

# Im Strom tiefer Lebendigkeit

MUSIK IST EINE KUNST DES WIR. WER SPÜREN, FÜHLEN UND HÖREN MÖCHTE, WAS EIN WIR AUSMACHT, IST NICHT SCHLECHT BERATEN, SICH MIT MUSIK ZU BEFASSEN – UND ZWAR IDEALERWEISE, INDEM ER GEMEINSAM MIT ANDEREN MUSIZIERT. VIELE MENSCHEN SCHEUEN SICH JEDOCH DAVOR, DIES ZU TUN – WEIL SIE KEIN INSTRUMENT BEHERRSCHEN ODER IHRE STIMME NICHT AUSGEBILDET HABEN; WEIL SIE SICH FÜR UNMUSIKALISCH HALTEN ODER AN IHRE MUSIKALITÄT NICHT GLAUBEN. WIR HABEN DESHALB DEN MUSIKER UND GESTALT THERAPEUTEN MATTHIAS GRAF GEBETEN, AUS SEINER ERFAHRUNG ÜBER DIE MUSIK DES WIR ZU SCHREIBEN: VOR DEM HINTERGRUND EINES MUSIZIERENS, DAS JEDEM MÖGLICH IST UND AN DEM BEISPIELHAFT ERKENNBAR IST, WIE SEHR MUSIK EIN WIR ERKLINGEN LASSEN KANN.

MIT DIESEM ESSAY ZUR MUSIK DES WIR SETZEN WIR UNSERE SERIE FORT, IN DER SICH WISSENSCHAFTLER UND KÜNSTLER MIT DER FRAGE BESCHÄFTIGEN, WELCHE ERKENNTNIS IHRE DISZIPLIN ZU EINER NEUEN WIR-KULTUR BEISTEUERN KANN.

**E**s gibt einen Erfahrungsraum, den ich als wegweisend und beispielhaft für gelingende Gemeinschaft erlebe: einen Raum, in dem Menschen spielerisch entdecken können, wie authentische Gemeinschaft funktioniert, worauf sie gründet, was sie vom Einzelnen braucht – und der zugleich die Erfahrung beglückenden, ja manchmal geradezu paradiesischen Miteinanders ermöglicht. Es ist der Raum der musikalischen Gruppenimprovisation. Damit soll nicht gesagt sein, dass man nicht auch eine tiefe Erfahrung des WIR machen kann, wenn man in einem Orchester musiziert oder in einem Chor singt. Doch um zu verstehen, was Musik uns schenken kann, ist es hilfreich zu sehen, dass sie auch dort Wunder zu bewirken vermag, wo sie nicht von Spezialisten und Könnern dargeboten wird. Es gibt eine Musik, die ohne dieses Können auskommt, und gerade sie verdeutlicht beispielhaft, welche verbindende Kraft dem Musizieren innewohnt. Es ist eine Musik, die durch die Authentizität, Präsenz und Interaktion ihrer Akteure überzeugt; durch eine liebevolle Offenheit, die alles Lebendige umfasst. Hier können alle mitspielen. Die musikalischen Fähigkeiten sind für das, was hier geschehen kann, von untergeordneter Bedeutung.

**Unterwegs zur Selbsterkenntnis** Tatsächlich steht der musikalische WIR-Raum allen offen, die Musik zu berühren vermag. Mehr braucht es nicht. Die musikalische Sprache, die Kommunikation mit Klang, ist zutiefst in uns allen verankert, sie ist eines unserer Ur-Bedürfnisse. Jeder Mensch hat die Voraussetzungen, die es für die Musik des WIR braucht. Die einzige wirkliche

Text: **Matthias Graf**

Vorbedingung hierfür ist keine spieltechnische, sondern eine menschliche: der Wunsch, zu lernen und sich selbst im Spiel umfassender kennenzulernen; Überraschendes und Altbekanntes zu entdecken – ungeahnte schöpferische Potenziale und die eigenen Verhaltensmuster gleichermaßen. Kurz: die Bereitschaft zur Selbsterkenntnis.

