

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 7

Artikel: Sport und Musik

Autor: Frauchiger, Urs

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992662>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sport und Musik

Urs Frauchiger

Vortrag gehalten am Trainerkolloquium II/87 ETS/NKES

Wenn man sich bereit erklärt, das Wort zu ergreifen und einen Vortrag zu halten, so bewegen einen abgesehen von der obligaten Profilierungssucht, die wohl immer auch ein bisschen mitspielt, vor allem zwei Gründe: Zum einen ein Erfahrungs- und Wissensvorsprung, den man an die Frau und den Mann bringen soll und will, zum andern ein Interesse, das nach Reflexion und Diskussion drängt. Vereinfacht gesagt: man redet um zu lehren oder um zu lernen (wobei natürlich alle denkbaren Mischformen auftreten können). Ich nehme an, Sie rechnen damit, dass meine Motivation vom ersten Grund gespeist wird. Sie wollen, dass ich Ihnen etwas biete. Sie erwarten, dass ich Ihnen sage, ob die Musik Ihnen nützen kann, und wenn ja, was. Da Sie als Trainer wohl alle unter Leistungsdruck stehen, wollen Sie rasch und schnell erfahren, ob und wie Musik zum citius, altius, fortius verhelfen kann, zur Leistungssteigerung also. Falls diese erhofften Informationen zu Ihrer Zufriedenheit ausfallen, sind Sie sicher auch bereit, Gegenrecht zu halten und mir aufzulisten, was der Sport der Musik nützen kann.

Kultur misst sich an Prozessen

Ein sauberer Deal also, und ich würde die Sache eigentlich furchtbar gern so abwickeln, damit der materielle und zeitliche Aufwand sich auszahlt, und wir zufrieden auseinandergelassen werden können. Aber die Fairness gebietet, Ihnen zum vornherein zu sagen, dass wir so leicht nicht wegkommen. Kulturelles Geschehen lässt sich nun einmal nicht am Schwanz aufzäumen. Kultur bewegt sich, misst sich an Prozessen und nicht an Resultaten. Zwar erbringt sie Resultate, ungeheure sogar, aber unter einer einzigen Bedingung: dass man nicht nach Resultaten fragt.

Also noch einmal: ich bin nicht bereit, vor Ihren Augen das Huhn zu schlachten, das goldene Eier auch in Ihre Nester legt. Ich weiss nicht mehr als Sie. Ein paar

„Kunst ist das, was keiner erwartet, aber im nachhinein als zwingend und nachvollziehbar begreift.“

musikpsychologische, musikpädagogische und musiktherapeutische Tricks kann ich Ihnen schon verraten. Ich kann Ihnen sofort ein paar Dutzend Stücke von Bach nennen, die Ihren Puls beschleunigen, ein paar, die ihn senken, die Werke, die Sie beruhigen, die Sie mit Energie aufladen, die Ihre Aggressionen wecken, sogar die, die Sie dopen, ohne dass Sie sich in einer Dopingkontrolle verfangen. Das Dumme ist bloss, dass das Wunder Bach sich nicht ereignet hat, damit eine oder einer noch einige Millimeter höher springt und noch einige Hundertstel schneller läuft. Bach dafür zu bemühen, ist genauso daneben und unverhältnismässig, wie wenn ein Musiker Werner

Günthör anstellen würde, um seinen Geigenkasten zu tragen oder seinen Flügel herumzuschieben.

Ich bin aus Interesse zu Ihnen gekommen, weil ich, wäre ich etwas begabter und nicht Brillenträger gewesen (Kontaktlinsen gab es damals noch nicht) vielleicht Sportler statt Musiker geworden wäre. Weil ich Sport für die wichtigste Nebensache der Welt halte, wie wohl einige unter Ihnen Musik für die wichtigste Nebensache der Welt halten. Weil ich gemeinsame Gefahren sehe: die Kommerzialisierung, das reine Wettbewerbs- und Leistungsdenken, den Starrummel und Personenkult, das Absinken zu Show- und Unterhaltungsnummern, das Abdriften der Spitze von der Basis.

Ist Pele ein Künstler?

