei bis dahin nicht primär dazu dagewesen, um übers Hören Genuss und Freude zu vermitteln. Erst im 15. Jahrhundert hätte der Mensch begonnen, sich nach dem Urteil seiner Ohren zu richten und sich selber als Person darin wahrzunehmen. Diese neu errungene Perspektive sei vergleichbar mit einem Prozess der ersten Ablösung von Autoritäten wie Eltern, Lehrer:innen und Therapeut:innen (Frohne-Hagemann, 2001, S. 278 f.).

Mit dem barocken Weltbild trat der Mensch als Fühlender in den Mittelpunkt. Die Musik war zwar immer noch ganz geprägt durch die Zahlensymbolik und die Harmonielehre, aber Musik durfte jetzt sinnlich erlebbar werden. Das Barock entwickelte eine strenge Affektlehre, nach der die seelischen Zustände bewusst dargestellt wurden, d.h. die Leidenschaften mussten nach klaren Regeln gesteuert werden. Die Gefühle bekamen so zwar ein Gefäss, mussten aber nach klaren Regeln dargestellt werden. Auf die Musiktherapie bezogen, warnt Frohne- Hagemann (ebd. S. 280), dass es den «Affekt ans sich» oder die «Störung an sich» nicht gäbe, so wie es der Barock vorgelebt hätte, sondern, dass die individuelle Empfindung durch die Musik klinge und das Gespielte und Seelische nie anhand einer «Affektlehre» interpretiert werden sollte.

In der Romantik (18. Jahrhundert) etablierte sich eine Ästhetik der Empfindung. Schön galt das, was als «schön» empfunden wurde, unabhängig von objektiver Beschaffenheit. Jedoch plädierte man für eine Ausbildung des Empfindungsvermögens. Es wurde Authentizität gesucht und nicht nur mehr ein stilisierter Ausdruck von Gefühlen. Doch stellt sich dabei die Frage, wie man Gefühle umschreiben und ausdrücken könne. Frohne-Hagemann (ebd., S. 284 f.) beschreibt die romantische Denkweise auf die Musiktherapie bezogen: «Was vermittelt Musik? Was rührt uns an, wenn wir Musik ästhetisch wahrnehmen? Ist Musik eine Sprache oder nicht? Hat Musik eine Botschaft?» Musiktherapeutisch relevant ist für sie in diesem Kontext die Erfahrung des Menschen, dass die Welt in einer das Sinnliche übersteigenden Dimension schwingt, die dem Bewusstsein nicht zugänglich sei und mit der Sprache nicht erfasst werden könne.

### ***Medizinisches Paradigma***

1822 erschien die erste medizinische Wiener Dissertation zum Thema Musik. 1819 hatte der Wiener Arzt Bruno Georgen Musik als Therapie zur Behandlung psychisch kranker Menschen an einer Heilanstalt in Wien integriert (Korenjak, 2020, S. 17). Musik diente

in Medizin und Psychiatrie latromedizinisch (als direkter physikalischer Stimulus), psychiatrisch, bildungsbezogen, als Zeitvertreib und als Korrektiv (ebd., S. 20).

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts, mit Aufbruch der naturwissenschaftlichen Denkweise in der Medizin, mit Beginn des medizinischen Paradigmas, wurde Musik in ihrer Wirkung auf den menschlichen Körper durch viele Messungen definiert. Ihr Einfluss auf Blutdruck, Herzfrequenz, Atemfrequenz war nachweisbar. Musik ist in der Medizin im 20. Jahrhundert zu einem wichtigen Forschungsgegenstand herangewachsen.

Heute ist erwiesen, dass Musik ein angeborenes, biologisch angelegtes Merkmal des menschlichen Gehirns ist und der Mensch bereits vorgeburtlich über ein ausgeprägtes, musikalisches Regelsystem verfügt. Aufgrund dieser Erkenntnisse werden musiktherapeutische Verfahren ins allgemeine medizinische Methodenrepertoire aufgenommen (Spintge, 2021, S. 393).

## **2.2 Musiktherapie heute**

### ***Psychologisches Paradigma***

Musiktherapie entwickelte sich im 20. Jahrhundert aus psychotherapeutischen als auch aus musikästhetischen und musikpädagogischen Ansätzen (vgl. Hegi-Portmann, et al, 2006, S. 11) im philosophischen Kontext der Reformbewegungen (Fitzthum & Storz, 2020, S. 21). Man denke dabei auch an die Denkansätze von Rudolf Steiner, Heinrich Jacoby, Rudolf von Laban, Mimi Scheiblauber, Emile Jaques-Dalcroze, Trudi Schoop, Carl Orff, um nur einige zu nennen. In ihren Denk- und Handlungsansätzen kommen eine neue Wertschätzung und Wiederentdeckung des natürlichen Körperempfindens zum Zuge und das Bewusstsein, dass sich körperliche und seelische Bewegungen gegenseitig beeinflussen (Hegi-Potmann et al., 2006, S. 11).

Frohne-Hagemann betont, dass mit dieser neuen Ästhetik im 20. Jahrhundert nicht mehr nur das «Schöne» in Musik und Kunst gesucht, sondern daneben auch das Hässliche ans Licht gebracht würde. Für die Musiktherapie bedeute dies, dass die «Kakophonie» (2001, S. 289) nun erlaubt sei, was bedeute, dass dem Mühsamen, dem Resignieren, dem Haldern, dem Steckenbleiben usw., Wertschätzung entgegengebracht würde, weil das ebenso wie das Schöne und Stimmige zur Musiktherapie gehöre. Heilung geschehe auch dadurch, dass man tief in die seelischen Abgründe hineinschauen, diese zulasse und auszudrücken suche, was für den Klienten sehr schmerzvoll und zuweilen auch unerträglich sein könne (ebd.).

Die Etablierung einer eigenständigen musiktherapeutischen Bewegung und Entwicklung der modernen Musiktherapie-Ausbildung beginnen erst 1959 durch die Gründung des ersten Lehrganges für Musiktherapie an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Wien. Fitzthum und Storz weisen darauf hin, dass die heutige Musiktherapie vermutlich früher entstanden wäre, wenn die Protagonistinnen der Musiktherapie, welche im Kontext der Reformbewegungen aktiv geworden waren, nicht durch das nationalsozialistische Regime systematisch verfolgt worden wären (Fitzthum et al., 2020, S. 21). Zu Beginn der Ausbildung 1959 spielten pädagogische Ansätze eine grosse Rolle (Geretsegger, 2021, S. 212). Prägender Lehrer war Alfred Schmözl (1921 - 1995). Schmözl leitete den Studiengang von 1970 bis 1992. Er war ursprünglich Klavierpädagoge und beschäftigte sich mit der Frage, wie der Musiker wieder zu einem authentischen und angstfreien Musizieren finden könnte und eine optimale Spiel- und Hörbereitschaft entwickeln kann. Er brachte eine deutliche psychotherapeutische Orientierung in die Musiktherapie (ebd. S. 212). Sein grosses Vorbild war Heinrich Jacoby, ein Musiker und Begabungsforscher, der im Rahmen der Reformpädagogik lehrte und dafür einstand, dass jeder Mensch von Natur aus musikalisch begabt ist (Fitzthum, 2021, S. 250).

Musiktherapeutische Spielformen, welche Anfang der Siebzigerjahre durch Alfred Schmözl entwickelt worden sind, bilden die rezeptive Musik als Einstimmung, das Ein-Ton-Spiel, das instrumentale Partnerspiel und die freie Improvisation (Storz, 2021, S. 289). «Wir sassen alle im Kreis, jemand von uns spielte einen Ton am Klavier und die Gruppe hatte die Aufgabe, zu hören, ob der Ton nach oben oder nach unten wollte» (Fitzthum, 2021, S. 258). Im Zentrum des Ein-Ton-Spiels steht die psychophysische Wahrnehmungsschulung, welche aus der Stille heraus entsteht, das innere Hören und Lauschen (ebd., S. 257).

Sowohl in der neuen Musikpädagogik als auch in der Musiktherapie rückten seelische Kontaktfähigkeit, psychophysische Wahrnehmungsschulung und inneres emotionales Engagement anstelle blosser Vermittlung von Instrumentaltechnik in den Fokus (ebd. S. 263). Die Ziele der Musiktherapie nach Schmözl waren laut einer Studie von Jung (ebd., S. 264): vorhandene Lebendigkeit aufgreifen, Spieltrieb, Kreativität und Lockerheit fördern, Schulung von elementarer Selbst- und Fremdwahrnehmung, Erleben von authentischer Berührtheit, Akzeptanz, Veränderung der Befindlichkeit, Bewusstmachung, ganzheitliches Verstehen, neue Kommunikationsfähigkeiten, Auseinandersetzungsfähigkeit, echter Kontakt und pragmatische Lebensform.

Es war die Zeit der 68er-Bewegung, des Free Jazz, der Blüte der improvisierten Musik und vieler freier Strömungen in Psychologie und Pädagogik. In Folge dieser Entwicklung tritt als besonders wirksame Methode der Musiktherapie die musikalische Improvisation als Ausdrucks- und Beziehungsgestaltung in den Brennpunkt der Musiktherapie (Hegi-Portmann et al, 2006, S. 12).

Tüpker betont, dass die Entwicklung der Musik als Heilmethode, immer auch auf den Erfahrungen der Musizierenden selber beruhe. Die Musiker:innen und zukünftigen Musiktherapie-Studierenden erleben durch ihr Musizieren eine Art intuitiver Selbstbehandlung. Sie erleben, wie Musik sich prägend auf ihre seelische Verfassung, auf ihre Entwicklung, auf die Überwindung von Krisen und Bewältigung von Konflikten auswirkt. Aus solchen Erfahrungen, ist bei Musik-Spielenden immer wieder die intrinsische Motivation gewachsen, musiktherapeutisch tätig zu werden (vgl. Tüpker, 2005a).

Moderne Musiktherapie wird 2006 als eine methodenintegrative Psychotherapie verstanden, die durch den gezielten Einbezug des Mediums Musik psychotherapeutische Prozesse und Persönlichkeitsentwicklung ermöglichen kann (vgl. Hegi-Portmann et al, 2006, S. 16).

2021, in der Neuauflage des Lexikon für Musiktherapie (Decker-Voigt & Weymann Hrsg., 2021), wird Musiktherapie umfassend als ein künstlerisch-kreativ-therapeutisches Verfahren erklärt, das über eine differenzierte Interventionslehre verfügt, die vor allem auf Erkenntnissen aus Psychologie, Medizin, Heilpädagogik, Psychotherapie und Neurowissenschaften, als auch auf Musikpädagogik, Musikphänomenologie und Musikpsychologie basiert (Lutz Hochreutener, 2021, S. 498). Smetana betont, dass mit Musik als Medium in der Musiktherapie gearbeitet wird im Rahmen einer therapeutischen Beziehung und Musik nicht primär als Therapeutikum fungieren würde (Smetana in Weymann, 2020, S. 30).

### **2.2.1 Wirkfaktoren in der psychotherapeutisch orientierten Musiktherapie**

Musiktherapie ist wie jede Form von Psychotherapie ein Beziehungsgeschehen. Wichtigster Wirkfaktor jeder Psychotherapie ist die Qualität der therapeutischen Beziehung (Boothe, 2011, S. 196; Wampold, Imel & Flückiger, 2018).

Wie ist die therapeutische Wirkung von Musik objektiv nachzuweisen? Musiktherapie ist eine künstlerische psychotherapeutisch orientierte Therapieform. Wirkungen von Kunst und Musiktherapie nachzuweisen, bedürfen künstlerischer Forschungsmethoden (vgl. Tüpker, 2005 c). Wenn es den künstlerischen Therapien nicht gelänge, sich der natur-

wissenschaftlichen Logik zu entziehen, würden sie nicht nur ihre wesensmässige Innigkeit verlieren, und verfehlten auch, was vielleicht ihre Aufgabe im Gesundheitswesen ist, nämlich, darauf zu beharren, dass das Gesundheitswesen auch ein kulturelles Phänomen ist. Tüpker möchte dem Begriff des «wissenschaftlich Anerkannten» den des «kulturell Erstrebenswerten» gegenüber stellen (ebd. S. 56). Nach neuerer neurobiologischer Erkenntnis ist Musik ein hochpotenter Wirkfaktor und beeinflusst Gefühle, Aufmerksamkeit, Kognition, Verhalten und Kommunikation. Das Besondere an der Wirkung von Musiktherapie ist, im Gegensatz zu den Gesprächspsychotherapien, dass Musik an Atmosphären des vorsprachlichen Bereichs anzuknüpfen vermag und so Zugang schaffen kann zu Erinnerungen, die jenseits der Sprache liegen (Lutz Hochreutener, 2021, S. 498 ff.). Die therapeutische Wirkung von Musik erschliesst sich aus der Resonanz, welche sie im Menschen erzeugen kann (vgl. Gindl, 2002, S. 16). Musik ist immer etwas Seelisches und damit etwas Kommunikatives und Subjektives. Die Wirkung von Musiktherapie ist also keine einseitige Interaktion: Musiktherapie wirkt nur in der Kommunikation, in einem seelischen Zwischenraum. Der ganze Mensch ist Teil des Wirkungsgeschehens mit seiner Geschichte, seinen Begrenzungen und seiner Freiheit (Tüpker, 2005 b, S. 36).

### **2.2.2 Die therapeutische Beziehung**

Als wichtigste Voraussetzung gilt, dass musiktherapeutische Interventionen ihre Wirkung nur auf der Basis einer tragfähigen therapeutischen Beziehung entfalten können, einer Beziehung, die von Wertschätzung, Interesse, Echtheit, Verlässlichkeit und Geduld geprägt ist. Erst in einer gelungenen Ich-Du-Beziehung mit der Therapeutin oder dem Therapeuten, werden für die Patient:innen Selbsterkenntnis, Wandlung und Wachstum möglich. Die Beziehung wird immer geprägt durch wechselseitige Resonanzprozesse. In der Qualität der hilfreichen Beziehung zwischen Klient:in und Therapeut:in liegt der wichtigste und grundlegende Wirkfaktor für eine gelingende Psychotherapie. Dies bestätigt die empirische Psychotherapieforschung (Boothe, 2011, S. 196; Wampold et al., 2018). Seelische Entwicklung beginnt in einem vorsprachlichen Spiel- und Beziehungsraum (vgl. Stern, 2005). Die Musiktherapie stellt, indem sie das verbale und non-verbale Erleben umfasst, klangliche, seelische, atmosphärische und verbale Spielräume zur Verfügung. In diesen Räumen kann Entwicklung stattfinden, heilen und nachreifen (Gindl, 2002; Lutz Hochreutener, 2009). Tüpker betont, dass die Musik ein sinnvolles therapeutisches Medium ist, weil Musik Beziehungsräume öffnet und helfen kann, die so erfahrenen Beziehungen als Halt und Orientierung gebende Strukturen zu verinnerlichen

(2005a, S.43). Ein gelingender Prozess in der Musiktherapie, macht Leidende zu aktiven Patient:innen und diese im Heilungsprozess zu schöpferischen Menschen. Hegi vergleicht den oder die Therapeut:in in diesem Prozess mit einem wachen Musikinstrument, das Resonanz gibt (Hegi, 1998, S. 137).

### **2.2.3 Musiktherapeutisches Handeln**

Eine systematische Übersicht und Ordnung musiktherapeutischen Handelns findet sich im Lehrbuch von Lutz Hochreutener «Spiel-Musik-Therapie» (2009): Spiel, Musikspiel, Methoden, Modalitäten, Funktionen und Interventionstechniken. Wichtige Methoden, die in der Musiktherapie angewendet werden, sind der Umgang mit Stille, Improvisation, Lied, das Hantieren mit Instrumenten, körperzentrierte Musik-Spiele, das Rollenspiel, das Hören und Spielen von komponierter instrumentaler Musik und das imaginative Musikerleben (ebd., 2009, S. 12 ff.). Die Modalitäten bezeichnen die Ebenen des Vorgehens, welches konflikt-, erlebnis- oder übungszentriert geschieht. Die ersten zwei Ebenen sind psychotherapeutisch orientiert, die übungszentrierte ist funktional (Frohne-Hagemann & Pless-Adamczyk, 2005; Lutz Hochreutener, 2009). Hegi und Rüdüsüli verfassten ein Lehrbuch zu den Bausteinen und Elementen der Musik «Der Wirkung der Musik auf der Spur» (2013), in denen sie von den fünf Komponenten sprechen, von Klang, Rhythmus, Melodie, Form und Dynamik. Lutz Hochreutener (2009) fügte noch die Komponente der Stille hinzu. Das musiktherapeutische Handwerk beinhaltet neben Kenntnis der Interventionsebenen von Körper und Sprache, die auch in der Psychotherapie eingesetzt werden, den Umgang mit den sechs Komponenten und den Funktionen der Musik, damit diese in der Musiktherapie spielerisch, indikationsspezifisch und intuitiv eingesetzt werden können.

Nachfolgend werden die Wirkungsweisen der sechs Komponenten und die Funktionen der Musik in der Musiktherapie erläutert.

### **2.2.4 Die seelische Wirkungsweise der sechs Komponenten**

«Die Musik ist ein Medium zum Universum und zur Seele. Sie schwingt mit den Obertönen ins Unhörbare hinein, und sie schweigt mit der Stille in den Kern des Menschen» (Hegi, 1998, S. 371).

#### *Klang*

Der Klang ist die Seele der Musik und vom Moment seiner Entstehung in Veränderung. Er besteht aus Schwingung und belebt mit seinen Eigenschaften die anderen Komponenten. Gefühle können im Klang sehr fein ausgedrückt und erfahrbar werden. Der Klang ist



Ganzheit, Stimmung, Gefühl: «Sein Geheimnis ist das Bündnis mit der Ganzheit, ...bis zur Konstellation der Gestirne im Kosmos» (Hegi, 1997, S. 75). So haben jeder Körper, jedes Instrument, jede Landschaft und jeder Raum ihren Klang und ihre je eigene Klangfarbe inne (ebd. S. 77). Der Prozess der Integration von Stimmung und Ausdruck, das Auffinden von Kontakt zwischen Gefühl und Handlung (Spiel) ist heilend (ebd. S. 92).

### *Rhythmus*

Rhythmus ist Sinnbild für Leben und bedeutet Gliederung und Ordnung der Zeit in sinnlich fassbare Teile. Die nächstliegenden Rhythmen sind der Atem und der Puls (Hegi, 1997, S. 32). Gute Rhythmusserfahrungen in der frühen Kindheit gelten als ein lebensstärkender Faktor. Diese Erfahrungen haben die Qualität von Verlässlichkeit, in denen sich der werdende Mensch sicher und geborgen fühlen kann (Lutz Hochreutener, 2009, S. 80).

### *Melodie*

Melodie ist eine tönende Linie von inneren Zusammenhängen (Martienssen-Lohmann, 1988, S. 231). Sie entsteht in der Verbindung von Klang und Rhythmus. In ihr zeigt sich innere Bewegung und Ausdruck der Spielenden (Lutz Hochreutener, 2007, S.38). Über das Hinhorchen in die Melodie des Gegenübers erhält die Therapeutin oder der Therapeut Informationen auf die innere Bewegung der Spielenden. Im eigenen Melodie-Spiel kann sich ein Bewusstsein dafür entwickeln, was sich als Meinung, Einfälle und Ausdruck zeigen und umsetzen lassen möchte (Hegi, 1998, S. 108).

### *Dynamik*

Dynamik bedeutet Kraft. Sie prägt die Musik ganz wesentlich durch den wiederkehrenden Wechsel von Spannung und Entspannung (Hegi, 1998, S. 127). Sie belebt die anderen Komponenten durch ihre Kraft, durch die verschiedenen Grade der Stärke, der Dichte, der Energie, der Spannung und durch Pausen. Die dynamische Gestaltung im Musik-Spiel zeigt die innere Dynamik des Spielenden (Lutz Hochreutener, 2009, S. 85). Hegi sieht diese Kraft als Kraft des Wunsches, des Willens zur Bewegung und Verwandlung (Hegi, 1998, S. 127).

### *Form*

Die Komponente Form umfasst alle anderen Komponenten und lässt die entstehende Musik als Gesamtgestalt wahrnehmen. Sie setzt sich mit den Grenzen und der Freiheit auseinander. Musiktherapeutisch setzt sich die Form mit den Fragen nach Struktur, Halt und Begrenzung und den Fragen Verwandlung, Auflösung und Befreiung auseinander (Lutz Hochreutener, 2009, S. 86 f.). Eine Improvisation auf dem Hintergrund einer tragenden

Begleitung durch das eigene Gefühl oder durch die Mitspieler ermöglicht dem Spielenden, sich vom Hintergrund abzulösen und dabei ein Gestalten der Lebensgeschichte im Jetzt zu erleben und direkt aus dem Unbewussten Figuren zu formen (Hegi, 1998, S. 141).

### *Stille*

Stille ist der Nährboden der Musik. Aus der Stille wird die Musik geboren. Von der Stille wird sie genährt und dorthin kehrt sie wieder zurück, wenn der letzte Ton verklingt. «Stille als Raum, zur Ruhe zu kommen, sich selber zu spüren, das Gegenüber wahrzunehmen und Neues wachsen zu lassen, ist eine wichtige Ressource in der menschlichen Entwicklung» (Lutz Hochreutener, 2007, S. 146). «Um Resonanz den Raum zu bereiten, muss Stille möglich werden; eine Stille, die das Lauschen als Hinwendung auf das Noch-Nicht ermöglicht. Tritt dieser Moment ein, kann etwas anklingen und hörbar werden, was bis jetzt noch nicht hörbar wurde, etwas Neues. Die Stille wirft mich auf das Wesentliche, auf mein Wesen zurück» (Gindl, 2002, S. 65).

### **2.2.5 Therapeutisch wirksame Funktionen der Musik**

Die verschiedenen Funktionen der Musik wirken oft gleichzeitig und bilden zusammen ein komplexes Ganzes (Frohne-Hagemann & Pless-Adamczyk, 2005; Lutz Hochreutener, 2009). Die Funktionen entfalten sich im Spiel von selbst oder können von der Therapeutin gezielt eingesetzt werden (Lutz Hochreutener, 2007, S. 68). Ein möglicher Vergleich, die therapeutisch wirksamen Qualitäten des Spiels darzustellen, macht Lutz Hochreutener mit der Unterteilung des Musikerlebens in Eindruck, Ausdruck und Kommunikation und einer differenzierten Auflistung von Funktionen, die sie aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung im Therapiesetting gesammelt hat (ebd. S 66 ff.). Im Folgenden werden einige Funktionen vorgestellt, welche sich im Lebenslauf, in der Selbsterfahrung und in der Selbstbehandlung durch Musik von den Studierenden besonders häufig gezeigt haben.

#### *Holding oder Haltefunktion:*

Musik in ihrer Haltefunktion kann Sicherheit, ein Gefühl von Aufgehoben-Sein und Geborgenheit vermitteln (Lutz Hochreutener, 2009, S. 38). Daraus kann das Vertrauen in sich selbst, den Mitmenschen oder auch dem Göttlichen gegenüber aufgebaut und gestärkt werden (Brunner, 2020). Sie beinhaltet ein leibliches Ur-Vertrauen und beruht vermutlich auf den ersten Erfahrungen von Rhythmus (Frohne-Hagemann & Pless-Adamczyk, 2005, S. 96).

### *Containerfunktion*

Die Musik stellt einen Rahmen bereit, der Sicherheit bietet. Seelische Prozesse brauchen einen sicheren Rahmen, um sich entfalten zu können und sind die Basis für alle Beziehungserfahrungen (Lutz Hochreutener, 2009; S. 38; Frohne-Hagemann & Pless-Adamczyk 2005, S. 96). Die Containerfunktion wirkt kräftigend und animiert, neue musikalische Erlebens- und Verhaltensweisen auszuprobieren und neue Sinnzusammenhänge zu finden (ebd.).

### *Integratorfunktion*

Die Musik übernimmt integrierende Funktion, wenn durch sie sich widersprechende Gefühle, Gedanken oder Handlungen miteinander verbunden werden. Durch die Musik werden so Übergänge geschaffen, die es ermöglichen, das Fühlen wieder in einem sinnstiftenden Zusammenhang zu erleben (Lutz Hochreutener, 2007, S. 71). Die Integratorfunktion ist sehr gut erlebbar im moderierenden Singen auf einem atmosphärischen Klangteppich der Begleiter:in (Frohne-Hagemann & Pless-Adamczyk, 2005, S. 98).

### *Symbolbildung*

Musikalische Symbole stehen für das Wortlose und für das Unsagbare. «Sie sind sichtbare und hörbare Zeichen einer auch unsichtbaren ideellen Wirklichkeit. Ihre Besonderheit liegt in der prozesshaften, immateriellen Darstellung. Wenn die Musik verklingt, bleibt nichts als das innere Nachschwingen, eine seelische Berührtheit oder vielleicht auch eine Betroffenheit» (Lutz Hochreutener, 2007, S. 72). Musik kann helfen, Wünsche, Bedürfnisse, aber auch innere Konflikte nach aussen zu bringen, indem sie musikalisch ausgedrückt werden, eine musikalische Gestalt annehmen. So können sie verarbeitet und in die psychische Struktur integriert werden. Musik dient als Projektionsfläche, auf der die eigenen Erfahrungen durch Musik symbolisch repräsentiert und erforscht werden können. Auch Musikinstrumente können zum Symbol für bestimmte Qualitäten werden (Frohne-Hagemann & Pless-Adamczyk, 2005, S. 101).

### *Vehikelfunktion*

Musik wird zur Trägerin (Vehikel) von Stimmungen und von Gefühlen. Das Musik-Spiel ermöglicht es, auch Unerhörtes und Unaussprechliches, etwas, wofür es keine oder noch keine verbale Sprache gibt, auszudrücken (Lutz Hochreutener, 2009, S. 41). Frohne-Hagemann spricht von einem «affektiven Fahrrad», auf dem das Fühlen und Erleben in die Zeit eingebunden wird, wo die Erfahrung von «selber fahren», «mitfahren» und «sich fahren lassen» gemacht wird (Frohne-Hagemann & Pless-Adamczyk, 2005, S. 98). Die

Vehikelfunktion hilft, in Spielfluss zu bleiben, Gefühle zuzulassen, musikalisch zu erleben, sie spielend zu verarbeiten. Musik als Trägerin von Gefühlen ermöglicht, sich auf die Dynamik der Musik einzulassen, zuweilen auch mit ihr zu verschmelzen, wo eine direkte Interaffektivität in der persönlichen Begegnung mit Mitmenschen vielleicht noch nicht möglich ist (ebd. S. 98).

#### *Katalysatorfunktion*

Die Katalysatorfunktion ist eine Verstärkung der Vehikelfunktion und zeigt sich darin, dass dem Ausdruck von Affekten und Gefühlen durch die Musik freieren Lauf gewährt werden. So kann Musik innersten tabuisierten, blockierten und angestauten Gefühlen zum Durchbruch helfen, was befreiend wirken kann. Dabei geht es um alle Farben von Seelenbewegungen. Sie soll nicht verwechselt werden mit blossem Ausagieren von Gefühlen (Lutz Hochreutener, 2009, S. 41). Musik wirkt als Katalysator, indem die Spielenden den Spannungsaufbau und -abbau in der Musik mit den eigenen Seelenbewegungen verbindet und regulieren lernt. Unbewusste Wünsche, Konflikte und Symboldramen können ausgedrückt und verarbeitet werden (Frohne-Hagemann & Pless-Adamczyk, 2005, S. 99).

#### *Selbstverstärkung*

Musik zeigt sich als starke Freundin, als starker Freund. Mit dem Musikinstrument ist es möglich, sich «zu zweit» auszudrücken, Gefühlen durch den Klang oder die Melodie Ausdruck und Nachdruck zu verleihen. Das selbst gewählte Musikinstrument und das Spiel darauf werden dabei oft in einer magischen Kraft erlebt (Lutz Hochreutener, 2009, S. 42).

#### *Schutz und Ressource*

Musik bietet in emotional schwierigen Situationen Schutz und Sicherheit. Dieser Schutz wird atmosphärisch wahrgenommen. Es gibt Momente, in denen man nur alleine mit seiner Musik sein möchte und das Bedürfnis hat nach ungestörter Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit (Lutz Hochreutener, 2009, S. 42). Als Schutz und Ressource legt Musik brachliegende Potenziale frei und fördert die Kreativität. Mit dem «Holding» kommt der Musik in der Ressourcenfunktion eine grosse Bedeutung in der Verarbeitung schlimmer Erlebnisse zu (Frohne-Hagemann & Pless-Adamczyk, 2005, S. 102).

#### *Musik als Übergangsobjekt*

Ein Objekt bekommt die Funktion, den Übergang zwischen Selbst und Nichtselbst zu gestalten. Winnicott (2020, S. 143) beschreibt die Wichtigkeit und Funktionen von Über-

gangsobjekten und Übergangsphänomenen eindrücklich. Er meint damit einen dazwischenliegenden Raum, der vielfältige Erlebnisse und Erfahrungen umfasst, die das Kind in den ersten Lebensmonaten macht, wie das Saugen am Bettzipfel, Kuschneln mit dem Teddy oder das Horchen auf das Abendlied der Spieldose. Diese sich wiederholenden Tätigkeiten repräsentieren den mütterlichen Geborgenheitsraum. Auf die Musiktherapie übertragen bedeutet das: Der Therapieraum, als auch eine wohlwollende und akzeptierende Anwesenheit der Therapeutin oder des Therapeuten, vermitteln eine mütterlich geprägte Atmosphäre der Geborgenheit und des Vertrauens. Auch Musikinstrumente können so zu Übergangsobjekten für den mütterlichen Raum werden. Sie sind sowohl Realobjekte als auch Symbole und Bedeutungsträger des mütterlichen Raums (vgl. Lutz Hochreutener, 2007, S. 218).

### *Resonanz*

Resonanz ist die bedeutendste oder wichtigste Funktion. In ihr kommen sowohl emotionale als auch akustische Phänomene zum Tragen. Auf der seelischen Ebene löst die Musik verschiedenste Gefühlsqualitäten aus. Sie kann auch bewusstseinsweiternde Erfahrungen ermöglichen (Lutz Hochreutener, 2009, S. 43). Die Musik- und Psychotherapeutin Barbara Gindl (2002, S. 15 f.) bezeichnet Resonanz als eine «ganzheitliche Form des aufeinander bezogen Seins». Die Sehnsucht nach Anklang und Zugehörigkeit ist ein menschliches Grundbedürfnis und bleibt ein Leben lang bestehen. Lutz Hochreutener (2009, S. 104) nennt Musik in diesem Zusammenhang eine Ur-Muttersprache des Menschen, dadurch, dass die frühesten Resonanzerfahrungen von Musik, von Rhythmus, Dynamik, Klang und Melodie geprägt sind. Resonanz ist eine Grundschiwingung von Verbundenheit, Herzensverbindung zueinander. Den Raum dafür bereit zu stellen, bedarf des seelischen und intellektuellen Stille-Werdens. Aus solcher Ergriffenheit können leibliche und emotionale Abstimmungsprozesse beginnen. Auf der Grundlage eines entwicklungspsychologischen Therapieverständnisses findet Heilung und Entwicklung auf so erfahrener zwischenmenschlicher Resonanz statt (Gindl, 2002, S. 68).

### *Kontakt- und Beziehungsgestaltung*

Musik ist ein Medium, um andern Menschen zu begegnen, wo Beziehung und Intersubjektivität auf vielfältige Art erlebt und gestaltet werden kann (Lutz Hochreutener, 2009 S. 43 f.). Musik wird als Prozess, als Beziehungsgestaltung, als Ausdruck und Reflexion seelischen Erlebens erfahren, kann im Beziehungsgeschehen neugestaltet und umgestaltet, verinnerlicht werden und zu heilsamer Verwandlung führen (Tüpker, 2005a, S. 21).

Im gemeinsamen Musizieren wird gemeinsames Glück, gemeinsamer Fluss erlebt. Es kann tiefe Begegnung stattfinden, die mit Worten kaum fassbar ist.

### **2.3 Die Musikanamnese in der Musiktherapie**

Die Bedeutung und der Umgang mit der Musikanamnese in der Musiktherapie wird in der Masterarbeit von Carmen Herzog (2021) gut dargestellt. Tüpker entwickelte 1993 einen Leitfaden für das musiktherapeutische Erstinterview. Ein weiterer Leitfaden ist der Leitfaden zur Erfassung des musikalischen Lebenspanoramas (MLP) von Frohne-Hagemann (Moreau, 2020, S. 59).

Die musikalische Anamnese umfasst alle musikbezogenen Erfahrungen, die ein Mensch mitbringt, angefangen in der frühesten Kindheit bis ins hohe Alter. Dazu gehören der persönliche Zugang zu Musik, musikalische Vorerfahrungen, Hörgewohnheiten, Bedeutung bestimmter Musik in der Biografie (Herzog, 2021, S. 10; Moreau, 2020, S. 59). Durch Musik können sehr viele Erinnerungen, Szenen und damit internalisierte emotionale positive und schmerzliche Erlebnisse aus verschiedenen Lebensepochen assoziiert werden. Das Hören von Musik kann diese Erinnerungen, samt der damit verbundenen Gefühle, aufwecken. Dies sollte dem Musiktherapeuten und der Musiktherapeutin in der Arbeit mit Klient:innen bewusst sein. Es verlangt einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang damit (Herzog, 2021, S. 21). Im aktiven Musikspiel in der Musiktherapie inszeniert die Klient:innen ihre Erinnerungen musikalisch und damit auch gefühlsmässig immer wieder neu und sucht so, ihr gegenwärtiges Sein durch die Musik zu einer Sinn gebenden Identität zu verwandeln. Mit Hilfe der Klänge wird eine narrative Identität gefühlsmässig hör- und erfahrbar gemacht (Frohne-Hagemann, 2001, S. 177). Basierend auf diesem Wissen ist zu Beginn einer therapeutischen Arbeit eine Musikanamnese sehr lohnenswert.

Das Besondere an der musikalischen Biographie-Arbeit ist die Tatsache, dass durch tönende, selbst gestaltete oder gehörte Musik immer wieder auch Schichten und Tiefen im Menschen anklingen, zu denen er rational und verbal keinen direkten Zugang hat. So können auch Geschichten über das Leben (Biographien) erzählt werden, die nicht in Sprache gefasst, aber dennoch Geschichte geworden sind im Sinne einer wirksamen verinnerlichten und deswegen auch gegenwärtigen Vergangenheit (Tüpker, 2005a, S. 40).

### **3 Das Selbst**

Die Frage, wie das Selbst entsteht, wird aus verschiedenen Perspektiven diskutiert. Dabei war die Dissertation der Philosophin Susanne Köppl (2017) «Selbst» und «Selbstsein» gute Grundlage. Nach dem historischen Rückblick folgt die Perspektive aus zeitgenössischer Entwicklungspsychologie, welche das Selbst und Selbstempfinden in den frühesten Anfängen der Kindheit erforscht.

#### **3.1 Historischer Rückblick zum Verständnis des Selbst**

Es folgt zuerst ein kurzer Einblick und Rückblick zum Verständnis des Selbst im Wandel der Zeit, beginnend bei der griechischen Antike. Das Bewusstsein eines Selbst, einer Seele, einer eigenen Identität, eines «Ich» war dem Menschen keinesfalls seit Ur-Beginn gegeben. Diese Art der Betrachtung scheint interessant zu sein, wenn parallel dazu die Erkenntnisse der Entwicklung des Selbst in der neueren Entwicklungspsychologie (vgl. Stern, 2005) mitgedacht werden.

##### *Die Zeit vor Homer (ca. 850 vor Chr.)*

Der Mensch in der Zeit von Homer (ca. 850 v. Chr.) hatte noch keine klare Vorstellung eines «Selbst» und einer «Seele» oder eines individuellen Charakters. Er machte keine klare Unterscheidung zwischen dem eigenen und dem anderen im psychischen Sinne. Die Seele galt als eine Art offenes Kraftfeld, in das andere Kräfte, wie die Götter, hineinwirken konnten. Wenn der Mensch gestorben ist, kommt seine Seele, wie der Gesang der Odyssee von Homer berichtet, in den Hades, in die Unterwelt (Köppl, 2017, S. 15ff.).

##### *Zeit der frühgriechischen Lyrik (um ca. 700-500 v. Chr.)*

Eine individuelle «Seele» und ein «Selbst» wurden erstmals in der frühgriechischen Lyrik beschrieben. Als Beispiel für seelisches Erleben wurden das Gerechtigkeitsgefühl und die unglückliche Liebe genannt. Die Liebe wurde in dieser Zeit zwar noch als Wirkung der Götter verstanden, doch im Liebeskummer zeigte sich bereits persönliches Empfinden, das einer individuellen «Seele», einem «Selbst» entstammte (ebd. S. 19). Ein frühes Zeugnis von Liebe, Verlust und «Musik als Zauberkraft» ist der Mythos von Orpheus und Eurydice.

##### *Heraklit (520-460 v. Chr.)*

Heraklit schrieb der Seele drei Qualitäten zu, die sie vom Körper unterscheiden würden: eine Tiefe und Intensität, etwas Gemeinsames, an dem alles teilhat und die Fähigkeit, sich

aus sich «selbst» heraus erweitern zu können. Er meinte damit das Bewusstsein für Urheberschaft, etwas aus eigenem Willen erschaffen zu können (ebd. S. 20). Bis dahin hatten die Menschen diese Kräfte dem Wirken der Götter zugesprochen. Jetzt erlebten sie dies im Ursprung ihrer eigenen Seele.

*Platon (428-348 v. Chr.)*

Platon beschrieb die «Seele» als etwas, was sich aus sich «selbst» heraus bewegen kann. Jeder Körper, der sich selbständig bewegen könne, habe eine Seele. Da sich die Sterne und Planeten in einer Ordnung bewegen, glaubte Platon, dass die Menschen, wenn sie sich dem Göttlichen unterordnen, von einer göttlichen Seele gelenkt würden. Die Seele bestand für Platon aus drei Teilen: der Vernunft, dem Mut und der Begierde. Die Vernunft sei der führende Teil und trage der gesamten Seele Sorge. Sie bilde den göttlichen Teil der Seele. Indem der Mensch das Göttliche schaue und nach ihm handle, werde er glücklich (ebd. S. 22 ff.). Als Ideal von Glück und Selbständigkeit galt, sich zu bilden, sich zu vervollkommen, Mängel auszugleichen und tüchtig zu werden (ebd. S. 23). Platon meinte: «Für die Selbsterkenntnis bedarf die Seele eines Spiegels, um sich selbst zu schauen. Diesen Spiegel findet sie im göttlichen Teil einer anderen Seele» (ebd. S.26). Der Blick in die andere Seele, meint in der Erzählung Platons, den Blick des Schülers Alkibiades in die Seele seines Lehrers Sokrates. Sokrates hatte dabei eine vermittelnde und helfende Funktion. Er zeigte und lehrte der «betrachtenden Seele» seines Schülers, was sie selbst ihrem Wesen nach sein könnte, und führte sie (die Seele) zu sich selbst hin (ebd. S. 26). Der antike Philosophieschüler lernte mit Hilfe seines Lehrers, die Wahrheit im Inneren des Menschen und einen Einklang mit sich selbst zu suchen und dabei das Göttliche zu schauen.

*Aristoteles (384-322 v. Chr.)*

Für Aristoteles besass jedes Lebewesen eine Seele, auch das unbewegte. Die Seele bestand bei Aristoteles aus drei verschiedenen Teilen und zeigt sich in unterschiedlich entwickelten Fähigkeiten. So hat eine Pflanze beispielsweise ein Nährvermögen und kann wachsen. Tiere haben zudem ein Wahrnehmungsvermögen und Menschen verfügen zusätzlich über ein Denkvermögen. Das Denkvermögen des Menschen wurde von Aristoteles als das «eigentliches Selbst» bezeichnet (ebd. S. 61). Für Aristoteles war die Seele nicht vom Körper getrennt. Die Seele verleihe dem Körper seine Form und bezeichnet den Aspekt des Lebendigseins eines Lebewesens (ebd. S. 20). Aristoteles distanzierte sich in dieser Sichtweise von seinem Lehrer Platon, der Geist und Körper als voneinander



getrennte Einheiten betrachtete. Aristoteles entwickelte eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen und seiner Seele. Sinnliche Wahrnehmung und geistige Aktivität wurden miteinander verwoben.

#### *Die Stoiker (ca. 300 v. Chr.-200 n. Chr.)*

Eine wichtige Vorschrift, die in der antiken Erziehung galt, war die «Sorge um sich selbst». Damit war gemeint, dass man auf sich selbst zu achten und sich um sich selbst zu kümmern habe. Der bekannte delphische Spruch «Erkenne dich selbst» meinte diese Forderung. Die Stoiker nannten drei Techniken, die zu mehr Selbsterkenntnis führen sollten: a) das Briefeschreiben an Freunde, indem man sein Selbst vor ihnen enthüllt, b) die Gewissenserforschung, in der man überprüft, was man gemacht und was man hätte tun sollen und c) die Aufforderung, dass man das vom Lehrer Gehörte in persönliche Verhaltensregeln umsetze (ebd. S. 29). Das Ziel dieser Tätigkeiten war, glücklich zu werden und ein erfülltes Leben zu führen. Als Kennzeichen eines guten Lebens galt, dass man das Glück «in sich selbst» finde.

#### *Spätantike (284 - 700 n. Chr.)*

Die Übergangszeit zur Spätantike zeigt sich darin, dass die antiken Traditionen von christlichen Regeln abgelöst werden. Heutige Historiker sprechen von einer Transformationszeit. Die Spätantike gehört nicht mehr zur klassischen Antike, aber auch noch nicht zum Mittelalter. Antike Traditionen laufen parallel zu christlichen Sitten und Gebräuchen. Mit der christlichen Philosophie in Spät-Antike und im Mittelalter, mit der Lehre der Kirchenväter, geschah ein Bruch im «Selbst-Verständnis» des Menschen (ebd. S. 30).

#### *Mittelalter (6.-15. Jahrhundert)*

Das Selbst im Mittelalter stand einem personalisierten Gott und einer institutionalisierten Kirche gegenüber, vor denen es sich zu rechtfertigen hatte. Dabei spielte die Kirche mit ihren Glaubenssätzen eine wichtige Rolle. Die Selbstsorge wurde durch die «Seelsorge», durch die Kontrolle der Kirchenväter abgelöst. Die mittelalterliche Heilsreligion lehrte, dass man auf das «irdische Selbst» zu verzichten hätte, um im Jenseits dafür belohnt zu werden. So identifizierte sich der christliche mittelalterliche Mensch mit einem sündigen fehlbaren Selbst. Selbstverachtung und Selbstverleugnung und Anerkennung einer eigenen Nichtigkeit galten bis ins 20. Jahrhundert als christliche Tugenden (ebd. S. 28 ff.). Die Stärkung des Selbst durch Selbsterkenntnis, wie die Antike gelehrt hatte, war verpönt. Neben dem Druck und der Kontrolle, welche die Kirche auf das gemeine Volk ausübte,

gab es zu allen Zeiten auch die Mystiker, die Gott in ihrem Herzen suchten und so einen Dialog mit einem individuellen Selbst pflegten.

#### *Renaissance (15.-17. Jahrhundert)*

Die Renaissance war die Zeit, in der die grossen Entdeckungsreisen begannen, das heliozentrische Weltbild und der Buchdruck entstanden. Renaissance bedeutet, dass das antike Ideal der Selbständigkeit wiederbelebt wird und die Fähigkeiten des einzelnen Menschen wieder positiv bewertet werden. Philosophen besannen sich auf die Würde des Menschen und plädierten dafür, dass sich der Mensch selbst entfalten zu dürfe (Köppl, 2017, S. 31). Der Mensch begann wieder an seine eigenen Kräfte zu glauben und an seine Fähigkeit, die Welt mit seinem Denken durchdringen zu können. Mit der Übersetzung der Bibel durch Martin Luther (1521), der Reformation (1517) und der Erfindung des Buchdrucks hatten mehr Menschen Zugang zu Bildung und so zu eigener Meinungsbildung. Durch die Reformation wurde auf diese Weise die Autonomie gefördert. Das egozentrische Weltbild des Menschen, der sich in einer göttlichen Ordnung eingefügt fühlte, wechselt zu einer ex-zentrischen Sichtweise, in deren Zentrum der denkende Mensch steht (ebd. S. 12).

#### *Barock (1600-1720)*

Mit dem Barock, der Epoche zwischen Reformation, Gegenreformation, der Zeit der Aufklärung, der Zeit nach dem Dreissigjährigen Krieg kam viel Bewegung ins Denken der Menschen. Im Verlaufe dieser Geistesbewegung, der Aufklärung, entwickelten sich die Ideen des Rationalismus durch den Philosophen Descartes (1596 - 1650) und des Empirismus durch den Philosophen Locke (ebd. S.213). Das Selbst wurde als ein sich selbst bestimmender, bewusster Geist aufgefasst. Descartes trennte Glauben und Vernunft, Religion und Philosophie. Seine Grundthese lautete: «Ich denke, also bin ich.» Lockes Grundthese war, dass der Mensch nur durch die sinnliche Erfahrung lernt: «Nichts ist im Verstand, was nicht zuvor in den Sinnen war» (ebd., S. 213). Locke plädierte, dass alle Erkenntnis in der Erfahrung wurzelt. Im wissenschaftlichen Prozess (Erkenntnisprozess) gehe es lediglich darum, diese Erfahrungen zu verbinden (vgl. König, 2002, S. 60).

#### *Deutsche Klassik (1786-1805)*

Philosophisch gründet die deutsche Klassik auf den Ideen des Philosophen Immanuel Kant. Kants Grundgedanken war die Erlangung von geistiger Freiheit. Mit seinem kritischen Denkansatz «Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!» war Kant

ein wichtiger Denker der deutschen Aufklärung. Er meinte aber, dass sowohl Empfindungen als auch die Vernunft eine wichtige Rolle spielen. Er betrachtete das Bewusstsein als formende und kreative Instanz (Gaardner, 1993, S. 386). Kant hatte in seiner Ästhetik auch untersucht, was im Menschen passiert, wenn er von etwas Schönerem (wie Musik) überwältigt wird. Er erkannte, dass dieses Erleben die Grenzen der Vernunft sprengt (ebd., S. 408).

