

Abstract Hilde Kappes 9.3.2019 zum Text Opera Instincta

Opera Instincta, gegründet von Hilde Kappes 2015, ist ein künstlerisches Projekt, das Vorgänge im Nervensystem, insbesondere Funktionen des „Social Engagement System“ (Porges 2010), im künstlerischen Prozess untersucht und eine sich ständig veränderbare, wandelbare Form anstrebt.

Nach der Methodik des Studienfachs Rhythmik/Musik und Bewegung, ergänzt um Elemente aus der Theaterpädagogik, arbeiten die Teilnehmenden mit Stimme, Bewegung, Musik (Text, Sprache, Bildende Kunst, Film) interdisziplinär und multidimensional. Mit den fünf schöpferischen Mitteln Intuition, Interaktion, Improvisation, Imitation und Identifikation entsteht eine Arbeitsweise, die sich auf die Themen BEGEGNUNG – BEZIEHUNG – KONTAKT – KOMMUNIKATION konzentriert. Die Wirkung aufs „Außen“ und wieder zurück aufs „Innen“ (auf das Publikum und wieder zurück auf die Spielenden), das permanente Fließen der Spiegelneuronen, die ständig sich verändernde und pulsierende Resonanz zwischen Lebewesen wird somit zum Hauptaspekt des spontanen Agierens und Erarbeitens von kreativem Material. Im Laufe des entstehenden Werks entwickelt sich ein Stimm- und Bewegungsrepertoire, welches Bewegungen des Instinkts fokussiert. Klischees, Rollenmodelle oder kreative Zwänge werden untersucht und ad absurdum führt. Das Kontinuum des Empfindens, das körperliche und geistige Gewahrwerden von Veränderlichkeit und Präsenz sowie die Konzentration auf Abläufe im Nervensystem (angelehnt an Peter Levines Methode des Somatic Experiencing) stehen hier als sich übertragende Phänomene im Vordergrund und manifestieren sich als künstlerische Intention der Opera Instincta.

*****Ich

Opera Instincta - Eine (Er-)Findung

**ein transdisziplinäres Werk für 5-12 Nervensysteme, Stimme und Bewegung, Sprache und Musik
von Hilde Kappes, Berlin Oktober 2018**

„... denn wessen Herz einer Empfindung voll ist, den drängt es sie nach Maßgabe seiner Ausdrucksmittel, auch andern mitzuteilen.“ Émile Jaques-Dalcroze – („Rhythmus, Musik und Erziehung“, 1921)

Als Rhythmikerin, Performance- und Stimmkünstlerin bin ich durch meine Zusatzausbildung in Somatic Experiencing (SE) auf fundamentale Möglichkeiten gestoßen, die Arbeit mit Musik, Stimme und Bewegung zu vertiefen. Die Ausbildung SE (Traumaheilung/Somatic Experiencing) nach Peter Levine beschäftigt sich mit einer Regulierung der Vorgänge im autonomen Nervensystem. Diese betreffen unsere willkürlichen und unwillkürlichen Reaktionen. Das Gewahrwerden der Körperempfindungen und die Suche nach Ressourcen im Sinne größtmöglicher Sicherheit, Orientierung und des Aufbaus gesunder Grenzen ist für die empfindende und handelnde (Künstler-)Person äußerst wichtig. Das hat mich dazu bewogen, eine Bühnen- respektive eine Werkidee zu entwerfen, die zugleich eine Art Lehrprinzip und (Aus-)Bildung ist.

Die Opera Instincta taucht in das Phänomenologische der Rhythmik ein und in das, was physiologisch passiert, wenn in Improvisation und Gestaltung über die Interaktion der Mittel Musik – Bewegung – Stimme Kontakt, Beziehung und Resonanz ausgelöst werden. Sie ist ein performatives Feld, das sich mit den Themenkomplexen Instinkt und Intuition befasst und in der

Lage ist, im Moment seines Sich-Ereignens bei allen Anwesenden, Akteuren ebenso wie Beobachtern, für Ausdruck und Regulierung zu sorgen. Die Entstehung und Wirkung von Resonanz zwischen Künstlern und Beobachtern beziehungsweise dem Publikum wird in der Opera Instincta explizit thematisiert. Auf diese Weise entsteht eine Form von interaktivem Musik-Stimm-Bewegungs-Theater.

Im Folgenden möchte ich kurz die drei Methoden nennen, die in der Opera Instincta angewandt werden:

Die Rhythmik, die Ende des 19. Jahrhunderts von Émile Jaques-Dalcroze begründet wurde, bildet die Basis der Opera Instincta. Sie sorgt innerhalb der Parameter Zeit, Kraft, Raum und Form für die Interaktion der verschiedenen Felder und Mittel Stimme, Bewegung, Musik sowie Geräte und Materialien (vgl. Gudrun Schäfer und Rudolf Konrad). Dies führt zu affektiver und kognitiver Beweglichkeit sowie jener Flexibilität, die notwendig ist, wenn Improvisation zu Gestaltung führen soll.

Die theaterpädagogische Arbeit von Jaques Lecoq verhilft uns durch die Arbeit mit neutralen Masken in Identifikation mit Elementen zu gehen. Die dadurch gewonnenen neuen Facetten des Ausdrucks im Hinblick auf Bewegung und Stimme führen zu einer Erweiterung des darstellerischen Repertoires. (Für nähere Information siehe Literaturliste.)

Das Somatic Experiencing nach Peter Levine und das darin integrierte Werkzeug des Focusings (vgl. Eugene Gendlin), hier vor allem die Arbeit mit dem sogenannten „felt sense“, dienen uns dazu, sympathische und parasymphatische Regulierung bewusst zu erleben, Kontakt zu halten, Grenzen bewusst aufzubauen und „aktivierte Felder“ aufzuspüren und diese zu halten, aber nicht zu verstärken. Die neuropsychologischen Erkenntnisse der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges, die im Training des SE eine große Rolle spielen, waren für mich die Initialzündung, das Potenzial der Rhythmik in der Opera Instincta auszuloten und zu vertiefen.

Der Prozess der Opera Instincta wird als ein sich ständig wandelnder antizipiert und angepasst an den Raum, seine Geschichte und Energie sowie an die Geschichten und Fähigkeiten der darin involvierten Menschen. Die Interaktion von Stimme und Bewegung und die Wirkung von Musik, Klang und Rhythmus auf den Stimmausdruck des Individuums machen einen wichtigen Teil der „praktischen Forschung“ der Opera Instincta aus, ebenso wie die Erfahrung, dass Kontakt, Kommunikation, Beziehung und Resonanz eine starke Wirkung auf Stimme und Gesang haben.

