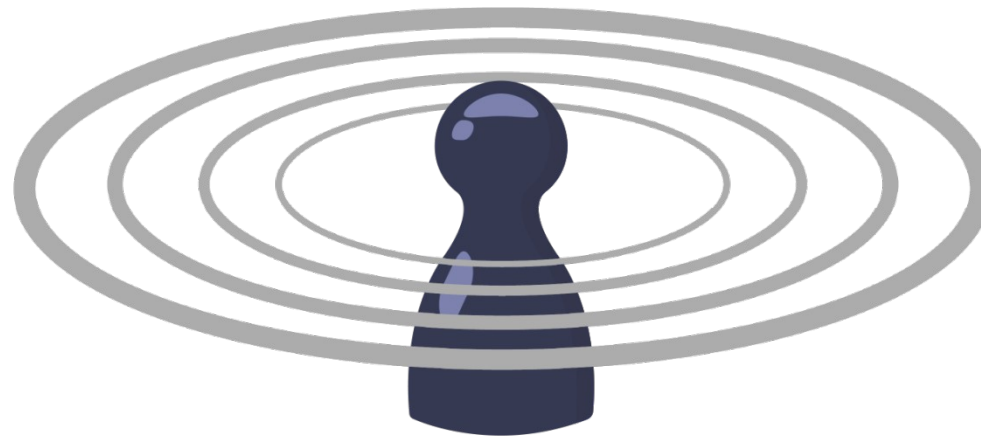
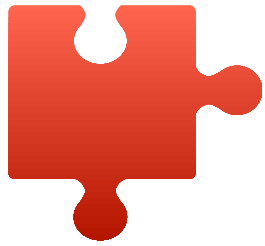


Begleitendes Material / Dokumentation

Bühnenresonanz

Viel mehr als nur Noten!





Meine persönlichen Bausteine zur Präsenz

- **Atem**
weiter, weicher Atem, etwas größer als privat (Atempendel)
- **Inventur**
Was geht in meinem Körper gerade vor sich?
Empfindungen - Emotionen - Gedanken
- **Kontakt / Beziehung**
Blickkontakt suchen, nicht ausweichen, Kohärenz suchen, aus der „eigenen Blase“ kommen

**Präsenz ist ein ungeschützter Zustand, den es
auszuhalten zu üben gilt.**



Schritte zu authentischer Expressivität

1. „*strip it down*“

nicht empfundene äußere Bewegungen, einstudierte Gestik, Mimik, Stimmklang, Betonungen und andere Gestaltungsmittel aufgeben

2. „*let it come*“

reale emotionale Stimuli kommen lassen, suchen oder herstellen

-> zulassen! Kontrolle so weit wie möglich aufgeben

3. „*keep it up / sustain*“

containment (= halten, aushalten),
dem Affekt-Wächter auf die Finger klopfen



Bühnenpräsenz-Pyramide

weiter, weicher ATEM



Erweiterung der persönlichen Ausdrucksgrenzen

Kopf- und Körperarbeit:
Schütteln, Stöhnen, Stampfen wild sein, Kontrolle aufgeben, keine Angst vor Peinlichkeit

„Containment“ halten/aushalten

„Affekt-Wächter“ davon abhalten, dich in die „emotionale Parkposition“ zurückzuführen, Atemkanal offen halten, im Kontakt bleiben

