

Das Journal

#Berufsfelder

Jan Burkhardt / Tilmann Claus /
Oliver Drechsel / Andreas Durban /
Martin Eibach / Birgit Ellinghaus /
Andrea Graff / Nina Patricia Hänel /
Christian Höppner / Alexander Hülshoff /
Anna Kempin / Tamara Lukasheva /
Matthias Muche / Hermann-Christoph Müller /
Anne Niessen / Rainer Nonnenmann /
Heather O'Donnell / Christiane Oelze /
Joscha Oetz / David Sánchez /
Heike Sauer / Annegret Schwiening /
Kilian Schwoon / Andrea Tober

Heft 3 | Dezember 2021





Endings and Beginnings

Wenn die Musik-
karriere steinig und
beängstigend wird

Mein letztes Recital als professionelle Pianistin fand 2010 in der Neuen Nationalgalerie in Berlin statt. Auf dem Programm standen Frederic Rzewskis einstündige Variationen The People United will Never be Defeated. Ich humpelte durch dieses hinreißende, massive Werk und fühlte mich völlig besiegt - defeated.

...



Im Alter von fünf Jahren begann ich mit dem Klavierunterricht und kam bald in Kontakt mit einem liebevollen und Respekt fordernden Lehrer, der mich im Alter von neun Jahren vor die Entscheidung stellte: entweder »Piano-Track« oder »Piano-for-Fun«.

- ● ● Die pianistischen Werkzeuge waren beschädigt und unzureichend, um den Anforderungen einer Karriere als Solopianistin standzuhalten. Jahrelang hatte ich mit Verletzungen und anderen gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Ich hatte verschiedenste Hilfsangebote in Anspruch genommen, ärztliche Behandlung, Rehabilitation und klavierpädagogische Umschulung, doch ohne wirklichen Erfolg. Meine Verletzungen metastasierten zu einer Trias von Symptomen: chronische Schmerzen, fehlendes Gefühl in den Fingerspitzen und eine subtile, aber zunehmend spürbare Unfähigkeit, feine Bewegungen zu kontrollieren. Solche Erscheinungen waren bereits in meiner Jugend aufgetreten und von anderen gesundheitlichen Problemen wie schwerer Anämie und Depression begleitet. Heute denke ich mit Verwunderung daran zurück, wie es überhaupt möglich war, auf so einem wackeligen Fundament eine Karriere als Pianistin aufzubauen.

Im Alter von fünf Jahren begann ich mit dem Klavierunterricht und kam bald in Kontakt mit einem liebevollen und Respekt fordernden Lehrer, der mich im Alter von neun Jahren vor die Entscheidung stellte: entweder »Piano-Track« oder »Piano-for-Fun«. Das eine bedeutete drei bis fünf Stunden Üben pro Tag und zwei lange Unterrichtsstunden pro Woche. Das andere bedeutete... wer weiß?..., es war nicht wirklich eine sinnvolle Option. Der Unterricht bei meinem Lehrer war einnehmend und wunderbar. Er war ein leidenschaftlicher Künstler, der Teenagern, deren Boomböden unseren Unterricht störten, Beschimpfungen wie »Ihr... Philister!« entgegenbrüllte. Er war aber auch ein sanfter und schöner Geist, der sich ganz der Musik gewidmet hatte, emotional präsent und kommunikativ, dabei aber auch höchst anspruchsvoll. Was sollte dazu eine Alternative sein? Vor allem für eine Neunjährige?

Mit Mitte dreißig hatte ich mir eine Karriere aufgebaut, die sich von den Vorstellungen der meines Lehrers unterschied, die durch meine eigenen Interessen, Anliegen und Überzeugungen geprägt war. Es war eine gute Karriere: nach äußeren Maßstäben mäßig erfolgreich, nach meinem inneren Kompass einnehmend und sinnstiftend. Doch mein Körper rebellierte. Jede Belastung des vierten Fingers der linken Hand führte zu unkontrollierbarem Zittern, die rechte Schulter hing sichtbar herunter, und ich hatte häufig Anfälle von extremem Schwindel und knochenharter Erschöpfung. Arztbesuche blieben meist ergebnislos, die Beschwerden schienen rätselhaft, und das Wort »psychosomatisch« wurde oft in den Mund genommen und bereitete mir Unbehagen und Frustration. Die genauen Ursachen meiner Gesundheitsprobleme werden sich wohl nie feststellen lassen. Wahrscheinlich erzeugten Rückkopplungsschleifen zwischen biologischen Faktoren (einer damals nicht diagnostizierten Autoimmunerkrankung) und eigenen Verhaltensfehlern (übermäßiges Üben und Ignorieren von Schmerzsignalen) einen zerstörerischen Mahlstrom, der es mir schließlich unmöglich machte, die Tatsache zu ignorieren, dass ich auf diesem Weg nicht weitermachen konnte.

