

Freie Improvisation

oder die kreative Intelligenz des Körpers

von Mathes Seidl

Focusing-Prozesse in der Welt der Töne, der Musik: Mathes Seidl, Musiker und Psychotherapeut in Zürich, drückt in Sprache aus, wie sich seine Erfahrungen mit Focusing theoretisch und praktisch mit dem Musikalischen verweben, einem Bereich, der zu unserem unmittelbarsten Körperleben gehört.

Die Ereignisse sind im Innern.
Julien Green

Mit dem folgenden Aufsatz will ich versuchen, aus erlebensorientierter Sicht auf das Phänomen der *frei improvisierten Musik* einzugehen.

Ich bin Musiker (Bratschist), Musikwissenschaftler und Psychologe beziehungsweise Psychotherapeut. Als Musiker habe ich reichliche Erfahrung sowohl auf dem Gebiet der improvisierten, als auch der komponierten Musik. Als Psychologe und Psychotherapeut beschäftige ich mich theoretisch und praktisch mit kreativen Prozessen. Um über Improvisation beziehungsweise über Kreativität überhaupt etwas sagen zu können, werde ich dort anfangen, wo sie stattfinden, nämlich im menschlichen Erleben – genau gesagt: in meinem persönlichen Erfahrungsraum. Nur so kann ich sicher sein, dass die Konzepte, die sich schließlich aus dem Ganzen ergeben, etwas *von* dem Phänomen aussagen und nicht nur *über* es.

*

Die Frage nach dem Ursprung des musikalischen Materials bringt mich in Kontakt mit nahezu immateriellen inneren Bewegungen, die ich noch als Vorläufer konkreter Empfindungen betrachte. Hierbei handelt es sich um subtilste, noch untönbare klangliche Regungen, die ich als unmittelbarsten Ausdruck lebendiger Kreativität ansehe. Sie sind im Ursprung nicht von dem zu unterscheiden, was ich als spürbare Lebendigkeit bezeichne. Erst in ihrer Bewegungsrichtung gewinnen sie „prätonale“ Qualität.

Wenn ich im Folgenden versuche, die energetischen Vorgänge zu beschreiben, bedeutet das auch, dass ich zu einer Sprache komme, die die Erlebensvorgänge zum Ausdruck bringt und nicht bereits die Reflexionen darüber.

Insofern unterscheidet sich mein Vorgehen nicht wesentlich von der Freien Improvisation selbst. Wie es dort um klangliche Vergegenwärtigung der gelebten momentanen Erfahrung geht, geht es hier um sprachliche. Das entspricht, so sehe ich es im Einklang mit neueren erlebnisorientierten psychologischen und philosophischen Erkenntnissen, einer neuen Art Wissenschaft. Einer Wissenschaft, die sich aus dem Erleben herausentwickelt und entfaltet; die bei den subtilen inneren Bahnungen des Erlebensstromes beginnt und die sprachliche Darstellung wie die Symbolisierungsprozesse generell (also auch die musikalischen) als prozesshafte organismische Entfaltungsschritte begreift. Bedeutungs- bzw. Symbolisierungsprozesse sind, so gesehen, lebendige Fortsetzungen des inneren Erlebens. Die französische Schriftstellerin Nathalie Sarraute spielt auf diese Vorgänge an, wenn sie sagt: *Ich will den Wörtern Zeit lassen, den rechten Moment auszusuchen, ich weiß, dass ich mich auf sie ver-*

lassen kann. So kann ich es aus meiner Erfahrung auch für die frei improvisierte Musik sagen.

*

Eine Vorbemerkung: Wenn Sie den folgenden Bericht lesen, tun Sie es, wenn möglich, langsam und indem Sie versuchen, mit den durch den Text vermittelten Erlebensweisen in Kontakt zu kommen. Das können Sie am besten, wenn Sie ihrem Körper Zeit geben, die spürbaren Resonanzen auf das Gelesene zu entwickeln. Die Zeit, die ich beim Schreiben aufgebracht habe, um die Wörter kommen zu lassen, brauchen wir auch fürs Umgekehrte, nämlich zurückzukommen zur lebendigen Substanz jenseits der Wörter.

