

# Transkript – Ö1 Inklusion gehört gelebt

## Nur für dich – Radiosendungen fürs Unterbewusste

31. Jänner 2024

Ö1 Podcast.

FreakCasters - Menschen, Geschichten, Leidenschaften.

Herzlich willkommen, sagt Sandra Knopp. In unserem Podcast geht es um Inklusion, um Menschen, ihre Lebensgeschichten und ihre Leidenschaften. Heute erzählen wir euch die Geschichte des Wiener Startups „TOGETHER.AUDIO“, die all das verbindet. Es ist die Geschichte der beiden Freunde Sonja Amann und Andreas Mühlmann, die einen geliebten Menschen verloren haben, aber für andere in schwierigen Situationen Bonding Moments schaffen wollen. Habt ihr schon einmal von solchen Bonding Moments gehört? Vielleicht nicht, aber ihr erkennt sie bestimmt. Es sind Momente, in denen man sich einem anderen Menschen sehr verbunden fühlt. Das kann ein aufbauendes Gespräch sein, die Erinnerung an den ersten Kuss oder ein gemeinsames Lachen. Solche Momente gibt es zwar viele, auch im Alltag, doch wir müssen sie auch erkennen. Manchmal kann einen das Gegenüber aber nicht mehr so wahrnehmen wie früher. Etwa wenn ein geliebter Mensch im Koma liegt oder ins Pflegeheim ziehen muss. Sonja und Andreas erzählen in dieser Podcast-Folge, wie es gelingt, über Stimme und Musik die Verbindung aufrechtzuerhalten.

Okay, ja, der Andi war ein leidenschaftlicher Selbstversorger. Er hat die Natur geliebt, er hat sich im Garten am wohlsten gefühlt. Er hat Permakultur-Design studiert, also Lehrgang gemacht. Er hat die Arbeit mit Holz sehr geliebt und etwas, was ganz, ganz, ganz groß war, war eben die Musik.

Das ist Sonja Amann. Die gebürtige Vorarlbergerin erzählt hier von ihrem Mann, Andi. Ja, er und ihr Geschäftspartner heißen beide Andreas. Wenn also in diesem Podcast von Andi die Rede ist, dann handelt es sich um Sonjas Mann und bei Andreas um ihren Geschäftspartner Andreas Mühlmann. Sonja Amann wurde 1968 in Hohenems geboren. Sie hat in ihrem Leben beruflich schon einige Stationen absolviert. Sie ist gelernte Schneiderin, hat eine Spielgruppenausbildung gemacht, Trommelunterricht gegeben und eine Sprecherausbildung absolviert. Als sie ihren Andi im Jahr 2009 kennenlernt, verbindet die beiden die Liebe zu Natur, Kunst und Musik.

Er hat Gitarre gespielt, er hat Bass gespielt, er hatte enormes Gehör. Er hat ein Lied gehört und hat es einfach nachgespielt. Das war immer meine größte Bewunderung. Leidenschaftlicher Metler, aber genauso Klassik. Eigentlich alles außer Schlager, aber leidenschaftlicher Metler. Also ich habe über ihn auch den Metal kennenlernen dürfen und auch lieben lernen dürfen. Und ein leidenschaftlicher Spieler, also Spieler mit Rollenspiel und auch Playstation und so. Das war Andi.

Die beiden leben im Waldviertel. Andi unterstützt Sonja auch, wenn sie mit ihrer inklusiven Trommelgruppe auftritt.

Wir waren ziemlich genau zehn Jahre verheiratet. Wir haben uns 2009 kennengelernt, 2010 geheiratet. Nach dem Motto: Auf was warten wir? Wir sind im Alter, da können wir nur noch etwas versäumen. Es gibt nichts mehr, was uns aufhält. Wir haben den zehnjährigen Hochzeitstag noch gehabt und dann hat sich das Blatt gewendet.

Sonja Amann spricht hier vom Herbst 2020, dem ersten Corona-Jahr. Ihr Mann und sie erkrankten an Covid. Während bei ihr der Verlauf mild ist und sie zu Hause bleiben kann, bekommt er eine Lungenentzündung und muss ins Krankenhaus. Schließlich wird er in künstlichen Tiefschlaf versetzt.

