

ESSENTIAL VOICE EXPERIENCING NACH HILDE KAPPES RHYTHMIK UND DER GESANG DER ELEMENTE

Über die Intensivierung musikalischen Erlebens und stimmlichen Ausdrucks unter Anwendung der Methode «Le Masque Neutre» nach J. Lecoq und den Kenntnissen aus Somatic Experiencing nach Peter Levine von Hilde Kappes*

*Kann das Umsetzen von Musik in Bewegung unsere Stimme formen?
Was bedeutet Identifikation mit Musik und Resonanz?
Beeinflusst Musik-Empfinden unsere Stimm-Gebung?*

In der Rhythmik (rhythmisch – musikalischen Erziehung) wird die Wirkung von Musik auf Bewegung und umgekehrt erforscht. Um Musik körperlicher werden zu lassen und Bewegung musikalischer wird die ganze Person mit all ihren Sinnen geschult. Da heraus entsteht ein anderer Zugang zu Musik, zur Bewegung aber auch zur Gesamt-Person. Es steht nicht mehr im Vordergrund WIE Musik am virtuosesten gelingt sondern wie Musik auf uns wirkt, welche Facetten sie berührt und wie viel wir im Ausdruck, im Musizieren bereit sind, körperlich und emotional mit allen Sinnen beteiligt zu sein, um eine Wirkung beim Hörer zu erzielen, die Nähe schafft, nicht Distanz. Musik lebendig werden zu lassen in einem empfindenden Körper. Musik als Bewegung in Raum und Zeit zu empfinden lässt das, was wir Resonanz nennen, stärker wirken. Musik und Rhythmus wird elementar verbindend. Wir untersuchen Musik nicht nur auf Form und Inhalt, Ausdruck und Interpretation sondern machen ihre einzelnen Komponenten zum Beispiel sichtbar im Raum, untersuchen Zeit-Abläufe und rhythmische Strukturen und setzen sie in Bewegung um, untersuchen, in welchem Verhältnis einzelne Stimmen oder Instrumente zueinander in Beziehung stehen, machen Spannungs-Wechsel durch Bewegung oder Szenen deutlich. Vor dem Untersuchen steht der spontane Zugang, mit Leib und Seele: wir reagieren auf das, was wir Hören. Aus dem spontanen Hören und körperlichem Reagieren entwickelt sich das bewusste Hören. Bewegung wird planbar. Wir arbeiten uns also von «den niederen Instinkten» hin zu den höheren.

Das somatische Nach-Empfinden von Musik, wie wir es hier erleben dürfen, wirkt auf unser dreiteiliges Gehirn. (bzw. wird von hier gesteuert...) Wir erfassen Musik nicht mehr nur über den Neo-Kortex oder das limbische System, nicht mehr nur kognitiv und emotional, sondern wir gehen tiefer und werden körperlichen Reaktionen gewahr, wenn wir «ihn freilassen» und «Spontaneität» üben. Impulse, Akzente, Rhythmus-Strukturen, Phrasierungen, Klang, Melodien, alle Komponenten oder Parameter haben eine Wirkung auf unser Empfinden. Setzen wir dies spontan in Bewegung um, reagieren wir wie ein Tier auf Umwelt-Einflüsse, wir reagieren instinktiv. Leichte Phrasen machen den Körper leicht, harte akzentuierte Phrasen lassen uns vielleicht springen oder aggressives Gebaren zeigen, schnelle wilde Passagen lassen uns durch den Raum flitzen und emotional vielleicht «Flucht» empfinden. Durch kognitive Nach-Betrachtungen der affektiven spontanen Reaktionen integrieren wir Musik als ganzheitliches Erleben. Dadurch entsteht ein intensiver Austausch zwischen Wahrnehmung und Empfindung, Reaktion und Umsetzung, Analyse und Verständnis. Wie sinnvoll und tiefgründig diese Arbeitsweise ist, da sie alle drei Teile des Hirnes aktiviert und großen Einfluss auf die rhythmische Biologie des autonomen Nervensystems hat, zeigt die Entwicklung des Individuums, (als auch die Erkenntnisse der Neuro-Psychologie)