#### *Romantik (1795-1835)*

In der Romantik rückten die Beschreibungen des Innenlebens des Einzelnen in den Vordergrund. Subjektives Erleben und Rückzug in Fantasie- und Traumwelten prägten die Literatur der Romantik. Schelling (1775 - 1854) versuchte die Trennung zwischen Geist und Materie wieder aufzuheben. Die ganze Natur, sowohl die menschliche Seele als auch die physische Wirklichkeit waren für ihn Ausdruck des Weltgeistes. Der Weltgeist existiert sowohl im eigenen Selbst als auch in der Natur. Der Philosoph Schelling dachte, dass der Mensch das gesamte Universum in sich trage und das Geheimnis der Welt am besten erlebt werden könne, wenn er in sich gehe (Gaardner, 1993, S. 412 f.).

#### *Realismus, Naturalismus und beginnender Impressionismus*

Nietzsche (1844-1900) betrachtete sich selbst als Psychologen und Philosophen. Er stellte die Vorstellung eines sich selbst bewussten Selbst infrage und meinte, dass zum Menschen immer auch gehört, was ihm unbewusst ist. Er ging davon aus, dass das menschliche Bewusstsein nur einen kleinen Teil des Denkens, Fühlens und Wollens abbildet. Für ihn war der Leib der wichtigste und alles bestimmende Faktor, von dem aus das Selbst gesteuert würde. Damit nähert er sich dem Menschenbild der frühen Psychoanalyse Freuds, welcher den Menschen als von unbewussten Trieben gesteuert betrachtete. (Köppl, 2017, S. 41).

#### *Expressionismus und Surrealismus*

Martin Heidegger (1889-1976) versuchte, das Selbst des Menschen aus seinem Sein heraus zu verstehen und meinte dabei immer das «Sein mit den Anderen und der Welt». Für ihn war das Selbst weder Seele noch Leib, noch beides zusammen. Er bildete den Begriff des «Mit-Sein» und des «Man-Selbst». Im sozialen Alltagsgefüge bewege sich der Mensch hauptsächlich im Modus des «Man-Selbst». Er könne sich aber daraus emanzipieren mit der «Sorge um sich selbst», indem er seine eigenen Möglichkeiten erkennen und sein Leben selbst entwerfe. Heidegger bezeichnete das eigentliche Selbst als ein individuelles Sein. Damit meinte er die Weise, wie jemand lebt (Köppl, 2017, S. 38).

### *Zeit der Psychoanalyse und Psychotherapie (1900 bis heute)*

Mit Sigmund Freud (1856-1939), dem Autor der Traumdeutung und Begründer der Psychoanalyse, rückte die Thematik der unbewussten Anteile des Selbst im Menschen in den Fokus. Das Selbst als bewusst steuernde Instanz des Einzelnen wurde infrage gestellt. Freud machte die Unterteilung der Seele des Menschen in «Es», «Ich» und «Über-Ich», wobei er dem Unbewussten «Es» als Quelle eines Triebs, die Spannungsabfuhr suche, die grösste Aufmerksamkeit widmete. Freud meinte, dass sich dieses Es aus frühen Erlebnissen mit den wichtigen Bezugspersonen formen würde. Ziel seiner Psychoanalyse, seiner so genannten Rede-Kur, war, das Unbewusste des «Es» ins handlungsfähige «Ich» zu integrieren. Ziel der Psychoanalyse: «Ihre Absicht ist ja, das «Ich» zu stärken, es vom Über-Ich unabhängiger zu machen, sein Wahrnehmungsfeld zu erweitern und seine Organisation auszubauen, so dass es sich neue Stücke des Es aneignen kann. Wo Es war, soll Ich werden. Es ist Kulturarbeit wie etwa die Trockenlegung des Zuydersee» (Freud, 1999, S. 86). Die Nachfolger Freuds, u.a. Carl Gustav Jung, Heinz Kohut und Donald Winnicott entwickelten, aufbauend auf der Psychoanalyse, neue Modelle zum «Selbst». Die reine Trieblehre Freuds trat für sie in den Hintergrund.

Jung (1875-1961) verstand das «Selbst» als eine psycho-biologische Ganzheit, die die Entwicklung der menschlichen Lebenszyklen steuert. Zur Ganzheit des Menschen gehört das Bewusste und das Unbewusste, welche Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft miteinschliessen, als auch ganz wesentlich den spirituellen Bezug des Menschen zu Gott. Jung verstand das Selbst als Bild Gottes in der Seele und als Wahrnehmungsorgan des Göttlichen (Asper, 2018, S. 16).

Winnicott (1896-1971), ein Wegbereiter der Kinderpsychotherapie, beschäftigte sich hauptsächlich mit der frühen emotionalen Entwicklung des Kindes. Ein Konzept von ihm betrifft das «wahre Selbst» und das «falsche Selbst» (soziale Selbst). Erblickt der Säugling im Auge der Mutter ein liebendes und freudiges Selbst, wird es erfüllt vom Gefühl des «Ich bin». So kann es eine gesunde psychische Kernstruktur aufbauen, was zu einem «wahren Selbst» führt (Winnicott, 2019, S. 129 f.). Dieses «Ich bin» entwickelt sich weiter im kreativen Akt des Spielens (ebd., S.69). Dieses Erleben von «Ich lebe», «Ich bin» und «Ich bin Ich» sind zentrale Erfahrungen des Selbst und lässt den Menschen erfahren, dass das Leben lebenswert ist. Kreativ zu leben war für Winnicott Zeichen von Gesundheit (ebd. S. 78).

Kohut (1913-1981) meinte, dass sich in jedem Menschen ein «Kern-Selbst» entwickeln könne. Das Kern-Selbst in seinem Modell bildet das Zentrum von Spontanität und Kreativität, das nach Selbstausdruck strebt. (Kohut, 2021, S. 155ff.). Kohut verstand Kunst und Kreativität als wichtige Möglichkeiten, das «Ich» (Selbst) zu stärken. Das gesunde Selbst bilde sich in der frühen Interaktion mit den empathischen Bezugspersonen aus. Kohut führte die Begriffe des Selbstobjektes und der Selbstobjektbedürfnisse ein. Das Selbstobjekt sei der subjektive Aspekt einer das Selbst stützenden Funktion, die in der Beziehung zwischen Selbst und Objekt entstehe. Durch gute Erfahrungen mit einer empathischen Bezugsperson könnten verletzte Zustände des Selbst später geheilt, das heisst, in Selbstkohärenz verwandelt, werden. Kohut betrachtete die Durcharbeitung von behinderter Selbstentwicklung als wesentlichen Teil der psychotherapeutischen Arbeit (Kohut, 2021, S. 83 f.).

Daniel N. Stern (1934 -2012) war Psychoanalytiker, Entwicklungspsychologe und international renommierter Säuglingsforscher, der das frühe Selbst-Empfinden des Menschen erforschte. Seine Hypothese ist, dass sich das «Selbst» im frühesten Sein des Menschen in parallelen Schichten von Selbstempfindungen entwickelt.

Eine andere Perspektive des Selbst beschreibt Stern in seinem Buch «Der Gegenwarts-moment» (2005). Er spricht von einem «Selbst», das ständig umgeben sei von den Gefühlen, Absichten und Gedanken der Anderen. Dieses Selbst interagiere ständig mit den Gedanken, Absichten und Gefühlen des Gegenübers. Dieses wechselseitige Resonanzgeschehen erklärte Stern mit den neurowissenschaftlichen Erkenntnissen über die Spiegelneuronen (Stern 2005, S. 91). Stern meinte: «Wir leben umgeben von den Intentionen, Gefühlen und Gedanken anderer, die mit unseren eigenen Intentionen, Gefühlen und Gedanken interagieren, so dass sich kaum mehr unterscheiden lässt zwischen dem, was zu uns, und dem, was dem Anderen gehört» (ebd., S. 90). Die Grenzen zwischen dem eigenen Selbst und dem Selbst des Anderen werden laut Stern durchlässig. Dieses Konzept, auf das sich Stern stützt, ist die Intersubjektivitäts-Theorie. Es ist ein Forschungsgebiet der Psychoanalyse, wurde in den 1980er-Jahren in den USA entwickelt und erreichte den deutschsprachigen Raum erst später. Stern mass diesen Erfahrungen von «sich wechselseitig in den Anderen versetzen» zu können, grosse Bedeutung für die psychotherapeutischen Prozesse zu.

Stern umschreibt solche Momente als intersubjektiven Begegnungen, in denen zwei Menschen für einen Moment lang dieselbe mentale Landschaft fühlen oder erblicken würden. Er meint, dass dem Menschen eine Art emotionaler Pfad offenstehe, der direkt in den

Anderen hinein führe und am Erleben des Anderen teilnehmen und dessen Erleben in sich wiederhallen lasse (ebd., S. 88f.).

Wie könnte man einen musikalischen Moment, in dem sich die Spielenden in der Tiefe begegnen, treffender umschreiben?

Stern beeinflusste mit seinen bahnbrechenden Erkenntnissen auch die heutige Musiktherapie. Namhafte Forscher:innen der Musiktherapie berufen sich auf Sterns Erkenntnisse und entwickelten darauf neue Methoden und Interventionen. Interessant für die Musiktherapie sind Sterns Ideen und Konzepte deshalb, weil er hauptsächlich das non- und prä-verbale Verhalten des Menschen erforschte und die Musik als non-verbale Kunstform dieser prä- und non-verbale Sprache eng verwandt ist und über dieselben Parameter wie Puls, Dynamik, Rhythmus, Klang, Agogik, Melodie, Form und Stille verfügt. Stern, Psychotherapeut und Säuglingsforscher, versuchte die psychodynamische Psychotherapie mit der Entwicklungspsychologie zu verbinden. Er entdeckte eine Art «Sprache des Non-Verbalen» (Stern, 2020, S. VI). Viele von Sterns Ideen können direkt in die musikalische Kommunikation der Musiktherapie übertragen werden. Im Folgenden wird Sterns Modell des Selbstempfindens kurz vorgestellt.

### **3.2 Die Entwicklung des Selbst und des Selbstempfindens nach Daniel N. Stern**

Für Stern ist das «Selbst» ein sich lebenslang entwickelnder Prozess von sich parallel verändernden Selbstempfindungen. Stern entwarf ursprünglich ein Schichtenmodell der Entwicklung des Selbst von fünf Selbstempfindungen (Stern, 2020, S. IV). Mit jeder neuen Form des Selbstempfindens verändert sich die subjektive Perspektive auf «sich selbst» und auf den Anderen. Diese Bereiche des Selbstempfindens bleiben das ganze Leben lang aktiv im Austausch untereinander. So erklärt sich der lebenslang dauernde Prozess, der die Persönlichkeit des Menschen formt. Stern versteht die unterschiedlichen Bereiche der Selbstempfindungen als parallel verlaufende «Sprachen des Selbstempfindens». Sie tauchen während des ganzen Lebens als alltägliche Erlebensweisen auf.

#### *Das Auftauchende Selbst*

Das Empfinden eines auftauchenden Selbst ist die Erfahrung des eigenen Lebendigseins in der Begegnung mit der Welt oder mit sich selbst, ein Gewahrsein des Prozesses, eine Erfahrung zu leben, (Stern, 2020, X). Es entsteht im Urbeginn des Seins, in der ersten Begegnung mit der Welt (oder mit sich selbst), in der Erfahrung, zu leben. Das auftauchende Selbst ist noch kein Gefühl. Stern nennt es eine Art Gewahrsein (ebd. XI). Dieses

Gewahrsein ist mit einer Art Hintergrundgefühlen zu vergleichen, aus dem Körper stammenden Empfindungen, vergleichbar einer nie verstummenden Musik des Lebendigseins. Die Fähigkeit zur amodalen Wahrnehmung scheint angeboren zu sein (Schumacher et al., 2011, S. 15).

#### *Das Empfinden eines Kern-Selbst in Gemeinschaft mit dem Anderen*

Affektregulation wird beim Säugling durch die feinfühlig Anwesenheit einer Bezugsperson ermöglicht. Die Bezugspersonen regulieren mit dem Säugling in feinsten Abstimmungsprozessen Sicherheit, Bindung, Aktivierung, Lust, Unlust, Selbstwertgefühl, so dass ein kohärentes Körpergefühl im Kern-Selbst entstehen kann (Stern, 2020, 148 ff.). Weiter spricht Stern die Selbst-Regulationserfahrungen des Säuglings mit unbelebten Dingen an, welche neben den bekannten Übergangsobjekten auch die Übergangsphänomene aus Kunst wie der Musik (ebd. S. 176) umfassen und sich im Kern-Selbst etablieren. Das Selbst in Resonanz mit dem Anderen wird als neue Form des Zusammenseins beschrieben, in der sich das «Kern-Selbst» in einer Art partieller Überlappung mit der Bezugsperson befindet (Stern, 2020, S. XV).

#### *Das Selbst in Gegenwart mit Anderen*

Die psychische und physische Anwesenheit der Bezugsperson, die der Säugling als rahmende Umwelt wahrnimmt, stärkt das Baby zunehmend, auch mit sich selbst allein bleiben zu können (Stern, 2020, S. XVII).

#### *Das Empfinden eines Kern-Selbst als Gegenüber des Anderen*

Dieses Empfinden besteht aus drei prägnanten Erfahrungen: der Urheberschaft des Selbst, der Selbst-Kohärenz, der Selbst-Geschichtlichkeit respektive Selbst-Kontinuität (Stern, 2020, S. XI). Die Erfahrung von Urheberschaft ist das Empfinden, der Urheber oder die Urheberin eigener Handlungen und Nicht-Urheber:in von Handlungen anderer Menschen zu sein, Willen und Selbstwirksamkeit zu besitzen und Aktionen zu kontrollieren. Selbst-Kohärenz beinhaltet das Empfinden, ein körperliches Ganzes zu sein und über ein körperliches Handlungszentrum zu verfügen. Selbst-Affektivität umfasst das Erleben von sich wiederholenden inneren Gefühlsqualitäten. Selbst-Geschichtlichkeit meint das Gefühl der Dauer eines fortwährenden Seins und Wahrnehmung von Regelmässigkeiten (ebd. S. 106) als auch das Erleben, dieselbe Person bleiben zu können, während man sich verändert. Durch diese verschiedenen Teile des Kern-Selbstempfindens, die Bewegungserfahrungen, die Kohärenzempfindung, die Affektregulation durch den Anderen, entsteht ein einheitliches Kernselbstempfinden (ebd., S. 133).

### *Das Empfinden eines intersubjektiven Selbst*

Stern (2020, S. XV) vermutet, dass frühe Formen von primärer Intersubjektivität nahezu von Beginn des Lebens da sind. Er denkt, dass Säuglinge aufgrund der Spiegelneuronen seit frühester Kindheit die Fähigkeit haben, mit ihrem Körper empfinden zu können, was das Gegenüber in seinem Körper empfindet (Stern, 2005, S. 91). Der Säugling erlebt auf diese Weise eine Gemeinsamkeit affektiver Zustände. Er hat die Fähigkeit, Gefühle der Bezugsperson wahrzunehmen, indem er den Gefühlszustand der Mutter im Blickkontakt «abzulesen» versucht (Schumacher et al., S. 16), um sie mit den eigenen Gefühlen in Verbindung zu bringen. Das nennt Stern Inter-Affektivität (ebd. S. 190). Die Intentionale Gemeinsamkeit ist das gemeinsame Erleben von Absichten und Motiven (ebd. 188). Die Gemeinsame Ausrichtung der Aufmerksamkeit umfasst die Fähigkeit des Säuglings, seine Aufmerksamkeit gemeinsam mit der Bezugsperson auf ein Objekt zu richten (ebd. S. 185). Typisch dafür ist der rückversichernde Blick des Säuglings auf die Mutter, um im Gesicht der Mutter «abzulesen», ob die gemeinsame Aufmerksamkeit erreicht wurde (Schumacher et al., 2011, S. 18)

### *Das Verbale Selbstempfinden*

Zwischen dem 15. und 18. Lebensmonat bildet sich das Empfinden für das sprachliche Selbst. Mit dem Gewinn der Sprache entwickeln sich viele neue Fähigkeiten. Das Kind kann jetzt Handlungen in der Fantasie abspielen lassen, ohne sie in die Tat umzusetzen. Es lernt so über sich selbst zu reflektieren, im Spiel symbolisch zu handeln und die verbale Sprache immer besser zu verstehen (Stern, 2007, S. 235). Der Spracherwerb kann aber auch dazu führen, dass die Bereiche der auftauchenden, der kern- und der intersubjektiven Selbstempfindungen irritiert werden. Es scheint eine Doppelsexistenz zu entstehen, das nonverbale Erleben und das in Sprache gefasste Erleben (Stern, 2020, S. 247).

### *Das Empfinden eines narrativen Selbst*

Aus dem verbalen Selbst entwickelt sich kontinuierlich das narrative oder erzählende Selbst. Stern geht mit dem Konzept der «Selbst- Geschichtlichkeit» davon aus, dass der Mensch seit Geburt eine immer wieder auf den neusten Stand gebrachte Geschichte in sich erlebt. Die erste sprachverbundene autobiographische Geschichte und ein Teil des Selbstgefühls werden davon geprägt, wie diese ersten Narrative mit den Eltern gebildet werden. Durch die narrative Strukturierung von Ereignissen verbindet das Selbst seine unterschiedlichen Selbstempfindungen zu einer einheitlichen Geschichte, zu einer individuellen Biographie von Empfindungen und Formen des Erlebens (vgl. Stern, 2020, XVII ff.).



### *Das Selbstempfinden im Erwachsenenalter*

Die fünf Arten des Selbstempfindens sind wie verschieden getönte Brillen des Selbst, die ein Leben lang in immer wieder neuen Variationen erlebt und verarbeitet werden. Das Auftauchende Selbst empfindet der Mensch, wenn in ihm aus Tiefen des Leibes ein unbestimmtes Fühlen auftaucht, wenn er mit etwas in «Fühlung» tritt, das er noch nicht zu benennen vermag. Im Kern-Selbst (Core-Self) empfindet sich der Mensch, wenn er seine Bedürfnisse unverzüglich befriedigen möchte, um Kohärenz und Urheberchaft zu fühlen. Im intersubjektiven und subjektiven Selbstempfinden ist der Mensch aufgefordert, Einfühlungsvermögen in die Erlebens- und Verhaltensweisen des Anderen aufzubringen. Das verbale Selbst zeigt sich darin, dass der Mensch immer nach Worten sucht, um das Gefühlte und Erlebte auszudrücken. Das Empfinden eines narrativen Selbst ist immer aktiv, denn der Mensch möchte das Erlebte in Sinnzusammenhänge, in Geschichten einbetten (Frohne-Hagemann & Pless-Adamczyk, 2005. S.45 f.).

### **3.3 Der heile Kern**

Zu allen Zeiten, von der Antike bis in die heutige Zeit, stellte sich der Mensch die Frage nach dem Glück, nach Selbsterkenntnis, nach etwas Heilem und nach dem richtigen Leben. Platon erklärte, dass der suchende Schüler Selbsterkenntnis «im göttlichen Teil einer anderen Seele», in der Seele seines Lehrers, finden würde und so in Einklang mit sich selber kommen könne (Köppl, 2017. S. 23). Die Stoiker lehrten, dass der Mensch sich selber reflektieren soll mit Techniken, wie «die Enthüllung des Selbst im Briefeschreiben an Freunde», die zu Selbsterkenntnis führten. Auf diese Weise würden sie das Glück in sich selber» ent-decken» (ebd. S. 29). Die christlichen Kirchenväter im Mittelalter lehrten den Menschen, auf das irdische Selbst zu verzichten, um nach dem Tod mit Glückseligkeit belohnt zu werden. Mit der Reformation und der Zeit der Aufklärung rückte das vernunftgeleitete, autonome Denken wieder in den Fokus. Durch die Philosophen der Romantik wie Schelling, wurde der Mensch daran erinnert, dass er als Mensch das ganze Universum in sich tragen und dieses Geheimnis in sich erleben könne, wenn er in sich gehe (Gaardner, 1993, S. 41f.). Carl Gustav Jung betrachtete das Selbst als Abbild Gottes und die menschliche Seele als Wahrnehmungsorgan des Göttlichen (Asper, 2018, S. 16). Winnicott definiert ein «wahres Selbst», welches sich aus der Freude bildet und den Menschen kreativ und glücklich werden lässt (Winnicott, 2019, S. 69). Kohut benennt ein «Kern-Selbst» als Zentrum von Spontanität und Kreativität (Kohut, 2021, S. 155).

Diese Modelle sind Annäherungen an ein heiles Selbst und verdeutlichen, dass sich der Mensch immer auf der Suche nach etwas Heilem in sich ist.

Im Rahmen dieser Arbeit wird der Begriff heiler Kern als die innerste Instanz im menschlichen Selbst verstanden, die zum Leben erwacht ist und aus dessen Kraft sich menschliches Leben gestaltet. Der heile Kern dient als ein Symbol, als Vorstellung, als Metapher.

## **EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG**

### **4 Methodisches Vorgehen**

In diesem Kapitel wird die Untersuchung in ihren methodischen und theoretischen Bezügen vorgestellt. Um die Literatur mit der Praxis zu verbinden und aus dem Bereich Antworten zu den Fragestellungen zu bekommen, wurden Erfahrungen von sechs engagierten Musiktherapie-Studierenden mittels Interviews eingeholt. Die gewonnenen Daten wurden qualitativ ausgewertet.

In diesem Teil der Arbeit wird die Untersuchungsmethode erläutert. Nachfolgend werden zwei von sechs Portraits, als Herzstück dieses empirischen Teils, präsentiert. Zum Schluss erfolgen die Ergebnisse der Datenanalyse aus allen sechs Interviews.

#### **4.1 Annahmen und Fragestellungen**

Ziel dieser Untersuchung ist es, diesem Empfinden und dem Umgang mit diesem Unausprechlichen, das die Musik im Menschen zu berühren vermag, was im Menschen die musikalische Spielfreude aufrechterhält, auf die Spur zu kommen. Kann man dieses Empfinden überhaupt in Worte fassen? Musiktherapie-Studierende tragen besondere Erfahrungen in der Begegnung mit Musik in sich, die sie dazu bewegen, immer wieder Musik zu machen und Musiktherapie als Beruf zu wählen. Die Liebe zur Musik und die Freude am gemeinsamen Musikspiel muss einer inneren Quelle entspringen und scheint zu einem wichtigen Teil ihrer Identität geworden zu sein.

So entstand der Wunsch, Interviews durchzuführen, kombiniert mit freien musikalischen Improvisationen. So entstanden sechs Portraits von Musiktherapie-Studierenden. Aus dem gewonnenen Datenmaterial sollten Hinweise eruiert werden in Bezug auf das Musikempfinden und auf die Funktionen, welche die Musik in der Lebensgeschichte der Studierenden übernimmt, sowie auch auf die Rolle eines inneren heilen Kerns.

Das Unausprechliche und Berührende in der Musik offenbart sich im unmittelbaren Erleben der Musik. Erlebte Gefühle, werden sicht- und spürbar im Gesichtsausdruck, in den

Bewegungen und in der Atmosphäre. Sie werden hörbar im Klang, im Rhythmus, in der Dynamik der gemeinsam gespielten Musik und in der Stille.

Musik beinhaltet eine seelische und musikalische Gestaltung von Selbst- und Welterleben. In der Musik widerspiegelt sich Lebenserfahrung, ereignet sich Verinnerlichung von Erlebtem, Umwandlung kann geschehen (Tüpker, 2005a, S. 21).

*Folgende Fragestellungen kristallisierten sich heraus:*

Welche Funktionen erfüllt die Musik in Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter?  
Wie empfinden und erfahren die Musiktherapie-Studierenden Musik?  
Wie erhalten sie sich die Spielfreude?  
Wie zeigt sich Selbst-Verständnis von Musik als klingendem Ausdruck und von Musik als Therapie?  
Wie erleben die sechs Protagonist:innen den heilen Kern?

#### **4.2 Design**

Es handelt sich um eine qualitative Befragung anhand eines semi-strukturierten Interviewleitfadens mit musikalischen Improvisationen zwischen Interviewerin und Befragten. Qualitative Untersuchungsmethoden sind eher erkundend und explorativ. Im Zentrum der qualitativen Sozialforschung steht die einzelne Person (das Subjekt). Die einzelne Person sollte in ihrer Ganzheitlichkeit und in ihrer Geschichtlichkeit gesehen werden. Dabei ist auch die Subjektivität der Forschenden, ihr Erleben Ausgangspunkt aller Forschung. Bei aller Offenheit und Beweglichkeit hat der Forschungsprozess methodisch kontrolliert abzulaufen. Die einzelnen Schritte müssen gut dokumentiert werden (Weymann, 2002, S. 73f.).

Der Begriff «qualitatives Interview» bezieht sich auf die Auswertungsmethode mit qualitativ-interpretativen Techniken. Die Bezeichnung «semi-strukturiertes Interview» weist auf die Fragetechnik und auf die Antwort-Möglichkeiten des Befragten hin. Die Autorin wählte die Form eines erlebniszentrierten, semi-strukturierten Interviews, um auf diese Weise während der Befragung in einen, der erklingenden Musik vergleichbaren, Erzählfluss und dem Thema Spielfreude auf die Spur zu kommen.

Im Gegensatz zu einem problemfokussierten oder tiefenpsychologisch ausgerichteten Interview versuchte sich die Interviewerin gezielt am zentralen Thema Spielfreude und am Umgang mit freudigen Momenten in der Musik zu orientieren.

Die typische qualitative Inhaltsanalyse arbeitet mit Kategorien, die sie theoriegeleitet am Material vorher festlegt. In der vorliegenden Arbeit liess sich die Autorin von der Dissertation von Eckard Weymann (2002) inspirieren, der mit einer psycho-literarischen Verdichtung eine Art künstlerischen Verfahrensschritt machte und jedes seiner zwölf Interviews in eine relativ kurze Nacherzählung transformierte. Sie wählte eine Verdichtung, indem sie ihre sechs Interviews in kurze Portraits in Prosa verwandelte.

### **4.3 Untersuchungsmethode**

Das Berührende in der Musik und im eigenen Musikerleben herauszuarbeiten, veranlasste die Studierende nach einer Forschungsform zu suchen, wo etwas von diesem Unfassbaren des Musikempfindens spür- und darstellbar würde. So boten sich die Möglichkeiten an, einerseits gemeinsam zu musizieren während des Interviews und andererseits einen Interviewleitfaden zu erstellen, der sich an diesen Empfindungen, der eigenen Liebe zur Musik und auf der eigenen Erfahrung mit «Musik als Berührende» orientieren würde. Aus diesem tiefen Interesse wurden rund sechzig halboffene Fragen entworfen, die Aufschluss zu den obengenannten Fragestellungen geben sollten (siehe Anhang).

### **4.4 Datenerhebung**

In dieser Arbeit wurden qualitative Interviews durchgeführt, um die Forschungsfrage zu beantworten. Es wurden sieben Personen unabhängig voneinander zum Thema «Musikalische Spielfreude in meinem Lebenslauf» befragt. Sechs der Befragten studierten zum Zeitpunkt der Befragung Musiktherapie oder hatten das Studium kürzlich abgeschlossen, eine Befragte war Musikpädagogin.

#### **4.4.1 Semi-strukturiertes Interview mit freier musikalischer Improvisation**

Es wurden insgesamt sieben Interviews geführt, von denen sechs einer genaueren Auswertung unterzogen wurden. Die Gespräche und musikalischen Improvisationen fanden in der Zeit zwischen Juni 2021 und Oktober 2021 live statt. Vor Beginn der Gesprächsreihe wurde der Leitfaden entwickelt, der sich an den Ideen eines ähnlichen Forschungsdesign orientierte von Weymann (2002), aber vor allem auf brennende Fragen, das eigene Forschungsinteresse und die eigenen Erfahrungen der Autorin als Musiktherapie-Studierende, Psychologin, Psychotherapeutin und leidenschaftliche Musikerin und Musikpädagogin stützten.

So entstand ein Interviewleitfaden, der Musikbiographie, Selbst- und Musikempfinden anhand Erlebnisbeschreibungen zu erfassen versuchte. Um mehr von der Lebendigkeit, Tiefe und Atmosphäre des Themas zu erfahren, wurden die Musik-Studierenden eingeladen, mit ihrem Musikinstrument zum Interview zu kommen. Damit wurde die Möglichkeit geschaffen, dass während des Gesprächs musikalische Improvisationen zwischen Autorin und Befragten stattfinden könnten, die das Erlebte und Besprochene vertiefen und aus einer anderen Perspektive zu beleuchten vermögen oder das Angesprochene klingend zum Ausdruck bringen könnten.

#### **4.4.2 Interviewleitfaden**

Der Interviewleitfaden umfasste eine stichwortartige Auflistung, welche die Schwerpunkte des Forschungsthemas umkreisen. Die Fragen waren so gewählt, dass sie den Gegenstand des Gesprächs vielfältig zur Entfaltung bringen sollten. Die Fragen nach dem eigenen Erleben und Empfinden im Musizieren wurden entlang der Lebensgeschichte erfragt. Die Eröffnungsfrage war immer die gleiche und lautete: «Was ist deine erste Erinnerung an Musik?»

So entstand ein erstes Bild. Um lebendiger in die Erinnerung zu kommen, versuchte die Interviewerin, die Interviewpartner:innen immer wieder auf die szenische Ebene zu bringen. Das bedeutete, dass nach erinnerten Szenen gefragt wird, etwa mit den Fragen, in welchem Raum die erste Erinnerung spielt, welche Personen zugegen waren, vielleicht zu welcher Tageszeit oder an welchem Wochentag es stattgefunden hatte. Es wurde auch danach gefragt, welche Gefühle, Empfindungen, inneren Bilder und Körpersensationen diese Erinnerungen gerade im Erzählen ausgelöst hatten.

Die Frage nach dem heilen Kern wurde auf verschiedene Weisen gestellt, um dem darin enthaltenen Thema, dem Wesen des Selbst, der Musik und der Musik als Geheimnis näher zu kommen. Es war der Interviewerin wichtig, eine warmherzige Atmosphäre aufrecht zu halten und in einer Haltung der staunenden, aber nicht neugierigen Freude zu verweilen. Die Studierenden sollten eine spielerische Begegnung auf Augenhöhe erleben.

Die im Leitfaden (siehe Anhang) zusammengestellten Schwerpunkte können in folgende Bereiche eingeteilt werden, die in allen Gesprächen berührt wurden:

- Musik in meiner Lebensgeschichte: Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter
- Beziehung zu meinem Musikinstrument
- Beziehungserleben zur Musik und zu den Mitmenschen

- Selbsterleben und Selbstempfinden
- Freies Spiel – Improvisieren
- Musikalische Komponenten
- Körpererleben und Bewegung
- Heiler Kern

Hier folgt zur Verständlichkeit ein kleiner Ausschnitt aus dem Interviewleitfaden:

**Heiler Kern**

Unter dem heilen Kern verstehe ich...  
 Unter einem heilen Kern im Klang verstehe ich...  
 Den heilen Kern höre ich...  
 Den heilen Kern spüre ich...  
 Den heilen Kern ahne ich...  
 Ist es ein göttlicher Kern?  
 Musik kann heilen...

Zum einen wurden offene Fragen gestellt, zu denen sich in der Antwort das Thema ausbreiten konnte. Zum andern wurden Satzanfänge gegeben, die von den Befragten ergänzt und weitergesponnen werden konnten.

Dann wurden anhand des Interviewleitfadens meistens, aber nicht zwingend, entlang der Lebenslinie nach dem Musikerleben gefragt. Um dem Leser den Ablauf des Vorgehens besser verständlich zu machen, folgen hier exemplarisch kurze Ausschnitte aus den Interviews, hier mit Leon:

F: Meine erste Frage ist: Was ist deine erste Erinnerung an Musik?  
 L: Ich glaube, die erste Erinnerung ist Sonntagmorgen zu Hause: mein Père, der klassische Musik auflegt. Diese Stimmung am Sonntagmorgen. Kein Stress mit der Arbeit.  
 F: Magst du es noch genauer umschreiben? Dein Vater beim Musikhören von Langspielplatten? Was kommen da für Bilder?  
 L: Ein Gedanke war noch. Mein Vater war Steinbildhauer und hatte zu Hause auch sein Atelier und es war eigentlich für mich in der Erinnerung immer laut bei uns. Wir hörten den Presslufthammer und aufs Mal sehe ich meinen Père, wie er im Sessel sitzt und Musik hört. Für mich war das erstaunlich: das ist derselbe Mensch, der sonst am Meissel und am Presslufthammer ist. Ein Gegenpol zu dem Vater sonst. Das ist so die erste Erinnerung, denke ich. Die Musik ist da wie ein Zauber und der Mensch, der sich darin so verändern kann.  
 F: Der Mensch, der darin eine ganz andere Seite zeigt.  
 L: Ja genau.  
 F: War das seine Zeit, in der er Musik hörte oder hattet ihr als Familie dazu gefrühstückt?

Hier wird deutlich, wie sich aus dem erinnerten Bild durch Nachfragen eine lebendige Szene entwickelt und allmählich eine Atmosphäre spürbar wird.

Ein anderes Beispiel ist eine Frage, die mit einem Satz beginnt, der vom Befragten (Serafin) vervollständigt wird:

F: Im Improvisieren erlebe ich...

S: Erlebe ich Flow Zustände. Absolutes Eintauchen, Unabhängigkeit, Freiheit, ja, im Kontakt...

F: Ja, das ist die nächste Frage...

S: Wenn man zu zweit ist, Freiheit, Wirksamkeit

F: Selbstwirksamkeit?

S: Ja, Selbstwirksamkeit.

F: Wie erlebst du Selbstwirksamkeit? Wie kannst du das beschreiben? Ein Körpergefühl oder ein Bild?

S: Ja, wenn es läuft, ist mein ganzer Körper drin, dann fließt es einfach und ich bin einfach voll in diesem Moment drin.

F: Voll in diesem Moment drin.

S: Voll, und es gibt keine Gedanken, es geht nur mehr so... Es tönt etwas gut und dann möchtest du es vielleicht wiederholen oder abändern und die Gedanken, drehen sich nur um diese Finessen.

#### **4.4.3 Musikalische Improvisationen während des Interviews**

Durch die Interviewerin werden Themen angestoßen, die vom Befragten weiterentwickelt werden und im so sich entwickelnden Gespräch immer wieder um das Hauptthema, das persönliche Erleben von Musik, kreisen. Die Interviews werden ergänzt durch das gemeinsame musikalische Improvisieren. Die Momente der Improvisationen werden spontan gewählt, sei es, um das Interview durch gemeinsam gespielte Musik zu eröffnen, Worte nachwirken zu lassen, sei es um das Erzählte zu vertiefen oder ausklingen zu lassen. Nach den musikalischen Improvisationen folgten immer kurze Reflexionen.

#### **4.4.4 Die Gesprächspartner:innen**

Als Gesprächspartner:innen kamen Personen in Frage, welche aktuell Musiktherapie an einer Hochschule studieren oder das Studium vor Kurzem abgeschlossen hatten und am Anfang ihrer Berufstätigkeit als Musiktherapeut:innen standen. Die Autorin fragte zwei Studienkollegin an, mit denen sie im selben Studiengang studierte. Weiter fragte sie vier Studienkolleg:innen aus anderen Semestern an, mit denen sie schon lange einmal spielen und sprechen wollte, mit denen sie aber zuvor noch nie eine Kaffeepause verbracht hatte. Alle sagten sofort zu. Dass die Musiktherapie-Studierenden auch bereit waren, ihr eigenes Musizieren im Interview mit einzubringen, war der Autorin ein grosses Anliegen. Bei der Auswahl spielten statistische Erwägungen mit. Um Einseitigkeiten zu vermeiden, wurden gleich viele Männer wie Frauen befragt. Der jüngste Gesprächspartner war 30, die älteste 49 Jahre alt. Die Verabredung der Gespräche verlief immer problemlos.

#### **4.4.5 Die Gesprächssituation**

Die Gespräche fanden an verschiedenen Orten statt: zum einen in der Musik- und Psychotherapiepraxis der Verfasserin oder in deren privater Wohnung, an der Hochschule für Musik oder an der privaten Wohnadresse der Studierenden. Die Gespräche wurden in Schweizerdeutsch geführt. Das I-Phone und das I-Pad, mit dem die Sitzungen aufgezeichnet wurden, standen unauffällig in der Nähe auf Tischen oder Fenstersimsen. Das kürzeste Gespräch dauerte 67 Minuten, das längste 123 Minuten.

Die Studierenden waren gebeten, ihr Lieblingsinstrument mitzubringen, denn das gemeinsame freie Spiel war Teil der Begegnung und sollte die angesprochenen Themen durch Musik vertiefen.

Zu Beginn erfolgten einige einführende Bemerkungen zum Anlass des Settings, zum Gegenstand der Studie, zu den Rahmenbedingungen und zum Vorgehen. Es wurde den Teilnehmenden mitgeteilt, dass die aus dem Gespräch sich ergebenden Portraits anonymisiert und ihnen vor der Veröffentlichung zum Gegenlesen und Feedbackvorgelegt werden.

Die musikalischen Intermezzi entstanden spontan aus dem Moment heraus. Es handelt sich um 72 Minuten improvisierte Musik, die ebenfalls als Dokument auf Tonträger aufgenommen wurde.

Durch das gemeinsame Spielen als integrierter Bestandteil des Interviews konnte Musik im Moment erlebt und reflektiert werden. Die Spielfreude, die Musik und das Beziehungserleben wurden so nicht nur sprachlich umschrieben, sondern auch konkret spür- und hörbar. Die Spielfreude zeigte sich im gemeinsamen Spiel und war gleichzeitig musikalische Beziehungsgestaltung. Nach dem Prozess der Datenaufbereitung, der Umwandlung der Transkriptionen in Prosatexte und deren mehrfacher Bearbeitung, wurden die daraus entstandenen Portraits den Teilnehmenden zum Lesen gegeben. Fünf der sechs Studierenden äusserten spontan ihre Freude und Zufriedenheit über die entstandenen Portraits. Eine Interviewteilnehmerin fand, dass das entstandene Portrait zu persönlich geworden sei. Sie erklärte sich nach der nochmaligen Überarbeitung des Textes damit einverstanden, dass dieser Beitrag ebenfalls in die Studie einfließt.



## 4.5 Datenaufbereitung

Die Datenaufbereitung von den Tonaufnahmen zur Transkription, deren Umwandlung in Prosa und die nachfolgend die Verdichtungen bis zu den fertigen Portraits umfasste mehrere Zwischenschritte. So ergaben sich fünf Versionen – A bis F.

### *Vom Interview zum Text*

Nachdem alle Interviews geführt worden waren, lagen Tondokumente von insgesamt fast zwölf Stunden als empirische Basis vor, davon ca. 72 Minuten gespielte, improvisierte Musik. Zusätzlich existierten einige Notizen, welche vor und nach dem Gespräch gemacht worden waren. Der erste Schritt der Aufbereitung der Tonaufnahmen war die Transkription. Es gibt ganz unterschiedliche Verfahren für Transkriptionen. Sie unterscheiden sich insbesondere in Bezug auf den Grad ihrer Genauigkeit, aber auch in Bezug auf den Fokus, der verfolgt wird. Bei dieser Studie ging es darum, einen Überblick über das Thema, den Untersuchungsgegenstand zu gewinnen. Auf eine detaillierte Fassung mit Einschluss parasprachlicher Äusserungen wurde deshalb weitgehend verzichtet.

Die vorgenommenen vollständigen Transkriptionen der Interviews umfassen 101 Seiten.

### *Von der Transkription zur literarischen Verdichtung*

In der Version A wurde Wort für Wort vom Schweizerdeutschen, das als Audioaufnahme vorlag, in die Schriftsprache transkribiert.

<b>Schweizerdeutsch als Tondokument</b>	<b>Schriftdeutsch als Transkription</b>
Meischtäns summt si Chileliäder uh zwor in «Slow motion». I hang das immär fürchterlich gfunge.	Meistens summt sie Kirchenlieder und zwar in «slow motion». Ich fand das immer furchtbar.

In Version B wurde der schriftdeutsche Text in einen Fliesstext verwandelt, als hätte die Befragte selber einen Prosatext geschrieben. Die Fragen der forschenden Studentin wurden gestrichen und sollten auf natürliche Weise in den Text eingewoben werden. So erfolgte eine erste Verdichtung des Materials. Der Text sollte so wortgetreu und authentisch wie möglich erhalten bleiben. In Kursivschrift gezeichnet wurden daher *Worte und Übergänge*, die nicht von der Befragten selber gesprochen, sondern von der Autorin als Übergänge angebracht wurden. Sie verfolgte damit die Absicht, möglichst nahe am Ursprungstext zu bleiben.

<b>Original Transkription</b>	<b>Fliesstext</b>
F: Hast du auch improvisiert? E: Improvisiert habe ich nicht, denn das war das Ressort meines grossen Bruders. Er wohnte noch zu Hause und konnte sehr sehr gut improvisieren. Er sass ans Klavier und improvisierte	Improvisiert habe ich nicht, denn das war das Ressort meines grossen Bruders. Er wohnte <i>damals</i> noch zu Hause und konnte sehr, sehr gut improvisieren. Er setzte sich ans Klavier und improvisierte einfach. Das hätte ich mir <i>damals</i>

einfach und das hatte ich mir selber nie zuge- traut. F: Weil halt dein Bruder so viel älter war! E: Weil er Pianist war. Für mich musste es immer stimmen, wenn ich spielte. Ich konnte mir keine Missklänge zugestehen. Das durfte nicht passieren.	selber nie zugetraut. <i>Mein Bruder war so viel älter als ich</i> und er war Pianist. Für mich musste es immer stimmen, wenn ich spielte. Ich konnte mir keine Missklänge zugestehen. Das durfte nicht passieren.
--	--

In Version C wurden die angesprochenen Themen nach biographischen Daten entlang der Lebenslinie zugeordnet. Es wurde zudem überlegt, ob einzelne Abschnitte ausgeklammert werden sollen, wenn sie nicht direkt mit dem Kernthema zu tun haben. Ausgeklammerte Sätze erschienen so vorerst violett am Schluss der Version C.

<b>Ordnung:</b> Meine erste Erinnerung an Musik Musik in der Kindheit Musik in der Jugend Musik im Erwachsenenalter Der heile Kern	<b>Ausgeklammerte Themen:</b> Erklärungen zu Verwandtschaftsgraden, Ortsangaben, detaillierte Angaben etwa zu Tests in Musikschule, private und zusätzliche Themen, die für die Forschung nicht relevant erschienen oder den Rahmen gesprengt hätten.
---	--

In Version D wurde der Fliesstext auf 4 - 5 Seiten gekürzt, Themen, die nicht direkt mit der Forschungsfrage zu tun hatten, wurden dem Text entnommen. Der Text erschien als Portrait.

«Hier erfuhr ich, dass Kochen eigentlich nicht viel anders ist als Musikmachen. Kochen hat viel zu tun mit Rhythmus, mit Timing, mit Improvisieren. Mein Lehrmeister, ein wirklich feiner Typ, förderte mich auch musikalisch. ~~Er hatte schnell einmal gemerkt, dass ich sehr gerne Gitarre spiele und dass mein Spiel auch noch gut ankommt.~~ So konnte ich oft, bevor das Essen serviert wurde, ein Konzert für unsere Gäste spielen. Die Gäste freuten sich ~~und kamen manchmal auf mich zu und sagten: «Au, ich habe früher auch Gitarre gespielt. Ich muss meine Gitarre unbedingt wieder hervorheben!»~~ (Leon).

Anschliessend wurde diese Version (D) den Befragten für Feedbacks zum Lesen gegeben. In Version E wurden anhand der Feedbacks kleine Korrekturen angebracht. Danach wurden die Portraits anonymisiert. Die Version F entstand nach Rückmeldungen auf die Rohfassung, dass die Portraits in Anbetracht der Leserfreundlichkeit nochmals einer Kürzung bedürfen. So wurden für die Studie nicht relevante Themen, Verdoppelungen und Nebensätze gestrichen.

#### 4.6 Datenanalyse – Auswertungsgestaltung

In dieser Arbeit wurden die sechs Interviews möglichst aussagegetreu und authentisch in Portraits umgewandelt. Im Anschluss daran wurden verschiedene Kategorisierungsentwürfe für eine Textanalyse bereitgestellt (siehe Anhang), durchgespielt, aufgezeichnet

und auch wieder verworfen. Es entstanden 17 vergleichende Tabellen, welche insgesamt 40 Kategorien umfassten, die als Grundlage für eine vergleichende Analyse zur Verfügung standen.

Zur Verständigung seien hier die Themen und Fragen, zu denen Tabellen gebildet wurden, dargestellt:

**F1: Erste Erfahrungen mit Musik**

Meine erste Erinnerung an Musik

Wie entstand der Wunsch, *mit* einem, *auf* einem, *ein* Musikinstrument zu spielen?

**F2: Der erste Musikunterricht**

Wie empfanden die Kinder ihren ersten Instrumentalunterricht?

Wie gingen die Kinder mit den Forderungen im Instrumentalunterricht um?

**F3: Freies Musikspiel in Kindheit und Jugend**

Spiel- und Experimentierfreude auf dem Musikinstrument

Wie zeigt sich die Musik und das freie Spiel bei Jugendlichen?

**F4: Wende in der Jugendzeit**

Meine eigene Musik, mein eigenes Musikinstrument wählen

Musik ist mit dem «Selbst», mit dem eigenen Schöpferischen verbunden

Das gemeinsame Musizieren wird zum wichtigen Begegnungsort

**F4a: Improvisation im Erwachsenenalter**

Gefühle wahrnehmen, durch die Musik Ausdruck geben und verwandeln

Klänge oder Rhythmen suchen, die gut tun

Ich bin «drin»! Es spielt einfach und wir kommen in einen gemeinsamen Fluss!

Wegkommen von den Noten

Es berührt mich! Ich freue mich! Begegnungen mit dem «Ich» und mit dem «Du»

Das Musiktherapiestudium trägt dazu bei, wieder ins freie Musikspiel zu kommen.

**F5: Mein Musikinstrument, ein Teil von mir**

Welche Bedeutung hat das Musikinstrument für die Spielenden?

Wie wird die Beziehungserleben zum eigenen Musikinstrument umschrieben?

Welche Zuschreibungen kommen dem Musikinstrument als Objekt zu?

