



Elina Rommeley mit Studierenden des Faches „Music & Move“/Rhythmik in Trossingen bei der Impro-Aufführung des HerzStimmTheaters mit Hilde Kappes 2017

## **Die Rhythmik des Nervensystems oder Die Freude an der Präsenz**

### Somatic Experiencing als hilfreiche Methode bei Auftrittsangst und Lampenfieber

Auf eine Bühne zu gehen heisst gleichermassen Aktivierung und Entladung oder Freude und Angst in schnellen Wechseln. Das Nervensystem arbeitet im Hochleistungsmodus um diesen Balance Akt zu managen. Das kann sehr sportlich und positiv erregend sein, vergleichbar mit dynamischer Musik, die ebenso ständig zwischen Spannung und Entspannung wechselt. Wenn aber Entladung Aktivierung auslöst oder alte Ängste wach gerufen werden, die mit Leistungsdruck, Versagen, Scheitern, sich selbst ablehnen zu tun haben, kann die eigene Resonanz das Bühnengeschehen dahingehend beeinflussen, dass das Publikum als eine „feindliche Masse“ wahrgenommen wird, die Flucht-Impuls, Starre oder Angriff auslöst.

Abgesehen von der eigenen Resonanz hat auch ein Publikum sein eigenes Resonanz-Feld, ein Raum, ein Theater, ein Veranstalter auch. All das muss der Darstellende „halten“, sich beziehen darauf und miteinander „connecten“. Sind wir gut in unserer „Schöpfung“, also mit dem was dargestellt wird, selbstbewusst schöpferisch, können wir als Darstellende Künstler all dies halten. Wir schaffen ein gutes Containment und das Publikum fühlt sich gehalten. Der Grad an Präsenz allerdings, der hier erfordert wird als auch die tatsächliche Leistung, die erbracht werden muss, wirkt auf viele Künstlerinnen und Künstler entweder mit der Zeit oder nach schlechten Erfahrungen extrem lähmend.

Aus dem Blickwinkel des Instinktes, kann die Verletzungsgefahr auf einer Bühne als besonders gross wahrgenommen werden. Die „Flucht nach vorne“ ist ein sehr gängiges Modell, dieser Angst zu begegnen, was die künstlerische Leistung nicht unbedingt verbessert, aber eine Möglichkeit ist, der Angst zu entrinnen. Auch nicht selten: Abtauchen, teilweise dissoziieren auf der Bühne, sprich komplett unpräsent auf die Bühne gehen oder nur mit oder unter Medikamenten oder Drogen.

Auch die Arbeit an Grenzen ist für Künstler ein zweischneidiges Schwert, da sie eigentlich Grenzen überschreiten möchten und manchmal sogar müssen. Alles soll grösser sein: die eigene Präsenz, die eigene Freude und Lust am Spiel, allerlei Emotionen sollen anstecken, überzeugend und echt sein. Um so mehr braucht der Darstellende innere Festigkeit, inneren Halt.

Die Arbeit mit SE beschränkt sich deshalb auf Fragen wie: was braucht der Instinkt, unser Nervensystem auf der Bühne und: Wie nehme ich meine natürlichen Grenzen wahr? Was gibt mir auf welche Weise Sicherheit, so dass ich die Präsenz für einen grossen Raum und ein Publikum halten kann ?

Bei KünstlerInnen mit starken Blockierungen oder berufsbedingten TRAUMATA sind Einzelsessions empfehlenswert, in denen mit den Werkzeugen von SE, wie etwa der Titration und Pendulation das Gleichgewicht im Autonomen Nervensystem wieder hergestellt werden kann.

Die Mittel der Rhythmik, die Interaktion fördern, sowie Kontakt- und Präsenz-Übungen schaffen Flexibilität, Freude an kreativem Ausdruck und Lust an Beziehung. Die Wieder-Entdeckung der Spielfreude spielt einen grossen Stellenwert beim „Entladen“ von hinderlichem (Energie-)Material.

Durch das focusing nach E. Gendlin und andere Wahrnehmungsübungen erhöhen wir das Bewusstsein für die Themen: Resonanz, Kommunikation und Empathie, Distanz und Nähe zum Publikum, Orientierung auf der Bühne (andere MitspielerInnen/Licht/Requisite/Technik...); Und nicht zuletzt arbeiten wir an Inhalt und Form des künstlerischen Materials;

### **Zielgruppe:**

Für all jene, die vor Gruppen sprechen oder lehren oder Künstler: MusikerInnen, SchauspielerInnen, SängerInnen, TänzerInnen, denen ein Auftritt, eine Prüfung bevorsteht oder für jene, die ihren Anschluss an ihre Kreativität verloren zu haben glauben.

Klein-Gruppen zum Thema und Einzel-Sessions in Berlin, Hamburg, Zürich und Wien;  
Das Projekt OPERA INSTINCTA arbeitet auf künstlerische Weise mit dem Thema Instinkt und Bühne;  
Info und Anmeldung unter [www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de)

### **Wo demnächst:**

2017 ab Januar ; Kleingruppen einmal im Monat Montags in Hamburg; Kulturwerkstatt und in Berlin im Raum für künstlerische Freiheit; Luitpoldstrasse 48

2017 Februar

Mitgliederversammlung Somatic-Experiencing am 8.2.2017 um 9.15h bis 11.45h im Odenwald in Waldmichelbach in dem Haus „Buddhasweg“;

2017 März

In Kärnten; näheres siehe [www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de)

**Anmeldung: jeweils 1 Monat vorher !!! 0173-61 21 187 oder [hildekappes@gmx.net](mailto:hildekappes@gmx.net)**

**Hilde Kappes** ist Sängerin und Musikerin, Diplom-Rhythmikerin, sowie Practitioner für Somatic Experiencing nach Peter Levine, unterrichtet an der UDK Berlin und anderen Hochschulen im Fach Rhythmik, Stimme und Bewegung, sowie in freier Praxis das ESSENTIELLE STIMM- (und MUSIK-) ERLEBEN. Mehrere Preisauszeichnungen für Ihre Bühnenperformance wie den Rhoner Sur Prizes/Bolzano, den Prix Pantheon/Bonn u.a.; Behandlungen mit SE & Rhythmik für und mit Künstlern aller Genres bei berufsbedingten Traumata, kreativen Blockaden und Auftrittsangst.