



„Das Gegenteil von Depression ist nicht Glück - Ausdruck ist das Gegenteil !“

Gibt es Körper und Stimmen, die EINGESCHRÄNKT sind ?

Interview mit Hilde Kappes über das Arbeiten mit Stimme, Scham, Scheu und Grenzen (Einschränkungen)

(die interviewende Person möchte nicht namentlich erwähnt werden)

Dein letzter Kurs hiess „UNEINGESCHRÄNKT“, obwohl er Menschen mit Einschränkungen ansprechen wollte - wieso?

- weil ich fest davon überzeugt bin, dass Einschränkungen mit Schranken zu tun haben, die zwar definitiv existieren aber unsere Ausdruckskraft, die unseren Geist freilegt, kann davon unberührt bleiben : ich sage KANN. Meistens tut es das nicht, weil wir uns selbst permanent „belehren-manipulieren-festlegen“ ...

Was genau fehlt dann um aus dieser Falle zu kommen? Ein Freier Geist ist ja nun auch nicht so einfach hervor zu zaubern

Hilde Kappes: Nein - aber man braucht erst einmal ein Feld, in welchem Erlaubnis herrscht...**Erlaubnis für was ?**

Erlaubnis, das zu sein, was man GERADE ist und sein kann...und ein Feld mit Gleichgesinnten...und ein Feld mit Sehnsucht...

Sehnsucht...wie stell ich mir das vor?

....Ohne die Sehnsucht wieder kreativ sein zu können, passiert nichts. Der Mensch braucht diese Sehnsucht nach etwas größerem und höheren...ich nenne das Schöpferkraft/Schöpfungswille...wenn der weg ist tritt Vereinsamung auf.

Wie funktioniert das Feld der Erlaubnis?

....kann man schlecht beschreiben, aber die Persönlichkeit, die anleitet, muss ERLAUBNIS verkörpern, dann funktioniert Resonanz. Es gibt etliche Übungen, die über Atem, Stimme, Musik, Rhythmus, Spiel, Sprache in die Erlaubnis führen....in die kreative Erlaubnis

Funktioniert das bei allen gleich?

Nein, es holt bei dem einen totale Spielfreude hervor und bei dem anderen extreme Scham. Damit gehe ich aber genauso um, wie mit allem, was dort passiert.

Wie gehst du um damit genau?

In somatic experiencing (die Trauma Ausbildung nach Peter Levine, die ich als 2. Studium gemacht habe) lernen wir sehr kleinschrittig vor zu gehen, also nicht tiefer rein als man eigentlich packt oder möchte. Das vermittelt Sicherheit, man bekommt Stabilität und im besten Falle eine Neu-Orientierung.

Was bedeutet Neu-Orientierung?

Ohne Orientierung führen sich Menschen „lost“ und sie kompensieren sehr viel. Ihre Orientierung ist ihr Kompass, ihr Gleichgewicht, ihr Wille zu sein, ihre klaren Zielsetzungen und das Gefühl zu wissen, wo es sie eindeutig hinzieht....Intuition ist manchmal verschüttet und besonders, wenn Orientierung fehlt; Orientierung macht Intuition sehr viel leichter zugänglich und andersherum wenn du Intuition hast entsteht Orientierung aber ohne Orientierung ist Intuition schwierig....

Wie gehst du mit Scham um- das interessiert mich, wie das konkret aussieht?

Mit Scham geht man nicht um, weil es ein auch physiologisches biologisches Phänomen ist...etwas passiert in deinem Körper, dass du dich schämst, wie eine Ladung, die blockiert oder aber auch wie eine gesunde natürliche Schutzmauer, die nützlich ist. Das zu unterscheiden ist wichtig, die eine Scham ist eine Gute, die deine Grenzen zeigt und die andere ist wie ein lästiger Schatten, der dich verfolgt und dir ständig Sachen ins Ohr flüstert, die dich und deine Entfaltung enorm hemmen. Bei jedem Ton, den du singst, jeden Strich, den du malst, jeden Schritt, den du tanzt, hörst du diese Stimme, die sagt, wie dämlich das ist, was du machst, und wie peinlich du bist. Der sogenannte Widersacher kann teuflisch sein. Den zu ignorieren, keinen Fokus zu geben ist die Hauptübung.

Ist das so?

Tanzt du ?

Nein

Singst Du ?

Nein

Malst Du ?

Oh Gott nein....

Siehst du...und warum nicht ?

Also...eeeh...weiter: du behauptest, dass eine Welt ohne Ausdruck, eine sehr kranke ist oder werden würde...dass eine Welt ohne künstlerische Gaben eine kalte kranke korrupte Welt wäre und dass Einschränkungen immer mit Blockaden zu tun haben - in diesem Kurs, den du im Exploratorium gibst, möchtest du all diese Einschränkungen aufzeigen? <Und UNEINGESCHRÄNKT kreativ sein

Naja - Titel sind oft Lockwörter...ist doch klar, dass ich nicht uneingeschränkte Möglichkeiten habe, Einschränkungen zu bewältigen...Einschränkungen sind ja oft nur Wegweiser wie es auch anders geht....ein Mensch, der niemals gesungen hat, muss ja nicht singen, aber vielleicht kann er tanzen...oder umgekehrt...und manchmal schreibt er eventuell besser als dass er tanzen kann und manchmal ist es die Art, wie der Mensch seine körperliche Einschränkung in die Welt trägt...versteckt er sich oder nimmt er am Leben teil.

Ist für dich der Ausdruck eine lebensnotwendige Sache?

Ausdruck, Expression hat immer damit zu tun, dass ich mich zeigen darf/soll/kann/muss...ohne das bleibt Ausdruck etwas fremdelndes...Ausdruck soll berühren...ein Kind berührt oftmals in seinem ureigenen Ausdruck, da noch so viel unverstellt ist.