Ich werde als Lehrende häufig mit Scham und Scheu konfrontiert und einem immensen Druck, „wie es zu sein hätte“, den die Singenden sich selbst beim Improvisieren auferlegen. Auch stoße ich immer wieder auf eine explizit große Befreiung der Stimme, wenn sie mit Bewegung im Raum gekoppelt ist. Sobald die einzelnen Akteure wieder am Platz stehen, entsteht oft eine Verwirrung, die teilweise auch aus der Unsicherheit kommt, angelerntes Wissen aus dem klassischen Unterricht mit dem Unterricht in Improvisation zu kombinieren.

Die Flexibilität der Stimme ist eng an das Empfinden im Raum und an die Anbindung an die Gruppe geknüpft. Sie ist ein spezielles Instrument, das einer besonderen Schulung bedarf. Die Stimme und der Gesang sind gekoppelt an Reaktionen des Nervensystems und insbesondere an die entstehende Resonanz, die nicht nur durch das Gegenüber, die anderen Teilnehmer und das Publikum, generiert wird, sondern durch alles, was in und um den Akteur herum wirkt: Raum, Zeit,

Temperatur, Gerüche, Ereignisse vor und nach der Handlung, Muskeltonus, Flexibilität, Erdung und Sicherheit, Geisteszustand und vieles mehr. Resonanz ist ein komplexes Phänomen, dem wir aber nicht nur ausgeliefert sind. Wir können Resonanz mitbestimmen und dort Kontrolle (wieder-)gewinnen, wo es notwendig ist. Ohne unseren Körper ist das kaum möglich. Nur indem wir auf biologischer Ebene Vertrauen und Sicherheit gewinnen, können wir eine verkörperte Präsenz erlangen. Ohne diese Präsenz kostet es oft enorme Kraft, sich selbst uneingeschränkt vor Publikum zu präsentieren, zu sprechen oder zu singen.

Essentielles für ein reguliertes Nervensystem

Die Rhythmik setzt persönliche und künstlerische Prozesse in Gang. In Verbindung mit Somatic Experiencing können diese noch tiefer wirksam werden. Das betrifft in unserem Zusammenhang vor allem die Stärkung des Systems soziales Engagement („social engagement system“). Dieses System ist aktiv, wenn wir genug Lebendigkeit (Sympathikus) für unsere Aktivität und genügend Ruhe (Parasympathikus) für unseren Überblick und den Zugriff auf unser Potenzial besitzen. Das Bilden von Ressourcen, das Stärken von Kapazitäten, die Erhöhung von Resilienz, die Auflösung von Verteidigungsstrategien und Überaktivierungen, die Verringerung von Scham und Scheu, die Bildung von Containment sowie Neuorientierung, Sicherheit und das Fördern einer sozialen Verantwortlichkeit im künstlerischen Geschehen, all das kann in dem gruppenpädagogischen Verfahren durch Verknüpfungen von Feldern und Mitteln hergestellt werden. Auch die Theaterpädagogik Jacques Lecoqs, die ich zur Ausdruckserweiterung einsetze, wirkt regulierend auf das Nervensystem ein. Hierbei gilt allerdings: Alle Prozesse, die nicht bewusst kommuniziert werden und nicht die nötige Dauer haben, um verinnerlicht zu werden, können in ihrer Gänze keine ausreichende Wirkung entfalten. Die Opera Instincta versucht grundsätzlich, mehr bewusstes Augenmerk auf die neurologisch hochwirksamen Abläufe in Zeit und Raum zu legen, ohne dabei die Spontaneität des Ausdrucks einzubüßen.

Das ventrale Vagussystem: Kontakt-Orientierung-Sicherheit

Porges erklärt in seiner Theorie, warum der etwas jüngere Zweig des parasympathischen Systems, der ventrale Vagus, im Falle von extremen Ereignissen (Traumata) sämtliche Kontaktkanäle eindämmt oder so verkümmern lässt, dass sie nur noch mechanisch funktionieren. Beim Somatic Experiencing, in dessen Mittelpunkt die biologischen Prozesse des Nervensystems stehen, wird durch das Entladen von gebundener Energie und die dadurch bewirkte Wiederbelebung des ventralen Vagussystems die Orientierung zum Gegenüber „neu verhandelt“ und auch die Fähigkeit, Bindungsverhalten zu zeigen, aktiviert. Das verbessert wiederum die Orientierung im Raum, gegenüber sich selbst und dem eigenen Körperempfinden. Die Neuorientierung führt oft zu einer starken emotionalen, physischen und geistigen Vitalität und somit zu einer Reaktivierung des Systems soziales Engagement.

Ist der ventrale Vagus in seiner Funktion stark eingeschränkt, das Nervensystem also überaktiviert oder in einem „Shut-down-Modus“, ist meist auch der Kontakt mit den Sinnesorganen blockiert. Dies hat Auswirkungen auf das gesamte System des Betreffenden: Die Raum- und Zeitwahrnehmung, die Fähigkeit zur Bildung gesunder Strukturen, das Einschätzen der eigenen Bedürfnisse, das Sich-sicher-Fühlen in Gruppenkontexten und so weiter, all das erhält eine Nuance von Unsicherheit, die ständig kompensiert werden muss. Dies führt entweder zu einem hohen Arousal-Level (Grad der Aktivierung) oder zu einer spontanen oder anhaltenden Schwere,

Müdigkeit oder Ähnlichem. Auch sind permanente Wechsel zwischen hoher Aktivität und großer Müdigkeit möglich.

Eine gesunde Stimmigkeit von Nähe und Distanz zu empfinden und bewusst mit Tempi und Zeit umgehen zu lernen, ist nicht ganz selbstverständlich. Diese Modi und Tempi sind bei Kindern, die in der Fremdel-Phase sind, gut zu beobachten. Ihre Schritte, ihr langsames Entwickeln von Vertrauen könnte man (analog zum SE) als „dosisangepasst“ bezeichnen. Sie verweilen in Sicherheit, wagen sich einen kleinen Schritt vor, um dann, wenn es ihnen nötig erscheint, wieder zum sicheren Ort, der Mutter/dem Vater et cetera zurückzukehren. Diese Art von Pendeln („pendulation“) wendet Levine auch in seiner SE-Behandlung an. Er pendelt mit den Bewegungen von Sympathikus und Parasympathikus: Ausdehnen und Zusammenziehen, Vor und Zurück im Rhythmus und Tempo, die jedem Individuum zu eigen sind.