Aber auch gemeinsame Wesenszüge und Ausdrucksformen. – Kürzlich war ein prominenter brasilianischer Musiker bei mir zu Besuch. Wir hatten beide in unseren Agenden eine Stunde freigeschauelt, um uns gegenseitig über das Musikleben der beiden Länder zu informieren und Möglichkeiten der Zusammenarbeit und des Austausches zu besprechen. Als wir nach dieser Stunde auseinandergingen, hatten wir zehn Minuten über Musik gesprochen und 50 über Fussball. Und hatten erst noch nicht das Gefühl, unsere knappe Zeit vertrödelt zu haben. Selbstverständlich gingen wir von Pele aus. Ich halte ihn ohne Einschränkung für einen grossen Künstler, und der Brasilianer natürlich auch. Als wir uns fragten, wie wir diese Ansicht vor unseren Kollegen, die uns dafür wohl gerne aus der Zunft ausschliessen würden, rechtfertigen könnten, kamen wir nicht etwa auf das scheinbar Naheliegende zu sprechen, auf die akrobatische, circensische Ballbehandlung, auf seine Dribbel- und Jongleurkünste. Einen dafür Künstler zu nennen,

fällt mir so wenig ein, wie ich einen blossen Klaviertiger mit Oktavendonner und rasendem Passagengeklingel einen Künstler nennen würde. Das kann Beigabe, gegebenenfalls auch Voraussetzung sein, aber es ist für sich genommen nicht viel wert. Bei Pele ist das, was dazu kommt, das was ich rückhaltlos als künstlerisch im strengsten Sinn bezeichne, sein ungeheures Raumgefühl. Innerhalb eines gegebenen Rahmens, einem Spielfeld, zwei Toren, zehn Mit- und elf Gegenspielern strukturiert er den Raum, setzt und verlegt er Schwerpunkte und bringt durch richtige Impulse seine durchschnittlichen Mitspieler dazu, dasselbe zu tun. Er ist Regisseur und Dirigent, er tut das, was keiner erwartet und von dem hinterher jeder denkt, das wäre ihm nun auch noch eingefallen, wenn er nur daran gedacht hätte. Da ist mir ab-

Urs Frauchiger, bekannt von vielen Radiosendungen – auch «unmusikalischen» wie die Zeitlupe – ist Direktor des Konservatoriums Bern. Seine Ausführungen sind wegweisend für eine bessere Zusammenarbeit der beiden Kulturgüter Musik und Sport.

sichtslos eine mögliche Definition von «Kunst» unterlaufen: Kunst ist das, was keiner und keine erwarten, aber im nachhinein als zwingend und nachvollziehbar begreifen.

Wenn man Peles Spielzüge in Zeitlupe verfolgt oder durch Linien grafisch nachvollzieht, entsteht ein Bild, ein gutes, weil in sich stimmiges Bild. Bald öffnet er den Raum mit weiten Pässen, die genau auf die Situation, die Schnelligkeit und das technische Können eines Mitspielers ausgerichtet sind und seine Wirkung optimieren, bald schafft er auf einem Quadratmeter einen Mikrokosmos, diesmal die Grenzen und Schwächen seiner Gegenspieler optimal ausnutzend. Bald legt er Mäander und krause Figurationen auf den Rasen, bald lenkt er mit einem weiten, in sanftem Effet getretenen Bogenball die Blicke der Zuschauer für Momente himmelwärts. Und hier und da schießt er ja auch ein Tor, aber man hat eigentlich nicht das Gefühl, dass ihm das besonders wichtig ist.

So strukturieren Rembrandt und Klee die Leinwand, Leonardo und Jean Tinguely

„Die grossen Künstler haben sich immer dadurch ausgezeichnet, dass ihre Werke einen eigenen Rhythmus haben.“

einen Platz, so hat Mozart einen Kirchenraum, einen Festsaal, eine Guckkastenbühne strukturiert. Aber bei Mozart –

und bei Pele! – kommt noch etwas dazu: die Gliederung der Zeit, der rasche und der gemächliche Puls, das Accelerando und das Ritardando – der Rhythmus. Die grossen Künstler (auch die bildnerischen) haben sich immer dadurch ausgezeichnet, dass ihre Werke einen eigenen Rhythmus haben, der mit der absoluten Zeiteinteilung nicht übereinzustimmen braucht.

