

Essential voice & body experiencing mit Hildegard Maria Kappes

Behandlungskonzept für Frauen (und Männer) mit sexueller Missbrauchserfahrung

Die Trauma-Arbeit Peter Levines „Somatic-Experience“ im Kontext von Ausdrucksarbeit mit den Mitteln der RHYTHMIK: Musik, Stimme, Bewegung, Material;

Besondere Spezifikationen für Trauma-Patient_Innen, die sich im verbalen oder stimmlichen Ausdruck als förderungswürdig bezeichnen, unter körperlichen Blockaden leiden oder chronifizierte Störungen haben, komplexere Symptomatiken zeigen. Auch für Stimm-Erfahrene mit Stimm-Störungen, wiederkehrenden Blockierungen, Ängsten (beruflicher oder persönlicher Art) oder allgemeinen Ausdrucksstörungen und Kommunikationsblockaden;

Inhalte:

Essential Voice & Body Experiencing*;

Rhythmik/Musik und Bewegung;

Atem - Energie - Meditation zur Stärkung von Präsenz;

Raum - und Orientierungsempfinden;

Nähe und Distanz Empfinden;

Reflexion und Supervision;

Analyse und Gestaltung aus Improvisation;

Liedgut: Jazz/Pop/Rock/Chanson/Klassisch/Volkslied/Kinderlied

Auf Wunsch und Eignung:

Anbindung an Improvisations-Gruppen der Opera Instincta (siehe extra web-seite)

Arbeit mit dem social engagement system (nach Stephen Porges und Peter Levine)

* nähere Erläuterung siehe Anhang

Weg:

Mit Hilfe der Mittel: Stimme, Körper, Sprache, Musik (live oder eingespielte), Rhythmus und Bewegung widmen wir uns den Themen Instinkt, Identifikation, Persönlichkeit, Identität und Ausdruck. Die Interaktion von Mitteln und Feldern ist die übliche Methodik der Rhythmik/Musik und Bewegung und fördert Flexibilität und Spontaneität im Ausdruck, die Ressourcen stärkende Regulierungsarbeit durch somatic - experiencing (abgekürzt SE) wird immer dann eingesetzt, wenn der Ausdruck blockiert ist, gehemmt oder immer wieder von „übermächtigen“ Bewertungen angegriffen wird oder auch, wenn „kein Maß“ vorhanden ist. Eventuell werden die ersten Stunden nicht oder kaum gesungen, falls die Aktivierung der Klienten zu hoch ist und statt dessen an der eigenen Präsenz und dem Körperempfinden mit und durch SE gearbeitet oder am „bewussten Hören“ verschiedener Stimmen. Einfache elementare Rhythmus-Übungen sind begleitend immer dabei, da sie Empfindungen von Konstanz, Einheit, Verbindung, connection usw. usf. wach rufen können und das Zeitempfinden aus dem Trauma heraus verändern oder lösen können. Das Umsetzen von Stimme in Bewegung oder umgekehrt oder auch der Einbezug von Musik bringt immer wieder die Möglichkeit, aus der eventuell eigenen empfundenen Enge, ein Stück weit heraus zu treten oder nur die Resonanz wirken zu lassen, die das bewusste Hören anregt.

Ziel:

Die Klientin/der Klient soll einen natürlichen und naturhaften Zugang zu ihrer eigenen Stimme sowie ein selbstverständlicheres Körpergefühl entwickeln dürfen, eventuell hinderliche Hypervigilanz in Bezug auf „das Aussen“ vermindern lernen, über Wahrnehmung und Bewusstheit ihrer eigenen Sicherheiten und Ressourcen, (besonders der kreativen) erkennen sowie diese stärken und aufbauen lernen.

Der Sinn des Unterrichts und der Behandlung besteht darin, über die Arbeit mit dem Nervensystem, die Orientierung im Raum zu stärken, die Arbeit an Präsenz zu erfahren und zu etablieren als auch die Beziehung zum Lehrer oder zu einem Publikum zu erforschen und zu festigen; (Bindungsthematiken)

Über die Arbeit mit somatic experiencing/SE wird einer zu schnellen Aktivierung der Ängste entgegen gewirkt und immer nur so weit gegangen, wie das Empfinden der Klienten nicht von Hemmungen überwältigt werden und genügend Ressourcen Aufbau geleistet wurde. Eine deutlich zu erkennende Freude am Singen (oder am musizieren/tönen...) die „gehalten“ werden kann ist ein eindeutiges Indiz für „Scham-Abbau und positive Selbstbewertungssteigerung“.