Auch auf den Kontakt bezogen und auf Beziehungsaufnahme aus einem sicheren Feld heraus können wir von Musikalität, von Timing und von Taktgefühl sprechen. In der Rhythmik wird unter anderem mit Nähe und Distanz gespielt, um Raum und Zeit, Längen und Kürzen, Dichte und Weite musikalisch und körperlich zu erforschen. Naturgemäß wirkt dieses Spiel auch interaktiv auf die sozialen Fähigkeiten des Individuums: Es spürt, ob ihm Nähe oder Distanz liegt, und richtet sein Bewegungsverhalten kreativ danach aus. Während in der Rhythmik das Verhältnis von mir und meinem Körper zum Raum auch auf der Empfindungsebene künstlerisch vertieft und sensibilisiert wird, gilt beim SE diese Orientierung als unerlässlich für ein reguliertes Nervensystem, um sein persönliches Gleichgewicht wiederherzustellen. Ich muss nicht extra betonen, dass kreative Prozesse absolut unerlässlich sind für die Wiederherstellung von Vitalität.

Wahrnehmung und Einbeziehung von Raum

Im Improvisationsprozess der Opera Instincta hat jeder Teilnehmer seinen sicheren Platz. Es kann und soll vorkommen, dass Künstlerinnen oder Künstler spontan hinter das Geschehen zurücktreten. Es ist wichtig zu lernen, dass dieses „Zurücktreten“ nichts mit „Nichtstun“ zu tun hat. Vielmehr bedeutet es, den anderen Raum und Containment zu geben oder einfach zu beobachten. Es darf aber auch zur Entlastung dienen, wenn ihnen etwas „zu viel“ wird. Unsere Vitalität und Überzeugung kann nur dann authentisch werden, wenn wir die Kontrolle über unsere spontanen Handlungen haben. Auf den ersten Blick mag dies unlogisch erscheinen, aber unsere Instinkte oder „niederer“ Funktionen existieren ja nicht für sich allein, sondern sind Bestandteile eines komplexen Systems im dreieinigen Gehirn. Manche Menschen neigen dazu, überzuagieren, wenn sie die Kontrolle über ihre innerste Sicherheit verlieren. Dem wird hier durch das Hinaustreten-Dürfen vorgebeugt.

Eine Regulierung ist nicht nur erforderlich, wenn Teilnehmende reaktives Verhalten zeigen, sondern grundsätzlich sinnvoll, um den Zugang zu höher entwickelten Hirnregionen („social engagement system“) und somit zum eigentlichen (künstlerischen) Potenzial zu ermöglichen. Die „Neubelebung“ des ventralen Vagussystems im Laufe einer SE-Session zum Beispiel zeigt sich anhand wahrnehmbarer Veränderungen und Reaktionen der Sinne und der Sinneseindrücke des Klienten. Die Fähigkeit der Augen, den Blick zu halten, ändert sich auffällig, meist werden die Augen klarer. Dies bringt eine Menge von Empfindungen mit sich. Teilnehmer erwähnen auch immer wieder, dass Gegenstände oder sogar halbe Räume wieder wahrgenommen werden, was mit starken Überraschungsgefühlen verbunden ist. Einzelne Körperteile oder eine Körperhälfte

werden mitunter auf eine vorher nicht gekannte Weise gespürt. „Strukturiert“, „vital“, „fest“ und „angenehm“ sind Attribute, die oft in diesem Zusammenhang fallen.

Nähe und Distanz

Im künstlerischen Prozess ist die Wahrnehmung und Einbeziehung des Raumes nicht nur aus kreativen Gesichtspunkten wichtig, sondern in besonderem Maße auch in Bezug auf die Nervensysteme der Agierenden. Es gibt immer wieder Menschen, die aus ihrem künstlerischen Ausdruck so viel Selbstbestätigung ziehen, dass sie den Raum vergessen. Hier wird durch die SE-Werkzeuge und das Focusing gegengewirkt. Eine Mitwirkende, die sich immer einen Platz ganz vorne nimmt und den hinteren Bereich meidet, hat möglicherweise kein Gefühl für Nähe und Distanz oder die „Aufteilung“ und Gestaltung des Raumes, was wiederum eine Wirkung auf die Zuschauer hat. Im Rahmen der Opera Instincta wird daher immer mindestens ein Tag pro Arbeitswoche auf die Themen Raum, Nähe und Distanz zum Bühnenrand beziehungsweise dem Publikum verwandt. Manchmal müssen mit einzelnen Teilnehmern auch zusätzliche SE-Sessions abgehalten werden, um das Thema Raum zu vertiefen. Wenn sie dieses „Hinten“ körperlich integriert haben, können ihre Stimmen enorm an Kraft gewinnen. (Natürlich gibt es auch umgekehrte Fälle, die sich nicht nach vorne trauen.) Wir haben keinen Regisseur, der uns sagt, wo wir im Raum zu stehen haben, sondern sind, wenn wir improvisieren, alle Regisseure, möchten alles zur Verfügung haben und wissen und spüren, dass jede Veränderung, jede Nähe, jede Distanz, die wir zum Publikum herstellen, eine Wirkung hat.

Kurz bevor der ventrale Vagus in seiner ursprünglichen Funktion wieder aktiviert ist (was einen längeren oder kürzeren Zeitraum beanspruchen kann), stellen sich beim Klienten Mikrobewegungen im Nacken ein, die durch SE unterstützt werden und im Hinblick auf Langsamkeit und Feinheit beobachtet werden sollten. Bei diesen Impulsen handelt es sich gewissermaßen um eine Aufforderung des Nervensystems, sich neu im Raum zu orientieren. Im Rahmen des Prozesses der Opera Instincta nehmen wir uns die nötige Zeit, diese Mikrobewegungen zu Ende zu führen. Auch nutzen wir den Gruppenprozess, um das ventrale Vagus-System zu aktivieren. Das Individuelle erhält Halt und Zuwendung von der Gruppe. Wir beziehen uns bewusst aufeinander und verhandeln non-verbal das Geschehen ständig neu. Die bewusste Wahrnehmung der Prozesse des ventralen Vagus hat somit eine direkte Auswirkung auf spontane Impulse und das Ausdrucksgeschehen in der Gruppe. In Kontakt bleiben und gleichzeitig sich selbst fokussieren, sich nicht aus den Augen verlieren, ist eine hohe Kunst. Dabei ist zu betonen, dass mit „in Kontakt bleibend“ nicht die überfürsorgliche Einschätzung aller Handlungen des Gegenübers gemeint ist, sondern ein Höchstmaß an Präsenz für alles, was geschieht! Das Improvisieren in Gruppen führt oft zu einem Herauskatapultieren von zu viel Ladung und ist manchmal wenig subtil. Die Vermeidung von Pausen aus Angst vor der Leere beruht auf einer mangelhaften Fokussierung auf Resonanz und das eigene Körperempfinden. Kleine Schritte können große Veränderungen bewirken. Um zu wirken, braucht es Zeit und Raum: für sich selbst, die Betrachter und die Mitspielenden. Das verstärkt Präsenz.