Als Analogie Beethovens «Forechecking»

So finden wir in jeder künstlerischen Leistung sportliche Aspekte. Schon das Training, das dem Üben entspricht. Ein Interpret, der nicht sechs Stunden täglich systematisch übt, d.h. trainiert, hat in der Weltklasse nicht die geringste Chance. Die berühmten reisenden Virtuosen stehen in ihrer Lebensgestaltung und in ihrem Bewusstsein dem Hochleistungssportler näher als dem konventionellen Bild des Künstlers. Sie haben denn auch weitgehend die Trainingsmethoden der Sportler übernommen. Doch ich möchte diese Analogien nicht ins Zentrum mei-

„ Die reisenden Virtuosen stehen in ihrer Lebensgestaltung dem Hochleistungssportler näher als dem konventionellen Bild des Künstlers. „

ner Überlegungen rücken, sie werden vielmehr den Ansatz meiner Kritik bilden. Mich interessiert im Augenblick mehr der sportliche Gestus, der viele Kunstwerke prägt: Beethovens Forechecking, seine Rushs – und seine Fouls, Mozarts Kunstturnerkünste, Bruckners Langstrecken, Wagners Marathone, die Abgänge von Verdi und die Finishs Rossinis, Bachs Tennis- und Schachgames, das Catch-as-catch-can der Rolling Stones und die Formel-1-Rennen der heavy metal-Gruppen. Und eben die Kehrseite: der künstlerische Aspekt jeder überzeugenden sportlichen Leistung nicht nur bei Pele, auch im unbändigen Speed von John Lewis oder im unvergesslichen Augenblick, wo Werner Günthör mit Schrei und Wurf das pfeifende Oval eines römischen Stadions aufbricht.

Diese Analogien, das gegenseitige Durchdringen der ästhetischen und sportlichen Aspekte in der rhythmischen Gestaltung von Zeit und Raum wurden von den Kulturvölkern aller Epochen und Kontinente beobachtet und gelebt. Beide aber wurden in den Dienst eines Höheren gestellt: des Religiösen, des Göttlichen, des Ethischen, das was die Griechen in das Ideal der Kalokagathia, der Unteilbarkeit und Verschmelzung des Schönen und des Guten fassten und in die Qualität von Apollinischem, d.h. Reinem und Massvollem und Dionysischem, dem Ekstatischen, Körperbejahenden und Orgiasti-

schen. Wir wissen ziemlich genau, wie bei den Griechen die Verbindung von Wort, Musik und körperlicher Bewegung in Tanz und Sport funktioniert hat. Allerdings kennen wir von der griechischen Musik zwar die Rolle, die sie spielte, aber wir wissen kaum, wie sie tönte. Wir sind auf literarische und philosophische Ausführungen angewiesen und auf die Darstellungen auf tausenden von erhaltenen Vasenbildern.

Am sinnfälligsten stellte diese Verbindung sich in den Olympiaden dar. Sie haben dem idealistischen und naiven Baron de Coubertin als Modell für die heutigen sportlichen Veranstaltungen gleichen Namens gedient. In Wirklichkeit haben die heutigen Olympiaden mit dem antiken Vorbild so wenig zu tun wie die Oper mit ihrem ebenfalls altgriechischen Muster, dem Drama.

In der Neuzeit hat der Schweizer Emile Jaques-Dalcroze die geschilderten jahrtausendalten Erfahrungen in ein systematisches geistiges und pädagogisches Konzept gefasst. Enttäuscht von den konventionellen musikalischen Ausbildungsformen kam er zu der Erkenntnis «dass man nicht allein das Ohr und die Stimme des Kindes üben sollte, sondern alles, was an den rhythmischen Bewegungen seines Körpers teil hat; alles, was, wie Muskeln und Nerven, unter der Einwirkung der natürlichen Impulse mit-schwingt, sich spannt und entspannt». Sein Ziel war eine Erziehung, «worin der Körper selbst die Rolle des Vermittlers zwischen den Tönen und unserem Denken spielen und das unmittelbare Instrument unserer Gefühle werden würde. Die Empfindungen des Ohrs würden dabei verstärkt durch alle diejenigen der mannigfaltigen Organe, die in uns mitzuschwingen und mitzuklingen vermögen. Die Atmung würde die Rhythmen der Phrasen skandieren, das dynamische Spiel unserer Muskeln diejenigen, die uns die musikalische Erregung diktiert, in Bewegung umsetzen».

