ANSELM GRÜN

Meine Musik-Rituale

Wie Musik uns verwandelt

Bärenreiter

Anselm Grün

Meine Musik-Rituale

Wie Musik uns verwandelt

Bärenreiter

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

© 2021 Bärenreiter-Verlag Karl Vötterle GmbH & Co. KG, Kassel
Umschlaggestaltung: +CHRISTOWZIK SCHEUCH DESIGN
unter Verwendung einer Illustration von ngupakarti –
stock.adobe.com
Lektorat: Jutta Schmoll-Barthel
Korrektur: Daniel Lettgen
Innengestaltung und Satz: Dorothea Willerding
ISBN 978-3-7618-7248-2
DBV 299-01
www.baerenreiter.com

Inhalt

Musik-Rituale: Verwandlung und Aufbruch 7

Bachs Musik führt uns zur inneren Quelle
der Liebe und der Freude 16

Musik für verschiedene Situationen
und Emotionen 26

Angst 30 Schuldgefühle 35 Freude 37 Sehnsucht 42
Widerstand 46 Einsamkeit 51 Zärtlichkeit 55
Freundschaft 59 Verlust und Abschied 62 Schönheit 67
Sorge 74 Zweifel 79 Innere Leere – Depression 82
Zerrissenheit 87

Meine Musik-Rituale während des Kirchenjahres 91

Adventszeit 91 Weihnachten 98 Marienfeste 113
Karwoche 120 Ostern 131 Christi Himmelfahrt 137
Pfingsten 139

Ziel der Verwandlung:
Das Verstummen der Selbstvorwürfe 143

Literatur 155 Werkregister 157

Musik-Rituale: Verwandlung und Aufbruch

Musik begleitet mich mein ganzes Leben. Als Schüler habe ich Cello gelernt und auch im Schülerorchester mitgespielt. Bei den gemeinsamen Feiern in der Familie und später im Internat haben wir gerne miteinander gesungen. Im Kloster singen wir fünfmal am Tag das Chorgebet und in der Eucharistiefeier. Wir finden uns zu wöchentlichen Singstunden zusammen, damit wir beim Singen nicht nur die Töne treffen, sondern den Worten der Heiligen Schrift, die wir im Gregorianischen Choral singen, gerecht werden, dass sie so erklingen, dass sie ihre heilende Wirkung an uns selbst und an den Hörern ausüben können. Wir hatten in unserer Abtei jahrelang einen begnadeten Kantor, P. Godehard Joppich. Er hat uns die Augen geöffnet für die Kunst des Choralsingens. Er hatte bei Dom Eugène Cardine in Rom Gregorianischen Choral studiert. Für ihn und seinen Lehrer war die Erkenntnis wichtig, »dass diese großen Melodien so sehr auf den Text ausgerichtet sind, dass man sie vom

Text nicht lösen kann. Es gibt keine schöne Melodie, sondern es gibt nur schöne Texte, die, weil sie so schön sind, eine schöne Melodie haben.« Ich singe heute noch in unserer Choralschola. Und mir wird es nie langweilig. Es ist für mich immer wieder spannend, die Neumen über den Worten zu lesen, die uns zeigen, wie wir beim Singen den Worten wirklich gerecht werden können. Godehard hat uns die Geschichte vom Mönch Hartker erzählt. Er soll sich 40 Jahre in eine Zelle zurückgezogen haben, um die Neumen über die Worte des Chorals zu schreiben. Godehard meinte, damals sei die Welt schon so laut gewesen, dass es eines vierzigjährigen Schweigens bedurfte, um die Worte so erklingen zu lassen, dass sie unser Herz für Gott öffnen. Wenn wir den Choral richtig singen, dann führt er uns ins Schweigen. Und das Schweigen ist die Voraussetzung dafür, dass wir uns ganz auf den Text und die Melodie einlassen können. Mich hat sehr berührt, als unser früherer Organist P. Augustin Hahner mir einmal erzählt hat: In den ersten Jahren seines Klosterlebens hat er ein ganzes Jahr jeweils den Introitus (den Eingangsgesang der Messe) meditiert, dann ein Jahr lang jeweils den Alleluja-Vers, das Offertorium und den Communio-Gesang. Er hat sowohl den Text als auch die Melodie meditiert. Da ist ihm das Geheimnis dieser Gesänge aufgegangen. Wenn er dann als Organist jeweils in diese Gesänge durch sein Vorspiel eingeführt hat, merkte man: Er hat sie verinnerlicht. Durch sein

