

# Gesangs-Improvisation als Gemeinschafts-Training

*"Vom Klang können wir sehr viel über das Leben lernen und vom zusammen klingen ganz viel über das zusammen leben."*

Erfahrungen aus 18 Jahren Stimm-Improvisation mit den „Dancing Voices“

von Miroslav Großer

Was sind die Dancing Voices? Sie sind eine offene Gruppe für freie Stimm-Improvisation in Bewegung, bei der alle Klänge erlaubt und willkommen sind, die man mit seinem eigenen Körper erzeugen kann. Teils fremde, teils sich kennende Menschen treffen sich hier zum völlig freien Singen und bewegen sich dazu frei im Raum. Es gibt keinen Dirigenten dieser Interaktionen, keinerlei Vorgabe, nur vollkommen offenen Raum zum Sich-selbst-Entfalten im klanglichen Erleben zusammen mit Anderen. In diesem Feld entstehen magische Erfahrungen von Klang und Begegnung, die die Grundlage des folgenden Artikels über Prinzipien sind, die sich sowohl für das gemeinsame Improvisieren anwenden lassen, als auch für ein harmonisches Miteinander in Gemeinschaft, sei es in Partnerschaft, Familie, Beruf oder Gesellschaft.

## 1. Prinzip: Wahrnehmen + Spüren + Lauschen

Basis jeder Gemeinschaft ist das Sich-miteinander-Wahrnehmen vor jeder Aktion. Es beginnt mit dem Wahrnehmen meiner eigenen Empfindungen, Bedürfnisse und Impulse, noch bevor ich in irgendeine Handlung gehe. In meinen Gesangs-Gruppen nenne ich es das In-Einklang-Kommen mit sich selbst. Also erstmal steht das In-sich-hinein-Lauschen an, und wenn dann die ersten Impulse möglichst unzensiert in den offenen Raum gegeben werden, dann braucht es baldmöglichst auch das Lauschen auf die gelebten Impulse der Anderen im Raum. Das aktiv gewollte, vollbewusste Erleben meiner selbst und meiner Mitwesen gilt in Musik und Gemeinschaft als eine unabdingbare Voraussetzung für sinnvolles Handeln. Nur so kommen wir aus der Erfahrung einer Gruppe von Individualisten hin zu einem auf Verbundenheit basierenden Teamgeist als Voraussetzung für konzertiertes Handeln und Erschaffen von Erlebnissen, die weit über das hinaus gehen, was Einzelne allein hätten erreichen können.

Zusätzlich zum Hören aufeinander braucht es das Fühlen der Klänge und Schwingungen, die in der gemeinsamen Kommunikation empfangen und gesendet werden, um alle darin wirkenden Informationen aufnehmen und in die eigenen Impulse gut einfließen lassen zu können. Da die Übergänge zwischen Hören und Fühlen gleitend sind, nutze ich das Wort Lauschen sehr gern, um deutlich zu machen, das Beides zusammengehört, um auch die feineren Ebenen des Klanges und des menschlichen Miteinanders zu erfassen und als Grundlage für ein freudiges Miteinander nutzen zu können. Lauschen= Hören+Fühlen. In Kombination mit ganzheitlicher Wahrnehmung ergibt dies ein Gesamtpaket von beziehungsaufbauenden Verbindungen zwischen allen Gruppen-MitgliederInnen, sogar noch *vor*, doch natürlich auch *während* aller konkreten Interaktionen, womit allen gedient ist. Nicht unerwähnt lassen möchte ich hier den hochwertigen Aspekt des möglichst tiefen Wahrnehmens und Nachspürens *nach* einer Stimm-Improvisation oder sonstigen Aktion. Bei den Dancing Voices genießen wir deshalb nach dem intensiven Klang-Abenteuer eine mindestens ebenso intensive Stille von circa 15 Minuten, bevor wir miteinander in einen immer hochinteressanten verbalen Austausch über das Erlebte gehen, was das Gefühl des Miteinanders nochmal verstärkt.

