

Tanja Conrad

Kleine Töne, große Wirkung

Musik als Schlüssel
zum Familienglück



Inkl. Lied-
material zum
Download

V&R

Tanja Conrad: Kleine Töne, große Wirkung



© 2024 Vandenhoeck & Ruprecht | Brill Deutschland GmbH
ISBN Print: 9783525400197 — ISBN E-Book: 9783647400198

Tanja Conrad

Kleine Töne, große Wirkung

Musik als Schlüssel
zum Familienglück

VANDENHOECK & RUPRECHT

Diese Publikation entstand mithilfe des Stipendiums der
VG WORT im Rahmen von NEUSTART KULTUR.



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien



VG WORT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2024 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill BV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutsch-
land; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill BV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schönigh,
Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht,
Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: ©Shutterstock AI Generator
Grafiken und Illustrationen: ©Lydia Berger

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-40019-8

Für Merlin, Cornelius,
Hannes, Matilda
und alle (inneren) Kinder
dieser Welt

Inhalt

1 Lebensrhythmus und Harmonie: Wie wir aus dem Tritt geraten sind und ihn wiederfinden	13
1.1 Vom Singen und Musizieren: Warum wir es von Natur aus können und weshalb wir es verlernt haben	13
Singen? Das ist doch peinlich!	16
Wie du deine Freude am Singen wiederfindest	17
1.2 In Takt, Rhythmus und in Harmonie zu leben, ist kein Zufall	18
Bits, Bytes und Rock 'n' Roll: die Sinfonie des 21. Jahrhunderts	20
Sehen statt hören und fühlen	21
Symptom oder Ursache: Ist das Internet an allem schuld? ...	22
Unsere eigentlichen Taktgeber: Atem, Herzschlag, Temperament und Firmament	23
<i>Wie wir atmen, erzählt viel über uns</i>	24
<i>Wenn das Herz aus dem Takt gerät</i>	28
<i>Takt und Rhythmus: Wer bin ich, wie bin ich und was brauche ich?</i>	30
<i>Temperament und Takt</i>	32
<i>Was uns mit Tag und Nacht, Sonne und Mond verbindet</i>	34
2 Herausforderung Elternschaft: Warum wir uns fühlen, wie wir uns fühlen	38
2.1 Menschliche Ur-Bedürfnisse: Wir leben heute gegen unsere Natur	38
Von der Großfamilie zur Kleinfamilie: die Vertreibung aus dem Paradies	39

<i>Was passierte, als wir sesshaft wurden?</i>	40
<i>Kleinfamilie: zu viel Verantwortung in zu wenigen Händen</i>	41
<i>Wenn Kinder Kinder erziehen: der Verlust sicherer Bindung</i>	42
Und am Ende steht der Mental Load	46
2.2 Wege aus der Überforderung: Was ist für eine Familie wichtig?	49
Wie werden wir (wieder) eine glückliche Familie und was bedeutet das genau?	49
Wie sollte ein Familienleben sein?	52
Heilen und wachsen: Wie bekomme ich mehr Harmonie in die Familie?	53
3 Zauberkraft Bindung	55
3.1 Bindung: die Zauberkraft für ein glückliches Leben	55
Das Geheimnis von Bindung und Bedürfnissen	56
Bewusste und selbstbestimmte Elternschaft: den eigenen Bindungsmustern auf der Spur	59
Erziehungsstile: Welche Art von Bindungsperson will ich sein?	60
Bindung vor Bildung: Warum wir auch gesellschaftlich immer takt-loser werden	62
Weil Bildung Bindungssache ist	63
Bindung und Bedürfnisse: die verlorene Beziehung zu Körper, Geist und Seele	68
<i>Die Matrix der Bedürfnisse</i>	69
<i>Bedürfnisse bleiben – egal, ob sie erfüllt werden oder nicht</i>	72
<i>Wie im Kleinen so im Großen: von der Harmonie in der Familie zur Harmonie in der Gesellschaft</i>	73
Bindungs- und bedürfnisorientiert erziehen: nur ein Trend?	74

4 Die glückliche Familie: eine Frage von Orientierung, Werten und tiefer Verbindung	76
4.1 Wie wir ticken: Sind die Gene an allem schuld?	76
Alte Muster und alte Musiken entschlüsseln: Warum sich der Blick in die eigene Kindheit lohnt	78
<i>Autonomie und Bindung: Auf welcher Seite stehen wir?</i>	79
<i>Lass dein inneres Kind wieder singen!</i>	80
4.2 Familienwerte: der Kompass durch stürmische Zeiten ...	82
Mache dir deine innere Haltung und deine Werte bewusst	83
Welche Werte kenne ich aus meinem Elternhaus?	86
Klarheit finden: Was wollen wir als Familie übernehmen, was nicht und warum?	87
Welche Werte brauchen Kinder heute?	88
4.3 Wie uns Musik unterstützt, Werte zu leben und Bedürfnisse zu erfüllen	90
Singen und Musizieren ist (Herzens-)Bildung	90
Sich aufeinander einstimmen: gegenseitige Wertschätzung üben im Familien-Orchester	91
Wie vermitteln wir Werte spielerisch?	92
<i>Lass dein Kind Werte begreifen, fühlen und erleben</i> ...	93
<i>Bedürfnisorientierte Reime, Lieder, Spiele: Freude und Begeisterung sind die besten Lehrkräfte</i>	93
<i>Gemeinsam wachsen: Entwickelt euer Familienleitbild und findet ein Familienlied</i>	95
5 Selbstfürsorge: Wie du deinen Rhythmus und deine Stimmung findest und warum das wichtig ist	97
5.1 Verantwortung: Du stehst hier am Dirigierpult!	97
Übernimm die Führung und Sorge für Orientierung	98
Musik lebt von Pausen – Menschen auch	100
Rituale und Routinen: die Zauberformel für Takt, Rhythmus und Harmonie in der Familie	101

