



Jammer-Blog mit hilde kappes

Der Blog zum Jammern:

Das Klagen und Jammern in Form von Anwendung des Stimme-, Herz-, Bauch- und Niere- Raums plus: musikalischer Begleitung und musikalischem „Halt“ ist in gewissen Kulturen längst Tradition. Man sagt bei uns gäbe es so was nicht, aber das stimmt für mich (als Stimm-Künstlerin) längst nicht: Erstens findet man in der zeitgenössischen Musik extrem viel „Gejammer“ und zweitens gibt es Gesänge, die etwas besingen, was zu betrauern ist, zu heilen ist, wo etwas angerufen wird im POP, im Jazz, im Rock...und wenn man sich die Kantaten Bachs anhört und auch andere „Passionen“ gibt es eine unfassbar riesige (Hoch-)Kultur des Klagens und Jammerns. Und es gibt eine unfassbar grosse Hörerschaft. Musik ist inzwischen kostenlos runter zu laden, wir können jederzeit jede Form von Stimmung in unser Ohr und Herz ein-„laden“. Aber faszinierender noch ist der Live-Austausch zwischen Musikerin/Musiker und Hörerschaft und das Thema der RESONANZ.

Musik an sich: ihr Wechsel von Dur nach Moll und wieder zurück oder ihr freies Gestrampel in harmoniefreiem Feld ist das Grösste, was der Mensch je erfinden konnte. Noch faszinierender (für mich als Stimm-Künstlerin) ist die Stimme, die ein jeder hat, die voller Musik ist, voller Stimmung, voller Fähigkeiten, voller Flexibilität, voller Ausdruckskraft. Wir wissen fast immer, wie die Stimmung des Menschen ist, wenn wir „hinhören“. Aber wir wissen auch, wie viel Scheu und manchmal auch Scham gerade mit der Stimme, mit dem Atem zurück gehalten werden kann. Und wir wissen, dass Sprache komplett andere Gefühle ausdrücken kann als die Stimme und ihr Klang vermitteln. Das nennen wir dann „nicht authentisch“.

Es ist durchaus etwas sehr natürliches, der Stimme Laute zu entlocken, die dem Zwerchfell die Möglichkeit geben, den Bewegungen der Trauer oder des Verlustes, des Schmerzes oder gar des Wahnsinns oder des Entsetzens oder oder... zu folgen und zwar hörbar über den Atem, den Ton, das Geräusch, den Gesang. Und das ist möglich, ohne das Leiden zu verschlimmern. Wir lassen sehr viel Zeit und arbeiten „dosis-verträglich“ (...oder „titriert“ wie P. Levine* das nennt). Sprich: wir bilden erst einmal Kapazitäten, „containment“ und Sicherheiten.

Vielen macht das Angst, das stimmliche von Atem getragene Jammern auszuführen, weil es an das weinen oder schluchzen oder wehleidern erinnert. Was einige an „Ungelöstes“ oder an „Schmerz“ oder an „Scham“ erinnert, gilt woanders als Befreiung. Wir wollen das „woanders“ anschauen. Wo im Körper und der Empfindungswelt gibt es das Gefühl der Befreiung und des entstehenden Raumes, wenn wir das Klagen als stimmliche Aktion (ohne Worte und Inhalt) zu lassen?

Wichtig ist, dass die Scham verschwindet und dieses ganz spezielle „tremolo“ oder „wackelnde zitternde wellige“ Stimmgeräusch Raum bekommt. Musikalisch betrachtet wird es zu einer von vielen Facetten und darf einfach Ausdruck sein, etwas emotionales, welches, wenn es gehört wird und ausgedrückt wird, eine ganz einfache Art der Entladung des Nervensystems bedeutet.

Es geht nicht darum, Leiden verbal zu benennen oder Schicksale zu teilen, sondern darum dem Unbewegten in Körper und Energie wieder Bewegung zu geben. So wie es aber unmöglich ist einem in Starre gefallenem Menschen zu sagen: „los- lauf los“, so kann man den festgehaltenen Energien in Atem und Stimme nicht einfach sagen „Los, sing mal los!“

Es geht deshalb darum, Situationen zu schaffen, die einem genügend Halt und Sicherheit bieten um DANN in jene Richtung zu gehen, die der Körper mit seinen Blockaden immer anstrebt: in den Freien Raum, in die Befreiung, in die Selbstkontrolle, die Orientierung im RAUM und in SICH selbst.