## **2. Prinzip: Entscheiden + Führen + Folgen**

Die Dynamiken, die in einer Gruppe von Improvisierenden entstehen, erfordern, dass wir eine Position, eine Haltung und Rolle ihnen gegenüber einnehmen. Das geschieht im besten Falle flexibel, bewusst und frei gewählt, also nicht aus einem Automatismus, aus Gewohnheit oder aus einem Reflex heraus, sondern jederzeit wieder wandelbar. Das ist nur möglich, wenn die Mitglieder einer Gemeinschaft miteinander gleichberechtigt auf Augenhöhe agieren (und nicht hierarchischen Strukturen unterliegen). Dann kann immer wieder neu eigenverantwortlich von jedem selbst von innen heraus entschieden werden, welche Rolle jetzt in einer Situation als angemessen für ihn und andere eingenommen werden will. Ist es beispielsweise eine Rolle, die führt, starke Impulse in die Gruppe gibt und damit maßgeblich das ganze Geschehen mitbestimmt und in eine bestimmte Richtung lenkt? Oder eine eher folgende, sich den Inspirationen anderer hingebende Rolle, bei der ganz viel Bezug auf die Impulse anderer genommen wird? Natürlich lassen sich beide Polaritäten auch miteinander verbinden, also das Führen und Folgen werden irgendwann zumindest potentiell als Eins erlebbar. Das geschieht vor allem dann, wenn eine Gemeinschaft oder Improvisationsgruppe länger miteinander im Prozess ist.

Spannend ist auch die Frage – sowohl im Leben, als auch in der freien Musik – von welcher Ebene und Quelle die Impulse kommen, die von anderen und mir selbst verkörpert werden. Denn diese sowohl beim Sprechen als auch beim improvisierten Singen und im Leben oft als innere Stimmen erlebten noch unverwirklichten Potentiale verschiedener Alternativen von Tönen oder Handlungen erfordern ja eine diese Vielfalt wahrnehmende Meta-Bewusstheit, die sich mit keiner der vorhandenen Optionen allein identifizieren darf und doch gleichzeitig eingeladen ist, eine einzige jetzt optimal erscheinende Option zu wählen... Das ist eine hohe Verantwortung, wie also kann ich dieser gerecht werden? Schaffe ich es, möglichst viele meiner inneren Anteile (oder Team-Mitglieder) anzuhören und ihre Meinungen und Bedürfnis-Äußerungen in meine Wahl mit einzubeziehen?

Welcher Stimme in mir will ich folgen, auch wenn ich führend bin? Wem oder was gebe ich das Recht, den nächsten Klang, die nächste Handlung zu bestimmen? Ist es der Körper, der Kopf, das Herz oder die Seele oder etwas noch Größeres, z.B. das Leben selbst, dessen Impulsen ich auch als Führender folge? Und wie kann ich mich in diesen Entscheidungsprozess so hinein entspannen, dass ich ihn einfach als Beobachter genieße und dadurch meine natürliche Autorität frei leben lasse, sowohl im Führen als auch im Folgen?

## **3. Prinzip: Klären + Vereinfachen + Wiederholen**

Versuche deine musikalischen Strukturen für andere nachvollziehbar und verständlich zu gestalten, indem du sie vereinfachst und wiederholst, um so Anderen eine Chance zu geben, sich mit dir musikalisch zu verbinden, wenn du gerade einen guten Lauf hast, deine Energie als hilfreich für die gesamte Gruppe empfindest und ihren Ausdruck deshalb für alle wahrnehmbar intensivieren möchtest.

Wenn du eher unterstützend für andere sein magst, dann kopiere die in ihren musikalischen Strukturen als wiederkehrend erkennbaren essenziellen Muster, seien es Harmonien oder Rhythmen, bestimmte Laute oder Dynamiken. So stärkst du die Verbundenheit des Teams und wirst ein wichtiges Mitglied, weil du dich für den Gruppenzusammenhalt einsetzt, statt nur (manchmal noch unverbunden) deine Individualität auszuagieren.

In beiden Fällen kannst du aktiv Klarheit in die anfangs oft chaotisch wirkenden Ordnungsprozesse bringen, indem du intuitiv erfasst, welcher Art die in diesem

Moment allen am besten dienende Ordnung sein könnte, die es der gesamten Gruppe ermöglicht, auf eine höhere Ebene der Gemeinschaftserfahrung zu gelangen – eine Ordnung, die gleichzeitig so erlebt wird, dass sie die Erfahrung stark vertieft. Bei den Dancing Voices hatten wir schon des öfteren die Empfindung gehabt, dass der entstehende Gruppenklang, auf den sich alle immer mehr eingestimmt und eingelassen haben, eine Eigendynamik entwickelte, fast als ob er ein eigenständiges Wesen ist mit einer (Schwarm-) Intelligenz, von der wir uns dann als Gruppe auch gern erfassen und lenken lassen konnten und wollten, einfach weil es sich so anfühlte, als ob sich genau in diesem Mitschwingen mit dem Gruppenklang das höchste und als magisch berührend erlebte Potential der Gruppe an diesem Tag bestmöglich verwirklichen konnte.