Die *Situation* ist da: Ich bin allein oder im Kreis meiner improvisierenden Mitspieler. Vielleicht beginnt jemand zu spielen, vielleicht nicht. Was zählt ist, dass ich *da* bin. Ich richte meine Aufmerksamkeit nicht auf die äußere Umgebung und nicht auf irgendwelche inneren Vorstellungen. Wohin gehe ich mit der Aufmerksamkeit? Der nächste wichtige, vielleicht wichtigste „Schritt“ ist, diese Frage, die als verführender innerer Impuls auftaucht, an mir vorbeiziehen zu lassen. Ich halte mich aus jeder auflauernden Ab-Sicht, jedem verführerischen Kalkül heraus, lasse mich ganz auf dieses merkwürdige Nicht-Geschehen ein, warte einen entscheidenden dunklen Moment lang ... lasse mich dann irgendwie durch eine Enge hindurch pressen, komme mit einem Gefühl unmittelbarer Körperlichkeit heraus ... von einer anderen, neuen Seite umfasst mich etwas Neues, beginnt mich aufzuladen zu weiten und einzuholen ... – ich bin in einem zeitlich nicht messbaren augenblicklichen Qualitätssprung frei geworden zu einer ganz neuartigen Präsenz: Dieses Gefühl, das nun da ist, nenne ich (alle folgenden durch „...“ verbundenen sprachlichen Symbolisierungen beziehen sich auf dieselbe Eindrucksqualität): ich bin präsent ... ich bin da ... ich bin anwesend ... ich bin im Kontakt mit mir selbst – ich bin nun auch ganz Finger, Arm, Instrument, Ohr ... – ich bin ungetrennt mit den anderen ... mit dem Raum, in dem wir sind ... den Leuten ... dem Licht ... ich bin selbst die gesamte Situation ... diese eine bestimmte, gegenwärtige ... ich bin in eine Art „fortlaufende“ Gegenwärtigkeit eingewoben. In dieser Situation pulsiert die Gegenwärtigkeit der Situation, das „Situation-Sein“ beziehungsweise ein Fluidum, das Lebendige der Situation, das sie wie eine absolut immaterielle Substanz zusammenhält. Gleichzeitig bewegt sich das Lebendige mit mir fort, will aus dieser Art von Gegenwärtigkeit heraus ... will weiter ... die Situation weiterquellen lassen ... weitertragen ... weiterleben ... Es ist wie eine unhörbar strömende Melodie, die von dem, was mich selbst ausmacht, nicht zu unterscheiden ist.

Es ist für mich von entscheidender Bedeutung, diesen Moment wirklich zu spüren, einen Moment, eine lebendige Zeitspanne lang dieses Gefühl auf mich wirken zu lassen (die Wichtigkeit des Spürens, die Lust daran, liegt im Spüren selbst, sie erzeugt sich aus sich heraus immer weiter: Es ist, als wolle das Erspüren des Lebendigen mehr von dieser inneren Aktivität, um zu seinem eigenen Grund zu kommen). Das erfordert soviel Zeit, wie ich etwa brauche, um die Qualität eines Geruchs, einer Speise, einer Berührung zu spüren ... mit ihr einen Moment *zusammenzusein*, körperlich anwesend ... – auch hier kommt die Gewichtigkeit des Vorgangs, sein eigentlicher Sinn aus dem erlebten Geschehen selbst heraus – aus keiner Vorschrift und aus keinem Konzept. Nur dann kann ich spüren, wie mein Körper sich auflädt ... „schwanger“ wird mit etwas, das mich zu einem lebendigen ... lebenden Körper werden lässt ...

Dieses subtile innere Leben löst sich nun auf in die von innen kommenden ursprünglichen Bewegungen, löst die Körpergrenzen in einen lustvollen Bewegungsreichtum auf, der in das Innere einwilligt ... es abholt und weiter auffaltet, sich auflöst in die gegenwärtigen Ereignisse, in denen die eigenen musikalischen Aktivitäten und die meiner Mitspieler „enthalten“ sind, – sie sind nichts Sonderliches ... ich hänge mich spielend ein ... bewege mich mit ... atme ... spiele ... Eine Art Ausdruckswille regt sich, hält mich einerseits in einem Fluss, der weiterfließt, auch in äußeren Pausen nicht still steht, gleichzeitig aber aus dem Strömen Aktionen freigibt, Bewegungen, musikalische Gestalten ... Es ist dieser Strom, der mein Tun austrägt. Etwas in mir entlässt mich in die eigenen Aktionen hinein. Die erklingende Musik, die Töne, die ich produziere, erlebe ich als eine Art Tonkette, Tonspur tönender „Absonderung“, sinnhaft allein durch ihr Herauskommen aus einer Verbundenheit mit etwas mich Umfassendem ... Übergreifendem. Den erklingenden Tönen gegenüber breitet sich in mir ein gewisses

entspanntes anteilnehmendes „Des-Interesse“ aus, ein Sein-Lassen der äußeren Vorgänge. Im Inneren bin ich mit mir und meiner Umgebung verbunden. Das Äußere sind Resultate, *mit* denen ich im weiteren Verlauf *bin*.

