

Birte Dalbauer-Stokkebæk

Auftakt!

Achtsamkeit für Musiker*innen



MBMP

Mindfulness Based
Musician Performance



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

»Im Laufe der Berufsjahre, oft auch bereits während der Ausbildung, entwickeln zahlreiche Musiker*innen charakteristische körperliche und psychische Beschwerden, die zumindest mit bedingt sind durch das professionelle Instrumentalspiel oder Singen.«

Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin

Dieses Buch ist jeder Musiker*in, die sich für das Thema Achtsamkeit interessiert, gewidmet - jedes Genre ist gleichermaßen angesprochen: Jazz, Pop, Folk, Crossover, Klassik, Rap, Hip Hop, Funk, Zeitgenössische Musik, Rock, Alte Musik ... Die Einteilung in E- und U-Musik habe ich nie sinnvoll gefunden.

Als Dänin erlaube ich mir immer, wenn ich mit Menschen näher zusammenarbeite, das Du-Wort anzubieten (in Dänemark sind alle per Du). Ich finde, dass es ein bisschen mehr direkten Kontakt auf Augenhöhe schafft. Es ist natürlich ein Du des Respekts, ein Du der Integrität. Dieses Du biete ich auch den Leser*innen dieses Buches an, in der Hoffnung und dem Vertrauen, dass es hier genauso angenommen wird, wie ich es sonst erlebe.

Danke!

INHALT

Zu Beginn: Herzlichen Dank!	9
Musiker*innen aus Leidenschaft	11
Wie geht es <i>dir</i> ?	13
Mindfulness Musician Performance	15
Was heißt Achtsamkeit?	18
Das Nervensystem	24
Die drei Motivationssysteme	38
Der Geist (The Mind)	52
Tun und Sein, zwei Umkehrungen und der Flowzustand	57
Der Autopilot	66
Äußere und innere Haltungen!	69
Die Atmung	107
Der Körper	129
Gefühle	157
Das Phänomen Lampenfieber – von seiner schwierigen Seite	185
Schlussakt	206
Literaturliste	209
Zur Autorin	213

ZU BEGINN: HERZLICHEN DANK!

Während ich dieses Buch geschrieben habe, bin ich gedanklich mit vielen Menschen wieder in Verbindung gekommen. Manche von diesen Menschen habe ich vielleicht vor über 30 Jahren zum letzten Mal gesehen, einige davon sind auch schon verstorben. Ohne diese besonderen Menschen hätte ich dieses Buch nicht schreiben können.

Danke an die liebevolle und kluge Susanna Eken, Dozentin an der Königlichen Musikhochschule Kopenhagen, und danke an Mr. Oren Brown (†2004), Voice teacher an der Juilliard School of Music, New York.

Die letzten 20 Jahre habe ich in Österreich verbracht. Hier bin ich mit offenen Armen, Freundlichkeit und Neugierde aufgenommen worden.

Ich danke der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGFMM) für die Arbeitsgemeinschaft und für die Möglichkeit, auf unseren Kongressen, Vorträge und Workshops halten zu dürfen.

Ebenso danke ich der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien für die Möglichkeit, dort Workshops halten zu dürfen. Nach einem dreitägigen Workshop zum Thema: *Achtsamkeit für Musiker*innen* ist in mir die Idee zu Mindfulness Based Musician Performance (MBMP) und zu diesem Buch entstanden.

Das Fundament dieses Buches fußt auf den Achtsamkeitsprogrammen, die ich gelernt habe: MBSR, MBCT, MBCL. Danke an alle herzlichen und hochkompetenten MBSR-, MBCT- und MBCL-Lehrer*innen, die ich während meiner Ausbildung kennengelernt habe.

Danke an meine MBSR-Kollegen*innen.

Danke für das Vertrauen all jener Menschen, die ich in meiner Praxis in Wien begleiten durfte.

Danke an den Arbor Verlag und Usha Swamy für die liebevolle Betreuung.

Und:

Liebe Luise: danke dir aus tiefstem Herzen für deine Illustrationen und deine Mitarbeit. Du hast es geschafft, die Bilder in mir auf Papier lebendig zu machen - in einer Art und Weise, wie nur du es kannst.

Lieber Norbird: Ohne deine Fähigkeit, meine dänisch-deutsche Sprache zu verstehen und zu transformieren, wäre dieses Buch unverständlich geworden. Danke für deine unentbehrliche Hilfe.

