



## Neue Methode

# Musik als Sprache

### Beschreibung der Methode

Mit dieser Übung kann eine Gruppe erleben, dass Musik das Mittel eines individuellen Ausdrucks ist, so wie gesprochene Sprache. Der Gruppe soll bewusst gemacht werden, dass Musik in ihren besonderen rhythmischen und dynamischen Elementen jedem Menschen sehr nahe ist und als solches verstanden und als Ausdrucksmittel genutzt werden kann.

### Zielgruppe

Jugendliche im Alter von 15 bis 23 Jahren

### Anzahl der Teilnehmenden

Gruppe bestehend aus 10 bis 20 Personen + 1 Trainer\*in

### Umgebung

Offener Raum oder relativ großer Raum

### Materialien

Spezielle Kleidung für große Bewegungsfreiheit / Stifte / Flipcharts / Perkussion und andere Instrumente wie zum Beispiel ein Klavier

### Ziel der Methode

Rhythmus spüren und den musikalischen Fluss als einen körperlichen Zustand fühlen und Bewegungen dazu anzupassen

### Schritt für Schritt Anleitung

#### 1. Schritt

Die Gruppe füllt den Raum und macht an Ort und Stelle einige Atem- und Entspannungsübungen. Während dieser Vorbereitungsphase kann der\*die Trainer\*in die Gruppe auf die "musikalische" Präsenz einiger Elemente aufmerksam machen, die jeder von uns täglich erlebt, nämlich Stille, Atmung (die regelmäßige und harmonische Bewegung des Ein- und Ausatmens) und Herzschlag.

#### 2. Schritt

Die leitende Person erklärt, wie man eine einfache Übung durchführt. Sie sagt Zahlen (1, 2, 3, 4...), die einer Bewegung (Gehen, Laufen, Stehenbleiben, Springen....) entsprechen, welche wiederum mit der Musik verbunden ist.

#### 3. Schritt

Der\*Die Trainer\*in setzt sich an das Klavier und beginnt zu spielen, während sich die Gruppe in Bewegung setzt. Der\*Die Trainer\*in gibt der Gruppe zunächst genügend Zeit, um eine Körperhaltung oder Bewegungen zu finden, die zur gespielten Musik passt. Die Gruppe muss sich auf das Ziel einer persönlichen Erforschung der Assoziation zwischen Bewegung und Musik einstellen und jene Assoziation innerlich spüren.

### ***Schritt für Schritt Anleitung***

#### **4. Schritt**

Wenn der\*die Trainer\*in sieht, dass die Gruppe ein Bewusstsein entwickelt und die Übung immer natürlicher wird, dann kann er\*sie beginnen verschiedene Rhythmus- und Dynamikmuster zu spielen und sie mit einer Nummerierung zu verbinden, welcher die Gruppe folgen soll.

### ***Tipps für Trainer\*innen***

Der Prozess erfordert ein hohes Maß an Entspannung und kann eine Vorbereitung auf der Grundlage von Atmung und Sinneswahrnehmung sein, damit der Körper bereit ist, die musikalischen Impulse zu spüren.

### ***Zusätzliche Kommentare zur Methode***

Diese Methode ist von und für ausgebildete Musiker\*innen entwickelt worden. Es ist sinnvoll, wenn die Moderator\*innen Musiker\*innen sind oder zumindest über eine gewisse musikalische Erfahrung mitbringen.

