

## **Interview von Antonia Glugla und Hilde Kappes zu den Themen Elemente und Opera Instincta, Berlin 1.2.2018**

### **Was ist das Spezielle an der Elemente -Arbeit und dem Element ERDE ?**

Die Arbeit inkludiert eine Körperarbeit, die viel mit Erdung zu tun hat: Fokus auf Wahrnehmung, Atem Übungen, die das Erdelement fördern (auch u.a. aus dem Yoga), Stimm-Arbeit, die an Kraft und Ausdruck arbeitet, Länge des Tones, starke Töne ohne massiven Krafteinsatz und natürlich Präsenz in der Stimme, was auch MUT bedeutet, und: Augenarbeit (Wie spüre ich meine Augen in mir als auch im Kontakt zu anderen? Wie schaue ich die Dinge an...? wie begreife ich sie...?) sowie Übungen aus der Meditationspraxis, kurze EINBLICKE in die Körperarbeit aus dem Ayurveda, die das jeweilige Element betont.

Um eine „gute Erdung“ zu haben sind auch die Nähe und Distanz -Übungen hilfreich, um sein eigenes Feld zu spüren und es „abzusichern“, Grenzen aufzubauen und sie von dort aus in die Welt zu senden. „Gute“ Nähe ist nur dort möglich, wo man sich verwurzelt und sicher fühlt. Menschen, die kein Gefühl für Nähe oder Distanz haben, weil sie entweder immer in dem einen Zustand oder dem anderen leben, erfahren hier ebenso viel Klärung über den Körper und die Stimme. Als künstlerisch veranlagter Mensch, SängerIn oder MusikerIn gehen wir sehr häufig über Grenzen um „gesehen oder gehört“ zu werden, wir gehen an den Bühnenrand im übertragenen Sinne statt in uns zu ruhen und alle Elemente in uns vereint zu wissen: Erdung, Beweglichkeit, Emotion, Inspiration. Und von einem sichern Gefühl aus zu wissen, dass wir Menschen erreichen ohne Druck geben zu müssen. Natürlich ist es ein Idealzustand alle Elemente gleichzeitig zur Verfügung zu haben, aber darauf zu arbeiten ist mein Interesse, sie überhaupt bewusst zu machen, diese Essenz der Elemente, die in uns ruht!

Und natürlich geht es nie ohne Musik und Rhythmus...auch hier wähle ich Stücke/ Musiken und rhythmische Übungen, die das Erdelement ausdrücken und damit auch nur schon allein durch bewusstes Zuhören stärken.

***Also es geht ständig um sich selbst satteln aber auch in der Gruppe als ganzes gesattelt zu sein und miteinander ERLEBEN was ERDE oder ERDUNG heisst !?***

Ja ! Wenn man sich als Gruppe bewusst wird über die Kraft des Elementes ERDE in der Körperstruktur und dies in einem Raum darstellen kann, (über Musik oder Stimme), dann wächst man als Gruppe immens über sich und die Gruppe hinaus. Das ist ein Erlebnis, welches mir immer wieder bewusst macht, wie stark wir eigentlich als Gesellschaft sein könnten

und aus künstlerischen Gesichtspunkten, dass es Kraft gibt, die ich so gar nicht kenne von mir und ohne dass ich Druck erzeugen muss. Denn zählt hier die Essenz des Elementes, die ich innerhalb der Gruppe über Muskeltonus und Bewegung und Stimme zu erleben versuche. Die Essenz schafft die gemeinsame Form und enthebt uns von persönlichen vielleicht quälenden Ansprüchen.

Hier geht es auch um Stärkung sozialer Strukturen und um den MUT in ein neutrales Feld von Gemeinschaftlichkeit einzusteigen und nicht um Trennung durch Zuteilungen von sozialen Schichten oder um Schubladen von arm, reich, gesund, krank.

Das Erleben ist hier im Vordergrund, die Mittel: Stimme, Bewegung, Ton, Musik interaktiv angewendet, führen letztlich zu etwas viel Grösserem als „nur“ die Entwicklung von Stimme oder Musikalität.

Die Verbindung von Bewegung und Stimme ist das Geheimnis, Stimme stärker zu machen, variantenreicher, dynamischer, auch der Umfang verändert sich durch diese Arbeit. Das Erdelement und die Arbeit damit, die Identifikation damit ist ein spielerischer Ansatz, der aus der Theaterpädagogik kommt aber verbunden mit meinen anderen Ausbildungen und meinem ganz persönlichen Stil bekommt es eine Tiefe, die nicht nur alleine für die Gesangsarbeit wichtig ist sondern ein wichtiger Ansatz in der Persönlichkeitsentwicklung und- bildung ist.

