



Musizieren hilft mir

Im Gespräch: Romy Hegner und Stefan Knobel

Fotos: Stefan Knobel

Sie hat schwere Zeiten hinter sich. Trotzdem schaut sie mit viel Zuversicht und beschwingt vorwärts. Denn sie weiss, dass das Leben weitergehen muss. Und sie macht das Beste daraus.

Knobel: Romy, du spielst Musik bei proMusicante. Wie ist es dazu gekommen?

Hegner: Ich habe schon als Kind musiziert, als ich auf einem Bauernhof mit all den Tieren und Erlebniswelten aufgewachsen bin. Wenn ich zurückdenke, hatte ich alle Freiheiten, die ein Kind sich nur wünschen kann. Mein Glück war, dass ich einen sehr musikliebenden Vater hatte. Er hat zwar selbst nie Musik gemacht, aber für seine drei Töchter alles getan, damit diese sich musikalisch verwirklichen konnten.

Knobel: Wie hat diese Unterstützung ausgesehen?

Hegner: Unsere Eltern kauften ein Klavier, hatten jedoch keine Zeit, uns zum Musikunterricht zu bringen. Darum ist am Samstag jeweils ein älterer Musiklehrer von Bern nach Allmendingen (zwischen Thun und Bern) gekommen, um meiner älteren Schwester das Klavierspiel beizubringen. Da sagten meine Eltern zu mir: «Wenn das Klavier und der Klavierlehrer schon hier sind, dann könntest du ja auch Stunden nehmen.» Damit war ich aber nicht

einverstanden. Ich habe in der ersten oder zweiten Primarschule einmal einen Akkordeonisten gehört, weshalb ich unbedingt Handorgel spielen wollte. In den ersten Stunden am Klavier merkte der Lehrer, dass mir dieses Instrument nicht so gut gefiel. Er sagte zu mir immer: «Hacke nicht so auf den Tasten herum.» Eines Samstags ging er dann zu meiner Mutter in die Küche und sagte zu ihr, sie solle mir eine Handorgel kaufen.

Knobel: Und, hat es geklappt?

Hegner: Ja, tatsächlich. Ich musste als Drittklässlerin somit lernen, alleine mit dem Zug und dieser schweren Handorgel nach Münsingen zur Stunde zu gelangen. Ich hatte schon vorher die ersten Schritte in Sachen Notenlesen gemacht, da ich einer Blockflötengruppe angehörte, was mir den Start mit dem neuen Instrument erleichterte. Von der ersten Stunde an hat es mich richtig gepackt und ich habe wie verrückt geübt. Am Sonntag spielte ich auf der Bank vor dem Stall für die Kühe, weil ich dachte, dass sie die Handorgel besonders mögen und deshalb mehr Milch geben würden. Das Schöne war: Mein Vater ist nach jedem Stück zur Tür gekommen und hat applaudiert. Später bin ich dem großen Handorgelclub von Max Weilenmann beigetreten. Er war ein berühmter Handorgel- und Schwyzerörgeli-Virtuose, der über 600 Tänze und Lieder komponierte.

Knobel: Du hattest also ideale Bedingungen beim Start deines MusikerInnen-Lebens ...

Hegner: Das war sehr wichtig und half mir, mich selbst zu sein und mich in meine Richtung zu verwirklichen. Nach der obligatorischen Schulzeit habe ich in Basel meine Ausbildung als Sozialpädagogin absolviert. Ich war sehr ehrgeizig und wollte mit Kindern arbeiten. Meine Eltern jedoch dachten, ich würde Bäuerin werden, aber ich wollte einen anderen Weg gehen. Dann habe ich noch die heilpädagogische Ausbildung gemacht und das Werkseminar besucht.

Knobel: Und dann hast du mit Kindern gearbeitet?

