

Anselm Grün

Meine Musik-Rituale
Wie Musik uns verwandelt



Bärenreiter

Inhalt

Musik-Rituale: Verwandlung und Aufbruch 7

Bachs Musik führt uns zur inneren Quelle
der Liebe und der Freude 16

Musik für verschiedene Situationen
und Emotionen 26

Angst 30 Schuldgefühle 35 Freude 37 Sehnsucht 42
Widerstand 46 Einsamkeit 51 Zärtlichkeit 55
Freunde 59 Verlust und Abschied 62 Schönheit 67
Sorge 74 Zweifel 79 Innere Leere – Depression 82
Zerrissenheit 87

Meine Musik-Rituale während des Kirchenjahres 91

Adventszeit 91 Weihnachten 98 Marienfeste 113
Karwoche 120 Ostern 131 Christi Himmelfahrt 137
Pfingsten 139

Ziel der Verwandlung:
Das Verstummen der Selbstvorwürfe 143

Literatur 155 Werkregister 157

Musik für verschiedene Situationen und Emotionen

ICH ACHE DARAUF, wann mir eine bestimmte Musik gut tut, wann sie meine gute Stimmung verstärkt oder wo sie meine negativen Emotionen verwandelt oder mir Trost und Hoffnung schenkt, wenn ich mich bedrückt fühle. Bach hat manche Kantaten nicht exklusiv an bestimmte Sonntage und Feste im Kirchenjahr gebunden. Er hat sie vielmehr in bestimmten Situationen aufgeführt. Ein Beispiel dafür ist die Kantate »Ich hatte viel Bekümmernis«. Sie ist für den 3. Sonntag nach Trinitatis vorgesehen. Sie nimmt aber gar keinen Bezug auf das Evangelium des Sonntags (allerdings wohl auf die Epistel des Sonntags, 1 Petr 5,7: »Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch«). Bach hat sie am 17. Juni 1714 in Weimar aufgeführt, kurz bevor der junge Prinz Ernst, mit dem sich Bach sehr verbunden fühlte, aufbrach, »um in den Bädern des Taunus Heilung von einem sich verschlimmernden Leiden zu suchen« (Schulze 307). Er wollte ihm mit dieser Kantate möglicherweise Trost

zusprechen. Ob Bach sie extra für diesen Anlass komponiert hat, ist unsicher. Manche meinen, zumindest ein Teil der Kantate sei schon früher entstanden. Aber Bach hat sie möglicherweise als Antwort auf die bedrängende Situation des kranken Prinzen aufgeführt, um dessen Sorgen und Ängste in Hoffnung und Trost zu verwandeln.

Was für Bachs Musik gilt, gilt auch für andere Komponisten. Sie haben ihre Musik oft als Antwort auf eigene Erfahrungen von Not und Leid verstanden. So hat zum Beispiel Franz Schubert die »Winterreise« auch als Ausdruck seiner depressiven Stimmung komponiert. Manchmal haben die Komponisten ihre Musik auch als Antwort auf eine gesellschaftliche Stimmung verstanden. So meinen manche, dass die »Winterreise« die politische »Depression« der Metternich'schen Restauration, unter der der Freundeskreis um Schubert ja sehr litt, zum Ausdruck bringt. Joachim-Ernst Berendt hat das Spätwerk von Komponisten untersucht und festgestellt, dass viele am Ende ihres Lebens eine Musik geschaffen haben, die eine Brücke baut »zwischen unserer und einer anderen Welt«. Und Berendt meint: »Vielleicht ist Musik geradezu ein Medium des ›Hinübergehens‹, ... ein ›Fahrzeug zur Vollendung« (Berendt, Hinübergehen 15). So eignen sich gerade die Spätwerke von Komponisten dazu, sie im Denken an den eigenen Tod oder in der Trauer um den Tod lieber Menschen zu hören.