Vom Menschen zum Übermenschen und zurück

Die Anregungen von Jaques-Dalcroze verbanden sich mit den pädagogischen Reformbestrebungen des Jahrhundertbeginns. «Rhythmus» wurde zu einem Schlüsselwort, zur Vision einer grandiosen Verschmelzung von Natur, Mensch und Kunst. Tänzer wie Isadora Duncan, Rudolf von Laban und Mary Wigman gaben diesen Visionen Ausdruck in Choreographien mit deutlich sportlichem Einschlag. In der Schweiz, wo den Turn- und den Gesangsvereinen im 19. Jahrhundert eine identische staatstragende und staatserhaltende Funktion zugeordnet war, wurde bei den Turn-, Schwing- und anderen Sportfesten das sogenannte musische Element stärker einbezogen, in den Gesangs- und Blasmusikfesten das

sportliche. Auffälligste (und nicht immer überzeugende) Frucht dieser Symbiose von Musik, Wort, Tanz und Sport waren die Festspiele, wie sie in der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts und zum Teil bis in unsere Tage im Schwunge waren. Schliesslich bemächtigte sich der Faschismus dieser idealistischen Tendenzen und stellte sie in den Dienst seines Herrenmenschentums und des Blut- und Boden-Mythos, eines Nationalismus, von dem sich der Sport, wenn Sie mir diese Bemerkung gestatten, bis heute nie mehr ganz gelöst hat. Die Nürnberger Parteitage und vor allem die Berliner Olympiade von 1936 zeugen in den filmischen Aufzeichnungen der Leny Riefenstahl von dem Missbrauch und der Perversion einer grossen Idee.

So musste die ganzheitliche Auffassung mit dem Niedergang ihrer Usurpatoren zusammenbrechen. Die einzelnen Teile zogen sich auf sich selbst zurück und erholten sich von dem faschistischen Dampf durch die trockene Nüchternheit wissenschaftlicher Analysen. Der idealistische Aufschwung wich einem objektiven Zweck- und Leistungsdenken. Dem Sport brachte diese Haltung eine Leistungsexplosion nie geahnten Ausmasses, die Musik zog sich auf den festen Boden des Berechenbaren zurück und warf sie den elektronischen und medialen Herstellungs- und Multiplikationsmöglichkeiten in die Arme.

Inzwischen hat in der Musik das Pendel wieder zurückgeschlagen. Der Überdross an der Technisierung, Verwissenschaftlichung und dem kalten Perfektionismus

„ Wir verkennen die Grundbedingung des Atmens: dass richtiges Atmen nicht gemacht werden muss, sondern dass man es geschehen lassen muss. „

führte zu einer Wiederentdeckung des Spontanen, Emotionalen, die in ihren extremen Ausprägungen zu einer Ablehnung alles Rationalen und damit schon wieder in Richtung faschistoider Ideologien tendiert. Wir dürfen uns davon nicht beirren lassen, so wenig wie wir kritiklos der bequemen Unverbindlichkeit der new age-Welle mit ihrem Schlachtruf «anything goes» anheimfallen dürfen. Seelische Bewegung und Vernunft, spontane Gestaltung aus dem Bauch und Wissenschaft sind keine Gegensatzpaare. Der Ganzheitsbegriff der Gestaltpsychologie und Gemeinschaftsbegriff der Soziologie bilden solide Ansätze zu Utopien, die weder im Ideologischen noch im Unverbindlichen verschwimmen.

Der Fächer einer solchen Befassung reicht von der einfachen, oft auch simplen pragmatischen Rezeptsammlung bis zum spannenden philosophischen Entwurf. Ein Beispiel für das erstere bie-

tet Dr. John Diamond, der in New York eine Praxis für Präventivmedizin und Psychiatrie führt. Ein Hauptaugenmerk legt er auf die Beziehung zwischen Musik und Gesundheit. Die Resultate seiner Untersuchungen verwertet er in der Praxis, wobei er besonders in bezug auf Kreativitätssteigerung und Stressreduzierung so grosse Erfolge erzielt hat, dass er weltweit auf eine gläubige, zuweilen gar hörige Gemeinde zählen kann. In seinem Buch «The Life Energy in Music», «Lebensenergie in der Musik» widmet er auch eine Seite dem Thema Musik und Sport:

