



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Das Spiel mit Präsenz

Zur Entdeckung und Darstellung von Gegenwärtigkeit
auf der Bühne und in bühnenähnlichen Situationen

Verfasser

Stefan Loibner

angestrebter akademischer Grad

Magister der Philosophie (Mag.phil.)

Wien, April 2014

Studienkennzahl lt. Studienblatt

A 317

Studienrichtung lt. Studienblatt

Theater-, Film- und Medienwissenschaft

Betreuerin

Univ.-Prof. Dr. Hilde Haider

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
---------------	---

Einleitung

Die begehrte Präsenz.....	3
Zur Wortherkunft	5
Präsenz im Theater	7
Präsenz, Kunst oder Wissenschaft?.....	9
Präsenz durch Körpertechnik?	13
Präsenz durch Beobachtung?	18

Präsenz und die Zeit

Das Problem der Zeit	23
Das Bewusstsein der Zeit.....	26
Die Zeitformen nach Gebser	27
Die Zeitlosigkeit der magischen Struktur	29
Die Zeithaftigkeit der mythischen Struktur	32
Die Zeitlichkeit der mentalen Struktur.....	33
Die Zeit als Teilerin	35
Die Zeitfreiheit der integralen Struktur	38

Das Entdecken von Präsenz

Präsenz ist bereits da.....	43
Entdeckung durch Beobachtung	44
Die individuellen Erscheinungen	46
Die Lust von Ästhetik und Sinnlichkeit.....	48
Der mystische Einfluss der Beobachtung	53
Wie geht es Ihnen?	56
Die Wichtigkeit des Kontaktes	59
Die Beobachtung des Atems	61
Über Angst, Mut und Konfrontation	64
Über Wertung und Beurteilung	68

Das Darstellen von Präsenz

Das Darstellen des Selbst	71
Angewandte darstellende Kunst	73
Darstellung durch Spiel und Tanz.....	77
Die Wichtigkeit des Spiels	79
Wann ist das Spiel ein Spiel?	81
Über Spiel, Arbeit und Geld.....	85
Über Muster als Schutz und Grenze.....	87
Die Improvisation - das unvorhergesehene Neue	89
Der authentische Impuls.....	91
Über Handlung und Ziele.....	95
Die Reduktion des Zuviel.....	97
Die Wichtigkeit der Pause	101
Den Impulsen vertrauen	105

Zusammenfassung und Conclusio

109

Nachwort.....	119
Literaturverzeichnis	121
Abstract.....	129
Lebenslauf.....	131

Vorwort

Die Fähigkeiten der darstellerischen und musikalischen Improvisation faszinieren mich seit früher Kindheit. Die Möglichkeit, Emotionen, Bilder, Figuren, Orte, Gegenstände und ganze Geschichten in einer unglaublichen Geschwindigkeit – eigentlich einer Art Zeitlosigkeit – scheinbar aus dem Nichts entstehen zu lassen, wirken auf mich beinahe wie eine magische Gabe.

Ebenfalls beeindruckt bin ich von den Auswirkungen, welche die Erforschung der improvisatorischen und darstellerischen Qualitäten zutage bringt. Oft hat sich nach einem Schauspielworkshop oder einer intensiven Beschäftigung mit Musik, Stimme und Bewegung und dem Schritt aus dem Proberaum meine Wahrnehmung der Welt ‚da draußen‘ ein Stück weit geändert. Ich konnte nun ‚anders‘, intensiver wahrnehmen und beobachten und damit auch anders agieren und reagieren. Ich war mit meinem Sein und meinem Handeln mehr im Moment, ich war auf eine unerklärliche Art und Weise ‚anwesender‘.

Es ist nicht nur in einem künstlerischen Kontext angenehm und bereichernd, im Hier und Jetzt des gegenwärtigen Momentes zu sein, sondern auch im privaten und beruflichen Alltag. Die Faszination für das ‚Gegenwärtig-sein‘ an der Schnittstelle zwischen Alltag und Kunst hat mich dazu bewogen, mich nun auch theoretisch im Rahmen meiner Diplomarbeit für Theater-, Film- und Medienwissenschaft mit dem Phänomen der Präsenz zu beschäftigen.

Ich wünsche Ihnen viel Lust beim Lesen.

Hinweise

- Die Anführungszeichen bei den bereits durch Einrückung gekennzeichneten direkten Zitaten sind eine Vorgabe der Universität. Wie mir mitgeteilt wurde, wäre die Plagiatsprüfungssoftware ohne diese Anführungszeichen verwirrt, was zusätzliche händische Arbeit zur Folge hätte, die es wohl zu vermeiden gilt.
- In dem abschließenden Kapitel ‚Zusammenfassung und Conclusio‘ beziehe ich mich auf Werke, die bereits in der Arbeit direkt oder indirekt zitiert werden. Das Kapitel verweist auf die Arbeit selbst und enthält daher keine weiteren externen Verweise.

Einleitung

Die begehrte Präsenz

Präsenz wird heutzutage in der darstellenden Kunst gefordert. Ein Schauspieler, eine Schauspielerin, ein Sänger, eine Sängerin, ein Tänzer, eine Tänzerin sollte präsent sein, im Idealfall in jedem Moment, in der er oder sie im Fokus der Darstellung oder der Performance steht.

Warum wird Präsenz begehrt? Was bewirkt Präsenz? Wie kann Präsenz ‚erzeugt‘ werden?

Durch erlebte Gegenwärtigkeit können Präsenzphänomene in Erscheinung treten, die als geheimnisvoll und magisch beschrieben werden. Mit Präsenz können Empfindungen von Zeitlosigkeit, Leichtigkeit, Klarheit, Orientiertheit, Wachheit und Verbundenheit auftreten. Die Sinnlichkeit erlebter Präsenz geschieht im Moment und zieht in das Geschehen hinein. Präsenz hat eine stark ansteckende Wirkung.

In manchen Momenten des Lebens nehmen wir die Gegenwart bewusst wahr, wir verschmelzen mit ihr, fühlen uns eins mit unserer Umgebung und sind mit uns selbst in Verbindung. Wir spüren eine Zufriedenheit in dieser wachen Gegenwärtigkeit. In anderen Momenten erleben wir andere Menschen als präsent. Diese haben dann eine Art schwer zu erklärende, anziehende Ausstrahlung. Die Augen leuchten, die Bewegungen und die Stimme sind authentisch, sind ‚stimmig‘.

Diese Momente, selbst erlebt oder ausgelöst durch das Betrachten von einem präsenten Menschen lassen für einen Augenblick die Zeit vergessen, lassen uns in das ‚Jetzt‘ unserer Empfindungen kommen. Diese fast magisch anmutenden Momente geschehen oft zufällig, unvorhergesehen, überraschend. Sie sind genauso schnell wieder verschwunden, wie sie gekommen sind. Dieses Aufblitzen von Präsenz, diese plötzliche authentische Verschmelzung mit der Gegenwart ist eine Momentaufnahme, eine scheinbar instabile, nicht kontrollierbare.

Berger beschreibt ihre Eindrücke einer Performance in Berlin. Beim Zusehen wurde ihr ‚messendes, lineares Zeitempfinden‘ gestört, wodurch ein Gefühl der Zeitlosigkeit entstand und sich die Intensität des Augenblicks ‚verdichtete‘. Berger erwähnt die Entstehung einer Ebene der ästhetischen Erfahrung, die sich ihr durch die Konzentration auf das Bühnengeschehen eröffnete. Innerhalb dieser Ebene nahm Berger ein Gefühl

der Zeitlosigkeit wahr, in der es für sie nur noch Gegenwart gab. (vgl. Berger 2006, S.125f)

„Mein Zeitgefühl war vollkommen ausgeschaltet: Ich war der Realzeit enthoben, freischwebend in einem Zeitraum, abgekoppelt nicht nur vom linearen und objektiv-messenden Zeitempfinden des Alltags, sondern ohne jedes Empfinden und ohne jeden Gedanken an Zeit. Es fehlte jedes Gefühl für das Vergehen von Zeit.“ (Berger 2006, S.127)

Gumbrecht sinniert in seiner Schrift mit dem Untertitel ‚Produktion von Präsenz‘ über die ‚intensive Ruhe der Präsenz‘ und einer ‚Erlösung‘ durch Präsenz. Diese Erlösung ist für ihn keine ‚Rückkehr zu einem Urzustand‘, sondern ein Zustand, zu dem man durch das ‚Paradoxon der Ekstase‘ gelangt, in der Hoffnung, auf diese Weise eine Vereinigung im Sinne eines ‚unmittelbaren in-der-Welt-Seins‘ herbeizuführen. (vgl. Gumbrecht 2004, S.159f) Gumbrecht beschreibt Phänomene und Eindrücke von Präsenz als fehlend in einer ‚dermaßen mit Sinn gesättigten Welt‘. Eben durch dieses Fehlen verwandeln sich Phänomene und Eindrücke von Präsenz zu einem „[...] primären Objekt des (nicht völlig bewußten) Begehrens“. (Gumbrecht 2004, S.126)

Wie Hruschka erwähnt, schreiben Darstellende ihrer Kunst oft dann eine ‚unergründliche magische Qualität‘ zu, wenn es ihnen gelingt, einen besonders direkten und intimen Kontakt zu den Zusehenden herzustellen und dadurch eine gemeinsame Gegenwart herbeizuführen. Die magische Dimension dieser gemeinsamen Gegenwart besteht darin, die Zusehenden in den ‚Bann‘ zu ziehen und sie für das szenische Geschehen begeistern zu können. (vgl. Hruschka 2005, S.176f)

Fischer-Lichte erwähnt die Sucht des Zuschauers nach ‚den raren Augenblicken des Glücks‘, welche ihm die Präsenz des Darstellers zu vermitteln vermag. (vgl. Fischer-Lichte 2004, S.172) Wie Fischer-Lichte ebenfalls beschreibt, birgt die Gegenwärtigkeit des Theaters ein ‚hochwirksames transformatorisches Potential‘ für die Zuschauer, welches eine Veränderung der Identität der Zuschauer zur Folge hat. Die entstandene Präsenz widerfährt den Zuschauern ‚blitzartig‘, ‚als ein Strom von Magie‘, sie erscheint ihnen unvorhergesehen, als nicht in ihrer Gewalt stehend, als ihnen unbegreiflich und mit ergreifender Wirkung, wie Fischer-Lichte darlegt. (vgl. Fischer-Lichte 2004, S.162ff)

„Wenn es ein Paradox des Schauspielers gibt, so erst recht ein Paradox seiner Präsenz.“ (Lehmann 2008, S.255)

Die Leichtigkeit des improvisatorischen und lustvollen Spielens, welche bei Kindern oft wie selbstverständlich wirkt, gilt in der erwachsenen Kultur als eine der schwierigsten Aufgaben der darstellenden Kunst. Authentisch darstellerisch zu improvisieren, ganz ‚im

Moment' zu sein und dabei die Wahrnehmung im Außen zu belassen, das sind Fähigkeiten, die heutzutage nicht nur in den verschiedenen Sparten der darstellenden Kunst sehr gefragt sind. Auch im beruflichen und privaten alltäglichen Leben wird das Thema der Gegenwärtigkeit immer wichtiger. Der Begriff der Präsenz findet sich hier in unterschiedlichen Formulierungen wieder, wie beispielsweise dem immer wichtiger werdenden ‚im Hier und Jetzt sein‘, dem wachen ‚im Moment sein‘ oder der Entscheidung ‚im Jetzt zu leben‘, statt in der Vergangenheit und Zukunft das Wesentliche der Gegenwart zu verpassen. Das gegenwärtige Sein wird als angenehm und bereichernd erlebt und ist daher berechtigterweise ein im privaten Kontext immer häufiger gestellter Wunsch bzw. im beruflichen Kontext gar eine immer mehr geforderte Grundlage.

Ist es möglich, diese Fähigkeit der Präsenz zu trainieren? Ist es möglich, sich bewusst und kontrolliert in den Zustand der Präsenz zu begeben? Wie funktioniert Präsenz?

Zur Wortherkunft

Präsenz ist ein Begriff, der in den letzten Jahrzehnten verstärkt Aufmerksamkeit gefunden hat und im allgemeinen Sprachgebrauch immer öfter Verwendung findet. Das Wort ‚Präsenz‘ wird populärer, die Auseinandersetzungen mit dem ‚Moment‘, dem ‚Jetzt‘ oder der ‚Gegenwart‘ sind wichtige Komponenten in den Künsten sowie im alltäglichen beruflichen und privaten Leben geworden.

Im Duden des Jahres 1963 wird das Wort ‚Präsenz‘ noch als veraltet und nur noch als in Zusammensetzungen üblich bezeichnet, wie es beispielsweise beim Wort ‚Präsenzbibliothek‘ der Fall ist (vgl. Drosdowski 1963, Eintrag Präsenz). Nicht ganz vier Jahrzehnte später - nämlich im Duden des Jahres 2001 – sind diese Zuschreibungen nicht mehr auffindbar. Dort gilt ‚Präsenz‘ nun als Fremdwort für ‚Gegenwart‘ und ‚Anwesenheit‘. (vgl. Auberle 2001, Eintrag Präsenz) Bei Kluge heißt es: „Die Präsenz ist das Zugesein“ (Kluge 2002, Eintrag Präsenz).

In diesem Sinne erwähnt Kolesch, dass der Begriff der Präsenz in der Theaterwissenschaft erst in den letzten Jahren und Jahrzehnten in mehrfacher Hinsicht zu einer wichtigen theoretischen Kategorie geworden ist. (vgl. Kolesch, Präsenz 2005) Auch Drewes stellt fest, dass die ‚Kategorie des Ereignisses und der Präsenz‘ in den vergangenen Jahren immer mehr ins Zentrum theoretischer Betrachtung rückte. (vgl. Drewes 2010, S.31)

Veraltet oder unüblich ist das Wort ‚Präsenz‘ heute nicht mehr. In der darstellenden Kunst ist der Begriff der Präsenz ein entscheidender geworden. Er findet in der Praxis vor allem für die Bewertung der Schauspielkunst Verwendung, wenn es etwa heißt, bei dieser Schauspielerin sei eine besondere Präsenz zu bemerken oder bei jenem Schauspieler fehle diese. In dieser Verwendung ist das Wort ‚Präsenz‘ offensichtlich mehr als das Fremdwort für ‚Gegenwart‘ und ‚Anwesenheit‘, denn gegenwärtig anwesend sind die Darstellenden auch im Falle einer als fehlend attestierten Präsenz. Doch was meint die Beschreibung einer herausragenden Präsenz im Kontext der darstellenden Kunst dann?

Die etymologischen Wörterbücher verraten mir, dass das Wort ‚Präsenz‘ im 17. Jahrhundert aus dem gleichbedeutenden französischen ‚présence‘ entlehnt wurde, das auf das lateinische ‚praesentia‘ (‚Gegenwart‘) zurückgeht, welches wiederum eine Bildung zu lateinisch ‚praesens‘ (‚gegenwärtig‘) ist. (vgl. Auberle 2001, Eintrag Präsenz) Der Ausgangspunkt für das Wort ‚Präsenz‘, ‚Präsentieren‘ und ‚Repräsentieren‘ ist das Wort ‚Präsens‘. (vgl. Auberle 2001, Eintrag Präsens)

Das Wort ‚Präsens‘ wiederum ist ein Substantiv aus dem Standardwortschatz des 16. Jahrhunderts. Es ist aus dem lateinischen ‚(tempus) praesens‘, was wörtlich ‚gegenwärtige Zeit‘ heißt, entlehnt. Das lateinische Wort ‚praesens‘ bedeutet ‚gegenwärtig, jetzig, offenbar‘. Die Vorsilbe ‚Prä‘ hat den Ursprung im lateinischen ‚prae‘, welches ‚vor, voraus, voran, da, bei der Hand‘ bedeutet. Das lateinische ‚-sens‘ ist das (archaische) Partizip des Präsens vom lateinischen ‚esse‘ (‚sein, vorhanden sein‘) und bedeutet ‚seiend‘. (vgl. Kluge 2002, Eintrag prä- sowie Eintrag Präsens) Das Wort ‚vorhanden‘ ist aus dem Standardwortschatz des 15. Jahrhunderts und wurde aus ‚vor Handen‘, also eigentlich ‚vor den Händen‘ zusammengerückt. ‚Vor Handen‘ ist eigentlich ‚zum Zugreifen‘ und wird dann verallgemeinert auf ‚Anwesenheit, Existenz‘. (vgl. Kluge 2002, Eintrag vorhanden)

Das etymologische Ursprung, das Wort ‚Präsens‘ ist somit sinngemäß das ‚gegenwärtig, bei der Hand‘ Seiende, es ist ‚gegenwärtig, zum Zugreifen‘ und damit ‚anwesend, existent‘.

Doch was bedeutet ‚Präsenz‘ nun in unserem jetzigen Verständnis in Bezug auf Menschen, in Bezug auf Atmosphären und erlebten Präsenzphänomenen? Welche Qualitäten sind bei der Hand, wenn wir von der Präsenz eines Menschen sprechen und nicht bloß seine Anwesenheit meinen? Ist es das Authentische, das Reale, das Wirkliche, das Besondere, das Charisma, die Ausstrahlung, die ‚spezifische Gegenwart‘?

Präsenz im Theater

Um mich dem allgemeinen und sehr offenen Begriff ‚Präsenz‘ zu nähern, möchte ich den Weg über die darstellende Kunst gehen und vorerst in entsprechender Fachliteratur herausfinden, was es denn mit der Bühnenpräsenz auf sich hat.

