



ISBN: 978-952-329-116-4 (PRINTED)  
ISBN: 978-952-329-117-1 (PDF)

EST 45  
ISSN: 1237-4229 (PRINTED)  
ISSN: 2489-7981 (PDF)

UNIGRAFIA  
HELSINKI 2018

**SIBELIUS  
ACADEMY**

**X UNIARTS HELSINKI**

ARTS STUDY PROGRAMME  
DocMus Doctoral School



**Denis Patkovic**

**Resilienz in der Musik**

EST  
45



# Resilienz in der Musik

## Erörterungen zu den Fähigkeiten von Künstlern, mit Krisen im Leben umzugehen

DENIS PATKOVIC



EST 45  
DocMus Doctoral School  
THE SIBELIUS ACADEMY OF THE  
UNIVERSITY OF THE ARTS HELSINKI 2018

# Resilienz in der Musik

Erörterungen zu den Fähigkeiten  
von Künstlern, mit Krisen im Leben umzugehen



Denis Patkovic

# Resilienz in der Musik

Erörterungen zu den Fähigkeiten

von Künstlern, mit Krisen im Leben umzugehen

EST 45

DocMus Doctoral School

Sibelius Academy

University of the Arts Helsinki 2018

Supervisor of the written thesis:

DMus Annikka Konttori-Gustafsson, Sibelius Academy

Dr. Roberto Lalli delle Malebranche

Examiner of the written thesis:

Professor, Dr. Mirjam Boggasch, University of Music Karlsruhe

D.Med.Sc. Jari Sinkkonen

Custos:

Professor, PhD Anne Kauppala, Sibelius Academy

University of the Arts Helsinki

Sibelius Academy

DocMus Doctoral School

Arts Study Programme

Written thesis

EST Publication Series 45

© Denis Patkovic and Sibelius Academy of the University of the Arts Helsinki, 2018

Cover design: Jörg Kundinger

Layout: Jan Rosström

Printed by Unigrafia, Helsinki 2018

ISBN: 978-952-329-116-4 (printed)

ISBN: 978-952-329-117-1 (pdf)

ISSN: 1237-4229 (printed)

ISSN: 2489-7981 (pdf)

## Abstract

Denis Patkovic: *Resilience in Music – viewpoints of the artists' abilities to deal with crises in life*. Written thesis for the degree of Doctor of Music in the Arts Study Programme, University of the Arts Helsinki, Sibelius Academy, DocMus Doctoral School. EST Publication Series 45.

The study focuses on the concept of resilience in music and is actually a novel perspective in this field. Developing resilience factors in artists aiming to help them to confront life and a creative crisis in a more constructive way is the main challenge and motive of this research, during which the elements of psychology as a reference science (psychology of success/developmental psychology) are used. Analysing some papers published on the subject of resilience in psychology, the elasticity of the personality is explained but the study conducted includes research results based on the mental health of individuals as well.

The paper compares three historical artists (Beethoven, Horowitz, Gould) with three contemporary ones (Hussong, Dimetrik, Avraam). Concerning the historical artists, analysing literature is the only method available. Related to the contemporary artists, interviews are the method favoured. Interviews with a music manager and the researcher himself complete the research.

Overall, relevant factors of resilience are: optimism, self-esteem, acceptance of the negative event, humour, creativity as well as support by the family and professional help and reflection or recreation. These factors can influence the preservation of the artist's mental health as well as his improvement. The work emphasizes the role of teaching personnel who, in addition to the regular educational task related to further development of talent, should significantly contribute to the development of optimism, building self-esteem, assurance and resistance development within musicians. To conclude, the resilience in music needs to be examined from the scientific point of view and the necessity to deal with the correct psychological development of artists during their education is emphasized.

Keywords: crises, resilience and music, resilience factor, psychology, motivation, resilience education

## Abstract

Denis Patkovic: *Resilienz in der Musik – Erörterungen zu den Fähigkeiten von Künstlern, mit Krisen im Leben umzugehen*. Abhandlung zur Erlangung des Titels eines Doktors der Musik. Künstlerischer Studiengang der DocMus Doctoral School, Sibelius-Akademie, Universität der Künste Helsinki. EST-Publikation Nr. 45.

Diese Studie konzentriert sich auf die Resilienz in der Musik und lässt sich als neue Perspektive in diesem Feld auffassen. Resilienzfaktoren in Künstlern zu entwickeln, die helfen, generell dem Leben und speziell kreativen Krisen konstruktiv zu begegnen, verkörpert das Kernmotiv dieser Forschung. Elemente der Psychologie als Referenzwissenschaft (Psychologie des Erfolges/Entwicklungspsychologie) kommen dabei zum Tragen. Durch die Analyse von Veröffentlichungen zum Themenfeld Resilienz in der Psychologie wird die Elastizität der Persönlichkeit erklärt, aber die durchgeführte eigene Studie schließt Ergebnisse ein, die sich im Bereich der mentalen Gesundheit von Individuen bewegen.

Die Dissertation stellt drei historische und drei zeitgenössische Künstler gegenüber (Beethoven, Horowitz, Gould versus Hussong, Dimetrik, Avraam). Erstgenannte können nur mittels Literatur analysiert werden, bei den zeitgenössischen Künstlern wird das persönliche Interview bevorzugt. Ein Gespräch mit dem eigenen Manager und ein Selbstinterview komplettieren die Recherche.

Betonen lässt sich, dass Optimismus, Selbstachtung, Akzeptanz des Negativereignisses, Humor, Kreativität, familiäre und professionelle Hilfe sowie Reflexion und Erholung essenzielle Resilienzfaktoren sind. Sie können dazu beitragen, die mentale Gesundheit des Künstlers zu bewahren oder ihn verbessern. Diese Dissertation akzentuiert die Rolle des lehrenden Personals, das – abgesehen von der herkömmlichen Arbeit, die sich auf die (Weiter-)Entwicklung des Talents bezieht – ganz entscheidend dazu beisteuern sollte, bei Musikern Optimismus, Selbstachtung, Selbstvertrauen und Widerstandsfähigkeit heranzubilden. Untermauern lässt sich, dass die Resilienz in der Musik von einem wissenschaftlichen Standpunkt analysiert werden muss. Es ergibt sich die Notwendigkeit, die richtige psychologische künstlerische Entwicklung im Rahmen der Lehre zu betonen.

Keywords: Krise, Resilienz und Musik, Resilienzfaktor, Psychologie, Motivation, Resilienzlehre

## **Danksagung**

Eine wissenschaftliche Arbeit ist nie das Werk einer einzelnen Person, deshalb ist es an der Zeit, mich bei denjenigen zu bedanken, die mich in dieser herausfordernden, aber auch ungemein lohnenden Phase meiner akademischen Laufbahn begleitet haben. Zu besonderem Dank bin ich DMus Annikka Konttori-Gustafsson für ihre wissenschaftliche und methodische Unterstützung sowie anhaltende Hilfestellung während der gesamten Bearbeitungsphase meiner künstlerischen Doktorarbeit verpflichtet. Ein großes Dankeschön möchte ich Jukka Tiensuu aussprechen, der mich während meiner künstlerischen Projekte immer motiviert und mit zielführenden Diskussionen in die richtige Bahn gelenkt hat. Danken möchte ich auch Prof. Dr. Mirjam Boggasch, Dr. Roberto Lalli delle Malebranche sowie in D.Med.Sc. Jari Sinkkonen, die mich auf dem Weg zur Vollendung der Arbeit mit bereichernden Tipps und zielführenden Diskussionen unterstützt haben. Des Weiteren möchte ich mich bei Dr. Oliver Hörstmeier und Jörg Kunding für die Zeit und Mühe als Korrekturleser und die konstruktive Kritik und motivierenden Worte während der langen Schreibaarbeit und des Studiums bedanken. In diesem Zusammenhang gilt mein Dank auch Prof. Stefan Hussong, Wolfgang Dimetrik, Ioanna Avraam und Mark Stephan Buhl, die sich bereit erklärt haben, an den Interviews teilzunehmen. Nicht minder aufreibend waren die vergangenen Jahre für meine Familie und meine Partnerin Ana, die dieses Werk in allen Phasen mit jeder möglichen Unterstützung bedacht haben. Ohne ihre Fürsorge wäre diese Arbeit nicht zu diesem Werk geworden, welches sie heute ist. Ihnen gilt mein besonderer Dank.

Frankfurt am Main, den 02.11.2018

Denis Patkovic

## Verzeichnis

Danksagung..... vii

Verzeichnis ..... viii

**1 Einführung in die Arbeit ..... 1**

1.1 Hinführung zum Thema ..... 1

1.2 Motivation der Abhandlung und Einführung in die Arbeit..... 3

**2 Resilienz aus der wissenschaftlichen Perspektive ..... 5**

2.1 Resilienz bei Kindern ..... 9

2.2 Übertragung der Forschungsergebnisse der Resilienz bei Kindern  
auf das Erwachsenenalter ..... 12

2.3 Fördernde Eigenschaften zur Resilienzentwicklung ..... 13

2.4 Erlernen und Vermitteln der Resilienz als lebensbegleitende  
Kompetenz ..... 21

2.5 Wirkung von Musik auf Menschen beim Erleben von Krisen ..... 22

**3 Darstellung historischer Künstler ..... 26**

3.1 Glenn Herbert Gould ..... 26

3.1.1 Werdegang – Glenn Gould ..... 26

3.1.2 Diskussion der Resilienzfaktoren und Charakterzüge bei  
Glenn Gould ..... 33

3.1.3 Entwicklung der Resilienz bei Gould ..... 34

3.2 Ludwig van Beethoven ..... 36

3.2.1 Werdegang – Ludwig van Beethoven ..... 36

3.2.2 Entwicklung von Beethovens Lebenskrisen aus Sicht von  
Psychologen ..... 39

3.2.3 Diskussion von Beethovens Resilienzfaktoren und seines  
Problemlösungsprozesses ..... 40

3.3 Wladimir Horowitz ..... 43

3.3.1 Werdegang – Wladimir Horowitz ..... 43

3.3.2 Entwicklung und Diskussion der Resilienz bei Horowitz ..... 47

3.4	Faktoren der Resilienz bei historischen Künstlern .....	48
<b>4</b>	<b>Darstellung zeitgenössischer Künstler .....</b>	<b>52</b>
4.1	Stefan Hussong .....	53
4.1.1	Werdegang – Stefan Hussong .....	53
4.1.2	Interview Stefan Hussong .....	53
4.2	Ioanna Avraam .....	65
4.2.1	Werdegang – Ioanna Avraam .....	65
4.2.2	Interview Ioanna Avraam .....	65
4.3	Wolfgang Dimetrik .....	73
4.3.1	Werdegang – Wolfgang Dimetrik .....	73
4.3.2	Interview Wolfgang Dimetrik .....	73
4.4	Faktoren der Resilienz bei zeitgenössischen Künstlern .....	85
<b>5</b>	<b>Gesamtfazit aller Künstler dieser Arbeit .....</b>	<b>86</b>
<b>6</b>	<b>Ausblick .....</b>	<b>90</b>
<b>7</b>	<b>Fazit .....</b>	<b>95</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>100</b>
	<b>Internetquellen .....</b>	<b>111</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>115</b>
	Anhang 1: Interview Denis Patkovic mit Denis Patkovic .....	115
	Einleitung Interview Denis Patkovic .....	115
	Interview Denis Patkovic .....	115
	Anhang 2: Statement Mark Stephan Buhl .....	132
	Werdegang – Mark Stephan Buhl .....	132
	Interview Mark Stephan Buhl .....	133
	Anhang 3: Konzertprogramme der künstlerischen Doktorarbeit .....	137



## 1 Einführung in die Arbeit

Too many of us are not living our dreams because we are living our fears  
(Les Brown, zitiert nach Arena 2015, S. 259).

### 1.1 Hinführung zum Thema

Die Abhandlung als Teil meiner künstlerischen Doktorprüfung<sup>1</sup> beginne ich mit einem Teil meines eigenen Interviews<sup>2</sup>: „Denis Patkovic interviewt Denis Patkovic“. Das Interview beleuchtet den Hintergrund für mein Bedürfnis, die folgende Frage zu beantworten: Was ist Resilienz? Was hat mich dazu bewogen, mich mit diesem Thema ernsthaft auseinanderzusetzen?

Ausgangspunkt war ein sehr spezielles Konzert, welches ich in Würzburg gespielt habe. Das Konzert war ein außergewöhnlicher Moment, welchen ich wahrscheinlich nie in meinem Leben vergessen werde.

*Gab es in Ihrem Leben ein Konzert, bei dem Sie sich gewünscht hätten, es nie gespielt zu haben? Wie haben Sie sich danach gefühlt? Wie haben Sie die Situation akzeptiert bzw. was gab Ihnen die Motivation, sich auf das nächste Konzert vorzubereiten?*

Ja, dieses Konzert gab es. Ich würde aber zuerst gerne auf ein Konzert zu sprechen kommen, welches eines meiner besten Konzerte war. Ich wurde als erster Akkordeonist zum Bach-Festival in Arnstadt eingeladen und durfte die Goldberg-Variationen auf dem Akkordeon in Bachs TrauKirche in Dornheim spielen. Es geschah bisher sehr selten, dass ich in meiner musikalischen Laufbahn eins und verschmolzen mit meinem Instrument war, die Musik an diesem Tag gefühlt habe, mich geistig in einer Art Trance befand und mich dabei in einer komplett anderen Welt gefühlt habe. Ich hatte 75 Minuten die Augen geschlossen und hätte eine Stecknadel in der Kirche fallen hören können. Es hat sich wie die absolute Erfüllung angefühlt. Selbst wenn ich gerne falsch gespielt hätte, meine Hände haben

---

<sup>1</sup> Die dazugehörigen Konzertprogramme befinden sich in Anhang 3

<sup>2</sup> Das gesamte Interview befindet sich in Anhang 1

immer das Richtige getan. Bei den fast unspielbaren Passagen habe ich einfach losgelassen, alles ist gelungen und hat funktioniert. Als die letzten Töne der Aria verklungen waren, hatte ich das Gefühl, das Publikum komplett auf meine Reise mitgenommen zu haben. Zwei Minuten habe ich das Publikum warten lassen, bevor ich meine Augen öffnete und der Beifall begann.

Nachdem ich die Bühne verlassen habe und wieder auf die Bühne zurückkam, stand das Publikum und applaudierte minutenlang. Es war die Krönung eines perfekten Nachmittags. Dieses Gefühl werde ich mein ganzes Leben lang nicht vergessen!

Was das Publikum aber nicht wissen konnte: Zehn Tage vor diesem Traumkonzert hatte ich in einem anderen Konzert die Goldberg-Variationen aufgeführt und es war bis dahin mein schlechtestes Konzert. Mehrmals hatte ich das Werk bereits in einem Konzert aufgeführt, es sind immer Kleinigkeiten passiert, doch an diesem Tag verlief alles anders. Das Programm habe ich immer auswendig gespielt.

Schon beim Betreten der Bühne entfaltete sich das Gefühl, keine Verbindung zum Publikum aufbauen zu können. Ich setzte mich auf den Klavierhocker und wollte meine Reise durch das 75-minütige Werk beginnen. Ich machte die Augen zu und fing an, die ersten beiden Töne des Werkes zum Klingen zu bringen. Ich fühlte mich an diesem Tag nicht besonders gut, konnte und wollte das Konzert aber nicht absagen. Die ersten drei Minuten verliefen gut, jedoch habe ich ab dem ersten Moment das Gefühl gehabt, heute wird das Konzert anders verlaufen. Nachdem die Aria, welche drei Minuten dauert, mit dem letzten Ton abgeklungen war, holte ich tief Luft, um den Zyklus weiterzuführen.

Schon in den ersten Takten der ersten Variation fingen meine Finger an zu verkrampfen. Plötzlich ging alles ganz schnell. Ich wurde immer angespannter, wurde total nervös und habe die Kontrolle über meine Feinmotorik verloren. Ich verspürte das Gefühl, das Blut sackt komplett in meine Beine, und im Zuge dessen hat mein Gehirn nicht mehr richtig gearbeitet. Ich wusste genau, ich habe noch 70 Minuten vor mir, mit dem Gefühl, hoffentlich kann ich irgendwie durch die nächsten Minuten kommen. Mir gingen alle mög-

lichen Gedanken durch den Kopf: Was denkt das Publikum über mich? Wer wird es bemerken, dass es mir nicht gut geht? Ich habe mich in diesem Moment wie der einsamste Mensch auf dieser Erde gefühlt, doch ich konnte nicht einfach aufstehen und dem Publikum mitteilen: Heute klappt es leider nicht.

In meinem Kopf funktionierte auf einmal alles schneller, das Zeitgefühl war nicht mehr gegeben und ich war froh, immer mehr Variationen gespielt zu haben, um das Konzert hinter mich zu bringen. Zwei oder drei Variationen habe ich komplett weggelassen, da ich während meines Spielens nachgedacht habe: Wie war nochmals der eine Ton? War es ein f oder ein fis?

An den zweiten Teil des Konzertes kann ich mich gar nicht mehr erinnern, nur an das Gefühl: Ich muss das heute irgendwie überleben, egal, wie! Als der letzte Ton verklungen war, wäre ich am liebsten im Erdboden versunken. Ich war noch nie so fertig wie nach diesem Konzert. Dieses Gefühl wollte ich in meinem Leben nie mehr wieder erfahren müssen, doch abends im Hotel ging mir der Gedanke nicht aus dem Kopf: Egal, wie schlecht du dich jetzt fühlst, du aufgeben willst, am liebsten nie mehr wieder auf die Bühne möchtest, du hast das nächste Konzert mit diesem Programm in zehn Tagen. Und das auch noch in Bachs Traukirche!

Zwischen den Konzerten hatte ich sehr viel nachgedacht: Was genau muss ich verändern, über welche Möglichkeiten verfüge ich? Das war diffizil, da ich das Programm schon mehrmals in Konzerten aufgeführt habe und da mir solch eine Situation unbekannt war. Im Nachhinein waren die zehn Tage zwischen diesen beiden Konzerten meine Inspiration, mich mit dem Thema Resilienz zu beschäftigen. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt keine Vorstellung, was Resilienz bedeutet, welche Möglichkeiten bereitstehen, nicht aufzugeben und fortzufahren. Ich habe selbst Wege gesucht, mit meinen Krisen umzugehen, Sachverhalte zu akzeptieren, darüber nachzudenken und sie besser zu gestalten.

## **1.2 Motivation der Abhandlung und Einführung in die Arbeit**

Ich habe das Thema Resilienz gewählt, um weiteren Musikern und Künstlern helfen zu können, in schwierigen Situationen mit Krisen umzugehen und sie gut zu überwinden.

Krisen können aus vielfältigen Gründen zutage treten: etwa Geldprobleme, Überlastungen, Existenzängste, Lampenfieber oder Schaffenskrisen. Zusätzlich lenke ich die Aufmerksamkeit der Musiklehrer auf Themen, mit denen sie unumstritten jeden Tag konfrontiert werden, sei es in Bezug auf den pädagogischen Einfluss, nicht nur auf die Entwicklung der Talente, sondern auch auf den Optimismus, das Selbstwertgefühl, die Sicherheit als Ziel, Resilienz zu entwickeln. Zu Beginn der Arbeit wird durch die wissenschaftliche Literatur der Begriff Resilienz erörtert, um im weiteren Verlauf die Musiker mit Resilienz in Verbindung zu setzen. Sämtliche englischsprachigen Zitate habe ich ins Deutsche übersetzt.

In der weiteren Arbeit fokussiere ich die Bedeutsamkeit der Resilienz für Künstler. Wann sollte mit der Resilienzförderung begonnen werden? Bereits im Kindergartenalter, in der Schule oder erst im Studium? In dieser Arbeit werden drei historische Künstler mit zeitgenössischen Künstlern verglichen. Wie sind Künstler früher mit Krisen umgegangen? Was war ihnen wichtig? Wie sind sie mit Rückschlägen fertig geworden? Welche Unterschiede gibt es zwischen ihnen?

Ich habe sehr viele Charaktereigenschaften auf meinem Weg zum erfolgreichen Musiker entwickelt. Viele Merkmale waren mir unbewusst und die Gedankengänge, die zu ihnen führten, waren im Nachgang oft kaum mehr zu erschließen. Musiker werden technisch an Hochschulen perfekt ausgebildet, doch ist die Resilienzförderung in der heutigen Zeit nicht ebenso wichtig?

Die Arbeit wird Berührungspunkte mit Themen der Musikpsychologie (Erfolgspsychologie/Entwicklungspsychologie) mit dem Ziel haben, die Entwicklung von Resilienz bei Künstlern zu erklären. Forschungsergebnisse der Bezugswissenschaft Psychologie werden mit einbezogen, welche auf der psychischen Gesundheit von Persönlichkeiten aufgebaut sind. Die Arbeit beschäftigt sich mit Künstlern als Oberbegriff, wobei der Hauptfokus auf Musikern liegt. Über Resilienz in der Musik wurden im wissenschaftlichen Bereich bisher sehr wenige Forschungen durchgeführt, wodurch meine Motivation bei dieser Arbeit umso höher war.

## 2 Resilienz aus der wissenschaftlichen Perspektive

Der Begriff Resilienz entstand aus dem englischen Wort *resilience*, was u. a. Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität bedeutet (Wustmann 2004, S. 18). In den Naturwissenschaften werden Materialien und Gegenstände als resilient bezeichnet, wenn sie ihre ursprüngliche Form wieder annehmen, nachdem sie gestreckt oder gebogen wurden. Bei Menschen bezieht sich Resilienz auf die Fähigkeit, nach entstandenen Problemen wieder „auf die Beine zu kommen“ (Southwick & Charney 2012, S. 6).

Die systematische Theorie und Forschung zur menschlichen Resilienz entstand um 1970, nach jahrzehntelangen Beobachtungen, Theorien, Forschungen und der Praxis über die Auswirkungen von Traumata und Stress auf die Funktion und Entwicklung von Individuen und Familien (Masten 2001; Masten & Cicchetti 2016; Nichols 2013; Walsh 2016).

Im 20. Jahrhundert haben globale Katastrophen, von denen Millionen von Kindern und Familien weltweit betroffen waren – vor allem die Weltwirtschaftskrise und der Zweite Weltkrieg – praktizierende Mediziner und Wissenschaftler dazu inspiriert, ein besseres Verständnis dafür zu suchen, wie Widrigkeiten die menschliche Anpassung bedrohen und was getan werden kann, um Risiken zu mindern oder die Genesung zu unterstützen. Es wurden Studien an einzelnen Personen und Familien durchgeführt, die unter traumatischen Verlusten, Gewalt, Trennung, Verletzungen, Folter, Obdachlosigkeit und anderen Folgen von wirtschaftlichen, natürlichen und politischen Katastrophen leiden (Masten, Narayan, Silverman & Osofsky 2015; Nichols 2013).

Zu Beginn der Forschungstätigkeit wurden nur im geringen Umfang Fallstudien aufgelegt. Die Forschungen konzentrierten sich auf Hochrisikogruppen und fokussierten im besonderen Maße auf junge Menschen, die während ihrer Genesung Resilienz zeigten oder die die Fähigkeit vorwiesen, emotionale, entwicklungsbedingte und wirtschaftliche Herausforderungen ihrer Umwelt zu bewältigen (Rutter 1987).

Die Studien über Resilienz wurden in den letzten 20 Jahren im Zusammenhang mit dem wachsenden Bedarf zur Erforschung dieses Phänomens erheblich erweitert. In Anbetracht der Tatsache, dass die Gesellschaft in den letzten zehn Jahren vor verschiedenen Herausforderungen im Zusammenspiel mit globalen Problemen wie Klimawandel, Natur- und

Technologiekatastrophen, wirtschaftlicher Instabilität, Kriegen und Terrorismus stand, rücken das Thema Resilienz und die Anzahl der Studien zu diesem Thema zunehmend in den Mittelpunkt (Henry, Morris & Harrist 2015; Masten 2014b; Panter-Brick & Leckman 2013; Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick & Yehuda 2014; Walsh 2016).

Angesichts der fortschreitenden technologischen Entwicklung des späten 20. und frühen 21. Jahrhunderts sowie der steigenden Anzahl junger Menschen, die sich den daraus resultierenden Versuchungen gegenübersehen, besteht zunehmend die Notwendigkeit, dieses Risiko zu verstehen und Schutzfaktoren zu finden (Fava & Tomba 2009). Von stressbedingten psychischen Störungen sind in etwa jedes Jahr 120 Millionen EU-Bürger betroffen, was über 25 Prozent der Bevölkerung entspricht.<sup>3</sup> Circa 90 % der Menschen werden im Laufe des Lebens irgendwann von einem oder mehreren großen Schicksalsschlägen oder Traumata betroffen sein: Gewalt durch Kriminalität, häusliche Gewalt, Vergewaltigung, Kindesmissbrauch, ein schwerer Unfall, der plötzliche Tod eines geliebten Menschen, Krankheit, eine Naturkatastrophe oder ein Krieg (Norris & Sloane 2007, S. 78–98). Meist wird den Betroffenen medizinische Hilfe erst dann zuteil, wenn bereits signifikantes persönliches Leid durch diese Erkrankungen eingetreten ist. Eine wachsende Bedeutung kommt daher der Förderung der psychischen Gesundheit während und nach stressvollen Lebensereignissen zu.<sup>4</sup>

Eine beträchtliche Anzahl von Langzeitstudien der letzten Jahrzehnte hat das Augenmerk vornehmlich auf die Entwicklung und das Verständnis dieser Prozesse gelegt, insbesondere auf die Komplexität der Wechselwirkung von schützenden Risikofaktoren, um ein Modell zu entwickeln, das in der klinischen Praxis verwendet werden kann (Donnellan, Coner, McAdams & Neppel 2009; Garmezy, Masten & Tellegen 1984; Luthar 1991; Rutter, Cox, Tupling, Berger & Yule 1975; Rutter & Quinton 1984; Werner & Smith 1982, 1992, 2001).

Es wird keine zwei identischen Menschen geben, die genau in der gleichen Weise auf unvorhersehbare Situationen reagieren. Für einige wird sich die Belastung des Erlebten

---

<sup>3</sup> [www.drz-mainz.de](http://www.drz-mainz.de)

<sup>4</sup> [www.drz-mainz.de](http://www.drz-mainz.de)

chronisch ausbilden, sodass sich beispielsweise eine posttraumatische Belastungsstörung oder eine Depression entwickeln kann (Southwick & Charney 2012, S. 1).

Viele Menschen werden Wege finden, das Geschehene zu verarbeiten, anzunehmen und weiterhin zielgerichtet ihr Leben zu gestalten. Für eine gewisse Zeitspanne nach ihrem traumatischen Ereignis können sie aus der Bahn geworfen werden, jedoch werden sie mit der Zeit wieder auf die Beine kommen und weitermachen. Für einige wird es so sein, als ob das Trauma nie aufgetreten wäre. Für andere wird das Gefühl bestehen bleiben und sie werden eine gesunde Art und Weise finden, diese Schicksalsschläge zu bewältigen. Durch die individuelle Verarbeitung des Traumas ist es möglich, daran zu wachsen und Kompetenzen unterschiedlicher Art zu entwickeln (ibid., S. 7).

Greitens (2015, S. 28) betont, dass resiliente Menschen von den schlimmen Erfahrungen nicht zurückgeworfen werden, sondern einen gesunden Weg finden, diese in ihr Leben zu integrieren. Resilienz ist demnach die Fähigkeit, Belastungen und Stress auszuhalten und dadurch eine psychologische Funktionsstörung wie psychische Erkrankungen zu vermeiden oder eine dauerhafte negative Grundstimmung zu manifestieren.

Viele Definitionen von Resilienz erfordern die Spezifikation eines identifizierten Risikos oder einer Herausforderung, dem bzw. der ein Individuum ausgesetzt ist, gefolgt von einem definierten Maß für das positive Ergebnis. Allerdings bleibt die kontroverse Frage bestehen, was belastbares Verhalten ausmacht und wie man eine erfolgreiche Anpassung an Widrigkeiten am besten misst. Einige Autoren haben vorgeschlagen, dass eine belastbare Person über mehrere Situationen ihres Lebens hinweg positive Ergebnisse zeigen muss (Cicchetti & Rogosch 1997). Darüber hinaus ist Resilienz kein eindimensionales, dichotomes Attribut, das Personen entweder haben oder nicht haben (Reivich & Shatté 2003). Vielmehr impliziert Resilienz den Besitz mehrerer Fähigkeiten in unterschiedlichem Maße, die dem Einzelnen bei der Bewältigung helfen (Karapetian Alvord & Johnson Grados 2005).

Wissenschaftler, die sich mit der Resilienz in verschiedenen Disziplinen befassen, einschließlich Einzel- und Familienwissenschaftler, fordern eine Integration der Resilienzwissenschaften, um ihr Wissen zu erweitern und bestehende Anwendungen zu verbes-

sein, um sich auf multisystematische Katastrophen vorzubereiten und gewaltige Herausforderungen anzugehen, die eindeutig mehrere Systeme und Interaktionsebenen umfassen (Aldrich & Meyer 2014; Brown 2014; Folke 2006; Doty, Davis & Arditti 2017; Gunderson 2010; Henry et al. 2015; Masten 2014a, 2014b; Masten & Monn 2015; Sandler et al. 2015). Diese Wissenschaftler hoffen auf eine Welle integrativer Forschung, die sich auf das Verständnis von Resilienzprozessen konzentriert, die Familien- und Kinderfunktionen verbindet. Zudem sind sie darauf bedacht, zu erkennen, wie diese Prozesse am besten genutzt werden können, um eine gesunde Entwicklung sowohl im Einzelnen als auch in den Familien zu fördern.

Seit Jahrzehnten spielen Theorie und Forschung eine führende Rolle bei der Entstehung der Wissenschaft über die menschliche Resilienzfähigkeit, wie sich Kinder und Familien individuell und gemeinsam an Widrigkeiten anpassen. Einflussreiche Wissenschaftler, die sich auf die Anpassung von Kindern oder Familien konzentrieren, waren sich oft der Arbeit des anderen bewusst und profitierten von der gegenseitigen Inspiration bezüglich entfalteter Ideen. Bis vor Kurzem blieb jedoch jede Gruppe von Wissenschaftlern weitgehend in der Perspektive ihrer jeweiligen üblichen oder bevorzugten Denkrichtung verankert. Resilienzprozesse, die Ebenen verbinden, z. B. Elternschaft oder Bindung, wurden von Forschern aus verschiedenen Disziplinen identifiziert und untersucht, jedoch in der Regel durch die Perspektive der einen oder der anderen Ebene (z. B. effektive Elternschaft als fördernde oder schützende Faktoren der Kinderresilienz oder als Merkmal der Familienresilienz). Vollständig integrierte Resilienzmodelle, die Konzepte und Prozesse auf Kinder- und Familienebene miteinander verknüpfen, waren ungewöhnlich. Die Forschung übergreifender Analysestufen war noch seltener, obwohl Kindesentwicklungs- und Familienwissenschaftler dynamische Systeme in ihre Theorien einführten (Masten 2018).

Es wurde zusätzlich auf verschiedenen Ebenen der Resilienz geforscht. In dem Werk *A conceptual framework for the neurobiological study of resilience* forschen Kalisch, Tüscher und Müller (2015) über wichtige Schutzmechanismen des Gehirns sowie über geistige Fähigkeiten zur seelischen Widerstandskraft. Im Jahr 2014 wurde das Deutsche Resilienz Zentrum (DRZ) Mainz als eigenständiges wissenschaftliches Forschungsinsti-

tut gegründet, das sich die Erforschung der Resilienz zum Ziel gesetzt hat, also der Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen. Im Forschungsinstitut wirken Neurowissenschaftler, Mediziner, Psychologen und Sozialwissenschaftler zusammen. Die zentralen Anliegen des DRZ sind, Resilienzmechanismen neurowissenschaftlich zu verstehen, darauf aufbauend Interventionen zur Förderung der Resilienz zu entwickeln und darauf hinzuwirken, Lebens- und Arbeitsumfelder so zu verändern, dass die Resilienz gestärkt wird. Durch das Deutsche Resilienz Zentrum wird aktuell an drei Studien (LORA: Eine Studie zur Erfassung der psychischen Resilienz, MARP: Mainzer Resilienz-Projekt, GBS: Gutenberg Brain Study) geforscht.<sup>5</sup>

## 2.1 Resilienz bei Kindern

If you're growing, you're likely failing. If you're not failing, you're likely not growing  
(Greitens 2015, S. 97).

Die Betrachtung der Faktoren, die sich auf die Entwicklung der Resilienz bei Kindern beziehen, besitzt eine lange Geschichte, beginnend mit Studien in den 1970er-Jahren. Untersuchungen von Kindern, deren Mütter schizophren waren und unter schwierigen Umständen aufgewachsen sind, initiierten Analysen hinsichtlich der Resilienz. Genauer gesagt: Diese Untersuchungen waren das Fundament der damaligen Entwicklungspsychologin Werner, aber auch von anderen Psychologen wie Garnezy und Streitman. Die Ergebnisse zeigten, dass es Kindern aus solchen Familien trotz wenig förderlicher Lebensbedingungen, etwa die Konstanz im zwischenmenschlichen Umgang bei akutem chronischen Krankheitsbild, im Leben gelungen ist, sich gut zu entwickeln, was zur Erkenntnis geführt hat, dass es individuelle Unterschiede und Reaktionen auf Probleme gibt (Konnikova 2016).

Im Jahr 1989 veröffentlichte Werner zum ersten Mal Ergebnisse eines 32 Jahre anhaltenden Projektes (Werner 1989). Sie folgte einer Gruppe von 698 Menschen in Kauai, Hawaii, von ihrer Geburt bis zum 30. Lebensjahr. Auf dem Weg überwachte sie jede Veränderung und deren Abweichungen (Standardabweichungen) gegenüber Stress: Stress

---

<sup>5</sup> [www.drz-mainz.de](http://www.drz-mainz.de)

der Mutter während der Schwangerschaft, Armut oder Probleme in der Familie – zwei Drittel der Kinder kamen aus Familien, die im Wesentlichen stabile Lebensumstände hatten, erfolgreich und glücklich waren. Ein Drittel der Kinder wurde aufgrund von weniger stabilen Lebensumständen als gefährdet eingestuft. Schnell stellte sich heraus, dass nicht alle Risikokinder Stress als gleich belastend empfanden. Zwei Drittel der Kinder entwickelten bis zum Alter von zehn Jahren ernsthafte Lern- und Verhaltensprobleme. Sie hatten Konflikte mit der Justiz, psychische Probleme oder Schwangerschaften bis zum 18. Lebensjahr. Das restliche Drittel entwickelte sich zu kompetenten, zuversichtlichen und fürsorglichen jungen Erwachsenen. Sie waren erfolgreich an der Universität, beliebt im Freundeskreis und ihrem weiteren sozialen Netzwerk. Außerdem waren sie immer bereit, beruflich und privat neue Chancen zu nutzen.

Was war es, dass die resilienten Kinder auszeichnete? Da die Individuen in ihrem Beispiel konsequent drei Jahrzehnte lang begleitet wurden, stand Werner eine große Anzahl an auswertbaren Daten zu ihrer Verfügung. Sie fand heraus, dass mehrere Elemente wie Selbststeuerung, Zukunft gestalten, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Beziehungen gestalten die Resilienz verstärken.<sup>6</sup> Einige Elemente hatten mit günstigen Umständen zu tun: Zum einen besaßen resiliente Kinder eine starke Bindung zu einer unterstützenden Betreuungsperson, zu Eltern, zu Lehrern oder zu anderen mentorähnlichen Personen. Jedoch war eine andere, recht große Menge von Elementen psychologischer Art, und hatte damit zu tun, wie die Kinder ihre Umwelt mit ihren eigenen Sinneswahrnehmungen einordneten. Bereits im jungen Alter neigten resiliente Kinder dazu, ihre Umgebung zu ihren eigenen Bedingungen zu gestalten. Sie waren autonom und unabhängig, wollten neue Erfahrungen machen und hatten eine positive soziale Orientierung. Obwohl diese Kinder keine speziellen Begabungen zeigten, verwendeten sie Fähigkeiten, die ihnen effektiv zur Verfügung standen. Vielleicht war es am wichtigsten, dass die resilienten Kinder glaubten, dass sie und nicht ihre Verhältnisse ihre Leistungen beeinflussen. Die resilienten Kinder sahen sich als die Dirigenten ihrer eigenen Schicksale. In der Tat wurde auf einer Skala, welche den Fokus der Kontrolle aufzeichnete, diese Gruppe mit mehr als zwei Standardabweichungen von der Standardisierungsgruppe eingestuft. Werner entdeckte auch, dass sich die Resilienz im Laufe der Zeit ändern kann. Einige vormals resiliente

---

<sup>6</sup> <https://www.resilienz.at/die-7-saulen-der-resilienz/>

Kinder waren besonders unglücklich: Sie erlebten mehrere starke Stressoren an sensiblen Zeitpunkten und ihre Resilienz löste sich auf. Resilienz, erklärte Werner, ist wie eine ständige Berechnung: Welche Seite der Gleichung wiegt mehr, die der Resilienz oder die der Stressfaktoren? Die Stressfaktoren können so intensiv werden, dass die Belastung gefühlt erdrückt. Menschen verfügen über eine individuelle Toleranzgrenze. Jedoch haben einige Personen, die nicht resilient waren, während ihrer Kindheit die Fähigkeiten der Belastbarkeit erlernt. Sie konnten später im Leben Widrigkeiten überwinden und gingen damit um wie diejenigen, die den ganzen Weg bereits resilient waren (Werner 2005, S. 91–106).

Umfassende Langzeitstudien haben die Ergebnisse von Personen mit Lernbehinderungen und Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) ermittelt, um diejenigen Faktoren zu bestimmen, die zu ihrer Belastbarkeit beitragen (Gerber, Ginsberg & Reiff 1990; Spekman, Goldberg & Herman 1992, zitiert in Katz 1997; Werner & Smith 2001). Studienresultate lassen erkennen, dass belastbare und lernbeschränkte Jugendliche nach persönlicher Kontrolle über ihr Leben suchen, einen starken Willen zum Erfolg haben, sich Ziele setzen, ein hohes Maß an Ausdauer zeigen und bereit sind, Unterstützung zu suchen und zu akzeptieren. Die jungen Erwachsenen berichten von einer Fähigkeit, ihre Erfolge und einzigartigen Stärken zu erkennen, von Wendepunkten in ihrem Leben als Motivation, ihre Herausforderungen zu bewältigen und demonstrieren dadurch eine stärkere Selbstbestimmung (Miller 2002).

Hechtman (1991, zitiert in Katz 1997) bezieht sich in einer langfristigen Studie von jungen Erwachsenen, bei denen als Kind ADHS diagnostiziert wurde, darauf, dass das Vorhandensein eines einflussreichen Menschen in ihrem Leben, der an sie glaubte (z. B. Elternteil, Lehrer, Coach) am signifikantesten war. Es werden Anstrengungen unternommen, um die Risiko- und Widerstandsprozesse in dieser Zielgruppe der Jugendlichen besser zu verstehen (Murray 2003).

Tatsache ist, dass heute kein Kind mehr immun gegen den bestehenden Druck ist. Kinder sind schnellen Veränderungen ausgesetzt und Umgebungen unterworfen, welche mit ständigem Stress gefüllt sind. In diesem Sinne ist es vonnöten, Kinder darauf vorzubereiten, funktionale Erwachsene zu werden. Selbst Kinder, die das Glück hatten, sich verschiedenen Traumata nicht stellen zu müssen, oder die mit verschiedenen Bürden oder

Ängsten belastet waren, leiden aufgrund der hohen Gesellschaftsnormen unter diesem Druck (Goldstein & Brooks 2013, S. 3).

Es wird angenommen, dass jedes Kind in der Lage ist, effektiver mit Stress und Druck, alltäglichen Herausforderungen, Enttäuschungen und Traumata umzugehen. Klare und realistische Ziele sind zu entwickeln, Probleme zu lösen und eine erfolgreiche Beziehung zu anderen aufzubauen, sich selbst und andere mit Respekt zu behandeln (ibid.).

Masten (2001) stellte die Auffassung infrage, dass widerstandsfähige Kinder einige seltene und besondere Eigenschaften ihr Eigen nennen. Sie schlug vor, dass die Resilienz auf ein gesundes Funktionieren der grundlegenden menschlichen Anpassungssysteme zurückzuführen ist. Wenn die Systeme intakt sind, sollten sich die Kinder auch im Alter entsprechend entwickeln. Wenn jedoch die grundlegende systematische Anpassungsfähigkeit von Kindern beeinträchtigt ist, ist das Risiko für Entwicklungsprobleme vor oder nach der Herausforderung erhöht (Karapetian Alvord & Johnson Grados 2005).

