

Wo die Sprache aufhört, beginnt die Musik. E.T.A. Hoffmann

Mit meinem Beitrag zum **Lernform Bodensee** wollte ich Euch – wie in einem Supermarkt der Möglichkeiten – aufzeigen, wie man Musik und Rhythmus in Trainings- und Moderationsprozesse einbinden kann. In diesem „Mini-Skript“ habe ich neben unseren **Modulen (ab Seite 5)** vom Sonntag auch die Anregungen, Ergänzungen und Ergebnisse aus der „Rhythmonanz“- open-space-Gruppe vom Montag mit einfließen lassen, z.B. den methodischen wie pädagogischen Background „meines“ Ansatzes und auch einen Kurzüberblick über Teamentwicklung mit Musik. **Vielen DANK für Eure hilfreichen Anregungen, Eure kreativen Ideen und für´s Mitgrooven!**

Auf-Takt

Die Rhythmonanz-Module sehe ich als eine sinnlich-alltagskünstlerische Ergänzung klassischer Moderationsmethoden, um die intuitive, spielerische oder assoziative Seite mehr anzusprechen. Einige **assoziative Stichworte** dazu: Resonanz herstellen, in Bewegung kommen, improvisieren, sich einschwingen, harmonieren, per-sonare: durchklingen, durchtönen; der Ton macht die Musik...! Oder auch: gewohnte Perspektiven verlassen, sich neuen Herausforderungen stellen und sich auf Neues einlassen; Lösung durch vom Problem lösen, „Komfort“-Zone verlassen, Neues exemplarisch (kennen)lernen. In Rhythmonanz fließen **Anleihen** aus Musik, Rhythmik, Expressive Art, Moderation, Psychodrama, Theaterimprovisation, Animation (*anima: beseelen, anregen, ermutigen*) mit ein.

Ziele :

- Die Arbeit mit (Groß)gruppen lebendiger, kreativer und lustvoller für sich und die Teilnehmer gestalten.
- Inhalte und Ergebnisse emotionalisieren und damit nachhaltiger machen.
- Gemeinsam etwas zustande bringen, das größer ist als die Summe der Beteiligten

Mögliche Einsatzfelder in Klein- und Großgruppen

- Teamfindung /teambuilding
- Kreativ- und Strategieworkshops
- Changemanagementprozesse
- zur Ein-Stimmung, zum Aus-Klang oder als
- Vitalizer / Seperator zwischendurch.

Expressive Art: Künste als Wegbegleiter im Wandel der Zeit

Menschen in allen Kulturen und durch alle Zeiten hindurch haben ihre Sorgen und Ängste, aber auch Freuden und Hoffnungen durch unterschiedlichste Künste, wie Musik, Tanz, Poesie, Theater, Malen oder Installationen zum Ausdruck gebracht. Diese unterschiedlichen Künste sind sozusagen „Werkzeuge“, um der eigenen Befindlichkeit einen **Aus-Druck** zu verleihen. Dabei geht es nicht um hohe künstlerische Fähigkeiten – jeder drückt sich aus, gestaltet seinen Geschmack. Was zählt ist die Sensibilität gegenüber dem geschaffenen Ausdrucks-Werk: das Vertrauen, dass das, was spontan oder bewusst geschaffen wurde, etwas über mich und wie ich die Welt sehe, aussagt.

Rhythmonanz-Module sind daher nichts Neues, sondern besinnen sich auf alte Traditionen und Rituale: z.B. zur Stärkung des Teamspirit oder zur nachhaltigen Verankerung von Themen (s.o.). Weitere „Lernfelder“:

- Den eigenen **Spiel-Raum** und Handlungsraum erweitern.
- Mehr **Authentizität** sich selbst und anderen gegenüber zu erreichen und auch zu zeigen.
- Künstlerische/Analoge Methoden sprechen in besonderer Weise die rechte Gehirnhemisphäre an: ganzheitliches, **kreatives und intuitives Denken** werden unterstützt und erleichtern Lernen und Ideenfindung.