Orgelspiel machte er die Gotteserfahrung, die in diesen biblischen Texten steckt, hörbar.

Neben dem aktiven Singen jeden Tag liebe ich es, Musik zu hören. Als Mönch kann ich kaum einmal in ein Konzert gehen. Aber ich höre ab und zu gerne in meiner Klosterzelle Musik. Damit ich meine Mitbrüder nicht störe, höre ich sie mit Kopfhörer. Da kann ich mich ganz auf die Musik konzentrieren. Eine andere Gelegenheit, bei der ich Musik höre, sind meine Autofahrten, wenn ich zu den vielen Vorträgen unterwegs bin und wenn ich nachts noch nach Hause fahre. Da höre ich vor allem Bach-Kantaten, aber auch geistliche Musik von Mozart und zwischendrin immer auch Mozart-Sinfonien oder Mozart-Opern. Die Musik hält mich wach. Und dieses Hören ist für mich eine Art spiritueller Ersatz für das gemeinsame Chorgebet der Mönche, das ich ja an Abenden mit Vorträgen versäume. Anstatt das Breviergebet spät abends noch nachzuholen, gönne ich mir die geistliche Musik. Das ist dann meine abendliche Gebetszeit. Mein Vorrat an CDs ist natürlich begrenzt. So höre ich immer wieder die gleiche Musik damit sie tiefer in mich eindringen kann. Und je nach der Situation spricht mich die gleiche Bach-Kantate oder die gleiche Mozart'sche Messvertonung auf neue Weise an. Aber manchmal brauche ich einfach die erfrischende Musik einer Mozart'schen Sinfonie oder eines seiner Klavierkonzerte, damit ich von all den Fragen, die bei den Vorträgen auf mich ein-

gestürmt sind, abschalten kann. Die Musik von Mozart löst Spannungen. Ich kann die Probleme, mit denen ich konfrontiert wurde, einfach loslassen.

Andere Rituale praktiziere ich an den Festen des Kirchenjahres. Es gehört für mich zum festen Ritual, am 1. Adventssonntag die Kantate »Nun komm, der Heiden Heiland« zu hören, an den folgenden Adventssonntagen dann »Bereitet die Wege, bereitet die Bahn« und »Wachet auf, ruft uns die Stimme« und den Adventsteil aus dem »Messias« von Händel. Mich begleiten die Bach-Kantaten, aber auch die Mozart-Messen und der »Messias« von Händel während des ganzen Jahres. In der Karwoche höre ich nicht nur die »Matthäuspassion« und »Johannespassion« von Bach, sondern auch die »Sieben Worte Jesu am Kreuz« in der Vertonung von Joseph Haydn. In den letzten Jahren habe ich gemeinsam mit dem Bamberger Streichquartett diese Worte ausgelegt und meditiert. Da ist mir immer wieder neu die Deutung des Textes durch die Musik aufgegangen.

Während des Jahres suche ich mir oft die Musik aus, die mir gerade guttut. Ich spüre in mich hinein und merke dann, dass gerade diese Musik jetzt eine Antwort wäre auf meine Stimmung. Wenn ich mich geärgert habe, wenn ich traurig bin, wenn ein Trauergespräch noch in mir nachklingt, dann höre ich in mich hinein, welche Musik mich jetzt verwandeln könnte. Aus dieser Erfahrung heraus möchte ich im ersten Teil dieses Buches

verschiedene Musikstücke als Antwort auf bestimmte Gefühle und existenzielle Situationen beschreiben.

