

Musik geht durch den Magen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Ich wurde eingeladen, ein Input-Referat an Ihrer Schule zu halten anlässlich ihres Jahres-Weihnachtssessens. Ich habe mir überlegt, wie ich meine Botschaften verpacken könnte um dem Anlass gerecht zu werden, welcher ja wohl eher auf den Genuss von Gaumenfreuden ausgerichtet ist und weniger auf ein akademisches Referat. Ich werde Ihnen deshalb aus aktuellem Anlass ein Referat über Ernährungslehre und Weihnachtskerzen halten.

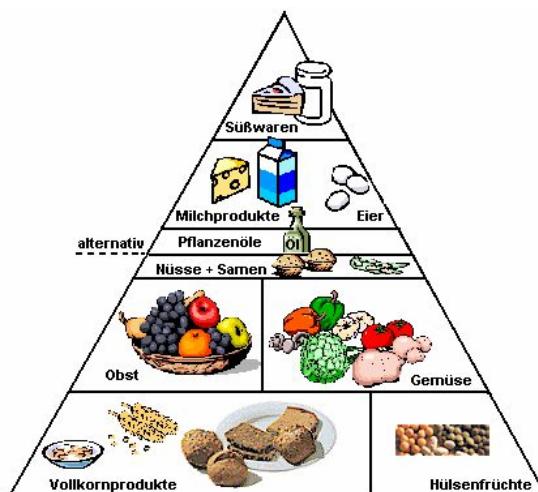


Fig.1

Wie sie alle wissen, basiert ein gesunder Organismus weitgehend auf einer ausgewogenen Nahrungsaufnahme. Die Balance zwischen Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen, Ballaststoffen und Zucker sollte möglichst eingehalten werden. Essen Sie nur Brot und Spaghetti, also Kohlenhydrate, leidet der Stoffwechsel und die Verdauung wird gestört. Zudem wird übermäßig Zucker (Glukose) produziert. Nehmen wir zuwenig Kohlenhydrate auf, ist der Blutzuckerspiegel zu tief und wir werden müde. Führen Sie zuviel Proteine (Eier, Fleisch, Käse, Fisch) zu, laufen Sie Gefahr, dass zu viel Fett mittransportiert wird, das Resultat ist bekannt. Zuwenig

Proteinzufluhr kann Muskelschwund und bei Kindern Wachstumsstörungen hervorrufen. Wenn wir Zucker essen, der in frischem Obst, z. B. einem Apfel vorkommt, werden eine Menge von Stoffen mitgegessen, die für den Körper und für die Verdauung unerlässlich sind: Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe. Haushaltszucker aber enthält keine Vitamine, keine Ballaststoffe und nur Spuren an Mineralstoffen, dafür 394 Kilokalorien in 100 g. Daher stammt der Ausdruck, Zucker enthalte leere Kalorien.

Sie werden sich jetzt fragen, ob Sie an der falschen Veranstaltung sind oder ob ich eingeladen wurde, um Ihnen den Appetit zu verderben. Oder Sie haben gemerkt, dass sich die Metapher mit der NahrungsPyramide auch auf die Musikpädagogik übertragen lässt. Wenn wir anstelle des menschlichen Organismus den musikalischen Organismus des Menschen ins Zentrum rücken stellt sich uns die Frage: „Wie sieht eine musikalisch ausgewogene Ernährung aus“. Wenn nämlich Musik seelische Nahrung ist, stehen wir in der Verantwortung, unsere Schüler mit gesunder Nahrung zu einer ausgewogenen Musikalisierung zu führen.

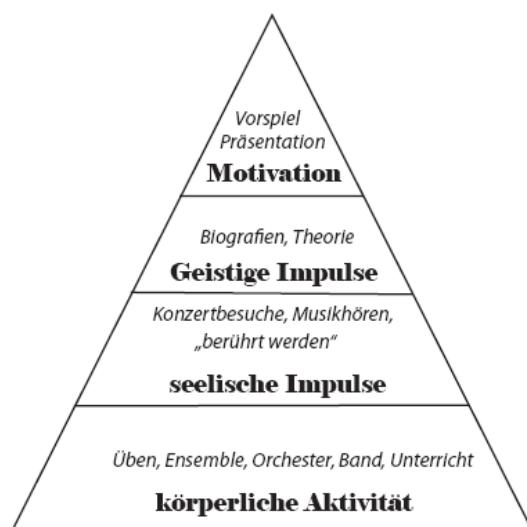


Fig.2

In meinem Referat möchte ich Ihnen nun meine musikalische Ernährungslehre näher bringen. Sie ist entstanden während 30 Jahren musikalischem Küchendienst an Jugendmusikschulen. Ich habe viele Gäste bewirtet, unzählige Suppen gekocht, viel schmutziges Geschirr gewaschen, ab und zu aber auch einmal ein Trinkgeld erhalten. Manch einer kam nur auf einen kurzen Kaffee vorbei, andere wiederum waren über Jahre hinweg treue Gäste und einige kamen von weit her, um meine berühmte Suppe zu geniessen. Spezialisiert bin ich jedoch auf den klassischen Viergänger:

Die Kohlenhydrate im Musikunterricht heissen Üben, hier ist der mächtigste Energielieferant zu Hause. Es ist unser tägliches Brot. Genau so wichtig aber sind die seelischen Impulse, die Vitamine, welche wir erhalten durch musikalische Erlebnisse jeglicher Art und durch die wir seelisch berührt werden. Durch die geistige Auseinandersetzung mit dem erlebten, bzw. gehört, erreichen wir eine kritische Distanz. Erst dadurch erhalten wir Unterscheidungskraft. Proteine sind Kraftstoff für das Gehirn und deshalb ist der Fleischgang unerlässlich. Genauso wie das Dessert unsere Mahlzeit abschliesst, besteht der Höhepunkt jeder musikalischen Ausbildung in der Präsentation des Gelernten, es ist das Sahnehäubchen oder das „Zuckerli“. Mit dem Grappa oder einem Cognac zum Schluss erhält das Mahl noch eine spirituelle Komponente.

Als Musikpädagogen können wir zwar auf eine ausgewogene Kost achten, den Magen und damit den Appetit muss der Schüler jedoch selbst mitbringen. Die leckerste 5 Sterne- Küche nützt dem nichts, der keinen Appetit hat. Mit Motivation meinen wir den Appetit. Tatsächlich kommt eine grosse Anzahl von Schülern mit verdorbenem Magen bei uns an. Viele Lebensmittel wie Fast- Food, Süßigkeiten und Softdrinks

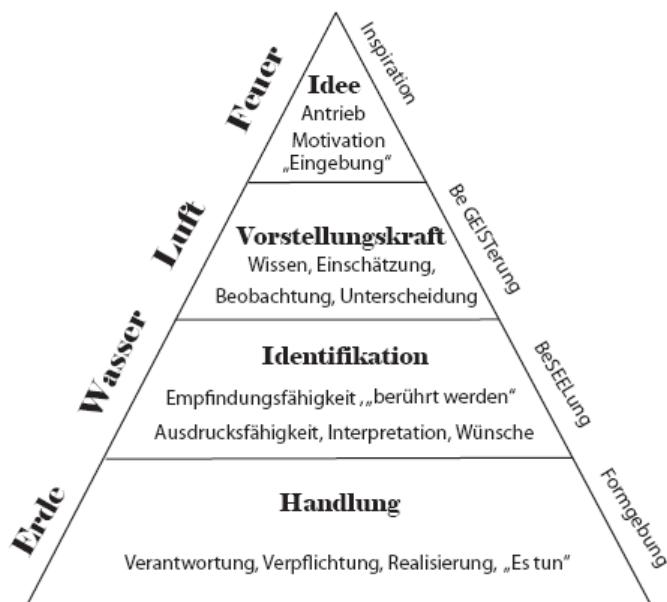
sind schon vor dem Verzehr so stark verarbeitet, dass dem Darm kaum noch etwas zu tun übrig bleibt, das Resultat sind Immunschwäche und Infektionsrisiko. Im übertragenen Sinne hat die Kinderstube hier den Appetit auf Musik nicht angeregt, oder ihn mit Billigprodukten verdorben. So kommen dann diese Suppenkaspare in die Musikstunde und wollen unsere Suppe nicht essen, sie verlangen von uns Süßigkeiten, Farbstoffe und Geschmacksverstärker. Was der Bauer nicht kennt, frisst er sowieso nicht. Vielleicht geht aber Liebe durch den Magen und der Appetit kommt mit dem Essen, die Magensaft beginnen zu arbeiten und das Organ beginnt sich gar auf unsere Nahrung einzugewöhnen. Vielleicht entwickelt sich unser Schüler dank meiner Gault Millau- Küche gar zu einem Gourmet und Kenner, vielleicht avanciert er selbst zum Spitzenkoch. Was ich damit sagen möchte ist, dass wir Musiklehrer aufhören sollten, dauernd die Schuld auf uns zu laden, wenn der Suppenkaspar nicht essen will. Hier kochen wir als Spitzenköche auf zu hoher Flamme, der liebevoll zubereitete Teller wird stehen bleiben. Uns aber deswegen auf ein Big Mac – Niveau herabzulassen darf unser Berufsethos auch nicht zulassen. Die Ohnmacht und Resignation kennen wir alle, wenn wir unser ganzes Herzblut in den Unterricht stecken und feststellen müssen, dass ich viele Kinder damit nicht erreiche.

