



# Leseprobe

Nico Rose

## Hard, Heavy & Happy

Heavy Metal und die Kunst  
des guten Lebens

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 368

Erscheinungstermin: 14. Juni 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Endlich wieder Konzerte, endlich wieder Festivals, endlich wieder METAL!**

Zur Einstimmung auf laute Tage und lange Nächte präsentiert Nico Rose vom »Ministerium für Schwermetall« erhellende Erkenntnisse rund um die Psychologie des Metalheads.

In *Hard, Heavy & Happy* gehen wir der Frage auf den Grund, wie Metal das Leben bereichert und einfach glücklich macht – oder manchmal: etwas weniger unglücklich. Wir werfen einen meist heiteren, bisweilen aber auch melancholischen Blick auf die besonderen Sitten und Gebräuche der Szene.

Als Psychologe beleuchtet Nico Rose insbesondere die seelisch-emotionale Seite dieser außergewöhnlichen Musik. So erfährst du unter anderem, wie dieser schaurig-schöne Lärm dabei hilft, mit Ängsten und Depressionen zu leben, warum Metal hören voll schlau macht – und wie viele Kalorien du beim Headbängen verbrennst.

*»Unser Kumpel Nico arbeitet die Besonderheiten von Metal als Leidenschaft und Lifestyle so präzise und bisweilen mit überraschenden Erkenntnissen heraus, dass auch wir bei der Lektüre einiges lernen und manche Eigenart endlich einordnen konnten. Unterhaltsam ist das Ganze auch noch, da bleiben keine Wünsche offen.«*  
Thomas Jensen und Holger Hübner, Gründer des Wacken Open Air

### *Zum Inhalt:*

»Es gibt Bücher über Metal im Nahen Osten, über die Typografie von Bandlogos und über die Rolle von Gott und Teufel in den Lyrics. Was es noch nicht gibt, ist ein Buch über ... dich! Einen Schmöker, der nicht so sehr die Musik oder die Szene ins Zentrum der Aufmerksamkeit rückt, sondern das krachverehrende Individuum an sich: den Metalhead (w/m/d)

**NICO ROSE**

**HARD,  
HEAVY  
&  
HAPPY**

**HEAVY METAL UND DIE KUNST  
DES GUTEN LEBENS**

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Originalausgabe 2022

Copyright © 2022 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Lars Zwickies, Bielefeld

Umschlaggestaltung: Nele Schütz, Memmingen

unter Verwendung eines Motivs von

Shutterstock Images LLC (442250) Bildnummern

(333195158, 565889851, 566472385, 642004081)

Illustrationen der Metalpersonas: Stephan Baumgarten, Osnabrück

Umschlagfoto: Heinz Feußner, Hamm

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-21829-1

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

***Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum.***

– Friedrich Nietzsche

***Thousands of cars and a million guitars  
Screaming with power in the air  
We've found the place where the decibels race  
This army of rock will be there***

– Judas Priest

***I bin da Heavy-Metal-Pepi, nur wenn's laut is, bin i happy.***

– Erste Allgemeine Verunsicherung

Ich widme dieses Buch, ohne bestimmte Reihenfolge:  
Uli Jon Roth, Kai Hansen, Timo Tolkki, Joey DeMaio sowie Jon Oliva -  
und den Menschen, mit denen sie ihre Musik erschaffen haben.  
Ohne sie wäre ich heute nicht mehr.

# PLAYLIST

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Libro Cornuto</b> .....	15
Der gemeine Headbanger von nebenan .....	18
Warum gibt es dieses Buch? .....	19
Metal ist Teamsport .....	23
Waschzettel .....	25
Das gute Leben .....	27
<b>Emotion</b> .....	33
Wenn du Krach brauchst: Ein Erklärungsversuch .....	35
Die Härte und die Schwere .....	38
Mit dem ganzen Körper hören .....	40
Abhärtung und Aushärtung .....	44
Glücklich wie ein Headbanger .....	47
Was mich nicht umbringt .....	49
Zeigt her eure Narben .....	51
Die Sau rauslassen .....	55
»Angry music for happy people«   Interview mit Kerstin Dämon und Michael Bohmann .....	56
Musik für schwarze Hunde .....	71
Tot? Kann auch nicht viel schlimmer sein ... ..	72
Euphorie und Dysphorie .....	75
Kein Licht ohne Schatten .....	78
»Ich hatte immer schon extrem viel Energie«   Interview mit Sabina Classen .....	81