Musik und Sport

Mann kann Musik auf viele Arten verwenden, um im Sport Leistung und Vergnügen zu steigern. Hier ist ein Beispiel von vielen. Jede Sportart kann uns unter Stress setzen. Dieser vermindert unsere Leistungsfähigkeit, weil die Symmetrie und der harmonische Ausgleich zwischen den beiden Gehirnhemisphären gestört ist. In der Regel dominiert dann die linke Hemisphäre. Unter diesem Stress sind sowohl die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit geringer, als wenn beide Hemisphären gleichmässig tätig sind. Es gibt eine sehr einfache Methode, diesen Ausgleich wieder herzustellen: indem man leise eine Melodie vor sich hin singt oder summt. Dazu eignet sich jede beliebige Melodie.

Beim Tennis zum Beispiel darf der Spieler im Moment des Kontaktes, wenn das Racket den Ball trifft, seinen Atem nicht anhalten, sonst stockt nicht nur sein Atemrhythmus, sondern auch sein Schlag. Wird ein Spieler unmittelbar nach einem solchen Schlag getestet, zeigt sich, dass er Lebensenergie verloren hat. Dies ist der normale Befund. Wenn der Spieler jedoch leise eine Melodie vor sich hin summt, wird er seinen Rhythmus automatisch so anpassen, dass er mit den Schlägen zusammenfällt. Er trifft nun den Ball bei vollständiger Ausatmung, und dies ist in fast allen Sportarten der günstigste Moment zur Bewegung.

Mit diesem einfachen Kniff können Sie Ihre sportlichen Leistungen erheblich verbessern. Zum Beispiel ist es nicht ungewöhnlich, dass Golfspieler mit dieser Technik in kurzer Zeit vier bis fünf Schläge von ihrem Handicap abziehen können. Sie werden auch feststellen, dass Sie nicht nur besser spielen, sondern dass der Stress kleiner und das Vergnügen grösser wird.

Atmen als Ausdruck innerer Harmonie

Nun, ich habe weder Becker noch Lendl, weder Navratilova noch Graf je ein Liedlein summen sehen oder hören, aber vielleicht ist das Fernsehen einfach noch nicht so weit, dass es solche Subtilitäten zu transportieren vermag. Trotzdem muss man zugeben, dass Diamond in seinem unbedarften amerikanischen Pragmatismus den wichtigsten Punkt erfasst hat, der für die Afro-Asiaten eine Selbstverständlichkeit, für die Weissen auch im Sport ganz offensichtlich ein ungelöstes Problem ist: auf den Atem. Zwar sind wir uns seiner Bedeutung bewusst, an jeder Hausecke wird uns ja Atemschulung angeboten. Aber wir ver-

kennen die Grundbedingung des Atmens: dass richtiges Atmen nicht gemacht werden muss, sondern dass man es geschehen lassen muss. Deshalb nützen die von der Yoga-Schule abgeleiteten Atemtechniken so wenig. Der richtige Ansatz ist beim Zen-Buddhismus zu suchen, der keinen Dualismus von Geist und Körper, somit auch nicht von Bewusstem und Unbewusstem kennt. Wir sind gewohnt, zu machen, zu wollen, und nun müssen wir plötzlich lernen, den Atem aus sich selbst entstehen zu lassen, uns gleichzeitig zu verlieren und im höchsten Mass zu konzentrieren, um zu erfahren, was mit uns geschieht. Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Strömlenlassen der Stimme; eine komplexe Wechselwirkung zwischen aus sich heraus Atmen und aus sich heraus Tönen ist vorhanden. Diamond hat sie richtig erfasst, auch wenn sein zusätzlicher Erklärungsversuch in bezug auf Symmetrie und harmonischen Ausgleich der beiden Gehirnhemisphären neurologisch überholt ist.