„Musik bringt Ordnung ins Geräusch der Welt“. Ina Seidel

Musik ist die direkteste und kommunikativste Kunst- und Ausdrucksform. Es gibt keine Kultur und fast kein gesellschaftliches oder soziales Ereignis, das ohne Musik und Tanz auskommt. Wir können uns der Wirkung der Musik nicht entziehen – manchmal auch zu unserem Leidwesen: Hörschäden und Stress durch Lärm und Dauerbeschallung nehmen zu. Wie sehr Musik in unserer Sprache verwurzelt ist, verdeutlichen auch die vielen musikalischen Metaphern: *Den richtigen Ton treffen, Anklang oder Resonanz finden, Taktgefühl zeigen, auf die Pauke hauen, die erste Geigen spielen, jemanden den Marsch blasen, Ein-Stimmung oder Aus-Klang...*

Rhythmus als Lebens- und Ordnungsprinzip

Unser Leben ist zutiefst rhythmisch. Bezeichnungen wie Biorhythmus, Leben- Schlaf- oder Arbeitsrhythmus weisen auf den großen Einfluss rhythmischer Prozesse auf unser tägliches Leben hin. Rhythmus bedeutet auch Umgang mit der Zeit: So sind wir täglich mit unterschiedlichsten Tempi von anderen konfrontiert, und es fällt uns im Alltag nicht immer leicht, unser eigenes Tempo und unseren eigenen Rhythmus zu finden, bzw. ihn auch durchzuhalten. Vielfach ist er uns gar nicht bewusst! Begriffe wie Tempo, Timing oder Dynamik können wir ohne weiteres auf Lehr- und Lernprozesse übertragen. Polarität als wesentliches rhythmisches Strukturelement findet sich z.B. im Wechsel von Konzentration und Entspannung wieder.

Wenn Menschen zusammen einen gemeinsamen Rhythmus (oder Puls) finden, ist das ein sehr kommunikativer Prozess. Im Rhythmus zu sein bedeutet auch, im "hier und jetzt" zu leben: jeder Ton oder jeder (Trommel)schlag kann nur in der Gegenwart erfolgen. Durch diese totale Gegenwartsbezogenheit und wenn es der Gruppe gelingt, vollkommen synchron zu spielen, kann sich das Zeitgefühl aufheben. Loslassen und Konzentration sind dann eins, ein Gefühl der Zufriedenheit und des Aufgehobenseins stellt sich ein. Ein wichtiger Beitrag zum **Work-Flow!**

Dramaturgie und Inszenierung

Die meisten Übungen finden in der Gesamtgruppe und im **Kreis** statt. Die Kreisform verkörpert das Gemeinschaftliche, das Aufgehobensein, wie auch das wiederkehrend-zyklische. Die gängigsten Interaktionsformen im Kreis:

- • • • **Individuen:** eine oder mehrere Personen agieren miteinander

- ○ **Kollektive:** zwei oder mehrere Gruppen agieren mit- oder gegeneinander

- • **Individuen und Kollektive:** einzelne Personen und Gruppen agieren gleichzeitig oder nacheinander, z.B. beim Solo-Tutti-Prinzip, oft als sog. Call and Response. Dieses Prinzip mit Vorsänger und Chor findet sich vor allem in der afrikanischen und kubanischen Tradition wieder als musikalisches Frage und Antwort-Spiel.

Alle Begegnungen können wiederum:

- Sukzessiv: die Teilnehmer kommen nacheinander zum “Einsatz”
- Additiv: immer einer kommt dazu
- oder als Aktion und Reaktion (Kommunikation) zu zweit oder mit mehreren Gruppen erfolgen.