Hegner: Insgesamt 37 Jahre habe ich als Heilpädagogin gearbeitet. Begonnen habe ich in Burgdorf im Bernbiet und nach sechs Jahren wechselte ich zu einer Stelle in Wettingen. Dort habe ich meinen Mann Toni kennengelernt. Er ist in Lachen, wo wir heute wohnen, aufgewachsen und hat in derselben Institution in Wettingen als Werklehrer gearbeitet. Meine Schüler gingen zu Toni ins Werken und so kamen wir uns





näher. Bald darauf leiteten wir zu zweit im Kanton Thurgau eine pädagogische Großfamilie. Als wir uns den eigenen Kinderwunsch erfüllen wollten, haben wir diese Arbeit aufgegeben und sind nach Lachen gezogen.

Knobel: *Wie viele Kinder hat eure Familie?*

Hegner: Es sind vier an der Zahl. Wir mussten uns entscheiden, wer hauptsächlich für den Unterhalt der Familie zuständig ist, da Toni bei der Behindertenstiftung Schwyz als Werklehrer arbeitete, aber ich meinen Beruf über alles liebte. Die Stelle in der heilpädagogischen Schule in Freienbach mochte ich so sehr, dass Toni Hausmann wurde.

Knobel: *In welcher Form hat dich die Musik durch diese Zeit begleitet?*

Hegner: Zur Ausbildung in Basel gehörte es, dass man ein klassisches Instrument zu lernen hatte. Die Handorgel gehörte nicht zu dieser Kategorie, was mich zur Querflöte brachte. Später habe ich dann in der Schule die Abschlussklasse geführt und mit den Jugendlichen musiziert und Theater gespielt. Ich freute mich unendlich, wenn ich beobachten konnte, dass diese SchülerInnen, denen im Leben nicht viel geschenkt wurde, sich nach der Theateraufführung vor tosendem Applaus verneigen konnten. Für alle war dies ein einzigartiges Erlebnis. Die Freude dieser Jugendlichen war für mich der größte Lohn für meine Arbeit. Ich habe diese Theateraufführungen mit der Handorgel oder mit der Gitarre begleitet und irgendeinmal ein Saxofon gekauft. Aber für dieses Instrument hatte ich damals leider zu wenig Zeit, und so landete es auf dem Estrich.

Knobel: *Und dort ist es geblieben?*

Hegner: Nein, es hat einmal ein Geburtstagsfest in der Familie gegeben. Ein Gast hat gesagt, ihr Lieblingsinstrument sei das Saxofon, worauf mein Mann Toni, ohne mich zu fragen, das Saxofon vom Estrich holte und es mir in die Hand drückte. Ich sagte: «Das geht doch nicht, ich habe jahrelang nicht mehr gespielt.» Aber das half nicht und so habe ich spontan ein Lied gespielt. Und das hat mir, wie man sagt, den «Ärmel hineingezogen». Ich war fasziniert, aber das ist jetzt vorgegriffen.

Knobel: *Was ist vorher passiert?*

Hegner: Ich habe mich mit 62 Jahren pensionieren lassen. Mit Freude habe ich mich meinen Hobbys zugewandt. Ich hatte einen Brennofen und habe eine Töpferwerkstatt eingerichtet. Zusätzlich habe ich

selbst Papier hergestellt. Das war eine sehr kreative und produktive Zeit. Als ich 65 Jahr alt war, habe ich an einem Sonntagmorgen einen sehr schmerzhaften Stich im Rücken gespürt. Ich selbst und auch der Hausarzt dachten, es sei ein Hexenschuss. Dementsprechend wurde das behandelt, aber die Schmerzen hörten nicht auf. Es wurde dann so schmerzhaft, dass ich eine gründlichere Untersuchung verlangte, bei der man gesehen hat, dass ich mir innerhalb von drei Monaten sieben Wirbel gebrochen hatte.

Knobel: *Eine dramatische Situation.*

Hegner: Ja, ich litt unbemerkt an einer sehr starken Osteoporose (brüchige Knochen). Man nimmt an, dass das mit der Laktoseintoleranz zusammenhängt, an der ich seit der Jugend lange unwissentlich gelitten habe. Auf alle Fälle waren meine Knochen sehr schwach aufgebaut. Ich musste meinen Rücken operieren lassen, um diese Wirbel zu stabilisieren.