Das eine ist die Absicht von Komponisten, die sich manchmal bewusst auf konkrete Stimmungen des Menschen beziehen, entweder auf eigene oder aber auf Leid-situationen von anderen. Das andere ist die Frage, wie wir bestimmte Musikstücke hören, ohne dass wir wissen, für welche Situationen sie geschaffen worden sind. Wir dürfen Musik aber nie nur bezogen auf die Entstehungs-situation verstehen. Vielmehr wird jeder die Musik anders hören, je nachdem in welcher persönlichen Situation er sich gerade befindet. Berendt hat in seinem Aufsatz »Ich höre, also bin ich« das Hören von den Erfahrungen eines Embryos im Mutterleib abgeleitet. Er entwickelt folgenden Gedankengang: Der Embryo will auf der einen Seite die Mutter hören, die ihm Geborgenheit, Trost und Sicherheit schenkt. Auf der anderen Seite will er einfach Liebe hören. Und er will sich selber hören, sein eigenes Leben. Und er will an die Grenze des Hörens gehen, er will die Stille hören und in ihr das Unhörbare. Wenn wir diese Gedanken Berendts auf unser Hören von Musik in Situa-tionen von Angst, von Traurigkeit, von Zweifel und Ein-samkeit übertragen, so könnten wir sagen: In all diesen Situationen wollen wir die Mutter hören, die uns Gebor-genheit schenkt. Wir wollen Liebe hören, die diese Situa-tion verwandelt. Wir wollen uns selbst hören, wir wollen unsere Trauer und unseren Schmerz hören, aber auch das Leben in uns, das von der Trauer und dem Schmerz nicht beherrscht wird. Und wir wollen das Unhörbare hören.

Wir wollen über die Situation von Angst und Depression hinausgehen, sie transzendieren und im Transzendieren eine Verwandlung unserer Emotionen erfahren.

Von dieser verwandelnden Kraft der Musik haben die christlichen Autoren Boethius (480–524) und Cassiodor (490–583) im Anschluss an den griechischen Philosophen Pythagoras geschrieben. Boethius spricht von der »musica humana«. Sie »begreift jeder, der in sich selbst hineinschaut« (Eddie Vetter, in: RAC 25,241). Die Musik verbindet Leib und Seele und die verschiedenen Seelenteile miteinander und führt sie zu einem harmonischen Zusammenklang. So kann die Musik unsere negativen Stimmungen verwandeln. Cassiodor, einst Staatsmann, der die letzten 40 Jahre in einem Kloster verbrachte, beschreibt diese Verwandlung konkreter: Die Musik »verwandelt Verdruss in Freude und mäßigt rasende Wut. Schlechte Liebesanwandlungen führt sie zurück zur Keuschheit, und Gefühle von Hass und Abscheu wandelt sie in eine konstruktive Sinnesverfassung um. Musik liebkost auf körperliche Weise die unkörperliche Seele und kann sie in Bereiche führen, in die Worte nicht gelangen können.« Damals kannte man drei verschiedene Tonarten, den dorischen, den phrygischen und den lydischen Modus, denen spezifische emotionale Wirkungen zugeschrieben werden (Eddie Vetter, in: RAC 25,244). Es ist interessant, welche verwandelnde Wirkung schon die Antike der Musik zugeschrieben hat.

Vor dem Hintergrund dieser alten Weisheit griechischer und römischer Philosophen und im Blick auf meine eigenen Erfahrungen mit Musik möchte ich daher nun einige Stimmungen, Situationen und Emotionen herausgreifen und zu ihnen passende Kompositionen beschreiben. Dabei denke ich nicht daran, dass die Musikstücke bewusst für die jeweilige Stimmung geschrieben wurden. Aber ich höre diese verschiedenen Emotionen dieser Musik so, dass sie mir persönlich Antwort geben, ich mich mit meinen Stimmungen verstanden fühle und darin Verwandlung meiner Emotionen erfahren darf.