*

Die Wahrnehmung des musikalischen Materials verändert sich sehr subtil. Die Eindrucksmerkmale von Höhe, Stärke, Dauer treten zurück gegenüber qualitativen Merkmalen wie *offen, brüchig, schleichend, fordernd, durchdringend, bröckelig ...* – diese Erfahrung hängt zusammen mit meinem Körpergefühl. Es ist mit der inneren Dynamik der Klänge spürend verbunden, erlebt und hört (das ist dasselbe) das innere Weitergehen der Klänge, ihre Art und Weise der „Tonströmung“, das in ihr Forttönende und nicht ihre statischen strukturellen Merkmale. Durch dieseserspüren der Töne sensibilisiert sich in mir eine Spielart, die mehr ein *Hervorbringen* und *Produzieren* ist, ein Äußerungsvorgang, der mit allen Möglichkeiten des Klanglichen in Berührung kommt. Die Spuren des Auf- und Austretens des Klanglichen, dort, wo Klänge in Geräusche übergehen, sind es, die wichtig werden. Es ist als ob das Ohr die definierte Materialität der Klänge auflöst bis in die feinsten Spuren hinein, um von dort in das Spiel einzuhaken, einzufädeln und es fortzuziehen ...

Natürlich ist das kein schrankenloser und gefahrenfreier Raum, in dem es einfach so dahingeht. Aber es hat sich ein innerer Ohren-Körper-Ort gebildet, eine Art Ganz-Ohr-Sein, mit dem ich immer in Kontakt kommen kann, wenn äußere strukturelle Abläufe überraschende Bewegungen erzeugen, die sich einen Moment in den Weg stellen.

*

Eine solche besondere Herausforderung bildet beispielsweise der Schluss einer Improvisation: Er ist durch die äußere Zeitstruktur vorgegeben, das heißt, er *muss* kommen. Wie also schließen, ohne in die unzähligen schlüssigen Angebote zu verfallen, die sich wie Fallen anbieten? Hier entsteht ein oft dramatisch dichter innerer Dialog zwischen einem routinierten Konzept, das sofort einspringen will, und – wenn wir einen "gnädigen Moment" haben – einem totalen Loslassen dieser Situation. Wenn das geschehen kann, wird sich in der Regel etwas ergeben, das als ganz neu und authentisch erlebt wird und das sinnvoll ist – obwohl es von außen betrachtet (ästhetisch) oftmals ein gewisses Scheitern darstellt. In einem solchen Moment wird offenkundig, dass die Lebendigkeit des Inneren Vorrang hat vor der Formlogik des Äußeren.

Das scheint mir wichtig: Ich habe oft erlebt, dass Zuhörer, die durch und durch traditionell orientiert sind und mit einem Stück Neuer Musik nichts anfangen können, begeistert reagieren auf geradezu avantgardistisch tönende, aber in diesem inneren Sinne gelungener improvisierter Musik. Warum? Meine Antwort lautet: weil sie etwas erleben. Sie erleben, dass die Musiker beim Spielen etwas *erleben*.

*

Spielen aus dem Erleben? Praktische Musiker werden mit der Bejahung dieser Frage wenig Schwierigkeiten haben. Sie sind mit der Erfahrung vertraut, dass lebendiges und überspringendes Musizieren ohne inneres Erleben nicht möglich ist. Die Musik-Wissenschaft tut sich mit dem Erleben hingegen schwer. Für sie gilt im Allgemeinen, dass die Musik in den Noten steht. Was darüber hinausgeht, ist für sie in der Regel unordentliches, ungeordnetes Gelände – gefühlig, emotional, romantisch ...

Was im Bereich der Literatur längst bewusst ist, dass nämlich die Innendynamik oder der Bewusstseinsstrom den primären schöpferischen Grund der „richtigen“ Wörter bildet - siehe Nathalie Sarraute –, diese substantielle Einsicht hat die Musikwissenschaft zum Großteil verdrängt. Wie sonst konnte man die Erkenntnisse eines Ernst Kurth¹ übersehen, der für die Musik einen inneren schöpferischen Raum des Menschen ausgeleuchtet hat und konsequent

¹ Ernst Kurth (1886-1946), in Wien geborener und in Bern lehrender Musikwissenschaftler, zählt zu den bedeutendsten Musiktheoretikern des 20. Jahrhunderts. Seine Lehre von der Energetik als Substanz des Musikalischen ist leider nicht entsprechend ausgeschöpft worden, obwohl sie meines Erachtens die modernste und umfassendste musikpsychologische Theorie bietet.

das innere Erleben als Grundlage der Musik angesehen hat: *Musik ist Ausbruch aus dem Inneren*. Ernst Kurths Lehre von der *Energetik*, beschreibt die Musik als *Resultat eines inneren Kräftespiels*.

