



Improvisation als Lebensweg

Intuition, Inspiration, Improvisation und Integration hängen für mich sehr eng zusammen. Wenn ich meiner inneren Stimme, oder wie heutzutage in aller Munde, meinem Herzen folge, improvisiere ich mit den Gegebenheiten des Augenblicks, lasse mich inspirieren im Hier und Jetzt. Ich lasse mich führen, bzw. ich lasse durch mich geschehen. In der Musik wird die Energie des Moments durch die Stimme, durch ein Instrument, in Klängen hörbar gemacht ~ improvisiert und Erfahrungen integriert.

Im Leben kann ich dies bis heute auch so erfahren, durchs nach innen lauschen, spüren, was denn nun sein möchte und mich überraschen lassen. Dabei übernimmt der Körper die Regie, ohne lange den Verstand zu befragen. Das Analysieren, die Technik der Ausführung hat lange vorher stattgefunden.

So führte mich z.B. mein Weg eines Tages intuitiv in die Katholische Gemeinde, obwohl in diesem Jahr meine Konfirmation bevorstand. Dort fand ich, was mir in der evangelischen Gemeinde fehlte: ein Kaplan, der sich für uns Jugendliche interessierte, uns selbst gestalten liess und uns Bibelinhalte nicht lehrte, sondern mit uns lebte.

Die Berufspläne meiner Eltern für mich sagten mir nicht zu. Ich wollte gerne eine Tischlerlehre machen und danach vielleicht Innenarchitektur studieren. Der Tischlermeister vergab seinen Lehrplatz im letzten Moment an einen Jungen, obwohl er ihn mir Monate zuvor fest versprochen hatte. Seine Begründung: „bisher hatten wir immer Jungens, für dich müssen extra sanitäre Einrichtungen gebaut werden.“

So verdiente ich nach meinem Abitur einige Monate etwas Geld als Briefträgerin, Altenpflegerin und in einer Buchbinderei und folgte meiner inneren Stimme ins Ausland. Ich liebe Sprachen, andere Kulturen und frage mich schon seit meinem 14. Lebensjahr, wie Menschen noch gemeinsam leben können ausser im traditionellen Familiensystem. Die Freiwilligenarbeit im [SCI-Service Civil International](#) half mir sehr, den Umgang mit anderen Kulturen in Gemeinschaft zu erleben und gleichzeitig wertvolle Projekte im sozialen Bereich und im Naturschutz zu unterstützen. Die Anthroposophie Rudolf Steiners konnte ich u.a. im [Camphill](#) Projekt in Schottland hautnah erfahren und mich inspirieren lassen. Meine französische Zeit lebte ich dann bei [ATD Quart Monde](#), nahe Paris und in Südfrankreich auf ökologischen Bauernhöfen u.a. als Schaf,- und Ziegenhüterin, Käserin und Produzentin von Maronencreme.



Dieses biologische Landwirtschaftsleben reizte mich schon sehr, doch mit gerade mal 20 wollte ich noch ein wenig mehr von der Welt sehen.

Bis jetzt war die Gitarre meine ständige Begleiterin, und der Schatz an schottischen und französischen Liedern vergrößerte sich stets. In Frankreich hatte ich das Tenorsaxofon und den Jazz kennen und lieben gelernt und so keimte langsam nach diversen anderen Stages, Praktika und misslungener Aufnahmeprüfung für ein Kunst/Theaterstudium der Wunsch auf, doch ein Musikstudium anzustreben. Schon als Kind wollte ich eine Musikschule besuchen und dort mit anderen Kindern lernen und zusammenspielen. Durch meinen Klavierunterricht hatte sich allerdings eher eine Art Hass Liebe zum Instrument entwickelt.

Also war der klare Fokus: ein Jazz/Improvisationsstudium mit Hauptfach Saxofon. Um eine Aufnahmeprüfung bestehen zu können, ist die Voraussetzung Instrument und Musiktheorie sehr gut zu beherrschen. Also noch ein weiter Weg für mich. Bis zu meinem Studienplatz in Holland vergehen 6 Jahre intensive Auseinandersetzung mit Musik: meinem Instrument, in Workshops, einige Semester Studium der Musikpädagogik und Musikwissenschaften, Arbeit beim WDR im Musikarchiv, erste Konzerterfahrungen in verschiedenen Bands, die Mitgründung des [Jazzorchesters reichlich weiblich](#) mit Plattenaufnahmen, Touren und Festivalauftritten und gemeinsam mit 7 weiteren Frauen der Aufbau des **Frauen machen Musik Vereins** (jetzt [Frauenmusikbüro](#)) mit den jährlich stattfindenden 10-tägigen Frauenmusikwochen mit workshops zu Rock, Pop, Jazz, Improvisation, Theatermusik und diversen Instrumental,- und Stimmkursen.

