

Kränkung und Anerkennung in der Musikersozialisation:

Ein kritischer Blick aus der musikermedizinischen und psychologischen Praxis

Helmut Möller

Zusammenfassung: *Während Lob und Anerkennung anspornen und beflügeln, führen Entwertungen und Demütigungen zu Kränkungen, in deren Folge gesundheitliche Beeinträchtigungen und Erkrankungen entstehen können. Als Bestandteil unserer täglichen Kommunikation sind wir an Kränkungen zwar gewohnt, beachten jedoch kaum deren potenziell schädigende Auswirkungen. In der musikalischen Sozialisation von Musikern haben Entwertungen nicht nur eine lange Tradition, sondern sie können sich auch maßgeblich auf die berufliche Laufbahn auswirken.*

Es werden Ursachen und Folgen von Entwertungen thematisiert, die zu Stressreaktionen, Angst, Depressionen und Veränderungen des Immunsystems führen. Darüber hinaus werden Möglichkeiten diskutiert, wie sich Entwertungen in der Sozialisation bei Musikern frühzeitig erfassen lassen. Mit dem Ziel, eine Kultur der Achtsamkeit und Anerkennung in der musikpädagogischen wie auch beruflichen Praxis zu etablieren, werden ferner Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Entwertungen und Kränkungen aufgezeigt.

Summary: *While praise and recognition serve as incentive and inspiration, devaluation and humiliation lead to insults, which as a consequence can result in health impairments and illnesses. We are used to insults as part of our daily communication, yet we neglect to see their potentially harmful effects. Within the musical socialization, devaluations not only have a long-standing tradition, but they can also considerably influence the career of a professional musician. Subject of the discussion will be causes and consequences of devaluations that result in stress responses, fears, depression and changes in the immune system. Moreover, possibilities of early detection of said devaluations in the world of professional musicians will be discussed. The ultimate goal is to establish a culture of mindfulness and respect within the sector of not only musical education but also musical profession. To that end, strategies to cope with devaluations and insults will be pointed out.*

Schlüsselworte: Anerkennung – Achtsamkeit – Bewältigungsstrategien – emotionale Befindlichkeit – Entwertung – Kränkung – Musikersozialisation – Psychosomatische Störungen – Versagensängste

Key Words: respect – mindfulness – coping – inner state – narcissistic wound – devaluation – socialization of professional musicians – psychosomatic disorders – fear of failure

Einleitung

Fragt man nach den Faktoren, die gesundheitliche Beeinträchtigungen und Erkrankungen bei Musikern mitbedingen, gelangt man schnell zum Thema „Kränkungen“ und „Entwertungen“. Mein Verständnis für die Ursachen und Folgen von Kränkungen basiert im Wesentlichen auf meiner langjährigen ärztlichen Praxis für Musikermedizin mit Schwerpunkt psychosomatischer, psychologischer und systemischer Fragestellungen, aus der ein umfangreiches Datenmaterial hervorgegangen ist. Kaum gab es eine Sprechstunde, in der es nicht auch um Entwertungsgefühle bei Musikern ging. Dabei zeigte sich, dass sich kaum einer der Betroffenen in dem Moment zur Wehr setzte, in dem er sich gekränkt fühlte. Die Reaktion erfolgte sehr viel später; und nicht selten traf die Reaktion dann nicht den Menschen, von dem die Kränkung ausging, sondern ein anderes ‚Opfer‘. Beobachtungen wie diese machten mich aufmerksam darauf, dass Musiker vielfach nicht über angemessene Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Kränkungen verfügen. Berücksichtigt man deren musikalische Sozialisation, verwundert dieses Defizit nicht, denn oftmals schon früh sind sie wiederholter Kritik und Verletzungen ausgesetzt. Quasi als pädagogische Maßnahme legitimiert, wurden solche Umgangsformen in manchen Unterrichtstraditionen kaum in Frage gestellt. Vielmehr wurden sie als Interaktionsmuster übernommen und tradierten so ein Klima, in dem der entwertende Umgang mit sich selbst und anderen als der ‚Normalfall‘ gilt.

Mit dem Ziel, in der Ausbildung und den Berufsfeldern von Musikern eine veränderte Kultur des Umgangs zu etablieren, sollen hier sowohl die Auswirkungen von Kränkungen in den Blick gerückt als auch Wege aufgezeigt werden, die aus dem Teufelskreis von Entwertungen und Kränkungen hinausführen und Raum für eine Kultur der Anerkennung schaffen.

I. Kränkungen im Berufsalltag von Musikern

Musiker suchen Hilfe, weil sie unter verschiedensten Beschwerden leiden, die sie in der Ausübung ihres Berufes beeinträchtigen. Zu den häufig genannten Beschwerden zählen z. B. unkontrollierbares Zittern der Hände, unklare Schmerzzustände in der Schulter, im Rücken, in den Armen. Sie klagen über Gefühle von Müdigkeit, Erschöpfung oder Überlastung. Auch berichten sie über Freud- und Lustlosigkeit, über innere Spannungen, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Funktionsstörungen und vor allem über psychische Probleme, hier insbesondere über Angstzustände¹².