Zum Schluss danke ich meinem geliebten Christoph. Deine Liebe und dein Vertrauen bedeuten mir alles.

MUSIKER*INNEN AUS LEIDENSCHAFT

Mit dem Wort Leidenschaft kann man sich als Musiker*in gut identifizieren. Wir brennen für das, was wir tun. Wir fühlen uns berufen - Geld und Ruhm sind dabei sekundär. Die Freude an der Musik ist das, was uns antreibt - die Leidenschaft.

Das Sprichwort »Freud und Leid liegen oft nah beieinander« kennen wir nur zu gut aus eigener Erfahrung. Leidenschaft kann Leiden schaffen. Wie die Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin auf ihrer Homepage einleitend schreibt, bekommen zahlreiche Musiker*innen bedingt durch ihren Beruf körperliche oder psychische Probleme.

Für eine Sänger*in kann schon eine kleine Erkältung schwere Folgen haben. Hörschaden, Gelenkschmerzen, Entzündungen, Rückenprobleme sind keine seltenen Begleiter von Instrumentalisten. Überlastungssymptome und psychische Faktoren wie Stress, Lampenfieber oder sogar *Stage Fright* sind vielen nur zu vertraut. Wir reagieren sehr empfindlich auf Viren, Fehlhaltungen oder falsch einstudierte Technik. Oft entdecken wir erst, dass wir uns auf einem Irrweg befinden, wenn wir unsere Grenzen bereits weit überschritten haben und sich der Körper mit möglicherweise sehr ernsthaften Symptomen zu wehren beginnt.

Auch ich habe als Musikerin freudvolle und leidvolle Erfahrungen machen müssen. Ich war Feuer und Flamme für die Musik und habe mich schwer verbrannt. Als unbedarfte, junge Sängerin geriet ich am Anfang meines Studiums in ein Umfeld, das mich auf einen stimmtechnischen Irrweg führte. Diesem Weg bin ich zu lange gefolgt. Erst viel zu spät, nach vielen Jahren der Verzweigung, bin ich von diesem Irrweg abgekommen, als ich Gesangspädagogen gefunden habe, die mir über meine Stimmprobleme hinweggeholfen haben. Der Gesangsunterricht dieser Pädagogen baute auf *Mindfulness/Achtsamkeit* auf.

Der Terminus *Mindfulness* war damals noch nicht geläufig. Die dänischen und amerikanischen Gesangspädagogen bezogen ihre Inspiration von W. Timothy Gallwey und dessen Buch *Tennis - Das innere Spiel. Durch entspannte Konzentration zur Bestleistung*. Tennis habe ich dabei zwar nicht gelernt, dafür aber, dass

dieses universelle Gedankengut dieses kleinen Meisterwerks, das auf Mindfulness beruht, für Musiker*innen genauso gut geeignet ist.

Ich kann nicht behaupten, dass mein Weg von da an schnurgerade verlaufen wäre. Doch Achtsamkeitsgedanken, *The Mindful Way*, sind ein Teil von mir geworden - ein Teil, für den ich unendlich dankbar bin.

Dieses Buch habe ich nicht in der Absicht geschrieben, alles Leid aus unserem Musikerleben verbannen zu wollen und uns vor allen Irrwegen zu bewahren. Das Rezept hierfür besitzt wohl niemand, wie ich meine. Das Buch entsprang meinem Wunsch, *The Mindful Way* zu beschreiben, einen Weg, der uns dorthin gelangen lässt, wo wir unserer Leidenschaft mit Achtsamkeit begegnen, um mehr Freude als Leid aus ihr zu schöpfen.

WIE GEHT ES DIR?

Du hast dir dieses Buch möglicherweise besorgt oder es von einem lieben Menschen geschenkt bekommen, weil du die körperlichen oder psychischen Beschwerden, wie oben beschrieben, aus deinem eigenen Musikerleben kennst. Womöglich haben sich deine Beschwerden sogar als Krankheit manifestiert. Oder vielleicht bist du auf der Suche nach einer vorbeugenden Begleitung?

Es ist noch nicht so lange her, dass das Thema Musikerkrankheiten so gut wie nicht existierte, aber nicht, weil es sie nicht gegeben hätte. Das Thema war nur tabuisiert, wurde versteckt und unter den Teppich gekehrt. Nur wenige fanden den Mut, laut darüber zu reden.