Rhythmik arbeitet seit mehr als hundert Jahren mit der Vernetzung von Feldern und Bereichen,

die unterschiedlich einwirken und die Vielfalt des menschlichen Gehirns und Körpers fördern. Sie ist eine nicht nur künstlerisch-pädagogische Methode sondern eine Persönlichkeitsfördernde Entwicklungs- und Heil-Pädagogik, die als unersetzbarer Faktor in die Allgemein-Bildung integriert gehört. Spontanes Umsetzen von Musik in Bewegung hat in diesem Beispiel oben nicht die Qualität des choreographischen Gestaltens sondern ist «erstes Erleben». Dann erst, beginnt in der Rhythmik die künstlerische Arbeit sowie das Umsetzen des Erlebten in feste Formen, bzw. das Produzieren von Choreographien, wobei das spontan Erlebte, immer seinen Einfluss zeigen wird. Künstlerisches Umsetzen kann dann auch bedeuten mit Kontrasten zu arbeiten, also das Erlebte umzudrehen um ein Spannungsfeld zu erzeugen (zum Beispiel zu schnellen Passagen stehen zu bleiben und langsam zu reagieren). Wichtig bleibt aber die Möglichkeit des ersten spontanen impulsiven instinkthaften Reagierens auf Musik, welches die Rhythmik permanent fördert. Ich nenne dies **«Identifikation mit der Resonanz»**.


Wir können resonieren auf oder mit etwas und dabei «kontrolliert» das bleiben, was «wir sind» oder wir schwingen derart mit, dass wir das Gehörte «introjezieren», bzw. in uns introjeziert. Diese Stufe erfordert ein tieferes Sich – Einlassen auf die Materie, was immer über den Körper geht und seine Empfindungen, sowie die Bewegung im Raum. Den Körper flexibel und durchlässig zu machen, dass er dieses Einlassen intensivieren kann, ist Aufgabe der Bewegungs-Erziehung in der Rhythmik, (welche sich aus Methoden wie Feldenkrais, Franclin und anderen, zusammensetzen kann.)

Die künstlerische Arbeit in der Praxis:

Auf die Arbeit mit Stimme bezogen wähle ich ein Musik-Stück, meist mit einer beeindruckenden Stimme bzw. ungewöhnlichem Gesang aus diversen Stil – Richtungen oder Kulturen. Der

Charakter der Stimme und die Stimm-Gebung spiegeln uns hier eine Möglichkeit von vielen und lässt uns, durch genaues Hinhören und empathisches Mit-Erleben des Ausdrucks, zur Identifizierung kommen. Mund-, Rachen-, Brust-, und Kehlräum, Zunge, Lippen, Gesicht, Mimik, Atmung, Zwerchfell, Muskel-Tonus beginnen sich anzupassen, bzw. in Resonanz zu gehen. Ohne Intensivierung der Wahrnehmung und der Bewusstheit bliebe es bei einem Imitieren, einem nachmachen. Es geht aber darum, eine Stufe weiter zu gehen und den Ausdruck zu adaptieren, in sich zu formen, sprich über die Intensivierung des Hörens und Mit-Erlebens zur Neutralisierung der eigenen Muster zu kommen um neue Tongebungen entstehen zu lassen. Die Studenten hören das Stück das erste Mal und reagieren im Liegen nur mit ihrer Atmung also im Sinne von : «Was würde die Atmung tun, wenn sie ein Körper wäre, der zur Musik oder zur Stimme tanzt?». Sie sollen sich nur auf die Stimmgebung, den Klang und die Phrasierung der Stimme konzentrieren. Der Atem reagiert, man hört Geräusche und sieht Bauch-Bewegungen, Becken und Hals-Bewegung. **Die Musik beginnt im Körper des Hörenden zu reagieren.**

Beim zweiten Hören setzen sie das Gehörte spontan in Bewegung um, in den Raum. Sie konzentrieren sich dabei hauptsächlich auf die Stimme und geben der Stimme eine Bewegung, einen Ausdruck...das kann schwierig werden, weil manchmal der Charakter der Stimme nicht immer der Musik entspricht. Das typische oder charakterhafte einer Stimme wird umgesetzt und mit



dem Körper «identifiziert». Aus dieser spontanen Reaktion im Raum erwächst die neue Gestalt. Beim Kehl-Gesang z.B. wird der Körper eher eng gehaltene Bewegungen machen.