„Wie motiviere ich meine Schüler“?, fragen wir uns dann voller Selbstzweifel und besuchen Seminare, welche uns glauben machen, dass ich mehr erreiche, wenn ich den einen Schüler vor den Computer, den Zweiten unter einen Kopfhörer, den Dritten im Nebenraum mit einem älteren Schüler beschäftige und mich so dem Vierten alleine widmen kann. Dieser verzettelte Aktionismus erzeugt wohl für den Moment begeisterte Kinder und Jugendliche, führt aber letztlich in die Orientierungslosigkeit. Ein Feuerwerk hinterlässt für den Moment

ebenfalls einen imposanten Eindruck, die Ernüchterung stellt sich aber umgehend ein. Mit diesen pädagogisch verpackten Sparübungen macht man sich vor allem aber die Politiker medienwirksam zu Freunden.

Musik, das fünfte Element

Ich möchte Ihnen aufzeigen, wie ein Prozess durch die Elemente abläuft. Dabei sollen einige Schlagwörter wie Motivation, Musikalität, Wille, Phantasie und Kreativität in ihren Zusammenhängen betrachtet werden.



Die Idee ist reine und unverfälschte Willenskraft. Sie ist die Antriebsenergie und zeigt, wie viel Feuer bzw. Motivation ich investiere. Das feinstofflichste aller Elemente trifft auf seinem Weg durch die Elemente das in der Hierarchie der Stofflichkeit zweitfeinste Element , die Luft. Hier liegen meine Schubladen bereit, meine Vorstellungen und Theorien von der Welt. Das digitale Gehirn scheidet blitzschnell alles in gut oder schlecht, hier fällen wir unser Urteil. Durch den Verstand wird der ursprüngliche Feuerstrahl im positiven Fall angeheizt, dann nährt

Luft das Feuer. Wir bauen ein Luftschloss und damit nimmt die Idee in unserem Geiste bereits eine imaginäre Form an.

Im zweiten Fall zerstören unsere Zweifel und die Grübeleien den Feuerstrahl, die Luft bläst das Feuer aus, weil sie dominiert oder aber die Richtung des Feuerstrahles wird geändert und abgeschwächt. Wir entschuldigen uns dann mit Ausreden wie: „Vielleicht ist es doch nicht gescheit, wenn.... was denkt mein Nachbar, wenn.....ich muss mir das noch überlegen.....das bringt mir letztlich sowieso nichts.... usw.“ Wenn sich nun unsere Idee, welche sich als Feuerstrahl offenbarte mit dem Luftelelement und damit dem Geiste verbunden hat, wir also unser Luftschloss vor unserem inneren Auge betrachten, löst dies in uns ein Gefühl aus, wir treten ein in Wasser, dem nächst dichteren Element. Hier begegnet der Mensch seinen Wurzeln. Hier zeigt sich, was der Mensch aus seiner Vergangenheit mitbringt, welche positiven und negativen Muster sich in ihm herangebildet haben und welche Seelennahrung er erhielt. Dies äussert sich in seinen Emotionen und einer ausgebildeten, bzw. verkümmerten Phantasie.

Je reicher die menschliche Seele genährt wurde, desto stärker entfalten sich Phantasie und Begabungen. Setzt sich nun der Willensstrahl des Feuers fort durch das Element Wasser, läuft dieser Gefahr, in den Emotionen ertränkt zu werden und zu erlöschen oder er wird zu einer weiteren Richtungsänderung gezwungen: „ Ich kann das sowieso nicht.... ich bin zu dumm, zu schwach dazu..... ich habe Angst davor.....es erinnert mich zu stark an meine Mutter hat schon immer gesagt, dass uswDies sind dann unsere Entschuldigungen, die Idee zu verwerfen. Die Emotionen überschwemmen uns und wir geraten mit dem Kopf buchstäblich unter Wasser. Wir ertrinken und es ist Endstation für unsere ursprünglich so grossartige Idee. Der Wunsch ist der Brennstoff der Seele, und haben wir bisher den Kopf noch nicht verloren, steht uns

nichts mehr im Wege, weiter an der Realisierung unserer Idee festzuhalten. Bis hierher haben wir noch keinen Finger gerührt für die Verwirklichung der Idee. Wir sind lediglich durchflutet von ihr. Jetzt geht es ans Eingemachte. Jetzt kommen wir auf die Welt, die Erde und damit zum grobstofflichsten der vier Elemente. Hier muss ich Hand anlegen, muss Geld von meinem Konto abheben, muss Unterschriften leisten, Gespräche führen, Aufträge erteilen usw. Wenn wir uns vor dieser letzten Verantwortung drücken, lehnen wir die Verantwortung ab mit Entschuldigungen und Ausreden wie: Ich habe keine Zeit....mein Kontostand lässt es nicht zu..... mein Rücken schmerzt immer noch....ich bin zu müde....ich mache es bestimmt nächste Woche....usw.

Durch die Verdichtung der Elemente erhält der Prozess von Feuer bis Erde eine stete Verlangsamung. In Erde kommt der Prozess sehr oft zum Stillstand, es harzt, es geht nicht vorwärts, alles scheint blockiert. Im Element Erde müssen wir unseren menschlichen Auftrag erfüllen, Schaufel um Schaufel, Schicht um Schicht. Je direkter sich eine Idee durch die Elemente von Feuer bis Erde manifestieren kann, desto reiner ist sie verwirklicht. In den meisten Fällen wird dieser „Schöpfungsstrahl“ jedoch durch die einzelnen Elemente derart stark abgeschwächt oder abgelenkt, dass am Ende etwas völlig anderes herauskommt als es die ursprüngliche Idee war, oder dass man gar etwas der Idee entgegengesetztes realisiert.

Wir machen in der Regel alle Anstrengungen, nur um dort keine Anstrengungen zu machen, wo wir sie machen sollten. Ausreden, Rechtfertigungen, Entschuldigungen sind die Mittel dazu. Menschsein ist das andauernde Ankämpfen gegen die Trägheit, denn jede Idee stösst auf dem Weg durch die Elemente an ihre Grenzen.

Übertragen wir diesen Prozess auf den Musikunterricht , so heisst dies, dass beim Schüler der Wille durchbricht, Musik zu machen. *Er ist Feuer und Flamme* (Feuer). Er sieht sich dann in Gedanken als Popstar auf der Bühne stehen, oder seine Pfadfindergruppe mit der Gitarre begleiten. *Er baut sich ein Luftschloss* (Luft). Das löst in ihm gute Gefühle aus und er erhält Bestätigung von seiner Umwelt. *Er nimmt ein Bad in der Menge*. (Wasser). Er kommt in die Musikstunde und wird knallhart mit Erde konfrontiert, *er kommt auf die Welt*: Hier heisst das Zauberwort Üben und schon wird gerungen um Entschuldigungen und Rechtfertigungen, warum nicht geübt werden konnte; da liegen Grossmütter im Sterben, Unfälle und Verbrechen jeder Art werden vorgeschoben wie es dramatischer nicht sein könnte. Instrumente, Noten und Hausschlüssel verschwinden in schwarzen Löchern....ausreichend Stoff für ganze Kriminalromane.

Auf die Erkenntnisebene und die Intuition und damit auf die Motivation haben wir direkt keinen Einfluss. Im Musikunterricht arbeiten und fördern wir die drei Zentren Körper, Seele und Geist, also die Elemente Erde, Wasser und Luft. Erst wenn diese drei Zentren in Resonanz geraten und ausgeglichen am Prozess beteiligt sind, kann sich Motivation, Feuer einstellen, es fällt uns dann durch Gnade zu.