	<i>Eltern sind Vorbilder: Singe und musiziere selbst!</i>	103
	<i>Die Sache mit dem Flow: »Hingabe« heißt das Zauberwort</i>	104
5.2	So findet ihr euren Puls im Alltag und kommt ins Tun . . .	105
	Singen und Musizieren als Erziehungshilfe: Spaß durch Gewaltfreie Kommunikation statt Druck und Manipulation	106
	<i>Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation und ihre Grundannahmen</i>	107
	<i>Tanzen statt Streiten mit der Gewaltfreien Kommunikation</i>	111
	Probiert euch aus – mit Tellern, Töpfen und Gläsern	113
5.3	Du darfst es dir leicht machen: Wir alle brauchen Unterstützung	114
	Großfamilie 2.0: Hole dir Aushilfen fürs Orchester	115
	Erste-Hilfe: Wie du schnell für gute Stimmung sorgst	117
	<i>Bewege dich: Tanzen, springen und hüpfen vertreiben böse Geister</i>	118
	<i>Lachen hilft – auch mal über dich selbst</i>	119
	<i>Entdecke die Macht des Atmens</i>	120
	<i>Bitte klopfen! – Rhythmus und Soforthilfe mit PEP* . . .</i>	121
	Traue dich, deine Listen unerledigt zu lassen	125
	Good Enough Parenting: der Feind in meinem Bett	126
6	Warum alle Menschen musikalisch sind und gemeinsames Musizieren alles verändern kann	129
6.1	Alle Babys haben Musik im Blut	129
	Was hat Singen mit Bindung zu tun?	129
	Vor dem Sprechen kommt das Singen	131
	Ohne Rhythmus können wir nicht überleben	132
6.2	Singen mit Kindern: ein besonderes Geschenk	133
	Warum ist es wichtig, mit Kindern zu singen?	134
	<i>Babys sind reines Gefühl</i>	134
	<i>Wer singt, der kann nicht traurig sein</i>	136

	<i>Singen verbindet Seele, Geist und Körper – und lässt Wunder geschehen</i>	137
	<i>Selbstwirksamkeit: Singen ist pure Schöpfungskraft</i>	139
	Was lernen Kinder beim Singen?	140
	<i>Schlau in Herz und Hirn durch Musik</i>	141
	<i>Macht Mozart klug?</i>	142
6.3	Wie Kinder singen und welche Lieder sie mögen	151
	Der Siegeszug des Kuckucks	153
	Wann singen Kinder mit?	154
	In welcher Tonhöhe singen Kinder?	155
	Welche Lieder gibt es?	156
	Was macht gute Kinderlieder aus?	157
7	Gemeinsam zu musizieren, macht glücklich: Jetzt bist du dran!	163
7.1	Musik und Spiel sind Stimmungssache	163
7.2	Was alle Kinder bewegt	164
7.3	Sieben Familien- und Kinderlieder aus dem wahren Leben: gefühlvoll, bindungsfördernd und bedürfnisorientiert	165
8	Zum Schluss: von starken Kindern und glücklichen Erwachsenen – jedem Kind eine Handvoll Lieder	170
8.1	Wählt eure Musiken, Rhythmen und Harmonien sorgfältig aus	170
8.2	Du bist nicht allein: die Welt als das Dorf, das Kindern Rhythmus gibt	172
8.3	Perspektivwechsel: Was wir schon alles gerockt haben ...	173
8.4	Die Welt ist voller Wunder – und guter Nachrichten	174
	Finde ein Ja zur Musik in dir: für eine lebenswerte Zukunft	175
	Lass die Freude wieder ins Familienleben	176
	Mach es dir leicht: jedem Kind eine Handvoll Lieder	177

Dank an meine Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter	179
Anmerkungen	183
Quellen	193
Literatur	193
Filme, Dokumentationen, Videos	200
Unterstützende Link- und Materialsammlung für den Alltag mit Kindern	201
Zugang zum Downloadmaterial	202

1 Lebensrhythmus und Harmonie: Wie wir aus dem Tritt geraten sind und ihn wiederfinden

»Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann
und worüber zu schweigen unmöglich ist.« (Victor Hugo)¹

1.1 Vom Singen und Musizieren: Warum wir es von Natur aus können und weshalb wir es verlernt haben

Hast du dich schon einmal gefragt, warum wir Menschen überhaupt imstande sind, zu singen? Warum gelingt es manchen professionellen Sängerinnen und -sängern² sogar, mit ihrer Singstimme die Lautstärke eines Presslufthammers zu erreichen?³ So viel ist klar: Die Natur hat keinen Sinn für Luxus oder Verschwendung. Also warum singen wir unter der Dusche, pfeifen im Wald oder stimmen gemeinsam Festlieder an? Und warum macht das so viele Menschen glücklich?

