



## Schweizerische Gesellschaft für Musik-Medizin – SMM Association Suisse de Médecine de la Musique – SMM Associazione svizzera di medicina della musica – SMM

Präsidentin: Martina Berchtold-Neumann

Anlauf- und Beratungsstelle für Musikermedizin, Sekretariat

Rumiweg 4, 4539 Farnern Tel. 032 636 17 71, mailto: info@musik-medizin.ch

info@musik-medizin.ch – www.musik-medizin.ch

## Die Kunst des Überlebens am Beispiel Bachs

*Schmerz und Leid gehören zum Leben. Für die Psychologie stellt sich die Frage, wie es gelingen kann, mit solchen Erfahrungen umzugehen. Damit beschäftigt sich die sogenannte Resilienzforschung. Sie versucht, die seelische Widerstandskraft besser zu verstehen. Ein gutes Beispiel liefert das Schicksal Johann Sebastian Bachs.*

Man stelle sich vor, mit einem alten, blinden Menschen ins Gespräch zu kommen, der in seinem Leben unzählige Verluste zu verkraften hatte. Bereits mit zehn Jahren Vollwaise, erlebte er den Verlust von Geschwistern und in der Mitte seines Lebens verlor er seine erste Ehefrau sowie mehrere Kinder aus erster und zweiter Ehe. Die Rede ist hier von Johann Sebastian Bach. Zur damaligen Zeit war die (Kinder-)Sterblichkeit zwar «normaler» als heute; wir können dennoch davon ausgehen, dass sie auch damals bereits ein traumatisches Ereignis darstellte.

Aus Bachs Leben ist biographisch leider wenig bekannt, wir müssen deshalb den Versuch wagen, aus seinen überlieferten Werken einen Schluss auf seine Widerstandskraft zu ziehen.

Der Komponist Hans Werner Henze sagt über Bach: «Es kommen in dieser Musik Dinge zur Sprache, die bis dahin in Tönen zu sagen niemand gewagt hätte... und es werden mit ihrer Hilfe und Vermittlung menschliche Gefühle und Zustände dargestellt, in denen sich auch der moderne Mensch, auch wenn er keinen Glauben hat, wiederfindet». Der Dirigent und Bach-Experte Helmut Rilling schreibt: «Bachs Sprache, seine Musik, vermag die Distanz von Jahrhunderten zu durchbrechen. Sie sagt etwas zu Themen, die auch heute noch aktu-

ell sind, etwa in den Passionen zu Hass, Liebe und Furcht, zu Macht und Intrigen, zu enttäuschter Erwartung, Verrat, Reue, Verzweiflung, zu Leiden, Sterben – aber auch zu Hoffnung und Sehnsucht auf Erlösung.»

### Bachs Trost in der Musik

Vieles ist geschrieben worden über die heilsame Wirkung von Musik und es gilt als nachgewiesen, dass Musik helfen kann, uns weniger ängstlich, also stärker zu fühlen. Die Psychotherapeutin und Autorin Luise Reddemann, auf deren Buch *Überlebenskunst* (Verlag Klett-Cotta, 6. Auflage 2011) ich mich beziehe, hat dazu die Kantaten von Bach studiert und analysiert. In ihnen treffen sich Sprache und Musik.

Bach konnte zwischen verschiedenen Kantatentexten wählen. Es ist also möglich, über die Auswahl der Texte und die dazu komponierte Musik Rückschlüsse auf das Empfinden des Thomaskantors zu ziehen. Welche Ressourcen, das heisst Quellen für die Überlebensfähigkeit, lassen sich aus Bachs Kantaten erschliessen? Im folgenden eine Übersicht als Anregung, ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Sicherlich hatte in der damaligen Zeit und speziell für Bach der Glaube eine grosse Rolle. Heute würde man eher von Spiritualität und Kreativität sprechen. Beides sind Quellen für ein

sinnhaftes Erleben. In Kantate BWV 42 treffen sich die Jünger, die sich fürchten, da sie sich von ihrem Meister verlassen glauben. Auch in der Psychologie gilt die Bindung einer Person zu einer Bezugsperson und das Aufgehobensein in einer Gruppe – das *Gemeinschaftserlebnis* – als stärkende Primär- und Basiserfahrung.