Es war damals Lockdown, es war Besuchsverbot und mir wurde vom ersten Moment an gesagt, man weiß nicht, ob er es überlebt, weil die Lunge sehr geschädigt war oder ob es zu einem Multiorganversagen kommen kann. Und ich habe dann natürlich rotiert, weil ich hatte die Bilder im Kopf, dass Menschen alleine sterben müssen, von der ersten Welle, dass da niemand dabei ist und man dich anruft, jetzt ist er gestorben und fertig, aus. Das war für mich total schlimm. Das hat mich zusätzlich zu der Situation noch sehr ohnmächtig gemacht und hilflos, weil es dir als Angehöriger auch der Boden unter den Füßen wegriß, in dem Moment, wo der Anruf kommt. Ich habe nach Lösungen gesucht, ich habe versucht, über Bekannte, die einfach weit in das Krankenhaussystem hineinkommen, oder über die Politik, dass ich vielleicht doch zu ihm komme. Ging natürlich nicht, weil da gab es dieses Verbot. Es kam dann die Rückmeldung, naja, wenn Lebensgefahr ist, darf ich hin. Das war mal dann schon eine Erleichterung. Also ich werde benachrichtigt und ich kann hinkommen, sollte es so weit kommen, dass er am Sterben wäre. Aber ich bin ein Mensch, der keine Ruhe gibt. So lange für mich kein klares Nein da ist, muss ich etwas tun. Und da Musik ja bei uns eine sehr, sehr große Rolle gespielt hat, gemeinsame Begeisterung und Leidenschaft, bin ich einfach auf das Thema gekommen. Musik und Stimme macht ja was. Das hat man ja immer wieder gehört, ist ja mittlerweile in der Gesellschaft auch ein großes Thema, dass man das auch weiß. Und ich habe dann im Krankenhaus mit dem Arzt gesprochen und das wurde sehr befürwortet: Ja, ich soll das bitte machen und soll da was bringen. Und ich habe dann den Andreas angerufen und gesagt, ja, die Idee habe ich, aber ich kann das nicht machen. Also ich habe zwar viele Lieder, aber wie bringe ich meine Stimme da drauf?

Hier kommt Andreas Mühlmann ins Spiel. Andreas ist ein Freund des Ehepaars. Vor 15 Jahren hat sich der gelernte Elektrotechniker und leidenschaftliche Musiker als Tontechniker selbstständig gemacht. Er hat Bands bei Live-Auftritten unterstützt und Musik in seinem Tonstudio im Waldviertel aufgenommen. Inzwischen hat der 40-Jährige ein Tonstudio in Wien-Hernals eröffnet. Sonja und Andi kennt er, weil er ihre inklusive Trommelgruppe mit Ton und Licht unterstützte. Andreas Mühlmann erinnert sich noch genau an jenen Tag, an dem ihn Sonja anrief und ihn fragte, wie sich Stimme, Klang und Musik verbinden lassen. Das brachte Andreas auf folgende Idee:

Ja, ich weiß, was wir machen. Wir machen einfach eine Art Radiosendung. Wir geben Musik dazu. Die Sonja liest Geschichten vor aus dem gemeinsamen Leben, erzählt einfach Dinge, die gerade passieren, liest Briefe vor von Verwandten. Das war dann in der zweiten Sitzung, wo sie das gemacht hat. Ja, sie liest Briefe von Kindern vor. Und ich hab dann gesagt: Ja, dann verpacken wir einfach die Botschaft an sich von den Aufnahmen und legen die passende Musik darunter. Also wirklich die Musik unter die Stimme gelegt zur Unterstützung, so daraus einfach so eine einstündige, wirklich persönliche, intime Radiosendung gestaltet.

Von unserem ersten Kuss habe ich die Geschichte erzählt oder bei der Hochzeit hat er mich überrascht, dass er auf einmal Walzer tanzen konnte. Oder von unserem letzten großen Urlaub. Und genauso habe ich eine Aufnahme gemacht, wo ich erzählt habe, wie es mir geht, also dass er hört, dass die Familie da ist, dass ich unterstützt werde, dass Freunde da sind und mir helfen, dass ich nicht allein bin und wir in Gedanken auch bei ihm sind. Das waren so die ersten Themen. Und dann habe ich eben auch die Briefe von Verwandten. Ich habe sie gebeten, dass sie Briefe schreiben, also Kinder, seine Kinder, meine Kinder, wir waren ja eine Patchwork-Familie, und seinen Bruder auch und von Freunden und habe das auch vorgelesen. Das waren total individuelle Briefe, jeder hat so seine Art und das war auch total spannend, diese Briefe vorzulesen.