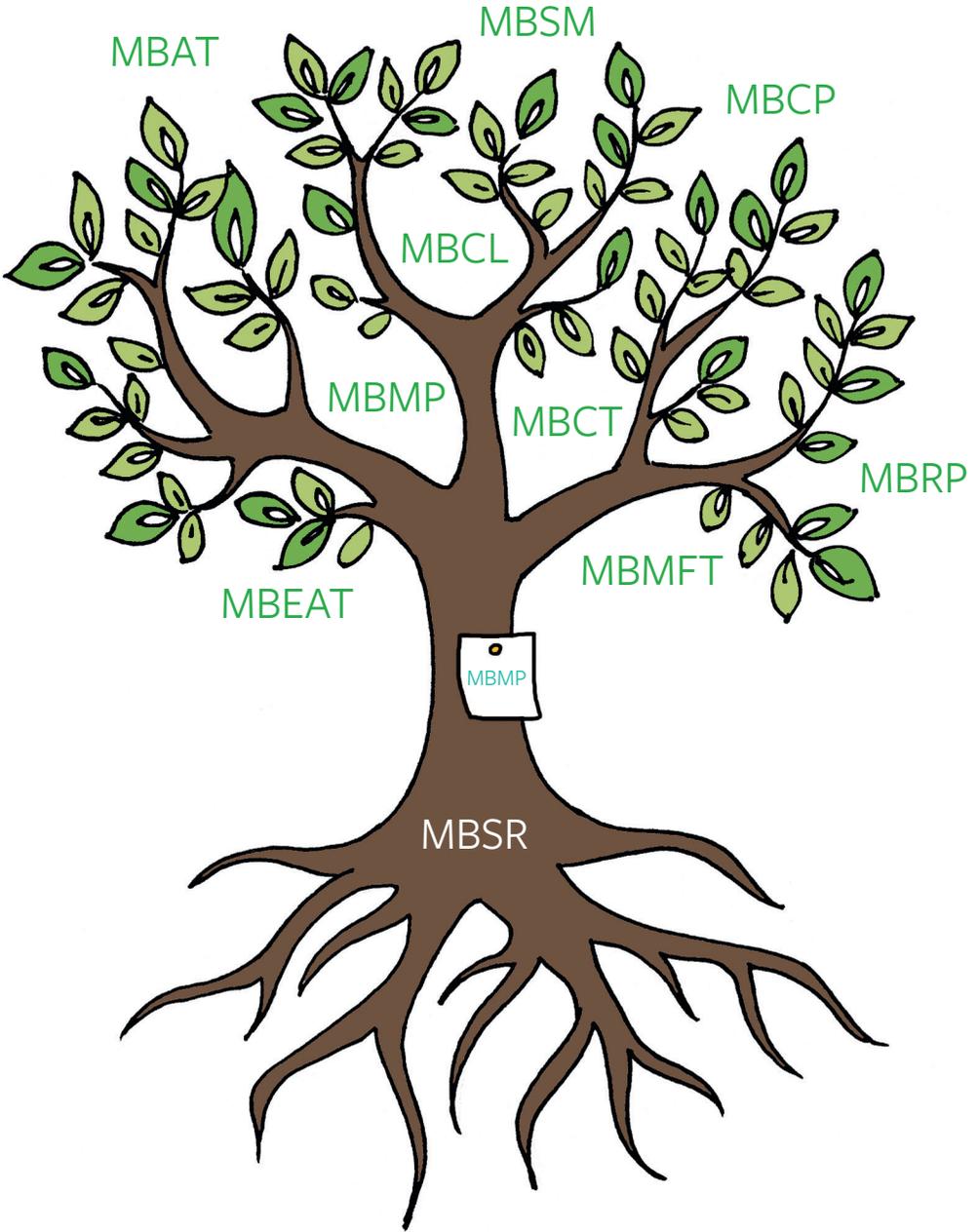
Ich glaube, man sollte diese leider Jahrhunderte lange Unterdrückung nicht unterschätzen. Noch immer ist es mit Scham und einem Gefühl der Unzulänglichkeit belegt, wenn man als Musiker*in mit Schmerzen, Krankheit oder Stress konfrontiert ist.

Jon Kabat-Zinn und MBSR

Der Begriff Achtsamkeit/Mindfulness hat vor einigen Jahren Einzug in unsere Gesellschaft gehalten und Wurzeln geschlagen. Der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn machte mit seinem Stressreduktionsprogramm MBSR den Anfang. Seitdem ist der Achtsamkeitsbaum in die Höhe geschossen, um es poetisch auszudrücken - viele neue Äste haben sich gebildet.

