

**Dieser Text erschien in der Zeitschrift *kontext* : pädagogik, Heft 2, Dezember 2004, S. 36-38 (Hrsg.: FH Aargau Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule).**

## **Lass dich bewegen!**

### **Tanz, Gestik und Meditation nach klassischer Musik**

Jürg Lüthy

**Eine neue Disziplin! Unter dem Motto *Lass dich bewegen!* führt Jürg Lüthy, Pianist und Dozent für Klavier, Kurse durch, die über den Körper einen völlig neuen Zugang zu klassischer Musik ermöglichen.**

#### **Wie es begann**

Spannung – Entspannung, so lautete das Thema einer Arbeitswoche, die ich vor gut 18 Jahren gemeinsam mit einer Rhythmiklehrerin und einer Gruppe von Studentinnen des Kantonalen Seminars Brugg in der wunderschönen Bergwelt von Ftan im Unterengadin in Angriff nahm. Von der Rhythmik her wurde viel mit dem Körper gearbeitet, es wurde gesungen und wir hörten gemeinsam Musik. Ich versuchte unter anderem, den 18- bis 21-jährigen Studierenden Mozart näher zu bringen, und erstmals wagte ich es, den Körper miteinzubeziehen. Wir bildeten einen Kreis, und ich ermutigte die Teilnehmenden, sich zu der ab CD gehörten Musik im Takt hin und her zu wiegen. Da passierte bereits das für mich Unglaubliche – die Atmosphäre änderte sich schlagartig, und ich hatte das Gefühl, die Musik beginne die Studentinnen zu erfassen! Eigentlich wollte ich lediglich – durch repetitives Hören und gleichzeitige, angepasste Bewegungen – einige Übergänge erfahrbar machen.

Fasziniert von der Reaktion der Studentinnen, begann ich mehr mit dem Körper zu arbeiten. Wir begannen zur Musik zu schreiten und zu tanzen und versuchten zunehmend, die gehörten Ausschnitte zu verkörpern, d. h. auch die verschiedenen Stimmungsgehalte der Musik in Körperhaltungen umzusetzen. Daneben liess ich auch längere Passagen frei durchtanzen. Diese Woche warf mich regelrecht um; ich war auf eine geheimnisvolle Quelle gestossen, die ich noch nicht richtig einordnen konnte. Wie war es möglich, mit so einfachen Mitteln, umherhüpfend und gestikulierend wie Kinder, eine derartige Erlebnistiefe zu erreichen?

Natürlich gibt es einfache Erklärungen: Unser Gehörzentrum und das Gleichgewichtszentrum liegen nahe beieinander. Das Bedürfnis, Bewegung mit Musik zu verbinden, sieht man bereits an einjährigen Kindern, die, sobald sie Töne hören, zu „joggeln“ beginnen! Dieses Bedürfnis ist in uns allen vorhanden, wir klopfen häufig unbewusst mit Händen oder Füßen den Takt, oder wir drücken durch Gestik und Mimik Stimmungsgehalte aus. In unserer Kultur sind diese Impulse sehr zurückgebunden. Vor allem zu klassischer Musik bewegt man sich eigentlich gar nicht! Dabei könnte

der Körper das Tor zu einem tieferen und unverkrampfteren Musikverständnis sein.