Kommen Sie also mit auf eine kleine Fantasiereise und stellen Sie sich vor, Sie sind Teil einer improvisierenden Gruppe von, sagen wir, zwölf Teilnehmern. Wir beginnen mit dem Instrument, das wir immer bei uns haben: der Stimme. Denken Sie jetzt: »Oh je, meine Stimme klingt nicht besonders, und schon in der Schule ...«? Vergessen Sie's! Alles Wissen, alles Können, alle Pläne, wie es klingen sollte, sind hier fehl am Platz. Das, was wir hier machen, kann nicht gekannt werden. Es kann nicht geprobt werden. Dem kann nur vertraut werden.

**Dem Leben vertrauen** Erforschen wir miteinander, was passiert, wenn wir wirklich alles Gewusste, alle Vorurteile, Schablonen beiseite lassen und uns darauf einstellen, Zeugen eines wertfreien Lebensprozesses zu sein. Versuchen wir, immer durchlässiger zu werden für alles, was Leben sein, wie Leben klingen kann. Es kann wild sein, es kann zart sein, es kann konfrontativ sein, liebevoll, humorvoll, absurd, schräg, harmonisch – und wird sich jeder festen Beschreibung immer wieder entziehen. Mit anderen Worten: Versuchen wir, dem Leben zu vertrauen. Und das heißt hier nichts weiter als: einfach nur lauschen auf diesen Augenblick und geschehen lassen, was geschehen mag. Dann kann sich eine ungeahnte Gelassenheit, Geborgenheit und Freiheit entfalten, ein hingebungsvolles Spiel des Lebens.

**Weder richtig noch falsch** Welche inneren Haltungen, welches Bewusstsein, welche Einladungen sind noch hilfreich und förderlich für dieses gemeinsame Experiment? Zuallererst: Sie sind vollkommen frei! Nichts und niemand schreibt Ihnen vor, was und wie Sie gleich zu spielen haben. Sie sind absolut selbstverantwortlich. Es gibt auch keine Vorgabe und keinen Dirigenten. Wenn ich eine Improvisation anleite, bin ich nur der Initiator die-

ses Experiments, der »Raumpfleger«, wie ein Teilnehmer mich einmal augenzwinkernd nannte. Denn jede Vorgabe würde vor allem eine Botschaft vermitteln: »Du darfst Dir nicht vertrauen, Du brauchst jemanden, der Dir sagt, was zu tun ist.« Doch genau darum geht es: den eigenen Impulsen, Ideen, Versuchen zu vertrauen, sich zu wagen! Hierzu braucht es Mut, gewiss, doch was haben Sie zu verlieren? Schließlich gibt es auch nichts richtig oder falsch zu machen, oder ...?

Da sind wir schon beim nächsten Punkt: Schicken Sie Ihre inneren Kritiker in Urlaub, jene inneren Stimmen, die aus der Vergangenheit kommen und immer schon zu wissen glauben, was gut und was schlecht ist. Dies ist nicht unvergleichlich! Absolut gegenwärtig, neu, so noch nie dagewesen! Unerhörte Musik. Also entspannen Sie sich. Dies ist nicht Arbeit, sondern Urlaub für die Seele, eine Meditation, eine wohlige Einladung, nach innen zu spüren, zu lauschen, es spielen zu lassen, in liebevoller Achtsamkeit auf sich selbst – und die anderen.