Das andere Extrem, die philosophische Zusammenschau wagt der Pianist und Musiker Peter Michael Hamel in seinem Buch «Durch Musik zum Selbst». Er tut es auf ähnliche Weise, wie es der Jazz-Spezialist und Erfolgsschriftsteller Joachim Ernst Behrend in seinem Welt-Bestseller «Nadah brama» getan hat, nur überzeugender, weil er selber ein ausgezeichneter praktischer Musiker ist und weil er eine steile internationale Karriere unterbrochen hat, um sich nicht nur theoretisch (abgesichert durch Zusatzstunden in Psychologie, Soziologie und Musikwissenschaft), sondern auch tätig in mehrmonatigen Asienreisen, Ausbildung in fernöstlichen Musikpraktiken, Erarbeitung von Alternativkonzepten dem Gegenstand genähert hat. In Workshops und Gruppenanimation, in der Arbeit mit geschädigten oder drogenabhängigen Kindern hat er seine Erkenntnisse einer ZerreiSSprobe ausgesetzt, die für mich natürlich mehr gewichtet als Diamonds Erfahrungen innerhalb der Hochkultur



Radfahren rückwärts und gleichzeitig Geigen spielen – eine Kunst oder Zirkus?



Das Fussballdenkmal P  l .

und mit zahlungskr ftiger Schikeria. So sind es eben mehr als grosse Worte, wenn Peter Michael Hamel weit ausholt:

Die Frage, warum Musik überhaupt existiert, scheint den meisten überflüssig, und viele werden antworten, Musik sei zur Entspannung da, zum ästhetischen Genuss, zur Überbrückung von Langeweile, zur geistigen Erhebung, zum Zeitvertreib, zur Erbauung. Trotzdem ist unbestritten, dass die geistige Kraft grosser Werke der klassischen Musikliteratur erfahrbar ist. Es gibt in ihnen grossartige Klänge, und zwar in allen Stilen und Richtungen. Diese Musik könnte den einzelnen zu brachliegenden Erfahrungsmöglichkeiten führen, wenn die Grundbedingungen dazu, nämlich richtige Aufnahmebereitschaft, ein geeignetes Klima zur losgelassenen Vertiefung und überhaupt das Verständnis für die geistige Bedeutung von Musik erst geschaffen wären. In allen früheren Weltkulturen stand die Musik ja im Dienst des Rituals, des Gottesdienstes, der Bewusstseinsweiterung und der tiefsten menschlichen Erfahrung. Das intuitive Verständnis dieser Bedeutung wäre die Voraussetzung für ein in allen heutigen Musikgattungen (Klassik, Pop, Jazz, Avantgarde, ausser-europäische Musik) sich auswirkendes neues H rbewusstsein.

Die fernöstlichen Kulturen, alle magischen Rituale Afrikas, Asiens, Südamerikas und alle schamanistischen Riten und Kulte besitzen eine meist unbewusste Kenntnis von einer Urkraft, die durch musikalische Mittel hervorgerufen wird. Wir könnten uns davon anregen lassen; allerdings wäre es dann unsere Aufgabe, diese Kräfte nicht nur magisch wirken zu lassen, sondern bewusst zu erfahren, damit sie uns gegenwärtig werden, zur Verfügung stehen und helfen, ganze Menschen im Sinne einer integralen Gesamtheit zu werden. Wenn wir intensiver, sensibler und wacher die musikalischen Prozesse kennenlernen, welche teils seit Jahrtausenden, teils seit einigen Jahren zur Selbsterfahrung des Hörers geschaffen wurden, könnten wir zu einer «Teilhabe am Weltganzen» kommen, wie es der Schweizer Kulturphilosoph Jean Gebser in seinem Essay über die Erfahrung nannte: «Es ist möglich, dass die Gewinnung dieser bewussten Teilhabe die Aufgabe des menschlichen Lebens ist. Sie umfasst auch das Unsichtbare, das als solches unsagbar, unaussprechlich, also das nicht mittelbare Geheimnis ist.»¹

¹ J. Gebser:  ber die Erfahrung, in: Gesamtausgabe Bd. VI, Schaffhausen 1977, S. 382 ff.

