

Essential voice & body experiencing mit Hildegard Maria Kappes

Beschreibung:

Die Interaktion von Stimme und Bewegung in der Improvisation dringt in einen sehr persönlichen Bereich vor, der deutlich macht, wie sehr wir in Kontakt mit uns selber sind, wie viel Freude am Ausdruck und am Spiel vorhanden ist und somit auch, wie sehr wir „Lust“ – also sinnliche Freude – an der Beziehung zu uns selbst, im Kontakt mit anderen oder/und einem Publikum haben. So wird deutlich, wie nah wir uns selbst gegenüber (authentisch und wahrhaftig) und oder dem Gegenüber (Lehrkörper/Therapeut) oder einem Publikum sind, welche Distanz und Sicherheit wir eigentlich brauchen und was wir tun können, wenn es mal nicht so „lustvoll oder lustig“ ist, wenn die Lage als „brenzlich“ oder gefährvoll wahrgenommen wird obwohl wir eigentlich nur singen wollen und wenn dadurch unser eigenes Potential an Grenzen stösst, Ängste auftauchen, die das Potential im Keim ersticken lassen.

Der Fokus der Arbeit liegt auf dem Wieder-Entdecken oder auch Erwecken der musikalischen, rhythmischen und stimmlichen Vitalität, die jedem Menschen zu eigen ist. Im Anregen von spontanen, instinkthaften, experimentellen Lauten, Geräuschen, Tönen innerhalb der Improvisation, gehalten von Musik und transformiert in Bewegung im Raum also innerhalb stimmlichem, verbalem und körperlichem Ausdruck können sich Entwicklungen persönlicher Natur zeigen, die in einer reinen Therapie oftmals nicht allein durch Gespräche und Reflektion erreichbar sind. Über die Musik und das Einsetzen von Körper und Stimme finden wir für Erlebnisse, die unaussprechbar bleiben und niemand unbedingt sofort oder gerne in Sprache wiederholen möchte, eine direktere Ausdrucksweise, die dem Instinkt, dem Nervensystem entspricht, weil „Entladung“ hin arbeitet, ohne das System neu zu aktivieren. Entladung ist hier nicht als willkürlicher Akt gesehen, der über das bewusste Aktivieren von Aggression sich „frei machen“ will. Diese Art des Abbaus von Spannung ist innerhalb der Methode Somatic Experiencing explizit nicht willkommen, weil das Nervensystem nur dann wirklich entladen kann, wenn genügend Sicherheit gespürt und wahrgenommen wird und „entladen“ keine aktiv eingefädelt Situation ist. Die von Peter Levine konzipierte Vorgehensweise in einer Behandlung bezieht sich auf eine wohl durchdachte auf Ressourcen schauende, in titrierten Schritten vorgehende Behandlung, die durch das eigene Nervensystem und die immer wieder sich selbst regulierende Arbeit während der Behandlung/des Gesprächs /des Musizierens auf das Gegenüber: die Klientin/Schülerin, Klient/Schüler eingeht und einwirkt.

Beispiel:

Im normalen Gesangsunterricht ist das Thema „Berührung“ nicht unüblich, in Form von Halten der Schultern, spüren lassen der Rippen oder des Brustkorbs, Länge der Halswirbelsäule, Aufrichtung der Brustwirbelsäule, Stärke in der Lendenwirbelsäule. Hier ist es oft wichtig Hilfe zu leisten, indem man diese Bereiche berührt oder hält um einen Widerstand zu geben oder mehr Bewusstheit zu erreichen. Bei einigen Teilnehmenden ist diese Form von Berührung allerdings absolut kontraproduktiv und triggert eher, als dass sie entspannt oder supportet. Hier beginnt der Unterschied von Gesangsunterricht und Therapie oder Behandlung. Durch die Methode **somatic-experiencing** sind wir Behandelnden sensibilisiert für Themen

wie Hypervirgilität, Überspannung, Angst, Panik, oder/ und Dissoziation. Die Abspaltung einzelner Persönlichkeitsanteile, oder aber auch Körperteile oder die Unfähigkeit in Kontakt zu bleiben, den Blick zu halten, die Atmung frei laufen zu lassen sind nicht unübliche Strategien zu überleben, die aber für den Ausdruck von Musikalität hinderlich sein können. Die Stimme kann sehr begabt und stark sein, oder die Musikalität der Person sehr weit entwickelt, doch die Furcht in Kontakt zu bleiben mit einem Publikum oder dem Lehrkörper, kann vieles direkt wieder zu Nichte machen. Das Thema Berührung ist bei Menschen mit sexueller Missbrauchserfahrung keines, was man leichtfertig einsetzen sollte, sondern ein gezielter Umgang damit und ein schrittweises thematisieren von Körperlichkeit, die zum Singen unbedingt notwendig ist, ist hier gefragt.