So wie die Farben der Blüten den Fortbestand der Blume indirekt sichern, so halfen uns Singen und Musizieren schon in der Steinzeit, zu überleben. Damals galt, was heute noch immer gilt: Je besser das rhythmische und musikalische Verständnis eines Menschen ist, desto größer ist sein Überlebensvorteil. Eine wichtige Rolle dabei spielt Bindung. Wir Menschen sind auf Bindung und Gemeinschaft angewiesen, denn wer vollkommen auf sich gestellt ist, war zu Urzeiten leichte Beute – und ist es auch heute noch. Egal, ob uns Raubtiere, Artgenossen, Kälte, Hunger oder Katastrophen bedrohen: Nur mit anderen Menschen an unserer Seite haben wir diesen Gefahren etwas entgegensetzen. Und genau so sind wir im Innersten gestrickt – uns miteinander zu *ver*-binden, Kontakt zu suchen und diesen aufrechtzuerhalten. Diesen Überlebensmechanismus, das genetische Programm, das uns in Verbindung gehen lässt, erläutere

ich ► **im dritten Kapitel** über bindungs- und bedürfnisorientierte Erziehung. Außerdem erfährst du dort, warum Bindung und Musik so eng miteinander verknüpft und ein existenzieller Teil der *conditio humana* sind.

Zusammengefasst: Singen und Musizieren gehören zu den effektivsten Tools, seit die ersten *Homo sapiens* zum Sammeln und Jagen aufbrachen. Es half nicht nur, die eigene Gefühlslage zum Ausdruck zu bringen. Es half und hilft auch noch heute dabei, sich Gefühle bewusst zu machen. Sie zu sortieren, zu verarbeiten und mit anderen zu teilen. Musik verbindet uns – mit uns selbst und anderen Menschen. Sie lässt uns aufeinander hören, miteinander schwingen. Wie das genau zusammenhängt, erläutere ich ► **im sechsten Kapitel**.

TAKTINSEL



In einem späteren Kapitel erkläre ich das Phänomen, warum sich völlig fremde Menschen innerhalb kürzester Zeit stimmlich synchronisieren können. Was ich damit meine? Das könnt ihr selbst ohne weitere Hilfsmittel direkt ausprobieren. Verteilt euch in einem Raum, ihr könnt währenddessen sitzen, stehen, liegen oder gehen. Nun schließt die Augen und fangt einfach an, zu singen oder zu summen. Was geschieht? Findet der Klang mit der Zeit zusammen? Einigt ihr euch, wie von Zauberhand geführt, intuitiv auf einen Ton, eine Tonfolge, auf einen gemeinsamen Takt, eine gemeinsame Lautstärke und einen Rhythmus? Mit kleineren Kindern braucht ihr vielleicht ein paar mehr Anläufe. Gleichzeitig ist das eine wunderbare Übung, um aufeinander zu hören, miteinander zu schwingen und euch zu synchronisieren. Welche Erfahrungen habt ihr gemacht? Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Ich freue mich, wenn ihr eure Erfahrungen mit mir teilt, gern per E-Mail an tanja@musik-und-familienglueck.de. Mehr zum Buch und zum Familienglück erfährst du unter <https://musik-und-familienglueck.de>.

Tipp: Wenn ihr Yoga gemeinsam mit anderen praktiziert, bittet die Kursleitung, diese Übung einmal gemeinsam auszuprobieren. Es ist

leichter, wenn sie angeleitet wird und in einem an sich konzentrierten Setting stattfindet.

Wer schon einmal im Chor gesungen oder Lieder am Lagerfeuer mit einer Gitarre oder Ukulele begleitet hat, weiß: Gemeinsames Musizieren und Singen machen glücklich. Sie lassen uns Teil einer Gemeinschaft sein. Und ganz tief in uns spüren wir: Hier sind wir sicher. Musizieren stiftet Sinn, ist ein Weg, unsere Gefühle auszudrücken, und macht glücklich.⁴ Singen zähmt unsere Angst, wenn wir allein im Dunkeln durch einen Wald streifen. Daher kommt das geflügelte Wort vom »Pfeifen im Walde«.

Außerdem machen Singen und Musizieren Mut und motivieren. Noch vor hundert Jahren gaben sich Menschen den eigenen Takt durch Singen und Musizieren bei der Arbeit vor. Gerade bei wiederkehrenden, monotonen Tätigkeiten, wie Haken, Weben, Streichen oder Ernten, schenkte Singen Sinn und bestimmte den Rhythmus und Takt. Es lenkte von der Mühsal ab und brachte Menschen in Kontakt mit sich selbst. Zudem setzt Singen Endorphine, sogenannte Glückshormone, frei. Wusstest du, dass Musik auf den Ohren bei sportlichen Wettkämpfen verboten ist? Sie kann die Leistung wie eine Droge steigern, was für diejenigen ohne »Musik-Doping« möglicherweise einen Nachteil bedeutet.