Knobel: *Und hat das genützt?*

Hegner: Man konnte das Ganze nicht rückgängig machen. Innerhalb von drei Monaten bin ich zehn Zentimeter kleiner geworden, und meine Fähigkeit zu atmen war massiv eingeschränkt. So lag ich nun im Krankenhaus im Bett und wusste mit 65 Jahren: Vieles von dem, was ich liebe, wie beispielsweise das Handwerken und die Gartenarbeit, werde ich nicht mehr tun können. Es hat mich wortwörtlich zusammengestaucht.

Knobel: *Wie hast du diesen Schlag verkraftet?*

Hegner: Ich habe einen Tag unter meiner Bettdecke geweint. Dann bin ich wieder unter der Decke hervorgekrochen, und als meine Familie zu Besuch kam, habe ich ihnen gesagt: «Ich schaffe das und werde das Beste daraus machen.» Diese Neigung, mich nicht von den Ereignissen des Lebens niederschmettern zu lassen, habe ich wohl auf dem Bauernhof verinnerlicht. Wenn der Hagel alles zusammengeschlagen hatte, spürte man zwar Trauer, aber man wusste auch, dass das Leben weitergehen muss und wird. Es gibt immer einen Weg, es ist wie es ist und ich machte das Beste daraus.

Knobel: *Und dann ist es aufwärts gegangen?*

Hegner: Das war jedoch nicht immer einfach. Ich habe zum Beispiel weiterhin gekocht, aber ich musste mich alle zehn Minuten ausruhen. Werken ging nicht mehr, die Gartenarbeit musste ich begraben und musiziert habe ich auch nicht mehr. Eines Tages las ich



das Heft von Pro Senectute mit den Bildungsangeboten, in denen ein Kurs mit dem Titel «Miteinander musizieren» ausgeschrieben war. Ich dachte, das wäre etwas, und habe mich angemeldet. Dort habe ich Urs Krienbühl kennengelernt, der Broschüren von *proMusicante* verteilt hatte. Mein Interesse war geweckt und ich entschied, es da zu versuchen. Das war der beste Schritt, den ich in dieser Zeit machen konnte.

Ich habe mit meiner Blockflöte zuerst das Tango-Orchester und dann das Volksmusik-Ensemble für eine Schnupperstunde besucht. Die Volksmusiker waren alles gemütliche, humorvolle Männer, die rassige Musik gemacht haben. Da hat es mir wieder den Ärmel hineingenommen. Meine Flöte hat auch meinen Musikkollegen Freude bereitet und so bin ich in dieser Formation hängen geblieben. Und in diese Zeit fiel dann die Episode mit dem Saxofon an der Geburtstagsfeier.

Knobel: *Toni hatte offenbar das Gespür für den richtigen Schubs im richtigen Moment?*

Hegner: Dies ist richtig, aber ich merkte, das ich für das Saxofon Unterstützung brauchte. Also habe ich bei Meinrad Rieser, dem zweiten Musikcoach

von *proMusicante*, Einzelstunden in Sachen Saxofon besucht. Mit drei anderen SaxofonschülerInnen haben wir ein Saxofon-Quartett gegründet mit ihm als Coach.

Knobel: *Warum hast du nach der Erkrankung keine Musik mehr gemacht?*

Hegner: Die Handorgel kann man alleine spielen, aber diese war mir viel zu schwer, da ich nur fünf Kilo tragen durfte. Die Querflöte konnte ich nicht mehr spielen, weil es meine Beweglichkeit nicht mehr zuließ. Und die anderen Instrumente finde ich ungeeignet, um nur von einer Solistin mit Freude gespielt zu werden. Darum habe ich den Mut verloren, weiter zu musizieren.

