

Sonnenschmidt / Knauss Musik-Kinesiologie

Leseprobe

[Musik-Kinesiologie](#)

von [Sonnenschmidt / Knauss](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6757>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Einführung

Die Idee zu diesem Buch erwuchs aus zwei wichtigen Impulsen: Erstens aus den Beobachtungen der **Streßprobleme**, denen Musiker ausgesetzt sind, und zweitens aus den positiven und ganzheitlichen Methoden der Kinesiologie, das heißt, der Streßablösung auf der Basis des Muskeltests.

Wie viele andere Musiker, so lasen auch wir voller Begeisterung das Buch „Lebensenergie in der Musik“¹ von John Diamond und fanden uns als Künstler bestätigt und verstanden. John Diamond stellte als erster Kinesiologe den Bezug zur Musik her und erkannte, daß Musik eine eindeutige Wirkung auf unsere Lebensenergie hat, daß sie unser Denken und unsere Emotionen beeinflußt. Musik als eine Form der Energieübertragung ist aus der Alternativmedizin bereits bekannt.

Durch Tests fand Diamond heraus, daß die Musik eines gestreßten Musikers nicht aufbauend auf die Körperenergie der Zuhörer wirkt, sondern abbauend. Musik, ohne Freude und Überzeugung dargeboten, ist und wirkt energieschwach. Weiter erkannte Diamond, daß ein Grundproblem der heutigen Zeit, die einseitige Forderung der linken Gehirnhälfte, das Ausüben von Musik negativ beeinflußt. Die Funktionen der linken Hirnhemisphäre werden auf Kosten der rechten Hemisphäre einseitig gestärkt. Nun sind aber beim westlichen Menschen alle kreativen Fähigkeiten, die wir für die Schaffung und Ausübung von Musik brauchen, im rechten Gehirn angelegt.

Viele Testreihen bestätigten, daß Werte wie Leistung, Arbeit, individueller Erfolg, Technik oder Zeitmaß - sie werden der linken Hirnhemisphäre zugeordnet - absolut bestimmend für das Musizieren geworden sind, während Spielfreude, Wagemut und Freiheit - sie sind Ausdruck der rechten Hirnhemisphäre - auf der

Einführung

Strecke bleiben. Auch das Problem des Gebens und Nehmens zwischen Künstler und Zuhörer betrachtete Diamond unter dem energetischen Aspekt. Seine Ansätze schufen neue Möglichkeiten für den Zugang zur Musik und versuchten, den Musiker wieder zu einem ganzheitlichen Menschen werden zu lassen.

Lange bevor wir die Kinesiologie kennenlernten, sannen wir auf neue Wege, mit typischen Streßfaktoren umzugehen, und gaben unsere eigenen, erprobten Methoden an andere Musiker weiter. Diese Methoden, von denen das „Alpha-Training“ sicher am bekanntesten ist, beruhten auf der Kenntnis und Erforschung der Musikausbildung in Nordindien, die - bis heute beispielhaft - den Menschen ganzheitlich auf die Bühnenarbeit vorbereitet und alles in den Schatten stellt, was westliche Musikausbildungsstätten zu bieten haben. Die Kinesiologie überzeugte uns als neue Möglichkeit, die Probleme des Künstlers noch viel umfassender zu begreifen und Handreichungen zu deren Lösung zu bieten.

Für uns persönlich waren John Diamonds Ideen der feinstofflichen Musikenergie, seine Beobachtungen und Methoden der Entstressung eine ausreichende Anregung, uns intensiv mit der Kinesiologie zu beschäftigen. Um so erstaunlicher war für uns, daß viele Berufskollegen die Bücher von Diamond zwar gelesen hatten, sich jedoch weder angesprochen fühlten noch ein praktisches Fazit für ihren Berufsalltag daraus zogen.

Wir fanden die Ideen von John Diamond ungemein anregend, erkannten aber auch ihre Grenzen, und dies besonders dort, wo der Wissenschaftler versucht, wertend in die geistige Kreativität von Musik einzugreifen. John Diamond betont unserer Ansicht nach zu sehr das Austesten von Musik, das den Anspruch erhebt, Qualität sei meßbar - eine Einstellung, die bei Berufsmusikern auf Ablehnung stieß. So testete er zum Beispiel mit vielen Personen Schallplattenaufnahmen, um zwischen energiestarken und energiewachen Aufnahmen zu unterscheiden. Er erstellte Listen mit Musikbewertungen, die wir und viele andere nicht nachvollziehen können. Musik ist, wie jede Kunst, nicht meß- und wägbare, denn sonst müßten wir die Priorität des Urteils eines Musikwissenschaftlers oder eines Kritikers anerkennen. Qualität ist ein so komplexer energetischer Ausdruck, daß sie sich weder mit Zahlen noch mit Muskeltests messen läßt.