**F6: Erleben von Geborgenheit «Safe Place»**

Hier bin ich!

Ich fühle mich durch die Musik geborgen

Ich werde selbst zu Musik

**F7: Selbstwirksamkeit in der Musik**

Ich entdecke die Welt der Musik.

Ich erlebe, dass ich mit meiner Musik selber etwas bewirken kann.

**Selbstregulation durch die Musik**

Selbstregulation in krisenhaften Momenten

Ich kann fliegen! Auf geht's zu Momenten des Flow

**F9: Gemeinschaftserleben in der Musik**

Gemeinsam ins Glück kommen mit der Musik

Gemeinschaft und Verantwortung

**F10: Begegnung mit dem heilen Kern in der Musik**

Begegnung mit dem eigenen seelischen / heilen / göttlichen Kern

Was ist der heile Kern?

Wie wird der heile Kern in der Musik erlebt?

**F11: Die Seele der Musik und die Frage nach ihrer Wirkung**

Was ist Musik?

Wie wirkt Musik?

**F12: Resonanzenerfahrungen in der Musik**

Resonanz als bewusst angesprochenes Thema

Resonanzgeschehen erweitert

**F13: Erfahrungen mit Zeit, Raum und Stille****F14: Ganzheit / Einheit/ Ganzheitserfahrungen****F15: Nachdenken über das Göttliche****F16: Geheimnis und Unfassbares****F17: Musiktherapie, Krankheit und Ewigkeit**

Ausschnitt aus einer Tabelle

Serafin	Anna	Leon	Josua	Elisa	Laura
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. Der heile Kern ist ein Ort in mir, den ich auch gerne finden würde bei Themen, die noch nicht so reif sind.	Wenn die Musik mich berührt, komme ich an meinen heilen Kern. Und dieser heile Kern mag ganz viel zu lösen. Ich glaube aber, dass jeder Mensch sich seinem heilen Kern und der Musik zuwenden kann.	Ich würde jetzt 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.	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.	Für mich das Schöpferische ein Teil eines göttlichen Kerns. Das ist ein Geschenk an uns, das eigentlich nicht erklärbar ist, etwas, das einfach da ist.	Der heile Kern ist vermutlich das Göttliche in uns sowie in der Natur. Es ist einfach diese Harmonie, die jeder Mensch im Herzen trägt. Wenn diese Harmonie aus der Balance gerät, dann wirkt das Spielen auf meiner Flöte ähnlich wie eine Kopfwehtabelle.

***Frage nach der gemeinsam improvisierten Musik***

Vor Abschluss der Arbeit, wurde die Rolle der gemeinsam improvisierten Musik, noch untersucht. Zur Veranschaulichung folgen hier drei Ausschnitte:

F: Wie war das? Was hast du erlebt?

L: Das erste hat mich gleich wieder in die Kirche zurückgeführt, wo wir zusammen gespielt hatten.

F: Mich auch.

L: Dann einfach mit dieser Körpertambura.

F: Nicht wahr, du hast die Tambura sehr gerne?

L: Ja, die habe ich mega gerne! (Laura)

Durch das gemeinsame Spiel entstand eine gemeinsame Stille und es wurde nicht weiter nachgefragt:

F: Vielen Dank! Ich habe es sehr genossen. Möchtest du etwas dazu sagen, oder sollen wir darüber schweigen?

J: Ich glaube: schweigen. (Josua)

Hier wiederum nach der Frage zum Erleben, noch etwas detaillierter nachgefragt:

F: Vielen Dank. Magst du etwas sagen. Hat sich etwas verändert zu vorher?

E: Ich hatte das Gefühl, dass wir wahnsinnig schnell in einen gemeinsamen Fluss gekommen sind, in eine Art von Musik, in einen gemeinsamen Ausdruck. Es gefiel mir sehr. Es klang melancholisch und ich frage mich, ob es auch mit dieser dramatischen Stimmung des Abendhimmels zu tun hat? Ich fühle mich sehr wohl und so war auch die Musik. (Elisa)

## **5 Ergebnisse – Sechs Portraits von Musiktherapie-Studierenden**

Nachdem alle Interviews in den Schritten A, B, C, D, E und F bearbeitet wurden, folgen hier nun zwei ausgewählte Portraits in der Endfassung, der Version F. Die gesamten sechs Portraits finden sich im Anhang der Arbeit (siehe S. 105 - 128)

### **5.1 «Musik klingt auch in der Stille weiter» (Anna)**

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 92 (Bratsche / Bratsche).

#### *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 Musikschulkonzert. 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 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.»

## **5.2 «Ich bin am Fliegen, am Fliegen!» (Leon)**

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.

### *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 mit ihm gemalt, mit Lehm gearbeitet oder auch mit Stein.

Auf einmal sehe ich ihn 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 und 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, eine Geigerin, 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. Ich wollte wissen, wie was tönt. Grundsätzlich hatte ich wohl zu Beginn Freude daran. Was mich etwas gestört hatte, war 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 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 spielte 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.»

Da geschah wirklich etwas wie ein Quantensprung in mir. Seit jenem Augenblick musste ich nichts mehr wirklich üben. Ich wollte einfach Musik machen! So erlebte ich bald meinen ersten Flow. 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 gesagt: «Du brauchst deine Ohren, der Rest kommt dann von selbst.» Mit meinem Gitarrenlehrer 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 Schemas, über denen ich mich einfach frei bewegen konnte. Mein Lehrer 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 probiert und geübt, bis ich sie fließend spielen konnte. Beim nächsten Mal durfte ich zu diesen Schemas neue Variationen darüber spielen 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: Ich bin drin in einer Zone, an einem Ort, an dem es keine Schwerkraft und keine Zeit gibt. Ich bin am Fliegen, am Fliegen!

Bald lernte ich Lieder zu spielen, die ich auch mit meinen Kollegen zusammen hörte. Das war super! Ich begann zu improvisieren und eigene Songs zu komponieren. 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, wie ich «drauf» war.

Ich gründete eine Band mit einem Sänger, einem Schlagzeuger, 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 magische 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 meine 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, ein wirklich feiner Typ, förderte mich auch musikalisch. So konnte ich oft, bevor das Essen serviert wurde, ein 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 einfach 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.

Beim Improvisieren werde ich 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, zum Safe Place. In ihrem Klang finde ich Räume, die mich versorgen können.

### *Heiler Kern*

Du fragst mich nach dem heilen Kern? Ich würde jetzt 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.

## **6 Analyse und Auswertung der Portraits**

Im Folgenden werden die Ergebnisse dargestellt, analysiert und erläutert. Die Musikbiographien der sechs Musiktherapie-Studierenden werden auf ihr persönliches Musik-Erleben hin untersucht. Ihre Erinnerungen werden nach Themen gebündelt und in Bezug zu den Theorien gesetzt. Sie werden nach Altersstufen gesondert betrachtet. Das Erwachsenenalter wird detaillierter untersucht als die vorhergehenden Altersstufen. Der heile Kern bildet ein eigenes Unterkapitel:

- Frühe Kindheit: Musikerleben im Alter zwischen 0 und 6 Jahren
- Kindheit: Musikerleben im Alter zwischen 6 und 12 Jahren
- Jugend: Musikerleben im Alter zwischen 12 und 18 Jahren
- Musikerleben im Erwachsenenalter
  - Musik als Eindruck
  - Musik als Ausdruck
  - Musik als Kommunikation
- Heiler Kern

Diese Aussagen der sechs Musiktherapie-Studierenden werden in den erläuternden Text eingeflochten. Sie verleihen dem Ergebnisteil etwas von der Lebendigkeit, die während der Interviews und der gemeinsamen musikalischen Improvisationen zu spüren waren. Sie zeigen das ernsthafte Engagement der zukünftigen Musiktherapeut:innen, sich mit der Musik als etwas Tiefem und als Gesundheit förderndem Medium zu verbinden.

Es erwies sich als sinnvoll, den Fokus auf die therapeutischen Funktionen der Musik und des Musikspiels zu werfen, um neben dem roten Faden der Lebenslinie, Ordnendes in die Erläuterungen zu bringen. Die therapeutischen Funktionen der Musik bieten mit ihrer ordnenden Einteilung in Musik als Eindruck, Ausdruck und Kommunikation ein gutes Raster und umfassen mehr als 25 Funktionen, die in sich noch weiter differenziert werden können.

Die entwicklungspsychologischen Aspekte von Stern, Winnicott und Kohut fließen ganz natürlich ein in die Auswertung, so auch das Resonanzgeschehen nach dem Konzept von Gindl (2002).

Empfindungen und seelisch Erlebtes wissenschaftlich in Sprache zu fassen, ist schwierig. Boothe, Erzählforscherin und Psychoanalytikerin, meint: «Wir haben eine funktionierende Alltagspraxis, aber keine wissenschaftliche Sprache, um die Dimension des Erlebens systematisch zu artikulieren. Leib-Seele Theorien kommen nicht gut mit der Wie-es-ist-Frage zurecht» (Boothe, 2002, S. 130). Wenn sich der Mensch dafür interessiert, wie sein Gegenüber erlebt und empfindet, stellt er Gemeinschaft mit der Person her. Er tritt in einen Austausch mit dem Gegenüber. Es ist Begegnung, welche von Empathie geprägt ist. Empathie braucht noch keine Sprache. Empathie ist eine Leistung von Wechselseitigkeit und erfüllt sich im verständigen situationsangepassten Handeln. Man kann versuchen, empathisches Verstehen im Erzählen und Nacherzählen zum Ausdruck bringen (ebd. S. 131 f.). Wenn es aber, wie in dieser Arbeit, um das Geheimnis und um das Erleben der Musik geht, ist Sprache eine Form, die es nicht ganz zu fassen vermag. Die Erzählform ist ein «kommunikativer Tanz» (Stern, 2020, S. 87 in Boothe, 2002, S. 150).

Das Wunderbare lässt sich eben nicht einfangen, es lässt sich nur erblicken – wenn wir bereit sind, auf die Dinge der Welt so zu blicken: Es ist das Erlebnis, die Welt als ein Wunder zu sehen (Boothe, 2002, S. 150).

## 6.1 Musikerleben im Alter zwischen 0 und 6 Jahren

Musik begleitet das Menschenkind seit Ur-Beginn seines Seins. Musik in der innigen Beziehungserfahrung im mütterlichen Raum ermöglicht ein Ankommen in Geborgenheit und Wärme. Musik prägt die frühe Entwicklung der verschiedenen Selbstempfindungen (vgl. Stern, 2005). Musik, die musikalischen Komponenten Klang, Rhythmus, Melodie, Dynamik und Form wirken schon im Mutterleib als Eindruck auf das werdende Menschenkind. Die frühen Interaktionen mit der Mutter nach der Geburt sind musikalische Wechselspiele und Resonanzprozesse. Sie beeinflussen und färben sein Bindungsverhalten und damit auch die Spielfreude. Das Kind braucht eine feinfühlig Abstimmung, damit das Vertrauen in ihm wachsen kann, sich lustvoll neugierig auf das Leben einzulassen, das Leben spielenderweise zu entdecken und so begreifen zu lernen ((Lutz-Hochreutener, 2007, S. 84).

### *Umhüllt von Klängen*

Umfangen und umhüllt von Musik, in einem Raum der Geborgenheit, kann sich Vertrauen in die Menschen und ins Leben überhaupt entwickeln (Lutz Hochreutener, 2009, S. 38).

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. Es öffnet sich mir ein Raum, der einfach nur gut ist. Es war einfach so kuschelig! (Anna)

Musik wirkt hier in der Funktion von Holding (ebd.). Sie zeigt sich in den ersten Erinnerungen der Studierenden als Empfindungen, die mit allen Sinnen erfahren wird: Musik, die durch ihre Klänge berührt (Anna, Leon, Elisa), sich kuschelig anfühlt (Anna), einen Zauber aufs Gesicht des Vaters wirft (Leon), an die Geborgenheit in Mutters Schoss erinnert (Elisa), in liebevoller Atmosphäre erklingt (Laura), oder aber als ein Ungetüm, das als Klavier in Erscheinung tritt (Serafin, Josua), und neugierig macht. Musik in ihren Komponenten Klang, Rhythmus, Melodie, Dynamik, Form und Stille werden vom Ungeborenen bereits im Mutterleib als Eindruck wahrgenommen. Musik in ihrem ganzen Wesen, in all ihren Schattierungen umhüllt das werdende Kind (Lutz Hochreutener, 2007, S. 68). Musik begegnet dem Ungeborenen in einer Art Gewährsein, die noch nicht als Bewusstsein bezeichnet werden kann.

Das Neugeborene nimmt Musik mit allen Sinnen, transmodal wahr. Das Integrieren dieser transmodalen Wahrnehmungen ist nicht nur für das ganzheitliche Empfinden von Mu-

sik zentral, sondern für die Sinn gebende Wahrnehmung der Welt erforderlich (Schumacher et al., 2011, S. 14). Es kommt später ins Bewusstsein als: «Ich höre, was ich spüre und was ich sehe» und wird vom Kind als etwas Ordnendes wahrgenommen (Schumacher et al., 2011, S. 16). Es ist eine Erfahrung, die während des ganzen Lebens immer wieder gemacht wird.

Dieses: «Ich höre, was ich spüre, was ich sehe» wird in einer kleinen Szene aus Elisas frühesten Erinnerungen eindrücklich illustriert:

Ich muss 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 (Elisa).

Die Symmetrie der schwarzen Klaviertasten wird gesehen. Das Spiel auf dieser Pentatonik wird gehört. Der besondere Ausdruck des eigenen Spiels wird gespürt und verbindet sich mit dem Gefühl von Urheberschaft und Selbstwirksamkeit.

Nach der Geburt entwickeln sich erste musikalische Ausdrucksformen des Kindes, in denen es seine emotionalen Befindlichkeiten zeigt. Im Blickkontakt, im stimmlichen Dialog und in der Bewegung zwischen Säugling und Mutter werden diese Empfindungen empfangen und beantwortet. Im Wechselspiel mit dem Kind werden seine Ausdrücke von einer feinfühligem Mutter abgestimmt, reguliert und moduliert und auf diese Weise im gegenseitigen Spielen erweitert. So findet musikalische und spielerische Entwicklung statt. Stern spricht in seinem Entwicklungskonzept der Selbstempfindungen von der Entwicklung des Kernselbst, welche die Affektabstimmung und Affektregulation, wie oben erwähnt, beinhaltet (vgl. Stern, 2020, S. X f.). So kommt das Kind ins lustvolle, schöpferische Tun mit seiner Umwelt, erlebt in diesem Tun die Empfindungen von Urheberschaft und Selbstwirksamkeit, was ebenfalls zur Entwicklung des Kern-Selbst gehört ((Stern, 2020, XI f.). Gelungene Affektabstimmung ist eine zentrale Erfahrung menschlichen Beziehungsgeschehens und die daraus entstehenden Gefühle eines wahren Selbst (Winnicott, 2019), oder Kohärenz (Stern, 2020) oder «Im Einklang-Stehen» mit seiner Eigenfrequenz (Gindl, 2002, S. 51) bereiten den Boden für ein authentisches Selbst.

Ich durfte Gemeinschaft sehr früh erleben, in dieser Gemeinschaft verweilen, im Schoss meiner Mutter. Ich denke, auch diese Gemeinschaft immer wieder neu schaffen zu können in der Musik, das hat für mich ganz schwer mit dem heilen Kern zu tun. Ich denke, vielleicht ist es dieses frühe Erlebnis von Gemeinschaft, das ich so auch in mir trage (Elisa).

Im gemeinsamen Musizieren geschieht oft eine sich zauberhaft oder magisch anfühlende AffektAbstimmung, wo das Wesen der Musik und ein Kern des Selbst in einer Tiefe erklingen, die schwierig in Worte zu fassen ist. Man denke an viele intime Momente der gemeinsamen Improvisationen von Musiktherapie- Studierenden. Einen solchen Moment beschreibt Leon aus der Zeit mit seiner Band:

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 hatte» (Leon).

So wird Musik in der Tiefe des Seins erlebt. Das Empfinden, sich im Einklang mit sich selbst und im Einklang mit der Musik zu fühlen beginnt mit den oben geschilderten frühen Erfahrungen von Abstimmungsprozessen (Stern, 2020, S. X).

Musik als bedingungsloser Raum in einer haltenden Atmosphäre, vergleichbar dem fein abgestimmten Dialog zwischen Mutter und Kind, wirkt in der Musiktherapie nachnährend, entwicklungsfördernd und somit auch heilsam (vgl. Lutz Hochreutener, 2007, S. 193).

### ***Erstes Musikinstrument und frühes Spielen***

Bei fünf der sechs Studierenden erwachte in der frühen Kindheit, vor Schulbeginn, der Wunsch, selber ein Musikinstrument zu spielen. Ausser Serafin erinnern sich alle an eine Szene, in der sie sich dem Musikinstrument interessiert zugewandt haben und Musik in ihren Klängen, in Tönen, Formen, Rhythmen und Melodien erlebt haben, sei es durch das Basteln eines eigenen Musikinstruments (Laura), das «Geschichten erfinden» auf dem Klavier (Josua), am Experimentieren mit der Geige (Leon, Anna) oder sein ur-eigenes Stück erschaffen (Elisa).

### ***Es war nicht meine Idee – Extrinsische versus intrinsische Motivation***

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. Sie suchte einfach etwas, das mich fordern würde (Serafin).

Hier zeigt sich die extrinsische gegenüber der intrinsischen Motivation. Serafin berichtet in seiner ersten Erinnerung von einem grossen Verantwortungsgefühl, das er gegenüber seiner Mutter empfunden hätte. Sie hatte ihm teure Klavierstunden ermöglicht und eigens



für ihn ein Klavier angeschafft. Diese Gefühle überschatteten die Erfahrungen, welche er, mit der «Musik als abenteuerliche Reisebegleiterin» hätte machen können.

Die intrinsische Motivation und Spielfreude an der Musik entwickeln sich von innen her und gedeihen nicht so recht, wenn sie an äusseren Aufgaben und Zwecken festgemacht werden. Die Kunst der Musiktherapie (und Musikpädagogik) liegt darin, die intrinsische Motivation durch gemeinsames Spiel im Kind, im Gegenüber zu fördern. Im Wechsel von Spannung und Entspannung und in der Achtsamkeit, dass die Herausforderungen des Spiels für das Kind nicht zu leicht, aber auch nicht überfordernd sind, kann sein Entdeckergeist geweckt und seine Spielfreude aufrechterhalten bleiben (vgl. Lutz Hochreutener, 2007, S. 58 f.). Es handelt sich hier wiederum um die Affektabstimmung, in der die Mutter (Therapeut:in / Pädagog:in) dem Kind (Klient:in) einen seelischen Spielraum anbietet. Sie richtet ihre Aufmerksamkeit auf das Gefühl, das gemeinsam empfunden wird. Schumacher betont, dass die Affektabstimmung, dieses seelische Empfinden mehr umfasst als Imitation, Spiegelung oder Empathie (Schumacher et al., 2011, S. 79). Gindl umschreibt es als ein «in Resonanz kommen auf der Herzesebene» (Gindl, S. 68).

Dieses Einschwingen auf einer tiefen Ebene hat in der Musiktherapie einen zentralen Platz. Abstimmung auf der «Herzesebene» gelingt nur aus der Stille heraus, in einer gelassenen Aufmerksamkeit und der Beachtung der nötigen Pausen (vgl. Gindl, 2002, S. 68; Lutz Hochreutener, 2007, S. 166; Schumacher et al., 2011, S. 25).

Die Spielentwicklung, die im frühen Spiel in der Affektabstimmung beginnt, ist ein lebenslanger Prozess und findet in der alltäglichen Kommunikation zwischen Erwachsenen und so auch im psychotherapeutischen Gespräch statt (vgl. Stern 2019; Winnicott 2019). Nur sei dieses «Spielen» in der Therapie mit Erwachsenen viel schwieriger zu beschreiben, weil es vordergründig aus verbalem Material besteht. Winnicott als auch Stern meinen, dass sich das Wesentliche des therapeutischen Materials nicht im Gesprochenen zeigt, sondern in der Musik hinter den Worten, in der Gestik, der Stimmführung, aber vor allem in der Stimmung (Stern, 2019, S. 125; Winnicott, 2019, S. 31).

Hier wird deutlich, wie diese Forscher und Psychotherapeuten auf die Musik hinter dem Gesprochenen, auf den Fluss des Stimmklangs, auf die Atmosphäre, auf der «Herzesebene» lauschen.

### ***Mein «Ur-Eigenstes»***

Die Musik öffnet den Raum für den ureigenen Ausdruck und bietet Raum, in welchem das Kind spielen und seinem Fühlen Ausdruck verleihen kann. Es folgt nochmals das Beispiel von Elisa:

Ich muss 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 (Elisa).

Musik entfaltet sich in dieser Szene im Erleben des Kindes auf vielfältige Weise. Die Musik und die Klaviertasten geben Elisa Orientierung und Struktur in diesem «Ganzen». Durch das Wiederholen ihres Stückes erlebt sie einen Raum, den sie immer wieder betreten kann, wo sie immer wieder ähnliche Gefühle erleben kann wie Freude und Stolz. Musik (als Übergangsphänomen) als Eindruck erscheint in den Funktionen der Strukturierung, der kognitiven und basalen Stimulierung, des «Holding» und der Erlebnisintensivierung (Lutz Hochreutener, 2009, S. 36 ff.). Elisa beschreibt, wie sie diese, ihre eigene Musik, als etwas «selbst Erschaffenes» erlebt. Musik erscheint als Ausdruck in den Funktionen des Container, (Gefäss für den ur-eigenen Ausdruck) der sensomotorischen Auseinandersetzung (Explorieren der schwarzen und weissen Tasten), der Symbolbildung (Erleben einer Ganzheit und einer ganz individuellen Wirklichkeit im Musikstück) und in der Vehikelfunktion, im Aufsteigen und Wiederholen des Musikstückes, in Spielfluss kommen und immer wieder dieselbe Freude und den Stolz darüber zu erleben (ebd., S. 40 f.). Winnicott betont dieses «Dazwischen», in dem sich das Spiel ereignet: «Der Spielbereich ist nicht Teil einer intrapsychischen Realität. Er liegt ausserhalb des Individuums, ist aber auch nicht Teil der äusseren Welt. Das Kind lebt mit bestimmten aus dem Inneren stammenden Traumpotentialen in einer selber gewählten Szenerie von Fragmenten der äusseren Realität» (Winnicott, 2019, S. 63). Stern umfasst diese Erfahrungen in den Konzepten des Kern-Selbst, welche Urheberschaft (Selbstwirksamkeit), Selbst-Kohärenz (seinen Körper als Ganzes wahrzunehmen) und Selbst-Kontinuität enthalten (Stern, 2020, S. XI f.). Dieses Erleben von Selbstwirksamkeit ist der treibende Motor, Neues zu entdecken, Kreativität zu entwickeln (Schumacher et al., 2021, S. 243). Im kreativen Spiel kann das Kind sich als Einheit und als Ausdruck von «Ich lebe», «Ich bin» und «Ich bin Ich» erfahren (Winnicott, 2019, S. 69). Dieses Erleben ist eine zentrale Erfahrung des Selbst und lässt das Menschenkind immer wieder daran teilhaben, dass das Leben lebenswert ist (ebd. S. 78). Besonders hervorzuheben ist, dass in oben beschriebener Szene ein Klangerlebnis als etwas «Ur-Eigenstes» beschrieben wird und sich darin die Musik als etwas zeigt, was dieses tiefe Empfinden von «Ich bin Ich», «Ich bleibe

dieselbe» und «Ich kann» ahnen lässt. Dieses Empfinden ist schwer in Worte zu fassen. Es löste Freude, Glück und Zuversicht aus.

Winnicott, der, wie Stern, Säuglingsforscher war und gleichzeitig als Psychotherapeut mit Erwachsenen arbeitete, betont, dass sich dieses Spielen genauso im psychotherapeutischen Raum in der Arbeit mit den Erwachsenen ereignet (Winnicott, 2019, S. 51).

Das Erleben des ur-eigenen Ausdrucks im wert-freien Spiel in der Musiktherapie ist Selbst stärkend, kann Entwicklungen anregen, kann eine Türe öffnen zum musikalischen symbolischen Spiel, zur Darstellung innerer Wirklichkeiten. «Sie (die Klänge und Töne) sind sichtbare und in unserem Zusammenhang hörbare Zeichen einer auch unsichtbaren ideellen Wirklichkeit. Ihre Besonderheit liegt in der prozesshaften, immateriellen Darstellung. Wenn die Musik verklingt, bleibt nichts als das innere Nachschwingen, eine seelische Berührtheit» (Lutz Hochreutener, 2007, S. 71).

Die Relevanz für das Musik-Spiel in der Musiktherapie sowohl mit Erwachsenen als auch mit Kindern, lässt sich daraus ableiten, dass im Spielen innere Wirklichkeiten erklingen, die hinter den Worten und Gedanken verborgen sind.

### ***«Oben war das Vögelchen und in unteren Tönen der Bär» – Symbolspiel***

Josua erfand ganze Geschichten auf dem Klavier. So wohnten in den tiefen Tasten die Bären und in den hohen Tönen versteckten sich die kleinen Vögel. Das Rollenspiel, das Symbolspiel, den «eigenen Ausdruck finden», sind wichtige Elemente des Musikspiels.

Ich habe ganze Märchen erfunden. Stell dir das so vor: «So ganz unten bei den tiefen Tönen ist ein Bär. Dann kommt das kleine Vögelchen. Und dann höre ich ein Bächlein sprudeln.» Auf diese Art habe ich mit Musik Bilder und Geschichten gemalt (Josua).

Im Rollen- und Symbolspiel schaffen sich die Kinder neben der Alltagswirklichkeit eine Welt, in der sie alles sein und tun dürfen, auch Dinge, die ihnen vielleicht sonst noch nicht möglich sind oder was vielleicht nicht erlaubt ist. Bewusste und unbewusste Ebenen fließen im Spielen zu einem Ganzen zusammen (Lutz Hochreutener, 2007, S. 334).

Innere und äussere Wirklichkeiten finden im Musik-Spiel Ausdruck. Im Rollenspiel können in der Musiktherapie auch «als ob Welten», ungelöste intra- und interpsychische Konflikte dargestellt und durchgespielt werden.

## **6.2 Musikerleben im Alter zwischen 6 und 12 Jahren**

Die sechs Protagonist:innen besuchten ihren ersten Musikunterricht im Alter zwischen fünf und sieben Jahren. Wie empfanden die Kinder ihren ersten Instrumentalunterricht? Josua durfte am Anfang noch spielerisch auf dem Klavier Geschichten erfinden, Laura

freute sich über das Lob der Flötenlehrerin. Serafin gab sich Mühe und fühlte sich seiner Mutter gegenüber verpflichtet, sich mit dem Klavier zu beschäftigen, Leon schildert, dass er grundsätzlich wohl ganz zu Beginn Freude am Geigenspiel hatte. Anna fand den Geigenunterricht penibel und trocken und Elisa empfand den Unterricht weder «wahnsinnig schlimm, noch wahnsinnig lustig». Von vier der sechs Befragten wurde der erste Musikunterricht nicht als Fortsetzung ihrer intrinsischen Spielfreude empfunden. Josua und Leon störten sich besonders daran, Notenlesen lernen zu müssen.

Obwohl ich sonst oft das Gefühl hatte, dass die grossen Leute vieles besser wissen als ich, in diesem Bereich konnte ich mich gegen die Meinung der Erwachsenen durchsetzen. Ich habe mich von Anfang an dagegen gesträubt, Noten lesen zu lernen! Sobald die Noten kamen und Notenlesen von mir gefordert wurde, hat sich etwas in mir ganz mächtig gesträubt. Ich merkte, dass ich das gar nicht wollte und dass mir das Notenlesen nichts bedeutete. Das war für mich so eine 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 (Josua).

Die beiden Buben haben sich gewehrt, Noten zu lesen und versuchten so über Jahre alle Stücke einfach, übers genaue Hinhören, auswendig zu lernen. Die Mädchen waren angepasster. Die Spielfreude mussten alle sechs Protagonist:innen ausserhalb des Musikunterrichts suchen.

**«Ach, jetzt habe ich die Noten vergessen!» (Josua) und ... «so habe ich einfach alle Melodien auswendig gelernt und ein wenig gemogelt» (Leon)**

Klingende Musik ist immer ein Beziehungsgeschehen ein «Ins-Spielen-Kommen» miteinander. Musik ist eine Ausdrucksform, deren Wesen sich nur zu einem kleinen Teil durch den Notentext erschliessen lässt. Um Musik in ihrer Ganzheit und in ihrer wunderbaren Wirkungskraft erleben zu können, muss der kreative Umgang mit dem Musikinstrument und mit Musik im Beziehungsgeschehen erlebt und intermodal, mit allen Formen von Empfindung verbunden werden, haptisch, sensomotorisch, akustisch, motorisch, visuell, ja vielleicht sogar olfaktorisch, denn das Wesen der Musik (und der Kunst überhaupt) erschliesst sich dem Menschen in allen Formen der Wahrnehmung. Damit sich das Wesen der Musik, in der inneren Welt des Gegenübers entfalten kann, muss sie in der inneren Welt des Spielenden präsent gewesen sein (vgl. Stern, 2019, S. 80). Der Notentext und das Lesen des Textes stehen an einem anderen Ende eines vielfältigen Erfahrungs- und Begegnungsprozesses mit Musik.

Meine Strategie war, meine Klavierlehrerin zu bitten, das getraute ich mich damals-, mir das neue Stück doch 2-3 Mal vorzuspielen. Ich hörte gut zu und versuchte es zu Hause auswendig nachzuspielen. So habe ich ganz intuitiv mein Gehör geschult (Josua).

Josua wehrte sich ganz intuitiv gegen das Notenlesen und versuchte die Musik über das Hören erfassen. In einem lebendigen Musikunterricht stimmt die Pädagog:in die Aufgaben auf die Entwicklungsstufe und Eigenheiten des Kindes ab und steigt in einen lebendigen Spielprozess ein, so dass das Kind die Erfahrung machen kann, dass Musik etwas mit seinem «Selbst» zu tun hat und in ihm klingt.

Das freie Musikspiel in der Musiktherapie ermöglicht dem Kind, solche Spielräume zu eröffnen, wo Entwicklung, Reifung und Entfaltung seines Selbst stattfinden können.

Solche Spiel-Erfahrungen bilden auch die Grundlage für die musikalische Kommunikation zwischen Musiktherapeut:in und Klient:in in der Musiktherapie. Die Musiktherapeut:in stimmt ihre kommunikativen Anregungen auf die Vorlieben und Fähigkeiten des Klienten ab, würzt sie gleichzeitig mit Überraschendem, Neuem, so dass sich allmählich auch ein gegenseitiges Mitteilen von Gefühlszuständen entwickeln kann (Lutz Hochreutener, 2007, S. 97).

**«Dieser erste Geigenunterricht war alles andere als fröhlich ...» (Anna)**

Freude, Entdeckungsfreude, Herausforderungen, die gemeinsam empfunden und überwunden werden, sind der treibende Motor zur Entwicklung von Neugier und zur Motivation, Neues zu erlernen (Schumacher et al., 2021, S. 143). Das Gefühl, im eigenen Musikspiel vom andern (der Musiktherapeut:in, der Musikpädagog:in, den Eltern) gesehen und gehört zu werden, musikalisch, atmosphärisch und sprachlich «getragen» zu werden, ist wichtig für die kindliche Entwicklung und für Entwicklung überhaupt (vgl. Winnicott, 2019, S. 49). Musik wurde im ersten Musikunterricht etwas einseitig vermittelt im Sinne eines Richtigmachens und Zweck gebunden. Das Spielerische kam zu kurz.

«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. Also, dieser erste Geigenunterricht war sehr zäh! (Anna)

Die heilsamen Funktionen der Musik und die Freude am Musikspiel versuchten die Kinder in dieser Phase aufrechtzuerhalten, indem sie Musik von Tonträgern hörten (Serafin, Leon), auswendig spielten (Josua, Leon), für sich und mit anderen Kindern zusammenspielten (Elisa, Anna).

### **6.3 Musikerleben im Alter zwischen 12 und 18 Jahren**

***Die Spielfreude setzt sich durch***

In der Jugendzeit, im Alter zwischen zwölf und achtzehn Jahren, wechseln fünf der sechs Protagonist:innen zu neuen Musikinstrumenten. Anna bleibt ihrer Geige treu, macht aber

einen Lehrerwechsel. Mit dieser Wende bricht eine seelische Kraft in den heranwachsenden Jugendlichen auf, die Grenzen zu sprengen vermag. Der Wunsch, das Eigene in der Musik zu gestalten, setzt sich durch.

Da geschah wirklich etwas wie ein Quantensprung in mir. Seit jenem Augenblick musste ich nichts mehr wirklich üben. Ich wollte einfach Musik machen! So erlebte ich meinen ersten Flow. Jetzt bekam die Musik für mich eine ganz andere Dimension. Ich erlebte: Ich bin drin in einer Zone, an einem Ort, an dem es keine Schwerkraft und keine Zeit gibt. Ich bin am Fliegen, am Fliegen! (Leon)

Die Jugendlichen wagen ihren eigenen Weg zu gehen, ihre eigene Musik zu spielen und zu hören. Den Jungen eröffnet die Musik ein Spielfeld für Kreativität und persönlichen Ausdruck. Serafin lernt Schlagzeug und Gitarre spielen, Leon E-Gitarre und Josua experimentiert autodidaktisch mit verschiedenen Instrumenten wie Gitarre, Akkordeon, Stimme und Klavier. Die Jungen finden ins freie Musikspiel, aber auch ins Song Writing (Leon und Serafin), ins Nachahmen von Songs ihrer Lieblingsgruppen (Josua) und ins gemeinsame Musikspiel mit ihren Bands. Die Mädchen zeigen sich angepasster. Sie rebellierten nie gegen das Notenlesen. Sie suchen in dieser Zeit aber auch ihre eigene Musik. Elisa verliebt sich in die tiefen warmen Klänge eines Kontrabasses und beginnt im Kontrabassunterricht zu Jazz zu improvisieren. Anna beginnt mit ihren Schwestern zu improvisieren und Laura spielt in einer Blasmusik. Seit dem Wechsel zum neu gewählten Musikinstrument oder zum neuen Lehrer werden innere Freude und Leidenschaft am Musikspiel wieder spürbar. Die Beziehung zum eigenen Musizieren und zum eigenen Selbst verändert sich.

Da merkte ich, wie in mir etwas anklingt. Hey, ich begann meine eigene Musik zu hören! Meine Musik! Und wenn ich meine (selbst komponierten) Songs danach hörte, staunte ich manchmal und fragte mich: «Das habe ich selbst erschaffen?» (Serafin).

Was in der Kindheit von fast allen Beteiligten entbehrt wurde, ein freudiger und erfüllender Musikunterricht, in dem das Spielerische, Schöpferische und das Entwickeln von Fertigkeiten gemeinsam gefördert werden, wird nun aus innerer Motivation selber in die Hand genommen. Die Jugendlichen werden autonomer und finden so zur ursprünglichen Spielfreude zurück.

### ***Song-Writing***

In den selbst komponierten Songs der Jungen wird ganz Persönlichem Ausdruck verliehen. Alle Songtexte werden in Englisch verfasst.

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 singe bis heute vorwie-

gend Englisch. Es zeigt sich in diesen Songs etwas ganz Persönliches von mir, und in der Tonaufnahme ist es hörbar und so fassbar! In solchen Momenten erlebe ich Ekstase. Ich liebe dieses Gefühl! Mein Song-Writing und das Musikmachen haben mein Selbstwertgefühl ganz klar gesteigert (Serafin).

Selbst erschaffene Songs wirken Identität stiftend und stärken das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Auch schwierige Gefühle werden in eine Form gebracht. Es wird versucht, Musik und Sprache in eine Einheit zu bringen und eine Gefühlsintensität auszudrücken, die in Worten allein nicht möglich ist (Lutz Hochreutener, 2007, S. 106).

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 (Serafin).

Das Song-Writing, das Hören und Zuhören der eigenen Musik, das Suchen nach eigenen und stimmigen Klängen, wie es bei allen sechs Jugendlichen geschieht, führt in einen Prozess der Selbstbegegnung.

### ***Musik als Selbstverstärker***

Manchmal übernehmen Musikinstrumente und das eigene Spielen die Rolle einer magischen Freundin in der Funktion der Selbstverstärkung (Lutz Hochreutener, 2009, S. 40).

Wenn ich mich etwas weit unten fühle, nehme ich meine Flöte, spiele, und so füllt sich meine Seele wieder auf. Auch heute ist das so: Wenn ich einen starken Druck auf meiner Brust verspüre, da in der Seele, 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? (Laura).

Die Musik bekommt für Laura Selbstobjektfunktion, regt Selbststrukturierungsprozesse an und wird zum inneren Helfer. Gindl (2002, S. 189) betont in diesem Zusammenhang, dass Kohut die Fähigkeit des Menschen, sich von Musik gestärkt und aufgehoben, getröstet, beruhigt oder belebt zu fühlen, zu einer reifen Form von empathischer Resonanz zählt. Musik im Sinne des eigenen Selbst nutzen zu können, setzt eine Resonanzfähigkeit voraus.

In der Musiktherapie sollte gleichzeitig mit dem Medium Musik, Kontakt und Beziehung erfahren werden, damit die Musik heilsam wirken kann.

Musik wirkt sich nachweislich auch auf die Parameter von Puls und Herzfrequenz aus und kann so den seelischen und den körperlichen Druck wegnehmen und den Menschen sich wieder als durchlässiger und heller erleben lassen. Die Musik-Medizin kann diese

heilsamen Wirkungen von Musik auf die Herzfrequenz, Puls und Sauerstoffsättigung bestätigen (Spintge, 2021, S. 390 f.).

### ***Musik als affektives Fahrrad – Selbstregulation***

Musik wird zum Fahrrad von Stimmungen und Gefühlen und ermöglicht den Jugendlichen, sich in ihren starken, manchmal fast überschwemmenden Emotionen auszudrücken, auszuleben. Musik in der Funktion der Selbstregulation und Vehikelfunktion, wird zum affektiven Fahrrad, indem sie die Gefühle weiterträgt und in der Zeit einbindet (Frohne-Hagemann & Pless-Adamcyk, 2005; S. 98)

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, wie ich «drauf» war (Leon).

Die Jugendlichen nehmen Musik als hilfreiches Medium wahr. Sie lassen sich intuitiv auf den Prozess ein, mit ihrer inneren Stimmung in Kontakt zu kommen, nach eigenem kreativem Ausdruck zu suchen. «Der Prozess einer heilenden Integration des Zusammenspiels von Stimmung und Ausdruck oder des Auffindens von Kontakt zwischen Gefühl und Handlung, ist Therapie» (Hegi, 1998, S. 93).

### ***Musik als Katalysator***

Musik kann in der Funktion als Katalysator helfen, den Ausdruck von Emotionen und angestauten Affekten zu kanalisieren. Sie verhilft angestauten und blockierten Gefühlen zum Durchbruch (Lutz Hochreutener, 2009, S. 41).

Wenn ich einen schlechten Tag hinter mir habe und mich gestresst fühle, dann gehe ich in meinen Musikraum und ich kann es dort «rauslassen». Wenn ich auf «180» bin, ist für mich das Schlagzeug das Beste. Da kann ich den «Power» rauslassen. Schlagzeug ist dafür ein extremes Ventil. Mein allererster Song überhaupt handelte davon, dass Musik meine Gefühle regulieren kann (Serafin).

Musik als Agier- und Spielfeld für Selbstregulation. Musik dient als kultivierter «Skill», um mit sich und seinen Gefühlen wieder klarzukommen.

### ***Musik als soziokulturelle Funktion – unterwegs mit den Peers***

Das Erleben von Gemeinschaft im gemeinsamen Musizieren mit der Peergruppe wird bei allen Befragten immer wichtiger. Die drei Jungen treten Bands bei, die Mädchen spielen in Ensembles und Orchestern. Aus einigen dieser Begegnungen sind tiefe Freundschaften gewachsen, die bis ins heutige Erwachsenenalter andauern.



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, 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 hatte. So werden wir belohnt für unseren Mut, den neuen Weg zu gehen und etwas Neues zu lernen (Leon).

Musik spielt in der Identitätsentwicklung der Jugendlichen eine zentrale Rolle. Sie dient den Peergroups als Erkennungszeichen und ist Ausdruck eines Lebensgefühls. Musik dient oft auch als Übergangsobjekt. Sie kann symbolische Heimat anbieten in der Phase der Ablösung vom Elternhaus (Lutz Hochreutener, 2009, S. 44). «Es» gefunden zu haben und für den «Mut, neue Wege zu gehen und etwas Neues zu lernen» erinnert an abenteuerliche Helden-Märchen, die spezifisch für die Phantasien der männlichen Jugendlichen gelten (vgl. Boote, 2002, S. 20). Man denke zum Beispiel an die Begegnung von Orpheus mit dem Höllenhund, den er durch seine Musik zähmen konnte. Die Musik ist dabei magische Trägerin eines tief ersehnten Glücks.

#### **6.4 Musikerleben im Erwachsenenalter**

Der Übergang ins Erwachsenenleben ist ein fließender Prozess. Die jungen Protagonist:innen haben unterdessen ihre Erstausbildung abgeschlossen und stehen am Anfang des Berufslebens. Da während der Interviews auch zusammen Musik gespielt, zusammen frei improvisiert wurde, vertiefte sich das Gespräch zum Musikerleben. Das folgende Kapitel ist geordnet in die Funktionen der Musik als Eindruck, Ausdruck und Kommunikation und schliesst mit Reflexionen über den heilen Kern.

##### **6.4.1 Musik als Eindruck**

Musik als Eindruck kommt in Reinform rezeptiv, im Für-Spiel, und im Hören von Musik vor. Oft handelt es sich aber um gemischte Formen (Lutz Hochreutener, 2009, S. 36). Im Nachdenken, welche Wirkung der Klang auf die sechs Musiktherapie-Studierenden hat, zeigt sich eine Tiefe, ein Geheimnis und innige Begegnung mit Musik.

##### ***Bedeutung des Klanges***

Was ist Klang? Klang ist auf einer tiefen Ebene mit «Ganz-Sein», «Heil-Sein» und «Gesund-Sein» verbunden. Das englische Wort «sound» stammt von «sense» (Sinn) und von «sun» (Sonne) ab und ist dem Wort «gesund» verwandt. Klang scheint ein Sinn-Raum des Fühlens und eine Kraft der Gesundung zu sein (Hegi, 1998, S. 63). Klang ist die Seele der Musik.

Klang, so wie er von den Befragten erlebt wird, berührt folgende, für die Musiktherapie relevante Themen: Klang als «Safe Place», Klang als Übergangsphänomen, Klang als Resonanz des Selbst, Klang als wertfreier Raum, Klang als musikalischer Kosmos und Klang als Eins-Sein mit dem Universum.

### ***Klang als Safe Place***

Die Schaffung eines «Safe-Place» gilt schulübergreifend als zentrale Voraussetzung für therapeutisches Handeln (Lutz Hochreutener, 2007, S. 151f.). Der «Safe Place» wird von allen Studierenden erlebt als wohltuender (Josua), versorgender (Leon), umhüllender Raum (Elisa), als Atmosphäre von Sicherheit (Anna), «Eingebettetsein» (Serafin) und Erleben von Ganz-Sein (Laura). Leon schafft sich durch das eigene Musikspiel einen «Safe Place», damit er nach einer schwierigen Situation wieder handlungsfähig ist.

Anschliessend brauche ich etwas für mich, um mich wieder erden («bödele») und stimmen zu können. Das gelingt mir einfach 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». Es sind Räume, die mich auch versorgen können. Ich schaffe so immer wieder Zugang zu meinen eigenen Gefühlen und kann mich in Einklang bringen (Leon).

Das Konzept des «Safe Place» von Winnicott besagt, dass das Kind sich körperlich, emotional und kognitiv nur in einer Geborgenheit spendenden Umgebung, in einem «Safe Place», optimal entwickeln kann.

Analog zum frühen Lernen benötigt die Klient:in in der Musiktherapie einen Lern-, Entwicklungs- und Genesungsraum, einen «Safe Place». Auf dieser Basis können schöpferische Kräfte wirken, kann Nachreifung stattfinden (ebd.).

### ***Klang als Übergangsphänomen***

Das Konzept der Übergangsphänomene wurde ebenfalls von Winnicott (2019) entwickelt. Übergangsphänomene sind Erfahrungen, die der Säugling macht, um erste Abwesenheiten der Mutter zu überbrücken und den Geborgenheitsraum aufrechtzuerhalten. Der Wunsch nach Geborgenheit und Heimat ist ein Ur-Bedürfnis des Menschen. Atmosphärisch klingt diese Sehnsucht in allen Interviews an:

Ich suche 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. Der Kontrabass gibt mir viel Raum, weil ich früh gelernt hatte, mich auf ihm so frei zu bewegen. (Elisa).

Durch Musik Übergangsräume zu schaffen, die an den früheren Schutz im mütterlichen Raum erinnern, die Erfahrung, über die eigene Musik, diese tiefe Wirkung der Musik

selbst initiieren und erleben zu können, ist eine wichtige Ressource für die zukünftige Arbeit als Musiktherapeut:innen. Es ist seelischer Reichtum, der bedeutet, mit Musik sinnstiftend arbeiten zu können.

### ***Klang (Musik) als wertfreier Raum***

Diese Sehnsucht, vorbehaltlos und offen auf- und angenommen zu sein, einen Raum zu betreten, der «wertfrei» ist, gehört zum Menschsein. Für Entwicklung und Reifungsprozesse braucht es eine Musiktherapeut:in, welche dem Klienten oder der Klientin wertfrei begegnet. Damit ist die Empathie als therapeutische Grundhaltung gemeint, das einführende Verstehen, das nicht wertende Eingehen, das echte Verständnis einer Person gegenüber (Gindl, 2002, S. 186 f.).

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, sein darf (Josua).

Sich auch selber einen stillen und wertfreien Raum im Spiel zu schaffen, dient als Vorbereitung, den Raum für die Klienten zu öffnen.

