

## ***Der Abend scheuer Künstler - Die Scheu vor dem Auftritt***

Sie wollten schon immer vor einer Gruppe etwas vortragen? Sie haben Ideen, die Ihnen am Herzen liegen oder möchten nach längerer Auftrittspause wieder in Kontakt zu einem Publikum treten? Dann möchten wir Sie einladen in die „**LUITI**“, **den Raum für künstlerische Freiheit!** Hier kann der Bühnenvortrag in konstruktiven Umfeld geübt und daran gearbeitet werden – sei es das Spielen eines Instrumentes, das Singen, Lesen, Tanzen oder einfach nur Erzählen! Ein Abend für alle heimlichen und offiziellen Künstler, die den Versuch wagen wollen, sich selbst oder ihr Werk einmal in den Vordergrund zu stellen oder ihre Auftritts-Angst bearbeiten wollen! Ein Abend für Menschen, die etwas Neues ausprobieren möchten!

Etwas Eigenes auf einer Bühne oder vor einer Gruppe mitzuteilen bedeutet nicht unbedingt, sich zu messen an dem, was es schon gibt oder an dem eigenen vielleicht zu hohen Anspruch. Es geht um etwas sehr viel wichtigeres – um **die Beziehung zum Gegenüber, den Kontakt zwischen Ihnen und dem Betrachter**. Es geht um Vermittlung und Kommunikation, um Authentizität und Wahrheit.

Die Menschlichkeit im Versagen, Scheitern und Nicht-Erreichen eines Zieles ist oftmals sehr viel authentischer als das fabelhafte Eins-zu-eins-Interpretieren eines Werkes. Das Ziel ist keine perfekte ausgeklügelte Präsentation, sondern eine authentische Darstellung des: „**Das Sein Was Man IST**“.

**Dass darin die Perfektion schlechthin liegt, ist eine der wertvollsten Erfahrungen, die wir machen können! Das zu erreichende Ziel ist: die Sicherheit in uns Selbst, den Kontakt zu uns und dem Publikum in vollster Präsenz wahrzunehmen und beeinflussen zu können.**

### **Aspekte:**

- **Bewegung - Körperwahrnehmung**

Hier werden je nach Bedarf und individuellem Bedürfnis verschiedenste Mittel der rhythmisch-musikalischen Erziehung zur Anwendung gebracht, um Spontaneität und flexible Reaktionsbereitschaft zu fördern, Improvisation zu üben und Körperwahrnehmung und Beweglichkeit zu entfalten – meist in Verbindung mit Musik, die ihre eigene Wirkung auf das Nervensystem hat.

- **Komposition – Texten – Darstellen**

Bei Bedarf kann kreativ am Vortragsmaterial gearbeitet werden! Hier soll geschaut werden, wie die authentische innere Botschaft durch musikalischen, textlichen oder darstellerischen Ausdruck dem Zuhörer wirkungsvoll nahe gebracht werden kann. Auch unfertige, noch im Werden begriffene Werke eignen sich zum Ausprobieren!

- **Intention und Wirkung**

Ohne Klärung der eigenen Wünsche, Sehnsüchte und Absichten finden wir den Weg nicht. Selbsteinschätzung, Fremdeinschätzung klaffen oft auseinander. Ziele, die motivierend sind werden aufgesucht und gefördert und Ziele die Druck bringend sind eliminiert. In offenem Gespräch und Be – Schreiben suchen wir das Wesentliche.

- **„Somatic Experiencing“ nach Peter Levine**

Techniken der Trauma-Therapie nach Peter Levine, die auf die Regulation des Nervensystems abzielen, helfen bei der Verarbeitung von möglicherweise tiefer sitzenden „Schrecken oder Ängsten“, die mit der Auftrittssituation verbunden sind.

**Dozenten:**

*Hilde Kappes (Rhythmik, Performance, Improvisation)*

*Vera Mohrs (Komposition, Texten)*

**Zeiten:**

**jeden zweiten Sonntag im Monat (nächster Termin 11.12.)  
insgesamt 8 Stunden**

1.Teil: ab 14 uhr – 18 uhr;

2.Teil: ab 19.00 - 22 uhr (ev. Länger)

**Konditionen:**

- **aktive Teilnahme** (8 St.): 200€
- **Kurz-Coaching** bzw. Probe-Teilnahme im 2.Teil (3 St.): 100€
- für Studenten, Kinder und Erwerbslose gelten individuelle Preise. Sprechen Sie uns an!

**Wo :**

**LUITI - „Raum für künstlerische Freiheit“**

Luitpoldstrasse 48 /nahe am Winterfeldplatz

10781 Berlin

**0173 61 21 187**

[hildekappes@gmx.net](mailto:hildekappes@gmx.net)

[www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de)