

Musikalische Freiheiten

Die musikalische Performance als Ausdruck lebendiger Schönheit

„I don't paint nature. I'm nature.“

Jackson Pollock (amerikanischer Maler, 1912-1956)

Die Resonanzlehre feiert 2025 ihr 35-jähriges Bestehen!

Irgendwie fühlt sich die Zahl 35 Jahre für mich etwas surreal an.

Als ich über den Jahreswechsel 2024/25 einen Monat auf Madeira verbracht habe, habe ich mir die Frage gestellt: Worum ging es eigentlich die ganze Zeit...?

Die Antwort kam unmittelbar und mit großer Klarheit, es ging und geht weiterhin in der RESONANZLEHRE um MUSIKALISCHE FREIHEIT.

MusikerInnen kommen immer wieder in die Situation, wo sie sich zwischen Sicherheit und Freiheit entscheiden können. Wenn Freiheit zum Kompass, zur Grundausrichtung wird, dann verändert sich das Praktizieren und das musikalische Leben.

Ja, ich gehe so weit zu sagen: Das gesamte Leben verändert sich.

Sicherheit und Angst sind gute Freunde.

Freiheit und Vertrauen sind gute Freunde.

Der Treibstoff von Sicherheit ist die Angst, nur ja keinen Fehler zu machen.

Der Treibstoff von Freiheit ist das Vertrauen, dass das, was man braucht, in dem Moment erscheint, wo man es braucht.

Sicherheit blockiert den Reichtum und die Lebendigkeit des musikalischen Ausdrucks und verfehlt damit als Orientierungsprinzip den eigentlichen Sinn von Musikmachen.

Deswegen ist die Entscheidung für Freiheit statt Sicherheit auch immer eine genuin musikalische Entscheidung.

Freiheit fördert den Reichtum und die Lebendigkeit des musikalischen Ausdrucks, weil der Ausdruck daraus entsteht, wie Sie jeweils aktuell die Musik fühlen, die Sie spielen.

Wie Ihnen sehr wahrscheinlich klar ist, ist Freiheit kein Knopf, den Sie drücken können, und dann ist die Freiheit da.

Freiheit als Grundausrichtung des Praktizierens bedeutet eine lebendige, immer wieder aktuell gelebte Freiheit, eigentlich sollte man von FREIHEITEN sprechen.

Freiheit im Plural verweist darauf, dass es eine jeweils einzigartige Freiheit ist, die entsprechend des aktuellen Kontextes auftaucht.

Somit besteht die Freiheit beim Musizieren in VARIANTEN von FREIHEITEN.

Was bedeutet das konkret für das Praktizieren?

Sie dürfen sich die Frage stellen, WANN man überhaupt die QUALITÄT eines KLANGES bzw. die dazugehörige BEWEGUNGSQUALITÄT VERÄNDERN kann?

Die Antwort auf diese Frage ist erstaunlich und gleichzeitig ein offenes Geheimnis.

Sie können einen KLANG nur verändern, während er am Ohr erscheint, sie können die dazugehörige Bewegung nur verändern, während diese in der Ausführung ist.

Das bedeutet, dass eine Veränderung der Qualität nur unmittelbar möglich ist.

Und dafür braucht es auch eine bestimmte Qualität von Freiheit: Unmittelbare Freiheit.

Und da der Kontext, in dem man spielt, immer verschieden ist, braucht es

EINZIGARTIGE, UNMITTELBARE FREIHEITEN. DAS ist die MUSIKALISCHE FREIHEIT!

UNMITTELBARKEIT ist nicht schnell oder langsam, sondern ZEITLOS.

Unmittelbar bedeutet wörtlich: Ohne Mittel, spontan, was auf einen unmittelbaren Fluss der Aktion verweist.

Deswegen ist eines der wichtigsten Prinzipien des musikalischen Praktizierens, dass Sie lernen das Spiel während des Spielens zu verändern und nicht, wenn Sie nochmal spielen. Je größer dieser SPIELRAUM ist, um so VERTRAUENSVOLLER fühlen Sie sich während einer Performance.

Sie alle kennen diese Situation:

Sie gehen zu Fuß auf einem Bürgersteig und geraten aus Versehen auf den direkt daneben verlaufenden Radweg. Ein Radfahrer kommt mit großer Geschwindigkeit von hinten angerauscht. Sie sehen und hören ihn nicht, und weichen trotzdem unmittelbar aus. Das heißt, es handelt sich um ein spontanes Geschehen ohne Analyse der Situation. Man kann das Ausweichen auf dem Fahrradweg auch als intuitiv bezeichnen.

Was Sie beim Musizieren brauchen ist MUSIKALISCHE INTUITION.