Orientierung durch künstlerisches Gestalten

Der künstlerisch Schaffende sucht instinktiv nach einer Form der Sicherheit. Gestalten bedeutet, sich selbst ein Feld zu kreieren, in dem man sich sicher fühlt, um ganz und gar Präsenz zu erlangen. Das heißt, wir müssen uns in künstlerisch-kreativen Prozessen, egal ob solistisch oder in der Gruppe, immer damit auseinandersetzen, was ein sicheres Feld bedeutet und was es heißt, nicht nur eine Idee zu haben, sondern sie auch zu vertreten. Eine Künstlernatur zu sein ist das eine, sich sicher in die Welt zu setzen, etwas anderes.

Der Prozess der künstlerischen Gestaltung ähnelt den Prozessen des Nervensystems. Beide haben etwas mit Austarieren von Ladung/Entladung, von Spannung/Entspannung, von Nähe und Distanz, von Tempi, von Raum, Zeit und Dynamik zu tun. Innerhalb der Entstehungsphasen einer Form/Gestaltung begegnet das Wesen sich selbst und vielleicht unentdecktem „Material“. Hier entstehen oft Unsicherheiten. Der Ablauf der Phasen ist: Erfinden (Spontanität/Instinkt) – Empfinden (Affekt) – Verändern (Regulierung) – Analysieren (Kognition) – eventuell wieder zurück zu Erfinden – und gegen Ende Festlegen, Etablieren (Vollendung).

Émile Jaques-Dalcroze sprach von der Musikalisierung der Künste und der Notwendigkeit, Rhythmik für Tänzer, Schauspieler, Opernsänger und so weiter zu etablieren. Ich behaupte: Jeder Mensch folgt ihm innewohnenden rhythmisch-musikalischen Prinzipien unabhängig von seiner Musikalität oder Begabung. Wo heute verschiedene musikpädagogische Ansätze miteinander konkurrieren, versuchen wir mit der Opera Instincta (und der Rhythmik) deutlich zu machen, dass der improvisierende und gestalterische Umgang mit den Mitteln Musik, Stimme und Bewegung zu einer Stärkung der gesamten Persönlichkeit und der Bildung einer „sicheren“ Gemeinschaft führen kann. Das Bilden von nonverbalen und verbalen Kommunikationskompetenzen durch den interaktiven Einsatz dieser Mittel hat wesentlichen Einfluss auf die Vitalität eines Menschen sowie seine innere Balance.

„... Und wenn das ganze System der rhythmischen Erziehung sich auf der Musik aufbaut, so geschieht dies eben, weil die Musik eben eine hervorragende psychische Kraft ist, eine dem Seelenleben und dem Ausdruckswillen zugleich entspringende Kraft, die durch ihre anregende und ordnende Gewalt unsere sämtlichen vitalen Funktionen zu regeln vermag ...“ – Émile Jaques-Dalcroze („Rhythmus, Musik und Erziehung“, 1921)

In einem künstlerischen Feld, egal ob improvisierend oder gestaltend, liegt gutes Timing und Stimmigkeit in der Verantwortung von allen. Unser Gewährsein und unsere Fähigkeit zur Regulierung sind maßgeblich dafür, wie wir auf ein Publikum (ein)wirken und auch darauf, wie wir lernen. Die Zeit, die infolge der Verlangsamung und durch das Trainieren des „felt sense“ entsteht, wird zu Beginn als irritierend empfunden. Nach dem Regulieren aber erfolgen kreative Impulse meist viel selbstsicherer und die Ausdruckskraft der Teilnehmer gewinnt an Wirkung und wird ursprünglicher. Durch die Beobachtung und das Erspüren gelangen wir zu den „niederen“ Regionen des Gehirnes und lassen das Erspürte aus den unteren Regionen wieder hochsteigen zum limbischen System und dem Neocortex (vgl. auch Marianne Bentzen, „Neuro Affective Personality Development“). Wir spielen instinktiv, fühlen und reagieren, erkennen und benennen, verstehen und spüren wieder weiter und immer mit einem Auge auf die „Gesamtgesellschaft“: Ein gestaltendes Wesen auf seinem Pfad! Ein Rudel gestaltender Wesen im Raum!

Zeugenschaft und Containment

Je mehr dies geschieht, desto mehr erhöhen wir die Resonanz als solche, denn auch die Menschen im Publikum stehen dem Bühnengeschehen als biologisch funktionierende Nervensysteme gegenüber. In einer SE-Session wirken wir als Zeugen auf das Gegenüber. Wir verkörpern ein Stück Sicherheit, indem wir die Zeit und den Raum zur Verfügung stellen, die der Klient beziehungsweise sein Nervensystem braucht. In Angesicht einer Person, die einem gegenüber sitzt, Regulierung zu erfahren, ist ein äußerst komplexes und intimes Geschehen. Allein an einem geschützten Ort über Meditation, das Hören von Musik oder auch Wäschewaschen oder Bügeln inneren Ausgleich zu erfahren, ist etwas völlig anderes. Regulierung hat mit Entladung zu tun oder, wie Levine es nennt, mit „biologischer Vollendung“. Einen Zeugen zu haben, heißt, in ein Feld von Resonanz einzusteigen und sich auf das Gegenüber verlassen zu lernen.

In unserem Werk sind wir ebenso Zeugen von Aktionen. Wir verlassen uns auf alle Teilnehmenden und wirken als „Gesamtnervensystem“ auf das Publikum ein und im besten Falle schaffen wir ein Feld von Präsenz für alle im Raum. Mit Andersartigkeit gehen wir kreativ um. Wir legen Wert darauf, dass wertfreier Raum bereitgehalten wird und begrüßen eine gesunde Durchmischung von „Niveaus“. Diese Freiheit dem anderen oder den anderen zu geben, heißt, ein extrem großes Bewusstsein für Containment zu schaffen und die Bedeutung dieses Wortes auch körperlich zu begreifen. Es heißt mitunter auch, ganz bewusst auf eine zu offensichtliche Methodik/Didaktik zu verzichten und „nur“ den Raum für innere und äußere Bewegung zu halten, „Anverwandlung“ (vgl. Hartmut Rosa) zu ermöglichen und eventuell althergebrachte Formen von Schüler-Lehrer-Hierarchien zu überdenken.