Andreas mischt Erzählungen und Musik anschließend rasch zusammen. Es entsteht eine CD, die das Pflegepersonal Andi in der Intensivstation vorspielt.

Für mich war dann klar, das ist irgendwie sehr schwierig, weil es ist doch eine sehr laute Umgebung, so eine Intensivstation. Es ist wichtig, dass er einfach Kopfhörer bekommt, wo er einfach die Stimme direkt hören kann. Ich habe ihm dann einfach Kopfhörer gegeben, die wir auch im Studio verwenden, die angenehm sind, die eine große Fläche, eine große Auflagefläche haben, die sehr hochauflösend klingen und habe dann einfach ein Abspielgerät mitgegeben, wo sie ihm einfach die Kopfhörer aufsetzen können, die Pfleger, und brauchen nur auf Play drücken und das Abspielgerät spielt automatisch die Botschaften ab.

Sie haben mir sofort gesagt, dass die Herzfrequenzen besser werden, dass er besser mitatmet, also nicht nur die Maschine den Atemvorgang macht, sondern dass er aktiver mitatmet und dass er einfach auch ruhiger wird. Und das war dann in St. Pölten genauso. Die waren sehr begeistert, weil dort hatte er eben dann die Kopfhörer schon und haben die ihm auch wirklich aufgesetzt. Ich habe es einmal gesehen, ich durfte dann in St. Pölten, also nach fünf Wochen durfte ich dann das erste Mal besuchen, also in Summe, und einmal wöchentlich hin. Und einmal hatte er die Kopfhörer auf und ich habe nur so gedacht: Na ja, wieso setzen sie ihm die Kopfhörer auf? Sie wissen ja, dass ich komme, es ist ja vereinbart. Aber es war auf der einen Seite beruhigend, weil ich habe gesehen, sie machen es, und sie haben mir dann gesagt, sie machen das immer nach der Pflege auch. Und für mich war es dann so auch eine Erleichterung, weil ich wusste, wenn ich komme, kann ich mich konzentrieren auf Berührung. Dass es nicht darum geht, dass ich da dann auch nur rede, wo so viele Dinge um mich herum sind, weil dann piepst es da und dann geht da der Alarm und da ist mächtig was los auf so einer Station, also mit den ganzen Monitoren. Und von da weg war mir klar: Wenn ich da bin, die Zeit, die ich da bin, muss ich nicht irgendwie versuchen zu reden, kann ich, aber ich muss nicht, sondern ich gehe wirklich in Berührung mit ihm, weil sonst hat er mich ja mit der Stimme, also mit dem Kopf, also mit dem Abspielgerät.

Das Audioprojekt gibt Sonja Amann Kraft.

Weil ich auch etwas tun konnte, es hat mir ein Stück Hilflosigkeit und Ohnmacht genommen. Und ich wusste einfach auch, ich kann wieder Verbindungen aufbauen. Weil das ist ja ein Cut, der ist ja irgendwo, nicht mehr in dieser Welt, aber über dieses Medium, dass da eine Verbindung entstehen kann.

Auch Tontechniker Andreas fühlt sich seinem Freund damals wieder verbunden. Immerhin teilten die beiden die Leidenschaft für Musik und Ton.

Er war interessiert, sehr interessiert auch an der Tontechnik. Und wir haben einfach stundenlang drüber philosophiert, über gewisse Themen, über gewisse Mikrofone, über Lautsprecher, also er konnte in dem Thema einfach stundenlang mit mir reden. Und das war total angenehm, er hat mich gelöchert und hat meine Informationen aufgesaugt. Was er gemacht hat, hat er mit Leidenschaft gemacht, das kann ich sagen. Also es war egal, wo er irgendwo seine Energie reingesteckt hat, es war volle Energie, es war 100 Prozent. Es war wirklich immer Herzblut bei ihm.