### **Was genau bringt die Elemente-Ausdrucks-Arbeit sonst noch ?**

Wir sind derart offen, teils „aufgerissen“ und permanent in der ganzen Welt angebunden, durch die Medien, Internet und co, dass es mir mehr und mehr ein Bedürfnis wird, durch die Ausdrucksarbeit hier mehr wieder an den persönlichen Grenzen zu arbeiten ( In der Trauma-Heilungs-Methode Somatic-Experiencing ist dies eine der wichtigsten Funktionen, die eigenen Grenzen wieder herzustellen um besser in der Welt zu stehen.) Präsenz heisst nicht nur immer gewahr zu sein, was gerade JETZT ist sondern sich selbst soweit zu bringen, dass ich mich entscheiden kann, nicht überrumpelt zu werden von Ereignissen aussen sondern entweder mit zu fliessen (Wasser) oder als Baum Wurzeln zu schlagen, mit der Erde verbunden zu sein und unsere ganze Fokussierung auf Weite und Festigkeit zugleich richten zu können und stark bleiben im Muskeltonus, ohne in Starre zu gehen.

Die Elemente führen uns zu einer Natur in uns, welche unabhängig von Prägungen, Erziehung, Wahrheiten, Unwahrheiten, die wir gelernt haben funktionieren, weil sie eine Essenz ansprechen, aus der wir heraus agieren, eine ganz archaische Struktur, die wir hier freilegen können durch den kreativen Ausdruck. Die Stimme unterstützt das Ganze, der Körper unterstützt die Stimme...die Stimme den Körper. Und das alles bekommt Form im Ausdruck.

## **Sie sagen, dass diese Arbeit für Profis und genauso für Laien ist? Wie geht das zusammen ?**

"

Ja auf jeden Fall. Es ist erstaunlich, aber es funktioniert. Der Fokus bei professionellen Künstlern liegt vielleicht darauf ihren Ausdruck, ihre ganz eigenen Fähigkeiten noch mehr zu satteln, zu formen oder vielleicht sogar kolossal aufzubrechen. Als berufstätiger Künstler sind wir manchmal in Mustern- oder Gewohnheits-Bahnen, die uns einengen können. Bei Laien, die im übrigen meist viel ungeprägter sind und daher zugänglicher sein können, ist es das Entdecken neuer Ausdrucksweisen, die ihnen auch im Alltag hilfreich sein können.

## **Was bringen die anderen Element mit sich ?**

In jeweils jedem anderen Element geht es um andere Themen; bei Wasser geht es viel um Emotionen und Sinnlichkeit, weiche fließende Bewegungen in Stimme und Ausdruck, um totale Verbundenheit und Flexibilität. Im Luft-Element geht es um die Transparenz und Klarheit in Stimme und Bewegung, das Reinigende aber auch um das Flüchtige, schnelle nicht fassbare, im Feuer Element kommt unsere ganze Lebendigkeit zum Tragen, unser persönliches Feuer, unsere Wildheit, unser Durchsetzungsvermögen, unser Brennen wird hier erprobt.

## **Wie kommen Sie auf diese Arbeit überhaupt ?**

Ich habe in meinem Studium der RHYTHMIK an der Hochschule in Wien, heute heisst es "Musik- und Bewegungspädagogik/Rhythmik", oder auch „MBP/Rhythmik“, die Arbeit von Jaques Lecoq kennen gelernt, der die Identifikation mit den Elementen weiter entwickelt hat, aber auch die Arbeit mit Charakteren, Tieren, Farben, Aggregatzuständen. Ursprünglich begann der französische Theaterrevolutionär Jacques Copeau, mit der Idee der neutralen Maske (der im Übrigen auch mit Emil-Jacques Dalcroze ,dem Begründer der Rhythmik und Adolphe François Appia, Architekt und Bühnenbildner zu tun hatte). Jaques Lecoq hat diese Arbeit verfeinert und vertieft. Die heutige Leitung der Abteilung „MBP/Rhythmik“, Prof. Angelika Hauser, hat ihre Erfahrungen, die sie bei Lecoq noch persönlich gewann auf sinnvolle Weise mit der Methode der Rhythmik verbunden.