Musiker suchen dann in der ärztlich-psychotherapeutischen Sprechstunde nach Verständnis und Unterstützung für ihre Beschwerden. Sie neigen dazu, ihre Beschwerden mit äußeren Arbeitsbedingungen oder selbst verschuldeten Verhaltensweisen in Zusammenhang zu bringen. Häufig zeigen sich dann Schamgefühle, die eine schützende Funktion einneh-

men und den Betroffenen situativ vor der Konfrontation mit einer möglicherweise bestehenden intensiven Selbstabwertung bewahren. Werden Schamgefühle nicht thematisiert, verhindern sie jedoch langfristig die notwendige Auseinandersetzung mit den kränkenden Erfahrungen. Handelt es sich um Musiker, die es nicht gewohnt sind, über sich selbst zu sprechen und den Ursachen ihrer Befindlichkeit auf den Grund zu gehen, kommt es vor, dass sie klärende Gespräche darüber abbrechen. Gelingt es hingegen, diese Hürde zu überwinden, kann anstelle des Vermeidungsverhaltens ein konstruktiver therapeutischer Prozess beginnen, in dem die kritischen Situationen analysiert werden und eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben und Verhalten stattfindet. Erst dann ist es ihnen möglich, über intensive Erlebnisse von Kränkung und Demütigung aus ihrem Berufsalltag zu berichten, und erst dann können sie auch kognitiv-affektive Einsichten in maladaptive Beziehungsmuster gewinnen, die es zu verändern gilt.

So beschreibt z. B. ein Musiker seine Erfahrungen bei der vierten Bewerbung um eine Stelle im Orchester: *„Ich wurde zusammen mit 26 Geigern eingeladen. Es gab einen einzigen Raum, in dem jeder von uns sich auf das Vorspiel vorbereiten konnte. Nach zwei Stunden Wartezeit war es dann soweit. Schon nach drei Minuten jedoch wurde ich unterbrochen. Ich sollte an einer anderen Stelle weiterspielen. Nach sehr kurzer Zeit wurde mein Spiel endgültig mit den Worten abgebrochen: »Zu schrill, zu spitz, unrhythmisch, schlecht interpretiert.«* Der Musiker reagierte mit Selbstvorwürfen: *„Warum habe ich nicht überzeugen können, warum wurde ein anderer genommen, was läuft falsch, soll ich mich nochmals bewerben? Ich glaube, ich schaffe es nie.“*

Ein Posaunist berichtete aus seinen mehrjährigen Erfahrungen in einem Orchester: *„Ich hatte das Gefühl, es dem Chef-Dirigenten nie recht machen zu können. Widerspruch und Fragen hat er nie geduldet. Alle Musiker litten unter der negativen Ausstrahlung und der entwertenden Kritik des Dirigenten. Jeder hat sich übermäßig beobachtet gefühlt.“* Nach einigen Jahren habe sich bei ihm ein Lippenzittern eingestellt, das immer unkontrollierbarer geworden sei, so dass sein Verbleib im Orchester nicht mehr möglich war. *„Bei einem meiner letzten Konzerte, hat der Dirigent mit dem Finger auf mich gezeigt und mich gefragt: »Was ist eigentlich Ihr Hauptinstrument?«*„

Als besonders schwerwiegend empfinden die Musiker solche Kränkungen, die von Menschen in Autoritäts- und Leitungspositionen ausgehen. Hier spielen Orchesterleiter, Chorleiter und Dirigenten eine herausragende Rolle. Sich vom Dirigenten unverstanden zu fühlen, ist für viele Musiker eine große Belastung, die umso schwerer wiegt, je intensiver die Beziehung zum Dirigenten ist und je häufiger seine Anerkennung ausbleibt.

Beispiele ungewöhnlich ausgeprägten kränkenden Verhaltens zeigte ein Dirigent, der seine Probe unterbrach und einen Musiker aus der Reihe der Zweiten Geigen aufforderte: *„Was spielen sie denn da? Kommen Sie einmal mit Ihren Noten zu mir.“* Er nahm die Noten des Musikers und verglich sie mit denen in seiner eigenen Partitur. Dann schrie er den Musi-

ker an: „Was spielen Sie denn? Alles steht in Ihren Noten genau so wie in meiner Partitur. Ich dulde keine Fehler, spielen Sie gefälligst, was in Ihren Noten steht.“

In einer Probe mit einer Sängerin brach der Dirigent ab und fragte mit erregter Stimme: „Hören sie denn nicht, dass sie zu tief sind?“ Sie betätigte ihm das mit einem „Ja“, woraufhin der Dirigent sie anherrschte: „Dann ändern sie das doch gefälligst schnell.“

Aber auch Dirigenten berichten von kränkenden Erfahrungen. So kann es z. B. vorkommen, dass Orchestermusiker, auch wenn nur noch wenige Takte zu spielen gewesen wären, auf die Sekunde genau den Zeitpunkt des Probenendes einhalten, mitten im Musizieren aufhören und wortlos ihr Instrument einpacken. Ein anderes Beispiel berichtete ein junger Gastdirigent, der, als er sich nach der Vorstellung vom Konzertmeister mit „auf Wiedersehen“ verabschiedete, im Hintergrund laut hörbar einen Orchestermusiker „auf Nimmerwiedersehen“ sagen hörte. Diese Beispiele repräsentieren eine Art der Kommunikation, wie sie leider manchmal in Orchestern, ebenso wie in anderen Berufen, anzutreffen ist. Zugleich zeigen sie, dass sich Musiker, vor dem Hintergrund Kränkung und Anerkennung in der Musikersozialisation: Ein kritischer Blick aus der musikermedizinisch-psychotherapeutischen Praxis“ d des gesamten (sie schützenden) Orchesters, dem Dirigenten gegenüber auch in einer Machtposition befinden, die sie durchaus auszunutzen verstehen,

Wie im Folgenden deutlich wird, können Kränkungen für den Kränkenden nützliche Werkzeuge im Sinne der Macht und Hierarchie sein. Die Gekränkten jedoch laufen Gefahr, in früh verinnerlichte Rollenmuster zu verfallen und in ihrer Entwicklung gehemmt zu werden.