Jedes dieser Zentren kann Ursache sein für einen Misserfolg und damit eine negative Rückkoppelung erzeugen. Nehmen wir einen Menschen mit einem feinmotorischen Defizit. Das Defizit ist hier auf der körperlichen Ebene. Der Mensch ist vielleicht ein sehr sensibler Hörer, hat ein starkes Musikempfinden und ist kulturell sehr interessiert. Auch liest er Fachbücher und besucht Abendkurse, interessiert sich für die Zusammenhänge in der Musik. Er hat also eine hohe emotionale und intelligente Kompetenz. Auf der körperlichen Ebene wird er aber immer

Schwierigkeiten haben mit den technischen Anforderungen eines Musikinstrumentes.

Wahrscheinlich wird er seine Musikkarriere aufgeben, wenn er zu hohe Ansprüche stellt an sich selbst. Eine positive Rückkoppelung kann nur erreicht werden, wenn die Selbsteinschätzung und die Fremdeinschätzung durch die Lehrperson klar thematisiert werden, und wenn Erfolg nur am Prozess selbst gemessen wird und nicht am Wissen und den bisherigen musikalischen Erlebnissen. Eine solche Arbeit wird wohl eher therapeutischen Charakter haben.

Nehmen wir einen zweiten Schüler welcher sich auszeichnet durch motorische Geschicklichkeit und hohe Intelligenz (Erde und Luft). Auf emotionaler Ebene (Wasser) lässt er sich aber nicht auf die Musik ein. Er kommt, weil es die Eltern gut finden, er hat ab und zu ein Highlight an einer Vortragsübung, übt, weil er muss. Sein Musik –Hörverhalten ist nicht identisch mit der Musik, die er im Unterricht spielt. Der Schüler bringt es unter Druck wahrscheinlich ziemlich weit, zumindest technisch. Er liest gut Noten, hat also eine schnelle Umsetzungsgabe. Die Musik aber wird immer oberflächlich bleiben. Er spielt anständig und kommt mit dem minimalen Übungsaufwand zurecht. Dieser Schüler wird mit dem Unterricht sofort aufhören, sobald etwas scheinbar wichtigeres ansteht. Er gehört zur grossen Masse und er ist der Grund für die „Motivationsseminare“. Die Gefahr für den Musiklehrer liegt bei diesem Klienten darin, dass er den fehlenden emotionalen Teil des Schülers übernimmt, sich ärgert, dass sich der Schüler unter seinem Wert verkauft, sich überengagiert und letztlich Gefahr läuft, auszubrennen. Der dritte Schüler nun ist ebenfalls technisch geschickt und bringt eine grosse emotionale Kompetenz mit (Erde und Wasser). Er sagt oft, dass das Stück welches er gerade spielt ihm sehr gefällt, dass er an einem Konzert war, und jetzt nun unbedingt dieses oder jenes Stück spielen

möchte. Er hat eine gute Klangvorstellung und eine differenzierte Klanggebung. In der Schule ist er wahrlich kein Hirsch, mit Notenlesen hat er grosse Mühe und Musiktheorie ist ihm ein Greuel (Luftmangel). Dieser Schüler kann ein wunderbarer Musiker werden. Trotzdem wird er immer kämpfen, weil er sehr lange braucht, bis er ein neues Stück entziffert hat. Auch fühlt er sich minderwertig, wenn er mit Kollegen im Ensemble zusammenspielt, die einfachere Stimmen vom Blatt spielen. Er kennt nur Gitarrenmusik und interessiert sich nicht für andere Instrumente oder Orchestermusik. Er ist der typische Bauchmusiker, der aus dem Gehör spielt und auch sehr gut improvisieren kann.

Im Alltag sind wir täglich herausgefordert, zu improvisieren, und dabei aus dem richtigen Zentrum heraus zu handeln. Wenn wir einen Menschen trösten, so können wir das z.B. körperlich tun, indem wir ihn einfach in die Arme nehmen (Körper). Wir können auch versuchen, ihn verstandesmäßig davon zu überzeugen, dass alles nicht halb so schlimm sei (Geist). Als dritte Variante könnten wir mitweinen und mitleiden (Seele). Bei einem Rechtsstreit könnten wir einerseits mit der Faust auf den Tisch schlagen oder gar tätlich werden (Körper). Wir könnten andererseits jammern oder verbal verletzen (Seele). Die dritte Variante wäre eine sachliche Darlegung der Standpunkte (Geist). Im ersten Fall wäre wohl die körperliche Reaktion am sinnvollsten während die verstandesbetonte Lösung eher kontraproduktiv wäre. Im zweiten Fall wird es sich gerade umgekehrt verhalten. So stehen wir täglich vor unzähligen Herausforderungen und reagieren durch unsere angelernten Muster und Verhaltensweisen.

Feuer

Jemand ist Feuer und Flamme für etwas, jemand geht durchs Feuer für etwas oder man erwärmt sich für etwas, man ist ganz heiss darauf, man brennt dafür. Offensichtlich steht Feuer für die Inspiration, die Antriebsenergie, den Willen für eine ganz bestimmte Sache. Damit ein Feuer aber überhaupt brennt braucht es Holz, Petrol oder Wachs kurz, es braucht Brennstoff. Feuer kann wiederum nur durch Feuer angefacht und übertragen werden. Nennen wir dieses Feuer Motivation. Motivation bezeichnet eine Energie, die auf ein bestimmtes Ziel hin ausgerichtet ist. Klar ist, dass positive Gedanken und mentale Stärke der Brennstoff sind für die Motivation. Nur wo ich mit einem grossen, lauten und überzeugten Ja an eine Sache herantrete, erreiche ich mein Ziel. Um zu motivieren müssen wir also selbst genügend Motivationskraft (Feuer) mitbringen. Motivation beinhaltet das lateinische Verb *movere*, was bewegen bedeutet. Es muss uns also stets gelingen, einer Zündkerze in einem Fahrzeug gleich, Impulse auszusenden, zu zünden, damit sich der Wagen in Bewegung (Motivation) setzt.

Unser Brennstoff sind die zur Musikausübung nötigen Übungen und Musikstücke sowie das notwendige theoretische Wissen. Das Fahrzeug heisst Instrument. Bis hierhin können wir liefern. Das Fahrzeug fahren und lenken aber muss der Schüler selbst. Der Zündungsschlüssel liegt alleine in seiner Hand. Ich kann mit dem vollgetankten neuen Rolls Royce vor meinem Haus nichts anfangen, wenn ich den Zündungsschlüssel dazu nicht besitze. Ich kann vor dem Schlafzimmerfenster meines Schülers beispielsweise die beste, stärkste und neueste Mobilfunkantenne errichten und dem Schüler das beste teuerste und neueste i-Phone schenken. Wenn er sein Gerät nicht einschaltet ist er nicht auf Empfang.

Ausgebrannt sein – „Burn out“ - ein ausgebranntes Feuer hinterlässt Asche, kalt und energielos. Jemanden kalt machen heisst, ihm das Feuer wegnehmen, ihn unbeweglich machen. Eine kalte Beziehung ist starr, tot. Beim Burn out zieht sich das Feuer und damit Motivation und Inspiration zurück. Da Feuer nur durch Feuer weitergegeben werden kann, ist es für den Betroffenen überlebenswichtig, dass er selbst wieder angeschlossen wird an das lebenspendende Element. Entweder durch Abwenden vom bisherigen Beruf und durch Suche nach einer neuen Inspirationsquelle oder durch neue Impulse im bisherigen Betätigungsfeld.

Im besten Falle erhält der Lehrer im Unterricht das Motivationsfeuer vom Schüler zurück, weil er dieses selbst angezündet hat. Die Motivationsspirale als Prinzip des Gebens und Nehmens ist ein in sich geschlossener Energiekreis. Burn Out heisst, dass der Energiefluss nur in eine Richtung zielt als aktive, gebende Energie, während die erhaltene Energie nicht mehr ausreicht, um das Feuer der Motivation lebendig zu erhalten. Gefährdet sind deshalb besonders diejenigen Menschen, welche sich selbst mehr als andere mit der Arbeit identifizieren. Das ganze Lebensfeuer wird in diesen Lebensbereich investiert. Doch irgendwann hat das Ungleichgewicht das Mass überstiegen, der ganze Brennstoff wurde aufgebraucht, zurück bleibt kalte, tote Asche. Ich bin selbst durch diese Dunkelheit gegangen.

