

INITIAL
VON
STEFAN ARNDT

Kafkas Platten

Das Internet und die Plattenindustrie: Das war bislang keine Liebesgeschichte. Den Musikproduzenten begegnet das Netz vor allem als Bedrohung – schließlich bewirken Downloads bei iTunes & Co. noch immer dramatische Rückgänge beim CD-Verkauf. Umso erstaunlicher, dass ein Label nun endlich doch einen Weg gefunden hat, das Internet positiv für sich zu nutzen.

Der amerikanische Pianist John Anderson war frustriert davon, wie schwierig es ist, als Künstler einen Plattenvertrag zu bekommen. Natürlich kann jeder seine Interpretationen bei Youtube veröffentlichen – aber genau das entwertet diese Veröffentlichung auch wieder. Eine CD mit schön gedrucktem Booklet macht sich in jedem Fall besser in Regal. 2012 gründete Anderson daher das Label Odradek Records, das seine Künstler in einem demokratischen Auswahlverfahren im Internet findet: Jeder Musiker kann auf der Webseite von Odradek eine Aufnahme hochladen, über die dann eine Jury aus vielen anderen Musikern entscheidet. Was gefällt, wird veröffentlicht.



Lässt aufhorchen: Pianist und Labelgründer John Anderson.

Das Prinzip des nicht gewinnorientierten Unternehmens hat sich erstaunlich schnell bewährt: Eine Aufnahme der bis dahin unbekannt Pianistin Mei Yi Foo aus Malaysia hat es schon auf die Klassik-Bestenliste der BBC geschafft, und auch eine Gesamtaufnahme der Klavierwerke Rachmaninoffs von Arthur Pizarro macht derzeit Furore. Wer nicht immer nur Lang Lang und Sol Gabetta hören will, findet bei Odradek Records interessante Alternativen.

Dass die nicht einmal unbekannt sein müssen, belegt die neue Jazz-Reihe, die das Label jetzt gestartet hat. Auf der ersten CD feiert der Sänger Bill Ramsey mehr als ein halbes Jahrhundert nach seinen ersten Schlagererfolgen in Deutschland ein charmanantes Comeback. Solche Heimatgefühle bleiben bei Odradek Records aber wohl die Ausnahme: Der Name ist Kafkas Erzählung „Die Sorge des Hausvaters“ entlehnt. Das Odradek ist darin ein fremdes Wesen, das sich den Kategorien des rechtlich-schaffenen Titelhelden vollständig entzieht: Es lebt als unberechenbarer Teil der Familie in einem geordneten Haushalt – und wird am Ende alle überleben.

Vor dem Internet hat man bei Odradek Records jedenfalls keine Angst mehr – und vor der etablierten Konkurrenz offenbar auch nicht.

Jazzpianist Paul Bley gestorben

Der Pianist Paul Bley, einer der einflussreichsten Jazzmusiker der vergangenen Jahrzehnte, ist tot. Der Kanadier starb am Sonntag im Kreise seiner Familie in seinem Haus, wie der „Ottawa Citizen“ gestern unter Berufung auf Bleys Tochter meldete. Er wurde 83 Jahre alt. Bley hatte in seiner Karriere weit mehr als 100 Alben veröffentlicht und ist mit vielen namhaften Musikern aufgetreten.

Als Kind hatte Bley klassische Musik und Geige gelernt, schon mit fünf Jahren hatte er in Montreal geborene Musiker erste Auftritte mit der Violine. Zwei Jahre später entdeckte er das Klavier und wandte sich immer mehr dem Jazz zu. Mit 17 sprang er für den legendären Oscar Peterson ein. Durch sein Trio mit Gary Peacock und Paul Motian sowie die Zusammenarbeit mit dem Klarinetisten Jimmy Giuffre und seiner damaligen Frau Carla Bley galt der Kanadier ab Ende der Fünfzigerjahre als einer der innovativsten Pianisten seiner Zeit.

Gesamtausgabe von Houellebecq erscheint

Vielen Autoren wird die Ehre einer Gesamtausgabe ihrer Werke posthum zu teil. Oder aber weil sie in hohem Alter sind. Doch Michel Houellebecq ist weder das eine noch das andere. Ein Jahr nach der Veröffentlichung seines in Frankreich als islamfeindlich kritisierten Bestsellers „Unterwerfung“ soll nun der erste Band seiner Gesamtausgabe mit Texten aus den Jahren 1991 bis 2000 erscheinen.