<b>Relation</b> .....	91
Brothers everywhere .....	93
Der friedlichste Ort der Welt .....	95
Harter Gleichmacher .....	98
<i>»Wer im Moshpit des Lebens hinfällt, dem helfen wir wieder auf«   Interview mit Claudia Witte und Florian Döring</i> .....	100
Alles geregelt .....	111
Kontrolliertes Chaos .....	113
Gefühlsverstärker auf Elf .....	114
Die menschliche Turnmatte .....	116
Lieb streiten unter Brüdern (und Schwestern) .....	119
Harte Burschen und weiche Eier .....	121
Trauer um die Jugend .....	122
<i>»Du wirst als Fan gestaltender Teil der Szene«   Interview mit Alexander Prinz</i> .....	125
Jung bleiben, um gut alt zu werden .....	137
<b>Interludium</b> .....	141
Fit wie ein Headbanger .....	143
Metal ist gut fürs Herz .....	145
Stress lass nach .....	148
<b>Expression</b> .....	149
Gegen Kultur .....	151
Outlaw .....	154
Bürohengst und Metal God .....	155
Im Exil .....	157
<i>»Jede Currywurst beinhaltet mehr Gewalt als alle meine Songs zusammen«   Interview mit Thomas Gurrath</i> .....	159
Es kommt (nicht) auf Äußerlichkeiten an .....	167
Waidmanns Heil .....	171
Göttliche Funken .....	173
Kampf um die Reliquie .....	174

Wochenend-Wikinger .....	177
Kanalisierte Krieger .....	179
Harte Heldenreisen .....	181
Herz schmerzt .....	185
»Metal ist wie die Schweiz«   Interview mit Jörg Scheller.....	188
<b>Expertise</b> .....	203
Alles awesome .....	205
Gesprengte Grenzen .....	207
Metal macht voll schlau .....	209
Denk doch mal nach, ey!.....	211
Großvater, erzähl mir eine Geschichte!.....	213
Der metallische Bildungskanon.....	215
Das ist ein Klassiker .....	217
Paganini on Speed.....	219
Wenn du den falschen Wagner gebucht hast.....	221
»Metal heißt: Ja zum Leben sagen«   Interview mit Rainer Sontheimer .....	223
<b>Überlanges Solo</b> .....	237
To the Metal: Wie man Headbanger wird.....	239
1978: We'll Burn the Sky .....	240
1986: Money for Nothing .....	241
1988: My Mind's Eye .....	242
1991, zum Ersten: In Trance .....	243
1991, zum Zweiten: November Rain .....	245
1992: Livin' Ain't No Crime.....	247
1995: Against the Wind.....	249
<b>Transzendenz</b> .....	251
Krieg ist scheiße .....	253
Gott ist tot, aber sonst geht's ihr ganz gut .....	257
Feuerbringer.....	259
Alles stirbt .....	263

Wider die Vergänglichkeit .....	264
<i>Es geht um »Work-Live-Balance«   Interview mit Marcus Bischoff.</i> .....	268
Ironische Distanz. ....	281
Fun? Metall! .....	283
Auf den Schirm .....	284
Das ist (nicht) mein Ernst. ....	285
<b>Outro.</b> .....	287
Alles hat ein Ende ... ..	289
<b>Hidden Track: Auszug aus der Metalstudie</b> .....	293
Einführung .....	293
Stichprobe .....	295
Eine schrecklich nette Familie. ....	299
Persönlichkeit: Headbanger vs. Normalos .....	304
Sind Metalller glücklich? .....	310
Was machen Metalheads mit ihrer Musik? .....	314
Rettet Metal Leben? .....	317
Dank .....	321
Autor .....	323
Literatur. ....	325
Anmerkungen .....	335
Stichwortverzeichnis .....	356

# VORWORT

von Holger Hübner und Thomas Jensen

Liebe Headbangerinnen und Headbanger (und solche, die es werden wollen), seit über dreißig Jahren widmen wir uns privat und beruflich der schönsten Hauptsache der Welt: Heavy Metal. Als in uns damals die (Schnaps-) Idee reifte, ein Festival in unserem Dorf zu veranstalten, hatten wir natürlich nicht den blassesten Schimmer, wo das hinführen würde. Uns ging es um das Jetzt, das unserer Meinung nach *so laut wie möglich* sein sollte.

