

Merkmale starker Musikerlebnisse

Auszüge aus der Liste von Gabrielsson (2011, S. 462–468), in veränderter Reihenfolge und in deutscher Übersetzung der Autorin:

1. »Allgemeine Charakteristika
 - 1.1. Einzigartige/fantastische/unglaubliche/unvergessliche Erfahrung
 - 1.2. Schwer zu beschreibende Erfahrung, Worte unzureichend
2. Physische Reaktionen, Verhalten
 - 2.1. Physiologische Reaktionen
z.B. körperliche Reaktion wie Gänsehaut, aufgerichtete Haare, Herzklopfen, veränderte Atmung, Tränen, weinen, Schwindel
 - 2.2. Verhalten/Handlungen
z.B. Augen schließen, lächeln, singen, bewegen, klatschen, sich zurückziehen, still werden
 - 2.3. Quasi-physische Reaktionen
z.B. Gefühl, als ob der ganze Körper voller Musik oder ganz leicht ist oder von der Musik weggetragen wird
3. Wahrnehmung
 - 3.1. Auditiv
z.B. Klangqualität, Timbre, Lautstärke, Stille, Umhüllt sein von Klang
 - 3.2. Visuell
Visueller Eindruck von:
Musiker*innen und ihrer Erscheinung, ihrem Verhalten, ihrer Körpersprache, ihren Instrumenten
Musiker*innen und ihrer Konzentration, ihrer Präsenz, ihrem Engagement, ihrer Spielfreude, ihrem Charisma
der Kommunikation zwischen Musiker*innen sowie zwischen Musiker*innen und Publikum
dem Verhalten und den Reaktionen des Publikums
den Räumlichkeiten, der Umgebung, der Natur, Lichteffekten etc.
 - 3.3. Taktil
taktile Empfindungen:

- Allgemein in Brust, Taille, auf der Haut, in Füßen, Beinen, Händen, Armen etc.
- 3.4. Kinästhetisch
Muskelspannung/Entspannung
- 3.5. Andere Sinne
Empfindungen von Geruch, Wärme, Kälte etc.
- 3.6. Synästhetisch
Farben hören
andere synästhetische oder ähnliche Empfindungen, z.B. Licht
- 3.7. Intensivierte Wahrnehmung, multimodale Wahrnehmung
Allgemein intensivierte Wahrnehmung
Intensivierte Wahrnehmung von Klängen/Noten/Musik/Licht/Berührung
[...]
- 3.8. Musikalische Wahrnehmungserkenntnis
Beschreibung von objektiven/technischen Qualitäten der Musik
Beschreibung von objektiven/technischen Qualitäten des Musizierens«
4. »Gefühle/Emotionen¹
- [4.1.] Intensive, starke Emotionen
- [4.2.] Positive Gefühle/Emotionen
z.B. Harmonie, Frieden, Sicherheit, sich demütig fühlen, Wunder, Bewunderung, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Freude, Glück, Ehre, Liebe, Stolz, Entrückung
- [4.3.] Negative Gefühle/Emotionen
z.B. sich müde, erschöpft, leer fühlen
sich alleine, verlassen, klein, unbedeutend fühlen
Sehnen, Nostalgie, Melancholie, Depression
Verwirrung, Frustration, Scham, Angst, Eifersucht, Verzweiflung, Hass, Chaos, Panik
- [4.4.] Unterschiedliche Gefühle/Emotionen
Viele Gefühle, gemischte Gefühle, widersprüchliche Gefühle, veränderte Gefühle«
5. »Erkenntnis
- [5.1.] Veränderte/besondere Haltung
z.B. Besondere Offenheit, Neugier, fokussierte Aufmerksamkeit, vollkommene Versunkenheit, keine Gedanken, Aufgabe einer analytischen Haltung, starkes Gefühl, einfach hier und jetzt zu sein/zu leben
- [5.2.] Veränderte Erfahrung der Situation, des Verhältnis Körper-Geist, Zeit-Raum, Teil-Ganzheit
Gefühl einer besonderen Atmosphäre/Stimmung
schwindendes Bewusstsein des eigenen Körpers/der eigenen Person, Auflösung des Egos
Die Umgebung verschwindet, in der eigenen Welt sein
Veränderte Erfahrung von Zeit und Raum
Erfahrung von Unwirklichkeit, »das ist nicht wahr«, wie ein Traum
Erfahrung von Ganzheit, alles passt zusammen, scheint einfach, natürlich, selbstverständlich

1 Geänderte Reihenfolge und Nummerierung zu Gabrielsson aus grafischen Gründen in Abb. 3.

(Musiker*innen: Annehmen eines anderen Egos, auf der Bühne eine andere Person werden)

[5.3.] Kontrollverlust

überrascht, erstaunt sein

Bewegt, berührt, gepackt sein

geschlagen/getroffen, geschüttelt, geschockt, gebannt, gelähmt, fasziniert, wie berauscht, »verrückt«, überwältigt, am Rande des Zusammenbruchs