Die ablehnende Reaktion auf John Diamonds Bücher bei vielen Berufsmusikern hatte allerdings noch einen weiteren Grund, der nicht unmittelbar mit der Thematik „Lebensenergie in der Musik“ zu tun hatte, sondern mit der Tatsache, daß der Autor zwar Psychologe und Psychotherapeut, nicht aber Musiker ist. Erfahrungsgemäß machen Künstler einen Riesensbogen um alles, was auch nur entfernt an Therapie erinnert. Da wir jedoch an den Ausbildungsstätten für Musik und Kunst alles mögliche, nur keine psychologische Betreuung und Vorbereitung auf die Bühnenergetik kennenlernen, werden Probleme des Künstlerdaseins häufig verdrängt oder, wenn sie sich in deutlichen Störungen des körperlichen und seelischen Befindens ausdrücken, in die Kategorie „Krankheit“ verbannt. Kein Künstler aber möchte als krank gelten, wenn er Probleme hat! Das ist, auf einen einfachen Nenner gebracht, die Situation der meisten Musiker, ob sie nun zur Mittelklasse gehören oder „Mega-Stars“ sind. Sie stehen buchstäblich allein mit ihren Nöten, vertrauen sich ungern jemandem an und flüchten sich in ausgeklügelte Verdrängungstaktiken.

Genau hier setzte unsere Idee an, das Werk des Arztes und Psychotherapeuten John Diamond fortzusetzen und auszubauen, indem wir als Berufsmusiker, das heißt als Insider, hauptsächlich musikpraktische Themen in den Vordergrund stellten und neue kinesiologische „Balancen“ entwickelten, die den Bedürfnissen des modernen Berufsmusikers entsprechen. Diamond prüfte bereits das Verhältnis des Musikers zu seinem Instrument und zum Publikum. Nun kamen in der von uns entwickelten Musik-Kinesiologie alle wichtigen Aspekte der Musikpraxis hinzu, zum Beispiel Tonarten, Tonlagen (instrumentenspezifisch), Musikwerk, Raum oder Kritik. Die Bewertung von Interpretationen dagegen ließen wir bewußt außer acht. Wir wissen aus eigener Erfahrung, wie

Musiker sein Bestes ohne Publikum darzubieten hat, und so hielten wir es für müßig, Tonträger auf ihre Energetik hin zu testen. Entscheidend ist das Live-Konzert, denn nur dort entsteht der echte Dialog mit dem Zuhörer, mit dem Raum und mit der Musik, die durch den Musiker hindurchfließt. Musikkonserven sind nichts anderes als mehr oder weniger ideale Werkdokumentationen.

Einführung

Die Idee, sich kinesiologisch eng an musikpraktische Themen zu halten, die jedem Bühnenmenschen vertraut sind, erwies sich sofort als tragfähig. Wir machten sie in Musikerkreisen, an Jugendmusikschulen und Musikhochschulen bekannt, veranstalteten zwischen 1990 und 1993 zahlreiche Wochenendkurse, teils in Schloß Aschhausen, teils in Musikschulen Baden-Württembergs, und führten regelmäßig Einzelbalancen durch. Die positive Resonanz sprach sich im Schneeballsystem herum, und nun baten uns immer häufiger Musiklehrer, ihre Wettbewerbsaspiranten zwischen zwölf und neunzehn Jahren musikkinesiologisch zu betreuen. Erfreulicherweise nahmen an diesen Sitzungen auch die Lehrer teil, so daß sie mehr Einblick in unsere Idee der Musik-Kinesiologie bekamen.

