

# Komponisten - Colloquium Musik unserer Zeit

Freitag, 11.06.2021

CARL  
VON  
OSSIEZKY  
universität  
OLDENBURG  
INSTITUT FÜR MUSIK

## Annette Kerckhoff Macht Improvisieren in der Musik gesund?

*Der Begriff „Improvisation“ kommt aus dem Lateinischen. visation stammt vom Verb videre („sehen“).  
Stellt man im Lateinischen die Silbe In- oder Im- vor ein Wort, wird damit eine Verneinung erzeugt.  
Somit heißt improvidere „nicht vorhersehen“.  
Improvisus bedeutet entsprechend „unvorhergesehen“, etwas freier übersetzt „unvermutet“.*

„Macht Improvisieren gesund?“ Diese Frage ist zweifellos rhetorisch: Denn selbstverständlich kann nicht davon ausgegangen werden, dass Improvisieren per se gesund macht. Im Gegenteil: Die Angst, ohne Noten Musik zu machen, kann den Adrenalin-Spiegel in die Höhe und den Schweiß auf die Stirn treiben. In diesem Fall wird Improvisieren die Gesundheit eher belasten, zumindest, wenn das angstauslösende Gefühl anhält.

Die realistische, ernsthafte und angemessene Fragestellung für diesen Vortrag muss also lauten: „Wie muss musikalische Improvisation aussehen, damit sie gesundheitsfördernd wirken kann?“

Als musikbegeisterte Gesundheitswissenschaftlerin möchte ich mich der Antwort von Seiten der Stressforschung nähern: denn es gibt klare Definitionen, was Stress ist, wodurch er verursacht wird – und eben auch, welche Fähigkeiten stressmindernd, allgemein gesundheitsfördernd und resilienzstärkend wirken.

Im nächsten Schritt übertragen wir diese Erkenntnisse auf die Musik: Wie müssen die musikalischen Anforderungen aussehen, um stressfrei zu improvisieren? Und: wie lassen sich die bekannten gesundheitsfördernden Ressourcen auf die musikalische Improvisation übertragen – so, dass Improvisation tatsächlich eine Möglichkeit wird, Spannung abzubauen, musikalisch kreativ zu sein und alleine oder gemeinsam mit anderen etwas zu entwickeln? Praktisch vorgestellt werden das Konzept der Jazz-Schule Berlin für den Jäzzchen-Workshop, die entsprechend Hilfsmittel (Handout, Lead-Sheets, die Übungs-App irealpro und gezielte Playbacks). Praktische Übungen werden demonstriert.

*“Improvisation means coming to the situation without rigid expectations or preconceptions.  
The key to improvisation is motion – you keep going forward, fearful or not, living from moment to moment.  
That’s how life is.”*

*Bobby McFerrin*

DR. ANNETTE KERCKHOFF ist beruflich in zwei Bereichen engagiert: Heilkunde und Musik.

**HEILKUNDE:** Sie erwarb einen B.A. für Komplementärmedizin und einen M.Sc. für Gesundheitswissenschaften. Ihre Doktorarbeit schrieb sie über Gesundheitskonzepte von Heilerinnen. Seit fast 30 Jahren ist sie als Wissenschaftsjournalistin und Autorin, v.a. zu Selbsthilfestrategien, ressourcenorientierter Gesundheitserziehung und zu unterschiedlichen Konzepten der Heilkunde tätig. Seit 2021 hat sie eine Vertretungsprofessur an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport inne und baut dort den Studiengang Medizinpädagogik auf.

**MUSIK:** Nach einem regulären Instrumentalunterricht als Hobby-Musikerin (Querflöte, Gesang) wandte sie sich schon früh dem Improvisieren zu (Musikschule Wilmersdorf, Jazzschule Berlin) und leitet mittlerweile für die Jazzschule Berlin die Einsteiger-Kurse („Jäzzchen-Workshop“). Im Fokus steht das angstfreie Erlernen von (Jazz-)Improvisation als Kreativtechnik und als Quelle für persönliche Ausdrucksmöglichkeit, Freude und spontane Interaktion mit den Mitmusikern.

Unter ihren zahlreichen Büchern sind: Warum krank? Wie heilen? (Hirzel 2009), Bewusst atmen, besser leben (KVC 2020) und Improvisation. Die ersten Schritte (geplant 2021) in diesem Zusammenhang zu nennen.