II. Kränkende Kommunikation als pädagogische Maßnahme

In der meist schon im Kindesalter beginnenden Sozialisation zum Musiker haben kränkende, verletzende Umgangsformen eine lange Tradition. Kein Musiker bleibt von Krisen verschont¹⁵). Gelegentlich erscheinen dem Unterrichtenden die erbrachten Leistungen des Einzelnen bzw. des Schülers in der musikpädagogischen Praxis nicht gut genug. Lehrer sind unzufrieden mit den Leistungen ihrer Schüler. Kritik scheint für einige die effektivste pädagogische Maßnahme zu sein. Wird sie in Form von Entwertungen vorgebracht, verschenkt sie ihr konstruktives Potenzial und verfehlt das Ziel, die Schüler in ihrer musikalischen Entwicklung zu fördern.

Verletzungen und Demütigungen gehen nicht nur an Musikern, sondern an keinem Menschen spurlos vorüber. Die Intensität der Reaktion, die Tiefe des Leidens und die Stärke der Beschwerden bei Musikern, erklären sich jedoch nicht allein aus den je aktuellen Situationen, die als äußerst unangenehm erlebt werden können. Neben situativen Faktoren spielen frühe Erfahrungen der Abwertung, Kränkung und Verletzung gleichermaßen eine wichtige Rolle und müssen in das Erklärungsmodell mit einbezogen werden.

Ein typisches Beispiel bietet der Bericht eines Musikers: Sein Vater habe seine Bemühungen und Leistungen nicht anerkannt. Immer wieder habe es Auseinandersetzungen gegeben, in denen ihm der Vater seine vermeintlich unzureichenden Leistungen vorgehalten habe. Im späteren Berufsleben seien dann all die Versagensgefühle, die er durch diese Entwertungen erfahren habe, wieder aufgetaucht, selbst bei leisesten Andeutungen von Kritik durch Kollegen oder von Seiten des Dirigenten.

Eine 25-jährige Konzertpianistin berichtet, dass sie zwischen dem 11. und 19. Lebensjahr bei einer sehr strengen Lehrerin Unterricht gehabt habe. Der Unterricht habe ihr selten Spaß gemacht. Häufig habe sie weinen müssen. Die Anweisungen der Lehrerin seien immer laut gewesen. Jeden falschen Ton habe sie demonstrativ mit einem hämmernden Anschlag einer Taste kommentiert. *„Du machst unnötige Fehler, Du hörst nicht genau zu.“* Die Lehrerin habe nie bemerkt, wie wenig förderlich ihr Verhalten war, wie entwertend. Vielmehr sei sie immer wütender geworden. Während der Unterrichtsstunden habe sie Sätze gesagt wie: *„Es ist nicht schlecht, aber wenn du eine Konzertpianistin werden willst, dann muss es besser sein.“* Auch im Unterricht an der Hochschule sei sie ständiger Kritik ausgesetzt gewesen. Am schlimmsten sei der Satz ihrer Lehrerin vor der gesamten Klasse gewesen: *„Du bist zur Konzertpianistin nicht geeignet.“*

In beiden Fällen ist das Verhältnis der jeweils Beteiligten asymmetrisch, so dass grundsätzlich danach zu fragen ist, ob kränkende Verhaltensweisen einen Missbrauch von Macht darstellen. Kränkungen eröffnen ein Spektrum an Fragen, die es lohnt, weiter auszuformulieren und zu erforschen. Dabei stehen im Beispiel des Musikers mit dem anklagenden Vater vorrangig auf das Individuum bezogene Aspekte der Musikersozialisation im Vordergrund, während es im Beispiel der Konzertpianistin eher um institutionelle Aspekte der Ausbildung geht und um das darin verankerte Lehrer-Schüler-Verhältnis. Welchen pädagogischen Zielen mag die Lehrerin gefolgt sein? Sind die heutigen Rollenfiguren des Musikers möglicherweise noch vom Mythos der Genialität des Künstlers geprägt? Könnte ein solcher Mythos Spuren in den Curricula der Hochschulen hinterlassen oder sich in den Köpfen mancher Lehrenden festgesetzt haben? Anne Marie Freybourg⁵⁾ betont die gesellschaftliche Funktion der Rollenzuschreibungen und meint, dass wir Künstler in ihren Rollen als Genie, Außenseiter oder Star als „wirksame Folien für unsere Projektionslust“ brauchen. Doch was brauchen die Musiker? Wie können sie sowohl in ihrer musikalischen als auch in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gefördert und gestärkt werden? – Bevor ich in Kapitel IV auf diese Frage zurückkomme, zunächst ein Blick auf die Auswirkungen von Kränkungen im Spiegel wissenschaftlicher Theorien und Forschung.

III. Ursachen und Auswirkungen von Kränkungen

Es ist erstaunlich, dass trotz der Bedeutung und der Auswirkung von Kränkungen, weder in der Medizin noch in der Psychologie wissenschaftliche Auseinandersetzungen bzw.

klare Begriffsdefinitionen zu diesem Problembereich existieren. Nach wie vor ist das Konzept von Sigmund Freud⁴ von der narzisstischen Kränkung einer der wichtigsten Zugänge zu diesem Thema. In „Melancholie und Trauer“ beschreibt er detailliert die „Auswirkungen von Kränkungen auf das System des Menschen“. Danach sind Kränkungen frühe Einschränkungen des Ichs. Zu wenig mütterliche Liebe löst Verunsicherungen aus und führt zu Einbußen des Selbstwertgefühls. Nach Freud haben sich vor allem Heinz Kohut¹⁰, Otto Kernberg⁹ und Béla Grunberger⁶ mit den Folgen narzisstischer Kränkungen auseinandergesetzt.