Ein Mantra, das uns seitdem begleitet, lautet: von Fans für Fans! Damit wollen wir zum Ausdruck bringen, *warum* - und vor allem, *wie* wir es tun. Es ist nämlich so: Metalfan zu sein bedeutet mehr, als Freude an derben Gitarrenriffs und donnernden Drums zu haben. Es ist eine Lebenseinstellung. Eine, die im beruflichen und privaten Alltag begleitet, die Orientierung schafft und - Obacht, großes Wort - Sinn stiftet. Für alle Lebenslagen, nicht zuletzt die schwierigen, haben Lemmy, Ronnie oder Bruce den richtigen Ratschlag parat. Gerade in den vergangenen Pandemie-Jahren, die uns das genommen haben, wofür wir und unser Team brennen, fanden wir in der Musik immer wieder den Arschtritt, den es nach Rückschlägen braucht. Weitermachen, weitermachen - nö sleep 'til W:O:A!

Für uns ist das Festival mehr als eine riesige Party mit Freundinnen und Freunden aus aller Welt. Dieses jährliche Aufeinandertreffen unserer heiligen Dreifaltigkeit aus Fans, Bands und Crew vor, auf und hinter den Bühnen ist der Ausgangspunkt all der großartigen Aktivitäten, die unsere Metal-Family auch außerhalb des Holy Ground umsetzt. Die Verantwortlichen unserer Wacken Foundation und des W:O:A Metal Battle betreiben Nachwuchsförderung und leisten einen Beitrag dazu, dass die Szene auch zukünftig vital und vielfältig bleibt. Zusammen mit unserer Community können wir Organisationen wie DKMS, WWF, STARK gegen KREBS oder Metality bei ihren wichtigen Aufgaben im Sinne der Allgemeinheit unterstützen. Schließlich sind da noch die verschiedensten Fan-Gruppierungen rund um den Globus, die Zusammenhalt und Miteinander so vorleben, wie wir es uns auch anderswo wünschen würden.

Das deckt noch lange nicht ab, was wir in der Metal-Community erleben und beobachten: Ausgehend von der geteilten Liebe für die Musik entstehen Allianzen, für die weitere Faktoren unerheblich sind, anhand derer sich andernorts leider oftmals noch voneinander abgegrenzt wird. Herkunft? Job? Sexualität? Egal, united we stand! Wieso das so ist? Ganz genau können wir es nicht erklären, aber dafür haben wir ja unseren Kumpel Nico. Mit seinem Buch geht er dieser Frage nach und arbeitet die Besonderheiten von Metal als Leidenschaft und Lifestyle so präzise und bisweilen mit überraschenden Erkenntnissen heraus, dass auch wir bei der Lektüre einiges lernen und manche Eigenart endlich einordnen konnten. Unterhaltsam ist das Ganze auch noch, da bleiben keine Wünsche offen. Uns bleibt an dieser Stelle nur noch zu sagen: IN METAL WE TRUST!

## Libro Cornuto

***I'd sign a contract with the devil***

***In the book of heavy metal***

Dream Evil, »The Book of Heavy Metal«

Kennst du das Gefühl? Dieses Gefühl, wenn du noch ganz frisch verliebt bist? Wenn du dich so leidenschaftlich nach einem anderen Menschen verzehrst, dass es, abgesehen von den seelischen Qualen, geradezu körperlich wehtut, dieser Person nicht nah sein zu können? Diesen Schmerz spüre ich heute, obwohl ich kürzlich meinen zehnten Hochzeitstag feiern konnte und, inklusive zweier hinreißender Kinder, glücklich verheiratet bin. Die Ursache für diese Pein ist so simpel wie niederschmetternd: Ich schreibe diese Zeilen am 1. Juni 2021. Heute Mittag wurde das Wacken Open Air abgesagt, zum zweiten Mal nach 2020. Corona ist ein Arschloch!