Präsenz zu entwickeln für alles, was im Raum und in uns geschieht, verändert Zeiterleben und wird zu einer körperlichen Erfahrung, die eine ganz praktische und biologische Auswirkung auf den Betrachter hat. In einer Komposition für ein Orchester müssen alle Stimmen dem Fluss folgen und doch alle durchdacht sein. Hier gibt es einen Menschen, der komponiert und alles allein entscheidet. Opera Instincta geschieht als Gruppenereignis im Moment. Sie ist Improvisation aber auch Gestaltung. Sie verlangt von jedem Einzelnen, die eigenen Begabungen und die eigene Vitalität in genau richtigem Maße zur Verfügung zu stellen, für den Fluss zu sorgen und in Kontakt zu bleiben.

Durch die Verbindung von Improvisation und Gestaltung mit dem "social engagement system" stellt die Opera Instincta eine höhere Form der Gruppenkommunikation dar. Prinzipiell ist sie an allen Orten einsetzbar, wo Menschen zusammenkommen, und bedeutsam für die Persönlichkeits- und Gesellschaftsbildung: Die Opera Instincta kann so eingesetzt werden, dass sie Interaktionen zwischen den Künsten an Hochschulen ermöglicht oder zwischen den einzelnen Fakultäten, aber sie ist auch anwendbar in Orchestern und Theaterensembles sowie in nicht darstellerischen Bereichen wie Schulen, Unternehmen, Instituten oder Institutionen. Mal richtet sie den Blickwinkel eher auf die kreative, mal auf eine heilende, mal auf die Persönlichkeitsentwicklung. Sie ist überall dort sinnvoll einsetzbar, wo Menschen einen neuen Zugang zu Musik an sich benötigen, spontanen Zugriff auf ihre inneren und äußeren Bewegungen wiedererlangen möchten, aber auch für all jene, die erleben möchten, was ein sicheres Gruppengefüge bedeutet.

Die Opera Instincta vertritt die These:

Ohne eine Förderung des Instinktbewusstseins in Verbindung mit kreativem Ausdruck entsteht keine wirklich natürliche und ganzheitliche Struktur. Ohne ein inneres Gleichgewicht aller Komponenten des menschlichen Könnens, der kognitiven Fähigkeiten wie auch der emotionalen und kreativen Intelligenz ist Wachstum nur begrenzt möglich. Vitalität und Individualität wird überall

da gehemmt, wo der natürliche Ausdruck des Menschen keinen Platz hat, wo Realität und nicht Reales miteinander verschwimmen und Leistungsdruck deformierte Angepasste oder „Normopathen“ (vgl. H. J. Maaz, 2017) erschafft. Die Individualität der Einzelnen zu fördern, Resonanz und Empathie zu entwickeln, Klarheit und Formbewusstsein zu erlangen, Gemeinschaft entstehen zu lassen, Zeugenschaft und Bewusstsein für das „social engagement system“ in kreative Prozesse einzuladen, sind die Zielvorstellungen unseres Projektes Opera Instincta.

„Die Ausbildung seiner ureigensten Rhythmen ist weit mehr als eine pädagogische Methode. Die Rhythmik stellt sich dar als eine der elektrischen und den großen chemischen und physischen Naturgewalten ähnliche Gewalt, als eine kräfte- und seelenstrahlende Macht, die uns durch ihr Wirken uns selber zurückgibt und uns nicht nur unserer eigenen, sondern auch fremder Kräfte, ja der Kräfte der ganzen Menschheit bewußt werden läßt. Sie nötigt uns dazu, uns über die unergründlichen Tiefen unseres rätsel- und wechselvollen Wesens forschend niederzubeugen. Sie gibt uns eine Ahnung von den Geheimnissen des ewigen Mysteriums, das über dem Leben der Menschen durch die Jahrhunderte waltet. Sie drückt unserem Denken ein Gepräge ursprünglicher erhebender Frömmigkeit auf, welche Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft untereinander verbindet. Und deswegen scheint sie uns dazu berufen – freilich in einer noch fernen Zukunft, wenn sich einmal eine genügende Anzahl bedeutender Geister mit ihrer experimentellen Erforschung befaßt haben –, engere Bande zwischen Gehirn und Nerven zu wirken, die gesamten lebendigen Kräfte des Menschen zu vereinigen ...“

– Émile Jaques-Dalcroze („Rhythmus, Musik und Erziehung“, 1921) **Le Rythme 2019**

abstract Hilde kappes 10.03.2019

Opera Instincta is an artistic project founded by Hilde Kappes in 2015 with the aim to explore processes in the nervous system, especially the functions of the so-called Social Engagement System (Porges 2010), within the artistic process. In doing so, it strives for a form that is able to permanently change and transform itself.

According to the methodology of the subject rhythmic/music and movement, supplemented with elements from theatre pedagogy, the participants are working with voice, movement, music (text, language, visual arts, film) in an interdisciplinary and multidimensional way. By means of the five creative instruments: intuition, interaction, improvisation, imitation, and identification, a method is developed which focuses on the topics ENCOUNTER – RELATIONSHIP – CONTACT – COMMUNICATION. In this way, the effect on the “outside” and back on the “inside”, that is to say: on the audience and back on the acting artists, the continuous activity of the mirror neurons, and the permanently changing and pulsating resonance between human beings become the main aspect of spontaneous action and elaboration of creative material. The actors are developing a vocal and movement repertoire that focuses on instinctive reactions. Clichés, role models, or creative constraints are examined artistically or extended ad absurdum. The continuum of feeling, of physical and mental awareness of change and presence, as well as the concentration on processes in the nervous system as self-transferring phenomena, (based on Peter Levine’s method of Somatic Experiencing) are here of primary importance and manifest themselves as the artistic intention of the Opera Instincta.

Opera Instincta – An invention and a finding

A transdisciplinary work for 5-12 nervous systems, voice & movement, language & music

Hilde Kappes

“... for he whose heart is full of feeling, it urges him, according to his means of expression, to communicate it also to others.” – Émile Jaques-Dalcroze (“Le rythme, la musique et l’éducation”, 1920)

As a eurhythmics teacher, a performance and vocal artist, and due to my additional training in Somatic Experiencing (SE), I came across fundamental possibilities to deepen my work with music, voice, and movement. The training of SE (Somatic Experiencing/trauma healing) by Peter Levine deals with the regulation of processes in the autonomous nervous system that involve our voluntary and involuntary reactions. The awareness of physical sensations and the search for resources ensuring the greatest possible security, orientation and the development of healthy boundaries is extremely important for a feeling and creative (artistic) person. This induced me to develop a stage work concept which, at the same time, functions as a teaching principle as well as a form of education.