Das Thema der Präsenz im Rahmen der darstellenden Künste ist ein weites Feld, welches viele Fragen aufwirft und Rätsel stellt. Ist Präsenz objektivierbar? Gibt es quantitative Abstufungen von Präsenz? Was ist Präsenz eigentlich und wie entsteht sie? Was macht die Qualität von Präsenz aus? Kann Präsenz trainiert werden und wenn ja, wie?

Fragen, wie sie auch Goodall in ihrem Buch über ‚Stage Presence‘ stellt:

“The idea that someone may ‘have presence’ as an objectively real quality raises questions about what this quality consists of, whether it may be trained or cultivated, and to what extent it may be enhanced by the perceptions and expectations of those who witness it. Stage presence is a large topic, one that is addressed frequently in the writings of actors and directors as well as those of critics and theorists.” (Goodall 2008, S.3)

Präsenz wird in der theaterwissenschaftlichen Fachliteratur durchgehend als schwer definierbar oder gar undefinierbar beschrieben.

“What constitutes stage presence is hard to define: it is often an intangible quality like charisma which allows certain actors to hold the audience’s attention more than others.” (Harrison 1993, Eintrag presence)

Doch es bleibt unklar, warum manche Darstellenden präsenter sind als andere, warum ihnen mehr Aufmerksamkeit des Publikums zuteil wird. Immaterielle Qualitäten wie beispielsweise ‚Charisma‘ – was ähnlich dem Begriff ‚Aura‘ ‚besondere Ausstrahlung‘ bedeutet (vgl. Kluge 2002, Eintrag Charisma) – werden wiederholt für die geheimnisvolle Bühnenpräsenz verantwortlich gemacht.

“In the context of performance, ‘presence’ is used to describe a perceived quality of performance - that is usually live but is sometimes recorded - where the performer appears to be notably focused or “in the moment”. What these tautologies mean is that performers convey charisma, strong engagement with themselves, their roles and/or their work, a particular quality of concentration and a special “aura”, [...]” (Allain und Harvie 2005, Eintrag presence)

Für Pavis ist das Phänomen der Präsenz mit einer für ihn undefinierbaren Qualität verbunden, welche eine faszinierende, unmittelbare Auswirkung auf das Publikum zu haben scheint.

“To have presence, in theatre jargon, means knowing how to captivate the audience, being endowed with an indefinable quality that immediately arouses the spectators’ identification, giving them the impression of being elsewhere, in an eternal present.” (Pavis 1998, Eintrag presence)

Die Zuseher haben demnach den Eindruck, sich gemeinsam mit dem oder der Darstellenden in einer ‚ewigen Gegenwart‘ zu befinden. Auch Lehmann und Weiler betonen die eigene Zeitlichkeit jeder Aufführung. Aufführungen sind besonders genussvoll, wenn sie uns die Zeit vergessen lassen. Wie Lehmann und Weiler anführen, gelingt dies, wenn die Akteure unsere Aufmerksamkeit fesseln und uns in einen Zustand des kontinuierlichen Gegenwärtig-Seins bringen können. (vgl. Lehmann und Weiler 2003, S.211)

Schließlich betont auch Goodall die Wichtigkeit der ‚Herrschaft‘ über Raum und Zeit und die Beschäftigung mit der geheimnisvollen Gegenwart.

“Command over the time and space of performance marks out the actor with presence. Experimental performance often involves a confrontation with time, and leading theatre practitioners in the twentieth century were also concerned to create a confrontation with the present as a shifting and turbulent reality.[...] By implication, someone who has presence is someone who can command the space of the stage so that the audience experiences it as ‘full’”. (Goodall 2008, S. 15f)

Auch Drewes, Lehmann und Kolesch sprechen den besonderen zeitlichen Aspekt der Präsenz an. Der Begriff Präsenz beschreibt für Drewes keine alltäglichen ‚Erfahrungstatbestände‘. Er sei Bestandteil „höchst artifizieller Kategorien [...], die in der Regel bemüht werden, um die paradoxe Erfahrung zeitloser Zeitlichkeit darzustellen, einen – nicht-kommunizierbaren – Erlebnismodus, der [...] traditionell für die mystische Erfahrung reklamiert wird [...]“ (Drewes 2010, S.263) Für Lehmann ist Präsenz ein zugleich innerhalb und außerhalb des Zeitverlaufs angesiedelter ‚un-zeitiger‘ Bewusstseinsprozess. (vgl. Lehmann 1999, S.13) Kolesch erwähnt die verstärkte Reflexion der besonderen Zeitlichkeit und Räumlichkeit ästhetischer Wahrnehmung, wenn es um Präsenz geht. (vgl. Kolesch, Präsenz 2005)

Auch bei folgenden Erklärungsversuchen des Phänomens der Präsenz wird, wie schon bei Drewes, der Begriff ‚mystisch‘ verwendet. ‚Mystisch‘ sowie morphologisch zugehörig ‚mysteriös‘ stammt vom Wort ‚Mysterium‘ ab, das ‚Geheimnis, Unerklärliches‘ bedeutet.

(vgl. Kluge 2002, Eintrag Mysterium) In vorliegender Beschreibung von Pavis liegt mit dem ‚unerklärlichen Geheimnis‘ (‚inexplicable mystery‘) sogar eine Sinndoppelung vor, was die Rätselhaftigkeit der Präsenz nochmals unterstreicht.

“According to J. GROTOWSKI (1968), experiments with improvisation must aim at discovering in gestuality the traces of universal drives and archetypes, of mythical roots comparable to Jungian archetypes. Presence is what theoreticians fall back on when confronted with an inexplicable mystery.” (Pavis 1998, Eintrag presence)

Präsenz wird mit Superlativen beschrieben und verspricht, das größte Kapital des oder der Schauspielenden sowie das größte Erlebnis für das Publikum zu sein.

“According to an opinion often expressed by people in the profession, presence is the actor’s greatest asset and the audience’s greatest experience.” (Pavis 1998, Eintrag presence)

Und in abschließender Betrachtung an die Versuche Präsenz erklärbar zu machen, schreibt Pavis:

“All of these approximations share an idealistic, even mystical, conception of the actor’s work. They perpetuate the myth that acting is sacred, ritualistic and indefinable. But they also touch upon a fundamental aspect of the theatrical experience. [...] Perhaps, in the end, presence is merely the impression communicated by an especially good actor in a role they relish.” (Pavis 1998, Eintrag presence)

Was ist Präsenz also nun? Ist es lediglich der Ausdruck für einen hervorragenden Schauspielenden oder ist Präsenz mehr als das? Kann Präsenz auch außerhalb der fest definierten Grenze zwischen Bühnen- und Zuschauerraum geschehen? Was hat es mit den magischen und geheimnisvollen Qualitäten von Präsenz auf sich?

Ist das große Geheimnis der Präsenz wissenschaftlich erforschbar?

Präsenz, Kunst oder Wissenschaft?

In der Beschreibung von Präsenz finden wir uns schnell in einer emotionalen, bildreichen und mystischen Sprache wieder, die mit der oft postulierten Forderung nach Objektivität in der Wissenschaft schwer vereinbar zu sein scheint. Wir stoßen bei der Untersuchung der Phänomenologie von Präsenz schnell an die Grenzen der gegenwärtigen Möglichkeiten von Wissenschaft.

Lehmann verweist darauf, dass Theater stets weniger unter dem Gesichtspunkt seiner ‚Präsenzproduktion‘ gesehen wurde als unter dem Gesichtspunkt des Werks oder

Gesamtkunstwerks. Er vermutet als Grund die „[...] evidenten Schwierigkeiten, dieses Andere der Gegenwärtigkeit deskriptiv und begrifflich zu fassen.“ (Lehmann 1999, S.14)

Wie auch Kolesch betont, erweist sich die ‚Reflexion und Versprachlichung‘ theatraler Präsenz als eine Herausforderung an den wissenschaftlichen Diskurs und stellt einen besonderen Anspruch an die wissenschaftliche Praxis dar, da diese sich größtenteils als ‚fixierendes Bezeichnen, analytisches Zerlegen und Fragmentieren sowie interpretatives Synthetisieren‘ vollzieht. Kolesch spricht gar von der Notwendigkeit einer Modifikation wissenschaftlicher Verfahren und Vorgehensweisen, um sich dem Phänomen der Präsenz nähern zu können. (vgl. Kolesch, Präsenz 2005)

Die wissenschaftliche Untersuchung von Phänomenen wie Präsenz konfrontiert die Forschenden beinahe unweigerlich mit einer Form von Unsicherheit. Wie Gebser beschreibt, hat jedoch diese Unsicherheit besonders in den Wissenschaften zu einer Überängstlichkeit geführt. Viele Phänomene lassen sich denkerisch nur annähern, jedoch nicht ‚be-greifen‘. Dieser Umstand ist, wie Gebser betont, für Rationalisten äußerst unangenehm, was für diese Grund genug ist, die Phänomene als inexistent zu betrachten.

„Nie ist so viel und oft wie gerade in den letzten Jahren zu ‚methodologischer‘ und ‚terminologischer‘ Exaktheit aufgerufen worden. Ein alarmierendes Zeichen, das voller Hinweise darauf ist, daß sich mehr und mehr neu auftauchende Phänomene einer nichts als methodischen und terminologischen Erfassung zu entziehen drohen.“ (Gebser 1986, S.486)

Die von Kolesch postulierte Notwendigkeit einer Modifikation der Wissenschaft entspricht einer für die vertiefende wissenschaftliche Präsenzforschung notwendigen Intensivierung des derzeitigen gelebten und gelehrtens Wissenschaftsverständnisses.

Die wissenschaftliche Forschung beschäftigt sich mit der Frage, wie die Welt funktioniert. Sie hat in einigen hundert Jahren viel darüber herausgefunden. Jetzt wollen einige Menschen wissen, wie eine Welt funktionieren kann, in der sie sich wohlfühlen können, in der sie mehr losgelöst sein können vom Druck der strengen Zeitvorgaben unserer Systeme sowie vom Geld als Hauptmotivationsfaktor. Die heutige Fragestellung ist, wie wir zufrieden miteinander leben können, wie wir den gegenwärtigen Augenblick genießen und ganz in diesem Aufgehen können – und das mit unserem vollen Potential und der damit verbundenen freudigen und vor allem freiwilligen Leistungsbereitschaft.

Um Präsenz weiter zu erforschen, sind der Ausbau und die verstärkte Praxis einer qualitativen Wissenschaft vonnöten. Ebenfalls wird es nötig sein, die bisherigen

wissenschaftlichen Herangehensweisen zu überdenken. Es wird notwendig sein, mehr Kreativität und Selbständigkeit in der Wissenschaft und der Lehre der Wissenschaft zuzulassen. Die Förderung von meist schon früh vorhandener Kreativität und Selbständigkeit muss früh beginnen, nämlich in den ersten Ausbildungsstätten, den Kindergärten, den Volksschulen und allen weiteren darauf folgenden Stätten des Forschens und Lernens. Um das Thema Präsenz zu erforschen ist wiederum Präsenz gefragt. Wer präsent forscht, wird sich leichter tun, zum Geheimnisvollen vorzudringen und mit den Möglichkeiten zu spielen, die sich jedem von uns tagtäglich offenbaren und zur Wirkung kommen, sobald wir sie gemeinschaftlich entdecken und zulassen.

Die weitere Erforschung von Präsenz wird sowohl der Kunst als auch der Wissenschaft dienlich sein, wenn es die zwei Disziplinen schaffen, sich im gegenseitigen Einverständnis anzunähern. Die notwendige Intensivierung des Wissenschaftsverständnisses kann nur geschehen, wenn das Konkurrenzverhältnis von Kunst und Wissenschaft reflektiert und schrittweise aufgelöst wird und dadurch neue Formen der Zusammenarbeit gefunden werden können. Wenn es auf der Universität während eines meiner Vorträge vonseiten der Lehrveranstaltungsleitung heißt: „Herr Loibner, weniger Kunst, mehr Wissenschaft bitte!“, dann ist im grundsätzlichen wissenschaftlichen Denkansatz eine Neuausrichtung vonnöten. Denn wo genau hört denn Kunst auf und wo fängt Wissenschaft an?

„Die Wissenschaft kann der Kunst nur dann helfen und dienlich sein, wenn sie einander unterstützen und ergänzen.“ (Stanislawskij 1999, S.59)

Wie Mersch feststellt, besteht das Konkurrenzverhältnis von Kunst und Wissenschaft seit der Aufklärung und vor allem seit dem 19. Jahrhundert. Mersch erwähnt, dass die Vertreter beider Seiten nicht einmal ihre Inspirationen austauschten. Seit dieser Konkurrenz wird der Ausdruck ‚Wissenschaft‘ besonders im französischen und englischsprachigen Raum mit Naturwissenschaft beziehungsweise den logischen und mathematischen Disziplinen identifiziert, „[...] und damit einer bestimmten Methode zugeordnet, die allein Verlässlichkeit und Richtigkeit aller Aussagen zu garantieren scheint.“ (Mersch 2007, S.15) Die Künste retteten sich „[...] auf den anderen, gleichsam den Wissenschaften entgegengesetzten Pol, ihre Augen und Ohren einer anderen, ausgeschlossenen und verdrängten Wirklichkeit zugewandt, die sie mit beispiellosem Sensorium zu erforschen und auszukosten suchten.“ (Mersch 2007, S.16)

Friedrich Nietzsche formulierte in seiner Kunstphilosophie die Notwendigkeit ‚einer Umkehrung der Wertigkeit‘, nämlich den ‚Vorrang künstlerischer Verfahrensweisen vor

den wissenschaftlichen', da sie 'tiefer ins Existentielle' zu sehen vermögen und da sie 'Medium, Antrieb und Quelle aller Wissenschaften' seien. (vgl. Mersch 2007, S.17).

Jung erwähnt, dass aufgrund der naturwissenschaftlichen Fragestellung, welche auf regelmäßige und reproduzierbare Ereignisse zielt, seltene oder einmalige Ereignisse weitgehend unerforscht bleiben. Jung weist auf die entstehenden Schwierigkeiten hin, wenn durch Experimente Antworten auf von Menschen erdachte Fragen erwartet werden. Jung schreibt, dass jede 'Antwort der Natur' durch die Art der Fragestellung belastet ist. „Die hierauf basierte, sogenannte naturwissenschaftliche Weltanschauung kann daher nichts anderes sein, als eine psychologisch präjudizierte Teilansicht [...]“ (Jung 1952, S.3)

Die Wissenschaft ist niemals – wie oft in der Schule wie auch auf der Universität gelehrt oder beinahe gepredigt wird – objektive, ganzheitliche Wahrheit. 'Objektiv' war bis in das 17. und 18. Jahrhundert hinein noch die Bezeichnung für alles 'im Geiste' als Idee oder Vorstellung Existente. (vgl. Mittelstraß 1995) Die oftmals verkrampte 'Objektivität' der Wissenschaft jedoch ist ein (Alb)Traum, der in die falsche Richtung führt. Beobachtungen können per Definition nicht rein objektiv sein, da sie letztlich ein Subjekt tätigt.

Wissenschaft ist immer geprägt von der subjektiven Beobachtung der Menschen und deren Schlussfolgerungen und Handlungen, die auf den getätigten Beobachtungen basieren. Eine Form von scheinbarer 'Objektivität' kann es trotzdem geben. Wie Gebser feststellt, haben individuelle subjektive Erfahrungen mitunter auch objektiven Charakter, da „[...] gewisse Dinge in verschiedener Intensität nicht nur den Einzelnen, sondern mehr oder weniger allen Menschen geschehen.“ (Gebser 1986, S.111)

Die wissenschaftliche 'Objektivität' basiert auf getätigten Modellen, welche aufgrund der wissenschaftlichen Erweiterung laufend revidiert und überarbeitet werden müssen. Wenn es die Wissenschaft in Zukunft vermehrt schafft, sich von der Dualität zu verabschieden, werden Phänomene, die bislang in der spirituellen oder esoterischen Welt der Geheimnisse aufzufinden waren, nach und nach auch wissenschaftlich nachvollziehbar. Eine Spaltung in Dualitäten – wie es Objektivität und Subjektivität sind – kann zu keiner funktionierenden, das soll heißen, zu keiner wohlthuenden Weltsicht führen.

Stanislawskij erforschte im Rahmen der Schauspielkunst das Mensch-Sein. Er erhoffte sich im Abwarten Hilfe von der zukünftigen, sich weiterentwickelnden Wissenschaft, um praktische Zugänge zum Geheimnis Mensch zu finden. „Wir werden warten [...] Wir

werden lernen, uns in der Logik zurechtzufinden, in der Folgerichtigkeit ihrer Gefühle, in der Psychologie und in der Charakterologie.“ (Stanislawskij 1940, S.142)

Doch wie lange sollen wir noch warten? Ich plädiere für eine allen Disziplinen gemeinsame und gegenwärtige Rückkehr zur grundlegenden Erforschung des Menschen und seiner Umwelt, unter Rücksichtnahme auf das individuelle und gemeinschaftliche Wohlbefinden. Das Lernen und Lehren in der Forschung darf nicht in Anpassung an das bestehende kapitalistische Gesellschaftssystem, welches uns in dieser einseitig gelebten Ausformung des Kapitalgewinnstrebens die letzten Jahrhunderte körperlich und geistig krank gewirtschaftet hat, getätigt werden. Wir brauchen kein Zuwarten mehr, wir brauchen denkende und empfindende Menschen, die es verstehen, authentisch und gegenwärtig zu leben und zu forschen. Wir brauchen Menschen, die das Bedürfnis verspüren, sich einer Wirklichkeit zu nähern, die nicht bereits durch bestehende Modelle und Muster vorgegeben ist. Diese ‚Weltwirklichkeit‘, wie Gebser sie nennt, wird nicht erfahrbar werden, wenn wir uns nicht bald dazu entschließen, die Systeme mit ihren kategorialen Fixierungen als unzureichend zu bezeichnen. (vgl. Gebser 1986, S.417)

Präsenz durch Körpertechnik?