Weiteres Ziel:

Die Anbindung an Improvisations-Gruppen der Opera Instincta (siehe extra web-seite) wird dann empfohlen, wenn nach einer gewissen Zeit (vielleicht nach einem Jahr) oder auch früher, deutliche Veränderung des Verhaltens in Bezug zum Ausdruck zu erkennen sind und eine deutlich werdende Freude und Lust am Selbstaussdruck und damit verbunden, die Lust in Kontakt zu gehen über Gesang, Musik, Rhythmus (social - engagement).

Die Arbeit mit dem social engagement system (nach Dr. Stephen Porges und Dr. Peter Levine) ist zwar auch zu zweit gewährleistet aber zeigt sich doch am deutlichsten in einer Gruppe. Die Methodik- Didaktik der Rhythmik-Pädagogik ist eine stark interaktive und eignet sich sehr dazu, Bindungsverhalten in Gruppen zu stärken über eine lustvolle und sinnliche Weise, mit Material, mit Musik, Stimme in Bewegung und Kontakt zu treten und echte Begegnung zu ermöglichen.

Der Ort: Raum für künstlerische Freiheit in Berlin-Schöneberg

Ich verfüge über einen Raum, der ein künstlerisches Ambiente hat (siehe Photos) und nicht einem Praxis-Raum ähnlich ist sondern eher einem Proberaum, mit gehobenem Ambiente gleich kommt. Therapie Räume haben oftmals einen eher „sterilen“ Charakter, sind weiß gestrichen und sehr einfach gehalten. In meinem Raum gibt es viele Farben, ein Sofa, einige Stühle, Sessel und genügend Spielraum für Bewegung, Stimme, Instrumente oder Selbst-Darstellung aber auch Platz für die eher ruhigen SE- Sessions, auf Stühlen sitzend. Ich bin mir dessen bewusst, dass der Raum eher mehr „Bewegung“ hat als ein Praxis Raum und von hoch aktivierten Menschen eher sehr belebt wahrgenommen wird, allerdings vermeide ich bewusst den sterilen Charakter, da meine Arbeit sich bewusst von einer klassisch- therapeutischen Arbeit abgrenzt. Um die Sinne anzuregen oder zu beruhigen gibt es als Regal-Verkleidung oder Raumabtrennung oder als Fensterschutz jeweils unterschiedliche Vorhänge: die weißen dienen der Raum Teilung und spenden Ruhe, die lila glänzenden haben eine beruhigende und sakrale Wirkung und die bunten orangenen Vorhänge vor einem großen Ladenfenster dienen dem Sichtschutz und werden oft in Sitzungen gerne thematisiert, da sie fürs Auge eine eigene Schönheit ausstrahlen.

Zu Beginn einer Sitzung oder einer Arbeitsphase:

Die Arbeit ist immer so ausgerichtet, dass man den Raum zu Beginn erkundet und für sich Plätze festlegt, die einem möglichst große Sicherheit geben. Der Flügel ist leicht verschiebbar, so dass auch hier variiert werden kann. Dies aber nur einmalig, höchstens zweimalig. Der Platz im Raum, ob sitzend in einer SE-Session oder singend, kann immer wieder neu bestimmt werden, (in manchen Fällen bestimme ich auch) allerdings nicht wahllos oft, sondern im Verlauf einer SE-Session werden Distanzen, Raumbedarf/-Bedürfnis über das Nervensystem erspürt und reguliert. Das kann zur Folge haben, dass man nach der zehnten Stunde oder nach zehn Minuten ganz deutlich eine Veränderung spürt, die eine Umsetzung benötigt. In der Arbeit mit SE können kleinste Distanz Veränderungen eine große Wirkung haben, wenn sie bewusst durchgeführt werden und immer mit dem jeweiligen Körperempfinden abgestimmt werden. Als SE-Praktizierende erkenne ich den Unterscheid ob Fluchttendenz oder Ausweichtendenzen bestehen und eher daran gearbeitet werden muss Standhaftigkeit, Erdung, Ruhe am Platz zu fördern oder ob eine Art Starre keinerlei Flexibilität zu lässt und man (nach Peter Levines Titration), Schritt für Schritt eine Wieder-Mobilisierung ermöglicht.

Arbeitsmittel-/Materialien:

In dem Raum stehen diverse Instrumente zur Benutzung sowie eine Gesangsanlage mit Mikrofonen, Effektgeräten, diverse Trommeln und ein Drum-Set, ebenso verfüge ich über die MÖGLICHKEIT PROFESSIONELLE AUFNAHMEN ZU MACHEN mit einem professionellem Programm (logic audio). Das Aufnehmen der eigenen Stimme und das sich selbst hören, zuhören, erkennen, anerkennen ist ein wichtiger Schritt selbstreflektierend, wahrnehmend zu einer nächsten Stufe zu gelangen: dem objektiven von sich selbst abstrahierendem Hören, das objektive Beobachten der subjektiven Reaktionen, das neutrale Reflektieren, das wiederholbar Machen von dem Gehörtem und das rein musikalische Analysieren.* Natürlich sind auch Video-Supervisionen sinnvoll, aber dies eigentlich nur, wenn Bedarf und Notwendigkeit abgestimmt wurden.

