

„Musik gehört zum Menschsein“

BZ-INTERVIEW mit der Psychoanalytikerin Karin Nohr über die Beziehung von Musikern zu ihrem Instrument, die oft nicht einfach ist

Wer ein Instrument spielt, kennt das: Mal macht es riesige Freude, mal nervt es gewaltig und man würde es am liebsten in die Ecke schleudern. Die Schriftstellerin und Psychoanalytikerin Karin Nohr hat die Beziehungen zwischen Musikern und Instrumenten untersucht. Über ihre Erkenntnisse hat sich Sonja Zellmann mit ihr unterhalten.

BZ: Gibt es so etwas wie einen typischen Verlauf der Beziehung eines Musikers zu seinem Instrument?

Nohr: Das kann man so nicht sagen. Was man verallgemeinern kann, ist: Es ist ungewöhnlich, wenn so eine Beziehung ohne Krisen verläuft – bei Laien wie bei Profis. Man sagt zwar: Ich spiele ein Instrument. Aber es ist etwas anderes, ob ich ein Instrument oder mit einem Spielzeug spiele. Bei einem Instrument kommt sofort das Thema Wünsche, Ansprüche, Leistung mit hinein, denn um einen gewissen Erfolg und auch Freude zu erzielen, muss geübt werden.

BZ: Und darüber kommt es dann unweigerlich zu Krisen?

Nohr: Ja. Natürlich entstehen diese auch auf anderem Weg, zum Beispiel, wenn ein junger Mensch ein Instrument gewählt hat dann feststellt, dass das Spielen – und Üben – gar nicht so ist, wie er oder sie sich das vorgestellt hat, oder dass das Instrument nicht passt.

BZ: Wie findet man denn heraus, welches Instrument zu einem passt und einem – über alle Krisen hinaus – Freude bereitet?

Nohr: Das ist eine schwierige Frage. Letztendlich ist das nur durch Ausprobieren herauszufinden. Wenn ein Kind sagt, es möchte Klavier spielen, geht es zuvorderst um die Wünsche und Bedürfnisse, die das Kind auf das Instrument projiziert. Dazu ein Beispiel aus meinen Untersuchungen von Profimusikern: Der Pianist und Dirigent Daniel Barenboim wollte mit drei oder vier Jahren unbedingt Klavier lernen. Doch dieser Wunsch bezog



Karin Nohr FOTO: PRIVAT

sich nicht ausschließlich auf das Klavier, sondern es war ein Wunsch nach Nähe zum Vater, der ständig Klavier spielte. Ähnlich ist das auch oft bei jüngeren Geschwistern. Sie wollen ein Instrument spielen, weil die älteren das auch tun. Natürlich kann die Instrumentenwahl auch Protest sein gegen einen Elternwunsch. Geige statt Fußball – oder umgekehrt! In



FOTO: NEW AFRICA (STOCK.ADOBE.COM)

Wenn Musiker und Instrument gut zusammen passen, kann das für große Glücksgefühle sorgen.

die anfänglichen Beweggründe geht also vieles ein, das wenig mit dem Instrument zu tun hat. Und so kann es Jahre dauern, bis ganz klar wird, ob das Instrument passt oder nicht.

BZ: Sind diese dahinter liegenden Wünsche und Bedürfnisse denn immer die des Musikers, oder können es auch die der Eltern sein, die wollen, dass ihr Kind ein bestimmtes Instrument spielt?

Nohr: Auf jeden Fall. Die Eltern sollten sich selbst genau beobachten, um zu sehen, was da von ihnen kommt. Am besten ist es, wenn sie mit dem Kind besprechen, welches Instrument passen könnte. Das heißt aber nicht, dass Eltern ihren Wünschen nicht Ausdruck geben können. Alle Eltern beeinflussen ihre Kinder ständig, einfach dadurch, dass sie sind, wie sie sind, das ist nicht zu vermeiden. Aber natürlich sollten sie ihre Kinder nicht in Schablonen stecken: Das Mädchen lernt Klavier, damit es den Geigerbruder begleiten kann.

BZ: Wie sollten Eltern mit dem Üben umgehen? Wie können sie ihre Kinder motivieren?

Nohr: Da gibt es ganz viele Möglichkeiten. Ein allgemein gültiges Rezept existiert nicht, jeder muss seinen Weg finden. Wichtig ist die Anteilnahme der Eltern.

Kinder müssen merken, dass das, was sie tun, den Eltern nicht gleichgültig ist. Bei Kleineren wirken vielleicht spielerische Ansätze: die Kuschtierchen hinsetzen, die beim Üben zuhören. Ein kurzes Video aufnehmen, gestalten und an Oma schicken. Vielleicht beim Üben mitspielen oder mitsingen. Über Gründe für Unlust und Schwierigkeiten sprechen. Aber auch sagen: Ohne Üben geht es nicht voran.

BZ: Was macht das Musizieren mit einem Musiker, wenn er das richtige Instrument gefunden hat und gern damit musiziert?

