

7 Zutaten und Übungen für eine starke Bühnenpräsenz

Die menschliche Präsenz ist ein Phänomen, das zu Teilen immer ein Mysterium bleiben wird. Dass es sich nie zur Gänze beschreiben und greifen lässt, macht den Reiz und das Besondere daran aus.

Dennoch gibt es Aspekte, die definitiv mit dem Entstehen einer großen menschlichen Präsenz in Verbindung stehen. Ich habe 7 Zutaten einer starken Präsenz gesammelt.

Du musst nicht alle Punkte erfüllen, um eine gute Präsenz zu haben. Aber alle Aspekte lassen sich in Übungen und im Coaching trainieren und kräftigen. Die jeweils vorgeschlagenen Übungen sind nur erste Ansätze, die schnell und einfach erklärt sind, und dir eine erste Idee vermitteln sollen.

1. Authentizität

Je mehr du in der Lage bist, dich auf der Bühne pur und „ungeschminkt“ zu zeigen, in der Rohheit deiner tatsächlichen Gefühle, Bedürfnisse und Abneigungen, ungezähmt, ohne dich zu verbiegen oder zu bemühen, vermeintlichen Anforderungen oder Erwartungen gerecht zu werden, desto mehr wirst du als authentisch und präsent wahrgenommen.

Übung: Spiele auf der Bühne gedanklich mit dem Mantra: „Ich mache das so, weil ich Lust dazu habe!“

2. Unabhängigkeit und Selbstsicherheit

Je mehr es dir gelingt, dich vom Urteil anderer über dich und deine Performance unabhängig zu machen, desto kraftvoller wird deine Ausstrahlung.

Übung: Spiele mit dem Mantra: „Es ist mir egal, was andere über mich denken!“

Je weniger deine Überzeugung wackelt, dass das, was du machst, GUT und RICHTIG ist, und je mehr du dich selbst davon überzeugen kannst, dass du OK bist, desto stärker wird deine persönliche Präsenz.

Übung: Spiele gedanklich mit dem Mantra: „Ich bin (mir) genug!“

3. Wirkungsdrang und Führungswille

Deine Präsenz beschreibt immer die Art und Weise, wie du mit der Welt in Beziehung trittst und eine Wirkung entfalten kannst. Wie sehr hast du das Bedürfnis und die Bereitschaft, sichtbar zu werden und auf andere zu wirken? Bist du bereit, dafür Verantwortung zu übernehmen?

Könntest du auch aushalten, dafür Kritik zu ernten? Bist du bereit, die Anwesenden zu führen?

Übung: Du stehst einer oder mehreren Personen gegenüber. Alle deine Bewegungen (später auch Mimik und Stimme hinzunehmen), werden von den anderen gespiegelt. Du führst, sie folgen. Spüre eventuelle Widerstände. Versuche, sie zu überwinden, beginne es zu genießen! Werde süchtig danach!



4. Vitalität und Energie

Lebendigkeit! Wie wild und unangepasst kann dein Ausdruck sein? Wie extrem, chaotisch oder laut kannst du sein, wie emotional kannst du dich zeigen? Viele unserer Körper haben erlernte Grenzen, „Hemmungen“, unsere Körper schieben uns Riegel vor, wenn wir uns z. B. sehr expressiv, albern oder emotional zeigen sollen oder wollen. Oft spielt Scham dabei eine wichtige Rolle.

Übung: Suche dir Settings, in denen du deinen Körper diesbezüglich herausfordern kannst, z. B. Impro-Theater, Ausdruckstanz, Herumalbern mit Freunden oder Kindern. Wenn du kleine Momente der Scham erfährst, lobe dich innerlich und versuche, dran zu bleiben. So schiebst du die Grenzen immer weiter weg.

5. Präsenz

Verfügbarkeit! Wie viel kriegst du von deiner Umwelt mit, wenn du auf der Bühne agierst? Bist du im Kontakt mit der Außenwelt oder abgeschottet in deiner „Blase“? Schaust du nur oder siehst du auch? Wie sehr bist du im Hier und Jetzt, nicht in Gedanken, in der Vergangenheit oder Zukunft, nicht auf der Flucht, nicht in der Vermeidung?

Übung: Richte deinen Fokus auf der Bühne übungshalber einmal bewusst darauf, ob du deine Wirkung auf andere in deren Gesichtern wahrnehmen kannst, und anders herum deren Wirkung auf dich. Suche Beziehung!

6. Agilität

Je mehr du die Welt um dich herum nicht nur wahrnimmst, sondern dein Sein und Handeln auf der Bühne sogar davon beeinflussen lässt, desto präsenter nimmt man dich wahr.

Übung: Versuche immer wieder, den Mut aufzubringen, deine üblichen Pfade (die Spurrillen) zu verlassen. Lass dich von der Situation (ver-)führen, sei ergebnisoffen, lass dich überraschen. Enjoy the Ride!

7. Inspiration

Je weniger berechenbar du auf der Bühne bist, je mehr du ausstrahlst, auch unwahrscheinliche und möglicherweise extreme Entscheidungen fällen zu können, desto mehr wächst deine Präsenz.

Dieser Fähigkeit liegt die „Unabhängigkeit“ aus Punkt 2 zugrunde. Je stärker der Wunsch, anderen zu gefallen, desto schwieriger wird es, spontan und visionär zu handeln.

Übung: Suche dir ein Setting, in dem du nach Herzenslust experimentieren und dich selbst und andere überraschen kannst. Denke dabei nicht darüber nach, ob das jetzt „gut“ war. Sei stolz auf dich, wenn du es zulassen kannst, dass dir Dinge „passieren“, wenn es dir gelingt, etwas Kontrolle aufzugeben.

Mehr Informationen und Übungen zu den einzelnen Punkten findest du in meinem Blog:

<https://buehnenpraesenz.de/blog/>

