

"Der Alltag als Übung und Musik als Meditation"

Eine befreundete Autorin meinte mal, zu Füßen des Kailash könne jeder eine Erleuchtung haben – mit drei Kindern am Zipfelrock und in Görlitz oder Remscheid sei die Sache schon schwieriger. Nun muss es ja nicht sofort die Erleuchtung sein, aber wünschen wir uns nicht alle etwas mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf?

Seit ich denken kann, beschäftigt mich der Gedanke des Stillwerdens und der Anwesenheit im Moment. In einer Musikerfamilie geboren, praktizierte ich früh die Übungen meiner Instrumente, die Weiterentwicklung meiner Kreativität und regelmäßige Auftritte vor Publikum. Zu behaupten, ich hätte damals schon die meditative Wirkung kontinuierlicher Übungspraxis erkannt, wäre nun glatt gelogen. Ich war ein ungeduldiges Kind. Und wie alle ungeduldigen Kinder wollte ich alles sofort. Aber ich erlebte auch die Erwachsenen um mich herum. Artisten, die vor dem Auftritt beteten oder seltsam anmutende Rituale praktizierten, um sich zu erden und zu konzentrieren. Musiker, deren Finger auf einer unsichtbaren Tastatur, einem unsichtbaren Griffbrett spielten – während sie in die Leere schauten.

Meine Lehrer und Lehrerinnen, die mir immer wieder sagten, Üben wäre schon wichtig – aber ebenso wichtig wäre das Nicht-Üben. Kolleginnen und Kollegen, die mir ein Vorbild waren – Instrument oder Stimme mit Präsenz zu handhaben und nie, nie zu vergessen, dass es ohne Führung „von oben“ nicht geht.

Anfang der 90er begegnete ich einer bildenden Künstlerin, die als Schülerin von Karlfried Graf Dürckheim verschiedene Formen von Zen-Meditation in Arbeit und Alltag einfließen liess. Ich schloss Bekanntschaft mit den Konzepten von Dürckheims „Initiativer Therapie“. „Der Alltag als Übung“ ist ein wesentlicher Satz aus dieser Zeit. Dürckheim ging davon aus, dass die Zenpraxis auch abseits japanischer Klöster möglich ist und forschte nach Verbindungen zu europäischen Meditationstechniken und der christlichen Mystik. Dass Kochen, Abwaschen oder Gemüse pflanzen Meditation sein könnte, gefiel mir.

Und siehe da - ich hatte im Schauspielunterricht bereits Meditationsformen gelernt. Sie hießen nur anders. Allerdings habe ich bis heute Schwierigkeiten bei längeren Sitzmeditationen – wir lagen damals (in der DDR) immer auf dem Fußboden, damit nicht etwa eine sichtbare Nähe zu Yoga oder anderen verbotenen Auswüchsen westlicher Dekadenz erkennbar würde. Mit der Zeit begann ich, auch meine Übungspraxis als Meditation zu begreifen. Tonleitern und Fingerübungen, Etüden und Improvisationen begannen zu funkeln und zu glänzen – natürlich nicht immer und nicht jeden Tag. Gleichzeitig übte ich die vollkommene Anwesenheit im Augenblick auf der Bühne. Nach und nach entwickelten sich Solokonzerte mit „Spontankompositionen“ – ein langer und leiser Abschied vom Funktionieren und dem virtuoseren Wiedergeben des Gelernten hin zu einer neuen Virtuosität. Meinen Instrumenten Raum geben, zu sprechen, zu singen und zu klingen. Dem Publikum Raum geben, Tote zu betauern oder ein vertanes Leben. Vielfalt froh zu feiern oder schöne Erinnerungen aufzuwecken. Das schöpferische Universum, Gott oder Göttin an den Ort zu rufen. Dem Kind in mir das versunkene Spielen und respektlosen Humor zu erlauben. Ein bisschen Dreck, ein bisschen Punk zuzulassen. Ich bezog Räume, Bilder, Texte, Zuhörende und Führung in mein Spiel mit ein.

In den 2000ern nahm mich eine gute Freundin mit zu einer Sumarah-Meditation. Ich wusste nichts davon und setzte mich einfach hin – bereit, im Augenblick anwesend zu sein. Die Sumarah-Meditation (eine geführte und geleitete Technik) kommt aus Java und bedeutet absolute, vertrauensvolle und bewusste Selbsthingabe des Teil-Egos zum allumfassenden Selbst. Das klingt kompliziert. Die Idee, dass das, was ich ICH nenne, ja nur ein Teil von mir ist, erscheint unvertraut und seltsam. Weiß ich doch, sagt man dann. Was ich weiß auch zu fühlen, braucht Zeit. Zeit, die nicht schneller vergeht, wenn ich ungeduldig bin. Oder glaube, alle außer mir könnten es besser. Im Sumarah akzeptierst du was ist. Unruhe? Hey, hallo! Ich bin zu doof dazu? Hallo! Ich schaffe es einfach nicht, still zu werden? Hallo! Ich kann nicht akzeptieren, dass ich nicht akzeptieren kann, was ist? Plan B! Dass nach dem „Hallo“ auch ein „Tschüss“ folgen darf, hört sich einfach an. Als ich 2014 an Laura Romanos Sumarah-City-Retreat teilnahm, sprach sie oft davon, dass wir nicht jede/n als Gast an unseren Küchentisch einladen. Und wenn jemand sich an meinem Tisch doof benimmt, muss er gehen. „Dieser Gedanke ist nicht dein Freund!“ Meine Arbeit als Musikerin/ Musiktherapeutin/ Musikpädagogin konfrontiert mich oft mit Meinungen und Annahmen. „Das kann ich nicht. Das schaffe ich nicht. Das wird nie was.“ Die objektive Realität sieht anders aus. „Wenn wir etwas üben, werden wir darin besser.“ Herzliche Hingabe, Zeit und liebevolle Geduld – alles kommt.

Ingeborg Freytag – Musikerin/ Musiktherapeutin/Musikpädagogin www.drums-and-chants.de