Nun könnte jemand leichtfertig sagen: »Kopf hoch, ist doch nur ein Festival. Es gibt Schlimmeres.« Im großen Lauf der Dinge und der Welt als solcher ist das einerseits zutreffend. Andererseits - und ich sage das mit dem gebotenen Respekt - können mir solche Menschen gehörig den Schritt shampooen. Erklär mal einem fünfjährigen Kind, dass in diesem Jahr sein Geburtstag, Weihnachten und Ostern komplett ins Wasser fallen - und dass darüber

eine außerordentlich große Rolle in meiner Existenz, neben meiner Familie und der Arbeit. Sie definiert einen wichtigen Teil meiner Persönlichkeit. Ich höre die Musik nicht einfach nur seit Jahrzehnten – dieser Krach macht enorm viel von dem aus, wer und was ich bin.

Von Menschen wie mir, von Metalheads, handelt dieses Buch. Ich werde naturgemäß viel über die Musik sprechen, aber noch mehr geht es um die besondere Spezies Mensch, die sich zu dieser einzigartigen klanglichen Sphäre hingezogen fühlt, sie bisweilen so sehr braucht wie Luft zum Atmen. Es geht um das Lebensgefühl als Headbanger, um die positiven Seiten, die negativen – und die komischen, um Karl Valentin die Ehre zu geben.

## **Warum gibt es dieses Buch?**

Eine einfache Antwort: Weil es keiner verhindert hat, doch ich schätze, das bringt uns nicht weiter. Also mit etwas mehr Anlauf: Die Band Dream Evil singt in ihrem eingangszitierten Song über das »Buch des Heavy Metal«. In jenes Buch werde ich mich vermutlich nicht mehr eintragen können. Meine Fender Stratocaster steht seit rund fünfzehn Jahren unberührt im Keller. Ich werde also mit hoher Wahrscheinlichkeit in meinem Leben kein Metal God mehr. Doch möglicherweise reicht für den Seelenfrieden statt einer Erwähnung im Buch *vom* Heavy Metal auch ein Buch *über* Heavy Metal? Ich möchte es zumindest drauf ankommen lassen.

Dies ist das Buch eines Metalfans für Metalfans – und Menschen, die es vielleicht noch werden wollen.<sup>8</sup> Ich werde beleuchten, wie Metal das Leben bereichert und einfach verdammt glücklich macht. Oder manchmal: ein bisschen weniger unglücklich. Dafür werfe ich immer wieder heitere, bisweilen aber auch melancholische Blicke auf die Kultur und die Gepflogenheiten der Szene. Im Kern interessiert mich als Psychologe vor allem der Metalhead (w/m/d) als solcher. Ich möchte wissen:

- Was macht die Musik mit uns?
- Was machen wir mit der Musik?
- Wie hilft Metal uns dabei, ein gutes Leben zu führen?

Ich bin schwer davon überzeugt, dass im schwermetallischen Literaturkanon noch gut und gerne Platz ist für ein solches Buch. Metal ist nicht zwingend ein Allerwelts-thema, trotzdem gibt es schon das eine oder andere Werk, vom kurzen Essay bis hin zum ausgewachsenen Türstopper. Die meisten dieser Texte widmen sich jedoch der Musik als solcher – oder auch der Metalszene als mehr oder weniger abgrenzbarer (Sub-)Kultur. So gibt es schon wunderbare Bücher über die:

- Geschichte des Metal (Empfehlung: *Höllens-Lärm* von Ian Christie; wenn möglich, die englische Ausgabe lesen),
- soziologisch-ethnografischen Besonderheiten der Szene (Empfehlung: *Heavy Metal: The Music and its Culture* von Deena Weinstein),
- musiktheoretische Einordnung des Schwermetalls (Empfehlung: *Schwermetallanalysen* von Dietmar Elflein; wobei das für Leute ohne Kenntnisse in Musiktheorie durchaus ein hartes Brett ist),

- Geschlechter- und Machtdynamiken in der Szene (Empfehlung: *Running with the Devil* von Robert Walser),
- kunsthistorisch-ästhetische Dimension der Musik (Empfehlung: *Metalmorphosen* von Jörg Scheller).