Diese Arbeit hat mich komplett fasziniert, weil sie sich mit dem Studium und dem Thema Musik und Bewegung ideal verbinden liess. Ich begann die Elemente in allen Musikstücken zu hören und in meinem Körper zu erleben...auch die Arbeit mit Tieren und Figuren hat grossen Spass gemacht und sehr viel aufschlussreiches für mich über den Charakter oder die Bewegung von Musik gebracht. Aber eben auch über den Charakter oder die Muster von bestimmten Menschen oder Ausdrucksweisen. Ich bin davon seither beeinflusst und komponiere, improvisiere meist selbstverständlich damit. Es half mir auch, mich aus meinem eigenen Repertoire zu befreien. Auf die Stimme bezogen hat es eine immense Wirkung erzielt, auch beobachtbar an Studierenden.

## **Hat ihr Projekt Opera Instincta auch mit den Elementen zu tun ?**

Ja - die Elementararbeit ist Grundvoraussetzung für die OPERA. Da es das kreative Schaffen elementar beeinflusst.

In meinem Studium ging es darum, Musik- bzw. Rhythmikpädagogin zu werden aber die Entdeckung, was der Umgang mit Musik und Stimme in Verbindung mit Bewegung eigentlich auslöst und bewirkt, hat mich kolossal überfordert, weil ich es so grandios fand.

Durch die Ausbildung in *somatic experiencing* lernte ich mehr zu verstehen über die Zusammenhänge von Ausdruck und Nervensystem und lernte mich zu fokussieren auf ein Ziel und die immensen Wirkungen von Musik und Bewegung zu befreien aus der Welt der Musikerziehung.

Das verbindende Element ist immer die Musik, die Stimme - es bleibt Ausdrucksmittel und es wirkt direkt auf das Nervensystem ein, sonst würden Menschen nicht zu Konzerten gehen. Selbst aber den eigenen Ausdruck zu fördern durch in Bewegung kommen, in Ausdruck der Stimme zu kommen und zu kommunizieren über die Elemente, die Musik, die Bewegung, ohne dass man erstickt an einem künstlerischen Anspruch: das ist ein gesellschaftliches Erleben, was uns komplett abhanden gekommen ist zumindest in unserer Kultur. Und welches ich gerne manifestieren und etablieren würde als „das Normalste der Welt“ !

So wie man sich zum Flamenco trifft, zum Tango, zum Chorsingen...so würde ich gerne einen Raum schaffen, der jedem Menschen die Möglichkeit gibt, sich über Ausdruck und mit den Mitteln Bewegung, Musik und Stimme zu spüren und in Gemeinschaft wieder absolut elementar zu erleben und instinktive Zugehörigkeit zu spüren. Das ist im Prinzip die OPERA INSTINCTA.

Einige Übungen aus dem *somatic-experiencing*, die ich für die Gruppe etabliert habe, die den Zugang zu unserem Instinkt- oder Reptiliengehirn spürbarer werden lassen, haben viel mit den Elementen zu tun und immer ganz besonders mit dem Element ERDE. Dieses Gespür im Körper zu entdecken und zu etablieren hat ganz viel mit dem Thema Sicherheit zu tun.

Wir laufen mit sehr sehr überaktivierten Nervensystemen herum und durch die Entwicklungen der Zeit werden wir immer mehr absorbiert von permanentem im Aussen sein. Entladungen des Nervensystems sind mehr als notwendig; Menschen, die als Künstler arbeiten sind da scheinbar auf dem guten Weg, obwohl auch diese nicht immer wirklich entladen durch den Ausdruck, sondern unter „Produktionszwang“ stehen können, der mehr als belastend sein kann.

Es geht um einen wertfreien Raum, der Scham und Scheu auffängt und zu positiver Energie umwandelt: und erst da in „sicherem Raum“ kann Entladung entstehen, nicht um Druck, Tänzerin sein zu müssen oder als Sängerin bestehen zu müssen....sondern um Akzeptanz dessen, was gerade da ist und ein kommunikatives Verhalten dazu.