## **2.2 Übertragung der Forschungsergebnisse der Resilienz bei Kindern auf das Erwachsenenalter**

Aus den oben genannten Studien lässt sich feststellen, dass resiliente Menschen Personen sind, die nicht nur außergewöhnliche Stresssituationen bewältigen, sondern die Situationen als Herausforderungen empfinden, daraus zu lernen und einen Weg zu finden, stärker zurückzukommen als zuvor. Resilient zu sein, bedeutet nicht, dass die Person keinen oder weniger emotionalen Stress und keine Schwierigkeiten erlebt. Emotionaler Schmerz und Trauer sind eine Gemeinsamkeit aller Menschen, die ein Trauma in ihrem Leben durchlebt haben. In der Tat beinhaltet der Weg zur Resilienz emotionalen Stress. Folglich ist Resilienz keine Eigenschaft, die Menschen haben oder nicht haben. Es geht um Verhaltensweisen, Gedanken und Handlungen, die erlernt werden können und die jeder entwickeln kann. Nicht alle Menschen reagieren gleich auf traumatische und belastende Lebensereignisse. Menschen verwenden unterschiedliche Strategien für das Überleben. Die Einstellungen oder Maßnahmen, die einer Person helfen, müssen nicht zwangsweise für eine andere Person der richtige Weg sein. Im Zuge dessen ist ein maßgebender Faktor der kulturelle Unterschied, weitere sind die Erlebnisse und die Erziehung im Kindesalter. Den

kulturellen Umfeldern kann ein Einfluss darauf zugewiesen werden, wie Menschen miteinander kommunizieren, ihre Gefühle teilen und sich verbinden; sowohl mit der Familie als auch mit dem Freundeskreis bzw. mit der Gemeinde.

Resilienz ist der Schlüssel zu einem zufriedenen Leben. Wenn wir glücklich und erfolgreich sein wollen, benötigen wir die Fähigkeit, Resilienz zu entwickeln. Wir benötigen das Durchhaltevermögen, da wir nicht glücklich, erfolgreich oder irgendetwas anderes werden, ohne durch schwierige Zeiten gegangen zu sein. Eine Fähigkeit zu beherrschen, ein Ziel – gleich welcher Art – zu erreichen; einfach ein gutes Leben zu leben, erfordert, sich mit Schmerz, Not und Angst auseinanderzusetzen.

### **2.3 Fördernde Eigenschaften zur Resilienzentwicklung**

Es gibt verschiedene Eigenschaften, mit welchen Resilienz gefördert wird. Wissenschaftler stellten sich die folgende Frage: Was ist der Unterschied zwischen denen, die die Not besiegt haben, und denjenigen, die in ihrer Persönlichkeit geprägt wurden (Greitens 2015, S. 16)?

Psychologen haben vier wesentliche Eigenschaften identifiziert, die Personen in ihrer Resilienzentwicklung fördern. Diese werden nachfolgend erläutert.<sup>7</sup>

#### **Optimismus**

Resiliente Menschen neigen dazu, an ein gutes Ergebnis zu glauben. Sie betonen die positiven Aspekte des Ereignisses und neigen dazu, alles, was mit ihnen geschieht, ob es gut oder schlecht ist, aus der Perspektive der nützlichen Erfahrung zu sehen. Jede Situation, in der sie sich gerade aufhalten, besitzt ihren Sinn. Der Optimismus besteht in der Überzeugung, dass es möglich ist, Ereignisse zu beeinflussen und sein eigener Schöpfer zu sein, nicht nur passiv zu leiden. Optimistische Menschen haben ein starkes Engagement für die künftige Ausrichtung und für diejenigen Ziele, die realistisch und erreichbar sind, auch wenn sie ehrgeizig und anspruchsvoll zu sein scheinen. Sie weisen die Fähigkeit nach, alles aus einer breiteren Perspektive zu betrachten und existierende Schwierigkeiten

---

<sup>7</sup> [http://www.akademijauspeha.com/clanci\\_svi/Rezilijentnost.html](http://www.akademijauspeha.com/clanci_svi/Rezilijentnost.html)

als Chance zu sehen. Optimistische Personen glauben daran, dass sie immer in der Lage sind, ein Problem zu lösen, sie fühlen sich durch die auferlegten Aufgaben nicht erdrückt.

### **Selbstachtung**

Dies bezieht sich auf die Beobachtung und Auswertung des Selbstwertgefühls. Das eigene Selbstbild ist mit der Aufnahmefähigkeit der Resilienz verbunden. Das Selbstwertgefühl veranlasst eine Person, sich auf ihre eigenen Stärken und Qualitäten zu konzentrieren, sie wird ermutigt, reduziert scharfe Kritik und verwendet stattdessen die konstruktive Kritik, die zur Entwicklung von Kapazitäten führt. Diese Person erweitert dadurch ihre Aufnahmefähigkeit an Kompetenzen und die Möglichkeit, verschiedenen Widrigkeiten zu begegnen.

### **Soziale Fähigkeiten**

Beziehungen zu anderen sind nicht der einzige Faktor bei der Entwicklung von Resilienz, aber sie stellen oft die Resilienz auf die Probe. Eine feste Umgebung und ein ebensolcher Freundeskreis sind wichtig für die Entwicklung eines Gefühls von Sicherheit und Vertrauen in andere. Menschen sind in der Lage, enge emotionale Verbindungen zu entwickeln und dabei anderen zu helfen. Personen, die eine Beziehung der gegenseitigen Akzeptanz und das Verständnis für andere haben, wissen, wie sie um Hilfe bitten und diese zur richtigen Zeit in der richtigen Art und Weise akzeptieren. Zudem beinhaltet eine große Anzahl Krisen die zwischenmenschlichen Beziehungen mit bedeutenden Menschen wie etwa Eltern, Kindern, Ehepartner oder Geschäftspartner. Menschen, die soziale Kompetenzen wie aktives Zuhören sowie Empathie aufweisen, sind eher in der Lage, Konflikte in einer Art und Weise zu lösen, die sowohl für sie als auch für die Menschen, die ihnen wichtig sind, gleichermaßen zufriedenstellend sind.

### **Emotionales Bewusstsein**

Jedes psychologische Problem ist unvermeidlich auch ein emotionales Thema. Bedeutende Erlebnisse sind immer emotional gefärbt und die Gefühle, die wir erleben, verbergen einen großen Teil der Antwort, wie das Problem gelöst werden kann. Es ist nicht immer leicht, die emotionale Reaktion zu erkennen und diese richtig zu identifizieren. Vor allem, wenn Emotionen negativ oder nicht definierbar sind, neigen die Individuen

dazu, sie zu unterdrücken und somit die Beschwerden zu verhindern, welche sie verursachen. Aber was wir nicht erkennen, können wir nicht kontrollieren und nicht ändern. Die Resilienz bei emotional bewussten Menschen ist deutlich höher als bei denjenigen, die diese in geringerem Maße ihr Eigen nennen. Kindern sollte von Anfang an nahegebracht werden, dass alle Gefühle erlaubt und akzeptabel sind. Obwohl einige Emotionen wie Wut, Trauer, Unsicherheit oder Anspannung unangenehm sind, wäre es falsch, sie zu verbieten oder sie zu bestrafen. Wenn wir die Wut verbieten, verpassen wir die Chance, sie zu begrenzen, zu kontrollieren und umzuleiten.<sup>8</sup>

Mourlane (2014, S. 43) notiert in seinem Buch *Resilienz – Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen*, auf welcher Grundlage hoch belastbare Personen identifiziert werden können:

- ✓ Sie strahlen Optimismus und Zuversicht aus,
- ✓ sind intelligent und zeigen eine hohe Bereitschaft, Situationen gründlich zu analysieren,
- ✓ wirken insgesamt balanciert und im Reinen mit sich selbst,
- ✓ sind gelassen,
- ✓ haben klare Ziele vor Augen und verfolgen diese konsequent und mit viel Disziplin,
- ✓ sind emphatisch und können sich zurücknehmen, um dem anderen genau zuzuhören,
- ✓ haben Humor und akzeptieren die negativen Seiten des Lebens als etwas Gegebenes, das zum Leben dazugehört.

Die Resilienzfaktoren unterscheiden sich von weiteren personalen Faktoren dahin gehend, dass sie erworben werden können und nicht angeboren oder genetisch bedingt sind (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2014, S. 40). Zu den Resilienzfaktoren gehören demnach:

- ✓ ein positives Selbstkonzept,
- ✓ Kommunikationsfähigkeiten,

---

<sup>8</sup> <http://www.mini-and-me.com/resilienz-bei-kindern-wie-die-6-schutzfaktoren-die-seelische-immunabwehr-foerdern-teil-2-von-3/>

## 2 Resilienz aus der wissenschaftlichen Perspektive

- ✓ Kooperationsfähigkeiten,
- ✓ internale Kontrollüberzeugungen,
- ✓ eine optimistische Lebenseinstellung,
- ✓ Planungskompetenz,
- ✓ Zielorientierung,
- ✓ Problemlösefähigkeiten,
- ✓ Empathie,
- ✓ aktive Bewältigungsstrategien,
- ✓ Selbstwirksamkeitsüberzeugungen,
- ✓ realistischer Attribuierungsstil,
- ✓ Kreativität,
- ✓ Selbstregulationsfähigkeiten,
- ✓ Talente und Hobbys sowie
- ✓ Leistungsbereitschaft.

Nach den Autoren korrelieren diese Faktoren mit den zehn „life skills“, die von der Weltgesundheitsorganisation<sup>9</sup> (WHO) im Jahre 1994 als Lebenskompetenzen definiert wurden:

- ✓ Selbstwahrnehmung,
- ✓ Empathie,
- ✓ kreatives Denken,
- ✓ kritisches Denken,
- ✓ Entscheidungsfähigkeiten,
- ✓ Problemlösefähigkeiten,
- ✓ effektive Kommunikationsfähigkeiten,
- ✓ interpersonale Beziehungsfertigkeiten,
- ✓ Gefühlsbewältigung,
- ✓ Stressbewältigung.

---

<sup>9</sup> [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/63552/1/WHO\\_MNH\\_PSF\\_93.7A\\_Rev.2.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/63552/1/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf)

Die WHO (1994) empfiehlt, diese Lebenskompetenzen als Grundlage für Präventions- und Interventionsprogramme zu sehen.

Es werden die Resilienzfaktoren zusammengefasst, die in Abschnitt 2.1 von Werner (2005) zur Sprache gebracht wurden:

- ✓ starke Bindung zur unterstützenden Betreuungsperson (Eltern, Lehrer),
- ✓ Autonomie und Unabhängigkeit,
- ✓ Neugier,
- ✓ positive soziale Orientierung,
- ✓ Kontrolle sowie
- ✓ das eigene Schicksal in die Hand nehmen.

Lösel und Bender (2008, S. 60) plädieren dafür, Resilienz nicht anhand zu enger Kriterien zu definieren, sondern verweisen auf verschiedene Studienergebnisse, die zeigen, dass ein Faktor in unterschiedlichen Situationen verschiedene Auswirkungen vorweisen kann. Als Beispiel wird eine überdurchschnittliche Intelligenz genannt, die zum einen hilft, planvoller zu handeln, Situationen schneller zu erkennen und Strategien entwickeln zu können; zum anderen reagieren intelligente Menschen anders auf ihre Umwelt, nehmen diese differenzierter wahr und reagieren dadurch sensibler auf Stress. Es ist bedeutsam zu beachten, dass eine gesunde Anpassung an Stress nicht nur von dem Einzelnen, sondern auch von den verfügbaren Ressourcen (wie Familie, Freunde) sowie von einer Vielzahl von Organisationen abhängt – von denen alle an sich mehr oder weniger resilient sind. Dazu zählen auch bestimmte Kulturen, Religionen, Gemeinschaften, Gesellschaften und Regierungen (Southwick & Charney 2012, S. 7).

Im Vordergrund einer guten Selbstwahrnehmung steht die ganzheitliche und adäquate Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken, also von sich selbst. Gleichzeitig ist es wichtig, sich selbst dabei zu reflektieren, d. h., sich zu sich selbst in Beziehung setzen zu können und andere Personen ebenfalls angemessen wahrzunehmen und sich ins Verhältnis zu ihrer Wahrnehmung zu setzen (Fremdwahrnehmung) (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2014, S. 43).

Die Überlegungen führen zu der Erkenntnis, dass die Resilienz als außerordentlich bedeutsam zu erachten ist. Sie ist fundamental dafür, erfolgreich, gesund und glücklich zu sein. Insofern ist sie von höherer Relevanz als etwa die Ausbildung (Mourlane 2014, S. 15).

Karapetian Alvord & Johnson Grados (2005) definieren in ihrem Artikel *Resilience in Children* sechs sogenannte protektive Resilienzfaktoren, die die Veranlagung des Kindes zur Überwindung der von der Umwelt ausgehenden Gefahren beeinflussen. Die Intelligenz eines Kindes, der Erfolg, Freundschaften zu schließen und die Fähigkeit, sein Verhalten zu kontrollieren, sind Beispiele für innere Stärken, die die Resilienz fördern. Beispiele für externe Einflüsse, die die Resilienz erhöhen, sind kompetente Eltern, Freundschaften, Netzwerke und effektive Schulen.

Schutzfaktoren, die Kindern helfen, sich erfolgreich an die Herausforderungen des Lebens anzupassen und diese zu meistern, müssen im Kontext ihrer individuellen Kulturen und Entwicklungsstufen betrachtet werden. Das International Resilience Project (Grotberg 1995) zeigte zum Beispiel, dass Glaube in einigen Kulturen als stärkerer Schutzfaktor wirkt als in anderen. Darüber hinaus beeinflussen die Entwicklungs- und Wahrnehmungsebenen von Kindern ihre Fähigkeit, verschiedene Schutzfaktoren zu nutzen, ebenso wie interne und biologische Schwachstellen wie ADHS und Lernstörungen. Die sechs Faktoren sind:

### **Proaktive Ausrichtung**

Resilienzfähige Personen haben ein realistisches, positives Selbstbild. Sie erachten sich selbst als Überlebende (Wolin & Wolin 1993). Sie haben das Gefühl, dass sie einen Einfluss auf ihre Umgebung oder Situation haben können, anstatt nur passive Beobachter zu sein. Sie blicken hoffnungsvoll in die Zukunft. Sie sind zuversichtlich, dass sie Hindernisse überwinden (Werner 1993), Ressourcen und Chancen nutzen und Schicksalsschläge als „Lernerfahrungen“ betrachten (Werner & Smith, 2001). Resiliente Personen ergreifen positive Maßnahmen in ihrem Leben, z. B. die Suche nach Mentoren, die Suche nach Bildungsmöglichkeiten, die Teilnahme an außerschulischen Aktivitäten und die Wahl unterstützender Partner (Werner 1993; Werner & Smith 2001). Diejenigen, die ein hohes Maß an „wahrgenommener Selbstwirksamkeit“ besitzen, interpretieren Erfolge eher als

eine Indikation ihrer Fähigkeiten (Bandura, Pastorelli, Barbaranelli & Caprara 1999). Seligman (2002) wies darauf hin, dass unerwünschte Ereignisse dauerhaft und über einen langen Zeitraum weit verbreitet sind, sie Gefühle der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit annehmen. Im Gegensatz dazu bemerkte er, dass, wenn die negativen Dinge vorübergegangen sind, diese Haltung die Resilienz fördert.

### **Selbstkontrolle**

Wenn ein Kind in der Lage ist, seine Emotionen und sein Verhalten zu beeinflussen und sich selbst zu beruhigen oder zu besänftigen, wird es höchstwahrscheinlich positive Aufmerksamkeit von anderen (einschließlich der Eltern) erlangen und gesunde soziale Beziehungen haben. Es wird eher unabhängig sein und die Dinge besser ins rechte Licht rücken können. Gelassenes Temperament und gute Selbstregulierung wurden als Schutzfaktoren für die Widerstandsfähigkeit identifiziert (Buckner, Mezzacappa & Beardslee 2003; Eisenberg et al. 1997, 2003; Werner 1993). Zusätzlich sind Impulskontrolle und Verzögerung der Genugtuung Teil der Selbstkontrolle. Die Fähigkeit zur Selbstregulierung scheint auch der Kern guter zwischenmenschlicher Beziehungen und Peer-Beziehungen (Rubin, Coplan, Fox & Calkins 1995), der Einhaltung von Regeln (Feldman & Klein 2003), des reduzierten Risikos von Depressionen und Angstzuständen und einer Vielzahl anderer Bereiche zu sein, die für eine erfolgreiche Anpassung und Funktionsweise grundlegend sind.

### **Proaktive Elternbeziehung**

Kinder mit mindestens einem herzlichen, liebevollen Elternteil oder einer Ersatzbetreuerin (Großeltern, Pflegeeltern), die feste Grenzen setzen (Masten & Coatsworth 1998), sind eher belastbar. Sie sind in der Regel rücksichtsvoller mit ihren Eltern (Feldman & Klein 2003) und weisen bessere Peer-Beziehungen vor.

### **Beziehungen und Bindungen**

Der Wunsch, mit Familie und Freunden zusammenzuarbeiten und Bindungen zu knüpfen, gilt als ein grundlegendes menschliches Bedürfnis (Baumeister & Leary 1995). Mehrere positive Gesundheits- und Anpassungseffekte wurden mit einem Zugehörigkeitsgefühl und Bindungen verknüpft. Es wird durch unterstützende Beziehungen das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit gefördert (Werner 1993). Soziale Kompetenz und positive

Verbindungen zu Gleichaltrigen, Familienmitgliedern und prosozialen Erwachsenen hängen wesentlich mit der Anpassungsfähigkeit der Kinder an Lebensstressoren zusammen (Masten & Coatsworth 1998). Resiliente Kinder wecken auch bei anderen die positive Aufmerksamkeit (Werner 1993). Für Kinder ist die Entwicklung von Freundschaften und die Fähigkeit, mit Gleichaltrigen einzeln und in Gruppen zurechtzukommen, von größter Bedeutung. Freundschaften bieten Unterstützungssysteme, die die emotionale, soziale und pädagogische Anpassung fördern können (Rubin 2002). Die Zugehörigkeit zu wenigstens einer Freundschaft kann auch die Anpassung der Kinder verbessern (Hartup & Stevens 1997). Es hat sich gezeigt, dass positive Peer-Beziehungen die Kinder in Zeiten der Familienkrise schützen. Die Akzeptanz durch eine Gruppe senkt das Risiko, Verhaltensprobleme zu externalisieren (Criss, Pettit, Bates, Dodge & Lapp 2002). Ein Kind, das Freunde hat und beliebt ist, wird mit geringerer Wahrscheinlichkeit gemobbt oder anderweitig schikaniert (Pellegrini, Bartini & Brooks 1999; Rubin, Bukowski & Parker 1998). Weil es über ein starkes soziales Unterstützungsnetz verfügt, macht es das Kind weniger anfällig für Stressschwierigkeiten, Depressionen- und externe Probleme, die Verfügbarkeit von sozialen Unterstützungen kann aber nicht als selbstverständlich angesehen werden.

### **Schulische Leistungen und die Einbindung besonderer Talente**

Schulen geben jungen Menschen die Möglichkeit, sich akademisch und sozial zu profilieren. Bildungsziele (Tiet et al. 1998) und aktives Engagement in der Wissenschaft (Morrison, Robertson, Laurie & Kelly 2002) wurden mit Resilienz bei herausfordernden Jugendlichen in Verbindung gebracht. Die Gründe dafür sind zwar noch nicht klar, eine Reihe von Faktoren dürfte aber dazu beitragen. Die Ermutigung durch die Lehrer fördert die Resilienzfähigkeit durch Kontakte. Darüber hinaus bietet die Teilnahme an außerschulischen Aktivitäten, etwa Kunst, Musik, Theater, Special Interest Clubs und sportlichen Aktivitäten, den Jugendlichen die Möglichkeit, sich an prosozialen Gruppen zu beteiligen und Anerkennung für ihre Bemühungen zu erlangen. Eine positive Ausrichtung auf Schulaktivitäten hat sich als Schutz vor unsozialem Verhalten erwiesen (Jessor, Van Den Bos, Vanderryn, Costa & Turbin 1995).

### **Gemeinschaften**

Gemeinschaftsfaktoren, einschließlich der Verfügbarkeit von Unterstützungsbeziehungen außerhalb der Familie (Masten 2001; Werner 1995) sind ebenfalls gut dokumentiert;

sie haben einen schützenden Einfluss auf Kinder. Die resiliente Jugend bildet Beziehungen zu positiven Vorbildern und Älteren außerhalb der eigenen Familie.

## 2.4 Erlernen und Vermitteln der Resilienz als lebensbegleitende Kompetenz

Da, wie wir gesehen haben, die meisten Forscher, die Resilienz untersucht haben, zu dem Entschluss gekommen sind, dass resiliente Personen ähnliche Eigenschaften aufzeigen beziehungsweise gemeinsame Faktoren der Belastbarkeit haben, keimt die Frage auf, wie Resilienz erlernt, weiterentwickelt und vermittelt werden kann. Gibt es eine „Formel“ für die einfachere Überwindung und Lösung von Problemen?

Fröhlich-Gildhoff und Rönau-Böse (2014, S. 53) verweisen darauf, dass das Lösen von Problemen eine lebens- und lernbereichsübergreifende Kompetenz verkörpert. Mourlane (2014, S. 40) legt den Schwerpunkt darauf, dass Individuen die Fähigkeit mit sich bringen, Rückschläge zu verarbeiten. Seiner Anschauung nach lässt sich diese Ansicht damit begründen, dass zwar viele Personen schwere Traumata zu bewältigen haben, aber lediglich ein geringer Teil wegen einer posttraumatischen Belastungsstörung einen Arzt oder Berater konsultieren muss. Deswegen liegt der Fokus in der Tendenz eher auf der Frage, in welchen Situationen einzelne Personen resilient sind und inwieweit dies ausgeprägt ist. Fernerhin bemerkt Mourlane (ibid.), dass die Resilienz im Zeitverlauf einer Änderung unterliegen kann, ein Individuum sich demnach entfalten kann.

Meichenbaum (1995, S. 55) hat einen sechsstufigen Problemlösezyklus in Bezug zur Resilienz erstellt:

- ✓ Problemanalyse,
- ✓ Benennung von Alternativen und Möglichkeiten,
- ✓ Beschaffung näherer Informationen unter Berücksichtigung der Ziele,
- ✓ Auflistung der Vor- und Nachteile aller Möglichkeiten,
- ✓ Entscheidungsfindung und Benennung,
- ✓ Überprüfung der Entscheidung, ggf. Modifikation.

Um jedoch auf dieses Niveau der Problemlösung zu kommen, sind ein Lernprozess und eine entsprechende Vorbereitung notwendig. Je besser man das Gelernte verarbeitet und in die eigenen Erfahrungen mit einfließen lässt, desto besser kann danach gehandelt werden. Je mehr man sieht, dass das Leben geübt werden kann, desto belastbarer wird man (Greitens 2015, S. 142).

Greitens hebt fünf Variablen hervor, die Lehrern und Trainern helfen, Resilienz bei ihren Schützlingen zu fördern: Häufigkeit, Intensität, Dauer, Erholung und Reflexion. Die Häufigkeit ist von Belang, weil wir durch ständiges Wiederholen lernen. Unser Körper, unser Geist und unsere Seele müssen zwischen jeder Übung angepasst werden. Die Intensität ist zentral, weil wir nur wachsen können, wenn wir die Grenzerfahrungen aus der Vergangenheit überwinden. Die Dauer ist essenziell, weil wir so lange wie nötig trainieren müssen, um unseren Körper, den Willen und den Geist an unsere Arbeit anzupassen. Die Erholung ist von Bedeutung, weil unser Körper und unser Geist Zeit brauchen, sich an das anzupassen, was wir gelernt haben. Wenn wir nach dem Training schlafen, können wir stärker regenerieren. Wenn wir nach dem Lernen schlafen, können wir das Erlernte besser verarbeiten. Selbst Mönche machen Pausen in Form von Gebeten, damit ihr Geist wachsen kann. Die Reflexion ist von Tragweite, weil wir unsere Leistung gegen die selbst gestalteten Normen zu prüfen haben. Wir stellen uns ihnen, um sie zu integrieren, um einzubringen, was wir in unserem Leben alles gelernt haben. Unsere Zeiten der Übung werden isolierte Inseln, wenn wir das Erlebte nicht verarbeiten. Reflexion ist die Brücke zwischen dem, was wir üben, und der Art, wie wir unser Leben leben (ibid., S. 145).

## **2.5 Wirkung von Musik auf Menschen beim Erleben von Krisen**

Für die Musikwissenschaft stellt sich die Frage, ob die Lösungen, die in der vorliegenden Arbeit vorgestellt wurden, in der Musik angewendet werden können. Erleben Künstler, die sich mit Musik beschäftigen, die Stresssituationen identisch? Wie gehen sie damit um?

Zahlreiche Studien in der Psychologie beschäftigen sich mit dem Einfluss von Musik auf die menschliche Psyche. Susan Hallam (2010) vom Institute of Education, University of London, postuliert in ihrer Studie, dass Musik ein sehr mächtiges Medium ist. Musik zeigt

einen starken Einfluss auf verschiedene Ebenen sozialer Gruppen sowie auf kulturelle und nationale Einrichtungen. Sie ermöglicht die Kommunikation ohne Worte und enthält Bedeutungen, welche die Entwicklung und das Wohlergehen einer Gruppe oder eines Einzelnen fördern können. Auf der individuellen Ebene ist sie mächtig, da sie mehrere Reaktionen hervorrufen kann – psychologische Reaktionen, Reaktion von Bewegungen, Stimmungsschwankungen, emotionale Auswirkungen, kognitive Reaktionen oder Reaktionen auf der Ebene des Verhaltens. Es gibt sehr wenige Faktoren, die einen so großen Einfluss auf ein solch breites Spektrum der menschlichen Funktionen haben. Da durch die Musik mehrere Prozesse im Gehirn aktiviert werden, sind die Auswirkungen schwierig vorherzusagen, welche die Musik auf jeden individuell hat.

Es ist seit Langem bekannt, dass die Kraft der Musik therapeutisch eingesetzt werden kann. Die Therapie beinhaltet das Hören von Musik oder Musik aktiv selbst zu gestalten. Auf längere Sicht kann eine Therapie beides verwenden. Musik kann auch in Verbindung mit anderen Entspannungstechniken wirksam sein, Angst und Schmerzen können gelindert werden. In der Medizin und in der Zahnmedizin wird sie angewendet, um die Produktion von Endorphinen zu fördern, um das Gefühl der Ruhe zu begünstigen und das individuelle Schmerzerleben positiv zu gestalten.

Die Verwendung von Musik zu therapeutischen Zwecken wird ausgiebig nach Zielgruppen und Patienten wie Kindern, älteren Menschen, Personen mit Hirnschäden sowie Individuen untersucht, die einen großen und lang anhaltenden Schmerz fühlen. Musik wird ebenfalls bei Gruppen von hochängstlichen, vulnerablen Personen angewendet, um die Lebensqualität dieser Menschen zu verbessern. Es scheint, dass die zunehmende Verfügbarkeit der Musik die Menschen ermutigt, sie zu benutzen, um ihre eigene Stimmung zu kontrollieren, Stress abzubauen, Langeweile zu lindern, unbedeutende und monotone Aufgaben mit ihr zu füllen und die richtige Atmosphäre für bestimmte soziale Bedingungen zu schaffen. Kurz gesagt verwenden die Menschen Musik, um die Qualität ihres Lebens zu verbessern. Parallel dazu gibt es eine große Industrie, die sich auf die Auswirkungen von Musik auf Verbraucher fokussiert. Die Ergebnisse der Forschung, die bereits erwähnt wurden, zeigen, welche wichtige Rolle Musik in unserem täglichen Leben einnimmt und wie sie sich auf unser Verhalten auswirkt (Hallam 2010, S. 269–289).

Levitin (2015) nimmt die Neurowissenschaft der Musik und wie sich Musik auf unsere geistige und körperliche Gesundheit auswirkt in den Blick und belegt, dass viele Menschen wissen, wie Musik in ihrem Leben funktionieren kann. Zudem postuliert er, dass wir uns in einer Ära befinden, in der die Menschen die Musik als Medizin verwenden. Sie konsumieren Musik, wie sie Drogen benutzen. In den westlichen Ländern hört jeder Mensch durchschnittlich fünf Stunden Musik am Tag. Viele Menschen richten sich instinktiv auf eine bestimmte Art von Musik aus. Wer nach einem langen Tag im Büro entspannen möchte, wird eine andere Art von Musik auswählen als bei einer Feier. Eine große Anzahl von Menschen berichtet in Umfragen, die Musik so auszuwählen, dass eine gewünschte Stimmung erreicht wird.

Aus all diesen Gründen ist Musik außerordentlich relevant und hat das Ziel, die Stimmung und den Zustand zu kontrollieren und zu verbessern. Hinter den oben genannten entscheidenden Eigenschaften der Musik steht die Fähigkeit, unseren emotionalen Zustand zu beeinflussen. Mit den oft gehörten Worten *musica animae levamen* (Musik ist Medizin für unsere Seelen) beginnt auch das Postulat von Rüger (1991).

Rüger (1991) beschreibt auf verschiedensten Wegen, wie mithilfe der Musik Probleme gelöst werden können. Das Hören von Ludwig van Beethoven kann bei der Behandlung von depressiven Gefühlen helfen, Schlafprobleme können durch J. S. Bach minimiert werden und die Musik von Mozart kann das Wohlbefinden steigern (Teubner 2008). Obwohl diese Zustände immer noch nicht ausreichend geprüft worden sind, besteht kein Zweifel daran, dass eine enge Verbindung zwischen den Gefühlen und der Musik besteht. Allerdings, wenn dies tatsächlich der Fall ist, warum haben dann diejenigen Menschen, die diese Musik erschaffen und interpretieren, große emotionale Krisen? Und wie konnte ihnen die Musik in schwierigen Lebensumständen auf dem Weg zur Genesung helfen?

Es wird behauptet, dass Musiker zu einer Gruppe Menschen gehören, die in der Lage sind, mehr wahrzunehmen, als andere.<sup>10</sup> Sie entwickeln emotionale Sinne oder Emotionen besser als Nichtmusiker. Die Sinne wurden besser entwickelt, um die kreativen Emotionen beim Musizieren auf andere Menschen übertragen zu können. Um die Antwort zu

---

<sup>10</sup> <https://musikdidaktik.net/2017/02/hochsensibilitaet-bei-musikern/>

erhalten, werden im nächsten Abschnitt Biografien berühmter Künstler dargestellt, die Musik kreativ erschaffen und interpretiert haben. Ihre Musik oder Interpretation steigert bei vielen Zuhörern das Wohlbefinden, beruhigt und verbindet die Menschen untereinander. Haben die Künstler die oben genannten Faktoren der Resilienz bereits gehabt oder entwickelten sie diese durch ihre eigene Selbstreflexion oder mit extrinsischer Hilfe/Unterstützung?

Um weitere Informationen zum Thema Musik und ihrer Wirkung zu erhalten, ist folgende Literatur empfehlenswert. Im Buch *Macht Musik schlau?* von Jäncke (2008) geht es um neue Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft und der kognitiven Psychologie. Es werden Befunde bezüglich der neurowissenschaftlichen und kognitiven Grundlagen des Musizierens und des Musikhörens dargestellt und bewertet. So werden neben dem berühmten «Mozart-Effekt» auch die aktuellen Längsschnitt- und Querschnittstudien besprochen, die sich mit den Zusammenhängen zwischen Musiktraining und schulischen Leistungen oder allgemeinen kognitiven Leistungen auseinandersetzen. Besondere Beachtung findet die Besprechung des Themas Musik und Gehirn, denn nur durch das Verständnis der hirnhysiologischen Grundlagen wird es möglich, auch die Wirkung von Musik auf andere Funktionen besser zu verstehen. Einen besonderen Schwerpunkt findet dieser Teil in der Besprechung der Hirnplastizität im Zusammenhang mit dem Musizieren und dem damit zusammenhängenden Training. Schließlich werden zwei wichtige und relativ neue Aspekte erörtert. Zunächst wird der neu entwickelte Zusammenhang zwischen Musik und Sprache mit seinen möglichen Auswirkungen auf klinisch-therapeutische Anwendungen besprochen. Abschließend werden mögliche Einsatzmöglichkeiten der Musik und des Musizierens im Zusammenhang mit dem Alter thematisiert. Koelsch (2014) schreibt in seiner Forschung *Brain correlates of music-evoked emotions*, dass Musik ein universelles Merkmal menschlicher Gesellschaften ist und sie die Fähigkeit vorweist, starke Emotionen und Stimmungen zu beeinflussen. Die musikbedingten Emotionen sind von unschätzbarem Wert für das Verständnis von menschlichen Gefühlen. Das Potenzial der Musik, die Aktivität in diesen Strukturen zu modulieren, besitzt erhebliche Auswirkungen auf den Einsatz der Musik bei der Behandlung von psychiatrischen und neurologischen Erkrankungen. Im Werk *Wirkung von Musik: Eine Bestandsaufnahme bisher vorliegender wissenschaftlicher Erhebungen* von Kästner (2015) werden sämtliche bisher veröffentlichte Studien, Experimente und Untersuchungen ab dem frühen 19. Jahrhundert zusammengefasst, die die Wirkung von Musik auf unseren Organismus nachweisen.

### 3 Darstellung historischer Künstler

Nachfolgend stelle ich die drei bedeutenden historischen Künstler, Glenn Gould, Ludwig van Beethoven und Wladimir Horowitz vor. Das Kriterium der Auswahl besteht nicht darin, dass sie unbestrittene Genies aus verschiedenen Epochen sind. Ich habe sie aufgrund ihrer besonderen Umstände im Leben sowie schweren Traumata, mit welchen sie konfrontiert waren wie körperliche Erkrankungen, Stress oder die persönliche psychische Verfassung ausgewählt. Zu ihren Lebzeiten meinte man vielleicht, dass sie nur extrem begabte Genies waren, aus heutiger Sicht waren sie psychisch krank. Alle drei Künstler durchlebten Phasen mit Krisen, die einen großen emotionalen Stress verursacht haben und zeigen ihre individuelle Problemlösung sowie den eingeschlagenen Resilienzweg.

In diesem Abschnitt wird die Frage beantwortet, ob es bei diesen drei Musikgenies, welche große Erfolge und Niederlagen in ihrer Karriere hatten, möglich ist, ein Fazit zu ziehen. Hatten sie die gleiche Lösung für das Beenden einer Krise? Vielleicht kann daraus eine Art „Handlungsempfehlung“ für den Umgang in Krisensituationen formuliert werden. Diese extremen Beispiele sind im Zusammenhang mit der Resilienz sehr interessant, da im 18. und 19. Jahrhundert anders mit Krisen umgegangen wurde als in der heutigen Zeit. Es ist über die Künstler sehr viel im Allgemeinen geschrieben worden, ich habe mich auf ihre Krankheiten und die zwischenmenschlichen Beziehungen fokussiert.

#### 3.1 Glenn Herbert Gould

Man spielt nicht mit den Fingern Klavier, sondern mit dem Kopf  
(Gould, zitiert nach Stegemann 2007<sup>11</sup>).

##### 3.1.1 Werdegang – Glenn Gould

Glenn Herbert Gould, einer der berühmtesten und geschätztesten Pianisten des 20. Jahrhunderts, wurde am 25. September 1932, als Sohn von Russell Herbert und Florence

---

<sup>11</sup> [http://www.deutschlandfunk.de/james-dean-am-klavier.871.de.html?dram:article\\_id=126008](http://www.deutschlandfunk.de/james-dean-am-klavier.871.de.html?dram:article_id=126008)

Emma Gould, in Toronto geboren. Beide Elternteile waren Musiker, seine Mutter kümmerte sich von Anfang an um seine musikalische Erziehung (Friedrich 1994, S. 29).

Mit seinem Lehrer Alberto Guerrero entwickelte er eine neue Spieltechnik, mit welcher er die Klaviertasten mit den Fingern zart nach unten bewegte, anstatt sie von oben nach unten zu drücken. „Mein Studium bei Guerrero war in erster Linie eine Übung im Argumentieren – Versuche, meinen eigenen Standpunkt gegen seinen durchzusetzen, ganz gleich worum es ging, und (...) ich glaube, irgendwie ist mir das immer gelungen“ (Gould, zitiert nach Braithwaite 1959). Sein Lehrer Guerrero war sich seiner Rolle sehr bewusst: „Und wenn Glenn das Gefühl hat, er habe von mir als Professor nichts gelernt, so ist es das größte Kompliment, das mir jemand machen konnte. Das ganze Geheimnis, Glenn zu unterrichten, bestand für mich darin, ihn selbst die Dinge *entdecken* zu lassen“ (Guerrero, zitiert nach Schulman 1983).

Im Alter von zehn Jahren wurde Glenn Gould als Student am Royal Conservatory of Music in Toronto aufgenommen. Von Anfang an studierte er Musiktheorie/Komposition, Orgel sowie Klavier. Mit zwölf Jahren bestand er seine letzte Prüfung am Royal Conservatory of Music mit Auszeichnung und erhielt den Titel *pianist* (Bazzana 2003). Sein Vater baute ihm einen extra an seine Bedürfnisse angepassten Stuhl, dessen zentrale Eigenschaft es war, sehr niedrig zu sein, was ihm bei seiner erlernten Spieltechnik entgegenkam.<sup>12</sup> Bis zum Ende seines Lebens verwendete er bei jedem Konzert und Auftritt nur diesen einen Stuhl.

Ein Kritiker des *Evening Telegram* schrieb: „Glenn Gould ist wirklich noch ein Kind, ein schlaksiger, hübscher, lächelnder Junge von nicht einmal 13 Jahren. Dennoch spielte er gestern Abend die Orgel, wie so mancher ausgewachsene Konzertorganist es nicht könnte. Ein Genie ist er, mit aller Bescheidenheit, wie sie nur ein wirkliches Genie kennt. (...) Von Anfang bis Ende und in jedem Detail zeigte sein Spiel die unerschrockene Autorität und Feinsinnigkeit eines Meisters. (...) Nicht allein seine erstaunliche Technik, sondern auch seine interpretatorische Intuition verrät absolute Reife“ (*Evening Telegram*, zitiert nach Payzan 1984, S. 8–9).

---

<sup>12</sup> <http://www.zechlin.de/de/varia/glenn-gould-chair>

Er war sehr bekannt für seine Eigenarten. Er wippte immer auf seinem Stuhl im Uhrzeigersinn und sang mit, während er spielte. Er behauptete, dass ihm seine Angewohnheit zu singen selbst unbewusst war. Für ihn spiegelte es eine weitere Ausdrucksmöglichkeit wider, das zu vermitteln, was er mit dem Klavier kundtun wollte. Er war überzeugt, dass seine Angewohnheit zu singen bereits entstand, als ihm seine Mutter zu Beginn beigebracht hat, „alles zu singen, was er spielt“ (Stegemann 1992, S. 16). Einige Aufnahmen von Gould wurden scharfkritisiert, und zwar als „Mitsummen im Hintergrund“, aber auch eine Art „Seufzer und genuschelte Gespräche.“ Als er einmal gefragt wurde, ob er sich Gedanken macht, seine Ticks zu ändern und mit ihnen aufzuhören, während des Spiels zu dirigieren bzw. auf dem Stuhl zu wippen, antwortete er, dass er es nicht ändern möchte und es alleine seine Sache ist. Das Publikum sollte sich nicht auf sein Aussehen fokussieren, sondern sich alleine der Musik widmen bzw. ihr zuhören.

Paul Henry Lang, ein Kritiker der *New Yorker Herald Tribune*, kennzeichnete Gould wie folgt und verlieh damit den Schwierigkeiten des Künstlers Ausdruck, Auftritte zu bewältigen: „Mr. Gould ist wirklich ein großartiger Künstler, unglücklicherweise leidet er zur Zeit unter musikalischen Halluzinationen, die ihn für öffentliche Auftritte ungeeignet erscheinen lassen (...)“ (Lang, zitiert nach Friedrich 1994, S. 135). Eine Kritik der Zeitung *American* aus Chicago besagte: „Sein Äußeres ist nachlässig und irgendwie ungepflegt. Die Kleider passen nicht, sein Haar müsste mal geschnitten und gekämmt werden, er scheint sich die Hosentaschen mit Pampelmusen vollgestopft zu haben, und er geht, als mache er Henry Fonda nach, der den jungen Abe Lincoln imitiert. Da er selber eine Parodie ist, ist er über jede Parodie hinaus (...)“ (*American*, zitiert nach Friedrich 1994, S. 137).