The *Opera Instincta* delves into the phenomenological aspects of eurhythmics, exploring what is happening physiologically-biologically when contact, relation and resonance are triggered by the interaction of improvised or arranged music, movement, and voice. It’s a performative field which, at the moment of the event, is able to create expression and regulation for all participants and which deals with the topic areas of instinct and intuition. The occurrence of resonance and its effects between artists and observers are explicit topics of the Opera Instincta. Hereafter, I’d like to summarize shortly the three different methods which I’m using:

- As the basis of the Opera Instincta, eurhythmics which was founded by Émile Jaques-Dalcroze at the end of the 19th century ensures the interaction of various fields and means (Konrad, 1984; Schaefer, 1992) like tools/material for voice, movement and music within the parameters of time, power, space and form.
- The theatre pedagogical work of Jacques Lecoq enables the identification with elements by means of neutral masks. Due to the resulting new facets of expression in movement and, later, also in the voice, the acting repertoire can be extended (for further information see list of sources).
- Somatic Experiencing (after Peter Levine) and the integrated instrument of Focusing (Gendlin, 2007), in particular in connection with the so-called *Felt Sense*, are used to experience consciously sympathetic and parasympathetic regulation, to hold contact, to consciously build borders and to detect, to hold, but **not** to reinforce “active fields”.

The neuropsychological findings of the polyvagal theory by Dr. Stephen Porges (2018), which play a major role in the training of Somatic Experiencing, have been my point of departure to sound out and deepen the potential of eurhythmics in the Opera Instincta, a constantly changing process which is anticipated and adapted to the space, its history and energy as well as the history and capabilities of the people involved.

The interaction of voice and movement, and the effects of music, sound and rhythm on the vocal expression of the individual, are important parts of the research, as well as the fact that contact, communication, relationship and resonance have a strong effect on voice and singing. As a teacher, I'm often confronted with a sense of shame and shyness, as well as an immense pressure, which the singers are imposing on themselves while improvising because of their idea how it should be. On the other hand, I regularly witness a great liberation when the voice is coupled with movement in space. When the individual singers are at their places again, confusion often arises partly caused by the uncertainty of having to combine their knowledge from the classical singing lessons with that which they learn in the improvisation class. The flexibility of the voice is closely tied with the feeling in space and the connection with the group. As a very particular instrument, the voice has to be trained differently than any other musical instrument. It is coupled with reactions of the nervous system and especially with the complex phenomena of resonance. The latter is not only generated by the observer, but everything in and around the singer has an effect on them: space, time, temperature, odor, incidents before and after, muscle tone, flexibility, grounding and confidence, mental condition et cetera. On the other hand, we are not only at the resonance's mercy, but we are also able to participate in it and (re-)gain control where it is necessary. However, this is hardly possible without the active involvement of our body. It needs confidence and security on a biological level to obtain an embodied presence. Without this, it often requires an enormous strength to present the whole range of oneself or to speak and sing in front of an audience.

Essentials for a regulated nervous system

Eurhythmics initiates personal and artistic processes. In conjunction with SE, these can be deepened even further. This concerns in particular the strengthening of the social engagement system. This system is active if we possess enough liveliness (sympathetic nervous system) for our activity and enough tranquility (parasympathetic nervous system) for our overview and access to our potential. The building of resources, the strengthening of capacities, the increase of resilience, the dissolution of defense strategies and overactivations, the decrease of embarrassment and shyness, the building of Containment (after Wilfred Bion), as well as reorientation, security and promotion of social responsibility within the artistic events, all this can be effected by eurhythmics due to connections of various fields and means.

Also the theatre teachings of Jacques Lecoq, which I use to extend expression, impinges on the nervous system in a regulating way. However, there is one restriction: processes which

cannot be communicated consciously, and do not have the necessary duration to become actually internalized, will not be entirely effective. The Opera Instincta approach tries to give more attention to the highly effective neurological processes in time and space without losing the spontaneity of expression.

Contact – Orientation – Security

The theory of Stephen Porges explains why, in the case of intense incidents (traumata), the ventral vagus, the slightly younger branch of the parasympathetic nervous system, will largely prevent contact channels or limit them to a solely mechanical function. As a result of Somatic Experiencing, which concentrates on processes of the nervous system, a discharge of bound energy effects the revitalization of the system of the ventral vagus, which leads to a 'renegotiation' of orientation with the other person, as well as an activation of the capability to show binding behavior. This results in an improvement of orientation in space and towards oneself, as well as of physical sensation. Therefore, a reorientation becomes possible, which often causes a strong emotional, physical and mental vitality: the so-called positive reactivation of the social engagement system. If the ventral vagus does not function properly, in other words, if the nervous system is overactivated or in 'shut down mode', in most cases, the contact with the sensory organs is also restricted. This has consequences for the whole physical system of the affected person. The sensory responses of the affected person, such as perception of space and time, the capability to build healthy structures, the assessment of his needs, feeling secure in group contexts, et cetera, will operate in a state of uncertainty which has to be permanently compensated for. This leads either to a high arousal level or a spontaneous and enduring heaviness, tiredness et cetera. Also, permanent changes between being highly activated and being very tired are possible.

To feel the coherence of closeness and distance, and to be able to deal consciously with tempi and time, is not self-evident. Small children in the phase where they are wary of strangers give a vivid example of this: their steps, through which they slowly develop confidence, can be characterized as "dose adapted" (analogous to Somatic Experiencing, see below): they stay in safety, then dare a small step ahead and return to the safe place, their mother/father, if they consider it necessary; sometimes they also scream. In this way, they are oscillating with their nervous systems. This kind of pendulum is also used by Levine (2010) for his Somatic Experiencing: the movements of the sympathetic and the parasympathetic nervous system, extension and contraction, back and forth with the rhythm, the individual's own tempo. With regard to contact and relationship building out of a safe environment, we can also talk about musicality, timing and sense of tact.

The method of eurhythmics is playing with closeness and distance to explore space and time, lengths and brevity, density and width in a musical and physical way. Of course, this game also interactively influences the social capabilities of the individual. He will see whether he is feeling comfortable with closeness or distance and adjust his movement behavior accordingly with it. Eurhythmics is aimed to artistically deepen and sensitize the relationship between the practitioner and their body and the space around them also on the sensory level. In Somatic Experiencing, the orientation of the client towards space is seen as essential for a regulated nervous system, e.g. to restore the personal balance. It's not necessary to emphasize that creative processes are essential for the restoration of vitality.

perception and inclusion of space

In the Opera Instincta process of improvisation, every participant has his own secure place. It can happen and is intended that an artist will spontaneously step back behind the events. It is important to learn that stepping back is not equal to 'doing nothing' but also means to give space and containment for others or just observe. However, an artist can also step back if something is just getting "too much" for him. Our vitality and conviction can only be authentic if we have control over our spontaneous actions. This may sound illogical, but our instincts and 'lower' functions are

components of a whole system in the triune brain. Some persons tend to overact if they lose control over their innermost security. This is prevented by the possibility to step back.