Angst

DER JUNGE PRINZ JOHANN ERNST war voller Angst, ob seine Krankheit zum Tode führen würde. Wir müssen nicht unbedingt schwer krank sein, aber es gibt Situationen, in denen wir uns bedrückt fühlen, oder wie Bach in seiner Kantate »Ich hatte viel Bekümmernis« meint: in Bekümmernis sind. Bekümmernis hat viele Bedeutungen: Belastung, Bedrückung, Gram, Mühsal, Angst. Wenn wir gegen die Angst ankämpfen, wird sie nur stärker. Ein Ausweg ist das Gespräch mit der eigenen Angst. Dann erkennen wir den Sinn der Angst und können mit ihr besser umgehen. Manche bitten Gott, er solle ihnen die Angst wegnehmen. Doch sie wollen ihre

Angst nicht anschauen. Und sie sind enttäuscht, wenn Gott die Angst nicht einfach wegzaubert. Wer spirituell auf die Angst reagieren möchte, der hält sie Gott hin und stellt sich vor, dass Gottes Geist und Gottes Liebe in die Angst einströmen und sie verwandeln. Die Verwandlung geschieht immer in der Begegnung. In der Begegnung mit Gott begegne ich aber auch mir selbst und meiner Angst. So wird auch die Musik meine Angst nicht verwandeln, wenn ich sie einfach über meine Angst lege. Es geht vielmehr darum, die Angst bewusst wahrzunehmen und die Musik in die Angst eindringen zu lassen. Dann wird sich die Angst langsam verwandeln. Aber die Musik ist kein Trick, die Angst loszuwerden. Verwandelt werden kann nur das, was ich annehme.

Als Beispiel, wie die Musik in meine Angst eindringt und sie verwandelt, möchte ich die Kantate »Ich hatte viel Bekümmernis« meditieren. Bach hat sie – wie manche Autoren meinen – ja selber als Heilmittel für die Angst des Prinzen Johann Ernst verstanden. Im Eingangschor lässt Bach den Chor dreimal »Ich, ich, ich« singen. Wenn wir uns bedrückt fühlen, kreisen wir nur ängstlich um das eigene Ich. Das Ich ist immer in Angst um sich selbst. In dieser Angst um uns selbst kommt uns alles trostlos vor. Dann spüren wir all das, was der Sopran in seiner Arie besingt: Seufzen, Tränen, Kummer, Furcht, Beklemmung, ängstliches Sehnen, Jammer und Schmerz. Oft haben wir Angst, dass unser Ego angekratzt wird,



Bach hat ein Gespür
für den Prozess
der Verwandlung.
Es braucht zuerst das
Wahrnehmen
der eigenen Angst.
Erst dann
kann der Trost der Musik
die Angst verwandeln.

wenn wir einen Fehler machen oder uns blamieren. Wir sollen aber nicht um unser Ego kreisen, sondern auf die Tröstungen schauen, die Gott uns schenkt und mit denen er unsere Seele erquickt.

Im Rezitativ beklagt sich der Tenor, dass Gott schweigt in unserer Not. Er hat sich von uns abgewandt. »Du bist mir grausam worden.« Alles Rufen und Schreien nach Gott hebt diese Ferne und Abwesenheit Gottes nicht auf. So benutzt der Tenor in seiner Arie für sein Leid das Bild von Bächen und Fluten von Tränen. Auf diese Klage antwortet der Chor mit dem Aufruf, auf Gott zu harren und nicht um die eigene Betrübnis zu kreisen. In diesem Gesang klingt schon etwas Trost an.