Für Fischer-Lichte ist Präsenz keine expressive, sondern eine ‚rein performative Qualität‘, die durch ‚spezifische Prozesse der Verkörperung‘ erzeugt wird. (vgl. Fischer-Lichte 2004, S.165) Fischer-Lichte schreibt über unterschiedliche Arten, die erwünschte Kraft von Gegenwärtigkeit zu erzeugen und in Wirkung treten zu lassen. Sie unterscheidet dabei zwischen einem ‚schwachen‘, einem ‚starken‘ und einem ‚radikalen‘ Konzept von Präsenz. (vgl. Fischer-Lichte 2010, S.47)

Im ‚schwachen Konzept‘ von Präsenz geht es um die ‚bloße Anwesenheit des phänomenalen Leibes des Akteurs‘. Das ‚schwache Konzept‘ von Präsenz wird von Fischer-Lichte nicht näher beschrieben. Im ‚starken Konzept‘ geht es bereits um ‚die Beherrschung des Raumes durch den Akteur und die Fokussierung der Aufmerksamkeit‘ auf ihn. (vgl. Fischer-Lichte 2004, S.163f). In diesem ‚starken Konzept‘ von Präsenz spürt der Zuschauer „[...] eine Kraft, die vom Akteur ausgeht und ihn dazu bringt, seine Aufmerksamkeit ganz und gar auf ihn zu fokussieren, ohne sich von dieser Kraft überwältigen zu lassen; er empfindet sie eher als eine Kraftquelle.“ (Fischer-Lichte 2010, S.47) Fischer-Lichte stellt die Beherrschung des Raumes und die damit verbundene Beherrschung der Aufmerksamkeitslenkung als Eigenschaften des ‚starken Konzepts‘ von Präsenz in den Mittelpunkt. Beim ‚starken Konzept‘ von Präsenz gelingt es dem

Darsteller, nicht nur den Bühnenraum, sondern den gesamten Theaterraum zu beherrschen. „Er beherrscht ihn, indem er – auf geheimnisvolle, ‚magische‘ Weise – auf den Zuschauer einwirkt und ihn dazu bringt, seine ganze Aufmerksamkeit ungeteilt auf ihn zu fokussieren.“ (Fischer-Lichte 2004, S.165)

Das von Fischer-Lichte beschriebene ‚radikale Konzept‘ von Präsenz ist schließlich dann gegeben, „[...] wenn es dem Schauspieler/Performer gelingt, mit seinen Verkörperungsprozessen Energien in einer Weise zu erzeugen, dass sie für den Zuschauer spürbar im Raum zirkulieren und ihn affizieren.“ (Fischer-Lichte 2010, S.47)

Die Magie der Präsenz besteht nach Fischer-Lichte also in der besonderen Fähigkeit des Darstellers, eine für die Zuschauer spürbare ‚zirkulierende‘ Energie im Raum zu erzeugen. Diese Energie wirkt im Idealfall unmittelbar auf die Zuschauer ein und animiert diese, selbst Energie hervorzubringen, wie Fischer-Lichte ausführt. Der Darsteller wird nun als ‚plötzliche‘ und ‚unerwartete‘ Kraftquelle wahrgenommen und lässt ihn für den Zuschauer in besonderer Weise als gegenwärtig erscheinen. Die nun verstärkte und zirkulierende Energie bewirkt die bereits erwähnte Transformation des Zuschauers. Wie Fischer-Lichte beschreibt, gelingt dies durch ‚besondere Fähigkeiten des Darstellers‘, nämlich durch ‚gewisse Verkörperungstechniken und –praktiken‘. Fischer-Lichte zählt einige Beispiele dieser besonderen Fähigkeiten des Darstellenden auf, wie z.B. eine Veränderung hin zu einem ungewohnten Gleichgewicht, welches ‚mehr Anstrengung verlangt und neue Spannungen nutzt, um den Körper aufrechtzuhalten‘, das anfängliche Bewegen des Körpers in die dem eigentlichen Ziel entgegengesetzte Richtung, rhythmische Körperbewegungen und rhythmisches Sprechen, dem Zusammenfallen von Impuls und Reaktion sowie Techniken von ‚slow motion‘. Fischer-Lichte bezieht sich dabei unter anderem auf den Theateranthropologen Eugenio Barba. (vgl. Fischer-Lichte 2004, S.169f)

“The Level that deals with how to render the actor’s energy scenically alive, that is, with how the actor can become a presence that immediately attracts the spectator’s attention, is the pre-expressive level and is theatre anthropology’s field of study.” (Barba und Savarese 1991, S.218)

Barba ist der Ansicht, dass die Gesamtheit einer Performance aus verschiedenen organisatorischen Ebenen besteht. Er leitet diese Ansicht aus den schulmedizinisch bekannten physiologischen Funktionskreisläufen des menschlichen Körpers ab, wie zum Beispiel die Ebene der zellulären Organisation, die Ebene der Organisation der Organe und die des Nervensystems. Barba postuliert die These, dass es einen allgemeinen, von der Kultur der Darstellenden und vom Inhalt der Darstellung unabhängigen ‚basic level of

organisation' gibt und beschreibt diese Ebene als die ‚prä-expressive Ebene‘. Diese prä-expressive Ebene ist nach Barba auch verantwortlich für die Präsenz des oder der Darstellenden. Der oder die Darstellende hat die Möglichkeit, mit der prä-expressiven Ebene zu arbeiten als wäre das grundlegende Ziel die entstehende Präsenz und nicht die Bedeutung der Handlung. (vgl. Barba und Savarese 1991, S.218)

Barba beschreibt im Weiteren eine Körpertechnik, die er vor allem im traditionellen japanischen ‚No-Theater‘ beobachten konnte. Diese Technik lässt eine bestimmte Form von Energie, die sogenannte ‚Energie in der Zeit‘ (‚energy in time‘) entstehen. Barba erwähnt, dass die Verwendung dieser Form von Energie im westlichen Theater jedoch nur äußerst selten vorkommt. Für die ‚Energie in der Zeit‘ wird die Energie, die für das Ausführen einer Handlung im Raum notwendig wäre (‚Energie im Raum‘/‚energy in space‘) vom Performer nicht für die entsprechende Handlung verwendet (z.B. das Heben einer Flasche von einem Tablett), sondern sie wird vom Performer zurückgehalten. Der Performer hat bei dieser Technik einen Widerstand gegen das Bestreben der Handlungsausführung im Raum aufzubauen, damit es zu der Wandlung der Energie und einer maximalen Spannung kommen kann. Barba beschreibt die in der ‚Peking Oper‘ verwendete Praxis des plötzlichen Stoppens einer Bewegungsausführung auf dem Höhepunkt der körperlichen Spannung und dem darauffolgenden Beibehalten dieser Spannung in einem Zustand, der weder statisch noch inaktiv, sondern dynamisch wirkt. (vgl. Barba und Savarese 1991, S.84)

Fischer-Lichte sieht wie Barba Präsenz also auf einer Ebene vor dem Expressiven, vor dem Ausdruck lokalisiert. Auch für Lehmann ist die ‚lebendige Gegenwart‘ des Theaters eine Tatsache des Bewusstseins und ein ‚mentales Phänomen‘ und kein ‚primär real-körperliches‘. Lehmann beschreibt Präsenz als einen ‚innerhalb und außerhalb des Zeitverlaufs‘ angesiedelten und – wie er es nennt – ‚un-zeitigen‘ Bewusstseinsprozess. (vgl. Lehmann 1999, S.13)

Lehmann beschreibt ebenfalls deutlich körperorientierte Ansätze, um Präsenz zu ‚produzieren‘. Für Lehmann wird die Gegenwart des Theaters, wesentlich durch ihre Störung, Verdoppelung und Verzögerung ‚produziert‘. Sie entsteht durch Verlangsamung, Stockung und generell durch ‚Abweichung von Gegenwart‘. Lehmann bezieht diese Form der besonderen Gegenwart des Theaters zum einen auf Körper, die in ihrer Alltäglichkeit und Trivialität ausgestellt werden und durch ihre Hässlichkeit, Unförmigkeit, Krankheit und Gewalttätigkeit einprägsam werden, als auch auf das Eigenleben von ‚Stoffen und Dingen‘. Wie Lehmann ausführt, kann Gegenwart durch den Spieler als Performer produziert werden, dessen Handlungen „[...] das affektive und

intellektuelle Muster seiner Beziehung zum Zuschauer aktuell formen, modifizieren, zentral machen [...]“ sowie durch eine „[...] Spielweise, die mehr auf der Achse des Kommunizierens als des Verkörperns situiert ist, also das Abbilden einer anderen Identität zurücktreten lässt zugunsten der Etablierung eines gemeinsamen Sprach- und Wahrnehmungsraums von Spielerpersönlichkeit und Zuschauern“. (Lehmann 1999, S.20)

„Was ganz allgemein als emphatische Gegenwart, als Kunst der Präsenz beim Schauspieler empfunden wird, ist übrigens auch eine Art Abweichung von der gewohnten Präsenz, ein Ungegenwärtiges. [...] Gegenwart ist immer auch Abweichung von Gegenwart. Gegenwartserzeugung ist immer auch Gegenwartsentzug, Bruch der Kontinuität, Schock.“ (Lehmann 1999, S.18)

Als Beispiel erwähnt Lehmann die Verlangsamung der Bewegungen eines Schauspielers, in Entsprechung der auch von Fischer-Lichte erwähnten ‚slow motion‘ Technik. „Eine Aura gesteigerter Anwesenheit legt sich um den Körper, wenn die normierte Rhythmik der Bewegung/Perzeption eine Störung erfährt.“ (Lehmann 1999, S.18).

Durch die Technik der Verlangsamung oder auch der extremen Beschleunigung von gewohnten zeitlichen Vorgängen kann es bei den Beobachtenden zu veränderten Zeitwahrnehmungen bis hin zu einer empfundenen Zeitlosigkeit kommen. Wer schon mal länger aufgrund eines Knochenbruches einen Gips tragen musste, kann verstehen, dass es bei dieser Erfahrung zu anderen Wahrnehmungen von Zeit kommen kann. Die Bewegungen verlangsamen sich, Wege werden in einem anderen Tempo und einer anderen Rhythmik ausgeführt, dadurch verändert sich auch die allgemeine Beobachtung von Zeit. Auch ältere Menschen, die in einem langsameren Tempo auf der Straße gehen, haben einen anderen Blick auf die Zeit, als es ein weitgehend gesunder Jugendlicher hat, der dieselbe Wegstrecke in einem Bruchteil der Uhrenzeit bewältigen kann. Allein die Beobachtung eines sich in ‚slow motion‘ bewegendem Menschen auf der Straße kann einen in einen präsenten Zustand versetzen, da die Zeit durch die Beobachtung der ungewohnten Rhythmik anders erlebt wird.

Auch die Autoren der Lingener Beiträge zur Theaterpädagogik veranschaulichen die zentrale Bedeutung der theaterpädagogischen Übungen zu Verfahren der ‚Stillstellung‘ wie Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Einfrieren, Zeitlupe oder auch extreme Beschleunigung. Als wichtigstes gestalterisches Element der stillgelegten Handlungen wird die Unterbrechung der Alltagsintentionalität und die dadurch mögliche Entdeckung

unbekannter oder verdrängter ‚Phantasie- und Spielbewegungen‘ genannt. (vgl. Wiese, Günther und Ruping 2006, S.101ff)

Sowohl Fischer-Lichte als auch Barba nutzen bei der Beschreibung von Präsenz häufig den Begriff der Energie. Schrödl beschreibt Energie als eine eindringliche Spannung oder Dynamik zwischen Wahrnehmbarem und Wahrnehmenden, welche eine Erfahrung von Intensität und Ergriffenheit beim Wahrnehmenden hervorruft und ihn so ins theatrale Geschehen involviert. Hierbei kann es beim Wahrnehmenden zu einer Transformation im Sinne einer Veränderung seines körperlichen, emotionalen oder mentalen Zustandes kommen. Schrödl legt anhand der Begriffsgeschichte die zentrale Rolle des Begriffes ‚Energie‘ in den ästhetischen kunst- und kulturwissenschaftlichen Debatten seit den 1970er Jahren dar, hält jedoch fest, dass auch in der Ästhetik eine theoretisch-systematische Erörterung des Begriffes bislang ausblieb. ‚Energie‘ ist nach Schrödl kein ‚freischwebendes, quasi objektives‘ Phänomen, sondern immer in Abhängigkeit von der jeweiligen Wahrnehmung zu sehen. (vgl. Schrödl 2005)

Energie ist das, was wir als deren Wirkung wahrnehmen. Energie ist abhängig von der Beobachtung und dem Umgang mit ihr. Auch aus der Wortherkunft lässt sich feststellen, dass das Wort ‚Energie‘ aus dem französischen ‚énergie‘, dieses aus dem spätlateinischen ‚energia‘ (‚Wirksamkeit‘), dieses wiederum aus dem griechischen ‚enérgeia‘ in Abwandlung zu dem griechischen ‚érgon‘ (‚Werk, Wirken‘) kommt. Das heutige Wortverständnis von ‚Energie‘ wird von den Fortschritten der Physik des 19. Jahrhunderts geprägt. (vgl. Kluge 2002, Eintrag Energie) Doch auch der Physiker Wolf weist darauf hin, dass kein Physiker auf der Welt weiß, was Energie eigentlich ist. Wolf ist der Meinung, dass Energie eine Erfindung des Denkens ist. Wir nehmen zwar die Folgen der Energie wahr, jedoch habe niemand Energie „[...] jemals gesehen oder sinnlich empfunden, auch wenn wir diesen Begriff verwenden, als wäre er ganz und gar greifbar.“ (Wolf 1995, S.50)

Die Unbestimmbarkeit des Begriffes der ‚Energie‘ weist wieder auf das Geheimnisvolle des Phänomens der Präsenz hin. Wenn Wolf schreibt, dass Energie eine Erfindung des Denkens ist, weist er wie Schrödl auf die Abhängigkeit der Energie von der jeweiligen Wahrnehmung hin. Energie ist wie Präsenz offensichtlich ein Phänomen der wahrnehmenden, subjektiven Beobachtung. Die Energie der Präsenz ist – wie die Etymologie des Wortes ‚Energie‘ bereits verrät – eine Frage der beobachteten und erlebten Wirksamkeit.

Präsenz durch Beobachtung?

Fischer-Lichte beschreibt die Ansteckung, die geschieht, wenn Zuschauer die ‚von Leidenschaft getriebenen‘ Handlungen der Schauspieler wahrnehmen. In Fischer-Lichtes ‚starken Konzept‘ von Präsenz spürt der Zuschauer, „[...] dass der Darsteller auf eine ungewöhnlich intensive Weise gegenwärtig ist, die ihm [dem Zuschauer] das Vermögen verleiht, sich selbst auf eine besonders intensive Weise als gegenwärtig zu fühlen.“ (Fischer-Lichte 2010, S.47) Durch die Wahrnehmung vom gegenwärtigen Körper des Schauspielers geschieht die Ansteckung auf den gegenwärtigen Körper des Zuschauers, wodurch auch in diesen Leidenschaften erregt werden, wie Fischer-Lichte ausführt. (vgl. Fischer-Lichte 2004, S.162)

Die Gegenwart der Agierenden scheint allein durch die Beobachtung der Darstellung auf die Gegenwart der Beobachtenden überzugehen. Durch die Beobachtung eines präsenten Agierenden werden wir als Beobachter in der Wahrnehmung unserer eigenen Gegenwärtigkeit gestärkt. Fischer-Lichte drückt das so aus:

„In der Präsenz des Darstellers erfährt und erlebt der Zuschauer den Darsteller und zugleich sich selbst als embodied mind, als dauernd Werdender, die zirkulierende Energie wird von ihm als transformatorische Kraft – und in diesem Sinne als Lebens-Kraft – wahrgenommen. [...] Der Mensch ist embodied mind. Er lässt sich weder auf seinen Körper noch auf seinen Geist reduzieren [...] Geist ist nicht ohne Körper zu haben und artikuliert sich im bzw. als Leib.“ (Fischer-Lichte 2004, S.171f)

Die Präsenz des Performers oder der Performerin kann also offensichtlich kommuniziert werden, sie wirkt ‚ansteckend‘ und bewirkt die verstärkte Präsenz der Beobachtenden. Präsenz scheint ein übertragbares Phänomen zu sein. Wer präsent ist und handelt, lässt auch im Beobachter Präsenz entstehen, wie auch Pavis sinngemäß formuliert:

“What we see in the body of the actor present is none other than our own bodies, hence our uneasiness and fascination with this strange and familiar presence. [...] It is thought to be related to a “direct” physical communication with the actor.” (Pavis 1998, Eintrag presence)

Wie Schrödl betont, ist die leibliche ‚Kopräsenz‘ von Akteuren und Zuschauern ein Wesensmerkmal der spezifischen Medialität von Aufführungen. Gemeint ist hierbei die gemeinsame, geteilte Anwesenheit von Schauspielern und Publikum im Hier und Jetzt des theatralen Geschehens. Die Aufführung wird so im präsentischen Zusammenwirken aller Anwesenden hervorgebracht, im Jetzt der Begegnung lebendiger Menschen. (vgl.