Es gibt Essays über Metal in Afrika, im Nahen Osten oder in der DDR, über die Typografie von Bandlogos, über die Rolle von Gott und Teufel in den Lyrics,<sup>9</sup> über spezifische Festivals und wie man sie durchsteht, ohne dass Leib und Seele Schaden nehmen. Und natürlich reichlich (Auto-)Biografien von Bands oder einzelnen Künstlern. Was es, wie schon erwähnt, meines Wissens noch nicht gibt, ist ein Buch, das nicht so sehr die Musik oder die Szene ins Zentrum der Aufmerksamkeit rückt, sondern das metalverehrende Individuum *sui generis*: den Fan und seine Psychologie. An diesem Punkt möchte ich eine kleine Delle ins Universum hauen.

Dazu sei gesagt: Ich will gar nicht erst den Eindruck erwecken, ich sei ein oberkrasser Metalexperte. Ich bin kein Musikjournalist, auch kein Edelfan oder Musiknerd. Weder bin ich mit meiner Lieblingscombo auf Weltreise gegangen noch habe ich über die Jahre mit Myriaden von Bands im Backstage-Bereich von verr(a)uchten Konzertbühnen herumgelungert. Ich besitze auch keine streng limitierten Sonderpressungen von Metalmeilensteinen aus dem frühen 1980ern in grünem Vinyl. Ich bin einfach ein Fan, habe in meinem Leben einige Hundert Konzerte und Festivals besucht, haufenweise Bandshirts gekauft (und zerschossen) und besitze auch heute noch einige Hundert CDs.

es so ergangen ist, wie auch die Ergebnisse meiner Studie andeuten.

## **Metal ist Teamsport**

Ergänzt werden meine Einlassungen und die Befunde aus der Forschung durch Interviews mit Musikern, Machern und Fans aus der Szene. Auch diese Gespräche drehen sich weniger um die Musik an sich, sondern eher um deren Wirkung und das begleitende Lebensgefühl. Hier ein kurzer Überblick, in alphabetischer Reihenfolge:

- Mit Marcus Bischoff, Sänger von Heaven Shall Burn, habe ich darüber gesprochen, wie es sich anfühlt, wenn dein Album auf Platz eins der Charts steht und du an einem Tag beim W:O:A vor sechzigtausend Menschen spielst - und am kommenden Tag wieder Dienst als Krankenpfleger schiebst.
- Sabina Classen ist die Sängerin der deutschen Thrash-Legende Holy Moses und bietet in ihrem bürgerlichen Leben seit vielen Jahren Psychotherapie an. Wir unterhalten uns ausführlich über die Parallelen ihrer beiden Berufungen.
- Kerstin Dämon und Micha Bohmann sind einfache Fans, leben die metallische Leidenschaft jedoch mit besonderem Nachdruck aus. Mit den beiden spreche ich darüber, wie sich Metal in ein bürgerliches Leben integrieren lässt. Wie kann man in einer Volksbank arbeiten, wenn man ausschaut, als sei man gerade vom Filmset einer Wikinger-Serie getürmt?

- Thomas Gurrath, kreativer Kopf hinter der Death-Metal-Band Debauchery und weiteren musikalischen Leckerbissen, hat mir erzählt, woher er seine Inspiration bezieht, was er von der Aussage hält, Metal sei gewaltverherrlichend – und wie es ist, wenn man wegen der musikalischen Leidenschaft gezwungen wird, seinen bürgerlichen Beruf aufzugeben.
- Mit Alexander Prinz (aka Der dunkle Parabelritter) spreche ich über die Frage, wie es sich als Deutschlands wohl bekanntester Metal-Influencer lebt, wie man mit dem zugehörigen »Hate« umgeht und warum der gemeine Metalhead so allergisch auf »Kommerzacke« reagiert.
- Mit dem Kunsthistoriker Prof. Dr. Jörg Scheller habe ich einen bunten Strauß an Themen abgeklappert. Ist Metal mittlerweile im Mainstream angekommen? Warum kann sich praktisch jeder Headbanger genau an den Moment erinnern, als er oder sie Metalfan wurde? Und warum ist Metal eigentlich immer harte Arbeit, für die Macher wie auch die Fans?
- Dr. Rainer Sontheimer ist Soziologe und hat schon seine Diplomarbeit über Metal verfasst. Mit ihm diskutiere ich, warum Metal im Grunde konservativ ist, ob die Fans am Ende des Tages Schisser sind und warum Friedrich Nietzsche Rammstein gehört hätte.
- Claudia Witte und Florian Döring sind ebenfalls Fans, aber auch in metallischer Mission unterwegs. Sie sind Mitglieder im Vorstand von Metality e.V., einem Verein, der sich auf die Fahnen geschrieben hat, die Werte des Metal in die Welt zu tragen und nebenbei Gutes zu tun. Was treibt sie um, was treibt der Verein?