Viele denken Selbstkontrolle hätte nichts mit Freiheit zu tun, es geht hier aber um die biologische Selbstkontrolle: das Gefühl, jederzeit genau zu wissen, wo man hin gehört oder was man meiden sollte, um neue Gefahren zu verhindern. DAS ist Freiheit !

Es geht darum das Gefühl zu haben, sich selbst wieder vertrauen zu können. Verlust, Schmerz und „Dukkha“ (Leiden) führen oft zu einer Orientierungslosigkeit. Die wieder zu finden ist wichtig, weil es zu PRÄSENZ führt und die wiederum schafft die Möglichkeit, Emotionen zu lassen, weil erst dann „fliessen“ möglich ist.

Die Angst vor dem Schmerz, vor dem trauern oder vor Verlust ist ein Ausdruck dafür, was schon „stecken geblieben“ ist, nicht davor, was sich lösen könnte, denn strebt jeder Mensch ganz automatisch nach Fliessendem und Bewegtem und sich auflösendem!

Das Zwerchfell ist eine Wundermaschine und das Kehlchakra auch. Von der Mitte des Körpers aus reagieren wir durch und mit dem Zwerchfell auf alles...alles, was keinen Ausdruck findet und damit meine ich keine wilden Schreie mit geballten Fäusten, die in der Luft oder auf Kissen rum schlagen sondern einen Ausdruck, der in sich eine Sicherheit vermittelt und Orientierung gibt- setzt sich hier fest. Wildes aufgesetztes Geschreie, wie es in manchen Formen der Heilungsversprechen empfohlen

wird ist nur aktivierend und bringt keinerlei Erlösung oder Entladung. Wenn die Stimme lauter werden möchte durch rhythmische oder musikalische Impulse dann ist das eher biologisch, physiologisch. Weil unser Nervensystem auf Musik reagiert.

Wenn ich vor einer Gruppe stehe und inbrünstig singe wird es sich sofort übertragen, das ist phänomenal und man kann sich genauso wenig gegen rhythmische Grooves wehren - auch hier beginnt meist etwas zu wackeln im Hörenden.

Die Klage-Expressionen und der „Jammer-Chor“ arbeiten mit dem Phänomen der Resonanz und der Suche nach innerer Freiheit, mit Regulierung durch Ausdruck, Regulierung durch Humor und Spontaneität.

Wir möchten nicht im Selbstmitleid versinken, im Gegenteil: wir singen für all jene, die ihre Stimme nicht verwenden können, die vielleicht im klagenden sprechen oder schweigen stecken bleiben oder sogar behandelt werden müssen: Medikamente, Drogen, sonst was nehmen oder sonstige Nöte haben, solche, die alles versuchen, dass ihr inneres Klagen leiser werden kann.....

Das Klagen und Jammern kann zu einer Art Stimmhygiene werden, die für das Wohlbefinden und Gleichgewicht sorgt. Wir untersuchen was möglich ist mit der Stimme und lassen schöne traurige Melodien im Raum schweben, lassen Bewegungen der Stimme zu, die befreiend und meditativ sind, manchmal tranceartig in jedem Fall „vollendend“ und ziemlich oft herzerfrischend komisch sind.

Jammern mit Viola“



mit Studierenden der Abteilung Rhythmik/Musik und Bewegung sowie Ehemaligen und Hilde Kappes

*am 26. Oktober zum visionären
Hochschultag UDK 2030*

UDK 2030

<https://www.udk-berlin.de/universitaet/udk-2030/>

**Jammer-Performance morgens um 9.45 Foyer vor dem Joseph-Joachim
Konzertsaal, Bundesallee und mittags 15.30 Uhr im Gebäude**

Regelmässiges Gejammere: jeden Donnerstag 18.00 www.hildekappes.de