Musik und Musizieren heben nicht nur die Stimmung, sondern sie können auch Schmerzen lindern. Das kleine Kinderlied »Heile, heile Segen« ist ein Ausdruck dieser musikalischen Magie. Zumindest, wenn die Schmerzen des Kindes zuvor anerkannt und gewürdigt wurden.⁵ Dazu mehr ► **im dritten Kapitel** über Bindung und Bedürfnisse.

Singen hat zu jeder Zeit das Leben der Menschen verbessert. Gemeinsam ließen sich schwere Arbeiten leichter bewältigen und Kummer besser ertragen. Stelle dir einmal vor, fahl-gesichtige und stressbelastete Manager*innen trafen sich zum Singen, um ihr Gemeinschaftsgefühl zu stärken – oder einen natürlichen gemeinsamen Arbeitsrhythmus zu finden. Außer in Form von Bands kaum vorstellbar. Nur warum ist das so? Warum haben wir verlernt, uns das vollständig kostenlose, fast unendliche Potenzial des Singens und Musizierens zunutze zu machen? Es gibt furchtbare Gründe, warum das Singen in Verruf geraten ist.

Singen? Das ist doch peinlich!

Vielleicht kennst du das auch. Jemand hat Geburtstag und du wirst gebeten, ein Ständchen zu singen. Das Herz rast, die Hände werden feucht. »Singen?! Ich kann nicht singen. Ich will mich doch nicht blamieren!«

Nur wie kommt das? Warum trauen sich so wenige Menschen, zu singen und zu musizieren? Etwas vorzutragen und stolz darauf zu sein? Eine Antwort auf diese Frage liegt in der dunkelsten Epoche der deutschen Geschichte begründet: im Nationalsozialismus. Unter Hitler gehörten Singen und Musizieren zum allerbesten Ton. Sämtliches deutsches Liedgut wurde im Dienst nationalsozialistischer Propaganda missbraucht. Gerade noch hatte die Jugendmusikbewegung zu Beginn des 20. Jahrhunderts alles darangesetzt, Singen und Musizieren durch Reformen, zu denen auch die professionalisierte Ausbildung von Musiklehrer*innen gehörte, wieder salonfein zu machen. Der Nationalsozialismus setzte diesen Bemühungen ein abruptes Ende. Nach dem Krieg ist vielen Deutschen die Lust aufs Singen vergangen. Statt die zwölf Jahre entwürdigender Schreckensherrschaft aufzuarbeiten, haben wir sie verdrängt.⁶ Und mit ihr einen erheblichen Teil unsere Sehnsucht, uns über Musik auszudrücken. Zu allem Übel versetzte der Musikphilosoph Theodor W. Adorno mit den Worten »Nirgends steht geschrieben, daß Singen not sei«⁷ der musikalischen Bildung den »Dolchstoß«. Seine Sicht, Musik erhalte ihren Wert über den Inhalt, den sie vermittele, nicht über das Musizieren selbst, bestimmt bis heute den Stellenwert, den Singen und Musizieren in unserem Bildungssystem haben.⁸

Schon in den 1950er Jahren wurde in Kindergärten kaum noch gesungen. Die alten, zum Teil mit fragwürdigen Texten versehenen Lieder wurden nicht mehr von Großeltern oder Eltern an die nächste Generation weitergegeben. Es herrschte, im doppelten Sinne, Schweigen. Niemand kam in nächster Zeit auf die Idee, neue Lieder zu erschaffen. Neue Texte, die Mut machen und helfen, die Traumata des Kriegs zu verarbeiten. Und so haben wir das Singen verlernt.⁹

Erst mithilfe mutiger und visionärer Liedermacher*innen wie Reinhardt May und neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse zum Segen von Singen und Musizieren¹⁰ wendete sich in den letzten Jahr-

zehnten das Blatt. Auch Kinder haben das Singen für sich seit einiger Zeit wiederentdeckt. Vor allem so beliebte wie zum Teil fragwürdige Castingshows wie »Deutschland sucht den Superstar« (DSDS) oder »The Voice Kids« sind dafür verantwortlich, dass sich auch die ganz Kleinen in Tüllröckchen oder Slim-fit-Jeans auf die große Bühne wagen.¹¹ Auch wenn diese Shows oft weder den stimmlichen noch psychischen Bedürfnissen der kleinen Künstler*innen entsprechen und bindungs- und bedürfnisorientiert erziehende Eltern angesichts der Jurys solcher Veranstaltungen Fluchtimpulse erteilen – zumindest haben diese Wettbewerbe den Ruf des Singens und Musizierens wieder geradegerückt.¹² Und jetzt ist es an uns Eltern und pädagogischen Fachkräften, diesen Umstand aufzugreifen und ihn für unsere Familien bindungs- und bedürfnisorientiert nutzbar zu machen.

