

## Präsenz & Ausdruck

*„...komm in Kontakt mit Dir selbst und schau von da aus im Hier und Jetzt Dein Gegenüber oder die Welt an, sei Dir Deiner Grenzen und Deiner Ausdehnung bewusst und gewahr, so wie du auch des anderen und seiner Bewegung gewahr bist. Urteile nicht sondern SEI, befreunde Dich mit dem Wandel und frage nie Warum etwas sich ändert, folge flexibel dem Rhythmus und den Impulsen der Intuition ...dann hast Du volle Präsenz!“  
h.k 10/11*

**Präsenz** heißt im richtigen Moment das richtige zu tun und der Intuition zu vertrauen, dass sie den richtigen Moment vom falschen Moment unterscheidet. Mit anderen Worten: **Gutes Timing und Gewährsein der Intuition, Spontaneität und ein offenes Herz, Kontakt zu sich selbst und zum Anderen** sind die fünf Grundpfeiler, die gepflegt werden sollten! Wenn die eigenen Grenzen und die der anderen stets bewusst wahrgenommen und ins „Spiel“ achtungsvoll mit einbezogen werden, lernt der „Spielende“ sich selbst in ein Wechselspiel von „Ausdehnung und Zusammenzug“ hineinzubegeben, steht der vollen Präsenz nichts mehr im Wege.

Präsenz kann man nicht lernen, DIE Präsenz kann man nur SEIN – Spiegelung und Reflexion über einen anderen, über das Publikum über den Lehrer oder eine Kamera, kann uns Bewusst-Werdung bringen und den Prozess zur vollen Präsenz anstoßen. **PRÄSENZ ist das höchste ZIEL.** Für das höchste ZIEL gibt es keine vorgefertigten Rezepte, aber einen WEG.

Den Weg begleite ich mit den folgenden Mitteln:

- **Rhythmus, Timing und Schwingung**
- **Bewusstseins-Übungen/Meditation**
- **Körper - und Sinnesgewahrsein**
- **Bewegung im Raum**
- **Stimme und Auge**
- **Grenzwahrsein**
- **Regulierung des Nervensystems**
- **Klärung von Intention & Absicht**
- **Programm und Form**

Die Entfaltung auf dem Weg zu Präsenz & Gewährsein auf Bühne und im Leben ist mir seit 20 Jahren eine meiner kostbarsten Projekte, weil sich der ganze Mensch darin offenbart. Sei es mit Studenten an Hochschulen oder mit Professionellen Künstlern oder Laien... Der Schritt sich vor Menschen (künstlerisch) zu veräußern, ein Publikum zu „bedienen“ ist eine rituelle Übung, die immer auch eine Art Offenbarung ist. Ohne diese Offenbarungen wäre die Welt arm und leer!