Je mehr der Prozess des Praktizierens eines Musikstückes voranschreitet, um so mehr darf die musikalische Intuition die Führung übernehmen.

Dabei ist zu beachten, dass musikalische Intuition kein sogenanntes Bauchgefühl ist. Vielmehr integriert die musikalische Intuition auch wichtige, verstandesmäßig notwendige Vorgänge, wie z.B. Noten lesen, Fingersätze, Bogeneinteilung, bei Blasinstrumenten Phrasierungen von Atemlängen etc.. Es geht nicht um Intuition versus Verstand, sondern um das Zusammenspiel beider in der Intuition.

Der Verstand ist nicht in der Lage Intuition zu integrieren.

Intuition ist jedoch in der Lage den Verstand zu integrieren.

Der Unterschied zwischen der beschriebenen Situation auf dem Radweg und der Situation beim Musizieren liegt vor allem darin, dass Musizieren nicht entfernt so gefährlich ist wie die Situation auf dem Radweg. Das heißt, Musizieren ist nicht lebensgefährlich und birgt keine körperlichen Verletzungsrisiken durch Fremdeinwirkung.

Dennoch denken und fühlen viele MusikerInnen, dass es eine von außen kommende Gefahr beim Musizieren gibt, was natürlich eine Projektion ist.

Niemand kommt auf die Bühne und behindert Sie bei der Ausführung Ihres Spiels. Die einzige Gefahr, die einzige Störung, die es beim Musizieren auf der Bühne gibt, geht von Ihnen selbst aus.

Das ist für viele MusikerInnen eine schockierende Nachricht. Es ist aber auch gleichzeitig eine beruhigende Nachricht, weil sie darauf hinweist, dass leicht Veränderung möglich ist, weil die Lösung beim spielenden Körper-Geist-Empfindungs-Organismus liegt.

Und was genau wird eigentlich beim Musizieren gestört, blockiert, eingeschränkt...?

Es ist der Flow des Musizierens, der gestört wird.

Man sollte Klarheit darüber haben, was man unter Flow versteht, um Flow in praktischer, ja pragmatischer Weise angehen zu können.

Flow-ExpertInnen sind in den letzten Jahren wie Pilze aus dem Boden geschossen. Diese beziehen sich in der Regel auf die Flow Theorie des ungarischen Psychologen Mihály Csíkszentmihályi.

Ich selbst habe in über 35-jähriger Praxis mit professionellen MusikerInnen aller Instrumente, Gesang und Dirigieren, einen anderen, vor allem praktisch orientierten Ansatz in Bezug auf diese Fragestellung entwickelt.

FLOW ist das EINFACHSTE, NATÜRLICHSTE und SELBVERSTÄNDLICHSTE auf der WELT. Er ist kein Zustand, weil er ein Fluss ist. Das Wort Zustand besteht aus zwei Silben „zu“ und „Stand“, und das ist genau das, was ein Fluss nicht ist. FLOW ist ZUSTANDSUNABHÄNGIG.

Sobald Sie einen Zustand beim Musizieren anstreben, ist es vorbei mit dem Flow. Deswegen ist ein Ziel des Musizierens zustandsunabhängig zu spielen.

Flow ist eigentlich ein allgemeines Lebensprinzip. Im Flow des Lebens erscheinen verschiedene Tätigkeiten wie Tee trinken, sich mit anderen Menschen unterhalten und z.B. Geige spielen. Sobald Sie aus einer dieser Tätigkeiten eine Sondersituation machen, die irgendwie abgetrennt vom Gesamtleben ist, ist der Flow schon gestört.

Das Gefühl, dass das Leben als Geigespielen weiterlebt, ist Flow. Deswegen besteht eines der wichtigsten Kriterien für eine qualitativ hochwertige Performance in der Frage: Ist die Performance LEBENDIG...? LEBENDIGKEIT und SCHÖNHEIT gehen Hand in Hand, weil beide fortlaufend FRISCH erscheinen.

Kleine Kinder, die am Strand im Sand spielen und Sandburgen bauen, sind Flow. Sie sind nicht im Flow, sie sind Flow. Flow ist die Grundausrüstung von Menschen und Tieren, wobei nur der Mensch in der Lage ist, diese Grundausrichtung zu stören. Bei Katzen ist der Flow nie gestört.

Flow ist kein Hochleistungs-Tool, sondern eine Selbstverständlichkeit. Das kann man schon daran sehen, dass Flow bei allen möglichen, alltäglichen Tätigkeiten wie Abwaschen, Kochen, durch eine belebte Stadt gehen etc. auftritt. Flow kann man nicht erreichen oder verlieren. Man kann auch nicht im Flow sein! DU BIST FLOW!