Abgesehen von der Tatsache, dass er anders war, äußerte er auch ungewöhnliche Wünsche: Er verlangte, dass die Temperatur in den Aufnahmestudios genau geregelt bzw. sehr hoch eingestellt war. Das Klavier musste auf eine bestimmte Höhe angehoben werden. Falls es erforderlich war, mussten die Mitarbeiter dafür Holzklötze gebrauchen. Es kam vor, dass er einen kleinen Teppich für die Füße verlangt hat. Er musste genau 35 cm hoch sitzen und tat dies ausschließlich auf seinem alten Stuhl, welchen ihm sein Vater angefertigt hatte (Friedrich 1994, S. 69). David Oppenheim, ein Manager von Columbia Records, schloss mit Gould den Vertrag für die erste Aufnahme der *Goldberg-Variationen*

ab (Quint 2016).<sup>13</sup> Auf die ihm gestellte Frage: Schwierigkeiten mit Gould?, entgegnete er:

Yeah, es gab immer Schwierigkeiten mit Glenn, aber man wusste ja von Anfang an, dass man es mit einem ganz bestimmten Typen zu tun hatte, der auf ganz bestimmte Art und Weise zu behandeln war. Und er war ein Mensch, der nie mit sich im Frieden, selbst in einem gestörten Frieden war (...). Er stellte Forderungen an die Studioausstattung, an den Flügel, an den Hocker, an die Temperatur, an dies und das. In diesem Sinne gab es ständig Schwierigkeiten. Aber es waren nicht solche Schwierigkeiten, wie sie Menschen machen, sondern einfach solche Schwierigkeiten, wie sie uns von einer anderen Art von Wesen gemacht werden. Schwierigkeiten dieser Art haben wir mit Hunden und Katzen. Sie sind, was sie sind. Und er schlug sehr in diese Richtung (...). Glenn war anormal, und ich meine das nicht in der sexuellen Bedeutung des Wortes, sondern in der überkommenen Bedeutung, eben anormal (Oppenheim, zitiert nach Friedrich 1994, S. 363).

Sogar auf der Bühne war er nicht einfach. Oft wechselte er das Tempo und überzeugte Dirigenten, Stücke nach seinen Vorstellungen aufzuführen. Demgegenüber ist zu akzentuieren, dass es eine Vielzahl seiner Kollegen gemocht hat, mit ihm zusammenzuarbeiten, da er als Musiker genial war. „Dieser Spinner ist ein Genie“, merkte Dirigent George Szell an, nachdem er ihn in Cleveland bei einem Konzert gehört hatte (Szell, zitiert nach Cott 2007, S. 9).

Eine weitere seiner markanten Eigenschaften war es, ein totaler Kontrollfreak zu sein. Dies drückt sich wie folgt aus: Einen für eine Radiosendung vorgesehenen Bericht über Richard Strauss, welcher 2:43 Minuten gedauert hat, hat er 131 Mal überarbeitet (Cott 2007, S. 14). John Lee Roberts, Leiter beim CBC-Radio: „Gould wollte das Gefühl haben, dass er in jedem Augenblick seines Lebens völlige Kontrolle über sich hatte“ (ibid.). Seine Interviews und Berichte schrieb er immer selbst. Im Zuge dessen verbrachte er Stunden damit, seine für Sendungen entworfenen Texte zu analysieren, wobei er auch neue Konzepte kreierte. Zuweilen kam es vor, dass er nicht nur die Antworten, sondern überdies die Fragen selbst verfasst hat (Fitzgerald 2005, S. 202).

---

<sup>13</sup> <http://www.classical-music.com/article/js-bach-goldberg-variations>

Es war im Grunde das Bedürfnis, alles unter Kontrolle zu haben, das ihn vom Konzertpodium ins Aufnahmestudio trieb. Und im Aufnahmestudio musste er die ganze Maschinerie unter seiner Kontrolle haben, musste er kontrollieren, wohin die Mikrofone gestellt und wie sie eingesetzt wurden, und er veranlasste die Plattengesellschaften, zu ihm in sein eigenes Studio zu kommen, wo seine Geräte die einzigen Geräte waren und er alles unter seiner Kontrolle hatte (Friedrich 1994, S. 361).

Bei seinen Auftritten war er fernerhin sehr spontan, hat das Publikum zum Lachen gebracht und machte Witze auf seine eigenen Kosten. „Ein Philosoph hat einmal gesagt, wenn die Kunst den Menschen erlösen sollte, dann wäre das nur möglich, indem sie ihn vom Ernst des Lebens errettet und ihn in den unerwarteten Stand der Knabenhaftigkeit zurückversetzt“ (Gould, zitiert nach Cott 2007, S. 15).

Gould war sehr kälteempfindlich und trug selbst im Sommer Winterbekleidung. Einmal wurde er von der Polizei für einen Obdachlosen gehalten, als er in Florida auf einer Bank saß, angezogen mit einem Mantel, einer Mütze und mit Handschuhen. Es ist davon auszugehen, dass Gould an Fibromyalgie gelitten hat, durch diese Krankheit konnte er Wärme und Kälte nicht unterscheiden.<sup>14</sup> Er hasste den physischen Kontakt zu seinen Mitmenschen, was ihn sehr eingeschränkt hat. Später verwendete er eher das Telefon und Briefe als Wege der Kommunikation, anstatt den persönlichen Kontakt zu suchen. Lange wurde darüber diskutiert, ob Gould am Asperger-Syndrom (autism spectrum disorder) erkrankt war. Diese Diagnose stellte zum ersten Mal der Psychiater und Freund von Gould, Peter Ostwald, in dem im Jahr 1998 erschienenen Buch *The Ecstasy and Tragedy of Genius* (S. 41–42) in den Raum.

Einerseits galt Gould als feuriges Genie, andererseits konnte er sehr unangenehm werden, wenn seine Musik das Sujet war. Während eines Besuchs in der Steinway Hall im Jahr 1959 in New York begrüßte ihn der Haupttechniker mit einem sanften Schlag auf den

---

<sup>14</sup> <http://www.cello.org/Newsletter/Articles/rose/rose.htm>

Rücken. Gould stellte sofort klar, dass der Schlag schmerzhaft war und dass er Koordinationsprobleme und Müdigkeit verspüre. Er prüfte sogar eine Klage gegen Steinway & Sons, falls die Nachwirkungen anhalten würden (*Ottawa Citizen* Dec 6, 1960).

Geheiratet hat Gould nie. Im Jahre 1956 lernte er in Los Angeles die Künstlerin Cornelia Foss und ihren Ehemann kennen. Nach ein paar Jahren hatten Gould und Foss eine Affäre. Foss verließ 1968 ihren Ehemann mit ihren zwei Kindern und zog zu Gould nach Toronto. Bereits zwei Wochen nachdem sie zu Gould zog, bemerkte Foss bei ihm eine unruhige Spannung und Zeichen einer ernsthaften paranoiden Störung. Fünf Jahre später trennte sie sich von Gould und kehrte zu ihrem Mann zurück. Sie empfand, dass es keine gute Umgebung für das Aufwachsen ihrer Kinder wäre.<sup>15</sup>

Der Pianist Malcom Frager meinte zu Gould: „Ich meine, wenn er sich häuslich niedergelassen, geheiratet, Kinder gehabt hätte, wenn er außer an sich an etwas zu denken gehabt hätte, hätte er möglicherweise – Es könnte seinem Klavierspiel nur genützt haben, es könnte ihm mehr Wärme, mehr Menschlichkeit verliehen haben. Ich finde, ein glückliches Familienleben ist eine viel größere Herausforderung als eine Karriere“ (Frager, zitiert nach Friedrich 1994, S. 366).

Über die bereits thematisierten offensichtlichen psychischen Probleme hinaus ist Gould als Hypochonder zu werten. Gould nahm einige Tabletten gegen Rückenschmerzen; das Leiden rührte von seinem Sturz in jungen Jahren her. Dies mag noch berechtigt scheinen, doch nahm er immer einen vollen Aktenkoffer weiterer Medikamente gegen andere Krankheiten mit auf seine Reisen, was seine Hypochondrie charakterisierte (Stegemann 1992, S. 78–79). „Dem Geheimnis von Goulds Persönlichkeit müssen wir das Geheimnis von Medikamenten, Tabletten, vor allem Valium, hinzurechnen, die er den größten Teil seines Lebens in riesigen Mengen nahm. (...) Gould war immer angespannt, angestrengt, und Valium erschien als Notwendigkeit. Ein Freund bezeichnete ihn offen als ‚süchtig‘“ (Friedrich 1994, S. 365). Er war sehr besorgt, was seine Gesundheit anbelangt, vor allem hinsichtlich seines hohen Blutdrucks sowie in Bezug auf die Sicherheit seiner Finger und Hände. Sehr selten hat er Menschen die Hand gegeben. Dies spielt auch damit zusammen,

---

<sup>15</sup> <https://www.theglobeandmail.com/life/christopher-foss-grew-up-with-glenn-gould-but-never-got-to-say-goodbye/article4294730/>

dass er, wie im Vorfeld Erwähnung fand, den physischen Kontakt zu seinen Mitbürgern verabscheute.

Goulds Konzertkarriere dauerte sehr kurz an und war mit dem Jahr 1964 abgeschlossen. Seit diesem Zeitpunkt spielte er nur noch Schallplatten ein. Er vertrat mit Nachdruck die Anschauung, dass Konzertsäle der Vergangenheit angehören, da Musik besser durch das Analysieren und Interpretieren verstanden werden kann. Das Anhören von Musik war für Gould ein individueller Akt. Er selbst sagte: „Für mich ist das Wesentliche der Kontakt zur Musik, nicht ein öffentlicher Auftritt (...). Musik sollte alleine angehört werden. Ich glaube nicht, dass es als Gruppentherapie oder eine andere gemeinsame Erfahrung verwendet werden soll“ (Gould, zitiert nach Jergovic 2012). Später wurde er in seiner Meinung noch radikaler. Er behauptete, dass die wahre Bedeutung von Musik nicht in dem Spielen liegt: „Das Spielen ist ein notwendiges Übel, wahrscheinlich ist es anders nicht möglich, da es ungebildete und halbgebildete Menschen auf dieser Welt gibt. Der eigentliche Sinn der Musik ist es, sie zu lesen, genauso wie einen großen Roman. Niemand würde auf die Idee kommen, Audiokassetten aufzunehmen und die Bibliotheken durch Klubs zu ersetzen“ (Gould, zitiert nach Jergovic 2012).

Bevor er sich von der Konzerttätigkeit zurückzog, war er nie zufrieden mit dem Leben eines Konzertpianisten. Er organisierte einige Radio- und TV-Sendungen, veröffentlichte Texte zu musikalischen bzw. nicht musikalischen Themen und fing fernerhin an, wieder zu komponieren. Ein weiterer Erklärungsansatz für seinen Rückzug von der Bühne ist die Liebe zu elektronischen Medien. Gould war einer der ersten klassischen Pianisten, für welche Aufnahmen keine Ergänzung zum Konzertleben waren, sondern einen neuen künstlerischen Weg darstellen sollten. Auch wenn er niemals zu einem bedeutenden Komponisten wurde, kanalisierte Gould seine Kreativität in anderen Medien: Im Jahr 1967 veröffentlichte er seine erste *Kontrapunktische Radio Dokumentation*; während der nächsten zehn Jahre produzierte er noch sechs weitere Sendungen dieser Art. Zudem hat er Dokumentationen, Rezitale und Besprechungen über das Klavierspiel für Radio und TV eingespielt.

Tim Page, ein junger Kritiker aus New York, besuchte Gould kurz vor seinem Tod und war sehr verwundert über seinen Zustand (ausgelaugt, verwahrlost, zermürbt), aber auch

über die Paradoxien in Goulds Verhalten: „Ich möchte nicht wie andere Leute sagen, an ihm war nie irgendetwas sonderbar. Es gab vieles, was sonderbar an ihm war. Er war ein merkwürdiger Typ. Es muss jede Menge Angst gegeben haben – Angst in Flugzeugen, an eingeschlossenen Orten, in Konzerten, und sie alle liefen letzten Endes irgendwie auf dieselbe Angst hinaus, nämlich die Furcht vor dem Tode. Er war sicherlich neurotisch und in seinen späteren Jahren zweifellos medikamenten- oder tablettensüchtig, aber das Merkwürdige ist, dass er in vieler Hinsicht so viel gesünder und normaler war als die meisten Menschen. Er war nach seinen Kategorien, nach seinen eigenen aufmerksam kontrollierten Kategorien, so viel nachdenklicher und spaßiger und herzlicher und freundlicher als die meisten Menschen. Er war wirklich nett, und wirklich ein verdammt guter Kumpel“ (Page, zitiert nach Friedrich 1994, S. 367–368).

Am 27. September 1982, zwei Tage nach seinem 50. Geburtstag, erlitt Gould nach starken Kopfschmerzen einen Gehirnschlag, der seine linke Körperhälfte lähmte. Bis zum 4. Oktober kam es zu einer Schädigung des Gehirns. Seine Familie beschloss, die Maschinen für die Lebenserhaltung abzuschalten (Friedrich 1994, S. 399).

### 3.1.2 Diskussion der Resilienzfaktoren und Charakterzüge bei Glenn Gould

Über Gould wurden während und nach seinem Tode viele Texte, Bücher und Dokumentationen geschrieben und aufgenommen. Man sagte über ihn, dass er die Seele der Zuhörer berührt und das Publikum in seinen Bann gezogen hat. Seine Aufnahmen werden auch heutzutage weltweit in sehr großen Stückzahlen verkauft. Die Art seines Spiels konnte bis heute niemand wiederholen und seine Einspielung der *Goldberg-Variationen* bleibt bis heute unerreicht.

Miljenko Jergovic, ein serbischer Schriftsteller, meinte in seinem Text, Gould wäre heute wahrscheinlich ein verrückter und genialer alter Mann, doch niemand könnte sich vorstellen, was er im weiteren Leben gemacht hätte: „Vielleicht würde er Dokumentationen über die kanadische Wildnis drehen, mit elektronischer Musik experimentieren, über Arnold Schönberg schreiben (...) oder er wäre sogar Designer für Klavierstühle“ (Jergovic 2012).

Goulds Charakter sowie sein Talent waren so, dass es unmöglich war, diese zu verharmlosen. Im technischen Sinne war er sehr innovativ, jedoch auch ein ausgezeichneter Künstler. Laut den Aussagen der Freunde war er ein sehr netter Mann, ein positiv Verrückter, mit einer festen und unveränderbaren Haltung sowie ein sehr aufmerksamer Freund. Die Tatsache, dass er Pianist war, erfüllte ihn nicht vollkommen. Er komponierte zwar, jedoch existiert nur noch sehr wenig davon. Es scheint, dass Gould kein Bewusstsein dafür hatte, warum andere Menschen, nicht nur ernsthafte Musiker, nicht so gut Klavierspieler sein konnten, wie er es tat. Für Gould ist die Kunst des Klavierspiels keine Kunst, da es für ihn eine sehr schlichte und einfache Gewandtheit ist. Seiner Anschauung nach ist dafür kein Talent vonnöten, sodass es ganz normal wäre, dass jeder, der Interesse am Klavierspiel hätte, genauso gut spielen könnte wie er selbst.

Gould übertrug im außergewöhnlichen Maße positive Energie auf die Menschen, welche ihn begleitet haben. Seine Interpretationen waren mit denen anderer Musiker keinesfalls vergleichbar. Er wurde geliebt, nicht nur wegen seines virtuosen Spiels, sondern allein durch seine bloße Erscheinung auf der Bühne. Sein Spiel zwang die Individuen in die Konzertsäle, sie schmunzelten über ihn, aber nicht, weil sie ihn auslachten, sondern weil sie in ihm etwas Anderes und Besonderes sahen.

### **3.1.3 Entwicklung der Resilienz bei Gould**

War es für Gould schwierig, seine unbestritten vorhandenen Ängste in den Griff zu bekommen und den Teufelskreis der eingebildeten Krankheiten zu verlassen, um auf die Bühne zu gehen, welche er verachtet hat? Wie hat er sich motiviert? Konnte er alles um sich herum vergessen, wenn er sich vor das Klavier setzte? Oder tauchte er komplett in seinen Notenskizzen ab?

Er war sich selbst wahrscheinlich sein größter Feind. Ihm ist es aber geglückt, seinen eigenen Weg zu finden, fortzufahren und für seinen Platz unter der Sonne zu kämpfen. Im Zuge dessen übertrug er seine positive Energie und die damit einhergehenden Schwingungen; präziser formuliert hat er sie auf alle Individuen übertragen, mit denen er zusammengespield und zusammengearbeitet hat. Allein mit seiner Anwesenheit und seiner Gesellschaft hatte er die ihn umgebenden Personen in seinen Bann gezogen, trotz seiner

Krankheiten wie Paranoia und Hypochondrie, welche ihm die Luft zum Atmen genommen haben. Gould wusste seine Ängste zu kontrollieren und in den Momenten, welche ihm wichtig waren, zu kanalisieren und zu beherrschen. Auf diese Weise übermittelte er die Botschaft, dass ein Mensch alles erreichen kann, wenn der Wille da ist, oder besser gesagt, dass er alles erreichen kann, wenn es nicht anders geht.

Wenn wir über Gould nicht als Genie mit vererbten Talenten und einem positiven Wahnsinn nachdenken würden und wenn wir ihn in den Rahmen der Belastbarkeit (vgl. Abschnitt 2) zu setzen versuchen, wäre dies im wissenschaftlichen Sinne zu betrachten. Er hatte mit Sicherheit bestimmte Faktoren, die eine Person resilient machen. Dies sind in erster Linie: Intelligenz, Optimismus, Neugier, Autonomie/Unabhängigkeit, Ausdauer, emotionales Bewusstsein, Humor und Kreativität.

Durch das Lesen seiner Biografie lässt sich schließen, dass er sich bereits in frühester Kindheit durch sein Talent ausgezeichnet hat. In Anbetracht seiner Rückenverletzung, bei der eine große Anzahl von Musikern aufgehört hätte, ist es unbestreitbar, dass er neben seinem Talent und seiner Ausdauer durch die Wahrnehmung der Welt um ihn herum zusätzlich Optimismus und ein Selbstbewusstsein entwickelt hat. Gould hat sich nicht nur auf die Musik beschränkt, sondern hat auch in anderen Bereichen Kreativität entwickelt. Er erlaubte es nicht, durch Lehrer, Mitarbeiter oder Kritiker beeinflusst zu werden, er war eher eine eigenständige und unabhängige Person. Mit Humor kämpfte er gegen seine körperlichen Beschwerden und erklärte seine psychologischen Verwirrungen.

Jedoch fehlen Faktoren wie Balance, Selbstwertgefühl, klar formulierte Ziele, innere Kontrolle und die Fähigkeit, Probleme zu analysieren. Dies kann aus einer Reihe von Gründen festgelegt werden. Er war nie konsequent in seinen Aufgaben und Verpflichtungen. Seine Lebensziele haben sich je nach Stimmung verändert, aufgrund psychologischer Faktoren war er nicht immer in der Lage, die Kontrolle über sein Verhalten zu entwickeln. Sein Talent hat er abgewertet und insistierte darauf, dass jeder gleich gut sein kann, ein Klavier zu spielen, wenn er sich Mühe gibt. Mit seinem „Versagen“ in anderen Bereichen (als Komponist) beurteilte er seinen eigenen Wert.

Obwohl Gould offensichtlich ein sehr komplizierter, möglicherweise verwirrter Mensch war, gelang es ihm, seine Resilienzfaktoren in dem Maße zu entwickeln, dass die fehlenden Faktoren ausreichend kompensiert wurden. In seinem Fall ist es nicht möglich, Meichenbaums Problemlösezyklus (siehe Kapitel 2.4) als Referenz heranzuziehen (er hatte keine reale Sicht auf Probleme, er sah nicht die Vorteile beim Ausführen seiner Musik, er verließ sich auf seine Instinkte, seine Neugier und den Wunsch nach Veränderung). Es ist eher angemessen, die Theorie von S. M. Southwick und D. S. Charney zu betrachten, wonach die Anpassung an Stress nicht individuell gesehen werden kann, sondern von vielen Faktoren abhängt, vor allem von der Unterstützung der Umwelt. In jedem Fall kann das Fazit gezogen werden, dass auch Menschen mit psychischen Problemen eine solche Lösung und eine solche Integration in die Gesellschaft finden können, mit deren Hilfe sie leichter ihre Ziele und Wünsche definieren und erreichen.

### **3.2 Ludwig van Beethoven**

So glücklich, als es mir hienieden beschieden ist, sollt ihr mich sehen, nicht unglücklich – nein, das könnte ich nicht ertragen – ich will dem Schicksal in den Rachen greifen, ganz niederbeugen soll es mich gewiss nicht (...) (Beethoven 1801, BBr. 70).

#### **3.2.1 Werdegang – Ludwig van Beethoven**

Der in Bonn geborene Ludwig van Beethoven (1770–1827) lernte bereits in jungen Jahren, Klavier, Violine, Flöte und Orgel zu spielen. Mit zwölf Jahren bekam er Unterricht vom Komponisten Christian Gottlob Neefe, welcher als sein Mentor und Förderer angesehen werden kann. Er war begeistert von Beethovens Talent und veröffentlichte bereits 1783 drei Klaviersonaten Beethovens (Swafford 2014, S. 62). Der alkoholranke Vater züchtigte ihn und drängte ihn zum Spielen, sodass er sich als ein schüchternes, ängstliches und zurückgezogenes Kind entwickelte. Der Umstand des frühen Todes der Mutter und der Alkoholkonsum des Vaters zwangen ihn dazu, die Familie wirtschaftlich zu versorgen, wozu er als freischaffender Komponist seine Werke an Aristokraten verkaufte. Mit nur 28 Jahren erschienen bei Beethoven die ersten Anzeichen von Taubheit. Die gefühlte „Wand“, welche ihn von der Welt der Klänge trennt, wurde sukzessive größer, wodurch

sich eine schwere psychische Krise seiner bemächtigt. Die Krankheit verschlechterte sich fortwährend, sodass einer der größten Komponisten der Welt die von ihm geschriebene Musik aufgrund einer bereits im Alter von 31 Jahren vorhandenen Taubheit auf beiden Ohren nicht mehr hören konnte.<sup>16</sup>

Obwohl Beethoven sich am Anfang seiner Krankheit verweigerte, war er im Weiteren sehr tapfer und bestrebt, diese zu akzeptieren. Im Herbst 1802, als Beethoven in Heiligenstadt in ärztlicher Behandlung war, schrieb er sein berühmtes Testament, in dem er mit Nachdruck seine Bitterkeit und Hoffnungslosigkeit zum Ausdruck brachte. Dennoch fand er in dieser Zeit die Kraft, seine berühmtesten Sinfonien sowie fünf Klavierkonzerte zu komponieren.

„Wie Louis Spohr berichtete, war ein Gespräch mit ihm sehr anstrengend, man habe so laut schreien müssen, dass es noch drei Zimmer weiter zu hören gewesen sei“ (Nohl 1877, S. 116). Es war sehr schwer, die Isolation zu akzeptieren. Einen Ausgleich suchte Beethoven oft in der Natur, er sagte, er bevorzuge lieber Bäume als Menschen.<sup>17</sup> Am Ende konnte er mit seinen Freunden nur über schriftliche Mitteilungen in Kontakt stehen. Sie sind als wertvolle Bereicherung in den Gedanken des Meisters verblieben. Beethoven war als angesehene Persönlichkeit in Wien sehr geschätzt. Er lebte von seiner Musik, sowie weiteren Hilfen wohlhabender Gönner, obwohl er gelegentlich auch schwierige finanzielle Zeiten erlebte. Die Menschen seiner Zeit hatten nicht immer Verständnis für seine Arbeit, er erreichte aber in Wien eine solche Popularität, dass er Briefe, die allein den Postzusatz „Beethoven – Wien“ aufwiesen, erhielt. Der Wiener Gemeinderat ernannte ihn zum Ehrenbürger (Galli 2014, S. 312). In Wien traf er viele wichtige Persönlichkeiten aus der Welt der Musik, die ihm bei der weiteren kreativen Arbeit halfen. Trotz seiner Popularität blieb Beethoven eine verschlossene Persönlichkeit, fokussierte sich auf einen engen Freundeskreis, reiste selten und war nie verheiratet.<sup>18</sup> Als ihm bewusst wurde, dass er niemals heiraten würde, fügte ihm diese Erkenntnis sehr viel Leid zu und er entfernte sich noch weiter von der Gesellschaft.

---

<sup>16</sup> <https://www.tagesspiegel.de/wissen/wie-der-taube-beethoven-komponierte/5989668.html>

<sup>17</sup> <https://www.derweg.org/personen/musik/beethoven/>

<sup>18</sup> <http://www.dw.com/de/beethoven-in-gesellschaft-und-freundeskreis/a-15367838>

Gemäß neueren biografischen Studien richtete er seine Interessen hinsichtlich des weiblichen Geschlechts auf Antonia von Brentano. Andere Studien behaupten, dass Beethoven der Vater des Mädchens Minona ist, welche im Jahre 1813 von ihrer Mutter Josefine von Stackelberg geboren wurde (Caeyers 2012, S. 479). Bei den genannten, aber auch bei weiteren Kontakten handelt es sich in der Tat fast ausschließlich um verheiratete Frauen aus adligen Kreisen. Wenn Beethoven sexuellen Kontakt mit Frauen hatte, dann wahrscheinlich mit Damen aus Wiener Etablissements, bei denen er – wegen seiner seltenen Besuche – ein schlechtes Gewissen hatte.

Im Jahr 1816 bekam Beethoven die Vormundschaft für seinen Neffen Karl (ibid., S. 556). Besessen von dem Gedanken, dass er nun der eigentliche Vater von Karl sei, übernahm er alle väterlichen Pflichten und verdrängte seine Gedanken an das Älterwerden.

Nach seinen erlebten paranoiden Angstzuständen, welche zu seiner bereits entwickelten und fortgeschrittenen Taubheit hinzukamen, distanzierte er sich noch weiter von seinem Umfeld. Er gab sich dem Alkohol hin, was allmählich eine Leberzirrhose<sup>19</sup> entstehen ließ. Das Zusammenspiel aus Taubheit, Einsamkeit und Geldproblemen machte Beethoven zweifelsohne leichter als andere Personen anfällig für einen Alkoholmissbrauch.

Sein übermäßiger Alkoholkonsum über einen langen Zeitraum hinweg hatte seinen Körper schon schwere Schäden zugefügt; dadurch wurde er auch psychisch labiler, und sein Bedürfnis nach Alkohol nahm weiter zu; schließlich war der gesamte Organismus in Mitleidenschaft gezogen. Trotzdem hat er einige Jahre lang noch viel leisten können. Das war nicht zuletzt dem Umstand zu verdanken, dass ihm während der Arbeit an der *Missa solemnis*, den *Diabelli-Variationen* und der 9. Sinfonie kräftezehrende Konflikte mit den Menschen in seiner direkten Umgebung, vor allem mit dem Neffen Karl, erspart blieben (Caeyers 2012, S. 700).

Mehrfach erkrankte er schwer an Gelbsucht. Vor seinem Lebensende erlebte er nochmals eine Schaffenskrise. In den letzten Jahren seiner Schaffensperiode (1815–1827) schrieb

---

<sup>19</sup> <https://www.welt.de/wissenschaft/article1146851/Beethoven-wurde-von-eigenen-Aerzten-vergiftet.html>

er eine verhältnismäßig kleine Anzahl von Werken. Es zog sich komplett in seine innere Welt zurück und komponierte. Er starb neun Monate nach dem Selbstmordversuch seines Neffen Karl, am 26. März 1827, im Alter von 56 Jahren.

### 3.2.2 Entwicklung von Beethovens Lebenskrisen aus Sicht von Psychologen

Krisen haben stets das menschliche Dasein bestimmt. Beethoven erlebte eine Menge von ihnen. Neben seinen körperlichen Erkrankungen (Taubheit und Probleme mit dem Gleichgewicht) wird in neueren Biografien davon ausgegangen, dass Beethoven an Depressionen, einer Persönlichkeitsstörung und manischen Depressionen litt (Hershman & Lieb 1988; Dehm 2008), auch wenn diese Ergebnisse bei Psychologen verschiedene Meinungen erzeugen und diese Ansicht nicht umfassend akzeptiert worden ist.

Philip Dehm weist in seiner Studie *The Man and the Madness behind the Music* (2008) darauf hin, dass Beethoven von einer Persönlichkeitsstörung betroffen war. Anhand seines Verhaltens (merkwürdig, seltsam, ohne einen Sinn für Humor, melancholisch, abhängig von Drogen und Alkohol, leicht abzulenken, rasende Gedanken, schlechtes Urteilsvermögen) beschreiben viele enge Freunde Beethovens. Seine Charaktereigenschaften können auf eine Borderline Personality Disorder hindeuten (Stimmungsschwankungen, Impulsivität, Instabilität bei zwischenmenschlichen Beziehungen).

Darüber hinaus bestätigt der weit anerkannte Status Beethovens als Genie den Zusammenhang, dass eine Verbindung zwischen psychischen Erkrankungen und Kreativität besteht. Diese Störung darf Beethoven nicht als „Verrückten“ stigmatisieren, sondern ist im Rahmen der wechselnden Ebenen jeder psychischen Erkrankung zu verstehen. Selbst wenn er seinem sozialen Umfeld oft Kopfschmerzen bereitet hat, war er ein absolut faszinierender und einzigartiger Mann (Hershman, Jablow & Julian-Lieb 1988, S. 67).

Die Persönlichkeitsstörung bei Beethoven ist von großer Bedeutung und hatte möglicherweise genauso viel Einfluss auf seine Kunst wie seine Taubheit. Nach Hershman und Lieb (*Manic Depression and Creativity* 1988, S. 11) können Persönlichkeitsstörungen zur Kreativität beitragen. Das Autorenduo behauptet, dass ein manisch-depressiver Mensch eine bessere Möglichkeit hat, als Genie angesehen zu werden, als jemand mit dem glei-

chen Talent und Fleiß, der diese Funktionsstörung nicht vorweist (ibid., S. 12). Sie postulieren, dass eine Depression den Drang zur Perfektion fördert, während Manie mehr Ehrgeiz, Unermüdlichkeit und den Glauben an sich selbst weckt (ibid., S. 11). Dehm glaubt, dass ihm sein Zustand, ganz im Gegenteil, dazu verhalf, sich zu definieren und dass er eine entscheidende Rolle bei der Schaffung von jedem seiner musikalischen Meisterwerke eingenommen hat (Dehm 2008, S. 4).

Stimmungsschwankungen schaffen einen zerbrechlicheren Boden, um eine Originalität zu erreichen, was wesentlich für die Kreativität ist. Sie gibt den manisch-depressiven Personen die Oberhand über die Situation. Nichtsdestotrotz stellt François Mai einen wichtigen Punkt dar: „Das bedeutet nicht, dass die Individuen kreativ sind, weil sie von diesen Bedingungen betroffen sind“ (Mai 2007, S. 191). In Wahrheit ist ein großer Prozentsatz, womöglich die Mehrheit der kreativen Individuen, nicht von psychischen Erkrankungen betroffen. Die einzige positive Meinung in Bezug auf diesen Sachverhalt ist, dass, „kreative Künstler eher diese Schwächen besitzen als nicht kreative Menschen“ (ibid., S. 193).

### **3.2.3 Diskussion von Beethovens Resilienzfaktoren und seines Problemlösungsprozesses**

Die deutsche Psychologin Schuchardt (2013a) stellte die Frage, wie Menschen ihre persönlichen Krisen überwinden. Sie verfolgte das Schicksal von Hunderten von Menschen und las dabei mehr als 2.000 Lebensgeschichten, wie Menschen auf der ganzen Welt einen Ausweg aus der Krise finden. Durch die Analyse von Beethovens Lebensgeschichte fand sie heraus, dass der Mensch im Allgemeinen acht Phasen einer Krise durchläuft. Dieses stellte sie anhand von Beethovens Beispiel dar.

Schuchardt führt zu Beethoven aus: Er fühlte sich ausgeschlossen und wusste nicht, wie er mit seiner Aggression umzugehen hat. Als junger Mann im Jahre 1802 beklagt er in seinem Testament (Brandenburg 1997), dass sein Freundeskreis ihn als krank, dickköpfig und nicht nett beschreibt. In diesem Testament fasste er zusammen: „Ich endete mein

Leben, wär' da nicht die Kunst. So lange du, Gott, mir die Musik gibst, muss ich leben (...). Herr, gib mir die Kraft, mich zu besiegen.“<sup>20</sup>

Schuchardt (ibid.) klärt darüber auf, dass sich alle Personen am Anfang einer Krise fragen: Was passiert gerade? „Beethoven hat in seiner zweiten Phase seine Krankheit verheimlicht. Es war für ihn so schmerzhaft, dass er seine Taubheit nicht nur vor sich, sondern auch vor anderen versteckt hat.“

Es folgte die Phase, welche sie als *emotional unkontrollierte Übergangsphase* bezeichnet. Beethoven hatte lange seine Emotionen unterdrückt. In der dritten Phase (Warum ich?) bricht aus ihm eine Aggressivität aus. Er drehte sich im Kreis gegen seine Freunde und verbot ihnen lebenslang, dass sie ihn während des Übens hören dürfen, weil sie ihm nicht glaubten. In seiner vierten Phase versuchte er dann, seine Probleme mithilfe von Ärzten zu lösen. Am Ende der fünften Phase – der Depression – fragte er sich: Warum? All das ist doch lächerlich! Phase sechs besteht darin, dass Beethoven seinen Weg erkennt und entdeckt. Er tröstet Menschen mit demselben Schicksal und taucht in die siebte Phase ein: In der 9. Symphonie komponierte er die Musik zu Schillers *Ode an die Freude*. Er bricht die Gesetze der Musik und baut in die Symphonie eine Gesangsstimme und einen Chor ein. In der achten Phase, der Phase der Solidarität, schließt er mit seinen Mitmenschen und mit Gott Frieden (Schuchardt 2013b, S. 230).

Schuchardt behauptet, dass wir uns alle in Beethoven finden können. Beethoven war zu seiner Zeit abgekapselt von seinen Freunden, nach denen er sich so sehr sehnte. Aus dieser Einsamkeit heraus entwickelte er eine beachtliche Sensibilität, und zwar in der Sprache sowie im Leben. Im Augenschein von Schuchardts Theorie war Beethoven ein Rechtsanwalt, der sein Leben als Dienst an Gott und leidende Menschen verstand und als Krisenmanager aller Zeiten<sup>21</sup> gesehen werden kann. Es stellt sich die Frage, ob er das Geheimnis wusste, wie man Krisen unter Zuhilfenahme einer übermenschlichen Kraft mit den eigenen Gedanken besiegen kann, oder nur – wie die genannten Psychiater behaupten – ein selbstbezogener manisch depressiver Künstler war, der ein Geschenk des Himmels bekam, um sein Talent zu nutzen. Beethoven führte ein unglückliches Leben

---

<sup>20</sup> <http://www.dw.com/de/beethovens-schöpferischer-sprung-aus-der-krise/a-16513085>

<sup>21</sup> <http://www.dw.com/de/beethovens-schöpferischer-sprung-aus-der-krise/a-16513085>

geprägt von Krankheiten und Tragödien, er komponierte jedoch seine besten Werke nach dem Überwinden von Krisen.

In Bezug auf die wissenschaftliche Interpretation der Resilienzfaktoren aus Abschnitt 2 entsteht der Eindruck, dass Beethoven die meisten Faktoren besaß und gut mit ihnen umgegangen ist. Dr. Paul Pearsall, klinischer Neuropsychologe, weist in seinem Artikel „An Ode to Thriving“<sup>22</sup> darauf hin, dass Beethoven als einer der „Superstars“ des guten Entwickelns zu sehen ist. Er hat sich nicht plötzlich von einer in hilfloser Verzweiflung lebenden Person zu einer Person gewandelt, die in ständiger Freude und Begeisterung lebt. Pearsall behauptet, dass Beethoven selbst weit davon entfernt war, ein erleuchteter „Guru“ zu sein. Obwohl er durch seine Probleme reifte, blieb er ein gewöhnlicher Mensch mit gewöhnlichen Verwundbarkeiten und Verbindlichkeiten. Erfolgsbesessene Menschen scheinen zu wissen – oder haben gelernt – ihre Gefühle natürlich auszudrücken, statt sie festzuhalten. Durch Beethovens ständigen Kampf, mit den Problemen fertig zu werden, schien seine Resilienz stärker zu werden.

Bedenkt man die Faktoren bei Beethoven sowie die Interpretation seiner Resilienz, wie in Kapitel 2 erörtert, kann daraus geschlossen werden, dass er Intelligenz sowie klare Ziele und Disziplin besaß. Wenn diese Faktoren, neben seinen Krankheiten, nicht vorhanden wären, würde Beethoven schlechter mit seinen ständigen körperlichen Krankheiten fertig werden. Kubba (1996, S. 167–170) vermutet, dass Beethoven an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (Crohn-Krankheit) litt. 1792 begannen seine abdominellen Beschwerden in Form von rezidivierenden Durchfällen und Koliken. Die beschriebenen Symptome würden als Begleiterkrankungen zu einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung passen. Durch seine Briefe an Freunde und Kollegen ist auf der einen Seite offensichtlich, dass er eine gewisse Art von Empathie gegenüber anderen Menschen hatte, obwohl er oft seinen Gefühlszustand wechselte. Auf der anderen Seite bestehen keine Zweifel daran, dass er unter den gegebenen Umständen nicht sehr optimistisch war und oft nicht wusste, wie er den Stress bewältigen sollte. Mithilfe der ihm

---

<sup>22</sup> <http://talentdevelop.com/articlelive/articles/707/1/An-Ode-to-Thriving/Page1.html>

nahestehenden Personen, aber vor allem seiner eigenen Entwicklung, ist es ihm gelungen, die schwerste Krise zu überwinden und weiter kreativ zu sein, auch wenn er bis zum Ende seines Lebens keine Anzeichen einer psychischen Heilung aufweist.

### 3.3 Wladimir Horowitz

Meine Karriere war geplatzt. Ich schlief die ganze Nacht nicht. Ich war verzweifelt. Ich ließ einen Arzt kommen, der mir eine Beruhigungsspritze verpasste. Ich sagte ihm, ich müsste zurück nach Russland (Horowitz, zitiert nach Schonberg 1992, S. 81).

#### 3.3.1 Werdegang – Wladimir Horowitz

Wladimir Horowitz, ein amerikanisch-ukrainischer Pianist, wurde am 1. Oktober 1903 in Russland geboren. Horowitz war für seine Technik und die Fähigkeit bekannt, mit seiner Musik eine gewisse Magie zu schaffen. Trotz des unglaublichen Erfolges, welchen er in kurzer Zeit erreicht hat, zögerte Horowitz nicht, an seinen Fähigkeiten zu zweifeln (Schonberg 1992, S. 168). Seine tiefe Unsicherheit veranlasste ihn häufig dazu, nicht öffentlich aufzutreten. Noch als junger Mann dachte er oft, seine Karriere zu beenden und nach Russland zurückzukehren, trotz der hervorragenden Kritiken, welche er erhielt.

Horowitz heiratete 1933 Wanda Toscanini, die Tochter seines Freundes und Kollegen Arthur Toscanini. Ein Jahr später kam Tochter Sonia zur Welt. Bis zu dieser Zeit besaß er bereits alles: gutes Aussehen, Gesundheit, Geld, ein Publikum, welches ihn liebte. Zum Zeitpunkt seiner Eheschließung fiel er immer mehr in depressive Phasen, bis er zu dem Punkt kam, nicht mehr weiterspielen zu können. Während der Zeit von 1936 bis 1938 versuchte er, sich von diesen Gefühlen zu lösen (ibid., S. 164).

Zum ersten Rückzug von der Bühne kam es nach einer Blinddarmoperation, die nicht notwendig war, die er aber dennoch wollte. Die Operation verlief aufgrund von auftretenden Komplikationen wegen seiner Venen nicht gut, sodass er ein Jahr danach ruhen musste. Er fühlte sich psychisch immer schlechter. Plötzlich hasste er die Routine des Konzertlebens sowie das Klavier an sich. „Seit ich aus Russland heraus bin, habe ich nicht eine Sekunde lang abschalten können. Ich hatte nur die drei Monate im Sommer, wenn

ich nicht spielte. Und oft musste ich selbst dann spielen. Routine, Routine, Routine – ich kam mir wie ein Fließbandpianist vor. Aber ich war keiner“ (Horowitz, zitiert nach Chasins 1965). Er meinte, dass er bestimmte Stücke selbst nicht mehr hören konnte, selbst wenn seine Finger sie spielen würden. Er war mit seiner musikalischen Entwicklung nicht zufrieden. Die Depression verschlimmerte sich nach dem Tod seiner Mutter (1930). In diesen Jahren wollte er alles aufgeben und sprach mit seiner Frau über die Zukunft. Er dachte darüber nach, nie wieder öffentlich aufzutreten, er wollte nur lehren, komponieren und ein ruhiges Leben führen. Geld war ihm nicht wichtig, da er schon genug für ein normales Leben verdient hatte (Schonberg 1992, S. 166). Horowitz wusste, dass er ein guter Pianist war, jedoch konnte er sein Talent nicht einordnen: „Als er an sich selbst als Musiker – nicht bloß als Pianist – zu zweifeln begann, kam es zu einem Zusammenbruch, der zu einer tatsächlichen und eingebildeten Krankheit und dem Rückzug vom Podium führte“ (ibid., S. 168).

