

Raumwahrnehmung, Bühne und Entspannung

Mir scheint, uns ist oft nicht bewusst, wie wir im Raum sind und wie wir in ihm wirken. Für einen Auftritt oder eine Präsentation haben wir oft das Gefühl, wir müssten uns speziell produzieren, oder es gäbe eine bestimmte Art des Ausdrucks, die man bedienen müsse, um dann auch professionell rüberzukommen.

Ich denke, wenn man lernt sich zu erlauben einfach *Da* zu sein und man sich erlaubt in diesem *Da* zu atmen, ist schon der grösste Teil geschafft. Man muss keine Rolle spielen, das erleichtert das Ganze und dient der eigenen Glaubhaftigkeit.

Da sind wir schon in der Achtsamkeitsthematik. Wir richten uns nach Innen aus.

Entspannung ist das Tor zur Entfaltung unserer Talente. Das hat auch schon Lee Strasberg gewusst:

"In relaxation we see the possibilities of a human being before we see his acting. We see what he is capable of. (...) On the other hand, if he has difficulty in controlling his relaxation, that means, he will never fully use his talent" Lee Strasberg

<https://www.instagram.com/reel/C4jFNw6JgJP/?igsh=MWQ2aTV2cmR1ZmVzYQ==>

Nervosität und Schamgefühl erwachsen vor allem daraus, dass man das Gefühl hat unausgesprochene Regeln zu verletzen. Was wenn es diese Regel gar nicht gibt?

Das einzige was zählt ist *Da* zu sein und aus den natürlichen Impulsen heraus zu handeln.

Eine Bühne schafft dabei den Rahmen in dem das stattfinden kann. Wenn man noch lernt die "Mechanik" der Bühne für seine Zwecke zu gebrauchen, wird sie zum nützlichen Werkzeug um seine Message ans Publikum zu übertragen. Sie wirkt wie eine Lupe die uns vergrössert.

Und natürlich passieren hier Fehler. Man könnte sie einfach begrüssen und als Dada Momente feiern, oft entstehen aus ihnen echte, neue Erkenntnisse.

Diese Fehler sind menschlich und unterscheiden uns massgeblich und mir scheint zu unserem Vorteil von Maschinen und künstlichen Intelligenzen.

In Gruppenspielen und Bühnenforschungsszenarien kommen wir einem neuen Raumgefühl näher. Wir schärfen dabei unsere Wahrnehmung.

Dabei kann man sich verschiedenste Räume als Bühne zu eigen machen. Es bleibt nicht auf die sogenannten "Bretter die die Welt bedeuten" beschränkt.