Die unterschiedliche Verwendung o.a. Formen und Elemente bestimmt den **dramaturgischen Ablauf** und **Spannungsbogen** einer (musikalischen) Aufführung. Ein “musikalisches” miteinander umgehen bedeutet: die Balance halten zwischen schweren und leichten, dynamisch-temporeichen und getragenen Passagen.

Musik machen braucht keine Instrumente

Hinter der Wortschöpfung **Bodypercussion** verbirgt sich eine (ur)alte Tradition, den Körper als Instrument einzusetzen. Ein bei uns sehr bekanntes „Bodypercussion“- Beispiel ist der Schuhplattler: der Rhythmus wird zum Gesang auf Fußsohlen und Schenkel mitgeklatscht.

Die Stimme, Hände und Füße gehören mit zu den elementarsten musikalischen Instrumenten. Einige Möglichkeiten, diese körpereigenen Instrumente einzusetzen:

- klatschen,
- schnipsen,
- stampfen,
- Handflächen reiben,
- auf die Brust, die Schenkel, die Fußsohlen schlagen, singen!

Die Verbindung von Vocal und Percussion wird auch als **Vocussion** bezeichnet. Kombiniert mit (Tanz)schritten und/ oder Gesang, bietet Bodypercussion einen immensen Gestaltungs-Spielraum. Nach der Gestaltung eines rhythmischen Patterns am und mit dem Körper, können die einzelnen „Stimmen“ mit weiteren rhythmisch intonierten Sätzen oder „Erkenntnissen“ verbunden werden. In einem weiteren Schritt lässt sich daraus auch ein Kanon entwickeln: z.B. Der Lernforum-Bodensee Moderation-Body-Beat:

Rhythmonanz at work beim Lernforum Bodensee: Inhalt und Ablauf der Inputs in Stichworten (teilweise mit möglichen Erweiterungen).

1. Ankommens-Ritual, in Anlehnung an den Navajo-Stone-Song: Alle TN suchen sich einen Stein aus der Kreismitte aus. Der Stein symbolisiert das gemeinsame Wissen der Teilnehmer, das sie jetzt in einer symbolischen Handlung mit anderen teilen. Dieser Stein wird im Uhrzeigersinn im Kreis weitergegeben. Eine mögliche Bewegung dazu: Hand mit Stein ans Herz, in die Mitte und dann dem Kreisnachbarn weitergeben; dazu ein einfacher, sich ständig wiederholender „hejahejajeha“ (Navajo)Gesang. Variation: immer schneller werden!

2. Wie geht´s, wie steht´s? Ankommen und Kennenlernen

- Was ist mein eigener Stand(punkt), wie stehe ich: Körperpräsenz und Aufmerksamkeit fokussieren. Was kann ich tun, um einen guten Stand (bei Moderationen) zu unterstützen?
- Mit Raum vertraut machen: alle Teilnehmer bewegen sich frei im Raum (Gesetz der zwei Füße), richten ihre Aufmerksamkeit erst nur auf sich selbst.
- Welches Tempo ist meiner momentanen Befindlichkeit angemessen; verschiedene Tempi ausprobieren, bis eigenes gefunden wird. Auf Atem, Körperhaltung und -spannung achten: (Hohl)Kreuz, Kopf, Nacken, Arme und Hände (evtl. ausschütteln).
- Im Raum gibt es Inseln; darauf kann man stehen bleiben, das Tempo überprüfen, evtl. die Augen schließen, nachspüren, dann wieder losgehen.
- Auf Signal stehen bleiben, so viele Hände schütteln wie vom Stand aus möglich
- Eigene Begrüßungsrituale erfinden und entwickeln
- Wir gehen alte und neue Wege, z.B. geradlinig, direkt, verschlungen, zögernd, mit Winkelzügen, kombinieren unsere Muster.
- Wenn einer stehen bleibt, stoppen alle; wenn einer losgeht, gehen alle; die jeweiligen Anführer geben unterschiedliche Tempi vor.
- Für unsere Wege können wir jeweils Partner und Weggefährten suchen und gemeinsame Aufgaben lösen (z.B. synchron gehen).