Der erste Teil von ungefähr 1200 Seiten soll heute im französischen Buchhandel ausliegen. Ein Datum, das schmerzliche Erinnerungen wach ruft. Denn am 7. Januar stürmten zwei islamistische Extremisten die Pariser Redaktion der Satirezeitung „Charlie Hebdo“. Das Attentat auf zwölf Tote fand zeitgleich zum Erscheinen von Houellebecqs umstrittener politischer Fiktion statt, in der Frankreich von den Muslimbrüdern regiert wird.

„Hypnose – besser als Chemie“

Der Mentalcoach Heinz-Wilhelm Göbbling schreibt über neue Wege zu gutem Schlaf



Traumhaft beflügelt zu besserem Schlaf: Gott Hypnos in Form einer römischen Bronzeskulptur aus der Antikensammlung des Britischen Museums.

Foto: Polyzos

Jeder Dritte in Deutschland kämpft mit Schlafproblemen. Studien zeugen von der positiven Wirkung der Hypnose – und doch greifen viele lieber auf Tabletten zurück. Warum?

Begonnen hat es damit, dass Anfang der Sechzigerjahre hochwirksame Schlafmittel erfunden und als schnelle Lösung von Schlafproblemen beworben wurden. Die Nachteile haben sich erst später gezeigt, nämlich dass diese Pillen abhängig machen und die Erholungsqualität des Schlafes beeinträchtigen. Seit circa zehn Jahren gibt es in der Medizin ein Umdenken, eine Rückbesinnung auf das, was Menschen selbst tun können, um wieder besser zu schlafen. Und das wirkt – in aller Regel – viel besser als Chemie.

Sie haben mehrere Bücher über den Einsatz von Hypnose gegen Schlafstörungen geschrieben. Welche Effekte kann man damit erzielen?

Hypnose ist eine seit der Antike bekannte Heilmethode. Über eine Anleitung zur Selbsthypnose lernt man, sich mithilfe bestimmter Sinnesindrücke innere Bilder vorzustellen, die den Organismus einladen, in einen Schlaf überzugleiten. Inzwischen ist es wissenschaftlich erwiesen, dass bestimmte Bilder sich direkt auf die Tiefe und Qualität unseres Schlafes auswirken. Die Hypnose zeigt, wie man zu diesen in uns durch Erfahrung längst abgespeicherten Bildern gelangt, sie wiederentdeckt und neu aktiviert.

Ihr neues Buch „Besser schlafen mit Selbsthypnose“ enthält Ratschläge dazu. Trotzdem betonen Sie, dass dies kein Ratgeber im herkömmlichen Sinn sei. Sondern?

Es ist ein auf fünf Wochen angelegtes Übungsprogramm für Menschen, die selbst etwas tun wollen, um besser schlafen zu können. Indem man sich zehn, zwanzig Minuten am Tag Zeit nimmt, um Methoden der Selbsthypnose gegen Ein- und Durchschlafprobleme zu erlernen.

Welche Schritte kann man damit gehen? Zunächst ist es hilfreich, sich der Grübelgedanken bewusst werden, die einen am Einschlafen hindern, und dann einen Weg zu anderen Gedanken zu finden, die einen besser einschlafen lassen. Im zweiten Schritt geht es darum, seinen Lebensstil stärker dem chronobiologischen Rhythmus anzupassen, etwa zu überlegen, ob man einen „Power Nap“ in den Tagesverlauf einbauen kann oder ob man sich abends noch Lichtquellen wie dem Blaulicht eines Bildschirms aussetzt, das die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin blockiert. Ein wichtiger Punkt ist, sich darüber klar zu werden, dass ein „Minus“ auf unserem „inneren Konto“, also ein Defizit im Gefühlshaushalt, unser Schlafvermögen ungünstig beeinflusst. Ärger, Streit und Sorgen dürfen in unserer Aufmerksamkeit nicht überhandnehmen gegenüber dem, was Spaß und

ZUR PERSON

Heinz-Wilhelm Göbbling ist Leiter der Oberarzt an der Psychiatrie des Klinikums Hannover und Experte für Hypnotherapie bei Schlafstörungen, Depressionen und Burn-out. Vor seinem Buch „Besser schlafen mit Selbsthypnose“ (Carl Auer, 143 Seiten, 17,95 Euro) hat er das auch für Laien verständliche Fachbuch „Hypnose für Aufgeweckte“ (Carl Auer, 203 Seiten, 24,95 Euro) publiziert.