**Ausdruck des Miteinanders** Denn die Musik, die jetzt erklungen wird, entsteht gemeinsam, ist Ausdruck unseres Miteinanders. Sich diese scheinbar banale Tatsache zu vergegenwärtigen,

**Das, was unsere Freiheit, unsere eigenen Klänge erst sinnvoll, bedeutsam macht, ist die Bereitschaft zum Dialog.**

ist von entscheidender Bedeutung. Alles, was Sie tönen, alles, was Sie singen, alles, was Sie tun oder nicht tun, hat Wirkung auf uns alle. Wenn jeder für sich loslegt, ohne darauf zu achten, was dadurch insgesamt passiert, dann ist das vielleicht ein paar Minuten interessant, weil es der musikalische Ausdruck ist von Menschen, die miteinander keinen Kontakt aufnehmen, doch das wird relativ schnell langweilig.

Das, was unsere Freiheit, unsere eigenen Klänge erst sinnvoll, bedeutsam macht, ist die Bereitschaft zum Dialog. Indem wir der inneren Frage folgen: »Was ist jetzt im Moment meine Antwort auf diese Klänge? Wie kann ich jetzt konstruktiv dazu bei-

**Matthias Graf** ist Musiker und Gestalttherapeut. Er singt, spielt über 20 Instrumente und stellt mit »Musik im Dialog« die kommunikativen Aspekte von Musik in den Mittelpunkt seiner freiberuflichen Tätigkeit.

[www.musik-im-dialog.de](http://www.musik-im-dialog.de)



tragen? Wie verhalte ich mich zu dem, was da gerade klingt?«, übernehmen wir Verantwortung für das Ganze. Mit anderen Worten: Vor dem Hintergrund unserer persönlichen Freiheit entscheiden wir, dem Ganzen zu dienen. So ermöglichen wir uns die beflügelnde und geradezu unglaubliche Erfahrung, einerseits vollkommen frei und zugleich miteinander tief verbunden zu sein. Frei sein und auf das Ganze hören – mehr gibt es nicht zu tun. Mehr können wir nicht tun. Dann kann es geschehen.

**Reise durch unbekannte Landschaften** Zuerst ist es ganz still. Wir lauschen. Irgendwann ein erster Ton oder ein Geräusch, ein Seufzen, ein Atmen vielleicht. Jemand antwortet ähnlich. Oder mit einem neuen Ton oder Geräusch. Vielleicht wieder Stille. Auf einmal andere, überraschende Klänge, eine Lawine von Reaktionen, Antworten. Nach einiger Zeit entsteht so etwas wie ein roter Faden, ein wiederkehrendes Motiv vielleicht oder eine Atmosphäre oder ein Rhythmus. Und so fließt es und wir mit ihm. Es wird von

Moment zu Moment und jedes Mal anders sein. Wie eine Reise durch unbekannte Landschaften, mit faszinierenden Übergängen zwischen den Stationen, an denen wir mehr oder weniger lang verweilen. Ein gemeinsames Tasten, Suchen, Finden und wieder Loslassen. Ein Strom intensiver Lebendigkeit.

So etwas findet gewiss auch in den Werken unserer großen Komponisten statt, die solche lebendigen Prozesse in ihren Partituren fixiert haben – und oftmals übrigens versierte Improvisateure sind und waren. Das Großartige bei unserer Gruppenimprovisation ist aber, dass wir selbst Teil dieses Geschehens werden und unmittelbar mit-schöpferisch beteiligt sind.

**Mit-Schöpfer der Wirklichkeit** Wie bei jedem kreativen Tun gibt es auch bei diesem Spiel Fallen, die den Fluss der Dinge bremsen können. Eine davon habe ich schon benannt – es sind die inneren Kritiker in uns, die allem Neuen argwöhnisch gegenüberstehen. Auch gibt es einen bedeutsamen Teufelskreis: Solange Sie glauben, dass dies ja nur schrecklich klingen kann, tragen Sie dazu bei, dass es auch schrecklich klingen wird (zumindest für Sie selbst). Denn die Musik vermittelt unsere innere Haltung. Wir sind auch die Mit-Schöpfer unserer erlebten Wirklichkeit.

