



Sonja Elina und Rainer Griefahn
Hofplatz 7
9220 Bischofszell
0041 (0) 71 971 16 36
info@enn-institut.ch
www.enn-institut.ch

i Seminare
inspiration intuition improvisation integration



Einführung

Uns geht es darum, die Improvisation in die Welt zu bringen. Wir fühlen, dass mit der Improvisation die Präsenz, die Erkenntnis des Ichs und die Erfahrung des Über-Ichs verbunden sind. Ein Mensch, der improvisiert, nimmt das Leben als etwas sehr Vielfältiges mit vielen Möglichkeiten des Ausdrucks wahr. Kreativität, Mitgefühl und Freude sind wesentliche tragende Elemente.

Das Kind erlebt Improvisation in ihrer reinsten Form. Mindestens am Anfang des Lebens aber auch in den folgenden Kleinkindjahren ist das Unvorhergesehene vorherrschend.

Das Spiel ist die Antwort des Kindes auf die unvorhergesehene Situation. Mit dem Spiel lernt es, mit diesem Neuen umzugehen, Erfahrungen zu sammeln und sich zu verankern. Ganz offensichtlich muss das etwas Lustvolles sein. Denn die meisten Kinder wollen lernen, sie wollen spielen, sie **wollen** improvisieren.

Leider ist das Leben in unserer Gesellschaft nicht sehr geeignet, dieses freudvolle Lernen, Spielen und Improvisieren zu unterstützen und sogar noch zu fördern.

Bereits seit der Gründung des enn-instituts 2010 war das zentraler Gegenstand: möglichst viele Menschen zum Improvisieren zu bewegen.

Mit unseren **i seminaren** wollen wir vielen Menschen eine Tür öffnen, wieder freudig und viel zu improvisieren.

Grundaufbau eines i seminars

Grundthema

Jedes i seminar hat **ein** Grundthema. Mehrtätige Seminare haben mehrere Themen:

- Hemmung, Angst (Fehler, etc.)
- Anpassung, Eigeninitiative (Erfolg – kreatives Tun)
- Egoismus, Mitgefühl (horchen, Dialog)
- innen und aussen (Präsenz)
- Sinn und Unsinn (Vorstellungen)
- sich selbst spüren (Atem, Körper)
- Zeit (Rhythmus)
- linke / rechte Gehirnhälfte (spielen, Kontrolle, Loslassen)
- Intuition
- Inspiration
- Improvisation
- Integration

Begrüssung und Grundsätzliches

Angst

liebevolle Annahme von Ängsten und anderen Emotionen

- + „ich will es gut machen“ ist ein Teil von mir und ich kann es auch lassen
- + „liebt mich der andere auch mit meinen Fehlern“ ist auch ein Teil von mir und ich kann es auch lassen

aufspüren von Unterbrechungen, von Fehlern

- + was hat mich hinausgeworfen
- + wann falle ich heraus
- + ist nicht gerade dies mein eigenes, eigenstes
- + was brauche ich also
- + wie komme ich wieder herein
- + was kommuniziere ich
- + wie fühle ich mich, wenn ich drinnen bin?
- + wie, wenn ich draussen bin?

Basis

Präsenz, Improvisation und die *missa solluna* (open heart space) bilden die Basis der i seminare.

Präsenz

Präsenz ist die Frechheit, einfach zu sein.

- Körperpräsenz (sich selbst spüren)
- offenes Herz und offene Sinne
- wahrnehmen und in den Ausdruck kommen
- Zeuge/Zeugin sein
- spielen mit dem Prozesspotential
- offener Herzraum (open heart space)

Improvisation

- Raum/Zeit-Bewusstsein
- eigene Impulse wahrnehmen
- Spiel zwischen Einfühlen und Initiative
- was ist mit Stimme und Instrument möglich
- Andere Ausdrucksmöglichkeiten (Tanz, Theater, Poesie, etc.)