### Zwischen Glück, Wut und Aggression

«... Gottes Engel weichen nie ...» (BWV 149): Vorgestellte hilfreiche Wesen, innere Helfer, wie es etwa Engel sein können, haben hunderten von traumatisierten Menschen in Therapien gehol-

fen, *Geborgenheit* und damit Trost zu finden. In «Mein gläubiges Herz, frohlocke, singe, scherze» (BWV 68) sind aber auch *Glück* und *Freude* Motive. Das kommt nicht von ungefähr: Glücksforscher konnten zeigen, dass gut gestimmte Menschen kreativer, konzentrierter und letztendlich erfolgreicher arbeiten.

Die Aufforderung, sich den positiven Dingen des Lebens zuzuwenden und sich nicht im Negativen zu verstricken – die *Gelassenheit* – zeigt sich in «Vergnügte Ruh, beliebte Seelenlust» (BWV 170): Auch *Akzeptanz* und *Grosszügigkeit* zeigen sich in allen musikalischen Werken. Die einzelnen Stimmen sind ein Wille. Sie begegnen sich in Freiheit, meiden sich, hassen sich, lieben sich, helfen sich und schaffen zusammen etwas Lebendiges. Polyphone Musik macht uns damit vertraut, wie vieles gleichzeitig stimmig sein kann.

Auch die *Fähigkeit, allein sein zu können*, ist dem Musiker eigen. Dafür brauchen wir gute innere Bilder und Vorstellungen. Psychoanalytiker sprechen in diesem Zusammenhang von guten inneren Objekten. Die Fähigkeit, sich in das andere Geschlecht hineinzuempfinden zu können, bezeichnet man als *Androgyne Kompetenz*. Bach konnte die weiblichen Anteile in sich wahrnehmen und so in seinen Werken den Frauen überaus ergreifende (Singing) Stimmen geben.

Unter anderem im «Kreuziget ihn» der Matthäus Passion zeigt sich, dass Bach auch fähig war, «negative» Gefühle – *Wut* und *Aggression* – zum Ausdruck zu bringen. Auch dies gilt als Zeichen einer gesunden Psyche: mit negativen Gefühlen umgehen können und sie auch zeigen.

Bachs Leben und Werk lassen nach aktuellem, wissenschaftlich psychologischen Stand der Forschung den Schluss zu, dass diese Ressourcen seine hauptsächlichsten Kraftquellen waren, die ihn sein schweres Schicksal meistern liessen.

Martina Berchtold, Präsidentin SMM, Diplompsychologin FSP, Stein am Rhein  
www.mobene.ch



Johann Sebastian Bach (1685–1750 im Jahre 1746 mit Rätsekanon. Ölgemälde von Elias Gottlob Haussmann (Stadtmuseum Leipzig).

### Interdisziplinäre Musikersprechstunden

In Bern, Basel, Genf, Locarno, Luzern und Zürich stehen interdisziplinäre Musikersprechstunden zur Verfügung. Sie sind eingebettet in ein Netzwerk von medizinischen und therapeutischen Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen. Weitere Informationen dazu sind über die Anlauf- und Beratungsstelle für Musikermedizin erhältlich.

### Die Schweizerische Interpretenstiftung (SIS)

ist von der Schweizerischen Interpretengemeinschaft (SIG) gegründet worden. Die SIS nimmt ihre Aufgabe unter anderem wahr durch Unterstützung bei der Umschulung von ausübenden Künstlerinnen und Künstlern, welche aus gesundheitlichen Gründen ihren Beruf aufgeben müssen, und durch das Ergreifen von Massnahmen zur Vermeidung und Linderung von Folgen von Berufsunfällen und Berufskrankheiten durch Gewährung von Rechtsschutz.

Webseite mit weiteren Informationen und Kontaktadressen: [www.interpreten.ch](http://www.interpreten.ch)