Der Wunsch singen zu wollen, ist häufig ein starker, da unbewusst das Streben nach Lösung und Freiheit ein Wunsch danach ist, über den Ausdruck, die traumatisch gebundene Energie im Körper loszuwerden; Oftmals aber wird genau diese neu getriggert oder aktiviert im Unterricht, deshalb ist das Konzept über somatic experiencing und die verschiedenen Mittel und Wege der rhythmisch-musikalischen Pädagogik, die Stimme zu geleiten, ein sehr viel komplexerer und logischerer Weg. Gesangsunterricht hat ein klares Ziel, der missbrauchte und sich gedemütigtühlende Mensch auch: Sie/Er möchte ihre/seine Stimme wieder finden, den Ausdrucksapparat bewusst einsetzen lernen: als Kommunikationsinstrument, welches reagieren erlaubt, als Ausdrucksinstrument, welches Gefühle transportiert und als Resonanzkörper, welcher reagiert auf das, was er hört. Im Gesangsunterricht können wir viel Energie und Kraft und Präsenz entlocken aber nur aus einer Gestalt, die sich in sich strukturiert und gebunden fühlt. Ein in sich aufgelöster Mensch, der sich „gibt“ in einer Weise um „dabei sein“ zu können wird schnell durch kleinste Übungen verunsichert. Der traumatisierte Mensch braucht immer wieder genügend Rückzug im Unterricht und gleichzeitig eine sehr viel sicherere Bindung vom Lehrer zu ihm. Berührung und Körperbewusstsein ist nicht auszulassen im Gesangsunterricht muss aber bei traumatisch geprägten Menschen tatsächlich sehr viel bewusster und distanzierter eingesetzt werden.

Eine Körperbewusstheit herzustellen, ohne Widerstände in den Mittelpunkt zu stellen, dem singenden Menschen einen Weg zu offenbaren, in welchem er Kontrolle und Hingabe gleichzeitig erlernen bzw. wieder erlangen kann, ist das Ziel der Behandlungsweise des **„essential voice experiencing“**.

In der Improvisation können sich Seiten offenbaren, die aus einer Art Chaos heraus in Form und Gestaltung streben. Um wiederholbar zu werden, um verstanden zu werden oder um das Geschehene, was eventuell als Erlebnis eine starke Wirkung in beide Richtungen haben kann, erklärbar werden zu lassen, steht Reflexion und Analyse, dessen was war im Mittelpunkt. Über die Formgebung, erhalten wir eine Art Sicherheit, eine Struktur aus dem Chaos heraus. Hier werden wichtige Etappen erarbeitet, die Selbstkontrolle wieder zu gewinnen.

Mit Sicherheit ist gemeint, dass Gefühle, wenn sie in stimmliche (oder bewegende) Expressivität gelangen, einen hohen Grad an „Aktivierung“ auslösen können, die wiederum ein Gefühl der Desorientierung bringen, hervorgerufen durch Überwältigung des eigenen Ausdrucks oder durch Überwältigung der Gefühle, die jetzt erst -durch den Ausdruck- deutlich werden oder auch: Überwältigung im positiven Sinne: die Stimme, wenn sie improvisieren darf und Laute benutzen darf, die keinerlei Sinnwörtern entsprechen,

sondern nur durch Lautgebung und Phantasie- Geräusche sich veräußern darf, kann einer plötzlicher Öffnung und auch Kraft unterliegen, die einem sonst fremd ist.