Im nächsten Schritt lösen wir uns von der Musik, dem Stück und jede, jeder findet nun in Stille über seine Bewegung und den innewohnenden Ausdruck, welcher sich in der Improvisation geformt hat, in SEINE Stimmgebung. Sprich, er ahmt mit seiner eigenen Stimme, seine Bewegung nach, die aus dem gehörten entstanden ist. Dadurch entsteht ein individueller stimmlicher Ausdruck, der nicht die gehörte Stimme von vorher imitiert (was auch eine Möglichkeit wäre), sondern eine Möglichkeit findet, das Gehörte zwar zu erinnern, aber mehr noch zu integrieren im eigenen Leibe. Durch Manifestation der Bewegung in Stimme formt sich dann eine ganz neue Tongebung. In manchen Fällen von Tongebung wäre ein Imitieren nur über den Hörvorgang kaum möglich (zum Beispiel mongolischer Chömei – Gesang). Erst wenn das Gehörte empathisch in Körper und Bewegung umgesetzt wird, kann auch Stimme sich «mitbilden», ohne technische Schäden zu erleiden.

Hier können dann auch scheinbar festgefahrene Stimm-Muster (luftig transparente Stimmen, die sich dem Sopran zuordnen) auch in Bereiche vordringen, die vorher kaum oder nie möglich erschienen. Verbinden wir diese Arbeit mit der Arbeit an Elementen (nach Lecoq) und möchten einen feurigen, standhaften oder bewegten Ausdruck erreichen, bei eher scheuen Stimmen, dann könnte man das Element Feuer oder Erde als Ausgangs-Material nehmen, von dieser Idee aus ein Stück wählen, welches das Element Feuer zum Beispiel hörbar werden lässt, dies in Bewegung umsetzen, in Atmung, in Sprache, in Gestus, in Raum und Zeit untersuchen und diese Energie dann wiederum mit Stimme verbinden bzw. ausdrücken. Ich habe erlebt in einer Gruppe von sechs eher scheuen Sängerinnen, wie das Umsetzen des Elementes Feuer in Körper und Bewegung und danach in Gesang unglaubliche

Ergebnisse erzielte. Ebenso mit einer Gruppe Studenten bekomme ich jedesmal die Bestätigung, dass, wenn sie sich körperlich identifizieren mit einer Musik, einem Element, einem Charakter, dass Stimmen komplett wandelbar werden und kraftvoll spielerisch umfangreich und intensiv. Die Freude darüber im Individuum, welches die eigene Stimme als eingeschränkt oder eingleisig erlebt, die Überraschung über die Flexibilität der Stimme an sich, ist derart groß und ansteckend, dass PRÄSENZ als Zustand in Raum und Zeit wahrgenommen wird und sich auf den Hörer, den Betrachter überträgt.

Lecoqs Theater-Idee der «neutralen Maske», seine Identifikations-Lehre, die Zustände, Elemente, Charaktere, als ausdrucks-dynamische Elemente der Präsenz begriff, in Verbindung mit den Interaktionen der rhythmisch-musikalischen Ziele ist eine zutiefst spannende Arbeit, die für künstlerische als auch pädagogische Entwicklung mir unverzichtbar wichtig geworden ist. Grund-Bewegungs-Arten (des Körpers und des Seins) als Basis und alle weiteren Zwischen-Bewegungs-Arten als Skala der Empfindungen zu begreifen, sich selbst als musikalisches Feld von vielen Spannungs-Variablen zu betrachten, welche alle Möglichkeiten beinhaltet, beeinflusst immens unsere Persönlichkeitsentwicklung. Wenn auch nicht alles umsetzbar scheint, so scheint aber mehr möglich als gedacht!

Wir handeln in uns bekannten und beliebten, oftmals begrenzten Möglichkeiten. Um diese Begrenzung zu erweitern, müssen wir unser Ausdrucks-Repertoire «locken», verlocken, sprengen, berühren. Die Kraft des Ausdrucks liegt in unserem Instinkt und der innewohnenden Reaktionen. Die «neo-kortalen Selbstbewertungs- oder Selbst-Beweihränderungs-Prozesse» müssen entlarvt werden. Über die Arbeit mit Musik und Identifikation erwecken wir spielerisch neue Räume in uns und gönnen uns ein Stück mehr Freiheit in Stimme, Leib und Person.

Menschen, mit wenig Bewegungserfahrung wird die Identifikation mit Musik-Stilen/-Stimmungen in Körper und Bewegung eher bedingt gelingen. Die Hemmschwelle, den Körper überhaupt instinktiv oder spontan reagieren zu lassen braucht viel Aufmerksamkeit und genügend Zeit. Was aber bei fast allen Ziel-Gruppen direkten Zugang findet ist **die Imagination, die immer vor der Identifikation kommt**. Unser Körper lernt schneller, da die

Imagination von Bildern, Geschichten, Zuständen die Empfindungswelt stärkt oder unterstützt. Imagination allein kann den Atem und die Stimmgebung schon beeinflussen.