Kolesch, Präsenz 2005) Auch Cechov erörtert, dass ein Schauspiel immer aus der Wechselwirkung zwischen Schauspieler und Zuschauer entsteht:

„Ein Schauspieler, der sich das Gefühl für Atmosphäre bewahrt oder es wiedergewonnen hat, weiß wohl um das untrennbare Band, das ihn mit dem Zuschauer verknüpft, wenn beide von ein und derselben Atmosphäre ergriffen sind. Der Zuschauer fängt dabei von sich aus an, mit dem Schauspieler mitzuspielen.“ (Cechov 2010, S.26)

Lehmann betont die Wichtigkeit der Qualität der ‚Kopräsenz‘ im Sinne einer wechselseitigen Herausforderung zwischen Agierenden und Beobachtenden. „Daher ist nicht mehr sicher, ob diese Präsenz uns geschenkt wird, oder wir, die Zuschauer, sie allererst erzeugen. Die Präsenz des Spielers ist nicht objektivierbares Gegenüber, Gegen-stand, Ob-jekt, Gegen-wart, sondern Mit-Präsenz im Sinne einer unvermeidbaren Implikation.“ (Lehmann 2008, S.255f)

“The performer’s presence strongly engages the audience’s attention and cultivates the audience’s own sense of presence – a sense of the importance of being in that moment at that event.” (Allain und Harvie 2005, Eintrag presence)

Fischer-Lichte fragt sich, wieso allein die Beobachtung eines Menschen auf der Bühne im Zuschauer Emotionen und Empfindungen auslösen soll und stellt fest, dass sich die zeitgenössischen Theoretiker mit diesen Fragen kaum auseinandergesetzt haben. (vgl. Fischer-Lichte 2000, S.27) Die Neurobiologie jedoch hat sich mit dem Phänomen der Spiegelung beschäftigt.

Bauer erörtert die neurobiologische Resonanz, die durch Menschen ausgelöst werden, die in unseren Wahrnehmungshorizont treten, unabhängig davon ob wir oder die Menschen diese Aktivierung beabsichtigen oder nicht. Bauer beschreibt die als ‚Spiegelreaktionen‘ bekannten Phänomene, welche durch verschiedene Aspekte des Verhaltens, wie Blickkontakt, Stimme, mimischer Ausdruck, Körperbewegungen und konkrete Handlungen ausgelöst werden. (vgl. Bauer 2005, S.85) Durch Spiegelung lernen wir. Wenn das Baby Bewegungen, Gesten und Laute nachahmt, lernt es, seinen eigenen Körper wahrzunehmen und zu entdecken. Es lernt, mit der Umwelt Kontakt aufzunehmen.

Die kommunizierte Präsenz eines Menschen fasziniert die Beobachtenden, da diese die beobachtete Präsenz spiegeln und sich somit selbst als gegenwärtiger erleben. Die sinnlichen Präsenzphänomene ganzheitlich und gegenwärtig zu erleben befriedigt das Bedürfnis nach dem vielgesuchten körperlich-geistigen Wohlgefühl. Csikszentmihalyi

beschreibt den sogenannten ‚flow-Zustand‘, ein Zustand von Gegenwärtigkeit, bei dem der Prozess des Beobachtens und des Handelns als einheitliches Fließen von einem Augenblick zum nächsten wahrgenommen wird und dabei kaum eine Trennung zwischen sich und der Umwelt, zwischen Stimulus und Reaktion oder zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verspürt wird. (vgl. Csikszentmihalyi 1996, S.59)

„Die autotelische Erfahrung, der flow, bringt das Leben auf eine höhere Ebene. Aus Entfremdung wird Engagement, Freude ersetzt Langeweile, Hilflosigkeit verwandelt sich in ein Gefühl von Kontrolle, und die psychische Energie hilft dem Selbst, sich zu stärken, statt sich im Dienst äußerer Ziele zu verlieren.“ (Csikszentmihalyi 2010, S.99)

Wie wichtig es ist, das Selbst im Sinne des Selbstvertrauens zu stärken und sich von den eigenen, inneren Impulsen und Zielen leiten zu lassen, anstatt von außen vorgegebene Strukturen lediglich lustlos nachzuleben, wird in den nachfolgenden Kapiteln weitere Erwähnung finden. (vgl. Kapitel ‚Das Darstellen von Präsenz‘)

Nicht nur bei der Beobachtung von Menschen lässt sich die Ansteckung von Präsenz finden. Lehmann beschreibt eine Möglichkeit, Präsenz auf der Bühne entstehen zu lassen: „[...] durch Techniken, die die physische Realität der Dingwelt auf der Bühne, zumal in der Interaktion mit den menschlichen Akteuren zur Erscheinung werden lassen“. (Lehmann 1999, S.20) Seel erklärt, dass wir unsere eigene Gegenwart erfahren, sobald wir auf die Gegenwart eines Gegenstandes achten. Jede Aufmerksamkeit auf das Bewusstsein eines Hier und Jetzt einer Erscheinung ist zugleich ein Bewusstsein des eigenen Hier und Jetzt.

„Es geht den Subjekten der ästhetischen Wahrnehmung um ein Verspüren der eigenen Gegenwart im Vernehmen der Gegenwart von etwas anderem. In der sinnlichen Präsenz des Gegenstands werden wir eines Augenblicks unserer eigenen Gegenwart inne.“ (Seel 2000, S. 62)

Präsenz kann sowohl bei einem beobachtenden Menschen als auch in einem Saal mit 2.000 Zusehenden entstehen. Die durch die Darstellenden kommunizierte Präsenz eines Gegenstandes auf der Bühne führt zu einer verstärkten Präsenz für alle Beobachtenden des von ‚entdeckten‘ Gegenstandes. Durch die Aufmerksamkeit auf das momentane Spiel der Erscheinungen entsteht – wie Seel ausdrückt – ein anschauendes Bewusstsein von Gegenwart, „[...] ein Bewußtsein eines Hier und Jetzt, daß zugleich ein Bewußtsein meines Hier und Jetzt umfaßt.“ (Seel 2000, S.62) Ich möchte das in zwei Beispielen erläutern.

Ein Schauspieler, der sich auf der Bühne intensiv beispielsweise mit einer Sonnenblume beschäftigt, lässt nicht nur die Sonnenblume für sich präsent werden, er kommuniziert die Präsenz durch seine Fähigkeit, den Beobachtenden die entdeckte Präsenz eben dieser durch ihn beobachteten Blume darstellerisch mitzuteilen. Um die Blume präsent werden zu lassen, wird er sich zuerst selbst als präsent wahrnehmen und dies zu kommunizieren wissen. Die kommunizierte Körperpräsenz des Schauspielers sowie die Darstellung der von ihm entdeckten Präsenz der Sonnenblume wirkt nun ansteckend, die Beobachtenden werden präsent, ihre Achtsamkeit richtet sich nun ebenfalls auf die Sonnenblume und automatisch auf die Sinnlichkeit ihres eigenen Körpers. Das Körpergefühl und die Empfindung der Blumen werden eins und verschmelzen im Idealfall zu einer als magisch empfundenen Zeitlosigkeit des gegenwärtigen Momentes.

Blickt der Performer einer Straßenperformance langsam und bedächtig über die Gruppe der Zusehenden, und bleiben seine Augen dabei auf einen orangefarbenen, aufgespannten Regenschirm einer Zuseherin haften, wird auch der Rest der Zuschauergruppe verleitet sein, ebenfalls diesen Regenschirm in seiner momentanen Präsenz, seiner leuchtenden Farben und seiner besonderen Form, wahrzunehmen. Lauscht der Performer nun dem plötzlich auftretenden Wind und ist selbst authentisch bewegt von dem Gefühl des Windes auf seiner Haut, der Luftfeuchtigkeit und der gewissen Kälte dieses Lufthauches, werden diesen Wind auch die meisten der aufmerksamen Zuseher wahrnehmen, ihn auf der Haut spüren und sein Rauschen in den umstehenden Bäumen hören. Kommt nun ein Außenstehender Beobachter zu dieser Performance hinzu, wird er vermutlich nicht nur den Performer, sondern insbesondere auch das Publikum als besonders präsent wahrnehmen.

Präsenz und die Zeit

Das Problem der Zeit

„[...] wir alle sind auch Werkzeuge dessen, was Wirklichkeit wird. Deshalb ist es nötig, daß wir uns die Mittel erarbeiten, mit deren Hilfe wir diese neue Wirklichkeit auch von uns aus mitgestalten können. Ein entscheidender Schritt wird dann getan sein, wenn es uns gelingt, die ganze Komplexität des „Zeit“-Themas zu realisieren; [...]“ (Gebser 1995, S.81)

Das Phänomen der Präsenz und das der Zeit stehen in einem engen Zusammenhang. Dass Präsenz etwas mit Zeit zu tun hat, lässt sich bereits unmittelbar aus der Etymologie des Wortes herauslesen. Präsenz stammt vom Wort ‚Präsens‘, der Gegenwart. Bei der Beschäftigung mit Gegenwart sind auch die Themen Vergangenheit und Zukunft naheliegend.

Um Präsenz zu erforschen, ist es daher notwendig, die Phänomene rund um das Thema der Zeit zu untersuchen. Wie Drewes ausführt, ist Präsenz als Kategorie der Gegenwart immer auf den Kontext ihrer ‚jeweiligen Temporalstruktur‘ angewiesen, was bedeutet, dass die Kategorie Zeit das entscheidende Kriterium zu ihrer jeweiligen Bestimmung darstellt. (vgl. Drewes 2010, S.244) Auch Lehmann erwähnt, dass die ‚spezifische Zeitlichkeit der Künste‘ immer mehr zu einem Zentrum der kultur- und kunstwissenschaftlichen Forschung wird. (vgl. Lehmann 1999, S.14)

Für Lehmann ist die ‚Krise des Dramas‘ um die Jahrhundertwende wesentlich eine Krise der Zeit. Zu dieser Krise trugen die Veränderungen des naturwissenschaftlichen Weltbildes, unter anderem die Quantentheorie, sowie neue Erkenntnisse der komplexen Zeitstruktur des Unbewussten bei. Lehmann beschreibt die zunehmende Erfahrung einer Spaltung der Zuschauer zwischen der Zeitperspektive des subjektiven Erlebens und der davon radikal abweichenden sozialen Uhrenzeit. (vgl. Lehmann 2008, S.321)

„Für das Theater geht es immer um die erlebte Zeit, um das Zeiterleben, das Akteure und Zuschauer teilen, und das offensichtlich nicht genau meßbar, sondern nur erfahrbar ist.“ (Lehmann 2008, S.309)

Kabat-Zinn nennt Zeitdruck als einen der Hauptstressfaktoren in unserer Gesellschaft. Er beschreibt die Möglichkeit, aus dem Fluss der Zeit herauszutreten, indem man es sich zu Gewohnheit macht, täglich eine gewisse Dauer damit zu verbringen, innerlich still zu werden. Kabat-Zinn beschreibt die transformierende Erfahrung der Zeit, die durch das bewusste Loslassen der (Uhren)Zeit und der dadurch entstehenden Gelassenheit, Entspannung und Zentriertheit gemacht werden kann. „Dann wird es möglich, mit der

Zeit durch den Tag zu fließen, anstatt gegen sie anzukämpfen oder hinter ihr herzujagen, einfach dadurch, daß man dem gegenwärtigen Augenblick bewußt begegnet.“ (Kabat-Zinn 1993, S.268f)

„Das unbeteiligte Beobachten der Gedanken befähigt uns dazu, in der Stille jenseits des Gedankenstroms zu verweilen, ein einer zeitlosen Gegenwart. Da die Gegenwart das einzig immer Existierende ist, befindet sie sich außerhalb der Zeit.“ (Kabat-Zinn 1993, S.269)

Die Frage nach der ‚Zeit‘ wird immer dringender. Es scheint vor allem notwendig zu sein die Themen ‚Zeitnot‘ und ‚Zeitknappheit‘ der Menschen des westlichen Kulturkreises unserer jetzigen Epoche zu klären, denn „[...] statt daß wir uns der ‚Zeit‘ bewußt werden, vergewaltigt uns die ‚Zeit‘. Statt daß wir eine Zeitklarheit, die letztlich Zeitfreiheit ist, erreichen, unterliegen wir dem Zeitrausch. Denn es ist der Zeitrausch, das Spiegelbild der Zeitangst, der heute über uns herrscht [...]“. (Gebser 1986, S.421)

Gebser beschreibt die ‚Zeitangst‘ als hervorstechendstes Merkmal unserer Epoche. Die Zeitangst äußert sich dabei vielfältig, wie zum Beispiel als ‚Zeitsucht‘, durch die wir immer darauf aus sind, Zeit zu gewinnen. Wie Gebser erörtert, wird dabei jedoch meist die falsche Zeit gewonnen, nämlich jene, die sich ‚greifbar in räumliche Mehrtätigkeit‘ umsetzen lässt oder jene, die totgeschlagen werden muss, sobald man sie hat. Wie Gebser ausführt, äußert sich die Zeitangst auch in einem Versuch, die Zeit durch Materialisierung festzuhalten, was sich im Ausspruch ‚Zeit ist Geld‘ ausdrückt. Gebser beschreibt die menschliche Hilflosigkeit der ‚Zeit‘ gegenüber, da diese immer ‚ausgefüllt‘ werden muss, wodurch die Eingliederung der Zeit in die räumliche Vorstellung sichtbar wird: Zeit als etwas, das leer ist und wie ein Gefäß räumlich ausgefüllt werden muss. Die ‚Zeitflucht‘, die Hast und das Eilen sowie das ‚Nicht-Zeit-haben‘ des heutigen Menschen erwähnt Gebser als eine der Auswirkungen der Zeitangst. (vgl. Gebser 1978, S.58)

Unser westliches Leben spielt sich zum Großteil in einem System ab, das seine Definitionen durch Abgrenzungen in Kategorien findet. Gebser ist der Überzeugung, dass es für den Fortschritt notwendig sein wird, Systeme mit kategorialen Fixierungen als unzureichend zu bezeichnen. (vgl. Gebser 1986, S.417) Gebser erläutert, dass jedes kategoriale System ein ideelles Ordnungsschema im Sinne eines dreidimensionalen Gerüsts ist. Es hat somit statischen sowie räumlichen Charakter. Gebser betont, dass durch ein solches System ‚reale Erscheinungstatsachen‘ fixiert und absolutiert werden. Dadurch reichen kategoriale Systeme nur zu einer Weltbewältigung innerhalb der dreidimensionalen Weltvorstellung und Begriffswelt aus. Gebser ist der Überzeugung, dass es notwendig werden wird, in Zukunft verstärkt auch akategoriale Elemente

anzuerkennen. Als akategoriale Größe schlechthin nennt Gebser die ‚Zeit‘ als Intensität. (vgl. Gebser 1986, S.338)

Doch was ist ‚Zeit‘ nun?

Dies ist „[...] eine Frage, die durch die philosophischen Anstrengungen während zweitausendfünfhundert Jahren nicht gelöst wurde - oder höchstens individuelle Lösungen, Erklärungen oder Abstraktionen zutage förderte.“, wie Gebser feststellt. (Gebser 1978, S.250)

Hans-Thies Lehmann weicht dem Thema ‚Zeit‘ aus, indem er in seiner Arbeit ‚Die Gegenwart des Theaters‘ anfänglich klar stellt, dass ebendort gewiss nicht der Ort sei, um die ‚Labyrinthe der Zeitphilosophie‘ zu durchirren. (vgl. Lehmann 1999, S.13) Miriam Drewes mutmaßt, dass der naheliegendste Grund der marginalen Beschäftigung mit dem Thema Zeit in der Theaterwissenschaft in der Komplexität des Untersuchungsgegenstandes zu suchen sein dürfte. Drewes stellt fest, dass das Thema ‚Zeit‘ sich entzieht, sobald man es begrifflich zu konkretisieren versucht und dass trotz aller Bemühungen zur Klärung des Begriffes von der Antike bis heute ‚Zeit‘ weder definierbar noch erklärbar gemacht werden konnte. (vgl. Drewes 2010, S.244)

Gebser erwähnt, dass spätestens seit Einstein und der Formulierung des vierdimensionalen Raum-Zeit-Kontinuums am Beginn des 20. Jahrhunderts das Zeitproblem in den Naturwissenschaften eine Hauptrolle spielte. (vgl. Gebser 1986, S.384) Wendorff hält fest, dass sich die Philosophien in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts so intensiv wie niemals zuvor um das Zeitbewusstsein des Menschen bemüht haben und dass sich aus diesen Bemühungen auch ein starker Druck auf die Psychologie ergab. (vgl. Wendorff 1988, S.43)

Für Jung schien es, dass Raum und Zeit in einem Zusammenhang mit psychischen Bedingungen stehen und er erwähnte die Möglichkeit, dass beide Größen mitunter gar nicht existieren und nur durch das Bewusstsein ‚gesetzt‘ sind. Raum und Zeit blieben für ihn eine höchst zweifelhafte Sache. (vgl. Jung 1952, S.20) Auch Kabat-Zinn erinnert daran wie wichtig es ist zu erkennen, dass die Zeit ein Konstrukt des Geistes und keine absolute Größe ist. Minuten und Stunden seien nichts weiter als Konventionen, „[...] die weder aus sich selbst heraus noch in einer unabhängigen Art und Weise existieren.“ (Kabat-Zinn 1993, S.272)

Wie Gebser erörtert, sind die Aspekte der Zeit keine Größen, sondern Elemente oder ‚Funktionalen‘ und somit räumlich weder zu fassen noch einzuordnen. (vgl. Gebser 1986, S.382)

„Zeit ist nicht mehr nur Zeit-Raum, wie ein unmöbliertes Zimmer, das ich rational planend nach meinem Geschmack einrichten und quantitativ „füllen“ kann. Zeit ist ein Beziehungsfeld, ein Kraftfeld, an dem ich teilhabe.“ (Gebser 1949, S.10)

Das Bewusstsein der Zeit

Wie Zeit wahrgenommen wird, ist eine Frage des Bewusstseins. Um die Zeit zu untersuchen, ist die Erforschung des Bewusstseins unerlässlich. Einer der faszinierendsten Bewusstseinsforscher des 20. Jahrhunderts war der bereits zitierte Jean Gebser (1905- 1973).

