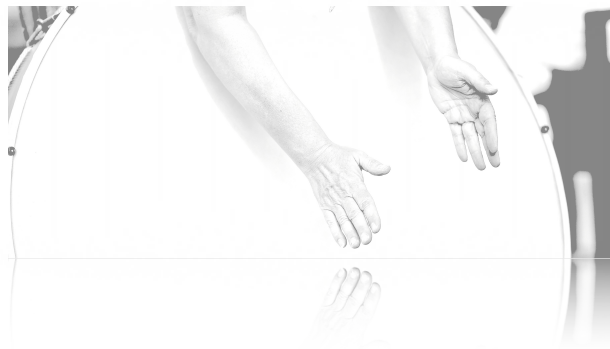


# Unabhängigkeit für Instrument und Stimme

*Zehn Termine für zehn Instrumente und Stimme (einzeln buchbar)*



In diesem Kurs-Paket geht es um die Unabhängigkeit zwischen Instrument und Stimme in der musiktherapeutischen oder heilpädagogischen Praxis. Auch lernen wir, das Entspannungsverhalten der Klienten zu deuten und musikalisch mitzuregulieren (s.u.).

Der Einsatz deiner Stimme – singend oder nur sprechend, während du spielst, wird schrittweise nähergebracht. Koordinationsspiele, Stimm- und Atemübungen gehören dazu, wie auch das Trainieren von rhythmischer Sicherheit, Timing und Präsenz. Deine Unabhängigkeit zu fördern bedeutet: Je mehr Sicherheit du hast, desto mehr Stabilität vermittelst du und desto freier wirst du in Improvisation. Auch wenn du nur für dich selbst spielst, nicht für Klienten oder ein Publikum, haben die Unabhängigkeit am Instrument und der Einsatz deiner Stimme einen großen Wert. Sich selbst über den spontanen Stimmeinsatz kennenzulernen, ohne das musikalische Spiel aus dem Rhythmus zu bringen, bedeutet Erleben von Einheit und Halt.

Manche Klienten benötigen in der therapeutischen Klang-Behandlung die Stimme oder Sprache als Kontakt-, „Versicherer“ oder als direktes Kommunikationsinstrument. Der Grad an Entspannung, der über den Klang erreicht werden kann, wird nicht selten schon im Vorhinein gebremst. Je nach Aktivierungsgrad des ANS (Autonomes Nervensystem - Sympathikus/Parasympathikus) ist ein In-Kontakt-Bleiben mit den Klienten notwendig. Dissoziieren oder kollabieren, sich „wegbeamen“ während der Behandlung kann unbemerkt passieren und ist nicht unbedingt förderlich. Tiefenentspannung ist zwar ein Ziel bei Klangbehandlungen, aber auf dem Weg dorthin zeigen sich Widerstände. Dies mündet offensichtlich nicht nur in einer Kontrolltendenz oder einem Selbstboykott, sondern – und dies ist schwerer erkennbar – auch darin, dass sich die Person komplett aus dem Kontakt „zieht“. Klienten beschreiben den Zustand danach als eher unangenehm. Eine zu tiefe Spannungslosigkeit, in welcher sich der Atem kaum mehr zeigt und eine unangenehme Schwere, die in Gesicht, Kiefer oder den Gliedern auftritt, wird als lähmend empfunden und löst Unsicherheit aus. Entspanntheit hat diverse Modi, die Behandelnde erkennen sollten. Ein sich vertrauensvoll in die Behandlung hinein begeben braucht gewisse Voraussetzungen. Orientierung ist das Stichwort. Für unser Nervensystem ist das eine Voraussetzung, loszulassen. Anstrebenswert ist ein Zustand, durch Tiefenentspannung Wohlgefühle zu wecken und damit Belastungen verringern zu können.

In diesem Kurs lernen wir, was Orientierung bedeutet und zwischen den diversen Modi zu unterscheiden. Wir lernen, unsere Stimme einfühlsam oder stärkend einzusetzen. Wir lernen gleichzeitig während des Spielens des jeweiligen Instrumentes unseren Atem, unsere Sprache, Laute, Skalen oder Melodien kennen. Stimm-Scheue und Stimm-Mutige sind gleichermaßen herzlich eingeladen.