Es ist wichtig, erst einmal ein Feld herzustellen, wo Ausdruck kein vorheriges Studium verlangt, oder wo Ausdruck benotet wird, sondern wo Ausdruck wieder neu entstehen darf, in einem Körper, der vielleicht beleidigt ist, der geschunden ist, der eine Diagnose bekommen hat, der ein lebenslanges Urteil trägt, der sexuell beleidigt wurde, der künstlerisch Misserfolg hatte und das nicht verkraftet hat, der schwach und alt ist, der behindert ist oder im Rollstuhl sitzt.... Oder einfach mit Depression kämpft. Also raus aus diesem seltsamen „Künstler Sein darf nur, der studiert hat oder begabt ist...“ Ich bin absolut überzeugt, dass in jedem Menschen ein starker Ausdruckswille ist, nur nicht jeder Mensch hat diesen Teil gelebt. Selbst klassisch studierte Musiker haben oftmals trotz hochgradiger Begabung einen verkümmerten Ausdrucksteil, einen Körper, der eingeschränkt ist und dadurch nicht flexibel genug als Ganzes zu rasonieren mit dem, was er spielt. Wie oft sehen wir künstlerische hochgradig entwickelte Präzision und emotional erkaltete Verkümmernug ?

Demnach ist Ausdruck für dich wie Therapie?

Ausdruck ist Ausdruck...Eindruck ist Eindruck...alles was auf uns einwirkt muss und will verarbeitet sein...wir regulieren uns den ganzen Tag, jede Minute...jede Sekunde.

Regulierung funktioniert aber nur, wenn das Nervensystem flexibel ist...stellen sie sich einen Trommler vor, der ständig laut trommelt stäääändiiiiig drauf haut...wie lange halten

sie das aus...stellen sie sich jemand vor, die / der ständig zu leise und zu verhalten trommelt...nervtötend...

Regulieren ist ein rhythmischer Vorgang, den ich anregen kann, das regulieren an sich tue ich selbst ja nicht....sondern mein Nervensystem, und hier spielen sehr viele Faktoren mit...was hindert das ANS daran stets gut zu regulieren....? warum fahren bestimmte Menschen ein viel zu hohes Level und viele Menschen leben unter ihrem Potential und halten sich stets an der Handbremse fest. Das ist nicht einfach mit einem „Los mach schon“ zu lösen, das sind tief eingelagerte Strukturen, manchmal Kulturen, Gene, Muster...Seinsweisen...., aber wenn wir lernen, in den Ausdruck zu kommen, können wir uns als solche, die wir sind, betrachten lernen und heraus lösen aus Identifikationen, die lebens einschränkend sind.

Was meinst du genau mit Identifikationen?

Identifikationen als schauspielerisches Mittel sind extrem hilfreich und bedeutungsvoll - wir imitieren nicht nur sondern wir identifizieren etwas oder einen Charakter und werden zu etwas anderem aber uns selbst persönlich zu lösen von einschränkenden Identifikationen ist mitunter oder scheint unmöglich...und hier kommt das Spiel ins Spiel ...

Um uns zu lösen von der Identifikation, die wir haben mit uns selbst, braucht es viel Mut zum Spiel...es braucht die Fähigkeit über sich selbst zu lachen, es braucht mitunter Humoreske clowneske, buffoneske Betrachtungsweisen. Es braucht keine tierschürfende, therapeutische Vorgehensweise oder analytisches ständiges sich Vergegenwärtigen der damaligen Probleme, es braucht Mut sich zu „schauen“ und sich darüber zu erheben. Was nicht heisst, dass wir die Dinge, die passiert sind, nicht ernst nehmen. Wenn sie sich erheben, dürfen sie beweint werden, aber wir schürfen nicht danach...es ist wie in der Natur, wenn es emporenwachsen will , dann wird es das auch (auf verbranntem Feld). Aber sich selbst zu lassen geht m.M.nach fast nicht ohne Musik und Ausdruck und selten ohne Gemeinschaft oder ohne ein Gegenüber oder ohne einen Gott.

Sich lassen - sich überlassen - so geht auch die Beziehung zu einem kreativen Feld ...da passiert nichts, wenn ich alles kontrollieren will....

Was sind denn solche Identifikationen zum Bsp.?

Sätze, die man zu hören bekam von Eltern oder Lehrern (Glaubenssätze) oder der beliebteste unter allen ist: „Ich kann auf keinen Fall singen“

Man beraubt sich dem höchsten Mass an Lebensfreude, wenn man Ausdruck verweigert.

Ich habe neulich gelesen irgendwo: das Gegenteil von Depression ist nicht Glück -

- Ausdruck ist das Gegenteil !

Du machst diesen Kurs im Exploratorium ? Warum ?

Warum nicht? Ich finde das Explo einen spitzenmässigen Ort um sich dem Feld IMPRO zu nähern in jedweder Richtung: Tanz - Sprache -Schauspiel und natürlich oben auf: Musik
Die neuen Räume sind wunderbar und Improvisation geht dort einfach von alleine los- weil das ganze Gebäude die Wände stecken voll mit dem „unerwartetem“
.... Mein regelmässiger Kurs VoxMovere Montag abend ab 20.00 Uhr befasst sich mit Stimme und Bewegung und der Corellation, der Beziehung zwischen beiden.
Der Kurs ist auch für Menschen geeignet, die gerne improvisieren würden aber große Hemmschwellen haben.

Danke dir für das Interview - vielleicht musst du jetzt mal deinen podcast endlich beginnen.

Ja auch dir danke ! Podcast steht in der Pipeline ganz vorne ;-)