Die Improvisation mit der Stimme, einem vertrauten Musikinstrument, mit der Poesie und in der Bewegung führt uns in einen Raum des Einfach-gegenwärtig-seins. Die Welt der Erklärungen, des Wissens zwingt uns immer wieder in eine vorwiegend mentale Präsenz. Der/die Improvisationsgewohnte hat jene Fähigkeiten in sich wieder wachgerufen, welche ihm/ihr auf verschiedenen Ebenen ermöglicht, präsent zu sein:

- die körperliche
- die horchende
- die künstlerisch kreative
- die ausdrückende
- die zusammenbringende
- die mitfühlende
- und natürlich die impuls wahrnehmende

offener Herzraum (open heart space)

Von der Zärtlichkeit des Selbstausdrucks zur kollektiven Kunstkraft.

- sich mitteilen (kreativ, künstlerisch, ohne Erklärungen)
- sich ausdrücken (da bin ich und ich zeige mich)
- sich erfahren
- sich beschenken lassen

Es gibt keine festgelegte Reihenfolge. Die innere Stimme, bzw. das Herz (z.B. erhöhter Puls) motivieren, in den Kreis zu treten. Die teilnehmenden Menschen sind Zeuginnen und MitspielerInnen. Die Regie bleibt bei der Person, welche in den Kreis getreten ist. Sonja Elina und Rainer unterstützen und vertiefen bei Bedarf (Infoblock, Einzel-/Gruppentraining).

Form:

- Beginn und Ende mit Klangschale/Zimbeln
- künstlerischer Ausdruck
 - minimale Erklärungen
 - sprechen in der Ich-Form
 - Körper, Stimme, Musikinstrumente und Requisiten
- Einbezug der Anwesenden möglich
- keine Kommentare, kein Applaus
- die Beiträge dauern in der Regel 5 - 10 Minuten

die einzelnen Module

1. Horchen und Intuition
2. Stimme und Körper
3. Instrumente
4. Rhythmus (Unterbrüche, Pausen)
5. Melodie und Harmonie
6. Integration

der Weg

- möglichst umfangreich und differenziert erfahren, wie improvisiert werden kann
- mit Stimme, Körper und Instrumenten in der Gruppe und allein spielen/arbeiten
- sich dem Thema «sich trauen» widmen
- Grenzen in verschiedener Hinsicht erweitern (musikalisch, differenzierte Wahrnehmung von Inspiration und Impulsen, Mut zum sich zeigen)
- Spass haben und Neues entdecken
- Leichtigkeit und Freude empfinden
- in herausfordernden Momenten Unterstützung bekommen
- spielerischer Umgang (mit sich selbst und anderen, mit Tönen, Rhythmen, Atmosphären, mit der Stimme, Instrumenten, mit Ideen und Konzepten)

Ernte

- ein feines Gespür
- ein ausgeprägtes Gefühl für Zusammenhänge, Bögen, Entwicklungen
- Geschenke für die Ästhetik
- Erweiterung des Wissens über Musik
- achtsame Wahrnehmung von sich und der Umgebung
- Entfaltung schlummernder und wacher Talente
- und natürlich das Gefühl, etwas Neues gelernt zu haben
- die Lust zum Spielen und Improvisieren in jeder Lebenslage

Modul 1

Dieser Tag wird reich angefüllt sein mit

- Stille, Atem, Klang
- Vorstellungsrunde (mit Zielen und Präferenzen)
- Zugang zum Horchen und zur Intuition mit praktischen Übungen
- offener Herzraum (open heart space)
- Schlussrunde

Horchen

der magische Weg zwischen Innen- und Aussenohren

- in sich hineinhorchen (Stille, Meditation)
- auf Klänge horchen (Klangmeditation, Obertöne, Horchspektrumserweiterung)
- Horchen beim Reden (Dialog, gewaltfreie Kommunikation)
- bewegtes Horchen (Tanz)
- Horchen in der Natur
- Horchen beim Ausdruck (Sprache, Musik, etc.)

Intuition

Vielleicht ist **Intuition** wie ein Instrument. Wir sind eingeladen, mit ihr spielen zu lernen. Die Improvisation schenkt uns eine direkte Verbindung zur Intuition, welche immer bewusster wahrgenommen wird.

Bewusstmachen von Gedanken, fokussieren für eine 100% Präsenz
z.B. mit Trommeln, Klangmeditation, Berührungen, Tanz ...