Wie du deine Freude am Singen wiederfindest

Da wir in einer Gesellschaft leben, die den Verstand wie ein goldenes Kalb verehrt, ist es nicht einfach, für Softskills wie Singen und Musizieren zu werben. Vielleicht kennst du das: Sobald in Schulen Klassensprecher*innen gewählt oder ein Konflikt geklärt werden sollen, geht das zumeist auf Kosten der Musikstunden. Oft wird der Musikunterricht ganz abgeschafft oder den Kindern nahegelegt, sich zwischen Kunst und Musik zu entscheiden. Niemandem scheint so recht klar zu sein, wie viel Potenzial hier verloren geht.¹³ Wie spektakulär sich (gemeinsames) Singen und Musizieren auf die Entwicklung eines Menschen und der Gesellschaft auswirken kann, ist später noch Thema.

Und weil wir als Familien selbst die Verantwortung für unsere Kinder übernehmen müssen und es keinen Sinn ergibt, Zeit zu verschwenden, um auf Institutionen und Staatsregierungen zu schimpfen, nehmen wir es zu Hause selbst in die Hand.

TAKTINSEL



Verstehe mich richtig: Es geht mir nicht darum, mit meinen Ideen in diesem Buch deine To-do-Liste um weitere 500 Punkte zu füllen. Ganz im Gegenteil: Bevor wir hier richtig loslegen, lade ich dich ein, gnädig

mit der selbst zu sein. Gut für dich zu sorgen (mache es dir dazu auch gern ► **im fünften Kapitel** gemütlich) und Erwartungen gegen Spaß am Entdecken einzutauschen. Um es dir leichter zu machen, gibt es die Takt-Inseln, die du schon kennengelernt hast. Nutze diejenigen, die dich ansprechen – auf deine Weise, in deinem Tempo. Denn ich möchte dir das Leben mit diesem Buch erleichtern und dem schlechten Gewissen, das uns Eltern oft begleitet, die rote Karte zeigen.

Unser Familienleben und die Kindheit unserer Töchter und Söhne finden jetzt statt. Also machen wir das Beste daraus. Vielleicht fragst du dich: »Wie soll das denn gehen? Ich kann selbst nicht singen und mag es auch nicht.« Die gute Nachricht: Das lässt sich ändern. Eine Voraussetzung musst du allerdings mitbringen: die Bereitschaft, dich für das Singen und Musizieren zu öffnen. Und den Gedanken zuzulassen, dass auch tief in dir ein Sänger oder eine Musikerin entdeckt werden möchte.

1.2 In Takt, Rhythmus und in Harmonie zu leben, ist kein Zufall

Hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, wonach wir Menschen unseren Lebensrhythmus eigentlich ausrichten? Was sind die Fixpunkte, an denen wir Mahlzeiten, Freizeiten, Arbeits- und Ruhephasen festmachen? Und: Entscheiden wir bewusst oder fließen wir einfach mit den Rhythmen, die wir von den eigenen Herkunftsfamilien und der Gesellschaft übernommen haben, in der wir aufgewachsen sind? Einer Gesellschaft, die Rastlosigkeit, Geschwindigkeit und Leistung um jeden Preis mit Anerkennung und Geld belohnt? Wenn du dich hier angesprochen fühlst, bist du nicht allein. Denn die Welt ist so komplex geworden, dass es uns scheint, als hätten wir vor lauter Arbeit, Haushalts- und anderer Pflichten überhaupt keine Zeit zum An- und Rückschau halten. Zum Prüfen, ob uns dieser Takt eigentlich entspricht. Wir fühlen uns fremdbestimmt und machtlos.

Die meisten von uns sind Kinder oder Enkel von Menschen, die den Nationalsozialismus und damit einen Krieg erlebt haben. Und

diese Menschen lernten früh, ihre eigenen Bedürfnisse zugunsten der Gemeinschaft zurückzustellen. Diktatur, Kriegs- und Nachkriegszeit lehrten unsere Vorfahren, sich an starre Regeln, mechanischen Takt und blutleere Rhythmen zu halten, um zu überleben. Und diese Überlebensstrategie gaben sie unreflektiert an uns, ihre Kinder, Enkel und Urenkel, weiter.

Aus dieser geerbten Taktlosigkeit in Bezug auf unsere eigenen Bedürfnisse hat die moderne westliche Gesellschaft heute eine nicht weniger schädliche, digitalisierte und auf reines Wachstum ausgerichtete Betriebsamkeit entwickelt. Nach wie vor bildet diese ein immerwährendes »Noch-mehr-schaffen-in-noch-kürzerer-Zeit« ab. Eine Strategie, die längst ausgedient hat. Statt um Rhythmus und Takt, geht es um reines Tempo. Hier fehlt eine sich wiederholende und immer wieder aufbrechende Reihenfolge von spielerischen, laufenden, müßigen oder trägen Sequenzen. Tempo ist Tempo, erbarungs- und sinnlos.

