

RHYTHMIK -

wir bewegen durch Musik (und durch unangenehme Erfahrungen hindurch)!

Kurs für Jugendliche - jeden Freitag in Berlin/oder als Projekt-Woche in Schulen

Musik - Rhythmus - Stimme und Bewegung für junge Menschen, für mehr Vitalität und Kommunikation in Corona - und anderen von Angst geprägten Zeiten;

Prozessorientierte Arbeit: Gestaltung- Performance - Präsentation - Film/Video-work in progress;

Traumata sind nicht nur die großen schlimmen Dinge, die passieren. Traumata sind Ereignisse, die entweder als zu schnell, zu heftig oder gefährvoll waren oder sind, Traumata sind Ereignisse, die vorbei sind aber meist noch Jahre nachwirken können. Warum ist das so? Traumata stecken nicht im Ereignis sondern im Körper als Energie, die in einigen Fällen nicht entladen werden konnte. Es entsteht ein chronischer „Aktivierungszustand“ oder ein chronischer „Unterspannungszustand“ - eine parasympathische Aktivierung, die Regulierung unmöglich macht.

Auch im Falle von nicht einschätzbaren Situationen können traumatische Energien wieder aktiviert werden, oder überhaupt geweckt werden durch Ängste, so zum Bsp. können in Pandemie Zeiten für Erwachsene, Kinder und Jugendliche ernsthafte Folgen dadurch entstehen, dass durch den Kontakt und Kommunikationsverlust, Orientierung verloren geht und damit einhergehend auch Selbstwert und Selbstvertrauen. Nicht alle Elternteile haben einen guten kommunikativen Austausch mit ihren Jugendlichen, der eventuell ausgleichen könnte. Gerade in der Jugend entsteht Wachstum, Entfaltung und Entwicklung durch ein und mehrere Gegenüber, durch Spiegelung (Imitation) und/oder Identifikation. Identität wird hier am stärksten gebildet. In der Pandemie-Lage wirbt fast niemand mehr mit Konzepten für Sicherheit, Stabilisierung und Orientierung, sondern die Medien stürzen sich allesamt auf die „hochaktivierenden“ Nachrichten. So funktionieren wir, dass wir uns „mit-aktivieren“ lassen, statt in der Mitte ruhend zu bleiben. Wir werden hin und her gerissen zwischen Fragen und Antworten, zwischen zwei oder mehr Welten und vor allen Dingen permanent erinnert um unser Leben und unsere Gesundheit zu bangen. Der Mensch hat aber sehr viel mehr Ressourcen als angenommen und für diese kann man auch mit Sorge tragen. Vor allen Dingen: Unser Nervensystem ist fähig, mit seinen Strängen des Sympathikus und Parasympathikus, jederzeit Regulierung zu ermöglichen. Im Falle von Traumata aber entlädt sich die Energie nicht so schnell oder gar nicht. Sie braucht einen sicheren Ort und „containment“ (HALT) der Gruppe. Ein Teil des parasympathischen Systems stellt Kontakt und Kommunikation her (bzw. reagiert mit oder verhindert, ventraler Vagus) und ist äusserst wichtig um Stabilität und Sicherheit und Orientierung zu erhalten oder wieder herzustellen. In dem Projekt wollen wir genau diese Dinge fokussieren und konkret mit Material und Musik ins improvisieren, gestalten und formen kommen. Negativ Erlebtes bekommt Raum - um bewusst integriert zu werden, wird aber stets als Energie in kreative Bahnen umgeleitet.* Der Fokus liegt im gemeinsamen Kontext und im aktivieren des „social engagement systems“.

Das Tempo und die Dynamik der Zusammen-Arbeit wird durch Achtsamkeit trainiert. Das Schnelle als auch das sehr langsame Arbeiten, das bewusste Pausieren, das Laute und das Leise agieren/reagieren und alles weitere hat bei bewusstem Fokus und auch im spontanen Spiel eine immense Wirkung auf den Gruppen-Prozess.

Material: Große transparente Planen , große Stoff-Reste, Holzstöcke (Besenstiele ca. 1,50 - 1,70 groß) ohne Metall, sehr viele unterschiedliche Umzugskartons, altes Geschirr....und spontan auch anderes.

Plastik-Flaschen und Plastik-Säcke, alte Staubsauger;

Instrumente: solche, die mitgebracht werden oder vorhanden sind,

Drum-Set, und andere Trommeln, E-Piano, Synthesizer werden von mir gebracht

Elektronisches: Laptop von mir, Video-Beamer muss ausgeliehen werden, Handys zum spontanen mit filmen, fotografieren;

Musik: aus Konserve, mitgebrachte und von mir eingebrachte, als auch live gespielt;

Die Kosten des Kurses richten sich nach Teilnehmenden Anzahl und nach folgenden Gesichtspunkten:

- a) eine Projekt Woche kann für eine Gruppe Jugendlicher, die gemeinsam eine traumatische Situation erlebt haben dienen. Hier werden mehrere Pädagogen gebraucht, die tätig sind im Feld Traumata-Behandlung oder Trauma-Pädagogik oder auch Therapeuten, die den künstlerischen Prozess mit begleiten. Je nach Anzahl der Teilnehmenden sind bis zu 4 Therapeuten/Behandler und bis zu 4 Künstler gemeinsam tätig. Kosten: werden gemeinsam ermittelt;
- b) eine künstlerische Projekt Woche kann von mir in einer Klein-Gruppe bis zu 20 Teilnehmenden durchgeführt werden (ab 10 TN mit zwei Helfern- die meine Arbeit gut kennen)
bis zu 20 TN250€ pro Jugendlicher für 5 Tage - jeweils 4 - 6 Stunden
Kosten für Essen/Lebensmittel werden selbst getragen oder für Koch/Köchin zusätzlich aufgeteilt;

Kontaktieren Sie mich : Hilde Kappes 017666870133 Berlin Schöneberg hildekappes@gmx.net