Die Etymologie lehrt uns, dass das Wort ‚bewusst‘ in der reflexiven Formel ‚sich einer Sache bewusst sein‘ im Sinne von ‚wissen, sich klar darüber sein‘ gebraucht wird und zusammen mit der Ableitung ‚Bewusstsein‘ in der philosophischen und psychologischen Fachsprache eine bedeutende Rolle spielt. (vgl. Kluge 2002, Eintrag bewußt) Gebser meint, dass Bewusstsein jedoch mehr ist als Wissen, bloße Kenntnis oder Erkenntnisfähigkeit. Bewusstsein sei nicht mit dem Denkprozess oder dem reinen Ich-Bewusstsein gleichzusetzen. „Es ist kein bloßes Gegenüber zu den Dingen und Erscheinungen, sondern beobachtender Zuschauer, aber auch handelnde Instanz und hat regulative Funktionen.“ (Gebser 1978, S.291)

Gebser sieht die Entfaltung des Bewusstseins als Grundthema aller menschlichen Bemühungen. (vgl. Gebser 1978, S.71) Gebser ist jedoch der Auffassung, dass die vorherrschende Meinung, dem materiellen Mehr müsse ein bewusstseinsmäßiges Mehr gegenübergestellt werden ein Fehler unserer heutigen quantitativ betonten rationalen Haltung ist. Gebser betont daher, dass es nicht um eine *Bewusstseinsweiterung* geht, sondern wir stattdessen von einer *Bewusstseinsintensivierung* sprechen müssen. (vgl. Gebser 1978, S.209)

Gebser ist zur Auffassung gekommen, dass es verschiedene Intensitäten des Bewusstseins und damit verschiedene Strukturen des Bewusstseins gibt. Die Intensität unseres Bewusstseins entscheidet, wie wir uns und unsere Umwelt wahrnehmen. Die einfache Unterscheidung zwischen ‚bewusst‘ und ‚unbewusst‘ hält Gebser jedoch für einen Fehlschluss eines radikal angewandten Dualismus. Der reine Gegensatzbegriff ‚unbewusst‘ selbst würde durch die in der psychologischen Literatur vorgenommene

Identifikation mit dem ‚Verdrängten‘ und ‚Vergessenen‘ entwertet. Der Begriff ‚unbewusst‘ ist für Gebser ein irritierender. (vgl. Gebser 1978, S.290f) Auch für Wolf ist die Vorstellung, dass die Psyche in einen bewussten und einen unbewussten Teil aufgespalten wird, ein „[...] strukturaler analytischer Ansatz, der sich der zu Freuds Zeiten vorherrschenden mechanistischen Weltsicht verdankt.“ (Wolf 1995, S.23)

Ebenso einer irreführenden Weltsicht entsprungen ist eine bloße dualistische Aufspaltung der Zeit in eine ‚subjektiv‘ erlebte Zeit, welche der gemessenen, ‚objektiven‘ Zeit gegenüber gestellt wird. Die Intensität Zeit muss differenzierter betrachtet werden. Wir dürfen nicht Gefahr laufen, die im Zeitempfinden oftmals auftretenden erlebten magischen Qualitäten lediglich als ‚irrealen‘ Gegensatz zur gemessenen ‚realen‘ Uhrenzeit zu sehen. Zeit ist offensichtlich mehr als die uns bekannte Uhrenzeit.

Gebser beschreibt das Bewusstsein als Intensität und ungreifbare Gegebenheit. Ihr gegenüber stellt Gebser die ‚Raum-Zeit-Welt‘ als ‚Extensität‘ und greifbare Gegebenheit, welche Gebser als korrespondierende Bühne beschreibt, dank derer das Bewusstsein Wirkcharakter bekommt. (vgl. Gebser 1978, S.205) Wie wir unser Bewusstsein auf dieser ‚Bühne des Lebens‘ in Raum und Zeit schließlich wirken lassen, hängt von den Möglichkeiten unserer derzeitigen Bewusstseinsstruktur ab. Wenn wir davon ausgehen, dass wir nur das gestalten können, was wir auch wahrnehmen oder imaginieren können, dann gestalten wir unser Leben und Handeln anhand unserer Vorstellungen von Raum und Zeit.

Wie sich unsere Welt im Zusammenhang mit Raum- und Zeitwahrnehmung laufend verändert und bereits verändert hat, wird anhand Gebsters Forschungen zu den Bewusstseinsstrukturen ersichtlich, die ich in den nachfolgenden Kapiteln näher erläutern will.

Die Zeitformen nach Gebser

Gebser hat anhand kulturanthropologischer und spartenübergreifender Forschungen herausgefunden, dass es verschiedene Bewusstseinsstrukturen gibt, die sowohl in den Epochen der Menschheitsgeschichte zu finden sind als auch in der Geschichte jedes einzelnen Menschen wirksam werden. Sobald eine vorherrschende Bewusstseinsstruktur nicht mehr wirksam ist, mutiert aus ihr eine neue Bewusstseinsstruktur heraus.

Wie Gebser erklärt, ist die Art und Weise wie wir die Welt sehen abhängig von der Art unseres Bewusstseins. Bewusstsein und Zeitwahrnehmung sind mutationsbedingt in jeder einzelnen Bewusstseinsstruktur zu unterscheiden, da jede Bewusstseinsstruktur

unterschiedliche Manifestations- und Realisationsmöglichkeiten ermöglicht. Jede Bewusstseinsstruktur wird durch eine andere Art der Zeitwahrnehmung charakterisiert. (vgl. Gebser 1978, S.291)

Gebser unterscheidet zumindest drei verschiedene Zeitformen: die magische, ‚vital betonte‘ *Zeitlosigkeit*, die mythische, ‚psychisch betonte‘ *Zeithaftigkeit* und die mentale, raum-betonte *Zeitlichkeit*, welcher der uns bekannten Uhrenzeit entspricht. In der Entstehung befindlich beschreibt Gebser die integrale *Zeitfreiheit*. (vgl. Gebser 1986, S.381) Die *Zeitfreiheit* steht, wie sich herausstellen wird, in einem engen Zusammenhang mit der Entdeckung und Darstellung von Präsenz.

Um die von Gebser beschriebenen Zeitformen auszuführen, möchte ich im Folgenden auf die Bewusstseinsstrukturen, die den jeweiligen Zeitformen zugrunde liegen, näher eingehen.

Gebser unterscheidet drei aus der archaischen Grundstruktur hervorgehende Bewusstseinsstrukturen, nämlich die magische, die mythische und die mentale Struktur. Gebser betont, dass es sich bei diesen die Menschen konstituierenden Strukturen um ein ganzheitliches Phänomen handelt, da jeder einzelne Mensch nicht nur die Summe oder das bloße Resultat dieser Bewusstseinsmutationen ist, sondern deren ganzheitliche Verkörperung darstellt. (vgl. Gebser 1978, S.173) Jeder Mensch stellt somit strukturmäßig die ganze Mutationsreihe der Menschheit dar und lebt sie auch. (vgl. Gebser 1978, S.183) Gebser erwähnt weiters, dass diese uns konstituierenden Strukturen nicht nur einen ‚Vergangenheits-Charakter‘ haben, „[...] sondern in mehr oder minder latenter oder akuter Form heute noch in jedem von uns vorhanden sind“. (Gebser 1978, S.81)

Die archaische Struktur ist, wie Gebser vermutet, anfänglich mit dem Ursprung selbst identisch und weitgehend ‚bewusstseinsfern‘. Bei dem Versuch Aussagen über diese Zeit heranzuziehen, fand Gebser kaum Hinweise, die zu einer Präzision dieser frühen Zeit führen. (vgl. Gebser 1978, S.83f) Die archaische Ursprungsgegenwärtigkeit beschreibt Gebser als ‚unverlierbar‘. Da alle weiteren Bewusstseinsstrukturen aus der archaischen herausmutierten, kann davon ausgegangen werden, dass auch diese nicht verloren gehen können und somit latent in uns vorhanden sind. (vgl. Gebser 1978, S.178)

Das archaische, magische und mythische Empfinden, welches wir als Erwachsene in unseren Träumen oder auch in wenigen, kurzen Momenten des Wachseins erfahren, ist in uns ‚gespeichert‘ und nicht für immer verborgen. Es kann wieder entdeckt werden.

Ich möchte im Folgenden auf die *Zeitlosigkeit* der magischen Struktur, die *Zeithaftigkeit* der mythischen Struktur, die *Zeitlichkeit* der mentalen Struktur sowie auf die von Gebser propagierte entstehende *Zeitfreiheit* der integralen Struktur näher eingehen.

Die Zeitlosigkeit der magischen Struktur

Die Raum- und Zeitlosigkeit der magischen Struktur sind für Gebser der Ausgangspunkt einer speziellen Bewusstseinsleistung: Gebser erinnert daran, dass die Begriffe ‚Raum‘ und ‚Zeit‘ von unserem Bewusstsein erarbeitet wurden und dieses auch konstituieren und seine Wirksamkeit ermöglichen. (vgl. Gebser 1978, S.234)

In der magischen Struktur wird der Mensch aus dem Einklang seiner ‚Eingeflochtenheit‘ in der Natur und damit aus der Identität mit dem Ganzen herausgelöst, womit ein erstes Bewusstwerden einsetzt, da der Mensch zum ersten Male nicht mehr nur in der Welt *ist*, sondern ein erstes ‚schemenhaftes Gegenübersein‘ beginnt, wie Gebser beschreibt. Der Mensch beginnt zu wollen, er stellt sich gegen die Natur und versucht ihre Übermacht mit den naturhaften Mitteln Bannen und Beschwören, Totem und Tabu in den Griff zu bekommen. (vgl. Gebser 1978, S.87f)

„Die Herauslösung aus der Natur ist der Kampf, dem jener merkwürdige Zwang zum Wollen, jener in einem sehr gewissen Sinne tragische Zwang zur Macht, zugrunde liegt. Dieser Zwang ist es, der den magischen Menschen befähigt, sich gegen die Übermacht der Natur zu stellen, um der bindenden Macht des Eingeflochtenseins zu entgehen.“ (Gebser 1978, S.95f)

Gebser sieht den Ursprung nicht nur unserer Maschinen und unserer Mechanik, sondern auch den der heutigen Machtpolitik in der magischen Struktur liegend. „[...] die Natur, die Umwelt und die Anderen müssen beherrscht werden, damit der Mensch nicht von ihnen beherrscht werde; diese Furcht, daß man gezwungen sei, das Außen zu beherrschen (um nicht von ihm beherrscht zu werden), ist symptomatisch gerade auch für unsere Epoche.“ (Gebser 1978, S.96)

Wir können einfacher in die Sphäre von Zeitlosigkeit und Magie eintreten, wenn wir den Wunsch erkennen, andere beherrschen und manipulieren zu wollen und beginnen, diesen zu transformieren. Dies wird in erster Linie dadurch zu erreichen sein, indem wir bereits frühzeitig zu erkennen lernen, wann wir beginnen, uns *selbst* manipulierend zu beherrschen.

Der Druck zur Leistung und Angepasstheit scheint uns zu einem Verhalten zu zwingen, welches unsere authentischen Impulse unterdrückt und uns Dinge tun lässt, die uns und

damit auch unsere Umwelt auf Dauer mehr schädigen als dass sie positive Wirkung zeigen. Die Akzeptanz des eigenen Selbst und der achtsame Umgang mit sich selbst sind Grundvoraussetzungen für die Akzeptanz und wertfreie Beobachtung des Außen und damit eine entscheidende Komponente in der Entdeckung von Gegenwärtigkeit. Leider sind die erwähnten Kompetenzen üblicherweise kein Unterrichtsgegenstand in unseren heutigen Lehranstalten. Wir lernen vielmehr zu urteilen, zu zerteilen und wieder einzuordnen, um das Getane schließlich einer Bewertung zu unterziehen bzw. unterziehen zu lassen.

Gebser bezeichnet die frühe magische Struktur als eine Welt ohne Werte, in der alles gleiche Gültigkeit hat. Der magische Mensch empfindet die Dinge, die einander zu ähneln scheinen, als miteinander sympathisierend und verknüpft sie durch den ‚Vitalkonnex‘, wie ihn Gebser im Gegensatz zum mental-rationalen Kausalkonnex nennt. Gebser vergleicht diese Form von Gleichgültigkeit und Gleichsetzung mit dem, was wir assoziatives Denken nennen könnten. (vgl. Gebser 1978, S.94f) Assoziationsspiele sind im Training zur darstellenden Kunst und deren präserter Form der szenischen Improvisation ein häufig angewandtes Proben- und Übungsmittel und somit auch ein möglicher Zugang zu den frühen magischen Strukturen.

Die uns bekannte Kausalität entwickelte sich erst in späteren Bewusstseinsmutationen. Unsere heutige Annahme einer temporalen Ordnung oder des Kausalzusammenhanges als grundlegendes und einzig gültiges Ordnungsprinzip des Universums ist – wie Wolf erläutert – die Basis der mechanistischen Weltsicht, welche das Ergebnis einer traditionellen Denkweise ist. Diese traditionelle Denkweise ist durch die Quantenphysik in Auflösung geraten, welche eine neue Form von Ordnung eingeführt hat, die sich nicht mehr als temporale oder kausale Ordnungsform betrachten lässt. (vgl. Wolf 1995, S.54f)

Gebser beschreibt, dass sich alles magische Geschehen auch heute in der ‚naturhaft-vitalen‘, ‚ichlosen‘ und ‚raum- sowie zeitlosen‘ Sphäre abspielt. Die erlebten raum- und zeitlosen Vorgänge resultieren aus der vegetativen Verflochtenheit alles Lebendigen und sind in der ich-losen magischen Sphäre jedes Menschen Realitäten. Das Magische kann allerdings nur dann bewusst werden,

„[...] wenn der heutige Mensch trotz seiner rationalen und perspektivischen Haltung die Mächtigkeit der Raum- und Zeitlosigkeit realisiert und mit dieser Realisierung das vollbringt, was gerade der magische Mensch zu leisten noch nicht imstande ist, weil er noch bewußtseinsfern und tief in diese ich-, zeit- und raumlose Welt der unbewußten Unität eingeflochten ist.“ (Gebser 1978, S.92f)

Gebser beschreibt die Schwierigkeiten, diese magische Raum- und Zeitlosigkeit darzustellen, da Darstellen immer auch ‚Räumlichen‘ bedeutet, „[...] wie aber soll man Unräumliches räumlichen, ohne daß es seinen raumlosen Charakter verlöre?“ (Gebser 1978, S.234). Als Ausweg sieht Gebser, die positive Wirkung der Raum- und Zeitlosigkeit deutlich zu machen, um zumindest eine Ahnung von dem Wesen und dem Zustandekommen dieses Bewusstseinszustandes zu bekommen. Ein ledigliches bewusst machendes Zurückgreifen auf die Wirksamkeit des Magischen hätte laut Gebser allerdings nur dann einen Sinn – den unser rationales Bewusstsein verlangt – wenn es für die Lebensführung in unserer mentalen Struktur eine Kräftigung erwarten ließe. Das Magische erscheint der mentalen Struktur allerdings vorwiegend chaotisch und bringt zumeist Verwirrung, womit sich nach Gebser die rationale Abwehrstellung gegenüber dem Magischen erklären lässt. (vgl. Gebser 1978, S.234ff)

Diese Abwehrstellung gilt es zu überwinden, wollen wir uns der Gegenwärtigkeit forschend nähern. Hruschka anerkennt zumindest bereits die ‚Rede von der Magie‘ der ‚Theaterleute‘. Er erkennt, dass es ‚tatsächlich‘ Darstellungsbereiche gibt, die einer ‚nüchternen Analyse‘ unzugänglich sind oder sich dem rationalen, begrifflichen Zugriff ‚zu entziehen drohen‘. (vgl. Hruschka 2005, S.185) Einen großen Schritt werden wir machen, wenn wir die Phänomene, die sich der Ratio entziehen, nicht mehr als Bedrohung wahrnehmen, sondern sie stattdessen als wichtige Erfahrung in unser alltägliches Leben integrieren können.

Joachim Illies erläutert im Vorwort zu Gebser, dass die magischen Strukturen in ‚nüchternen Wissenschaftlichkeit‘ schwer zu beschreiben sind, denn

„[...] Wissenschaftlichkeit selbst ist eben die viel spätere, die mentale Struktur, und mit ihren Mitteln kann man sich im Rückblick nicht nur der archaischen, sondern auch der magischen Wirklichkeit kaum nähern. Der erwachsene, zum Ichbewußtsein erwachte Mensch kann auch nur schwer und nur dümmrig-ungefähr in seinen eigenen früheren Säuglingszustand zurücktasten, und doch hat es ihn gewiß gegeben, und er ist noch heute mitten in seinem ichbewußt handelnden Selbst als Instinktives, Säuglingshaft-Unreflektiertes, Magisch-Wollendes und Ritualisiertes jederzeit gegenwärtig.“ (Gebser 1978, S.4)

Aus diesen Überlegungen wird wiederholt ersichtlich, dass das Phänomen Präsenz in wissenschaftlicher Sprache nur schwer fassbar ist.