3. Synchronisieren und energetisieren: (Im)Puls im Kreis

- Einen (Im)Puls im Kreis weitergeben (rechts/links); Tempo variieren.
- Einen Puls aus der Gruppe nehmen und im Kreis herumwandern lassen - nur einer klatscht (li / re herum, jeweils auf "Schnipp" wird gewechselt;
- Wechseln von Handklatschen und Fußstampfen als einfaches Body-Drumset;
- Dynamik: klatschen von ganz laut zu unhörbar (innerlich weiterlaufen lassen) und zurück - dabei das Tempo nicht verändern;
- Zwei Gruppen: eine stampft den Beat - die andere klatscht Offbeat(Argument und Gegenargument)! Anschließend wechseln, evtl. Tempo verändern.

4. Der Moderation-Body-Beat:

- Body-Beat als rhythmische Grundlage in Form eines 1-taktigen Bodypercussion-Patterns einüben (könnte auch vom Band / Sequenzer kommen).
- Kurze Sätze, passend zum Thema – nacheinander - eingeben: z.B.
Moderation – kennen wir schon
Körperrhythmen - für Kopfarbeiter
Spontane eigene Beispiele der Teilnehmer aufnehmen...
- Aufteilung in 4 Gruppen: Body-Beat und die jeweiligen Sätze werden jetzt wie bei einem Kanon nacheinander gesungen. Mit Dynamik arbeiten: Einzelne Stimmen durch Handbewegung lauter/leiser werden lassen.
- Auf dieser rhythmisch-melodischen Grundlage können die Gruppen eigene Sätze, Rhythmen und dazu passenden Bewegungen als Choreografie erfinden.
- Vorführung und Zusammensetzen der einzelnen Stimmen im Großkreis.

5. Soundtrack / Tonspur zur Veranstaltung

Eine weitere Möglichkeit, mit Wörtern rhythmisch zu spielen und eine wunderbar einfache Methode, um Begriffe, Ergebnisse z.B. während oder nach einer Veranstaltung zusammenzufassen und nach-hall-tig zu machen. Grundlage für eine vierstimmige „Partitur“ sind auch in diesem Beispiel Begriffe aus der Moderation, die rhythmisch miteinander verzahnt werden.

Andere Themen können sein: Standortnamen, strategische Ziele oder auch Gemüsesorten, Französisch-Vokabeln oder Kombinationen davon: Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig: die Begriffe sollten sich durch ihre Silbenzahl und auch ihren Wortklang etwas unterscheiden.

Unser Lernforum-Groove:

1 + 2 + 3 + 4 + (Zählzeiten bei einem 4/4-Takt)

Wissen teilen

Interaktiv und kommunikativ

Praxis Praxis Theorie

Lernforum Bodensee

- Auf einem gemeinsam Puls / Rhythmus werden die Begriffe einzeln eingeführt
- Zusammenfügen aller Begriffe zu einem gemeinsamen Wörter/Botschaften-„Groove“.
- Aufteilung in KG: Nach dieser Vorlage bilden die Teilnehmer eigene Wörter-Grooves oder Aussagen, als 3,- 4,- oder 5-Zeiler.
- Zusammenführen aller Stimmen im großen Kreis / Plenum.
- Variation bzw. bei großen Gruppen: jede Gruppe entscheidet sich für ihre wichtigste Aussage oder Botschaft. Zusammenfügen der wichtigsten Aussagen wieder als mehrzeiliger Wörtergroove im Plenum.