Es gibt einige Übungen oder Regeln, die beachtet werden müssen, sonst funktioniert das Ganze nicht. Wir müssen den Instinkt erstmal anschieben etwa durch Spürarbeit. Das *focussing* hilft uns da, von A. Gindler entwickelt. Übungen aus der interaktiven Rhythmik, Spiele, die mit imitieren

oder spiegeln zu tun haben und andere Übungen aus dem Gruppen-Geschehen, welche das Bewusstsein für alles, was geschieht erhöht, „Führen und Folgen“ - Übungen, Bewegung zur Musik um das, was ich höre umzusetzen...“welche Möglichkeiten hat der Körper hier und wie reagiere ich auf Emotionen oder Struktur in der Musik, was ist mit meinen eigenen Emotionen, meiner Struktur...usw usf. wie gehe ich mit dem um, was ich sehe....?“

Die Rhythmik/MB hat soviel wunderbare Möglichkeit über Musik und Bewegung Begegnung zu schaffen. In der Opera Instincta werden immer einige teilnehmen, die schon länger dabei sind und/oder Rhythmikerinnen/Rhythmiker sind und mit ihrem Tun und Wirken in der Improvisation auch starken Einfluss üben. Neue unsichere Menschen zum Bsp. zu integrieren wird durch „aufnehmen und verstärken“ ihrer Bewegung oder ihrer Stimme erreicht. Aber nicht als Muss, nur als Möglichkeit. Es entsteht sofort eine Zugehörigkeit. Man muss dafür sich nicht verstellen oder jemand überrumpeln, man geht in Kontakt über Musik, Stimme oder Bewegung. Das wird zu Beginn im Einführungskurs erst mal überhaupt vorgestellt. Dann gibt es auch immer wieder Stühle am Rand, solche die noch im Geschehen stehen und solche, die ausserhalb stehen, d.h. es ist ganz wichtig immer zu spüren, wann oder wie will ich agieren. Wenn mir etwas zu viel wird, setze ich mich und „erde“ mich. Auch dazu gibt es Hinweise vorher: Wie geht das überhaupt ? "

Alle sollen lernen darauf zu achten, dass es ein gutes Containment gibt, dass alle sich sicher fühlen - aber das ist nicht immer selbstverständlich. Manche, die den Prozess so geniessen, kommen ins starke Handeln, ins solistische Handeln, auch hier geht es darum umzugehen damit...wie wirkt es auf mich? Wie reagiere ich ? Muss ich darauf reagieren ? Oder kann ich es erst mal wirken lassen. Oder geben wir der Person jetzt mal den vollen Raum ?

Das wirken lassen und sich selbst beobachten ist hier in der OPERA INSTINCTA besonders wichtig, da der normale Improvisations-Prozess oftmals in „wir machen alles was uns einfällt“ mündet und manchmal jede Aktion eine Reaktion braucht und nichts einfach mal stehen bleiben kann. Das ist dann oft komplett überfordernd für Zuschauer oder auch „überbordend“ für die Teilnehmenden, „aktivierend“ sagen wir in Somatic-experiencing und nicht unbedingt entladend. Entladung heisst wirklich, wenn eine Energie im Körper, die gebunden war, sich so ausdrückt, so in „Fluss“ kommt, dass es kein neues Aktivieren erzeugt sondern ein natürliches wieder sich regulieren erzeugt. So im Prinzip wie Musik funktioniert: in einem steten Wechsel von Spannung und Entspannung, mal länger mal kürzer aber in einem „stimmigen“ Timing.

**Timing** ist das Geheimwort der Musikerwelt und gilt für die OPERA INSTINCTA besonders. Nicht nur als Wissen über was, wann zu kommen hat, welche Spannungskurve nun angezeigt ist sondern wirklich das GESPÜR dafür zu üben: wann ist es nötig zu antworten, wann ist es gut zu kommunizieren und wann ist es gut support zu leisten und die Person zu verstärken, ihr containment zu geben und wann ist es besser, komplett zurück zu treten und Platz für eine Person oder zwei zu lassen, die jetzt gerade in einem extrovertierten Prozess sind ? Das sind spannende Fragen der Kommunikation überhaupt, die so oft in unserem Alltag keinen Platz haben aber die das Leben sehr viel einfacher machen würden.

Wenn der Prozess gut läuft und die Regeln eingehalten werden, so gut es geht, gibt es ein Gefühl der Freundschaft und des echten Kontaktes danach. Hier geht es tatsächlich dann um mehr als

„guter Künstler“ gewesen zu sein. Und meistens ist es auch noch total spannend, das zu sehen was da im Feld kreativ passiert.

Diese Kombination ist das, was mich interessiert in meiner Arbeit !!!

