

Workshop zum Tagungs-Thema "Musik und Gehirn"
Zürich, September 2008

Zu Beginn des Workshops betrachten wir einige Bilder aus der Anatomie:

a) Aus einer der drei Keimschichten des Embryos - dem Ektoderm - entstehen die Haut und das Zentralnervensystem (Abb. 1). Gehirn und Haut besitzen dadurch eine starke Verbindung. Zu Beginn strukturiert sich ein Teil des Gehirnes gemäß der Stimulation der Haut. Spüren und motorische Antwort sind der erste Regelkreis, der entsteht und auf dem sich alles weitere Lernen aufbaut.

b) Wir betrachten auch die drei Hauptverbindungsrichtungen im Gehirn: rechte und linke Hemisphäre sind durch Kommissurenbahnen (Abb. 2) miteinander verbunden, die Assoziationsbahnen (Abb. 3) sind schlaufenartige Verbindungen zwischen Bereichen innerhalb einer Hemisphäre (vorne/hinten) und die Projektionsbahnen (Abb. 4) schaffen die Verbindung zwischen dem Gehirn und der Körperperipherie.

Vor allem die letztgenannte Verbindungsart werden wir in den folgenden Übungen immer wieder herausfordern. Wir werden dabei mit unseren Gedanken ganz bei dem sein, was wir tun. Im Alltag verhält sich dies oft anders: wir fahren Auto und sind in Gedanken bei der nächsten Konferenz oder wir denken über ein Gespräch vom Vortag nach.

1. Ein Fuß wird auf einem Noppenball abgerollt und sensibilisiert.

Hier trainieren wir die längsten Projektionsbahnen im Körper, aber wir aktivieren auch schon die beiden Ur-Assoziationsbereiche Sensorik u. Motorik und auch die Kommissurenbahnen für rechts- und linksseitige Motorik.

Der Fuß ist ursprünglich ein Greif- u. Spürorgan. Unsere Füße tun ihr Bestes, um unser Körpergewicht zu transportieren. Leider haben sie allzu oft ein schlechtes Image: sie sind "weit weg" und verbreiten einen unangenehmen Geruch. Das haben sie eigentlich nicht verdient. Heute schenken wir den Füßen etwas Aufmerksamkeit.

2. Wir steigen mit einem Fuß auf den Noppenball und treten wieder zurück.

Hier wird die Balance herausgefordert, die für die Gesamtmotorik wichtig ist, die Gelenke werden befreit und für Bewegung durchlässig macht.

Dies ist vor allem eine Übung für die Verbindung von Subcortex und Cortex.

Anschließend stellen wir die Füße nebeneinander auf den Boden und vergleichen sie mit geschlossenen Augen: Volumen, Umriss, Temperatur, Dichte, Größe, Kontakt zum Boden. Dann wird der andere Fuß genauso bearbeitet.

3. Alle gehen frei im Raum: Wenn jemand 1x klatscht, bleiben alle auf einem Bein stehen, bei 2x klatschen gehen alle weiter.

Hier wird die Koordination von Hören, Balance und Sensomotorik, sowie schnelle Reaktion in der Motorik herausgefordert.

4. Jede/r dribbelt einen Noppenball vor sich her, später versuchen alle, den Ball anderen Personen abzujagen.

Einen Ball - und besonders mehrere Bälle - auf diese Weise durch den Raum zu bewegen, ist eine Herausforderung für die Gesamtmotorik. Balance, Geschicklichkeit

und Durchlässigkeit werden herausgefordert.

5. Alle stehen im Kreis und halten einander an den Händen. Wir stellen uns folgende Ebenen innerlich vor: Zwerchfell geht nach unten bei der Einatmung, und schwingt nach oben bei der Ausatmung. Der Beckenboden übernimmt die vom Zwerchfell auf die inneren Organe übertragene Bewegung und schwingt mit.

Der größte Anteil an der Bewegung wird durch den Subcortex gesteuert, dieser ist außerdem sehr empfänglich für Bilder. Durch Imagination können wir daher motorische Funktionen unterstützen.