„Die Konzertsäle haben sich so lange in Richtung Stadion entwickelt, bis das Stadion ohne weiteres zum Konzertsaal werden konnte.“

Wenn Hamel nun von dieser Weltsicht getragen sich in den Alltag stürzt, um seinen leistungsbesessenen, verkrampften, ehrgeizigen Mitmenschen zu helfen, stösst er auf die ungeduldige, hilflose Frage des Berliner Arbeiters: «Wat soll'n ich nu machen, wenn du da spielst?», und er muss ihm die Antwort geben, er solle sich um seinen eigenen Atem kümmern und ihn beobachten, worauf eine sofortige erste Entspannung eintritt. Von diesem Erlebnis aus kommt Hamel zu einer Erkenntnis, die in direktem Zusammenhang mit unserer Thematik steht:

Musik und Atem als Einheit stehen mit der heilenden Wirkung von Tönen in engster Verbindung. Gerade meditative Musik, langandauernde Klänge, langsame Bewegungen oder ein einziger Ton können zum ersten Mal empfunden und auch vom intellektuellsten oder fixiertesten «Krampfheini» akzeptiert werden, wenn man ihm nur zur Aufgabe stellt, den eigenen Atem zu beachten: wann dieser kommt, wann er geht, ob er regelmässig ist oder gehemmt. Das Körpererlebnis ist freilich eine Fähigkeit oder besser ein Geschenk, das diametral entgegengesetzt zu unserer Leistungserziehung steht. Wir dürfen ja «keine Zeit» haben, müssen immer «in action» sein, denn der erste Schritt zur Besinnung wäre ja der Schock, dass alle Hetze eigentlich unsinnig ist und nur zu weiterer Besinnungslosigkeit führt. Wie oft ist die Beobachtung gemacht worden, dass gerade einfache Menschen ohne sogenannte Bildung eine erstaunliche, spontane Sensibilität besitzen, auf die sie von niemandem aufmerksam gemacht werden und die in ihrer Umwelt durch keinerlei Gespräch oder Anregung Förderung findet. Durch die Fernsehdroge wird das Empfindungsvermögen für zu erspürende Vorgänge im eigenen Organismus ohnehin abgestumpft, wenn nicht abgetötet. Es beschäftigen sich die Menschen immer weniger mit sich selbst und sind eher peinlich berührt, wenn jemand sich um ihr Inneres kümmert. Trotzdem müssen Wege gefunden werden, um die inneren Räume wieder zu entdecken, um den eigenen Atem bewusst wahrzunehmen, um den Umgang mit der eigenen Stimme anzuregen, das Singen zu ermöglichen, um die natürliche Atembewegung zu fördern, die den Menschen seine eigene Schwingung, seinen Eigenton wiederfinden lässt.

Stadion Konzertsaal

Damit hat mir ein anderer, Kompetenter den Bogen zum Anfang meiner Ausführungen schlagen helfen. Selbstverständlich können Sport und Musik in den harten, zum Teil brutalen Konkurrenzkämpfen, in die sie eingebunden sind, kurz und mittelfristig Hilfestellungen leisten. Ich habe bereits davon gesprochen, dass viele Musiker regelmässig ein athletisches Leistungstraining absolvieren,

um den physischen Anforderungen ihres Berufs gewachsen zu sein, dass sie aber auch in ihrem eigenen, instrumental und vokalen Training Methoden des Sports übernehmen. Vom Sportler haben sie die minutiöse Analyse aller Bewegungsabläufe, das Eliminieren aller hemmenden Faktoren, die Dosierung von Spannung und Entspannung und somit die Ökonomie aller physischen und motorischen Prozesse gelernt. Vom Sport haben sie auch die Methoden der systematischen Begabtenförderung, des Wettbewerbs bis hin zum nationalistisch gefärbten Rekord- und Prestigedenken übernommen. Die Konzertsäle haben sich so lange in Richtung Stadion entwickelt, bis das Stadion ohne weiteres zum Konzertsaal werden konnte.

Der Sport wiederum hat zuerst einmal bei der Musikpsychologie abgesehen. Musik entspannt in den Stresssituationen, beruhigt den Angespannten vor dem Wettkampf, putscht die Ängstlichen oder

„Die Menschheit ist heute an einer epochalen Wende angelangt. Sie muss lernen, dass sie nicht mehr fragt, was man tun kann, sondern was man tun darf.“

die Lustlosen auf, strukturiert ihr Intervalltraining, regt die Merk- und Lernfähigkeit an bis hin zum Superlearning, bricht die Langeweile gleichförmiger Trainingsphasen, schafft neuerdings mit Hilfe des Walkmans im Inferno des Stadions Inseln der Ruhe und der Sammlung. Merkwürdig unbeachtet blieb bis jetzt eine Möglichkeit, die ich schon angetönt habe, das musikalische Doping, das jeder Kontrolle spottet.