Es ist immer mein subjektiver Blick auf diese Musik und meine subjektive Art, sie zu hören und zu deuten. Aber Hören ist ja von seinem Wesen her ein individueller Akt. Ich höre selber. Das kann ich keinem andern überlassen. Und ich höre immer aus meiner persönlichen Situation heraus, die geprägt ist durch meine Lebensgeschichte, durch die Erfahrungen, die ich gemacht habe, und durch die Stimmungen, die mich gerade bewegen. Aber indem ich meine subjektive Erfahrung anderen mitteile, werden auch, so hoffe ich, andere ermutigt, ihren eigenen subjektiven Erlebnissen zu trauen. Vielleicht sind es ähnliche Gefühle wie meine. Vielleicht sind es auch ganz andere. Und vielleicht können Sie mit manchen Musikstücken, die ich meditiert habe, gar nichts anfangen. Trauen Sie dem eigenen Hören und den eigenen Erfahrungen, die Sie beim Hören machen. Hören Sie nicht nur mit den Ohren, sondern mit Ihrem Herzen. Und achten Sie dann auf die Gefühle, die in Ihrem Herzen aufsteigen. Die Gefühle haben immer recht. Es sind Ihre Gefühle. Sie wollen Ihnen etwas Wichtiges über Sie sagen.

Das Buch möchte Sie anregen, Ihre eigenen Rituale zu entwickeln, wann Sie welche Musik hören. Sie können die Rituale an das Kirchenjahr anbinden. Oder Sie können die Rituale auch mit Ihren eigenen Gefühlen in Verbindung bringen. Sie können sich überlegen, bei

Musik darf mich nicht
in eine Scheinwelt
führen. Ihre Aufgabe
ist es vielmehr,
der äußeren
und inneren Welt
einen neuen Klang
zu schenken
und sie zu verwandeln.

welchen Gefühlen welche Musik für Sie heilsam wäre. Das kann oft auch spontan entschieden werden. Wenn Sie abends einmal Zeit haben, Musik zu hören, hören Sie zuerst in sich hinein: Auf welche Musik habe ich jetzt Lust? Und dann wäre es gut, sich ganz auf diese Musik einzulassen. Vielleicht hören Sie sie ganz anders als das letzte Mal. Jedes Mal macht die Musik etwas anderes mit uns. Sie kann, wie August Everding, der langjährige Generalintendant der Bayerischen Staatstheater, einmal sagte, »besänftigen und aufrütteln, melancholisch und zuversichtlich stimmen, sie kann heile Welten vorgaukeln oder tatsächlich entstehen lassen. Sie bietet, wie vielleicht nur noch das Theater, die Möglichkeit zur Weltflucht, zum Vergessen des Hier und Heute« (Everding 128). Die Musik kann natürlich auch missbraucht werden, indem ich mit ihr in eine heile Welt fliehe. Andererseits gibt es auch eine gesunde Weltflucht, die dem, was mich gerade bedrängt, seine Macht nimmt. Es gibt eine legitime heile Welt, in die ich mich begeben kann, um die kaputte Welt um mich herum zu relativieren. Aber entscheidend ist, dass ich dann aus der heilen Welt immer wieder aufbreche, um in meine konkrete Welt zurückzukommen und mich dem zu stellen, was das Leben von mir fordert, und um diese Welt zum Guten hin zu ändern. Es gilt, die Musik zu hören als Antwort auf meine jeweilige Situation und auf die Fragen, die mich gerade bewegen. Je nachdem, was meine Seele braucht, wird mich dann