6. Wie 5.: Schultern werden nach oben gezogen und ganz langsam wieder nach unten gesenkt. Die Schulterblätter bewegen sich dabei frei auf den Rippen (wie Surfbretter auf Wellen). Begleitend dazu wird ein Ton gesungen, dessen Tonhöhe ganz hoch beginnend in die Tiefe absteigt. Die Gleichmäßigkeit in Bewegung und Stimme spiegeln einander.

Bei dieser Form von Bewegung handelt es sich um eine LEA (Langsame Exzentrische Aktion). Muskellänge, Koordination und Kraft werden dabei gleichzeitig trainiert.

7. Wie 5.: Die Arme nun schwingen: immer wenn das Gewicht der Arme unten ist, "wom" sprechen, immer beim Umkehrpunkt oben ein "ti" sprechen. Auf den Zuruf der Lehrenden 1 - 2 - 3 löst man sich von den Händen des Nachbarn, lässt die Arme ausschwingen und spürt ihrem Gewicht nach.

Wenn man die Architektur des Skelettes betrachtet, hängen die Arme am Schulterblatt und am Schlüsselbein und dieses wiederum am Brustbein. Brustkorb und Schultergürtel hängen an der Achse Wirbelsäule - Kopf. Je aufgerichteter die Achse ist, desto leichter gelingt das Schwingen.

Dies ist nicht nur eine Schulterentspannungsübung, sondern gleichzeitig eine Übung zur Bewegungs-Synchronisation mit anderen Personen und dazu noch eine musikalische Übung. Durch "wom" und "ti" entstehen Beat und Off-Beat, was hier auch mit einem "Schwer"- und "Leicht"- Gefühl verbunden ist. Wir wissen, dass in einem Takt die Eins besonders "schwer" ist. Notenschrift ist auch eine Nachbildung von rhythmischem Empfinden. Im Musikunterricht ist es daher sinnvoll, beim Musikschüler zu überprüfen, ob dieses Empfinden entwickelt ist; wenn nicht, kann rhythmisches Lernen nach Notenschrift mühsam werden und Frustration erzeugen.

8. Die halbe Gruppe betont das "Schwer" mit Schritten und spricht dazu "wom", die andere Hälfte der Gruppe spricht "ti", geht dabei frei im Raum und versucht die andere Gruppe durcheinander zu bringen. Bei Zuruf "Wechsel" wechseln die Gruppen ihre Rollen. Die Lehrende begleitet und unterstützt am Klavier improvisierend.

Was passiert im Gehirn? Sehen, Hören, Sensorik, Motorik und vielleicht verschiedene emotionale Stimmungen bringen das Gehirn großräumig in Schwung.

9. Jede/r denkt sich zwei italienische Namen aus, einen weiblichen und einen männlichen. In einem Kreis stehend wird einer der italienischen Namen jemandem zugerufen, dabei wird ein Ball der betreffenden Person zugeworfen. Dabei soll auf eine italienische Artikulation und einen gewissen Genuss in der Aussprache geachtet werden, und es ist auch wichtig zu registrieren, wie man

sich fühlt, wenn man anders genannt wird.

Folgende Variation steigert die Schwierigkeit: dem eigenen Wurf gehend oder laufend folgen und den freien Platz einnehmen, den der Nächste in der Zwischenzeit hinterlässt.

Viele italienische Namen haben einen Auftakt und die italienische Sprechweise ist sehr melodios, die Vokale werden sehr ausgekostet. Beides begünstigt einen lebendigen Fluss, sowohl in der Sprache als auch in der Bewegung.

10. Alle sitzen im Kreis. Nacheinander werden die Vokale a e i o u geübt, indem man sie einander mit unterschiedlichem Ausdruck zuspricht. Später können alle Vokale verwendet werden.

Hier wird deutlich, dass allein das Aussprechen eines einzigen Vokales in sehr vielen Ausdrucksarten möglich ist: leise, laut, hoch, tief, akzentuiert, legato ergeben sich aus verschiedenen gespielten Emotionen wie schüchtern, forsch, fragend, vorwurfsvoll, neugierig usw.