Freude bereitet. Das nenne ich unsere Energiespender, die unsere besondere Aufmerksamkeit verdienen. In einem weiteren Schritt beschäftigen wir uns mit gedanklichen Vorstellungen, mit Fantasierreisen, die den Schlaf positiv beeinflussen. Etwa die Vorstellung, am Strand zu liegen, im Meer zu schwimmen, einen Delphin zu beobachten, der abtaucht. Schlafforscher der Universität Fribourg haben nachgewiesen, dass solche inneren Bilder den Tiefschlafanteil des Schlafes erhöhen.

Sie bieten dazu Audioanleitungen im Internet an – ist das gehörte Wort ein

Muss? Oder reicht es, sich Ihre Anleitungen zur Selbsthypnose durchzulesen? Das ist individuell sehr verschieden. Einige Leser meines Buches haben mir berichtet, dass sie das Hören gar nicht brauchen, andere finden beim bloßen Lesen nicht hinein in einen Zustand des Entspanntseins, des Vorstellens angenehmer, schöner Bilder, des Dönsens. Die können den Text auf ihrem Smartphone aufnehmen oder eben als Hördatei aus dem Internet herunterladen.

Ihr Buch ist auch ein gesellschaftliches Statement. Gegen Unternehmenskulturen, die den „Power Nap“ blockieren. Und gegen das abendliche Versacken vorm Fernseher. Ist eine stärkere Debatte über Folgen von Arbeits- und Freizeithrhythmen für unsere Gesundheit nötig?

Ich denke schon – obwohl diese Debatte bereits begonnen hat. Ich werde beispielsweise von Gewerkschaftsverbänden eingeladen, vor Betriebsräten über Schlafstörungen Auskunft zu geben. Das ist Schichtarbeit ein großes Thema, aber auch die Förderung einer Pausenkultur, die unseren chronobiologischen Rhythmen gerecht wird. Ich will keinem den Fernsehabend vergällen, aber spätestens, wenn man ernsthafte Schlafstörungen hat, ist der Zeitpunkt gekommen, sich darüber Gedanken zu machen, möglicherweise an dieser Stelle seinen Lebensstil zu verändern.

Interview: Daniel Alexander Schacht

Zurück im Dschungel

Guns N' Roses wollten eigentlich nicht mehr – und tun sich doch für ein Comeback zusammen

Die legendäre US-Rockband Guns N' Roses kommt zurück auf die Bühne – und will im April in Kalifornien beim Coachella-Musikfestival auftreten. Wie im Festivalprogramm angekündigt wird, soll die Band am 16. und am 23. April als Headliner auf der Bühne stehen.

Spekulationen über ein mögliches Comeback der Gruppe mit ihren beiden seit Langem zerstrittenen Frontleuten, dem Sänger Axl Rose (53) und dem Gitarristen Slash (50), sorgen seit Wochen in der Musikszene für Schlagzeilen. Einzelheiten über die Besetzung der Band bei dem Coachella-Auftritt gaben die

Veranstalter aber zunächst nicht bekannt. Slash, der eigentlich Saul Hudson heißt, hatte die Kultband 1996 im Streit verlassen, auch andere Musiker waren ausgestiegen. Seit ihrer Gründung im Jahr 1985 hat die Hardrockband mehr als 100 Millionen Alben verkauft. Songs wie „Sweet Child o' Mine“, „Welcome To The Jungle“, „Paradise City“, „Knocking on Heaven's Door“ und „November Rain“ prägten eine Generation von Rock-Fans. Noch im vergangenen Sommer hatte Slash Gerüchten über ein Comeback von Guns N' Roses eine klare Absage erteilt. „Ich kann nur sagen,

dass sich die Feindseligkeiten zwischen den Lagern in der Band endlich beruhigt haben, und das ist gut so“, sagte er damals. Aber: „Jeder macht sein Ding.“ 2012 war Axl Rose der Zeremonie ferngeblieben, als Guns N' Roses in die „Rock and Roll Hall of Fame“ eingezogen waren. Damals hatte der Sänger bekräftigt, dass es keine Vereinigung der Band geben werde. Die Aufnahme in die „Ruhmeshalle“ des Rock in Cleveland (Ohio) gilt als höchste Auszeichnung für Musiker des Genres und darf frühestens 25 Jahre nach Erscheinen ihrer ersten Platte erfolgen.