Ein volles Penum an der Musikschule meiner Stadt besteht aus 30 Lktionen à 60 Minuten pro Woche. Bei Lktionseinheiten von 30 bzw. 40 Minuten ergibt das zwischen 45 bis 60 Schüler in der Woche. Aus Erfahrung kann gesagt werden, dass im Laufe von mehreren Jahren vielleicht ein einziger Schüler darunter ist, welcher den Musikerberuf erlernen möchte. Diese Zielgruppe stellt also kaum einen statistischen Wert dar in den Musikschulen. 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen

sind motiviert und schaffen es vielleicht, anständige Amateurmusiker zu werden und werden das Musizieren bis ins Alter weiterpflegen. Mit diesen Schülern ist es möglich, über technische und theoretischelnhalte hinaus auch musikalisch zu arbeiten. 50 Prozent der Musikschüler und Schülerinnen arbeiten mit einem minimalen Aufwand, sie schaffen die vorgesetzten Musikstücke mehr oder weniger anständig und schaffen es auch, einmal an einem Vorspiel teilzunehmen. Sagen wir, es ist der durchschnittliche Schüler, der auf Abruf funktioniert, er weiss eigentlich nicht genau, warum er hier ist, macht es einfach, weil es mehr oder weniger von ihm verlangt wird. Er hat alle Jahre mal seine Krise und beschliesst, doch weiterzumachen, weil seine Eltern und er vielleicht auch finden, dass es sinnvoll sei, nebst dem schulischen Leistungsprogramm andere Werte zu pflegen. Dann gibt es noch die letzte Kategorie von Schülerinnen und Schülern. Hier findet ein ewiger Kampf statt. Auf jede Aufwärtkurve folgt ein Absturz, dann eine Diskussion, dann ein Versprechen, dass man mehr Einsatz geben möchte, dann die leichte Aufwärtkurve, dann der Absturz und so weiter. Hier wird die ganze Energie anstatt für die Musik, für den Widerstand und das Hinterfragen des Musikunterrichtes aufgebraucht. Wir glauben, Motivation und Wille sei mit einem Schalter einzuklicken und gehen davon aus, dass Feuer alleine genügt um zu erhellen. Auf der Ebene der Materie, unserer Erde muss sich das Feuer immer mit den Elementen verbinden. Die Flamme der Kerze braucht den Docht (Erde) wird genährt durch das Wachs (Wasser) und den Sauerstoff (Luft). Wille fällt uns durch Gnade zu, wenn wir genügend Wachs und einen Docht mitbringen. Im Einklang mit den Elementen erst wachsen wir zur Persönlichkeit heran. Das ist auch das Geheimnis von Weihnachten. Wir entzünden in der Adventszeit vier Kerzen, welche die vier Elemente symbolisieren. An Weihnachten entzünden wir das Fünfte Licht, die

Quinta Essentia. Damit verbinden wir uns mit dem göttlichen Feuer, welches über das Irdische, über die vier Elemente hinausgeht. Christus ist Membran, Vermittler zwischen irdischer und göttlicher Natur. Die Gestalt von Christus zeigt uns in eindrücklicher und wunderbarer Weise die Symmetrie des Weges von oben nach unten, von der göttlichen Inspiration hinunter durch die Elemente bis zur Menschwerdung, der Inkarnation. Maria empfängt Jesus durch den heiligen Geist, aus spiritueller Sicht ist diese Darstellung nur logisch, wenn wir die Richtung des Schöpfungsstrahles betrachten. Gleichzeitig aber zeigt uns dieselbe Geschichte den harten und schmerzlichen Weg von unten nach oben. Der gepeinigte Mensch überwindet die Materie, den Tod um sich wiederum mit dem Göttlichen zu verbinden. Die Gleichnisse in der Bibel erzählen uns immer wieder von diesem anstrengenden Weg durch die Elemente, von Erde zu Feuer. Moses überwand mit den Israeliten die Wüste (Erde), teilte das Meer (Wasser) und er schaute den brennenden Dornbusch (Feuer) aus welchem Gott zu ihm sprach. Jesus überwand die 40 Tage in der Wüste (Erde), er ging übers Wasser und der Wind (Luft) legte sich. Der heilige Geist offenbarte sich an Pfingsten als himmlische Feuerzungen. In der Schöpfungsgeschichte des alten Testamentes wird die Hierarchie der Elemente gleich vorangestellt mit den Worten: Die Erde war wüst und leer, der Geist schwebte über dem Wasser und Gott sprach : „es werde Licht“.

Den Weg von Erde zu Feuer erleben wir oft, wenn wir geistesgegenwärtig auf die Bremse treten um einen Unfall zu verhüten. Der Fuss (Materie) drückt auf die Bremse noch bevor ich einen Gedanken fassen kann. Dann überkommen mich die Emotionen (Wasser), ich bin wütend, zu Tode erschreckt oder ausser mir. Erst jetzt setzt mein Intellekt Kopf (Luft) ein und analysiert die Situation. Zum Schluss danke ich dem

Himmel, dass es nicht schlimmer gekommen ist und verbinde mich damit mit dem Feuer. In dieser Geistesgegenwart erleben wir die Reinheit des Impulses von unten nach oben. Die Reinheit des Impulses von oben nach unten, also von Feuer zu Erde erleben wir im grossen Wurf einer Komposition oder einem Kunstwerk, aber auch in der Spontaneität, wo eine Inspiration sich ohne Umschweife materialisiert. Nur eine grossartige Idee, die ohne Ablenkung der dazwischen liegenden Elemente Luft und Wasser direkt in Erde umgesetzt wird, lässt uns das Göttliche erahnen. Aber auch im Alltag begegnet uns diese Verbindung, wenn wir spontan einer Eingebung folgen und diese direkt umsetzen. Das sind die Momente wo man sagt: „Ich wusste intuitiv, dass es das richtige war“, - oder „Ich bin einfach meinem ersten Gedanken gefolgt“. Das Bild vom verzückten Künstler, der seine Eingebung erhält und dessen Hände von Gotteshand geführt werden ist ein romantisches Klischee. Die meisten Wunderkinder und grossen Musikerpersönlichkeiten wurden zu Drill genötigt und ihre Karriere ist von Entbehrungen und Leid geprägt. Um in den Elemente- Kreislauf einzutreten muss ich mich jedes Mal durch harte Arbeit von der Materie durch die Elemente hoch kämpfen, ich muss technische Schwierigkeiten durch harte körperliche Übung überwinden muss dabei Musikalität empfinden und das gespielte analysieren um über dem Werk zu stehen. (Analogie Wüste, Wasser, Wind Jesus). Jetzt kann ich Inspiration erhalten, und der Kreislauf schliesst sich.

Die Lust und Spassgesellschaft verkennt diesen Kreislauf. Lust und Spass wird mit Inspiration verwechselt und wie ein Produkt behandelt, das man einwerfen kann wie ein Happy Meal. Was Arbeit ist, kann doch nicht Spass machen und was Spass macht darf doch unmöglich mit Arbeit verbunden sein. So besucht man „Kürsli“ um „Kürsli“, stösst jedes Mal an Grenzen, hört auf, wenn Einsatz gefordert wird und wundert sich

jedes Mal, warum es das richtige Angebot nicht gibt. Von dieser Tendenz lebt die ganze Freizeitindustrie. Jeder Kursabsolvent selbst gibt sich in Kürze wiederum als Fachperson und Therapeut in dieser oder jener Disziplin aus, wir müssen uns nur einmal die einschlägigen Internetportale mit ihren Angeboten anschauen. Ein Beispiel aus diesem Angebot möchte ich zitieren: „*Die Seelenmassage*“: *Während einer Stunde kann in einem halbschlafähnlichen Zustand Entspannung und Loslösung auf tiefster Ebene genossen werden. Und dies ist dabei das kleinste Geschenk. Bringt jemand ein Thema mit, findet er sich nach der Massage in einem inneren Raum wieder, der oft wie folgt beschrieben wird: "Irgend etwas hat sich gelöst...Irgend etwas ist anders...irgend etwas hat sich gedreht, verschoben etc." Es wird als tiefe Ruhe und Zentrierung empfunden. Die Seelenmassage eignet sich auch vorzüglich als "Time out" im Tag, zur Mittagspause oder nach der Arbeit, um abzuschalten und loszulassen.* - Ja, Hauptsache keine Arbeit. In Wirklichkeit müsste der Mensch wohl eher aus seinem halbschlafähnlichen Zustand aufwachen und den Kopf aus der Schlinge emotionaler und subjektiver Reaktionen ziehen, welche ihm immer mehr die Luft abschneiden. Gerade die Verbindung mit dem Luftelelement macht eine kritische und objektive Haltung erst möglich und führt uns neuen Rohstoff in Form von Erkenntnis zu. Dies ist gemeint, wenn vom Mann gesprochen wird, welcher über das Wasser geht und die Winde besänftigt. Wenn wir nur in Emotion und Reaktion baden, versinken wir in Passivität und haben keine Luft mehr, das Leben aktiv mitzugestalten. Wir machen uns zu Opfern und beschuldigen die ganze Welt für unsere Kleinheit und Unzulänglichkeit. Erst wenn wir den Kopf über Wasser halten, und damit den Verstand einschalten sind wir in der Lage, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Dann haben wir Wasser mit Luft verbunden.