Auch ich hing freiwillig einige Jahre in diesem sich immer schneller drehenden Karussell fest. Ich habe an einem kleinen Theater als Opernsängerin gearbeitet und auch, wenn diese Zeit zu den glücklichsten Abschnitten meines Lebens zählt –, sie zählt auch zu den anstrengendsten. Und das war auch für mich ein Grund, die Opernbühne nach 25 Jahren zu verlassen. Durch Sparmaßnahmen schrumpfte das Sänger*innen-Ensemble auf kaum ein Dutzend Darsteller*innen. Es kam nicht selten vor, dass wir innerhalb von 48 Stunden drei vollkommen unterschiedliche, große Rollen zu singen hatten. Ich erinnere mich an ein Wochenende, an dem ich einen Zarah-Leander-Solo-Abend sang. Am Morgen darauf wartete der Radschlagende Hänsel aus »Hänsel und Gretel« auf mich und zum krönenden Abschluss tanzte und sang ich am Abend »Im weißen Rössl« die gleichnamige Wirtin. Wie meine Kolleg*innen hatte ich das Gefühl, mein Künstlerinnen-Dasein immer mehr an eine Art Fließband-Kultur abzugeben, die Kassen mit Geld, statt Herzen mit Freude füllen sollte. Das war nicht der Deal. Und für mich ein Grund, meine Lebensmusik woanders zu finden.

Tief in uns spüren wir alle, dass irgendetwas nicht stimmt. Dass weder Arbeit noch Egoismus und ad absurdum geführte Individuali-

tät die Antwort auf die Frage sein können, welche Lebensrhythmen und -takte uns nähren – als Menschen und als Gesellschaft.

In unseren Familien spüren wir diese Inkongruenz in Konflikten und viel zu wenig selbstverständlicher, gegenseitiger Kooperationsbereitschaft und Unterstützung. Wir vermissen Freude, Müßiggang und Leichtigkeit. Und das Gefühl von Glück. Was eine glückliche Familie ausmachen kann, was uns Menschen von Natur aus glücklich macht und wie wir es erreichen, entdecken wir in späteren Kapiteln.

Bits, Bytes und Rock'n' Roll: die Sinfonie des 21. Jahrhunderts

Statistiken und Bauchgefühl sprechen eine deutliche Sprache: Die Digitalisierung macht uns Menschen zu schaffen.¹⁴ Sosehr uns Computer, Künstliche Intelligenz und das World Wide Web faszinieren und wir damit den Vorhang zum Theater unendlicher Möglichkeiten geöffnet haben, sosehr hetzen und hecheln wir diesen Möglichkeiten auch hinterher – um ja nichts zu verpassen. So wie die Schaltkreise der smarten *Terrorgadgets* in unseren Hosentaschen ideal aufeinander abgestimmt arbeiten, so haben auch wir gelernt, brav zu funktionieren, nicht auszuscheren, um alles am Laufen, Surren und Summen zu halten.

»Ich. Alles. Sofort. Das ist die eilige Dreifaltigkeit unserer Tage.«
(Gerald Hüther)¹⁵

Das Problem: Wir können dieses Rennen nur verlieren. Maschinen sind schneller als wir, weil ihnen keine Emotionen, keine Menschlichkeit, in die Quere kommen. Maschinen messen, arbeiten und verarbeiten in ihrem eigenen, wenig flexiblen Takt und ihren starren Rhythmen. So wirklich möchten wir uns das nicht eingestehen – und mithalten. Wir unterwerfen uns heute den Einsen und Nullen des binären Systems, so wie wir uns vor 200 Jahren im Rahmen der ersten industriellen Revolution dem Takt, Rhythmus und der Melodie stockender Fließbänder, krachender Hochöfen und quietschender Eisenbahnräder unterworfen haben. Und das war erst der Anfang: Tag- und Nacht-Rhythmus, Herzschlag, das Ein- und Ausatmen, Sonne, Mond und Sterne, haben als taktgebende Referenzen weitgehend ausgedient. Bis heute.

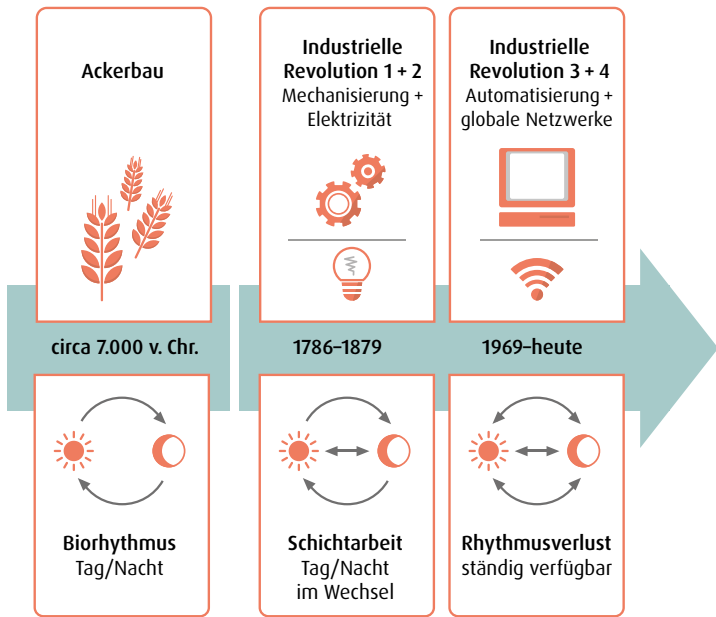


Abbildung 1: Technische und industrielle Revolutionen – so haben sie unsere Lebensrhythmen verändert

