

von Katja Brudermann

„Die machen ja mit
den Ohren genau das
Gleiche wie wir mit
den Händen!“

... dachte ich, als ich zum ersten Mal einen Kurs der Musi-
cosophia-Schule besuchte.

Dort lernt man die Kunst, klassische Musik bewusst zu hören. Und im Shiatsu lernt man die Kunst der achtsamen Berührung. Beide Methoden begreifen die Wahrnehmung als Kunst. Auf den zweiten Blick gibt es freilich Unterschiede, doch viele erlebe ich als Inspiration für meine Arbeit als Shiatsu-Praktikerin. Ein Grund, die relativ unbekannte Kunst des bewussten Musikhörens an dieser Stelle vorzustellen.

Die Musicosophia-Methode wurde vom rumänischen Musikwissenschaftler George Balan (*1929) entwickelt. Dieser hat neben Musikwissenschaften auch Philosophie und verschiedene Sprachen studiert, sich mit Anthroposophie und Buddhismus beschäftigt. All dies fließt in seine Methode ein. Grundstein ist die Idee, dass viele klassische Musikstücke jenseits eines ersten Eindruckes tiefe Lebensfragen berühren. Die wertvollen „Tiefeinströmungen“ der Musik will die Musicosophia-Methode jedem Menschen zugänglich zu machen – interessierten Laien ebenso wie professionellen Musikern.

Das Erforschen eines Musikstückes erfolgt in 6 Schritten:

Stille

Zuhören

Mitsummen

Analysieren

Übertragen der Musik in körperliche Gebärden

Verinnerlichen

Es entsteht eine Beziehung zwischen Hörer und Musik; das Hören wird zum Abenteuer, zum Zwiegespräch, zur Tür zu den eigenen Lebensfragen.

Stille

Die Stille vor dem Hören ist vergleichbar mit dem Zentrieren vor einer Shiatsu-Behandlung. Wenn ich mir bewusst mache, was in mir gerade los ist, kann ich präziser wahrnehmen, was die Musik in mir auslöst.

Zuhören

Ein Musikstück wird im Rahmen einer Musicosophia-Betrachtung mehrmals gehört. Beim ersten Mal geht es um eine mög-



lichst reine, aufmerksame Wahrnehmung. Hilfreich sind folgende Fragen:

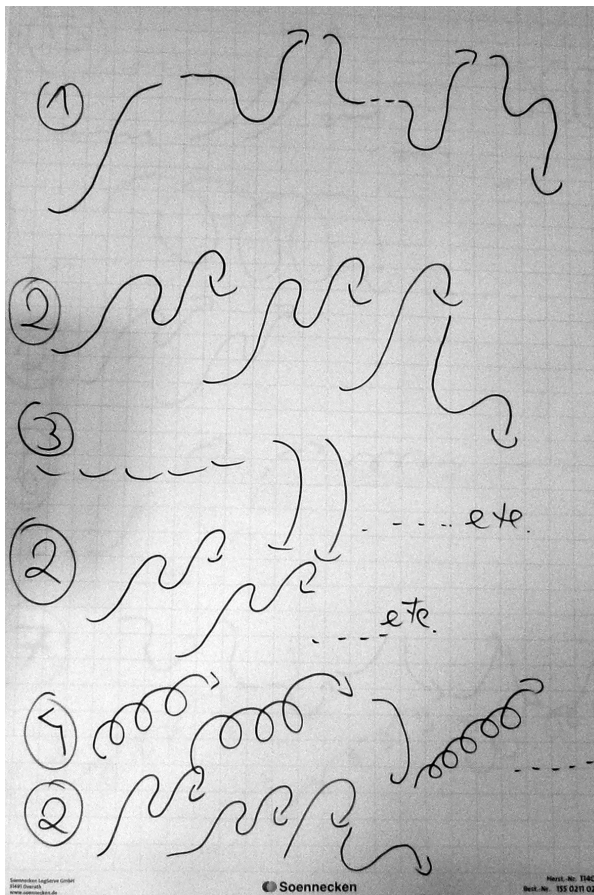
- Welche Gefühle löst die Musik in mir aus?
 - Erkenne ich eine Entwicklung? eine Struktur?
- Es gibt auch viele Fragen, die keine Rolle spielen:
- Mag ich das Musikstück?
 - Ist es Dur oder Moll?
 - In welcher Epoche lebte der Komponist?
 - Will er mir etwas Bestimmtes sagen?