Abenteuer Frau – Sein

Aufgewachsen im Ruhrgebiet als die 2. von 4 Töchtern habe ich erst mit Anfang 40 intensiver meine weibliche Seite entdecken und genießen können. Mein Vater wollte gerne einen Sohn, der sein Geschäft hätte übernehmen können. Meine Mutter bevorzugte Mädchen. Beinahe hätte ich einen älteren Bruder bekommen, doch meine Mutter erlitt eine Fehlgeburt. Ja, sie hatte einen starken Willen und mentale Kraft. Also bin ich eigentlich die Drittgeborene, und der nicht geborene Sohn sollte mein Leben sehr beeinflussen. Meine Menstruation überfiel mich als 13-jährige ein einziges Mal und verabschiedete sich sogleich wieder für mehrere Jahre. Hoch aufgeschossen ohne weibliche Rundungen und sportlich sehr aktiv wurde ich lange als junger Mann angesprochen. Innerlich fühlte ich mich zerrissen zwischen dem männlichen und



weiblichen Anteil. In unserer patriarchalen Gesellschaft hatten Jungens mehr Freiräume und Möglichkeiten; um Mädchen wurde sich gesorgt.

In den 80er Jahren gehörte ich mit dem Jazz-Saxofon zu einer eher seltenen Spezies Frau. Dabei war mein grösster Wunsch durch die Musik anerkannt zu werden, anstatt aufs Aussehen und Frausein reduziert zu werden. Selbst bei meinen Saxofonschüler*innen achtete ich darauf, so neutral wie möglich zu wirken. Das Abenteuer Frau-sein mit den Vorzügen durfte ich dann langsam in den diversen weiblichen Musikgruppen mit Erfolgen auf internationalen Bühnen erfahren und durch mein Leben in Holland. Die Holländerinnen, hochgewachsen, teilweise grösser als ich, strahlten ein anderes Selbstbewusstsein aus als viele Deutsche in dieser Zeit. Die Salsa Musik mit **Perfume de Salsa (Dame un traguito)** und vor allem der (Salsa)Tanz brachten mir erste Freuden an meinem weiblichen Sein. Wie habe ich es geliebt nach eigenen Konzerten noch bis spät nachts Salsa zu tanzen und von guten Tänzern wundervoll über den Tanzboden geführt zu werden.

Verschiedene Partnerschaften begleiten mich durch diese Jahre, doch mein Tenorsaxofon bleibt mein erster Gefährte 21 Jahre lang. Dann mit Anfang 40 rutsche ich in eine Spiel- und Sinnkrise hinein, die mich zu neuen Wegen führt. Nach einer monatelangen Saxofonpause erhält mein bisheriger wichtigster musikalischer Partner einen weiblichen Namen und wird mir zur Freundin, ein Sinnbild für den noch sehr vernachlässigten weiblichen Teil in mir, der nun mehr leben möchte. So entdecke ich meine Stimme neu und die heilsame Wirkung der Obertonklänge. Meine Klang Coaching Praxis entsteht und ein neuer Name findet mich durch eine spirituelle Weiterbildung (**Kryonschule**): Elina, die Perle Gottes und für mich sehr deutlich nach dem Sonja = Sohn ja, die Verstärkung des weiblichen Aspekts. Eine weitere Unterstützung für mich und meine Coaching Praxis erfahre ich durch **CQM**, eine Bewusstseinsarbeit, die fernöstliche Weisheit mit angewandter Quantenphysik verbindet.

Natur, Musik, Sport, Kulturen, Spiritualität

Eine wichtige Quelle der Inspiration, der Freude und der Balance ist seit der Kindheit neben der Musik die Natur, sportliche Aktivitäten und der Tanz. Als Kind bin ich zu Fuss, mit dem Rad, mit Pony und Pferd durch die Wiesen und Wälder gestreift, liebte es hoch in den Bäumen und auf Klettergerüsten zu hängen, und mich allein und in diversen Gruppen(Ball)Sportarten zu bewegen und im Wasser zu sein.