Erforderlich dafür ist die Entspannung unserer Psyche in das zumindest energetisch immer stärker erlebbare Vorhersehbare eines nach seiner Definition ja unvorhersehbaren Improvisationsprozesses (Im-pro-visare = das Un-Vorher-Sehbare). Das zeigt sich am deutlichsten und verblüffendsten in der schon oft erlebten Variante eines gemeinsamen plötzlichen Endes allen Singens und Tönens in der Gruppe, ohne dass es von irgendjemandem angezeigt wurde. Plötzlich ist absolute Stille nach 60 bis 70 Minuten intensivem Gesang. Als ob ein unsichtbarer Dirigent die Zeichen gibt für ein solch konzertiertes Ende, in einer synchronisierten Exaktheit wie in einem professionellen Chor.

#### **4. Prinzip: Bleiben + Fokussieren + Verstärken**

Eine Gemeinschaft basiert auf dem Zusammenbleiben der Mitglieder und dem gemeinsam gehaltenen Fokus auf die Absichten und Ziele der Gruppe. Welche sind das im jeweiligen Fall? Das lohnt sich zu diskutieren, denn Klang fungiert als eine Art Trägermedium für unser Bewusstsein. So wie jedes Wort ein mit Bewusstsein aufgeladener Klang ist, so können wir auch auf nonverbale Klänge (beim Improvisieren ohne Sprache) Bewusstsein auf die von uns verwendeten Frequenzen modulieren, ähnlich wie eine Radiosendung über eine bestimmte Trägerfrequenz ausgestrahlt wird. Du kannst dir also eine emotionale oder mentale Qualität auswählen wie Freude oder Verbundenheit und damit die von dir getönten Klänge aufladen, um deren Wirkung in die von dir gewünschte Richtung zu verstärken. Beobachten lässt sich auch sehr eindeutig, wie die Klangqualität und die Klangdynamik von der vorher gewählten Energie beeinflusst werden. Dies gelingt jedoch nur, wenn diese Frequenz nicht dauernd geändert wird, sondern wie eine stehende Welle stabil gehalten wird. Das bedeutet nicht zwangsläufig, irgendeinen Dauerton zu singen, sondern nur, dass die verwendeten musikalischen Muster genau zu diesem Zweck immer wieder mal für eine Weile aufrechterhalten werden sollten, um sowohl die Klang-Energie stärker aufzubauen als auch zu dem Zweck, sich auf das bewusste Erleben und eine Intention unabgelenkt zu fokussieren, um die Erfahrung für sich selbst und dadurch auch für Andere zu intensivieren. Also bleib doch einfach mal bei deiner momentanen Melodie und bei deinem Rhythmus wie in einem Loop und spüre, wann sich der Sinn desselben erfüllt hat und eine Verwandlung in etwas Neues von allen Aspekten in Dir gewollt und gewünscht ist, weil du schon das volle Potential des Loops (und der von ihm transportierten Energie) auf den äußeren und inneren Ebenen zur Erfüllung gebracht und auch für Dich selbst integriert hast.

Die Vorteile des Fokussierens und Dranbleibens kennen wir auch von anderen Aufgaben des täglichen Lebens, denn meist dadurch erst werden konkrete Ergebnisse erzielt, sowohl im Außen sichtbar, als auch auf der fühlbaren Ebene des Sich-Innerlich-Positiv-Verwandelt-Fühlens.

#### **5. Prinzip: Experimentieren + Spielen + Genießen**

Um frei schwingen zu können als Grundlage für angenehmes, wohlklingendes Singen, braucht es immer wieder Lockerheit, und zwar sowohl auf der mentalen als auch auf der körperlichen Ebene. Diese lässt sich am leichtesten durch Erwartungsfreiheit und das vollständige Erlauben des in uns allen noch existierenden Spieltriebs erreichen, um sich ganz auf das kreative gemeinsame Experimentieren und das beim Musizieren so überwältigend klare Erschaffen von etwas sinnlich Erfahrbarem aus dem Nichts heraus genießerisch konzentrieren zu können. Dadurch öffnen sich alle Belohnungszentren im Gehirn und sie können ihre Glücks- und Bindungshormone ausschütten (passiert beim Singen standardmäßig laut mehreren Studien dazu). Das Erleben dieses schöpferischen Prozesses der Ko-Kreation stärkt unser Selbstbewusstsein durch das direkte Erfahren von Selbstwirksamkeit und Gruppenresonanz. Selbst wenn jeder seine Individualität behält, kommt es doch zu einem starken Gefühl des Miteinanders jenseits von irgendwelchen Rollen-Konzepten. Durch die fehlende Vorgabe von Außen und die dadurch frei fließende Lebens-Energie entstehen angenehme Empfindungen des Fließens und Im-Fluss-Sein.