Die Zeithaftigkeit der mythischen Struktur

Gebser beschreibt, dass durch die allmähliche Bewusstwerdung der Natur – also der Bewusstwerdung der Außenwelt und dem daraus resultierenden entscheidenden Schritt aus der Naturverflochtenheit des magischen Menschen – sich die mythische Struktur zu entwickeln begann. Der Rhythmus der Natur wurde auf eine naturhafte Weise ‚zeithaft‘. Das Charakteristische der mythischen Struktur ist die Bewusstwerdung der Innenwelt und damit die Thematisierung der Seele, wie Gebser beschreibt. Wo in der magischen Struktur die Bewusstwerdung der Natur, also der Erde im Mittelpunkt stand, verändert sich dieser in der mythischen Struktur zum Gegenpol der Erde, nämlich zur Sonne und zum Himmel. Diese Intensivierung vergleicht Gebser mit dem Erwachen des seelischen Bewusstseins und des Bewusstseins der ‚erweiterten Natur‘, dem Kosmos. (vgl. Gebser 1978, S.107ff)

Aus der magischen ‚Unität‘, der erlebten Einheit der magischen Struktur entwickelt sich die Polarität in der mythischen Struktur, das einander Ergänzende. Gebser betont, dass hier der Mensch zum ersten Mal ein reflexives Bewusstsein darüber erhält, was Zeit ist, da er nun bewusster an dem kosmischen und naturhaften Zeitablauf teilnimmt. (vgl. Gebser 1995, S.21) Wie Gebser beschreibt, werden dem Menschen in der mythischen Struktur die Bewegungen der eigenen Seele bewusst und damit auch die tatsächliche Bewegung der Welt. (vgl. Gebser 1978, S.240)

„Und sie ist eine Bewegung, die von Mondphase zu Mondphase führt, von Neumond zu Neumond, von neun Monden zu neun Monden, von Geburten zum Sterben, vom Frühling zum Winter, von den äußeren Gezeiten zu den inneren Gezeiten, die innen aufblühen, Frucht tragen und sich vollenden, so wie das Jahr aufblüht, Frucht trägt und sich vollendet, so wie die Sterne aufgehen, im Zenith stehen und untergehen.“ (Gebser 1978, S.240)

Wie Gebser erläutert, wird an dieser zeithaften Bewegung die Zeitart der mythischen Struktur sichtbar. Aus der punkthaften, eindimensionalen magischen Raum- und Zeitlosigkeit entstand so die zweidimensionale, schon zeitnahe, mythische und ‚sich bewegende Welt‘. „Erst die gerichtete Bewegung gebar das, was wir heute ‚Zeit‘ nennen.“ (Gebser 1978, S.241)

Die Zeitlichkeit der mentalen Struktur

Das in Erscheinung tretende gerichtete Denken der mentalen Struktur ist nicht wie in der mythischen Struktur polarbezogen – die Polaritäten betreffend – sondern es ist objektbezogen und auf die Dualität gerichtet und erhält seine Kraft aus dem einzelnen ‚Ich‘. (vgl. Gebser 1978, S.128) Das ‚Ich‘ beschreibt Gebser als den ‚Vollzieher‘ und ‚Träger‘ des mentalen Bewusstseins, welches sich in der anthropozentrischen mentalen Struktur zentriert. (Gebser 1978, S.151)

„Mit diesem Ereignis wird der bewahrende Kreis der Seele, die Eingeordnetheit des Menschen in die seelische, natur- und kosmisch-zeitliche polare Welt des Umschlossenseins gesprengt: der Ring zerreißt, der Mensch tritt aus der Fläche hinaus in den Raum; ihn wird er mit seinem Denken zu bewältigen versuchen. Etwas bisher Unerhörtes ist geschehen, etwas, das die Welt grundlegend verändert.“ (Gebser 1978, S.128)

Gebser beschreibt die Entstehung des Monotheismus und bezeichnet diese als ‚Gegengeburt zu dem im Menschen erwachten Ich‘. Es ist die Geburt des Dualismus. „[...] hier Mensch, dort Gott, die sich dualistisch gegenüberstehen und sich nicht mehr polar entsprechen oder ergänzen; denn der einzelne Mensch ist nicht Gegenpol zu Gott; wäre er es, bedürfte es nicht des Mittlers.“ (Gebser 1978, S.129) Die entstandene Dualität beschreibt Gebser als die mentale Aufspaltung und Zerreißung der Polarität. (vgl. Gebser 1978, S.145)

Die mentale Struktur ist nach Gebser eine ‚Welt des Menschen‘, in welcher der Mensch das Maß aller Dinge ist. Dem Menschen gegenüber steht eine materielle Objektwelt, welche der Mensch zu vermessen begehrt. Gebser erwähnt den Mond als zeitlichen Maßstab des frühen Menschen und die Materie als räumlichen Maßstab des heutigen Menschen.

Gebser beschreibt den Übergang von der mythischen Struktur in die mentale Struktur als ‚Fall aus der Zeit in den Raum‘. „[...] da ist das fremde Gegenüber, der Dualismus, der durch die denkerische Synthese, diese mentale Form der Trinität, überbrückt werden soll; denn von Einheit, Entsprechung, Ergänzung, geschweige denn von Ganzheit ist nun nicht mehr die Rede.“ (Gebser 1978, S.132) Statt der Gleichwertigkeit von Seele und Leben gilt von nun an die Gleichsetzung von Denken und Sein, wie Gebser feststellt. Er erörtert den Umstand, dass in einer vom Menschen gemessenen und gedachten Welt die mythische Bilderwelt keinen Platz mehr findet. „[...] im besten der Fälle wird ihr der Gegenplatz zugewiesen; denn für das messende Denken gibt es keine Brücke zu dem

Unermeßlichen; im Sinne des Maßes ist es nicht oder bestenfalls ist es ein ‚Nichtsein‘. (Gebser 1978, S.144) Hier spielt Gebser auf Sartre an, welcher der Meinung ist, dass eine „[...] strenge Analyse, die die Gegenwart von allem, was nicht sie ist, das heißt von der Vergangenheit und von der unmittelbaren Zukunft, abzulösen suchte, tatsächlich nur auf einen infinitesimalen Augenblick, nämlich [...] die ideale Grenze einer bis ins Unendliche fortgesetzten Teilung: ein Nichts [...]“ stieße. (Sartre 1991, S.239) Sartre beschreibt die Gegenwart als ‚bloßes Dahingleiten längs des Seins‘ und als ‚bloßes Nichts‘. (vgl. Sartre 1991, S.384)

Die Abstraktion, wie sie hier sichtbar wird, ist nach Gebser das Charakteristikum der mentalen Struktur.

„[...] sie entspricht der Menschbezogenheit dieser Struktur insofern, als alles auf das menschliche, messende Denken abgestellt wird, das den Menschen sowohl von der Triebwelt, dem Emotionalen, als auch von der Bilderwelt, dem Imaginativen, fortreißt, um an ihre Stelle die mentale, gedachte Welt zu setzen, die immer zu einer Abstraktion führt.“ (Gebser 1978, S.148)

Gebser beschreibt, dass jede Abstraktion zu einer isolierenden Perspektivierung führt. Diese wiederum hat Sektorierungen und fortschreitende Unterteilungen zur Folge. Die dingliche Realität kann damit gemessen und quantifiziert werden. Gebser erwähnt, dass allerdings sowohl die Abstraktion wie auch die Quantifizierung in die Leere und in das Chaos führen. (vgl. Gebser 1978, S.150)

Gebser erwähnt die durch die Isolation entstandene Notwendigkeit des Menschen, sein ‚Ich‘ immer stärker zu betonen, was letztlich zu einer ‚Ego-Hypertrophie‘ führte, wie es unter anderem im ‚Sich-selber-wichtig-Nehmen‘ des Renaissance-Menschen und in den zahllosen Tagebüchern, die damals Mode wurden, sichtbar wurde. (vgl. Gebser 1978, S.160)

„Die Isolation kommt überall zum Ausdruck: Isolation des einzelnen, der Völker, der Kontinente; Isolation im Physischen als Tuberkulose; im Politischen als ideologische oder monopolistische Diktatur; im Alltag als maßlose, geschäftige, nicht mehr sinngerichtete, noch sinn- oder weltbezogene Handlung; im Denken als geblendetes, kurzschlußartiges Folgern oder als vom Weltbezug abgeschnittenes hypertrophiertes Abstrahieren. Nicht anders steht es mit der Vermassung: Überproduktion, Inflation, Parteiwesen, Technisierung, Atomisierung.“ (Gebser 1978, S.161)

Wir haben zunehmend Schwierigkeiten in Kontakt zu kommen, mit uns und unseren eigenen Bedürfnissen wie auch mit der uns umgebenden lebenden Welt, die in der

frühen magischen Struktur noch eins mit uns selbst war und mit der wir in der mythischen Struktur noch stark verbunden waren.

„Heute ist der mentale, der logisch denkende Mensch in Frage gestellt. [...] Die Möglichkeiten des Mentalen sind weitgehend ausgeschöpft, so wie die Möglichkeiten des Mythischen und vorher jene des Magischen ausgeschöpft waren. Das Mentale reicht in seiner Defizienzform, dem Rationalen, nicht mehr aus, [...]. Der Rationalist, der Mensch also, der nur noch in Quantitäten, Nutzen, Materie oder in nackter Existenzsorge und Macht denkt, [...] ist als rationaler Unmensch vermaßter und technisierter Art der erschöpfte, defizient mentale Mensch unserer Tage.“ (Gebser 1962, S.115)

Die Zeit als Teilerin

Nach der magischen Zeitlosigkeit und der mythischen Zeithaftigkeit entstand in der perspektivischen Weltvorstellung und deren hervorgehender mental-rationaler Struktur die quantitative Uhrenzeit – unsere Begriffszeit.

Das Ausschlaggebende bei der Entstehung der Uhrenzeit war die Tatsache, dass die Zeit für den perspektivisch denkenden Menschen keinen Qualitätscharakter hatte. Wie Gebser ausführt, wurde die Intensität Zeit materialisiert und quantifiziert, denn die Maxime lautete ‚alles messen, was messbar ist und alles messbar machen, was es noch nicht ist‘. Auch die Zeit wurde mit räumlichen Maßen gemessen und wurde dabei verfälscht, indem sie zu einer bloßen Rechnungsgröße degradiert wurde. Diese Materialisierung der Zeit ist nach Gebser auch für das dualistische Denken verantwortlich, welches nur zwei gegensätzliche Komponenten anerkennt, „[...] als gültig die meßbaren, beweisbaren Dinge, die rationalen Gegebenheiten der Wissenschaft, als ungültig die nicht meßbaren Phänomene, die irrationalen Un-Gegebenheiten.“ (Gebser 1986, S.381)

In diesem dualistischen Entweder-Oder lokalisiert Gebser die Angst unserer Epoche. Entweder gibt es den Fortschritt, wie ihn die ‚Exoteriker‘, die Natur- und Geisteswissenschaftler, versprechen, was – wie Gebser formuliert – wieder nur weitere Quantifizierung und Abwendung vom Ursprünglichen bedeutet, oder es gibt die Rückwendung zum Ursprünglichen, wie sie von den ‚Esoterikern‘, den Geheimwissenschaftlern, vertreten wird. (vgl. Gebser 1978, S.195f) Aus dem Widerspruch dieser im Bereich der Wissenschaften geltenden Grundauffassungen erkennt Gebser die Bildung des dualen Spannungsfeldes unserer heutigen perspektivischen Welt. „Der intolerante Ausschließlichkeits-Anspruch der beiden ist

bedauerlich [...] die einen sind vorwiegend materialistisch, die anderen vorwiegend psychistisch; hier der Versuch, alles zu teilen, dort der Versuch, alles zu einigen.“ (Gebser, Ursprung und Gegenwart 1949, S.172)

Heute ist alle Zeit in genau messbare, zerteilte Einheiten gegliedert. Wendorff betont, dass dies keine Selbstverständlichkeit darstellt, sondern Ergebnis eines geschichtlichen Prozesses war, der kulturell unterschiedlich, vor allem aber im Bereich der europäisch-westlichen Zivilisation am schnellsten und eindeutigsten abgelaufen ist. (vgl. Wendorff 1988, S.10)

Wie Gebser erläutert, kannte die natur- und weltzeithafte mythische Zeithaftigkeit noch keine Zeitphasen wie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, da sie zyklisch und damit richtungslos war. Vergangenheit und Zukunft der mentalen Uhrenzeit sind von der Gegenwart des jeweiligen Menschen aus gesehen jedoch Zeitrichtungen. Diese Richtungen sind Auswirkungen des räumlichen Charakters der mentalen Struktur gegenüber dem raumlosen Charakter der mythischen Struktur. (vgl. Gebser 1978, S.250f)

Nach Gebsters Auffassung ist unsere Begriffszeit kein psychisches Phänomen, sondern ein mentales, das aus dem Psychischen hervorging. (vgl. Gebser 1978, S.258) Diese Begriffszeit ist gemessene Bewegung und alles, was gemessen wird, erhält Raumcharakter. Die ‚echte‘ Zeit, wie Gebser die qualitative Zeit im Gegensatz zur quantitativen, messenden und damit ‚unechten‘ Zeit nennt, habe aber mit dem Raum nichts zu tun. Zeit ist laut Gebser mehr als ein Begriff, sie ist eine Intensität und ‚Weltkonstituante‘. (vgl. Gebser 1986, S.112f)

Gebser stellt fest, dass diese ‚echte‘, qualitative Zeit sich einer kategorialen Erfassung in Systemen entzieht, „[...] da Systeme und Kategorien räumlich-statische Konzepte sind, die für nicht-räumliche Gegebenheiten, wie sie die soeben genannten Zeitaspekte darstellen, nicht benutzt werden können.“ (Gebser 1986, S.113)

Bei der Untersuchung der Wurzel des Wortes ‚Zeit‘ konnte Gebser herausfinden,

„[...] daß alle Wörter unserer Sprachen, die „Zeit“ bedeuten, also sowohl das deutsche als das englische „time“, das lateinische „tempus“ so gut wie das französische „ternps“ und so fort, auf die indogermanische Wurzel „da“ zurückgehen. Dieser Wurzel sind wir bereits begegnet: es ist jene, die auch das griechische Verbum δαίω (daio) bildet, das im Ionischen, der ursprünglichen Sprache der griechischen Philosophie, „teilen, zerteilen, zerlegen, zerreißen, zerfleischen“ bedeutet.“ (Gebser 1978, S.251)

Wenn ‚Zeit‘ eine Teilerin ist, wenn sie ‚sowohl einteilt als zerschneidet‘, was zerschneidet sie dann, fragte sich Gebser und fand heraus, dass anfänglich ein enger Bezug zwischen dem Wort Tag und dem Wort Zeit bestand, da beide Wörter auf die indogermanische Wurzel ‚da‘ zurückgehen. Unter anderem daraus folgert er, dass im Anfang der mentalen Struktur der Tag nicht in unserem heutigen Sinne aufgefasst wurde, sondern als ein Teiler und Zerschneider der Nacht. (vgl. Gebser 1978, S.251f)

„Wir haben des öfteren darauf hingewiesen, daß sich das Magische im Dunklen, ja im Finstern abspielt, daß das Mythische sich in Nacht und Traum vollzieht, denen bereits das Zwielfichtige angehört. Das Mentale aber stellt sich in der Tageshelle dar.“ (Gebser 1978, S.251)

Mit dem Erwachen der mentalen Struktur bekommt das Taghafte nun ein Übergewicht über das Nächtige, womit auch die täglichen Dinge mehr betont werden. Gebser erwähnt, dass Tag und Nacht anfänglich keine Gegensätze waren, sondern dass unser Denken sie erst zu solchen gemacht hat. (vgl. Gebser 1978, S.252ff)

Unser Zeitbegriff, sprich unsere Uhrenzeit hat sich mit dem mentalen Tagesbewusstsein entwickelt. Der Tag und dann zunehmend auch die Nacht – die aufgrund der technischen Möglichkeiten immer mehr zum Tag mutierte – wurde in eine Struktur eingeteilt, die nicht mehr vordergründig von der Natur und deren Zeithaftigkeit vorgegeben war. Aufgrund des technologischen Fortschrittes und der damit verbundenen schrittweisen Distanzierung zu den naturhaften Ereignissen ‚da draußen‘ wurde immer mehr eine andere Struktur notwendig, an die sich die Menschheit fest-halten konnte. Es ist das Bedürfnis nach einer für alle geltenden artifiziellen Struktur entstanden, aus dem heraus sich Schritt für Schritt die mentale Auffassung von Zeit entwickeln konnte: unsere bekannte Uhrenzeit.