«Sich absichtslos und mit Liebe auf das Du des Gegenübers einzulassen, erfordert von der Therapeutin, sich mit allen Sinnen in seine Botschaften hineinzuhorchen, den Klang seiner Bewegungen, seiner Worte und seiner Musik zu erlauschen, das Unhörbare und Un-Erhörte wahrzunehmen und so auch die Ungereimtheiten zwischen offensichtlicher (lauter) Aussage und den leisen Zwischentönen zu entdecken» (Lutz Hochreutener, 2007, S. 161). Es geht um das Lauschen hinter die Musik, und manchmal auch um die Musik hinter dem scheinbar tonlosen Raum (ebd.).

### ***Klang als Resonanz des Selbst***

Die Studierenden setzen ihr freies Spiel bewusst ein, um Gefühle zu vertiefen, um ihnen eine Form zu geben, um sie verwandeln zu können. Sie spielen, um im Klang dem eigenen Selbst zu begegnen (Laura), um sich im Spiel wieder zu stimmen (Leon), sich zu erden (Anna, Leon), mit sich selbst in Resonanz zu kommen (Anna, Laura), um mit ihrem Herzen in Resonanz zu sein (Elisa). Laura versucht in Worten zu beschreiben, wie sie durch ihr Üben, durch ihr Musik-Spiel, in engem Kontakt, in Resonanz mit sich selber, – mit ihrer Seele kommt.

In den Klängen meiner Flöte suche ich diese Resonanz mit meiner Seele. Ich suche so lange, bis es mit mir zusammen schwingt. (Laura).

Wenn Klang die Seele der Musik ist, könnte man obige Aussage auch so verstehen:

«In der Seele meiner Flöte suche ich die Resonanz mit meiner Seele. Ich suche so lange, bis es mit mir zusammen schwingt.» Der Klang ermöglicht ihr den Eintritt und das Einschwingen in einen seelischen Raum, in eine Einheit von Musik und Selbst.

Dieses «in Resonanz Sein» mit sich selbst ist die Grundlage, dass der Mensch die Erfahrung seines «Seins» erlebt im Sinne von «Ich bin». Der Klang ist Resonanz, Spielraum und Übergangsphänomen, der die Erfahrung des eigenen «Seins» immer wieder ermöglicht. Platon sagte vor mehr als 2500 Jahren: «Für die Selbsterkenntnis bedarf die Seele eines Spiegels, um sich selbst zu schauen (zu hören). Diesen Spiegel (Resonanz) findet sie im göttlichen Teil einer anderen Seele» (Köppl, 2017, S.26). Hier stellt sich der Klang selbst als Spiegel der Seele gegenüber.

In der Musiktherapie sind es die Musik und die Beziehung zu einer guten Seele im therapeutischen Gegenüber, die wirken.

### ***Klang: ein Platz im Kosmos- Eins- Sein mit dem Universum***

Was Serafin mit «Platz im Kosmos» und Anna mit «Eins-Sein mit dem Universum» zu umschreiben suchen, wurde in der frühen Antike als «Seins-Erfahrung» ganz ähnlich beschrieben.

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 (Serafin).

Pythagoras war überzeugt davon, dass die Bewegungen des Kosmos und die Bewegungen der Menschenseele auf den gleichen Proportionen beruhen. Musik war in seiner Zeit Ausdruck eines ganzheitlichen Seins, eines das Bewusstsein übersteigenden göttlichen Orts, den ganzen Kosmos mit eingeschlossenen (vgl. Tsapakidis, 2002, S. 52). Platon umschreibt die Musik als eine Offenbarung des Urgrundes allen Seins. Musik galt als Macht, welche sowohl die menschliche Seele, wie alles Wirkliche der Welt umfasst (ebd., S. 191). Fritz Hegi nähert sich diesem Selbstempfinden von Einheit mit den Worten: «Hören wir auf die improvisierten Prozesse zwischen Kunst und Therapie, zwischen der Musik als freiem künstlerischen Prozess und der Musik als Selbsterfahrung, so erkennen wir uns durch beide als musikalisch geschaffene Wesen. Mit der gewonnenen Empfindung, *Musik zu sein*, finden wir ein verbundenes Verhältnis zur Natur und zum Universum als ein Abbild aller musikalischen Komponenten» (Hegi, 1998, S. 398).

## 6.4.2 Musik als Ausdruck

Die sechs Studierenden beschreiben ihr Eintauchen ins freie Musik-Spiel mit einer Selbstbegegnung, die sie im Tiefsten zu berühren vermag und manchmal über sich selbst hinauswachsen lässt. Es sind Begegnungen mit dem unergründlichen Wesen der Musik, Begegnungen mit dem Glück. Für alle ist es eine Erleichterung, nicht auf die Noten angewiesen zu sein. Im freien Spiel wird ein Raum betreten, in dem man nicht überlegen und denken muss (Serafin, Leon, Josua, Laura, Anna), den Kopf mal ausschalten kann (Anna). Musik übernimmt zunehmend eine wichtige Rolle in der Selbstbegegnung, ist Wegbereiterin zu Selbstverwirklichung.

Glücksmomente im freien Musik-Spiel, wie von den Studierenden beschrieben, beinhalten folgende, für die Musiktherapie relevanten Themen: «Flow», Momente des «Ich bin», des «Hier und Jetzt» und «Momente, die mich im Innersten treffen».

### *«Flow» oder Momente, in denen etwas entsteht, was ich nicht planen konnte*

Das musikalische Improvisieren hat es in sich, dass Neues und Ungeplantes entstehen kann. Weymann (2002, S. 242) erwähnt in seiner Forschung zum freien Improvisieren, dass das Glück im Improvisieren, dadurch entstehen kann, weil das Seelische im freien Spiel sich manchmal auf so viele Drehungen einlässt, dass es zu einem Sprung in ein anderes Bewusstsein kommen könne und zum «Flow-Erlebnis» führte.

Die schönsten Momente beim Musikmachen sind Momente, in denen ich über mich hinauswachse. Die Momente, in denen etwas entsteht, was ich nicht planen konnte, die mich einfach aus irgendeinem Grund extrem berühren (Serafin).

Das Konzept des «Flow» wurde von Csikszentmihalyi entwickelt. Das «Flow-Erlebnis» bezeichnet ein ganzheitliches Gefühl, in dem sich eines aus dem anderen ergibt, so dass man im Spiel ganz aufgehen kann und kein bewusstes Eingreifen mehr nötig ist. Im «Flow» ereignen sich Verschmelzen von Tun und Bewusstsein, Selbstvergessenheit, optimale Konzentration. Es stellen sich Gefühle der Kompetenz und Kontrolle ein, während der Spielende mit dem Spiel eins wird (Csikszentmihalyi, 2000).

Ich erlebe, dass Musik etwas in mir freilegt, was sonst nicht sichtbar ist. Ich erlebe oft ein überraschendes Glücksgefühl, in dessen Gegenwart ich mich meiner Existenz so bewusstwerde. Ich merke: «How wow, und das bin Ich! Ich bin voll am Leben!» Ja, in solchen Momenten bin ich so präsent, dass ich selber zu diesem Klang werde (Leon).

Diese Elemente wirken «Ich»-stärkend und Identität bildend. Im Eintauchen in die Musik, in der gelösten Offenheit kann sich in der musiktherapeutischen Arbeit Neues, Ungeplantes und Überraschendes zeigen (Lutz Hochreutener, 2007, S. 28).

### ***Momente des «Ich bin»***

Diese existenzielle Begegnung mit dem «Selbst» oder mit dem «Ich bin», Momente im Musikspiel, die von drei Studierenden ganz intuitiv beschrieben werden, werden von Winnicott im Entwicklungskonzept des «ICH BIN» erläutert (Winnicott, 2020, S. 130). Dieses Erleben von «Ich lebe», «Ich bin» und «Ich bin Ich» ist eine zentrale, Glück bringende und Entwicklung fördernde Erfahrung des Selbst (Winnicott, 2019, S. 78).

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 (Josua).

Das «Ich bin» entsteht in der frühesten Kindheit, wenn der Säugling im Auge der Mutter das liebende und freudige Selbst erblickt. In diesen «Augenblicken» wird das Kind erfüllt von einem tiefen Gefühl des «Ich bin». Aus dieser Erfahrung kann sich ein gesundes, «wahres Selbst» entwickeln (Winnicott, 2019, S. 69).

Sie (meine Geige) ermöglicht mir, mich auszudrücken, Ausdruck zu finden, der mich selber berührt und mit dem ich andere Menschen erreichen und berühren kann. Es macht mich so zufrieden und glücklich. Es stellt mich so hin und bedeutet mir: «Hier bin ich irgendwie» oder «Da bin ich jetzt!» (Anna).

Dieses «Ich bin» (Da bin ich jetzt!), welches hier aus der Tiefe durch die Geige in der Rolle des Übergangsphänomens anklingt, ist eine Sinneserfahrung, die der Mensch jeden Tag erneut machen kann.

Winnicott (2019, S. 69) erklärt, dass solche Erfahrungen in der Therapie summiert werden können. Sie hängen davon ab, ob von Seiten der Therapeut:in, der oder dem das Vertrauen geschenkt wird, ein gutes Mass dieser Rückspiegelungen erfolgen kann. Lutz Hochreutener betont, wie wichtig in diesem Zusammenhang die Etablierung eines «Safe Place» für die Musiktherapeut:innen selbst ist, denn nur aus dieser Ruhe und inneren Sicherheit heraus können Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene im therapeutischen Prozess erkannt, differenziert und sinnvoll genutzt werden (2007, S. 156).

### ***Im Hier und Jetzt – Ich bin einfach da, ganz in diesem Moment***

«Ganz im Moment zu sein» kann mit dem Gefühl des «Flow» in Verbindung gebracht werden, aber auch mit dem Konzept des «Gegenwartsmoments» von Stern (2005). Das Erleben im «Hier und Jetzt» könnte das Erleben eines Gegenwartsmoments sein wie ihn Stern versteht.

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 (Elisa)!

Das Erleben eines musikalischen Gegenwärtigkeitsmoments umfasst viel mehr als die Summe von Tönen. Der menschliche Geist gibt ihm, während er sich entfaltet, eine Gestalt. Der Gegenwärtigkeitsmoment ist für die Musiker:in eine Art Szene, eine gelebte Geschichte, etwas Tiefes und Ganzes, was aber mit Worten schwer zu umschreiben ist. Handelt es sich vielleicht dabei um eine kurze Umarmung mit dem «Wesen der Musik»?

Die Spielenden erahnen, noch während des Erklingens, in jedem Sekundenbruchteil die erinnerte Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft gleichzeitig (Stern, 2005, S. 45). Während eines Gegenwärtigkeitsmoments geschieht eine kohärente gefühlte Erfahrung. Diese Erfahrung, in der Vergangenheit, Jetzt und Zukunft gleichzeitig wahrgenommen wird, (ebd. S. 86), wird oft als tiefes Glück empfunden.

### ***Momente, die mich im Innersten treffen***

Sich berühren lassen durch die Musik ist eine Erfahrung, welche fast alle Menschen machen können. Indem der Mensch sich der Musik öffnet, vermag sie ihn zu berühren und kann ihn mit einer tieferen Ebene seines Seins in Verbindung bringen.

Was es denn ist, was da in der Tiefe anklingt, ist ein Geheimnis, das es auszuhalten gilt (Siegenthaler, 1981, S. 30).

Es gibt darin (im freien Spiel) Momente, die mich im Innersten treffen (Laura).

Diese Begegnungen mit «sich selbst» und mit der Musik in Resonanz zu sein, wird von allen Befragten als tiefes Glück erlebt. Dieses Erleben von tiefem Glück und «in Resonanz sein» mit sich selbst, ist etwas ganz Tiefes, was wirken und zu Entwicklung und Heilung anstossen kann. «Tiefe» umschreibt etwas, wofür die Autorin keine Worte findet. Musik als Medium des eigenen schöpferischen Ausdrucks, wie ihn die Musiktherapie-Studierenden beschreiben, zeigt sich in ihren Erinnerungen in der ganzen Palette der auch therapeutisch wirksamen Funktionen: als Container, im Symbolspiel, als Vehikel, Katalysator, Selbstverstärkung, Einhüllung und Schutz. Sich in Musik und Spiel selbst ausdrücken zu können und sich so auf den Weg nach Selbstverwirklichung zu machen, ermöglicht dem Menschen, sein Dasein als sinnerfüllt zu erleben (vgl. Hegi, 1998, S. 13; Siegenthaler, 1981. S. 31; Winnicott, 2019, S. 78).

### **6.4.3 Musik als Kommunikation**

Gemeinschaftserleben und Zugehörigkeit im freien Musik-Spiel ermöglicht ein Beziehungsgeschehen in allen seinen Schattierungen (Lutz Hochreutener, 2009, S. 40).

### ***Wenn ich da erlebe, dass jemand ganz Ohr ist ...***

Zu erleben, dass jemand «ganz Ohr» ist, bedeutet, gehört zu werden. Dadurch, dass dem Menschen zugehört wird, dass sein Inneres gehört und dadurch berührt wird, kann sich das Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln und das Selbstwertgefühl gestärkt werden (Gindl, 2002, S. 12).

Etwas vom Schönsten war das Zusammenspielen in unserer Band. Daraus sind starke Beziehungen gewachsen. 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 (Serafin).

Zuhören, horchen und zu lauschen, sind zentrale Voraussetzungen für die musiktherapeutische Arbeit. Ein zugeneigtes Ohr einer guten Musiktherapeut:in kann im Gegenüber erkennen, was in ihm klingt oder in ihm zum Klingen kommen könnte (Loos, 1986 in Gindl, 2002, S. 16). Im «Erkennen, was zum Klingen kommen könnte», klingt eine wichtige therapeutische Einstellung an, die im Beziehungskonzept der «Kreditierung» formuliert wird. Das Beziehungs- und Kommunikationskonzept der Kreditierung beschreibt eine elterliche (therapeutische) Haltung, dem Kind (der Klient:in) zukünftige Fähigkeiten und Entwicklungspotenzial zuzuschreiben, d.h. einen «seelischen Kredit» schenken. Weiterentwicklung gelingt, wenn die positiven Zuschreibungen in der Begegnung mit dem Menschen, a) jemanden anerkennen, b) ihm etwas zutrauen, c) Glauben schenken, – als Kredit geschenkt werden (Boothe, 2011, S. 198 f.).

Das Konzept der Kreditierung ist deshalb so wichtig, weil das Gute und Kreative im Menschen sich «im freudigen Blick» der Mutter (der Therapeutin) erkennen möchte. Gindl betont in diesem Zusammenhang, dass die Therapeut:in ihre Einstellung zum Hören immer wieder neu üben und ausbilden muss, denn das Hören bleibe selektiv: man höre heraus, was man hören möchte, auf Grund der eigenen Resonanz (2002, S. 79).

### ***... «was zwischen den Tönen passiert»***

Begegnung und Beziehung ereignet sich immer in einem Zwischenraum. Musik klingt nur, wenn etwas im Zwischen-Raum zum Schwingen kommt.

Es findet musikalische Begegnung statt, unabhängig der jeweiligen Töne. Es ist ein inneres Ankommen auf ähnlicher Schwingung, ein Bewegen im gemeinsamen Puls, der 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 (Anna).

Musik vermag die menschliche Seele auch körperlich zu berühren, weil Musik tatsächlich als körperliches, resonantes Schwingungsgeschehen körperlich wahrnehmbar gemacht



werden kann (Gindl, 2002, S. 16). Winnicott spricht vom «Raum dazwischen» und umschreibt damit das Erleben im Spannungsfeld zwischen Kleinkind und Mutter, aber auch zwischen dem Einzelnen und der Welt. Das Spannungsfeld gestaltet sich aus den Erfahrungen der Liebe und den Erfahrungen, die Vertrauen schaffen. Winnicott beschreibt diesen Raum als etwas «Geheiligt», denn in diesem Bereich, erfährt der Mensch (das Kind), was Spielen, was kreatives Leben ist (Winnicott, 2019, S. 119).

Einen seelischen Zwischen-Raum auf der Herzesebene zu schaffen, wo das Kind, der Mensch und die Patienten Vertrauen aufbauen und spielen dürfen, ist eine zentrale Aufgabe jeder Musiktherapeut:in.

### ***Magische Momente***

Hier wird ein gemeinsam erlebter «Flow» beschrieben. Das Konzept des Flow wurde im vorherigen Kapitel kurz erläutert. Ein gemeinsamer Flow kann sich in einer Gruppe ereignen, die achtsam aufeinander abgestimmt ist und sehr achtsam miteinander interagiert. Konzepte der Säuglingsforschung von feinfühligster Abstimmung, abgestimmter Synchronisation oder das Konzept zur intersubjektiven Matrix von Stern (Stern, 2005, S. 88 ff.) zeugen von solchen Erfahrungen. Stern spricht darin von ganz besonderen «Gegenwartsmomenten», die gekennzeichnet sind durch ein «wechselseitiges Sich-ineinander-Hineinversetzen». Stern schreibt: «Zumindest einen Moment lang erblicken zwei Menschen ungefähr dieselbe mentale Landschaft», was fast so klingt wie Leons Beschreibung:

So ergaben sich magische Momente, in denen alle in derselben Zone drin waren. 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 hatte» (Leon).

Diese Momente fühlen sich so an, als könnten die Intentionen des Anderen «gelesen» und als könnte im eigenen Körper gefühlt werden, was der andere empfindet (Stern, 2005, S.88). Das Erleben von gelungener Abstimmung wird als tiefes Glück empfunden.

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! Das war für mich wie eine kleine Erleuchtung (Josua).

Diese Erfahrung von Intersubjektivität, die sich vermutlich von Geburt an im Kern-Selbst des Menschen in der Gemeinschaft mit dem Anderen bildet, kann eine der intensivsten Erfahrungen des sozialen Lebens überhaupt sein (vgl. Stern, 2020, S. 146).

### *... dann öffnet sich mein Herz*

Das Öffnen des Herzens, der Musik und den Menschen gegenüber, wird bei zwei Studierenden als seelisches und körperliches Phänomen wahrgenommen. Die Liebe ist mit dem Herzen verbunden. Je mehr der Mensch in Balance ist, umso intensiver schwingt sein Herzzentrum (Gindl, 2002, S. 68). Wahre Begegnungen finden auf einer tiefen Ebene von «Herzensverbindung» statt (ebd., S. 69).

Wenn ich mit anderen Menschen musiziere, öffnet sich mein Herz. Sobald es offen ist, kommt ganz viel zurück. Da bin ich so verbunden mit den Menschen, die mit mir singen und musizieren (Elisa).

Das Konzept der emotionalen Resonanz von Gindl (2002, S. 70) kommt diesen Phänomenen am nächsten: «In diesem Wahrnehmen sind Lieben und Erkennen eines.» Gindl beschreibt diese Grundschiwingung als spürbewusste Resonanz, als «Herzensverbindung» oder Liebe.

Relevant für die musiktherapeutische Arbeit ist, dass das Wahrnehmen eines anderen Menschen, in seinem Leiden und in seinen Ressourcen, immer auf dieser Herzesebene geschehen soll.

### *... «daraus sind ganz tiefe Freundschaften entstanden*

Musik verbindet. Das, was den Menschen mit der Musik (und mit den Menschen) verbindet, ist gleichzeitig das Verbindende der gesamten Schöpfung (Siegenthaler, 1981, S. 30). Die Liebe ist nicht wissenschaftsfähig (Gindl, 2002, S. 67).

Das Schönste in diesen Proben ist der Zusammenhalt unter uns allen. Daraus sind ganz tiefe Freundschaften entstanden. Freundschaften, die bis heute halten (Laura).

Musik als Beziehungsgeschehen, wie es die Protagonist:innen beschreiben, zeigt sich in ihrem Erleben in vielen Schattierungen für die Musiktherapie relevanten Funktionen. In diesen erlebniszentrierten Spielräumen, wo das musikalische Beziehungsgeschehen bis zu Einheits- und Verschmelzungserfahrungen führt, können in der Musiktherapie wichtige Resonanzerfahrungen gemacht und soziale Kompetenzen geübt werden (vgl. Lutz Hochreutener, 2007, S. 65).

## **6.5 Der heile Kern**

Im Rahmen dieser Arbeit wird der Begriff «heiler Kern» als innerste Instanz im menschlichen Selbst verstanden, die zum Leben erwacht ist und aus dessen Kraft sich menschliches Leben gestaltet. Der heile Kern ist eine Metapher, die vor dem Interview nicht näher erläutert wurde. Die Sehnsucht, Himmel und Erde in sich zu vereinen, – die Sehnsucht

«nach Hause» zu kommen, anzukommen in der Stille seines Herzens und gleichsam, den Raum ins Unendliche zu öffnen, – diese Sehnsucht klingt durch alle Zeiten der Menschheitsgeschichte hindurch. Wo ist das Zuhause?

### 6.5.1 Der heile Kern in mir

In der Frage nach dem heilen Kern zeigt sich etwas von diesem Geheimnis, das der Mensch und die Musik in sich tragen. Alle sechs Studierenden «wissen», dass sie einen heilen Kern in sich tragen.

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. Ich verbinde den heilen Kern mit Gefühlen wie Stolz, Glück, Bestätigung, Liebe und dem starken Gefühl: «Ich bin auf dem richtigen Weg» (Serafin).

Die Liebe und das Glück, die Gewissheit, das Gute in sich zu tragen, leuchtet bei allen aus dem heilen Kern. Wie kam dieses Glück in den heilen Kern? Diese Frage grenzt an eine Dimension, die rational nicht zu beantworten ist. War dieses Glück schon da, bevor das Ungeborene wahrnahm, dass es lebt, vor einem auftauchenden Selbst (vgl. Stern, 2020, X)? Oder war es der liebende Blick der Mutter, der den Säugling das Glück und ein Gefühl des «Ich bin» (gut) erfahren liess (Winnicott, 2019, S. 129 f.)?

Alle sechs Teilnehmenden betonen, dass dieser Kern in ihnen etwas ganz Starkes ist, was unzerstörbar, unverletzbar, unversehrt und unbeschädigt geblieben ist.

Mein heiler Kern ist etwas, das andere Leute nicht antasten können, etwas, das unverletzbar ist (Serafin).

Ich würde jetzt sagen, der heile Kern ist der Teil, der unversehrt in mir geblieben ist trotz allen Unzulänglichkeiten vom Leben (Leon).

Unter einem heilen Kern verstehe ich etwas, das unversehrt in mir geblieben ist (Josua).

Unter dem heilen Kern in mir verstehe ich mein Innerstes, das etwas ganz Starkes ist. Dieser Kern ist unzerstörbar. Daran glaube ich ganz fest. Das ist der Kern, der mir gehört (Elisa).

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 (Laura).

Das Wissen um einen «existenziellen Kern» und die Erfahrung, dass du wie ein Teil vom Ganzen bist, nimmt alle Angst. Ich weiss zwar nicht, wie es einmal sein wird. Aber ich denke, das nimmt für mich auch alle Angst vor dem Sterben: «Du bleibst ein Teil des Ganzen» (Anna).

Woher stammt diese Gewissheit? Diese Erfahrung, im Inneren der Seele etwas ganz Starkes und Unverletzbares zu tragen, erinnert an die Wunschkraft in den Märchen, an Zauberkräfte, die den Prinzessinnen und Prinzen geschenkt werden und dank deren sie das Böse der Welt immer wieder zu besiegen vermögen. Es erinnert an die drei Haselnüsse von Aschenputtel und an den Prinzen, dem sich die Rosensträucher öffneten, damit er Dornröschen erlösen konnte. Ist es der Rhythmus im Menschen, der «Leben» bedeutet und dem Menschenkind die Sicherheit gibt, dass sein Herz ein Leben lang schlägt? Ist es

der mütterliche Herzschlag und die Geborgenheit als eine Ur-Erfahrung, welche dem Ungeborenen diese Sicherheit, Zuverlässigkeit und Zuversicht vermittelt? (Nöcker-Ribaupierre, 2003, S.152). Ist es die Musik, die in jedem Wesen und im Kosmos wirkt seit Anbeginn der Schöpfung? (Pythagoras in Tsapakidis, 2002).

#### **.... als göttlicher Funke?**

Vier der sechs Studierenden verbinden ihren heilen Kern mit etwas Heilem oder Göttlichem. Sie berühren damit den Himmel in sich und die Frage nach Gott.

Der heile Kern ist der Ort, an dem alles im Lot ist. Es zeigt sich der Kern meiner Existenz! Es ist eigentlich ein heiliger Ort (Leon).

Für mich ist das Schöpferische ein Teil eines göttlichen Kerns. Ich denke, dass diese Kraft ein göttlicher Funke ist (Elisa).

Der heile Kern ist vermutlich das Göttliche in uns. Es ist einfach diese Harmonie, die vermutlich jeder Mensch im Herzen trägt (Laura).

Ja, ich könnte auch von einem göttlichen Kern sprechen. Ich verbinde den Begriff «göttlich» damit, dass es einfach noch mehr gibt, als wir wissen (Serafin).

Der Psychoanalytiker Jung schreibt, dass das Selbst ein Wahrnehmungsorgan des Göttlichen sei (vgl. Asper, 2018, S. 16). Die antiken Philosophen versuchten dieses Glück mit der Ordnung der Sterne zu erklären. Da sich die Sterne und Planeten in einer göttlichen Ordnung bewegen, glaubte Platon, dass die Menschen, wenn sie sich dem Göttlichen unterordnen, von einer göttlichen Seele gelenkt würden. Die Vernunft als der führende Teil der Seele, trage der Seele Sorge. Platon erklärte, indem der Mensch das Göttliche schaue und nach ihm handele, würde er glücklich werden (Tsapakidis, 2002, S. 22 ff.).

Die Fragen nach Gott, nach dem Sinn des Daseins, nach Heilem und nicht Heilem, vielleicht auch Unheilbarem, im Falle einer schweren oder chronischen Krankheit, nach Endlichkeit und Unendlichkeit, tauchen auch in der musiktherapeutischen Arbeit auf. Sie sind oft verbunden mit der Sehnsucht nach Rückhalt in etwas Grösserem. Es gehört zu den Aufgaben der Musiktherapeut:in, sich gemeinsam mit den Klienten mit diesen Fragen auseinanderzusetzen. Eine besondere Herausforderung liegt darin «auf das tiefe innere Wissen und Ahnen zu lauschen, das die Kinder (Klienten) in sich tragen, ihre Vorstellungen und Symbole aufzunehmen sowie allenfalls ihre Verzweiflung, ihr Hadern und ihre Auflehnung auszuhalten und zu respektieren (Lutz Hochreutener, 2007, S. 324).

#### **... durch den ganzen Tag ...**

Den heilen Kern als Berührungsmoment, der sie durch den ganzen Tag hindurch begleitet, beschreiben zwei Protagonist:innen.

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 (Anna).

Das ist ein Geschenk an uns, das eigentlich nicht erklärbar ist, etwas, das einfach da ist meine Seele vielleicht, ja. Das ist immer da. Jetzt, gerade in diesem Moment hat es Raum und ich bin mir dessen bewusst. Das ist der Kern, der mir gehört. Es verlässt mich nie (Elisa).

Diese Gewissheit des «Nie Verlassen Werdens» muss wirklich etwas ganz Starkes sein und kann in der Musik und durch die Musik erlebt werden.

### **6.5.2 Der heile Kern in Beziehung zur Musik**

Die Musik vermag die Dimension eines heilen Kerns spürbar und erfahrbar zu machen. Wissenschaftlich erfassbar ist dieses Erleben nicht, denn diese Beziehung lässt einen demütig schweigen und bleibt Geheimnis.

#### ***Musikalischer Kosmos***

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. 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 (Serafin).

Was hier als tiefe Begegnung mit der Musik, mit dem eigenen Selbst und mit dem Universum zu umschreiben versucht wird, kann rational nicht erfasst werden. Dieses Erkenntnis, dass Musik mehr ist, als wir rational erfassen können, durchläuft die ganze abendländische Geschichte. Aus diesem Grund haben die antiken Philosophen die Musik in die göttlichen Sphären verlegt (Siegenthaler, 1981, S. 29). Für Pythagoras waren das Erleben der «irdischen Töne der Musik» die Möglichkeit, dem Menschen den Klang und die Harmonie der himmlischen Sphären erahnen zu lassen. Musik war in seiner Zeit Ausdruck eines ganzheitlichen Seins, den ganzen Kosmos mit eingeschlossen. Musik war das Resultat kosmologischer Welterfahrung (Tsapakidis, 2002, S. 52).

#### ***Der heile Kern im Klang, im Ein-Klang sein, Eins-Sein***

Das Erleben von «Eins-Sein», im «Ein-Klang» oder «in- Resonanz-Sein» im Zusammenhang mit dem heilen Kern, wird von drei der sechs Protagonist:innen spontan beschrieben.

In der Dynamik des Tones kann ich wahrnehmen, dass alles in Fluss ist. Ich erlebe in der Musik Glücksmomente dieses «Eins-Seins» mit dem Universum und mit Allem (Anna).

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 (Leon).

Ab und zu merke ich, dass es in mir atmet. Jetzt gerade in diesem Moment (nach unserem Musizieren) hat es Raum und ich bin mir dessen bewusst. Ich könnte auch sagen: «Ich bin mit meinem heilen Kern in Resonanz» (Elisa).

Das Erleben von Ganzheit und Wissen um Ganzheit erinnert sowohl an die frühe Entwicklung des Kindes als auch an die frühe Entwicklung des Selbst in der Menschheitsgeschichte. Zu Beginn des Lebens wird die Welt vom Säugling als Ganzheit wahrgenommen. Sinneseindrücke und Beziehungsqualitäten offenbaren sich ihm als eine ganzheitliche Erfahrung seines «Selbst» und der Welt (Stern, 2005). In der Zeit vor Homer, ca. 850 vor Chr., war die Seele in eine Art offenes Kraftfeld eingebettet, in das die Kräfte der Götter hineinwirken konnten. In der frühgriechischen Lyrik, ca. 700 vor Chr. werden erstmals eine individuelle «Seele» und ein «Selbst» im seelischen Erleben genannt im Zusammenhang mit dem Gerechtigkeitsgefühl und der unglückliche Liebe. Im Liebeskummer zeigte sich erstmals persönliches Empfinden, das Auftauchen einer individuellen «Seele», die einem «Selbst» entstammt (Köppl, 2017, S. 19). Durch die Erfahrung von Ungerechtigkeit und im Liebeskummer erlebt der Mensch das Getrennt-Sein von Himmel und Erde. Man denke an die Schöpfungsmythen.

Die Sehnsucht und Suche nach Einklang und nach Einheitserfahrungen wird in der Geschichte durch alle Zeiten geschildert. Es wird in der östlichen und westlichen Welt in vielfältigen Praktiken vermittelt und geübt. Es sei in diesem Zusammenhang der Umgang mit der Stille genannt. Stille als wichtige Komponente der Musik als Brücke zwischen den Tönen, als Schwingungsraum im Geheimnis des Klanges und als schweigender Nachklang, der den inneren Raum zu füllen vermag.

«Musik ist Stille, die träumend zu klingen beginnt. Sie soll Raum schaffen für das, was klingen wird. Im Idealfall bedeutet es, bei sich selber anzukommen, nach innen zu lauschen und dann auszudrücken, was sich als innere Bewegung auf die Hände oder in die Kehle überträgt» (Lutz Hochreutener, 2007, S. 147).

### ***Der heile Kern im eigenen Musik-Spiel***

Durch die Musik wird ein Zugang zum heilen Kern geöffnet. Der heile Kern wird von allen sechs Befragten im eigenen Musik-Spiel als eine Ressource wahrgenommen.

Wenn ich mit meinem heilen Kern verbunden bin, spiele ich so, dass es einfach aus mir herausfließt. Ich bin nur Ich! (Serafin)

Wenn mein Klang authentisch und ehrlich ist, dann ist da etwas Heiles. Wenn mein Klang mit mir im Einklang ist, berührt das (Leon).

Ich erlebe diesen Kern einfach in meinem Musikspiel, wo ich mein Innerstes, so wie ich auf die Welt gekommen bin, über die Musik empfinden und ausdrücken kann (Josua).

Der heile Kern im eigenen Spiel wird als ein existenzielles Gefühl von Echtheit, Authentizität, Kohärenz und Einklang erlebt, das von der Musik durch den Klang verdoppelt

oder bestätigt wird. Es ist ein «In-Resonanz-Sein» mit seinem «Selbst» resp. seinem heilen Kern als auch ein «In-Resonanz-Sein» mit Musik als lebendigem Gegenüber. Eine Annäherung an dieses Erleben bietet das Konzept von emotionaler Resonanz von Barbara Gindl (2002). Gindl spricht in ihrer Dissertation immer wieder von einer Resonanz mit heilemdem Potenzial, welche aus einer tieferen Schwingung stammt. Diese Resonanz beruht auf einer «Herzensverbindung» die zum Beispiel im liebenden Blick der Mutter dem Kind erfahrbar wird (Gindl, 2002, S. 68). Der Mensch trägt diesen liebenden Blick der Mutter vielleicht als heilen Kern, als Erinnerung, als Anklang oder Resonanz ins sich, doch rational und wissenschaftlich ist «es» nicht zu erschliessen. «Das Wesen emotionaler Resonanz und ihre transformative Wirkung kann sich uns jedoch nur in unserem eigenen Erleben erschliessen» (ebd. S. 69). Gindl spricht von der «Grundschiwingung der Liebe», die in und durch die zwischenmenschliche Resonanz Musik so erlebbar und spürbar wird.

Wenn ich so darüber nachdenke, ist Musik ein wunderbarer Zugang zu unserem heilen Kern (Anna).

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 (Elisa).

Der heile Kern, der durch die Musik und durch den Menschen hindurch klingt, könnte durchaus als «Grundschiwingung der Liebe» verstanden werden. Ist das Wesen der Musik und das Wesen der psychotherapeutisch orientierten Musiktherapie nicht eigentlich eine Beziehung auf der «Grundschiwingung der Liebe»? Ohne den Dialog der Liebe ist in der Psychotherapie keine Heilung möglich. Therapeutische Liebe ist Entwicklung anstossend und Wachstum fördernd. Sie beinhaltet eine klare Ethik (vgl. Gindl, 2002, S. 75) und bedarf lebenslanger Übung und Selbstreflexion.

### ***Was ist Musik?***

#### *Musik ist ...*

Musik ist eine Sprache auf einer andern, auf einer höheren Ebene, eine Sprache der Gefühle. Musik ist Therapie, das ist für mich ganz klar (Serafin).

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 (Anna). Für mich ist die Musik nach wie vor etwas Heiliges. Aber Musik bleibt ein Phänomen, das für sich selber spricht (Leon).

Die Obertöne (der Musik) sind wie eine Himmelsleiter in diesen Himmel, in die spirituelle Welt, ins Feinstoffliche, ins Nicht-Materialistische (Josua).

Es (die Musik) ist eine Schwingung, die sich von meinem Herzen aus ausbreitet, von mir hin zum Anderen (Elisa).

Musik ist einfach da. Die Musik ist in mir drin, hier in meiner Seele, genauso, wie die Schwingungen immer da sind (Laura).

Lebendige Resonanzprozesse, wie sie hier beschrieben und empfunden werden, sind auf einer Herzensverbindung aufgebaut. Alle Versuche, diese tiefere Ebene zu umfassen, können nur lückenhaft sein. Beim Versuch, Lebendiges wie Wachstum, Entwicklung, Heilung oder Spiritualität zu benennen, entzieht sich uns das Lebendige (Gindl, 2002, S. 69).

### ***Rolle des gemeinsam improvisierten Musikspiels während der Interviews***

Durch das gemeinsame Spielen entstanden keine Blockaden, sondern im Gegenteil: das Gespräch schien an Tiefe und Fluss zu gewinnen. Einige kleine Ausschnitte der ausgetauschten Worte nach dem Musizieren seien hier exemplarisch vorgestellt.

Durch die Musik entsteht Gemeinschaft und durch die Klänge wird Verbundenheit erlebt, was das Vertrauen fördert:

F: Wie war das? Was hast du erlebt?

L: Das erste hat mich gleich wieder in die Kirche zurückgeführt, wo wir zusammen gespielt hatten.

F: Mich auch.

L: Dann einfach mit dieser Körpertambura.

F: Nicht wahr, du hast die Tambura sehr gerne?

L: Ja, die habe ich mega gerne! (Laura)

Durch das gemeinsame Schweigen entsteht auch Musik, Musik die in der Stille klingt:

F: Vielen Dank! Ich habe es sehr genossen. Möchtest du etwas dazu sagen, oder sollen wir darüber schweigen?

J: Ich glaube: schweigen. (Josua)

Aktives Musizieren spricht im Menschen unmittelbar dessen Gefühle an, sein körperliches Empfinden im Hier und Jetzt. Es weckt Erinnerungen und lässt innere Bilder entstehen.

Gemeinsam in Fluss und in den gemeinsamen Ausdruck kommen, fördert auch das «in-Fluss-Kommen» im Gespräch:

F: Vielen Dank. Magst du etwas sagen. Hat sich etwas verändert zu vorher?

E: Ich hatte das Gefühl, dass wir wahnsinnig schnell in einen gemeinsamen Fluss gekommen sind, in eine Art von Musik, in einen gemeinsamen Ausdruck. Es gefiel mir sehr. Es klang melancholisch und ich frage mich, ob es auch mit dieser dramatischen Stimmung des Abendhimmels zu tun hat? Ich fühle mich sehr wohl und so war auch die Musik. (Elisa)

Das freie Musik-Spiel führte die Interviewerin und Interviewten in gemeinsam erlebte Musik und Spielfreude und in die Kommunikation.

Winnicott (2019, S. 66), meint dazu:



Gerade im Spielen und nur im Spielen kann sich das Kind (und der Erwachsene) kreativ entfalten und seine ganze Persönlichkeit einsetzen, und nur in der kreativen Entfaltung kann das Individuum sich selbst entdecken. Es steht mit in der Tatsache im Zusammenhang, dass Kommunikation nur im Spiel möglich ist.

## **7 Diskussion**

In diesem letzten Teil der Arbeit werden die Ergebnisse der Literaturrecherche und der empirischen Untersuchung zusammengebracht und diskutiert. Die Annahmen und die Fragestellungen bilden dabei den Schwerpunkt. Den Schluss bilden die Reflexion des Forschungsdesigns sowie der Ergebnisse und der Ausblick auf mögliche nachfolgende Untersuchungen.

Welche Funktionen erfüllt die Musik in Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter?

Wie empfinden und erfahren die Protagonisten Musik?

Wie erhalten sie sich die Spielfreude?

Wie zeigt sich Selbst-Verständnis von Musik als klingendem Ausdruck und von Musik als Therapie?

Wie erleben die sechs Protagonist:innen den heilen Kern?

### **Welche Funktionen erfüllt die Musik in Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter?**

Die Funktionen der Musik und des Musikspiels beschreiben die drei Wirkrichtungen der Musik als Eindruck, Ausdruck und als wechselseitige Kommunikation (vgl. Frohne-Hagemann & Pless-Adamczyk, 2005; Lutz Hochreutener, 2009). In dieser Studie dienten diese Funktionen als Orientierung und Ordnungsmodell für Musikerleben der Befragten und so wird folgende Frage auch nach dieser Ordnung beantwortet. Die Musik wird von ihnen in ihrer ganzen Palette relevanter musiktherapeutischer Funktionen erlebt.

#### **Musik als Eindruck**

**Holding:** Aus der ganz frühen Kindheit wurde Musik als Hörerlebnis erinnert und zeigt das Kind in einer Atmosphäre des Aufgehoben-Seins, zum Beispiel in der Geborgenheit der singenden Mutter oder der klingenden Spieluhr im Kuscheltier. Das «Holding» ist zentral und dient allen Befragten in allen Lebensphasen immer wieder. Es wird als «Safe Place» oder haltgebender Raum beschrieben, der auch durch das eigene Spiel geschaffen werden kann.

**Beruhigung:** Musik zeigt sich als Halt gebendes Übergangsobjekt in Form der Spieldose am Bettchen des Kleinkinds, die zum Einschlafen spielt: «Weisst du, wieviel Sternlein stehn?» und in zahlreichen weiteren Schilderungen, die im Zusammenhang mit Selbstregulation stehen.

**Basale, kognitive und soziale Stimulation:** Das rote Schuhkästchen, vom Kleinkind mit Gummifäden bespannt, wurde zu einem frühen Musikerlebnis und zur Erfahrung von «Ich höre, was ich spüre, was ich sehe». Die klingende Umgebung, in der das Kind der Musik lauscht und so beeinflusst wird, sehen wir in vielen Bildern: das kleine Mädchen auf dem Schoß der singenden Mutter, den kleinen Buben, wie er ins Gesicht des Musik hörenden Vaters blickt, das einschlafende Kind vor der Spieldose, das staunende Mädchen, das mit der Mutter Schlager hört.

**Spirituelle Stimulation:** Im Erleben von Ur-Geborgenheit, im freudigen Blick der Mutter in das Angesicht ihres Kleinkindes, wird der Himmel im Herzen des Menschen berührt. Die Musik vermag dieses Erleben in allen späteren Lebensphasen auch immer wieder zu aktivieren und zu erinnern. Spirituelle Erfahrungen als Aufgehoben- Sein in etwas Größerem werden von allen Befragten reflektiert. Diese Momente werden umschrieben als Einheitserfahrungen mit dem Universum, als Einheitserfahrungen mit dem Klang oder mit dem Musikinstrument, als Verschmelzungserfahrungen und als tief empfundenes Glück.

**Tiefenentspannung:** Tiefenentspannung wird von fast allen Protagonist:innen ab Jugendalter umschrieben. Dieses Erleben wird auch im Zusammenhang mit «Flow», Ganzheits- und Einheitserfahrung beschrieben. Im Ausdruck des «Ich-Bin» scheinen solche Augenblicke möglich.

**Assoziation:** Aus allen Beschreibungen des Musikerlebens werden zahlreiche Assoziationen geschildert, welche durch Musikspiel ausgelöst werden: Musik schenkt ein Schweben, ist wie Aquarellmalen und erscheint in allen Farben, ist wie Wasser, öffnet das Herz, lässt einen fliegen, gibt wieder Boden, fühlt sich kuschelig an, vermittelt Nähe.

**Erlebnisintensivierung:** Musik verstärkt die innere Beteiligung und die Selbstwahrnehmung. Aus der frühen Kindheit wurde ein Schlüsselerlebnis geschildert, in der Beschreibung des ersten Klavierstücks, das komponiert wurde. Da wurden die innere Beteiligung, Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und ein «Ich-Bin»- Erleben so klar intensiviert. In der Jugendzeit wirkt Musik bei allen als Erlebnisintensivierung, sei es im Song-Writing, im Improvisieren, im Verlieben in Klänge, im Nachspielen von Songs, welche verschiedene Gefühle ausdrücken und zu intensivieren vermögen.

**Integratorfunktion:** Musik übernimmt im eigenen Musikspiel immer wieder integrierende Funktionen, indem die Spieler über ihre eigene Musik hören und erfahren, was sich an Gefühlen zeigt, was sich zeigen möchte. Musik vermag fragmentarisch nebeneinanderstehende oder sich widersprechende Gefühlsqualitäten, Handlungen oder Szenen miteinander zu verbinden (Lutz Hochreutener, 2009, S. 39). Indem sich die Studierenden als Spielende auf ihre Gefühlsqualitäten einlassen, musikalische Übergänge gestalten und so Zusammenhänge schaffen, bekommen diese eine Form und können sinnstiftend integriert werden.

### **Musik als Ausdruck**

**Symbolbildungsprozesse:** Symbolbildungsprozesse kommen im Musikspiel durch das Medium Musik immer zum Tragen. Sie stehen für das Unsagbare, für das Wortlose, für die Artikulation der Ganzheit (vgl. Lutz Hochreutener, 2009, S. 40). In der Musik und im Musikspiel findet per se immer ein Symbolisierungsprozess statt. In der Kindheit werden solche Szenen erinnert als Rollenspiele und Geschichtenspielen auf dem Klavier. Voll zum Tragen kommen die Symbolisierungsprozessen ab der Jugendzeit, beginnend beim freien Improvisieren zu Jazzklängen, am Schlagzeug, im Improvisieren über Appenzeller Lieder, im Song Writing, im freien Gitarrenspiel, aber auch im emotionalen Ausspielen beim Flöte üben, im Nachempfinden und Nachspielen von bekannten Liedern.

**Sensomotorische Auseinandersetzung:** Sensomotorische Auseinandersetzung mit Musikinstrumenten beginnt vor und mit Beginn des Musikunterrichts und spielt eine grosse Rolle während des ganzen Lernprozesses mit den Musikinstrumenten. Die sensomotorische Auseinandersetzung mit Musik verankert im Hier und Jetzt. Auf einem Instrument zu spielen bedeutet, sinnlich-motorisch aktiv zu werden, sinnliche Erfahrungen miteinander zu verknüpfen und auf verschiedenen Wahrnehmungs- und Ausdrucksebenen gleichzeitig zu funktionieren. Visuelle und auditive Wahrnehmungen begegnen taktilen und vestibulären Wahrnehmungen. Diese können so verknüpft und integriert werden (Poustka, 2020, S. 289).

**Vehikelfunktion:** Die Kinder setzen sich als Musizierende auf ein affektives Fahrrad, sobald sie entdeckt haben, dass Musik sie in Spielfluss zu versetzen vermag. Ab Jugendliche erlebten alle Protagonist:innen musikalischen Reisen, die sie Zufriedenheit und ein tief empfundenes Gefühl des «Ich-Bin» empfinden lassen.

**Katalysatorfunktion:** Fünf von sechs Befragten berichten spontan von musikalischen Höhenflügen, wo sie durch die Musik Sphären des Himmels, des «Flow», der Ganzheit und

Begegnungen mit dem Universum oder Kosmos erleben, oder wie sie das Wilde bis zum Exzess ausspielen oder ganz mit dem Klang ihres Musikinstruments verschmelzen.

**Selbstverstärkung:** Die Musik begleitet alle Musiktherapiestudierenden während ihres ganzen Lebens als gute Freund:in. Musik wird zum Übergangsobjekt, klingt als Übergangsphänomen und dient als ein gutes Introjekt. Musik wirkt während des ganzen Lebens immer wieder, um Geborgenheit und Heimat zu schenken, um dem Menschen ein Gefühl der Ganzheit und Zugehörigkeit zu vermitteln.