Knobel: *Beim gemeinsamen Musizieren ist die Freude dann offenbar wiedererwacht.*

Hegner: Genau. Beim ersten Zusammentreffen mit den Volksmusikern hat sich Sonderbares ereignet. Vorher hatte ich nicht stehen bleiben können, ohne unter starken Schmerzen zu leiden. Wenn wir beim Spazieren jemanden getroffen hatte, konnte ich mit diesen





Leuten, wegen sehr starken Schmerzattacken, keinen auch noch so kurzen Schwatz abhalten. Mit meiner Blockflöte im Volksmusik-Ensemble konnte ich beim Spielen nicht sitzen, weil dabei meine Rippen noch mehr zusammenklappen und ich nicht über das notwendige Luftvolumen verfüge. Also habe ich es stehend probiert und nach zwei Stunden musizieren plötzlich gemerkt, dass ich so lange ohne Schmerzen gestanden bin. Das war unglaublich, ein kleines Wunder.

Knobel: *Wie erklärst du das?*

Hegner: Es hat viele Komponenten. Das eine ist, dass ich beim Musizieren ständig kleinste und feinste Gewichtsverlagerungen mache, weil ich mit der Musik mitgehe. Zusätzlich war ich in dieser Formation von Anfang an gefordert. Ich musste ab Blatt Noten mit drei bis vier Kreuzen oder B's über zwei Oktaven



spielen. Das habe ich jahrelang nicht mehr gemacht, was eine wahre Herausforderung, jedoch auch ein Erfolgserlebnis war. Und das Ganze hat noch einen seelischen Aspekt. Nach zwei Stunden musizieren bin ich regelrecht beschwingt, zufrieden, locker und gelöst. Man ist eine Gemeinschaft und hat Spaß miteinander. Das alles ist sehr wichtig und das Musizieren ist keine körperliche Belastung, sondern ein Segen.

Knobel: *Und das Atmen?*

Hegner: Das habe ich mit dem Saxofon entdeckt. Ich war mir sicher, dass mein Atemvolumen nicht reicht. Das Gegenteil zeigte sich und durch das Saxofonspielen konnte ich meine Atmung stark verbessern. Als ich meinem Arzt erzählte, dass ich Saxofon spiele, meinte er, dies sei die beste Therapie. In der Zwischenzeit spiele ich ohne Probleme auf meinem Alt-Sax, und das war ausschlaggebend, eine Irish Music Group zu gründen.

Knobel: *Wie kommt das?*

Hegner: Wir haben in Irland Bekannte, die wir oft besuchen. Einmal bin ich am Anfang einer Irlandreise in ein Musikhaus gegangen und habe mir ein irisches Flötlein, eine Tin Whistle gekauft. Toni ist mit dem Auto gefahren und ich habe probiert zu spielen. Sie verstehen jetzt, warum ich sage: «Mein Mann ist der toleranteste Mensch der Welt.» Die Flöte hat nur sechs Löcher und man kann sie deshalb nicht spielen wie eine Blockflöte. Am Abend vor dem Heimflug war in unserem Hotel Livemusik. Wir sind also ins Pub gegangen und haben zugehört. Einer spielte tatsächlich mit der Tin Whistle und in der Pause sind die MusikerInnen gekommen und haben mit uns gesprochen. Toni hat gesagt: «Meine Frau spielt auch Tin Whistle», dies obwohl ich erst ein paar Tage geübt habe. Da hat der eine Musiker mir seine Flöte gegeben. Mir war nicht ganz wohl, mit der Flöte eines Fremden zu spielen, weshalb ich nachher zur Desinfektion einen Whisky getrunken habe. Auf alle Fälle hat mich die Musikgruppe auf die Bühne gestellt, wo ich mit einem an Null grenzendem Repertoire zu spielen begonnen habe. Die anderen MusikerInnen waren echt gut und haben mich so begleitet, dass offenbar echte irische Musik entstanden ist.