Von *moderner psychologischer Seite* erhält diese Sicht seine Bestätigung. Psychologie und Philosophie haben entdeckt, dass das *Erleben* einhergeht mit einer bestimmten körperlichen Befindlichkeit beziehungsweise einem spezifischen Körperbewußtsein. Im Rahmen der *Focusing-Philosophie* von Eugene T. Gendlin heißt dieses Gefühl *Felt Sense* (gespürte Bedeutung). Kommen wir mit dieser Bewusstseinslage (zwischen *unbewusst* und *vorbewusst*) in spürenden Kontakt, eröffnet sich ein innerer Prozess, der nach dem Prinzip der Selbstorganisation funktioniert: Das Leben organisiert sich selbst durch ein den Menschen übergreifendes Kräftespiel, das für die Erhaltung und Fortführung der lebendigen Kräfte verantwortlich ist. Dieser uralte kreative „Natur-Prozess“, dessen sich alle schöpferischen Menschen bedienen, ist im Menschen angelegt. Er bildet die *kreative Intelligenz* unseres Körpers. Allerdings bekommen wir Zutritt zu ihm nur durch den Sprung aus den Konzepten, denn er erwartet uns hinter den Türen des Intellekts. Tief in unserem realen körperlichen Dasein, das mehr als ein bloßes Funktionieren ist – es ist Interaktion zwischen lebendigem Leib und Kosmos – ist das umfassende „Wissen“ der Evolution eingefaltet. Unser Intellekt funktioniert dann *organisch* (prozesshaft wachsend), wenn er in Kontakt mit diesem Inneren ist. (So verstehe ich Hellmut Lachenmanns Satz: *Komponieren heißt, sich ein Instrument zum Komponieren schaffen!* Komponieren ist eine innere geistige Angelegenheit, die sich der Materie bedient.)

Obwohl der Prozess uralte ist, gelang es erst der modernen Psychologie (*Focusing*), ihn zu beschreiben und somit auch zu vermitteln. Nochmals: es kommt darauf an, die Bewusstseins-Schicht der analytischen Außenorientiertheit zu verlassen und unsere Aufmerksamkeit nach innen auf das spürbare körperliche Erleben, den *Felt Sense*, zu richten. Dann können wir gewahr werden, wie etwas Organisches in Gang kommt, das uns in einer inneren Verbundenheit mit einem Etwas hält und uns gleichzeitig weiterzutragen vermag.

*

Ich bin der Auffassung, dass sowohl Ernst Kurths *Energetik* als auch das Paradigma der *Selbstorganisation* oder der *kreativen Intelligenz* („Weisheit“) des Körpers eine gemeinsame Wurzel haben im *mystischen Prozess*: Die menschliche Fähigkeit, die Ich-Grenzen zu überschreiten, bewirkt, dass wir mit den äußeren Dingen durch Innenschau und Einsfühlung in einen tiefen inneren, wesenhaften Kontakt kommen können. Wenn wir in diesem Sinne das erfahrende Selbst vor das Verstehen der objektiven Welt setzen, erhalten wir Zugang zu einer uns übersteigenden Kraft, die sich in unsere Aktivität einmischt und uns jenes wunderbare Wie-von-selbst-Gefühl gibt.

In den geglückten und beglückenden Momenten erlebe ich in der Tat eine hingebungsvolle Öffnung zu einem wesentlich reicheren Spielen als ich es von der Wiedergabe des kalkuliert-eingeübten Repertoires her gewohnt bin.

Es wäre jedoch ganz falsch, von einem Gegensatz hier kreatives Freies Improvisieren und dort kalkulierte Wiedergabe zu sprechen. Meine Erfahrung sagt, dass die eingeübte, konventionelle Haltung der Wiedergabe sich durch die lebendige Erfahrung des Improvisierens völlig verändern kann. Das Gewohnte wird von innen her plötzlich belebt, ja durchlebt und wie neu geschaffen. Diese Erfahrung macht die Auffassung von der „*nach*-schöpferischen Interpretation“ zu einer Mär. Mit der Erlebnisfähigkeit, die durch die Belebung des kreativen Innenraums ins Spiel kommt, ist Musizieren immer Neuschöpfung. Andererseits eröffnet das Spielen aus diesem inneren Fundus beim Hörer den entsprechenden Ohren- beziehungsweise Körperresonanzraum: aus dem Zuhörer wird ein erlebender Horcher.