Die neuro-psychologische Forschung beschäftigt sich vor allem mit dem Zusammenhang zwischen Psyche und Immunsystem. Es konnte nachgewiesen werden, dass Kränkungen, Distress, Depressionen und Angst eindeutige Einflüsse auf das Immunsystem haben². Dagegen hat ein stabiles Selbstwertsystem einen hohen positiven Einfluss und trägt damit auch zur Vermeidung von Krankheiten bei.

Das Konzept der posttraumatischen Belastungsstörung liefert weitere Ergebnisse über die Auswirkungen von Kränkungen. Möglichkeiten der Synopsis liefern insbesondere Forschungsergebnisse aus dem Bereich der speziellen Psychotraumatologie des Mobbing, wie sie von Gottfried Fischer und Peter Riedesser dargelegt wurden³. Im oben angeführten Beispiel, in dem die wiederholten Entwertungen des Vaters zu einer folgenreichen und dauerhaften Beeinträchtigung des Sohnes geführt haben, bietet die Psychotraumatologie einen differenzierten Zugang zum Verständnis der erhöhten Hypersensitivität und Vulnerabilität des Sohnes jeglicher, auch geringfügiger Kritik gegenüber. Er war über einen längeren Zeitraum wiederholten verbalen Angriffen ausgesetzt, die einzeln gesehen durchaus von subtraumatischer Wirkung gewesen sein mögen. Wird jedoch durch wiederholt folgende Kränkungen der notwendige Erholungsprozess unterbrochen, kann es zu einem schleichenden Traumatisierungsprozess kommen.

Um die Auswirkungen anhaltender feindseliger Kommunikation zu erfassen, entwickelte Heinz Leymann¹¹ einen Fragebogen. Das „Leymann Inventory of Psychological Terrorization“ (LIPT) ist in fünf Bereiche untergliedert, so dass z. B. Angriffe auf das soziale Ansehen, die Berufs- und Lebensqualität oder auf das gesundheitliche Wohlergehen in ihrer jeweiligen Schwerpunktbildung erfasst werden können. In adaptierter Form ließe sich der Fragebogen als diagnostisches Instrument in der Musikermedizin einsetzen, insbesondere zur Früherkennung von Auswirkungen von Kränkungen auf die gesundheitliche und psychosoziale Befindlichkeit.

Allgemeiner lässt sich sagen, dass Situationen der Belastung, der Angst und des Gefühls zu versagen oder versagt zu haben, Distress erzeugen. Zu den typischen darauf folgenden Stress-Reaktionen gehören Selbstentwertungen, Selbstzweifel, Selbstvorwürfe. Besonders kritisch wird es, wenn sie zu einem Dauerzustand werden. Die Folgen können Herz-Kreislaufreaktionen, erhöhte Infektanfälligkeit, Ängste und depressive Verstimmungen sein. Häufig ist auch

die Kausalkette Entwertung – Angst – Depression zu beobachten. Wer über eine lange Geschichte der Entwertungen und mangelnden Anerkennungen verfügt, der gerät unweigerlich in einen Strudel der Selbstentwertung. Eine sichere Selbstakzeptanz und eine gesunde Resilienz kann nicht entwickelt werden, d.h. die Fähigkeit, nach Rückschlägen schnell ein Gleichgewicht wiederzufinden, wird nicht ausgebildet. Vielmehr steigt das Bedürfnis nach Bestätigung, nach positiver Rückmeldung, nach Zuspruch und Gesehenwerden ins Unermessliche. Gleichzeitig nimmt die Empfindlichkeit gegenüber Kritik zu, wodurch sich das Risiko erhöht, verletzt zu werden. Das Gefühl der Kränkung, der Demütigung oder Abwertung kann dann auch bei einfühlsamer, konstruktiver Kritik entstehen. Damit geht die Fähigkeit verloren, eine Kritik auf ihren Wahrheitsgehalt und ihre Berechtigung hin zu überprüfen und gegebenenfalls zurückzuweisen. Die eigene Entwertungstendenz führt häufig zu intensiven Schamgefühlen, man neigt dann dazu, sich zurückzuziehen und zu verstecken, sich unsichtbar zu machen.

Ängste vor Fehlern oder Zweifel, den Leistungen und Erwartungen nicht entsprechen können Musikern bereits von Kindheit an vertraut sein. Oftmals beginnen die Probleme mit dem Schulbeginn und/oder mit dem Erlernen eines Instruments. Früh werden Erwartungen der Eltern nach Leistung und Erfolg weiter gegeben. Vor allem Kinder aus der Mittel- und Oberschicht sind mitunter mit der Botschaft konfrontiert: „Egal was du tust, es ist nicht genug. Wenn du in dieser Gesellschaft bestehen willst, musst du dich sehr anstrengen.“