Die Menschen sehnen sich nach Phantasie und Kreativität. Sie sind ausgetrocknet und es ist ihr innerster Wunsch, zu dieser Urquelle zurückzufinden. Doch wer ist auch bereit, Arbeit dafür zu investieren? Man glaubt, mit feinen Düften, glänzenden Steinen und Meeresrauschen unterlegtem Pachelbelkanon in der Endlosschlaufe bequem in die Seeligkeit hinein schlafen zu können. Wir errichten riesige elektrische Leuchtnikolause in unseren Gärten, wir hängen die Gassen und Straßen voll mit Leuchtoobjekten, die Läden überquellen von Glimmer- und Glitzerzeug, und das alles lenkt ab von oft tiefer Einsamkeit und der Sehnsucht nach dem einen Feuer, welches uns von oben zuteil wird und unser Leben durchtränkt. Die Geschenke an Weihnachten sind wiederum ein Symbol der Wandlung des Gottesfunken in die Materie. Leider aber wird der zweite, materielle Aspekt zum Hauptinhalt von Weihnachten hochstilisiert.

Hier werden wir einmal im Jahr direkt mit unseren Wünschen konfrontiert. Wünschen wird hier oft zum Verwünschen wenn wir durch die Gassen irren und nach dem geeigneten ultimativen Geschenk suchen. Betrachten wir nun (aus Jahreszeitlichem Anlass) einmal unsere Wünsche und unser Wille und versuchen wir, das Eine vom anderen zu unterscheiden.

Wunsch und Wille (Wasser)

„ Wo ein Wille ist, ist ein Weg“ „ so sagt es der Volksmund. In der Regel ist das was wir Wille nennen der ständige Trieb, ein Vakuum aufzufüllen. Wir wollen, was wir nicht haben und glauben dies und das zu brauchen um dann endlich erfüllt und zufrieden zu sein. Es gibt nichts unsinnigeres als jemandem zu sagen, er müsse nur wollen, dann gehe dies und das schon. Probieren Sie einmal, auf Befehl zu wollen. Wille setzt den Wunsch voraus. Wie kann ich etwas wollen, was ich mir nicht wünsche?

Wir meinen dauernd zu wollen. Jetzt wollen wir dies und im nächsten Moment wollen wir das. Von jeder Plakatwand, aus jeder Zeitung die wir öffnen lachen uns die Verführungen an. Ein Trommel-feuer von Werbung rund um die Uhr bieten uns Radio und Fernseher. Wo ist da noch eigener Wille?

Durch äussere Reize und Beeinflussung werden wir stimuliert, dieses oder jenes haben zu müssen und dieses „haben müssen“ nennen wir dann wollen. Die Werbeindustrie spielt virtuos auf dieser Klaviatur, welche täglich neue Bedürfnisse kreiert um ihre Produkte abzusetzen und uns davon überzeugt, dass das Leben nur damit lebenswert ist.

Dasselbe passiert mit dem Kind, welches vom Willen der Eltern fremdgesteuert wird und beispielsweise ein Instrument lernt, weil es die Eltern wollen. Diese wollen ja bekanntlich nur das Beste für ihr Kind. Der Zwang der Eltern, ja keine Langeweile bei den Kindern aufkommen zu lassen gipfelt darin, dass es die Mutter bequem mit einem mittleren Taxiunternehmen aufnehmen kann wenn sie die Kinder von Freizeitaktivität zu Freizeitaktivität und wieder zurück chauffiert.

Kinder sagen sehr oft: „Mir ist langweilig“. Und was tun die Eltern ? Sie füllen die Freizeit der Kinder bis auf die letzte Minute aus. Die richtige Haltung stattdessen wäre, zu sagen:“ Ja jetzt hast du lange Zeit, du darfst darüber verfügen, sie gehört Dir alleine. Sie ist ein wertvoller Freund. Langeweile muss gelernt sein und in der Erziehung sollte gerade der Pflege der Langeweile grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden. Eine neue Kultur der Langeweile ist höchst überfällig. Die Kinder werden in Aktivitäten gesteckt, von Angebot zu Angebot gekarrt, und was passiert? Es wachsen keine eigenen Wünsche mehr auf dem Humus einer gesunden Passivität, fremder Wille und Aktivismus wird über die Kinder gestülpt. Überall sollen die Kinder wollen, obwohl gar

keine Wünsche da sind. Es ist absurd, jemandem zu sagen, er müsse nur wollen. „Wollen Sie mal!“ Der Wille ist ein Geschenk, wenn ein Wunsch stark genug ist. Nur - Wünsche werden genährt durch emotionale Verknüpfung von positiven Erfahrungen. Die Daueraktivierung von Kindern in ihrer Freizeit ist im Grunde genommen eine Überforderung durch zu viele Unterforderungen. Kinder sind grundsätzlich in der Lage, aussergewöhnliches zu leisten unter idealen Bedingungen. Dies geschieht aber nur dort, wo sie selbst Verantwortung für die entsprechende Disziplin übernehmen, dann nämlich wird auch das tägliche Üben nicht zur alltäglichen Familienträgödie.

Wo alles nur noch Vorgabe und Imitation ist, kann keine Kreativität sein. Eine moderne Pädagogik muss die Eltern befreien vom Zwang, den Kindern ständig zu sagen, was diese zu wollen haben. Eigenwille des Kindes kann nur dort entstehen, wo seine Wünsche genährt werden. Das „Ich“ mit dem man sich identifiziert ist oft nur eine Ansammlung von fremdem übergestülpten Willen. Wünsche entstehen in der Seele des Menschen, erst wenn ein Wunsch und damit eine Spannung stark genug angewachsen ist, kann daraus wahrer Wille entstehen. Liebevolle Eltern unterstützen deshalb ihre Kinder in Ihren Wünschen. Sie legen ein ethisches Fundament an als Nährboden.

Wunschlos glücklich ist eine Redewendung die meint, alles zu haben und dabei frei von innerer Spannung zu sein. Wenn wir wunschlos sind, dann sind wir aber auch willenlos. Auf Wunschlosigkeit kann sich keine Willenskraft aufbauen. Der Wunsch ist der Brennstoff der Seele. Wie können wir nun aber mithelfen, in den Kindern gesunde Wünsche entstehen zu lassen?

Wasser steht für die emotionale Ebene und unsere Reaktionsmuster. Wasser steht auch für die Teile, welche wir mitbringen, was uns

überliefert wurde. Diese Erfahrungen sind wegweisend dafür, wie später Musik in uns anklingt. Nehmen wir ein Kind, welches von seiner Mutter allabendlich mit einem Lied in den Schlaf gewiegt wurde und im Rhythmus zur Musik herumtanzte. Seine Eltern waren vielleicht interessierte Amateurmusiker, spielten in der Dorfmusik und das Kind durfte am Jahreskonzert und auf der Orchesterreise mit dabei sein. Nehmen wir ein zweites Kind, dessen Eltern beide berufstätig sind. Am Abend sind sie genervt, wenn das Kind seine Tageserlebnisse erzählen möchte. Anstelle einer Gutenachtgeschichte, eines gemeinsamen Spieles wird es vor den Fernsehapparat gesetzt. Es besitzt einen eigenen CD Player mit Globi CD's und im besten Falle noch einer CD mit Kinderliedern. Beide Kinder melden sich in der Musikschule an für eine Ausbildung in Musikalischer Grundschule. Wir sehen uns bereits hier konfrontiert mit extrem unterschiedlichen Voraussetzungen.

Während das musikalische Wesen des ersten Kindes schon genährt wurde von seinem Elternhaus und seit frühester Kindheit, wurde im zweiten Kind noch nicht einmal ein Magen gebildet zur Aufnahme einer solchen emotionalen Nahrung. Sämtliche Glockenspiele und farbigen Tücher, Musikgeschichten und Tricks der Musik- Grundschullehrerin vermögen dieses Kind nicht zu erreichen. Es wird vielleicht auffällig und beginnt den Musikunterricht zu stören auf Kosten der Kinder, welche die Bereitschaft mitbringen und den Unterricht aktiv und konstruktiv mitgestalten. Anhand dieser kurzen Gegenüberstellung am Beispiel Musik sehen wir, wie stark sich positive und negative Einflüsse in Bezug auf Wünsche in der frühen Kindheit auswirken.