In dem Maße, wie Sie Wertschätzung für Ihre eigenen und die Klänge der Gruppe entwickeln können, wächst auch Ihre Wahrnehmung für den Wert der Musik des WIR. Gerade die von uns abgelehnten, abgewerteten Klänge, das »Hässliche«, erweisen sich als ebenso konstruktiv und fruchtbar wie das »Schöne«. Es ist das Festhalten an unseren engen Vorstellungen, das Ausgrenzen und Abspalten des Unbekannten, das uns klein und leblos macht. Wir wissen das alle, haben es hundertmal gelesen, doch hier können wir es immer wieder erfahren und tief in uns einsinken lassen. Vertrauen in den Fluß des Seins – dies ist eine der Grunderfahrungen, die wir auf dieser Reise vertiefen, die wir in uns nähren können.

**Jede Stimme zählt** Neben diesem Urvertrauen in uns und in die anderen, der selbstbestimmten Freiheit und dem Bewusstsein für unsere Verbundenheit lehrt uns der Raum der musikalischen Interaktion weitere soziale Kompetenzen. Wir lernen, uns gegenseitig zu unterstützen, miteinander zu kooperieren, etwa einen Klang, ein musikalisches Motiv mitzumachen und so eine Basis, ein Fundament zu bilden. Oder neue Ideen einzubringen, Kontraste zu setzen, auf dem Klangteppich der anderen zu tanzen und zu wagen, uns zu zeigen, zu äußern. Wir lernen, anderen Raum zu geben und selbst Raum einzunehmen; uns zurückzunehmen und uns zuzumuten.

Wer immer den Ton angeben will oder muss, kann lernen, sich von der Gruppe tragen zu lassen. Wer immer scheu ist, kann ler-

nen, die eigene Stimme zu erheben, weil jede Stimme zählt. Wir lernen zuzuhören, das Neue und Fremde als Bereicherung zu schätzen; lernen, wechselnde soziale Rollen einzunehmen. Wir lernen den Wert der Stille zu würdigen und wir werden immer demütiger. Denn wir können nichts erzwingen, nichts »machen«. Und zugleich braucht ES uns, unsere Präsenz, unser Da-Sein. Ich fasse es gerne so zusammen: Wir lernen, immer beweglicher zu werden.

Sie fragen sich vielleicht, ob die Musik des WIR auch mit Musikinstrumenten möglich ist. Durchaus, wobei die Stimme mit Abstand das flexibelste, intuitivste und facettenreichste Instrument ist, welches obendrein jeder »spielen« kann. Außerdem ist der Zusammenklang einer Gruppe, wenn alle dasselbe Instrument – eben die Stimme – nutzen, von vornherein homogener, als wenn jeder anders klingt. Deshalb ist es beim Einsatz von Instrumenten hilfreich, zuerst in kleinen Gruppen die Klangkommunikation zu erforschen und so zu erleben, dass Kontakt über Klänge ganz wenig braucht. Ein Ton genügt. Dies ist zugleich der Grund, warum auch »Ungeübte« mit Instrumenten konstruktiv mitspielen können. Zudem gibt es viele einfache Instrumente, die ohne Vorerfahrung eine Fülle von Ausdrucksmöglichkeiten bieten.

**Eingebunden in ein größeres Ganzes** Warum ist Musik so außergewöhnlich gut geeignet, soziales Lernen zu ermöglichen? Zunächst einmal ist Musik ganzheitlich und berührt uns jenseits

**Musik öffnet uns und unsere Sinne, bringt uns in den Körper, lässt uns achtsam werden, berührt unser Herz.**

des analytischen, kontrollierenden Verstandes. Sie entspringt tieferen Schichten in uns und ist dabei kognitiv, intuitiv und emotional. Sie öffnet uns und unsere Sinne, bringt uns in den Körper, lässt uns achtsam werden, berührt unser Herz. In ihr sind wir als ganze Menschen angesprochen. Dies schließt auch spirituelle Dimensionen mit ein: Wir fühlen uns eingebunden in ein große-

res Ganzes, lassen unsere selbstbezogenen Kontrollmechanismen los, lernen zu vertrauen, sind ganz im Hier und Jetzt, lassen Es spielen und umarmen das Leben in seiner Fülle.