Eine junge Geigerin erzählte aus ihrem früheren Lebenslauf: *„Meine Mutter hatte meine Woche total durchgeplant. Nachhilfe in Mathe und Englisch am Montag, Dienstag Klavierunterricht, Mittwoch Sporttraining, Donnerstag Musizieren im Schulorchester, Freitag nochmals Sport und Nachhilfeunterricht, Samstag und Sonntag Besuch von kulturellen Veranstaltungen. Meiner Mutter hatte sich ihr Wunsch Musikerin zu werden, nicht erfüllt. Ich sollte nun ihren Idealen entsprechen.“* Der hier dargestellte Wochenverlauf ist symptomatisch und zeigt, wie Kinder früh überfordert werden, dabei Einschränkungen hinnehmen müssen und von Entwertungen ihres Selbstwertsystems nicht verschont bleiben. Die Ursachen liegen nicht nur in der Familie alleine, sondern sind Spiegel unseres gesellschaftlichen und politischen Systems. Mit Blick auf die frühe Ausbildungsphase wurde mir von meinen Musikerpatientinnen und -patienten nur selten davon berichtet, dass sie als junge Schüler mit Freude unterrichtet worden sind und Unterstützung erfahren konnten. Dagegen hörte ich leider oft, dass ihre Musiklehrer Verhaltensmuster tradierten, die Produkt jener negativen Fehlerkultur waren, die sie selbst während ihrer Sozialisation erfahren hatten.

Der Ausbildungsbeginn an Musikhochschulen verschärft den Wettbewerb. Studierende sind jahrelang abhängig von Lehrern. Ein Lehrerwechsel ist für die Studierenden keine leichte Entscheidung und wird von den Hochschulen nicht immer unterstützt. Es wird in manchen Klassen und Institutionen wenig getan, um eine Gemeinschaft herzustellen bzw. um die Kommunikation untereinander und miteinander zu verbessern. Mit Tränen in den

Augen sagte mir einmal ein Student: „*Die Musik ist das Sprechen mit sich selbst.*“ Druck, Entwertung, Kränkungen haben weitreichende Folgen auf die Gestaltung des persönlichen Lebens wie auch auf das spätere Berufsleben. Wie es in den Worten des Studenten zum Ausdruck kam, tragen Kränkungen u.a. zur Isolation des Einzelnen bei.

Wenn ich mit betroffenen Musikern über ihre Erfahrungen und Erlebnisse aus ihrer frühen Sozialisation spreche, kann ich feststellen, dass sich nicht nur Resignation, Wut und Enttäuschung breit gemacht haben, sondern ebenso Phantasien über die eigene Großartigkeit. Diese Dynamik muss im Zusammenhang mit einer musikpädagogischen Praxis gesehen werden, in der Entwertungen zur Tagesordnung gehören. Entwertungen fördern implizit Idealisierungen des Selbst, indem sie eine Gegenbewegung zu den Untergrabungen des Selbstwertgefühls auslösen. So kommt es zur Vorstellung, dass man es zu großartigen Leistungen bringen könnte, würde man den durch die Kritik angesprochenen Standards entsprechen. Dabei wird einerseits die innere Messlatte besonders hoch gehängt, andererseits ist die Selbstwahrnehmung nicht mehr am Realitätsprinzip ausgerichtet. Geht aber die Möglichkeit einer realistischen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten verloren, wächst die Wahrscheinlichkeit von Versagenserlebnissen. Unweigerlich scheitert das Selbstbild der eigenen Großartigkeit an der Realität und kippt um in Selbstzweifel und Selbstentwertungen. In meiner Musiker-Sprechstunde habe ich hunderte junger Musiker erlebt, die den Folgen ihres hochgespannten Ich-Ideals nicht entsprechen konnten und letztendlich an der andauernden Instabilität ihres Selbstbildes scheiterten.

Mit der Erfahrung von Entwertungen steigt gleichzeitig das Bedürfnis nach Bewunderung und Wertschätzung an, das im Umgang mit den Kollegen und speziell in Orchestern kaum befriedigt wird. Bleibt die Wertschätzung aus, fühlt sich der Musiker ausgeschlossen bzw. ausgegrenzt und erlebt sich nicht mehr als zugehörig. Sein Selbstwert hängt in starkem Maße davon ab, von den Kollegen die eigene Idealisierung gespiegelt zu bekommen. Dabei verschließt er sich der wirklichen Begegnung mit anderen, denen er nur noch die Funktion zusprechen kann, sein Größenselbst zu bedienen. Auch in diesem Beziehungsmuster ist die Desillusionierung vorprogrammiert und verstärkt die Rückzugstendenzen. Innerhalb sozialer Kontakte zeigt er sich dann distanziert, wirkt arrogant, gegebenenfalls grüßt er seine Kollegen nicht mehr, schaut weg, hört nicht hin und versucht seinerseits andere aus Gesprächen auszuschließen.

Mancher Leser könnte jetzt einwerfen, dass dies alles übertrieben und vielleicht nur in Einzelfällen zutreffend sei. Man selbst habe Entwertungen, Druck und Kränkungen nie so erlebt. Aber auch wenn diese Einschätzungen überspitzt wären und nur in Einzelfällen zuträfen, so wären auch diese „Einzelfälle“ nicht hinnehmbar.

