

Heile Welt – alles in Harmonie?

Liebe Anwesende,
liebe Zuhörende,

Wenn ich als Musiktherapeut und Professor am Leopold-Mozart-Zentrum heute zu Ihnen spreche, dürfen Sie mit Recht vermuten, dass das Thema „Heile Welt – alles in Harmonie“ auch in Beziehung zur Musik reflektiert wird, und zwar aufgehängt am Begriff der „Harmonie“ - und, darüber hinaus, im Hinblick darauf, wie man Heilungsprozesse - Prozesse, die *heiler* machen - initiieren kann.

„Heil sein“ meint „ganz sein“. Etwas heil machen heißt: etwas ganz machen. Das meint im Grunde mehr als Reparieren, es zielt ab auf Integration, ein Sich-verbinden mit, ein Sich-wieder-anschließen an ein größeres Ganzes. Der Begriff „heile Welt“ wird allerdings heute in dem Sinne gebraucht, dass er lediglich die Wahrnehmung eines „geschönten“ Ausschnitts aus der Welt beschreibt, bei dem all das ausgeblendet wird, was an dunklen Aspekten des Lebens uns mitgegeben oder von uns inszeniert wird.

Der „heilen Welt“ könnte man ihr Gegenteil gegenüberstellen: die unheile, kaputte, kranke Welt. Also: was ist an unserer Welt heute krank, und was sollte geheilt werden? Zu dieser Welt gehören per se Schmerz, Leid und verschiedene Formen von reduziertem Leben. Aber an dessen Ausmaß haben wir Menschen doch unseren Anteil, und wenn unnötige Schmerzen, unnötiges Leid und unnötig reduziertes Leben verursacht werden, an Menschen, Tieren, an der ganzen Schöpfung, dann bin ich als Mitmensch an meinem Platz mitverantwortlich für diese Bosheiten.

Der Benediktiner David Steindl-Rast hat den Begriff „Entfremdung“ als zeitgemäßen Begriff für Sünde vorgeschlagen, die „Entwurzlung vom wahren Selbst, von anderen, von Gott oder was sonst von fundamentaler Bedeutung ist“. Kranken viele Menschen heute am Verlust einer „religio“, einer Rückverbindung zu diesem fremd Gewordenen oder gehört diese Entfremdung wesentlich zum Menschen, seit er im Paradies seine Nacktheit erkannte bzw. beurteilte - und darum aus einem ursprünglichen, heilen Zustand vertrieben wurde? Wer in uns ist es, der beurteilt und auswählt, was leben, mit leben, miterlebt werden darf und was nicht? Und wie ist das für das vom Leben Ausgeschlossene, was bewirkt es dort? Die Teilung in eine helle und eine dunkle Seite, so wichtig sie für unsere Ich-Person-Werdung ist: wenn sie als Status endet und in Trennung erstarrt, wenn keine Verbindung und Durchdringung da

ist, dann wirkt sie egozentrisch und lebensfeindlich. Zum Leben gehört Austausch - so wie wir als Leib-Seele-Geist-Einheit Mensch jetzt gerade die Luft dieses Raumes miteinander teilen im Ein- und Ausatmen, jede und jeder hier in seinem eigenen Rhythmus.

Der Schweizer Psychiater und Psychotherapeut Daniel Hell sieht leibseelische Selbstentfremdung als Ursache vieler psychischer Störungen. Im Verlust der Rückverbindung, der Entwurzelung, des Halts und Gehaltenseins fällt der seelisch erkrankte Mensch in ein „Bodenloses“, in eine schlechte Leere. Verzweifelte Versuche, diese mit Ablenkung und Betätigungstätigkeiten, mit Entertainment und Event zu füllen, sind keine solide Grundlage für positive Veränderung. Sie ersparen einem nicht die „lange Weile“, das Verweilen bei sich selbst, das Innehalten inmitten des ganz normalen alltäglichen Wahnsinns. Allerdings bietet unsere Zeit auch eine überwältigende Vielfalt an Möglichkeiten, dies zu verhindern, z.B. Hunderte von Fernseh- und Radioprogrammen, Internet, Vergnügungen und Unterhaltungen jeglicher Art und – last not least - die Musik, ich würde sagen: den Missbrauch von Musik als akustische Kulisse, als Dauerbeschallung, als Hilfe zur Verdrängung und Selbstentfremdung, als Vertreibung der Stille und ihren Qualitäten. Aber so, wie eine Skulptur als solche nur wahrnehmbar wird durch die sie umgebende „Nicht-Skulptur“, wird Musik als solche nur wirklich erlebbar in der sie umgebenden Stille und die sie strukturierenden Pausen. Ohne Stille und Pause ist die Musik ein formloser Klumpen ohne jede Botschaft und ohne die Potenz, Geist und Seele auf die Sprünge zu helfen.