Ab 1938 begann er, sich besser zu fühlen und dachte, dass die Musik und das Klavier zueinander gehören. Sein letztes Konzert für eine längere Zeit spielte er im Jahr 1939 (ibid., S. 171).

„Ihm fehlte es an Selbstvertrauen; seinen Ruhm konnte er in keinster Weise genießen, zumal er stets gereizt war und nervös. Immer musste er auf seiner Hut sein – er war jedenfalls alles andere als jene extravertierte Künstlerpersönlichkeit, wie sie dem Publikum so vertraut war. Horowitz fühlte sich einsam und wurde zunehmend auch unkommunikativ; er lebte von Frau und Tochter getrennt und hatte kaum Zeit für Freunde. Voller Bitterkeit sagte er, dass ihm auch eine befriedigende Liebesbeziehung fehle; zwar war Kenneth Leedom, sein Sekretär und ständiger Begleiter, stets zugegen, sorgte für Horowitz und richtete ihm das Leben so bequem als möglich ein. Aber das enorme emotionelle Vakuum seines Arbeitgebers konnte auch er nicht auffüllen“ (Plaskin 2009, S. 275–276).

Trotz des Anscheins einer harmonischen Ehe verbreitete sich das Gerücht, Horowitz sei homosexuell. Arthur Rubinstein bekräftigte: „Alle wussten es und haben Horowitz als Homosexuellen akzeptiert“ (Rubinstein, zitiert nach Plaskin 1983, S. 162). Dubal schrieb während der langjährigen Zusammenarbeit mit Horowitz, dass es keine Beweise dafür gab, dass Horowitz mit Männern sexuell aktiv war, es aber keinen Zweifel gab, dass

Horowitz stark von männlichen Körpern angezogen wurde; aus diesem Grund war er wahrscheinlich während seines Lebens oft sexuell frustriert. Dubal legte die Aufmerksamkeit darauf, dass Horowitz seine Sexualität sublimierte und diese erotische und leidenschaftliche Energie in das Klavierspiel hat einfließen lassen (Dubal 1991, S. 16). „Wir hatten ein wunderschönes Leben zusammen. Er war eine komplizierte Person, um es gelinde auszudrücken (...). Aber dann war er wieder ruhig und nett. Sehr nett, liebenswert“ (Toscanini Horowitz, zitiert nach Leedom 2013).

Probleme mit seinem Selbstvertrauen hatte er abermals im Zeitraum zwischen 1936 und 1938, nach nur einer negativen Kritik beim Aufführen der Sonate B-Dur von Schubert. Er dachte: „Sie mögen mich nicht mehr? Denen werd ich`s zeigen. Denen wird es noch leid tun, wenn ich tot bin (...).“ (Horowitz, zitiert nach Schonberg 1992, S. 198). Er war innerlich gespalten, was wiederum zu schweren psychischen Störungen führte. Fernerhin existierte mit einem Darmkatarrh ein weiterer Grund für den Rückzug, der der Öffentlichkeit nicht bekannt gemacht wurde. Seine Frau Wanda meinte, nachdem sie sich 1949 getrennt und 1953 wieder zusammengekommen waren, dass die Kolitis allein Einbildung sei und dass sein Psychiater dafür verantwortlich wäre (Schonberg 1992, S. 199).

Horowitz begab sich ab 1940 in psychiatrische Behandlung. Sein Freund, Mentor und Unterstützer, Rachmaninow, starb im Jahre 1943. Nach diesem Ereignis machte Horowitz eine einmonatige Pause. Zwölf Jahre lang, von 1953 bis 1965, zog er sich vollständig aus dem öffentlichen Leben zurück. Sehr selten verließ er seine Wohnung. Während dieser Zeit begann er wieder, mit seiner Frau zu leben und dachte, dass er nichts Weiteres brauchte (ibid., S. 201).

In den Jahren 1960 sowie 1970 wurde Horowitz mit Elektroschocks gegen Depressionen behandelt (Plaskin 1983, S. 338). Erst ab dem Jahr 1963 verspürte er wieder den Wunsch, auf die Bühne zurückkehren zu wollen: „Das war`s. Plötzlich ging es mir auf, dass die jüngere Generation mich ja gar nicht kannte. Da wußte ich: Ich musste wieder spielen“ (Klein 1963).

Schonberg führt dazu aus: „Es war ein langer Winterschlaf, und Horowitz ließ sich nicht drängen. Das brachte ihn eher dazu, nun ganz störrisch entgegengesetzt zu reagieren. Was

ihn schließlich doch in Bewegung setzte, war das Zusammenwirken verschiedenster Faktoren: Seine wiederhergestellte physische und psychische Gesundheit; die Gewissheit, dass er seine pianistischen Fähigkeiten nicht eingebüßt hatte; und das Erscheinen neuer russischer Klavierriesen wie Richter, Gilels und Ashkenazy. Und der Stolz spielte natürlich auch eine Rolle. Wer waren diese Parvenüs, dass sie den einzigen herausfordern wagten?“ (Schonberg 1992, S. 232).

Das erste Konzert nach der langen Pause fand am 9. Mai 1965 in New York statt; es katapultierte ihn zurück an die Spitze der weltberühmten Pianisten: „Nach der geglückten Rückkehr aufs Konzertpodium war Horowitz ein anderer Mensch geworden, glücklich und gelassen. Wie er der Presse gegenüber erklärte, hatte die lange Abstinenz seine Probleme gelöst: „Früher war mir immer bewusst, dass da Zuhörer im Saal saßen, zu deren Vergnügen ich spielen musste““ (ibid., S. 250).

Horowitz wirkte glücklich – zumindest bis zum 10. Januar 1975, als er und seine Frau die Nachricht vom Tod der Tochter erhielten. Der Tod der Tochter unterbrach seinen Konzertablauf nicht. Im Jahre 1982 verschrieb ihm sein Psychiater Antidepressiva und er begann das erste Mal im Leben, Alkohol zu trinken. Sein Klavierspiel erfuhr während dieser Zeit einen deutlichen Einbruch. Seine anstehenden Auftritte in den USA und Japan wurden bekannt für auftretende Gedächtnislücken sowie den Verlust der Körperkontrolle. Ein japanischer Kritiker verglich die Leistung von Horowitz mit einer zerstörten, antiken, wertvollen Vase. Weitere zwei Jahre hat er keine öffentlichen Auftritte absolviert (ibid., S. 299).

Sein erster Auftritt nach der Pause war nicht auf der Bühne, sondern in einem Dokumentarfilm: *Vladimir Horowitz: Der letzte Romantiker*. In vielen seiner späteren Auftritte als Achtzigjähriger hatte er immer noch die Feinheit für Farben in seinen Fingern und für hervorragende technische Leistungen. Viele Kritiker, darunter Schonberg und Dyer, betonten, dass seine Einspielungen und Konzerte von 1985 seine bisher besten Darbietungen waren.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> By Wikipedians (Hg.), Vladimir Horowitz, A collection of articles, S. 6

Horowitz' letzte Europa-Tournee fand im Frühjahr 1987 statt. Er absolvierte seine letzte Aufnahme für Sony Classical vier Tage vor seinem Tod. Er starb nach einem Herzinfarkt am 5. Dezember 1989 und wurde im Toscanini-Familiengrab in Italien begraben. Obwohl Horowitz an körperlichen Erkrankungen litt, zwischen Hetero- und Homosexualität zerrissen war, Anfälle von Hysterie und Depression hatte, zog es ihn immer wieder zurück zum Klavier und auf die Konzertbühne.

### 3.3.2 Entwicklung und Diskussion der Resilienz bei Horowitz

War es die Kraft des Willens oder – wie wir es heute nennen – Resilienz, welche ihn immer zur Kunst zurückgebracht hat? Die Kraft, die ihn immer wieder nach einer langen Zeit der Selbsterstörung auf die Bühne zurückzukehren ließ, seine Ängste und Schwächen zu bekämpfen, oder war er ein unglücklicher, griesgrämiger und narzisstischer Musiker, der es sich nicht erlaubt hat, nicht der Beste und Unvergessene zu sein?

Er war zweifellos ein Genie und einer der besten Pianisten des 20. Jahrhunderts. Sehr oft war er sich seiner Qualitäten bewusst, doch es scheint, dass seine Unsicherheit und die daraus resultierende Angst, in Vergessenheit zu geraten, ihn sehr belastet haben. In jedem Fall hat Horowitz, neben seinem Talent, mehrere Schutzfaktoren der Resilienz und der „Life Skills“ entwickelt, auch wenn gesagt werden kann, dass er sie genetisch nicht besaß, um bei tiefen Krisen oder ähnlichen Umständen das Licht der Welt wiederzufinden.

Horowitz war nicht optimistisch, er hatte sehr wenig Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, hatte keine klar definierten Ziele und einen trockenen Sinn für Humor.<sup>24</sup> Jedoch besaß er eine große Unterstützung von Lehrern, Freunden und Familie, die zur Entwicklung seiner Karriere beigetragen haben. Die Bereitschaft, Probleme zu analysieren und deren Ursache zu überwinden, war ihm offensichtlich bewusst. An seinem Beispiel wäre es fast vollständig möglich, die Lösungen aus Abschnitt 2 anzuwenden (Fröhlich-Gildhoff 2014), in dem dargestellt wird, dass im Vordergrund einer guten Selbstwahrnehmung die ganzheitliche und adäquate Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken steht. Es ist wichtig zu beachten, dass eine gesunde Anpassung an den Stress – nicht

---

<sup>24</sup> [http://www.deutschlandfunk.de/vor-50-jahren-pianist-vladimir-horowitz-feiert-sein-come-back.871.de.html?dram:article\\_id=319288](http://www.deutschlandfunk.de/vor-50-jahren-pianist-vladimir-horowitz-feiert-sein-come-back.871.de.html?dram:article_id=319288)

nur von den einzelnen Personen, sondern auch mittels der verfügbaren Ressourcen, wie Familie und Freunde, – wesentlich ist.

In seinem Leben gab es viele traumatische Ereignisse, welche schwache Personen in eine irreversible Depression und Isolation führen würden. Betrachtet man seinen Fall, ermutigt die Tatsache weitere Generationen, dass Familie und eine gute Verwandtschaft sowie Vertrauenspersonen eine sehr bedeutende Rolle spielen.

### **3.4 Faktoren der Resilienz bei historischen Künstlern**

In diesem Abschnitt werden anhand von Grafiken Fragen beantwortet, welche sich mit dem Thema der Resilienzfaktoren und dem wissenschaftlichen Bezug zu den historischen und zeitgenössischen Künstlern empirisch entwickeln. Es werden Parallelen zwischen angeborenen und erlernten Charaktereigenschaften beziehungsweise denjenigen, die durch spätere Lebensziele entwickelt werden, dargestellt. In Anbetracht dessen, dass die Resilienzfaktoren als Teil der Psychologie angesehen werden sollen, ist eine Entwicklung dieser Faktoren nicht ohne eine Beurteilung eines Psychologen möglich.

Wie die folgenden Diagramme aufzeigen, haben sich alle drei Künstler mit geistigen, körperlichen Beschwerden und schwierigen Lebensumständen auseinandergesetzt. Neben dem unbestreitbaren Talent, der Intelligenz und der Disziplin haben sie bereits in frühen Lebensjahren soziale Fähigkeiten und Kreativität entwickelt. Horowitz sowie Gould waren sehr an ihre Mutter gebunden. Bei beiden Musikern war die Mutter sehr besitzergreifend. Goulds Mutter war eine sehr dominante und kühle Person. Durch die enge Beziehung eröffnete sich für Gould nicht die Möglichkeit, eine eigene Persönlichkeit zu entwickeln (Dubal 1984). Dadurch hatte er Probleme, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen (Stegemann 1992, S. 328). In der Schule verstand er sich nicht mit den Schulkameraden (ibid., S. 26).

Charakteristisch zu sein scheint, dass sie nicht im Besitz von Optimismus und Problemlösefähigkeiten waren. Durch die Unterstützung der Familie, vor allem durch Freunde sowie durch ihre Leistungsbereitschaft, ihre Stressbewältigung und ihre Zielorientierung ist

es ihnen gelungen, einen Abwehrmechanismus zu entwickeln, welcher es ihnen ermöglichte, ihre Karrieren fortzusetzen. Alle drei historischen Musiker hat die Musik verbunden. Im realen Leben haben sie sehr wenig Liebe erfahren. Jedoch wurden alle drei Künstler mit ihren Problemen toleriert, da sie etwas Spezielles waren. Wie Koelsch (2014) in der Studie (siehe Kapitel 2.5) darlegt, verwendet Musik den gleichen Prozess im Hirn wie zwischenmenschliche Beziehungen. Beethoven und Gould haben die Kraft durch die Musik erhalten.

Nachfolgend stelle ich bei den drei Abbildungen sowohl die fördernden Umweltfaktoren, die bestehenden geistigen und körperlichen Defizite und Kompetenzen als auch die auf den Resilienzbereich bezogenen immanent bestehenden sowie die fehlenden Resilienz-faktoren dar. Zum Schluss werden die jeweils erreichten Lebensziele benannt.

Abb. 1

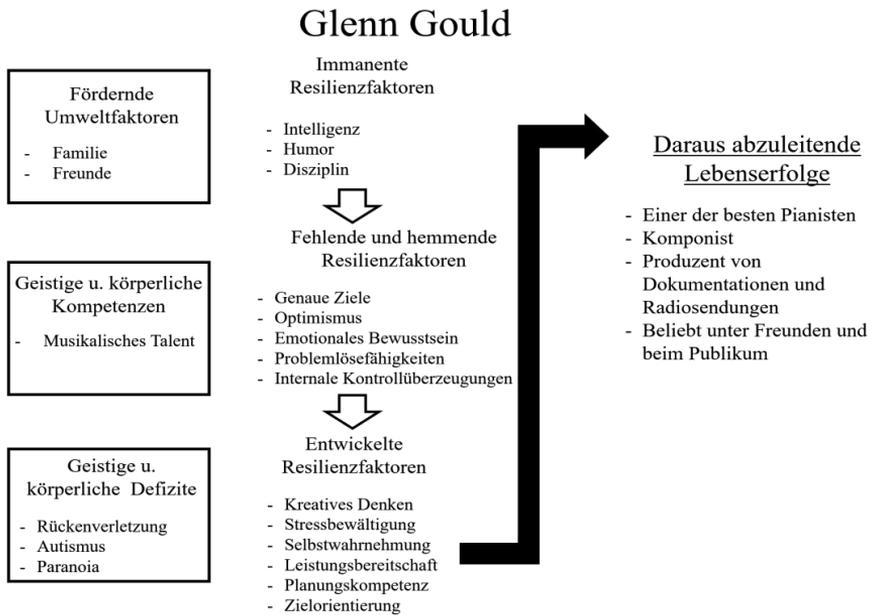


Abb. 2

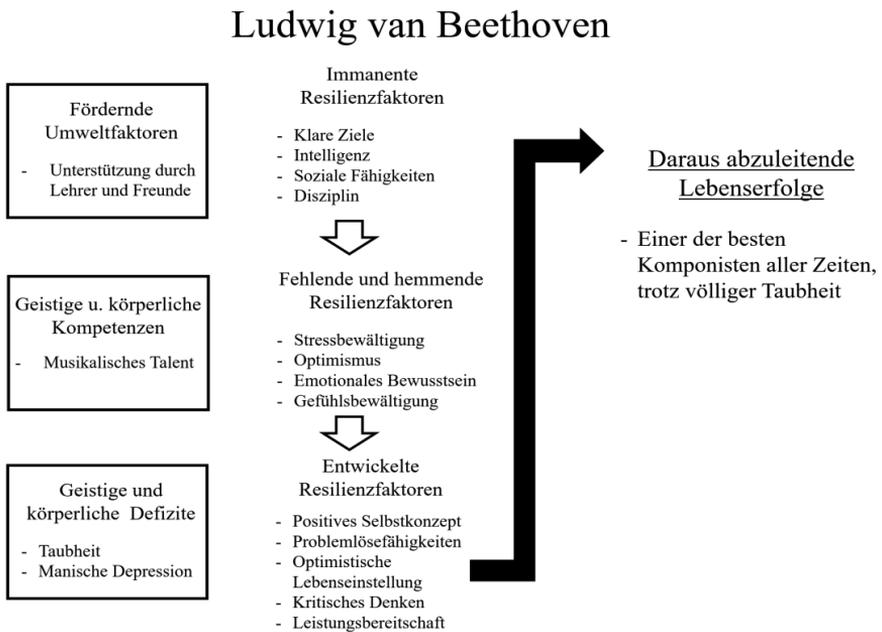
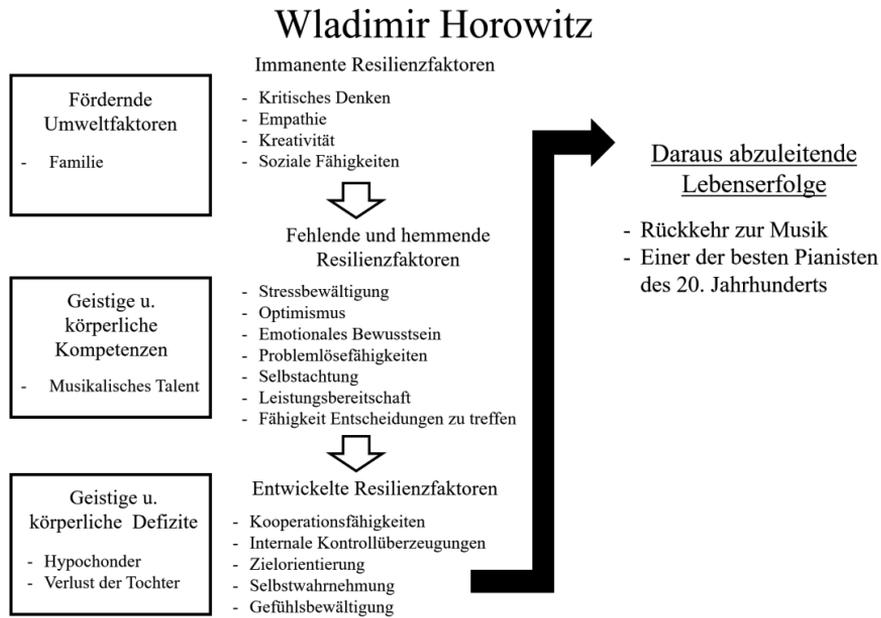


Abb. 3



#### 4 Darstellung zeitgenössischer Künstler

In diesem Abschnitt werden drei zeitgenössische Künstler präsentiert: **Stefan Hussong** (Akkordeon), **Ioanna Avraam** (Ballett) und **Wolfgang Dimetrik** (Akkordeon). Jeder der Künstler kann eine erfolgreiche Karriere vorweisen.

Ihnen wurden 30 gleiche Fragen gestellt, um deren Beantwortung sie gebeten wurden. Die Fragen wurden im Zusammenhang mit meiner Recherche über das Thema Resilienz ausgewählt. Die übergeordneten Erkenntnisinteressen sind wie folgt:

- ✓ Besitzen sie Resilienzfaktoren und wie haben sich diese entwickelt?
- ✓ Werden sie mit Krisen konfrontiert und wie überwinden sie diese?

Es wird darauf eingegangen herauszufinden, welche Unterschiede es zwischen zeitgenössischen und historischen Künstlern gibt und ob ihnen die Entwicklung der menschlichen Zivilisation bezüglich des Themas Resilienz einen einfacheren Zugang zu diesem komplizierten Thema gewährt hat. Die Auswahl der Befragten war nicht einfach, da heute der psychische Zustand einer Persönlichkeit immer noch ein Tabuthema ist. Gültigkeit besitzt dies nicht nur in der Kunst, sondern in allen Lebensbereichen. Vielleicht werden in Zukunft Biografien von Künstlern veröffentlicht, die heute bekannt sind, sodass es für die zukünftigen Generationen einfacher sein wird, Vergleiche in der Entwicklung des Themas Resilienz ziehen zu können. Da mit der Forschung in der Musik gerade erst begonnen wurde, wird es sehr schwierig sein, Parallelen zwischen den Künstlern zu ziehen. Schließlich lebten und leben sie in Epochen, die in jeder Hinsicht unterschiedlich waren.

Heute sprechen Menschen, die eine Krise haben, ungern darüber, denn das würde bedeuten, öffentlich zuzugeben, dass sie eine Schwäche aufweisen. Aus diesem Grund habe ich nicht extreme Beispiele ausgewählt, sondern renommierte Künstler, die psychisch gesund sind. In Anbetracht der Tatsache, dass heute das Konzept der positiven Psychologie weit verbreitet ist, wollen moderne Künstler in vielen Fällen selbst nicht zugeben, dass sie ein Problem haben, es sei denn, dass es sich um ein sehr schlimmes Ereignis handelt (Krankheit, Tod eines geliebten Menschen etc.). Die drei genannten Künstler sind gute Freunde, die meiner Bitte gefolgt sind, Teil dieser Arbeit zu sein. Insgesamt wurden zehn Künstler

gefragt, ob sie an diesem Projekt teilnehmen möchten. Alle Interviews wurden in einer entspannten, freundlichen Atmosphäre unter vier Augen geführt.

#### **4.1 Stefan Hussong**

Seine Hände arbeiten scheinbar losgelöst voneinander, in virtuoser Perfektion, doch jede Phrase besitzt einen Ausdruck, der aus einem gemeinsamen Zentrum kommt. Für Stefan Hussong ist das Akkordeon wie ein zweites Atmungsorgan, eine „Erweiterung und Verlängerung des Körpers, eine zusätzliche musikalische Lunge, zu hoch expressivem, lyrisch-kantablem als auch glasklar transparentem Spiel in der Lage (*akkordeon magazin* 06/2008).

##### **4.1.1 Werdegang – Stefan Hussong**

Stefan Hussong wurde 1962 in Köllerbach an der Saar geboren. Er war Stipendiat der Studienstiftung des Deutschen Volkes, des DAAD, der Akademie Schloss Solitude und der Kunststiftung Baden-Württemberg. In der Kategorie „Bester Instrumentalist des Jahres“ wurde Hussong 1999 der Preis Echo Klassik der Deutschen Phonoakademie verliehen. Mehr als 150 Werke wurden durch Stefan Hussong uraufgeführt, bislang über 40 – teilweise mehrfach prämierte – CDs von ihm eingespielt. Hussong konzertierte in ganz Europa, Russland, USA, Canada, China, Japan, Korea, Taiwan und Indien, u. a. zusammen mit dem Orchestre de la Suisse Romande, den Wiener Philharmonikern, dem Seoul Symphonic Orchestra, dem National Taiwan Symphony Orchestra, dem Klangforum Wien und der Tokyo Shin Nippon Philharmonie. Er ist Professor für Akkordeon und Kammermusik an der Musikhochschule Würzburg.<sup>25</sup>

##### **4.1.2 Interview Stefan Hussong**

Das Interview wurde am 21. Februar 2016 in Würzburg aufgezeichnet. Stefan Hussong erklärte sich damit einverstanden, das Interview als Teil dieser Arbeit zu veröffentlichen.

---

<sup>25</sup> <http://www.stefan-hussong.de/>

*1. Wie sind Sie zur Musik gekommen? Was hat Sie damals bewegt? Mit wieviel Jahren haben Sie mit der Musik begonnen?*

Zur Musik bin ich sehr früh gekommen. Bereits im Alter von vier Jahren oder sogar schon früher. Mein Vater liebt Musik und hat auch regelmäßig ein Instrument, nämlich Akkordeon, in seiner Freizeit gespielt. Da wir so eine kleine Wohnung hatten, gab es auch kein Entkommen. Es war die ganze Zeit um mich herum und Teil des täglichen Lebens. Mein Bruder und ich mussten jeder ein Instrument lernen, um den späteren Wunschtraum meines Vaters sowie meiner Mutter zu erfüllen, Weihnachten schöne Weihnachtslieder zusammen spielen zu können. Mit vier Jahren habe ich dann angefangen, ein Instrument zu spielen, jedoch war das erste Instrument ein Xylofon, danach kam eine Melodica, bis ich ein rotes Akkordeon bekam. Mein Vater war auch der erste Lehrer.

*2. Waren Ihre Eltern eine wichtige Unterstützung für Sie bzw. gab es während der Anfangszeit als Musiker eine Bezugsperson außerhalb des Elternhauses (Mentor/Lehrer)?*

Das tägliche Übenmüssen war natürlich Programm. Da standen meine Eltern sehr dahinter, dass wir das auch gemacht haben, ansonsten wäre es wahrscheinlich gar nicht so weit gegangen, wie es später ging. Eine Bezugsperson gab es am Anfang nicht, jedenfalls nicht musikalisch. Später gab es meine Tante, die sehr früh erkannte, dass bei mir wohl eine musikalische Begabung vorlag. Das war aber relativ spät, so mit zwölf oder 13 Jahren. Sie schenkte mir Schallplatten, um mich auch ein wenig mehr für den Klassikbereich zu begeistern, da die musikalischen Vorstellungen meines Vaters eher im Unterhaltungsmusiksektor lagen.

*3. Hatten Sie von Anfang an das Gefühl, dass Sie Musiker werden wollten? Haben Sie als Kind schon von einer Karriere geträumt bzw. hatten Sie eine Vorstellung/einen Traum, wie Ihre Karriere verlaufen sollte?*

Das war eigentlich in der Phase der Pubertät. Diese Musik diente als eine Art Werkzeug, um ein bisschen gegen die musikalischen Vorstellungen meines Vaters zu opponieren. In dieser Zeit habe ich die klassische und die zeitgenössische Musik für mich entdeckt. Diese Musik hat meinem Vater natürlich nicht ganz so gefallen als jahrelanger Mentor. Dadurch

hatte ich die Möglichkeit, etwas Eigenes zu entwickeln und meinen Weg zu gehen. Es gab zu diesem Zeitpunkt keine Vorstellung einer Karriere, aber es gab immer das Gefühl, dass es das Richtige ist, was ich gerade tue.

*4. Wie waren Ihre ersten Konzerterfahrungen? Wann haben Sie begonnen, Konzertsituationen zu üben (interne Vorspiele, Hauskonzerte etc.)?*

Da ich nie in einer Musikschule war, sondern immer nur Privatlehrer hatte, waren meine ersten Auftrittserfahrungen bei Hochzeiten, Beerdigungen und Familienfesten.

*5. Hatten/Haben Sie Lampenfieber? Welche Eigenschaft eines Musikers kann Lampenfieber fördern/behindern (Unsicherheit/Ehrgeiz usw.)?*

Am Anfang hatte ich überhaupt kein Lampenfieber, das hat sich später entwickelt. Während der Pubertät hat das dann mit dem Lampenfieber begonnen. In meinem Fall begann das mit Wettbewerben, als ich angefangen habe, bei Jugend musiziert teilzunehmen. Das Akkordeon als Instrument wurde gerade zum ersten Mal zugelassen. Ich habe da sehr früh teilgenommen und wie so oft gab es da einen Jungen aus dem Nachbardorf, der genauso gut oder besser war, und es war immer ein Konkurrenzdenken. Wir hatten ein freundschaftliches Verhältnis, aber das Konkurrenzdenken war immer da. Wir haben auch Duo geübt und gespielt, aber es hieß immer, du musst mehr üben, damit du besser bist als er. Der Druck kam von meinen Eltern.

Es kamen auch zwei Mal Kommentare, wenn es mal nicht so funktioniert hat, hättest du doch mehr geübt. Damals hat es mich sehr getroffen und es hat mich sehr verletzt. Beim Wettbewerb Jugend musiziert gab es drei Stufen: Regional-, Landes- und Bundeswettbewerb. Im Landeswettbewerb wurde ich „nur“ Zweiter. Auf der Rückfahrt im Auto sagte mein Vater zu mir, hättest du doch mehr geübt. Ich hatte tatsächlich sehr viel dafür geübt, und fand diese Bemerkung sehr unfair. Ich habe mich eher wütend gefühlt, da es mich geärgert hat, weil ich doch der Überzeugung war, es sehr gut vorbereitet zu haben und es dann nicht so funktioniert hat, wie ich mir das vorgestellt hatte beziehungsweise hätte funktionieren können. Danach noch kritisiert zu werden, hat mich aber nicht davon abgehalten weiterzumachen, um es bei nächsten Mal besser zu machen. Ehrgeiz und Unsicherheit kann Lampenfieber mit Sicherheit auslösen. Ganz bestimmt hat es aber auch mit

einer mentalen Stärke zu tun, wie ich mich selbst sehe. Selbstwertgefühl, wie definiere ich mich, wer bin ich, für mich und für die Außenwelt. Das kann natürlich als jugendlicher wahnsinnig schwierig sein. Erst bei meinem dritten Lehrer, Eugen Tschanun, hatte ich das Gefühl, er motiviert mich und unterstützt mich in einer Art und Weise, die ich nicht ständig als Kritik empfunden habe.

*6. Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie das erste Mal positive/negative Kritik erfahren haben? Welche Kritiken waren förderlich/hinderlich in Ihrer Karriere?*

Mit zwölf Jahren bin ich in ein Akkordeonorchester eingetreten „worden“. Da gab es jedes halbe Jahr ein Konzert und ich musste zwischen den Orchesterwerken immer als Solist auftreten. Zu diesem Zeitpunkt gab es eigentlich immer sehr positive Resonanz von den Zeitungen. Ich habe dann auch sehr früh Weiterbildungskurse besucht, wo ich dann auch spätere Lehrer getroffen habe, Hugo Noth, Fritz Dobler etc. Diese Begegnungen waren auch immer sehr positiv, was mir dann immer auch Motivationsschübe gab, um für mich selbst zu wissen, ich bin auf dem richtigen Weg und diesen Weg sollte ich weiter machen. Kritik gab es auch ab und zu, aber in einer Art, die nicht destruktiv war, sondern in einer Art zu motivieren. Fritz Dobler hat bei Kursen immer genau nachgefragt, warum etwas so und so zu klingen hat. Wenn man dann nicht die richtigen Antworten wusste, wurde es einem schon sehr deutlich gemacht, dass man darüber nachdenken könnte!

*7. Gab es in Ihrem Leben ein Konzert, bei dem Sie sich gewünscht hätten, es nie gespielt zu haben? Wie haben Sie sich danach gefühlt? Wie haben Sie die Situation akzeptiert bzw. was gab Ihnen die Motivation, sich auf das nächste Konzert vorzubereiten?*

Ja, da gab es ein Konzert. Das Problem war, dass ich zu viel gespielt hatte, zu viele Konzerte mit unterschiedlichen Programmen. Es hat eine Atrophie des linken Armes stattgefunden, die Muskeln waren so überlastet, dass im Konzert gewisse Dinge nicht funktioniert haben. Das war ein sehr unangenehmes Erlebnis, weil ich das bis dahin nicht kannte. Das Gefühl war, wie wenn jemand einen Schalter umgelegt hätte und ich diesen nicht mehr zurücklegen konnte, damit es wieder funktioniert. Es war mir eigentlich schon vor dem Konzert klar, dass es an der Grenze der Belastbarkeit war und ich das Konzert nicht hätte spielen sollen. Aber wie es halt so ist in so einer Situation, man denkt, man schafft

es trotzdem irgendwie. Danach war ich ein wenig vorsichtiger mit der Programmierung und der Taktung der Konzerte.

8. *Sind Sie eher ein Optimist oder ein Pessimist?*

Eher Optimist, sonst glaube ich, sollte man den Beruf nicht wählen.

9. *Wie motivieren Sie sich vor Konzerten? Gibt es gewisse Rituale, die Sie verfolgen, wenn Sie sich vor Konzerten nicht gut fühlen wie z. B. Motivationsprüche? Lehnen Sie sich an die heutige populäre Autosuggestion an (positive Affirmationen)?*

Wenn ich irgendwelche Rituale vor Konzerten habe, dann sind es Rituale, um den Körper in optimale Beweglichkeit zu versetzen, also Dehnübungen, aber auch Konzentrationsübungen. Motivationsprüche oder sich selbst zu motivieren, mache ich nicht.

10. *Glauben Sie, dass es förderlich ist, mit Mentaltrainern zusammenzuarbeiten? Arbeiten Sie selbst im mentalen Bereich?*

Es gehört zu einer professionellen Vorbereitung dazu, dass man sich mental auf das Konzert vorbereitet. Wenn man den Konzertsaal schon kennt, kann man sich in der Hinsicht schon früher vorbereiten, wenn man ihn nicht kennt, hat man in der Regel zwei bis drei Stunden vorher, um den Saal auszuprobieren und das Beste aus der Situation zu machen.

11. *Was gibt Ihnen Kraft/Motivation, jeden Tag zu üben, sich auf Konzerte vorzubereiten?*

Es muss natürlich Musik sein, welche mich überzeugt. Wenn das so ist, dann möchte ich die Stücke auf die bestmögliche Art vorbereiten, da es auch zum Job gehört, alles so professionell vorzubereiten wie möglich, denn das Publikum möchte natürlich auch was Tolles hören.

12. *Was erfüllt Sie mit Energie, wenn Sie auf die Bühne gehen? An was denken Sie, wenn Sie auf der Bühne sind?*

Wenn ich auf die Bühne gehe, versuche ich, mich körperlich wie geistig in einen Zustand zu versetzen, der es mir erlaubt, so fokussiert wie möglich, musikalisch das zu machen,

was ich mir vorher erarbeitet und vorgestellt habe. Ich konzentriere mich darauf, dass mich nicht diese Situation stört, nämlich die Situation, dass da Leute sitzen, Lampenfieber dazukommt, es zu kalt oder warm ist oder die Hände nicht optimal aufgewärmt sind. All diese Dinge, welche einem in die Quere kommen könnten, gut Musik zu machen, das versuche ich auszublenden. Darauf fokussiere ich mich.

*13. Falls die Rahmenbedingungen mal nicht optimal sind, wie gehen Sie mit der Situation um? Fokussieren Sie sich auf sich selbst oder gab es Situationen, in denen Sie versucht haben, Ausreden oder Fehler zu finden (z. B. Raumtemperatur nicht gut, Lichtverhältnisse, Stuhl nicht passend)?*

Natürlich sind die Rahmenbedingungen zu akzeptieren, es gibt ja keine andere Möglichkeit. Wenn es mal nicht so läuft, dann muss es einen bestimmten Grund geben, und das liegt dann meistens bei mir. Aus den Erfahrungen heraus können die Rahmenbedingungen optimal sein, aber das Konzert nicht, oder auch umgekehrt: Die Rahmenbedingungen sind ganz schlecht und es war ein tolles Konzert. Das hat mit der mentalen und psychischen Situation des Musikers zu tun. Wie gehe ich damit um. Die Routine hat auch einen wichtigen Stellenwert, wie viel kann ich ausblenden, wenn z. B. die ganze Zeit eine Straßenbahn vorbeifährt.

*14. Hatten Sie das Gefühl, auch mal etwas Übermenschliches geschafft zu haben (z. B. in einem gewissen Zeitraum)? Gab es für Sie ein besonderes Werk, mit dem Sie durch Höhen und Tiefen gegangen sind?*

Da gab es natürlich einige Werke. Allerdings war das Schlüsselwerk von Bach, die Goldberg-Variationen, welches ich zu einem Zeitpunkt erarbeitet habe, das besondere Werk für mich. Ich war zu diesem Zeitpunkt überhaupt nicht in der Lage, es zu spielen, aber irgendwie gelang es mir mit aller Kraft und Überzeugung, mich diesem Werk zu nähern. Natürlich ist es so ein Werk, von dem es ja zu dem Zeitpunkt, wo ich es lernte, überhaupt keine Erfahrungspunkte gab auf dem Instrument. Das hatte erstaunliche und erschreckende Aufführungen. Nachdem ich es gespielt hatte, war es natürlich ein atemberaubendes Gefühl, da es das erste Mal war, dass jemand es auf diesem Instrument versucht hat. Zu dieser Zeit gab es für Akkordeon kein annähernd komplexes Werk, welches man von

der Dauer und Intensität mit einem anderen Werk vergleichen konnte. Es kommt natürlich vor, speziell in den künstlerischen Berufen, dass eine Aufgabe auf einen zukommt, von der man überzeugt ist, dass man ihr nicht gewachsen ist. Man versucht es aber trotzdem, es zu bewältigen. Und wenn es dann doch funktioniert, ist es natürlich ein fantastisches Gefühl und man dadurch eine neue Seite in sich entdeckt hat.

*15. Wie wichtig ist Ihnen Disziplin? Welche Charaktereigenschaften außer Disziplin sind Ihrer Meinung nach für den Aufbau einer Karriere wichtig?*

Disziplin ist natürlich sehr wichtig. Wenn es um Disziplin geht, hilft es natürlich, die bereits bestehenden Erfahrungswerte einzubinden, wie ich z. B. an einem Stück arbeite. Man darf sich aber nicht nur auf die bestehenden Erfahrungswerte verlassen, an Stücke ranzugehen, das würde nicht genügen, da man zu diesem Zeitpunkt ja nicht überzeugt ist, dass es funktioniert. Es ist wichtig, zusätzliche, neue Wege zu finden, um das, was da vor einem liegt, doch zu bewältigen. Außer Disziplin ist natürlich noch Talent/Begabung, Durchhaltevermögen, mentale Stärke, ein gesundes Selbstbewusstsein und ein sehr ausgeprägtes Realitätsverständnis, welches Visionen mit einschließt. Hinzu kommen ein stabiles persönliches Umfeld, Menschen, die an einen glauben und stützen, wenn es mal nicht so läuft.

*16. Gab es Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie nicht mehr weiter wussten bzw. wie und ob es musikalisch weitergeht? Was war der elementare Grund, doch weiterzumachen?*

Während des Studiums hatte ich mal eine Sinnkrise. Das hat sich vor allem auf das Instrument bezogen, da ich nicht Dinge, vor allem klanglich, finden konnte, welche ich in mir selbst hörte. Das ging so weit, dass ich irgendwann an diesem Instrument zu zweifeln begann, und eigentlich mit dem Gedanken gespielt hab, was anderes zu lernen bzw. ein anderes Instrument. Ich habe mir dann tatsächlich ein Cello gekauft. Nach einer Woche waren die Finger so lädiert, dass ich mir dachte, das ist mir jetzt doch zu anstrengend, das Instrument neu zu lernen. Besonders in einem Alter, wo man eigentlich schon spielen können müsste, um in irgendeiner Form auf so einem Instrument erfolgreich zu sein.

*17. Sind Sie bei dem Instrument, mit dem Sie begonnen haben, geblieben? Welches war Ihr erstes, wollten Sie je ein anderes lernen oder bei dem einen bleiben und warum?*

Mir hat lange der Klang des Instrumentes nicht gefallen. Eigentlich bis zu dem Zeitpunkt, wie ich anfing, die Goldberg-Variationen zu spielen. Das war ein vierjähriger Prozess. Während dieser vier Jahre habe ich endlich für mich eine Klanglichkeit gefunden, die mich davon überzeugt hat, dass das Instrument Akkordeon als „seriöses“ Musikinstrument überleben kann. Bis dahin war ich davon nicht überzeugt.

*18. Könnten Sie sich vorstellen, etwas anderes zu machen?*

Nein, mit Musik würde ich schon gerne weitermachen, weil es ein ganz wichtiger Teil meines Lebens ist. Ich könnte mir aber vorstellen, wenn das zeitlich möglich wäre, parallel etwas nebenher zu machen.

*19. Was würden Sie aus Ihrer Perspektive und Ihrer Erfahrung einem Musiker empfehlen, der in eine Krise fällt und nicht mehr musikalisch weiter weiß?*

Es kommt natürlich immer darauf an, in welchem Alter das passiert und in welchem Zeitpunkt einer Karriere das vorkommt. Auf dem Weg zu einer Karriere gibt es natürlich viele Unsicherheiten und man muss sich wahrscheinlich doch bestätigen innerhalb dieses Weges. Wenn bereits eine erfolgreiche Karriere bestand, man sehr oft in die Situation kommt, sich mit sich selbst zu vergleichen mit den bereits erbrachten Leistungen in Form von Konzerten oder CD-Einspielungen. Es ist wichtig, damit umzugehen, dass es vielleicht nicht ewig auf diesem Niveau stattfinden kann. Natürlich gibt es auch genug Ängste. Vielleicht läuft alles nicht mehr so toll, die Anzahl der Konzerte ist zum Beispiel viel weniger. Dann fragt man sich natürlich immer, warum und weshalb, womöglich hat es mit dem Alter zu tun, mit der Musik, welche ich mache bzw. ist es überhaupt noch interessant für das Publikum etc.