Knobel: *Das hat einfach so geklappt?*

Hegner: Ja, irgendwie ging das. Als wir dann nach einiger Zeit aufhörten, sagte der Bandleader: «This is a Swiss lady.» Wir ernteten tosenden Applaus. Und dann war ich natürlich motiviert, dieses Instrument



wirklich zu lernen. Am 50Plus-Festival von *proMusicante* fragte ich einige KollegInnen, ob sie bei einem Auftritt mit einer noch nicht gegründeten irischen Band mitmachen würden. Peter Knaus hat damals Eolina gespielt, was gut passte. Dann haben wir Meinrad Rieser gefragt, der einen Dudelsack besaß. Zuletzt sind eine Geigerin, zwei Gitarristinnen und ein Schlagzeuger/Sänger dazu gekommen. Und so hatten wir einen guten Auftritt, und bei *proMusicante* ist eine Irish Music Group entstanden.

Hier ein Lob an den Präsidenten, den Vorstand und die Musikcoaches, welche *proMusicante* zu dem gemacht haben, was es heute ist und auf das wir alle stolz sind.

Knobel: *Wie ist das für die Familie, wenn Sie immer musizieren?*

Hegner: Toni hat die Rolle meines Vaters übernommen. Er applaudiert immer, wenn ich ein Stück zu Ende gespielt habe. Und die Kinder haben Freude an meinem Hobby. Manchmal ist mein Mann aber etwas unzufrieden, weil er etwas unternehmen möchte, ich aber in die Probe will. Zum Glück ist er im Eishockey engagiert und kann dann manchmal auch nicht weg, wenn ich will.

Knobel: *Was bedeutet das Musizieren für dich?*

Hegner: Wir hatten letzthin einen Auftritt mit der Irish Music Group, wo die Leute am Schluss aufgestanden sind und uns Standing Ovationen gaben. Das war unglaublich. Ich habe mich gefühlt wie meine SchülerInnen damals nach der Theateraufführung. Ich darf in meinem Alter von 76 Jahren noch so viel Freude bereiten und erleben. Das ist unglaublich und tut richtig gut.

Knobel: *Was ist für dich Lebensqualität?*

Hegner: Zufriedenheit kommt an erster Stelle. Jetzt bin ich Großmutter geworden, und es ist für mich erfüllend, dass ich trotz meiner Behinderung meine Zeit mit diesem kleinen Menschen verbringen darf. Das Wichtigste ist, füreinander da zu sein, das Glück zu spüren. Die Musik macht mich glücklich, ebenso wie ich auch viel Glück durch mein Großkind erhalte. Es reicht nicht, wenn man nach dem Glück strebt, man muss das Glück selbst gestalten. Und es freut mich, wenn ich anderen Menschen durch das Musizieren etwas Freude bereiten kann. ●

***proMusicante* – die etwas andere Musikschule für Erwachsene**

Der Verein *proMusicante* sucht nach musikalischen Unterrichtsformen, die gemeinsames Musizieren ermöglichen, auch wenn die MusikantInnen über unterschiedliche Spielniveaus verfügen. Wichtig ist dabei die Methodik, mit der die Menschen zusammengeführt und miteinander ins Spiel gebracht werden. Das Ziel ist Wirksamkeit und Freude.

Die LeiterInnen der verschiedenen Ensembles verstehen sich als Musikcoaches. In diesen Coachings stehen die Fragen «Wo stehst du?» und «Was brauchst du» im Mittelpunkt der Vorgehensweise. Das methodisch-didaktische Konzept von *proMusicante* wird ständig weiterentwickelt. Dies immer mit dem Ziel, der Individualität der älteren Menschen möglichst entgegenzukommen und trotzdem die gemeinsame Weiterentwicklung der musikalischen Fähigkeiten der Gruppe nicht aus den Augen zu verlieren.

Es geht letztlich bei *proMusicante* darum, Lebensträume zum Klingen zu bringen.



www.promusicante.ch



Romy Hegner lebt in Lachen im Kanton Schwyz, Schweiz.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ online unter www.verlag-lq.com oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

info@verlag-lq.com
www.verlag-lq.com
+41 55 450 25 10



4 Ausgaben / Jahr (CHF 70 / € 44)



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____