**Schutz:** Musik, die atmosphärisch als Schutz Bringende eingesetzt wird, kann im Zusammenhang mit den häufig geschilderten Situationen der Musikanwendung zur Affekt-Regulation gebracht werden, wo sich die Studierenden durch ihre Musik oder aber auch durch die Stille wieder zentrieren.

### **Musik als Kommunikation**

Musik ist dem Zuhörenden und dem Spielenden immer ein Gegenüber, ist immer Beziehung und Kommunikation, sei es in der Rolle der Musik als Übergangsphänomen oder in der Beziehungsgestaltung im gemeinsamen Musik-Spiel (vgl. Tüpker, 2005a, S. 40).

**Resonanz:** Das Resonanz-Erleben, ein Geschehen, das seit Beginn des Lebens da ist, wird von den Befragten in vielen Facetten und Gefühlsqualitäten beschrieben. Das Resonanz-Geschehen mit Musik umfasst eigentlich alle Funktionen der Musik. Auch das eigene Musikinstrument wird als Resonanz schenkendes Übergangsobjekt, aber auch als lebendige Partnerin beschrieben, die in wechselseitigem Austausch mit den Spielenden steht bis hin zu einem Objekt der Verschmelzung und Einheit. Die Geige wird sogar als verlängerter Arm empfunden.

**Kontakt- und Beziehungsgestaltung:** Musik als Beziehungsgestaltung begann in der Kindheit und erreichte einen ersten Höhepunkt als das Zusammenspiel mit den Peers entdeckt wurde. Mit der Gründung von Bands, wo die Jungen als Spieler, Improvisierende und Song Writer wirkten, begannen wahre Höhenflüge von gemeinsamem Musikspiel. Bei den Mädchen war es das Mitspielen in Orchestern und als junge Erwachsene in Kammermusikformationen und Chören, was ihnen Welten der Begegnungen eröffnete. Beziehungsgestaltung im gemeinsamen Improvisieren wurde später von allen im Musiktherapiestudium noch einmal vertieft im gemeinsamen Improvisieren in der Musiktherapieausbildung.

**Soziokulturelle Funktionen:** In der Peer- Gruppe der Jungen entstehen Bands, in denen die eigene Musik komponiert und gespielt wird. Musik die «in» ist und den Lifestyle der

Jugendlichen spiegelt, wirkt auch unterstützend auf die Entwicklung von Identität und Selbstwirksamkeit (vgl. Frohne-Hagemann, 2001, S. 102). Die Mädchen sind in eher klassisch ausgerichteten Orchestern unterwegs und verbringen auch Zeit mit ihrer Peergruppe nach den Proben.

### **Wie empfinden und erfahren die Protagonisten Musik?**

Die sechs Musiktherapie-Studierenden offenbaren in ihren Portraits, in welcher Fülle und mit welcher Leidenschaft sie der Musik während ihres ganzen Lebens begegnen durften. Musik zeigt sich ihnen als lebendiges Gegenüber, dem sie sich als empfindende Menschenwesen anvertrauen. Sie zeigt sich als Medium, in das sie, gleich einem Fluss, hineinsteigen und sich tragen lassen können. Im Spiel mit ihr wird immer wieder eine innere Balance gesucht, denn das Musikspiel ist eine wunderbare Möglichkeit, Gefühle zuzulassen, Gefühle hörbar werden zu lassen und sie durch die Musik zu verwandeln.

Im intrapsychischen Resonanzgeschehen kann durch das eigene Spiel Affektregulation, aber auch Selbstbegegnung und manchmal auch Begegnung mit etwas Überpersönlichem, Transzendalem stattfinden. Dies wird beschrieben, wenn Musik in der Tiefe berührt oder sich als Himmelsleiter in den Kosmos öffnet. Musik kann zu Einheitserfahrungen und zu Verschmelzungserleben mit dem eigenen Klang führen. Musik vermag die Seele einfach wieder ganz zu machen und lässt die Studierenden beglückende Momente des «Ich bin» erfahren.

Im interpsychischen Resonanzgeschehen, im gemeinsamen Spiel mit Kolleg:innen vermag Musik die Herzen die eigenen und die der andern Menschen zu öffnen. Von allen sechs Interviewten werden tiefe Momente des Glücks beschrieben, in denen sie sich mit den Mitspielenden wie in ein und derselben Zone oder Landschaft befinden. Sie berichten, dass sie durch das gemeinsame Musizieren die Erfahrung von tiefer Verbundenheit machen, welche sich mit Worten nur schwer beschreiben lassen und als gemeinsam erlebte magische Momente umschrieben werden. Diese Aussagen erinnern an die Beschreibungen von Daniel Stern, dass der Mensch in einer intersubjektiven Matrix zu leben vermag (2005, S. 89).

### **Wie erhalten sie sich die Spielfreude?**

Die Spielfreude der frühen Kindheit wurde bei fünf der sechs Befragten durch den ersten Musikunterricht gebremst, wenn nicht sogar fast unterbrochen. Einen neuen Freiraum mit überwältigender Spielfreude erlebten die Studierenden in der Jugendzeit, als sie sich ihrer Musik und ihrem neu gewählten Musikinstrument zuwenden konnten. Das freie Impro-

visieren, das Song Writing, das Entdecken der eigenen Musik, das autodidaktische Erlernen neuer Musikinstrumente, das Spielen in Bands und in selbst gewählten Kleinforma-tionen, das Spielen in Orchestern und Leiten von Chören, das freie und reflektierte Spiel im Musiktherapiestudium, – dies alles aus innerer Motivation, spiegelt eine grosse Spiel-freude.

Die Frage, was die Spielfreude aufrechterhält, ist damit nicht ganz beantwortet. Ist es der göttliche Funken im Herzen, der sich immer wieder neu an der Musik entzünden kann? Ist es die Musik selber, die einfach im Menschen angelegt ist und durch alles hindurch zu klingen vermag? Sind es geglückte Beziehungen, welche die Menschen durch Musik un-tereinander verbinden? Wieder klingt hier eine Antwort von Siegenthaler an: «Der Mensch schafft sich in der Musik ein Gegenüber, welches ihm sogar in jenem für ihn selbst rational undurchdringbaren Teil seines Wesens entspricht» (1981, S. 30).

### **Wie zeigt sich Selbst-Verständnis von Musik als klingendem Ausdruck und von Mu-sik als Therapie?**

Das innere Wissen und das Verständnis von Musik und Musik als Therapie zeigt sich in den sechs Interviews in vielen Facetten, einerseits im Gespräch, andererseits war es sehr präsent und erlebbar im gemeinsamen Musikspiel.

Was ist inneres Wissen? Als inneres Wissen kann man das Vertrauen und die intuitiven Fähigkeiten verstehen (König, 2002, S. 17). Die sechs Studierenden erleben im Verlauf des Musiktherapie-Studiums Musik nochmals vertieft als wirkendes und Emotionen ver-änderndes Medium, indem sie sich dem Prozess des Hinhorchens von Musik immer wie-der neu hingeben. Sie üben immer wieder neu, sich auf das Gegenüber, auf das Empfin-den von Musik und auf Atmosphären einzustimmen. Sie haben gelernt, sich achtsam auf musikalische Improvisationen einzulassen und erleben, wie sie durch die Musik in Kon-takt zu ihren Gefühlen kommen. So entwickeln sie intuitiv ihre eigenen Ausdrucksmög-lichkeiten im Musikspiel. Der klingende Ausdruck wird zum Erleben des «Ich bin», oder auch zum «die oder der ich sein möchte», indem die Musik durchs Musizieren Seelisches und Klingendes zu verwandeln und zu entwickeln vermag.

Im Nachdenken darüber, welche Bedeutung Klang für sie hat, zeigte sich die Tiefe, das Geheimnis und ihre Begegnung mit Musik. Das Sprechen über Klang berührte viele, für die Musiktherapie relevanten Themen: Klang als «Safe Place», Klang als Übergangsphä-nomen, Klang als Resonanz des Selbst, Klang als wertfreier Raum, Klang als musikali-scher Kosmos und Klang als Einheitserfahrung. Die Schaffung eines Safe Place, welche von allen Befragten erlebt und beschrieben wird, gilt schulübergreifend als zentrale

Voraussetzung von therapeutischem Handeln. Auf dieser Basis können schöpferische Kräfte wirken (Lutz Hochreutener, 2007, S. 151f.).

***Klang als Übergangsphänomen:*** Atmosphärisch klingt aus allen sechs Erzählungen etwas an, was Musik als Übergangsphänomen beschreibt und auf welche Weise das Musikspiel emotional zu berühren vermag. Musik dient oft als Übergangsphänomen. Dies bietet symbolischen Geborgenheitsraum, eine innere Heimat an (vgl. Winnicott, 2020; Lutz Hochreutener, 2007, S. 78). Durch Musik Übergangsräume in sich und so auch für andere schaffen zu können, bedeutet, mit Musik sinnstiftend arbeiten zu können. Musik wird von den Befragten als ein wertfreier Spiel-Raum wahrgenommen. Diesen Spielraum auch für den Klienten vorzubereiten, bedarf des eigenen inneren stillen und wertfreien Raumes (vgl. Lutz Hochreutener, 2007, S. 161).

***Klang als Resonanz des Selbst:*** Die Studierenden spielen, um sich im Klang des eigenen Selbst zu hören, um sich im Spiel wieder zu stimmen, zu erden, mit sich selbst in Resonanz zu kommen, um mit ihrem Herzen in Resonanz zu sein. Dieses dient als Grundlage, dass der Mensch die Erfahrung seines «Seins» erlebt im Sinne von «Ich bin» (Gindl, 2002, S. 89). Der Klang ist Resonanz, Spielraum und Übergangsphänomen, der diese Erfahrung des eigenen «Seins» immer wieder ermöglicht.

***Gelungene Abstimmung:*** Im gemeinsamen Musizieren ereignen sich emotional berührende Momente von Begegnung in gegenseitigen Abstimmungsprozessen. Dieses Erleben, das von allen sechs Befragten geschildert wird, wird als tiefes Glück empfunden.

«*Flow*» sind Momente, die von allen Protagonist:innen beschrieben werden. Sie wirken «ich»-stärkend und Identität bildend. Im «Flow», im Eintauchen in die Musik, in der gelösten Offenheit kann sich auch in der musiktherapeutischen Arbeit Neues (Ungeplantes) und Überraschendes zeigen (Lutz Hochreutener, 2007, S. 28).

***Momente des «Ich bin»***, welche hier aus der Tiefe anklingen, sind Sinneserfahrungen, die auf dem sicheren Boden von Vertrauen, Geborgenheit, auf dem «Safe Place» gemacht werden (Lutz Hochreutener, 2007, S. 151).

«*... dann öffnet sich mein Herz*»: Das Öffnen des Herzens, der Musik und den Menschen gegenüber, wird bei zwei der Befragten als seelisches und körperliches Phänomen wahrgenommen. Wahre Begegnung finden auf einer tiefen Ebene von «Herzensverbindung» statt (Gindl, 2002, S. 67 f.). Relevant für die therapeutische Arbeit ist, dass das Wahrnehmen eines anderen Menschen, in seinem Leiden und in seinen Ressourcen immer auf dieser Herzesebene geschehen soll.

«... *was zwischen den Tönen passiert*»: Die Musiktherapie-Studierenden erleben, dass Begegnung und Beziehung sich immer in einem seelischen Zwischenraum ereignet. Musik klingt nur, wenn etwas im Zwischen-Raum zum Schwingen kommt. Einen seelischen Zwischen-Raum zu schaffen, wo das Kind / der Mensch Vertrauen aufbauen und spielen darf, ist Aufgabe jeder Musiktherapeutin, jedes Musiktherapeuten.

Musik als Beziehungsgeschehen und als lebendiger Resonanzprozess, Musik in den Modalitäten als erlebniszentriertes, übungszentriertes, aber auch konfliktzentriertes Vorgehen (vgl. Lutz Hochreutener, 2009, S. 119), wird innerhalb des Musiktherapiestudiums gemeinsam erfahren, erspielt und reflektiert. Dieser wichtige und zentrale Teil der Ausbildung wird in vielen Stunden der Kleingruppenarbeit voller Spielfreude immer wieder neu erspielt und erfahren. In der Lehrmusiktherapie, in den Praktika, in den Reflexionen der Einzel- und Gruppensupervisionen wird die Musik so als ein Medium kennengelernt, um «Geschichten über das Leben zu erzählen». Sich durch Musik und Spiel ausdrücken zu können, ermöglicht, das Dasein als sinnerfüllt zu erleben.

### **Wie erleben die sechs Protagonist:innen das Geheimnis, den heilen Kern in der Musik?**

Alle Befragten sind davon überzeugt, dass sie einen heilen Kern in sich tragen. Sie betonen, dass dieser Kern in ihnen unzerstörbar, unverletzbar, unversehrt und unbeschädigt geblieben ist. Vier von ihnen verbinden ihren heilen Kern mit etwas Heilem oder Göttlichem. Damit berühren sie den Himmel in ihrem «Selbst» und die Frage nach Gott. Eine Studierende äusserte, dass sie aufgrund ihrer Geschichte Mühe mit dem Wort Gott hätte und nennt stellvertretend dafür das Bild eines Universums, in dem sie dem Grenzenlosen gegenübersteht, und sich doch darin so geborgen weiss.

**Das Unzerstörbare und Gute:** Das Wissen darum, dass es im Innersten in jedem Einzelnen eine Instanz gibt, die als gut, als unzerstörbar, als unversehrt empfunden wird, klingt sehr hoffnungsvoll. Es ist eine Ressource für die musiktherapeutische Arbeit. Es lässt ahnen, dass diese Menschen in ihrem Innersten etwas Heilem begegnen durften, dessen Wesen sich ihnen auch in der Musik und durch die Musik zeigt.

Der heile Kern, der im eigenen Musik-Spiel erlebbar wird, zeigt sich als ein existenzielles Gefühl von Echtheit, Authentizität, Kohärenz, Verbundenheit, Kontinuität, als ein Klang, der im Herzen klingt und sie (uns) nie verlässt.



## **8 Reflexion des Untersuchungsdesigns und der Ergebnisse**

Das Herzstück dieser Arbeit bilden die sechs Portraits von Musiktherapie-Studierenden. Diese Interviews boten die Chance, den Themen Musik, Spielfreude in der Musik, Musizieren und Musiktherapie, dem Erleben von Musik und der Begegnung mit dem Phänomen Musik als Begeisternde, Verzaubernde, Umhüllende, Berührende, Geheimnisvolle und Heilendes, im gemeinsamen Gespräch und Spiel, auf die Spur zu kommen.

Die Interviewpartner:innen wurden von der Autorin spontan angefragt, weil sie diese Musiktherapie-Studierenden gerne einmal zum Kaffee treffen wollte, um sie besser kennenzulernen, um mit ihnen über diese sehr intimen Fragen, die sie brennend interessierten zu sprechen. Die forschende Studentin war sich im Vorfeld der Studie gar nicht sicher, ob sie überhaupt Antworten auf Fragen nach einem heilen Kern bekäme, oder ob das vielleicht ein Thema ist, das viel zu weit entfernt ist von Musik und Musiktherapie, oder aber auch, ob es vielleicht eine zu persönliche Frage sei.

Zwei der sechs Studierenden kannte sie aus der Klasse, mit den vier anderen hatte sie noch nie eine Kaffeepause verbracht, doch sie wünschte sich, diese Musiktherapie-Studierenden aufgrund ihrer freudigen Ausstrahlung näher kennenlernen zu dürfen. Das Thema der Studie heisst «Spielfreude».

Alle sechs sagten spontan zu. Natürlich handelt es sich bei diesen sechs Portraits um Momentaufnahmen und um keine repräsentative Studie, welche die Spielfreude der Mehrheit der Musiktherapie-Studierenden widerspiegeln könnte. Um eine repräsentative Studie machen zu können, wären zwei Stichproben von je mindestens 10 Teilnehmenden gefordert, zum Beispiel einer Gruppe von Musiktherapie-Studierenden und einer Gruppe von Musikpädagogik-Studierenden im Vergleich. Das wäre spannend für ein weiteres Projekt, welches sich aber nicht innerhalb eines Jahres realisieren liesse, sondern mehr Zeit in Anspruch nähme. Da die Datenaufbereitung der Interviews mit Transkription und die Umwandlung der Texte in Portraits sehr viel Zeit in Anspruch nahm, war nur diese begrenzte Stichprobenzahl möglich. Der Interviewleitfaden wurde intuitiv innerhalb kürzester Zeit entworfen. Er enthält rund sechzig Fragen, welche die forschende Studentin brennend interessierten. «Was bedeutet Klang für dich?», «Was suchst du im Klang?», «Was liest du im Klang deiner Mitspielrinnen?» Im Vorfeld war ungewiss, ob sich solche Fragen beantworten liessen oder auf Unverständnis stossen würden. Die Fragen stiessen bei allen Interviewpartnern auf berührende Resonanz. Letztlich lässt sich nicht erklären, wie diese Resonanz und Musik entstehen konnte. Keinesfalls soll der Anspruch erhoben werden, dass diese Resonanz objektivierbar oder als wissenschaftlich zu erklären ist.

Die entstandene Atmosphäre kann mit folgenden Worten von Brigitte Boote (2002, S. 150) umschrieben werden: «Das Reden über Lebensrealitäten bedarf – häufig, nicht immer –des Ernstes, des Sich-Stellens. Das Reden über Wünsche hingegen des Spiels und der zarten Ironie. Diese Kunst des Zum-Schweben-Bringens der Wunschwelt, lässt sich am Märchen lernen – und es empfiehlt sich, sie für die (psychoanalytische) Praxis fruchtbar zu machen» (Boothe, 2002, S. 150). Die narrative Form ist ein kommunikativer Tanz, der eine Wie-es-ist-Gemeinschaft des Seelenlebens herstellt (ebd.)

Die Musik ist der Wunschwelt und dem Märchen eng verwandt und so ging es im Interview um sechzig Fragen, die weniger objektive Fakten ansprachen, sondern Empfindungen einer Lebensrealität zu erfassen suchten, Fantasien zum Schweben zu bringen versuchten. Absicht war, dass frisch erzählte und gespielte Realitäten entstehen würden, die sich anschliessend vielleicht in Portraits umwandeln lassen würden.

Es lässt sich kritisch reflektieren, dass mit dieser Herangehensweise die Schattenseiten des Musikerlebens nicht oder kaum berücksichtigt wurden. Der Fokus lag auf der Spielfreude, die Interviewpartner:innen sollten von ihrem ur-persönlichen Erleben mit Musik erzählen. Letztlich hätten da auch schwierige Erfahrungen mit Musik auftauchen können. Wieso das nur wenig der Fall war, lässt sich nur vermuten.

Es kann einerseits mit den das Positiv betonenden Fragen zu tun haben, andererseits mit der starken Sehnsucht der Musizierenden und Spielenden, Musik als kleine Welt, die etwas Heiles in ihnen bewahrt hat, erscheinen zu lassen und dieses Glück für einen Moment mit der Interviewerin teilen zu wollen oder, – wie es Boothe (2002) sagt, den Versuch zu machen, «die Wunschwelt zum Schweben zu bringen».

Die so genannten Schattenseiten der Musik zeigten sich bei fünf der sechs Befragten in den Erinnerungen an den ersten Musikinstrumentalunterricht. Es handelt sich dabei nicht um die Schattenseiten der Musik, sondern um die Schattenseiten der Musikpädagogik, einer Pädagogik, welche eher an Zweck und Technik gebunden zu sein schien. Fünf der sechs Beteiligten liessen durchschimmern, dass sie keinen schöpferischen, Entwicklung und Kreativität fördernden Musikunterricht bekommen hätten und das sechste Kind musste fünf Jahre lang warten, bis sie im Alter von elf Jahren endlich wieder Musikunterricht bekam. So sind bei allen Beteiligten wichtige Jahre der Kindheit vergangen, in denen sie Musik als wenig berührend und Sinn stiftend erlebt hatten. Diese Tatsache, auch wenn die Studie nicht repräsentativ ist, lässt die Frage aufkommen, in welcher Haltung wohl die Musikpädagog:innen diesen sechs neugierigen Kindern gegenübergestanden, und warum sie die Spielfreude der Kinder nicht zu vervielfachen vermochten!

Themen wie Frustration, Niederlagen oder Leistungsdruck kamen in diesen sechs Portraits kaum zum Zug. Einerseits vermutlich, weil wirklich viel Spielfreude im Raum war. Andererseits war es der Autorin ein klares Anliegen, sich am Thema der Spielfreude zu orientieren und keinesfalls in diagnostische oder tiefenpsychologische Deutungen einzudringen, weil sie ethisch ganz klar davon überzeugt ist, dass dies unter Studienkolleg:innen nicht in Ordnung wäre. Tiefenpsychologische Deutungen sind nur im professionellen therapeutischen Rahmen mit einem klaren Auftrag des Kunden unter professioneller Hand erlaubt oder allenfalls in einer klinischen Studie mit einer Klientel fern des persönlichen Umfeldes.

In einer kurzen Nachbefragung der Musiktherapie-Studierenden zu den Schattenseiten im Musikspiel und in der freien Improvisation, wurden folgende Punkte genannt: Freie Improvisation kann Orientierungslosigkeit und Blockaden auslösen. Sie konfrontiert den Spieler oder die Spielerin mit den eigenen Ansprüchen und Grenzen. Sie kann beängstigen durch das Unvorhersehbare und das Unkontrollierbare, gerade in Momenten, wenn Struktur gebraucht würde. Improvisieren kann Spielende unter Druck setzen, weil man als Mitspielende weder negativ auffallen, noch dominant sein, noch daneben tönen möchte. Im Gruppenspiel wirken sofort zwischenmenschliche Dynamiken, die im Einzelspiel weniger dominant sind und einen besser bei sich sein lassen. Die freie Improvisation kann herausfordern, über seinen eigenen Schatten zu springen, um Begegnung zuzulassen. Das braucht Vertrauen und Mut.

Musik an sich hat, nach der Meinung der Autorin, keine Schattenseiten. Der Umgang in der freien Improvisation widerspiegelt die Begegnung zwischen Menschen in allen ihren Facetten und die intrapsychische Begegnung mit den eigenen Ansprüchen und Grenzen. Der missbräuchliche oder unsorgfältige Umgang mit der Musik hat viele Schattenseiten. Diese wurden im Theorieteil teilweise erörtert.

Die Musik hat grosses Potenzial, Ressourcen zu wecken, Kinder in ihrer Spielfreude abholen und Musik als Medium erfahrbar zu machen, mit dem sie tanzen, jauchzen, weinen, kämpfen, schweigen und träumen können. Kinder sollten Musik als eine Weggefährtin erleben, die sie in alle Räume ihrer klingenden Seele trägt und mit der sie sich ausdrücken dürfen!

Das gemeinsame Improvisieren während der Interviews erwies sich als Glücksfall, denn es brachte die klingende Musik ins Spiel und machte so das zu besprechende Thema nochmals lebendiger und präsenter. Dies zeigt eine kurze Textanalyse der Original Transkriptionen. Ein Glücksfall, weil durch das gemeinsame Spielen keine Blockaden oder

Hemmungen entstanden, sondern im Gegenteil, das Gespräch an Tiefe und Spielfluss zu gewinnen schien.

Ursprünglich wollte die Autorin mit den Musik-Therapiestudierenden alle musikalischen Komponenten diskutieren und in die Ergebnisse einbringen, aber sie fokussierte sich zum Schluss auf die Komponente Klang und Stille. Dies ergab sich daraus, dass die Fragen zu diesen zwei Komponenten sofort in die Tiefe führten, viel Stoff gaben und intuitiv auch mit der Frage nach dem heilen Kern verbunden wurden.

Auch die Fragen nach dem Körpererleben beim Musizieren konnten nicht näher diskutiert werden, weil sie den Rahmen der Arbeit einfach gesprengt hätten.

Die Freude am eigenen Musikspiel und die Begeisterung an der Musik war in allen Begegnungen beschwingend, spür- und hörbar. So befruchteten sich gemeinsames musikalisches Improvisieren und das Sprechen über das persönliche Musikerleben gegenseitig. Wichtig war der forschenden Studentin, in der Haltung einer offenen und spielfreudigen Atmosphäre zu verweilen und mit einem freudigen Hinhorchen zu warten, was sich auf diese Weise im Interview ergibt. Dieses freudige Hinhorchen ist auf die Ressourcen des Gegenübers gerichtet und ist eine bewusste Grundhaltung für eine spielfreudige vertrauensvolle Begegnung in Therapie, Pädagogik, Musik und im professionellen Kontext von Aus- und Weiterbildung.

Kritisch anzumerken ist die Tatsache, dass die Autorin in der Rolle der Interviewenden, der Mitspielenden und gleichzeitig Forschenden war – sowohl in der Datenerhebung wie in der Datenverarbeitung und Analyse. An dieser Stelle müssten also die Subjektivität und die eingeschränkte Unabhängigkeit angesprochen werden. Ein Vorteil liegt darin, dass bei der Datenverarbeitung die Atmosphäre, die gemeinsam improvisierte Musik und der Nachklang der Begeisterung sehr präsent waren.

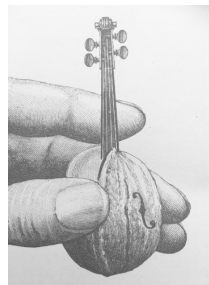
## **9 Ausblick**

Die Freude am eigenen Musik-Spiel, wie sie sich in den Interviews mit den Musiktherapiestudierenden zeigt, bildet eine wichtige Grundlage für die Arbeit der zukünftigen Musiktherapeut:innen. Die forschende Studentin erachtet, nebst den Gefässen der musiktherapeutischen Intervention und Supervision, – das gemeinsame Musizieren, insbesondere die freie Improvisation mit Kolleg:innen, als eine grosse Ressource für die musiktherapeutische Arbeit. In der freien Improvisation kann Kraft aufgetankt werden, kann klingende und persönliche Begegnung stattfinden und vertieft werden. Musik und ihre Kraft kann immer wieder neu als Phänomen erlebt werden, ein Lächeln, ein Berührtwerden, ein

Staunen auslösen. Es wird möglich, voneinander zu lernen, indem man mit dem Herzen hört, horcht und lauscht.

Mit dem Vertrauen und dem Erleben von Freude wächst auch die Möglichkeit, sich in der Tiefe und im Schmerz zu begegnen und sich mit den je eigenen Ambivalenzen, Verletzungen und Unzulänglichkeiten auseinanderzusetzen. Dies bedarf der Feinfühligkeit, Introspektionsfähigkeit, Authentizität, des gegenseitigen Vertrauens und grossen Respekts vor der Tiefe des Andern, ausserhalb eines wertenden Rahmens, an einem «Safe Place». Musik in ihrem innersten Kern kennt keine Schattenseiten. Die schreibende Musiktherapie-Studierende schliesst mit der Frage von Siegenthaler (1981, S. 28):

«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?»



## 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.
- Gaardner, 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.
- Köpl, 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.

# **ANHANG**

## **10 Interviewleitfaden**

Dieser Interviewleitfaden diene als Unterstützung, um das Gespräch in Fluss zu halten. Er ist hier nach Themenbereichen geordnet. Die Fragen wurden in freier Folge gewählt. Der Leitfaden hat nicht die Aufgabe, das Hintergrundwissen der Forschenden thematisch zu organisieren, um zu einer kontrollierten und vergleichbaren Herangehensweise an den Forschungsgegenstand zu kommen.

### **Musik in meiner Lebensgeschichte**

Meine erste Erinnerung an Musik ist, als...

Musik ist für mich...

als Kind

als Jugendliche

als Erwachsene

als Musiktherapie- Studierende

### **Beziehung zu meinem Musikinstrument**

Als ich ... alt war, wünschte ich mir ein(e) ...

Mein Lieblingsinstrument ist ...

Mein Musikinstrument bedeutet mir ...

Wenn ich einen weniger guten Tag habe, bedeutet mir mein Musikinstrument

Was bedeutet dir deine Stimme?

Wie ist die Beziehung zu deiner Stimme?

Wie ist die Beziehung zu deinem Hauptinstrument?

### **Selbsterleben und Selbstempfinden**

Durchs Musizieren erlebe ich

Üben bedeutete für mich als Kind, als Jugendliche, als Erwachsene

Spielen und Üben sind

Tagträume sind

Tagträume und Improvisieren sind

Musikmachen verändert meine Stimmung

Im gemeinsamen Spiel erlebe ich

Durch das Musizieren mit anderen erlebe / fühle ich

### **Freies Spiel – Improvisieren**

Im freien Spiel kann ich meine Stimmung musikalisch ausdrücken, nämlich

Improvisieren bedeutet für mich  
Ich improvisiere alleine und erlebe  
Ich improvisiere mit andern und erlebe  
Mit Musizieren erlebe ich

### **Beziehungserleben zur Musik und zu den Mitmenschen**

In Resonanz kommen heisst auf mich / auf die anderen bezogen  
Musik entsteh im Dialog zwischen  
Musik entsteht zwischen den Tönen  
Musik ist Beziehung, denn  
Im Zusammenspiel ist das Schönste  
Ich improvisiere mit anderen und erlebe  
Ich spiele gerne mit anderen, weil  
Im gemeinsamen Spielen erlebe ich  
Durch das Musizieren mit anderen erlebe ich  
Durch das Musizieren mit anderen fühle ich  
Das Schönste beim Musizieren ist  
Im Klang meiner Mitspielerin lese ich  
In einer musikalischen Phrase höre ich  
Musik ist eine eigene Sprache, denn  
Stille bedeutet mir, in der Musik, im Alltag, zwischen der Musik  
Berührung in der Musik bedeutet mir  
Die schönsten Momente in der Musik sind  
Musik bedeutet mir

### **Komponenten**

Klang bedeutet für mich  
Im Klang suche ich, finde ich  
Im Klang meiner Mitspielerin lese ich  
Melodie bedeutet für mich  
Rhythmus bedeutet für mich  
Dynamik bedeutet mir  
Dynamik macht die Musik  
Dynamik hat mit Bewegung zu tun  
Eine Phrase ist  
Musik entsteht zwischen den Tönen

Stille bedeutet mir

Meine Beziehung zur Stille ...

### **Heiler Kern**

Unter dem heilen Kern verstehe ich

Unter einem heilen Kern im Klang verstehe ich

Den heilen Kern höre ich

Den heilen Kern spüre ich

Den heilen Kern ahne ich

Ist es ein göttlicher Kern?

Musik kann heilen

### **Körpererleben und Bewegung**

Bewegung bedeutet mir mit meinem Musikinstrument

Musik verändert mein Körpergefühl

Mein Körpergefühl beim Üben ist

Mein Körpergefühl beim Spielen ist

Bewegung bedeutet mir im Alltag

Dynamik hat mit Bewegung zu tun

Die Gestik meines Musikspiels

Die Beziehung zu meinen Händen ist

Musik entsteht in mir ganz aus dem Körper

Musik entsteht aus einer Idee

Musik entsteht aus einer Emotion

Musik entsteht aus einer Atmosphäre

## 11 Sechs Portraits von Musiktherapie-Studierenden

### 11.1 «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 mit ihm gemalt, mit Lehm gearbeitet oder auch mit Stein.

Auf einmal sehe ich ihn 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 und 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, eine Geigerin, die stundenlang Geige übt. 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. Ich wollte wissen wie was tönt. Grundsätzlich hatte ich wohl zu Beginn Freude daran. Was mich etwas gestört hatte, war 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 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 spielte 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.»

Da geschah wirklich etwas wie ein Quantensprung in mir. Seit jenem Augenblick musste ich nichts mehr wirklich üben. Ich wollte einfach Musik machen! So erlebte ich bald meinen ersten Flow. 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 gesagt: «Du brauchst deine Ohren, der Rest kommt dann von selbst.» Mit meinem Gitarrenlehrer 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 Schemas, über denen ich mich einfach frei bewegen konnte. Mein Lehrer 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 probiert und geübt, bis ich sie fließend spielen konnte. Beim nächsten Mal durfte ich zu diesen Schemas neue Variationen darüber spielen 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: Ich bin drin in einer Zone, an einem Ort, an dem es keine Schwerkraft und keine Zeit gibt. Ich bin am Fliegen, am Fliegen!

Bald lernte ich Lieder zu spielen, die ich auch mit meinen Kollegen zusammen hörte. Das war super! Ich begann zu improvisieren und eigene Songs zu komponieren. 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, wie ich «drauf» war.

Ich gründete eine Band mit einem Sänger, einem Schlagzeuger, 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 magische 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 meine 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, ein wirklich feiner Typ, förderte mich auch musikalisch. So konnte ich oft, bevor das Essen serviert wurde, ein 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 einfach 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.

Beim Improvisieren werde ich 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, zum Safe Place. In ihrem Klang finde ich Räume, die mich versorgen können.

### *Heiler Kern*

Du fragst mich nach dem heilen Kern? Ich würde jetzt 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 Musiktherapie-studiums, 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.

## **11.2 «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 diesem Bereich konnte ich mich gegen die Meinung der Erwachsenen durchsetzen. Ich habe mich von Anfang an dagegen gestäubt, 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 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, 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 meinerwegen 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 der sechsten Primarschulklasse 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 Streichpsalter.

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, das 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 dann 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: 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 «heiliger 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. Wo diese Stille wachsen kann, liegt für mich ein grosses Geschenk verborgen.

Ich habe mir echt noch nie überlegt, wie ich meinen heiligen 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 heiligen 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.

### 11.3 «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 Musikschulkonzert. 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 übe.

#### *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, das 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).

## **11.4 «Das habe ich selbst erschaffen?» (Serafin)**

### *Frühe Kindheit*

In meiner ersten, etwas verschleierte 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 öffnete 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 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, ich begann meine eigene Musik zu hören! Meine Musik! Während meine Kollegen Hiphop hörten, 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 die 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 der Tonaufnahme ist es hörbar und so fassbar! In solchen Momenten erlebe ich Ekstase. Ich liebe dieses Gefühl! Mein Song Writing und das Musikmachen 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*

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 Konzertspieler, 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. Musik kann mich auch entspannen. Früher hatte ich grosse Schlagzeuger als Idole. Ich kam natürlich nie an sie heran. So entwickelte ich mit der Zeit meinen eigenen Stil.

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.

Das Klavier weckt 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 herauswachse 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 es 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 verant-

wortlich, 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, sondern 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.

## **11.5 «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 sind am Singen. Meine Mutter spielt Klavier und singt mit. Ich war damals 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 1 bis 2 Mal 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 zugestehen. 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 aligator» 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 Königs-pudel, 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 der 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 Spontanität 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, ja. 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.

## **11.6 «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 Mitspieler:in, 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 Jazzer. 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.

#### *Erwachsenenalter*

Kurz nach meinem Musikstudium reiste ich für einen Sprachaufenthalt nach Irland. Da lernte ich Irische Flöte spielen. Die Musikschule 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 drei Wochen 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 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).

## 12 Transkription

Die Transkriptionen der sechs Interviews umfassten 96 Seiten. Zur Veranschaulichung folgt hier eine Transkription.

### Anna (1979)

Interview vom 13.8.21 Wohnung der Interviewerin, St. Gallen, 10-12 Uhr, Dauer 92 Min.

#### Musik:

F: Franziska

J: Anna

F: Ich habe einen Leitfaden zum Interview, aber wir können auch einfach frei sprechen. Der Leitfaden hilft mir, die Themen nicht aus den Augen zu verlieren. Das Thema ist ja der heile Kern in uns, seine Bedeutung und auch, was dir die Musik bedeutet. Was ist deine erste Erinnerung an Musik, wenn du zurückschaust in deine Kindheit?

J: Ich hatte so eine Spieldose, an der man ziehen konnte, dann spulte die ab und spielte die Melodie: Weißt du wieviel Sternlein stehen ... (sie singt das Lied). Das ist so eine Erinnerung.

F: Wo war diese Spieldose?

J: Die war immer so in Bettnähe. Sie löste bei mir etwas Geborgenes und Kuscheliges aus. Ich habe bisher noch nie darüber nachgedacht. Es war einfach so positiv. Es öffnete sich ein Raum, der einfach nur gut gewesen war.

F: Schön! Und diese Spieldose gehörte dir?

J: Ja, meine Schwestern und ich hatten alle eine eigene Spieldose.

F: Das war eine Dose, oder war sie noch verpackt in einem Püppchen.

J: Es war verpackt in einem Stofftier. Jetzt bin ich gerade nicht mehr sicher, wie es ausgesehen hat.

F: Es war also auch zum Berühren kuschelig?

J: Ja, genau!

F: Jö!

J: Ja, das ist so eine erste Erfahrung. Und auch das Singen an Weihnachten fand ich sehr speziell.

F: Mit der Familie. Was kommt dir dazu in den Sinn?

J: Gut, Weihnachten ist emotional oft sehr geladen, nicht wahr?

F: Wobei für die Kinder möchte man es ja immer noch etwas aufrechterhalten.

J: Meine Mutter gab sich wahnsinnig Mühe, dass es für uns Kinder ein spezielles Erlebnis würde. Und es war auch sehr speziell. Jahrelang, wenn ich irgendwo eine Kerze gerochen hatte, erinnerte mich das gleich an Weihnachten. Es war sehr sinnlich. Überall die kleinen Lichter und die Musik. Aber es hatte auch viele kleine Krämpfe dabei wie: Jetzt müssen wir noch spielen und mein Vater nahm dann seine Querflöte hervor und spielte so schräg dazu.

F: Dann hat er einmal im Jahr Flöte gespielt?

J: Ja!

F: Hast du dir ein Musikinstrument gewünscht? Wie alt warst du als du lernen wolltest Musik zu machen? Wie ist diese Geschichte?

J: Ich war in der ersten Klasse und kurz vor den Sommerferien meldete man mich an für den Blockflötenunterricht, der dann ab der 2. Klasse gestartet hätte und in den Sommerferien hörten wir mit der Familie irgendwo ein klassisches Konzert. Es muss in einer Kirche gewesen sein, so genau erinnere ich mich nicht mehr. Auf jeden Fall wollte ich dann unbedingt Geige lernen.

F: Du hast eine Geige gesehen?

J: Ja ich habe eine Geige gesehen und meine Grosseltern väterlicherseits hatten beide Geige gespielt, ich hatte sie jedoch nie spielen gehört. Ich fand einfach: Ich möchte Geige lernen. Es friert mich jetzt, da ich es dir erzähle.

F: Ja, mich gerade auch!

J: Und ich bin so froh, dass meine Eltern da auf mich gehört hatten und mir das ermöglichen. Sie meldeten mich ab vom Blockflötenunterricht und meldeten mich beim Geigenunterricht an.

F: Ihr hattet schon eine Musikschule zu deiner Zeit?

J: Genau. In Herisau hatte es eine Musikschule und wir mieteten eine kleine Geige und ich ging in diesen Unterricht.

F: Du gingst in die Geigenstunde in der 2. Klasse nach den Sommerferien?

J: Ja genau.

F: Wie war das?

J: Also...

F: Du konntest den Lehrer natürlich nicht wählen und wurdest eingeteilt?

J: Und der Lehrer war der Herr Haas.

F: Herr Haas! Wie hiess er zum Vornamen?

J: Ich weiss es nicht. Wir waren nicht per du. Auf jeden Fall ... Ich fand ihn sehr trocken, humorlos und sehr penibel. Ich arbeite schon auch gerne genau, aber... Heute bin ich froh, dass er auch streng gewesen ist, denn die Intonation ist schon noch wichtig für die Geige und man sagt, dass bei mir die Intonation nicht schlecht sei. Ich glaube irgendetwas hat er mir mitgegeben, aber er war sehr humorlos und dann machte er manchmal so Theorie, die ich nicht verstanden hatte. Ich finde, er war nicht so pädagogisch. Aber als Kind kannst du das ja wie nicht verstehen.

F: Ja, aber du möchtest ihn gerne haben und du möchtest etwas Sinnliches erleben mit der Geige.

J: Hey und wenn er, du übst ja dann immer für dich, – dann mal auf dem Klavier begleitete oder eine zweite Stimme mit der Geige spielte, öffnete sich mein Herz! Das war dann so schön! Das kam aber leider viel zu selten vor.

F: Nein!

J: Also, es war zäh!

F: Das wäre doch die Hauptsache!

J: Und dann habe es einmal im Jahr ein Musikschulkonzert und meine Schwestern spielten klassische Gitarre. Die eine hörte bald wieder auf aber die andere hat dann noch ambitioniert weitergespielt. So schauten wir, dass wir gemeinsam auftreten konnten. Wir spielten dann nichts Klassisches, sondern so irische Sachen. Dann spielten wir diese Stücke am Konzert und das machte uns so grosse Freude. Gitarre und Geige klangen so gut zusammen. Ich war zwar sehr nervös, - der Geigenbogen zitterte in meiner Hand. Aber auch das gemeinsame Üben machte grossen Spass.

F: Und wer besorgte diese Noten?

J: Ich vermute, der Gitarrenlehrer hat die Noten besorgt.

F: Ja, es musste sich jemand einsetzen dafür!

J: Ja das war ein spritziger Typ!

F: Ach schön!

J: Das war super, kam aber leider viel zu selten vor und als Kind kannst du nicht dafür einstehen. Ich sage zu allen, dass sie gemeinsam und miteinander lernen und spielen sollen. Nur trocken für dich üben im Kämmerlein ist so triste.

F: Ich finde, in jeder Geigenstunde sollte dein Herz drin sein, damit du ein gutes musikalisches Erlebnis hast im Zusammensein.

J: In der Pubertät hatte ich gar keine Freude mehr, so dass ich einen Wechsel zu einer Frau machte. Sie war viel offener, herzlich und auch nicht mehr so streng.

F: Zum Glück konntest du diesen Schritt machen!

J: ja, zum Glück! Und nachher besuchte ich das Lehrerseminar, wo Musik ein Pflichtfach war und dort hatte ich einen ganz coolen Geigenlehrer, Yuri Palola aus Finnland. Das war so toll mit ihm. Der empfahl mir dann aufgrund meiner Grösse auch Bratsche zu spielen und im Orchester musste ich gleich Bratsche spielen.

F: Ja schau deine Hände an!

J: Ich wurde ins kalte Wasser geworfen, aber es war alles gut.

F: Dann hattest du beides! Wenn du dich nochmals zurückerinnerst: deine Eltern holten ein halbes Geigelchen mit dir, erinnerst du dich an die Zeit in deiner Stube, als du geübt hast? Wie war dein Üben? Es war bestimmt ein wenig erschwert, diese Leidenschaft in dir zu wecken aufgrund des trockenen Unterrichts.

J: Ich übe schon auch gerne etwas. Ich übte als Dreijährige auf einem Zweiradvelo und hatte es dann auch geschafft. Ich habe einen gewissen Ehrgeiz, aber das Üben war sehr trocken. Ich hätte mehr geübt, wenn der Unterricht etwas lustvoller gewesen wäre.

F: Das wäre so wichtig gewesen, dass der Geigenunterricht lustvoll gestaltet wird. Wie war das Üben nach dem Wechsel zu Palola am Semi? Hat sich da etwas verändert? Ich denke aber auch, dass es für dich sehr anstrengend war mit dem täglichen Reiseweg von Herisau nach Rorschach?

J: Ja ich hatte einen weiten Weg. Das Üben war für mich nie so wichtig. Ich übte nie viel und Palola meinte, dass ich es eigentlich recht gut machen würde in Anbetracht dessen, dass ich so wenig üben würde.

F: Welche Rolle spielte die Improvisation in deinem Leben? Wie ging das los?

J: Das ist das Beste, das mir passieren konnte: wegkommen von den Noten. Meine Eltern erzählten oft, dass ich als Kind einmal auf dem Bett gelegen sei und versucht hätte, Appenzeller Musik zu improvisieren. Und ich begann dann auch mit meinen Schwestern, die Gitarre spielten, zu improvisieren. Das machte grosse Freude.

F: Liegend?

J: Nachher nicht mehr. Auf jeden Fall ... Ich finde das Improvisieren ist wirklich unglaublich toll und bereichernd, wenn du weg von den Noten kommst, den Kopf ausschalten kannst. Es hat mich immer gestört, wenn ich ab Noten gespielt habe, war ich immer so absorbiert vom Schauen und Umsetzen und eigentlich tritt das was du spielst so in den Hintergrund. Ich war so absorbiert von diesem Lesen, – das hat mich eigentlich schon immer gestört. Seit ich 20 bin, spiele ich eigentlich nicht mehr mit Noten.



F: Super! Ich hoffe, dass es jetzt in der Pädagogik auch immer mehr kommt, dass man nicht durch das Notenlesen und die Technik überfordert wird. Man könnte es ja so spielerisch aufbauen.

J: Ja genau.

F: Das Improvisieren begann bei dir schon früh!

J: Ich würde sagen, zu wenig früh. Als junge Erwachsene habe ich es entdeckt.

F: Musik entsteht im Dialog zwischen ...

J: Es ist ein Dialog...einerseits zwischen dem Instrument und dir selber, andererseits zwischen dir und anderen Menschen. Wenn man es etwas näher betrachtet, ein Dialog zwischen Impuls und Reaktionen des Instruments.

F: Zwischen der Antwort des Instruments?

J: Ja, eine Resonanz oder Antwort des Instruments im Dialog. Das Instrument hat ja dann auch sein Eigenleben und seine eigene Art.

F: Musik oder das Instrument sind wie ein Spiegel?

J: Ein Spiegel wäre für mich zu wenig lebendig. Der Spiegel reflektiert einfach. Es ist ein Resonanzgeschehen.

F: Wenn du jetzt das Bild mit deinen Schwestern hast: Musik im Dialog zwischen deinen Schwestern und dir, was kommt dir da in den Sinn?

J: Vielleicht mein jetziges Trio, denn wir sind da sehr im Dialog. Es ist irgendwie ein Ankommen auf ähnlicher Schwingung, unabhängig der jeweiligen Töne. Man ist wie in einem Gleichschritt oder in einem Puls, der es ermöglicht, im Dialog zu bleiben.

F: Musik entsteht zwischen den Tönen, denn...

J: Das zwischen den Tönen ist essenziell, um überhaupt die Töne wahrzunehmen und genauso die «Nichttöne».

F: Meine Geige bedeutet mir....

J: Ganz viel ... Die Geige ermöglicht mir den Ausdruck, der mich sehr berührt, und in Resonanz mit anderen Menschen zu treten. Das ist eine Lebensqualität. Also, wenn ich diese Möglichkeit nicht hätte, wäre mein Leben sehr langweilig.