6. Die magische Kraft der Worte – unsere Zeitungs-Nummer

- Zeitungen in der Mitte des Raumes auslegen, jeder TN sucht sich eine Seite aus
- die TN gehen mit der Seite durch den Raum, lesen laut einzelne Textstellen vor;
- jeder TN sucht sich einen Satz aus und geht mit diesem Satz weiterhin laut durch den Raum;
- den Satz jetzt in unterschiedlicher Stimmung und Tonlage (z.B. als Tagesschausprecher, WM-Fan, Moderator, als Liebeserklärung, in der Beichte, zu einem Kind, dem Vorstandschef ...) vor sich hin sagen;
- in Kontakt treten: weitergehen und anderen diesen einen Satz in der gewählten Stimmung anderen TN vorsagen; mit diesen Stimmungen variieren;
- im Kreis: nur ein Wort (oder kurzen Satz) heraussuchen. Evtl. eine spontane Assoziation, die zu diesem Wort einfällt; Variation: Wort ohne Vokale sagen - in unterschiedl. Stimmung.
- Refrain in HipHop-Rhythmisierung eingeben: *1 und 2 und 3 und 4 – moderieren lieben wir; 5 und 6 und sieben/acht – ohne Pause bis in die Nacht.*
- in KG: aus den Worten/Sätzen oder auch eigenen Überschriften einen HipHop-Text als Strophe basteln! Rhythmische Orientierungsgrundlage oder „Guideline“ ist der Refrain.
- Vorstellung der einzelnen Strophe im Kreis; nach jeder Strophe einer Gruppe gemeinsam den Refrain singen.
- Evtl. Take I und Take II: Die Gruppen bekommen die Möglichkeit, ihren Text bzw. ihre Dramaturgie nach der ersten Präsentation zu verändern.

Eine Variante zur Abstimmung: „**Stimmungs-Abfrage**“ oder Stimmungsbild: Gruppen können durch unterschiedlich lautes murmeln, summen oder singen ihre Zustimmung zu einem Vorschlag sehr spontan sehr deutlich machen

Teamentwicklung mit ART: Aktion – Reflexion – Transfer

„Gemeinsam Musik machen ist die schönste Form von Teamarbeit.“

Sir Simon Rattle, Dirigent der Berliner Symphoniker

Gemeinsam Musik machen ist ein hervorragendes Übungsfeld: Kooperatives wie selbstverantwortliches handeln, individuelle wie integrative Fähigkeiten, Kontinuität und Improvisation sind Grundlage für ein gutes Zusammen-Spiel und gleichzeitig Basisqualifikationen für Netzwerke und lernende Organisationen. Das Medium Musik bietet hier vielfältige methodische Anregungen.

Exemplarisches Setting für eine Teamsitzung mit Musik

Ziel: sich und andere in der Gruppe (neu?) erleben, neue Ausdrucksformen probieren und (er)finden; kreativ sein können, sich überraschen lassen. Hören und erleben, was sich in der Gruppe „abspielt“, wie ist die „Stimmung“?

Aktion:

- **Ausgangsfrage oder Thema klären:** um was geht es uns; was, ärgert, stört; was möchte ich erfahrenden, ausprobieren, kennen lernen.
- Exploration: Suchen und probieren Sie aus, was Sie neugierig macht: alle TN probieren die unterschiedlichen „Instrumente“ aus und entscheiden sich für ein oder zwei Instrumente (ca.3 min.)
- Einladen und eingeladen werden: jemand aus dem Kreis beginnt zu spielen, lädt durch Blickkontakt eine(n) anderen zum Mitspielen ein – bis alle spielen; anschl. noch ca. 2 min. zusammenspielen.
- Gruppenaufgabe (Take I): eine gemeinsame Komposition mit Motiv und gemeinsamen Schluss erarbeiten bzw. erspielen (5 min).
- Fragerunde: Was hat Ihnen gut gefallen beim jetzigen Stück, was soll beibehalten werden? Was hat nicht so gut gefallen, was soll wann wie verändert werden: jeder benennt seine konkreten Wünsche.
- Neu- und Umorientierung: Take II: losspielen aufgrund der neuen Wünsche.