Musikberieselung ist passives Hören. Wir können es mit Fast Food Ernährung vergleichen. Das Ohr erhält einen akustischen Reiz, das Gehirn bleibt dabei inaktiv, es kann sich gleichzeitig mit Telefonieren, SMS schreiben oder Zeitung lesen beschäftigen. Das Gehirn erhält keine

wertvollen Nährstoffe, die es abspalten und einem musikalischen Organismus zuführen kann. Verstopfung ist eine Folge von Fehlernährung. Buchstäblich verstopft der Mensch seine Ohren mit Stöpseln und flieht dabei in eine autistische mp3 Welt. Das einzige was ihn aus der Lethargie herausholen kann ist das midi – Rufsignal seines Mobiltelefones. Wo aber komprimierte mp3 files und billigste Midiklänge die Hörgewohnheit einer ganzen Generation bestimmen und Musik nur noch in Quantitäten von Gigabytes gemessen wird müsste eigentlich längst ein Aufschrei durch die Welt hallen. Es wird die Hauptaufgabe sein für die Musikpädagogik, eine Generation von midi und mp3 - Junkees wieder an die Quelle von Klang und Rhythmus zu führen. Oder in der Analogie gesprochen, der Magen muss an eine ausgewogenere Nahrung gewöhnt und die gestörte Darmflora wieder ausgeglichen werden.

Luft (Mentales Training)

Ein einschneidendes Erlebnis hat mich in meiner Unterrichtstätigkeit aufgerüttelt. Ich fragte einen Schüler, der bereits mehrere Wochen an demselben Stück geübt hat , noch bevor er die Noten ausgepackt hat, ob er mir die Melodie oder einen Ausschnitt des Stücks aus dem Gedächtnis vorsingen kann, oder ob er etwas über Taktart und Tonart aussagen kann. Das Resultat war vernichtend. Auch die Frage, ob er wisse, mit welchem Ton das Musikstück beginne, oder welche Fingerstellung am Anfang verlangt wird hinterliess nur Fragezeichen. Es gab keine Erinnerung, keine Verknüpfung. Was ist passiert? Wenn wir ein Buch lesen, entstehen Bilder in unserem Gehirn. Wir kreieren Landschaften und Figuren, wir identifizieren uns mit dieser oder jener Figur, werden traurig oder sind belustigt dabei. Wir sind in der Lage, das Gelesene inklusive aller Details wie Personenbeschreibung,

historischer Daten usw. wiederzugeben. Warum denn ist es möglich, dass ein Musikschüler nicht in der Lage ist, ein viertaktiges Motiv nach mehrwöchiger Beschäftigung aus dem Gedächtnis wiederzugeben?

Wie die Buchstaben sind auch die Musiknoten nur Trägersubstanz einer Idee, jedoch nicht die Idee selbst. Die Druckerschwärze auf den Seiten eines Buches hat mit dem Mörder des Romanes ebensowenig zu tun wie das Notenbild auf dem Notenblatt mit der Komposition. Beim Lesen eines Buches, wie auch beim Umsetzen eines Notenbildes ist deshalb abstraktes Denken nötig. Unser Denken vollzieht sich in Bildern. Die Sprache ist direkt mit dem assoziativen Zentrum verbunden. Ich sage nur ein Wort: Fussball. – Was hat es ausgelöst? Sie alle haben entweder ein rundes Leder, ein Sportstadion, eine Schar Fussball spielender Kinder oder ein Tor vor ihrem inneren Auge kreiert. Wie ist es aber beim Hören eines Musikstückes? Womit assoziieren wir hier?

Es scheint, dass unser Problemschüler bisher weder auf körperlicher, emotionaler noch auf intellektueller Ebene eine musikalische Beziehung erfahren hat. Es hat sich bei ihm weder eine visuelle noch eine akustische Vorstellung gebildet. Wie ist das möglich, bei einem täglichen Übungsaufwand über mehrere Wochen hinweg.

Ich fragte meinen Schüler, was denn in ihm vorgehe während des Spielens, ob er vielleicht die Melodie innerlich mitsumme, vielleicht sogar seine eigene Stimme höre. Die Antwort, dass er nichts höre und keine klangliche Vorstellung habe von dem Musikstück war für mich eine erschütternde Erkenntnis. Nichts hielt ich für selbstverständlicher, als dass die innere Stimme mitklingt beim Musizieren, und dass der Körper sich im Rhythmus dazu bewegen möchte. Ich bat dann den Schüler, einen Moment lang inne zu halten und sich den Klang der Gitarre

vorzustellen, dann den Klang einer Violine, eines Schlagzeuges. Auch hier nichts, es schien ausweglos. Ich fragte ihn, ob er sich den Geschmack einer Orange im Mund oder den Geruch von Kaffee in der Nase vorstellen kann. Jegliches assoziatives Denken schien gestört. Dennoch beteuerte mein Schüler, dass er gerne Gitarre spiele und dass er auch regelmässig übe. Ich spürte, dass er unbewusst fühlte, dass hier ein Schatz verborgen ist, dass es ihm hier vielleicht möglich würde, seine Lernblockade zu überwinden. Auch auf musikalischem Gebiet wurde er nicht genährt. Er wolle nicht singen, weil er es nicht könne, auch sein Lehrer in der Schule sage dies, er habe eben auch kein Rhythmusgefühl und so weiter. Und trotzdem kommt er jede Woche hierher. Warum ? Ich hätte die Möglichkeit gehabt, ihn auf Semesterende rauszuschmeissen um ihm so die Bestätigung zu liefern, dass er einmal mehr versagt hat. Ich hätte ihn weiter durchziehen können um ihm einmal in der Woche das Gefühl zu geben, dass sich jemand mit ihm abgibt. So wäre ich bestenfalls ein gutbezahlter Babysitter geworden, und die Gitarre wäre zum Alibi verkommen. Ich war also gezwungen, einen dritten Weg zu suchen, wollte ich den Schüler nicht aufgeben. Die Lösung bestand in der Anwendung von mentalem Training im Unterricht.

Der Schüler hatte die Aufgabe, das Griffbrett zu visualisieren, ohne jedoch das Instrument zur Verfügung zu haben. Voraus wurde diskutiert, ob das Griffbrett von vorne oder aus der Sicht des Spielers vor dem inneren Auge erscheint. wenn er bereit war in seiner Visualisierung stellte ich ihm die Aufgabe, in Gedanken z.B. den Ton c im dritten Bund auf der 5.Saite zu spielen, dazu sollte er die Bewegung ausführen (quasi Luftgitarre spielen). Visuelles Denken und damit die Visualisierung des ganzen Griffbrettes der Gitarre gehört zur rechten Gehirnhälfte, während der analytische und logische Prozess des Umsetzens der Details von

Fingersatz und Tönen der linken Hirnhälfte angehören. Mit dieser Übung erreichte ich, dass der Schüler das Musizieren allmählich mit einer visuellen und auditiven Vorstellung verknüpfte. Später begannen wir, kleine Motive mit diesem System von den Noten auf das visualisierte Griffbrett zu übertragen. Der Schüler kommentierte den Ablauf und spielte das Motiv auf der Luftgitarre. In einem nächsten Schritt entfernten wir das Notenblatt und er ging in aller Ruhe noch einige Male das Motiv in Gedanken auf seiner Luftgitarre durch. Erst zuletzt durfte er seine Gitarre nehmen und das eingeprägte spielen, jedoch ohne die Noten anzuschauen. So erreichten wir anfänglich vielleicht 2 bis höchstens 4 Takte in einer Unterrichtsstunde, die nun in -und auswendig erfahren wurden. Die Noten durfte er nicht nach Hause nehmen, so war er gezwungen, sein Kurzzeitgedächtnis gleichentags noch mehrmals zu aktivieren, um nicht zu vergessen. Den drei Gedächtnisphasen wurde somit Rechnung getragen. Die akustischen und visuellen Reize wurden zu kleinen Motiven portioniert und vom sensorischen ins Kurzzeitgedächtnis transportiert. Durch stete Wiederholung gelangt das Gelernte dann ins Langzeitgedächtnis. In der nächsten Stunde wird die nächste Portion eingeübt und so weiter, bis das ganze Stück erfasst ist.

In der Zwischenzeit gehört diese Lerntechnik zum festen Bestandteil meines Unterrichtsprogrammes. Ich erlebe immer wieder Wunder, stelle aber gleichzeitig auch ernüchtert fest, wie orientierungslos unsere Kinder und Jugendlichen durch die Bildungslandschaft stolpern, ohne sich jemals darüber Gedanken gemacht zu haben, was Lernen eigentlich ist und wie das Denken überhaupt funktioniert.