Sie machen's noch mal gemeinsam: Axl Rose (l.) und Slash geben Guns N' Roses noch eine Chance. Fotos: dpa (2)

Souverän, witzig und ziemlich politisch

Mely Kiyak, die künftige Moderatorin der „Weltausstellung Prinzenstraße“ im Schauspielhaus, bei den „Teilzeit-Flaneuren“

VON DANIEL ALEXANDER SCHACHT

Das ist ja eine schöne Verarsche, Hartmut“, formuliert die junge Dame burlesk, kaum dass sie in der Cumberlandischen Galerie neben Hartmut El Kurdi Platz genommen hat. „Tanz mit Maschmeyer und Ernst August hast du mir versprochen, Gesang und Champagner – und bietest Porzellanhand und Tisch und eine CD der Wohnraumhelden.“

Tja, Hund und Tisch und Livemusik der Wohnraumhelden gehören nun mal zum Konzept jenes musikbegleiteten Lesepingpongs namens „Teilzeit-Flaneure“. Und dazu gehört eigentlich auch Schauspiel-dramaturg El Kurdi als Moderator. Doch das ist er an diesem Abend allenfalls formal – denn faktisch übernimmt die Spielleitung sein Gast Mely Kiyak.

Das ist jene Autorin, die am Deutschen Literaturinstitut Leipzig studiert hat, die eine gefragte Kolumnistin nicht nur für Presse und Radio ist, sondern für das Berliner Maxim-Gorki-Theater auch die „welterste“ (El Kurdi über Kiyak) Theaterkolumne schreibt. Und die demnächst



Beim Lesepingpong: El Kurdi, Mely Kiyak.

in neuer Rolle in Hannover auftritt. Von Ilija Trojanow übernimmt Kiyak die Moderation der Sonntagsmatinee „Weltausstellung Prinzenstraße“ im Schauspielhaus – als erste gebürtige Niedersächsin, zur Welt gekommen 1976 in Sulingen als Kind kurdischer Flüchtlinge.

„Man kriegt also dieses Mädchen aus

Sulingen heraus“, konstatiert El Kurdi. „Aber bekommt man auch Sulingen aus dem Mädchen heraus?“ Nun, das ist gar nicht unbedingt wünschenswert. Denn sonst müsste man im Zwiegespräch auf Kostproben ihres Plattdeutsch verzichten. Und sonst müsste sie ohne die Erfahrung ihrer frühen Kolumnen auskommen, die sie für „Szene Sulingen“ in jenem „Dreieck zwischen Bremen, Vechta und Kuhstall“ (Kiyak über Sulingen) verfasst hat.

Dass der Weg von Sulingen nach Berlin kein Spaziergang war, lässt Kiyaks schlagfertiges Auftreten auch an diesem Abend in der Cumberlandischen Galerie ahnen. Souverän, mit viel Witz und Selbstironie, aber auch mit ein wenig Narzissmus demonstriert die 39-Jährige, dass sie Gesprächsrunden zu steuern vermag – und nimmt El Kurdi öfters vorweg die Moderatorenzügel aus der Hand. Sei es, dass sie einen von Wohnraumheld Christof Stein-Schneider begonnenen Witz kurzerhand zu Ende erzählt, den Fury-Gitaristen umschwärmt („Als Jugendliche war ich Fury-Fan“) und am Ende gar mit ihm tanzt. Oder dass sie El Kurdi

zu ihrem Bruder erklärt („Ohne großen Bruder dürfen wir muslimischen Mädchen ja nicht vor die Tür“) und ihn fragt, ob er als Sohn eines Jordaniers denn beschnitten sei (was El Kurdi verneint). Die Worte „Hartmut, ich vertrockne“, auf die er ihr Prosecco nachschenkt, sind Kiyaks Running Gag bis zur Pause, nach der sie das Publikum mit Stoßseufzern wie „Ich verträge keinen Prosecco“ oder „Oh Gott, ich bin wirklich besoffen“ aufwartet.

Wirklich? In Wahrheit bleibt hier wenig dem Zufall überlassen. Dass (fast) alles Inszenierung ist, fällt jedoch nicht unangenehm auf, weil Kiyak und El Kurdi als souveräne Performer ihr Repertoire ganz spontan zu arrangieren vermögen. Und weil das Lesen ihrer Kolumnen beide immer wieder auf den Boden ihrer Kolumnen-Logik zurückholt. So ist es kein Wunder, dass auf die von drallen Zoten um Sex & Drugs & Rock'n'Roll durchzogenen Gespräche, Songs und Texte der ersten Hälfte gegen Ende eher nüchtere politische Kolumnen folgen, in denen Mely Kiyak ganz seriös für Flüchtlingshilfe oder gegen Pegida & Co. plädiert.