### **Wie es weiterging**

In den folgenden Jahren gaben mir weitere, im Rahmen des Schulunterrichts organisierte Studienwochen Gelegenheit, ganz zwanglos in dieser Richtung weiterzuforschen. Ich begann die Arbeit auch einzusetzen als Vorbereitung zu Konzertbesuchen. Unvergesslich bleibt mir meine erste Konzerteinführung anlässlich einer Kulturwoche in Basel. In einem grossen Vortragsraum der Musikakademie Basel hatte ich an einem Dienstagabend lediglich zwei Stunden zur Verfügung, um eine Haydn-Sinfonie (*Der Bär*) und die grosse C-Dur-Sinfonie von Franz Schubert einzuführen. Nach dieser Einführung zogen die Studentinnen, das Thema der 9. Sinfonie singend, durch die nächtlichen Strassen Basels. Selbst nach dem darauf folgenden gemeinsamen Disco-Besuch kamen einige auf dieses Thema zurück! Am Mittwochmorgen besuchten wir die Hauptprobe und am Abend das Konzert. Danach gaben mir die Studentinnen in auffallend differenzierter Weise Auskunft über die Unterschiede, die sie feststellten zwischen der Livedarbietung und jener Interpretation, die wir uns gemeinsam ab CD angehört und nach der wir uns bewegt hatten. Wie war eine solch präzise Wahrnehmung und Memorisierung möglich? Da gibt es nur eine Antwort: Das gemeinsam Erlebte und Getanzte war im Körper gespeichert! Darin liegt meines Erachtens das grosse Geheimnis! Der Körper speichert am schnellsten und am nachhaltigsten. Der Körper reagiert schneller, als wir fühlen oder denken können!

Nach einigen Jahren weiteren Experimentierens erteilte ich in Brugg erstmals einen Volkshochschulkurs, und dabei arbeitete ich auf die gleiche Weise mit älteren und zum Teil auch sehr alten Menschen. Ich war anfänglich sehr skeptisch, denn ich dachte, vielleicht sei der Zugang über den Körper lediglich eine Form, die für Jugendliche geeignet war. Aber wiederum war ich verblüfft – die Reaktion war genauso intensiv! Oder sie war sogar noch intensiver, weil die Lebenserfahrung der älteren Menschen eine grössere Erlebnistiefe ermöglicht! Dies war der Start in die Öffentlichkeit. Seither habe ich an verschiedensten Volkshochschulen (u. a. Basel und Zürich), in der Lehrerfortbildung und auch in privaten Tages- oder Weekendkursen in sicher gegen 100 Werke eingeführt. Für viele Menschen wurden die Kurse geradezu zu einer Therapie. Grosse Musik in ihrer ganzen Tiefe erlebt, ist mächtig, sinnstiftend und kann Selbstheilungskräfte in Gang setzen. Meine Funktion als Kursleiter ist lediglich die eines Elektrikers! Ich stelle die Anschlüsse her!

### **Die Arbeit des Elektrikers**

Es gibt zwei Vorgehensweisen, zwischen denen ich im Laufe eines Sets, das ungefähr zwei Stunden dauert, hin und her switche. Die eine ist geführt, mittels Inputs von mir, die andere ist völlig frei. Bei der ersten Arbeitsweise unterbreche ich immer wieder, Dinge werden bewusst wiederholt; bei der andern lasse ich mehr laufen, und die Bewegungen

sollen ganz spontan und intuitiv zugelassen werden. Bei der einen Arbeitsweise führt mehr die linke Hirnhälfte, bei der andern mehr die rechte! Je länger ein Set dauert, desto mehr begeben wir uns auf die rechte Hirnhälfte, d.h. ich lasse mehr laufen und intuitiv erleben! Ganz wichtig aber ist: Niemand muss irgend etwas! Ob geführt oder frei – alles geschieht freiwillig!

### **Vorgehensweise 1 (analytisch)**

Generell: Förderung des bewussten Hörens! Repetitives Anhören kurzer Ausschnitte (Dauer: zwischen 5 Sekunden und 2 Minuten!). Die Übungen werden einerseits im Kreis stehend ausgeführt, andererseits auch in freier Formation, gehend, tanzend, in Gruppen oder als Partnerübungen.

### **Heraushören verschiedener Instrumentengruppen**

Die Teilnehmer folgen mit charakteristischen Gesten beispielsweise den Violinen; ebenso folgen sie den Cellis, genau gleich in der Mitte den Bläsern. Dann hören sie und spüren dabei zwei Instrumentengruppen gleichzeitig, schliesslich dasselbe bezüglich aller drei Gruppen. Es ist auch möglich, die verschiedenen Qualitäten je durch eine Gruppe von Personen darstellen zu lassen.