„Wir müssen zugeben, daß die Menschen sich die Zeitvorstellungen, die sie nutzten oder unter denen sie leiden, weitgehend selbst geschaffen haben – und zwar in einem Jahrtausende umfassenden kontinuierlichen und sinnvollen Prozeß.“ (Wendorff 1988, S.7)

Wie Wendorff beschreibt, war Zeitmessung auch immer ein Versuch, das „[...] in der Natur Beobachtete selbst besser zu erkennen und praktisch zu beeinflussen und so ein geheimnisvolles konstituierendes Element unserer Welt ein wenig zu beherrschen.“ (Wendorff 1988, S.29)

Diese Entwicklung war ein Schritt, der es uns ermöglichte, den uns als Gesellschaft gegenwärtigen technologischen und sozialen Status zu entwickeln. In unserer nun nicht

mehr wirksamen rational gewordenen mentalen Struktur ist uns unsere Auffassung von Zeit als lineare, quantitative Uhrenzeit jedoch zum Verhängnis geworden.

*„Solange wir glauben, wir könnten Intensitäten wie die „Zeit“ dadurch meistern, daß wir sie in ein System zwingen, werden sie lediglich bewirken, daß diese Systeme zerspringen. [...] Die Welt freilich kann nicht zerbrechen, wohl aber der Raum, die perspektivische Raumwelt, das räumliche Denkgefüge, von dem wir uns vorstellten, es sei die Welt, [...]“
(Gebser 1986, S.415f)*

Gebser beschreibt, dass durch die ‚Verräumlichung‘ und Quantifizierung in der mentalen Struktur die Intensität ‚Zeit‘ zwar messbar wurde, aber dabei ihren ursprünglichen Charakter verlor. Die Zeit wurde von Philosophen und Gelehrten in die objektive Zeit der Dinge und die subjektive Zeit der Seele oder in andere Dualitäten aufgeteilt. Die Zeit, selbst eine Teilerin, wurde so wiederum geteilt und in Zukunft und Vergangenheit ‚zerrissen‘ und fristete ihr Dasein ab nun in dualistischen Gegensatzpaaren. Bei diesem Vorgehen handelt es sich, wie Gebser es nennt, um die ‚Pervertierung der Zeit‘, da sie durch die vorgenommene Quantifizierung, Fixierung und Dualisierung Räumlichkeit erhält. Wie Gebser feststellt, ist Zeit nicht Teil des Raumes, sondern seine Grundlage. Jegliche Zeitart – also auch die magische zeitlose und die mythische zeithaftige – ist die Grundkomponente des Räumlichen. Zeit selbst bezeichnet Gebser als die Ursprungs-Gegenwärtigkeit. Die Auflösung der mythischen zyklischen Zeithaftigkeit in die lineare, zerrissene Uhrenzeit ermöglichte unsere Welt des Denkens und der Distanz. Gebser warnt jedoch vor den Auswirkungen dieser Entwicklungen und plädiert für eine Konkretisierung und Integrierung des Wesens der Zeit und eine damit verbundene Überwindung der bloßen Raumbetontheit der mentalen Struktur. Gebser propagiert eine Veränderung des Raumes. Er ist der Überzeugung, dass Raum die materielle Betonung verliert, wenn Zeit als gegenwärtige Intensität zur Erscheinung kommt. (vgl. Gebser 1978, S.257ff)

Die Zeitfreiheit der integralen Struktur

Wir befinden uns im Wandel von der unwirksam gewordenen rational-mental Struktur in die integrale Bewusstseinsstruktur. Das Kennzeichen der integralen Struktur ist die Zeitfreiheit. Zeitfreiheit entsteht durch die sinnliche und lebendige Integrierung früherer Zeitformen in unseren mentalen und messenden ‚zerteilenden‘ Uhrenzeitbegriff.

In unserer unzureichend gewordenen mental-rationalen Bewusstseinsstruktur haben wir die magisch-mythischen Zugänge zur Intensität Zeit verloren. Wenn es um die

Entdeckung von Präsenz geht, ist es notwendig, die Intensitäten der magischen Zeitlosigkeit sowie der mythischen Zeithaftigkeit in unsere mental-rationale Bewusstseinsstruktur zu integrieren und damit den Schritt in eine neue Bewusstseinsstruktur zu machen, in der die Zeitfreiheit wirksam wird. Die vermeintliche sukzessive Beherrschung der Natur führte auch zu einer Verdeckung der magisch-mythischen Bewusstseinsstrukturen. Auf dem Weg zur Präsenz ist es wichtig, die magisch-mythischen Strukturen wiederzuentdecken.

Um den Sprung in die arationale Zeitfreiheit der integralen Struktur zu schaffen, ist – wie Gebser erläutert – der Mut notwendig, die ‚prärationale‘ magische Zeit und die irrationale mythische Zeithaftigkeit neben dem mentalen Zeitbegriff als wirkend anzuerkennen. Gebser betont, dass die Zeitfreiheit kein Freisein von früheren Zeitformen ist, da diese frühen Zeitformen jeden Menschen mitkonstituieren. Die Freiheit geht aus der Konkretion und der Integration aller Zeitformen hervor. „Sie ist zuerst einmal ein Freisein *zu* ihnen. [...] Dort wo die vorgegebene, vorgelebte, ursprüngliche Vorzeitlosigkeit im Menschen bewußt wird, steht der Mensch nachholend, bewußt in der gegenwärtigen Zeitfreiheit.“ (Gebser 1986, S.388)

Zeitfreiheit beschreibt Gebser als die bewusste Form des archaischen, ursprünglichen ‚Vorzeithaften‘. (vgl. Gebser 1986, S.482) Die beschriebenen Zeitformen sind aus diesem ursprünglichen Vorzeithaften heraus entstanden. Gebser betont die Notwendigkeit der Konkretion dieser ‚bisherigen drei Entfaltungen der ursprünglichen Vorzeitlosigkeit‘. Diese Konkretion entspricht einem Bewusstwerden, welches zugleich die Befreiung von all den Zeitformen darstellt: „[...] alles wird Gegenwart, konkrete und damit integrierbare Gegenwart“. (Gebser 1986, S.482)

Dieses Konkretisieren bezeichnet Gebser als Voraussetzung der integralen Struktur, da nur das Konkrete und niemals das Abstrakte integriert werden kann. Gebser betont die Wichtigkeit, sich bei der Integration der verschiedenen Strukturen der Auswirkungen auf das eigene Leben und Schicksal bewusst zu werden.

„Und wir verstehen dabei unter Integrierung den Vollzug einer Gänzlichung, die Herbeiführung eines Integrum, das heißt die Wiederherstellung des unverletzten ursprünglichen Zustandes unter bereicherndem Einbezug aller bisherigen Leistungen. Die Konkretisierung dessen, was sich in der Zeit entfaltend und im Räumlichen erstarrend auffächerte, ist der integrale Versuch, die ‚Größe‘ Mensch so weit aus ihren Teilen wiederherzustellen, daß sie sich selber bewußt dem Ganzen integrieren kann.“ (Gebser 1978, S.167)

Da sich erwachsene Menschen vor allem in der westlichen Kultur mit den Aussprüchen „Ich habe keine Zeit!“ und „Zeit ist Geld!“ vorwiegend im mental-rationalen, messenden Zeitbewusstsein aufhalten, wenn nicht sogar ganz in diesem Aufgehen und die Existenz anderer Zeitarten krampfhaft – weil angstbesetzt – ausschließen, ist es für das Training zur Präsenz notwendig, sich schrittweise den Zeitformen der magischen und mythischen Strukturen wieder anzunähern und sie zurück ins Tagesbewusstsein zu rufen.

Es geht bei der Integrierung nicht um das Abstreiten der Existenz der Wahrnehmung und des Systems gemessener Zeit, denn die Uhrenzeit existiert ja nach wie vor, in unseren Köpfen, in unseren Schulbüchern, in unseren sozialen und wirtschaftlichen Gefügen. Es geht vielmehr um die Wahrnehmung, dass es mehr gibt als die quantitative, lineare Zeit mit all ihren Implikationen, die unser klassisch-physikalisches Weltbild mitkonstituierten. Wenn wir uns ‚die Zeit nehmen‘, uns immer wieder bewusst den Qualitäten der magischen Zeitlosigkeit oder der mythischen Naturzeithaftigkeit zuzuwenden, werden wir für die dafür aufgebrauchte ‚quantitative Uhrenzeit‘ mit ‚qualitativer Zeit‘ beschenkt. Dieses Geschenk kann das Erleben intensiver Präsenz sein, welche eine wohltuende Transformierung des rationalen, gemessenen Uhrenzeitempfindens in ein Gefühl von Gegenwärtigkeit und damit verbundener Zeitfreiheit auszulösen vermag.

Als Schwierigkeit bei der Integration erwähnt Gebser das notwendige Adaptionsvermögen des Bewusstseins an die verschiedenen Strukturen. Es geht nicht darum, die frühen Strukturen lediglich vom mentalen Bewusstsein her zu ‚erhellen‘, da diese dadurch zerstört werden würden. Erst durch die Konkretion können die frühen Strukturen gegenwärtig werden. Als wichtig betont Gebser dabei, die Intelligenz oder die rationale Schärfe nicht mit dem Bewusstsein gleichzusetzen. Auch kann es sich beim Integrieren nicht um eine Bewusstseinsweiterung handeln, da – wie Gebser wiederholt ausführt – Bewusstseinsweiterung eine lediglich räumlich gedachte Quantifizierung des Bewusstseins ist, wodurch sie illusorisch wird. Nach Gebser kann es sich bei der Integrierung daher nur um eine Bewusstseins*intensivierung* handeln. (vgl. Gebser 1978, S.167f)

Das bloße mental-rationale Verstehen der frühen Zeitarten ist für einen Schritt in die integrale Struktur nicht ausreichend. Die magische Zeitlosigkeit und die mythische Zeithaftigkeit müssen im Erleben konkretisiert werden, um zusammen mit der uns bekannten Uhrenzeit in eine neue Bewusstseinsstruktur integriert werden zu können.

„So wenig nun die magische Struktur vorstellbar ist, sondern nur erlebbar, so wenig die mythische vorstellbar ist, sondern nur erfahrbar, so wenig die rationale erlebbar oder erfahrbar ist, sondern nur denkbar und vorstellbar,

so wenig ist die integrale Struktur vorstellbar, sondern nur wahrnehmbar. [...] Denn nur das Gegenwärtige ist wahrnehmbar, so wie jedes Wahrnehmen ein wahrgebendes Gegenwärtigen ist.“ (Gebser 1978, S.365f)

Die frühen Zeitformen wie die magische Zeitlosigkeit und die mythische Naturzeithaftigkeit müssen im sinnlichen Erleben konkretisiert werden, um ihre Wirkung zu entfalten. Einer der Aufgaben des Trainings zur Präsenz ist es, die frühen durchlebten Bewusstseinsstrukturen wieder in Erinnerung zu rufen und in die jetzige Bewusstseinsstruktur einzugliedern, zu integrieren. Wir kennen das archaische, das magische und das mythische Bewusstsein aus unserem eigenen, sinnlichen Erleben und können dieses im Körper gespeicherte Erfahrungswissen der Empfindungen und Emotionen, welche in diesen Strukturen erlebt wurden zur Herbeiführung von Gegenwärtigkeit heranziehen.

Die im spielerischen Erleben wahrgenommene Magie der Intensität ‚Zeit‘ sollte in der Kunst sowie im Alltag eine ebenso hohe Aufmerksamkeit erhalten, wie sie unsere rationale, vermessene Begriffszeit hat.

Das Entdecken von Präsenz

Präsenz ist bereits da

Lebendige Gegenwart ist für Lehmann das ‚Spezifikum der Kunst des Theaters‘ und sie sei auch der Grund dafür, weswegen das Theater geliebt wird. Wie Lehmann jedoch meint, muss Theater Gegenwart erst ‚pro-duzieren und pro-vozieren‘. Sie sei nicht automatisch da, sobald sich der Vorhang hebt. (vgl. Lehmann 1999, S.13) Auch wenn ich ebenfalls der Überzeugung bin, dass Präsenz nicht unbedingt von alleine ‚auftaucht‘, vertrete ich vielmehr die Meinung, dass Präsenz nicht ‚produziert‘ oder gar ‚proviziert‘ werden muss. Oft führt sogar das Gegenteil, nämlich das aktive Loslassen und das Absehen von Bemühungen zum gewünschten Ziel. Präsenz wird vielmehr entdeckt, denn: Präsenz ist bereits da.

Donnellan schreibt, dass ein Bemühen um Präsenz sinnlos ist, da der Agierende auf der Bühne bereits präsent ist und es auch keine Möglichkeit gibt, diese Tatsache der grundsätzlich gegebenen Präsenz zu ändern. Als Grund der mitunter trotzdem absenten Wirkung auf die Beobachtenden erwähnt Donnellan die ausgeklügelten ‚Kunstgriffe‘, mit deren Hilfe sich die Agierenden vormachen, nicht präsent oder woanders zu sein, was Donnellan als ‚das Schlimmste, was passieren kann‘ bezeichnet. (vgl. Donnellan 2008, S.52f)

„Wir können uns nicht bemühen, präsent zu sein. Wir können nur entdecken, daß wir präsent sind. Präsent zu sein ist uns gegeben, wie ein Talent oder eine Gabe. Es kann uns nicht gestohlen werden, wir können uns nur selbst betrügen.“ (Donnellan 2008, S.53)

Grotowski nahm an, dass die gesuchten Formen der Kunsthaftigkeit des Schauspielens bereits vollständig innerhalb unseres Organismus existieren. Grotowski beschreibt einen Typ von Schauspieler, der seine Kunst nicht aufbaut, indem er Material hinzufügt, sondern indem er wie ein Bildhauer Stück für Stück vom Material wegnimmt, um zum bereits existenten Kern der darin enthaltenen Form vorzudringen und diesen zu entdecken. (vgl. Grotowski 2006, S.41) Statt der Frage ‚Wie kann das und das gemacht werden?‘ müsse vielmehr die Frage gestellt werden ‚Was darf ich nicht tun?‘. Es geht nach Grotowski vor allem darum, sich die Frage nach den Hindernissen zu stellen, die den eigenen Weg hemmen. (vgl. Grotowski 2006, S.238f)

„Wir müssen herausfinden, was ihn [den Schauspieler] beim Atmen, bei der Bewegung und - am allerwichtigsten - beim menschlichen Kontakt behindert. Welche Widerstände gibt es? Wie können sie eliminiert werden? Ich möchte dem Schauspieler all das wegnehmen, stehlen, was ihn hindert.“ (Grotowski 2006, S.240)

In diesem Sinne meint auch Donnellan: „Wenn das Talent ins Stocken gerät, müssen wir nur das Gerinnsel auflösen, das den Fluß blockiert.“ (Donnellan 2008, S.18)

„Alles, was man braucht, ist im gegenwärtigen Moment enthalten“ (Lösel 2004, S. 61) meint Lösel als Kundiger der Schauspielimprovisation. Präsenz ist bereits da. Manchmal liegt Präsenz jedoch im Verborgenen und ist nicht auf den ersten Blick wahrnehmbar. Präsenz muss in diesem Fall erst entdeckt werden, um zur Wirkung zu gelangen.

Die immer potentiell ‚bei der Hand seiende‘ Gegenwartigkeit des Momentes möchte ich als *grundlegende Präsenz* bezeichnen. Die grundlegende Präsenz ist die vorhandene potentielle Möglichkeit, alles, was sich uns darbietet, alles, was uns zur Erscheinung ‚vor die Hand‘ kommt, als sinnlich gegenwärtig wahrzunehmen, zu erleben und zur Darstellung zu bringen. Die grundlegende Präsenz ist die Wurzel des ‚Gegenwärtig Seins‘. Sie ist die Basis erlebter Präsenzphänomene wie Leichtigkeit Zeitlosigkeit, Leichtigkeit, Klarheit, Orientiertheit, Wachheit, magische Wahrnehmungen und Verbundenheit. Wenn ich in weiterer Folge über Präsenz oder Gegenwartigkeit spreche, spreche ich von der grundlegenden Präsenz.

Ich fasse zusammen: Präsenz ist immer anwesend, doch zumeist verdeckt. Um Präsenz ent-stehen zu lassen, sie also in Bewegung kommen zu lassen, muss sie zuallererst entdeckt werden.

Entdeckung durch Beobachtung

Wie kann die potentiell immer anwesende Präsenz nun entdeckt werden?

Präsenz wird maßgeblich durch Beobachtung entdeckt.

„Ein Mann geht durch den Raum, während ihm ein anderer zusieht; das ist alles, was zur Theaterhandlung notwendig ist.“ (Brook 1969, S.27)

Dies ist Brooks in der Theaterwissenschaft bekannte Minimaldefinition von Theater. Diese – wie man heute vielleicht sagen würde – nicht gendergerechte Definition einer theatralen Handlung umschreibt das grundlegende theatrale Prinzip der Aktion und dessen Beobachtung. Das Beobachten und das Beobachtet werden machen Theater zum Theater. Die Anwesenheit eines oder einer Zusehenden ist ein grundlegender

Bestandteil jeder theatralen Handlung. Donnellan meint gar, dass jeder Augenblick unseres Lebens eine kleine schauspielerische Darbietung ist und wir immer zumindest uns selbst als Zuschauer haben. (vgl. Donnellan 2008, S.17) Steinbeck stellt Theater gar in ein Abhängigkeitsverhältnis zum Beobachtenden. (vgl. Steinbeck 1970, S.1) Die Anwesenheit – das präsente gegenwärtige Sein – eines beobachtenden Bewusstseins gilt als grundlegende Bedingung und Definition von Theater selbst.