Nohr: Was da passieren kann, ist sehr vielschichtig. Es ist ja ein körperlich-geistiges Geschehen. Der Musiker oder die Musikerin ist sozusagen ganz da. Das Instrument, wie es innerlich erlebt wird, wird zu einem Teil des Körpererlebens. Alle Musiker sprechen davon, dass sie sich ohne Instrument körperlich ganz anders fühlen als mit.

BZ: Und das Körpergefühl ist ein positives als ohne Instrument?

Nohr: Ja, es ist, wenn nicht psycho-physisch etwas dazwischen funkt, ein sehr positives Gefühl: eine Art Ich-Erweiterung, die einen quasi intensiviert und verlebendigt. Das wird von den Profis in meiner Untersuchung oft in beinahe religiösen Begriffen ausgedrückt. Manche sprechen davon, in einem Flow zu sein oder sich als Teil eines höheren und schöneren Ganzen zu empfinden. Das kann übrigens auf jedem Spielniveau passieren, auch Anfängern. Die Musiker gehen in einem schönen Klang auf, in ihrem Klangideal.

BZ: Was meinen Sie mit Klangideal?

Nohr: Unsere Klangideale sind immer eng mit dem Klang der menschlichen Stimme verwoben. Manche sagen, das Cello habe den menschlichsten Klang, andere, das sei die Klarinette. Aber natürlich ist das subjektiv. Wir alle hören ja schon als Fötus und sind mit der Stimme der Mutter aufgewachsen. Sie gehört zu unserer ganz frühen Identitätsbildung. Bevor wir uns mit Worten ausdrücken, drücken wir uns sinnlich aus und reagieren auf sinnliche Reize. Davon bleibt etwas in uns erhalten. In meiner Theorie spielt dieses frühe, ganzheitliche Passungsgefühl beim Musizieren – und auch beim Musikhören – eine zentrale Rolle. Warum rühren uns bestimmte Stücke? Weil sie frühe Erfahrungen mobilisieren und zu einer sinnlichen Öffnung führen.

BZ: Diese frühen Erfahrungen beeinflussen also unser Klangideal und damit die Beziehung zum Instrument?

Nohr: Ja, wenn das Klangideal gut zum Instrument passt, kann das Spielen – und Üben – sehr viel Freude bereiten, egal ob allein oder zusammen mit anderen. Es ist etwas, das Musikerinnen und Musiker richtiggehend trägt. Als Außenstehender denkt man: Mein Gott, wie kann man nur so viel üben. Aber das ist nicht einfach nur ein Üben, sondern dabei wird sehr viel erlebt. Natürlich nicht nur Positives – Stichwort Krise. Musiker sind ja sehr selbstkritisch und oft unzufrieden mit ihrem Spiel. Wenn die Selbstkritik zu hoch ist, kann sich das gute Gefühl nicht so zuverlässig einstellen.

BZ: Was meinen Sie: Sollte sich jeder musikalisch betätigen?

Nohr: Ich glaube, dass musikalische Betätigung ebenso wie das Malen eigentlich eine natürliche Angelegenheit ist, wenn ein Kind halbwegs behütet aufwächst. Jedes Kind will sich ausdrücken und singt spontan. Musik gehört zum Menschsein. Wenn Leute sagen, sie sind überhaupt nicht musikalisch, hat das meist mit frühen Beschämungen zu tun.

Karin Nohr (70) ist Psychoanalytikerin, Literaturwissenschaftlerin und Autorin. Sie hat über die inneren Konzepte der Musiker-Instrumenten-Beziehung promoviert und ist Mitbegründerin der Deutschen Gesellschaft für Psychoanalyse und Musik. Derzeit schreibt sie an ihrem sechsten Roman. Sie lebt in Berlin und im Wendland.

KLEINES GLÜCK

Idealer Rückzugsort

Unauffällig steht das Notizbuch zwischen meinen Büchern, 13 mal 21 Zentimeter, dunkelblauer Rücken. Ein Gummiband hält die Seiten zusammen. Zettel, Fotos, skurrile Fundstücke, gepresste Pflanzen. Texte und Skizzen der Erinnerung, von mir und für mich verfasst. Alles hintereinander, aber zeitlich ungeordnet. Immer wieder kann ich die traurigen und fröhlichen Verse, witzigen und tiefgründigen Episoden nachlesen und neue hinzufügen. Zarte und starke Bleistiftskizzen halten spontane Eingebungen fest. Ein idealer Rückzugsort ist mein Notizbuch, besonders in Zeiten, in denen es das kleine Glück zu pflegen gilt.

Annette Preuß, Gundelfingen

...nicht „aus dem Sinn“

Überraschung: Am 1. Advent lag in meinem Briefkasten ein selbstgestalteter Adventskalender mit 24 Gedichten von bekannten Persönlichkeiten. Für den 18. Dezember 2020 las ich von Josef Reding: „Manchmal möchte man faulenzeln/wie ein Auto ohne Motor/wie ein Sonnenschirm im Winter/wie ein Nachthemd am Tag.“ Ist das eine Anleitung für den Corona-Lockdown? Nur, dass statt „möchte man faulenzeln“ jetzt eher „muss man faulenzeln“ gilt. Es sei denn, man wird kreativ. Wie schön, dass in diesen Zeiten zwar „aus den Augen“ nicht aber aus dem Sinn“ gilt. Herzlichen Dank, liebe Inge, für das Aneinanderdenken auf diesem Wege!