*

Die Freie Improvisation ist eine risikoreiche Form. Sie verhilft uns zwar einerseits zu der zutiefst beglückenden Erfahrung, dass wir durch unmittelbares Erleben in einen Innenraum gelangen können, aus dem wir in Kontakt kommen mit schöpferischen und die Situation übergreifenden Kräften. Andererseits lässt sie uns erfahren, wie schnell die Einmischung des Kalküls und Absichtsvollen zum Scheitern und zum untrüglichen Gefühl des Unechten und Schalen führt. Insofern erscheint sie mir wie ein aktuelles Lebenszeichen: Sie bringt den

existentziellen Grundkonflikt zwischen *falschem* und *wahrem Selbst*, äußerer und innerer Orientierung, Betrieb und Besinnung, inhaltlicher Vielfalt und Substanz in die musikalische Erfahrung.

Ich will die Freie Improvisation nicht voreilig mit Fragen nach ihrem symbolischen, musikgeschichtlichen Gehalt überfrachten. Es scheint mir für ihr tieferes Verständnis aber wichtig, dass sie einzig und alleine an die praktische innere Erfahrung gebunden ist. Daher ist die Rede weder vom *Schöpfer*, noch vom *Werk*, vom *Interpreten* oder vom *Kritiker*. Das wirklich Neue, das mit ihr ins Spiel kommt, scheint mir eine Ästhetik der *Prozesshaftigkeit der Hervorbringung* zu sein: Musik als energetisches Spiel aus innerer Dynamik gegenüber der alten Werk-Ästhetik mit ihrer zentralen Vorstellung des Fertigen und Geschaffenen, an das es gilt, sich interpretierend anzunähern. Dieser „neue“ Prozess ist ein sich selbst organisierendes *Spiel des Lebens mit sich selbst*.

Ich persönlich glaube auch, dass der tiefere Sinn der Form der Freien Improvisation in ihrer zeitgemäßen Notwendigkeit liegt, die Aufmerksamkeit auf die subtilen inneren Vorgänge und die damit verknüpften Erfahrungen unseres Selbst beim Musizieren zu richten.

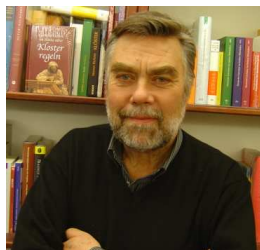
*

Ich habe mein „Erstesmal“ nicht vergessen: Als erfahrener Orchestermusiker stand ich wie auf einem Sprungbrett – ohne das vertraute Notenpult vor der Nase; niemand war da, der den Einsatz gibt ... – nur Nacktheit habe ich gespürt. Doch keine Angst – das ist schon die Wende: Manchmal kommt zunächst das überlebenswillige wilde Tier zum Vorschein, manchmal aber auch die beruhigende Wirkung der Zeit. Die improvisierenden Mitspieler sind in aller Regel freundliche und für Erfahrungen offene Gefährten. Mehr und mehr öffnet sich eine kleine Tür, die Zugang zu einer ganz anderen Seite gibt ...

Ich empfehle es allen: Wer auch immer die Erfahrung machen will, dass es in unserem aufgeheizten äußeren Musikbetrieb lebendige Innenräume zu entdecken gibt, wer immer das geforderte Repertoire von innen her durchlüften und in Bewegung bringen will, wer immer als Anfänger, Schüler, Student, Profi sich nicht zu sehr *vereinnahmen* lassen will von den Vorstellungen und Anforderungen des Immer-Schon-Fertigen, – der wage es! Es lohnt sich über alle Massen.

Von Mathes Seidl sind soeben erschienen:

- das Buch „**Fluidum Musik - Die körperliche Wirklichkeit der Töne. Mit Essays zu einer erlebens- und focusing-orientierten musikalischen Praxis**“, ars una, München-Neuried;
- die CD mit **Improvisationen** von Bratsche (Seidl) mit Schlagwerk (Achberger), www.phontastic.ch



Dr. Mathes Seidl
*Psychotherapeut
und Bratschist*
CH-8001 Zürich,
Froschaugasse 20
semat@econophone.ch