Musik besänftigen oder aufrütteln, mich mit der eigenen Melancholie in Berührung bringen oder mich mit Zuversicht, Hoffnung und Kraft erfüllen. Wenn ich Musik aufmerksam höre, wird sie immer etwas in mir bewirken. Sie wird das in mir berühren, was gerade jetzt zum Leben kommen möchte. Es geht immer um einen Dialog. Und die Musik fragt nach meiner Antwort, die ich mit meinem Leben auf sie geben möchte. Die Musik darf mich nicht in eine Scheinwelt führen. Ihre Aufgabe ist es vielmehr, die Welt, in der ich lebe, und meine eigene innere Welt zu durchdringen, ihr einen neuen Klang zu schenken und sie zu verwandeln.

So wünsche ich Ihnen, dass Sie durch das Hören der Musik Verwandlung erfahren. Sie brauchen das Buch nicht von Anfang bis zum Schluss durchlesen. Suchen Sie sich jeweils die Kapitel aus, die entweder Ihrer Stimmung gerade entsprechen oder die sich als Rituale für die jeweilige Zeit im Kirchenjahr eignen. Ganz gleich, wie Sie das Buch lesen und sich davon anregen lassen, die besprochenen Musikstücke zu hören, es geht immer um die eigene Verwandlung. Verwandlung ist sanfter als Veränderung. Heute gibt es ständig Appelle, sich zu ändern. Doch in diesem Appell ist etwas Aggressives: Ich lehne mich ab, so wie ich bin. Ich muss ein anderer Mensch werden, alles muss ganz anders werden. Doch was ich an mir ablehne, das bleibt an mir hängen. Daher bleiben die Menschen, die alle zwei Jahre ihre Ernährungsmethode

oder ihre Bewegungsmethode ändern, immer die gleichen. Verwandlung heißt: Ich würdige mich so, wie ich geworden bin. Es darf alles sein. Aber ich bin noch nicht der oder die, die ich von meinem Wesen her sein könnte. Verwandlung geschieht in der Begegnung: Wenn wir uns mit unseren Gefühlen und Leidenschaften der Musik aussetzen und sie in uns eindringen lassen, dann kann sich in uns etwas wandeln. Wir können nach dem Hören nicht feststellen, was sich jetzt genau gewandelt hat. Aber wir dürfen vertrauen, dass in der Tiefe unserer Seele Wandlung geschehen ist. Doch die Musik bleibt nicht bei der Verwandlung stehen. Sie fordert uns heraus, als verwandelte Menschen immer wieder aufzubrechen in den Alltag, in die Welt, in der wir beruflich gefordert sind, in die Welt, die von so viel Zerrissenheit und Spaltung bedroht ist. Die Musik will nicht nur genossen werden, sie will auch verstanden werden als ein Appell, die Menschen in der Welt in Einklang miteinander und in Einklang mit der Schöpfung zu bringen.

Bachs Musik führt uns zur inneren Quelle der Liebe und der Freude

Der Philosoph Martin Heidegger sagte einmal: »Schauen führt in die Freiheit und Hören in die Geborgenheit.« Wenn wir die Musik Johann Sebastian Bachs hören, so will sie uns hineinführen in das Geborgensein bei Gott. Johann Sebastian Bach wollte in seiner Musik das Wort Gottes so erklingen lassen, dass unser Herz davon berührt wird. Im Hören hören wir immer das Unhörbare, Unerhörte mit. Wir werden hörsam, gehorsam, eins mit dem Gehörten. Paulus sagt: Der Glaube kommt vom Hören. Von der Musik Bachs können wir sagen: Im Hören geschieht Glauben. Wir müssen gar nicht an die Worte glauben. Wenn wir aufmerksam die Musik hören, dann können wir nicht anders, als dem zu glauben, was sie ausdrückt.

Was Johann Sebastian Bach mit seiner Musik zum Ausdruck bringen wollte, das entspricht der großen Tradition der Musikgeschichte. Und da ich als Mönch in