11. Zu zweit wird ein Gespräch mit den Vokalen geführt. Aufgabe ist, während des Dialoges gut zuzuhören und verständnisvoll zu antworten. Artikulation, Tonfall, Rhythmus, Sprachmelodie werden sich aufeinander abstimmen und dadurch das Verstehen zum Ausdruck bringen. Der/die Gesprächspartner/ in gibt ein Feedback, ob er/sie sich verstanden fühlt.

Hier wird ein Gespräch auf die musikalische und emotionale Ebene reduziert. Der Wortsinn fällt weg. Wir sind also fokussiert auf den nonverbalen Anteil der Kommunikation, der in jedem Gespräch immerhin 93% beträgt.

12. Sitzkreis: Nur mit Hilfe der Vokale werden von einer jeweils kleineren Gruppe von ca 8 - 10 Personen verschiedene Situationen aus dem Leben dargestellt:

Sitzkreis A: "Konferenz in einer großen Firma: Krisensituation"

Sitzkreis B: "Im Gefängnis: Ein Ausbruch wird vorbereitet und organisiert"

Sitzkreis C: "Ein Volksstamm im Dschungel muss das Dorf verlassen und bricht demnächst in ein neues Gebiet auf: letzte Besprechung der Dorfältesten."

Die Personen aus den anderen Kreisen schauen und hören jeweils dabei zu.

Muskeltonus, Gestik und Sprachklang erzeugen einen Ausdruck, der von einem Gegenüber unmittelbar wahrgenommen wird. Wir könnten auch von einem musikalischen und emotionalen Auffassungsvermögen sprechen. Spiele dieser Art helfen, diese "Untertöne" wahrzunehmen und vielleicht auch, sie besser zu verstehen.

Alle vorangegangenen Übungen dienen durch ihren sensomotorischen und kommunikativen Charakter dazu, die folgenden Übungen vorzubereiten.

13. Zu zweit: Person 1 legt eine Hand zwischen die Schulterblätter von Person 2 und schließt die Augen. P1 singt / summt verschiedene Töne oder auch Teile der absteigenden Moll-Tonleiter mit, die von der Lehrenden am Klavier gespielt wird, und führt dabei P2 langsam durch den Raum.

Person 2 wird die Töne, die Person 1 singt / summt nicht nur hören, sondern auch ihre Vibrationen in der Hand spüren, die auf dem Rücken von P1 liegt. Im Grunde ist dieses Spüren von Tönen unser "Urhören" bevor im intrauterinen Stadium das Gehörorgan ganz ausgebildet ist. Es ist ein Hör- oder vielmehr Spürbereich, der uns auch heute im alltäglichen Leben zumeist unbewusst begleitet und mehr oder weniger sensibilisiert ist. Hörgeschädigte und taube Menschen sind auf diese Form des Hörens angewiesen und sind dadurch in der Lage, sogar auf höchstem Niveau zu musizieren, wie uns das Beispiel von Evelyn Glennis zeigt.

14. Jede Person singt frei und improvisierend Ausschnitte der absteigenden Molltonleiter im 6/8 Takt auf die Silbe "no", dabei kann sie auf einzelnen Tonstufen mit der Stimme verweilen. Währenddessen gehen alle langsam mit geschlossenen Augen durch den Raum. Nach und nach kann der Improvisationsraum erweitert werden.

Aktivität und hörende Aufmerksamkeit gehen hier Hand in Hand. Der alltägliche Orientierungssinn - der Sehsinn - fällt weg, die Ohren übernehmen diese Funktion. Viele erleben in dieser Art von Aufgaben, wie sie Teil einer Gruppe und dennoch selbständig sein können. Durch das aufeinander hören wird die eigene Kreativität angeregt.

15. Musik von Arvo Pärt "Cantus in memory of Benjamin Britten" anhören.

Musizieren als Kommunikations- und Kreativitätstraining schließt nicht aus, dass wir uns musikalisch bilden, wie z.B. hier durch die Annäherung an eine zeitgenössische Komposition. Hört man nach der Übung 14 dieses Stück, werden Strukturen der Komposition wiedererkannt, die man zuvor improvisierenderweise kennengelernt hat.

Wien, im Oktober 2008
Angelika Hauser