Sehen statt hören und fühlen

Das Skurrile: Wir haben vergessen, dass *wir* die Schöpfer*innen dieser »neuen« Taktgeber sind. Ihr Tempo, ihre schrillen Farben, lassen uns vergessen, wie einfältig sie sind. Wir Menschen schenken zuerst den Dingen Aufmerksamkeit, die uns ins Auge fallen, stechen, springen. Das ist ein uraltes Programm des menschlichen Gehirns, das uns vor vielen tausend Jahren davor schützte, gefressen, beraubt oder verletzt zu werden.¹⁶ Und da wir auch Gefühlswesen sind, bleibt bei all der Höhe, Weite und Geschwindigkeit digitaler Achterbahnfahrten ein diffuses Gefühl von Vergeblichkeit. Es wird uns nie gelingen, so schnell, akkurat und wandelbar zu sein wie unsere Technik. Dass uns keine Technik der Welt wie ein Regenbogen berühren kann, vergessen wir oft. Einfach nur, weil wir ihn im Marktgeschrei der nicht immer ganz so Sozialen Medien, Zoom-Meetings und digitaler Gadget-Schlachten kaum noch wahrnehmen.

Versteh mich richtig – ich bin verrückt nach Bits, Bytes und dem ganzen Null-Einser-Rock 'n' Roll. Und weil das so ist, weil ich mich vor einigen Jahren als »Greenhorn« in diese Welt begeben habe, weiß ich, wovon ich spreche. Auch ich habe meinen inneren Takt verloren, bin jedem Trend hinterhergeeilt, war frustriert, dass längst der nächste auf der Matte stand, bevor ich den vorherigen verarbeitet hatte. Ich war wie eine Ameise, die viel machte – und wenig spürte.

Kommt dir das bekannt vor? Hast auch du das Gefühl, etwas Unbekanntem hinterherzueilen, ohne zu wissen, was das eigentlich sein könnte? Möchtest du, wie ich, verstehen, warum wir ticken, wie wir ticken, und es uns so geht, wie es uns geht? Ich habe darauf Antworten gefunden. Und Ideen dazu, wie es gelingen kann, unseren eigenen Takt, Rhythmus und unsere Melodie in der Welt zu finden. Es gibt einen einfachen Weg, wie wir diese Musiken wiederentdecken und selbst zu Taktgeber*innen unseres Lebens werden können. Und das *mit* der digitalen Transformation und nicht *gegen* sie. So wie es uns glücklich macht, unserem inneren Takt zu folgen, so macht es uns auch glücklich, mit unserer Wirklichkeit zu fließen und sie zu unserer Sparringspartnerin zu machen. Bist du dabei?

Symptom oder Ursache: Ist das Internet an allem schuld?

Wenn wir Internet, Künstlicher Intelligenz und Social Media die Verantwortung für Takt-losigkeit, stockende Lebensrhythmen oder Verstimmungen überstülpen wollten, wäre das so, als würden wir es der Schokolade übel nehmen, dass sie es sich auf unseren Hüften bequem gemacht hat. Ob, wie viel und welche Schokolade wir essen, ist unsere Entscheidung. Und wir tragen auch die Verantwortung für die Folgen.

»Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt die Macht unserer Wahl. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.« (Viktor Frankl)¹⁷

Der Psychiater, Neurologe und KZ-Überlebende Viktor Frankl¹⁸ bringt es auf den Punkt: *Wir* entscheiden, wie wir auf etwas oder jemanden reagieren. Kein Internet, keine Social Media, keine KI.

Und auch keine Schokolade. Wir entscheiden auch, ob die digitalen Medien eher den dämonischen Mr. Hyde oder den wohl-temperierten Dr. Jekyll in uns zutage fördern.

Leider ist es für unser steinzeitliches Gehirn¹⁹ gar nicht so einfach, hier eine günstige Entscheidung zu treffen. Es hängt immer noch in seiner Entstehungsgeschichte fest. Und weil uns die Null-Einser-Taktgeber so gut im Griff haben, verkümmert das einzig wirksame Gegengift: Bewusstheit, wohnhaft im Neocortex, dem evolutionsgeschichtlich jüngsten Teil unseres Gehirns.²⁰ Und weißt du, was unsere Fähigkeit, bewusst zu entscheiden, fördert? Gemeinsames Singen und Musizieren! Es verbindet Herz, Hirn und Bauchgefühl.²¹

Du möchtest vielleicht wissen, wie dir diese Erkenntnis weiterhelfen kann. Der Journalist und Bestsellerautor Napoleon Hill wusste schon Anfang des 20. Jahrhunderts, dass nur *angewandtes* Wissen wirklich Macht bedeutet.²² Nur wenn wir uns bewegen, uns aus unserer Komfortzone, sprich, dem gemütlichen inneren Lieblingssessel, herauschälen, können wir echten Einfluss auf unser Leben nehmen. Und auf das unserer Familie. Jetzt kommt auch hier das gemeinsame Singen und Musizieren ins Spiel: Es bringt dich und euch wieder in Bewegung, Kreativität und ins Spielen – die Quellen eines erfüllten Lebens, wie der Neurobiologe Gerald Hüther sinngemäß schreibt.²³ Und genau dazu lade ich dich ein. Werde wieder der Dirigent bzw. die Dirigentin deines (Familien-)Lebens, finde und gib dir und euch den Takt, Rhythmus und die Stimmung zurück, die euch entsprechen und glücklich machen.