Selbstgespräche mit Puppen

Jörg Jará in Desimos Spezial Club im Apollo-Kino

VON THOMAS KAESTLE

An diesem Abend wird das Apollo-Kino in Linden zur Zeitmaschine. Jörg Jarás Bühnenprogramm „Ich bin viele“ ist auf eine charmante Art altmodisch. Einige seiner Puppen, Stimmen und Geschichten glaubt man schon vor vielen Jahren irgendwo erlebt zu haben. Vielleicht in einer jener öffentlich-rechtlichen Fernsehshows, wie sie noch in den Achtzigerjahren üblich waren. Es könnte sogar sein: Der Puppenspieler und Bauchredner ist mit seiner Kunst schon lange unterwegs. Und er beherrscht sein Handwerk. Aber vielleicht wirkt er auch nur so, als wäre er mit den Elstern und Thoeles vertraut, auf eine onkelige Weise. Viele seiner Pointen wiederum stammen mit Sicherheit aus den Witzbüchern der Sechziger- und Siebzigerjahre. Die Klassiker funktionieren bei dieser Ausgabe von Desimos Spezial-Club im ausverkauften Apollo auch heute noch. Es ist alles eine Frage der Dramaturgie.

Zwar tritt Jará schon seit 1984 professionell als Bauchredner auf. „Ich bin viele“ ist jedoch sein erstes abendfüllendes Programm. Er nutzt darin geschickt den eigenen Werdegang als Rahmenerzählung, führt nicht nur seine Puppen mit ihrer jeweiligen Bühnengeschichte ein. Vielmehr spielt Jará mit der Metaebene. Wie nebenbei erzählt er vom Bauchreden, demonstriert Techniken und Tricks, hat offenbar nichts zu verbergen. Und tatsächlich vermag er mit einfachsten Mitteln selbst Bücher, Bilder, Hände und imaginäre Stubenfliegen zum Leben zu erwecken. Dabei verheimlicht der studierte Psychologe keinesfalls, dass die Stimmen alle aus seinem eigenen Kopf



Zeitlos: Jörg Jarás.

Foto: Wallmüller

stammen. Je mehr er jedoch davon visualisiert, desto dynamischer wird seine Revue.

In dichten Momenten erreicht Jará den Tonfall und das atemlos präzise Timing einer Screwball-Komödie. Auch darin wirkt er fast nostalgisch. Selbst die Duette, die er mit seinen Puppen singt, sind allesamt Gassenhauer. Jörg Jará setzt nicht nur in seinen Running Gags auf Wiederholungen. Er verflechtet Altbewährtes und Vertrautes zu Zeitlosem. Das mag harmlos sein. Aber es unterhält.

Am Dienstag, 9. Februar, gastiert Desimos Spezial Club ab 19.30 Uhr mit einer Gala im Theater am Aegi.

KULTURNOTIZ

Stefan Schultze und Tom Rainey in der Tonhalle

Der Pianist Stefan Schultze, der einige Jahre das Jazzleben Hannovers mitgeprägt hat und nun in Weimar lebt, kommt für einen kurzfristig arrangierten Auftritt zurück nach Hannover: Gemeinsam mit dem renommierten New Yorker Schlagzeuger Tom Rainey und dem Saxofonisten Peter Ehwald spielt er am Freitag, 15. Januar, um 20 Uhr in der Tonhalle (Fischerstraße 1a). Karten für 10 Euro gibt es unter Telefon (0151) 22 64 41 01.

Wobei der Applaus braver und die Lacher seltener werden.

Ihr ebenso seriöses und ziemlich politische Anliegen bei den Schauspielmatineen erläutert sie unter Hinweis auf die veränderte Lage in Deutschland durch die Flüchtlinge. „In diesen Zeiten“, sagt sie, „stehen jene, die wollen, dass sich nichts ändert, gegen jene, die auf Veränderung hoffen.“ Und kündigt an, genauer ergründen zu wollen, was sich in Deutschland aufzuheben lohnt – weshalb die Leitfrage ihrer Matineen „Was bleibt, wenn alles in Bewegung ist!“ lautet.

Auf jeden Fall zu hoffen bleibt, dass sich Kiyak für die „Weltausstellung Prinzenstraße“ den Witz und die Spontanität bewahrt, die sie bei den „Teilzeit-Flaneuren“ an den Tag gelegt hat.

Nächste Termine: „Weltausstellung Prinzenstraße“ mit Philipp Ruch vom Zentrum für politische Schönheit am 24. Januar um 11 Uhr im Foyer des Schauspielhauses, „Teilzeit-Flaneure“ mit dem früheren „Titanic“-Chef Hans Zippert am 1. Februar um 20 Uhr in der Cumberlandischen Galerie.