Klänge ermöglichen im Gegensatz zu Worten Gleichzeitigkeit, Mehrstimmigkeit. So können wir über die Töne gleichzeitig wahrnehmen, wo unsere Mitspieler innerlich sind. Jedes Mitglied der Gruppe erhält permanentes Feedback darüber, wo die Gruppe als Ganzes gerade ist, wie WIR gerade klingen und wie sich dies ständig verändert. Diese hohe Informationsdichte von Musik bewirkt eine erhebliche Beschleunigung des gruppendynamischen Prozesses.

**»Thinktank« für soziales Lernen** In der Improvisation schließlich sind wir ganz auf uns gestellt, in höchstem Maße selbstverantwortlich. Es gibt keine äußere Autorität, der wir folgen könnten, keine Partitur, die unsere sozialen Interaktionen regelt, keine normierten Bewertungskriterien. Der sich selbst organisierende Prozess ist wie ein Spiegel, in dem wir uns selbst, unsere Motivationen, die Konsequenzen unseres Handelns unmittelbar erleben und reflektieren können. Ein »Thinktank« für soziales und selbstbestimmtes Lernen.

Gerade in unserer turbulenten Zeit ist das bedeutsam. Der Zerfall überlieferter Konventionen, der oft als Halt- und Ziellosigkeit erfahren wird, birgt zugleich die Chance für authentische Gemeinschaft. Dies spiegelt sich auch in der jüngeren Musikgeschichte. Die zeitgenössischen Komponisten haben Freiräume geschaffen, in denen die Frage: »Was ist Musik?« bis an die Grenze des Hörbaren ausgelotet wird. Sie sind die Pioniere, deren Entdeckungen wir in der Musik des WIR zur sozialen Befreiung und Reifung nutzen können.

**Weg zur liebevollen Gesellschaft** Vom Geräusch bis zum Belcanto, vom zarten Unisono bis zur wilden Kakophonie lernen wir in der Musik des WIR, jede Klangäußerung als existentielle Aussage unseres Mitmenschen zu würdigen und anzunehmen, anstatt sie oder ihn zu bekämpfen. Diese Friedensarbeit, diese Liebe zum Leben, ist die Essenz der Musik des WIR und für mich

ein wesentlicher Grund für die paradiesische Erfahrung, von der ich Ihnen eingangs vorgeschwärmt habe.

Nun weicht unsere gesellschaftliche Realität ja in vielen Bereichen von den beglückenden Perspektiven und Entfaltungsmöglichkeiten der improvisierenden Gruppe ab. Es gibt noch einiges zu tun. Hierbei ist die Musik des WIR eine Quelle, die uns nähren und Hoffnung machen kann; eine weise Lehrmeisterin, die uns den Weg zeigt und unsere Zuversicht darin stärkt, dass eine liebevolle Gesellschaft möglich ist. //

## Wenn die Muse küsst ...

Wer die Arbeit von Matthias Graf kennenlernen und erproben möchte, hat diesen Sommer eine einmalige Chance dazu: Vom 7. bis 14. Juli 2013 bietet Matthias Graf gemeinsam mit Wir-Herausgeber Christoph Quarch einen einwöchigen Workshop mit freien Musik-Improvisationen und philosophischen Gesprächen an. Titel: »Von der Muse geküsst. Wie und warum Musik die Wahrheit des Lebens erschließt.« Ort des Geschehens ist das zauberhafte Renaissance-Schloss Goldrain in Südtirol. Die Seminargebühr beträgt 450 Euro.

Anmeldung und weitere Informationen unter [www.lumen-naturale.de](http://www.lumen-naturale.de) oder direkt bei Christine Teufel [ct@lumen-naturale.de](mailto:ct@lumen-naturale.de) / +49 661 9525954.