Die Tatsache, dass die meisten MusikerInnen immer wieder spontan Flow beim Musizieren erleben ist ein Beleg dafür, dass Flow immer vorhanden ist. Dass MusikerInnen dann oft, zum Beispiel am nächsten Tag, das Erleben von Flow unmöglich ist, ist ein Beleg dafür, dass man nicht in den Flow reinkommen kann. Wie soll man in etwas reinkommen, was immer da ist? Wie soll man in etwas reinkommen, was man ist?

WIE PRAKTIZIERST DU, wenn du den Flow nicht erreichen musst, sondern WENN DU DER FLOW SCHON BIST?

Flow kann man sich bildlich wie einen Fluss vorstellen, der frei fließt. Wenn du Holz oder Müll in den Fluss schmeißt, ist er in seinem freien Fließen eingeschränkt bzw. blockiert. Der Fluss bleibt aber immer weiter bestehen, er fließt weiter, nur etwas blockiert bzw. langsamer. Also, der Flow geht niemals verloren.

Was gibt es zu tun, um das freie Fließen des Flusses zu ermöglichen? Du kannst das Holz bzw. den Müll aus dem Fluss nehmen. Dann kann der Fluß wieder frei fließen. Im Flow geht es um die Freiheit des Flows. Der FLOW des FLOWS ist die FREIHEIT des FLOWS.

Die Blockaden des Flows ereignen sich auf vier miteinander verknüpften Feldern:

1.) Feld der **KLANG-Bewegung, BLOCKADE:** Kontraktive, unausbalancierte, nicht fließende Bewegungsgewohnheiten. Die Bewegung wird als Ursache des Klanges angesehen. **LÖSUNG:** KLANG-Bewegungspraxis der **RESONANZLEHRE**, bei der alle Bewegungen unabhängig integriert, raumöffnend, ausbalanciert, geschmeidig und fließend sind. Ganz praktisch: Fließende Bewegung, fließende Atmung, fließender Geist. KLANG und Bewegung sind eine Einheit. Das eine ist niemals die Ursache für das andere. Beim Üben: Ich übe Klänge MIT Bewegungen und nicht Klänge durch Bewegungen. Eine Alltagspraxis dieser KLANG-Bewegungsart entwickeln, die sich spielerisch in den Handlungen des Tages entäußert. Dann ist Musizieren nicht mehr eine Sonderform der Bewegung, sondern man lebt einfach weiter auf der Bühne.

2.) Feld der **Motivation, BLOCKADE:** Gut oder besser spielen wollen. Die Musikalische Schönheit wird auf dem Altar des Besserwerden-Wollens geopfert. **LÖSUNG:** Spielen Sie nicht besser, sondern **SCHÖNER**. Werfen Sie das gut/schlecht Paradigma aus dem Fenster. Es ist ein grundsätzlich unmusikalisches Paradigma. Der Unterschied zwischen besser und schöner spielen besteht darin, dass wenn man besser spielen möchte, es um den/die SpielerIn geht, wenn man schöner spielen möchte, geht es um die Musik. Ihre Aufgabe ist es, die Musik glücklich zu machen. Dadurch, dass Sie schöner spielen, ist die Musik glücklich, sind Sie glücklich und übrigens auch die ZuhörerInnen. Erstaunlicherweise ist es so, dass wenn Sie schöner spielen, viele Menschen, die noch dem gut/schlecht Paradigma verhaftet sind, sagen werden, dass Sie besser spielen.

3.) Feld des **Hörens, BLOCKADE:** Objektives, kritisches Zuhören. Wenn man das Ohr zu einem Mikrophon abrichtet, zerlegt man die einheitliche, energetisch-biologische Funktion des hörenden Körpergeist-Organismus in zwei Teile, eine SpielerIn und eine BeobachterIn. Der Beobachter wird zum kritischen Zuhörer. Der kritische Zuhörer zieht einen großen Teil der Spielenergie vom Spieler ab und treibt ihn damit in eine Richtung, die weit unter seinen Möglichkeiten liegt. Diese Art des kritischen Zuhörens kreiert geradezu jede Menge an zusätzlichen Störungen im Spiel dadurch, dass permanent nach Fehlern gesucht wird. **LÖSUNG:** **SUBJEKTIVES HÖREN** als **OFFENE AUFMERKSAMKEIT**. Hören ist eine **BEWEGUNGSART** und damit eine organische Funktion des menschlichen Körpers. Ein Mikrophon ist unlebendig, fix positioniert und damit statisch. Das Ohr hingegen ist über die Balanceorgane mit allen Muskeln des Körpers verbunden. Es ist auch mit der Atmung, dem gesamten Blutkreislauf und dem Fühlen verbunden. Nur im subjektiven Hören als offene Aufmerksamkeit ist die unmittelbare Reagibilität der musikalischen Freiheiten möglich. Es gibt dann keinen Unterschied zwischen Hören und Spielen. **HÖREN ist SPIELEN, SPIELEN ist HÖREN.**