Als MBSR-Lehrerin und Musikerin war es mir immer ein großes Anliegen, Musiker*innen mit einer *Mindfulness based Intervention* noch gezielter unterstützen zu können in Bezug auf das nicht immer so einfache Musikerleben.

Mit diesem Buch möchte ich einen neuen Ast aus dem Mindfulness-Baum sprießen lassen, einen Zweig, den ich *Mindfulness based Musician Performance* nenne - auf Deutsch: Auf Achtsamkeit basierende Musiker*innen Performance/ Achtsamkeitsbasierte Musiker*innen Performance (MBMP).



MINDFULNESS MUSICIAN PERFORMANCE

Den Begriff *Musician Performance* dehne ich hier ganz weit aus. Es handelt sich dabei nicht allein um die Performance, die auf der Bühne stattfindet, sondern um jeden Akt in uns, der mit Musik in Verbindung steht. Das kann beispielsweise ein bloßer Gedanke, das Auspacken eines Instruments, das Einatmen vor dem Tonansatz oder der Weg nach Hause nach einer Probe sein, einfach all das, was in irgendeiner Form mit der Musiker*in in uns in Verbindung steht.

Da wollen wir genauer hinsehen, dort beginnt unsere Entdeckungsreise. Antworten habe ich keine, Ratschläge nur wenige, aber dafür ganz viele Fragen und Übungen. Ich möchte dir Möglichkeiten aufzeigen und Anregungen geben, die dir als Musiker*in weiterhelfen können.

Innehalten, Reflexionen, Achtsamkeitsübungen

Dieses Buch ist kein Buch, das man in einem Zug durchliest, sondern ein Buch mit vielen Stationen, die zum Anhalten auffordern: Innehalten, Reflexionen und Achtsamkeitsübungen.

Diese Stationen dienen dazu, die Fähigkeit zu trainieren, achtsam zu sein.



Innehalten

Wer innehält, gibt sich inneren Halt, wie es so schön heißt. Innehalten beschreibt eine kurze Pause von dem, was man gerade tut, es ist wie ein kleines Treffen mit sich selbst - man kommt zu sich. Du wirst im Buch immer wieder auf ein 1/4-Pausenzeichen treffen, das dich zum Innehalten auffordert, nur um einige Atemzüge zu genießen und dich ganz bewusst mit dem *Jetzt* zu verbinden.



Reflexionen

Wenn wir reflektieren, bewegen wir uns auf eine andere geistige Ebene. Wir schauen uns das Ganze von oben aus an, besagt eine dänische Redewendung. Wir erlauben uns die Perspektive zu wechseln. Wir machen uns zunutze, dass wir Menschen aufgrund unseres hochentwickelten Neocortex die Fähigkeit besitzen, über uns (und die Welt) zu reflektieren. Reflektieren können wir als Meta-Denken beschreiben. Aktiviert wird das Reflektieren, das Meta-Denken, durch das Fragen. Ich werde immer wieder Reflexionsfragen stellen. Lass die Antworten spontan aus deinem Inneren strömen, ohne dass du viel darüber nachdenkst.



Achtstamkeitsübung

Das sind Übungen, bei denen wir die Aufmerksamkeit auf ein Objekt richten. Das kann die Atmung sein, der Körper oder beispielsweise dein Instrument. Diese Übungen sind im Buch beschrieben und stehen dir auch als Audio-Anleitung zum Download zur Verfügung unter: www.arbor-online-center.de/rw5z3q.

Vielleicht wirst du das Vokabular, dessen ich mich dabei bediene, unpassend finden, dann ersetze es durch Wörter und Begriffe, die dir besser entsprechen und bei denen du dich wohlfühlst.

Delayed Gratification

Es ist nicht sicher, dass die Wirksamkeit von Mindfulness sofort spürbar ist. Die Belohnung stellt sich meistens verzögert ein. *Delay of Gratification* nennt die Psychologie dieses Phänomen. Wir leben aber in einer schnelllebigen oder gar hektischen Zeit, weshalb Delayed Gratification eine große Herausforderung darstellen kann. Man bekommt manchmal den Eindruck, dass Verzug und Verspätungen in unserer Gesellschaft fast als Beleidigung empfunden werden. Doch als Musiker*in ist dir die Delayed Gratification höchstwahrscheinlich bekannt, und du kannst mit diesem Phänomen gut umgehen - sonst gibt dir dieses Buch die Möglichkeit, es zu lernen.