Wir können nicht leugnen, daß uns die Arbeit mit künstlerisch begabten Jugendlichen zu Beginn sehr deprimierte und uns die Misere der deutschen Musikszene erbarmungslos vor Augen führte, so daß wir nahe daran waren, die kinesiologische Arbeit aufzugeben und nur noch an unsere eigene Musik zu denken. Diese jungen Talente werden in dem engen Konkurrenzkampf zu einem Egoismus erzogen, bei dem für geistige Lebensenergie, für die Erschließung des inneren Wesens von Musik kein Platz ist. Bezeichnenderweise hörten und hören wir immer wieder zwei typische Äußerungen von jungen Musikern; „Bitte mach, daß die Nervosität aufhört und ich besser und schneller spielen kann als andere“ und „Mein Problem ist: Ich bin so wahnsinnig gut, das ist stressig.“ Das Anspruchsdenken der Nachwuchsmusiker, perfekt, unfehlbar und in jedem Falle besser als andere zu sein, geht weit über den bei Künstlern üblichen Perfektionismus hinaus, weil jegliche Idee fehlt, die Musik könne etwas mit dem Leben zu tun haben. Auch die Bereitschaft, etwas an dem „stressigen“ Übealltag, an dem Wettbewerbsdenken zu ändern, stieß sehr häufig auf Ablehnung. Es war mühsam, die kindliche und jugendliche Spielfreude und Kreativität wieder zu aktivieren. Wir befragten musizierende Kinder und Jugendliche, weshalb sie eigentlich auf der Bühne stünden. Es spricht sicher für sich, daß nur eine einzige zwölfjährige Schülerin in den drei Jahren unserer Arbeit sagte: „Ich bringe den Leuten was Schönes, vielleicht kommen sie wegen meiner Musik.“

Was uns Respekt bei den Jugendlichen verschaffte, war einzig die Tatsache, daß wir erfolgreiche Berufsmusiker sind und die Probleme dieses Berufsstandes kennen und zu bewältigen gelernt haben. Alles andere war sekundär. Das war für uns, die wir enthusiastisch kinesiological arbeiteten, zunächst desillusionierend. Wie im Sport galt einzig, schneller, besser als andere und siegreich zu sein. Auf den Gesichtern der jungen Musiktalente stand nur eines groß geschrieben: „Wehe, deine Methode hilft mir nicht!“ Wenngleich wir diese Haltung alles andere als erfreulich fanden, so nahmen wir sie dennoch als positive Herausforderung an, unsere Methoden einer harten Prüfung zu unterziehen. Dabei war uns eines von Anfang an klar: Sei es nun ein Musiker vor einem großen Auftritt, ein Musikstudent vor dem Konzertexamen oder einem Wettbewerb, ein begabtes Kind vor seinem Debüt - nichts kann wiederholt werden, es gibt nur diese eine Chance von enormer Tragweite. Also erwarteten wir von der Entstressung - von der Balance -, daß sie greift, daß sie einfach ist und für den Klienten einsichtig. Dies hielten wir uns immer vor Augen, damit ein Höchstmaß an Vertrauen bei den Musikern wachsen konnte,

Das ausschließlich positive Feedback, das wir von jungen Musikern bekamen - sei es, daß sie ihren Wettbewerb gewannen, ihr Konzert glanzvoll bestritten oder einfach wieder Spaß an der Musik gewannen -, hob unsere anfängliche Frustration auf und ermunterte uns, die Musik-Kinesiologie weiter auszubauen.

Die Arbeit mit erwachsenen Musikern, mit Kollegen und Musiklehrern war von Anfang an sehr anregend, weil diese Menschen bereits einige Male durch körperliche, emotionale und seelische „Mühlen“ gegangen waren und unsere musikkinesiologischen Ideen mit Erleichterung und Interesse aufnahmen. Im Jahre 1993 erhielten wir schließlich von der Opernsängerin Eva Krasznai-Gombos in Basel das Angebot, ihre hervorragende Gesangsklasse regelmäßig zu betreuen. In den etwa 100 Einzelbalancen mit Opernsängerinnen und -Sängern aus Europa, den USA und Südamerika erwies es sich wiederum von unschätzbarem Vorteil, daß wir Berufsmusiker sind und dadurch eine Vertrauensbasis schaffen, und daß die eng an der Musikpraxis orientierten Balancen nachweisbaren Erfolg zeigten. Die Arbeit mit Erwachsenen lehrte uns, daß sich ungeahnte Dimensionen auftun, wenn der Künstler wirklich etwas kann und gerne auftritt. Hier konnten wir mit sehr

Einführung

differenzierten Balancen zum Thema „Ausdrucksvertiefung“ und „Energiesteigerung vom Künstler zum Publikum“ viel Positives bewirken, das, sozusagen als Nebenprodukt, auch uns künstlerisch beflügelte.