Wenn es um das Thema geht, überhaupt mit dem Beruf überleben zu können, kann es je nach Ausrichtung eine ernsthafte Gefährdung darstellen. Deshalb ist es auch sehr schwierig zu sagen, ich konzentriere mich jetzt nur auf das Konzertieren, da sehr schnell Dinge

von außen Einfluss nehmen können, welche die Stetigkeit, welche man in einem normalen Beruf hat, natürlich gefährden. Deshalb ist es als Musiker sehr wichtig, sich nicht nur mit einer Disziplin zu beschäftigen, sondern auch mehrgleisig zu fahren. Es gibt unter anderem die Möglichkeit, verschiedene Musikstile zu spielen, zu unterrichten, in irgendwelchen Ensembles oder mit verschiedenen Kammermusikpartnern aufzutreten. Man sollte sich relativ vielseitig ausrichten, um nicht von einer einzigen Möglichkeit zu abhängig zu werden.

*20. Ist Ihr Musizieren eine Möglichkeit, Ihre persönlichen Ereignisse und Schicksalsschläge zu verarbeiten bzw. glauben Sie, dass das Publikum diese Emotionen hören und fühlen kann? Ist für Sie Musik erfüllbar/greifbar?*

Bei einem ausführenden Musiker wird sich dadurch eine Intensivierung im Spiel ergeben können, oder auch eine starke Identifizierung mit der Musik, wenn sie dementsprechend reich und tief ist bzw. diese ganzen emotionalen Aspekte abdeckt. Ich glaube eher nicht, dass das Publikum hören kann, dass gerade etwas passiert ist. Es kann auch passieren, dass man während eines Konzertes genau das Gefühl bekommt, genau so wollte ich es haben, genau dieses Gefühl wollte ich dem Publikum übermitteln.

*21. Unterhalten Sie sich über Probleme/positive Emotionen mit anderen Musikern oder verarbeiten Sie die Ereignisse lieber für sich selbst? Können Sie sich gut in andere Personen hineinversetzen?*

Ich spreche mit Musikern darüber, welchen ich vertrauen kann und wo ich eine ehrliche Rückinformation bekomme, wie das gewirkt hat, was ich z. B. auf der Bühne gemacht habe. Das halte ich auch für sehr wichtig. Es ist natürlich auch eine Grundvoraussetzung als Musiker, sich in jemanden hineinversetzen zu können und zu sollen. Spätestens wenn man unterrichtet, sollte man das unbedingt können, um auf die Studenten einzugehen.

*22. Denken Sie oft an vergangene Situationen zurück? Belasten Sie Situationen, die Sie nicht mehr ändern können?*

Je älter und erfahrener ich werde, desto weniger nagt es an mir. Das hat natürlich mit Erfahrungswerten zu tun, wenn mal etwas nicht so funktioniert, bedeutet das ja nicht

gleich, dass es mich gleich als Musiker in meiner Existenz oder in meinem Selbstverständnis in irgendeiner Weise angreift. Es ist dann halt passiert, es hat einen bestimmten Grund, z. B. einer nicht perfekten Vorbereitung oder einer Überbeanspruchung etc. Diese Situationen würden bei mir aber keine Sinnkrise hervorrufen. Ich kann mich aber an die Situationen erinnern und vergesse sie nicht.

23. *Wie lautet ein Zwischenfazit Ihrer Karriere mit dem heutigen Wissensstand: Würden Sie Ihren Weg mit Musik wieder gehen, was würden Sie anders machen?*

Ich würde ihn auf jeden Fall wieder gehen, weil es für mich in einer Weise immer optimal funktioniert hat. Vielleicht hätte ich bestimmte Fächer gründlicher studieren sollen, um mir mehr Zeit zu sparen beim Üben.

24. *Sind sie überzeugt, alles schaffen zu können?*

Nein, das halte ich sogar für vermessen. Ich habe gestern eine Situation erlebt, wo ich mich entschlossen habe, es nicht zu machen. Ich wurde angefragt, ob ich bei einer Aufnahme anstelle des Akkordeonparts alles auf dem Bandoneon spielen würde. Dafür hätte ich nur drei Wochen Zeit gehabt. Ich habe ein Bandoneon genommen und habe versucht, die niedergeschriebenen Akkorde zu finden. Dabei habe ich festgestellt, dass es in der Zeit nicht möglich ist, es auch nur halbwegs zu erlernen.

25. *Gab es eine Situation, in der Sie aufgeben wollten – aus Verantwortungsbewusstsein für eine andere Person, die sich für Sie eingesetzt hat – aber dann doch weitergemacht haben?*

Nicht in dieser Form. Wie bereits erwähnt, es gab mal eine Situation, wo ich aufgrund von Überlastung der Muskeln nicht so spielen konnte, wie ich es mir gewünscht hätte. Das war ein Kammermusikonzert mit einer Kollegin in Tokio. Wenn ich das Konzert alleine gespielt hätte, und nicht eine andere Person involviert gewesen wäre, dann hätte ich vielleicht dieses Konzert nicht gespielt. Da habe ich mich schon verpflichtet gefühlt, das Konzert zu spielen, da die Person damit gerechnet hat, dass ich mit ihr auf die Bühne gehe.

26. *Wie wichtig finden Sie Social Media in unserer heutigen Zeit? Fördert oder behindert Social Media die Entwicklung eines Künstlers? Wenn ja, um welche Social Media-Portale handelt es sich?*

Meiner Meinung nach lenkt es zu sehr vom Wesentlichen ab. Es verlagert auch das Promoting, also die Eigenwerbung oder die Werbung für Veranstaltungen, zu sehr auf den Künstler selbst. Dadurch wird viel Zeit vom Wesentlichen weggenommen. Es fällt immer schwerer, sich zu konzentrieren. Eine künstlerische Tätigkeit an sich, welche sehr viel Konzentration braucht, aber immer im Hinterkopf haben zu müssen, ich muss noch dies und das machen, kurz mal was twittern oder auf Facebook online stellen, sonst kommt keiner zum Konzert etc.

Früher hat das eher eine Agentur oder Leute aus dem näheren Bekanntenkreis übernommen. In der heutigen Zeit hat sich das alles eher auf den Künstler verlagert, was ich nicht gut finde. Auf der einen Seite ist es wichtig, auf der anderen Seite nicht wirklich förderlich. Die Effektivität der Social Media wird, glaube ich, sehr überschätzt, weil eben so viel gepostet, promotet und getan wird.

27. *Wie wichtig sind Wettbewerbe für eine Musikkarriere?*

Wettbewerbe halte ich für wichtig, aber auch für schädlich. Bei großen internationalen Wettbewerben, vorausgesetzt einem Preis, auch immer eine Möglichkeit besteht, eine Karriere zu beginnen. Es kommen Veranstalter, CD-Labels für eventuelle Aufnahmen, Videos etc. Ohne einen Wettbewerb an diese Dinge zu kommen, muss man schon sehr viel Glück haben. Schädlich bis zu einem gewissen Grade, weil hier eigentlich etwas gemessen wird, was man nicht messen kann. Ein Musiker wird bei einem Wettbewerb gefordert, sensibel zu sein, denn ohne eine hohe Sensibilität lässt sich eigentlich etwas künstlerisch nicht ausdrücken. Das dann in Einklang zu bringen mit einem nicht erreichten Preis oder sogar einer Platzierung, die einem doch zu denken gibt, und das dann auch wegstecken zu können, ist nicht für jeden möglich und kann Schaden anrichten.

Es ist wichtig bei Wettbewerben, wenn es mal nicht so fair abläuft, weiter an sich zu glauben und sich nicht von seinem Weg abbringen zu lassen.

28. *Ist es wichtig für eine Karriere, auch international studiert zu haben?*

Äußerst wichtig! In jeder Hinsicht kann ich jedem empfehlen, egal, welches Studium, das nicht nur an einem Ort zu absolvieren, sondern sich auch ins Ausland zu wagen und in anderen Ländern Erfahrung zu sammeln. Das hat natürlich bei einem Musikstudium musikalische Gründe, aber es ist vor allem menschlich eine wichtige Erfahrung, um später auch einen anderen Horizont zu entwickeln und dabei eine andere Sprache und Kultur kennenzulernen.

29. *Welchen Ausgleich haben Sie außerhalb der Musik?*

Sport und Tauchen. Wenn ich meinen Ausdauersport betreibe, also Laufen und Schwimmen, ist es eine Art Putzen. Morgens, um den Tag vorzubereiten, abends den Tag verarbeiten. Beim Tauchen, was eine ganz interessante Geschichte ist, gibt es keinen Platz, über etwas anderes nachzudenken, da die Konzentration so hoch sein muss, dass alle anderen Gedanken eigentlich gar nicht entstehen können. Es ist eine sehr erholsame Situation, weil als Musiker, Lehrer und Organisator man doch ständig denken muss. Das ist bei dieser Sportart komplett ausgeblendet, deshalb gefällt sie mir und tut mir auch gut. Jeder Musiker sollte einen Ausgleich haben, der komplett weg von der Musik ist.

30. *Haben Sie erreicht, was Sie sich vorgestellt haben?*

Ich habe vieles erreicht, was ich mir hätte gar nicht vorstellen können. Ich war oft überrascht, wenn es dann doch eingetreten ist.

## 4.2 Ioanna Avraam

... triumphierend-strahlend ... Ioanna Avraam ...  
(Gebauer 2016).

### 4.2.1 Werdegang – Ioanna Avraam

Ioanna Avraam wurde 1988 in Nikosia (Zypern) geboren. Sie erhielt ihre Ausbildung an der Nadina Loizidou Ballet School in Limassol und an der Heinz-Bosl-Stiftung/Ballett-Akademie in München. Erste Auftritte hatte sie mit dem Diastasis-Ballett in Zypern und dem Bayerischen Staatsballett. Im Jahr 2008 wurde sie an das Ballett der Wiener Staatsoper und Volksoper engagiert, 2010 avancierte sie zur Halbsolistin des Wiener Staatsballetts, 2014 wurde sie zur Solotänzerin ernannt.

Zu ihren wichtigsten Rollen zählen die Titelrolle in Michael Corders „Die Schneekönigin“, Pas de deux in Pierre Lacottes „La Sylphide“, Bauernpaar in Elena Tschernischovas „Giselle“, Kitris Freundin in Rudolf Nurejews „Don Quixote“, Gefährtin des Prinzen usw. Gastspiele führten sie in zahlreiche europäische Länder und nach Übersee.<sup>26</sup>

### 4.2.2 Interview Ioanna Avraam

Die Fragen wurden Frau Avraam im Januar 2016 per Mail gesendet und im Februar 2016 per Mail beantwortet.

*1. Wie sind Sie zum Ballett gekommen? Was hat Sie damals bewegt? Mit wieviel Jahren haben Sie mit Ballett begonnen?*

I started taking ballet classes at the age of four, although my parents say that I was dancing even before I could walk. I can't really say what moved me into dance but I guess I was just meant to dance.

---

<sup>26</sup> <https://www.wiener-staatsoper.at/ensemble-gaeste/detail/artist/38-avraam-ioanna/>

2. *Waren Ihre Eltern eine wichtige Unterstützung für Sie bzw. gab es während der Anfangszeit als Balletttänzerin eine Bezugsperson außerhalb des Elternhauses (Mentor/Lehrer)?*

My parents follow all kind of arts and culture so passionately that they obtain an artist's soul. So if I am allowed to say, I was born in a family of artists. With their knowledge combined with my aunt who was my ballet teacher, I built up my stairway to become an artist too and make my dream reality.

3. *Hatten Sie von Anfang an das Gefühl, dass Sie Balletttänzerin werden wollten? Haben Sie als Kind schon von einer Karriere geträumt bzw. hatten Sie eine Vorstellung/einen Traum, wie Ihre Karriere verlaufen sollte?*

Yes, I always knew that I wanted to become a ballerina and years ago having the pure naivety of a child, there was no doubt or a second thought about it. I didn't dream of a career that would bring me a fame but a career of dancing that through it I could warmth and inspire my audience. Having now the knowledge to appreciate what I achieved, it's a beautiful feeling.

4./5. *Wie waren Ihre ersten Konzerterfahrungen? Wann haben Sie begonnen, Konzertsituationen zu üben (interne Vorspiele, Hauskonzerte etc.)? Hatten/Haben Sie Lampenfieber? Welche Eigenschaft eines Künstlers kann Lampenfieber fördern/behindern (Unsicherheit/Ehrgeiz usw.)?*

My first performances as a professional dancer was at the Vienna State Opera house when I was 19. Dancing on the stage of one of the best Opera houses of the world is a great honor and I'm proud of it. In such a high level theater, the pressure, the responsibility, going over your limits, not being sure if you succeed or not, came along growing older, being more ambitious and a perfectionist. The reason why these feeling took part in my life it's because I now know exactly what I'm going through during the process and of course during the performance. But I also now have the experience of dealing with them and let my love for my art overtake them.

6. *Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie das erste Mal positive/negative Kritik erfahren haben? Welche Kritiken waren förderlich/hinderlich in Ihrer Karriere?*

Till now I only had good critics but I can't say that they changed my life or my career. I honestly don't pay attention on critics. I'm very well aware of what I can do and what I have to work on, or if I danced well or not. I am the best and worst critic of myself. And the audience can approve that with their applause.

7. *Gab es in Ihrem Leben eine Aufführung, bei der Sie sich gewünscht hätten, sie nie getanzt zu haben? Wie haben Sie sich danach gefühlt? Wie haben Sie die Situation akzeptiert bzw. was gab Ihnen die Motivation, sich auf die nächste Aufführung vorzubereiten?*

I was never till now in a situation that I didn't want to dance something because I didn't like it. I actually want to dance everything. But there were moments that I didn't want to dance because I didn't feel ready mentally or physically. There were times that I felt under rehearsed or didn't have enough time to approach the personality of a specific role. But I had to make it work and be ready to deal with a good or a bad result. I have had hard times dealing with a bad result but I just had to accept it because we are human beings and not machines. And a bad result is exactly my motivation for the next time to prove to myself and to the audience that I can do better.

8. *Sind Sie eher ein Optimist oder ein Pessimist?*

I'm a perfectionist.

9. *Wie motivieren Sie sich vor Aufführungen? Gibt es gewisse Rituale, die Sie verfolgen, wenn Sie sich vor Aufführungen nicht gut fühlen wie z. B. Motivationssprüche? Lehnen Sie sich an die heutige populäre Autosuggestion an (positive Affirmationen)?*

To be motivated before a performance I believe should come naturally. Although, it is not always easy. Personally, when nervousness and anxiety step in front of excitement and motivation, I step back, take long breaths and focus just on myself, my hard work and

think that this specific performance might be my next step of my development as an artist. And that is when motivation takes the first place.

*10. Glauben Sie, dass es förderlich ist, mit Mentaltrainern zusammenzuarbeiten? Arbeiten Sie selbst im mentalen Bereich?*

I never worked with a mental trainer and till now I haven't met a dancer who did, so I can't be very objective. To be an actor, a musician or a dancer definitely requires a very stable state of mind and I believe artists are unconsciously trained to bring themselves into that state of mind and full concentration when they are on stage.

*11. Was gibt Ihnen Kraft/Motivation, jeden Tag zu üben, sich auf Konzerte vorzubereiten?*

I'm not every day motivated. There are a lot of other things happening around the world and in my personal life (family, health ...) that affect me. But love for my profession is always there.

*12. Was erfüllt Sie mit Energie, wenn Sie auf die Bühne gehen? An was denken Sie, wenn Sie auf der Bühne sind?*

To perform on stage in front of an audience is every time something unique. There are situations that happen at that very moment and you might not experience them again. And that is one of the reasons that gives me energy for every next performance. When I am on stage there is nothing else and no way back, without that meaning I am not well aware of what's going on around me. A lot of things go through my head (steps, musicality ...) while the body speaks through the movements.

*13. Falls die Rahmenbedingungen mal nicht optimal sind, wie gehen Sie mit der Situation um? Fokussieren Sie sich auf sich selbst oder gab es Situationen, in denen Sie versucht haben, Ausreden oder Fehler zu finden?*

Many things can happen during a live performance. Costumes that rip apart or unbutton, the music is too slow or fast, dancers can have a blackout and forget their steps, problems with the set around, sudden injury on stage and replacement of the dancer. An experienced and fast reacting dancer can „hide” these situations from the audience's eyes. Sometimes though they can't be fixed but that's expected on a live performance.

*14. Hatten Sie das Gefühl, auch mal etwas Übermenschliches geschafft zu haben (z. B. in einem gewissen Zeitraum)? Gab es für Sie ein besonderes Werk, mit dem Sie durch Höhen und Tiefen gegangen sind?*

People grow up creating dreams and hopes to make them reality. I believe that is one of the purposes of each person's life. Dreams though come together with fears. I wish everything would depend on me, things would be easier but I would like to believe that I can reach my goals.

*15. Wie wichtig ist Ihnen Disziplin? Welche Charaktereigenschaften außer Disziplin sind Ihrer Meinung nach für den Aufbau einer Karriere wichtig?*

Discipline is extremely important. But passion, love, hard work, knowledge of your art and in general make you a complete artist and lead you to a successful career.

*16. Gab es Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie nicht mehr weiter wussten bzw. wie und ob es musikalisch weitergeht? Was war der elementare Grund, doch weiterzumachen?*

Yes, there were situations that I wasn't sure I wanted to continue dancing. Periods that found me mentally unstable. And there were situations that I wasn't sure if I am able to continue dancing due to serious injuries. But once you decide consciously to fall into deep water you just have to keep swimming. Nobody says it's easy but that's what I chose and I will go till the end.

*17. Sind Sie bei der Musikrichtung, mit der Sie begonnen haben, geblieben?*

I am a classical ballet dancer and I want to dance all the classical repertoire. But that's not enough to make me feel a complete dancer. I am very privileged to be in a theater where I

get the chance to perform classical, neoclassical and modern repertoire because I could never choose only one kind of dance.

*18. Könnten Sie sich vorstellen, etwas anderes zu machen?*

No. But as a dancer's career is very short I definitely need to think of the life after dancing. To be honest, I'm still doubting about it. From one side I would like to become a teacher and pass my knowledge to young dancers, from the other side I might do something totally different.

*19. Was würden Sie aus Ihrer Perspektive und Ihrer Erfahrung einem Balletttänzer empfehlen, der in eine Krise fällt und nicht mehr musikalisch weiter weiß?*

To go through crises is the most common, normal and expected thing to happen. We are artists. We are meant to fail but shine too. I believe each one has to decide for himself. The only thing I can say is: If it still makes you happy then it's all fine. Fall down, but stand up and go on.

*20. Ist Ihre Kunst eine Möglichkeit, Ihre persönlichen Ereignisse und Schicksalsschläge zu verarbeiten bzw. glauben Sie, dass das Publikum diese Emotionen sehen und fühlen kann?*

---

*21. Unterhalten Sie sich über Probleme/positive Emotionen mit anderen Musikern oder verarbeiten Sie die Ereignisse lieber für sich selbst? Können Sie sich gut in andere Personen hineinversetzen?*

I sometimes think it's good to share your thoughts and fears with other dancers and give advises to each other. You might see a different point of you of a situation and be able to go through it easier. Although I also like to keep it for myself and work on it alone.

22. *Denken Sie oft an vergangene Situation zurück? Belasten Sie Situationen, die Sie nicht mehr ändern können?*

Yes, I do think of situations that happened in the past and there is nothing I can do about it now, unless I face the same situation again. What is interesting, is, that as the years go along I think different about these situations.

23. *Wie lautet ein Zwischenfazit Ihrer Karriere mit dem heutigen Wissensstand: Würden Sie Ihren Weg mit Musik wieder gehen, was würden Sie anders machen?*

Many times, I look back on my career and through mistakes I learned and grew up. I wouldn't do anything different. What I have done made me the dancer I am now. I wish though to appreciate more my achievements and credit myself but I guess that is something I still have to learn.

24. *Sind sie überzeugt, alles schaffen zu können?*

I will try to do my very best.

25. *Gab es eine Situation, in der Sie aufgeben wollten – aus Verantwortungsbewusstsein für eine andere Person, die sich für Sie eingesetzt hat – aber dann doch weitergemacht haben?*

In ballet world, this situation doesn't exist due to the fact that favors are never asked. You have to „fight” for everything to get what you deserve.

26. *Wie wichtig finden Sie Social Media in unserer heutigen Zeit? Fördert oder behindert Social Media die Entwicklung eines Künstlers? Wenn ja, um welche Social Media-Portale handelt es sich?*

Social Media like television, radio, internet, newspapers can definitely promote or move backwards the career of an artist either that is because of a bad intention or because the artist deserves to be promoted due to his pure talent.

27. *Wie wichtig sind Wettbewerbe für eine Ballettkarriere?*

Competition can play a role in a dancer's career. Choreographers and ballet directors can see you and offer you a contract or create a ballet on you. I'm not a „competition person“. I don't like to compete others, not because I'm scared to fail but because I believe dancers can't be compared with each other. We are all unique and with different qualities. Anyway, there will be always someone better or worse than you. But I must admit, through a competition I won a scholarship for a professional ballet school (as I come from a small island that still has closed eyes on culture) where I studied and got my diploma as a professional dancer and spread my wings to Vienna where I am now a soloist.

28. *Ist es wichtig für eine Karriere, auch international studiert zu haben?*

Personally, I could only study abroad as I didn't have the appropriate facilities in Cyprus (professional dance academies). But even if I had the opportunity, I consider studying abroad as a great opportunity, for many reasons. For example, having the feeling of independence, taking your own responsibilities and therefore being more mature. Also, having the chance of learning another language and adapt to different cultures.

29. *Welchen Ausgleich haben Sie außerhalb der Musik?*

Dancing takes most of my time and energy, but I do love reading and traveling.

30. *Haben Sie erreicht, was Sie sich vorgestellt haben?*

Not yet, perfection is not easy to reach. But if you ask me if I experienced a perfect moment in my career, I would say, definitely!

### 4.3 Wolfgang Dimetrik

Wolfgang Dimetrik „bringt das Schifferklavier auf Trab“ (Holm 2007), „dessen himmlischer Klang, jubelnd und klar, perlend, innig, tragend, immer wieder beeindruckt“ (Janzin 2007).

#### 4.3.1 Werdegang – Wolfgang Dimetrik

Der aus Österreich stammende Ausnahmemusiker wurde 1974 in Eibiswald (Steiermark) geboren. Er absolvierte sein Studium an der Grazer Musikhochschule bei den Gastprofessoren Mogens Ellegaard, James Crabb und Geir Draugsvoll. Nach dem Diplomabschluss 1996 wechselt er als Stipendiat nach Würzburg in die Klasse von Professor Stefan Hussong.

Nach zahlreichen Meisterkursen und Gastauftritten rund um die Welt konzertiert er regelmäßig mit den namhaftesten zeitgenössischen Ensembles, z. B. mit dem „Ensemble Modern“, dem „Ensemble recherche“, dem „Ensemble SurPlus“ und dem „Ensemble RECONSIL“. Nach der Veröffentlichung der ersten CD mit den Bach'schen „Goldberg-Variationen“ im Jahre 2001 wird Wolfgang Dimetrik als Newcomer in der internationalen Presse gefeiert. Seine weiteren vier CDs wurden mehrfach ausgezeichnet. Bereits im Alter von 24 Jahren wird er an die Berufsfachschule für Musik in Altötting/Bayern berufen, wo er seitdem die Fächer Akkordeon, Akkordeon/Kammermusik, Methodik, Geschichte des Spiels und der Literatur, Didaktik für Akkordeon und Musikpädagogik lehrt.<sup>27</sup>

#### 4.3.2 Interview Wolfgang Dimetrik

Das Interview wurde in einem Gespräch am 23. Januar 2016 in Rottenmann/Österreich als Mitschnitt aufgezeichnet. Wolfgang Dimetrik erklärte sich damit einverstanden, das Interview als Teil dieser Arbeit zu veröffentlichen.

---

<sup>27</sup> <http://www.wolfgang-dimetrik.com/>

*1. Wie sind Sie zur Musik gekommen? Was hat Sie damals bewegt? Mit wieviel Jahren haben Sie mit der Musik begonnen?*

Ich bin durch meinen Vater zur Musik gekommen. Er hat Trompete gespielt und ich war so begeistert, ihm auch beim Üben zuzuschauen, dass ich das unbedingt auch machen wollte. Das tolle Instrument, laut und spektakulär. Das war meine erste Berührung mit der Musik. Wir gingen dann in die Musikschule zum Abschlusskonzert, wo alle Instrumente vorgestellt wurden. Mein Vater wollte, dass ich alle Instrumente sehe und dabei hat mir das Akkordeon am besten gefallen. Der damalige Akkordeonlehrer hatte zu diesem Zeitpunkt keinen Platz, für das Instrument Trompete war ich zu jung, also fing ich mit Blockflöte an. Nach einem Jahr, mit sechs Jahren, wechselte ich dann zum Akkordeon.

*2. Waren Ihre Eltern eine wichtige Unterstützung für Sie bzw. gab es während der Anfangszeit als Musiker eine Bezugsperson außerhalb des Elternhauses (Mentor/Lehrer)?*

Meine Eltern waren selbst Musiker, speziell mein Vater war begeistert, dass sein Sohn mit der Musik und dem Akkordeon begonnen hat. Er selbst spielt auch Akkordeon und ist in diversen Vereinen tätig. Für ihn hätte nichts Schöneres passieren können. Dadurch war die Unterstützung meiner Eltern immer da. Eine Bezugsperson gab es am Anfang nicht außerhalb des Elternhauses.

*3. Hatten Sie von Anfang an das Gefühl, dass Sie Musiker werden wollten? Haben Sie als Kind schon von einer Karriere geträumt bzw. hatten Sie eine Vorstellung/einen Traum, wie Ihre Karriere verlaufen sollte?*

Ja, von Anfang an. Mit bereits sieben oder acht habe ich zu meinem damaligen Akkordeonlehrer, der zu dieser Zeit ein Vorbild war, gesagt, ich will Akkordeonlehrer werden! Meinen Eltern habe ich diese Gedanken auch mitgeteilt, wobei sie mich am Anfang nicht ernst genommen haben. Sie dachten sich nur, jetzt soll er einfach mal machen. Mein Wunsch war es, Akkordeonlehrer zu werden. Zu dieser Zeit konnte ich mit dem Gedanken, Künstler zu sein, noch nichts anfangen. Ich wollte einfach nur Akkordeon spielen

und unterrichten. Ich habe mir das super vorgestellt, anderen Kindern das Instrument zu zeigen und darzustellen, wie es funktioniert.

*4. Wie waren Ihre ersten Konzerterfahrungen? Wann haben Sie begonnen, Konzertsituationen zu üben (interne Vorspiele, Hauskonzerte etc.)?*

Es war wirklich alles dabei. Akkordeon spielen ist mir nie schwergefallen, ich fand es leicht zu spielen. Ich musste auch für Qualität in den Stücken nie richtig viel üben. Dementsprechend wurde ich vom damaligen Akkordeonlehrer überall eingesetzt, sei es in der Musikschule für Vorspiele, Kindergartenkonzerte, Grundschulkonzerte, Tag der offenen Tür, Faschingskonzerte. Ich war immer der Vertreter für das Akkordeon in der Musikschule. Selbst als wir Zuhause Besuch bekommen haben, waren meine Eltern glücklich zu zeigen, was ihr Sohn kann. Zu der Zeit habe ich überall und fast immer gespielt.

*5. Hatten/Haben Sie Lampenfieber? Welche Eigenschaft eines Musikers kann Lampenfieber fördern/behindern (Unsicherheit/Ehrgeiz usw.)?*

Zu Beginn, als Achtjähriger, war ich überhaupt nicht nervös. Später kam die Nervosität dazu, als das Bewusstsein einsetzte, doch irgendwie gut spielen zu sollen. Mit elf oder zwölf Jahren hat es sich dann langsam eingeschlichen, als ich angefangen habe, Wettbewerbe zu spielen und es ernster wurde.

Nicht mehr diesen Gedanken zu haben, jetzt spielen wir mal, weil es lustig ist, sondern als eine Ernsthaftigkeit dahinter war, auch gut spielen zu wollen. Die Unsicherheit und den Druck habe ich mir aber selbst gemacht. Bei Musikschulkonzerten durfte ich dann auch immer als Letztes spielen. Dadurch war auch schon eine Erwartungshaltung zu spüren und es wurde auch einiges von mir erwartet. Ich habe mich aber sehr schnell an die Situation gewöhnt und es machte mir auch nichts aus. Ich konnte mit der Situation mitwachsen. Mein Ehrgeiz war damals schon, desto nervöser ich wurde, desto besser wollte ich spielen. Oft passiert es, dass Zuhause mehrere Geschwister ein Instrument spielen und man entweder die Rolle bekommt, nicht uneingeschränkt gefördert zu werden, was Druck und eine Erwartungshaltung in einem auslöst, unbedingt auf sich aufmerksam machen zu müssen. Dadurch wird natürlich Lampenfieber gefördert.

*6. Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie das erste Mal positive/negative Kritik erfahren haben? Welche Kritiken waren förderlich/hinderlich in Ihrer Karriere?*

Positive Kritiken haben mich natürlich aufgebaut, beflügelt und in meinem Tun bestätigt. Negative Kritik war immer verbunden mit Unverständnis. Ich habe mich immer gefragt, warum ist diese Kritik jetzt negativ? Ich habe es nicht verstanden, da ich ja gut gespielt habe. Am Anfang war die negative Kritik hinderlich, bis ich gelernt habe, damit umzugehen. Ich habe mich rausgenommen aus der Situation und gedacht, was der Kritiker schreibt, betrifft mich nicht persönlich. Ich habe es nicht an mich rangelassen. Es darf nicht die Oberhand über mich gewinnen, sonst ist man natürlich immer abhängig. Die Kritiker können einen dann längerfristig zerstören. Diesem muss man aus dem Weg gehen. Es ändert ja nichts an der Tatsache, dass ich trotzdem das mache und diesen Weg auch weiterführen werde. Es dauerte natürlich, bis man das filtern konnte. Zuerst leidet man natürlich, bis man aufsteht und sagt: So geht das nicht.

Bereits mit zwölf bin ich ans Konservatorium nach Graz und dieser Lehrer wollte, dass ich Wettbewerbe spiele, um mich aufs echte Leben/Künstlertum vorzubereiten. Er meinte, Wettbewerbe sind nie fair, Wettbewerbe zeigen nie das, was du wirklich kannst, nutze es als Auftrittstraining und erwarte dir gar nichts. Selbst wenn du Letzter wirst, wir gehen weiter unseren Weg, nutzen es, um Erfahrungen zu sammeln. Erst als er gesehen hat, dass ich das so annehme, ist er mit mir zu den Wettbewerben gefahren. Es war sehr gut angeleitet vom Lehrer. Natürlich war es nicht einfach, mit 14 im Internat alleine zu wohnen, die Unterstützung im menschlichen Bereich war enorm. Er war während der Pubertät meine Bezugsperson und im Nachhinein mein wichtigster Lehrer, nicht nur fachlich für mich da zu sein, sondern vor allem menschlich.

*7. Gab es in Ihrem Leben ein Konzert, bei dem Sie sich gewünscht hätten, es nie gespielt zu haben? Wie haben Sie sich danach gefühlt? Wie haben Sie die Situation akzeptiert bzw. was gab Ihnen die Motivation sich, auf das nächste Konzert vorzubereiten?*

Ja, es war die CD-Präsentation meiner ersten CD (Goldberg-Variationen). Es war ausgemacht, im Hauptsitz der Plattenfirma in Karlsruhe ein Konzert zu geben. Leider war ich an diesem Tag krank und habe das Konzert nicht abgesagt. Das Konzert war jetzt nicht

so schlecht, ich war aber in einem desolaten physischen Zustand, was natürlich auch die Psyche beeinflusst hat. Auf dem Weg zum Konzert lag ich hinten auf der Rückbank des Autos, doch ich wollte das Konzert unbedingt spielen.

Das Stück dauerte 60 Minuten und ich dachte, ich komme da niemals durch. Ich war natürlich froh, als es vorbei war, habe Aspirin genommen und bin sofort ins Bett. Ich hätte es wahrscheinlich abgesagt, doch ich hatte mir natürlich einen Karriereschub davon erwartet. Natürlich gab es auch Konzerte, wo ich mich nicht 100 % vorbereitet habe, dadurch es nicht optimal lief.

Ich wollte danach eigentlich immer so schnell wie möglich das nächste Konzert spielen, um aus dem negativen Gefühl herauszukommen. Am besten mit Stücken, welche man schon sehr oft gespielt hat, um sich wieder aus dem psychischen Tief herauszuziehen.

*8. Sind Sie eher ein Optimist oder ein Pessimist?*

Klar, für mich ist immer das Glas halb voll. Das war auch immer eine Tugend von mir, und es war auch Glück, dass ich mir das bewahrt habe. Es bringt ja auch nichts, pessimistisch zu sein. Am besten ist es, einfach nicht darüber nachzudenken, rauszugehen und zu spielen.

*9. Wie motivieren Sie sich vor Konzerten? Gibt es gewisse Rituale, die Sie verfolgen, wenn Sie sich vor Konzerten nicht gut fühlen wie z. B. Motivationssprüche? Lehnen Sie sich an die heutige populäre Autosuggestion an (positive Affirmationen)?*

Grundsätzlich motiviere ich mich durch meine Nervosität vor den Konzerten. Die Nervosität vor den Konzerten ist sehr groß, wodurch ich automatisch in diesen Auftrittsmodus komme. Im Studium, aber auch danach, habe ich immer ein wenig gebetet oder mir immer wieder gesagt, es wird schon alles gut gehen, ich werde es schaffen, ich bin super vorbereitet. Natürlich spielen da Motivationssprüche, welche man zu sich selbst sagt, eine große Rolle. Es hat mir geholfen und hat mir eine positive Grundstimmung gegeben. Ich habe mir das immer so vorgestellt, drei Meter vor meinem Klavierhocker: Attacke!

*10. Glauben Sie, dass es förderlich ist, mit Mentaltrainern zusammenzuarbeiten? Arbeiten Sie selbst im mentalen Bereich?*

Natürlich, weil diese Personen vom Fach sind. Das ist natürlich bei uns selbst nicht in dieser Form möglich, weil wir ja zu nah an uns dran sind und der Mentaltrainer von außen auf uns einwirken kann. Er kann mit seinem Wissen gezielt auf uns einwirken. Ich habe mich früher mit meinem DAT-Rekorder aufgenommen und auch die Auftrittssituationen damit geübt. Der Ablauf war derselbe wie bei Konzerten. Ich habe mich vor dem Mikro verbeugt und habe das Konzert in meinem Wohnzimmer simuliert. Dadurch hatte ich die Möglichkeit, die Stücke aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, denn es ist oft so, dass sich das Stück anders anfühlt, als es tatsächlich klingt.

*11. Was gibt Ihnen Kraft/Motivation, jeden Tag zu üben, sich auf Konzerte vorzubereiten?*

Im Endeffekt immer noch die Freude an der Musik. Ich liebe es! Ich mag generell, das Medium Musik zu üben, es gibt mir eine gewisse Ordnung in meinem Leben. Die Zeit, welche man am Instrument verbringt, ist immer gleich. Ich genieße es, auf der Bühne zu sein und natürlich erfolgreich zu sein.

*12. Was erfüllt Sie mit Energie, wenn Sie auf die Bühne gehen? An was denken Sie, wenn Sie auf der Bühne sind?*

Das erste Gefühl, wenn ich auf die Bühne gehe, ist Panik und Angst. Dieser Zustand gibt dann Energie. Natürlich erfüllt mich die Selbstbestätigung auf der Bühne mit Energie. Der Applaus gibt mir dann die Motivation, weiterzumachen. Wenn ich mit dem Musizieren beginne, denke ich oft, es ist mein letztes Konzert, warum tue ich mir das an, ich will nur noch weg. Wenn die ersten beiden Minuten positiv waren, bekommt es eine Eigendynamik und es fängt an, Spaß zu machen. Wenn es mal nicht so gut läuft, ein Register hängt, oder man sich nicht gut fühlt, dann fragt man sich, wie geht es jetzt weiter? Wie soll das weitergehen?

In diesen Momenten geht es darum, einfach nur zu kämpfen, um jede Note! Ich rücke auch mit dem Stuhl näher an die Noten. Während meiner Vorbereitung habe ich mir auch im Stück gewisse Inseln gebaut. Diese kann ich zu 99 % spielen. Wenn es dann mal nicht funktioniert, dann springe ich zu diesen Inseln und hoffe, dass es weiterläuft. Wenn es besser wird, gibt es wieder einen Motivationsschub. Ich vergleiche das mit einem Sportler. Verliert man den ersten Satz, kämpft man sich zurück ins Match, da das Spiel über viele Sätze geht. Gewinnt der Spieler dann einen Satz, bekommt er ein Hoch und spielt danach auch besser. Auf der Bühne muss man eine gute Psyche und eine gute und gestandene Persönlichkeit haben, ansonsten wird das sehr mühsam. Die Gefahr ist, dass man daran zerbricht, oder, wie ich es von Kollegen kenne, auch irgendwelche Pillen genommen werden, um durch die Situationen durchzukommen.

*13. Falls die Rahmenbedingungen mal nicht optimal sind, wie gehen Sie mit der Situation um? Fokussieren Sie sich auf sich selbst oder gab es Situationen, in denen Sie versucht haben, Ausreden oder Fehler zu finden (z. B. Raumtemperatur nicht gut, Lichtverhältnisse, Stuhl nicht passend)?*

Ich versuche natürlich immer, alle möglichen Situationen welche negativ sind, auszuschließen. Meinen eigenen Klavierhocker nehme ich immer mit, da er immer auf 42 cm eingestellt ist. Selbst wenn ich meinen Stuhl nicht dabei habe, ich habe das Metermaß immer mit dabei. Es kommen ja immer genug Variablen dazu, welche man nicht beherrschen kann. Entweder funktioniert das Instrument nicht so wie gewünscht, die Noten fallen runter, es gibt immer mal wieder Sachen, welche passieren und die man nicht beeinflussen kann. Ich versuche, mich zu 100 % auf mich zu fokussieren, und diese Situation zu akzeptieren. Die perfekten Bedingungen hat man eh nie oder sehr, sehr selten. Irgendwas gibt es immer, entweder ist es zu hallig oder eben gar nicht. Die erste Reihe sitzt einem fast auf dem Oberschenkel, so nah, dass man sich gar nicht zu bewegen traut. Es kann auch passieren, dass die Bühne zu hoch ist, der Spieler zu weit weg vom Publikum sitzt und dadurch kein Kontakt herzustellen ist. Im Gegensatz zu früher gibt es heute Personen, welche ihr Handy auspacken und sich das Konzert durch das Handy anschauen. Es gibt unzählige Situationen, welche passieren können, das Bett im Hotel war schlecht, der Zug hatte schon drei Stunden Verspätung. Die Situationen kann man nicht üben, doch es ist möglich, sich so gut vorzubereiten, dass selbst kleine negative Situationen nichts ausmachen. Perfekte Konzerte mit den optimalen Bedingungen gab es auch. Diese waren

aber sehr selten. Aber genau dieses Gefühl möchte man haben, in dieses Vakuum, diesen Flow reinzukommen. Das ist dann die komplette Erfüllung als Musiker.

*14. Hatten Sie das Gefühl, auch mal etwas Übermenschliches geschafft zu haben (z. B. in einem gewissen Zeitraum)? Gab es für Sie ein besonderes Werk, mit dem Sie durch Höhen und Tiefen gegangen sind?*

Ja, das gab es mehrmals, geht aber dann auf Kosten der Substanz. Leider bekommt man dann auch die Rechnung präsentiert. Diese Erfahrung, sich über dem Limit zu bewegen, möchte ich auch nicht missen, zu erkennen, wozu der Mensch überhaupt in der Lage ist. Leider hatte ich dann auch gesundheitliche Probleme bekommen, aber es nützt ja nichts. Das Konzert möchte man ja doch spielen, ab und zu muss es gespielt werden. Schließlich ist man auch an Verträge gebunden. Karten wurden gekauft, der Saal wurde gemietet etc. Es ist eine schöne Selbsterfahrung, was alles möglich ist. Und komischerweise erkennt man dann doch, dass es funktioniert. Gesundheitlich ist es allerdings bedenklich.