*(siehe auch unten in „Beschreibung der Methode“)

Wichtiger Zusatz:

Was die Methode NICHT ist !

Die typischen Merkmale bzw. teilweise langanhaltenden Symptome nach Missbrauch wie: Bindungsproblematik, Nähe - Distanz - Problematik, Probleme, Grenzen (an) zu erkennen: zu sich selbst und zu anderen: Grenzüberschreitungen zu zu lassen oder selbst auszuüben als auch Selbstverletzungen, schwere Depressionen, Psychosen oder ähnliches können in der Behandlung der Stimm-, Körper-Ausdrucksarbeit bei Hilde Kappes **nicht explizit** behandelt werden oder „therapiert“ werden. Die künstlerisch kreative tiefgehende Ausdrucksarbeit und die bewusst eingesetzte Regulierung des Nervensystems (somatic-experiencing) hat zwar meist einen großen Einfluss auf die Entwicklung der Person, schafft oftmals einen gesunden Abstand zur eigenen Geschichte, da sie sehr stark Ressourcen orientiert arbeitet, auch können Verbesserungen im eigenen Ausdruck (Kommunikation: nonverbal/verbal) erzielt werden, welche wiederum für mehr Sicherheit und Kontrolle des eigenen Lebens sorgen, als auch musikalisch und gesanglich, somit meist auch persönlich Fortschritte erzielt werden, jedoch ist eine Behandlung bei Hilde Kappes **nicht als Therapie im klassischen Sinne** zu sehen.

In diesen Fällen von Entwicklungs Traumata oder schweren Missbrauchserfahrungen, ist das „essential voice & body experiencing“ nur möglich, wenn entweder mehrjährige Therapie Erfahrung vorliegt oder eine gleichzeitige Versorgung durch eine/-n Therapeut_In gewährleistet wird, die/der spezialisiert ist auf die Themen der Klientin/des Klienten.

Die Klientin/der Klient, die/der sich dem „**essential voice & body experiencing**“ verpflichtet, verpflichtet sich ebenso Angaben darüber zu machen und eindeutige Belege vorzuweisen, welche Art von Therapie sie im Vorhinein schon besucht hat oder noch besucht, sowie die aktuellen Therapeuten davon zu unterrichten, dass sie/er zusätzlich Stimm- und Ausdrucksarbeit macht. Eventuell ist zu klären, ob eine Kommunikation zwischen mir als SE - Behandelnde und Stimm-Expertin mit den Therapeuten nötig ist oder werden kann.

Meine Qualifikationen sind die einer „**Somatic Experiencing Practitioner**“, (**siehe Kopie des Zertifikats**) **sowie die einer Diplom-Pädagogin für Rhythmik (Musik und Bewegung)**. Alle Zusatzqualifikationen und Erfahrungen in über 30-jähriger Lehre an Hochschulen und auf dem freien Markt, als auch als Künstlerin auf der Bühne in über 30 Jahren, entsprechen nicht einer klassisch therapeutischen Qualifikation. Auch wenn die Mittel therapeutischer Art sind und eine tiefenpsychologische Wirkung haben können und starke positive Auswirkungen auf die Gesamtpersönlichkeit haben können, kann die Klientin keinerlei Anspruch eines therapeutischen Effektes auf ihre psychische Gesundheit durch das „essential voice and body experiencing“ geltend machen. Ein heilender oder stärkender Effekt ist anzustreben und kann während der Arbeit eintreten, ebenso kann eine Verschlechterung des Zustandes eintreten, weil die Ausdrucksarbeit verstärkt Emotionen freisetzen kann, was nicht heisst, dass die Behandlungsmethode falsch ist oder anzuzweifeln ist. Nach regelmässigen Abständen wird über eine Evaluation- mündlich oder schriftlich in Erfahrung gebracht, ob eine Fortführung der Methode sinnvoll ist.

Gerne schreibe ich im Rahmen der Antragstellung und der Antragsgewährung einen Bericht über die Entwicklungen der Person, die den künstlerisch-kreativen Input und die Arbeit mit Stimme, Musik, Körper und Ausdruck als regelmässige Unterstützung gewählt hat und den Fonds für sexuellen Missbrauch in Anspruch genommen hat, um die Behandlung bezahlt zu bekommen. Die empfohlene Stundenzahl hängt von einem Erstgespräch ab und ist kein Garant dafür, diese tatsächlich einhalten zu müssen, seitens der Behandelnden (mir).