Ganz abgesehen von diesen Erfolgen gibt es heutzutage jedoch ein großes Problem, das von den Medien zwar nie erwähnt wird, das aber alle gleichermaßen betrifft, auch jene positiv denkenden Musiker, die ihre Kunst und das Publikum lieben und die ihren Beruf gerne ausüben: die Folgen der Arbeitslosigkeit. Wir hören zwar von Entlassungen in Fabriken, nichts aber über die Nöte in den künstlerischen Berufen. Ist dies so normal, daß es sich nicht lohnt, darüber ein Wort zu verlieren? Wir treffen immer wieder Musiker mit dem verständlichen Kummer: „Als Künstler habe ich keine Probleme, aber niemand will mich hören! Ich habe kaum eine Gelegenheit zu spielen.“

Leider ist das keine Ausnahme, und es fällt schwer, einem Vollblutmusiker anstelle von Engagements mögliche Alternativen anzubieten, die ihn vielleicht interessieren könnten. In einigen Vorträgen an Volkshochschulen in Bayern und Baden-Württemberg sowie in Gesprächen mit Musikern und Musiklehrern wiesen wir darauf hin, daß sich für den Musiker mit der Musik-Kinesiologie ein weites Betätigungsfeld auftut, das eng mit der Praxis verbunden ist und neue Zukunftsperspektiven bietet. Angesichts der wachsenden Arbeitslosigkeit, die vor allem dadurch entsteht, daß fast der gesamte Mittelstand der Veranstalter wegfällt und sich der Musikmarkt dafür immer deutlicher auf große Namen spezialisiert und diesen horrenden Honorare zahlt, wurde unsere Anregung, den Kopf nicht hängen zu lassen und sich mit der Energie der Bühnenarbeit zu befassen, positiv aufgenommen.

Für Nichtmusiker sei zur Verdeutlichung hinzugefügt, daß jährlich Tausende von erstklassigen Musikern die Musikhochschulen verlassen, ohne daß sie die geringste Chance hätten, von der Musik leben zu können. Schon um die wenigen vorhandenen Studienplätze bewerben sich Hunderte von sehr guten Musikern, zu Vorspielen für eine freie Stelle im Orchester kommen 300 bis 400 Bewerber! Ohne Übertreibung können wir sagen, daß es angesichts des Berufsnotstandes fast unglaublich ist, überhaupt noch freudig musizierende Kollegen anzutreffen. Wer in die Musikszene eintaucht, erkennt, daß die Misere des Künstlertums in

den Medien totgeschwiegen werden. Als Folge davon wächst der gnadenlose Konkurrenzkampf beim Musikernachwuchs und die Frustration bei den freischaffenden Berufsmusikern. Wir kennen, wie eingangs gesagt, die Musikszene aus eigener Erfahrung und sind dank der musikkinesiologischen Arbeit in der Lage, unseren Kollegen neue Impulse für ihre Zukunft zu geben. Damit ändern wir zwar nicht das Musik-Geschäft, aber wir bieten neue Möglichkeiten, die Lebenseinstellung zu ändern, wodurch die eigene Kreativität wieder an Bedeutung gewinnt.

Mit unserem Buch sprechen wir in erster Linie die Musiker selbst an und zeigen ihnen Möglichkeiten, was sie durch kinesio-logische Übungen verändern und optimieren und wie sie mit dem Berufsstreß besser umgehen können. Da jeder Künstler ein Glied in der Tradition unserer Kultur ist, wird er sein Wissen auch weitergeben wollen. Die Musik-Kinesiologie eröffnet ihm Möglichkeiten, Schüler und Studenten ganzheitlich in die Bühnenarbeit einzuführen. Das bedeutet für Lehrer wie Schüler, zu begreifen, daß Streß, Frustration, Enttäuschung und schöpferische Pausen ebenso zum Musikertum gehören wie Erfolg, Perfektion und Spannkraft. Mit Hilfe der Musik-Kinesiologie können wir zwar weder Genies erschaffen noch allen Schmerz in Luft auflösen, aber wir lernen viele Handreichungen, mit den Schatten- und Sonnen-seiten unseres wunderbaren Berufes als Musiker umzugehen und wieder zu *ganzen Menschen* zu werden, was letztlich wichtiger ist als eine steile Karriere von einigen Jahren, die den Menschen hinter dem „Star“ verkümmern läßt. Schlieslich bietet das Buch mit seinen zahlreichen Balance-Beispielen einen ausführlichen Einblick in die kreative Arbeit der Musik-Kinesiologie und macht damit deutlich, daß diese sich nicht auf eine bestimmte Zielgruppe beschränkt, sondern gleichermaßen junge wie ältere Musiker anspricht, pensionierte wie aktive, Amateure wie Profis oder Stars.