# Waschzettel

Das Buch besteht, neben Intro, Outro und dem im Metal unvermeidlichen überlangen Solo und einem Interludium, aus Essays von unterschiedlicher Länge, die sich auf fünf übergreifende Sinneinheiten aufteilen. Einige davon sind ein Stück wissenschaftlich geprägt, andere haben einen stärker autobiografischen Touch, die meisten verknüpfen das eine mit dem anderen. Auch wenn ich an vielen Stellen wissenschaftliche Literatur bemühe, so unterliegt das Buch doch notwendigerweise voll und ganz meiner persönlichen Perspektive. Hinzu gesellen sich die schon erwähnten Interviews.

Die Themen der fünf übergreifenden Teile sind nicht unmittelbar auf meinem Mist gewachsen, sondern basieren auf Daten aus meiner Metalstudie. Ich hatte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neben vielen anderen Dingen gefragt, welchen (psychologischen) Nutzen sie aus der Beschäftigung mit ihrer Musik ziehen. Dabei haben sich fünf Themenbereiche ergeben, die nun als Gerüst für die einzelnen Kapitel dienen:

- **Emotion:** In diesen Kapiteln geht es um die Frage, wie Metal den Fans dabei hilft, ihre emotionale und mentale Welt zu regulieren. Sprich: bei Laune und bei Verstand zu bleiben.
- **Relation:** Die Kapitel thematisieren verschiedene Aspekte des Eingebundenseins in die Gemeinschaft der Metalheads sowie das oft herzliche und manchmal komplizierte Verhältnis der Headbanger untereinander.
- **Expression:** Der Abschnitt behandelt den Aspekt des persönlichen Ausdrucks und die Frage, wie Metal

ordneten Abschnitte lässt sich mit dem Trommelspiel von Lars Ulrich vergleichen: mit Inbrunst vorgetragen, aber unter Umständen nicht immer ganz treffsicher.

Viel wichtiger: Lies (oder höre) dieses Buch unbedingt **LAUT!** Leg deine Lieblingsalben ein und dreh alle Regler auf Elf. Für die weitere Inspiration findet sich auf Spotify eine Playlist mit allen im Text erwähnten Musikern, Bands und Musikstücken.<sup>11</sup>

## Das gute Leben

Bevor es richtig losgeht, bleibt noch eine Sache zu klären. Im Titel dieses Buches steht – neben Metal – bekanntlich etwas von der Kunst des guten Lebens. Da gebietet es sich, zumindest kurz darauf einzugehen, was denn damit gemeint sein könnte. Nun ist die Frage, was ein gutes Leben ausmacht, in etwa so alt wie die Menschheit selbst. Spätestens seit den griechischen Philosophen gibt es auch schriftliche Abhandlungen dazu. Ich möchte im Folgenden kurz ein psychologisches Modell<sup>12</sup> vorstellen, das einerseits nicht zu viel Komplexität erzeugt, andererseits nach meinem Dafürhalten jedoch erhellend ist und einigen Nutzen stiften kann.

Auf einer grundlegenden Ebene lassen sich zwei Dimensionen des psychologischen Wohlbefindens unterscheiden: die *hedonische* und die *eudaimonische* Achse. Sie sind verwandt, aber gut unterscheidbar, und sie tragen auf unterschiedliche Weise zu einem erfüllenden Leben bei. Verkürzt lässt sich die hedonische Dimension als *Lustachse* bezeich-

nen, während die eudaimonische Dimension sich mit dem Titel *Sinnachse* schmücken könnte. Die hedonische Achse steht für das Ich, das Nehmen, die Sorge um sich selbst. Sie ist auf das Jetzt oder die nahe Zukunft fokussiert, auf die Erfüllung von Bedürfnissen, Spaß und Vergnügen. Es geht ums Wollen und alles, was sich *gut anfühlt*.

Die eudaimonische Achse steht für das, was Nicht-Ich ist, für das Geben und Kultivieren, für die Sorge um andere, für die langfristige Perspektive und Ziele höherer Ordnung. Es geht ums Sollen und alles, was *richtig ist*.