Die Musik geht geradewegs hinein, durchbricht kognitive Barrieren, alle Widerstände werden gebrochen

[5.4.] Veränderte Beziehung/Haltung zur Musik

Sich (psychologisch) von der Musik umgeben/umhüllt fühlen

Die Musik leben, in die Musik hineingezogen werden, mit der Musik eins werden, mit der Musik verschmelzen

(Musiker*innen: »Die Musik ist in mir«)

Sich von der Musik direkt angesprochen fühlen, die Musik verstehen, die Musik fühlt sich einfach an, echt, natürlich, selbstverständlich

Musizierende übersteigen ihr übliches Vermögen, »jemand spielt mich«, fühlen sich eher als Zuhörende denn als Ausführende

[5.5.] Assoziationen, Erinnerungen, Gedanken, Reflexionen, Wünsche

Bezüge zu früheren Erinnerungen, Menschen, Situationen, Leben, Natur etc.

Bezüge zur Musik: Erwartungen, Wiedererkennen (oder nicht), Reflexionen, Wünsche etc.

[5.6.] Bilderwelt

Innere Bilder von Landschaften, Natur, Personen, Situationen usw.

Sich wegträumen

Sich als Musiker*in vorstellen/sich mit den Musizierenden identifizieren

Innere Musik danach

Starke Musikerlebnisse ausgelöst durch imaginierte/innere Musik

Starke Musikerlebnisse beim Komponieren von Musik

[5.7.] Musikalische Erkenntnis-Emotion

Beschreibung von Musik in kognitiven/emotionalen Begriffen

Beschreibung der Aufführung in kognitiven/emotionalen Begriffen

6. Existenzielle und transzendente Aspekte

6.1. Existenz

Bedeutung des menschlichen Lebens/Existenz

Bedeutung des eigenen Lebens/Existenz

Intensives Gefühl von Leben

Pures Sein

Gefühl eines unübertreffbaren/optimalen/ultimativen/heiligen Moments im Leben

Veränderte Sicht auf das Leben/Existenz

6.2. Transzendenz

Magische/mysteriöse/übernatürliche/himmliche/spirituelle Erfahrungen

Trance, Extase

Erfahrung außerhalb des Körpers

Erfahrung von Ganzheit, z. B. die Erfahrung schließt alles ein

Kosmische Erfahrung, verschmelzen mit etwas Größerem, der Unendlichkeit, der Ewigkeit

Erfahrung von anderen Welten, anderen Existenzen

6.3. Religiöse Erfahrungen

allgemeine religiöse Erfahrungen

Visionen von Himmel/vom Leben danach/Paradies

Spirituellem Frieden/Harmonie/Gemeinschaft

heilige/devote Atmosphäre/Stimmung

durch eine religiöse/christliche Botschaft angesprochen sein

Den Kontakt zu Gott suchen/finden im Gebet, Lobgesang

Kontakt mit dem Göttlichen/Heiligen, religiöse Bestätigung

7. Persönlich-soziale Aspekte

7.1. Neue Möglichkeiten, Einsichten, Bedürfnisse

Offen/bedingungslos werden, aufbrechen von Verteidigungen/Widerständen

Neue Erkenntnisse gewinnen

Die eigenen Gedanken und Gefühle werden klar

Seinen innersten Kern/Selbst erreichen

Sich frei fühlen, befreit, entspannt, inspiriert, belebt, gestärkt, wiedergeboren

Sich gehoben fühlen, bereichert, »gewachsen/gereift« sein

Innere Reinigung, Katharsis

Heilende Erfahrung

Holen von Trost, Hilfe, Hoffnung, Linderung, Erleichterung, Kraft, Mut, einen Tritt

Das Gefühl, Gefühle behalten/bestätigen/erzwingen/verändern zu müssen

Zögern, die Erfahrung zu unterbrechen, zuhören/mehr/wieder spielen wollen

7.2. Musik: neue Möglichkeiten, Einsichten, Bedürfnisse

Bedürfnis für/Interesse an/veränderte Sichtweise auf Musik, allgemein

Bedürfnis für/Interesse an einer bestimmten Art von Musik, einer bestimmten Musik, einer/einem bestimmten Komponist*in, eines/einer bestimmten Musiker*in etc.

Wunsch, Musik zu lernen oder weiter zu musizieren

Inspiration für die eigene Kreativität erhalten

Musik als Beruf wählen

Überzeugung, den Nutzen von Musik weiterzuverbreiten

Musik zur Stimmungsbeeinflussung, als Therapie

7.3. Bestätigung der Identität, Selbstverwirklichung

Bedürfnis nach/erhalten von Bestätigung

Sich ausgewählt/direkt angesprochen fühlen, »sie spielen nur für mich«

Die Musik spiegelt die Gedanken und Gefühle der eigenen Person wider

Gesteigertes Selbstvertrauen

7.4. Gemeinschaft, Kommunikation

Unter Zuhörenden

Unter Musizierenden

Zwischen Musizierenden und Zuhörenden

Mit »allen«, mit der ganzen Menschheit« (Gabrielsson 2011, S. 462–468)