Die Erlaubnis in Sprachen zu sprechen oder zu singen, die es nicht gibt, lässt der Stimme die Möglichkeit, etwas auszudrücken, etwas zu sagen, was sie schon immer sagen wollte. Die eigentliche Kraft, die dann durch Stimme, Atem und Muskeltonus deutlich wird, bringt Energien zu Tage, lassen Energien spürbar werden, die einem in Momenten von Starre, Rückzug, Angst fehlten. Es entstehen dann manchmal seltsame Vermischungen von dem „Jetzt-Zustand“ - dem direkten Spüren von der Kraft des Ausdrucks - ein schöpferischer Moment mitunter auch- und der Erinnerung an Hilflosigkeit an andere eventuell traumatisierende Erlebnisse, in denen diese Kraft fehlte. Wenn sie im Moment des kreativen Ausdrucks hörbar und stark wird, liegt die Trauer, die als eventuelle traumatisch gebundene Energie im Inneren schlummert, gleich neben an. Auch die Wut, die innerhalb der kreativen Arbeit entstehen kann, ist nicht zu unterschätzen und braucht einen Kanal oder einen genauen Weg, den sie beschreiten darf. Das Gefühl, dieser Kraft nicht mächtig zu sein, bzw. in dem „Gefahrenmoment“ nicht mächtig genug gewesen zu sein, diese Kraft nur gekoppelt an die Erinnerung, sie nicht eingesetzt zu haben ist weiterhin keine positiv besetzte Kraft. Deshalb ist auch jegliche Forcierung der Kraft, der Wut des Ausdrucks nicht Ziel der Sache. Es ist Ziel der Sache, einen Raum zu eröffnen, diese ganz von allein entstehende Regung, die letztlich zu ganz animalischen Trieben gehört, wieder zu entdecken.

Auch möchte die/der Singende all das in „sicheren Händen“ wissen. Es muss klar sein zu Beginn der kreativen Stimm-Arbeit, dass hier dafür Platz ist, aber auch, dass die Grenzen ganz klar vermittelt sind. Es ist nicht hilfreich, die Wut als Ganzes zu begrüßen, oder bioenergetische Übungen mit einzubauen. Im Gegenteil, aus Sicht der Arbeit Levines ist die Wut, bzw. die Macht, die Power der Wut zu spüren, zerstörerisch und bringt zu viel an Emotion mit hoch, welche die Person in dem Moment gar nicht halten kann und keine wirkliche Befreiung darstellt, eher eine Neuaktivierung von Schmerzen.

Hier ist es wichtig, die Mittel Musik und Bewegung immer wieder auch unterstützend einzusetzen und nie aus dem Kontakt zu gehen als Behandelnde.

Den sozialen Instinkt wieder in Gang zu bringen, in welchem sich letztlich biologische Prozesse und Regulierungen im Nervensystem ausdrücken dürfen, ist Sinn der Ausdrucks-Arbeit. Solange Sicherheit zu geben, Sicherheit zu ermöglichen, wie das System sich langsam erholt und Vertrauen gewinnt zu sich und den eigenen Ressourcen, ist nur möglich, wenn Kontakt und positive Bindungsbereitschaft erzeugt wird. Dies ist nicht allen Singenden oder Klienten möglich, da genau dies ihr Hauptproblem ist. Die Arbeit mit Rhythmus kann hier enorm wichtig sein, nicht nur um die Herzfrequenzvariabilität zu stärken und zu stabilisieren sondern auch ein Gefühl der Zugehörigkeit zu erzeugen.

Besondere Spezifikationen für allgemeine Ausdrucksstörungen

Unter allgemeiner Ausdrucks-Störung bezeichne ich eine Störung, die es zur Gewohnheit sein lässt, andere

Inhalte zu verbalisieren als die, die eigentlich verbalisiert werden wollen oder deren Gegenteil zu behaupten aus Angst, die „Wahrheit“, die eigenen Empfindungen könnten gehört werden, verurteilt werden, verlacht werden oder auch nicht wahrgenommen werden. Auch kann zur allgemeinen Ausdrucks-Störung ein Nicht Vorhandensein von Scham-Regulierung gehören und Grund dafür sein im Vorhinein schon, nur einen abgebremsten Ausdruck zu ermöglichen. Das Nervensystem ist massgeblich daran beteiligt, wie frei die Stimme sich veräußert. Menschen, die eine tiefgreifende Erfahrung gemacht haben, die eine schwere persönliche Verletzung mit sich brachten oder Personen, die Entwicklungstraumata mit sich bringen, haben oft ein starkes Bedürfnis zu singen. Sie fühlen sich sicher, wenn sie alleine sind und singen mitunter laut und befreiend auf dem Fahrrad, unter der Dusche, im Wald, werden aber wie lahm gelegt, wenn sie ein Publikum haben. Eine Stimme, die sich alleine traut zu Hause zu singen, kann im Unterricht vor einer Lehr-Person, total blockieren.

