

# Die Flugbahn der Mücke

**„Ihre Musik erzählt von der Stille, von der Hingabe und vom Vertrauen auf das, was ist“, steht im Text zu Ulrike Haages aktuellem Album „Maelstrom“. Für die Pianistin, Klangkünstlerin und Yogalehrerin sind Verantwortung für jedes Handeln und Vertrauen auf die eigene Intuition die wichtigsten Bausteine für Leben und Kunst – so wie gelegentlich die Bereitschaft, einer anfliegenden Mücke auszuweichen.**

Von Christina Rafferty

**Frau Haage, über Ihre Musik wurde einmal Folgendes geschrieben: „Klänge bestimmen Räume, bestimmen die Bilder und Vorstellungen, die in diesen Räumen aufziehen“. Welchen zusätzlichen Raum öffnet Ihnen Ihre Yogapraxis?**

Da Yoga mittlerweile zu einer ganz normalen Lebenseinstellung für mich geworden ist, ist es auch Teil meiner Arbeitsprozesse. Ich praktiziere jeden Morgen, um den Geist vor Arbeitsbeginn zu beruhigen, den Körper durchzustrecken und in Balance zu bringen. So gestimmt begeben sich mich mit mehr Achtsamkeit in mein Studio und an meinen Flügel. Jede Bewegung, jede Handlung, jeden musikalischen Gedanken versuche ich bewusst und auf meine Intuition hörend auszuführen. Yoga hat mir den Raum geöffnet, in dem ein Rhythmus aus Ein- und Ausatmen, Spannung und Entspannung herrscht.

**Einen meditativen Raum?**

Wenn ich ein Konzert gebe, kann ich das nur mit voller Hingabe tun, sofern ich wirklich gegenwärtig bin. Das ist wie beim Meditieren. Ich versenke mich in die Performance, um den Tönen Tiefe und Intensität zu verleihen. Als Musikerin brauche ich außer der körperlichen Ausdauer auch Kontakt zu meinen inneren Eingebungen. Genau das kann ich durch Yoga stärken.

**Bietet Yoga die Möglichkeit, Inspiration zu strukturieren?**

Yoga hilft mir als freiberufliche Musikerin in jedem Fall, den Tag und damit auch die kreative Arbeit zu strukturieren. Es gibt in Hatha, Kundalini oder Ashtanga für jede Tagesform gute Übungsfolgen. Bin ich auf allen Ebenen mit einem Projekt beschäftigt, helfen die sportlichen Ashtanga-Sonnengrüße und die Ujjayi-Atmung, Gedanken zu stoppen und Emotionen abzuleiten. Beginne ich eine größere Komposition, meditiere ich jeden Morgen und lege mir einen Notizblock daneben, falls mir eine Idee einfällt, ich die Meditation aber nicht abbrechen möchte. Müßiggang, wie ihn Thomas Mann beschrieben hat, oder Meditation im Sinne von Sich-leer-machen sind gute Wege, um den kreativen Prozess einzuleiten.

**Wie haben Sie die Praxis gefunden?**

Kopfstand, Brücke, Handstand, Bogen oder Vorwärtsbeuge habe ich im Sportunterricht und aus Spaß an der

Bewegung immer gern gemacht. Die Praxis der Asanas, Pranayama und Meditation habe ich aber erst vor 16 Jahren in einem Ashram in Indien gelernt. Von da an bin ich am Ball geblieben, auch weil ich seither immer wieder neue Formen des Yoga kennengelernt habe.

**Welche Vertiefung haben Sie durch Ihre Lehrerausbildung erfahren?**

Vor vier Jahren wollte ich mehr über Yoga und seinen Ursprung wissen und entschloss mich, an Indiens Ostküste eine Yogalehrer-Ausbildung zu machen. In fünf Wochen mit 14-Stunden-Tagen bin ich eingetaucht in medizinische Vorlesungen, Vorträge über Sanskrit, Ayurveda, das Yoga Sutra, tägliche mehrstündige Asanapraxis sowie Atemmeditationen. Das lässt sich natürlich gut an einem Ort lernen, wo diese Praxis ihren Ursprung hat und Pfade in deine Aufzeichnungen gucken, während du zu verstehen versuchst, warum nicht die Mücken deinen Weg kreuzen, sondern du ihre Flugbahn störst.

**Am 10. März startet Doris Dörries neuer Film „Grüße aus Fukushima“ im Kino, eine clowneske Meditation über Kernfragen unserer Existenz, zu der Sie die Musik komponiert haben. Welche – auch philosophische – Herausforderung ist es, Bilder mit Klang zu begleiten?**

Da ist zunächst die Suche nach einem Grundton, einer Klangfarbe, der kompositorischen Haltung, mit der ich mich dem Film annähere und ihn für mich in Musik übersetze. Im besten Fall kann ich den Bildern klanglich eine eigene Note geben. Im Fall von „Grüße aus Fukushima“ habe ich zunächst die über 50 Schwarz-weiß-Fotos auf mich wirken lassen, die Doris mir von dem Dreh als erstes in die Hand gedrückt hat. Beim Komponieren hatte ich vor allem einen Wunsch: Dass sich Bilder und Musik gegenseitig ergänzen und verstärken, dass sie gemeinsam und unmerklich mit jedem Bild und mit jedem Ton das Erzählte genau auf den Punkt bringen. //

Mehr Infos über die äußerst vielseitige Musikerin, die in den 1990er-Jahren als Teil der Gruppe „Rainbirds“ bekannt wurde und 2003 als erste Frau und bis dato jüngste Preisträgerin den Deutschen Jazzpreis erhielt, gibt es unter

[www.ulrikehaage.com](http://www.ulrikehaage.com)