Habt Ihr schon mal ein Musikstück so bewusst gehört? Da tut sich eine Welt, eine Geschichte auf. Häufig beginnt so ein klassisches Stück mit einer locker-flockigen Melodie. In diese Heile-Welt-Stimmung kommt dann irgendwann ein fremder, manchmal bedrohlicher Ton, wie das bekannte „dadadadaaaa“ in Beethovens 5. Sinfonie. Der führt dann dazu, dass die anfängliche Melodie auf irgendeine Art in sich zusammenbricht, nicht mehr zu erkennen ist. Und dann sucht sie sich einen Weg, trotz oder mit der anfangs bedrohlichen Stimme zu sich zurückzufinden. So wie ein Mensch in seiner scheinbar heilen Welt lebt, durch irgendeinen äußeren oder inneren Einfluss aus der Bahn geworfen wird und sich auf die Suche nach einem guten Weg macht, mit dem Erlebten umzugehen. Eine verwandelte, und doch klar als die ursprüngliche erkennbare Melodie am Ende eines Musikstückes zeigt einen Lösungsweg auf.

Mitsummen

Beim zweiten Hören des Musikstückes sind die Zuhörer zum Mitsummen eingeladen.

Ziel der Musicosophia-Methode ist, eine Beziehung zwischen Hörer und Musikstück aufzubauen. Durchs aktive Mitsummen werde ich ins Geschehen hineingezogen. Ich bin nicht mehr



diejenige, die die Höhen und Tiefen der Musik nüchtern von außen betrachtet; ich habe die Chance, diese mit meiner eigenen Stimme zu durchleben. Was die Musik an Herausforderungen und Lösungswegen ausdrückt, kann ich in mir selbst wiederfinden. Bilder meines eigenen Lebensweges tauchen auf, in denen ich ähnlichen Disharmonien und Störfaktoren ausgesetzt war, ähnliche, andere oder gar keine Lösungen gefunden habe wie der Verlauf der Melodien, die nach vorübergehender Disharmonie eine neue Form der Harmonie finden.

Analysieren

Die gehörten Melodien werden in Form einfacher Kurven aufgeschrieben, die wie Schriftzeichen wiederzuerkennen sind. Ohne Noten, doch ganz und gar nicht ohne Hirnschmalz, können die Bewegungen der Musik aufs Papier übertragen werden. Nach der rein intuitiven und emotionalen Erfassung der Musikbotschaften ist nun der Kopf gefragt. Es gilt, präzise zu hören und die Melodieverläufe ebenso präzise aufzuzeichnen. So lässt sich eine klare Struktur erkennen: Melodien wiederholen sich, identisch oder in Variationen, wechseln sich mit anderen Themen ab. Alles, was man vielleicht im schulischen Musikunterricht über den Aufbau von Sinfonien oder Sonaten gelernt hat, über Thema A und Thema B, Exposition, Durchführung, Reprise & Co., findet man nun wieder.

In den Köpfen der Kursteilnehmer beginnt es zu rattern: „Das wird plötzlich so kopflastig. Ich habe doch zuerst soo viel gefühlt und soo viel verstanden. Und jetzt verliere ich den emotionalen Zugang,“ beobachten viele.

Tatsache. Die Anfangseuphorie wird zerstört. Es gilt, hinter den musikalischen Bewegungen einen durchdachten Plan, die Architektur des Werkes zu entdecken. Die intuitiv wahrgenommenen Melodien mit ihren verschiedenen Rhythmen und Stimmungen geben sich als Einzelteile eines großen Ganzen zu erkennen. Aufgrund einer übergeordneten Logik sind sie genauso angeordnet, wie sie es eben sind. Ein Perspektivenwechsel findet statt: Ich bin nicht mehr in der Musik, wo ich durch alle Höhen und Tiefen mitgehe, sondern über der Musik, wo ich ahnen kann: Alle, auch die vielleicht unangenehmen, dissonanten Töne tragen zur Schönheit des Ganzen bei.

In eigener Kurvenschrift und in eigenen Worten wird die Architektur des Werkes wiedergegeben. Die Kernbotschaft der Musik bleibt nun gut sortiert im Gedächtnis, steht fast wie ein Freund auch in Zukunft bei den eigenen Lebensfragen zur Verfügung.