Im Verlauf unserer Arbeit trafen wir mit Kinesiologen zusammen, die bei der Betreuung von Künstlern auf ein besonderes Problem stießen: die ungemein verwinkelte Verdrängungstaktik der meisten Künstler. Diese beruht schlicht auf ihrer großen Kreativität und hat zur Folge, daß eine Balance sich schnell in Gemeinplätze flüchten kann. Auch wenn jede Entstressung ihr Gutes hat, so bleiben musikbezogene Probleme dennoch offen. Hierzu ein typisches Beispiel; Ein Klient kommt mit dem Anliegen,

Einführung

sein Lampenfieber loswerden zu wollen. Nichts aber ist so diffus wie das Lampenfieber mit seinen schier unendlichen Ausdrucksformen. Der klassische Kinesiologe wird nun sein Wissen einsetzen und austesten, was zu diesem Zeitpunkt in Disharmonie ist. Auch wenn er sich von seinem Klienten genau beschreiben läßt, was diesen bedrängt und wie sich das Lampenfieber äußert, so wird ihn schließlich seine Intuition leiten, aus der Vielzahl der möglichen Streßfelder, die damit zu tun haben könnten, dasjenige herauszugreifen und zu testen, das wahrscheinlich die Ursache für sein Lampenfieber ist. Ein häufiger Umgang mit Künstlern bringt gewiß Erfahrungswerte, die dem Kinesiologen schneller Anhaltspunkte geben; dennoch bestätigten uns viele, daß ihre Arbeit der Suche nach einer Stecknadel im Heuhaufen gleichkäme, weil sich die Problematik des Klienten in der Regel kaum verringere.

Dieser Umstand regte uns zu einem besonderen Kurs an, zu dem wir im November 1992 zwanzig Musiker aus Deutschland und der Schweiz einluden, die jeweils eine völlig unterschiedliche und diffuse Symptomatik des Lampenfiebers aufwiesen und bereits etliche kinesiologische Balancen hinter sich hatten. Wir stellten uns die Aufgabe, den kürzesten Weg zum Ursprung des Stresses zu finden, der die jeweils beschriebenen Symptome des Lampenfiebers bewirkte. Bei dieser Arbeit unterteilten wir den Lampenfieberstreß in drei Zeitabschnitte:

- Vor dem Auftritt
- Während des Auftritts
- Nach dem Auftritt

Außerdem reduzierten wir die Testfaktoren auf:

- Einzelton
- Musikwerk
- Tonarten
- Intonation
- Höhe - Tiefe (Tonlagen)
- Ins Publikum schauen
- Applaus empfangen

Diese Testfaktoren waren bewußt an der Musikpraxis und den wesentlichen Tätigkeiten eines Musikers orientiert, während wir den psychischen Aspekt des Lampenfiebers absichtlich in den

Hintergrund treten ließen. Dies machte klarer, daß Musik sehr viel mit Handwerk zu tun hat: Beim Üben ist der Musiker mit seinem Instrument allein, er spielt oder singt Noten in bestimmten Tonarten, bewältigt Grifftechniken, intoniert und interpretiert. Er denkt nicht an geistige, emotionale oder feinenergetische Prozesse des Musizierens, sondern an die hautnahe, praktische Bewältigung der Werke. Da hier am ehesten der Keim zu Streß entsteht, richteten wir das Augenmerk in unserem Probekurs über diffuse Lampenfiebersymptome genau auf diese Faktoren und trafen damit buchstäblich ins Schwarze, indem wir den ursprünglichen Streßfaktor bei jedem Musiker auf denkbar kürzestem Wege fanden. Erst in zweiter Linie gingen wir auf den Gesichtspunkt des energetischen Austauschs mit dem Publikum im Konzert und damit auf den psychischen Aspekt des Lampenfiebers ein.

Um auch nichtmusikalischen Kinesiologen die Zusammenarbeit mit Künstlern zu erleichtern, haben wir einfache und überschaubare Balancen entwickelt, die die Kernpunkte musikalischer Probleme direkt angehen. Damit richtet sich unser Buch an alle, die auf der Bühne wirken, an Amateurmusiker ebenso wie an Berufsmusiker, an Komponisten, Musiklehrer und an jene Kinesiologen, die Künstler in ihrer Praxis betreuen.



Sonnenschmidt / Knauss

Musik-Kinesiologie

Kreativität ohne Stress im Musikerberuf

308 Seiten, kart.
erschienen 2006



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de