Ende Dezember 2020, kurz nach Weihnachten stirbt Andi. Sonja trauert um ihren Mann, ihren Fels in der Brandung, wie sie ihn im Gespräch nennt. Doch ein Gedanke lässt sie auch in der Trauer nicht los: die Verbindung, die sie zu Andi über Musik und Stimme aufbaute, als er im Tiefschlaf lag. Das will sie auch anderen ermöglichen. Sie spricht darüber mit Andreas Mühlmann und im März 2022 starten sie die Produktentwicklung.

Also wir haben ja nichts neu erfunden, sondern wir haben sie zusammengefügt: Musik, Stimme, Geschichten. Es sind Dinge, die wirken, jedes einzelne, und wir haben das zusammengefügt in eine professionelle Form.

Das Produkt ist eine persönlich gestaltete Aufnahme, meist ist sie eine Stunde lang und enthält 20 Musikstücke und um die 5 Botschaften. Gedacht sind diese Aufnahmen etwa für Menschen, die im Koma oder im künstlichen Tiefschlaf liegen oder für Menschen, die in Pflege- oder Palliativstationen betreut werden. Sonja Amann erzählt von einer besonderen Aufnahme:

Wir hatten eine Aufnahme im Demenzbereich. Die Mutter war dement und im Pflegeheim, und die Tochter hat dann, sie wusste, dass die Mama, also dass das Thema Tod für sie so ein großes Thema war, also großes Thema, ja, und hat ihr eine sehr, sehr schöne Geschichte geschrieben. Und die Rückmeldung war einfach auch, dass die Mama von da weg wirklich viel ruhiger war und entspannter und gelassener und dieser Stress weg war. Sie ist dann auch verstorben, aber die Tochter war sehr begeistert, weil sie gespürt hat, dass eben diese Ruhe eingekehrt ist. Weil sie ihr was sagen konnte, wo sie sonst nicht zugehört hätte oder nicht mehr zuhören hätte können.

Welche Emotionen kann Stimme übertragen?

Ich glaube, du kannst jede Emotion in eine Stimme packen. Bei uns ist es halt einfach sehr wichtig, dass die Ruhe, dieses Vertrauen in der Stimme sitzt, dass das Vertrauen wiedergegeben wird.

Ich glaube auch, dass man jede Emotion hineingeben kann in die Stimme. Wichtig ist, also in unserem Fall, ich glaube, die wichtigste Emotion ist die Freude am Tun. Ist vielleicht von der Situation nicht im Vordergrund, aber dennoch, wenn du Freude hast und das rüberbringen kannst oder hineinpackst und in unserem Fall auch die Liebe, weil die Liebe, ich mache das, weil ich einen Menschen liebe, ist, glaube ich, das wichtigste Gefühl.

Aufgenommen wird meist im Tonstudio in Wien, manchmal auch bei den Angehörigen zu Hause. Wichtig ist Sonja Amann und Andreas Mühlmann, dass die Angehörigen immer ein Gegenüber haben.

Die Aufnahmen mit den Angehörigen, die sind nie alleine. Das heißt, die sitzen nie alleine vor einem Mikrofon und müssen performen. Es geht einfach darum, wie wir vorher schon gesprochen haben, Emotionen zu transportieren, und das ist einfach auch immer in einem Zwiegespräch. Es ist immer

jemand dabei bei der Aufnahme. Das heißt, die Angehörigen sind nie alleine, sie sind immer mit uns im Gespräch, das aufgezeichnet wird.

Die Musikstücke, die verwendet werden, können für sich stehen oder eine Geschichte unterstreichen. Sonja wusste damals genau, auf welche Musik ihr Andi nie verzichten würde.

Natürlich Metal war natürlich auch dabei. Von Amon Amarth war es dabei oder Corvus Corax war, glaube ich, bei einem Brief dabei. Black Mass Night, unser Hochzeitstanz zum Beispiel. Also ich habe schon Musik ausgewählt, die auch für uns eine Rolle gespielt hat, wo wir gemeinsam auf einem Konzert waren. Manu war in Prag zum Beispiel dabei. Aber es waren auch klassische Stücke, habe ich auch ausgesucht. Also es war schon quer durch.