Mein besonderes Werk waren die Goldberg-Variationen. Es sind Musiker an ihre psychologischen Grenzen gestoßen mit diesem Stück. Dieses Werk spiegelt das Leben wider. Dass es nicht für das Akkordeon geschrieben wurde, macht es umso schwerer. Einerseits ist es der Kick, auf der anderen Seite die Selbstzerstörung. „Tod“, „Leben“, „Hölle“, „Glück“, „Freude“, sehr viele Gefühle habe ich beim Spielen des Werkes durchlebt. Speziell aber die Bereicherung, es geschafft zu haben. Viel Arbeit, konsequentes Arbeiten über mehrere Jahre, geben einem am Ende doch den Kick. Ich möchte es nicht als Erfahrung missen, dieses Werk gespielt zu haben. Ich würde es wieder so machen. Selbst wenn ich mir meine eigene CD mit den Goldberg-Variationen anhöre, frage ich mich selbst, kann ich das wieder so spielen? Wahrscheinlich nicht mehr in dieser Form oder eben anders, aber man ist stolz darauf, es geschafft zu haben.

*15. Wie wichtig ist Ihnen Disziplin? Welche Charaktereigenschaften außer Disziplin sind Ihrer Meinung nach für den Aufbau einer Karriere wichtig?*

Mir ist Disziplin sehr wichtig, da ich ein sehr geordneter Mensch bin, fast ein bisschen zwangsneurotisch. Ich liebe Ordnung und brauche sie auch. Genau diese Ordnung gibt

mir Stabilität im Leben. Ich weiß genau, was morgen ist, und das ist sehr angenehm. Es gibt ja genug Dinge, welche ich nicht beeinflussen kann. Genau aus diesem Grund tut es mir gut. So sorgfältig bin ich auch beim Üben, habe meine gewissen Rituale, welche mir meine beiden Lehrer beigebracht haben. Ehrgeiz und Fleiß sind natürlich noch weitere Eigenschaften für den Aufbau einer erfolgreichen Karriere. Nicht zu unterschätzen sind die Eigenschaften, wie einstecken zu können und ein dickes Fell zu haben. Selbst bei einem Niederschlag ist es wichtig, wieder aufstehen zu können und auch weiterzukämpfen. Ansonsten steht man das nicht durch. Die Zügel selbst in der Hand zu haben, ansonsten geht es in eine nicht zielführende Richtung.

*16. Gab es Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie nicht mehr weiter wussten bzw. wie und ob es musikalisch weitergeht? Was war der elementare Grund, doch weiterzumachen?*

Oft, da man in einem Konzertbetrieb ist. Es wird geübt, es wird gearbeitet und es läuft positiv. Ab und zu gibt es mehr, dann mal weniger Konzerte. Da können die Probleme beginnen. Wirtschaftlich, aber auch für einen selber. Es kommen einem die Gedanken, wollen sie mich nicht mehr hören? Spiele ich die falsche Literatur? Das wirkt sich natürlich auch auf das Spielen aus. Was wird jetzt genau passieren?

*17. Sind Sie bei dem Instrument, mit dem Sie begonnen haben, geblieben? Welches war Ihr erstes, wollten Sie je ein anderes lernen oder bei dem einen bleiben und warum?*

Mein erster Akkordeonlehrer wollte, dass ich auch Kontrabass lerne. Er war der Meinung, dass man mit Akkordeon nicht so viel erreichen kann und die Möglichkeit, mit Kontrabass ins Orchester zu kommen, einfacher wäre. Ich habe es genossen, dieses Instrument zu spielen, doch es war letztendlich dafür zu wenig Zeit zur Verfügung. Was mich immer interessiert hat, war Klavier, da man mit dem Klavier tatsächlich alles machen kann. Es ist auch deutlich mehr Literatur vorhanden. Was mich immer noch reizt, ist Trompete, vielleicht auch durch die Vorgeschichte und Anfänge meines Vaters.

*18. Könnten Sie sich vorstellen, etwas anderes zu machen?*

Nein, bis jetzt habe ich nie das Gefühl gehabt. Ich habe auch sonst keine weiteren Talente. Da mich auch nichts anderes interessiert, hatte ich auch nie den Gedanken, etwas anderes

auszuprobieren. Ab und zu tut es gut, sich auch mal mit etwas anderem zu beschäftigen, aber ich hatte nie das Gefühl, weg von der Musik zu wollen.

*19. Was würden Sie aus Ihrer Perspektive und Ihrer Erfahrung einem Musiker empfehlen, der in eine Krise fällt und nicht mehr musikalisch weiter weiß?*

Die wichtigste Frage ist, wie groß ist die Liebe zur Musik. Wenn die Liebe riesengroß ist, dann kommt man über alle Krisen hinweg. Außer die Bewunderung und Begeisterung ist nicht mehr so da, dann wäre es besser, etwas Neues zu machen, da es einen nicht glücklich macht. Wenn die Liebe da ist, dann geht es immer irgendwie weiter, es öffnen sich Türen und Wege.

*20. Ist Ihr Musizieren eine Möglichkeit, Ihre persönlichen Ereignisse und Schicksalsschläge zu verarbeiten bzw. glauben Sie, dass das Publikum diese Emotionen hören und fühlen kann? Ist für Sie Musik erfüllbar/greifbar?*

Mittlerweile wage ich zu behaupten, dass ich das so professionell abliefern kann, dass es außer meiner Frau und meinen engsten Verwandten niemand merkt, ob es mir gut geht oder nicht.

Früher ist es mir schon aufgefallen, dass ich das Publikum nicht so erreicht habe bzw. am Ende nicht so viele Zugaben gewünscht wurden. Die Musik gibt mir die Möglichkeit, meine Sorgen zu vergessen, da es mir diese Art Stabilität gibt, welche ich bereits erwähnt habe. Ergreifbar finde ich es nicht, da es eine Momentaufnahme ist.

Für mich selbst, wenn ich die Töne spielen muss, ist es ein anderes Empfinden, aber alles, was dazwischen ist und was Musik auch ausmacht, findet in diesem Moment statt. Emotionen kann man aber schon mit der Musik verbinden. Alte Musiker werden sehr gerne angehört, da sie ihr ganzes Leben und eine gewisse Lebenserfahrung mit der Musik verbinden. Aus diesem Grund sind Unterschiede zwischen einem 20-jährigen und einem 80-jährigen Horowitz in CD-Aufnahmen mit Sicherheit zu hören. Der 20-Jährige kann wahrscheinlich nicht eine derartige Tiefe in seiner Interpretation haben.

21. *Unterhalten Sie sich über Probleme/positive Emotionen mit anderen Musikern oder verarbeiten Sie die Ereignisse lieber für sich selbst? Können Sie sich gut in andere Personen hineinversetzen?*

Zuerst natürlich für mich selbst. Ich habe aber den Vorteil, dass meine Frau Pianistin ist und sie mich versteht. Sie kann in solchen Momenten natürlich helfen. Falls selbst ihr das zu komplex wird oder mir ihre Ratschläge nicht ausreichen, kenne ich eine sehr gute Homöopathin. Sie hilft auf psychologischer Ebene, aus freiem Blickwinkel, ohne mir sehr nah zu sein. Sie greift dann von außen neutral ein. Wir als Musiker besitzen eine höhere Sensibilität und dadurch sind wir auch in der Lage, uns besser in andere Personen hineinzuversetzen. Jedenfalls auf der emotionalen Ebene. Kommunizieren, ohne zu sprechen, ist ja üblich für Musiker. Meine Frau erkennt sofort, wenn etwas nicht läuft. Es ist bestimmt nicht einfach, einen Musiker zu verstehen.

22. *Denken Sie oft an vergangene Situation zurück? Belasten Sie Situationen, die Sie nicht mehr ändern können?*

Da ist natürlich das Älterwerden von Vorteil. Man steht dem Medium Musik ein wenig relaxter gegenüber. Ich bin einfach nicht traurig, wenn ich ein paar Konzerte im Jahr weniger habe. Es ist einfach so und macht mir auch nicht mehr so viel aus. Krisen, welche ich früher hatte, gibt es jetzt nicht mehr. Man ist natürlich auch abgelenkt durch andere Dinge wie Kinder, Schule etc., die auch schön sind, und da verzichtet man dann doch lieber auf zwei Konzerte.

23. *Wie lautet ein Zwischenfazit Ihrer Karriere mit dem heutigen Wissensstand: Würden Sie Ihren Weg mit Musik wieder gehen, was würden Sie anders machen?*

Ich würde wieder alles gleich machen. Jazzmusik möchte ich unbedingt noch machen, das freie Spiel, das Improvisieren. Aber ich würde genau wieder das Akkordeon wählen.

24. *Sind sie überzeugt, alles schaffen zu können?*

Nein, das wäre vermessen.

25. *Gab es eine Situation, in der Sie aufgeben wollten – aus Verantwortungsbewusstsein für eine andere Person, die sich für Sie eingesetzt hat – aber dann doch weitergemacht haben?*

Eher war es für meine Schüler. Sie waren vor dem Abschluss und ich war in dieser Zeit für sie wichtig. Sie haben es verdient, da war mein Verantwortungsbewusstsein da, dass sie sich auf mich verlassen können.

26. *Wie wichtig finden Sie Social Media in unserer heutigen Zeit? Fördert oder behindert Social Media die Entwicklung eines Künstlers? Wenn ja, um welche Social Media-Portale handelt es sich?*

Es fördert mit Sicherheit, da alle untereinander wahnsinnig schnell vernetzt sind. Die Werbung, welche wir brauchen, ist wichtig und über die sozialen Netzwerke und das Internet geht das wahnsinnig schnell. Dadurch erlangt man schneller einen Bekanntheitsgrad. Früher hat man noch Kassetten in der Gegend herumgeschickt, heutzutage stellt man ein selbst aufgenommenes Video ins Netz und kann dadurch berühmt werden. Für die ältere Generation ist das natürlich ein Problem, da es nicht gewünscht wird, alles preiszugeben. Es ist natürlich auch sehr viel Aufwand, das alles zu bedienen. Für die jungen Generationen ist es anders wahrscheinlich gar nicht mehr möglich.

27. *Wie wichtig sind Wettbewerbe für eine Musikkarriere?*

Zunächst einmal ist es ein Ausprobieren, eine Art Selbstfindung. Man kann sich mit anderen messen, erkennt aber auch, dass Wettbewerbe selten fair sind. Wettbewerbe sind aber wiederum eine tolle Werbung. Wenn ein Pianist einen großen Wettbewerb gewinnt, dann wird er in Fachkreisen plötzlich sehr bekannt.

28. *Ist es wichtig für eine Karriere, auch international studiert zu haben?*

Ein Auslandsstudium bereichert natürlich die Persönlichkeit. Eine andere Kultur kennenzulernen, sich anzupassen, bringt sehr viel für die Persönlichkeitsentwicklung.

29. *Welchen Ausgleich haben Sie außerhalb der Musik?*

Ich gehe zwei bis drei Mal in der Woche in die Berge und da bekomme ich meinen Ausgleich. Es ist zum Ersten anstrengend, aber ich kann meinen Kopf auch richtig freibekommen. In diesen Momenten denke ich auch nicht an die Musik. Ansonsten mag ich es zu jazziert, dieser andere Zugang zur Musik ist bereichernd. Das ist mein Ausgleich zur klassischen Musik.

30. *Haben Sie erreicht, was Sie sich vorgestellt haben?*

Nein. So langsam habe ich meinen Weg gefunden, es gibt noch so viel zu tun, ich denke dafür reicht ein Menschenleben nicht aus.

#### 4.4 Faktoren der Resilienz bei zeitgenössischen Künstlern

Basierend auf den Interviews möchte ich auf die Fragen eingehen, welche zu Beginn des Kapitels gestellt wurden.

Besitzen die Künstler Resilienzfaktoren und wie haben sich diese entwickelt?

Die Gemeinsamkeiten der drei zeitgenössischen Musiker sind Persönlichkeitsmerkmale, welche sich als Resilienzfaktoren darstellen können. Es sind Intelligenz, Disziplin, Optimismus, Problemlösefähigkeit und ein positives Selbstkonzept. Alle Künstler können eine Karriere vorweisen und haben ihre Karrieren nicht unterbrochen. Die Persönlichkeitsmerkmale wurden in Kapitel 2 erörtert und als Faktoren von resilienten Menschen aufgeführt.

Wie werden die Künstler mit Krisen konfrontiert und wie überwinden sie diese?

Jeder Künstler hatte im Leben eine vertrauenswürdige Person oder einen Mentor, welcher ihm zur Seite stand und die benötigte Unterstützung gegeben hat. Ziele im Leben sowie die dazugehörige Leistungsbereitschaft halfen ihnen, Krisen zu überwinden bzw. mit ihnen besser zurechtzukommen.

## 5 Gesamtfazit aller Künstler dieser Arbeit

Das Thema Resilienz wird, wie bereits erwähnt, seit Beginn der 1950er-Jahre<sup>28</sup> in der Psychologie diskutiert. Die Debatte konzentriert sich ausschließlich auf die Persönlichkeitsentwicklung, die zu einem einfacheren mentalen Heilungsprozess führt. Die Erörterungen beziehen sich nicht auf die Definition und Behandlung von psychischen Krankheiten.

Intention dieses Abschnitts ist es, eine Gegenüberstellung der Resilienz zwischen historischen und zeitgenössischen Künstlern vorzunehmen. Im Grunde genommen können diese beiden Sphären nur unzureichend verglichen werden: Für die historischen Künstler wurden bewusst extreme Personenbeispiele auserkoren, um die Resilienzfaktoren, welche sich auf die Krisen beziehen beziehungsweise die Entwicklung der Resilienz beeinflussen, einfacher herauszukristallisieren. Die Resilienzfaktoren der modernen Künstler können hingegen nicht in Grafiken verarbeitet werden, da es zu diesem Zweck notwendig wäre, eine psychologische Analyse durchzuführen. Jede Wertung der Ergebnisse könnte einen Kontraeffekt und eine Uneinigkeit bewirken. Allerdings führen die Antworten auf die ihnen gestellten Fragen zu bestimmten Schlussfolgerungen, welche als Orientierung und Meilensteine für die weitere Forschung und zu Vergleichszwecken dienen können, um eventuell eine pädagogische Grundlage für die Resilienz zu bieten. Dennoch können einige Parallelen zur Entwicklung der künstlerischen Persönlichkeit herausgearbeitet werden: Ein Umfeld, das einer Entstehung der Resilienz förderlich ist, und die Überwindung von Krisen, bei denen die Faktoren der Resilienz hilfreich sein können.

Hinzu kommt, dass sich die Welt im Laufe der letzten 20 Jahre verändert hat. Kennzeichen der heutigen Gesellschaft ist eine Pluralisierung/Individualisierung der Lebensstile, zudem leben wir in einer Informationsgesellschaft (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2015). Vor allem bedingt durch das Internet sind Informationen sehr schnell zu erhalten und zu verbreiten. Heutzutage werden Nachrichten, Vorlesungen, aber auch Instrumentalunterricht über Skype angeboten. Dadurch schwindet zwar beispiels-

---

<sup>28</sup> <http://www.resilient.de/info.htm>

weise der direkte Kontakt zu Pädagogen und Professoren, jedoch eröffnet sich für Künstler heutzutage auch leichter die Chance, Erfahrungsberichte von anderen Künstlern zu lesen. Diese sind anonym im Internet zu finden. Diese Informationsquelle war zu Lebzeiten der historischen Künstler nicht verfügbar, ist jedoch im Sinne des Austausches und gegebenenfalls des Modellcharakters als Resilienzfaktor zu sehen.

Was ist es, was diese sechs Charaktere verbindet, wenn die Frage der Stützung und Verstärkung der Resilienz thematisiert wird? Haben gegebenenfalls nur künstlerisch begabte Musiker/Tänzer die Fähigkeit, diese Eigenschaft zu entfalten? Die Analysen zu den verschiedenen Künstlern machen augenfällig, dass die Entwicklung der Persönlichkeit eines künstlerisch begabten Menschen von vielen Faktoren abhängt. Vor allem von der Umgebung, in der sie aufwachsen, von der Unterstützung durch nahestehende Menschen und sogar von dem sozialen Status.

Obwohl sich die sechs unterschiedlichen Künstlerpersönlichkeiten bereits im frühen Alter in Übereinstimmung mit diesen Faktoren entwickeln, war keiner von ihnen in seiner Anfangszeit der Kreativität beziehungsweise in der Kindheit mit Lampenfieber oder einer Identitätskrise konfrontiert. Zumindest haben sie das nicht auf die klassische Art und Weise zum Ausdruck gebracht. Diese Phänomene kamen erst mit der Reife, mit der Selbstreflexion und mit dem Verständnis und der Akzeptanz unterschiedlicher Kritiken vor.

Systeme zum Selbstschutz entwickelten sie alle auf ihrem eigenen Weg: Wut, Zorn, Abneigung, Trauer, Ignoranz, Intensivierung des Arbeitseifers oder der Verzicht, über das Problem nachzudenken und die Konzentration auf etwas anderes zu lenken. Allerdings ist es jedem von ihnen gelungen, die Krise in einem Selbstkampf zu überwinden, was charakteristisch für das Individuum zu sein scheint. Für eine Person waren dafür Jahre vonnöten, andere haben es hingegen geschafft, sich weiterzuentwickeln und weiterzugehen, sobald sie mit Problemen konfrontiert wurden.

Obwohl es wahrscheinlich mit der mentalen Einfühlsamkeit zusammenhängt, war für jeden offensichtlich die Liebe zur Kunst die treibende Kraft. Damit verbunden scheint der Wunsch nach Perfektion, Popularität, Akzeptanz und Verständnis von anderen zu sein. In der menschlichen Natur liegt zweifelsohne der Wunsch nach Liebe und Anerkennung,

jedoch findet sich bei diesen Persönlichkeiten eine überaus stark ausgeprägte Darstellungsliebe – im Vergleich zur Norm.

Unabhängig von den Lebensereignissen, den offensichtlichen Unterschieden des Aufwachsens sowie der Beeinflussung durch die Kommunikationsmittel ist festzuhalten, dass sie zu einem gewissen Grad die Faktoren Glück und harte Arbeit weiterbringen. Die Selbstbeherrschung ist ebenfalls ein Faktor, der entwickelt wird, nach der individuellen Krise stärker für die nächsten Herausforderungen zu sein, sich noch mehr bereit dafür zu fühlen.

Die Fähigkeit, die oben beschrieben worden ist, kann Resilienz genannt werden – und es ist offensichtlich, dass sie früher oder später in jedem gesunden Menschen aufgeweckt werden kann. Wenn wir annehmen, dass die drei historischen Künstler nicht gesund waren und dennoch Resilienz entwickelten, ließe sich schlussfolgern, dass Resilienz mit einem natürlichen, selbstschützenden Mechanismus verglichen werden kann. Dieser Mechanismus kann von soziopathischen Persönlichkeiten leichter entwickelt werden.

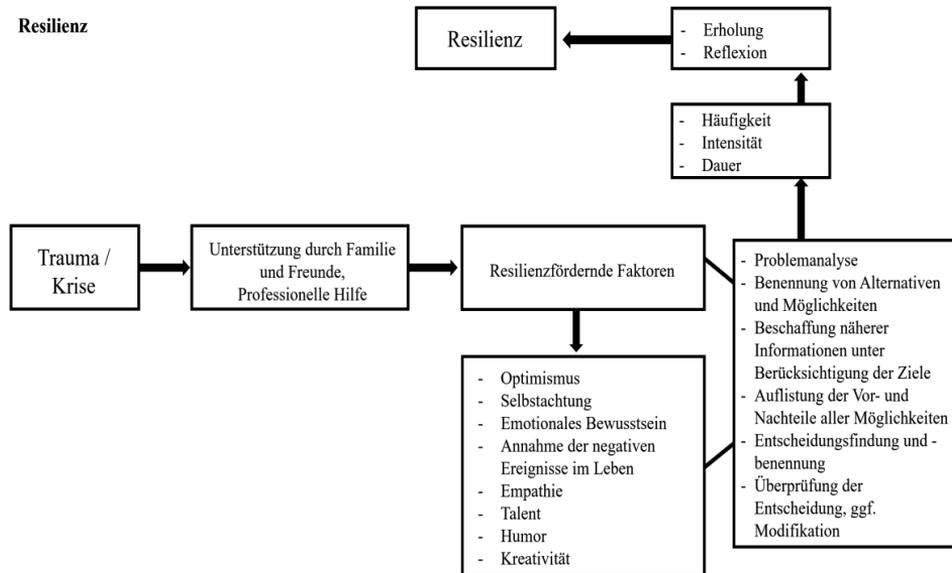
Heutige Psychologen argumentieren, dass eine große Anzahl von soziopathischen Persönlichkeiten sehr erfolgreich agiert, weil diese Individuen nicht genügend Empathie gegenüber anderen Menschen vorweisen, den Fokus auf sich selbst richten und dadurch die Krisensituationen leichter überwinden.<sup>29</sup> Da sich diese Arbeit an gesunde Persönlichkeiten als Zielgruppe richtet, ist es unerlässlich, Mechanismen zu definieren, welche ihnen helfen können, eine Resilienz zu entwickeln.

Wenn wir auf die wissenschaftliche Grundlage dieser Arbeit in Kapitel 2 rekurrieren, kann die Lösung für das Erreichen von Resilienz so aussehen, wie ich es in dem nachfolgenden Diagramm präsentiere. Die Abbildung stellt resilienzfördernde Faktoren sowie die daraus resultierenden Lösungsmöglichkeiten dar.

---

<sup>29</sup> <https://www.vaspsiholog.com/2010/09/psihopatija/amp/>

Abb. 4



Mit dem Wissen über Resilienzfaktoren und vor dem Hintergrund, dass jede Person Resilienz entwickeln kann, sowie dem Erfahren der Erlebnisse von anderen Individuen öffnet sich vielleicht ein Weg, schneller seine Stärke an sich selbst zu finden, das Selbstvertrauen zurückzugewinnen und den Wunsch zu besitzen weiterzumachen. Mit dieser Arbeit nutze ich im Folgenden die Gelegenheit und öffne Türen zur Wahrnehmung der Resilienz sowie deren Förderung im Zuge der pädagogischen Ausbildung.

## 6 Ausblick

In diesem Abschnitt werde ich die Fragen beantworten, ob und warum Resilienz im Rahmen eines separaten Unterrichtsfachs an Schulen einzuführen ist, um die Fähigkeit bei jungen Menschen gezielt zu fördern. Basierend auf den Gedanken der in der Abhandlung durchgeführten Interviews sowie meinen eigenen Erfahrungen als Musiker und Pädagoge ist auch der Zeitpunkt der Konfrontation mit dem Thema Resilienz von Relevanz.

Ein musikalisches Talent wird in der Regel in der frühen Kindheit entdeckt, mit bereits drei oder vier Jahren. Manchmal sind die Eltern diejenigen, die das Talent des Kindes erkennen, und manchmal sind es Freunde, Lehrer oder Personen, welche mit Musik zu tun haben. Kinder sehen ihre Eltern in der Regel als Vorbilder und kopieren sie. Wenn die Eltern selbst musikalisch aktiv und erfolgreich sind, ist es für Kinder bei den ersten Schritten einfacher, weil sie von den Eltern geleitet werden und weil diese das Selbstvertrauen für die ersten öffentlichen Auftritte entwickeln und fördern. Es kann aber auch problematisch sein, wenn die Eltern nicht sehr erfolgreich agiert haben, und sie mit zunehmendem öffentlichen Druck auch noch die Erwartungen an ein Kind erhöhen, um gegebenenfalls von ihrem eigenen Scheitern abzulenken.

Das ist im positiven Fall der Zeitpunkt, in dem die Kinder motiviert und unterstützt werden müssen, damit sie eine gesunde und starke Persönlichkeit, eine gesunde Beziehung zu ihren zukünftigen Verpflichtungen und Anstrengungen sowie ein gesundes Konkurrenzverhältnis zu ihren Kollegen entwickeln. Durch die Unterstützung der Familie und nahestehender Menschen bekommt das Kind im Zusammenspiel mit anderen Einflüssen des Lebens Kraft und Lebensfreude, um seiner kontinuierlichen Arbeit am Talent gerecht zu werden. Dies offenbaren auch die Antworten der zeitgenössischen Künstler.

Disziplin ist das oberste Gebot, überdies ist eine gewisse Strenge der Eltern förderlich und elementar, doch beim Anwenden einer zu großen Strenge kann sich ein Negativeffekt entfalten, weil unnötig Druck aufgebaut wird. Aus diesem Grund nimmt der Mentor beziehungsweise der Professor eine große Rolle bei der weiteren Entwicklung ein. Dieser

Zeitraum kann auch als Wendepunkt im Leben eines Musikers gesehen werden; ein Punkt, an dem festgelegt wird, ob dieser Weg lebenslang beschritten wird.

Zu dieser Zeit treten auch die ersten Krisen auf, verursacht nicht nur durch Nervosität oder Angst vor Auftritten, sondern auch von einer Vielzahl von Situationen, die eine gewisse Gewichtung im Leben haben, wie beispielsweise erste negative Konzerterfahrungen, die eintretende Pubertät oder z. B. die Findungsphase beim Erlernen eines Instruments. Über diese Erfahrungen sollten die Lehrer mehr mit den Schülern und Studenten sprechen. Die eigenen Erfahrungen des Lehrers sind von beträchtlicher Tragweite und sollten deswegen auch auf dem Fundament einer Arbeitsmethode und Regeln erarbeitet werden. Um mit solchen Phänomenen umgehen zu können, wäre es wichtig, ein Programm zur Verfügung zu haben, das die Entwicklung der Resilienzfaktoren in den Fokus stellt. Je früher Kinder Resilienz entwickeln, desto leichter werden sie mit Herausforderungen umgehen.

Lehrer sollten Themen wie das Versagen mit den Schülern im Vorfeld besprechen, sie darauf vorbereiten. Jedem Musiker wird mit Sicherheit solch eine Situation in der Karriere widerfahren. Sie zählt zum Entwicklungsprozess dazu und ist ein Kernbestandteil einer Karriere. Der Musikunterricht kann wie eine Art Therapie angesehen werden, da er eine exzellente Basis ist, um miteinander zu arbeiten. Das Kind sieht den Lehrer oft als idealen Elternersatz, der Lehrer sieht den Schüler als ideales Kind. Das Bewusstsein sollte sensibilisiert werden, die Kinderentwicklung als wichtig zu erachten und vorsichtig zu sein. Gerade in der Entwicklungsstufe der Pubertät, wenn Kinder eine zentrale Phase in ihrem Leben durchlaufen, muss besonders auf den Umgang mit Kritik achtgegeben werden. Probleme und Themen können zusammen als Team erarbeitet und diskutiert werden. Die Reflexion der eigenen Einstellung, sich zu hinterfragen, das Richtige zu tun, wäre ein guter Ansatzpunkt im Unterricht. Habe ich etwas falsch gemacht? Warum fühlt sich ein Schüler in gewissen Situationen nicht gut? Was kann ich besser machen? Sehr oft kombinieren Lehrer ein Lob mit dem Wort „aber“. Humor ist ebenfalls ein elementarer Baustein eines Unterrichts und sollte mit der positiven Motivation in Einklang gebracht werden.

Beispielhaft sei die Situation angeführt, wenn das Kind allein sein Talent entwickelt, mit den Widersprüchen oder dem Mangel an Verständnis der Eltern konfrontiert wird und

Mentoren oder Lehrer findet, die nicht in der Lage sind, ihm mit der richtigen Anwendung eines pädagogischen Ansatzes zu begegnen. Von allen Seiten wird das Kind kritisiert, sogar in der Anfangszeit, und trotz der Liebe zur Musik wird es in seinen Handlungen und seinem Talent unsicher. Das Kind gibt seine Karriere auf oder wird von einem Gefühl begleitet, dass es nicht gut genug ist und dass es nicht erfolgreich sein wird. Allerdings ist es möglich, dass Kinder emotionalen Stress sogar unabhängig von der Umgebung und Unterstützung erleben. Eine gemeinsame Eigenschaft der Kinder – egal, ob mit oder weniger Stress – scheint zu sein, dass sie den Kampf durch eine Krise als nützlich ansehen. Positive Einstellungen, Optimismus, die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren und das Scheitern sind für sie förderlich, damit sie keine psychische Erkrankung oder eine negative Stimmung manifestieren. Somit ist die Antwort auf die Frage, wann mit der Entwicklung der Resilienz bei Künstlern begonnen werden sollte, klar: in der frühen Kindheit.

Eine Frage, die ferner gestellt werden kann, ist: Wie verhält es sich mit reifen Künstlern, mit denjenigen, die bereits einige Erfolge erzielt haben, aber trotzdem nach einer gewissen Menge an Stress oder nach Traumata sehr leiden? Sind sie in der Lage, aufstehen zu können, oder geben sie auf? Können auch sie die Resilienz entwickeln und können ihre Erfahrungen anderen Künstlern helfen, Krisen zu überwinden? Meine Antwort lautet: ja. Nichtsdestotrotz haben die Künstler mit vielen Problemen umzugehen und zu kämpfen. Oft fühlen sie nicht, dass sie etwas Außergewöhnliches leisten, sie erkennen ihre eigene Leistung nicht an. Es gibt kein Geheimrezept, wie eine Musikerkarriere optimal verläuft, ansonsten würden nur erfolgreiche Musiker existieren. Die immer intensiver werdende Konkurrenz verstärkt die Notwendigkeit, sich andere (Berufs-)Optionen offenhalten zu müssen. Leider werden nicht genügend Stellen in Orchestern oder an Hochschulen für ausgebildete Musiker angeboten. Dennoch existiert ein zentraler Aspekt, welcher alle Musiker zum Weitermachen motiviert – etwas zu hinterlassen, was keine andere Person kopieren kann.

Durch das Lesen der Literatur, im Zuge der Erarbeitung der Interviews und zuvorderst durch Gespräche mit meinen Kollegen habe ich den Eindruck gewonnen, dass Menschen in der Regel ihre Gefühle mitteilen und ihre schwierigsten Erfahrungen austauschen wollen. Jedoch wollen sie manchmal sogar selbst nicht zugeben, dass sie durch Krisenzeiten gehen. Erst wenn sich eine Seite hinsichtlich der bestehenden Krise offenbart, zieht dies

eine Reaktion nach sich und Ehrlichkeit an. Es ist unbestritten, dass jeder Musiker früher oder später solch eine Periode erlebt, während er über den Sinn und Zweck des Musizierens nachdenkt.

Musiker denken oft ans Aufgeben und stellen sich verwirrt die Frage – was tun, wie geht es weiter, was könnte ich außerhalb der Musik noch Weiteres machen? Das ist, meiner Meinung nach, der Moment, wo erfahrene und erwachsene Musiker die Unterstützung von vertrauten Personen benötigen. Es ist notwendig, dass der Musiker seine Resilienz zu entwickeln lernt und dass besagte Vertrauenspersonen helfen, die bereits durch ähnliche Krisen gegangen und dadurch stärker geworden sind. Ob nur Erfahrungen anderer Personen oder eine professionelle Betreuung helfen, die Fähigkeit zu entwickeln, hängt von der Persönlichkeit und der mentalen Verfassung ab. Über die Resilienz bei Musikern ist bis jetzt sehr wenig gesprochen und geschrieben worden, obwohl viele dazu gehörende Aspekte in der Pädagogik Erwähnung finden, ohne den Begriff „Resilienz“ näher zu betrachten. Es wird jedoch meistens nicht auf die Frage eingegangen, wie einem Musiker geholfen werden kann, seine Karriere zu bewältigen.

Daher ist die vorliegende Arbeit eine neue Perspektive zu diesem Thema und kann nicht an frühere Forschungen anknüpfen. Aus diesem Grund ist es nicht einfach, ein Fazit dahin gehend zu ziehen, ob:

- ✓ Resilienz als neues Lehrfach eingeführt werden sollte, das an Musikschulen und Hochschulen gelehrt wird, oder
- ✓ das Erlernen von Resilienz jedem Einzelnen überlassen werden sollte, um eine Krise auf eigene Weise zu bewältigen.

Beethoven, Gould und Horowitz waren Genies ihrer Zeit; Persönlichkeiten, die ihre Spuren für die zukünftigen Generationen hinterlassen haben. Beim Lesen ihrer Biografien ist zu erkennen, dass Hilfe und Unterstützung unabdingbar waren. Vielleicht waren es Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, Einsamkeit und Unsicherheit, welche eine Kraft zutage gefördert haben, die aus ihnen – im musikalischen Sinne – Vulkane gemacht haben. Alle von ihnen hatten ihre besonderen Lehrer, enge Freunde und Menschen, die ihnen beim Weitermachen geholfen haben. Aber vielleicht hätte der Prozess viel kürzer und einfacher sein können, wenn diese drei Genies die Möglichkeit gehabt

hätten, miteinander zu reden, über Probleme, welche sie gemeinsam haben, oder wenn sie die Möglichkeit gehabt hätten, die professionelle Unterstützung einer geschulten Person zu erhalten.

In der heutigen Zeit gibt es durch die modernen Kommunikationsmöglichkeiten unzählige Wege, sich zu unterhalten, Hilfe zu suchen und sich auszutauschen. Durch das Internet ist es möglich, sich zu informieren, sich mit anderen Karrieren vertraut zu machen, vornehmlich mit ihren Erfolgen und Misserfolgen. Angesichts der Tatsache, dass die Privatsphäre heute aus diesen Gründen eingeschränkt ist, stehen Künstler unter noch größerem Druck, dass ein Misserfolg aufgrund des Internets nie vergessen bleibt. Die Bereitschaft, sich diesem Problem im Voraus zu stellen, ist genau eine der Antworten auf Fragen in meiner Arbeit: Inwieweit wäre die Bereitschaft von Künstlern im Rahmen ihrer Ausbildung gegeben, sich mit dem Thema Resilienz auseinanderzusetzen? Wäre dies eine gute Grundlage für die Entwicklung der Resilienz?

## 7 Fazit

Das Thema der Entwicklung von Resilienz bei Kindern könnte ein integraler Bestandteil des pädagogischen Programms an allen Musikschulen sein. Es kann sogar schon in der Früherziehung damit begonnen werden. Über die Einführung des Themas Resilienz im Instrumentalunterricht sprach ich mit mehreren Psychologen und Pädagogen.

Die gemeinsame Schlussfolgerung der Psychologen und Pädagogen war, dass:

1. es erforderlich ist, die Aufgabe eines Lehrers und eines Psychologen im Hinblick auf die Resilienzförderung zu trennen,
2. Lehrer eine Art Psychologieausbildung durchlaufen oder das Fach Psychologie als Nebenfach belegen müssten, um eine Orientierung zu haben. Nur dadurch wären sie imstande, die notwendigen Faktoren der Resilienz bei Kindern zu entwickeln,
3. alternativ künstlerische Hochschulen auch Schulpsychologen anstellen könnten, die sich speziell mit dem Thema Resilienz befassen, was sich in zusätzlichen Kosten für die Institute niederschlagen würde.

Wenn wir davon ausgehen, dass die Lehrer diejenigen sind, die sich mit dem Thema Resilienz beschäftigen sollten, sollte dies nicht ein gesondertes theoretisches Unterrichtsfach sein, sondern im Sinne konkreter Umsetzung im Instrumentalunterricht erfahren werden. Es gilt, bei Kindern eine gesunde und starke Persönlichkeit zu entwickeln und diese in die tägliche Arbeit einzubeziehen. Kinder sollten auf die möglicherweise im Laufe des Lebens auftretenden Probleme vorbereitet werden, aber nicht so, dass sie Angst vor der Zukunft und der harten Arbeit haben, um die Ziele zu erreichen. Es ist vonnöten, von Anfang an eine starke und stabile Persönlichkeit zu fördern, die das Selbstvertrauen und den Optimismus entwickelt, auch in den schwierigsten Momenten weiterzukommen.

Um den Fokus der existierenden Programme auf deutsche Hochschulen zu legen, gab es zum Thema Musikermedizin in den letzten Jahren einen Wandel. An einigen deutschen Musikhochschulen (HfM Würzburg, HfM Carl Maria von Weber Dresden, HfM Detmold, HfM Karlsruhe usw.) werden zu den Themen Musikergesundheit, Mentaltraining,

Stressbewältigung, Selfmanagement etc. Kurse angeboten. Diese ausgewählten Lehrveranstaltungen sowie Einzelberatungen unterstützen die Studierenden in ihrer persönlichen Entwicklung. Die Kurse sind ein guter Schritt in die richtige Richtung, allerdings sollte das Thema Resilienz als eigenständige Lehrveranstaltung angesehen werden. In Großbritannien wurde durch Richard Robinson (Ex-CEO of Music Charity – Help Musicians) 2014 ein Projekt ins Leben gerufen. „Music Minds Matter“ nennt sich die Telefonseelsorge, die in akuten Notfällen hilft und je nach Problem den passenden Ansprechpartner vermittelt. Probleme können zum Beispiel Schulden oder Obdachlosigkeit, aber auch die psychische und körperliche Gesundheit betreffen.

Wenn wir zu den Interviews mit den zeitgenössischen Künstlern zurückgehen, können wir gewisse Ähnlichkeiten in ihrer Entwicklung erkennen: Talent, Unterstützung der Eltern, harte Arbeit und Fleiß sowie Selbstbewusstsein. Diese Ähnlichkeiten könnten als Anhaltspunkt für die Entwicklung der Künstler in ihrem Anfangsstadium dienen. Jeder Zeitraum hat die Aufgabe und das Ziel, eine gesunde Persönlichkeit und die Faktoren der Resilienz zu entwickeln. Drei verschiedene Perioden treten zutage:

1. Frühe Kindheit und das Entdecken des Talents (in dieser Periode haben die Eltern den größten Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes),
2. Die Schulzeit und die ersten Erscheinungen von Unsicherheit (in diesem Zeitraum ist der Lehrer die wichtigste Bezugsperson; er kann den größten Einfluss auf die gesunde Entwicklung der Resilienzfactoren und der stabilen Persönlichkeit besitzen),
3. Entwickelte/Ausgereifte Persönlichkeit (der Künstler kann sich durch die erlernten Muster der Nutzungsfaktoren der Resilienz selber helfen).

Da ein Kind nicht über die Möglichkeit verfügt, sich die Familie auszusuchen, können wir nicht erwarten, dass es in allen Fällen eine richtige Entscheidung vermittelt bekommt und gelobt sowie ermutigt wird. Aus diesem Grund sollte die zweite aufgezeigte Periode den größten Einfluss auf die Kinder und den pädagogischen Umgang mit ihnen in Bezug auf die Entwicklung einer gefestigten Persönlichkeit aufweisen.

Ich möchte auf die Frage eingehen, wie die Arbeit mit Kindern in der frühestmöglichen Periode an Schulen aussehen könnte, und zwar unter Einbeziehung der Resilienzfaktoren aus den Kapiteln 2.1, 2.2 und 2.3.

1. Die Integration der Kinder in das Bildungssystem der Schulen, ohne ihre Eigenschaften anzupassen, ist abhängig davon, aus welcher Familienkultur sie stammen. Der integrative Ansatz erfordert, das Kind an die Schule heranzuführen, damit es mit seinen schulischen Leistungen akzeptiert wird. Der Lehrplan ist der wichtigste Bestandteil der Schulbildung, jedoch sollte die Aufmerksamkeit auch auf die spezifischen Fähigkeiten gerichtet werden: etwa das Talent, das Wissen und die Interessen des Kindes.
2. Der Lehrer arbeitet individuell mit jedem Kind und beeinflusst im Zuge dessen auch die Entwicklung, die Unabhängigkeit, die Neugier, die positive soziale Orientierung und die Selbstkontrolle.
3. Der Lehrer versucht nicht, die privaten Probleme der Schüler zu lösen, er strebt jedoch an, durch die ehrliche und enge Bindung, kombiniert mit der professionellen Einstellung, den Optimismus, die Balance, das positive Selbstkonzept, die Empathie, das kreative Denken, die Stressbewältigung und das kritische Denken mit zu beeinflussen und zu entwickeln. Je stärker das Kind diese Faktoren entwickelt, desto besser und vorbereiteter wird es Hindernissen gegenüberzutreten, die innerhalb einer bestimmten Zeit des Lebens unumstritten auftreten werden.
4. Der Lehrer überlässt dem Kind, die wichtigsten Entscheidungen zu treffen, und lenkt es in eine Richtung, wo sein Talent am besten zum Ausdruck gebracht und entfaltet wird.