# Was lernst du in dem Kurs?

## Tools aus dem Studienfach „Rhythmik“ - Interaktive Musik- und Bewegungspädagogik:

- Spiel und Improvisation auf dem eigenen Instrument
- Interaktion zwischen Klienten/Behandelnden oder zw. Instrumenten u. Stimmen
- Beweglichkeit, Flexibilität in der Körperhaltung während des Spiels
- Unabhängiges Spiel zwischen Händen, Armen, Füßen und Stimme:
  - Pattern spielen/dabei sprechen/bewusstes Atmen zum Spielen
  - Klang-Geräusche oder experimentelle Laute zum Spiel
  - Reagieren mit Stimme auf das Gespielte und umgekehrt
  - Eigenständige Melodieführung mit Stimme zum Spiel
- Gesundes Sprechen - Atmen - Betonen während des Spielens
- Welche Wirkung hat welcher Sprachklang, welche Sprachmelodie?
- Rhythmisch geführtes oder fließendes Sprechen zu gleichzeitigem Spielen  
(Bewusstes Pausieren, klare Dynamik: Phrasieren, Akzente setzen, Impulse bewusst einsetzen; monotones Sprechen, ohne starr zu werden; ruhiges und sanftes Sprechen ohne künstliches und allzu esoterisches „Flair“)
- Koordination von Stimme, Atem, Gesang und Spiel
- Wie überwinde ich musikalisch Scheu (und Scham) siehe unten?
- Einfache musikalische Tricks und Taktiken
- Silben, Laute, Phantasiesprachen einsetzen
- Vertrauen ins eigene Spiel, Improvisation und Gestaltungselemente lernen
- Rhythmik und Taktarten und deren Wirkung auf die Hörenden kennenlernen
- Melodien und Skalen sowie Dur und Moll unterscheiden;
- Einfache Strukturen lernen, Form und Gestaltung aus der Improvisation heraus
- Bewusstes Gestalten: langsam - schnell, akzentuiert, legato - staccato, laut - leise usw.



## **Tools aus dem Somatic Experiencing**

### **(Trauma - heilungsorientierte Methode nach Dr. Peter Levine)**

- Wahrnehmen der Aktivierung der Klienten: sympathische oder parasympathische Über-Aktivierung
- Wahrnehmung von Grenzen (eigener und fremder)
- Welches Individuum braucht welche musikalische Dynamik?
- Wie steht diese Dynamik zu meiner eigenen?
- Wie reguliere ich mein autonomes Nervensystem?
- Wie reagiere ich auf hohe oder sehr niedrige Spannung der Klienten?
- Wie erkenne ich Dissoziation, kollabierende Tendenzen oder Kontrollsucht?
- Stimme, Atem und Gesang: Wie überwinde ich Scheu (und Scham)?
- Was meint ‚sympathische oder parasympathische Intervention‘ mit Musik und Stimme?
- Kann ich mit Musik und Stimme/Gesang für Regulierung sorgen?
- Warum spielen Ort, Lage, Einrichtung, Umgebung oft eine Rolle?
- Welche Rolle spielt die richtige Distanz oder gute Nähe?
- Welche Rolle spielt die Autonomie der Klienten?
- Was heißt „in Kontakt bleiben“, während ich spiele oder singe?
- Wo bin ich, während ich spiele und was ist mein Auftrag?

### **Was noch:**

Die erste Frage ist natürlich: Was benötigst du selbst, um eine gute Klangbehandlung zu ermöglichen? Ob Du singst oder nicht, dein eigenes Spiel sollte sicher und vertrauensvoll sein. Jegliche Unsicherheit überträgt sich in fein schwingenden Sessions.

Wenn du große Unsicherheiten mit dem Thema „Singen“ hast, empfehle ich, vorher eine **Einzel-Session** zu buchen (50 € - 100 €) - auch per Zoom möglich. **Stimm-Kurse** oder Stimme und Bewegung in Gruppe finden regelmäßig in Berlin statt oder anderswo; Einzelunterricht jederzeit buchbar - auch als Paket: [www.operainstincta.com](http://www.operainstincta.com) oder: [www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de) oder: <https://musikresonanz-akademie.de/team/#menu> oder: [www.exploratorium.de](http://www.exploratorium.de)

**Zu mir: <http://hilde-kappes.de/ueber-mich/biografie/>**

30 Jahre Bühnentätigkeit, Auszeichnungen, Kabarettpreise, Lehrerfahrung, Unterricht an diversen Hochschulen und auf dem freien Markt im Fach Stimme und Bewegung, Stimm-Improvisation oder Performance/Präsenz/Gestaltung und seit 2008 zertifizierte Practitioner in Somatic Experiencing.

**Termine:**

Februar/März/April/Mai/Juni - August/September/Oktober/November/Dezember

Alle Kurse zum jeweiligen Instrument werden in einem 2. Folgekurs zertifiziert; je nach Erfahrung auf dem Instrument kann das Zertifikat auch in einem 1. Kurs erzielt werden.

**Kosten:****99€ Hand Pan und Stimme**

Frühbucher Rabatt: bis 4 Wochen vorher: 89€, ermässigt 79 € (für Arbeitslose/Studierende)

bei Buchung von 3 Kursen 240€ für alle drei; 210€ Ermässigt;

Spontan-Bucher: 120€ für einen Kurs; Ermässigt: 110€;

**Ort:** Berlin und in Bad Zwesten bei Allton, nah an Kassel

**Zeiten: Samstag: 10.00 - 17.00 Uhr incl.Pause**

**Sonntag auf Anfrage:**

**Einzelsession buchbar in  
somatic experiencing oder  
Improvisation (Stimme o.  
Instrument) oder coaching**

**Preise:**

Auf Anfrage per Mail (Ermäßigung bei  
Buchung mehrerer Kurse)

Unter: [www.allton.de](http://www.allton.de) findet ihr  
wundervolle Klang-Instrumente.



Und hier zum Video Handpan und Stimme:

<https://www.youtube.com/watch?v=vGvMk0DzmuQ>

Monochord und Stimme:

<https://youtu.be/wJhnsfCKPTw>