Nicht alle wissen, welche Musik sie wählen oder was sie ihren Angehörigen erzählen wollen. Manche haben auch Scheu, vor dem Mikrofon zu sprechen, fürchten Fehler zu machen oder finden ihre Stimme schrecklich. Deshalb hat Sonja Amon ein Ratgeberbuch geschrieben, das Angehörige begleitet. Vom Erstellen eines Textes bis zur Aufnahme. Das erste Kapitel heißt Tiefschlafstagebuch und dreht sich um Andis erste Zeit im Krankenhaus.

Ich habe es Tiefschlafstagebuch genannt, weil ich habe jeden Tag dann, auch auf eine Anregung hin, ein Tagebuch geschrieben, was ich so gemacht habe und wie es ihm ging, um ihm dann vorlesen zu können, weil ja Tiefschlafkomapatienten eine Zeit fehlt. Das ist ja eine Lücke. Aber es hat mir natürlich auch geholfen. Es gibt einen Eintrag, da habe ich geschrieben: Ja, ich weiß eh, ich schreibe das für mich ja auch. Also es ist diese Anregung drin: Schreib doch das auf, weil es hilft, Schreiben ist genauso ein Medium, was sehr unterstützend ist, weil man seine Gefühle einfach auch niederschreiben kann. Es gibt auch Textbeispiele von mir drinnen, wie ich das geschrieben habe und ganz viel Platz zum Schreiben. Es gibt dann Hörbeispiele, also von meinen Audionamen, die ich als Text drinnen habe, aber es gibt auch einen QR-Code, wo man die Originalbeispiele anhören kann, weil es wichtig ist, die Scheu vor dem Mikrofon zu nehmen. Weil es wichtig ist, ich darf fröhlich sein, auch in dieser Situation, ja, wenn ich zum Beispiel vom Urlaub gesprochen habe. Die Stimme ist natürlich ganz anders.

Sonja Amann mischte in ihrer Aufnahme schöne und traurige Erinnerungen. Sie erzählt auch von Momenten, wo die Stimme stockte und man ihre Angst und Unsicherheit hörte. Das sei authentisch und somit vollkommen in Ordnung.

Es ist alles richtig. Also jede Emotion, die da ist, oder jedes Gefühl darf in den Aufnahmen und soll in den Aufnahmen drinnen sein.

Erinnerst du dich? Wir haben die Westmännerinseln besucht und sind natürlich auf einen echten Vulkan hinaufgestiegen. Meine Schuhe waren hinterher kaputt. Dieser Krater, der abgebrochen ist. Rauch, der aus kleinen Löchern herausgekommen ist. Und diese besondere Wärme, die man gespürt hat. Die Geschichten, die uns zu diesem Vulkanausbruch erzählt wurden. Es war ein besonderes Erlebnis, und ich glaube, es hat uns sehr geprägt. Denn es hieß, jeder hat seine Herausforderungen. Island mit den Vulkanen, wir jetzt mit unserer Aufgabe. Ich habe damals einen kleinen Vulkanstein mitgenommen, oder der Vulkanstein hat sich in meinem Schuh verfangen. Den haben wir jetzt zu Hause. Er liegt bei unseren Eheringen als Andenken an Island. Und unsere nächste Reise geht nach Finnland. Ich freue mich schon darauf.

Mehr Informationen zu „TOGETHER.AUDIO“ findet ihr im Internet unter „together.audio“. Sonja Amann und Andreas Mühlmann haben unter ihrem Firmennamen übrigens auch einen Podcast gestartet. Den Link dazu stellen wir euch in die Shownotes. Das war also FreakCasters für heute. Mehr Folgen unseres Podcasts über Menschen, Geschichten und ihre Leidenschaften findet ihr unter „freakcasters.simplecast.com“. Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, empfiehlt uns doch bitte weiter und vergesst nicht, unseren Podcast zu abonnieren. Ihr findet ihn auf allen gängigen Podcast-Plattformen, etwa auf Spotify, Apple Podcast und Google Podcast. Wir freuen uns auch über eine gute Bewertung. Am Mikrophon verabschiedet sich Sandra Knopp.