### **Eigentlich klingt das auch sehr therapeutisch oder zumindest heilsam ? Ist das auch Sinn und Zweck ?**

Das Wort therapeutisch ist in sich und an sich schon sehr schwierig, auch das Wort künstlerisch und das Wort heilsam und das Wort Gruppendynamik und das Wort schamanisch und das Wort musikpädagogisch....alle Wörter, die es schon lange gibt sind Fallen...deshalb benutzen wir in der OPERA entweder sinnentleerte Sätze oder Phantasie Sprachen....gerade auch um das deutlich zu machen, dass der Ausdruck der Stimme, **wie** wir Wörter benutzen fast wichtiger ist als der Inhalt. Um Inhalte geht es ständig in unserem Leben, um Deutungen, um Fehldeutungen, um Wahrheiten um Falschheiten...ständig rücken wir etwas gerade oder drücken es auf dem Punkt gesagt aus und dennoch wandelt es sich permanent...wenn ich heute sage „ich liebe dich“ heisst es vielleicht morgen „Ich hasse dich“ ...für uns ist die Sprache des Körpers und der Ausdruck der Stimme und das Spiel damit, ohne Scham und Scheu, die wirkliche Sprache, die zumindest uns energetisch befreit von dem ganzen Missverständniskram oder den Unwahrheiten die uns ein Leben lang begleiten....

Es ist teilweise so unglaublich anstrengend, was und wie wir leben und wie die Medien uns mehr und mehr abhängig und gefügig und lahm und hohl im Kopf machen, es ist so ungehörig anstrengend, wie zäh unser Schulsystem ist und wie lahm auch hier die Entwicklung voranschreitet, es ist so unglaublich traurig, wie viele Menschen in jungen Jahren, Studierende schon an der Grenze ihrer persönlichen Ziele angelangt sind oder sich derart weit entfernt sehen davon, dass es Abteilungen in Psychiatrien gibt, die nur allein Studierende beherbergen. Und niemand bekommt es so richtig mit. (siehe auch den „Aufruf zum Leben“ - von Dr. Galuske)

Es ist mir wichtig, dass Wörter wie *therapeutisch* wirklich an Ort und Stelle benutzt werden und Diskussionen über inwiefern Musik, Rhythmik, Tanz heilsam sein können und wo die Grenze ist und dass man als Musikpädagoge sich tunlichst hüten soll vor solchen Prozessen und als Therapeut ist alles, was man macht therapeutisch....diese Diskussionen sind m.M. nach unnötig, weil sie an dem eigentlich Ziel vorbeischaun.

Das eigentliche Ziel von Gesellschaft ist, dass wir uns alle gegenseitig supporten, dass wir uns halten, dass wir von Herz zu Herz kommunizieren lernen. Wenn das dann „therapeutisch“ ist -

okay. Ich sehe das nicht so. Ein Therapeut braucht diese Eigenschaft genauso wie ein Lehrer oder ein Handwerker, ein Verkäufer. Da das aber allgemein schwierig geworden ist ein offenes Herz zu tragen, da alle damit beschäftigt sind es zu verschliessen aus Schutz, finde ich den Weg über MUSIK und BEWEGUNG den natürlichsten und zugänglichsten, der in unserer Natur liegt und unsere Instinkte weckt und wenn der Instinkt erst mal wieder wach werden darf über Bewegung, über Kontakt, über Stimmäusserungen und das in einer Grossstadt, wo es kaum Natur gibt und wo biologisches SEIN sehr schwierig wird, dann finde ich es unnötig nach Deutungen zu suchen oder festzulegen: es sei therapeutisch oder musikpädagogisch oder schamanisch oder gar nichts.

Es ist ein Prozess, der heilsam sein kann, klar....jede Form der guten Kommunikation ist heilsam, jedes sich-gesehen fühlen ist heilsam und erlernbar. Niemand, der sich wirklich gesehen fühlt, verweigert Leistung. Alle, die nicht wirklich gesehen werden und in ihrer „Leistung“ absinken, fühlen sich nicht geborgen und nicht sicher. Kommunikation und Containment ist leicht erlernbar aber niemals, ohne dass die eigenen Ängste „entlarvt“ werden.

Damit wollen sich viele nicht befassen.

"

Seite 6

In der Opera werden keine Probleme diskutiert, es werden aber auch keine Unterschiede gemacht zwischen gesund oder krank...arm oder reich, unkünstlerisch oder künstlerisch. Wir betrachten es als grosses Geschenk miteinander in Achtsamkeit zu agieren und instinktiv zu lernen, was wann wie angesagt ist.

Wir sind weder Kunst noch Therapie, wir sind PROZESS und BEGEGNUNG !

**Ich habe das Gefühl es gibt noch viel zu sagen dazu oder zu fragen aber hier erstmal Vielen Dank für das Interview, Hilde !**

Danke Antonia !!!

"

"

"