Nach dem Berliner Konzert 2010 begann ich den Prozess des Übergangs in eine neue Karriere, auch wenn der Schritt aus meiner primären und lebenslangen Identitätsquelle – dem Musikerdasein – gelinde gesagt destabilisierend war. Wenn nicht Klavier, was dann? Was sind meine Interessen? Was sind meine Fähigkeiten? Und wie kann ich die Miete bezahlen? Ich entschied mich für den Studiengang Psychologie und bekam auch einen Platz an der Freien Universität Berlin, als Erstsemester im Alter von 37 Jahren. Das Studium öffnete mir die Augen für meine Fähigkeiten, Interessen und Stärken – und auch für den Mangel daran. Mein Stolz auf frühere berufliche Erfolge hatte hier keinen Wert mehr. Mitten in dieser Zeit – geprägt von Verwirrung und Selbstzweifeln – kam unsere wunderschöne Tochter zur Welt.

So ungeschickt mir der Übergangsprozess damals erschien, er hatte doch seine inhärente Logik, die ich allerdings erst im Nachhinein erkannte. Ich konnte »Psychosomatik« nun nicht mehr als abwertendes Wort verstehen, sondern als eine zuverlässige Beschreibung komplexer Realitäten. Das Leben eines Menschen besteht aus einer ständigen Interaktion zwischen psychischen Dispositionen und der Umwelt. Lebenserfahrungen werden in einen Körper übersetzt, der diese Erfahrungen aufnimmt und verarbeitet. Und diese körperlichen Übersetzungen können zu neuen oder verfestigten psychologischen Zuständen führen. Während viele Ärzte, die ich konsultierte, den Körper als eine mechanistische Struktur betrachteten, die durch physische Eingriffe (Operationen, Massagen usw.) »repariert« werden kann, zeigten meine Studien, dass die Sichtweise eines mechanistischen Körpers nur von begrenztem Nutzen ist. Körper übersetzen ihre Botschaften in psychologische Signale, und die Psyche übersetzt ihre Botschaften durch den empfänglichen Körper. Mit anderen Worten: Das Leben ist komplex. Verletzungen sind komplex. Genesung ist komplex. Und das ist es, was Psychosomatik bedeutet. Wenn Körper, Psyche und Umwelt auf gefährliche Weise interagieren, kann ein schrecklicher Sturm – ein Mahlstrom – entstehen, der alle gut ausgearbeiteten Pläne zum Scheitern bringen kann.

Doch was kann diesen Mahlstrom unterbrechen? Vielleicht ein Ansatz, der so vielfältig ist wie seine Ursachen und der psychologische, physische und sozial-ökologische Unterstützungssysteme berücksichtigt?

Die meisten Künstler geben an, dass sie auf wichtige Aspekte ihres Berufslebens kaum vorbereitet waren, sondern unerlässliche Fähigkeiten unter Beschuss und Zwang erlernen mussten.

The Green Room

Ein »Green Room« ist ein Raum in einem Theater, der darstellenden Künstlern grundlegende Unterstützung bietet. Ein solches Konzept schien mir ein passendes Etikett für eine neue Organisation zu sein, die Künstler bei der Entwicklung und Erhaltung der Ressourcen unterstützt, die sie benötigen, um ihre Kunst in vollem Umfang ausüben zu können. Die Aufgaben und Angebote dieses von mir in Köln aufgebauten Zentrums »The Green Room« ergaben sich aus meinen persönlichen Erfahrungen und For-



schungen zur Künstlergesundheit: Die meisten Künstler geben an, dass sie auf wichtige Aspekte ihres Berufslebens kaum vorbereitet waren, sondern unerlässliche Fähigkeiten unter Beschuss und Zwang erlernen mussten. Viele Künstler sagen auch, dass sie auf sich gestellt sind, wenn ein Lebensumstand sie vom beabsichtigten Kurs abbringt, und sie alleine Antworten auf unwillkommene Störungen finden müssen, indem sie ihre eigenen Ressourcen zusammenschustern. Und schließlich: Künstler verfügen nicht über die gleichen Unterstützungssysteme wie andere Berufstätige, die Hochleistungstätigkeiten ausüben, etwa Sportler, die wesentlich mehr Möglichkeiten und Ressourcen erhalten. Dagegen sind berufliche Entgleisungen für viele Künstler eine Quelle der Scham, so dass meist versucht wird, sie im Verborgenen zu bewältigen.