Auch die **psycho-physische Behandlungsweise des Somatic-Experiencing, nach Peter Levine**, die zur Regulierung biologischer Prozesse und zur Heilung von Traumata entwickelt wurde, unterstützt in vielerlei Hinsicht da sie mit dem Fokussieren inneren Empfindens arbeitet und Imagination als Ressourcen-Mittel einsetzt. Die auf Stabilisierung orientierte Verfahrensweise hilft mittels Wahrnehmung körperlicher Prozesse vitaler und offener zu werden. Je mehr Körper-Bewusstsein und Flexibilität da ist, desto mehr kann künstlerischer Ausdruck entstehen! Flexibilität entsteht durch erhöhte Reaktions-Bereitschaft. Reaktions-Bereitschaft entsteht im Instinkt. **Die Ausgewogenheit der «Biologie des Autonomen Nervensystems» wird durch Musik & Bewegung, Rhythmus und Stimme vehement in Gang gesetzt**. Unsere Stimme, unser Körper, unsere Person profitieren davon.

Im **Essential Voice Experiencing** liegt der Hauptaugenmerk auf der Entwicklung und Entfaltung der Stimme, jedoch in dem Wissen, dass unsere Stimme ein Netzwerk von Muskeln, Organen, Flüssigkeiten, Zellen, Prägungen, Wünschen, Glaubens-Sätzen und mehr ist. Jeder einzelne Teil des Netzwerks kann gekoppelt sein mit hinderlichem Erleben oder Ereignissen. **Ent-Kopplung** (ein Handwerkszeug des SE) durch Bewusst-Werdung hilft zur Essenz hervor zu dringen. Musik in all ihrem Varianten Reichtum sowie der «bewegte», reagierende, instinkthafte Körper lässt uns unsere natürlich vorhandene Begabung und Kreativität neu erleben. Die Stimme wird Kommunikations-Träger auf natürliche und ausdrucksstarke Weise.

Wenn Singen erlebt wird, lebt es auch im Hörer, wenn Musik gefühlt wird und körperlich empfunden, wird die **Resonanz im Hörer** und Betrachter ebenso körperlich sein. Eine leistungsstarke Stimme allein mit «stolzer Technik» oder die grandiose Technik eines perfekten Pianisten ist noch lange kein Garant dafür, dass Musik tatsächlich durch Resonanz berührt. Resonanz-Prozesse entstehen in Geist, Bewusstsein und im Körper. Ohne das wichtigste Instrument unseren Bewusstseins, ohne die Pflege und Achtsamkeit diesem Instrument gegenüber: unserem Körper,

der das jeweilige Musik- Instrument berührt und zum Leben erweckt, bleibt Musik und Gesang «persönlich gebunden» und dient allein dem Leistungsbestreben. Der eigentliche, weil heilsame und kontakt-schaffende Aspekt von Musik bleibt hier unberührt. **Musik als auch Gesang sollte IN die Person gehen, die sie ausübt und von dort aus DURCH die Person hindurch zu dem, der hört.** Ich nenne dies «musikalische Trans-Aktion». Sie befähigt den Musizierenden und Singenden Menschen, sich selbst durch Musik/ Gesang zu transformieren zu einer Art «neutralen Stelle» (nach Lecoq), die jederzeit alle Facetten, alle Saiten von Stimmungen und Dynamiken körperlich erfasst und transportiert im Spiel. Neutral nicht als namenlos, unpersönlich sondern als reaktions-bereites Instrument, welches dem Ausdruck des Stückes dient und dem Moment und nicht dem Musiker-Ego, welches glänzen will (und manchmal muss).

Die Hemmschwelle für viele Musiker am Instrument den Körper einzusetzen kommt aus der einerseits großen Anforderung an Konzentration auf die Literatur und der Furcht, zwei Dinge auf einmal könnten diese Konzentration «sprengen».

Musiker, die während des Spiels so sehr kapri-ziös gestikulieren, dass sie sich sogar den Kopf am Flügel anhauen (wie mein damaliger temperamentvoller Klavierlehrer aus Ungarn) sind auch nicht gerade gute Beispiele für verkörpertes Musizieren. Es geht aber nicht um aufgesetztes Tun oder großartige Bewegungen am Instrument, es geht um das körperliche (Mit-) Empfinden während des Spiels und das Wahrnehmen dessen, sowie die Fähigkeit auf überraschende Ereignisse, IN MEINEM Körper als auch im Außen, die bei jedem Spiel vorhanden sein können (wie Unstimmigkeiten im Raum, in der Gruppe, mit dem Dirigenten, dem Instrument, dem Veranstalter, dem Publikum....) spontan flexibel reagieren zu können.