F: Ich verstehe es!

J: Das ist jetzt überheblich, wenn ich von Langeweile spreche, aber das Leben wäre arm. Mein Leben ist so bereichert durch die Möglichkeit, selber Musik machen zu können und die Geige ermöglicht mir dies. Die Geige ist ein Teil von mir, eine Verlängerung meines Körpers.

F: Tagträumen und Improvisieren sind...

J: Wie Wasser für einen Fisch. Das ist etwas Wichtiges, das sehr viel Lebensqualität in sich birgt.

F: Hast du ein Bild noch für Tagträumen? Gibt es Tagträume auch neben dem Spielen?

J: Was heisst Tagträumen eigentlich?

F: Das kann man sich fragen. Die Qualität beim Improvisieren könnte man «Tagträumen» nennen.

J: Man darf den Impulsen nachgehen und muss diese nicht beschneiden.

F: In der Kammermusik ist das Schönste, wenn..

J: Wenn ich mein Trio, dass wir gemeinsam in eine Schwingung kommen und etwas machen können, das mehr ist als die Einzelteile. Das finde ich grossartig.

F: Musik machen verändert meine Stimmung, nämlich...

J: Je länger je mehr kann ich übers Musizieren wieder einen engen Kontakt zu mir selber, zu einem Inneren herstellen. Es ermöglicht mir auch, eine sehr grosse Freude zu entwickeln. Es gibt Momente beim Triospielen, in denen ich denke, jetzt könnte die Welt untergehen und es ist einfach nur gut, so wie es ist. Das sind Glücksmomente, in dem einfach alles gut ist, so wie es ist. Es ist eine innere tiefe Zufriedenheit und ein «Glücklichsein» im Moment, das unübertrefflich ist.

F: Ah schön! Und noch einmal: Das Schönste beim Musizieren ist....

J: Wenn man es auf eine übergeordnete Ebene nimmt finde ich das Musizieren ist so grenzenlos. Grenzenlos ist nicht der richtige Ausdruck: es kann nicht begrenzt werden durch nichts und niemanden, weil es etwas ist, das sich auch nicht einsperren lassen kann. Klar kannst du die Musik verbieten... Nein, die Musik als solche lässt sich nicht verbieten...

F: Man könnte sie immer noch innerlich hören, das ist so tief.

J: Genau: Musik ist auch so etwas Heilsames. Es lässt sich nicht fassen, nicht einsperren.

F: Magst du in eine Improvisation kommen oder ist das ein krasser Wechsel? (22:25)

**Musik: J Geige, F Geige Min 27:30 bis 40:00**

J: Meine Grossmutter hat mir ja diese Geige mit warmen Händen übergeben. Ich habe sie leider nie spielen gehört aber sie hätte gut gespielt und im Orchester gespielt. Hoh betagt hat sie mir dann gestanden, dass sie das Leben lang gerne improvisiert hätte. Sie sagte mir wie sie sich darüber freue, dass Julia nun improvisiere.

F: Dann hat sie dir das Erbe mitgegeben, so schön! Meine Mutter hat improvisiert mit vielen Leuten, aber da war ich noch ein Kind und wir Kinder waren nicht dabei und hörten sie im oberen Stock spielen. Sie taten wie die Wilden. Das waren Feste und wir Kinder

mussten ins Bett. Das war eine andere Welt. Ihre Freundin brachte ab und zu einfach 15 Leute zu meiner Mutter ins Haus und dann haben sie gespielt. Dann gab es noch Pizza dazu. Als Kind konnte ich das nicht so einordnen. Und jetzt genieße ich es so und merke wie schön es ist, wenn zwei Melodieinstrumente zusammen improvisieren. Mich zentriert es einfach. Du sagtest vorher, die Geige sei wie ein verlängerter Arm von dir. So geht es mir auch: die Geige ist ein Teil von mir. Und es ist ein guter Teil von mir.

J: Ja genau.

F: Es zentriert mich und macht mich sehr lebendig. Was macht es mit dir?

J: Es erdet mich. Es macht mich auch so zufrieden und glücklich. Es stellt mich so hin und bedeutet mir: «Hier bin ich irgendwie». «Da bin ich jetzt!»

F: Super schön beschrieben. Und du schreibst ja eine Arbeit zum Thema Selbstregulation. Kannst du behaupten, dass deine Geige dir auch zur Selbstregulation dient?

J: Ja....

F: Es mittet dich ein, dadurch, dass wir das schon jahrzehntelang machen.

J: Ja...

F: Klang bedeutet für mich...im Klang suche ich...

J: Ich kann gerade nichts sagen.... kannst du weiter?

F: Für mich ist Klang immer so das Heilige gewesen. Das hat mich ganz fest zentriert.

J: Man weiss es ja. Auch wenn ich nur einen Ton spiele ist das ein Klang.

F: Das meine ich mit Klang.

J: Klang ist eine Welt für sich. Das ist ein Universum für sich. Der eine Ton, den du auch modulieren kannst, der sich verändern kann, der dasteht und dynamisch bleibt, der einfach da und eine Welt für sich ist, den man anschauen und genießen kann.

F: Dynamik hat mit Bewegung zu tun...Was macht das mit dir?

J: Lebendigkeit, lebendig sein, im Fluss, Heraklit: alles ist im Fluss. In der Dynamik kannst du dies wahrnehmen, dass alles in Fluss ist.

F: Bewegung bedeutet mir im Alltag und mit meiner Geige...

J: Ohne Bewegung geht es gar nicht. Es gibt gar keine «Nicht- Bewegung».

F: Wie verändert sich dein Körpergefühl, wenn du Geige spielst?

J: Die Schwingungen der Geige durchdringen mich und ich denke, durch die Freude entspannt sich auch mein Körper so, dass die Spannung nur dort ist, wo ich sie brauche.

F: Kommst du in ein gutes Körpergefühl?

J: Ich denke schon, wenn es mir auch von den Emotionen her gut geht sowieso.

F: Jetzt komme ich zu den Fragen um den heilen Kern. Was verstehst du unter dem heilen Kern? Spielt das eine Rolle in deinem Musizieren? Du hast ja nun auch schon als Musiktherapeutin gearbeitet.

J: Wenn die Musik mich berührt, dann komme ich an meinen heilen Kern. Und der heile Kern vermag dann ganz viel zu lösen. Die Berührungsmomente...

F: Gehören Berührungsmomente zu deinem Alltag oder sind es Höhepunkte für dich?

J: Mein Ziel ist, dass ich so durch die Welt gehe, dass ich mich berühren lassen kann, dass ich mich nicht zupanzern lasse oder mich versteife, sondern dass ich berührbar bleibe. Berührbar-Bleiben ist ja auch ein Zeichen einer mentalen Gesundheit.

F: Könntest du es verbinden damit, dass wir meinen: Berührbar- Sein heisst In-Resonanz-Sein mit mir?

J: Ja, und mit dem, was aussen geschieht. Ich bleibe in einer Beweglichkeit, die zum Beispiel bei einem schwer depressiven Menschen nicht mehr möglich ist. Bei ihm ist es schwierig Resonanz auszulösen,

F: ...weil dort Panzer oder verschüttete Sachen sind. Den heilen Kern höre, spüre, ohne ich, wenn ich....

J: Wenn ich mich berühren lassen kann. Wenn ich so darüber nachdenke, ist das ein Teil der einen guten Zugang schafft. Musik hat auch einen wunderschönen Weg dazu. Die Musik hat einen breiten Zugang zum Berühren, aber es kann auch durch andere Resonanzgeschehen passieren. Zum Beispiel durch eine Erzählung. Ich denke, unser Leib ist sehr wichtig, um sich berühren lassen zu können. Man spürt es ja dann auch im Herzen oder die Härchen stellen sich auf. Der Leib ist sehr wichtig und auch die Zwischenleiblichkeit, die es beim Musizieren ja auch braucht.

F: Darüber habe ich noch nicht nachgedacht. Wie erlebst du Zwischenleiblichkeit? Du machtest vorhin eine Bewegung zu deinem Herzen hin. Ist das Herz wichtig für die Berührbarkeit?

J: Ja, bei meinem Herzen spüre ich sehr viel, da vorne bei der Brust. Wenn ich berührt werde, spüre ich in diesem Bereich sehr viel.

F: Ja, bei mir passiert auch sehr oft, dass sich mein Herz öffnet,

J: ... dass es wärmer oder weiter wird. Das sind manchmal Informationen, die von jemandem hörst, aber es ist ja immer alles auch verleblicht.

F: Ich denke, dass sagst du, weil du so schwingungsfähig bist. So erlebst du es verleblicht. Es ist vermutlich nicht bei allen Menschen da.

J: Genau. Ich denke, alle Erfahrungen sind im Leibarchiv gespeichert, bei allen Menschen, aber nicht alle Menschen finden den Zugang dazu wieder. Das ist auch die Frage der Krankheiten, denn alle Krankheiten verschliessen oder erschweren diesen Zugang.

F: Bei dir scheint diese Türe sehr offen und lebendig zu sein, auch wenn du davon sprichst. Hörst du auch im Klang deiner Stimme, ob diese Türe offen ist?

J: Ja klar.

F: Nicht wahr, das hört man?

J: Ich höre das auch bei Leuten, die ich gut kenne.

F: Das finde ich sehr spannend.

J: Manchmal sagen Leute zu mir, sie seien nicht musikalisch. Das passierte mir oft im Spital. Diese Menschen fragte ich: Erkennen Sie die Stimme von anderen Menschen? Sie antworteten: Ja. Und ich erklärte ihnen, wenn sie die Stimme erkennen, seien sie musikalisch.

F: Eine sehr schöne Erklärung. Dann hörst du auch, wenn es sich beim anderen öffnet? Ich spüre auch, wenn sich etwas im Bereich des Herzens wieder öffnet.

J: Ja, ein schönes Bild.

F: Wie pflegst du den heilen Kern?

J: Ich brauche viel Zeit auch für mich. Denn ich muss mich auch regulieren und mich fragen, wie durchlässig kann und möchte ich sein.

F: Ich denke an deine letzte Arbeitsstelle, wo du mit Schwerkranken gearbeitet hattest, war das sicher ein Thema.

J: Ja, aber auch sonst im Alltag. Ich brauche immer wieder Abstand und Momente des Alleinseins. Ich brauche viel Zeit, in denen ich alleine sein kann. Ich bin ein sehr geselliger Mensch und bin sehr gerne mit anderen Menschen zusammen, aber ich brauche unbedingt meine Zeiten, in denen ich auch allein und wirklich auch in der Stille bin. Das ist für mich die Pflege meines Selbst und damit pflege ich auch meine Fähigkeit wieder so offen unter die Leute zu gehen.

F: Wie ist deine Beziehung zur Stille im Alltag und wie in und zwischen der Musik?

J: Im Alltag braucht es bei mir unbedingt stille Momente, sonst gehe ich die Wände hoch. Ja, es kann mir schnell zu viel werden. Ich höre auch sehr wenig Musik und wenn ich Musik höre, kann ich nicht nebenbei noch anderes machen. Ich bin dann sehr von der Musik absorbiert und kann dann ein Stück den ganzen Abend lang hören, indem ich ganz intensiv eintauche in jenes Stück. Aber das ist auch emotionale Arbeit und anstrengend. Ja, die Stille ist sehr wichtig. Auch in unserem Trio diskutieren wir oft über das Thema

und denken, dass wir weniger tun müssten zu Gunsten von Pausen in unserem Spiel. Pausen sind sehr wichtig in der Musik. Es ist eine Art Raum lassen, damit sich die Töne entfalten können, die nebeneinander gespielt werden.

F: Ich denke, das ist eine Schwierigkeit von vielen, die auch etwas geben möchten. Das heisst, dass man nicht immer aktiv sein soll, sondern genauso viel geschenkt wird, wenn man den Raum frei macht und still ist.

J: Ich finde es auch in Freundschaften wichtig, dass man nicht immer reden muss. Man muss nicht immer in Aktion sein.

F: Das ist auch ein Zeichen von Vertrauen, wenn man Stille aushalten kann. Das Geschenk, das du mit Musik machen kannst oder dein heiler Kern, den du öffnen kannst, um nachher auch als Musiktherapeutin tätig zu sein, kannst du den nochmals umschreiben? Ist das ein Geschenk, das du einfach bekommen hast? Woher ist das Geschenk?

J: Ich glaube, dass jeder Mensch sich dem heilen Kern, dem Musikmachen zuwenden kann. Es gibt einige Menschen, die Blockaden haben, weil ihnen vielleicht in der Schule gesagt wurde, dass sie unmusikalisch sind. Da gibt es zuhauf Geschichten, die Blockaden machen. Ich denke aber, dass jeder Mensch Musik machen kann. Musik machen ist dem Menschen gegeben seit eh und je. Es wird leider heute viel zu wenig gepflegt.

F: Aber ich denke bei dir ist das schon ein Geschenk, dass du so ein Strahlen hast, das durch dich hindurch geht.

J: Das ist für mich so ein Lebensgeschenk.

F: Und etwas, das du weitergeben kannst, das so strahlt. Das ist so schön! Ich möchte dir noch etwas vorlesen und mich nimmt wunder, was du dazu sagst?

(Zitat Kathrin Asper zum Selbst, gemäss Jung). «Zu dieser Ganzheit gehört ganz wesentlich der religiöse Bezug und so versteh Jung das selbst als Bild Gottes in der Seele und als psychisches Organ zur Wahrnehmung des Göttlichen und Ewigen». Wie kommt das bei dir an?

J: Ich habe mit dem Begriff «Gott» Mühe.

F: Magst du etwas dazu sagen? Für mich ist der Umgang mit diesem Begriff auch eine Grenzwanderung.

J: In unserer Therapieausbildung gibt es nur die Auseinandersetzung mit dem Universum, wo du dich mit dem Grenzenlosen auseinandersetzt.

F: Aber ihr setzt euch damit auseinander und das interessiert mich.

J: Das wird sonst vernachlässigt in vielen Therapieausbildungen. Das Gefühl, das ich dann in diesen Glücksmomenten habe, dieses Eins-Sein mit dem Universum und mit allem: das erlebe ich immer wieder über die Musik.

F: Das ist ein Tor.

J: Und den Begriff «Gott» braucht es nicht, - für mich.

F: Ja, ich denke Jung ist jetzt auch etwa 100 Jahre alt.

J: Mit dem Begriff kann ich echt nichts anfangen, aber das Gefühl, das vielleicht religiöse Leute vielleicht auch haben. Dieses Gefühl kenne ich schon auch, – oder vielleicht auch nicht: ich weiss es nicht.

F: Die Einheitserfahrung erlebst du, und das geht ja ganz in das Spirituelle hinein.

J: Ja, diese Einheitserfahrung erlebe ich und dazu verwende ich nicht den Begriff «Gott».

F: Und hat das mit «heilem Kern in dir» zu tun? Wie könntest du es sonst noch nennen?

J: Zum Beispiel «existenzieller Kern» oder du bist wie ein Teil vom Ganzen und ich finde, dass dieses Wissen alle Angst nimmt. Ich weiss zwar nicht wie es einmal sein wird. Aber ich denke, das nimmt für mich auch alle Angst vor dem Sterben: Du bleibst ein Teil des Ganzen. Ich weiss nicht wie es ist, wenn ich dann einmal so weit bin, aber es gibt mir ein Gefühl des «Aufgehobenseins», von Geborgenheit. Du bist ein Teil des Ganzen und es ist gut so wie es ist.

F: Und diese Erfahrung hast du mit dir und deiner Geige alleine gemacht oder in der Gemeinschaft?

J: Vor allem in der Gemeinschaft, auch mit meinem Trio, aber auch im Improvisieren mit andern. Es gibt da Momente, in denen sich ein Raum öffnet für Schönes.

F: Andere suchen diese Erfahrung in der Meditation, im Zen.

J: Für mich ist die Musik dazu ein Zugang.

F: Durch unser jahrelanges Üben sind wir auch in diesem «Drinsein». Ich kenne diese Einheitserfahrung und fühle mich wie «ein Stäubchen auf dieser Welt» und es ist etwas da, das weitergeht und dauert.

J: Und ich bin ein Teil davon. Dieser Gedanke ist heilsam. Ich gehöre dazu.

F: Mich erfüllt dieses Erleben immer wieder mit einer ganz grossen Dankbarkeit. Du bist aufgehoben, du bist wichtig und doch nicht wichtig.

J: Die Frage von Wichtigkeit ist in diesen Momenten gar nicht mehr relevant.

F: Auch die Zeit ist nicht mehr relevant. Es ist sehr schön, was du mit deiner Geige erlebst!

J: Ja, es ist unglaublich. Das erfüllt mein Leben. Da kann ich sagen: Ja, das macht mich echt auch glücklich.

F: Ich habe das Gefühl, dass du diese Türe einfach öffnen kannst. Du öffnest diese Türe nicht nur einmal im Jahr.

J: Ja, genau.

F: Musik ist eine eigene Sprache, denn...

J: Ja, unsere verbale Sprache ist codiert auf Wörter, die wir gelernt haben und uns teilen, aber die Musik ist so universell. Sie ist eine Sprache, die alle Menschen verstehen oder wahrnehmen können. Klar gibt es kulturelle Unterschiede aber ich denke, Berührungsmomente sind universell.

F: ich kann mit Musik heilen, weil...

J: Ich denke, ich kann die Selbstheilungskräfte eines Menschen unterstützen durch die Musik... weil, - ah das ist sehr schwierig zu formulieren-, weil die Musik etwas auslösen kann. Musik kann so berühren, (lange Stille), und Musik nimmt Einfluss auf eine neutrale Art. Das finde ich noch wichtig.

F: Ja, sie ist nicht...

J: Es ist nicht jemand da, der rät, was genau zu tun sei, damit es gut komme. Musik ist wertfrei und so ehrlich.

F: Wenn wir authentisch sind, kann die Musik ganz ehrlich sein.

J: Wertfreies und authentisches Musizieren kann etwas auslösen, - einen Berührungsmoment, der heilsam ist, weil er so wertfrei ist. Ich glaube, das ist etwas Zentrales, Wichtiges. Musik kann nicht manipulieren. Sie vermag dich zwar in eine andere Stimmung zu bringen, aber du kannst dich dem auch verschliessen. Sie kann deine Stimmung schon beeinflussen, aber du siehst ja, dass sie kommt.

F: Was bedeutet dir Sinnlichkeit und Berührung in der Musik? Ist Sinnlichkeit ein Thema?

J: (Schweigt und denkt nach ...)

F: Für mich sind die Bewegungen im Geigenspiel etwas Sinnliches. Ich liebe diese Bewegungen. Noch mehr als mit der Flöte, wo ich eher mit dem Atem bewegt bin.

J: Ja, auch weil sich die Schwingungen von der Geige direkt auf den Körper übertragen. Die Geige ist eins der Musikinstrumente, das den grössten Körperkontakt aufweist. Die Geige ist sehr «leibbezogen».

F: Du beschreibst ja, dass die Geige für dich fast wie ein dritter Arm ist.



J: Die Geige löst auch bei Männern etwas aus. Viele Heterogene finden das Geigenspiel auch attraktiv. Wenn eine Frau Geige spielt, hat das etwas sehr Sinnliches. Das fällt mir auf.

F: Habe ich mir gar nie überlegt! Was bedeutet dir deine Stimme?

J: Die Stimme ist ein sehr spannendes Medium, um zu horchen wie jemand gestimmt ist. Die Stimme tönt nie gleich.

F: Bist du auch so ein Röntgenapparat mit der Stimme?

J: Ja (und lacht)

F: Ich auch. Ich hatte es zwischendrin etwas verlernt, aber ich achte sehr fest darauf. Das ist auch wieder eine leibliche Erfahrung für dich?

J: Ja, und wenn ich alleine bin, erlebe ich Momente, in denen ich meiner Stimme einfach freien Lauf lassen möchte. Dann komme ich in ein Singen oder in ein Brabbeln

F: Zu Hause beim Kochen...

J: Ja, das erlebe ich phasenweise. Das lasse ich dann einfach zu, so wie es gerade kommt, dann geht es eine halbe Stunde und dann ist wieder gut. Das tut mir sehr sehr gut!

F: Da bist du näher dran. Dazu habe ich noch Hemmungen, denn ich habe ja Gesang studiert und ich bekam eine sehr grosse Distanz zu meiner Spontanität. Es beginnt erst jetzt wieder durch das Improvisieren im Musiktherapie-Studium. Ich war während 15 Jahren so verkopft.

J: Ja, und dieses Singen lasse ich zu und habe so grosse Freude daran. Dann übe ich Kopfstimme, Bruststimme und hin und her und finde grossen Spass daran.

F: Etwas abstrakte Fragen: Musik entsteht im Körper weil, im Geist, weil...ist eine Idee, weil... , ist eine Emotion, weil...ganz aus der Atmosphäre, weil...

J: Ohne Emotionen gibt es keine Musik. Musik löst ja Bilder aus und Bilder sind Szenen, die du erlebt hast, und Szenen sind immer mit Emotionen verbunden. Man hat immer Emotionen, auch wenn es vielleicht flachere Emotionen sind, negativere oder positivere, aber ohne geht es gar nicht. Musik ist Emotion.

F: Musik ist nie eine Schreibübung.

J: Ich finde, das Leben ist Emotion.

F: Auch Langeweile ist Emotion.

J: Emotion kannst du gar nicht wegdenken.

F: Musik ist Atmosphäre, weil ...

J: Musik schafft Atmosphäre und du kannst natürlich auch eine Atmosphäre übernehmen und mit Musik ausdrücken, in eine Wechselwirkung gehen mit der Musik.

F: Erlebst du das aktiv?

J: Ja, wenn wir auftreten schauen wir, welche Atmosphäre da ist und fragen uns, was es jetzt von uns braucht musikalisch. Der Bandeonist hat darin grosse Erfahrung. Von ihm habe ich schon viel gelernt. Er spürt oft, welche Musik es im Moment braucht und macht Spielvorschläge. Wir achten wirklich darauf und fragen uns, welche Musik es im Moment braucht, was das Publikum braucht. Das ist sehr spannend so Musik zu machen.

F: Musik entsteht im Körper, weil ...

J: Wenn du von etwas eine Vorstellung oder Idee hast, spielen ja ganz viele Vorerfahrungen eine Rolle. Und alle Vorerfahrungen sind ja auch leiblich, wurden mit allen Sinnen aufgenommen. Deine Idee ist etwas Mentales, das ja mit dem Körper zusammenhängt.

F: Mein Bratschenlehrer sagte immer: Wenn du die Vorstellung oder Idee einer Phrase hast, kommt auch die Technik, mit der du deine Idee umsetzen kannst, dazu. Dein Körper reagiert und du suchst so lange, bis du es hast. Natürlich dachte ich auch manchmal, dass der Zugang erleichtert worden wäre, wenn ich über eine gute Grundtechnik verfügt hätte. Die Idee formt deinen Klang.

J: Das probiere ich manchmal auch aus, indem ich mir zum Beispiel einen Geiger, der mir gefällt, vorstelle und so zu spielen versuche wie er und dann tönt es anders.

F: Ja, indem du auch seine Bewegungen zu übernehmen versuchst?

J: Ja.

F: Ich denke, da läuft vieles unbewusst und man lernt vieles unbewusst über die Synchronizität.

J: Oder die Spiegelneuronen.

F: Das ist ja auch das, was zwischen dem Publikum und euch wirkt. Sehr spannend. Das wär es eigentlich zu den Fragen. Vielen Dank! Ich weiss noch nicht, was daraus wird.

J: Ja, aber es ist cool!

F: Magst du noch einmal spielen? Ja gerne! Da komme ich nicht so schnell wieder dazu, mit einer Geigerin zusammen zu spielen.

**Musik: J Bratsche, F Bratsche Zeit: 1:23:11 bis 1:32:5**

J: So schön!

(Ende des Interviews)

## **13 Tabellen Textanalyse**

### **1: Erste Erfahrungen mit Musik**

Meine erste Erinnerung an Musik

Wie entstand der Wunsch, ein Musikinstrument zu spielen?

### **2: Der erste Musikunterricht**

Wie empfanden die Kinder ihren ersten Instrumentalunterricht?

Wie gingen die Kinder mit den Forderungen im Instrumentalunterricht um?

### **3: Freies Musikspiel in Kindheit und Jugend**

Spiel- und Experimentierfreude auf dem Musikinstrument

Wie zeigt sich die Musik und das freie Spiel bei Jugendlichen?

Freies Musikspiel im Erwachsenenalter

### **4: Wende in der Jugendzeit**

Meine eigene Musik, mein eigenes Musikinstrument wählen

Musik ist mit dem «Selbst», mit dem eigenen Schöpferischen verbunden

Das gemeinsame Musizieren wird zum wichtigen Begegnungsort

Gefühle wahrnehmen, durch die Musik Ausdruck geben und verwandeln

Klänge oder Rhythmen suchen, die gut tun

Ich bin «drin»! Es spielt einfach- wir kommen in einen gemeinsamen Fluss!

Wegkommen von den Noten

Es berührt mich! Ich freue mich! Begegnungen mit dem «Ich» und mit dem «Du»

Das Musiktherapiestudium trägt dazu bei, wieder ins freie Musikspiel zu kommen.

### **5: Mein Musikinstrument, ein Teil von mir**

Welche Bedeutung hat das Musikinstrument für die Spielenden?

Wie wird die Beziehungserleben zum eigenen Musikinstrument umschrieben?

Welche Zuschreibungen bekommt das Musikinstrument als Objekt?

### **6: Erleben von Geborgenheit «Safe Place»**

Hier bin ich!

Ich fühle mich durch die Musik geborgen

Ich werde selbst zu Musik

### **7: Selbstwirksamkeit in der Musik**

Ich entdecke die Welt der Musik.

Ich erlebe, dass ich mit meiner Musik selber etwas bewirken kann

### **8: Selbstregulation durch in der Musik**

Selbstregulation in krisenhaften Momenten

Ich kann fliegen! Auf geht's zu Momenten des Flows

**9: Gemeinschaftserleben in der Musik**

Gemeinsam ins Glück kommen mit der Musik

Gemeinschaft und Verantwortung

**10: Begegnung mit dem heilen Kern in der Musik**

Begegnung mit dem eigenen seelischen / heilen / göttlichen Kern

Was ist der heile Kern?

Wie wird der heile Kern in der Musik erlebt?

**11: Die Seele der Musik und die Frage nach ihrer Wirkung**

Was ist Musik?

Wie wirkt Musik?

**12: Resonanzerfahrungen in der Musik**

Resonanz als bewusst angesprochenes Thema

Resonanzgeschehen erweitert

**13: Erfahrungen mit Zeit, Raum und Still**

**14: Ganzheit / Einheit/ Ganzheitserfahrungen**

**15: Nachdenken über das Göttliche**

**16: Geheimnis und Unfassbares**

**17: Musiktherapie, Krankheit und Ewigkeit**

Im Anschluss folgen die Tabellen, welche die Grundlagen für die Textanalyse bildeten.

**Tabelle 1: Meine erste Erinnerung an Musik**

Serafin	Anna	Leon	Josua	Elisa	Laura	Mara
<p>In meiner ersten Erinnerung an Musik sehe ich mich als kleinen Jungen am Klavier «hocken». Meine Tante, die Pianistin wohnte im Seefeld. In ihrer Wohnung hatte sie sich ein eigenes schalldichtes «Kabäuschen» eingebaut. Dieses «Kabäuschen» war vielleicht zwei bis drei Quadratmeter gross, also nicht gross. Ich öffne die Türe und sehe meine Tante und mich dort drinnen am Klavier sitzen. Das ist meine erste Erinnerung.</p>	<p>Meine erste Erinnerung an Musik ist eine Spieldose, an der ich ziehen konnte. Dann spulte die Melodie: «Weißt du wieviel Sternlein stehen?». (Julia 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 Kuscheliges 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</p>	<p>Ich glaube meine erste Erinnerung an Musik ist ein Sonntagmorgen bei uns zu Hause. Ich sehe meinen Père, wie er klassische Musik auflegt. Diese Stimmung am Sonntagmorgen: Auf einmal sehe ich meinen Père vor mir, wie er im Sessel sitzt und Musik hört. Für mich war das erstaunlich: Ist das derselbe Mensch, der sonst am Meisel und am Presslufthammer steht? Dieses Bild verkörpert einen Gegenpol zum Vater, wie ich ihn sonst erlebte. Die Musik zeigt sich da wie ein Zauber und ich sehe einen Menschen vor mir, der sich im Hören von Musik so verändern</p>	<p>Meine erste Erinnerung an Musik ist mir im Moment entfallen. Ich habe keine konkrete Erinnerung daran. Aber ich musste einfach so stark «geweibelt» haben, dass ich, als ich noch kaum den Kindergarten besuchte, ein Klavier bekommen habe. Dieser Wunsch in mir musste ganz stark gewesen sein. 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.</p>	<p>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 sind am Singen. Meine Mutter spielt Klavier und singt mit. Meine Mutter hat immer gesungen. Sie singt auch jetzt noch den ganzen Tag. Meistens summt sie Kirchenlieder und zwar in «slow motion». Meine Mutter macht das nicht bewusst. Das läuft, es singt und summt einfach in ihr.</p>	<p>Als allererste Erinnerung kommt mir das Bild von meiner Kindergärtnerin, eine liebe Frau. Ja, dort beginnt meine Geschichte mit meinem Flötenspiel. Ich erinnere mich an den ersten Flötenunterricht und daran, wie gerne ich meine Kindergärtnerin hatte. Wenn es draussen regnete, hörte meine Mutter mit uns drei Kindern Schallplatten. Ja, und dann hatte sie ein Stück auf einer Schallplatte über eine Manuela, die gestorben ist. Meine Eltern haben den Namen «Manuela» 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</p>	<p>Meine erste Erinnerung an Musik geht auf einen Besuch bei meinen Grosseltern zurück. Ich war wahrscheinlich etwa 4 Jahre alt. Und da stand ein Radio in dieser Bauernstube. Es duftete 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 Tuch AG gearbeitet und waren um die 15 und 16 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</p>

		kann. Es ist mein Vater, der im Musikhören eine ganz andere Seite von sich zeigt			einen Namen für mich aus? Diese Manuele stirbtja in diesem Lied!».	
--	--	--	--	--	--	--

**Tabelle 2: Der erste Musikunterricht**

Serafin	Anna	Leon	Josua	Elisa	Laura	Mara
<p>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.</p> <p>Ich muss es ganz ehrlich sagen: «Ich ging nicht gerne in die Klavierstunde!</p> <p>Ich dachte: «Wenn meine Mutter schon ein Klavier anschafft, dann muss ich mich auch damit beschäftigen». Ich fühlte mich ein wenig unter Druck. Ich übte, obwohl ich eigentlich keine Freude daran hatte. Ehrlich gesagt,</p>	<p>Während der Sommerferien erlebten wir mit der Familie ein klassisches Konzert. Auf jeden Fall wollte ich danach unbedingt Geige spielen. Meine Grosseltern väterlicherseits hatten beide Geige gespielt, ich hatte sie jedoch nie spielen gehört. Ich fand einfach: Ich möchte Geige lernen. Es friert mich, während ich das dir erzähle. Ich bin so froh, dass meine Eltern auf mich gehört haben und mir das ermöglichten. Sie meldeten mich kurzerhand vom Blockflötenunterricht ab und für den Geigenunterricht an.</p>	<p>Es ist meine Nachbarin, eine Geigerin, die stundenlang Geige übte. Ich hörte ihr Spiel jeden Abend. Und anscheinend hatte ich zu meiner Mutter gesagt, dass ich auch Geige spielen wollte. Geige wurde so zu meinem ersten Musikinstrument.</p> <p>Der erste Geigenlehrer hatte mich beeindruckt. Das war ein Mann, der sehr strukturiert war. Es hatte alles, was er mir beibringen wollte, ein bisschen System. Ich war anfangs sehr neugierig. Ich hatte anfangs</p>	<p>Aber ich musste einfach 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? 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.</p> <p>Die beste Freundin meiner Mutter war Pianistin gewesen. Die ersten Klavierstunden</p>	<p>Als Primaschülerin besuchte ich den Kinderchor und durfte ein Musikinstrument lernen.</p> <p>Ich entschied mich als erstes für Klavier.</p> <p>Von der zweiten Primarschulklasse an bis zum Eintritt ins Lehrerseminar bekam ich Klavierstunden bei meiner Tante. Meine Tante hatte schon meinen Bruder unterrichtet. 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</p>	<p>Als allererste Erinnerung kommt mir das Bild von meiner Kindergärtnerin, sie, die mir und meinem Bruder Blockflötenunterricht erteilte: eine liebe Frau. Da liegt meine Blockflöte vor mir. 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! Dort sah ich zum ersten Mal die</p>	<p>Dann hörte ich unser Nachbarsmädchen Bea Geige spielen. Das faszinierte mich. Das wollte ich unbedingt auch! Beatrice spielte Geige und Klavier. Als ich 7 Jahre alt war wünschte ich mir eine Geige und wollte Klavier spielen lernen. So durfte ich in die Geigenstunde. Die Lieblingsmusik meiner Geigenlehrerin war Zigeunermusik. Ihr Spiel berührte mich von Anfang an im Herzen. Ich wollte genauso spielen wie sie! Wenn ich für mich übte, stellte ich mir vor, dass ich selbst die Geigenlehrerin sei.</p>

<p>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! Es war eine Pflichtübung gewesen.</p>	<p>Und der Lehrer war der Herr Haas. Ich fand ihn trocken, humorlos und sehr penibel. Ich arbeite auch gerne genau, aber dieser erste Geigenunterricht war alles andere als fröhlich. Ich hätte mehr geübt, wenn der Unterricht lustvoller gewesen wäre. Ich finde, er war nicht so pädagogisch. Aber als Kind konnte ich das ja nicht verstehen. So schauten meine eine Schwester und ich, dass wir am Musikschulkonzert gemeinsam auftreten konnten. Wir spielten dann nichts Klassisches, sondern irische Volksmusik. Das machte uns sehr grosse Freude. Gitarre und Geige klingen so gut zusammen! Ich vermute, der Gitarrenlehrer meiner Schwester hatte die Noten für uns besorgt. Das war ein spritziger Typ!</p>	<p>sehr gerne mit der Geige experimentiert. Ich wollte wissen wie was tönt. Grundsätzlich hatte ich wohl zu Beginn Freude daran. Schon bald darauf war ich das Highlight im Orchester. Ich war so ein bisschen der Shotingstar. Ich nahm viele Jahre lang Geigenunterricht. Ich ging zuerst zu einem Geiger in den Unterricht, weil unsere Nachbarin selber keine Zeit für mich hatte. Was mich etwas gestört hatte, und ich hatte eben immer ein wenig gemogelt: Das war das Notenlesen! Das Notenlesen war mir zu weit weg von der Musik. Ich merkte, dass ich die Musik viel schneller übers Gehör verstand und viel schneller übers Zuhören und Nachspielen lernte. So habe</p>	<p>begonnen, als ich die erste Primarschulklasse besuchte. Wie meine Klavierlehrerin Klavier spielen konnte! Ich vergötterte sie. Ich himmelte sie an. Ich war allerdings sehr, sehr scheu. Um die richtige Spielhaltung zu lernen, musste ich auf den Händen meiner Klavierlehrerin reiten. Das war mir so unangenehm! Ich dachte bei mir: «Ach, jetzt muss ich diese Frau noch berühren! Hoffentlich ist das bald vorbei!» Die Klavierlehrerin schraubte für mich den Klavierstuhl hoch und dann improvisierte ich. Sobald die Noten kamen und Notenlesen von mir gefordert wurde, hat sich etwas in mir ganz mächtig gesträubt. Obwohl ich sonst oft das Gefühl hatte, dass die grossen Leute vieles besser</p>	<p>hatte ich einfach einmal keine Lust mehr. Ich hatte ganz andere Musik im Kopf, darunter auch Popmusik, Jazz, was auch immer. Aber mein Tantchen war sehr klassisch ausgerichtet. Da gab es nichts daneben. Wenn schon Klassik, dann wollte ich ganze Sonaten spielen oder Chopin. 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 1-2 Mal durchgespielt, das reichte mir. Zwischen den Stunden setzte ich mich immer wieder spontan Klavier und spielte «Boogie Woogies» oder einfach alles, wozu ich Lust hatte. Dem klassischen Klavierunterricht bei der Tante blieb ich bis zu Beginn des Lehrerseminars treu. Danach wechselte zu einer Klavierlehrerin mit</p>	<p>Querflöte. Von diesem Augenblick an wollte ich das unbedingt lernen. Mich beeindruckte dieses silbrig glänzende Ding aufs Tiefste. 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. Ich war unterdessen elf Jahre alt geworden. Endlich konnte ich in einer Vierergruppe zum Unterricht in die Blasmusik. Die Lehrerin spielte hauptsächlich Basstuba, 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. Ich bin so oft, ja fast immer, immer, immer an dieser Flöte «gehockt», ! Ich</p>	<p>So durfte ich zur Mutter von Bea, zu Tante G, in die Klavierstunde. Tante G war keine richtige Klavierlehrerin. Sie hat mit den Stricknadeln die Noten so nachgezeigt. Ich hatte unterdessen Geigen- und Klavierunterricht. Roman, einer ihrer beiden Söhne, gab mir wichtige Tipps bezüglich Üben. Wir Kinder mussten nämlich jeden Tag eine halbe Stunde Klavier üben. Neben dem Klavier lagen die Comix-Bücher von «Tim und Struppi». Roman sagte zu mir: «Schau, du kannst es ganz einfach machen. Meine Mutter merkt nicht, ob du übst oder einfach spielst. Stell dir das Comix einfach aufs Notenpult und mach es dir gemütlich. Du kannst ganz frei spielen und dazu «Tim und Struppi» lesen». So habe ich alle Tim und Struppi Comix gelesen und ein bisschen Klavier dazu gespielt, während Tante G für uns</p>
---	--	---	--	--	---	--

	<p>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! Das Notenlesen hat mich immer gestört. Ich bin dabei so absorbiert vom Schauen und Umsetzen, so dass mein eigentliches Spiel im Hintergrund verschwindet.</p>	<p>ich einfach alle Melodien auswendig gelernt, ein wenig gemogelt und so getan, als würde ich auf die Noten schauen. Ich hatte dabei aber immer ein wenig Angst davor, dass ich «auffliegen» könnte. Ich habe fast acht Jahre lang durchgehalten, bis ins Teenageralter. Meine grösste Motivation war, nicht aufzufliegen! Es sollte niemand merken, dass ich nicht geübt hätte. So kam es, dass ich das Geige spielen schlussendlich aufgegeben habe.</p>	<p>wissen als ich, in diesem Bereich konnte ich mich gegen die Meinung der Erwachsenen durchsetzen. Ich habe mich von Anfang an dagegen gestraut, Noten lesen zu lernen! Ich hatte das Gefühl, dass ich einen Zweck zu erfüllen hätte, den ich nicht verstand und dem ich mich nicht beugen wollte. Meine Strategie war, meine Klavierlehrerin zu bitten, das getraute ich mich damals-, mir das neue Stück doch 2-3 Mal vorzuspielen. Ich hörte gut zu und versuchte es zu Hause auswendig nachzuspielen. So habe ich ganz intuitiv mein Gehör geschult. Nach etwa sechs Jahren Unterricht, als die Stücke so schwierig wurden, dass ich sie mir nicht mehr merken konnte, hatte ich keine Freude mehr am Klavierspielen. Ich sagte: «Ach, jetzt habe ich</p>	<p>Pudel, einem Königspudel.</p>	<p>wollte alle Töne und Griffe üben, die mir die Lehrerin in der Stunde gezeigt hatte und die neuen möglichst auch schon im Voraus lernen, damit ich in der folgenden Stunde dann ja alles konnte. Nach einem Jahr Flötenunterricht durfte ich ins Jugendorchester der Blasmusik eintreten. Ich konnte die Proben der Jugendmusik kaum erwarten, so freute ich mich jedes Mal darauf. Das war mein Ding! Wir haben jede Woche miteinander geübt. Daraus sind ganz tiefe Freundschaften entstanden. Freundschaften, die bis heute halten.</p>	<p>kochte. Üben bedeutete für einfach Spielen. Nach meiner Matura, im Musikstudium, kam ein Druck in mein Spiel und das Gefühl, immer zu wenig geübt zu haben. Ich schummelte oft wenn ich nach der Übzeit gefragt wurde. Mein Üben war eine Art Tagtraum. Ich versuchte immer im Spiel zu bleiben, auch wenn ich eine schwierige Stelle erarbeiten musste. Üben muss nicht ernst sein! Das vermittelte mir auch mein Hochschullehrer, so dass ich eine Leichtigkeit und Freude bewahren konnte.</p>
--	---	---	--	----------------------------------	--	--



			die Noten vergessen!» Klavierspielen hatte für mich im Prinzip bedeutet, die Erwartungen der Klavierlehrerin und vor allem die Erwartungen meiner Mutter zu erfüllen. So war ich lange,- Jahre lang, ganz steif am Klavier gesessen und hatte gar nie richtig Musik gemacht!			
--	--	--	--	--	--	--

**Tabelle 3: Freies Spiel in Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter (K, J, E)**

Serafin	Anna	Leon	Elisa	Josua	Laura	Mara
	Meine Eltern erzählen mir oft, dass ich als Kind mit meiner Geige auf dem Bett gelegen und versucht hätte, über Appenzeller Lieder zu improvisieren.	Ich hatte anfangs sehr gerne mit der Geige experimentiert. Ich wollte wissen wie was tönt. So habe ich einfach alle Melodien auswendig gelernt, ein wenig gemogelt und so getan, als würde ich auf die Noten schauen	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	Aus den Erzählungen meiner Eltern erfuhr ich, dass ich wirklich oft am Klavier «gehöckelt» bin und für mich gespielt habe. Ich habe ganze Märchen erfunden. Damit habe ich auf diese Weise mehrere Vortragstübungen bestritten. Ich spielte einfach frei! Niemand wusste im Voraus, was ich ihnen spielen und in Tönen erzählen werde.	Wir hatten ein rotes Schuhkästchen in unserem Flur, das 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.	Roman sagte zu mir: «Schau, du kannst es ganz einfach machen. Meine Mutter merkt nicht, ob du übst oder einfach spielst. Stell dir das Comix einfach aufs Notenpult und mach es dir gemütlich. Du kannst ganz frei spielen und dazu «Tim und Struppi» lesen». So habe ich alle Tim und Struppi Comix gelesen und

			<p>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.</p> <p>Zwischen den Stunden setzte ich mich immer wieder spontan Klavier und spielte «Boogie Woogies» oder einfach alles, wozu ich Lust hatte. Improvisiert habe ich nicht, denn das war das Ressort meines grossen Bruders.</p>	<p>Die Klavierlehrerin schraubte für mich den Klavierstuhl hoch und dann improvisierte ich.</p>		<p>ein bisschen Klavier dazu gespielt, während Tante Gemmi für uns kochte. Üben bedeutete für mich schon als Kind einfach Spielen.</p>	
J	<p>Ich probierte mit einer grossen Leidenschaft am Schlagzeug, das wir am Gymnasium zur Verfügung hatten. Mit dem Gitarrenspielen kam auch</p>	<p>Und später begann ich gemeinsam mit meinen Schwestern zu improvisieren. Das machte uns grosse Freude.</p>	<p>Später als ich meine Gitarre hatte, lief es über mein eigenes Spiel. Ich konnte damit meine eigene Musik gestalten.</p>	<p>Ich erinnere mich, dass ich mit ihm improvisieren musste. Darauf hatte mein Kontrabasslehrer bestanden. Wir improvisierten ständig zu Jazz Stücken, die er</p>	<p>Es war für mich sehr faszinierend herauszufinden, wie das jetzt mit diesen Knöpfen gehen sollte! Ich dachte: «Ein System wird es wohl schon haben bei der Anordnung dieser</p>	<p>Wenn ich wütend oder genervt war, ging ich auf mein Zimmer, spielte einfach ganz schnelle Läufe rauf und runter, blies mit viel Power und Frust in meine Flöte, - und</p>	<p>Als Jugendliche suchte ich Freiheit, Ungebundenheit in der Musik. Ich empfand mein Musizieren Ausdrucksmittel, als Sprache meiner Seele. Oft wartete ich</p>

<p>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 hinein drücke. Wir schrieben unsere eigenen Songs, übten zusammen und spielten immer öfter auch improvisatorische Jam Sessions. Andererseits empfinde ich vor dem Klavier immer noch dieselbe Ehrfurcht wie als Kind. Wenn ich in unserer Musiktherapieausbildungs- Gruppe etwas mit euch zusammen spiele,</p>		<p>Da 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. Er hat gesagt: «Du brauchst deine Ohren, der Rest kommt dann von selbst». Mit meinem Gitarrenlehrer 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 Schemas, in denen ich mich einfach frei bewegen konnte. Anstelle von Tagebuchschreiben habe ich begonnen, zu im-</p>	<p>von Schallplatten abspielen liess. Mit dem Kontrabass fällt mir das Improvisieren heute auch sehr einfach.</p>	<p>Knöpfe?». Ich wollte mir nichts zeigen lassen. So bekam ich wieder Freude und begann ich die Musik neu zu entdecken. Ich habe mir als Jugendlicher das Spiel verschiedener Musikinstrumente angeeignet.</p>	<p>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</p>	<p>auf den richtigen Moment, so, dass die Musik von selbst fließen würde</p>
--	--	--	---	--	---	--

<p>dann habe ich oft zu grossen Respekt, ja, Hemmungen, ans Klavier zu gehen. Aber es gibt Momente, wenn ich für mich alleine spiele, in denen ich aus mir herauswachse.</p>		<p>provisieren und eigene Songs zu komponieren.  Indem ich zum Beispiel das Wilde spielte, konnte ich es auch ablegen und war nachher wieder super gut drauf.  Entweder habe ich ihm etwas vorgespielt und er sang nachher dazu und oder der Sänger hat mal etwas auf dem Klavier gebracht und ich habe nachher mit der Gitarre weitergemacht.  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</p>				
--	--	--	--	--	--	--