IV. Über den Umgang mit Kränkungen

Kränkungen sind nicht nur ein individuelles, den Einzelnen betreffendes Problem, sondern prägen als Bestandteil unserer Kultur unser Denken, Erleben und Verhalten. Barbara Strohschein¹⁶ spricht sogar von einer „gekränkten Gesellschaft“ und schreibt: „Entwertungen sind teuer, sie kosten Zeit, Energie, Nerven, Geld und bringen gesundheitliche Schäden an Leib und Seele mit sich. Die Negativität, die mit ihnen verbunden ist, macht das Leben zu einer Art Vorhölle.“ Den gesellschaftlichen Aspekt berücksichtigte auch Kohut¹⁰, der davon ausging, dass Persönlichkeitsmuster nicht über die Zeiten festgeschrieben bestehen, sondern in Abhängigkeit von den jeweiligen gesellschaftlichen Entwicklungen einer Veränderung unterliegen. Künstlern sprach er sogar eine besondere Sensibilität für die psychologischen Probleme ihrer jeweiligen Zeit zu, so dass ihre Werke und ihr Befinden auch als Spiegel gesellschaftlicher Notstände betrachtet werden können. Christel Hafke nimmt ebenfalls eine auf die Gesellschaft bezogene Sicht ein. Als in unserer Kultur vorherrschendes Interaktionsmuster stellt sie das Täter-Opfer-Schema heraus.

Wenn man genau hinsieht, sind die Dynamiken solcher Konstellationen auch in Orchestern anzutreffen. „Wenn jemand sich gekränkt fühlt“, schreibt Hafke, „so fühlt er sich frei von aller Beteiligung. Schuld ist immer nur der andere. Opfer zieht man nicht zur Rechenschaft, Opfer haben Anspruch auf Sympathie“⁷. Dabei ist oftmals nicht eindeutig feststellbar, ob es überhaupt einen Täter im engeren Sinne gibt. Wenn man sich in der Opferrolle eingerichtet hat, reicht schon die kleinste, selbst sachliche, Kritik, um Verletzungen hervorzurufen. Die Enttäuschung über das Nichterreichen einer Solistenkarriere und eines großen Erfolges können zu einem Maß an Selbstzweifeln führen, das selbst Lob als Kritik erscheinen lässt.

Für die Aufarbeitung von Entwertungen und Kränkungen ist es für die Betroffenen grundlegend wichtig, dass sie nicht in ihrer Opferrolle verharren. Für Therapeuten ist zentral, dass sie in der Lage sind, die Entstehungsbedingungen von Entwertung und Kränkung zu erfassen, und dass sie veränderungswirksame Maßnahmen einsetzen können. Da bei den betroffenen Musikerpatienten Entwertungen und ihre negativen Auswirkungen nicht allein als Problem des Einzelnen zu sehen sind, sondern ihre Entstehungsbedingungen vor allem in der musikalischen Sozialisation und den Umgangsweisen innerhalb der Orchester zu finden sind, greifen Veränderungskonzepte, die ausschließlich am Individuum ansetzen, zu kurz. Institutionelle Faktoren müssen daher mitberücksichtigt und verändert werden. Es liegt in den Händen der in den entsprechenden Institutionen Verantwortlichen, hier veränderte Bedingungen zu schaffen. Zentral für die Verantwortlichen ist daher, die institutionellen Bedingungen zu reflektieren und sich mit Fragen auseinanderzusetzen wie z. B.:

- Was hindert Hochschulen daran, das Thema Entwertungen intensiver als bisher zum Gegenstand ihrer Auseinandersetzungen zu machen?

- Wo findet ein Austausch von Lehrern/Lehrenden zwischen den Musikhochschulen und Musikschulen statt?
- Warum wird die Alltäglichkeit von Kränkungen und Entwertungen in sozialen Gruppen wie z. B. in Orchestern noch zu oft tabuisiert?
- Warum gibt es für Dirigenten während ihres Studiums noch immer so wenige Ausbildungsfächer, die ihre Führungskompetenz und die psychologischen Grundlagen ihres Berufes fokussieren?

Das Thema Kränkungen ist im Hinblick auf die Bedeutung, die es in den unterschiedlichen Bereichen unserer Lebenswelt einnimmt, noch wenig erforscht. Zwar haben sich Konfliktforscher, Soziologen, Psychologen und Politologen mit dem Thema auseinandergesetzt. Doch die einzelnen Forschungsansätze stehen nebeneinander, ohne dass bisher die vielschichtigen Zusammenhänge in einem übergeordneten, interdisziplinären Erklärungsmodell zusammengeführt worden sind. „Dies ist auch niemandem vorzuwerfen“, schreibt Strohschein, „sondern liegt im wissenschaftlichen System: spezialisieren, objektivieren, messen. Aber mit diesen Methoden ist das Entwertungsproblem nicht zu erforschen. Worauf sollte man sich auch hier spezialisieren? Soziale Werte sind nicht messbar. Gefühle sind nicht objektivierbar“¹⁶. Wer sich für veränderte Bedingungen im Bereich der Musikersozialisation einsetzt, ist daher vorerst darauf angewiesen, sich einen wissenschaftlichen Zugang anhand der Auseinandersetzung mit den je einzelnen Theorie- und Forschungsansätzen zu verschaffen. Ein solches Vorgehen muss keineswegs von Nachteil sein. Da kränkende Verhaltensweisen wie auch die Möglichkeiten des Umgangs mit Kränkungen von vielen Faktoren abhängen, bietet jeder Ansatz für sich Ansatzpunkte zur Veränderung.

Zusätzlich zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen und Denkmodellen sind unsere alltäglichen Erfahrungen von Bedeutung. Auf sie müssen wir uns beziehen, wenn wir praxisrelevante Veränderungskonzepte entwickeln wollen. Alltagsbeobachtungen, Interviews und Fallbeispiele sind notwendig. Sie differenzieren unsere Wahrnehmung, können uns berühren, lassen uns teilhaben und sind der konkrete „Stoff“ für weiterführende Analysen. Wer mitten in der Praxis steht und hinter die Kulissen der Musikersozialisation blicken kann, erkennt, dass dem Thema der Entwertungen und Kränkungen große Bedeutung zugeschrieben werden muss.