Modul 2

Stimme

Stimme als Instrument. Da ist etwas in mir, was sich als Instrument gebrauchen lässt:

- Kehlkopf, Modulationsmöglichkeiten mit dem Kehlkopf: eng, weit
- Mund, Rachen, Körper als Resonanzobjekt
- Unterton, Oberton
- Ausdruck der Gefühle (Wut, Angst, Freude)

Jede Sprache hat die ihr eigene Musik. Jeder Mensch äussert mit seiner Stimme die ihm innewohnende Musik.

Wir arbeiten mit der Stimme, um unser Bewusstsein zu vergrössern. Diese Arbeit deckt viele Prozesse auf. Zum Teil werden wir schmerzhaft Seiten ins Schwingen bringen. Wir werden mit Hemmungen und mit Schutzmechanismen und Anderem arbeiten. Es geht uns nicht darum, diese Schattenseiten zu unterdrücken. Wir werden sie bewusst machen und damit unserem Improvisationspotenzial hinzufügen. Wir werden erfahren, dass diese Bewusstmachungs-Prozesse einerseits unsere Stimme und andererseits unseren gesamten Körper kraftvoller machen.

Spielmöglichkeiten mit der Stimme

- Beat-Box
- Gibberisch
- Chakra-Toning
- Obertöne
- Song Circle
- Mantren und Lieder
- Improvisation

Körper

Der Körper ist der Tempel unserer Wahrnehmung und unseres Ausdrucks.

Atem

Mit dem Atem erleben wir eine Übergangssituation zwischen kontrollierten und unkontrollierten Körpervorgängen. Wie viele Atemzüge sind uns bewusst?

*«Der Atem ist das Eine.
Wenn wir zu ihm zurückfinden,
sind wir am Ausgangspunkt
aller menschlichen Möglichkeiten.»
(Johannes Ludwig Schmitt)*

Optimales Atmen unterstützt uns in unserer Haltung, unserer Kraft und unserem Ausdruck. Zudem ist der Atemstrom der direkte Zugang zu unserer Lebensfreude. Atemübungen schenken uns die Möglichkeit genussvoll unseren Körper wahrzunehmen. Ihn zu erspüren in seiner Vielfältigkeit. Wir gelangen damit in unsere Mitte und sind mit unseren Ressourcen verbunden.

Körperbewusstsein, Bewegung

- Auseinandersetzung mit Sinnlichkeit
- Emotionen und Bewegung
- mit dem Körper in den Ausdruck und Kontakt gehen (Körpersprache)
- verschiedene Formen (Massage, Chi Gong, Yoga, Tanz, Meditation, Wandern, Sport)

Wer sich selbst im Tanze zuschaut und spürt, wird immer wieder erstaunt sein über die Fülle, die sich zeigt.

Wir sind eingeladen, die verschiedenen Aspekte des Lebens, des Zusammenseins, des mit mir selbst seins und im Gegenüber zu erfahren und „in Bewegung“ zu bringen.

Bei diesem Ausbildungsteil geht es um:

- Anspannung und Entspannung
- Kontakt mit sich selbst und dem Du
- Wahrnehmen in der Bewegung
- die Weisheit des Körpers ausschöpfen
- Lust und Frust
- Musik

Modul 3

Instrumente

Trommeln - Gruppendynamik und Spass

- die Beziehung zum Instrument
- Grundlegende Spieltechniken und Rhythmen
- freies Spielen
- arbeiten mit Dynamiken

Die TeilnehmerInnen werden in die Grundlagen des Trommelns eingeführt. Gruppentrommeln funktioniert schon mit einfachen Techniken. Mit verschiedenen Übungen bringen wir die Sache auf den Punkt, bzw. in den Rhythmus:

- wann sind Inputs nötig, wann kann man/frau die Dynamik sich selbst überlassen
- das Mysterium des „Warten-könnens“
- Schulung des Beobachtens
- Führen mit einem Minimum von Erklärungen

Klanginstrumente kennenlernen und spielen

Sind Baumaschinen Klanginstrumente?