E

		drin waren. Ich nenne das jetzt einmal Zone. Man blickt sich an und man merkt: «Jetzt sind wir alle am selben Ort				
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 auf «180» bin, ist für mich das Schlagzeug das Beste. Da kann ich den Power rauslassen. Schlagzeug ist dafür ein extremes Ventil. Wenn ich eher melancholisch und traurig bin, nehme ich meine Gitarre. Im Improvisieren erlebe ich auch heute oft absolutes Eintauchen, Unabhängigkeit, Freiheit, ja auch Selbstwirksamkeit.	Mein Spiel mit der Geige erdet mich. Es macht mich so zufriedenen und glücklich. Es stellt mich so hin und bedeutet mir: «Hier bin ich irgendwie» oder «Da bin ich jetzt!». Improvisieren ist das Beste, was mir passieren konnte. Wegkommen von den Noten und meinen Kopf einfach ausschalten.. Seit ich um zwanzig Jahre alt bin, spiele ich meistens auswendig und habe so auch wieder das Improvisieren entdeckt. 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	Das Improvisieren habe ich nachher auch in anderen Gebieten anzuwenden gelernt. Beim Improvisieren werde ich oft überrascht und ahne, dass es so viel mit mir selber zu tun hat, mit meinen Erfahrungen, Wünschen und Erfüllungen. Dieses kleine Wunder wird gespeist aus dieser kleinen Kammer, aus meinem Herzen. Oft, wenn ich meine Gitarre ein wenig länger in der Hand habe, komme ich an diesen Kern, zum «Safe Place». Im Klang finde ich Räume, die etwas auslösen in mir. Es sind Räume, die mich auch versorgen können. Anschliessend brauche ich etwas für mich,	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 eine Melodie sehe. Dann setzte ich mich ans Klavier und konnte fast alles aus dem Stegreif begleiten. Da kippte der 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 Musiktherapieausbildung hat sich diesbezüglich nochmals vieles geöffnet. Wenn ich heute neben Familie und Schule wirklich mal Zeit und	Für mich ist Improvisieren ein Thema, das noch nicht abgeschlossen ist. Es ist immer noch so ein «Ausgraben» von damals, so, wie ich mich als kleinen Bub am Klavier spielen sehe und mit den Tönen Geschichten erzähle. Als ich mich entschlossen hatte, Musiktherapie zu studieren, dachte ich, dass es <i>die</i> Chance ist, wieder an mein Ursprüngliches, das Improvisieren in meiner Kindheit, heranzukommen.. Aktuell, als Musiktherapeut auf Station, spiele ich oft Gitarre. Ich spiele auch «Zugerörgeli», Hang und Tambura. Das Singen ist mir zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Im Improvisieren mit meiner Stimme spüre ich ihre Vibrationen. Ich lerne diese Vibra-	Im Musikstudium lernte ich auch das freie Improvisieren kennen. Wir hatten zuerst zwei Semester bei einem Jazzer. Mir liegt Jazz aber überhaupt nicht. Das klingt da wie ein abgesägter Baum. Danach bekamen wir Improvisationsunterricht bei einem Flötisten, der ganz coole Sachen mit uns machte. Meine jetzige 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, bis mein Mund und meine Finger warm sind.	Zum Improvisieren fand ich als junge Musikstudentin im Geigenunterricht bei meinem Hochschullehrer und bald darauf in der Freundschaft zu meinem Mann, der täglich improvisiert. Aber auch im Barockgeigenstudium an der «Schoola für Alte Musik» in Basel lernte ich improvisieren, so wie es die Musiker in allen Jahrhunderten erdacht hatten. Ich empfand eine grosse Selbstverständlichkeit in unserem improvisierten Spiel vorhin mit dir zusammen.  Mein Üben war eine Art Tagtraum. Ich versuchte immer im Spiel zu bleiben, auch wenn

<p>Im gemeinsamen Improvisieren erlebe ich teilweise auch eine Abhängigkeit, denn ich möchte es immer möglichst allen gut machen und die Gewissheit haben, dass es den anderen gut geht. Ich schätze die stillen Momente extrem beim Improvisieren. Die schönsten Momente beim Musikmachen sind Momente, in denen ich über mich hinaus wachse. Die Momente, in denen etwas entsteht, was ich nicht planen konnte, die mich einfach aus irgend einem 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</p>	<p>einfach nachgeben und muss diese nicht beschneiden. Wenn ich auch nur einen Ton spiele, ist das ein Klang, der eine Welt in sich birgt. 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 habe grosse Freude daran. Ich lasse einfach zu, so wie es gerade kommt. Ich 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! Es gibt mir ein Gefühl des «Aufgeh-</p>	<p>um mich wieder erden («bödele») und stimmen zu können. Das gelingt mir einfach am besten mit meiner Gitarre. Als wir zwei vorhin zusammen gespielt 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</p> <p>Ja, in solchen Momenten bin ich so präsent, dass ich selber zu diesem Klang werde.</p> <p>Wenn sich vier Leute improvisierend auf den Weg machen und es nachher gut wird, kann es in magische Momente hineinführen.</p> <p>Übrigens wäre ich dann bereit gewesen,</p>	<p>Müsse dazu habe, drauflos zu improvisieren, dann mache ich das und finde das super.</p> <p>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.</p> <p>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. Auf dem Klavier suche ich oft nach Klängen, die mir so ein Schweben schenken können. 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</p>	<p>tionen auszudifferenzieren. Meine Stimme darf sich entfalten! Improvisieren verändert meine Stimmung. Wenn ich wütend oder aufgewühlt bin, gehe ich gerne ans Klavier und spiele einfach. In meiner aktuellen Arbeit auf Station und im Hospiz bin ich oft als improvisierender Für- Spielender, also rezeptiv, unterwegs Musik entsteht zwischen meiner inneren und meiner äusseren Welt. Ich kann mir innerlich vorstellen wie etwas tönt und versuche es umzusetzen. Ich möchte mit meiner Musik dieses Innere, ein Gefühl, eine Atmosphäre, eine Stimmung ausdrücken. 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.</p>	<p>Ich habe heute nochmals die Tonaufnahmen unserer Improvisationen vom letzten Sommer angehört. Es gibt darin Momente, die mich im Innersten treffen. ...während unseres Spiels vorhin dachte ich bei mir: «Cool, ich muss ja gar nichts überlegen, ich kann einfach spielen». Ich hätte gerne noch ein bisschen weitergespielt. 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 kommt. Mittlerweile weiss ich, dass immer irgend etwas kommt.</p>	<p>ich eine schwierige Stelle erarbeiten musste. Üben muss nicht ernst sein! Das vermittelte mir auch mein Hochschullehrer, so dass ich eine Leichtigkeit und Freude bewahren konnte. Mit Musik starte ich auch heute in den Tag, mit dem Puls der Erde. Am Morgen ist das Erste, was ich mache, den Puls der Erde zu suchen, aber auch den Puls vom Himmel! Dabei stelle ich mir das grosse pulsierende Herz unserer Erde vor. Ich stehe so lange, bis ich diesen Puls in meinen Fusssohlen und im ganzen Körper fühle. So verbinde ich mich direkt mit unserem Urquell, wo auch die Musik herkommt. Ich erlebe eine rechte Selbstverständlichkeit im Spielen mit dir, vielleicht noch ein bisschen suchend. Ich glaube, unsere zwei</p>
--	--	---	--	--	--	---

<p>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.</p>	<p>benseins», der Geborgenheit. Solche Erfahrungen mache ich vor allem in der Gemeinschaft, auch mit meinem Trio und im Improvisieren mit andern.</p>	<p>das Notenlesen zu lernen. Aber mein Gitarrenlehrer hat mich ausgebremst und gesagt: «Du brauchst deine Ohren, der Rest kommt dann von selbst».</p>	<p>hatte, mich auf ihm so frei zu bewegen. Es gibt Momente, in denen ich «ganz drin» bin und einfach begleiten kann. Mit meinem Mädchen, das nicht spricht, komme ich oft so schon richtig ins gemeinsame Klingen. 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 latz! Ich bin einfach da, ganz in diesem Moment!</p>	<p>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 ist ein wertfreier Raum, in dem ich nicht reden muss, mich nicht zu etwas verhalten muss, nicht denken muss, sein darf.</p>		<p>Geigen könnten in ihren Klängen verschmelzen. 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?). «Wau, das ist jetzt einmalig gewesen! Ich war drin!». Und das erlebte ich gerade vorhin, in unserer Improvisation.</p>
--	---	---	---	--	--	--

**Tabelle 4: Wende in der Jugendzeit**

Serafin	Anna	Leon	Josua	Elisa	Laura	Mara
<p>Dann kam dann die Pubertät und ich wollte ich unbedingt Schlagzeug spielen. Ich probierte mit einer grossen Leidenschaft am Schlagzeug, das wir am Gymnasium zur Verfügung hatten. Und mit 15 Jahren, durfte ich mit Schlagzeugunterricht und mit Gitarre gleichzeitig beginnen. Mein neuer Lehrer war ein leidenschaftlicher Schlagzeuger und sein Unterricht war gut. Da merkte ich, wie in mir etwas anklingt. Meine Beziehung zur Musik veränderte sich von diesem Augenblick an völlig. Ich war</p>	<p>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! So lernte ich die Bratsche kennen und wurde als Bratschistin fürs Schulorchester gleich ins kalte Wasser geworfen, aber es ging alles gut.</p>	<p>Meine E- Gitarre kam in mein Leben, als ich zwölf Jahre alt wurde. Meine Mutter sagte einfach zu mir: «Wenn du das möchtest, dann darfst du das». Da geschah wirklich etwas wie ein Quantensprung in mir. Seit jenem Augenblick musste ich nichts mehr wirklich üben. Ich wollte einfach Musik machen! So erlebte ich meinen ersten Flow. Jetzt bekam die Musik für mich eine ganz andere Dimension. Ich erlebte: Ich bin drin in einer Zone, an einem Ort, an dem es keine Schwerkraft und keine Zeit gibt. Ich bin am Fliegen, am Fliegen! Mit dem Gitarrenspielen begann auch mein Improvisieren und zwar: Blues. Ich hatte einen sehr guten Lehrer. Er sagte: «Du brauchst</p>	<p>So habe ich in der 6. Klasse aufgehört, Klavier zu spielen. Von diesem Moment ging ich meinen eigenen Weg. Handorgel war mein erstes Instrument nach dem Klavier. Ich bekam ein Akkordeon von einem Nachbarn geschenkt, eines mit lauter Knöpfen. Es war für mich sehr faszinierend herauszufinden, wie das jetzt mit diesen Knöpfen gehen sollte! Ich wollte mir nichts zeigen lassen. Ich wollte es selber herausfinden. Ich fragte mich: «Wie finde ich mich jetzt hier zu recht? So bekam ich wieder Freude und begann ich die Musik neu zu entdecken. Ich habe mir als Jugendlicher das Spiel verschiedener Musikinstrumente angeeignet. Um diese Instrumente zu lernen, hatte ich oft irgendein gutes Vor-</p>	<p>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 Pop Musik, Jazz, was auch immer. Zwischen den Stunden setzte ich mich immer wieder spontan Klavier und spielte «Boogie Woogies» oder einfach alles, wozu ich Lust hatte. Mit dreizehn Jahren lernte ich Kontrabass spielen. Mein Musiklehrer in der Bezirksschule war Kontrabassist. Ich verliebte mich in diesen Kontrabass, in seine tiefen Klänge, in dieses Füllende! Und zudem hatte ich damit die Aussicht, später einmal in</p>	<p>Ich bin so oft, ja fast immer, immer, immer an dieser Flöte «gehockt», bis ich mit meinem Flötenspieler allen «auf den Wecker» ging. Ja, Flöte spielen war mein Ding! Ich wollte einfach immer Flöte spielen, wenn ich von der Schule nach Hause kam. Wenn ich wütend oder genervt war, ging ich auf mein Zimmer, spielte einfach ganz schnelle Läufe rauf und runter, blies mit viel Power und Frust in meine Flöte, - 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 durfte ich ins Jugendorchester der Blasmusik eintreten. Ich</p>	<p>Als Jugendliche suchte ich Freiheit, Ungebundenheit in der Musik. Ich empfand mein Musizieren Ausdrucksmittel, als Sprache meiner Seele. Oft wartete ich auf den richtigen Moment, so, dass die Musik von selbst fließen würde. Meine Geige bedeutete mir immer mehr, so dass ich Geigerin und Pianistin werden wollte.</p> <p>Beim Geige spielen hatte ich meine Ruhe. Ich konnte weinen, wütend und rebellisch sein im Musik machen. Ich spielte leidenschaftlich Zigeunermusik und virtuose Stücke von Pablo Sarasate und zwar alles so schnell wie möglich. Daneben liebte ich langsame, innige Sätze aus Barock und Klassik. Ich weinte oft. Der Geigenbauer wunderte sich</p>



<p>intrinsisch motiviert. Ich konnte mir mit meiner Musik eine Art Identität schaffen. Hey, ich begann meine eigene Musik zu hören! Meine Musik! Ich brachte mir das Gitarrenspielen 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. Das mache ich eigentlich bis heute so. So entsteht meine Musik.</p> <p>Und wenn ich meine Songs danach hörte, staunte ich manchmal und fragte mich: «Das habe ich selbst erschaffen?». Es zeigt sich in diesen Songs etwas</p>		<p>deine Ohren, der Rest kommt dann von selbst». Mit meinem Gitarrenlehrer habe ich viel improvisiert. So eröffnete sich mir eine neue Welt. Ja, da war ich als Teenager voll drin! Bald lernte ich Lieder zu spielen, die ich auch mit meinen Kollegen zusammen hörte. Das war super!</p> <p>Anstelle von Tagebuchschreiben habe ich begonnen, zu improvisieren und eigene Songs zu komponieren.</p> <p>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.</p>	<p>bild. Ich hörte dessen Musik und versuchte, sie nachzuspielen. Ich fand in dieser Zeit «Pink Floyd» super und Musiker wie Elton John und Billy John, aber auch verschiedene Singer Song Writer. So hörte ich die Tonband-Kassetten dieser Interpreten so lange, bis ich die Stücke konnte. Es war ein Herantasten übers Gehör in meine eigene musikalische Welt hinein.</p> <p>Dann habe ich die Aufnahmen von mir gehört und staunte: «Was, das bin ich?»</p> <p>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.</p> <p>Nachdem ich das Akkordeon entdeckt hatte, lernte ich E- Bass und Gitarre. Ich spielte E- Bass in der Band und Gitarre in der</p>	<p>einem Orchester mitzuspielen. Wir improvisierten ständig zu Jazz Stücken, die er von Schallplatten abspielen liess. Mit dem Kontrabass fällt mir das Improvisieren heute auch sehr einfach.</p> <p>Anschliessend war ich mit meinem Bass auch schon in den Orchestern unterwegs, immer mit «Learning by doing».</p>	<p>konnte die Proben der Jugendmusik kaum erwarten, so freute ich mich jedes Mal darauf. Das war mein Ding! Wir haben jede Woche miteinander geübt. Das Schönste in diesen Proben ist der Zusammenhalt unter uns allen. Daraus sind ganz tiefe Freundschaften entstanden. Freundschaften, die bis heute halten. Wir haben uns gegenseitig unterstützt. Die Kollegin links von mir und der rechts von mir halfen mir oder ich habe den anderen geholfen. Oft haben wir nach dem Musizieren noch lange miteinander geredet, standen draussen, fuhren gemeinsam mit dem Fahrrad nach Hause und haben dort manchmal noch bis spät in die Nacht weitergeredet. Das Musikmachen in der Blasmusik bedeutete mir Alles! Der gute Geist in unserer Gemeinschaft, dieses Zusammensein hat mir so gut getan!</p> <p>Die Magie auf der Bühne ist für mich etwas vom</p>	<p>später über die Tropfen auf meiner Geige. Es waren die Spuren meiner Tränen.</p> <p>Im Gymnasium gehörte ich zu den besten Geiger:innen und da kam so eine Verantwortung dazu. Ich musste im Orchester die Konzertmeisterin spielen und Soli übernehmen. Da kam etwas Druck auf mich zu, die Erwartungen meines Musiklehrers zu erfüllen</p>
--	--	---	---	--	---	---

ganz Persönliches von mir, und in der Tonaufnahme ist es hörbar und so fassbar! In solchen Momenten erlebe ich Ekstase. Ich liebe dieses Gefühl! Etwas vom Schönsten war das Zusammenspielen in unserer Band. Daraus sind starke Beziehungen gewachsen.			Jugendgruppe. So lernte ich im Laufe der Jahre viele Instrumente kennen, an und mache das bis heute.		Schönsten. Da komme ich in einen «Flow» und die Musik wird so lebendig. Das ist ein Zauber, den ich in Worten nicht fassen kann, aber alle spüren ihn	
---	--	--	--	--	---	--

**Tabelle 5: Mein Musikinstrument, ein Teil von mir**

Serafin	Anna	Leon	Josua	Elisa	Laura	Mara
Das Klavier machte einen grossen Eindruck auf mich. Es erschien so imposant, so majestätisch, ästhetisch, aber auch so gewaltig. Es erweckte in mir Respekt und Ehrfurcht.	Meine Geige hat ein Eigenleben und ihre eigene Art. Was sich aber zwischen mir und meiner Geige abspielt, ist ein lebendiges Resonanzgeschehen, ein musikalischer Dialog. Meine Geige bedeutet mir sehr viel, wenn nicht	Während der Sommerferien fuhren meine Mutter und ich nach Solothurn wo wir meine Gitarre kauften. Seit jenem Augenblick musste ich nichts mehr wirklich üben. Ich wollte einfach Musik machen! So erlebte ich meinen ersten Flow.	In dieser Zeit, als ich auch zu singen anfang, bestand ich darauf, dass mir die Eltern das Klavier mit Hilfe von Nachbarn in den unteren Stock, in mein Zimmer, transportierten. So konnte ich meine Zimmertüre schliessen und hatte damit die Gewissheit, dass mich niemand	Ich verliebte mich in diesen Kontrabass, in seine tiefen Klänge, in dieses Füllende! Dann setzte ich mich ans Klavier und konnte fast alles aus dem Stegreif begleiten. Da kippte der Schalter in mir und ich verstand, dass ich einfach alles begleiten	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! Die Querflöten stellte uns der Verein einfach zur Verfügung. Meine Eltern mussten	Da oben klingt die Geige so zart und weiblich. Als Kind liebte ich diese hohen Töne meiner Geige. Heute habe ich wahnsinnig gerne dunkle Töne. Meine erste Geige hatte einen speziellen französischen Klang. Französischer Geigenklang ist hell und

<p>Meine Country Gitarre bedeutet mir eigentlich alles. Ich weiss, dass meine Gitarre etwas Spezielles, ein Hingucker ist. Sie gibt mir so viel in meiner 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. Musik verändert neben den Emotionen auch mein Körpergefühl. Ich fühle mich durchs Musizieren beweglicher, flexibler, wacher. Wenn es gut läuft, ist mein ganzer Körper drin, dann fliesst es einfach. Wenn ich diese Schwelle überschritten habe, spiele ich wirklich mit dem</p>	<p>sogar alles. Sie ermöglicht mir, mich auszudrücken. Ausdruck zu finden, der mich selber berührt und mit dem ich andere Menschen erreichen und berühren kann. Mein Spiel mit der Geige 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. Das klingt jetzt überheblich, wenn ich von Langeweile spreche, aber mein Leben wäre arm ohne meine Geige. Meine Geige ist ein Teil von mir. Sie ist eine Art Verlängerung meines Körpers. Ihre Schwingungen übertragen sich direkt auf meinen Körper. Sie ist sehr «leibbezogen». Je länger, je mehr schaffe ich übers Musizieren wieder einen engen Kontakt zu mir</p>	<p>.Anschliessend brauche ich etwas für mich, um mich wieder erden («bödele») und stimmen zu können. Das gelingt mir einfach 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. 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. Wenn ich mal tot bin, wäre meine Gitarre das, was ich meisten vermischen würde. Die Gitarre</p>	<p>hören würde! Das war sehr wichtig, vor allem als meine Stimme dazukam. Es war für mich eine extreme Herausforderung, schon bei mir zu Hause zu singen. Dann habe ich die Aufnahmen von mir gehört und staunte: «Was, das bin ich?» In diesem Singen ging es immer wieder darum, dass ich mein Inneres, meinen inneren heilen Kern zum Klingen bringe. Ich lernte, wie wichtig es ist, auf meine innere Stimme zu hören und mich durchzusetzen. Das Singen ist mir zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Im Improvisieren mit meiner Stimme spüre ich ihre Vibrationen. Ich lerne diese Vibrationen ausdifferenzieren. Wenn ich mehr Vibrationen möchte, muss es lauter sein. Meine Stimme darf sich entfalten! Sie darf aber auch ganz zart sein und im Piano klingen. Seither höre ich von Anders, dass ich eine so schöne Stimme hätte.</p>	<p>kann. 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. Auf dem Klavier suche ich oft nach Klängen, die mir so ein Schweben schenken können. Wenn ich meinen Chor leite, mit ihm singe, wenn ich mit anderen Menschen musiziere, öffnet sich meine Herz. Sobald es so offen ist, kommt ganz viel zurück. Da bin ich so verbunden mit den Menschen, die mit mir singen und musizieren.</p>	<p>mir keine kaufen. Ich bekam alles geschenkt, - alles. ! 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 meine seelische Gesundheit. Auch heute ist das so: 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 / (Flötespielen) macht mich hell und durchlässig, macht mich farbig und lebendig. Flötespielen ist wie Aquarell malen. 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. In den Klängen meiner Flöte suche ich diese Resonanz mit meiner Seele.</p>	<p>leicht näselnd. Du musst den Klang bei den französischen Geigen also ein bisschen suchen gehen. Ich spielte sie während mehr als 40 Jahren gern, richtig gerne. Nach dem Hörsturz kam ich nicht mehr zu recht mit ihr, wirklich nicht mehr. Ich ging zum Geigenbauer. Ich hatte meine Geige so lange gespielt, aber Ich fragte, ob ich sie gegen seine tauschen könne. Der Geigenbauer antwortete, es sei seine Meistergeige, die Geige, die er für seine Diplomprüfung gebaut hätte. So habe ich meine französische Geige eingetauscht. Diese neue Geige hat Wärme und spielt sich einfach! Ich spiele sie jetzt etwa seit sieben Jahren. . Am Morgen ist das Erste, was ich mache, den Puls der Erde zu suchen, aber auch den Puls vom Himmel! Dabei stelle ich mir das grosse</p>
---	---	---	--	---	---	---

<p>Körper des Instruments. In den ersten Minuten, muss sich jeweils alles in mir daran gewöhnen. Dann kommt der Moment, in dem mein ganzer Körper weiss, was er zu tun hat. Meine Hand weiss genau, was es braucht, um den gewissen Ton zu erzeugen. 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. Ich fühle mich auch als Herr über mein Musikinstrument.</p>	<p>selber, zu meinem Inneren. Dabei entwickle ich eine sehr grosse Freude in mir. Die Schwingungen meiner Geige durchdringen mich.</p>	<p>ist, so glaube ich, wirklich meine Konstante in den Jahren, in denen sich vieles in meinem Leben verändert hat. Meine Gitarre und meine Musik sind mir geblieben und sind immer wichtiger geworden. Der rote Faden in meinem Leben sind die Musik und meine Gitarre.</p>	<p>Heute kann ich meinen Körper sehr fest spüren, wenn ich den Gong oder den Kontrabass spiele. Die Vibrationen dieser Musikinstrumente tun mir gut. Sie verhelfen mir zu einem besseren Körpergefühl. Sie holen mich mit ihren tiefen Vibrationen gewissermassen in meinen Körper zurück.</p> <p>Musik, egal, auf welchem Instrument, kann ich in den feinsten Tönen erleben. Ich konnte diesen wichtigen Kern in mir drinnen bewahren. Er ist lebendig geblieben</p>		<p>Ich suche solange, bis es mit mir zusammen schwingt. Ich bin dann mit meiner Flöte eine Brücke für sie, damit sie loslassen können.</p>	<p>pulsierende Herz unserer Erde vor. Ich stehe so lange, bis ich diesen Puls in meinen Fusssohlen und im ganzen Körper fühle. So verbinde ich mich direkt mit unserem Urquell, wo auch die Musik herkommt.</p>
--	--	---	--	--	--	---

**Tabelle F 6: Erleben von Geborgenheit, Wärme und Ruhe**

<b>Serafin</b>	<b>Anna</b>	<b>Leon</b>	<b>Josua</b>	<b>Elisa</b>	<b>Laura</b>	<b>Mara</b>
<p>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.</p> <p>Im Improvisieren erlebe ich auch heute oft Flow- Zustände, absolutes Eintauchen, Unabhängigkeit, Freiheit. 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.</p> <p>Genau, - und dann merke ich, jetzt bin ich voll in Resonanz mit mir selber und mit meinem Instrument. Das</p>	<p>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 Kuscheliges 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.</p> <p>Mein Spiel mit der Geige 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!».</p> <p>Ich erlebe Momente in unserem Spiel, da</p>	<p>So erlebte ich meinen ersten Flow. Jetzt bekam die Musik für mich eine ganz andere Dimension. Ich erlebte: Ich bin drin in einer Zone, an einem Ort, an dem es keine Schwerkraft und keine Zeit gibt. Ich bin am Fliegen, am Fliegen!</p> <p>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</p>	<p>Eigentlich waren da nur ich und das Klavier. Ich vergass in solchen Momenten alles, was rundherum war. Diese kleine Welt war für mich ganz heil.</p> <p>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, sein darf.</p> <p>Meine Ohren können nämlich nach innen klapfen. Ich höre</p>	<p>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».</p> <p>Es war meine Logik, mein eigenes Klangerlebnis in diesem Ganzen.</p> <p>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.</p> <p>Wenn ich an die Momente denke, in denen ich die</p>	<p>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.</p> <p>Da komme ich in einen «Flow» und die Musik wird so lebendig. Das ist ein Zauber, den ich in Worten nicht fassen kann, aber alle spüren ihn. Ich erlebe da Momente, in denen es mir kalt den Rücken hinunter läuft.</p> <p>Musik ist einfach da. 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.</p> <p>Es gibt darin Momente, die mich im Innersten treffen.</p>	<p>Oft wartete ich auf den richtigen Moment, so, dass die Musik von selbst fließen würde.</p> <p>Mit Musik starte ich auch heute in den Tag, mit dem Puls der Erde.</p> <p>So verbinde ich mich direkt mit unserem Urquell, wo auch die Musik herkommt.</p> <p>Es kann sein, dass ich hin steh und gleich drin bin.</p> <p>Es gibt Momente, da begegne ich einem göttlichen Kern und weiß: «Wau, das ist jetzt einmalig gewesen! Ich war drin!».</p> <p>Und das erlebte ich gerade vorhin, in unserer Improvisation. Ich erlebte es früher auch oft bei beim Geigenspielen mit meiner Barockgeige.</p> <p>Ich wusste während unseres Spiels nicht</p>

<p>ist ein Gefühl von Einheit und Verbundenheit. Wenn ich mit meinem heilen Kern verbunden bin, spiele ich so, dass es einfach aus mir herausfließt. Ich bin nur Ich! 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. Es klingt in mir: «Ich bin auch wichtig! Es ist auch wichtig, dass ich da bin! Es ist auch wichtig, dass ich da bin!».</p>	<p>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. Beim Improvisieren fühle ich mich wie Wasser. In der Dynamik des Tones kannst du wahrnehmen, dass alles in Fluss ist. Ich erlebe in der Musik Glücksmomente dieses «Eins-Sein» mit dem Universum und mit Allem. «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</p>	<p>sind wir alle am selben Ort. 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. Musik etwas in mir freilegt, was sonst nicht sichtbar ist. Ich erlebe oft ein überraschendes Glücksgefühl, in dessen Gegenwart ich mich meiner Existenz so bewusst werde. Ich merke: «Hau 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</p>	<p>dann 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. Ich kann mir innerlich vorstellen wie etwas tönt und versuche es umzusetzen. Ich möchte mit meiner Musik dieses Innere, ein Gefühl, eine Atmosphäre, eine Stimmung ausdrücken. ...aber meine ganze Musik, die ich mache, hat</p>	<p>Ruhe mit mir erlebe und es möglich ist, dem nachzuhängen, was im Moment gerade ist, dann erlebe ich das Schöpferische in mir, komme in eine Resonanz mit ihm. 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!</p>	<p>Ich suche solange, bis es mit mir zusammen schwingt.  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.  Musik alleine gibt mir etwas, wenn ich spielen gehe. Dann bin ich bei mir und werde wieder ganz.</p>	<p>mehr, ob nun ich oder du gespielt hast, so ähnlich waren unsere Klänge. Bei unserem Improvisieren vorhin bin ich ein wenig «nach Hause» gekommen.</p>
---	--	---	--	--	--	--

	<p>Trio und im Improvisieren mit andern. Durch unser Jahre langes Spielen im Trio sind wir oft in diesem «Drinsein». Es ist etwas da, das weitergeht und dauert und ich bin ein Teil davon.</p>	<p>Ort, an dem alles zusammenkommt. Oft, wenn ich meine Gitarre ein wenig länger in der Hand habe, komme ich an diesen Kern, zum «Safe Place». Im Klang finde ich Räume, die etwas auslösen in mir. Es sind Räume, die mich auch versorgen können. Bestenfalls. 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.</p>	<p>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. Dann habe ich die Aufnahmen von mir gehört und staunte: «Was, das bin ich?»</p>			
--	---	--	--	--	--	--

**Tabelle 7: Selbstwirksamkeit in der Musik**

Serafin	Anna	Leon	Josua	Elisa	Laura	Mara
<p>Und mit 15 Jahren, durfte ich mit Schlagzeugunterricht und mit Gitarre gleichzeitig beginnen. Mein neuer Lehrer war ein leidenschaftlicher Schlagzeuger und sein Unterricht war gut. Da merkte ich, wie in mir 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. Ich begann mich für aktuellen Rock zu begeistern und brachte mir das Gitarrenspielen selber bei. Und wenn ich meine Songs danach hörte, staunte ich manchmal</p>	<p>Ich fand einfach: «Ich möchte Geige lernen». Es friert mich, während ich das dir erzähle. Ich bin so froh, dass meine Eltern auf mich gehört haben und mir das ermöglichen. Ich übte zum Beispiel als Dreijährige auf einem Zweirad zu fahren und hatte riesig Freude, als ich es dann geschafft hatte. 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!</p>	<p>Ich merkte, dass ich die Musik viel schneller übers Gehör verstand und viel schneller übers Zuhören und Nachspielen lernte. So habe ich einfach alle Melodien auswendig gelernt, ein wenig gemogelt und so getan, als würde ich auf die Noten schauen. Musik ist eine Welt, in die ich schon als Kind eintauchen und die ich selber gestalten konnte. War ich traurig, wusste ich, was ich hören konnte, damit meine Stimmung sich anhebt und ich mich verstanden fühlte.</p>	<p>Aber ich musste einfach so stark «geweibelt» haben, dass ich, als ich noch kaum den Kindergarten besuchte, ein Klavier bekommen habe. Mit meinen frei erfundenen Geschichten habe ich auf diese Weise mehrere Vortragsübungen bestritten. Obwohl ich sonst oft das Gefühl hatte, dass die grossen Leute vieles besser wissen als ich, in diesem Bereich konnte ich mich gegen die Meinung der Erwach-</p>	<p>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</p>	<p>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, damit ich in der folgenden Stunde dann ja alles konnte. 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. Es tönt so blöd, aber ich war immer bei den Besten. Ich konnte immer alles. Ich verstand nicht, dass ich gut war. Ich habe mich einfach gefreut,</p>	<p>Ich erfahre immer wieder, dass es mir am besten tut, Musik zu machen. Da kann ich mich mit dieser Kraft verbinden. Die Lieblingsmusik meiner Geigenlehrerin war Zigeunermusik. Ihr Spiel berührte mich von Anfang an im Herzen. Ich wollte genauso spielen wie sie! Wenn ich für mich übte, stellte ich mir vor, dass ich selbst die Geigenlehrerin sei.</p>



<p>und fragte mich: «Das habe ich selbst erschaffen?»  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 eine «Message» von der ich überzeugt bin, dass sie gut ist».  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.</p>	<p>Sie ermöglicht mir, mich auszudrücken. Ausdruck zu finden, der mich selber berührt und mit dem ich andere Menschen erreichen und berühren kann. Mein Spiel mit der Geige 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!»  ». 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 denke, mit Musik kann ich die Selbstheilungskräfte im andern Menschen aktivieren. Musik schafft Atmosphäre und ich</p>	<p>Ich konnte damit meine eigene Musik gestalten.  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.  So ergaben sich magische Momente, in denen alle in derselben Zone drin waren.  Mit der Zeit konnten wir solche Momente auch reproduzieren und ahnen: «Heute kommen wir wieder an diesen Punkt!»  Wenn sich vier Leute improvisierend auf den Weg machen und es nachher gut wird,</p>	<p>senen durchsetzen. Ich habe mich von Anfang an dagegen gestraut, Noten lesen zu lernen!  Meine Strategie war, meine Klavierlehrerin zu bitten, –das getraute ich mich damals-, mir das neue Stück doch 2-3 Mal vorzuspielen. Ich hörte gut zu und versuchte es zu Hause auswendig nachzuspielen. So habe ich ganz intuitiv mein Gehör geschult.  Ich wollte es selber herausfinden. Ich fragte mich: «Wie finde ich mich jetzt hier zu recht? Kann ich vielleicht doch eine Tonleiter oder ein Lied spielen?».</p>	<p>es niemand verstanden hatte. Aber das war meins, mein «Ur- Eigenes». Es war meine Logik, mein eigenes Klangerlebnis in diesem Ganzen.  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 eine Melodie sehe. Da kippte der Schalter in mir und ich verstand, dass ich einfach alles begleiten kann. Inzwischen brauche ich gar keine Noten mehr zu sehen und spiele einfach.  . Wenn ich meinen Chor leite, mit ihm singe, wenn ich mit andern Menschen musiziere, öffnet</p>	<p>dass die Lehrerin mich immer so gelobt hatte.  Ich dachte bei mir: «Cool, ich muss ja gar nichts überlegen, ich kann einfach spielen». Je mehr wir improvisieren in der Musiktherapieausbildung, desto leichter fällt es mir.  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.</p>	
---	--	--	---	---	--	--

<p>Es kann auch sein, dass ich nicht gut «drauf» bin und sobald ich Musik mache, geht es mir wieder gut. Ich fühle mich auch als Herr und Meister über das, was ich gerade erschaffe, auch ein wenig über mein Musikinstrument.</p> <p>Wenn ich mit meinem heilen Kern verbunden bin, spiele ich so, dass es einfach aus mir herausfließt. Ich bin nur Ich!</p> <p>Ja, ich kann durch Musik emotionale Zustände verändern. Wenn ich das bei mir selber kann, dann kann ich das auch bei anderen bewirken.</p>	<p>kann natürlich auch eine Atmosphäre mit Musik beeinflussen.</p> <p>Wenn ich auch nur einen Ton spiele, ... eröffnet sich in ihm eine Welt, der ich lauschen, die ich anschauen und genießen darf.</p>	<p>kann es in magische Momente hinführen. So werden wir belohnt für unseren Mut, den neuen Weg zu gehen und etwas Neues zu lernen.</p> <p>Mit Musik kann ich zum Nachdenken anregen.</p> <p>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.</p> <p>Wenn es andere zulassen und offen dafür sind, kann ich mit Musik auch heilen.</p> <p>Es gibt Momente im Musizieren, in denen ich das Gefühl habe, dass ich</p>	<p>So bekam ich wieder Freude und begann ich die Musik neu zu entdecken.</p> <p>So hörte ich die Tonband-Kassetten dieser Interpreten so lange, bis ich die Stücke konnte.</p> <p>So lernte ich im Laufe der Jahre viele Instrumente kennen, eignete mir das Spiel auf ihnen an und mache das bis heute so.</p> <p>Ich kämpfte mich durch grosse Widerstände hindurch, um eine gute Gesangslehrerin zu finden.</p> <p>Ich wusste, dass ich das ja kann! Das Klavier war das Musikinstrument, auf dem alles begonnen hatte.</p>	<p>sich mein Herz. Sobald es so offen ist, kommt ganz viel zurück.</p>		
---	--	---	--	--	--	--

		meine ganze Existenz auf die Saiten meiner Gitarre übertragen kann.	Dieses freie Improvisieren macht mich beweglich und hat mir meine Ängste an den Prüfungen genommen. Ich bin nicht mehr so scheu wie früher! Ich habe, indem ich meinen eigenen Weg in der Musik gesucht habe, meinen heilen inneren Kern bewahrt.			
--	--	---	---	--	--	--

**Tabelle 8: Selbstregulation durch in der Musik**

<b>Serafin</b>	<b>Anna</b>	<b>Leon</b>	<b>Josua</b>	<b>Elisa</b>	<b>Laura</b>	<b>Mara</b>
<p>Da merkte ich, wie in mir 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. Ich begann mich für aktuellen Rock zu begeistern und brachte mir das Gitarrenspielen selber bei. Und wenn ich meine Songs danach hörte, staunte ich manchmal und fragte mich: «Das habe ich selbst erschaffen?» Wenn ich da erlebe, dass jemand ganz Ohr ist und ihm meine Musik gefällt, motiviert mich das zusätzlich. In solchen Momenten</p>	<p>Ich fand einfach: «Ich möchte Geige lernen». Es friert mich, während ich das dir erzähle. Ich bin so froh, dass meine Eltern auf mich gehört haben und mir das ermöglichen. Ich übte zum Beispiel als Dreijährige auf einem Zweirad zu fahren und hatte riesig Freude, als ich es dann geschafft hatte. 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!</p>	<p>Ich merkte, dass ich die Musik viel schneller übers Gehör verstand und viel schneller übers Zuhören und Nachspielen lernte. So habe ich einfach alle Melodien auswendig gelernt, ein wenig gemogelt und so getan, als würde ich auf die Noten schauen. Musik ist eine Welt, in die ich schon als Kind eintauchen und die ich selber gestalten konnte. War ich traurig, wusste ich, was ich hören konnte, damit meine Stimmung sich anhebt und ich mich verstanden fühlte.</p>	<p>Aber ich musste einfach so stark «geweibelt» haben, dass ich, als ich noch kaum den Kindergarten besuchte, ein Klavier bekommen habe. Mit meinen frei erfundenen Geschichten habe ich auf diese Weise mehrere Vortragsübungen bestritten. Obwohl ich sonst oft das Gefühl hatte, dass die grossen Leute vieles besser wissen als ich, in diesem Bereich konnte ich mich gegen die Meinung der Erwach-</p>	<p>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</p>	<p>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, damit ich in der folgenden Stunde dann ja alles konnte. 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. Es tönt so blöd, aber ich war immer bei den Besten. Ich konnte immer alles. Ich verstand nicht, dass ich gut war. Ich habe mich einfach gefreut,</p>	<p>Ich erfahre immer wieder, dass es mir am besten tut, Musik zu machen. Da kann ich mich mit dieser Kraft verbinden.</p>

<p>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 eine «Message» von der ich überzeugt bin, dass sie gut ist».</p> <p>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.</p> <p>Es kann auch sein, dass ich nicht gut «drauf» bin und sobald ich Musik mache, geht es mir wieder gut. Ich fühle mich auch als Herr und Meister über das, was ich gerade erschaffe, auch</p>	<p>Sie ermöglicht mir, mich auszudrücken. Ausdruck zu finden, der mich selber berührt und mit dem ich andere Menschen erreichen und berühren kann. Mein Spiel mit der Geige 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!»</p> <p>». 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.</p> <p>Ich denke, mit Musik kann ich die Selbstheilungskräfte im andern Menschen aktivieren. Musik schafft Atmosphäre und ich</p>	<p>Ich konnte damit meine eigene Musik gestalten.</p> <p>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.</p> <p>So ergaben sich magische Momente, in denen alle in derselben Zone drin waren.</p> <p>Mit der Zeit konnten wir solche Momente auch reproduzieren und ahnen: «Heute kommen wir wieder an diesen Punkt!»</p> <p>Wenn sich vier Leute improvisierend auf den Weg machen und es nachher gut wird,</p>	<p>senen durchsetzen. Ich habe mich von Anfang an dagegen gestraut, Noten lesen zu lernen!</p> <p>Meine Strategie war, meine Klavierlehrerin zu bitten, - das getraute ich mich damals-, mir das neue Stück doch 2-3 Mal vorzuspielen. Ich hörte gut zu und versuchte es zu Hause auswendig nachzuspielen. So habe ich ganz intuitiv mein Gehör geschult.</p> <p>Ich wollte es selber herausfinden. Ich fragte mich: «Wie finde ich mich jetzt hier zu recht? Kann ich vielleicht doch eine Tonleiter oder ein Lied spielen?».</p>	<p>es niemand verstanden hatte. Aber das war meins, mein «Ur- Eigenes». Es war meine Logik, mein eigenes Klangerlebnis in diesem Ganzen.</p> <p>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 eine Melodie sehe. Da kippte der Schalter in mir und ich verstand, dass ich einfach alles begleiten kann. Inzwischen brauche ich gar keine Noten mehr zu sehen und spiele einfach.</p> <p>. Wenn ich meinen Chor leite, mit ihm singe, wenn ich mit andern Menschen musiziere, öffnet</p>	<p>dass die Lehrerin mich immer so gelobt hatte.</p> <p>Ich dachte bei mir: «Cool, ich muss ja gar nichts überlegen, ich kann einfach spielen». Je mehr wir improvisieren in der Musiktherapieausbildung, desto leichter fällt es mir.</p> <p>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».</p> <p>Ich bin dann mit meiner Flöte eine Brücke für sie, damit sie loslassen können. Da mache ich als Musikerin auch einen wichtigen Job.</p>	
---	--	--	--	---	--	--

<p>ein wenig über mein Musikinstrument. Wenn ich mit meinem heilen Kern verbunden bin, spiele ich so, dass es einfach aus mir herausfließt. Ich bin nur Ich! Ja, ich kann durch Musik emotionale Zustände verändern. Wenn ich das bei mir selber kann, dann kann ich das auch bei anderen bewirken.</p>	<p>kann natürlich auch eine Atmosphäre mit Musik beeinflussen. Wenn ich auch nur einen Ton spiele, ... eröffnet sich in ihm eine Welt, der ich lauschen, die ich anschauen und genießen darf.</p>	<p>kann es in magische Momente hinein führen. So werden wir belohnt für unseren Mut, den neuen Weg zu gehen und etwas Neues zu lernen. Mit Musik kann ich zum Nachdenken anregen. 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. Wenn es andere zulassen und offen dafür sind, kann ich mit Musik auch heilen. Es gibt Momente im Musizieren, in denen ich das Gefühl habe, dass ich</p>	<p>So bekam ich wieder Freude und begann ich die Musik neu zu entdecken. So hörte ich die Tonband-Kassetten dieser Interpreten so lange, bis ich die Stücke konnte. So lernte ich im Laufe der Jahre viele Instrumente kennen, eignete mir das Spiel auf ihnen an und mache das bis heute so. Ich kämpfte mich durch grosse Widerstände hindurch, um eine gute Gesangslehrerin zu finden. Ich wusste, dass ich das ja kann! Das Klavier war das Musikinstrument, auf dem alles begonnen hatte.</p>	<p>sich mein Herz. Sobald es so offen ist, kommt ganz viel zurück.</p>		
---	---	---	--	--	--	--

		meine ganze Existenz auf die Saiten meiner Gitarre übertragen kann.	Dieses freie Improvisieren macht mich beweglich und hat mir meine Ängste an den Prüfungen genommen. Ich bin nicht mehr so scheu wie früher! Ich habe, indem ich meinen eigenen Weg in der Musik gesucht habe, meinen heilen inneren Kern bewahrt.			
--	--	---	---	--	--	--

**Tabelle F 9: Gemeinschaftserleben in der Musik**

<b>Serafin</b>	<b>Anna</b>	<b>Leon</b>	<b>Josua</b>	<b>Elisa</b>	<b>Laura</b>	<b>Mara</b>
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	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	Ja, da war ich als Teenager voll drin! Bald lernte ich Lieder zu spielen, die ich auch mit meinen Kollegen zusammen hörte. Das war super!	Ich spielte E-Bass in der Band und Gitarre in der Jugendgruppe. Aber auch Momente der Begegnung in einer musikalischen	Rechts und links von uns stehen meine sechs Geschwister und sind am Singen. Meine Mutter spielt Klavier und singt mit. Wir hatten ein Gitarrenensemble an der Musikschule. Ich erinnere	Endlich konnte ich in einer Vierergruppe zum Unterricht in die Blasmusik. Nach einem Jahr Flötenunterricht durfte ich ins Jugendorchester der Blasmusik eintreten. Ich konnte die Proben	Die Lieblingsmusik meiner Geigenlehrerin war Zigeunermusik. Ihr Spiel berührte mich von Anfang an im Herzen. Ich wollte genauso spielen wie sie! Wenn ich für mich übte, stellte ich