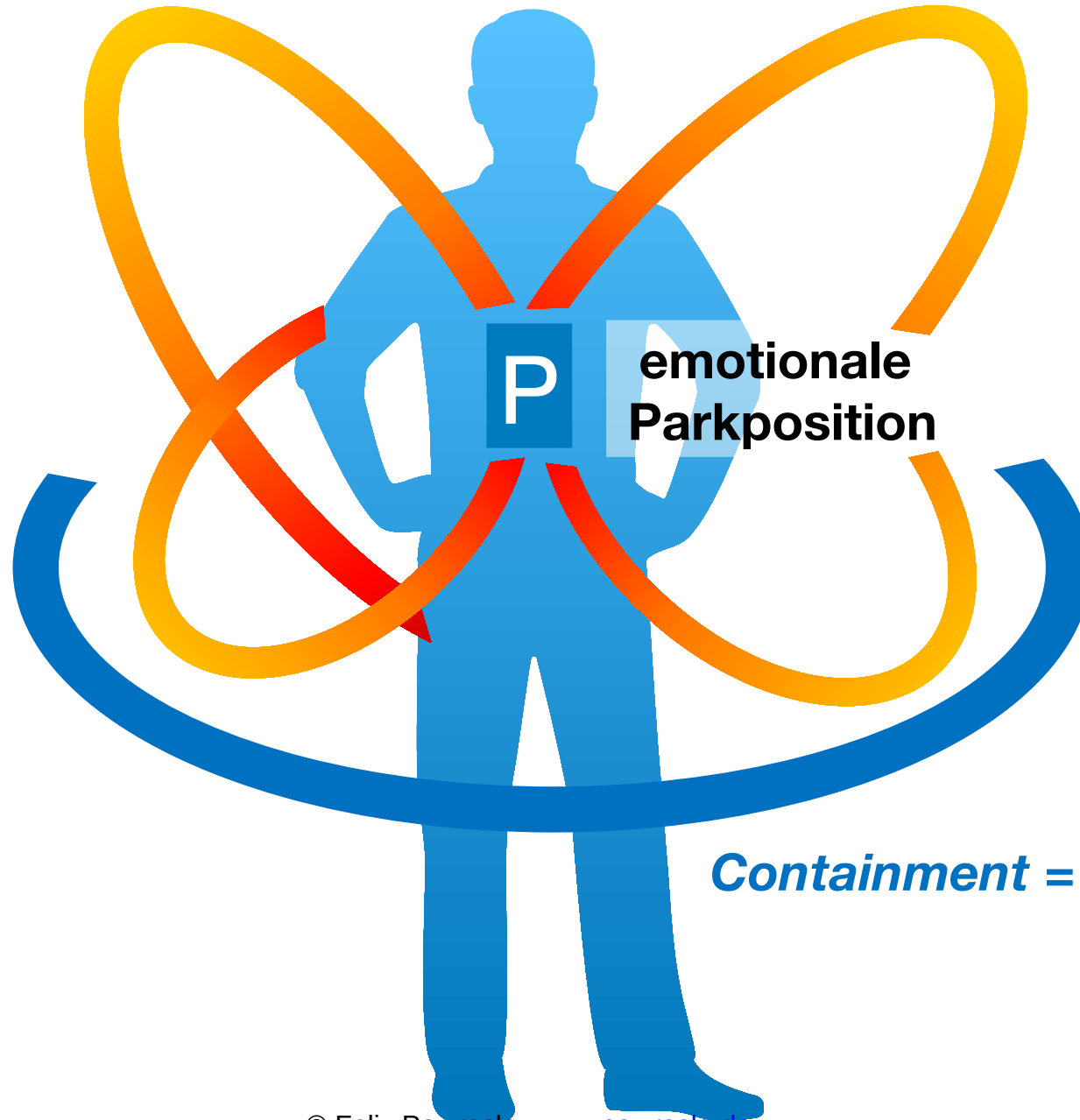
Kontakt zur Außenwelt intensivieren

„Echten“ (Blick-)Kontakt suchen, Widerstände und Selbstschutz weicher werden lassen

Sensibilisierung für die eigenen inneren Vorgänge/Empfindungen/Emotionen

Sensibilisierungsübungen („Inventur“, Meditation, ...), „Wie geht es mir heute wirklich?“

Arousal = emotionale Ladung

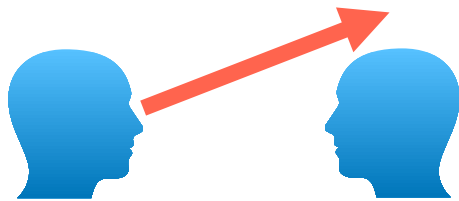


Containment = (Aus)Halten



Kontakt / Beziehung

Möglichkeiten dem Kontakt auszuweichen
nach Virginia Satir



nach oben

→ Rationalisierer



nach unten

→ Beschwichtiger



defensiv

→ Ablenker



penetrant

→ Ankläger



Schritte zu einem kraftvollen Bühnenauftritt

1. Äußere Programme abschütteln

Angewohnheiten, Manierismen, etc.

- lerne den Unterschied im Gefühl kennen, wenn du einem äußeren Programm folgst oder wenn deine äußeren Bewegungen spontan und genuin sind
- schüttele das Programm immer wieder ab, Nacken frei machen, Atem weit lassen

2. Stimuli suchen, finden, zulassen, nutzen

Impulse für eine emotionale Bewegung können die Musik, der Text, die Begegnung mit anderen Menschen (auf der Bühne und im Publikum), Gedanken, Erinnerungen, die Architektur des Raumes, die Gesamtsituation, ... sein.

3. Expressivität, Grenzen erweitern

Größe des Ausdrucks (in den Proben ausloten, auf der Bühne zurücknehmen), verschüttete Gefühlswelten zurückerobern, emotionale Räume wieder öffnen

4. Formen und Lenken, Sichten und Sondern

Welche Gefühle funktionieren auf der Bühne besser, welche schlechter?

Was möchte man erreichen? Was unterstützt meine Aussage, meine Dramaturgie?

1. Resonanzfähig(er) werden

bereit und empfänglich für emotionale Stimuli

- „fluider“ Emotionskörper:
weiter, weicher Atem, „Deckung herunter nehmen“, Stirn lösen
- Selbstwahrnehmung, „Inventur“
- Kontakt aufnehmen
- in den Flow kommen



Lust auf mehr?

Hier gibt es weitere Termine:



Literaturempfehlungen

- Keith Johnstone
„Improvisation und Theater“, Alexander Verlag Berlin
- Kenny Werner
„Effortless Mastery, Liberating the Master Musician within“, Jam
Aebersold Jazz
- Helmut Figdor, Peter Röbbke
„Das Musizieren und die Gefühle: Instrumentalpädagogik und
Psychoanalyse im Dialog“, Schott Verlag
- Hartmut Rosa
„Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung“, Suhrkamp
- Walter Samuel Bartussek
„Bewusst sein im Körper: Training für Bühne und Alltag “
- Joachim Bauer
„Warum ich fühle, was du fühlst“, Heyne