Damit sind wir freilich vom Gebrauch der Musik zum Missbrauch übergegangen. Musik hat nicht bloss stärkende, heilende, aufbauende Wirkung, Musik kann ebenso sehr verführen, manipulieren, aufpeitschen, dämonisieren und zerstören. Schamanen, Zauberer und Mediziner haben mit Musik Menschen zu Engel, aber auch zu Teufeln, zu wilden Tieren, zu Mördern gemacht, sie haben mit Hilfe von Musik die Kräfte der Todesangst entfesselt und ihren Zielen unterworfen, Schwächlinge in Heroen verkehrt, Ermüdete zu Ausdauernden. Musik unterläuft die Ratio und beeinflusst unsere Emotionen, Musik kann aber auch zu Hormonsteuerung eingesetzt werden. Es ist klar, dass eine Forschung, die ebenso systematisch und mit gleichen finanziellen Mitteln geführt würde wie die chemische, hier verblüffende, aber auch erschreckende Wirkungen auf Hochleistungssportler zeitigen müsste.

Die Menschheit ist heute an einer epochalen Wende angelangt. Sie muss lernen, dass sie nicht mehr fragt, was man tun kann, sondern was man tun darf.

Man hat allgemein Mühe, diese Erkenntnis zu akzeptieren und in die Tat umzusetzen. Musik und Sport tun sich noch etwas schwerer als andere. Beide basieren auf dem Wettkampf, sie haben richtig gehört, auch die Musik: ein junger Künstler, der keinen grossen Wettbewerb gewonnen hat, ist im internationalen Konkurrenzkampf praktisch chancenlos. Des-

„Aufgabe der Kultur ist es auch, Utopien zu entwerfen.“

halb ist die Gefahr einer unheiligen Allianz besonders gross. Wir Musiker übernehmen die Trainingsmethoden des Spitzensports und überlassen Euch dafür unsere musikpsychologischen Manipulationstricks.

Ich spreche nicht gegen diese Art von Zusammenarbeit, ich möchte nur darauf hinweisen, dass sie beidseitig mit Vorsicht und Verantwortungsgefühl angegangen werden muss. Und ich möchte sagen, dass sie nicht der Weisheit letzter Schluss ist. Musik aus zweiter Hand, das heisst aus den Medien konsumiert, ist nicht mehr als Sport im Pantoffelkino. Ich sage das als einer, der fast nur Fernsehen schaut, wenn Sportsendungen ausgestrahlt werden. Musik hören und Sport sehen sind schöne, zuweilen auch wichtige Dinge. Aber unsere grösste Gemeinsamkeit liegt doch darin, dass man nur Musiker oder Sportler ist, wenn man selber etwas tut. Also müsste das höchste Ziel der Zusammenarbeit doch das gemeinsame Tun sein. Bis jetzt beschränken sich die Musiker hauptsächlich darauf, den Sportlern zuzuschauen, während die Sportler den Musikern zuhören. In einer arbeitsteiligen Welt scheint das auch ganz in Ordnung. Aber Aufgabe der Kultur ist es auch, Utopien zu entwerfen, und Sport gehört genauso zur Kultur wie Musik. Wir müssen mehr zusammen tun, auf allen Ebenen, in der Schule, an den Lehrerbildungsanstalten, in Forschung und Lehre der Universität, in den Vereinen und auch ausserhalb der Vereine, indem wir unsere Infrastrukturen gegen-

„Unsere grösste Gemeinsamkeit liegt darin, dass man nur Musiker oder Sportler ist, wenn man selber etwas tut.“

seitig zur Verfügung stellen, damit alle sie nutzen können. So bewegen wir uns auf eine utopische Gemeinschaft zu, die nicht in Wettkämpfen die Besten innerhalb von isolierten Disziplinen sucht, nicht eindimensionalen Rekorden nachjagt, nicht einem kalten Perfektionismus huldigt, sondern mit Körper, Geist und Seele den inneren und äusseren Raum mit Figur und Rhythmus erfüllt. ■