Es fällt mir immer wieder auf, wie schwer es Menschen – und nicht nur meinen Patienten und Klienten – fällt, die „innere Stimme“ eines – nennen wir es mal - „tieferen Selbst“ zu hören, die Verbindung zu ursprünglicherem Sein und Sinn zu halten und so aus der schöpferischen Quelle zu schöpfen und diese Ressource zu nutzen. Und wie, ohne diese „lange Weile“, dieses Innehalten und Lauschen, soll ich in Kontakt kommen zu dieser „inneren Stimme“ hinter all dem Geschwätz, den Talkshows, den tausend Meinungen und Forderungen. Um diese wahrnehmen zu können, braucht es eine gute Leere, in der Platz ist, dass etwas einfallen kann.

In traditionellen Kulturen gingen die Heranwachsenden in die Einsamkeit der Wildnis, fasteten und hielten inne, bis sich ihnen diese innere Stimme offenbarte, z.B. indem ihnen ein Lied einfiel oder ihnen ein sonstiges Zeichen für ihren Lebensweg gegeben wurde. Auch im Christentum gibt es Exerzitien, Schweigen, Kontemplation, Wege, die uns viel Licht in die Seele bringen, uns aber auch mit ihrer dunklen Nacht

konfrontieren. Wie halte ich mich selbst eigentlich aus - im Nicht-Berieseltwerden, im Nicht-Tun, in der Stille?

Das Dunkle und das Helle, Licht und Schatten, lebendige Spannung und lösende Entspannung gehören im Wesentlichen untrennbar zusammen als Ganzheit der Welt, so wie in der Musik Konsonanzen und Dissonanzen zusammengehören. Musik ist quasi ein akustisches Symbol für Ganzheit. In der Ober- oder Naturtonreihe eines jeden einzelnen Tones schwingen die Intervalle in der Reihenfolge ihres Konsonanzgrades mit; je weiter sie sich vom Grundton, von der „Eins“ entfernen, desto dissonanter werden sie. Jedes musikalische Teilchen Ton besteht also aus Konsonanz und Dissonanz, die sich in der aus diesen Teilchen bestehenden Musik auf vielfältige Weise mischen und so verschiedenste akustische Kraftfelder schaffen. Dies ist eine physikalische Realität und gleichzeitig eine Analogie, eine Symbolik im Hinblick auf die Schwingungszustände der Seele.

Die jeweilige Mischung aus Konsonanz und Dissonanz bestimmt die Musik. Eine Musik ohne dissonante Spannung wird ein seichtes Dahinplätschern, das einen nicht wirklich packt. So klingen z.B. manche musikalischen Erzeugnisse einer „New-Age-Musik“, die spirituell sein möchten, aber nicht die Kraft haben, diesem Anspruch zu genügen. Umgekehrt symbolisiert sich im Konsonanz-Verbot der zeitgenössischen klassischen Musik des 20. Jahrhunderts das Grauen zweier Weltkriege, Holocaust, Massenmord, Vertreibungen und andere Dissonanzen menschlichen Handelns, die sich nicht mit harmonischen Klängen darstellen oder heilen lassen. Diese bewusst dissonanten musikalischen Symbolisierungen waren wichtige Antiverdrängungsbotschaften. Harmonie und Konsonanz allerdings quasi zu verbieten oder moralisch-ästhetisch als „Kitsch“ zu verurteilen heißt, „das Kind mit dem Bade auszuschütten“ und die uns ja auch gegebenen Seinsqualitäten „Wohlklang“ und „Wohlbefinden“ der Abspaltung anheim zu geben - mit welcher Wirkung auch immer.

In freien Improvisationen, wie ich sie z.B. von Laien gespielt in der Musiktherapie erlebe, ordnet sich das anfänglich Chaos fast immer zu mehr oder weniger elementaren Formen, mögen diese auch immer wieder zerfließen und sich neu bilden. Dies auszuhalten, fällt Menschen oft schwer. Es sollte doch besser gleich harmonisch zugehen, sei es um den Preis, dass jemand vorgibt, was sein soll. Wer weiß, was einem sonst so begegnen mag?