Das Hören auf verschiedenen Ebenen hat sich als etwas ganz Wichtiges erwiesen, da die meisten Menschen gewohnt sind, nur dem Diskant beziehungsweise den oberen Stimmen zu folgen. Viele Teilnehmer hören und erleben zum erstenmal wirklich die Klangfarbe eines Hornes innerhalb des Gesamtklangs! Vielleicht hilft ihnen dabei, wenn Sie die Hände auf ihre Herzgegend legen! Falls es z. B. schwierig ist, den Rhythmus der Pauke herauszuhören, hat es sich als sehr hilfreich erwiesen, diesen Rhythmus zunächst von allen klopfen oder sprechen zu lassen. Plötzlich hören alle, was sie vorher nie geglaubt hätten, hören zu können! Die Regel heisst hier: Was man fähig ist, selbst zu reproduzieren, kann man auch hören! Für diese Art des Heraushörens sind verschiedenste Spielformen als Partnerübungen möglich:

- Eine Person stellt – stehend und mit Gesten – die Melodie dar, die andere steht dahinter und klöpfelt der ersten Person den in den Bratschen liegenden Puls auf den Rücken!
- Eine Person stellt das Soloinstrument dar, die andere das Orchester. Dies kann auch mit der ganzen Gruppe in der Kreisform dargestellt werden. Durch eine Person oder durch mehrere wird in der Mitte das Soloinstrument dargestellt, der äussere Kreis stellt das Orchester dar.
- Um kurze Schlüsselstellen zu vertiefen, ist zu zweit auch das folgende Ritual möglich: Die eine Person ist passiv, nur aufnehmend, die andere Person kommuniziert mit ihrem Gegenüber, die Musik aktiv mittels Gesten ausdrückend. Wird dies mehrmals im Wechsel ausgeführt, wird das Erleben enorm intensiviert!

### **Melodien verinnerlichen**

Häufig lasse ich z. B. das Thema eines langsamen Satzes summen oder singen. Manchmal erfinde ich sogar einen schönen Liebestext, den ich

einfach vortrage oder den wir dann mit allen, die mögen, singen. Eine meditative, mantrische Wiederholung einer solchen Melodie kann sehr tief und nachhaltig wirken. Ein Text kann zu einem "Türöffner" zum Gehalt von Musik werden. Es kann auch wunderschön sein, einer Melodie in ihrem Auf und Ab mit den Händen zu folgen. Auf diese Weise werden die Spannungsabläufe spürbar (höher = spannen, tiefer = loslassen). All dies hat mit Rhythmik zu tun.

### **Rhythmus, Spannungsabläufe und das Verkörpern von Charakteren**

Diese Dinge hängen alle zusammen: Zum Beispiel steht man im Kreis zusammen – in einer der Musikstimmung entsprechenden Haltung – und schaukelt im Takt hin und her. Bei sich verändernder Stimmung wird die Körperhaltung verändert. Interessant dabei ist der Moment des Wechsels, d. h. der Moment der Vorbereitung auf das Neue! Das muss geübt werden, damit jede Nuance im Voraus bekannt ist. Solche Übergänge können auch dirigiert werden. Der Dirigent ist ja der eigentliche Vorbereiter. Er ist der Impulsgeber für das jeweils Folgende! Spannungsabläufe lassen sich auch durch Gruppendarstellungen in der Kreisform nachempfinden. Zum Beispiel: Der Kreis weitet sich, wenn die Musik intensiver und spannungsvoller wird, und er verengt sich wieder bei abnehmender Spannung. Auch hier gilt: Am spannendsten ist der Moment des Übergangs!

Das Verkörpern von Grundstimmungen ist sowohl im Gehen als auch im Stillstehen möglich. Hier liegt ein Schlüssel zu dieser Arbeit. Wenn jemand zu einer freudigen Musik eine freudige Geste macht, wird das Gefühl intensiviert. Wenn dies eine Gruppe zusammen tut, wird die Intensität noch viel grösser. Wir versuchen natürlich auch, im Sinn eines Experiments, zu einer freudigen Musik eine strenge Haltung einzunehmen, um zu realisieren, wie sich eine solche unpassende Geste auf unser Erleben auswirken kann! Im Grunde versuchen wir Theater zu spielen, Figuren zu verkörpern.