Die höchste Anforderung an Künstler, Musiker und Sänger ist und bleibt jene Tatsache, dass wir uns öffnen müssen um empfänglich zu sein für die Schwingung, die wir repräsentieren und andererseits wiederum im selben Moment, diese Offenheit «schützen» lernen müssen, damit sie im Falle von Unwägbarkeiten oder unangenehmen Rahmenbedingungen, seltsames Publikum oder oder...nicht angreifbar und verletzbar wird. Dieser Schutz, der ungeheuer wichtig ist, um das Überleben des Musikers zu sichern, kann einzig und allein nur in unserem Bewusstsein hergestellt werden und über den Körper und sein Grenz-Empfinden veräußert werden. Auch hier wirkt Resonanz: ein sensibler offener Musiker, der nach Kritik oder anderen Störfaktoren, in sich zusammen fällt, spürt keinen Körper, der ihm die Kapazität gibt, unangenehme Ereignisse zu halten. Man darf verletzt sein und sensitiv, man muss nicht alles ertragen: zu fühlen ist das Eine, zu reagieren darauf das Andere und hier schließt sich der Kreis mit der Identifikations-Lehre. Lecoq meinte mit seiner Methode der «neutralen» Maske wohl genau dies: «...zu empfinden JA, aber darauf noch eine Kette der Reaktionen und Interpretationen folgen zu lassen: NEIN.»

Auch in Somatic Experiencing wird erfahren, was es heisst, zu empfinden ohne zu beurteilen, zu bewerten. Empfindung wahrnehmen als das was ist, als körperliche Reaktion, ohne Urteilen und «Bedenken», führt uns zu lebendiger Präsenz.

Wenn ich mich in das Luft Element versetze und meinen Muskel-Tonus darauf einstelle, mich derart bewege, wie ich es als vielleicht eher phlegmatischer Mensch nicht oder niemals tun würde,

dann werden alle Widerstände angeregt, die man so mit sich trägt und hier beginnt die REAKTION, und das INTERPRETIEREN. Es ist ein großer Schritt, auch Widerstände nicht zu interpretieren und zu lassen: erleben-erkennen-lassen. Alles im Wandel zu erleben, als ein unaufhörlicher Prozess, der nicht so oder so enden muss, sondern der davon ausgeht, dass nichts unmöglich ist. Wer es schafft sich als Phlegmatiker ins Element Feuer oder Luft zu begeben, die Materie, den Zustand erst nach zu ahmen, dann zu werden ohne Interpretation, der gewinnt eine Facette des Ausdrucks hinzu, die er immer wieder abrufen kann. Er lernt «sich selbst» loszulassen, ohne dass er sein SELBST verlieren könnte. Er verliert lediglich eingefahrene Muster, die ihm suggerieren, dass er aus diesen Mustern bestünde. Ein Phlegmatiker wird niemals zu einem komplett anderen Menschen, aber alleine die Erfahrung, dass ihm sehr viel mehr «Muster», Farben, Facetten zur Verfügung stehen wird ihm unvergesslich bleiben.

Und hier verweben sich für mich sinnvoll und ergänzend die Lehre Lecoqs, mit der Rhythmik, sowie den Kenntnissen aus der Methode Somatic Experiencing, und nicht zuletzt sogar mit Weisheiten der buddhistischen Lehren (erkennen, benennen, loslassen) und sorgen für das, was doch am Nötigsten scheint:

DIE PRÄSENZ IM HIER UND JETZT!



Biografie

Hilde Kappes lebt und arbeitet seit 25 Jahren in Berlin als Stimm-Performance-Künstlerin, Rhythmik-Pädagogin und Musikerin. Konzerte in In- und Ausland, Workshops und Lehraufträge an diversen Hochschulen, z. B. seit 2007 an der Universität der Künste in Berlin werden seit 2012 ergänzt durch ihre Tätigkeit als Practitioner in Somatic Experiencing (nach Peter Levine). Ihr entwickeltes «essential VOICE Experiencing» verbindet drei Methoden zu einem neuen Zugang zur Stimme und zu körperlichem Ausdruck: Die Rhythmik, die Lehre Lecoqs und die von Peter Levine entwickelte Methode SE.

www.hildekappes.de