## **6. Prinzip: Näher kommen + Vernetzen + Verschmelzen**

Durch die Anwendung der bisher genannten Prinzipien entsteht eine neue Art von Vertrauen – sogar zwischen vorher wildfremden Menschen – in einer Tiefe und Sensibilität, die viele von uns nur aus Partnerschaften und Liebesbeziehungen kennen. Das zu erlauben in all seiner Intimität macht Lust auf mehr und im Idealfall bietet eine Improvisationsgruppe dafür einen geschützten Raum und Rahmen, um sich nun noch (auch räumlich) näher zu kommen und sich einzulassen auf wirkliche Verbindung auf allen Ebenen unseres Seins:

- erst mit uns selbst
- dann mit dem Klang an sich
- mit der durch ihn wirkenden Energie
- mit unserem direkten Gegenüber (das können auch mehrere Personen gleichzeitig sein)
- mit dem in der Gruppe entstehenden Gesamtklang
- mit jedem einzelnen Mitglied der Gruppe (auch ohne direkte 1:1-Begegnung)
- mit der Gruppe als Ganzes, als Einheit.

Um diesen Annäherungs- und Verschmelzungsvorgang zu unterstützen, empfiehlt sich immer wieder der Fokus auf die sinnliche Erfahrung, die gerade jetzt in diesem Moment stattfindet. Jegliche Gedanken darüber behindern erfahrungsgemäß die nun mögliche tantrische Ebene, die auch völlig ohne körperliche Berührungen auskommend betreten werden kann – einzig durch das beständige Rückbesinnen auf das Fühlen, Spüren und Interessiert-aufeinander-Lauschen, mit dem alles auch begonnen hat.

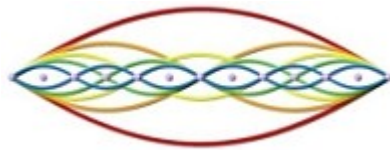
Dadurch werden Resonanzen erzeugt, die weit über rein musikalische Harmonien hinausgehen.

Das kann bis zu seelischer Berührtheit und Verbundenheit gehen, die noch lange nachhallt – selbst wenn die Klänge schon längst ihren Weg ins Reich der Stille gefunden haben und die Integrationsphase beendet ist, in der wir uns nach einem solch kraftvollen Zusammen-Schwingen vollständig den Wirkungen in unserem Inneren widmen.

Das Erleben von zutiefst friedlichem und beglückten Einklang mit sich selbst in allen Aspekten unseres Seins, mit der Gruppe als ein gemeinsamer Klang-Körper und dem Leben insgesamt stärkt uns nicht nur für den privaten und beruflichen Alltag, sondern erhöht auch maßgeblich die Motivation, sich für ein liebevolleres Miteinander und eine bessere Welt aktiv einzusetzen, denn genau das ist es, was sich in einer Gesangs-

Improvisation für eine begrenzte Zeit als möglich und machbar erweist. Die Übertragung in andere Lebensbereiche kann somit leicht und freudvoll gelingen, wenn wir uns immer wieder an die im improvisierten Singen erlebte Freiheit und das erhöhte Schwingungs-Bewusstsein erinnern, auch wenn wir gerade mit anderen Dingen beschäftigt sind, denn Schwingungen sind doch in jeder Situation die Grundlage unseres Miteinander-Seins. Sie zu belauschen, auch mit den inneren Ohren und Sinnen macht deshalb so viel Sinn, weil wir dadurch unser sinnliches Miteinander freier und sinniger gestalten können, im Idealfall sogar im Sinne unserer höchsten Bestimmung.

**Miroslav Großer** bietet seit 1999 seine ganzheitliche Stimm-Coaching-Arbeit im Einzelunterricht und in Seminaren an. Er hat sich auf auf Obertongesang, Klang-Yoga und Stimm-Improvisation spezialisiert.



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