A regulation is not only necessary if participants are showing reactive behavior. It is always useful to enable access to higher developed brain areas (social engagement system) and in this way to the actual (artistic) potential.

The revitalization of the system of the ventral vagus (in the course of an individual SE session) is recognizable by changes and reactions of the senses and sensations of the client. The capability of the eyes to hold the gaze becomes conspicuously different, and mostly the eyes become clearer. This entails a lot of sensations. With regard to the perception of space, the participants often state that single objects or even half the room is perceptible again, which is accompanied by a feeling of surprise and joy. Parts or even half of the body can become perceptible again in a way that they had not been felt before: "structured", "vital", "solid" and "comfortable" are attributes which are often named.

Closeness and Distance

Within the artistic process, the perception and inclusion of space is not only important from creative viewpoints, but also with respect to the nervous systems of the acting persons. Often artists draw so much self-affirmation from their artistic expression that they simply forget the surrounding space. Somatic Experiencing and Focusing are the tools to counteract this. A participant who always takes a place at the front and avoids the places behind possibly lacks a feeling for closeness and distance, or of the division and design of space, which has an effect on the audience. Within the scope of the Opera Instincta there is at least one day per week with a focus on the topics space, closeness and distance to the edge of the stage and the audience. Sometimes one or two participants will need an additional Somatic Experiencing session to deepen the topic of space. The result can be an enormous gain of power of their voices if they have physically integrated this "behind". (Of course, there are also opposite cases in which participants lack the courage to step in the front.) After all, as improvising artists, we do not have a director who would tell us where we have to stand in the room but, instead, are our own directors and want to have all means at hand and to know and feel that every choice and change we make in the space, every closeness and distance has an effect on each of us and on the audience.

Shortly before the ventral vagus serves its purpose again (which can take shorter or longer periods of time), micromotions in the neck set in, which can be supported by Somatic Experiencing and should be monitored with regard to slowness and fineness. These impulses are a sign from the nervous system that a reorientation in space should begin. Within the process of the Opera Instincta, we take the time to bring these micromotions to an end. We also use the group process to activate the system of the ventral vagus. The individual receives support and attention by the group. We consciously refer to each other and re-negotiate the events permanently in a non-verbal way. Therefore, the conscious perception of the activity of the ventral vagus has a direct impact on spontaneous impulses and events of expression in the group. Keeping contact and, at the same time, focusing on oneself, not losing sight of oneself, is a high art. It is important to point out that "keeping contact" does not mean an overprotective overestimation of all the other person's actions, but a maximum awareness of everything that is happening. Improvising in a group often leads to catapulting out of too much "charge" and, sometimes, to a lack of subtlety. A lack of focusing on resonance and physical sensation can result in avoidance of pauses for fear of emptiness. Short steps can engender immense changes. To create an effect, the artist needs time and space: for himself, for the other participants, as well as for the observers. This strengthens presence.

Physical and Psychological Power of Music

Instinctively, an artist in their creative process is seeking for a form of security; they are designing means to create for oneself a field to feel secure in and to let presence occur. This means that in artistic-creative processes, whether solo or in a group, we always have to deal with the meaning of a “secure field” and the question of what it means not only to have an idea, but also to represent it. Being an artist is one thing, but to put oneself safely in the world is something else. The process of artistic design is similar to that of the nervous system. Both have to do with the balancing of charge/discharge, tension/relaxation, closeness/distance, of tempi, space, time and dynamics. Within the developmental phases of a form, a human being encounters himself and possibly undetected “material”. The phases consist of: inventing (spontaneity/instinct), feeling (affect), changing (regulation), analyzing (cognition), possibly returning to inventing, and finally determining/establishing (completion).

Émile Jaques-Dalcroze always spoke of a “musicalization of the arts” and the necessity to establish eurhythmics as a method for dancers, actors, opera singers, et cetera. In my opinion, every person regardless of musicality or talent follows his inherent “rhythmic-musical principles”. Where nowadays various music-pedagogical approaches compete with each other, we try to make clear with the Opera Instincta (and with eurhythmics) that improvising and designing by means of music, voice and movement can strengthen the whole personality and form a “secure” community. The development of (nonverbal) communication competences due to interaction of the means above has a major influence on the vitality and balance of a human being.

“... and if the whole system of rhythmic education is building up on music, this is simply because music is an extraordinary psychic power, a power arising from the spiritual life and will to expression which due to its stimulating and regulative force is able to organize all of our vital functions...” – (Jaques-Dalcroze, 1920, *Le rythme, la musique et l'éducation*,)

In an artistic field, whether it is improvising or designing, good timing and coherence are the responsibility of us all. Our awareness and our capability for regulation are determinative for our effect and impact on the audience as well as for the way we learn. In the beginning, the time that is “created” due to the slowing down and the concentration on, and training of, the Felt Sense is initially perceived as irritating. However, after regulation, creative impulses generally happen with much more self-confidence, and the expressiveness of the participants becomes more primal and vigorous. The experiencing of time takes on a different importance. Due to observation and sensing we reach the ‘lower regions’ of the brain and let what is sensed rise up again to the limbic system and the neocortex (Marianne Bentzen, 2016). We act instinctively, feel and react, recognize and designate, understand and feel again, always with an eye on the ‘whole of society’: a designing person on his path! A pack of designing nervous systems in space! A group of individuals creating time!

Witnessing and Containment

The more this happens, the more resonance in general increases, as also the nervous systems of the people in the audience begin to react to the events on stage. During a Somatic Experiencing session, the therapist or practitioner assumes the role of a witness. He embodies a certain amount of security, providing the time and space which the nervous system of the client needs. To experience regulation in front of another person is a very complex and intimate process and totally different from experiencing your inner balance alone in a protected space by means of meditation, music or mundane actions like washing or ironing. Regulation has something to do with discharge or, as Levine calls it, “biological completion”. Having a witness means to enter into a field of resonance and to learn to trust in the other person.

In our Opera we are, as well, witnesses of actions. Everybody trusts in the other participants and all together affect the audience as a “comprehensive nervous system”. At best, we

create a space for all in the room. We have a creative way to deal with otherness. We value the fact that a neutral space is made available and welcome a healthy mix of levels. By giving this freedom to others, it is possible to create a huge awareness of Containment. As a result of this, the participants are able to comprehend the meaning of this term, allowing an image of a vessel to form before their spiritual eye, also in a physical way. Sometimes, this even means to forego a clear methodology/didactics, maintaining “only” the space for internal and external movements, enabling “adaption” / ”Anverwandlung” (Hartmut Rosa), and the possibility to rethink the traditional hierarchy of student and teacher.