Auf der körperlichen Ebene funktionieren wir nicht schlecht, wenn wir eine gesunde Entwicklung durchgemacht haben. Wir haben den Prozess vom Kriechen über das Aufstehen bis zum Laufen hin geübt und geübt bis es ging. Bewegungen und Reflexe laufen automatisch ab, wir

funktionieren auf der instinktiven Ebene. Das tut ein Tier auch. Vom Denken meinen wir, dass es mit der gleichen Selbstverständlichkeit geschieht. Dazu aber hätten die „Denkmuskeln“ im Gehirn in gleicher Weise trainiert werden müssen. Wenn eine Mutter beispielsweise für ihren Sohn antwortet, ein Vater keine Widerrede duldet, oder die Eltern dem Schützling alles erlauben, kann sich in ihm keine eigene Persönlichkeit heranbilden. Die Phantasie ist das Fahrzeug, mit welchem die Hirnbereiche angesteuert werden und wo aus den Pools Informationen aufgeladen werden. Je mehr Verbindungen und Strassen im Hirn gebildet wurden desto mehr Wege sind da für das Fahrzeug und umso kreativer die Auswahl an Kombinationen von Informationen.

Erde

Unser Körper ist ein wunderbares Instrument. Er allein steht in der Gegenwart, während sich unsere Gefühle mit der Vergangenheit beschäftigen und unser Geist in der Zukunft schwebt. Durch Körperarbeit lernen wir im Moment anwesend zu sein; Yoga, Zen, Tai Chi und Meditation sind Techniken, die emotionalen und geistigen Schwingungen zu beruhigen, währenddem man sich auf Atmung und Herzschlag besinnt. Alles was sich manifestiert auf unserem Planeten, manifestiert sich durch den Körper. Körperliche Techniken werden in jedem Beruf geschult um spezifische Resultate zu erzielen. Der Körper als grobstofflichstes der vier Elemente steht am Ende in der Hierarchie eines jeden Prozesses. Alle Inspiration, Willens – und Geisteskraft kann sich in einem kranken Körper nicht manifestieren. Ebenso ist es unmöglich, gewisse Techniken mit einem darin ungeübten Körper zu realisieren. Alle Musicalität und Fantasie klingt nur durch einen in der entsprechenden Instrumentaltechnik entwickelten und ausgebildeten Körper.

Der ganze Kosmos schwingt in bestimmten Rhythmen wie Tag, Monat und Jahr. Die ganze Natur ist dem Gesetz des Rhythmus untergeordnet, Rhythmus ist der Motor des Kosmos. Rhythmus heisst Leben. Wenn unser Atem oder unser Herzschlag unregelmässig wird, geraten wir aus dem Lebensrhythmus. Wir werden krank oder sterben im schlimmsten Falle. Dasselbe passiert auch mit einem Musikstück. Fehlen Puls und Atem, wird das Musikstück nicht lebendig, das Lebensfeuer, die Inspiration kann sich darin nicht entfalten. Rhythmik ist deshalb die Grundlage aller musikalischen Arbeit. Alle richtigen Töne und Harmonien machen keinen Sinn auf wackligem Fundament. Ein Zusammenspiel ist unmöglich zwischen rhythmisch unstabilen Musikern.

Von afrikanischen Menschen sagt man, dass sie den Rhythmus im Blut haben. Für diese Kinder ist Singen und Tanzen ein alltägliches Ausdrucksmittel. Je naturverbundener eine Kultur ist, desto tiefer verbunden sind die Menschen mit den Rhythmen der Natur, welche das Leben bestimmen. Dazu kommt, dass Musik und Tanz zentrale Kommunikationsmittel sind in diesen Gemeinschaften. Wo der Wecker am Morgen, der Computer am Arbeitsplatz und das Fernsehen am Abend unseren Tagesrhythmus bestimmen, wo wir an Weihnachten in die Karibik reisen und im Sommer auf die Gletscher zum Wintersport fahren, wo wir zu jeder Jahreszeit Zugang zu allen Gemüse – und Früchtesorten haben, ist unser Leben tatsächlich aus dem Rhythmus geraten. Musikmaschinen und Fernsehapparat nehmen uns die Arbeit ab, uns selbst wahrzunehmen. Wir klinken uns ein in virtuelle Welten um uns emotional lebendig zu fühlen.

Der Grad der Verankerung im eigenen Körper drückt sich in den rhythmischen Fähigkeit bzw. Unfähigkeit eines Menschen aus. Es ist erschreckend, wie viele Musikschüler – Erwachsene und Kinder- rhythmische Analphabeten sind. Bereits das einfache Gehen in einem

vorgegebenen Puls scheint oft eine unüberwindbare Klippe zu sein. Kommt dann noch das Klatschen mit den Händen dazu, scheint es unbegreiflich, dass diese Person überhaupt in der Lage ist, den normalen Alltag zu bewältigen. Der durchschnittliche Europäer scheint also ein Rhythmusproblem zu haben. Rhythmus kann nur in der Praxis durch den Körper und nie in der Theorie erlebt werden. Das handelsübliche schulische Lernen bietet hierzu keinen Ansatz. Mit „Rhythmus im Blut“ meinen wir, dass sich ein Rhythmusbewusstsein in einem Menschen seit jeher gebildet hat. Dieses Bewusstsein hat mit Intellekt nichts zu tun.

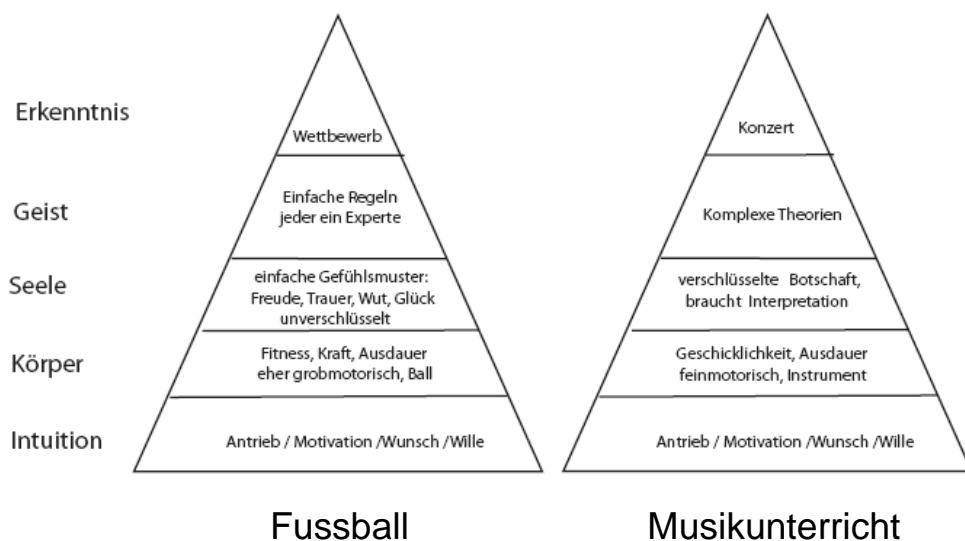
Im Element Erde begegnen wir auch der Trägheit. Hier stossen wir an unsere Grenzen. „Ich habe keine Zeit“ ist die wohl meistgebrauchteste Floskel, um die Verantwortung für etwas abzulehnen, oder etwas zu entschuldigen. Keine Zeit haben heisst, etwas nicht ernst nehmen, nicht bereit sein, eine Extraanstrengung zu machen. Was aber tun wir mit der dadurch eingesparten Zeit? Wir setzen uns vor den Fernsehapparat oder den Computer um uns nicht mit uns selbst beschäftigen zu müssen. Der Mensch hat Geräte und Maschinen erfunden, um das Leben bequemer und einfacher zu machen. Er geht ins Fitnessstudio und hängt sich an eine Maschine um daran seine Körperkraft aufzubauen, welche er durch die Präsenz von Maschinen im Alltag nicht mehr leisten muss.