Ich behalte mir vor, die Arbeit aus triftigen Gründen sofortig abubrechen, allerdings mit der Regel, dass die vertragliche drei Monate Kündigungsfrist eingehalten werden muss und die im Vorhinein festgesetzten Stunden, trotzdem bezahlt werden müssen. (In einigen Sonder-Fällen wird die Hälfte zurückerstattet.)

Triftige Gründe sind: mehrfach hintereinander fehlende Präsenz unentschuldigt, unbegründet, mehrfaches oder permanente Absagen, komplizierte bürokratische Mehrarbeit, bzw. dem Umstand nicht angemessener Schriftverkehr per sms, mail oder postalisch: damit sind mehrere aufeinanderfolgende sms, e-mails oder anderes gemeint um längere Abwesenheit oder andere Gründe zu entschuldigen. (Eine Absage-e-mail oder Sms 48 Stunden im Vorhinein ist den Umständen angemessen; Siehe auch die Absage-Regeln weiter unten;)

Andere triftige Gründe können sein: verbale oder körperliche Grenzüberschreitungen, Attackieren des Lehrkörpers, Entwenden oder Beschädigen der Sachgegenstände im Raum, üble Nachrede und Manipulation; Selbstverletzungen kurz vor oder während der Stunde; Missbrauch von Alkohol und Drogen;

Vertragliche Vereinbarungen:

Die zu Behandelnde verpflichtet sich:

- einen Vertrag zu unterzeichnen, der sich auf mindestens ein halbes Jahr, längstens ein Jahr festlegt.
- Weitere Zusammenarbeit muss oder kann am Ende des ersten Jahres besprochen werden.
- Die zu Behandelnde hat das Recht zwei Probestunden zu nehmen, die innerhalb eines Monats erfolgen müssen.
- Die zu Behandelnde verpflichtet sich in einem halben Jahr zu einer Stundenanzahl von (meine Empfehlung ist) mindestens zwei mal im Monat jeweils 90 min, oder drei mal 90 min, höchstens vier mal im Monat jeweils 70 min
- dass die Stunden Zahl einem festen Kontingent entspricht und nur einmal verschoben werden darf und dies nur, wenn sie 48 Stunden vorher abgesagt wurde (per Telefon-Nachricht, mail oder sms und rückbestätigt wurde)
- nach jeder Stunde mindestens eine halbe Seite Reflexion aufzuschreiben (wird für den Bericht gebraucht), die lediglich aus einer Kurzzusammenfassung der Befindlichkeit zu bestehen braucht.
- zuzustimmen, dass sie per audio (ev. auch Video) aufgenommen werden kann, natürlich nur für Dokumentationszwecke innerhalb des Raumes und der Unterrichts/Behandlung.
- dass jede Veröffentlichung auf irgendwelchen Medien-Kanälen gegenseitig abgesprochen sein muss. Sollten Videos oder Audio-Aufnahmen produziert werden, die danach verlangen, veröffentlicht zu werden oder die die Klientin veröffentlichen möchte, darf keines unabgesprochen veröffentlicht werden, da eventuell die Nutzungsrechte oder auch die Privatsphäre des Unterrichts oder des Lehrkörpers oder anderer sich im Raum befindender Menschen gewahrt bleiben möchte. Die Lehrerin/Schülerin müssen beide jeweils gesondert eine schriftliche Vereinbarung darüber treffen und unterzeichnen, darüber ob eine Veröffentlichung getätigt werden darf. Die Sinnhaftigkeit eines solchen Vorgehens soll einer genaueren Untersuchung während des Unterrichts unterzogen worden sein und eindeutig nur angewendet werden, wenn die/der Klient_in eindeutig Begabung zeigt und Fähigkeiten zeigt, sich mit der Stimme oder Ihrer/seiner Musik, Kompositionen, Gedichten, Texten in eine berufliche Richtung weiter zu entwickeln, die öffentlichkeitswirksame Werbung nicht ausschliessen kann. Wichtig dabei zu bedenken ist, dass die/der Klient_in sich in klarer Präsenz zu zeigen fähig ist und sich selbst keinen der Entwicklung unzutraglichen Gefährdungen aussetzt, die durch Veröffentlichungen auf Instagram oder Facebook oder anderen Kanälen geschehen können.

• Preise:

	einzelne Buchungen	auf drei Monate voraus	halbes Jahr voraus
70 minuten	120 €	100 €	70 €
90 minuten	180 €	150 €	90 €
120 minuten	200 €	180 €	120 €

Die Minutenzahlen beziehen sich auf das Betreten der Praxis bis zum Verlassen der Praxis