Mit dem unsteten Leben als Saxofonistin, Studierende und Unterrichtgebende erwachte der Wunsch, intensiver für meine Atemtechnik und einen inneren Ausgleich zu sorgen. Meine Seele und das Leben führte mich zu einem Buch in der Amsterdamer Bibliothek : **Sport und Yoga von Selvarajan Yesudian und Elisabeth Haich**. Schon meine ältere Schwester in Hamburg und ein Yogi in Frankreich hatten mir erste Prinzipien des Yoga nähergebracht. Doch erst mit 30 war ich bereit für diese Lebensphilosophie, die mich bis heute nachhaltig begleitet. Durch eine Musikerkollegin erfuhr ich von der [Raja Yoga Ausbildung mit Ajita](#), die ich im letzten Jahr meines Musikstudiums begann und damit meine spirituelle Praxis vertiefte. Den tibetischen Buddhismus lernte ich wenig später im [Maitreya Institut NL](#) kennen, besuchte immer wieder Vorträge und Meditationen, doch die Yoga-Kultur inklusive der ethischen Prinzipien war und ist mir bis heute näher. Ja, das Feld der Kulturen spannte sich gerade in meiner Amsterdamer Zeit sehr weit auf: ein Sammelpunkt für Kulturen aus aller Welt, kriminell und hochspirituell, alles auf kleinstem Raum nebeneinander und miteinander. Musikalisch hochspannend und inspirierend, Lebenstechnisch eher abenteuerlich. Auch hierfür wurde meine spirituelle Praxis mit täglichen Körper-, Geist,- und Meditationsübungen, Lebensnotwendig.

Mit Anfang 40 bündele ich auf meiner [CD Winged Elements](#) mit drei wundervollen Musiker*innen in Improvisationen, eigenen Kompositionen und Bearbeitungen 20 Jahre musikalische und spirituelle Erfahrungen.

Ich ~ Du ~ Gemeinschaft

Kann ich ein Gespür für das DU und die GRUPPE bekommen, wenn das ICH noch undeutlich ist? Mit Mitte Dreissig habe ich schon viel im Aussen erkundet, gelernt, mich auf Partnerschaften mit Frau und Mann eingelassen, bin auf Spurensuche nach dem göttlichen Prinzip, doch meine inneren Landkarten sind begrifflich noch unentdeckt und meine verbale Kommunikation mit dem DU unbeholfen. In Bildern, im Tanz und musikalisch kann ich bisher besser ausdrücken, was mich bewegt. So schickt mich das Leben nach Ende meines Musikstudiums und der Yoga-Abschlussprüfung zum Kongress: **Visionen menschlicher Zukunft in Bremen**, wo ich auf eine Weiterbildung zur Persönlichkeitsentwicklung aufmerksam gemacht werde, die [Coredynamik nach Dr. Bernhard Mack](#).

Gemeinsam mit meinem neuen Partner machen wir uns auf die Reise, erst drei Monate Esalen Institut, California und Hawaii, dann auf die innere Reise zum Ich, zum Du und zum Wir gemeinsam in einer Gruppe von 10 Frauen und 10 Männern, unterstützt mit Supervision und Coaching zum/zur



Coredynamiktrainer*in. Meine Reise wird noch vertieft als Co-Leiterin in Wirtschaftsseminaren und im Weiterbildungsteam zur nächsten Ausbildungsgruppe. Diese intensiven Coredynamik Jahre ermöglichen mir reichhaltige Erfahrungen, Prozesse, Übungsfelder für mich, mit meinem Partner und in der Gruppe. Wundervoll auch hier Austausch und Übungen in separaten Frauen- und Männerkreisen und das Zusammenkommen gestärkter Männer- und Frauenseelen. Endlich finde ich Begrifflichkeiten für meine Wahrnehmungen und kann Menschen in Unterricht und Workshops differenzierter begleiten. Allerdings endet mit der Coredynamikausbildung durch unsere unterschiedlichen Lebensvorstellungen auch wieder die Partnerschaft.

Doch wie sieht mein Lebensmodell aus? Für das klassische Familienmodell kann ich mich seit meiner Jugend nicht begeistern, habe in kleinen und grösseren WGs und in meiner Amsterdamer Hausgemeinschaft gelebt und diverse Gemeinschaftsformen im In- und Ausland erforscht. Immer wieder „rufen“ unbekannte Lebensorte und damit einhergehend neues Einlassen auf Mensch und berufliches Wirken.

Nun wollte ich mit meinem „Baby“ Winged Elements in die Welt ziehen, doch berufliche und gesundheitliche Geschehnisse in meiner Familie und im Freundeskreis fordern meine Energie in diesem Bereich. Ich fühle mich verantwortlich und lasse meine Pläne zum wiederholten Male fallen.