Im zweiten Teil der Kantate steht dann der Trost im Mittelpunkt. Hier greift Bach auf die Brautmystik zurück. Jesus führt einen Dialog mit der Seele. Die Seele fragt voller Sehnsucht: »Mein Licht, wo bleibest du?« Und Jesus antwortet immer wieder: »Ich bin bei dir.« Die Seele beschreibt ihren Zustand als Dunkelheit. Doch Jesus antwortet ihr, dass er ihr treuer Freund ist, der auch im Dunkel bei ihr ist und bei ihr wacht. Nach diesem noch mit Schmerz erfüllten Rezitativ zwischen der Seele und Jesus singen dann beide ein fröhliches Duett, in dem die Liebe siegt über allen Kummer: »Komm, mein Jesu, und erquicke und erfreu mit deinem Blicke.« Und Jesus antwortet immer wieder: »Ja, ich komme und erquicke.« In diesem Duett drückt die Seele ihre negative Sicht auf

sich selbst aus. Doch Jesus reagiert mit einer positiven Antwort auf ihre Selbstzweifel. Auf den Zweifel »Nein, ach nein, du hassest mich« antwortet er: »Ja, ach ja, ich liebe dich.« Zuletzt besingen beide voller Fröhlichkeit das Kommen Jesu in die Seele, das alle Zweifel, alle Not, alle Dunkelheit vertreibt und die Seele mit Liebe erfüllt. Ich kann dieses fröhliche und zugleich liebevolle Duett nicht anhören, ohne dass ich innerlich von Freude und Zuversicht erfüllt werde. Da treten die Sorgen und Ängste zurück. Doch ich muss mich zuerst meiner Angst und meiner Bekümmernis stellen, bevor ich dieses fröhliche Lied in mich eindringen lasse. Bach hat ein Gespür für den Prozess der Verwandlung. Er geschieht nicht sofort. Er braucht zuerst das ehrliche Wahrnehmen der eigenen Angst. Erst dann kann der Trost der Musik die Angst erleichtern und verwandeln.

Der Chor bestärkt dieses Vertrauen, dass der Herr mit mir ist. Wenn ich daran glaube, bin ich zufrieden mit mir und meinem Leben. Danach singt der Tenor voller Fröhlichkeit und Vertrauen. Er ruft uns zur Freude auf, denn Jesu Nähe verwandelt das Weinen in Wein, das Ächzen in Jauchzen. Die Arie ist voller Kraft und vertreibt allen Kummer und allen Schmerz aus unserem Herzen: »Entweiche nun, Kummer, verschwinde, du Schmerze.« Die Musik löst nicht automatisch unseren Kummer und Schmerz auf. Aber wenn wir sie in unsere innere Stimmung eindringen lassen, wenn wir – wie Gadamer meint –

mitgehen mit der Musik, dürfen wir vertrauen, dass wir anders, dass wir verwandelt in unseren Alltag zurückkehren werden.

Schuldgefühle

ZUR ZEIT BACHS standen Schuld und Sünde, Reue und Zerknirschung sehr im Mittelpunkt des religiösen Lebens. Uns ist diese Fixierung auf die Schuld eher fremd. Beide Kirchen haben den Menschen lange Zeit Schuldangst gepredigt. Sie haben zu oft von der Sünde gesprochen und den Menschen damit ein schlechtes Gewissen eingepflegt. Damit haben sie Macht ausgeübt über sie, denn keiner kann sich dem schlechten Gewissen völlig entziehen. Auch wenn wir diese Einseitigkeit der kirchlichen Botschaft hinter uns lassen, sind Schuldgefühle trotzdem ein Thema, das viele Menschen bewegt. Wenn sie in der Seelsorge nicht angesprochen werden, werden sie zum Thema in der Therapie. Bei Schuldgefühlen müssen wir unterscheiden zwischen einer Reaktion auf reale Schuld und den Schuldgefühlen, die wir uns selber machen. Manche haben Schuldgefühle, weil sie sich selbst nicht verzeihen können, dass sie nicht so perfekt sind, wie sie gerne wären. Ganz gleich, ob meine Schuldgefühle auf eine reale Schuld hinweisen oder nur auf mein eigenes Über-Ich, das mich verurteilt – wir