Kinder, wie oben aufgeführt, werden in der Lage sein, den Problemlösezyklus anzuwenden und umzusetzen, wie ihn Meichenbaum (1995, S. 20, Kapitel 2.4) geschildert und dargestellt hat. Aus diesem Grund ist meine Schlussfolgerung hinsichtlich der in Kapitel 1.2 aufgeworfenen Frage, wann mit der Resilienzförderung begonnen werden sollte, dass sich innerhalb des Methodikunterrichts, vor allem an Kunsthochschulen, gesondert damit befasst werden sollte, die Faktoren der Resilienz bei Kindern und Jugendlichen zu entwickeln. Das Ziel sind ausgebildete Musiker, die ihren Weg gehen, die imstande sein werden, ihren Beitrag zu leisten und ihr Wissen an neue Generationen weitergeben. Vielleicht werden daraus weltberühmte Künstler oder fähige Lehrer.

Das Thema Resilienz an Hochschulen einzuführen, an denen bereits erwachsende Persönlichkeiten studieren, ist von entscheidender Bedeutung. Wenn die Musiker nicht bereits selbst die Schutzmechanismen aufgebaut haben, ist eine spezifische Herangehensweise an das Problem unabdingbar – anders als bei Kindern, bei denen von Grund auf an den Fähigkeiten gearbeitet werden kann. Die Lösungen zur Entwicklung der Resilienz in der höheren Ausbildung könnten wie folgt aussehen:

1. Die Universitätsprofessoren werden im Nachhinein zum Thema Resilienz geschult und diskutieren mit ihren Studierenden über die Verbesserung der Faktoren, die zur Resilienz führen.
2. Spezielle Vorträge und Workshops können organisiert werden, wo sich alle Studierenden zusammenfinden, um ihre Gedanken zum Thema Resilienz auszutauschen und um ihre positiven sowie negativen Erfahrungen zu teilen.
3. Psychologen können engagiert werden, mit denjenigen Musikern zu arbeiten, die mit einer Krise konfrontiert sind. Dies könnte aber auch eine zusätzliche Belastung für das Hochschulbudget mit sich bringen.

Am Ende möchte ich mich auf das Kapitel 2.5 beziehen, das die Wirkung von Musik auf Menschen beim Erleben von Krisen thematisiert, und die vierte Lösung (den Zugang zur Entwicklung der Resilienz an Bildungseinrichtungen) präsentieren:

4. Das Anhören seiner eigenen Aufnahmen und Auftritte zusammen mit einer Gruppe, diese Aufführungen zu genießen und die positiven Aspekte hervorzuheben.

Denn – wie Hans Christian Andersen sagte – **wo Worte versagen, spricht die Musik.**<sup>30</sup>

Zu Beginn meiner Arbeit habe ich mit meinem eigenen Interview begonnen. Ich würde das Fazit gerne mit einem Beispiel beenden und Raum für weitere Gedankengänge zu diesem Thema eröffnen.

---

<sup>30</sup> <http://www.goodreads.com/quotes/90636-where-words-fail-music-speaks>

Als ich vor ein paar Jahren eine Vertretungsstelle an einer Musikschule übernommen habe, unterrichtete ich einmal pro Woche ein zwölfjähriges Mädchen. Von Natur aus war sie immer positiv gelaunt und ich fragte sie am Anfang des Unterrichts, ob sie Zeit gefunden hat, die Woche über zu üben. Sie nickte und strahlte mich dabei an. Ich freute mich und sagte ihr, dass sie gerne mit dem Spielen beginnen kann. Ich bin in diesem Moment aufgestanden und habe mich ein paar Meter von ihr entfernt und dabei zugehört. Schon nach den ersten Takten merkte ich, dass das Mädchen komplett blockiert. Ich habe mich dabei umgedreht und – ohne etwas zu sagen – aus dem Fenster geschaut. Ich habe die Schülerin bewusst komplett mit ihrem Problem alleine gelassen. Ich wollte schauen, wie sie reagiert und was geschieht. Es passierten immer mehr Fehler, doch ich habe weiterhin nichts gesagt. Plötzlich fing das Mädchen an zu weinen und sie versuchte, mir zu erklären, dass sie die Woche über nicht üben konnte. Ich setzte mich neben sie und teilte ihr mit, dass es überhaupt nicht schlimm ist und wir jetzt langsam von Beginn an zusammen spielen werden, während ich sie auf meinem Instrument begleite. Nach ein paar Takten war ich bestrebt, sie bewusst zu loben, um ihr ein gutes Gefühl zu geben. Ich habe gemerkt, dass sie sich besser fühlt und nicht mehr diese Blockade in sich hatte. Nach dem Unterricht fragte ich mich: Was hätte ich anders machen können?

Folgende Fragen sind mir in den Sinn gekommen, welche ich der Schülerin hätte stellen können: Was genau fühlst du gerade? Was macht dich im Moment so traurig, dass du so emotional reagierst und dich belastest? Habe ich vielleicht etwas falsch gemacht? Ich versuchte in diesem Moment, die Situation unbewusst zu reparieren, der Schülerin ein gutes Gefühl zu geben. Intuitiv habe ich nicht das Wort „aber“ verwendet, sondern danach getrachtet, die Schülerin durch positive Motivation wieder in die richtige Bahn zu lenken.

Die Frage ist, was würde passieren, wenn sich Lehrer mit diesem Thema umfassender beschäftigen? Was würde geschehen, wenn die Sensibilisierung an Hochschulen zu diesem Thema Anklang finden würde? Jeder Lehrer weist seine eigene Motivation und seinen eigenen Weg vor, Wissen weiterzuvermitteln. Auch unter der Berücksichtigung der Freiheit des Unterrichtsstils sollten wir uns bewusst sein, dass wir mit heranwachsenden Menschen unsere Zukunft gestalten und es ein Privileg ist, sein Wissen bestmöglich im Sinne der Schüler weiterzugeben.

## Literaturverzeichnis

akkordeon magazin, Juni 2008.

Aldrich, D. P. & Meyer, M. A. 2014. Social capital and community resilience. *American Behavioral Scientist*, 59, S. 254–269.

Arena, L. 2015. *Dawn of the Thirteenth Order*. Victoria, BC, Canada: FriesenPress.

Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C. & Caprara, G. V. 1999. Self-efficacy pathways for childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, S. 258–269.

Baumeister, R. F. & Leary, M. R. 1995. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, S. 497–529.

Bazzana, K. 2003. *Wondrous Strange: The Life and Art of Glenn Gould*. Toronto: McClelland & Stewart.

Beethoven, L. van 1801. *Brief an F. G. Wegeler*, 16. November 1801, BBr. 70.

Braithwaite, D. 1959. Interview, I'm a child of nature – Glenn Gould, *Toronto daily star*, 28. März 1959, S. 21, 29.

Brandenburg, S. (Hg.) 1997. *Heiligenstädter Testament*. Bonn: Beethoven Haus.

Brown, K. 2014. Global environmental change I: A social turn for resilience? *Progress in Human Geography*, 38, S. 107–117.

Buckner, J. C., Mezzacappa, E. & Beardslee, W. R. 2003. Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory process. *Development and Psychopathology*, 15, S. 139–162.

Caeyers, J. 2012. *Beethoven – Der einsame Revolutionär – Eine Biographie*. München: C. H. Beck Verlag.

Chasins, A. 1965. *Radiointerview mit Horowitz*, New York, Juni 1965.

Cicchetti, D. & Rogosch, F. A. 1997. The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Development and Psychopathology*, 9, S. 797–815.

Cott, J. 2007. *Nahaufnahme: Glenn Gould – Telefongespräche mit Glenn Gould*. Berlin: Alexander Verlag.

Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A. & Lapp, A. L. 2002. Family adversity, positive peer relationships, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child Development*, 73, S. 1220–1237.

Dehm, P. 2008. *The Man and the Madness behind the Music*. Montreal, Canada: Soundings.

< <http://www.vaniercollege.qc.ca/tlc/publications/soundings/soundings-2008/philip-dehm.pdf> > aufgerufen am 24. April 2017.

Donnellan, M. B., Coner, K. J., McAdams, K. K. & Neppl, T. K. 2009. Personal characteristics and resilience to economic hardship and its consequences: Conceptual issues and empirical illustrations. *Journal of Personality*, 77, S. 1645–1676.

Doty, J. L., Davis, L. & Arditti, J. A. 2017. Cascading resilience: Leverage points in promoting parent and child well-being. *Journal of Family Theory & Review*, 9 (1), S. 111–126.

Dubal D. 1984. *Reflections from the Keyboard: The World of the Concert Pianist*. New York: Summit Books.

Dubal, D. 1991. *Evenings with Wladimir Horowitz*. New York: Birch Lane Press.

Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Fabes, R. A., Resier, M., Murphy, B. C., Holgren, R. et al. 1997. The relations of regulation and emotionality to resiliency and competent social functioning in elementary school children. *Child Development*, 68, S. 295–311.

Eisenberg, N., Valiente, C., Morris, A. S., Fabes, R. A., Cumberland, A., Reiser, M. et al. 2003. Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of socioemotional functioning. *Developmental Psychology*, 39, S. 3–19.

Fava, G. A., & Tomba, E. 2009. Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality*, 77, S. 1903–1934.

Feldman, R. & Klein, P. S. 2003. Toddlers' self-regulated compliance to mothers, caregivers, and fathers: Implications for theories of socialization. *Developmental Psychology*, 39, S. 680–692.

Fitzgerald, M. 2005. *The Genesis of Artistic Creativity*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Folke, C. 2006. Resilience: The emergence of a perspective for social-ecological systems analyses. *Global Environmental Change*, 16 (3), S. 253–267.

Friedrich, O. 1994. *Glenn Gould – Eine Biographie*. Reinbek: Rowohlt.

Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. 2014. *Resilienz*. München/Stuttgart: Ernst Reinhardt/UTB.

Galli, W. A. T. S. 2014. *Ludwig van Beethoven*. Bremen: Europäischer Literaturverlag.

Garmezy, N., Masten, A. S. & Tellegen, A. 1984. The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55, S. 97–111.

Gebauer, K. 2016. *der Opernfreund*.

Gerber, P. J., Ginsberg, R. J. & Reiff, H. B. 1990. *Identifying alterable patterns of employment success for highly successful adults with learning disabilities*. Washington, DC: National Institute on Disability Research and Rehabilitation, Department of Education.

Goldstein, S. & Brooks, R. B. 2013. *Handbook of Resilience in Children*. New York: Springer Science + Business Media.

Greitens, E. 2015. *Digitale Version Resilience: hard-won wisdom for living a better life*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.

Grotberg, E. 1995. *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Den Haag, Niederlande: The Bernard van Leer Foundation.

Gunderson, L. 2010. Ecological and human community resilience in response to natural disasters. *Ecology and Society*, 15 (2). Ohne Seitenangabe.

⟨ <https://www.ecologyandsociety.org/vol15/iss2/art18/ES-2010-3381.pdf> ⟩ aufgerufen am 20. Oktober 2018.

Hallam, S. 2010. The power of music: its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28, S. 269–289.

⟨ <http://www.seanandrews.net/wp-content/uploads/2016/04/International-Journal-of-Music-Education-2010-Hallam-269-89.pdf> ⟩ aufgerufen am 15. Januar 2018.

Hartup, W. & Stevens, N. 1997. Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, 121, S. 355–370.

Henry, C. S., Morris, A. S. & Harrist, A. W. 2015. Family resilience: Moving into the third wave. *Family Relations*, 64, S. 22–43.

Hershman, D. J. & Lieb, J. 1988. *Manic Depression and Creativity*. London: Prometheus Books UK.

Holm, K. 2007. *Wurzelverstärkt, Wolfgang Dimetrik spielt auf seinem Akkordeon nicht nur Bach*. Frankfurter Allgemeine, Juli 2007.

Jäncke, L. 2008. *Macht Musik schlau? Neue Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften und der kognitiven Psychologie*. Bern: Huber.

Janzin, M. 2007. *Akkordeon wohltemperiert*. Neue Zürcher Zeitung, Februar 2007.

Jessor, R. J., Van Den Bos, J., Vanderryn, J., Costa, F. M. & Turbin, M. S. 1995. Protective factors in adolescent problem behavior: Moderator effects and developmental change. *Developmental Psychology*, 31, S. 923–933.

Kalisch, R., Müller, M. B, Tüscher, O. 2015. A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain Sciences*, 38, S. e92.

Karapetian Alvord, M. & Johnson Grados, J. 2005. Enhancing Resilience in Children: A Proactive Approach. *Professional Psychology: Research and Practice by the American Psychological Association*, 36 (3), S. 238–245.

Kästner, J. 2015. *Wirkung von Musik: Eine Bestandsaufnahme bisher vorliegender wissenschaftlicher Erhebungen*. Hamburg: Bachelor + Master Publishing.

Katz, M. 1997. *On playing a poor hand well: Insights from the lives of those who have overcome childhood risks and adversities*. New York: Norton.

Klein, H. 1963. *Interview*, in: New York Times.

Koelsch, S. 2014. Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15, S. 170-180.

Konnikova, M. 2016. *How people learn to become resilient*. The New Yorker, Februar 2016.

Kubba, A. K. & Young, M. 1996. Ludwig van Beethoven: a medical biography, *Lancet*, Vol. 347 (8995), S. 167–170.

Leedom, Cott 2013. “58 Years and Counting. A Love Story.” *The New York Times*, 5. September 2013.

< <https://www.nytimes.com/2013/09/08/nyregion/58-years-and-counting-a-love-story.html> > aufgerufen am 25. Februar 2018.

Levitin, D. 2015. *This is your Brain on Music – Understanding a Human Obsession*. London: Atlantic Books.

Lösel, F. & Bender, D. 2008. Von generellen Schutzfaktoren zu spezifischen protektiven Prozessen: Konzeptuelle Grundlagen und Ergebnisse der Resilienzforschung, Opp, G. & Fingerle, M. & Freytag, A. (Hg.): *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz*, München: Reinhardt, S. 57–78.

Luthar, S. S. 1991. Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, S. 600–616.

Mai, F.-M. 2007. *Diagnosing Genius: The Life and Death of Beethoven*. Montreal: McGill-Queen's University Press.

Masten, A. S. & Cicchetti, D. 2016. Resilience in development: Progress and transformation, Cicchetti, D. (Hg.): *Developmental psychopathology*. New York, NY: Wiley, S. 271–333.

Masten, A. S. & Coatsworth, J. D. 1998. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons on successful children. *American Psychologist*, 53, S. 205–220.

Masten, A. S. & Monn, A. R. 2015. Child and family resilience: A call for integrated science, practice, and professional training. *Family Relations*, 64, S. 5–21.

Masten, A. S. 2001. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, S. 227–238.

Masten, A. S. 2014a. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85, S. 6–20.

Masten, A. S. 2014b. *Ordinary magic: Resilience in development*. New York, NY: Guilford Press.

Masten, A. S. 2018. Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10, S. 12–31.

Masten, A. S., Narayan, A. J., Silverman, W. K., Osofsky, J. D. 2015. Children in war and disaster, Lerner, R. M., Bornstein, M. H. & Leventhal, T. (Hg.): *Handbook of child psychology and developmental science*. Hoboken, NJ: Wiley, S. 1–42.

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hg.) 2015. *JIM 2015 – Jugend, Information, (Multi-) Media – Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland*, Stuttgart: Landesanstalt für Kommunikation.

< [https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2015/JIM\\_Studie\\_2015.pdf](https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2015/JIM_Studie_2015.pdf) > aufgerufen am 01. November 2018.

Meichenbaum, D. W. 1995. *Kognitive Verhaltensmodifikation*, Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Miller, M. 2002. Resilience elements in students with learning disabilities. *Journal of Clinical Psychology*, 58, S. 291–298.

Morrison, G., Robertson, L., Laurie, B. & Kelly, J. 2002. *Protective factors related to antisocial behavior trajectories*. *Journal of Clinical Psychology*, 58, S. 277–290.

Mourlane, D. 2014. *Resilienz – Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen*. Göttingen: BusinessVillage Verlag.

Murray, C. 2003. Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education*, 24, S. 16–24.

Nichols, W. C. 2013. Roads to understanding family resilience: 1920s to the twenty-first century, Becvar D. S. (Hg.): *Handbook of family resilience*. New York, NY: Springer, S. 1–16.

Nohl, L. 1877. *Beethoven, nach den Schilderungen seiner Zeitgenossen*. Stuttgart: J. G. Cotta 2017, Norderstedt: Hansebooks Verlag.

Norris, F. H. & Sloane, L. B. 2007. The epidemiology of trauma and PTSD, M. J. Friedman & T. M. Keane & P. A. Resick (Hg.): *Handbook of PTSD*. New York: Guilford Press, S. 78–98.

Ostwald, P. 1998. *The Ecstasy and Tragedy of Genius*. New York: W. W. Norton.

*Ottawa Citizen*, Dezember 1960.

Panter-Brick, C. & Leckman, J. F. 2013. Editorial commentary: Resilience in child Development – Interconnected pathways to wellbeing. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, S. 333–336.

Payzan, G. 1978. *Glenn Gould – Music & Mind*, Toronto: Van Nostrand Reinhold; erweiterte frz. Ausgabe: *Glenn Gould – Un Homme du futur*, Paris: Fayard, 1984.

Pellegrini, A. D., Bartini, M. & Brooks, F. 1999. School bullies, victims, and aggressive victims: Factors relating to group affiliation and victimization in early adolescence. *Journal of Educational Psychology*, 91, S. 216–224.

Plaskin, G. 1983. *Biography of Vladimir Horowitz*. Fort Mill: Quill.

Plaskin, G. 2009. *Horowitz – Eine Biografie*. Mainz: Schott Verlag.

Quint, A. 2016. Glenn Gould on SACD – Genius Sounding Better. *The Absolute Sound*, 8. April 2016.

< <http://www.theabsolutesound.com/articles/glenn-gould-on-sacd/?page=2> > aufgerufen am 02. November 2018.

Reivich, K. & Shatté, A. 2002. *The resilience factor*. New York: Broadway Books.

Rubin, K. H. 2002. *The friendship factor*. New York: Viking Press.

Rubin, K. H., Bukowski, W. & Parker, J. G. 1998. Peer interactions, relationships, and groups. Damon, W. & Eisenberg, N. (Hg.): *Handbook of child psychology*,. New York: Wiley, S. 619–700.

Rubin, K. H., Coplan, R. J., Fox, N. A. & Calkins, S. D. 1995. Emotionality, emotional regulation, and preschoolers' social adaptation. *Development and Psychopathology*, 7, S. 49–62.

Rüger, C. 1991. *Die musikalische Hausapotheke für jedwede Lebens-Stimmungslage und von A bis Z*. München: Ariston-Verlag.

Rutter, M. & Quinton, D. 1984. Long-term follow-up of women institutionalized in childhood: Factors promoting good functioning in adult life. *British Journal of Developmental Psychology*, 18, S. 225–234.

Rutter, M. 1987. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, S. 316–331.

Rutter, M., Cox, A., Tupling, C., Berger, M. & Yule, W. 1975. Attainment and adjustment in two geographical areas: I. The prevalence of psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 126, S. 493–509.

- Sandler, I., Ingram, A., Wolchik, S., Tein, J. Y. & Winslow, E. 2015. Long-term effects of parenting-focused preventive interventions to promote resilience of children and adolescents. *Child Development Perspectives*, 9, S. 164–171.
- Schonberg, H. C. 1992. *Horowitz – Ein Leben für die Musik*. München: Knaus.
- Schuchardt, E. 2013a. *Warum gerade ich?* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schuchardt, E. 2013b. *Diesen Kuss der ganzen Welt – Wege aus der Krise. Beethovens schöpferischer Sprung*. Hildesheim: Olms.
- Schulman, M. 1983. Plattentext zur Schallplatte, *The young Glenn Gould with Alberto Guerrero Mozart*, Volume 2, Turnabout (TV-34793X), West Hill: The Moss Music Group.
- Seligman, M. E. P. 2002. *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Southwick, S. M. & Charney, D. S. 2012. *Resilience – The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. 2014. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, S. 255–291.
- Stegemann, M. 1992. *Glenn Gould – Leben und Werk*. München: Piper.
- Swafford, J. 2014. *Beethoven, Anguish and Triumph*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- Teubner, H. U. 2008. *Heilsame Klänge mit Mozart, Bach und Beethoven. Therapeutische und spirituelle Elemente in der klassischen Musik*. Marktobendorf: Argo.
- Tiet, Q. Q., Bird, H. R., Davies, M. K., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P. S. et al. 1998. Adverse life events and resilience. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 37, S. 1191–1200.

- Walsh, F. 2016. *Strengthening family resilience*. New York, NY: Guilford Press.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. 1982. *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. 1992. *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. 2001. *Journeys from childhood to mid-life: Risk, resilience and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Werner, E. E. 1993. High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59 (1), S. 72–81.
- Werner, E. E. 1993. Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5, S. 503–515.
- Werner, E. E. 1995. Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (3), S. 81–84.
- Werner, E. E. 2005. What can we learn about resilience from largescale longitudinal studies? S. Goldstein, S. & Brooks, R. (Hg.): *Handbook of resilience in children*. New York: Springer Science Publishers, S. 91-106.
- Wolin, S. J. & Wolin, S. 1993. *The resilient self*. New York: Villard Books.
- Wustmann C. 2004. Resilienz. *Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. Weinheim: Bertz.

**Internetquellen**

World Health Organization (WHO) (Hg.), Life skills education for children and adolescents in schools.

⟨ [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/63552/1/WHO\\_MNH\\_PSF\\_93.7A\\_Rev.2.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/63552/1/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf) ⟩ aufgerufen am 24. April 2017.

By Wikipedians (Hg.), Vladimir Horowitz, A collection of articles. Mainz: Pedia Press.

⟨ <https://pediapress.com/books/show/vladimir-horowitz-a-collection-of-article/> ⟩ aufgerufen am 24. April 2017.

Gvozdić, A. (Hg.), Rezilijentnost Veština suočavanja sa životnim nedaćama.

⟨ [http://www.akademijauspeha.com/clanci\\_svi/Rezilijentnost.html](http://www.akademijauspeha.com/clanci_svi/Rezilijentnost.html) ⟩ aufgerufen am 24. April 2017.

Janof, T., Leonard Rose Remembered, Glenn Gould.

⟨ <http://www.cello.org/Newsletter/Articles/rose/rose.htm> ⟩ aufgerufen am 24. April 2017.

Misdorf, H., Beethoven – ein Kämpfer mit Tönen.

⟨ <https://www.derweg.org/personen/musik/beethoven/> ⟩ aufgerufen am 28. November 2017.

Stegemann, M., James Dean am Klavier – Vor 75 Jahren wurde der Pianist Glenn Gould geboren; in: Deutschlandfunk, 25. September 2007.

⟨ [http://www.deutschlandfunk.de/james-dean-am-klavier.871.de.html?dram:article\\_id=126008](http://www.deutschlandfunk.de/james-dean-am-klavier.871.de.html?dram:article_id=126008) ⟩ aufgerufen am 24. April 2017.

Deutsches Resilienz Zentrum

⟨ <http://www.drz-mainz.de> ⟩ aufgerufen am 11. September 2018.

Deutschlandfunk (Hg.), Pianist Vladimir Horowitz feiert sein Comeback.

⟨ [http://www.deutschlandfunk.de/vor-50-jahren-pianist-vladimir-horowitz-feiert-sein-comeback.871.de.html?dram:article\\_id=319288](http://www.deutschlandfunk.de/vor-50-jahren-pianist-vladimir-horowitz-feiert-sein-comeback.871.de.html?dram:article_id=319288) ⟩ aufgerufen am 27. Dezember 2017.

## Internetquellen

Die Deutsche Welle (Hg.), Beethoven in Gesellschaft und Freundeskreis.

< <http://www.dw.com/de/beethoven-in-gesellschaft-und-freundeskreis/a-15367838> > aufgerufen am 01. Dezember 2017.

Die Deutsche Welle (Hg.), Beethovens schöpferischer Sprung aus der Krise.

< <http://www.dw.com/de/beethovens-schoepferischer-sprung-aus-der-krise/a-16513085> > aufgerufen am 30. April 2017.

Goodreads (Hg.), Andersen, H. C.

< <http://www.goodreads.com/quotes/90636-where-words-fail-music-speaks> > aufgerufen am 28. April 2017.

Huffingtonpost (Hg.), Chibayamombe, P. K., The Success Factor (Part Three) Dealing With Failure.

< [http://www.huffingtonpost.com/peter-kamurai-chibayamombe/the-success-factor-part-t\\_b\\_8873098.html](http://www.huffingtonpost.com/peter-kamurai-chibayamombe/the-success-factor-part-t_b_8873098.html) > aufgerufen am 28. April 2017.

Jergović, M., Glenn Gould: Vedri genij, 07. Juli 2012.

< <http://www.jergovic.com/subotnja-matineja/glenn-gould-vedri-genij> > aufgerufen am 24. April 2017.

Vas Psiholog (Hg.), Mišić, V.

< <https://www.vaspsiholog.com/2010/09/psihopatija/amp/> > aufgerufen am 12. Februar 2018.

Vogt, L.

< <http://www.mini-and-me.com/resilienz-bei-kindern-wie-die-6-schutzfaktoren-die-see-lische-immunabwehr-foerdern-teil-2-von-3/> > aufgerufen am 18. November 2017.

Zimmermann, G.

< <https://musikdidaktik.net/2017/02/hochsensibilitaet-bei-musikern/> > aufgerufen am 28. September 2017.

Resilienz.at (Hg.)

⟨ <https://www.resilienz.at/die-7-saulen-der-resilienz/> ⟩ aufgerufen am 22. Dezember 2017.

Resilienzforschung – Battmann W., Warnke K.

⟨ <http://www.resilient.de/info.htm> ⟩ aufgerufen am 04. Januar 2018.

Hussong, S. (Hg.)

⟨ <http://www.stefan-hussong.de> ⟩ aufgerufen am 15. April 2017.

Der Tagesspiegel (Hg.)

⟨ <https://www.tagesspiegel.de/wissen/wie-der-taube-beethoven-komponierte/5989668.html> ⟩  
aufgerufen am 27. Oktober 2017.

Hampson, S.

⟨ <https://www.theglobeandmail.com/life/christopher-foss-grew-up-with-glenn-gould-but-never-got-to-say-goodbye/article4294730/> ⟩ aufgerufen am 18. November 2017.

Welt.de (Hg.), Zittlau, J., Beethoven wurde von eigenen Ärzten vergiftet.

⟨ <https://www.welt.de/wissenschaft/article1146851/Beethoven-wurde-von-eigenen-Aerzten-vergiftet.html> ⟩ aufgerufen am 30. April 2017.

Wiener Staatsoper (Hg.), Ioanna Avraam.

⟨ <https://www.wiener-staatsoper.at/ensemble-gaeste/detail/artist/38-avraam-ioanna> ⟩ aufgerufen am 17. April 2017.

Dimetrik, W. (Hg.)

⟨ <http://www.wolfgang-dimetrik.com> ⟩ aufgerufen am 15. April 2017.

Zechlin, M., (Hg)

⟨ <http://www.zechlin.de/de/varia/glenn-gould-chair> ⟩ aufgerufen am 26. September 2017.

## Internetquellen

Classical-music.com – The official website of BBC Music Magazine (Hg.), JS Bach:  
Goldberg Variations – Glenn Gould plays the Goldberg Variations.  
< <http://www.classical-music.com/article/js-bach-goldberg-variations> > aufgerufen am 02.  
November 2018.

## Anhang

### Anhang 1: Interview Denis Patkovic mit Denis Patkovic

#### Einleitung Interview Denis Patkovic

Im Interview Denis Patkovic interviewt Denis Patkovic antworte ich nicht nur auf die Fragen, sondern versuche darzustellen, was meiner Meinung nach wichtig ist, um Krisen zu überwinden.

#### Interview Denis Patkovic

Das Interview habe ich vor den aufgezeichneten Interviews mit den drei zeitgenössischen Künstlern verfasst – im November 2015.

*1. Wie sind Sie zur Musik gekommen? Was hat Sie damals bewegt? Mit wieviel Jahren haben Sie mit der Musik begonnen?*

Zur Musik bin ich durch die Balkanmusik gekommen. Das Instrument Akkordeon gilt in der Balkanregion als das Hauptinstrument der Volksmusik, und ich wollte als damals 6-Jähriger nichts anderes spielen als dieses Instrument. Dieses Gefühl hat sich bis heute nicht verändert. Wir hatten damals daheim einen Kassettenrekorder. Ich kann mich daran erinnern, dass ich die Kassetten unzählige Male umgedreht habe, um die Lieder immer und immer wieder zu hören.

*2. Waren Ihre Eltern eine wichtige Unterstützung für Sie bzw. gab es während der Anfangszeit als Musiker eine Bezugsperson außerhalb des Elternhauses (Mentor/Lehrer)?*

Meine Eltern waren von Anfang an die wichtigste Unterstützung für mich. Sie haben mich zu jedem Konzert gefahren, zwischenzeitlich hatte ich sogar drei Lehrer gleichzeitig. Mein Vater hat mich dann oft nach seiner Frühschicht noch ins eine Stunde entfernte Stuttgart gefahren, damit ich da Unterricht bekomme. Eine richtige Bezugsperson gab es nicht, da in meiner Familie niemand musikalisch war und alle immer zu mir aufgeschaut haben.

3. *Hatten Sie von Anfang an das Gefühl, dass Sie Musiker werden wollten? Haben Sie als Kind schon von einer Karriere geträumt bzw. hatten Sie eine Vorstellung/einen Traum, wie Ihre Karriere verlaufen sollte?*

Ja, ich hatte die ersten Jahre nur das Akkordeon im Kopf, obwohl ich von Anfang an nicht so der fleißigste Künstler war. In der zweiten Klasse bekamen wir einen Fragebogen. Eine Frage war, was möchtest du später werden? Meine Antwort war damals schon: Akkordeonlehrer! Von einer Karriere habe ich nicht unbedingt geträumt, jedoch wusste ich, dieses Instrument wird mich mein Leben lang begleiten. Oft habe ich mit meinem ersten Lehrer über die Möglichkeiten gesprochen, wie sieht so ein Studium aus? Wo ist es möglich zu studieren? Dieses Ziel habe ich dann sehr intensiv verfolgt und wurde bereits im Alter von 15 Jahren in die Vorklasse in Trossingen aufgenommen und ein halbes Jahr später als Student in Würzburg.

4. *Wie waren Ihre ersten Konzerterfahrungen? Wann haben Sie begonnen, Konzertsituationen zu üben (interne Vorspiele, Hauskonzerte etc.)?*

Ich musste praktisch überall spielen. Kaum konnte ich meine ersten kleinen Stücke spielen, durfte ich das Akkordeon bei jedem Schulfest, jedem Vorspiel in der Musikschule spielen und auch in der Grundschule war Denis immer mit seinem Akkordeon dabei. Ich habe das gerne gemacht, obwohl ich mir ab und zu gedacht habe: Schon wieder? Zu Beginn war es jedoch eher eine Art Verspieltheit, es war nie ein ernster Gedanke dabei. Dies kam dann etwas später dazu.

5. *Hatten/Haben Sie Lampenfieber? Welche Eigenschaft eines Musikers kann Lampenfieber fördern/behindern (Unsicherheit/Ehrgeiz usw.)?*

Das Gefühl von Lampenfieber kam bei mir in kleinen Schritten. Mir wurde nie gesagt, du hast schlecht gespielt, egal, wie viel Fehler ich gemacht hatte. Meine Eltern und meine Familie konnten das auch nicht bewerten. Sie haben zwar immer gefragt: Wie hast du gespielt? Erst als ich angefangen habe zu sagen, naja, nicht ganz so gut, kam fast immer der Kommentar, du musst mehr üben, warum hast du schlecht gespielt?

Es kam nie die Antwort, welche ich vielleicht damals gebraucht hätte. Vielleicht hätte ich mir damals schon gewünscht gehabt, zu hören, macht nichts, versuche es das nächste Mal einfach besser zu machen. Die Erwartungshaltung wurde immer größer, bei jedem Konzert, speziell als die Wettbewerbe angingen. Da ging es dann immer nur darum, der Beste zu sein. Der Erwartungsdruck wurde damals schon enorm, jedoch hat kein Lehrer mit mir damals darüber gesprochen gehabt. Jedenfalls kann ich mich nicht daran erinnern, dass es jemals Thema war. Man muss auch bedenken, die Situation an Musikschulen ist leider so, der Lehrer darf bloß nichts Falsches sagen, denn der Schüler könnte sich ja abmelden. Es ist gut möglich, dass ich mir diesen Druck selbst gemacht habe, oder es war eine Kombination aller Umstände.

*6. Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie das erste Mal positive/negative Kritik erfahren haben? Welche Kritiken waren förderlich/hinderlich in Ihrer Karriere?*

Ich kann mich an nur eine schlechte Kritik nach einem Konzert erinnern, als der Kritiker meinte, so etwas kann man mit Bach nicht machen. Das Konzertprogramm beinhaltete Musik von J. S. Bach, kombiniert mit zeitgenössischen Werken von Jukka Tiensuu. Ansonsten gab es ziemlich oft Kritik von meinem Professor im Musikstudium. Ich wurde auch nicht oft gelobt, habe versucht, mich immer selbst aufzubauen. Die Kritik war natürlich immer gerechtfertigt, ich habe es aber versucht, nie persönlich zu nehmen. Komischerweise kann ich mich an die drei bis vier Situationen erinnern, wo ich sehr gelobt wurde. Diese Situationen haben mir natürlich einen Motivationsschub gegeben. Wahrscheinlich habe ich damals schon eine innere Stärke aufgebaut, um immer an mich zu glauben, egal, wie viel/wenig Kritik auf mich eingepresselt ist.

*7. Gab es in Ihrem Leben ein Konzert, bei dem Sie sich gewünscht hätten, es nie gespielt zu haben? Wie haben Sie sich danach gefühlt? Wie haben Sie die Situation akzeptiert bzw. was gab Ihnen die Motivation, sich auf das nächste Konzert vorzubereiten?*

Ja, dieses Konzert gab es. Ich würde aber zuerst gerne auf ein Konzert zu sprechen kommen, welches eines meiner besten Konzerte war. Ich wurde als erster Akkordeonist zum Bach-Festival in Arnstadt eingeladen und durfte die Goldberg-Variationen auf dem Akkordeon in Bachs TrauKirche in Dornheim spielen. Es war sehr selten, dass ich in meiner musikalischen Laufbahn eins und verschmolzen mit meinem Instrument war, die Musik

an diesem Tag gefühlt habe, geistig in einer Art Trancezustand war. Ich hatte 75 Minuten die Augen geschlossen und hätte eine Stecknadel in der Kirche hören können. Es hat sich wie die absolute Erfüllung angefühlt. Selbst wenn ich gerne falsch gespielt hätte, meine Hände haben immer das Richtige getan. Bei den fast unspielbaren Passagen habe ich einfach losgelassen, alles ist gelungen und hat funktioniert. Als die letzten Töne der Aria verklungen waren, hatte ich das Gefühl, das Publikum komplett auf meine Reise mitgenommen zu haben. Zwei Minuten habe ich das Publikum warten lassen, bevor ich meine Augen öffnete und der Beifall begann. Nachdem ich die Bühne verlassen habe und wieder auf die Bühne zurückkam, stand das Publikum und applaudierte minutenlang. Es war die Krönung eines perfekten Nachmittags. Dieses Gefühl werde ich mein ganzes Leben lang nicht vergessen!

Was das Publikum aber nicht wissen konnte, zehn Tage vor diesem Traumkonzert hatte ich in einem anderen Konzert die Goldberg-Variationen aufgeführt und es war bis dahin mein schlechtestes Konzert. Mehrmals hatte ich das Werk bereits in einem Konzert aufgeführt, es sind immer Kleinigkeiten passiert, doch an diesem Tag verlief alles anders. Das Programm habe ich immer auswendig gespielt gehabt. Schon beim Betreten der Bühne hatte ich irgendwie das Gefühl, keine Verbindung zum Publikum aufbauen zu können. Ich setzte mich auf den Klavierhocker und wollte meine Reise durch das 75-Minuten Werk beginnen. Ich machte die Augen zu und fing an, die ersten beiden Töne des Werkes zum Klingen zu bringen. Ich fühlte mich an diesem Tag nicht besonders gut, konnte und wollte das Konzert aber nicht absagen. Die ersten drei Minuten verliefen gut, jedoch habe ich ab dem ersten Moment das Gefühl gehabt, heute wird es irgendwie anders laufen. Nachdem die Aria, welche drei Minuten dauert, mit dem letzten Ton abgeklungen war, holte ich tief Luft, um den Zyklus weiterzuführen. Schon in den ersten Takten der ersten Variation fingen meine Finger an zu verkrampfen. Plötzlich ging alles ganz schnell. Ich wurde immer angespannter, wurde total nervös und habe die Kontrolle über meine Feinmotorik verloren. Ich hatte das Gefühl, das Blut sackt komplett in meine Beine zusammen und mein Hirn hat dabei nicht mehr richtig gearbeitet. Ich wusste genau, ich habe noch 70 Minuten vor mir, mit dem Gefühl, hoffentlich kann ich irgendwie durch die nächsten Minuten kommen. Mir gingen alle möglichen Gedanken durch den Kopf, was denkt das Publikum über mich? Wer wird es bemerken, dass es mir nicht gut geht? Ich habe mich in diesem Moment wie der einsamste Mensch auf dieser Erde gefühlt, doch

ich konnte nicht einfach aufstehen und dem Publikum mitteilen, heute klappt es leider nicht. In meinem Kopf funktionierte auf einmal alles schneller, das Zeitgefühl war nicht mehr da und ich war froh, immer mehr Variationen gespielt zu haben, um es hinter mich zu bringen. Zwei oder drei Variationen habe ich komplett weggelassen, da ich während meines Spielens nachgedacht habe, wie war nochmals der eine Ton? War es ein f oder ein fis?

An den zweiten Teil des Konzertes kann ich mich gar nicht mehr erinnern, nur an das Gefühl, ich muss das heute irgendwie überleben, egal, wie! Als der letzte Ton verklungen war, wäre ich am liebsten im Erdboden versunken. Ich war noch nie so fertig wie nach diesem Konzert. Dieses Gefühl wollte ich in meinem Leben nie mehr wieder erleben müssen, doch abends im Hotel ging mir der Gedanke nicht aus dem Kopf: Egal, wie schlecht du dich jetzt fühlst, du aufgeben willst, am liebsten nie mehr wieder auf die Bühne möchtest, du hast das nächste Konzert mit diesem Programm in zehn Tagen. Und das auch noch in Bachs TrauKirche!

Es gab noch eine weitere Situation, welche sehr unangenehm war. Ich wurde für ein Projekt vom Saarbrücker Rundfunkorchester eingeladen. Auf dem Programm stand ein Ensemble-Werk im Wiener-Walzer-Stil. Da ich das Stück nicht kannte, es auch keine Aufnahme gab, hörte ich mir auf YouTube ein paar Hörbeispiele an. Auf den Aufnahmen klang das Stück ziemlich flott, in den Noten war auch das Tempo „Presto“ notiert. Da das Werk mehr als 30 Seiten hatte, ich keine Möglichkeit gesehen habe, zwischendurch blättern zu können, habe ich nur meine Stimme ausgeschnitten und alles zusammengeklebt. Das Stück hatte ich gut geübt gehabt, und bin mit einem guten Gefühl in die erste Probe. Der Dirigent kam auf die Bühne und meinte, bei diesem Werk brauchen wir eigentlich keinen Dirigenten, folgen sie einfach dem Sänger! Das Tempo dürfte ungefähr so und so sein. Ich war sehr irritiert, da das Tempo ca. 30 % meines geübten Tempos war und der Sänger mit einem Wiener Schmah total frei gesungen hat. Ich war komplett verloren, da es keinen Dirigenten gab, das Tempo komplett anders war und ich konnte niemandem folgen, da ich nur meine Stimme vor mir hatte. Der Dirigent meinte, so schwer kann das nicht sein, er spielt das jetzt mal auf dem Klavier. Ich habe ihm versichert, ich werde das bis zur nächsten Probe können, da ich meine Noten etwas umkleben und es einfach in einem langsamen Tempo üben muss.

Ich bin nach der Probe ins Hotel und der Orchester-Manager ruft mich in diesem Moment an. Er meinte, die Probe verlief heute nicht so gut, oder? Ich war in diesem Moment ehrlich und meinte, ja, ich habe das Stück total falsch geübt, morgen wird es aber ok sein. Er meinte nur, der Dirigent kennt einen Akkordeonisten, welcher für mich einspringen wird. Ich könnte die Nacht noch im Hotel bleiben, doch der Dirigent möchte nicht mehr mit mir zusammenarbeiten. Mir hat es in diesem Augenblick den Boden unter den Füßen weggezogen, ich hatte versucht, dem Manager zu versichern, ich kann das morgen, er soll dem Dirigenten Bescheid geben, doch es gab keine Chance, diesen Entschluss zu ändern. Ich hatte es zu akzeptieren und mit dieser Entscheidung klarzukommen. Wahrscheinlich bin auch heute noch auf der Blacklist des Orchesters.