To develop presence for everything that happens in space and within ourselves, changes the experience of time and becomes a physical experience with a practical, biological effect on the observer. In a composition for orchestra, all instruments have to follow the musical flow, and yet everything has to be well thought out. In this case, there is a composer who solely makes all the decisions. In contrast, the Opera Instincta arises as a group event in the moment. It consists of improvisation and at the same time of designing. Every participant has to provide his talents and vitality in the “right degree”, to ensure the flow and keep contact.

By connecting improvisation with designing and the social engagement system, the Opera Instincta is a higher form of group communication. In principle, it is applicable wherever people come together, and is of importance for personal and community development. The Opera Instincta can be used to make possible interaction between the arts at universities as well as between faculties. But it can also be applied to orchestras and theatre ensembles, as well as in areas that do not have to do with the performing arts, like schools, companies, institutes and institutions. Its application is useful wherever people need new access to music or want to regain a spontaneous access to their internal and external movements, but also for those who would like to experience the meaning of a secure group structure.

What Opera Instincta is about

Our project, Opera Instincta, is based on the thesis that without the promotion of a consciousness of our own instincts in conjunction with creative expression, it is not possible to generate a really natural and holistic structure. Without an inner balance of all components of the human body, the cognitive capabilities, and also the emotional intelligence and the individual expression, an inner growth is hardly possible. Vitality and individuality are inhibited wherever there is no place for the natural expression of human beings, where reality and the non-real become blurred and performance pressure creates adapted, deformed people or “normopaths” (Maaz, 2017). The objectives of the Opera Instincta are the promotion of individuality, clarity of reactions and consciousness of form, the development of resonance, empathy and community, and the integration of testimony and awareness for the social engagement system into creative processes.

“The development of our very own rhythms is, by far, more than a pedagogical method. Eurhythmics has the form of a force similar to the electric and the great chemical and physical forces of nature, a power, and the soul’s radiating force, which due to its work is giving us back to ourselves, letting us become aware not only of our own powers but also of those of whole mankind. It forces us to bend down ourselves inquiringly over the unfathomable depths of our enigmatic and changeful nature. It gives us an idea of the secrets of the eternal mystery which presides over the lives of human beings over centuries. It imprints our thinking a character of original piety which connects the past, the present and the future with one another. Therefore, it seems us to be the force which – in a still far future, when a sufficient number of great minds will have committed themselves to its experimental research – will build up deeper relationships between brain and nerves and unite the entirety of the human powers.” – Èmile Jaques-Dalcroze (“Le rythme, la musique et l’éducation”, 1920)

Notes:

In the article "SE und Rhythmik" on the website *operainstincta.com* both methods are explained in detail, and the thesis why they both complement each other is elaborated.

In an interview with Antonia Glugla, singer and participant of the Opera Instincta, on *operainstincta.com*, the application of the Lecoq method within the Opera Instincta is discussed extensively.

References

Émile Jaques-Dalcroze, Paris, Fischbacher 1920, "Le rythme, la musique et l'éducation"

Rudolf Konrad, Bosse Verlag, Regensburg 1984, Erziehungsbereich Rhythmik, Entwurf einer Theorie.

Gudrun Schaefer, Waldkauz, 1992; Rhythmik als interaktionspädagogisches Konzept

Peter Levine, Kösel, 2011, Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt

Peter Levine, (2010), North Atlantic Books, In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness,

Stephen W. Porges, Probst, GP-Verlag, 2018, Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit: Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung;

Stephen Porges, Junfermann, 2010, Die Polyvagal-Theorie, Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung

Marianne Bentzen und Susan Hart, G.P.Probst 2016 Neuroaffektive Therapie mit Kindern und Jugendlichen: Vier entwicklungsphasenbezogene Behandlungsansätze

Eugene T. Gendlin, Johannes Wiltchko, Klett-Cotta, 2007 Focusing in der Praxis: Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag Taschenbuch

Hans Joachim Maaz, C.H. Beck, 2018, Das falsche Leben Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft

https://lisa.gerda-henkel-stiftung.de/anpassung_an_kranke_gesellschaftliche_verhaeltnisse?nav_id=7095

<https://www.zeit.de/2016/26/hartmut-rosa-resonanz-sachbuch>

<http://www.zeit.de/campus/2016-05/hartmut-rosa-soziologe-studium-entschleunigung-resonanz-bologna-reform/seite-1>

Bio:

Hilde Kappes ist Sängerin und Musikerin, Diplom-Rhythmikerin, Film-Musik/Hörspiel-Komponistin, Autorin, sowie Practitioner für Somatic-Experience nach Peter Levine. Sie unterrichtet seit 2007 an diversen Universitäten und Hochschulen in Deutschland, Österreich, Schweiz, Spanien und China im Fach Rhythmik, Stimme und Bewegung, Performance und Präsenz. Seminare wie „Die Kunst des bewegten Musizierens“, „The Humour of Voice“, „Der Gesang der Elemente“ oder „Rhythmik des Nervensystems“. Das Coaching von Chören und Bands, Ensembles aller Genres und Solo-KünstlerInnen gehört ebenfalls zu ihrem Tätigkeitsbereich. Sie tritt seit 25 Jahren national und international mit eigenen Solo- und Band-Programmen auf. Zuletzt in Buenos Aires und Uruguay mit der Voice & Body Rhythm Gruppe ‚Bande Cuerpo‘. Sie erhielt mehrere Preisauszeichnungen, darunter den Rhoner Sur Prizes/Bolzano und den Prix Pantheon/Bonn für ihre Solo-Performance. In 2016 begründete sie die Arbeitsweise Opera Instincta.

www.hildekappes.de www.operainstincta.com



Hilde Kappes is a singer and musician, graduate in Eurhythmics, film-music and radio-play composer, author, and a Somatic Experience Practitioner after Peter Levine. Since 2007 she teaches the fields of voice and movement, performance and presence at universities and colleges in Germany, Austria, Switzerland, Spain and China, and gives seminars such as "The Art of Moving Music", "The Humor of Voice", "The Song of the Elements" or " Rhythm of the Nervous System". The coaching of choirs and bands, ensembles of all genres and solo artists is also part of her field of activity. She has been performing nationally and internationally with her own solo and band programs for 25 years. Most recently in Buenos Aires and Uruguay with the Voice & Body Rhythm group "Bande Cuerpo". She received several awards, including the Rhoner Sur Prizes / Bolzano and the Prix Pantheon / Bonn for her solo performance. In 2016 she founded the work and method of 'Opera Instincta'. www.operainstincta.com www.hildekappes.de