Die Arbeit an der Stimme zu zweit ist eine intime Arbeit, da die Stimme schwerlich verbergen kann, was im Nervensystem, der Psyche oder dem Körper vor sich geht. Wenn bewusst gegengespielt wird, gegen die aufsteigenden Emotionen oder vielleicht überwältigenden Empfindungen lässt es sich mit der Stimme kaum unterdrücken und wenn doch, dann wird es eine körperliche Qual weiter zu singen. Hier wird mit SE/ Somatic Experiencing immer wieder festgestellt, wie sicher sich die Klientin fühlt. Allein die Tatsache, dass ich als Sängerin ausgebildet bin in der Trauma-Behandlung Levines, gibt einigen Singenden schon genügend Sicherheit überhaupt den Weg mit der Stimme zu beginnen.

Rhythmus, Klang und Vielfalt der Sprachen, Stile und Facetten der menschlichen Stimme werden tiefsinnig, humorvoll und neugierig untersucht und immer auch über Bewegung untersucht, erspürt oder in Szene gesetzt. Dabei achte ich auf den Aktivierungsgrad des Nervensystems und die Bereitschaft des Körpers, sich über Stimme, Rhythmus oder Musik in Bewegung setzen zu lassen. Über die Arbeit mit somatic -experiencing nach Peter Levine werden auf „titrierte Weise“ Mobilisierungsenergien bewusst wahrgenommen und wieder entfaltet. Ob dissoziierte Zustände oder Flucht -/ Angriffsenergien, die sich bei der Ausdrucksarbeit bemerkbar machen, die Methode Levines in den Stimm-/Improvisationsunterricht eingebaut, ist eine wirkungsvolle Methode erst Sicherheiten aufzubauen und Raum für das eigene Potential zu schaffen und dies auch ertragen zu lernen. Für wenig Erfahrene lassen wir die Arbeit an einem imaginären Publikum ganz weg, solange bis auf natürliche Weise erlebt wird, im somatischem Empfinden, dass Sicherheit spürbar gegeben ist.

Die Arbeit mit den Elementen **Feuer Wasser Luft Erde** dient uns zusätzlich als große Inspiration und Hilfe, in den entscheidenden Momenten vom persönlichen Ausdruck in die Identifikation mit einem Element zu gehen. Die Identifikation hilft aus dem persönlichen Erstarrungszustand heraus zu kommen oder die allgemeine körperliche Unbeweglichkeit zu lösen, aber auch hilft sie Menschen, die zu sehr in einem „luftigen“, eher nicht greifbaren Zustand sind, zu „erden“ oder mehr zu verankern. Die Imagination ist hierbei der erste Schritt und bedeutet aus psychologischer Sicht, eine Fähigkeit sich von den eigenen Themen zu lösen, vorübergehend und sich bewusst in die Arbeit mit Imagination fallen zu lassen, sich einer Vorstellung hinzugeben, einem Bild, einer Musik. Einlassen- und Hingabe ist hier die erste Übung. Kreativität und Transfer, die nächste, sprich: das Gestalten der inneren Bewegungen in äußere Laute,

Sprache, Gesang oder Tanz ist ein wichtiger Schritt zur Entwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit. Der zweite Schritt ist dann die **Identifikation** mit einem Element.

Die Arbeit kommt aus der Theaterpädagogik in Paris, Jacques Lecoq hat diese Methode begründet und seine Söhne führen diese Arbeit in Paris fort.

Das Wechselspiel zwischen affektiven und kognitiven Prozessen, bzw. die Lenkung zwischen „tieferen Regionen und höheren Regionen“ des Gehirns (*improvisieren - gestalten*) dient nachher der Gesamt-Präsenz (und dem Wohlbefinden) des sich „ausdrückenden“ Menschen oder Künstlers.

Ich sehe die Ausdrucksarbeit der Rhythmik über Musik, Stimme und Bewegung als Mittel, den Menschen zur Entwicklung zu verhelfen, seine kreative schöpferische Seite zum entfalten zu bringen und über Form und Gestaltung eine Bewusstheit für die eigenen Belange und die Ressourcen zu bekommen. Ich möchte daher die Arbeit auch nicht als therapeutisch bezeichnen, sondern mich klar abgrenzen, da die eigentliche Heilkraft im Menschen selber liegt und über kreative Mittel besonders hervor gebracht werden kann. Als Künstlerin, Vollblutmusikerin und Stimmperformerin sowie mit meiner Ausbildung in Somatic Experiencing sehe ich mich daher als geeignet auch mit Menschen zu arbeiten, die in therapeutischen Feldern sich bewegen, oder Gesprächstherapie, Analyse oder Gestalt-Therapie Erfahrung haben oder betreut sind aber an meiner Arbeitsweise bzw. Ausdrucks-Arbeit interessiert sind.