Unsere eigentlichen Taktgeber: Atem, Herzschlag, Temperament und Firmament

Wir alle werden in eine bestimmte, einzigartige Umwelt hineingeboren. Sie scheint uns mit jedem Tag auf dieser Welt selbstverständlicher. Wir entwickeln auf natürliche Weise Strategien, um zurechtzukommen – oder wenigstens zu überleben. Die Kinder des 21. Jahrhunderts finden eine Welt vor, die ihre Rhythmen in erster Linie aus dem Außen schöpft.²⁴ Gleichzeitig sind die natürlichen, inneren und äußeren Taktgeber, an denen sich schon unsere Ahnen vor mehr als 300.000 Jahren orientierten, noch immer in uns lebendig. Und so, wie sich unser Ge-

hirn in dieser Zeit kaum verändert hat, so blieb mit ihm auch unser tiefes Bedürfnis, uns nach natürlichen Rhythmen auszurichten: nach dem Atemrhythmus, nach Tag und Nacht und dem Schlag unseres Herzens. Mögliche Antworten auf die Frage, wie wir diesen Taktgebern wieder auf die Spur kommen, findest du in diesem Kapitel.

Wie wir atmen, erzählt viel über uns

Vor der Geburt meines Sohnes war ich fest davon überzeugt, dass alle Babys schreien, wenn sie auf die Welt kommen. So ist es nicht! Das Erste, was sie tun, ist *atmen*. Die Lungenflügel entfalten sich, wie die des Schmetterlings, im letzten Schritt der Metamorphose.

Das, was wir vom Neugeborenen hören, ist oft nur der pure Ausdruck des Lebendigen, das klangvolle Ausatmen, der Auftakt zum Leben, nachdem die Lunge ihre Arbeit aufgenommen hat.

Diese Beobachtung hat mich bewegt: Das Atmen markiert unseren Start ins Leben. Es ist das Natürlichste, das Fundament von allem.

Als Sängerin habe ich gelernt, meinen Atem zu kontrollieren. Während des Studiums entdeckte ich ein Phänomen, das mich bis heute beeindruckt: Wenn, vereinfacht gesagt, die Luft zwischen den Stimmlippen, also den Stimmbändern, und dem Zwerchfell optimal zirkuliert, verbrauchst du beim Singen theoretisch keine Luft und könntest einen Ton ewig halten. Da wir Menschen allerdings weder

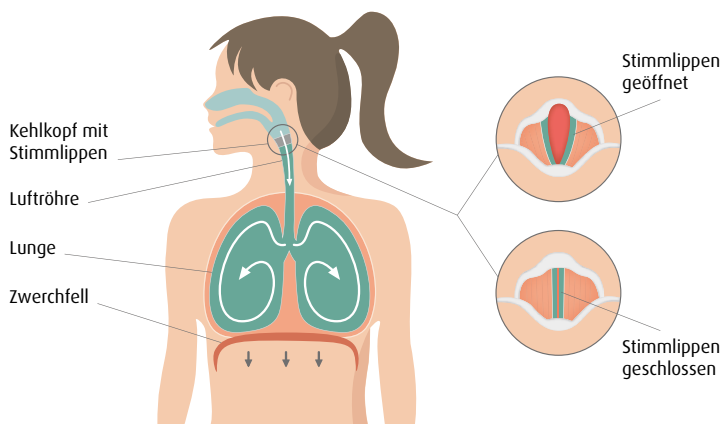


Abbildung 2: Das Stimmorgan und der Atem – genial und störanfällig

perfekt sind noch perfekt atmen, hat das natürlich Grenzen. Sei nicht enttäuscht, wenn es dir nicht gelingt – es bedarf Zeit und Übung. Vielleicht bist du ein Naturtalent? Probiert es gemeinsam aus! Wie du das üben kannst, zeigt dir die folgende Takt-Insel.

TAKTINSEL



Lege dich flach auf den Boden und atme einige Male bewusst ein und aus. Wenn du deine Hände auf den Bauch legst, spürst du, wie der sich hebt und senkt. Jetzt lege deine Hände auf deine beiden Rippenbögen und beobachte auch hier, wie sich die Rippen bzw. die Flanken ausdehnen. Bevor es ans Singen geht, verlängern wir zunächst unsere Ausatmung. Das ist wichtig, weil singen nichts anderes ist als kontrolliertes, verlängertes Ausatmen. Lasse deine Hände an den Flanken liegen, atme entspannt ein und atme zischend aus, indem du dabei mit Zunge und Zähnen ein scharfes »S« formst. Probiere es auch mit einem »Sch« und einem »F« aus. Übe keinen Druck aus und lasse die Luft organisch gegen den natürlichen Widerstand deiner Lippen fließen. Mit welchem Buchstaben gelingt dir die Ausatmung am längsten? Schaffst du es, langsam auszuatmen, sodass deine Zwischenrippenmuskulatur nicht direkt kollabiert? Um noch leichter ins Tun zu kommen, besuche einfach meinen Video-Channel.²⁵ Dort habe ich eine Anleitung für dich.