4.) Feld des **Mentalen, BLOCKADE:** Unmusikalisches und häßliches Denken. **LÖSUNG:** **MUSIKALISCHES, ENERGETISCHES** und **SCHÖNES** Denken. Eine Übersicht über das Denken gewinnen: **ZU DENKEN, WIE MAN DENKT!** Es geht nicht darum positiv zu denken. Das positive Denken hält letztlich nur das negative Denken in Schach und ist deswegen eine Blockadeform. Also, weder positiv noch negativ denken, sondern **QUALITATIV** denken. Dafür braucht es Orientierungen für das Denken, nach denen man das Denken sortiert. **MUSIKALISCH QUALITATIVES DENKEN** entwickeln bedeutet, man denkt so, dass **ALLE MUSKELN** des Körpers **MUSIKALISCHER** werden.

Ein weiteres Sortierkriterium des Denkens besteht darin, dass man guckt, ob das, was man denkt, den Energiefluss im Körper einschränkt oder fördert. Das heißt, im günstigsten Fall denkt man so, dass der ENERGIEFLUSS im Körper GEFÖRDERT wird. Eine dritte Orientierung für das Denken besteht in der SCHÖNHEIT des Denkens. Der Psychologe Daniel Kahneman hat ein Buch mit dem Titel geschrieben: „Schnelles Denken, Langsames Denken“. Ich werde demnächst ein Buch schreiben mit dem Titel: „Schönes Denken, Häßliches Denken“.

Am wirksamsten ist jedoch, wenn SIE dieses Buch in Ihrem Kopf schreiben. All diese Gedanken, die den Flow beim Musizieren blockieren, kann man an ihrer ausgesprochenen Häßlichkeit erkennen. Wenn Sie die Häßlichkeit eines Gedankens bemerken, dann spinnen Sie diesen Gedanken nicht weiter fort. Lassen sie ihn fallen und entfernen Sie nach und nach den Gedankenmüll aus Ihrem Geist und ersetzen ihn durch SCHÖNES DENKEN.

Fortlaufend SCHÖNHEIT zu kreieren, ist der SINN einer jeden MUSIKALISCHEN Praxis. Deswegen fördert schönes Denken musikalisches Denken. Neben musikalischem, energetischem und schönem Denken gibt es eine vierte Möglichkeit des Denkens: GAR NICHTS DENKEN, was übrigens eine unfassbare Schönheit hat.

Wenn ich hier den Begriff Schönheit verwende, meine ich RADIKALE SCHÖNHEIT. Sonst können Sie eventuell auf die Idee kommen, dass Schönheit etwas Niedliches ist oder z.B. etwas mit einem leicht süffigen easy listening Streicher-Sound zu tun hat. Es geht in der Musik um vielfältige, komplexe, RADIKALE SCHÖNHEITEN.

Ein Hauptmerkmal von FLOW beim Musizieren ist, dass KLANG-Bewegung, musikalisches Gefühl und Geist FORTLAUFEND SYNCHRON agieren. Wird diese Synchronizität gebrochen, dann ist der Flow eingeschränkt. KLANG-Bewegung, musikalisches Gefühl und musikalischer Geist fließen gemeinsam synchron: Das ist nicht schwer, sondern LEICHT, weil es MUSIKALISCHE FREIHEIT ist.

Es wird jedoch von vielen Menschen als herausfordernd empfunden, weil es für sie ungewohnt ist. Die Gewohnheit KLANG-Bewegung, musikalisches Gefühl und Geist zu dissynchronisieren fühlt sich für viele MusikerInnen normal und deswegen irgendwie „richtig“ an, weil es eben eine Gewohnheit ist. Verwechseln Sie bitte nicht Gewohnheit, Normalität und „Richtigkeit“ mit Freiheit.

Freiheit ist keine Norm, die es zu erreichen gilt. Freiheit ereignet sich immer wieder neu. FREIHEIT erkennen Sie an der LEICHTIGKEIT der Nicht-Anstrengung. UNFREIHEIT erkennen Sie an der ANSTRENGUNG. Musik machen ist keine Arbeit. Musik machen ist kein Wellness. Musik machen ist ein PRÄSENZ-SPIEL!

Was ist Präsenz? WACHHEIT ohne Anstrengung.
Was ist Spiel? Spiel ist SPIELEN.

Resonanzlehre ist ein wunderschönes MUSIK-Spiel. Lasst uns gemeinsam dieses KLANG-Bewegungs-Emotions-Freiheits-Lebendigkeits-Spiel spielen...

Copyright Dezember 2025
Thomas Lange