- Fragerunde: was wurde wie (besser) umgesetzt? Was war schlechter? Sollen wir es nochmals probieren?
- evtl. Take III

Reflexion

- Welche Erfahrungen haben Sie mit den Instrumenten, der Musik, der Gruppe gemacht? Dabei möglichst „phänomenologisch“ vorgehen und Werkfragen stellen, keine Interpretationen.

Transfer

- Anbindungsfragen unterstützen den Transfer in den (Berufs)Alltag: Hilfreiche Fragestellungen können sein: Welche Entsprechungen gibt es zu den jetzigen Erfahrungen zur Berufs- und Arbeitswelt bzw. privat? Wie gut konnten Sie sich für ein Instrument bzw. Motiv entscheiden? Wann und wie sind Sie ins Spiel gekommen? Was gab Sicherheit oder erzeugte Unsicherheit? Was hat die Aufgabenerfüllung unterstützt, was behindert?
Verdichten Sie die gewonnene Erfahrung für sich in einem Satz oder Bild (Assoziation) und teilen sie es evtl. der Gruppe mit (sharing).

Weitere Beispiele für Reflexions- und Transferfragen

- Wie verlief und wie lange dauerte die Entscheidungsfindung? Wurden erst viele Instrumente ausprobiert oder zielstrebig ein Instrument ausgesucht? Was unterstützte oder behinderte die Auswahl bzw. Entscheidung?
- Wer entschied sich für welches Instrument: War es ein großes, kleines, lautes, leises, ein Schlag- oder Melodieinstrument? Wegen welchen Eigenschaften wurde das Instrument ausgewählt, was gefiel, faszinierte, reizte? Welche Eigenschaft gar nicht?
- Gab es ein Zusammenspiel? Zwischen allen oder nur partiell, wurde es angestrebt oder das – zeitweilige - Chaos genossen?
- Übernahme ich selbst Führung - und wie: durch Lautstärke, Penetranz, interessante Ideen, Konstanz, Dialog? (Wie) unterstütze ich das Gesamt-Werk?

Was Künstler und Trainer/Moderatoren verbindet:

- Geduld und Leidenschaft
- Ausdauer und Disziplin
- Authentizität
- keine Angst vor Fehlern
- hohe Kommunikationsbereitschaft wie –fähigkeit
- Verunsicherung aushalten können und
- der Mut, allgemeine Grundsätze in Frage zu stellen.

i Train the Trainer: In meinen **ImPuls-Workshops** vermittele ich weitere erlebnisorientierte Methoden und wie diese unterstützend in Training und Großgruppe eingesetzt werden können. Termine und Ausschreibung auf meiner Website.

Wer sich etwas intensiver mit Musik, Rhythmus und Bewegung in Training und Weiterbildung informieren möchte, hier ein paar **Buchtipps**.

Chernoff, John Miller: Rhythmen der Gemeinschaft. Musik und Sensibilität im afrikanischen Leben. Peter Hammer-Verlag, Wuppertal 1999 (inkl. CD)

Decker-Voigt, Hans-Helmut: Aus der Seele gespielt. Eine Einführung in die Musiktherapie. Goldmann Verlag München 2000; aktualisierte TB-Ausgabe

Fallner, Heinrich / Pohl, Michael: Coaching mit System. Die Kunst nachhaltiger Beratung. Leske und Budrich, Opladen 2001

Hegi, Fritz: Improvisation und Musiktherapie. Möglichkeiten und Wirkungen von freier Musik. Junfermann Verlag, Paderborn 1990

Rizzi, Werner: Musikalische Animation; Fidula Verlag, Boppard/Rhein 1988

Spitzer, Manfred: Musik im Kopf. Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk. Schattauer-Verlag, Stuttgart 2003

Vlcek, Radim: Workshop Improvisationstheater. Übungs- und Spielesammlung für Theaterarbeit, Ausdrucksfindung und Gruppendynamik. Auer-Verlag, 3. Aufl. 2003