- Zweck und Wirkung der Klanginstrumente
- Einsatzmöglichkeiten
- Ausprobieren und Spielmöglichkeiten
- Beschaffungshinweise

Wir spielen mit folgenden Instrumenten:

Shanti, Orgelbaum, Blumentöpfe, Whirlies, Klangschalen, Gong, Zymbeln, Monochord, Maultrommel, Rahmentrommel

eigene Instrumente und Instrumente des enn-instituts

- Improvisation
- Zusammenspiel
- Instrumentenkombination
- in Kombination mit Stimme

es stehen folgende Instrumente zur Verfügung

- Perkussion (Djembe, Cajon, Boomwhackers, Congas, Rahmentrommel, Felltrommel)
- Piano
- Gitarre
- Hang
- Gubal
- Hang Gudu
- Komo (Kombination Koto und Monochord)
- Chinesische Harfe
- Harmonium/Shrutibox
- Röhrenxylofon
- diverse Kleininstrumente

Sobald etwas tiefer auf ein Instrument eingegangen wird, empfehlen wir, ein eigenes anzuschaffen. Wir bieten Einzel- und Gruppenstunden an.

Modul 4

Rhythmus (Unterbrüche, Pausen)

Der Rhythmus ist das Einteilen von Musik und Klang auf der zeitlichen Achse in wiederholbaren Kleinabschnitten. Das ganze Universum ist auf Rhythmen aufgebaut. Leere und Klänge, Pausen und Schläge sind die Elemente des Rhythmus.

die Rhythmen des Körpers

- Herz (Herzrhythmen trommeln)
- Atem (Atemübungen)
- Laufen (Übungen Laufen/Klatschen/Tönen)
- Sprache (rhythmisch reden)

die Rhythmen in der Musik

- Takte und Taktmass (4 Viertel, 6 Achtel, etc.)
- Schwerpunkte im Takt
- Beat und Off-Beat
- Polyrhythmen

Spielmöglichkeiten

- Take Tina
- Beat Box
- Perkussion mit Instrumenten und Stimme
- Song Circle
- Improvisation
- Stille

Modul 5

Melodie

- Stimme **und** Instrument
- Spannungsbögen, Wiederholungen, Grenzbereiche nutzen (Tonalität, Atonalität)
- Tonleitermöglichkeiten, Kirchentonarten, Blues, Pentatonik, östliche Tonleitern
- Kontrapunkt
- Chorus Bewusstsein, Rhythmik, Taktbewusstsein
- Wann fange ich an? Wann ende ich?
- Harmonisierung von Melodien

Harmonie

- Was ist Harmonie?
- Wie sehr bin ich im harmonischen Denken verwurzelt?
- Harmonischer Aufbau
- Akkordstrukturen (z.B. bei Popsongs, Blues, etc.)
- Harmonie und Disharmonie

«Ein Akkord ist in der Musik das gleichzeitige Erklingen unterschiedlicher Töne, die sich harmonisch deuten lassen.»

Der Begriff Akkord leitet sich vermutlich von chorda ab, dem griechischen Wort für Saite. Er wurde über das Italienische und Französische in der Bedeutung Zusammenklang ins Deutsche aufgenommen. Allerdings ist auch ein lateinischer Ursprung des Begriffes (lat.: ad cor = zum Herzen) möglich.»

(aus Wikipedia)

Grundlagen:

- Dreiklänge
- Kadenz
- Quintenzirkel
- Bordun Teppich

Modul 6

Integration

- Klang und Musik
- Ausdruck
- Evaluation von Impulsen
- Zusammenspiel
 - Passiv (Stille, Horchen) – aktiv (Tun)
 - Dienen und führen (Zusammenspiel, Solospiel)
 - Freiraum lassen und Struktur geben
- Koordination: gleichzeitig spielen, singen, bewegen
- Ich höre mit meinem kulturhistorischen Verständnis
- Selbstwahrnehmung: wie bin ich da, wenn ich mit anderen zusammenspiele?
- Gruppendynamik

Ausklang

*«vermutlich geht es einfach um das hier und jetzt...
um das wie
wie wir uns herantasten an das menschsein, an das wesen sein
sein/ihr eigenes wesen sein*

*deshalb nehme ich meine impulse ernst
lasse sie zu
gehe mit ihnen
lasse mich von ihnen verführen
in immer wählender achtsamkeit
achte mein potential
meine erfahrungen
all meine formen*

*vielleicht um zu verwerfen
neu zu gestalten
neues hervorzubringen
und spiele weiter
bin jetzt»*