Woran liegt es, dass wir heute keine Zeit mehr haben? 70% aller Befragten in einer Umfrage klagten über Zeitdruck. Dabei müssten wir doch massenhaft Zeit haben. Der Durchschnitt der heutigen Menschheit in den sog. zivilisierten Ländern wird so alt wie früher nur wenige Menschen. Und bis zur Mitte des 19.Jahrh. betrug die Arbeitszeit der Bevölkerung in der Woche 80 Stunden, heute weniger als die Hälfte. Man hat herausgefunden, dass Menschen in Millionenstädten heute

doppelt so schnell gehen wie in einem griechischen Dorf. Die Zeit scheint den modernen Menschen zu verschlingen. Der heutige Mensch hat sich die Zeit zum Feind gemacht, sie hindert ihn an seiner vermeintlichen Selbstverwirklichung. Wir versuchen, die Zeit zu überlisten, indem wir hundert Sachen gleichzeitig tun und daneben noch hundert Termine vereinbaren.. Anti- Aging Produkte und Schönheitsoperationen sind ein Sinnbild für die Tendenz, sich dem Fluss der Zeit zu verweigern. Nur durch die Heranbildung von vernünftigen Strukturen erlangen wir die Fähigkeit, Herr der Zeit zu werden. Wie soll jemand den Vorsatz einhalten, täglich 30 Minuten zu üben, wenn er es nicht einmal schafft, pünktlich zur Unterrichtsstunde zu erscheinen? Musik ist Struktur in der Zeit, sie ist die Kunst des ewigen Augenblickes. Durch bewusste und ernsthafte Musikausübung kann ich mich in den Fluss der Zeit einbringen. Musik ist in diesem Sinne hörbarer Augenblick, ein Ausschnitt aus der Ewigkeit. Musizieren ist bewusstes Gestalten des Augenblickes in Harmonie.

Schlussgedanken

Warum ist es so viel einfacher, das Feuer, die Motivation für das Fussballspiel zu entfachen, und nicht für die Musik? Die Ursache für das Nicht-Üben ist oft nicht Faulheit sondern fehlende Hingabe, denn wenn's ums Fussballspielen geht, ist man immer der erste auf dem Platz . Aktivität wächst auf dem Humus der Hingabe. Die folgende Grafik soll uns die Erklärung liefern.



Beim Fussballspielen sind die Widerstände auf allen Ebenen viel geringer. Auf der körperlichen Ebene ist ein Energiefluss einfach herzustellen durch grosse Bewegungen während beim Musizieren die Haltungselemente und die zielgerichtete Feinmotorik für einen freien Energiefluss eher hinderlich sind.

Auf der emotionalen Ebene sind beim Fussballspiel einfache Gefühlsmuster am Werk: Tor heisst Freude, Foul heisst Wut, Niederlage heisst Trauer u.s.w. Die Bilder erzeugen unverschlüsselt direkt die Emotionen. Beim Musizieren oder beim Hören von Musik muss das akustische Signal zuerst in ein Bildsymbol uminterpretiert werden, bevor es dann eine Emotion hinterlässt.

Auf der geistigen Ebene schliesslich finden wir beim Fussballspiel einfache Regeln vor, jeder ist ein Fachmann, unabhängig von seiner Intelligenz. Die Musiktheorie dagegen ist eine hochkomplexe Wissenschaft. Sie kann nur durch intensives Studium erkannt werden. Das kognitive Notenlesen alleine schon benötigt grosses logisches Geschick und Abstraktionsvermögen.

Während sich beim Sport Erkenntnis letztlich durch Sieg oder Niederlage durch ein klares und objektives Resultat beim Wettbewerb einstellt, hängt der Erfolg oder Misserfolg bei einem musikalischen Vortrag vom

subjektiven und kritischen Eindruck der Hörer und Spieler ab. Was für den einen top ist, ist für den anderen flop. Dieser Subjektive Eindruck entsteht aufgrund des Pools von angesammeltem musikalischem Wissen, Empfindungen und Erfahrungen.

Wo steht nun der Musikpädagoge nach 20 oder 30 Jahren Unterrichtens? Was hält ihn lebendig in der täglichen Arbeit mit mittelmässigen Schülern, welche allesamt das Fussballspielen dem täglichen Üben vorziehen.

Es ist wohl nicht schwer zu verstehen, dass ein Lehrer, welcher sich selbst keine Übe- Anreize schafft, kaum den Grundantrieb des Übens beim Schüler wecken kann. Ich habe mich bei Vortragsübungen und Klassenstunden sogar schon oft gefragt, ob gewisse Musikpädagoginnen und Musikpädagogen gar unbewusst das technische Wachstum des Schülers hemmen, denn dieser könnte ja plötzlich besser sein als er selbst. Wenn dies keine bösartige Unterstellung ist, dann muss ich zumindest an der Autorität dieser Lehrperson zweifeln. Wer es nicht schafft, einem normal bildungsfähigen und dazu sportbegeisterten Schüler nach ein bis zwei Jahren eine saubere C-Durtonleiter vor und rückwärts fliessend beizubringen und dies ohne Noten, bei dem ist etwas schief gelaufen. Wenn dann die Defizite nicht thematisiert werden, dann ist das schon fahrlässig. Hier muss hinterfragt und ausgesprochen werden, wo der Motivationskreislauf krank ist. Dieser direkte Lösungsansatz ist nicht immer einfach. Der Schüler könnte aufhören mit dem Unterricht, die Eltern könnten sich mit dem Schüler solidarisieren und dem Lehrer die Schuld zuschieben, das Penum des Lehrers würde geshmälert.

Wenn wir den Anspruch haben, dass wir von der ganzen Welt geliebt werden müssen, laden wir die Schuld des faulen Schülers auf uns,

sagen immer schön: „gut“, besuchen Motivationsseminare und brennen früher oder später aus. Der Schüler kommt dann in meinen Unterricht, weil er mich nett findet, nicht aber, weil ich ihn fordere. Er käme wahrscheinlich auch ganz gerne ohne Gitarre in den Unterricht, denn wer kümmert sich unter der Woche schon mal eine Lektion lang um ihn, wer hört ihm zu und nimmt seine Anliegen ernst? Es braucht schon etwas Mut, den Schüler klar und unmissverständlich an seine Gegenleistung zu erinnern, denn auch der Lehrer will ernst genommen werden. Ich habe das Recht und die Pflicht auf einen musikalischen Zinsertrag zu pochen, denn ich habe nicht wenig in den Schüler investiert. Hier stellt sich dann bereits die heikle Frage der Gewichtung von Ökonomie und Pädagogik.

Verzichte ich auf eine Zurechtweisung aus Angst, der Schüler springe ab oder beharre ich auf einem Qualitätsstandard, und lege dem Schüler bei Nichterfüllung das Ende des Unterrichtsverhältnisses nahe. Die Meinung, dass Kinder Softies bevorzugen ist falsch. Die Kinder lechzen geradezu nach Struktur und klaren Spielregeln. Das Kind kann sehr wohl unterscheiden zwischen sachlicher Kritik und Detailkrämerei. Im Grunde ist es ja gleicher Meinung wie ich, der Kopf weiss, dass mehr üben die Qualität steigert und da das Kind ja in den Unterricht kommt, weil es das Instrumentalspiel erlernen möchte, müssen solche Gespräche für den weiteren Verlauf immer wieder gesucht werden. Ich frage ab und zu bei den Schülern nach, ob ich nun zu streng war. Die Schüler betonen immer wieder, dass sie sogar froh sind wenn ich etwas von ihnen verlange, dasselbe höre ich dann auf Nachfrage auch von den Eltern. Kinder fühlen sich ernst genommen, wenn man mit Respekt auf ihre Defizite eingeht. Eine ökonomische Haltung ist in jeder Hinsicht kontraproduktiv, denn kein Schüler bleibt einem Lehrer eher treu, weil dieser der Konfrontation aus dem Wege geht. Beim Schüler kommt diese

Haltung an in der Weise: „ Es spielt ja keine Rolle ob ich übe, ich kann es ja immer.“ Wir haben hier einen resignierten Lehrer, der seine Berufsethik selbst über Bord wirft. Wer hingegen aus pädagogischer Überzeugung handelt, bleibt Sieger. Er wird als engagierte und konsequente Fachperson geschätzt und kein Schüler wird ihm davonlaufen, im Gegenteil. Ein Motivationskreislauf kann nur aufrecht erhalten werden, wenn Lehrer und Schüler mit einem überzeugten und grossen Ja an die Musik herangehen.

Ich wünsche Ihnen allen nun eine gesegnete Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest. Weihnachten ist Symbol für die Quintessenz, das fünfte Element, das uns zuteil wird, wenn wir die vier Elemente, die vier Adventskerzen in unserem Geiste angezündet haben. Erleben Sie Weihnachten als inspirierendes und motivierendes Erlebnis.

Alles was wir tun, geschieht durch unseren Körper und deshalb geniessen Sie auf der anderen Seite auch alle weltlichen Genüsse in vollen Zügen und vor allem, vermeiden Sie ein schlechtes Gewissen, wenn Sie zweimal oder gar dreimal anstehen beim Dessertbuffet.