Wie in jedem psychotherapeutischen Prozess übt der Mensch in der Musiktherapie, auch seinen Schattenseiten - hier eben in musikalisch-

spielerischer Form - zu begegnen, sie auszudrücken und damit ins Leben zu holen. Abgespaltene Aspekte unseres Selbst werden „böse“, wenn sie nicht mitleben dürfen, wenn sie „im Keller der Seele eingesperrt“ ihre Existenz fristen sollen. In dem Moment jedoch, wo wir sie ins Wohnzimmer und zum Mitleben einladen, können sie zu Ressourcen, zu kräftigenden Elementen unseres Menschseins werden. Wenn dieser persönliche Prozess auch interpersonell kommuniziert wird, können dunkle Selbstanteile integriert werden, ohne dass sie auf andere, auf Partner oder auf Fremde projiziert werden. Nach solchen Integrationsprozessen können wir uns ein Stück ganzer, heiler, als mit konsonanten und dissonanten Aspekten ausgestattet – und dadurch „harmonischer“ – erleben und annehmen.

Hier begegnen wir also wieder dem Begriff der „Harmonie“. Dass dieser mit Ganzheit zu tun hat, können wir bereits aus dem mythologischen Zusammenhang heraus verstehen. Die griechische Göttin Harmonia ist die Tochter von Ares und Aphrodite, im Lateinischen Mars und Venus. Sie vereinigt in sich väterliches und mütterliches Erbe, Aggression und Kampf ebenso wie Schönheit und Liebe. Die Musik spielt mit diesem ganzheitlichen Charakter: mit konsonanter Schönheit ebenso wie mit dissonanter Spannung – und darin bildet sich eben auch der Mensch ab und - wenn man so will: die ganze „heile Welt“.

Jetzt bekommt dieser Begriff also eine andere Wendung, wird befreit von einem unmöglichen, anmaßenden Anspruch. Im Prinzip der Harmonie als einer die widersprüchlichsten Energien ausbalancierenden Kraft der Ganzheit begegnen wir der gegebenen Wirklichkeit des Seins mit all ihren Aspekten. Und in diesem Prinzip spiegelt sich auch der Mensch wider in seiner Fähigkeit, dieses Ausbalancieren der Kräfte immer wieder geschehen zu lassen, sich in seiner Mitte zu finden und sich ihr hinzugeben, sich einstimmen zu lassen auf sich und sein tieferes Selbst, auf Gott und die Welt.

Die offensichtlichen, kollektiv von modernen Individuen begangenen Sünden kann man ja nun ganz klar beim Namen nennen: Maßlosigkeit und ökologische Zerstörung, Verteilungsungerechtigkeit und daraus resultierendes Elend und sozialer Unfrieden - ohne dass Sünden vergangener Jahrtausende wie politischer Machtmissbrauch, Lobbyismus, Korruption, Folter und Mord von der Bildfläche verschwunden wären.

Stephane Hessel, der mit seinen Schriften „Empört Euch“ und „Engagiert Euch“ eine Millionenleserschaft erreichte – gerade unter den jungen Menschen – folgert ganz schlüssig, die Menschheit müsse ihr seit

einigen Jahrtausenden vollzogenes Üben noch intensivieren. Er glaubt, „dass die Übung, Mensch zu sein, durchaus die negativen Schwerkkräfte etwa des Besitzstrebens und der Konkurrenz überwinden kann“.

Kollektiv kann dazu sicher ein Bildungssystem beitragen, das nicht nur Wissen vermittelt im Hinblick auf spätere berufliche Tätigkeit, sondern auch den Menschen von früh auf als Ganzes bildet, ihn fördert und – wenn nötig – durch präventive Maßnahmen unterstützt. Dazu gehören auch, dass leistungsfreie Räume für einen Ausdruck in Musik, bildenden Künsten und vielfältige kreative und persönlichkeitsbildende Aktivitäten zur Verfügung stehen.

Individuell kann jeder Mensch an seinem Platz jetzt gleich beginnen und mit dieser hoffnungsvollen, wenngleich anstrengenden Botschaft möchte ich schließen: jeder kann an sich und seiner Ganzwerdung arbeiten, an der Verbindung und Durchdringung seiner hellen und dunklen Seiten, Selbstentfremdung sukzessive durch ein zunehmenden Selbstgefühl ersetzen und so als Mensch erreichen, „heiler“ zu werden. Und mit jedem Menschen, der „heiler“ wird, wird auch die Welt ein Stück „heiler“. Wie wird dann eine solche Zukunftsmusik wohl klingen?

Danke für Ihr Zuhören.