<p>unsere eigenen Songs, übten zusammen und spielten immer öfter auch improvisatorische Jam Sessions.</p> <p>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.</p> <p>Musiktherapie-ausbildungs-Gruppe etwas mit euch zusammen spiele, dann habe ich oft zu grossen Respekt, ja, Hemmungen, ans Klavier zu gehen.</p> <p>Im gemeinsamen Improvisieren erlebe ich teilweise auch eine Abhängigkeit, denn ich möchte es immer möglichst allen gut machen und die Gewissheit haben, dass es den anderen gut geht. Ich möchte nicht, dass die anderen meiner wegen eingeschränkt sind. Ich mache mir sehr viele</p>	<p>unsere Weihnachtsliedern.</p> <p>«Hey» und wenn er mich dann einmal auf dem Klavier begleitete oder eine zweite Stimme mit seiner Geige spielte, öffnete sich mein Herz!</p> <p>So lernte ich die Bratsche kennen und wurde als Bratschistin fürs Schulorchester gleich ins kalte Wasser geworfen, aber es ging alles gut.</p> <p>Mit meinem Trio, bestehend aus einem Bandoneonspieler, einem Gitarristen und mir, bin ich auf vielen Ebenen sehr kommunikativ unterwegs. Es findet musikalische Begegnung statt, unabhängig der jeweiligen Töne. Es</p>	<p>Ich gründete eine eigene Band mit einem Sänger, einem Schlagzeuger, einem Bassisten. In unserem Band-Raum bereiteten wir uns auf die Konzerte vor.</p> <p>Ich habe viele Songs gemeinsam mit dem Sänger kreiert.</p> <p>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</p>	<p>Improvisation, Momente, in denen wir einander «erreichen» mit einem Ton oder mit einer Stimmung. Es gab echte Ekstasemomente 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 denselben Ton! Das war für mich wie eine Erleuchtung, - jedenfalls fast.</p> <p>Solche Ausnahmen sind Begegnungen mit Menschen, die singen mögen.</p>	<p>mich, dass wir «See you later aligator» spielten.</p> <p>Anschliessend war ich mit meinem Bass auch schon in den Orchestern unterwegs, immer mit «Learning by doing».</p> <p>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.</p> <p>Ich fühlte mich sehr wohl, und so klang auch unsere Musik vorhin.</p> <p>Wenn ich meinen Chor leite, mit ihm singe, wenn ich mit andern Menschen musiziere, öffnet sich mein Herz.</p> <p>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</p>	<p>der Jugendmusik kaum erwarten, so freute ich mich jedes Mal darauf.</p> <p>Das war mein Ding! Wir haben jede Woche miteinander geübt. Das Schönste in diesen Proben ist der Zusammenhalt unter uns allen.</p> <p>Daraus sind ganz tiefe Freundschaften entstanden. Freundschaften, die bis heute halten. Wir haben uns gegenseitig unterstützt.</p> <p>Das Musikmachen in der Blasmusik bedeutete mir Alles! Der gute Geist in unserer Gemeinschaft, dieses Zusammensein hat mir so gut getan! Dazu kamen die gemeinsamen Auftritte und Konzerte. Die Magie auf der Bühne ist für mich etwas vom Schönsten. Da komme ich in einen «Flow» und die Musik wird so lebendig. Das ist ein Zauber, den ich in Worten nicht fassen kann, aber alle spüren</p>	<p>mir vor, dass ich selbst die Geigenlehrerin sei.</p> <p>Ich stand mit meiner Mutter auf der Empore neben der Orgel. Sie sang «So nimm den meine Hände» von Bach und ich spielte mit meiner Geige ein Largo aus einer Händel. Sonate Etwas Geheimnisvolles verband mich in diesen Momenten des gemeinsamen Musizieren mit meiner Mutter.</p> <p>Im Gymnasium gehörte ich zu den besten Geiger:innen und da kam eine belastende Verantwortung dazu. Ich musste im Orchester die Konzertmeisterin spielen und Soli übernehmen. Da kamen etwas Druck, die Erwartungen meines Musiklehrers zu erfüllen. Ich spürte auch Neid von Kolleg:innen.</p>
--	--	---	---	---	---	--



<p>Gedanken darüber, was gut wäre für den Anderen. Ich fühle mich verantwortlich, stetig diese Feinheiten, den Zustand der einzelnen Leute wahrzunehmen. Die schönsten Momente beim Musikmachen sind Momente, in denen ich über mich hinaus wachse. Die Momente, in denen etwas entsteht, was ich nicht planen konnte, die mich einfach aus irgend einem Grund extrem berühren. Das erlebe ich, wenn ich alleine, aber oft auch, wenn ich mit anderen musiziere. Im Klang meiner Mitspielerinnen höre ich ihr Befinden, ihren Gemütszustand.</p>	<p>ist ein inneres Ankommen auf ähnlicher Schwingung, ein Bewegen im gemeinsamen Puls, der 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 ist. Wenn wir mit unserem Trio auftreten, schauen wir,</p>	<p>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 hatte». Wenn sich vier Leute improvisierend auf den Weg machen und es nachher gut wird, kann es in magische Momente hinein führen. So werden wir belohnt für unseren Mut, den neuen Weg zu gehen und etwas Neues zu lernen. Als wir zwei vorhin zusammen gespielt 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</p>	<p>Manchmal bringen mir diese Menschen sogar neue Lieder bei oder verraten mir: «Das ist mein Lieblingslied». Dann gehe ich nach Hause und übe dieses Lied. Gestern blickte mich ein Pfleger an, während ich mit einer an Demenz erkrankten Frau sang. Sein Blick gab mir zu verstehen: «Das ist schön, dass man mit einfachen Liedern einfach alles ausdrücken kann, - so ganz tief».</p>	<p>meinem Chor zu stehen! Ich habe die Herzen und Stimmen, die sich öffnen! Mit meinem Mädchen, das nicht spricht, komme ich oft so schon richtig ins gemeinsame Klingen. Ich habe schon erlebt, dass es nicht erwünscht war, dass sich mein Herz öffnet. Ich bin jemanden gegenübergestanden und merkte, dass hier keine solche Offenheit erwünscht ist, dass diese Offenheit zurückgestossen wurde. 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.</p>	<p>ihn. Ich erlebe da Momente, in denen es mir kalt den Rücken hinunter läuft. Das Eintauchen in die Mehrstimmigkeit der Blasorchestermusik, die Klänge der verschiedenen Instrumente kennenzulernen, faszinierte mich. Meine jetzige Musikschulleiterin macht ab und zu kleine Feste und da wird improvisiert. So sind die coolsten Performance entstanden. Da habe ich das Improvisieren neu entdeckt. Ich habe heute nochmals die Tonaufnahmen unserer Improvisationen vom letzten Sommer angehört. Es gibt darin Momente, die mich im Innersten treffen. Mit vielen Mitspieler:innen fühle ich mich sehr schnell wohl. Sender und Empfänger begegnen sich auf</p>	<p>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, ein Hörfeld. Ich glaube, unsere zwei Geigen könnten in ihren Klängen verschmelzen. Ich wusste während unseres Spiels nicht mehr, ob nun ich oder du gespielt hast, so ähnlich waren unsere Klänge. Zwei Geigen zusammen klingen so wohlthuend. 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</p>
--	---	---	--	---	---	---

	<p>welche Atmosphäre im Raum ist und fragen uns, was unseren Zuhörern guttun könnte. Es gibt Menschen, die Blockaden haben. Da höre ich zu Hauf Geschichten. Manchmal sagen Leute zu mir, sie seien nicht musikalisch</p> <p>«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».</p> <p>Ich weiss: «Ich bleibe ein Teil des Ganzen». Es gibt mir ein Gefühl des «Aufgehobenseins», der Geborgenheit. Solche Erfahrungen</p>	<p>da «ganz drinnen» bin. Ich komme dann in den Raum hinein und merke, dass die Person ganz aggressiv ist. Dadurch, dass ich das wahrnehme, bin ich schon in Resonanz mit ihr. Ich versuche mein eigenes Verhalten auf eine gute Art und Weise anzupassen. In der Resonanz spüre ich, ob mein Verhalten ankommt, ob es zielführend ist oder nicht. Die betreute Person wird mir immer Resonanz geben, ob das, was ich gerade mache, dazu führt, dass sie ruhiger wird.</p>			<p>demselben Kanal. Wir verstehen uns einfach. Das ist für mich «In Resonanz sein».</p> <p>Wenn ich den Abschied an Beerdigungen mit meinem Flötenspieler 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.</p>	<p>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» (geschertzt?). Ich bin sehr schnell in eine Wohligkeit gekommen. Ich bin ein wenig «nach Hause» gekommen.</p> <p><i>Maria:</i> Im Gymnasium gehörte ich zu den besten Geiger:innen und da kam eine belastende Verantwortung dazu. Ich musste im Orchester die Konzertmeisterin spielen und Soli übernehmen. Da kam etwas Druck, die Erwartungen meines Musiklehrers zu erfüllen. Ich spürte auch Neid von Kolleg:innen. Einmal äusserte er vor dem ganzen Orchester, ich würde zwar sehr</p>
--	--	--	--	--	--	--

	mache ich vor allem in der Gemeinschaft, auch mit meinem Trio und im Improvisieren mit andern. Spielen im Trio sind wir oft in diesem «Drinsein».					schön spielen, aber ich sei ein rhythmisches Wildhuhn. Das kränkte mich!
--	---	--	--	--	--	--

**Tabelle F 10: Begegnung mit dem heilen Kern**

<b>Serafin</b>	<b>Anna</b>	<b>Leon</b>	<b>Josua</b>	<b>Elisa</b>	<b>Laura</b>	<b>Mara</b>
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,	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. Ich glaube aber, dass jeder Mensch sich seinem heilen Kern und der Musik zuwenden kann.	Ich würde jetzt sagen, der heile Kern ist der Teil, 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. Der Klang wird authentisch, wenn er so erklingt wie er gemeint	Unter einem heilen Kern verstehe ich etwas, das unversehrt in mir geblieben ist. Ob unser heile Kern beschädigt werden kann? Das ist eine philosophische Frage. Ich würde sagen, der heile Kern ist jenes «Etwas» in uns, das nicht beeinträchtigt worden ist. Ich frage mich, ob sich dieser Kern in der	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	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	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,

<p>«Glücklichkeit», 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. Der heile Kern zeigt sich mir, wenn mein Klangbild übereinstimmt mit dem Gefühl, in dem ich gerade drin sein möchte. Ich spüre diesen Kern in mir, wenn ich losgelöst bin von Gedanken, dass ich etwas machen müsste oder dass ich irgend einem 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</p>	<p>Solche Berührungsmomente begleiten mich durch den Tag. 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. 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 trage meinen heilen Kern Sorge. Ich frage mich: «Wie durchlässig kann und möchte ich im Moment sein?».</p>	<p>ist. Und so ist es auch mit dem heilen Kern. Wenn mein Klang mit mir im Einklang ist, berührt das dann eben. Ich kann meinen heilen Kern ahnen. Oft merke ich, wenn ich da noch etwas weitergrabe, komme ich dorthin.</p>	<p>ganz tiefen Kindheit entwickelt und herauskristallisiert hat? 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 offen bleibt. 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. 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,</p>	<p>(früh) mit dem Schöpferischen in mir verbunden. Wenn ich an die Momente denke, in denen ich die Ruhe mit mir erlebe und es möglich ist, dem nachzugehen, was im Moment gerade ist, dann erlebe ich das Schöpferische in mir, komme in eine Resonanz mit ihm. Ich spüre, dass mein innerer Kern, das Heile seinen Raum hat. Es öffnet und entfaltet sich etwas in mir. Ich habe es anfangs das Schöpferische genannt. Ich denke, dass diese Kraft ein göttlicher Funke ist, der sich zeigen kann. Meine Seele vielleicht, ja. 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</p>	<p>Spielen auf meiner Flöte ähnlich wie eine Kopfwehtablete.</p>	<p>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 heute diesen grossen Raum in mir selber betrete, spüre ich eine Art göttlichen Kern. Der göttlicher 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.</p>
--	---	--	---	---	--	---

<p>mir herausfließt. Ich bin nur Ich! Der heile Kern zeigt sich mir, wenn mein Klangbild übereinstimmt mit dem Gefühl, in dem ich gerade drin sein möchte.</p>			<p>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 kann in diesem Zusammenhang auch von göttlichem Kern sprechen, denn «heil sein» heisst ja auch «ganz sein».</p>	<p>«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. Aber ich gebe sehr gerne den Glanz oder den Schimmer davon. Der innerste Kern, der ist ganz «mein». Dieser Kern ist unzerstörbar. Daran glaube ich ganz fest. Es ist etwas, das einfach da ist. Es verlässt mich nie. Das ist immer da. 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. Diesen heilen Kern zu entdecken, ist ein Grund, weshalb ich Musiktherapeutin werden möchte. Ich möchte den Menschen helfen, diesen Kern, das Heile, das Ganze</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				wieder in sich zu entdecken.		
--	--	--	--	------------------------------	--	--

**Tabelle F11: Die Seele der Musik und die Frage nach ihrer Wirkung  
Was ist Musik? Wie wirkt Musik? Kann Musik heilen?**

Serafin	Anna	Leon	Josua	Elisa	Laura	Mara
<p>Musik verändert neben den Emotionen auch mein Körpergefühl. Ich fühle mich durchs Musizieren beweglicher, flexibler, wacher. Ich kann besser empfangen und senden. Musik kann mich auch entspannen. Es gibt ganz viele verschiedene Arten wie Musik auf mich wirkt. Musik verändert meine Stimmung meistens zum Positiven. Es kann passieren, dass mir beim Spielen die Tränen kommen, weil mich die so entstehende Musik wirklich so zu berühren vermag.</p>	<p>Das, was so in unserem Spiel zwischen den Tönen passiert, ist essenziell. Auf dieser Basis erst wird die Musik be-seelt. 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 un-übertrefflich sind. Musik kann durch nichts und niemanden begrenzt werden, weil sie sich nicht einsperren lässt. Man kann sie</p>	<p>Die Musik zeigt sich da wie ein Zauber und ich sehe einen Menschen vor mir, der sich im Hören von Musik so verändern kann. Mich hat die Musik eigentlich zu meinen Gefühlen gebracht. Jetzt bekam die Musik für mich eine ganz andere Dimension. Ich erlebte: Ich bin drin in einer Zone, an einem Ort, an dem es keine Schwerkraft und keine Zeit gibt. Spielen hat für mich etwas Heilendes, weil dadurch Gefühle gelebt werden können.</p>	<p>Es ist ein wertfreier Raum, in dem ich nicht reden muss, mich nicht zu etwas verhalten muss, nicht denken muss, sein darf. Ich kann heute mit meiner Musik mehr von meinen Gefühlen und von meiner Sensibilität ausdrücken. 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: die Obertöne sind wie eine Himmelsleiter in diesen Himmel, in die</p>	<p>Musik gehört zu meinem Alltag und verändert meine Stimmungen zum Ausgeglichenen, auch zum Melancholischen, je nach dem, was ich in diesem Momenten brauche und zulassen möchte. Ich denke, dass diese Kraft ein göttlicher Funke ist, der sich zeigen kann. Meine Seele vielleicht, ja. 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</p>	<p>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 gut tut? Ist es nicht dasselbe, wie wenn du Hunger hast und etwas isst, eine</p>	<p>Ihr Spiel berührte mich von Anfang an im Herzen. Etwas Geheimnisvolles verband mich in diesen Momenten des gemeinsamen Musizierens mit meiner Mutter. Als Jugendliche suchte ich Freiheit, Ungebundenheit in der Musik. Ich empfand mein Musizieren Ausdrucksmittel, als Sprache meiner Seele.</p>

<p>Wenn ich mit meinem heilen Kern verbunden bin, spiele ich so, dass es einfach aus mir herausfließt.</p> <p>Die Musik berührt etwas, das wir nicht in Worte fassen können. Dadurch bekommt das Ganze so etwas Göttliches, könnte ich jetzt sagen, weil das Göttliche über dem Ganzen steht.</p> <p>Musik ist eine Sprache auf einer andern, auf einer höheren Ebene. Musik ist eine Sprache der Gefühle. Oh ja, auf jeden Fall. Ja, ich kann durch Musik emotionale Zustände verändern. Musik ist Therapie, das ist für mich ganz klar. Im Klang erlebe ich oft eine Freiheit, denn ich kann in ihm alles gleichzeitig und das grosse Ganze wahrnehmen. Dieses Geschenk, dass ich Musik machen darf</p>	<p>innerlich immer hören. Sie klingt auch in der Stille und in der Tiefe weiter.</p> <p>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 komme. 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. Sie vermag dich zwar in eine andere Stimmung zu bringen und kann deine Stimmung beeinflussen. Ohne Emotionen gibt es ja keine Musik. Musik schafft Atmosphäre und ich kann natürlich auch eine Atmosphäre mit</p>	<p>So ergaben sich magische Momente, in denen alle in derselben Zone drin waren. Wir hatten am Anfang darüber gesprochen, dass Musik etwas in mir freilegt, was sonst nicht sichtbar ist. Ich erlebe oft ein überraschendes Glücksgefühl, in dessen Gegenwart ich mich meiner Existenz so bewusst werde. Ich merke: «Hau wow, und das bin Ich! Ich bin voll am Leben! Ich bin voll im Moment!». Es zeigt sich der Kern meiner Existenz! Ich kann meinen heilen Kern ahnen. Oft merke ich, wenn ich da noch etwas weitergrabe, komme ich dorthin. Sinnlichkeit und Berührung gehören beide auch zum heiligen Kern in der Musik. Also ohne Sinnlichkeit geht es nicht. Musik entsteht erst durch die Berüh-</p>	<p>spirituelle Welt, ins Feinstoffliche, ins nicht Materialistische. Musik entsteht zwischen meiner inneren und meiner äusseren Welt. Ich kann mir innerlich vorstellen wie etwas tönt und versuche es umzusetzen. 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 eignet sich zwischen den Tönen. Musik schafft Beziehung zwischen den Tönen, aber auch Beziehung zu mir und zu meinen Mitmenschen. Musik ist Ausdruck, denn ich habe «per se» gerade sofort mit meinen Gefühlen zu tun.</p>	<p>wieder und ich erlebe es sehr oft im Zusammenhang mit Musik. 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.</p> <p>Musik hat direkt mit diesem heilen Kern zu tun. Dieser heile Kern ist so etwas, das ich wirklich geschenkt bekommen habe. 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. Dieses Schaffen hat für mich ganz schwer mit dem heilen Kern zu tun.</p>	<p>Art Nahrung, einfach für unserer Seele?</p> <p>Da komme ich in einen «Flow» und die Musik wird so lebendig. Das ist ein Zauber, den ich in Worten nicht fassen kann, aber alle spüren ihn.</p> <p>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.</p> <p>Musik ist einfach da. Die Musik ist in mir drin, hier in meiner Seele. Ich glaube, die Musik ist einfach da, genauso wie die</p>	<p>Ich möchte meinen heilen Kern wieder entdecken und ich weiss, dass er in der Musik gut spürbar ist.</p> <p>So verbinde ich mich direkt mit unserem Urquell, wo auch die Musik herkommt.</p>
---	---	---	---	--	--	--

<p>und dass ich sie auch so fühlen darf.</p>	<p>Musik beeinflussen, in eine Wechselwirkung gehen mit der Musik. Ich glaube aber, dass jeder Mensch sich seinem heilen Kern und der Musik zuwenden kann. 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. Ich erlebe Momente, in denen sich ein Raum öffnet für dieses «Aufgehobensein»</p>	<p>rung und berührt nachher auch. Deshalb würde ich sagen, der göttliche Teil der Musik ist der gute und heile Kern. Es besteht eine grosse Wechselwirkung zwischen Musik und Gefühlen. Für mich ist die Musik nach wie vor etwas Heiliges. Aber Musik bleibt eine Phänomen, das für sich selber spricht.</p>	<p>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. 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. Die schönsten Momente in der Musik sind für mich jene, in denen ich erlebe, dass «Ich» das bin, Musik kann beitragen zum Heilen und Ganz-Werden.</p>		<p>Schwingungen immer da sind. Ich bin dann mit meiner Flöte eine Brücke für sie, damit sie loslassen können.</p>	
--	--	---	---	--	---	--



**Tabelle F12: Resonanzerfahrungen**

Serafin	Anna	Leon	Josua	Elisa	Laura	Mara
<p>Dann kommt der Moment, in dem mein ganzer Körper weiss, was er zu tun hat. Meine Hand weiss genau, was es braucht, um den gewissen Ton zu erzeugen. 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</p> <p>Es ist eine Wechselwirkung zwischen dem Instrument und mir. Es ist eine liegende Acht, welche die ganze Zeit vor mir geht.</p> <p>. Ich nähere mich meinem eigenen Klang eigentlich schrittweise, meistens anhand eines Tones. Daraus suche</p>	<p>Was sich aber zwischen mir und meiner Geige abspielt, ist ein lebendiges Resonanzgeschehen, ein musikalischer Dialog</p> <p>Berührbar-Sein bedeutet für mich In-Resonanz-Sein mit mir und mit dem, was im Ausen geschieht.</p> <p>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.</p>	<p>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!</p> <p>Dadurch, dass ich das wahrnehme, bin ich schon in Resonanz mit ihr. Ich versuche mein eigenes Verhalten auf eine gute Art und Weise anzupassen. In der Resonanz spüre ich, ob mein Verhalten ankommt, ob es ziel führend ist oder nicht. Die betreute Person wird mir immer Resonanz geben, ob das,</p>	<p>Musik, egal, auf welchem Instrument, kann ich in den feinsten Tönen erleben. 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 dann 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: die Obertöne sind wie eine Himnelseiter in diesen</p>	<p>? 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 (früh) mit dem Schöpferischen in mir verbunden. Wenn ich an die Momente denke, in denen ich die Ruhe mit mir erlebe und es möglich ist, dem nachzuhängen, was im Moment gerade ist, dann erlebe ich das Schöpferische in mir, komme in eine Resonanz mit ihm.</p>	<p>Ich glaube, die Musik ist einfach da, genauso wie die Schwingungen immer da sind. In den Klängen meiner Flöte suche ich diese Resonanz mit meiner Seele. Ich suche solange, bis es mit mir zusammen schwingt. Ähnlich ist es mit der Sinnlichkeit. Sie ist auch irgendwo da in der Luft. Ich fühle sie einfach. Sinnlichkeit ist etwas, was mich berührt, was stimmig ist, was anklingt in mir.</p> <p>. Musik macht mich hell und durchlässig,</p>	<p>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.</p> <p>Diesen Anschluss zur Seele zu haben, bedeutet, mit dem göttlichem Kern in Verbindung und Berührung zu sein, da in meinem Herzen. Dieser Kern ist immer da. Den haben alle Menschen. wenn ein Mensch singt, der</p>

<p>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. beginnen.</p> <p>Mein neuer Lehrer war ein leidenschaftlicher Schlagzeuger und sein Unterricht war gut. Da merkte ich, wie in mir etwas anklingt. Meine Beziehung zur Musik veränderte sich von diesem Augenblick an völlig.</p> <p>. 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. Klavierspiel kann ich fast noch emotionaler werden, tiefer berühren, wenn ich an den</p>	<p>Musik schafft Atmosphäre und ich kann natürlich auch eine Atmosphäre mit Musik beeinflussen, in eine Wechselwirkung gehen mit der Musik.</p> <p>Wenn wir mit unserem Trio auftreten, schauen wir, welche Atmosphäre im Raum ist und fragen uns, was unseren Zuhörern guttun könnte. Unser Bandoneon- Spieler hat darin grosse Erfahrung. Von ihm habe ich viel gelernt. Er spürt oft, welche Musik im Moment stimmig wäre und macht daraufhin Spielvorschläge. Das ist sehr spannend, auf diese Weise Musik zu machen.</p> <p>Mein Leib hilft mir, auch die Zwischenleiblichkeit wahrzunehmen, die sich im gemeinsamen Musizieren ergibt. Zwischenleiblichkeit? Wenn ich berührt werde, spüre ich</p>	<p>was ich gerade mache, dazu führt, dass sie ruhiger wird. So muss ich mein eigenes Verhalten und Timing anpassen, bis die Person, die ich betreue, etwas ruhiger ist. Anschließend brauche ich etwas für mich, um mich wieder erden («bödele») und stimmen zu können. Das gelingt mir einfach am besten mit meiner Gitarre.</p> <p>Wenn mein Klang authentisch und ehrlich ist, dann ist da etwas Heiles. Der Klang wird authentisch, wenn er so erklingt wie er gemeint ist. Und so ist es auch mit dem heilen Kern. Wenn mein Klang mit mir im Einklang ist, berührt das dann eben.</p> <p>Mich hat die Musik eigentlich zu meinen Gefühlen gebracht.</p> <p>! So erlebte ich meinen ersten Flow. Jetzt bekam die Musik für</p>	<p>Himmel, in die spirituelle Welt, ins Feinstoffliche, ins nicht Materialistische. Musik entsteht zwischen meiner inneren und meiner äusseren Welt.</p> <p>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.</p> <p>. Im Improvisieren mit meiner Stimme spüre ich ihre Vibrationen. Ich lerne diese Vibrationen auszudifferenzieren. Wenn ich mehr Vibrationen</p>	<p>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 viele Momente des Übereinstimmens. Es gibt auch viele Momente, in denen ich überprüfen muss, ob es stimmt. Und es gibt immer wieder Momente, in denen ich Hühnerhaut bekomme und berührt werde. Ich denke, das hat mit meiner Resonanzfähigkeit zu tun, die ich geschenkt bekommen</p>	<p>macht mich farbig und lebendig. Flötespielen ist wie Aquarell malen. Ich glaube, es sind die Farben, die mich dann so lebendig machen. . Da komme ich in einen «Flow» und die Musik wird so lebendig. Das ist ein Zauber, den ich in Worten nicht fassen kann, aber alle spüren ihn. Ich erlebe da Momente, in denen es mir kalt den Rücken hinunter läuft. 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</p>	<p>mit seinem göttlichen Kern verbunden ist, dann wirkt das ansteckend und dann habe ich ihn auch!.</p> <p>. Ihr Spiel berührte mich von Anfang an im Herzen. Ich wollte genauso spielen wie sie! Wenn ich für mich übte, stellte ich mir vor, dass ich selbst die Geigenlehrerin sei.</p> <p>Etwas Geheimnisvolles verband mich in diesen Momenten des gemeinsamen Musizieren mit meiner Mutter.</p> <p>Meine Ohren waren für mich die Türen zur Seele, zum göttlichen Kern. Es gibt Momente, da begegne ich einem göttlichen Kern und weiß: «Wau, das ist jetzt einmalig</p>
--	--	---	---	---	---	--

<p>Punkt komme, wo ich ganz in die Musik eintauchen kann. Es kann passieren, dass mir beim Spielen die Tränen kommen, weil mich die so entstehende Musik wirklich so zu berühren vermag. 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. Wenn ich merke, dass irgend etwas nicht gut ist, fühle ich mich verpflichtet, es auszugleichen und zu harmonisieren. Der letzte Ton war ausgeklungen und dieser darauffolgende Moment der Stille war einfach so krass, so intensiv. Ich merkte wie alle für einen Moment das Atmen angehalten hatten, um diese Stille</p>	<p>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. Diese Erinnerung löst bei mir spontan etwas Geborgenes und Kuscheligen aus. Ich fand einfach: «Ich möchte Geige lernen». Es friert mich, während ich das dir erzähle. Sie ermöglicht mir, mich auszudrücken. Ausdruck zu finden, der mich selber berührt und mit dem ich andere Menschen erreichen und berühren kann. Die Schwingungen meiner Geige durchdringen mich. Ich denke, durch diese Freude entspannt sich</p>	<p>mich eine ganz andere Dimension. Ich erlebte: Ich bin drin in einer Zone, an einem Ort, an dem es keine Schwerkraft und keine Zeit gibt. Spielen hat für mich etwas Heilendes, weil dadurch Gefühle gelebt werden können. Wenn sich vier Leute improvisierend auf den Weg machen und es nachher gut wird, kann es in magische Momente hineinführen. Musik etwas in mir freilegt, was sonst nicht sichtbar ist. Ich erlebe oft ein überraschendes Glücksgefühl, in dessen Gegenwart ich mich meiner Existenz so bewusst werde. Beim Improvisieren werde ich oft überrascht und ahne, dass es so viel mit mir selber zu tun hat, mit meinen Erfahrungen, Wünschen und Erfüllungen. Wenn es andere zulassen und offen dafür</p>	<p>möchte, muss es lauter sein. Meine Stimme darf sich entfalten! Sie darf aber auch ganz zart sein und im Piano klingen. 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. Die Vibrationen dieser Musikinstrumente tun mir gut. Sie verhelfen mir zu einem besseren Körpergefühl. Sie holen mich mit ihren tiefen Vibrationen gewissermaßen in meinen Körper zurück. Ich möchte mit meiner Musik dieses Innere, ein Gefühl, eine Atmosphäre, eine Stimmung ausdrücken. Das, was mich</p>	<p>habe. Diese Resonanz, die einfach klappt. Ich kann es nicht näher erklären. Ich spüre wie sich mein Herz öffnet. Ja, ich spüre es. Es öffnet sich in mir eine Weite und eine Freiheit. 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. Aber es kann auch passieren, dass im Moment gar nichts anzuklingen scheint. Aber das war meins, mein «Ur- Eigenstes». Es war meine Logik, mein eigenes Klangerlebnis in diesem Ganzen. Wenn ich mich ans Klavier setze und in Stimmung bin, suche ich oft nach Klängen, die irgendwie zusammenpassen. Sehr oft</p>	<p>ganz rein ist. Ist es die Harmonie der Musik oder etwas Ähnliches wie der goldene Schnitt? Ich denke, Harmonie ist in uns Menschen angelegt. Musik macht mich immer wieder ganz, auch jetzt. 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. Musik alleine gibt mir etwas, wenn ich spielen gehe. Dann bin ich bei mir und werde wieder ganz. Und das andere ist, wenn</p>	<p>gewesen! Ich war drin!». Und das erlebte ich gerade vorhin, in unserer Improvisation.</p>
---	---	---	---	--	---	--

<p>nachklingen zu lassen. Das war ein extrem starker Moment. 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! Es ist auch wichtig, dass ich da bin!».</p> <p>Im Klang meiner Mitspielerinnen höre ich ihr Befinden, ihren Gemütszustand. Der Klang ist vielleicht auch ein Hinweis auf ihr ureigenes Wesen. Ich mache mir viele Gedanken darüber. Hinhorchen dahin ist wie durch ein kleines Guckloch schauen, hin zur Seele eines Menschen.</p>	<p>auch mein Körper so, dass die Spannung nur dort ist, wo ich sie brauche. Es ist ein inneres Ankommen auf ähnlicher Schwingung, ein Bewegen im gemeinsamen Puls, der es uns ermöglicht, in engem Kontakt zu bleiben. 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.</p> <p>Authentisches Musizieren kann Berührungsmomente auslösen, die heilsam sind, weil Musizieren so wertfrei ist . Wenn ich auch nur einen Ton spiele, ist das ein Klang, der eine Welt in sich birgt. Meine Stimme ist ein sehr spannendes Medium, um zu horchen</p>	<p>sind, kann ich mit Musik auch heilen. Es braucht aber auch noch die Gegenseite. . Es gibt Momente im Musizieren, in denen ich das Gefühl habe, dass ich meine ganze Existenz auf die Saiten meiner Gitarre übertragen kann</p>	<p>an einem Lied berührt, das sind ja nicht die einzelnen Töne, sondern dieses «Dazwischen».</p> <p>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.</p>	<p>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. 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. Es ist einfach so. Ich habe es anfangs das Schöpferische genannt. Ich denke, dass diese</p>	<p>ich in Gemeinschaft bin und mich mit den anderen gut verstehe. Da werde ich auch ganz! Das ist einfach so. Man steckt einander an</p>
---	--	---	--	--	--

	<p>wie mein Gegenüber gestimmt ist          Ich erlebe in der Musik Glücksmomenten dieses «Eins-Sein» mit dem Universum und mit Allem</p>			<p>Kraft ein göttlicher Funken ist, der sich zeigen kann. Meine Seele vielleicht, ja.          Es ist etwas, das einfach da ist. Es verlässt mich nie. Das ist immer da. 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. Es gibt Momente, in denen ich «ganz drin» bin und einfach begleiten kann. Mit meinem Mädchen, das nicht spricht, komme ich oft so schon richtig ins gemeinsame Klingen.</p>	
--	---	--	--	--	--

**Tabelle F13: Erfahrungen mit Zeit, Raum und Stille**

<b>Serafin</b>	<b>Anna</b>	<b>Leon</b>	<b>Josua</b>	<b>Elisa</b>	<b>Laura</b>	<b>Mara</b>
<p>Auch die Stille ist wohl ein Teil des Ganzen, ein Teil der Musik, ein Teil der Welt. Aus der Stille</p>	<p>Musik kann durch nichts und niemanden begrenzt werden, weil sie sich nicht einsperren lässt. Man kann sie</p>	<p>Jetzt bekam die Musik für mich eine ganz andere Dimension. Ich erlebte: Ich bin drin in einer Zone, an</p>	<p>Wichtig dabei ist, dass ich mir erlaube, in diesen wohltuenden nonverbalen Raum der</p>	<p>Der Kontrabass gibt mir viel Raum, weil ich früh gelernt hatte, mich auf ihm so frei zu bewegen.</p>	<p>Die Musik ist in mir drin, hier in meiner Seele</p>	<p>Oft wartete ich auf den richtigen Moment, so, dass die Musik</p>

<p>heraus ist die Welt überhaupt entstanden. Heute gebe ich mir zu wenig Zeit zum Träumen. Vielleicht sollte ich mir wieder mehr Zeit dazu einräumen? Es ist alles immer so gehetzt!</p> <p>Voll drin sein bedeutet, dass es manchmal keine Gedanken mehr gibt. Ich befinde mich fast an der Grenze, um hinüber zu schwingen.</p> <p>Der letzte Ton war ausgeklungen und dieser darauffolgende Moment der Stille war einfach so krass, so intensiv. Ich merkte wie alle für einen Moment das Atmen angehalten hatten, um diese Stille nachklingen zu lassen. Das war ein extrem starker Moment. Die Stille ist für mich ein wichtiger Teil der Musik, aber auch vom normalen Leben.</p> <p>. Ich nehme die Welt wie aus einer Vogelperspektive wahr, so wie sie sich im Ganzen anfühlt.</p>	<p>innerlich immer hören: Sie klingt auch in der Stille und in der Tiefe weiter.</p> <p>In unserem Trio diskutieren wir oft über das Thema «Stille» und denken, dass wir weniger tun müssten zu Gunsten von Pausen in unserem Spiel. 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,</p>	<p>einem Ort, an dem es keine Schwerkraft und keine Zeit gibt. Ich bin am Fliegen, am Fliegen!</p> <p>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 hatte». Mit der Zeit konnten wir solche Momente auch reproduzieren und ahnten: «Heute kommen wir wieder an diesen Punkt!»</p> <p>Das Wesen der Improvisation ist ja,</p>	<p>Musik einzutreten. Es ist ein wertfreier Raum, in dem ich nicht reden muss, mich nicht zu etwas verhalten muss, nicht denken muss, sein darf. 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.</p> <p>Beziehung zur Stille, die ich in der Zen Meditation erlebe, ist etwas zentral Wichtiges.</p>	<p>Wenn ich an die Momente denke, in denen ich die Ruhe mit mir erlebe und es möglich ist, dem nachzuhängen, was im Moment gerade ist, dann erlebe ich das Schöpferische in mir, komme in eine Resonanz mit ihm.</p> <p>Ich spüre wie sich mein Herz öffnet. Ja, ich spüre es. Es öffnet sich in mir eine Weite und eine Freiheit.</p>	<p>. Resonanz entsteht hier durch den Geruch des Waldbodens, durch die Stille, durch das Grün, durch den Regen oder das Geplätscher des Wassers</p>	<p>von selbst fliesen würde. Er zeigt sich sogar in einem Raum, der grenzenlos 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.</p>
---	--	---	---	--	---	---

	<p>wieder so offen unter die Leute gehen zu können.</p>	<p>dass der nächste Schritt noch nicht klar ist. Man lässt sich fallen und kommt in einen Raum, den man noch nicht kennt. ! 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 meine Gitarre ein wenig länger in der Hand habe, komme ich an diesen Kern, zum «Safe Place». Im Klang finde ich Räume, die etwas auslösen in mir. Es sind Räume, die mich auch versorgen können. Der heile Kern ist der Ort, an dem alles im Lot ist. Oft merke ich, wenn ich da noch etwas weitergrabe, komme ich</p>	<p>Klang und Musik werden aus der Stille heraus geboren und gehen wieder zurück in die Stille. So ist es schlussendlich auch mit unsrem 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. Wo diese Stille wachsen kann (grösser wird), liegt für mich ein grosses Geschenk verborgen</p>			
--	---	---	--	--	--	--

		dorthin. Ich habe es auch sehr gerne, wenn es still ist. Ich suche immer wieder Orte auf, an denen es still ist. Wirkliche Stille ist für mich per definitionem, wenn nichts ist. Und in der Musik ist es so, dass es stillere Phasen gibt, aber es ist selten wirklich still. Ich würde sagen, die ruhigen Anteile der Musik und die Pausen sind sehr wichtig für mich, kurze Momente von Stille.				
--	--	--	--	--	--	--

**Tabelle F14: Ganzheit / Einheit/ Ganzheitserfahrungen**

<b>Serafin</b>	<b>Anna</b>	<b>Leon</b>	<b>Josua</b>	<b>Elisa</b>	<b>Laura</b>	<b>Mara</b>
Genau, - und dann merke ich, jetzt bin ich voll in Resonanz mit mir selber und mit meinem Instrument. Das ist ein Gefühl von	Ich erlebe in der Musik Glücksmomenten dieses «Eins-Sein» mit dem Universum und mit Allem. Dazu verwende ich nicht den	Es zeigt sich der Kern meiner Existenz! Ich kratze ein bisschen an dem Ort, an dem alles zusammenkommt. . Wenn mein Klang	Mein Innerstes wird erreicht, und gleichzeitig finde ich einfach eine Verbindung über mich hin-	. Ich freue mich immer an dem, was entsteht! Was gerade entsteht im Hier und Jetzt! Dann hat so nichts	. Musik macht mich immer wieder ganz, auch jetzt. Auch heute, wenn ich mich irgendwie leer oder traurig fühle, nehme	



<p>Einheit und Verbundenheit. Wenn ich mit meinem heilen Kern verbunden bin, spiele ich so, dass es einfach aus mir herausfließt. Ich bin nur Ich! Dadurch bekommt das Ganze so etwas Göttliches, könnte ich jetzt sagen, weil das Göttliche über dem Ganzen steht. 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.</p>	<p>Begriff «Gott». Dieses innere Wissen um einen «existenziellen Kern» und die Erfahrung, dass ich ein Teil vom Ganzen bin, nimmt mir alle Angst. Ich weiss zwar nicht wie es einmal sein wird, aber ich habe das Gefühl, dass es mir auch alle Angst vor dem Sterben nimmt. 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.</p>	<p>mit mir im Einklang ist, berührt das dann eben. Der heile Kern ist der Ort, an dem alles im Lot ist.</p>	<p>aus. 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. Das ist für mich überhaupt der grösste Lebenssinn: «Ganz werden». 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. Musik kann beitragen zum Heilen und Ganz- Werden.</p>	<p>anderes Platz! Ich bin einfach da, ganz in diesem Moment! , dann erlebe ich das Schöpferische in mir, komme in eine Resonanz mit ihm. Das tut mir sehr gut. Es stärkt mich. Es gibt mir Boden, ein gutes Gefühl. Ich erlebe mich in einer guten Spannung, in einer Ausgeglichenheit. Ich bin da ganz bei mir (zeigt mit der Hand aufs Herz). In solchen Momenten kommt mein innerer Kern an die Oberfläche. . Ich möchte den Menschen helfen, diesen Kern, das Heile, das Ganze wieder in sich zu entdecken.</p>	<p>ich meine Flöte und spiele. Dieses Spielen füllt mich auf, so dass ich wieder dieses «Ganze» und Heile in mir fühlen kann. Musik alleine gibt mir etwas, wenn ich spielen gehe. Dann bin ich bei mir und werde wieder ganz. Und das andere ist, wenn ich in Gemeinschaft bin und mich mit den anderen gut verstehe. Da werde ich auch ganz!</p>	
---	---	---	--	---	--	--

**Tabelle F15: Nachdenken über das Göttliche**

<b>Serafin</b>	<b>Anna</b>	<b>Leon</b>	<b>Josua</b>	<b>Elisa</b>	<b>Laura</b>	<b>Mara</b>
<p>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.</p> <p>Die Musik berührt etwas, das wir nicht in Worte fassen können. Dadurch bekommt das Ganze so etwas Göttliches, könnte ich jetzt sagen, weil das Göttliche über dem Ganzen steht.</p>	<p>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 Glücksmomenten dieses «Eins-Sein» mit dem Universum und mit Allem. Dazu verwende ich nicht den Begriff «Gott»</p>	<p>Ich erlebe oft ein überraschendes Glücksgefühl, in dessen Gegenwart ich mich meiner Existenz so bewusst werde. Ich merke: «Hau 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.</p> <p>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.</p>	<p>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: 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</p>	<p>Du fragst, was es denn ist, was sich da in meinem Inneren öffnet? Das habe ich mir noch gar nie überlegt. Es ist einfach so. Ich habe es anfangs das Schöpferische genannt. Ich denke, dass diese Kraft ein göttlicher Funke ist, der sich zeigen kann. Meine Seele vielleicht, ja.</p> <p>Wie ich den heilen Kern spüre, kann ich schon so mitteilen. Das bedeutet ja nicht, dass ich den Kern auf den Tisch lege. Es ist etwas, das einfach da ist. Es verlässt mich nie. Das ist immer da. 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</p>	<p>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.</p>	<p>Wenn ich heute diesen grossen Raum in mir selber betrete, spüre ich eine Art göttlichen Kern. Der göttlicher 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.</p> <p>Ich erfahre immer wieder, dass es mir am besten tut, Musik zu machen. Da kann ich mich mit dieser</p>

			<p>berühren in mir einen Bereich, an dem ich innerlich am Schaffen bin. 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. Ich kann in diesem Zusammenhang auch von göttlichem Kern sprechen, denn «heil sein» heisst ja auch «ganz sein». Das ist für mich überhaupt der</p>	<p>und ich bin mir dessen bewusst. Ich könnte auch sagen: «Ich bin mit meinem heilen Kern in Resonanz». In solchen Momenten bin ich mir dieses Kerns sehr bewusst.</p>	<p>Kraft verbinden.</p>
--	--	--	---	--	-------------------------

			grösste Lebenssinn: «Ganz werden».			
--	--	--	------------------------------------	--	--	--

**Tabelle F16: Geheimnis und Unfassbares**

<b>Serafin</b>	<b>Anna</b>	<b>Leon</b>	<b>Josua</b>	<b>Elisa</b>	<b>Laura</b>
Die Musik berührt etwas, das wir nicht in Worte fassen können. Dadurch bekommt das Ganze so etwas Göttliches, könnte ich jetzt sagen, 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.	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.	Die Musik zeigt sich da wie ein Zauber und ich sehe einen Menschen vor mir, der sich im Hören von Musik so verändern kann. 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! 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.	Mein Innerstes wird erreicht, und gleichzeitig finde ich einfach eine Verbindung über mich hinaus. Meine Stimmung geht in die Atmosphäre über und durch das Musikmachen verändert sich etwas in der Welt. Das war für mich wie eine kleine Erleuchtungserfahrung – die Verbundenheit war unglaublich direkt spürbar.	Ich habe es anfangs das Schöpferische genannt. Ich denke, dass diese Kraft ein göttlicher Funke ist, der sich zeigen kann. Meine Seele vielleicht, ja. 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 sehr oft im Zusammenhang mit Musik.	Das ist ein Zauber, den ich in Worten nicht fassen kann, aber alle spüren ihn. Ich erlebe da Momente, in denen es mir kalt den Rücken hinunter läuft. Dann schaue ich meine Kolleg:innen an und wir ahnen: «Jetzt kommt dann diese wunderbare Passage.

		Ja, in solchen Momenten bin ich so präsent, dass ich selber zu diesem Klang werde.			
--	--	--	--	--	--

**Tabelle F17: Musiktherapie, Krankheit, Tod**

Serafin	Anna	Leon	Josua	Elisa	Laura
Wenn ich merke, dass irgend etwas nicht gut ist, fühle ich mich verpflichtet, es auszugleichen und zu harmonisieren. 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.	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 komme. Musik ist so ehrlich. Authentisches Musizieren kann Berührungsmomente auslösen, die heilsam sind, weil Musizieren so wertfrei ist. Es gibt Menschen, die Blockaden haben. Da höre ich zu Hauf Geschichten. Manchmal sagen Leute zu mir, sie seien nicht musikalisch. Das passiert mir oft in meiner Arbeit im Spital. Diese Menschen frage ich: «Erkennen Sie die	Dadurch, dass ich das wahrnehme, bin ich schon in Resonanz mit ihr. Ich versuche mein eigenes Verhalten auf eine gute Art und Weise anzupassen. In der Resonanz spüre ich, ob mein Verhalten ankommt, ob es zielführend ist oder nicht. Die betreute Person wird mir immer Resonanz geben, ob das, was ich gerade mache, dazu führt, dass sie ruhiger wird. So muss ich mein eigenes Verhalten und Timing anpassen, bis die Person, die ich betreue, etwas ruhiger ist. Anschließend brauche ich etwas für mich, um mich wieder erden («bödele») und stimmen zu können. Wenn ich mal tot bin, wäre meine	In meiner aktuellen Arbeit auf Station und im Hospiz bin ich oft als improvisierender Für-Spielender, also rezeptiv, unterwegs. Es gibt Ausnahmen über die ich sehr, sehr froh bin. Solche Ausnahmen sind Begegnungen mit Menschen, die singen mögen. Manchmal bringen mir diese Menschen sogar neue Lieder bei oder verraten mir: «Das ist mein Lieblingslied». Dann gehe ich nach Hause und übe dieses Lied. Gestern blickte mich ein Pfleger an, während ich mit einer an Demenz erkrankten Frau sang. Sein Blick gab mir zu verstehen: «Das ist schön, dass man	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. Aber es kann auch passieren, dass	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 einen gut gehen kann. Die kennen das nicht, dass man innen heil ist. Das hat ja auch mit dem Urvertrauen zu tun. Ich denke an Menschen, die eine zerrüttete Seele haben. Solche, die den Zugang zu sich selber verloren haben. Was kann ich

	<p>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. Dieses innere Wissen um einen «existenziellen Kern» und die Erfahrung, dass ich ein Teil vom Ganzen bin, nimmt mir alle Angst. Ich weiss zwar nicht wie es einmal sein wird, aber ich habe das Gefühl, dass es mir auch alle Angst vor dem Sterben nimmt. Ich weiss: «Ich bleibe ein Teil des Ganzen». Es gibt mir ein Gefühl des «Aufgehobensein», der Geborgenheit.</p>	<p>Gitarre das, was ich meisten vermissen würde.</p>	<p>mit einfachen Liedern einfach alles ausdrücken kann, - so ganz tief». . Klang und Musik werden aus der Stille heraus geboren und gehen wieder zurück in die Stille. So ist es schlussendlich auch mit unsrem Leben. Aus der Stille kommen wir und dann geht es wieder zurück in die Stille. 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</p>	<p>im Moment gar nichts anzuklingen scheint. 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.</p>	<p>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</p>
--	---	--	--	--	---

### **Erklärung der Urheberschaft**

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Masterthesis selbständig verfasst und nur die angegebenen Quellen benutzt habe.

Ort, Datum: Unterschrift:

*Zürich, 2. Mai 2022 Franziska Knapp*