Übertragen der Musik in körperliche Gebärden

„Melorhythmie“ hat George Balan die Armbewegungen genannt, mit denen der Melodieverlauf nachgezeichnet wird. Wie eine Mischung aus Dirigieren und Tai Chi sieht das aus. Und wieder wird ein weiterer Kanal geöffnet, auf dem die Kommunikation zwischen Hörer und Musik vertieft werden kann. Anders als bei manchen Tanzformen geht es bei der Melorhythmie nicht darum, einen Ausdruck für die eigene Persönlichkeit zu finden, sondern möglichst authentisch die musikalischen Gedankengänge des Komponisten nachzufahren, quasi einmal in dessen „Handstapfen“ zu treten. Ich lade bewusst eine fremde Bewegung, ein fremdes Denkmuster in meinen Körper ein, in dem Vertrauen, dass dieses meinen eigenen Horizont erweitern und bereichern kann. Es sei an dieser Stelle erwähnt, dass die Musikstücke für die Musicosophia-Seminare von den Kursleitern sorgfältig ausgewählt werden. Nicht nur Klassik eignet sich zum Erforschen; in der Musicosophia-Schule kommen auch Jazz und andere Stilrichtungen in den CD-Player.

Verinnerlichen

Dieser Teil geschieht, wenn das Musicosophia-Seminar zu Ende ist. Wenn das Gehörte nachklingt, zum lebendigen Bestandteil der eigenen Erfahrungen wird.

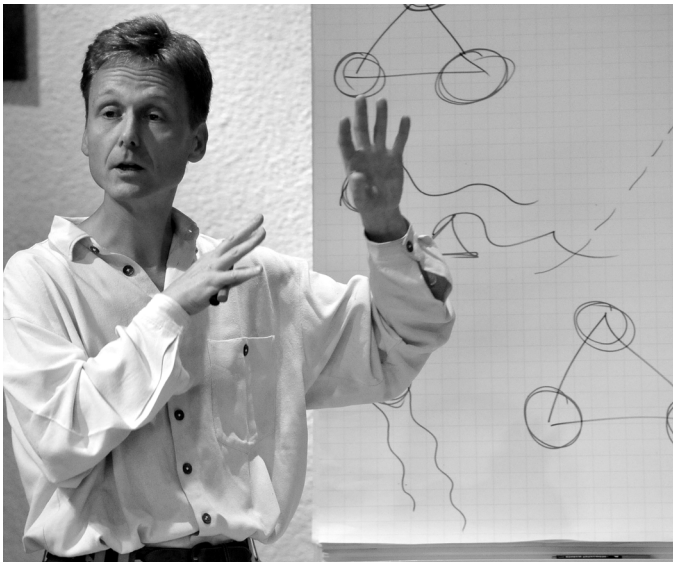
George Balan versteht das Hören als eine Kunst, die man immer mehr verfeinern kann. Durch bewusstes Hören kann jeder Mensch einen Zugang zur jener Ebene finden, aus der ein Komponist seine Werke schöpft. Ein großer Komponist hat die Gabe, verborgene Wahrheiten in Form von Instrumentenstimmen und Chorsätzen aufzuschreiben. Jeder Mensch kann dieselben Wahrheiten durch bewusstes Hören entdecken und durch Gebärden, aufgezeichnete Melodieverläufe und Worte in seine eigene Sprache übersetzen. So wird das Hören ein schöpferischer Prozess, der ohne die Technik des Komponierens oder das Spielen eines Instrumentes auskommt.

Und die Brücke zum Shiatsu...

Ich finde es spannend, Elemente aus der Musicosophia-Methode einzusetzen, um meine vielen Shiatsu-Erfahrungen besser zu verdauen. Warum z. B. nicht das, was ich beim Behandeln eines Meridians wahrnehme, öfter in Form von Kurven auf Papier oder durch Bewegungen zum Ausdruck bringen? Das habe ich im 2. Jahr meiner Shiatsu-Ausbildung zum letzten Mal gemacht. Auch das Verinnerlichen ist mir in meinem Shiatsu-Alltag dank Musicosophia wieder wichtiger geworden. Gern lasse ich am Abend nach einem Shiatsu-Arbeitstag die Behandlungen nochmals Revue passieren: Was ist mir besonders hängen geblieben? Was hat das, was mir bei meinen Klienten begegnet ist, mit mir zu tun? Was kann ich aus dem Tag lernen?

Im Shiatsu ist es nicht das Hören, sondern die Wahrnehmung über die Hände, die ich als Kunst begreife. Die Art, Musik wahrzunehmen ist es, die ich als Shiatsu-Praktikerin faszinierend und inspirierend finde: Ich öffne mich der Musik, um möglichst viel von ihrer Schönheit und Weisheit aufzunehmen. Und beim Shiatsu? Ich mag den Gedanken, dass jedes Menschenleben eine auf Vollkommenheit ausgelegte, in einzigartiger Harmonie komponierte Sinfonie ist, der ich beim Behandeln eine Stunde lang zuhöre. Er ist für mich wie eine Geheimtür, durch die ich einen Zugang zu meinem Klienten bekommen kann. Absichtslosigkeit ist dann nichts mehr, was ich suchen muss – meine Absichten sind vor lauter Staunen plötzlich total unwichtig geworden. Wie bei einem Klempner, der mit seinem Werkzeugkoffer anreist, um das Klo im Opernhaus zu reparieren, dann die Sänger proben hört und so gebannt ist, dass er seinen Koffer ganz vergisst. Später repariert er das Klo dann doch noch. Wäre ja blöd wenn nicht. Aber irgendwas ist anders als sonst.