Alle Beteiligten, Lehrenden, Schüler wie auch die im Berufsleben stehenden Musiker, können sich selbst auf die Spurensuche begeben, um Ursachen und Auswirkungen von Kränkungen und den Umgang mit ihnen zu erkunden. Dazu möchte ich anregen und zur Orientierung einige „Wegweiser“ anführen.

Vorauszuschicken ist, dass zwischen professioneller, sachlicher Kritik und einer Kritik, die auf die Person zielt, also bewusst kränkend gemeint ist, unterschieden werden muss. Auf die Sache gerichtete Kritik kann man lernen anzunehmen. Sie ist wichtiger Bestandteil für Lernprozesse wie auch für das Zusammenleben überhaupt. Persönlich gemeinte, kränkende

Kritik hingegen stellt einen Angriff auf die Selbstachtung dar oder, wird sie im Beisein von anderen geäußert, auf das soziale Ansehen. Von persönlich gemeinter, kränkender Kritik sollte man sich abgrenzen, z. B. indem man sie zurückweist. Wichtig bleibt die Frage, wie mit einer Kränkung so umgegangen werden kann, dass ihre schädigende Wirkung möglichst rasch unterbrochen wird. Dabei gilt für alle konstruktiven Bewältigungsstrategien, die wir hierfür entwickeln, dass wir bei uns selbst anfangen müssen.

Selbsterkenntnis: „Wer sich in der Kränkung dafür entscheidet, sich von dem anderen abzuwenden und ihn zu verachten, hat auch die Wahl in Kontakt zu bleiben und den anderen zu achten. Auf dieser Wahlmöglichkeit beruht der Ausweg aus Kränkungen“, so Bärbel Wardetzki¹⁷, die hier den Einzelnen in die Verantwortung nimmt. Stroschein setzt ebenfalls beim Einzelnen an und weist darauf hin, dass „die Selbsterkenntnis eine wichtige Voraussetzung dafür ist, sich selbst durchschauen zu können, mit den eigenen Schwächen umzugehen, sich zu entscheiden, nicht immer in dieselbe Falle zu tappen“¹⁶. Zum Beispiel: Wenn ich weiß, dass ich leicht kränkbar bin, kann ich versuchen, jene Menschen zu meiden, die mich kränken. Zudem kann ich mich fragen: „Warum bin ich in jeder Hinsicht so empfindlich?“ Ich kann beobachten, wie Kränkungen bei mir und bei anderen ablaufen und mich fragen, wer welche Motive hat, mich zu kränken oder warum ich jemanden gekränkt habe. Bestimmt und freundlich kann ich beleidigende Äußerungen zurückweisen oder einsehen, dass eine Kritik an mir berechtigt ist.

Auflösung der inneren Emigration: Wir möchten negative Gefühle nicht erleben, möchten sie nicht spüren. Wir versuchen uns davon zu befreien, in dem wir vielleicht empört oder wütend reagieren und andere anklagen. Eine andere Form ist das Schweigen. Die Verletztheit wird verborgen, was zwar als (vermeintliche) Stärke bewertet wird, doch vielmehr ein Vermeidungsverhalten darstellt. Schweigen führt aus dem Kontakt heraus und trägt zur drastischen Verschlechterung der Beziehung bei. Schweigen heißt, einer Auseinandersetzung und einer gemeinsamen Suche nach Lösungsmöglichkeiten aus dem Weg zu gehen. Das Sprichwort *Reden ist Silber, Schweigen ist Gold*, ist falsch. Umgekehrt ist es hier gültig: *Reden ist Gold, Schweigen ist Silber*.

Förderung der Empathie: Als Gekränkte haben wir auch die Möglichkeit, uns in andere hinein zu versetzen, den anderen zu verstehen, seine Reaktionen nachzuvollziehen, kurz: zu fühlen, was der andere fühlt. Joachim Bauer¹ hat anschaulich beschrieben, wie dies möglich ist und auf welchen Grundlagen unsere intuitive Kommunikation basiert. Er nennt es „das Geheimnis der Spiegelneurone“. Es ist ein Chamäleon-Phänomen. Mit der Entdeckung der Spiegelneurone, können wir auch wissenschaftlich begründen, wie wichtig unsere „Bauchgefühle“ sind, für die in der Fachsprache der Begriff der „emotionalen Intelligenz“ eingeführt wurde. Unsere emotionale Intelligenz bzw. unsere Fähigkeit zur Empathie können wir schulen und zwar zunächst durch die Erkundung unserer eigenen Gefühle. Hilfreich

kann es hierzu sein, in einem ersten Schritt eine Liste der selbst erfahrenen Kränkungen zu erstellen. Diese Liste sollte sowohl die konkreten Situationen sowie die eigenen Reaktionen erfassen. In einem zweiten Schritt können wir dann anhand der gesammelten Daten versuchen, das eigene Verhalten, Fühlen und Denken aus der reflexiven Distanz zu verstehen. Je differenzierter unser Verständnis für uns selber ist, desto größer ist die Chance, dass wir die Kränkungen, die uns treffen, bewältigen und die Kränkungen, die wir anderen zufügen, erkennen können.