Völlig erschöpft und hin- und hergerissen, lasse ich mich einladen in eine neue Partnerschaft und gleichzeitig ins Kleinfamilienmodell, welches ich mir bisher nicht vorstellen konnte: zu einem geschiedenen Mann und seinem pubertierenden Sohn mit Haus und Garten in einem kleinen katholischen Dorf in Norddeutschland. Ein wichtiger Ruhe-Anker für mich zu diesem Zeitpunkt und ein wahrlicher Neuanfang ~ siehe Abenteuer Frau-Sein mit Anfang 40.

Wir lernen alle drei sehr viel voneinander, und sicher werden auf ein Neues karmische Verstrickungen erlöst. Jedenfalls zieht es mich nach einigen Jahren wieder fort in eine grössere Gemeinschaftsform. Beruflich verspreche ich mir mehr Resonanz in einem anderen Umfeld und nach vielen Jahren im Klima des Flachlands zieht es mich in die Berge. Ich lande in der Schweiz: im [Gemeinschaftsprojekt Schloss-Glarisegg](#) am Schweizer Bodenseeufer, zum weiteren Aufbau meiner Praxis und zu Weiterbildungen im Klangtherapeutischen Bereich. Gemeinschaftsprojekte beschleunigen Persönlichkeitsentwicklung und mir bieten sich verschiedene Entfaltungsmöglichkeiten neben der Gemeinschaft im Kultur-, Seminar-, und Therapiebereich. Allerdings stellt mich die fragile Gesundheit meiner Eltern im



Ruhrgebiet und mein sehr geschäftiges Leben zwischen ihnen, Gemeinschaft, Beziehungen und beruflichem Weitergehen in der Schweiz, Deutschland, Holland und einem nervösen Magen nach einigen Jahren wieder vor die Frage: wie weiter? Es braucht einen neuen Fokus, ich schaffe es nicht, alles miteinander zu vereinbaren. Geist und Seele geben den Eindruck, angekommen zu sein. Mein Körper signalisiert ein klares: Nein. Parallel zum Umbruch im Gemeinschaftsprojekt gehöre ich zu mehreren, auch einigen Projektgründer*innen, die sich nun wieder individuellen Wegen öffnen und Schloss Glarisegg verlassen.

Mit Rainer, den ich als Gastgeberin und Teilnehmerin während eines 5 Rhythmen-Workshops auf Schloss Glarisegg, als Musiker kennen- und schätzen gelernt habe, verbindet mich das Essentielle im Leben:

- die Liebe zum Gesang und zur Improvisation, die Klänge aus dem Moment, das Horchen, was gerade ist und den entsprechenden Ausdruck dafür zu finden, sei es musikalisch, mit Poesie, mit Farben, in der Bewegung.
- Die regelmässige Innenschau in Verbindung mit dem Höheren Selbst, der göttlichen Quelle in uns und allen Wesen
- Naturerleben, Wandern in den Bergen, gutes biologisches Essen, Genuss am Leben im Hier und Jetzt
- Und die grösste uns verbindende Kraft, die Liebe zum Menschen-, Tier- und Pflanzenreich

Wieder haben zwei Seelen zueinander gefunden, die gemeinsam das Leben lieben möchten. Wir bündeln unsere Kompetenzen, gründen das enn-institut, forschen, experimentieren und lancieren neue Projekte mit mal mehr mal weniger Resonanz. Was ich für mein Leben niemals geplant hatte, geschieht. Nun hat wohl ein Reifungsprozess stattgefunden. Ich sage tatsächlich zum ersten Mal „Ja“, und wir heiraten standesamtlich im Kloster Fischingen und kreieren dazu ein besonderes Fest bei uns und auf Schloss Glarisegg.

Laut unserer Biografie (Schweiz und Ruhrgebiet) und Persönlichkeit (unterwegs sein, lieber zuhause sein) gehören Rainer und ich sehr unterschiedlichen Polen an. Dazu kommt noch: Wasser und Feuer (Astrologie), Sonne und Mond (Tarot), Projektorin und Generator [Human Design System \(David Peters\)](#)

Dieses System hat mir neben unserer Musik und unserem Institut geholfen, mich intensiver auf das Abenteuer Ehe und Gefährt*innenschaft einzulassen. Die [missa solluna](#) ist dann aus unser beider Wunsch entstanden, Achtsamkeit,



Sonja Elina Griefahn

ein bisschen Biografie

Kreativität und Spiritualität in Gemeinschaft zu leben, in der jede/r dem wahren Impuls aus dem Herzen folgt.