Katja Brudermann ist Shiatsu-Praktikerin (GSD) und freie Journalistin. Sie lebt in St. Peter/ Schwarzwald. Die Musicosophia-Schule hat ihren Stammsitz auch in St. Peter, bietet dort und an anderen Orten Kurse und Ausbildungslehrgänge an.



Der Internationale Shiatsu-Kongress Online im Mai 2012

von Connie Vaughan (MRSS) und
Shakura Meddings (MRSS)

Im Mai dieses Jahres hat „Shiatsu Space“ zum allerersten Mal einen Internationalen Shiatsu Kongress Online (SCO) veranstaltet. 1999 hatte Clifford Andrews die Vision von einer freien Webseite, um Shiatsu-Praktiker und -Studenten aus aller Welt die Möglichkeit zu geben, mit einander in Kontakt zu treten. Im Jahr 2000 wurde diese Website als „shiatsucentre.net“ „geborn“ und 2010 wurde die Webseite www.shiatuspace.net als Relaunch installiert.

Diese Webseite, die unabhängig von Shiatsu-Schulen oder nationalen Organisationen ist und nur durch Spenden unterstützt wird, bietet ein internationales offenes Diskussionsforum und andere Möglichkeiten, um gegenseitige Unterstützung zu bieten und Beiträge von führenden Shiatsu-Lehrern aufzunehmen. Heute hat Clifford Andrews ein kleines Team von Mitarbeitern (Connie Vaughan und Shakura Meddings), die dieses großartige Projekt am Laufen halten.

Der Kongress sollte eine große Bandbreite von Themen anbieten, um sicher zu stellen, dass für jeden etwas dabei ist und dass er eine wirkliche Möglichkeit bietet, das Wissen über Shiatsu und das Verständnis von Shiatsu zu erweitern.

Wir nahmen Verbindung zu einigen der international führenden Shiatsu-Lehrern auf und baten sie, ihre Spezialthemen zu präsentieren. Das Ergebnis war, dass wir ein fantastisches Programm zusammenstellen konnten. Es gab 10 Live-Web-Veranstaltungen mit Sprechern aus 5 verschiedenen Ländern und Präsentationen in englischer, spanischer und deutscher Sprache. Es war ein großer Erfolg. Es gab weltweit über 1.000 Interessierte, die mitgemacht haben, und es war wirklich aufregend. Wir möchten allen, die mitgemacht haben, unseren großen Dank aussprechen!

Als Shiatsu-Praktiker, die erst vor kurzem ihre Prüfung ablegten, fanden wir den ganzen Kongress unglaublich inspirierend und geistig anregend. Wir haben von jeder einzelnen Präsentation unglaublich viel gelernt, und es war ein Vergnügen und eine Ehre, mit einigen der beliebtesten und geachtetsten Lehrern unserer Zeit zu arbeiten. Unser Verständnis für die Themen ist deutlich gewachsen, und beide fühlen wir schon den Unterschied in unserer täglichen Praxis mit Patienten.

Das Shiatsu Centre in Norwich war die Drehscheibe für all das, und wir drei (Cliff, Connie und Shakura) haben hinter der Szene in einer weißen Hitzewolke von technologischer Aktivität gearbeitet! Wir wurden bis an unsere Grenzen gebracht, als wir mit den technischen Problemen zu tun hatten, während wir live im Äther waren und versuchten, sicherzustellen, dass jeder mit uns online bleiben konnte, um das meiste von dieser Veranstaltung mitzunehmen. Wenn Ihr damals nicht dabei sein konntet, geht auf <http://www.shiatuspace.net>.

Da findet ihr alle Aufzeichnungen und Quellen, die frei verfügbar sind. Wir haben 50 % unseres Spendenziels erreicht. Wir würden uns also freuen, wenn ihr Euch bewogen fühltet zu spenden, damit das Projekt auch in Zukunft weitergehen kann.

Wenn Ihr Fragen zu bestimmten Themen oder bestimmte Sprecher hören möchtet, schickt uns eine Mail an admin@shiatuspace.net. Wir haben schon begonnen, uns mit einem Programm für den Kongress im nächsten Jahr zu beschäftigen.