»The Green Room« ist das Ergebnis meiner jahrzehntelangen Erfahrung als Musikerin-turned-Psychologin, deren zunächst geradliniger Weg in Richtung Musikkarriere durch unerwartete Lebenssituationen aus der Bahn geworfen wurde. In den letzten Jahrzehnten ist mir klar geworden, dass das Instrument, das ein Musiker tatsächlich spielt, nicht außerhalb liegt, sondern in ihm selbst, in Körper und Geist, Psyche und Seele. Wenn ich könnte, würde ich dies meinem jüngeren Ich sagen.

Doch so wie es jetzt ist, bin ich frei von Bedauern und Enttäuschung, sondern übe meinen neuen Beruf mit einer ähnlichen Leidenschaft und ebenso großem Interesse aus wie meinen früheren als Pianistin. Ich empfinde ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit, dass ich endlich in dieser neuen Lebenssituation gelandet bin, auch wenn der Weg dahin steinig und beängstigend war. Meine Aufgabe ist es nun, Künstlerinnen und Künstlern unterschiedlicher Disziplinen zu helfen, ihren eigenen Weg zu finden, vor allem, wenn ihr Leben steinig und beängstigend wird.



Heather O'Donnell ist eine amerikanische Pianistin und Psychologin und die Gründerin von »The Green Room for Performing Artists« in Köln-Nippes, einem Zentrum, das darstellende Künstler*innen in ihrer psychischen und physischen Gesundheit sowie in ihrem beruflichen Wohlbefinden unterstützt.

Körperbewusstheits- methoden und Tanzvermittlung

Das Interesse, Bewegungen in ihrer kinästhetischen Komplexität erforschen und durchdringen und vielfältige Körperlichkeiten stets neu herstellen zu wollen, hat mich als Tänzerin immer begleitet. Somatisches Körperwissen kann dabei unterstützen, Bewegung in jener Komplexität verkörpern und vielfältige choreographische Herangehensweisen performativ veräußern zu können.

So stellen Körperbewusstheits-
methoden für mich einen Zugang dar,
transformative (Lern-)Prozesse zu
ermöglichen, die tiefer in den Kontakt
mit je eigenen Potenzialen führen.

Mit Blick auf tanzvermittelnde Methoden begleitet mich die Frage, wie eben jenes spezifisch Eigene in Gruppenprozessen entdeckt und entfaltet werden kann. Gerade Vermittlungsprozesse können, wenn sie von ihrem medialen Potenzial her gedacht werden, ein Aus- und Verhandeln ermöglichen, das ein »produktiv-kreatives Kreuz-und-Quer-Gehen« – zum Beispiel im Aufwerfen, Anregen, Aufzeigen – hervorbringt. In diesem Sinne verstehe ich Vermittlung als Praxis, (tanz-)künstlerisch-forschende Settings zu entwerfen, in denen Beteiligte verschiedene Perspektiven, Positionierungen und Expertisen stetig neu verhandeln können. Im Kontakt mit sich selbst entstehende diverse Perspektiven und Herangehensweisen erfahren und im vielperspektivischen Mit-Einander gemeinsam etwas bewegen zu können, erfordert hohe körperlich-leibliche Präsenzfähigkeit aller Beteiligten. Hier kann somatisches Körperwissen einen Beitrag leisten, Vermittlungsprozesse auf dieses Potenzial hin zu erforschen.



Nina Patricia Hänel lehrt als Professorin am Zentrum für Zeitgenössischen Tanz der Hochschule für Musik und Tanz Köln in den Bereichen Tanzvermittlung mit Fokus auf körperlich-reflexiv orientierten Zugängen zu tanzvermittelnden Methoden, Zeitgenössische Tanztechnik und Körperbewusstheitsmethoden (Feldenkrais-Methode; Body Mind Centering). Sie ist maßgeblich an Aufbau und Implementierung tanzvermittelnder Studiengänge am ZTZ beteiligt.