



photo:robert choinka/berlin

Die Musik der Präsenz

oder die Präsenz des Musikalischen Menschen

„Die Fähigkeit unser Geistwesen fliegen zu lassen und die Vereinigung mit der Inspiration möglich werden zu lassen ist das Eine wirklich wichtige, was einen Künstler ausmacht, das andere ist ES und sich dann wieder runter auf die ERDE zu bringen. In sichtbare oder hörbare Form zu bringen und in den Kontakt zur Menschheit . Dazu brauchen wir unseren Körper und das volle Gewahrsein dessen und die Bereitschaft eine gewisse Zeit wieder zu verzichten auf die andere -vielleicht leichtere- Dimension.“ h.k.2010

Überall da wo es Probleme gibt, die mit Musik, durch Musik oder wegen Musik ausgelöst werden oder da wo Musik nur mehr in die Einsamkeit führt und nicht in den wirklichen Kontakt, da würde ich Ihnen gerne Lösungsmöglichkeiten anbieten, deren Wirkung Sie prozessorientiert beobachten können.

Auf diesem Weg Ziele wieder zu finden, zu stärken oder neu zu bilden, die das Verhältnis unterstützen, Musik wieder als Ressource zu erkennen und durch Musik in Kontakt und Kommunikation zu kommen statt in Isolation, sollte Ihr Wunsch sein und ihre Absicht.

Musik WILL verkörpert werden - Ihr Körper braucht deshalb Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Wahrnehmung. Ihr Selbstwert – Gefühl bestimmt Ihre Präsenz und ihre Sicherheit !

Stress mit oder durch Musik hervorgerufen kann so aussehen:

- Sie möchten so gerne eine innige Beziehung zur Musik, aber es gibt etwas, das Sie permanent daran hindert, kreativ zu sein oder zu üben oder überhaupt zu beginnen oder den Job ernst zu nehmen
- Sie haben verlernt, Musik als Ressource und Quelle zu fühlen
- Sie haben eine ernste Beziehungs-Krise mit Ihrem Instrument
- Sie sind sicher, sie können den Rhythmus nicht halten
- Sie sind sicher, sie halten den Rhythmus – aber ihre Kollegen sagen Sie schleppen oder sie hetzen
- Sie sind sicher Sie gehören zu den 1% Menschen, die sicher nicht singen können ...oder tanzen...aber Ihre Sehnsucht danach ist SEHR groß
- Alle anderen sagen, Sie singen wunderbar und Sie wissen, was gemeint ist, aber Sie vermeiden es und erfinden täglich neue Strategien „es nicht zu tun“
- Sie spielen Rachmaninoff und Bartok, List und Chopin aber Sie fühlen sich unkörperlich und unbewegt oder die Hände bleiben kalt
- Eigentlich möchten Sie viel lieber „das andere“ Instrument spielen
- Sie haben einige oder viele Konzerte zu bewältigen und landen ständig im Burn-Out nach einer Tour oder fühlen sich leer und depressiv
- Sie haben das erste Mal mit 10 vorne vor der Tafel gesungen. Ihr Lehrer hat Ihnen während des Singens die Tafel vor der Nase geschlossen. Die Klasse hat laut gelacht. Sie haben nie mehr wieder gesungen haben aber eine grandiose Stimme
- Sie hüten sich vor der Außenwelt. Im Gegensatz zum Üben am Instrument gibt es draußen keine Sicherheit. Sie vertrauen nur ihrem Instrument. Sonst Niemandem!
- Der Konzertbetrieb ist Ihnen zu anstrengend, Akquise für sich selbst unmöglich
- Sie leiden unter Tinnitus, Rückenbeschwerden, Nackenstarre, Schleimbeutel-Entzündung, Stimmknötchen...
- Ihre Ehe geht den Bach runter - sie spielen Klavier....oder umgekehrt
- Sie hatten einen schweren Unfall und können durch Folgeschäden ihr geliebtes Instrument nicht mehr spielen
- Sie wollen schon längst „auf dem Weg des Künstlers“ sein, aber niemand sieht sie
- Sie fühlen sich berufen, Musik zu machen, aber die Angst oder der Stress vor dem Publikum, wird mehr und mehr unerträglich

All diese Möglichkeiten können bewirken, dass Sie einer Dauer-Aktivierung unterliegen, die sich körperlich und psychisch auswirkt.

Entladung und Selbst - Regulierung sind zwei Hauptziele von Somatic-Experiencing nach Peter Levine.

Ressourcen-orientiertes Musizieren, freudvoller Umgang mit Selbstaussdruck finden wir mit Mitteln der rhythmisch-musikalischen Erziehung. Je nach Thema, überwiegt die eine oder andere Methode oder sie durchmischen sich.

Nach einem intensiven Erstgespräch stelle ich Ihnen eine auf Sie zugeschnittene individuelle Vorgehensweise vor, die sich aus diversen Mitteln zusammen setzt. Die Dauer unserer Zusammen-Arbeit richtet sich nach Ihren Themen und Erfahrungen. Es besteht weiter die Möglichkeit nach oder während der Einzel-Arbeit an einer Gruppe teilzunehmen, in der Präsenz und Auftritt (wieder-) erlernt wird.

Meine Arbeit gründet auf der künstlerisch-pädagogischen Arbeitsweise der Rhythmik/Musik und Bewegungspädagogik, der daraus resultierenden rhythm. Stimm- und Bewegungslehre, der Arbeitsweise Somatic - Experiencing/ Traumaheilung nach P.Levine (in Ausbildung) und langjähriger Meditationspraxis und Erfahrung in diversen Körper- und Energieorientierten Lehrmethoden (Yoga / Franclin / Feldenkrais/Konrad/ Brenda Davies).

Meine 25 jährige Bühnen – und Performance – Erfahrung, als Sängerin und Musikerin, sowie mein Dasein als freischaffende Künstlerin und Komponistin, gibt mir zudem das nötige Wissen, einfühlsam und humorvoll dem „Inneren und äußeren Künstler-Wesen“ zu begegnen.

Information und Kontakt:

www.hildekappes.de

hildekappes@gmx.net

0173 61 21 187

Unterrichtsort:

Raum für künstlerische Freiheit

luitpoldstrasse 48 –EG rechts 10781 berlin-schöneberg