Zusammengefasst beschreibt die hedonische Achse, ganz im Sinne ihres Namens, das schöne Leben. Sie thematisiert das Streben nach angenehmen, genussvollen und energetisierenden Erfahrungen. Die eudaimonische Achse hingegen ist angelehnt an Aristoteles' Konzeption eines guten Lebens, das aus seiner Sicht eine ethisch wertvolle Existenz sein muss: Im Kern geht es hier um Mäßigung, Tugenden, um Dienst an der Gemeinschaft. Ebenfalls auf dieser Achse kann man das Streben nach Exzellenz und Auslotung des ureigenen Potenzials verorten. In ihrer komplementären Natur lassen sich die beiden Dimensionen zu einem Vier-Felder-Schema aufspannen.<sup>13</sup>

Anhand dieser Darstellung soll (auch) deutlich gemacht werden, dass beide Dimensionen von komplementärer Natur sind, sich befruchten, bisweilen aber auch gegenseitig behindern können. Sich sinnlichen Ergüssen hinzugeben, verschafft unmittelbare Befriedigung, verhindert aber bisweilen, dass man sich zur rechten Zeit anderen, langfristig wichtigeren Themen zuwendet. Oder wie es der Volksmund ausdrückt: Das letzte Bier war meistens schlecht. Ganz konkret kennt praktisch jeder Mensch die Erfahrung, sich ab

Wie passt nun Metal in dieses Bild? Es ist natürlich reizvoll, die Musik mit allem Drum und Dran streng auf der hedonischen Achse zu verorten. Gerade die Metalszene mit ihrem Hang zu – ich sag mal – dionysischen Tendenzen<sup>15</sup> legt diesen Schluss nahe. Und natürlich ist da eine Menge dran. Ich vermisse aktuell nichts so sehr wie Konzerte: die Musik, die Lautstärke, dieses Gefühl in den Eingeweiden, wenn dir eine Doublebass-Salve das Zwerchfell püriert, das gemeinsame Singen,<sup>16</sup> das Brennen von Pyros auf der Haut. Verdammt, im Augenblick vermisse ich sogar diese Empfindung, wenn sich der Mattenträger neben dir ins Propeller-Headbanging reinsteigert und du im Vierviertel-takt von schwitzigen Haarspitzen ausgepeitscht wirst.

Doch es wäre zu kurz gesprungen, Metal ausschließlich auf Spaß und Exzess zu reduzieren. Ich bin fest davon überzeugt (und versuche im Lauf des Buches zu zeigen), dass Headbanger auch auf der eudaimonischen Seite von ihrer Musik profitieren. Es ist jetzt nicht so, dass Metalheads ständig die Welt retten (wollen), doch ich glaube, dass die intensive Beschäftigung mit der Musik durchaus zur Persönlichkeitsbildung beitragen kann und unter Umständen einen tieferen Sinn im Leben stiftet. Wie hat Franz Beckenbauer gesagt: »Schaun mer mal, dann sehn mer scho.«



# Wenn du Krach brauchst: Ein Erklärungsversuch

*We came to feel the thunder  
The lightning and the heat  
We came to hail the metal gods  
Banging to the beat*

Gamma Ray, »To the Metal«

Ein Essay heißt Essay (französisch für »Versuch«), weil man *versucht*, sich einem Thema in Schriftform anzunähern. Der Begriff »Versuch« wiederum legt nahe: Man kann dabei vortrefflich scheitern. Ich vermute, so wird es mir auf den kommenden Seiten ergehen. Jedoch macht Versuch bekanntlich kluch, also Augen auf und durch.

Ich habe mich schon oft gefragt, wie ein Mensch zu seinem Musikgeschmack kommt. Natürlich gibt es die Fraktion »Ich hör halt das, was im Radio läuft«. <sup>17</sup> Für mich war dieser Satz als Jüngling immer der mächtigste Abturner beim ersten Date, aber diese geschmacksverarmten Gesellinnen und Gesellen möchte ich hier bewusst ignorieren. Mir stellt sich die Frage, warum manche Menschen eine Musik irgendwann so sehr lieben, dass sie gewissermaßen zu einem Teil ihrer selbst wird. Vor allem möchte ich wissen, warum etwa zehn Prozent der Menschen (in Deutschland) die Götter des Metal hochleben lassen,