8. *Sind Sie eher ein Optimist oder ein Pessimist?*

Ich bin eigentlich immer Optimist, egal, was im Leben passiert. Natürlich gab es auch Momente, in denen ich alles aufgeben wollte, da ich nicht den Sinn mit der Musik gesehen habe. Doch ich habe immer neue Wege versucht zu finden, mich auf verschiedenste Wege versucht aufzubauen.

9. *Wie motivieren Sie sich vor Konzerten? Gibt es gewisse Rituale, die Sie verfolgen, wenn Sie sich vor Konzerten nicht gut fühlen wie z. B. Motivationsprüche? Lehnen Sie sich an die heutige populäre Autosuggestion an (positive Affirmationen)?*

Ich habe auch da alles schon versucht. Vor den Konzerten total in mich zu gehen, mich z. B. nur auf die Atmung zu konzentrieren. Klar gibt es auch Motivationsprüche, um sich selbst zu pushen, keine Angst zu haben, auf die Bühne zu gehen. Oft stellte ich mir auch das Konzert mental vor.

10. *Glauben Sie, dass es förderlich ist, mit Mentaltrainern zusammenzuarbeiten? Arbeiten Sie selbst im mentalen Bereich?*

Spätestens nach meinem schlimmen Konzert in Würzburg habe ich sehr oft im mentalen Bereich geübt. Wenn ich neue Werke erarbeite, habe ich verschiedene Wege gesucht, diese auswendig zu lernen. Ich hatte am Anfang auch keinen klaren Weg, dachte mir nur,

oft wiederholen und dann wird es schon irgendwie im Kopf bleiben. Durch die Konzerterfahrungen habe ich aber feststellen müssen, dass leider dieses nicht immer der beste Weg war. Man hat ab und zu Tage, da schließt man die Augen und sieht förmlich den Notentext. Einige Menschen haben auch ein fotografisches Gedächtnis. Leider gehöre ich nicht dazu. Ich stellte mir oft den Notentext vor, durch die Nervosität konnte es aber passieren, dass ich alles vergesse. Was konnte ich also ändern? Die ersten Schritte waren, dass ich versucht habe, mir die Melodie in meinen Gedanken vorzustellen und zu singen. Dies war ohne fotografisches Gedächtnis nicht immer einfach, doch durch mehrmaliges Wiederholen konnte ich mir den Verlauf der Melodie immer besser einprägen.

Meine Eltern haben am Meer in Kroatien eine Ferienwohnung. Ich war ziemlich oft da, wenn ich mich auf verschiedene Projekte vorbereitet habe. Im Winter war fast niemand am Strand, so konnte ich singend am Strand spazieren und mir die Stücke genau vorstellen. Jede Stimme habe ich mir mental dargestellt, versucht, die Stücke schon im Kopf spielen zu können. Das hat mir sehr viel gebracht, ich konnte mir die Noten bei den Konzerten vorstellen und war deutlich sicherer bei meinen Aufführungen.

Mit Mentaltrainern habe ich bis jetzt nicht zusammengearbeitet, würde mich aber diesem Thema nicht verschließen. Diese Trainer wissen genau, wo man ansetzen kann und muss, welche Möglichkeiten es gibt, sich mit positiven Gedanken in die richtige Richtung zu bewegen. Im Sport gehört das zur Normalität, da der Erwartungsdruck immens ist. Musiker sollten das auf jeden Fall versuchen zu nutzen.

*11. Was gibt Ihnen Kraft/Motivation, jeden Tag zu üben, sich auf Konzerte vorzubereiten?*

Ich war nie ein großer Fan des Übens. Oft musste ich mich zwingen, mich ans Instrument zu setzen, das schwere Akkordeon umzubinden und ein paar Stunden am Tag zu üben. Es motivierte mich, wenn ich Stücke gerne gespielt habe, ich in diesen Werken aufgehen konnte oder an verschiedenen Projekten gearbeitet habe, welche ich selbst plante. Nichtsdestotrotz sollte nicht die Frage gestellt werden, ob Lust da ist oder nicht. Der Musikerjob ist nicht zu unterschätzen und, um mit der Musik überleben zu können, sollte die Berufung auch als Job angesehen werden. Ich habe noch keine Person kennengelernt, welche jeden Tag supermotiviert zur Arbeit geht. Ab und zu gibt es diese Tage, an denen man

nicht sehr produktiv arbeitet, doch auch an diesen Tagen sollte wenigstens eine Kleinigkeit gelernt werden. Selbst nur die Noten lesen oder Fingersätze zu schreiben, kann eine dieser Möglichkeiten sein.

*12. Was erfüllt Sie mit Energie, wenn Sie auf die Bühne gehen? An was denken Sie, wenn Sie auf der Bühne sind?*

Wenn ich die Stücke sehr gut kann, erfüllt es mich, dass ich auf der Bühne so sein kann, wie ich bin. Mir ist das erst nach und nach bewusst geworden, womöglich auch mit all den Erfahrungen der Konzerte. Wir Musiker versuchen, dem Publikum diese gewissen Minuten im Leben schöner zu gestalten, sie in eine andere Welt zu bewegen. Allein der Gedanke, das Publikum hat Eintritt bezahlt, damit ich die Möglichkeit bekomme, sie in meinem Bann zu ziehen, dieses Gefühl ist, was mich mit Energie erfüllt. Oft war ich natürlich so fokussiert auf das zu spielende Programm, dass keine weiteren Gedanken zulässig waren.

*13. Falls die Rahmenbedingungen mal nicht optimal sind, wie gehen Sie mit der Situation um? Fokussieren Sie sich auf sich selbst oder gab es Situationen, in denen Sie versucht haben, Ausreden oder Fehler zu finden (z. B. Raumtemperatur nicht gut, Lichtverhältnisse, Stuhl nicht passend)?*

Ich habe mich öfters dabei erwischt, irgendwelche Ausreden zu suchen, wenn ich z. B. in einer kalten Kirche gespielt habe. Natürlich sind die Rahmenbedingungen alles andere als optimal, doch es wird nie ein Konzert geben, wo die Rahmenbedingungen zu 100 % passen. Meiner Meinung nach ist aber genau da die Magie eines Konzertes.

Jedes Konzert soll anders klingen, jede Situation soll anders empfunden werden. Ansonsten kann man eine CD abspielen, welche durch die Techniker unzählige Male überarbeitet worden ist. Alleine diesen Gedankengang zu haben, hilft enorm, loszulassen und den speziellen Moment auf der Bühne zu genießen.

14. *Hatten Sie das Gefühl, auch mal etwas Übermenschliches geschafft zu haben (z. B. in einem gewissen Zeitraum)? Gab es für Sie ein besonderes Werk, mit dem Sie durch Höhen und Tiefen gegangen sind?*

Ja, es war mein „Keyboard Concerto“ CD-Projekt. Ein J. S. Bach Keyboard-Konzert hatte ich bereits erlernt und auch in Konzerten aufgeführt. Es stand eine Aufnahme mit dem Gießener Staatsorchester an. Durch andere Projekte kam ich erst dazu, ca. 2,5 Monate davor zwei komplett neue Bach-Konzerte einzuüben. Darunter war das berühmte J.S. Bachs d-moll Keyboard-Konzert BWV 1052, welches ungemein schwer zu spielen ist. Ich habe mich die nächsten zwei Monate komplett zurückgezogen und meinen Tag so strukturiert, dass ich immer drei bis vier Stunden geübt habe, dann geschlafen, und dann wieder geübt habe. Nach diesen zwei Monaten war ich komplett fertig, doch die CD-Aufnahme war super und das Ergebnis hat mich mit vollster Zufriedenheit erfüllt, was die ganze Anstrengung vergessen lassen hat. Wir Menschen sind in Drucksituationen in der Lage, Übermenschliches zu leisten. Jeder hat mit Sicherheit diese speziellen Situationen erlebt, am Anfang vor einem Berg gestanden zu haben, sich zu denken, das ist unmöglich, doch es am Ende doch funktioniert hat. Glaube kann Berge versetzen, was ich in verschiedenen Projekten erlebt habe.

15. *Wie wichtig ist Ihnen Disziplin? Welche Charaktereigenschaften außer Disziplin sind Ihrer Meinung nach für den Aufbau einer Karriere wichtig?*

Disziplin ist für mich an Nummer eins zu setzen, auch wenn das nicht unbedingt meine Stärke war. Sobald es aber ernster wurde, habe ich meine Leistung gebracht, ob ich es wollte oder nicht. Der Druck, es machen zu müssen, aus der Komfortzone auszubrechen, ist für keinen Menschen einfach. Speziell nicht für einen Künstler. Doch auch mal Sachen zu machen, welche unangenehm sind, welche keinen Spaß machen, genau bei diesen Situationen bin ich charakterlich gewachsen. Ansonsten ist meiner Meinung nach wichtig, auch zu leben. Mit vielen Menschen in Kontakt zu sein, da wir Künstler die meiste Zeit alleine verbringen. Ich habe während meiner Studienzzeit für eine Fitnesskette Mitgliedschaften verkauft. Zurückblickend war das eine super Entscheidung, da ich gelernt habe, mit den verschiedensten Menschen zu kommunizieren, selbst gelernt habe, mich auszudrücken. Bei diesen Situationen geht es nicht nur darum, Verträge zu verkaufen, sondern

sich selbst zu präsentieren. Ich habe sehr viel für meine Musikerkarriere mitnehmen können, da wir auf der Bühne permanent unter Beobachtung stehen und auf den Punkt genau unsere Leistung abrufen müssen.

*16. Gab es Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie nicht mehr weiter wussten bzw. wie und ob es musikalisch weitergeht? Was war der elementare Grund, doch weiterzumachen?*

Klar gab es diese Situationen, wenn mal keine Konzerte anstanden, ich nicht wusste, wie es weitergeht. Mir hat es sehr geholfen, mich mit Freunden auszutauschen, mit ihnen über diese Gefühle zu reden. Existenzängste haben mich auch immer wieder begleitet, da ich mir Gedanken gemacht hatte, wie wird das später sein? Willst du dieses Gefühl dein Leben lang haben?

Bei meiner ersten CD habe ich versucht, einen komplett anderen Weg zu gehen. Glücklicherweise ist einer meiner besten Freunde Grafiker eines Major Labels und setzt berühmte Pop-Akts gut in Szene. Mir war bewusst, dass nicht immer der beste Musiker erfolgreich wird, sondern der Musiker, der ein ganzes Paket anzubieten hat. Ich habe eine externe PR-Agentur beauftragt, meine CD zu promoten, bin zu unzähligen Radioaufzeichnungen gefahren und habe versucht, mich dadurch besser im Markt zu positionieren. Mein Grund weiterzumachen war es, zu wissen, noch nicht komplett alles getan zu haben, es noch nicht an der Zeit ist, aufzugeben. Klar muss jeder Musiker seine Identität finden, seinen eigenen Stil, doch es gibt unzählige Wege, an Probleme ranzugehen. Solange der Wille groß genug ist, diesen Weg weiterzugehen, hilft nur eine Sache: Nachzudenken, sich und die Situation zu analysieren und weiterzumachen.

*17. Sind Sie bei dem Instrument, mit dem Sie begonnen haben, geblieben? Welches war Ihr erstes, wollten Sie je ein anderes lernen oder bei dem einen bleiben und warum?*

Das Akkordeon war schon immer mein Trauminstrument. Ich konnte mir auch nie vorstellen, ein anderes Instrument zu spielen. Während meiner Studienzeit habe ich versucht, Schlagzeug zu erlernen, doch es hat mich nie fasziniert. Als Nebenfach habe ich Blockflöte gelernt. Die Entscheidung für dieses Instrument war nicht vom Interesse getrieben,

eher vom Umstand, ein Instrument zu erlernen, welches vom Gewicht nicht so schwer war.

*18. Könnten Sie sich vorstellen, etwas anderes zu machen?*

Ja, doch als Musiker einen anderen Weg einzuschlagen, ist nicht so einfach. Generell bin ich ein sehr geselliger Mensch, mag es, mit Menschen zu tun zu haben. Ich weiß aber nicht, ob mir die Musik fehlen würde. Musik ist etwas Einzigartiges, jeder Künstler mit seiner speziellen Interpretation kann unmöglich kopiert werden.

*19. Was würden Sie aus Ihrer Perspektive und Ihrer Erfahrung einem Musiker empfehlen, der in eine Krise fällt und nicht mehr musikalisch weiter weiß?*

Solange das Herz dabei ist, kann ich jedem Musiker empfehlen, für seinen Weg zu kämpfen, schauen, welche weiteren Wege es gibt, seine Leidenschaft fortzusetzen. Damit meine ich neue Konzertprogramme, zu schauen, wie man sich vermarktet etc. Hinzu würde ich empfehlen, vielleicht auch mal einen Psychologen oder Mentaltrainer zurate zu ziehen.

Kein Musiker würde zugeben, einen dieser Spezialisten um Hilfe zu bitten, da es als Schwäche dargestellt wird. Es ist aber keine Schwäche, sondern die Stärke zuzugeben, sich der Realität zu stellen. Und natürlich mit den Kollegen und Freunden zu sprechen. Allein durch diese Gespräche kann jeder Musiker herausfinden: Was möchte ich wirklich? Möchte ich Sicherheit? Möchte ich meinen Weg fortsetzen, auch wenn dieser Weg nicht einfach ist?

Ich habe mit 16 angefangen zu studieren, ich hatte nicht einmal die Möglichkeit, etwas anderes auszuprobieren, einen anderen Bereich kennenzulernen. Als Akkordeonist ist es vielleicht sogar noch etwas komplizierter, da wir als Orchesterinstrument nicht infrage kommen, das Instrument eher als Begleitinstrument gesehen wird etc. Aber genau in diesem Bereich liegt die Chance, einzigartig zu sein, etwas zu hinterlassen, was in keinem Bereich so ausgeprägt ist wie in der Kunst.

*20. Ist Ihr Musizieren eine Möglichkeit, Ihre persönlichen Ereignisse und Schicksalsschläge zu verarbeiten bzw. glauben Sie, dass das Publikum diese Emotionen hören und fühlen kann? Ist für Sie Musik erfühlbar/greifbar?*

Komischerweise kamen mehrmals Zuhörer nach dem Konzert zu mir und meinten, wir konnten ihre Musik fühlen. Das ist eigentlich das schönste Kompliment für einen Musiker, dass ihnen meine Interpretation gefallen hat. Ein anderes Beispiel ist das Aufführen der Goldberg-Variationen. Selbst als Musiker durchläuft man verschiedenste Gefühlswelten. Um mir diese verschiedenen Emotionen zu merken, stellte ich mir Situationen in meinem Leben vor, welche zu jeder Variation gepasst haben. Ich fing mit der Aria an, mit dem Gedanken, am Meer zu sitzen, den Sonnenuntergang auf mich wirken zu lassen und genau diese Situation zu fühlen. Danach hatte ich beim Erklingen der ersten Variation die Vorstellung aufzustehen, den Rucksack auf meinen Rücken umzubinden und die Reise beginnen zu lassen etc. Bei der sehr melancholischen Variation 25 stelle ich mir die Situation vor, wie ich in Hiroshima vor dem Atombombenmuseum stand, die gefalteten Origami mir angeschaut habe und die Traurigkeit in mir gespürt habe.

*21. Unterhalten Sie sich über Probleme/positive Emotionen mit anderen Musikern oder verarbeiten Sie die Ereignisse lieber für sich selbst? Können Sie sich gut in andere Personen hineinversetzen?*

Mir war es immer eminent wichtig, mich mit anderen Musikern und Künstlern auszutauschen, sowohl positive wie negative Gefühle. Wir haben oft stundenlange Gespräche geführt, warum wir eigentlich diesen Job machen. Es war wichtig für mich, zu wissen, nicht nur mir geht es so, fast jeder Künstler hat in gewissen Momenten Schwächen, aber auch Stärken. Darüber zu reden, erleichtert diesen Job, da es nicht darum geht, etwas im geschäftlichen Sinne zu verkaufen, sondern die Kunst an sich zu schätzen. Durch die ganzen Gespräche, aber auch durch meine eigenen Gefühle, habe ich gelernt, Menschen gut zu verstehen, mich in sie hineinversetzen zu können. Mir wurde oft im Bekanntenkreis gesagt, irgendwie erkennst du immer, ob es mir gut geht oder nicht. Wahrscheinlich ist das eine Gabe von Musikern, da dieses Empfinden von Gefühlen durch das Musikerempfinden einen anderen Stellenwert bekommt.

22. *Denken Sie oft an vergangene Situation zurück? Belasten Sie Situationen, die Sie nicht mehr ändern können?*

Ich denke sehr oft an vergangene Situationen zurück, da ich es menschlich finde. Wir leben von unseren Erinnerungen, da diese uns auch geprägt haben. Allerdings habe ich gelernt, Sachen schneller abzuschließen, diese zu analysieren und weiter voranzuschreiten. Oft ist es nicht möglich, Sachen zu verändern. Was vorbei ist, ist vorbei. In der Zwischenzeit denke ich mir dann immer: Was ist genau passiert, was kann ich ändern und wie geht es weiter? Es bringt absolut nichts, sich mit Sachen zu belasten, welche vorbei sind, auch wenn es, wie gesagt, zu uns gehört.

23. *Wie lautet ein Zwischenfazit Ihrer Karriere mit dem heutigen Wissensstand: Würden Sie Ihren Weg mit Musik wieder gehen, was würden Sie anders machen?*

Ich würde diesen Weg wieder gehen, allerdings würde ich es ein wenig anders gestalten. Für mich gab es absolut nichts anderes außer mein Akkordeon. Klar habe ich während meiner Studienzzeit hier und da mal gejobbt, doch außer Musik konnte ich ja nichts Weiteres. Es ist mutig, aber auch gefährlich. Ich bin damals als „Jugendlicher“ schon alleine nach Würzburg gezogen und war auf mich alleine gestellt.

Ich bin sehr schnell erwachsen geworden, da ich von Anfang an Verantwortung für mich getragen habe. Vielleicht hätte ich zuerst mein Abitur machen sollen, denn es ist auch nicht zu spät, mit 19 Jahren anzufangen zu studieren. Jedenfalls hätte ich damals vielleicht die Möglichkeit gehabt, tatsächlich zu entscheiden, was möchte ich im Leben? Wie möchte ich leben? Was ist mir wichtig?

Mit dem sehr frühen Studienbeginn war mein Leben schon vorgezeichnet, denn ich kam auch nicht mehr raus. Ich will damit nicht sagen, dass es ein Fehler war, allerdings sollten Künstler immer bedenken, was passiert, wenn man sich z. B. an der Hand verletzt, es einfach nicht mehr weitergeht?

Ein zweites Standbein oder ein zweiter Bildungsweg sind nicht Pflicht, allerdings würde ich empfehlen, einen Notanker, eine weitere Sicherheit zu haben.

*24. Sind sie überzeugt, alles schaffen zu können?*

In der Zwischenzeit: ja. Es gab Situationen, wo ich gedacht hatte, das ist jetzt unmöglich, das geht nicht, doch mit Fokus auf die Sache ist es immer irgendwie möglich. Klar, Singen werde ich wahrscheinlich nie lernen, da ich da total untalentiert bin, doch mit einem gewissen Fleiß wäre wahrscheinlich sogar das möglich. Ich bin auch überzeugt, dass sich Musiker in andere Arbeitsfelder einarbeiten können. Am Anfang wird es in jedem anderen Job sehr anstrengend, doch Musiker haben gelernt, Dinge zu analysieren, strukturiert zu arbeiten etc. Genauso mit meiner zweiten CD. Ich hätte es niemals für möglich gehalten, das Programm in so einer kurzen Zeit einzuüben, doch am Ende habe ich es doch hinbekommen.

*25. Gab es eine Situation, in der Sie aufgeben wollten – aus Verantwortungsbewusstsein für eine andere Person, die sich für Sie eingesetzt hat – aber dann doch weitergemacht haben?*

Ja, während meines Doktorstudiums wusste ich irgendwann nicht mehr weiter. Die Konzerte blieben aus, ich musste noch weitere drei Doktorkonzerte spielen. Finanziell war irgendwann die Kasse nicht mehr ganz so gefüllt, doch ich wusste, egal, was kommt, ich muss diesen Studiengang abschließen.

Es gab eine Situation während meiner Zeit in Finnland, als ich mit meinem künstlerischen Betreuer Jukka Tiensuu zusammengearbeitet habe. Es ging um ein Balkanprojekt, welches komplett finanziert werden musste, doch ich hatte keine Ahnung, wie ich dieses Projekt auf die Beine stellen sollte. Wir haben lange gesprochen gehabt, er gab mir Tipps, wie ich es hinbekomme. Er hat mir in meiner ganzen Karriere wahnsinnig geholfen, wofür ich ihm sehr dankbar bin. Ich habe mich entschlossen weiterzumachen, nicht aufzugeben, hauptsächlich natürlich, weil ich es wollte, allerdings auch für die Personen, welche mir nahestanden, welche an mich geglaubt haben! Das hat mir wahnsinnig viel Kraft gegeben in Zeiten, wo es nicht ganz so gut lief.

26. *Wie wichtig finden Sie Social Media in unserer heutigen Zeit? Fördert oder behindert Social Media die Entwicklung eines Künstlers? Wenn ja, um welche Social Media-Portale handelt es sich?*

Es gibt natürlich unzählige Portale wie Facebook, Twitter oder alleine schon die eigene Homepage. Als meine erste CD auf den Markt kam, nahm ich mir vor, das komplette Paket zu organisieren und zu gestalten. Ich habe eine PR-Agentur beauftragt, meine CD zu promoten. Hinzu habe ich eine Homepage anfertigen lassen, speziell dafür Bilder gemacht etc. Das Ergebnis war erstaunlich. Ich war in über 20 Zeitungen vertreten, durfte mich bei über zehn Radiosendungen vorstellen. Social Media wird leider immer wichtiger in unserer Zeit. Alles wird gepostet, die Künstler sind wie in einem Schaufenster. Das kann natürlich eine Karriere sehr pushen, allerdings kann es auch in die andere Richtung gehen. Kritiken sind sehr schnell online, es bleibt leider immer sichtbar und das Internet vergisst nie. Mit den Folgen muss dann der Künstler klarkommen. Die Wege der Kommunikation sind deutlich kürzer geworden.

27. *Wie wichtig sind Wettbewerbe für eine Musikkarriere?*

Ich habe selbst nie einen Wettbewerb gewonnen gehabt. Meiner Meinung nach sind Wettbewerbe wichtig, aber nicht das Wichtigste. Es kommt aber auch auf das Instrument an. Einen wichtigen Geige-, Cello- oder Klavierwettbewerb zu gewinnen, ist der Startschuss für eine internationale Karriere. Beim Akkordeon sieht es im Moment noch anders aus. Nichtsdestotrotz finde ich Wettbewerbe wichtig, um Kollegen zu hören, sich auf den Punkt genau vorzubereiten und Sachen auszutesten und seinen Weg zu finden. Durch Wettbewerbe wird man nicht einzigartig, sondern durch die Vorbereitung bzw. auf dem Weg, seinen eigenen Stil zu finden.

28. *Ist es wichtig für eine Karriere, auch international studiert zu haben?*

Vor allem menschlich. Ich habe in verschiedenen Ländern gelebt gehabt und mit den verschiedensten Kulturen zusammen musiziert bzw. kommuniziert. Mein erstes Auslandsjahr war ich mit 21 Jahren in Helsinki. Am Anfang war es nicht einfach, sich komplett alleine zurechtzufinden. Doch genau an diesen Sachen wächst ein Künstler. Es war dann irgendwann nicht mehr wichtig, wer welche Nationalität hat, sondern wie die Person ist.

Durch meine Auslandsaufenthalte fühle ich mich auch überall auf der Welt nicht fremd. Klar ist es auch wichtig, musikalisch verschiedene Kulturen kennenzulernen. Es gab aber oft Situationen, wo nicht die gemeinsame Sprache gesprochen wurde, durch die Musik aber ein gemeinsamer Nenner gefunden wurde.

*29. Welchen Ausgleich haben Sie außerhalb der Musik?*

Ich habe das Akkordeonspielen immer mit Hochleistungssport verglichen. Es kommt auf Kleinigkeiten an und vor allem, man muss körperlich und mental fit sein. Es gab auch schon Momente bei Konzerten, wo ich nach zehn Minuten das Gefühl hatte, ich habe einfach keine Kraft mehr. Als professioneller Musiker, speziell bei einer Vorbereitung zu einem Konzert, ist es wichtig, gut zu essen, sich voll und ganz auf das Konzert zu konzentrieren und alles danach auszurichten. Aus diesem Grund habe ich ziemlich viel Sport gemacht, sei es Schwimmen, Laufen oder im Fitnessstudio die körperlichen Voraussetzungen anzugehen, Konzerte ohne Probleme durchhalten zu können.

*30. Haben Sie erreicht, was Sie sich vorgestellt haben?*

Ich würde es so ausdrücken. Ich würde mein Leben bis zu diesem Zeitpunkt wieder exakt so leben wollen, mit all seinen Höhen und Tiefen, welche ich erlebt habe. Egal, was jetzt noch kommt, die Musik hat mich die Welt erkunden lassen, ich habe in verschiedenen Ländern gelebt, habe Leute durch meine Konzerte begeistern können und vor allem: Ich habe Erinnerungen in meinem „Rucksack“, welche mir niemand mehr nehmen kann!

Bei meiner Selbstreflexion und allem, was ich im Interview mit Denis Patkovic beschrieben und erlebt habe, verspürte ich das starke Bedürfnis, nicht die Last eines Musikerlebens in meinem Gedanken zu halten, mit der Einsamkeit von Stunden um Stunden üben in meiner Übekabine, in der die Geräusche isoliert sind und in die das fröhliche Leben nicht eindringt. Die Musik habe ich selbst gespielt, in der Hoffnung, dass jemand meine innere Unruhe hört, ich aber nicht die Kraft hatte, darüber zu sprechen und es zu erklären. Ich suchte Trost in oberflächlichen Dingen und überlegte, in welche Richtung zu gehen, wenn ich aus diesen vier Wänden aussteige. Wird meine Hand in einem Moment aufhören, auf mich zu hören, wird das Publikum meine Unsicherheiten spüren, sehen sie, dass

ich von der Bühne verschwinden möchte, dass ich jeden Ton, den ich höre, jedes Husten, Seufzen, jedes Geräusch eines Stuhles als Feind fühle, als Zeichen, nicht gut genug zu sein?

Dann habe ich beschlossen, alles zu Papier zu bringen, zu schreiben, was nicht einfach ist, und anderen Musikern mitzuteilen und zu zeigen, wer durch die gleiche Situation geht, ist nicht alleine, dass es möglich ist, zu kämpfen und dass sie daran glauben sollen. Urlaub in Zeiten der Krise ist notwendig, um die Konfrontation mit sich selbst zu suchen. Ich denke, dass Menschen in Krisensituationen in den meisten Fällen alleine durch sie durchgehen möchten, ohne Hilfe von außen.

Ich bin immer und immer wieder in meinem Leben gescheitert ...  
und das ist genau der Grund, warum ich erfolgreich wurde  
(Michael Jordan, zitiert nach Huffingon Post<sup>31</sup>).

Das Thema Resilienz ist bei Künstlern präsenter als gedacht. Mir ist es wichtig zu erwähnen, dass die Welt Künstler braucht. Egal, in welchem Fachbereich. Die Künstler sind es, die gewisse Minuten im Leben verschönern können, der Menschheit bei all ihren alltäglichen Problemen einen Ort geben, aus dem Alltag auszubrechen.

---

<sup>31</sup> [http://www.huffingtonpost.com/peter-kamurai-chibayamombe/the-success-factor-part-t\\_b\\_8873098.html](http://www.huffingtonpost.com/peter-kamurai-chibayamombe/the-success-factor-part-t_b_8873098.html)

## **Anhang 2: Statement Mark Stephan Buhl**

Am Ende möchte ich ein Interview mit meinem langjährigen Manager Mark Stephan Buhl anhängen, welches ich erst nach der ersten Version dieser Arbeiten durchgeführt habe. Ich hatte die Absicht, eine Parallele zwischen meinen Schlussfolgerungen zum Thema Resilienz zu ziehen und seine Gedanken auf der Grundlage praktischer Erfahrung mit einer Vielzahl von Musikern einzubeziehen. Ich kam zu dem Schluss, dass die Beurteilung und Bedeutung der Entwicklung von Resilienz in meiner Arbeit und die Antworten von Mark Stephan Buhl ähnlich sind und damit in gewisser Weise meine Gedanken und Erwartungen dieser Arbeit widerspiegeln und bestätigen.

### **Werdegang – Mark Stephan Buhl**

Mark Stephan Buhl, geboren in den USA, trat 1992, nach Abschluss seines Musikstudiums (Konzertfach Orgel) in Wien, in die renommierte Wiener Künstleragentur Dr. Raab & Dr. Böhm ein. Aus einer Gruppe von Instrumentalsolisten, die ihm in den Anfängen zur Betreuung anvertraut worden war, baute er im Laufe seiner 14-jährigen Tätigkeit eine pulsierende Abteilung für Instrumentalsolisten und Kammermusik auf. Bereits nach kurzer Zeit war es ihm gelungen, das Vertrauen vieler der bekanntesten Künstlerinnen und Künstler, Ensembles und zahlreicher junger Talente der klassischen Musikwelt zu gewinnen und sie alle national und international zu vertreten. Ausgerüstet mit fundiertem Wissen und Erfahrung gründete er schließlich im Herbst 2006 seine eigene Firma – Mark Stephan Buhl Artists Management – um seine vielfältigen Vermittlungs- und Betreuungsleistungen auf dem Gebiet der klassischen Musik nunmehr als selbstständiger Unternehmer erfolgreich weiterzuführen. Seit März 2012 ist Mark Stephan Buhl Vorstandsmitglied und seit 2013 Generalsekretär des Europäischen Verbands der Künstleragenturen (AEAA). Im Mai 2016 wurde er im Rahmen der Generalversammlung in Rotterdam einstimmig zum Präsidenten des Verbands gewählt.

## Interview Mark Stephan Buhl

Die Fragen wurden im Oktober 2016 per Mail gesendet und im November 2016 per Mail beantwortet.

### *1. Haben Sie von der Bedeutung von Resilienz gehört und was stellt es für Sie dar?*

Ja, natürlich habe ich von der Bedeutung von Resilienz gehört. Das Thema hat einen großen psychologischen Einfluss auf die Arbeit eines Künstlermanagers, sei es auf der Seite des Managers sowie auf der Seite des Künstlers. Aus beruflicher Sicht muss der Umgang mit viel Stress vermieden und dosiert werden. Erholungszeiten sind eminent wichtig, da der Alltag eines Künstleragenten sehr anstrengend ist, besonders auch emotional. Der Beruf nimmt viel Energie in Anspruch, da sie rund um die Uhr erreichbar sein müssen. Die Gefahr eines Burnouts sollte nicht unterschätzt werden. Belastbar zu sein und mit schwierigen Situationen umzugehen, erfordert eine gewisse Selbstkontrolle. Eine positive Grundeinstellung sollte immer die Basis sein.

### *2. Sie arbeiten bereits mehrere Jahre als Künstlermanager. Hatten Sie persönlich eine Krise, sei es im privaten oder geschäftlichen Umfeld? Wie waren Ihre Erfahrungen mit Ihren Künstlern hinsichtlich Krisen?*

Privat habe ich bisher keine großen Krisen erlebt, geschäftlich als Agent mit mehr als 20 Jahren im Business kleine, was bei dieser Arbeit eher an ein Wunder grenzt. Diese Probleme bekommt außer meinem näheren Umfeld jedoch niemand mit. Musik, beziehungsweise die Musiker, erlebe ich als Teil meines Lebens mit oder ohne Krisen als vollkommen normal. Da es mein Beruf und meine Leidenschaft ist und ich mich jeden Tag damit befasse, ist es zudem ein spannender Teil geworden. Ich habe natürlich auch Krisen mit Musikern direkt erlebt, was zum Teil sehr schlimm sein kann. Oft versucht man, ihnen so gut es geht, sofort zu helfen, sie zu schützen, besonders von der Öffentlichkeit, Presse und Veranstalter, da das sonst schlimm enden kann. Ein Künstler wurde nach einem Unfall sowohl vom General Manager als auch von zahlreichen Veranstaltern einfach fallen gelassen! Er hatte nach der Genesung jahrelang weiter gespielt. Ohne seine tolle Frau und gute Freunde hätte er sich wohl umgebracht – das war sehr grenzwertig. Furchtbar!

3. *Gab es die Möglichkeit, einem Musiker bei seinen Problemen zu helfen, und wenn ja, auf welche Weise konnten Sie ihn unterstützen?*

Meistens nur durch Gespräche beziehungsweise als passiver Zuhörer. Dem Künstler einen Rat zu geben, ihn aufzubauen und zu ermutigen, waren ebenfalls wichtige Bestandteile. Künstler brauchen eine Bezugsperson, auf die sie sich verlassen können, eine Person, der sie vertrauen und mit der sie über alles reden können. Es kam auch vor, dass ich eine Empfehlung für einen Psychiater gegeben habe oder ich dem Künstler einen Kontakt genannt habe, wo ich wusste, dass er ihm weiterhelfen kann. Ich war auch die Ansprechperson für die Partner der Künstler, da wir sehr eng miteinander zusammengearbeitet haben.

4. *Was denken Sie ist der wichtigste Bereich, wenn es zu einer Krise kommt? Wer/Was sollte des Künstlers größte Unterstützung sein?*

Optimal wäre eine Unterstützung aus dem privaten Umfeld: Familie, Lebenspartner und enge Freunde. Der Agent kann dabei auch eine wichtige Stütze sein, indem er ihm weitere berufliche Perspektiven geben kann. Dies kann helfen, da die Künstler wissen, wie und ob es weiter geht. Wenn sie einen künstlerischen Tiefpunkt erleben, kann das ein weiterer Stressfaktor sein, der verursacht, dass sie sich zu sehr unter Druck gesetzt fühlen und dadurch glauben, den Aufgaben nicht gewachsen zu sein. Oft kommen sie aus dem Teufelskreis nicht mehr so schnell raus.

5. *Waren Sie Manager eines Musikers, der seine Karriere aufgegeben oder einen komplett anderen Weg gegangen ist?*

Ich habe sehr viele kommen und gehen gesehen, etliche mit heftigen Krisen erlebt, wo auch Alkohol und Drogen eine große Rolle gespielt haben. Das kann richtig schlimm werden. Manche finden die Erfüllung in einem anderen Lehrberuf, da das Künstlersein und die Bühne dann doch nichts für sie sind. Andere hatten das Glück, sich ein zweites Standbein aufzubauen, was ohnehin erstaunlich ist. Um ein Profimusiker zu sein, muss man 150 % seiner Zeit dafür aufbringen. Es ist vergleichbar mit einem Hochleistungs-Profisportler. So konnten viele Künstler einfach einem normalen Beruf nachgehen und

spielten nur, wann sie wollten beziehungsweise es die Zeit zugelassen hat. Das ist sehr angenehm und kann eine Blockade lösen, da sie wissen, dass sie nicht auf das Musikersein allein angewiesen sind. Andererseits kann man vielleicht nur Profimusiker sein, wenn der Beruf einen so sehr erfüllt, dass sich die ganze Mühe lohnt, immer 150 % zu geben und mit all den Widrigkeiten eines Künstlerdaseins klarzukommen. Es gibt positive wie negative Aspekte, jedoch kein Allgemeinrezept beziehungsweise eine allgemeine Interpretationsweise. Jeder Künstler ist anders.

*6. Was denken Sie, auf welche Weise sollte das Thema Resilienz in den Bildungsweg einbezogen werden und wann? Bereits im frühen Kindesalter, der Schulzeit, oder wenn Künstler bereits eine gewisse Reife erlangt haben?*

Es ist eminent wichtig und sollte ein Teil der Ausbildung sein, und zwar ganz allgemein, da es nicht nur das Künstlerdasein betrifft, sondern jeden Beruf. Es begleitet uns das ganze Leben. Optimal wäre es, wenn es an den Hochschulen sofort beginnt, um die Ausbildung und die Karriere zu begleiten. Davor ist man vielleicht nicht reif genug, um die Komplexität dieses Berufes zu verstehen. Ab dem dritten Semester sollte es aber mit in den Lehrplan eingebunden werden.

*7. Können Sie aus Ihrer Karriere ein Ereignis darstellen, welches als Beispiel für alle Künstler dienen könnte?*

Da ist es nicht einfach eine Situation zu nennen, welche als Beispiel für alle genannt werden kann. Es ist natürlich abhängig, wie und welche Situationen auftreten. Unabhängig ob dieser Schicksalsschlag durch einen Todesfall, eine Verletzung, persönlichen Tiefpunkt, musikalisch sowie psychisch ausgelaugt zu sein, Überforderung in der täglichen Karriere und der Meisterung dessen, was sich seit Monaten angestaut hat und man ab einem bestimmten Punkt nicht mehr kann beziehungsweise will, sollte darauf aufmerksam gemacht werden zu lernen, Sachen vorausschauend und vorsorglich zu erkennen. Jeder Künstler sollte das Bewusstsein dafür entwickeln, Probleme frühzeitig zu analysieren, um dagegenzuwirken. Oft ist es eine Kombination von Sachen und Ereignissen, die kumulativ eine Krise auslösen. Manager und Lehrer haben die Aufgabe, den Künstlern eine Möglichkeit aufzuzeigen, welche als Leitfaden dienen kann.

8. *Welche „life skills“ sollte ein Musiker mitbringen, um die Kraft zu haben, mit den nicht ganz einfachen Bedingungen eines Künstlerlebens klarzukommen?*

Das ist keine einfache Frage, es sollte jedoch an verschiedenen Skills gearbeitet werden. Generell können dies Reife, Geduld, Disziplin, Nachdenklichkeit, tiefere Erkenntnis seiner selbst und dem Leben, gutes Einfühlungsvermögen für sich selbst und andere, Großzügigkeit, Aufgeschlossenheit, Freude, Neugier, Vertrauen und wichtig – eine **positive Lebenseinstellung** – sein.

### Anhang 3: Konzertprogramme der künstlerischen Doktorarbeit

Alle Konzerte wurden im Konzertsaal der Sibelius-Akademie in Pohjoinen Rautatiekatu 9 in Helsinki durchgeführt.

#### 1. Konzert am 26. November 2009

Titel: **Gold Mine Variations**

Programm: J. S. Bach (1685–1750): Goldberg Variations  
 Jukka Tiensuu (b. 1948): Erz (2005)

#### 2. Konzert am 4. März 2010

Titel: **Finnish Contemporary Music**

Programm: Jukka Tiensuu (b. 1948): Aufschwung (1977)  
 Tapio Nevanlinna (b. 1954): Hug (2002)  
 Jukka Tiensuu: Zolo (2002)  
 Tomi Raesaenen (b. 1976): Peilisali (2002)  
 Jukka Tiensuu: Fantango (1984)

#### 3. Konzert 9. am Dezember 2010

Titel: **Melodia**

Programm: Toshio Hosokawa (b. 1955): Melodia (1979)  
 Adriana Hölszky (b. 1953): High Way for One (2000)  
 Keiko Harada (b. 1968): Bone+ (1999)  
 Sofia Gubaidulina (b. 1931): De profundis (1978)  
 Yu Kuwabara (b. 1984): Do•Do•Itu Variations on “Lovesong”  
 (2010, FP)

#### 4. Konzert am 24. Mai 2013

Titel: **Balkan Beat**

Programm: Adriana Hölszky (b. 1953): Orbital (2012/rev 2013) (wp)  
Keiko Harada (b. 1968): Book II (2011) (ffp)  
Jukka Tiensuu (b. 1948): Ball Up (2011) (wp)  
Yu Kuwabara (b. 1984): Teri Mukuri (2011/rev 2013) (wp)  
Uros Rojko (b. 1954): Balg-Kann (2011/rev 2013) (wp)

#### 5. Konzert-CD, Aufnahme vom 21. Oktober bis 24. Oktober 2013

CD-Aufnahme mit dem Philharmonischen Orchester Gießen unter der Leitung von Michael Hofstetter im Rathaus Gießen (dp Classics, Best.-Nr. dp0002, 2014).

Titel: **Bach Keyboard Concertos**

Programm: J. S. Bach (1685–1750): Keyboard Concerto A Major BWV 1055  
I Allegro  
II Larghetto  
III Allegro am non tanto  
Keyboard Concerto F Minor BWV 1056  
I Allegro  
II Adagio  
III Presto  
Keyboard Concerto D Minor BWV 1052  
I Allegro  
II Adagio  
III Allegro



