

## Bad Zwesten bei ALLTON 17. - 19. September

### Einführung Opera Instincta

- eine (Er-)Findung für 12 oder mehr Nervensysteme in Raum

- Zeit - Kraft und Form für Stimme, Bewegung, Musik und Klang;

oder: Wie kann Improvisation mit Musik - Stimme - Bewegung und Klang gelingen und Freiheit und Struktur als organisches Geschehen entstehen (und das mit nicht homogenen Gruppen)?

Hilde Kappes, die Rhythmik/Musik und Bewegung an der Musikhochschule Wien studierte, hat in ihrer zweiten Ausbildung zum Somatic Experiencing Practitioner viel über die Rhythmik des Nervensystems, über Ladung und Entladung, über den Sympathikus und Parasympathikus, über die polyvagale Theorie sowie den „ventralen Vagus“ gelernt, der u.a. zuständig für Kommunikation, Beziehung und Kontakt ist, aber auch mit für gesunde Grenzen sorgt. Werden diese Grenzen durch traumatisierendes Geschehen zu weit gedehnt oder gesprengt sogar, funktionieren wir zwar weiter aber Kommunikation wird eventuell anstrengend oder über- oder unterbewertet oder teilweise nicht mehr möglich. Etwas geht raus aus dem Kontakt, bleibt förmlich oder höflich oder wird scheu und unsicher oder aber die gegenteilige Form: penetrant und aufdringlich: kein wahrnehmen mehr für Pausen, Lücken, Zuhören, Phrasierung u Dynamik der Sprache.

Vermeidung oder Flucht nach vorne sind Reaktionen, die unser Nervensystem solange für uns irgendwie fast unwillkürlich bereit hält, bis wir merken, dass die Sehnsucht nach dem sogenannten „flow“, dem echten Da-Sein, der positiv sich anfühlenden Präsenz zwischen zwei oder mehreren Menschen fast weh tut. Es gibt Zeitpunkte, da spüren wir deutlich die Zeichen der Zeit und wollen etwas anders machen, und begeben uns auf die Suche.

In der Arbeit mit Musik und Stimme, mit Bewegung und Klang und mit dem Wahrnehmen der Reaktionen des Nervensystems und dem Körperempfinden in Bezug auf das Gruppen-Geschehen aber auch in Bezug auf unser individuelles künstlerisch kreatives Handeln und die spontanen Reaktionen aufeinander, begeben wir uns in ein Kommunikations-Feld, welches so viel einfacher funktioniert als über Sprache. Durch Musik, Klang, Rhythmus regen wir Dynamik in Bewegung und Stimme an, erforschen Zeit und Raum und beobachten, was die entstehende größere Beziehungsmöglichkeit und Resonanz wiederum an Sicherheit und Stabilität schafft und dadurch wieder rück wirkt auf spontan entstehende Improvisation. Ein Kontinuum von Empfinden, Entscheiden, Pausieren, Agieren und spontanem Reagieren entsteht, welches in der Gruppe Halt erfährt. Die Gruppe als Gefäß, der Einzelne als Zeuge der Anderen, mit geschärften Sinnen erzeugt, schöpft ein komplexes und zugleich fließendes Gebilde, ein Werk: Opera Instincta !

Explizit für alle Niveaus und für jedes Alter !

Mehr Info zur Entstehung der Arbeitsweise auf: [www.operainstincta.com](http://www.operainstincta.com)

Mehr zu Hilde Kappes als Künstlerin: [www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de)

*„Meine Vision geht dahin, dass es eine künstlerisch kreative Kommunikation in einem „Ausdrucks-Feld“ gibt, (statt Bühne..), welche in gegenseitigem Respekt handelt, mit Achtung und mit erhöhter Wahrnehmung aufeinander und dass Menschen künstlerische Gestaltung im Entstehen und zugleich als Gruppe, Struktur und Offenheit erleben können.“*  
Hilde Kappes 2017

**Zeit:**

**Freitag 17.30 - 20.00 Uhr; Samstag: 10.00 - 17.00 Uhr ( mit Pause) , Sonntag 11.00 - 16.00 Uhr - 12 St.**

**Ort: Allton - Bad Zwesten**

**Kosten 250€; Ermäßigung 220€**

**Opera Instincta** ist Arbeitsweise/Methode aber auch als Projekt für die Bühne möglich und auch als „open opera“ möglich. Die Ausbildung ist berufsbegleitend und startet im Herbst

**Inhalte:**

- Die Bedeutung von Gruppe
- Die Bedeutung von Zeugenschaft
- Improvisation mit Stimme und Bewegung
- gemeinsames tönen und bewegen
- Struktur und Chaos
- Bewegungsbegleitung mit Stimme
- Bewegungschor und Mehrstimmigkeit als stabiles Feld
- Scham, Scheu und Schweinehund
- Singeslust und Ausdruckstanz
- Nähe und Distanz - Abstand und Abstand ( 2 Formen)
- Solo und Duo

## Fragestellungen unter anderem:

Was kann die Interaktion von Musik - Stimme - Bewegung - Material in künstlerischen Prozessen auslösen ? ...und was bewirkt sie in trauma-orientierter Gestaltungsarbeit?

Was ist Rhythmik/Musik und Bewegung ? ....*Interaktiv - prozessorientiert - gruppenwirksam*

Was ist Somatic Experiencing nach Peter Levine ?

Warum ist die Verbindung von SE -somatic experiencing- und Rhythmik so wertvoll ?

Welche Bedeutung hat die polyvagale Theorie (von Stephen Porges) und somatic experiencing innerhalb von interaktiven kreativen Prozessen (oder in der Rhythmik)?

Warum kann Improvisation extrem „aktivierend“ sein und „beschämend“ und warum kann sie in anderen Fällen äusserst wirksam und heilsam sein? Was braucht es, dass es letzteres wird?

Warum können künstlerische (kreative) Prozesse in der Gruppe unter bestimmten Umständen und Bedingungen gelingen und warum auch nicht?

Welche innere Einstellung braucht die/der Lehrende um opera instincta „vorleben“ zu können? und damit auch vermitteln zu können?