Ich arbeite mit *5 Grundqualitäten*: 1 und 2: *Aussen-Innen*

(vorwärtstreibend versus zusammenhaltend, angriffig versus sanft, Kampf versus Hingabe). 3 und 4: *Oben-Unten* (Freiheit gegenüber Begrenzung, Freude gegenüber Trauer, Freiheit gegenüber Schicksal). Der 5. Faktor hat mit dem Denken zu tun. Weil der Mensch denken kann, ist er auch fähig, über sich selbst zu lachen. Dies hat mit *Leichtigkeit* zu tun, mit Spielerischem. Mit diesen fünf Grundhaltungen lässt sich das Meiste ausdrücken! Die Grundhaltungen sind Tore. Öffnet man das richtige Tor, gelangt man zum Inhalt! Das Tor ist beschreibbar, der tiefste Inhalt jedoch, entzieht sich letztlich dem Verbalen!

### **Das meditative Hören**

Sitzend oder liegend hören wir eine Stelle von vielleicht zwei Minuten Länge mehrmals an. Anschliessend frage ich nach dem subjektiv Erlebten. Viele Menschen haben ein enorm reiches Bildererleben, und es ist wunderschön, wenn diese „Traumbilder“ mitgeteilt werden können. Ich

selbst erlebe Musik nicht in Bildern, aber ich bin immer wieder fasziniert, was beim Musikhören alles „passieren“ kann, und es wäre generell wünschenswert, dass man einander mehr über das subjektiv Erlebte erzählt! Ich habe durch meine Kurse gelernt, dass nicht das Fachwissen alleine zu Erkenntnis führt. Es gibt sehr viele Menschen, die über kein musikalisches Fachwissen verfügen, die aber fähig sind, tiefe Wahrheiten in der Musik zu erkennen.

### **Vorgehensweise 2 (ganzheitlich)**

Das freie Tanzen, der freie Körperausdruck, dies gehört für mich jeweils zum Höhepunkt eines Kurses; vor allem das Durchtanzen eines ganzen Werkes, das nach getaner Arbeit Analyse und Intuition in ganzheitlichem Sinne zusammenführt. Hier geht es nicht mehr darum, bewusst etwas zu tun, sondern einfach darum, loszulassen und nur noch dem zu folgen, was der Körper will. Stehend, gehend, sitzend, kniend, liegend, gestikulierend, wie auch immer. Alles Gelernte darf gewissermassen vergessen werden! Man wandelt auf diese Weise durch ein Werk, in dem einem viel Vertrautes begegnet, man lässt sich davon berühren und ergreifen und man lässt es auch vorbeiziehen! Im Vordergrund steht das Hören und nicht mehr das Sichbewegen. Deshalb werden die Bewegungen beim Durchtanzen meist sparsamer, meditativer und dichter. Wenn man beim ersten Teil der Arbeit jede Welle des Flusses, jeden Übergang, jede Biegung dargestellt und ausgelebt hat, wird man nun gewissermassen mehr zum Flussbett und beobachtet und erlebt von hier aus. Hier liegt die Endform aller Bewegung und aller Musik: in der Ruhe und in der Stille!

### **Schlussbetrachtung**

Wenn es dem "Elektriker" gelingt, den Kursteilnehmern die Anschlüsse richtig zu placieren und zu öffnen, dann vermag die ungeheure Energie, die in den grossen Musikwerken unserer westlichen Kultur steckt, auf uns überzugehen und uns zu Lebensfreude zu verhelfen, uns Kraft und unserem Leben Tiefe und Sinn zu geben.

Und noch etwas: Der "Elektriker" sollte nebst Musikalität und Fachwissen unbedingt viel Humor haben, denn nur über die Leichtigkeit, über das Spielerische ist es möglich, dorthin zu gelangen, wo die Energie fliesst!