Heidi Marzluff, Merzhausen

Welle des Glücks

Windig und kalt war's und der klare Himmel verblasste für die untergehende Sonne. Aus dem Wald kam mir eine Frau entgegen, die einen locker gebundenen hübschen Kranz in der Hand hielt. Ich sprach sie an, ob sie das eben gesammelt habe, bestaunte das wunderschöne Gebinde. Mit einem Gruß ging jede weiter. Ich überlegte mir, ob ich selbst auch sammeln sollte, denn ich fand den Kranz aus Reben, Efeu und roten Beeren so viel schöner als die zum Kaufen angebotenen Adventskränze. Aber ich wusste nicht so recht, wie



FOTO: BARBEL TRETZGER

Ein Kranz im Advent

ich die Zweige zu einem Kranz fügen kann. Da hörte ich hinter mir ein „Hallo!“ Die Frau hatte kehrt gemacht und kam mir entgegen. Ich ging auf sie zu, neugierig, wie ich ihr helfen könne. Da streckte sie mir freudig ihren Kranz entgegen: „Den schenke ich Ihnen. Ich habe so viel Material zu Hause.“ Ich strahlte. Eine warme Welle des Glücks überzog mich. Mit Dankbarkeit verabschiedete ich mich und trug sorgsam diese Kostbarkeit mit und in mir.

Barbel Tretzger, Rheinfelden

Schmetterlingsglück

Seit März war ich viel mit meinem E-Bike unterwegs – auch um ein wenig Corona zu entfliehen. Es war einfach schön zu erleben, wie sich die Natur Monat für Monat entwickelte. Wenn man dann noch in einer Zeit, in der man so viel über Insektensterben liest, einen Schwarm von zwölf Schmetterlingen erleben darf – dann ist man wirklich glücklich. Große Freude.

Helmut Pordzik, Wehr

Schreiben Sie und Ihr kleines Glück mit Namen und Wohnort an: leben@badische-zeitung.de

Ob funktional oder kreativ – Hauptsache organisiert

Kalender, Notizblock, Tagebuch – sogenannte Bullet Journals sind all das auf einmal / Ein Trend, den ein US-Grafiker begonnen hat

Ein Sternenhimmel als Hintergrund, geschwungene Schriftzüge: Im Netz findet sich unter dem Schlagwort #bujo viel Bunt, Hübsches, Inspirierendes. Die Abkürzung steht für „Bullet Journal“ – Stichpunkt-Büchlein. „Bullet Journaling“ ist eine Methode, das eigene Leben zu organisieren.

Entwickelt hat sie der US-Grafiker Ryder Carroll, der an ADHS leidet und ein Notizbuch entwerfen wollte, das genau zu seinen Bedürfnissen passt. Vor zwei Jahren erschien sein Buch „Die Bullet-Journal-Methode“ auf Deutsch, Untertitel: „Verstehe deine Vergangenheit, ordne deine Gegenwart, gestalte deine Zukunft“. Spätestens seitdem breitet sich der Trend auch hierzulande aus. Für

Jenny Jane Hellwig ist Bullet Journaling allerdings mehr als ein Trend. Die Grafikdesignerin gibt regelmäßig Workshops zu der Methode.

„Es geht darum, alle Gedanken an einem Ort zu sammeln: Termine, To-Do-Listen, alles, was man sich sonst auf Post-its notieren würde“, erklärt sie. Und in Kalendern. Der Kopf werde dadurch frei, und man spare sich die lästige Suche nach Einkaufszetteln und Notizen. Pläne, Besorgungen und Erfolge werden im „Bujo“ gebündelt, sortiert nach Kategorien wie Events, Termine oder Notizen. Mittelfristige Pläne lassen sich im „Future Log“ festhalten, ansonsten folgt das System der Struktur von Tag, Woche, Monat. Mit Symbolen wie Punkten oder Kreuzchen



FOTO: VIVIANE BLOCK/ADOBE.COM

Schön verplant – dank eines Bullet Journals

hält der Nutzer fest, was bereits erledigt ist oder verschoben wird. Ergänzt werden kann das Journal durch personalisierte Kollektionen, zum Beispiel sogenannte Dankbarkeitsseiten.

Ob das Bullet Journal eher der schlichten Grundstruktur folgt oder kreativ gestaltet wird, entscheidet der Nutzer. Seiten aufwändig zu gestalten, könne ein kreativer Ausgleich zum Alltag sein, so Hellwig – eine eher produktive Herangehensweise helfe manchem dabei, Raum für Veränderung zu schaffen. Im Bullet Journaling treffen sich Achtsamkeit und Do-It-Yourself – beides haben in den vergangenen Jahren immer mehr Menschen für sich entdeckt.

Paula Konersmann (KNA)