

Die Scheu vor dem Auftritt

„Das Sein Was Man IST“

Sie wären einmal gerne Künstler und sie möchten dabei bleiben, wie und wer Sie sind: scheu oder nervös, ängstlich oder aufgeregt und dennoch den Versuch wagen, sich selbst in den Vordergrund zu stellen oder das Werk/ihr Werk.

Sie würden gerne etwas vortragen, einmal im Leben dieses Gefühl wagen, vor einer Gruppe etwas zu präsentieren. Etwas was Ihnen am Herzen liegt: spielen, lesen, singen, tanzen oder einfach nur erzählen. Vielleicht waren Sie schon einmal auf der Künstler-Laufbahn und möchten einfach wieder den Kontakt zum Publikum üben, da sie lange nicht aufgetreten sind, krank wurden oder die Auftritts-Situation Sie überfordert hat .

Die „**LUITI**“, ein **Raum für künstlerische Freiheit**, bietet einen geschützten Rahmen, dies alles zu tun.

Entweder Sie planen :

- den Abend mit Ihren Freunden als Fest oder als Event (von 4 – 30 ps) und ich begleite Sie perifer und stelle den Raum zur Verfügung.

Oder Sie brauchen eine kleinere bis größere intensivere

- Phase der Begleitung und Unterstützung, in der wir an Ihrer speziellen Fragestellung arbeiten und Ihnen den Raum bereit machen, sich „zu vergrößern“.
- Vielleicht wollen Sie auch nur an der Präsentation arbeiten, ohne den Auftritt zu planen.

Etwa mitzuteilen auf einer Bühne oder vor einer Gruppe bedeutet nicht unbedingt immer ein großer Künstler sein zu müssen oder ein „Wahnsinns“ Können zu zeigen. Es geht um etwas sehr viel wichtigeres: die Beziehung zum Gegenüber, den Kontakt zwischen Ihnen und dem Betrachter. Es geht um **Vermittlung und Kommunikation, um Authentizität und Wahrheit.**

Diesen Prozess zu erlernen ist ein Geschenk. Die Menschlichkeit im Versagen, Scheitern und Nicht Erreichen eines Zieles ist oftmals sehr viel authentischer als das fabelhafte Eins-zu-eins-Interpretieren eines Werkes.

Die Übung besteht also nicht im Perfekten Präsentieren sondern im Präsentieren des: „**Das Sein Was Man IST**“

Mittel:

Ich arbeite mit den Mitteln der rhythmisch - musikalischen Erziehung:

(der Begründer war *Emile Jaques Dalcroze* in Genf und Hellerau)

- **Musik – Bewegung – Stimme - Gerät/Material**

Hier werden je nach Bedarf und individuellem Bedürfnis immer wieder andere Mittel kombiniert und zur Anwendung gebracht, Spontaneität und flexible Reaktionsbereitschaft gefördert und Improvisation geübt, Körperwahrnehmung und Beweglichkeit entfaltet - nicht immer aber meist - in Verbindung mit und durch Musik, die ihre eigene Wirkung auf das Nervensystem hat.

Mit der Technik der Methode

- **„Somatic Experiencing“ nach Peter Levine**

hier wird mit der Regulation des Nervensystems gearbeitet und eventuelle tiefer sitzende „Schrecken oder Ängste“ verarbeitet.

Meditationserfahrungen und Fortbildungen in Feldenkrais, Franclins imaginativer Bewegungspädagogik, Yoga und Energiemedizin (Chakren-Arbeit) geben meiner Arbeit weitere Möglichkeiten, die zur Entwicklung der künstlerischen Persönlichkeit beitragen.

(Ich befinde mich im 3. Jahr der Ausbildung in Somatic-Experiencing nach Peter Levine, bei Dr. Larry Heller)

Konditionen:

- Vorgespräch 50€ -80€ (60 – 90 min.)
- Sitzungen (60 – 120 min.) jeweils zwischen 60€ und 100€ (je nach Absprache und Häufigkeit)
- für Studenten, Kinder und Erwerbslose gelten individuelle Preise

Wo :

LUITI

„Raum für künstlerische Freiheit“

Luitpoldstrasse 48 /nahe am Winterfeldplatz

10781 Berlin

0173 61 21 187

hildekappes@gmx.net

www.hildekappes.de