Offenheit: Oft ist sich der Kränkende seines Verhaltens gar nicht bewusst. Dann ist es für den Betroffenen besonders wichtig, ihm gegenüber die Kränkung anzusprechen, d.h. die Kränkung sachlich zu sehen und nüchtern zu beschreiben. Da uns Kränkungen auch einen Zugang zu unserem unbewussten Denken und verborgenen Persönlichkeitsanteilen eröffnen, können wir uns weiterhin fragen, was der Kränkende mitteilen wollte. Manchmal hilft hierbei ein „Rollentausch“, um das Verständnis für die Dynamiken eines kränkenden Interaktionsverlaufes besser zu verstehen. D.h. schlüpfen wir in der Phantasie einmal „in die Haut des Kränkenden“ und fühlen nach, was er mit seiner Kränkung mitteilen wollte, entdecken wir möglicherweise eine uns bisher noch unbekannt Seite in uns selbst.

Loslassen: Aktuelle Kränkungen können Gefühle aktivieren, die mit Kränkungen aus der Vergangenheit verbunden sind. Sie führen meistens zu einem innerlichen „Kopfkino“, in dem der stets gleiche Film abläuft und Szenen schmerzlicher Erlebnisse wiederholt. Setzt das „Kopfkino“ ein, pendeln die Betroffenen zwischen zwei Reaktionsmustern hin und her. Entweder sie reagieren in ihrer Vorstellung mit Wut, Angriff oder aber Rückzug bzw. Resignation. Im Umgang mit früheren Kränkungen geht es aber darum, den Blick nach vorne zu richten, sich von nicht mehr bedeutsamen Belastungen zu befreien und für eine Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls Sorge zu tragen. Denen zu verzeihen, die einen einst verletzt haben, ist schwer, aber verzeihen und Loslassen-können ist notwendig, um nicht in der Opferrolle stecken zu bleiben.

V. Schlussgedanken

Kränkungen finden immer dort statt, wo verschiedene Überzeugungen aufeinander prallen. Ich bin davon überzeugt, dass wir in den Musikschulen, Hochschulen und Orchestern und überall dort, wo wir Musikern begegnen, auch die Chance haben, das Thema anzusprechen. Ins Gespräch zu kommen und damit das Thema zu enttabuisieren, erscheint mir unabdingbar, um aus dem Teufelskreis von Entwertungen und Kränkungen herauszugelangen und eine neue Kultur des Umgangs miteinander zu schaffen.

Als Musiker möchten wir wahrgenommen werden, wir suchen nach Anerkennung. Das Gefühl, sich von Kindheit an anstrengen zu müssen, dafür aber nicht genügend Anerken-

nung zu erhalten, hat weitreichende Folgen, die wir bis ins hohe Alter spüren. Nichts kann unsere Anstrengungen zum Musizieren so aktivieren wie ein Miteinander, in dem wir uns gesehen und anerkannt fühlen. Schon der freundliche Blick des Lehrers oder des Kollegen im Orchester schüttet Dopamin und auch körpereigene Opiate und Oxytocin aus.

Wir wissen alle, wie wichtig uns Anerkennung und gute zwischenmenschliche Beziehungen sind, wissen aber noch zu wenig darüber, wie wir sie dauerhaft erreichen können. Der Weg zum Ziel beginnt damit, dass wir uns die täglichen Entwertungen, die wir gegebenenfalls als Musiker erfahren haben und ebenso unseren inneren Kritiker in die Schranken weisen. Wir können achtsam sein, wenn wir Entwertungen erfahren. Wichtig ist aber auch, in der Ausbildung und in unserem beruflichen Alltag das Gute und Anerkennende wahrzunehmen, Worte dafür zu finden und sie im Dialog lebendig werden zu lassen. Gelingt dies, ist es ein großer Schritt, der den täglichen Selbstentwertungen und Kränkungen ihr Gewicht nimmt und an ihrer Stelle Raum für Anerkennung und Zuneigung schafft. ■

LITERATUR IM TEXT

1. Bauer, J: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hoffmann und Campe, 2006
2. Davidson R, Sharon B.: Warum wir fühlen wie wir fühlen. Arkana, München 2012
3. Fischer, G und Riedesser, P: Lehrbuch der Psychotraumatologie. Ernst Reinhardt Verlag, 1998, 331 ff
4. Freud, S: Zur Einführung des Narzißmus. Leipzig 1924
5. Freybourg, A M (Hg.): Die Inszenierung des Künstlers. Jovis, 2008,7
6. Grunberger, B: Vom Narzismus zum Objekt. Suhrkamp Verlag, Frankfurt 1976
7. Hafke, C: Nachdenken über den Opferbegriff. Gestalttherapie 1996, 10/2
8. Jacoby, B: Wir sterben nie. Was wir heute über das Jenseits wissen können. München 2007
9. Kernberg, O: Narzissmus, Aggression und Selbstzerstörung. Klett Cotta, 2009
10. Kohut, H: Die Heilung des Selbst. Suhrkamp, 1986
11. Leymann, H: Mobbing. Psychoterror am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehren kann. Rowohlt, 1993
12. Möller H, Samsel W: Die Last des Perfektionismus. Schott Verlag 2015, Üben und Musizieren 4:6-11
13. Neff, C: Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Arbor 2012
14. Rank, O: Kunst und Künstler. Psychosozial- Verlag Gießen 2000
15. Stemmler, S: Kränkungen, Verständnis und Bewältigung alltäglicher Tragödien. Klett Cotta 2016, 13-14
16. Strohschein, B.: Die gekränkte Gesellschaft. Riemann-Verlag, München, 2015, 38-39
17. Wardetzki, B.: Nimm's bitte nicht persönlich. Verlag Kösel, 2012, 104