

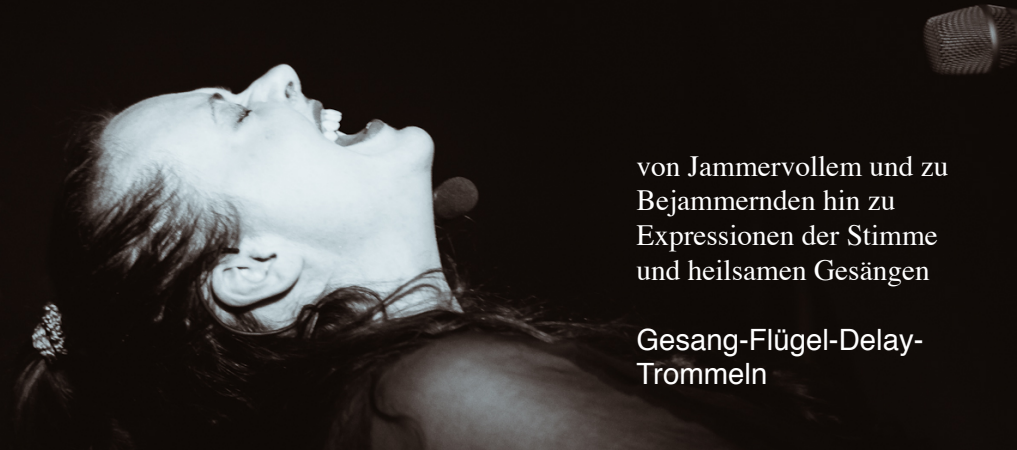
Klage Expressionen mit Hilde Kappes & Gästen

**25. August
22. September
27. Oktober**
jeweils 18.00 -19.30

luitpoldstrasse 48
berlin-schöneberg

Anmeldung:
hildekappes@gmx.net

Spendenbasis!



von Jammervollem und zu
Bejammernden hin zu
Expressionen der Stimme
und heilsamen Gesängen

Gesang-Flügel-Delay-
Trommeln

In der Trauma-Behandlung-Ausbildung (somatic-experiencing) haben wir gelernt, dass man das Leiden nicht aktivieren soll, sondern eher die Ressourcen stärkt, damit das Nervensystem sich entladen kann und sich dann beruhigen kann. Das Singen von Klage-Liedern oder freien experimentellen Klage-Passionen oder Expressionen hat meiner Meinung nach aber eine ganz spezielle Wirkung:

es aktiviert vielleicht insofern „Leiden“, weil es keine lustigen Lieder sind aber durch das Phänomen der Resonanz kann sich etwas energetisch offenbaren und ausdrücken, was sich in der „leidenden“ Person nicht ausdrücken kann. Und vor allen Dingen es geht vom verbalen Ausdruck in einen musikalischen Ausdruck, der viel mehr fließend ist und zudem in Resonanz geht mit den Hörenden. (Nicht umsonst können die Trauernden sich einfacher lösen vom Schmerz, wenn sie die Klageweiber drei Tage singen und klagen lassen.) Das verbale wiederholen des immer gleichen Leides verursacht hingegen Stagnation.

Das aktivieren klagender Melodien ist ein heilsamer Prozess. Die Kehle, in der so vieles oft stecken bleibt und mit dem Atem eine Festung bildet um überhaupt lebensfähig zu bleiben, reagiert auf die Kehle des anderen: die Atmung kommt in Bewegung und Raum entsteht, somit auch für die Bewegungen im Herzen. Trauer oder Leiden bekommen Bewegung und Raum.

Es heisst in manchen buddhistischen Lehren, dass Leben DUKKHA ist: Leiden - und alles was schön sei, sei eine Pause, eine Erholung oder eine Täuschung. Es heisst auch: Unsere Reaktionen auf Dukkha sind es, die es uns schwer machen, nicht unbedingt das DUKKHA an sich.

Das ist eine schwierige Disziplin, nicht zu reagieren, wenn ein Freund stirbt oder wenn man krank wird...- es funktioniert, aber es bedarf der Übung. Es heisst nicht, dass man unemotional wird: im Gegenteil. Das fließen bleibt wichtig - aber eben auch erkennen und dann loslassen. So sagte es Ayya Khema, die theravadische Nonne immer.

Der Improvisationsabend KLAGE-EXPRESSIONEN mit Gästen (25.8. mit Anna Petzer) ist eine Anrufung, ein Gebet, eine Meditation, ein Gesang für den Gesang des Herzens ! Er findet in relativer Stille statt. (und kann trotzdem laut werden...)

Am Sonntag drauf gibt es einen Kurz-Workshop, in welchem die Bewegungen des Zwerchfells geübt werden auf ganz einfache Weise ohne kathartische Aufregungen oder heilsame esoterische Versprechungen. Es wird ganz einfach das Kehlkakra gesäubert, gereinigt durch den eigenen Atem, durch stille Betrachtung und durch vorsichtiges Erheben der Stimme, der Töne. Es gibt ganz simple Anweisungen und ein erforschen, wie die Bewegungen des Klagens im Zwerchfell sind, wie Töne gefärbt werden können usw. Das kann auch sehr sehr lustig sein. Das Nervensystem freut sich in jedem Fall darüber. Gegen Ende gibt es ein ganz einfaches vor- und nachsingen im sakralen Stile (tonal gesehen), welches meditative und stärkende Energie hat. Für alle „singvorsichtgen“: es darf auch einfach nur gelauscht werden!



Mini-Workshops zum Thema:

„Stimme und Klagen“

jeweils Sonntags:

26.August

23.September

28.Oktober

15.00-19.00 - 60€/50€

Luitpoldstrasse 48 Berlin-Schöneberg

bitte sich vorher anzumelden!

Weiteres Geklage siehe auch hier:

„Jammern mit Viola“ in der UDK- Bundesallee am 26.Oktober zum visionären Hochschultag UDK 2030 mit Studierenden der UDK; Studierende aller Richtung erwünscht.
Einführung am 15. Oktober um 15 UHR; Bundesallee UDK Raum: 106

regelmässige Termine ab September in Berlin mit Hilde Kappes:

Freitag-Abend 18.00 - 19.30 Klagegeschrei und Jammerton - Stimm-Expressionen zum Wochenende;

Donnerstag 12.00 - 13.30 Stimm-Pflege und - Improvisation für Frauen ab 60

Montag Abend 18.00 - 19.30 Uhr : Opera Instincta; Stimme- Bewegung- Improvisation und Somatic Experiencing

Einzel-Sessions in Somatic-Experiencing oder Stimm-Improvisation oder für „Stimme - und Bewegung“ in Schöneberg 0173 61 21 187

sowie Impulstag im Oktober: Von Rhythmikerinnen für RHYTHMIKER/-INNEN mit Dorothea Weise, Jenny Ribbat, Hilde Kappes am 13.10. in der Landesmusikakademie;