WAS HEISST ACHTSAMKEIT?

Achtsam sein bedeutet, den gegenwärtigen Moment mit Freundlichkeit bewusst und offen wahrzunehmen, ohne das Erlebte zu bewerten oder zu beurteilen.



REFLEXION

Was ist deine unmittelbare Reaktion auf die Definition von Achtsamkeit? Lass die Antwort spontan in dir aufsteigen.

Diese kurze, prägnante Beschreibung von Achtsamkeit, die du oft im Buch finden wirst, wird, zumindest was den ersten Teil betrifft, in den Ohren von Musikern wahrscheinlich Zustimmung erwecken, wiewohl das Wort Freundlichkeit ein wenig übertrieben erscheinen mag. Aber der zweite Teil, reibt sich der nicht wie eine Dissonanz? Musiker*innen können doch nicht anders, als alles, was sie hören und zu Gehör bringen, kritisch zu beäugen?

Achtsamkeit nur durch ihre Beschreibung verstehen zu wollen, ist vergleichbar damit, ein Musikstück nur durch das Schauen auf ein Notenblatt verstehen zu wollen. Die Musik müssen wir hören, spielen, erleben, erfahren. So ist es auch mit der Achtsamkeit. Erst durch die Erlebnisse, den spielerischen Umgang, durch die Erfahrungen, die wir mit der Achtsamkeit machen, können wir uns ihr nähern und sie begreifen.

Das heißt aber nicht, dass ich nicht nochmals versuchen werde, Achtsamkeit durch Worte zu beschreiben. Die folgenden Worte habe ich von Jon Kabat-Zinn und anderen erfahrenen Achtsamkeitslehrer*innen zusammengefasst. Ich bitte dich aber nicht unruhig zu werden, wenn es für dich alles ein bisschen fremd klingt.

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit – man kann sie als eine gesteigerte Form der Aufmerksamkeit beschreiben. Achtsam zu sein heißt, sich mit Offenheit und Akzeptanz dem zuzuwenden, was gerade ist, ohne das, was wir erleben zu bewerten oder zu beurteilen. Wir sind gegenwärtig von Moment zu Moment, wohlwollend uns selbst und anderen gegenüber, aufrichtig interessiert, ganz wach. Diese Art der Aufmerksamkeit erlaubt eine intensive Wahrnehmung und ermöglicht uns einen Zugang zur Fülle, zur Schönheit und Einzigartigkeit des Lebens.

Mithilfe der Achtsamkeit lernen wir, unsere reaktiven Verhaltensweisen zu erkennen. Wir kommen in Kontakt mit unserer Vitalität und unserer inneren Weisheit. So können wir lernen, uns selbst besser zu erkennen und zu verstehen.

Heartfulness

In dieser Beschreibung wird das Freundlichkeitsprinzip sehr betont. Jon Kabat-Zinn verdeutlicht dies in folgendem Text:

In vielen asiatischen Sprachen ist das Wort für »Geist« und »Herz« dasselbe. Wenn Sie also das Wort Achtsamkeit (mindfulness) hören, dann müssen Sie gleichzeitig »Achtsamkeit des Herzens« hören (heartfulness), um zu verstehen oder zu spüren, was es wirklich bedeutet. Jon Kabat-Zinn

Diese Herzlichkeit kann nicht genug betont werden. Ohne Herz gerät Achtsamkeit zu einer kühlen, distanzierten Beobachtung. Wohlwollen, Wertschätzung und Freundlichkeit schwingen also stets mit, wenn wir von Achtsamkeit reden.



ZUR AUTORIN



Birte Dalbauer-Stokkebak ist Sängerin, Logopädin und MBSR-Lehrerin. Die gebürtige Dänin lebt seit über 20 Jahren in Wien und arbeitet dort als freischaffende Sängerin sowie in ihrer Praxis: Zentrum:Stimme. Hier ist sie als Gesangs- und Stimmtrainerin und Chorleiterin tätig und unterrichtet MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) und MBMP (*Mindfulness Based Musician Performance*). Zudem hält sie Vorträge und gibt Workshops zum Thema Achtsamkeit für Musiker*innen.

Weitere Informationen unter: www.birte-dalbauer-stokkebak.at

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr über Birte Dalbauer-Stokkebak

www.arbor-verlag.de/birte-dalbauer-stokkebaek

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de