„Heute definiert die Theaterwissenschaft ihren Gegenstand [...] in erster Linie durch die Präsenz des Zuschauers. Es ist der Zuschauvorgang, der das Wahrgenommene zum Theater macht.“ (Balme 2003, S.129)

Der Schwerpunkt auf den Vorgang des Beobachtens beim Theater wird auch in der Wortherkunft deutlich. Das Wort ‚Theater‘ ist aus dem griechischem ‚theatron‘ entlehnt, welchem griechisch ‚thea‘ zugrundliegt, und dies hat die Bedeutung ‚Anschauen, Schau‘ sowie ‚Schauspiel‘. (vgl. Kluge 2002, Eintrag Theater) Theater kann aus etymologischer Sicht als das Prinzip des Beobachtens in Verbindung mit dem Prinzip des Spielens verstanden werden. Seit jeher wird im Theater auch ganz unabhängig von der Bühne und den darauf stattfindenden Darstellungen beobachtet und gespielt. Das Theater ist und war ein Ort der Begegnung und des Kontaktes.

Wir sind im privaten und beruflichen Alltag sowie in der Kunst mit unzähligen Beobachtungen konfrontiert. Doch Präsenz wird dabei nur in Ausnahmefällen entdeckt.

Welche Bedingungen erhöhen die Chance auf Entdeckung der Präsenz? Gibt es eine bestimmte Art und Weise der Beobachtung? Auf welche der vielfältigen Beobachtungsmöglichkeiten legen wir dabei unseren Fokus, unsere Aufmerksamkeit, unsere Energie?

Ich möchte zuerst einen Blick auf die Wortherkunft machen.

Das Wort ‚beobachten‘ ist neben der selteneren einfachen Ableitung ‚obachten‘ eine Präfixableitung zu dem Wort ‚Obacht‘. (vgl. Kluge 2002, Eintrag beobachten). Das Wort ‚Obacht‘ setzt sich aus ‚ob‘ und einer Substantivierung von ‚achten‘ zusammen, bedeutet also ‚das Achten auf (etwas)‘. (vgl. Kluge 2002, Eintrag Obacht). Beobachtung ist daher sinngemäß das Achten auf etwas.

Bevor auf etwas geachtet werden kann, muss es in die sinnliche Wahrnehmung gelangen. Die Frage, die sich hierbei stellt ist, auf was geachtet wird, was also beobachtet wird. Unsere Sinne sind in unserer westlichen Kultur oft stark überreizt. Unsere Ballungszentren baden sich in einer Licht- Luft- und Lärmverschmutzung, die mit medialem Überangebot geschmückt ist. Viele Menschen stehen sowohl beruflich als

auch privat unter Stress. Es ist kein Wunder, dass hierbei erlebte Gegenwärtigkeit oftmals nicht zur Wirkung kommt.

Wenn wir die grundlegende Präsenz entdecken wollen, müssen wir zu einer *lustvollen Beobachtung* kommen.

Es stellt sich die Frage, was mit Lust in diesem Zusammenhang gemeint ist. Die Etymologie hilft uns hier nicht weiter, da die Herkunft des Wortes ‚Lust‘ nach Kluge nicht geklärt ist (vgl. Kluge 2002, Eintrag Lust). Dem Duden nach leitet sich ‚Lust‘ vom germanischen ‚lutan‘ (sich niederbeugen, sich neigen) oder vom litauischen ‚liudnas‘ (‚traurig‘, eigentlich ‚gebeugt, gedrückt‘) ab. (vgl. Auberle 2001, Eintrag ‚Lust‘) Jedoch stellen auch diese spekulativen Ableitungen keine unmittelbar brauchbare Hilfestellung bei der Erkundung des Ursprungs des Begriffes ‚Lust‘ dar.

Die Lust im Sinne der lustvollen Beobachtung hat viele Gesichter. Schmid erläutert die sich geschichtlich entwickelnde Dominanz des geschlechtlichen Aktes, wenn es um Lust geht. Schmid betont, dass es jedoch noch andere und vielfältigere Lüste gibt als die ‚isolierte Lust des Geschlechts‘. Dazu gehören nach Schmid insbesondere die Lüste der Sinne, die Lüste des Denkens und der Reflexion, die Lüste des Träumens und der Phantasie, die Lüste der Erinnerung, die Lüste der Lektüre und des Gesprächs, die Lüste des Lachens in allen Variationen, ‚die Körper, Seele und Geist zugleich in Vibrationen versetzen‘ sowie Lüste des bloßen Seins. Alle diese Lüste münden nach Schmid in eine ‚Kunst der Erotik‘, die einen wichtigen Teil der Lebenskunst darstellt. Schmid plädiert für den klugen Gebrauch der vielfältigen Lüste anstatt des bloßen Konsums von Körpern und der Isolation der geschlechtlichen Lust. (vgl. Schmid 2000, S.46f)

Lustvolle Beobachtung ist in vorliegender Definition schließlich charakterisiert durch Ästhetik und Sinnlichkeit. Die lustvolle Beobachtung ist eine mutige Konfrontation mit den individuellen Erscheinungen. Wer lustvoll beobachtet, ist in Kontakt zu sich selbst und zur Umwelt. Die lustvolle Beobachtung lässt etwas Neues sichtbar werden. Sie ist ein ent-deckender Vorgang im Sinne der Improvisation.

Die individuellen Erscheinungen

‚Erscheinung‘ ist seit Platon die Bezeichnung für den in der Sinnlichkeit gegebenen Gegenstand – laut Kant ist ‚Erscheinung‘ das Objekt der sinnlichen Anschauung. (vgl. Mittelstraß, Erscheinung 1996) Böhme geht beim Begriff der Wahrnehmung nicht von einem Subjekt aus, das sich auf ein Objekt bezieht. Böhme erwähnt, dass ein Wahrnehmungssubjekt und ein Wahrnehmungsobjekt erst auf dem Wege der

Ausdifferenzierung und Distanzierung gewonnen werden. Das grundlegende Wahrnehmungsereignis liegt vor jeder Subjekt-Objekt Spaltung und damit vor einem getätigten Dualismus. Böhme bezeichnet diese ursprüngliche Wahrnehmung als das Spüren von Anwesenheit und der erste ‚Gegenstand‘ der Wahrnehmung beschreibt er als die Atmosphäre oder das Atmosphärische. (vgl. Böhme 2001, S.46)

So wie Gebser betont, dass die magische Zeitlosigkeit und die mythische Zeithaftigkeit im Erleben konkretisiert werden müssen (vgl. Kapitel ‚Präsenz und die Zeit‘), wird auch der Charakter von Atmosphären gespürt, indem man sich ihnen aussetzt, da er nur in affektiver Betroffenheit zu spüren ist, wie Böhme festhält. ‚Atmosphäre‘ als philosophischen und speziell ästhetischen Begriff bezeichnet Böhme als relativ jung und entsprechend ungewohnt. Die alltagssprachliche Redeweise über Atmosphären im Sinne von Raumatmosphäre oder im Sinne der Aura, die eine Person ausstrahlt ist jedoch mindestens seit dem 18. Jahrhundert nachweisbar. (vgl. Böhme 2001, S.51f) Böhme beschreibt Wahrnehmung als eine Einheit von Subjekt und Objekt, als einen Kopplungszustand, in dem Subjekt und Objekt miteinander verschmelzen. Nach Böhme entsteht dadurch ein System gemeinsamer Zustände und die Atmosphäre ist hierbei zuständig für die Anregung dieses gemeinsamen Zustandes von Subjekt und Objekt. Atmosphären sind nach Böhme die erste und die entscheidende Wirklichkeit für die Ästhetik sowie die spürbare ‚Kopräsenz‘ von Subjekt und Objekt. (vgl. Böhme 2001, S.56f)

Das Wort ‚Erscheinung‘ ist ein Abstraktum des Wortes ‚scheinen‘. Das starke Verb ‚scheinen‘ ist ein Wort aus dem Standardwortschatz des 8. Jahrhunderts mit Verbindungen zu dem altkirchenslavischen Wort ‚sijati‘ (leuchten, glänzen) und nach Kluge vielleicht auch zu dem lateinischen Wort ‚scintilla‘ (Funke). Im Deutschen entwickelte sich früh die Bedeutung ‚zeigen‘ bzw. ‚vorzeigen‘ (vgl. Kluge 2002, Eintrag scheinen)

Das Wort ‚Erscheinung‘ soll in dieser Arbeit für all das Verwendung finden, was gegenwärtig zu *leuchten* oder zu *glänzen* beginnt sowie für all das, bei dem *der Funke überspringt*. Eine Erscheinung ist etwas, was sich uns *zeigt* und uns berührt, wenn wir uns mit ihr in derselben Atmosphäre aufhalten und mit ihr in Kontakt treten. Erscheinungen haben das Potential uns zu verändern, unsere Muster zu durchbrechen und unser Bewusstsein zu intensivieren.

Durch die lustvolle Beobachtung der Erscheinungen entdecken wir Neues. Diese Entdeckungen können wir wiederum *vorzeigen* und somit darstellerisch gemeinschaftlich machen.

Mögliche Erscheinungsformen gibt es viele. Nehmen Sie als Übung bewusst wahr, was Ihnen gerade jetzt zur Erscheinung gelangt. Was beginnt zu leuchten? Wo liegt der Fokus Ihrer Aufmerksamkeit? Worauf beginnen Sie zu achten? Wie beobachten Sie das Erschienene? Wie wandelt es sich? Fangen Sie an, es zu bewerten? Es einzuordnen in bekannte Schemata? Unterdrücken Sie das Erscheinende und wenden sich davon ab? Oder konfrontieren Sie sich damit, was auch immer gerade in Erscheinung tritt? Wie gehen Sie mit dem Erscheinenden um?

Die individuellen Erscheinungen sind das jeweilige Präsenze, das ‚gegenwärtig bei der Hand Seiende‘. Erscheinungen können sich als Ideen oder Gedanken, Wünsche oder Ziele äußern. Erscheinung kann der Kontakt sein, das Erleben der wahrnehmbaren Verbindungen, physisch mit dem Untergrund, psychisch und emotional mit anderen Menschen, Tieren, Pflanzen und Dingen. Erscheinungen können Emotionen, Gedanken oder Sinneseindrücke jeder Art sein. Erscheinungen sind schließlich das, was vor die Hand kommt, was sich uns gegenwärtig zeigt.

Bei der Entdeckung von Präsenz wird das, was ‚bei der Hand ist‘, das was gegenwärtig ‚glänzt‘ und ‚leuchtet‘ lustvoll beobachtet. Das Beobachten ist hierbei das Achten auf die Erscheinungen. Wie auch bei der vorgestellten Minimaldefinition von Theater gibt es bei der Beobachtung ein wahrgenommenes Geschehen, eine Erscheinung, sowie jemanden, der achtet, nämlich auf dieses Etwas, dieses Geschehen, diese Erscheinung.

Nach Seel ist der Begriff des Erscheinens ein minimaler Begriff der ästhetischen Begegnung. (vgl. Seel 2000, S.66) Seel beschreibt die Leidenschaft für das Erscheinende, die nicht nur in der Kunst gilt, sondern überall, wo sie sich ereignen mag. Seel vergleicht die Leidenschaft für das Spiel der Erscheinungen mit der Leidenschaft für das Spielen an sich. (vgl. Seel 2000, S.215)

Die Lust von Ästhetik und Sinnlichkeit

Seel bezeichnet die ‚ästhetische Wahrnehmung‘ als ‚spezifischen Vollzug‘ von sinnlicher Wahrnehmung. Seel beschreibt ästhetische Wahrnehmung als Wahrnehmung von etwas in seinem Erscheinen, um des Erscheinens willen. (vgl. Seel 2000, S.146f) „Dem Prozeß ästhetischer Wahrnehmung kommen viele oder alle dieser Charaktere des Spielens zu. In einer Konzentration auf konkrete und momentane Gegenwarten ist er auf ein um seiner selbst willen vollzogenes Durchleben sinnlich-seelischer Bewegtheit aus.“ (Seel 2000, S.216f)

Es liegt nach Seel in unserer Entscheidung, ob wir auf sinnlich gegenwärtige Erscheinungen ästhetisch reagieren oder eben nicht. Seel unterstreicht den spielerischen Charakter der ästhetischen Wahrnehmung, wenn er meint, dass diese ein Spiel sei, das wir spielen und das mit uns gespielt wird. (vgl. Seel 2000, S.64f) Seel erwähnt die Wichtigkeit der Wahrnehmung für das gleichzeitige und das augenblickliche Gegebensein des Gegenübers, wobei es nicht um ein Erfassen einzelner Gegenstandsqualitäten, sondern eben vielmehr um ihr Zusammenspiel geht. Ein Spiel, das – wie Seel betont – nur durch das Verweilen in der Gegenwart und der Begegnung in selbstzweckhafter Aufmerksamkeit entsteht. (vgl. Seel 2000, S.54ff) Als erweitertes Konzept der ästhetischen Wahrnehmung beschreibt Seel das ästhetische Bewusstsein. Dieses „[...]“ schließt nicht nur den Bereich der ästhetischen Wahrnehmung, sondern überdies den Bereich der ästhetischen Vorstellung ein, ob dieser nun mit Wahrnehmungen verbunden ist oder nicht.“ (Seel 2000, S.170)

„Prinzipiell kann alles, was sensitiv wahrgenommen werden kann, auch ästhetisch wahrgenommen werden. Zu den möglichen ästhetischen Objekten zählen dabei nicht allein die wahrnehmbaren Dinge und ihre Konstellationen, sondern auch Ereignisse und ihre Sequenzen, kurzum alle Zustände oder Geschehnisse, von denen wir sagen können, wir hätten sie gesehen, gehört, gefühlt oder sonstwie verspürt.“ (Seel 2000, S.46)

Präsent werden kann also auch ein Gedanke, eine Phantasie oder eine Idee. Wir gestalten unsere Zukunft, indem wir uns zukünftige Ereignisse in unserem Bewusstsein vergegenwärtigen, indem wir sie ästhetisch wahrnehmen, denn „[...] selbstverständlich kann die ästhetische Erfahrung Vergangenes und Künftiges sei es erinnernd, sei es antizipierend, sei es fingierend vergegenwärtigen.“ (Seel 2000, S.67) Den Menschen fehle die Zeit und mit ihr auch die Energie, sich mit der ‚permanenten Irritierbarkeit durch Ereignisse des Erscheinens‘ auseinanderzusetzen. Diese Formen des ästhetischen Reagierens auf die Welt, der ästhetischen Wachheit, seien zwar „[...] eine jederzeit naheliegende Möglichkeit, aber kein permanenter Zustand des bewußten Daseins der Menschen“. (Seel 2000, S.170)

Seel plädiert nicht für eine Trennung von ästhetischer und sonstiger Wahrnehmung, sondern betont deren „besondere Akzentuierung“ (Seel 2000, S.50) bzw. deren ‚andersartige Fokussierung‘, die aus der Beachtung der ‚Simultaneität und Momentaneität ihrer phänomenalen Zustände‘ besteht. (vgl. Seel 2000, S.96). Demnach ist Wahrnehmung dann ästhetisch, wenn sie ‚offen für eine Interaktion des sinnlichen Vernehmens‘ ist und wenn eine ‚Offenheit für die unmittelbare Gegenwart der Konstellation der Dinge und Ereignisse‘ gegeben ist. (vgl. Seel 2000, S.147) Die

Offenheit für Interaktion entspricht der Offenheit und dem Mut, in einen sinnlichen Kontakt zu treten und sich mit der oftmaligen Fülle an gegenwärtigen Erscheinungen zu konfrontieren. So ist auch für Lehmann ästhetische Erfahrung in erster Linie ‚gesteigerte, verdichtete Gegenwart‘. (vgl. Lehmann 1999, S.13)

Wie Böhme erläutert, ist die notwendige Anlage zur sinnlichen Beobachtung in jedem von uns angelegt und im Alltag von großer Bedeutung. „Die Ästhetik dient der Vervollkommnung dieser Erkenntnis; als vollkommene ist die sinnliche Erkenntnis Kunst“. (Böhme 2001, S.16)

Doch was ist Ästhetik?

Ästhetik ist die Lehre von der Schönheit. Das Wort ‚Ästhetik‘ stammt aus dem erweiterten fachsprachlichen Standardwortschatz des 18. Jahrhunderts, in dessen Anfängen Alexander Gottlieb Baumgarten eine besondere Wissenschaft der Gesetzmäßigkeiten des Schönen forderte, welche dann in Vorlesungen und Schriften, insbesondere in Baumgartens zweibändiger und nicht vollendeter Publikation ‚Aesthetica‘ ausgebaut wurde. Das Wort ‚Ästhetik‘ gelangte so auch rasch in die Volkssprachen. ‚Ästhetik‘ ist aus dem griechischen ‚aisthetikos‘ (‚das Wahrnehmbare betreffend‘) entlehnt. Die Bedeutungskomponente ‚schön, geschmackvoll‘, welche besonders in ‚ästhetisch‘ und ‚Ästhet‘ hervortritt, ist erst durch diesen terminologischen Gebrauch in die Sippe des griechischen Wortes gekommen. Zuvor lag die Bedeutung lediglich im Sinne von ‚wahrnehmen, bzw. ‚Sinneswahrnehmung‘. (vgl. Kluge 2002, Eintrag Ästhetik) Ästhetik in der Ursprungsbedeutung von ‚sinnlicher Wahrnehmung‘ beinhaltet keine Wertung, wie sie in der späteren Bedeutungskomponente von ‚schön‘ oder ‚geschmackvoll‘ zu finden ist.

Die getätigten Bewertungen, ob etwas nun schön oder geschmackvoll ist, sind individuelle Interpretation der gegenwärtigen Erscheinungen und sind abhängig von der Zeit, in denen sie vorgenommen werden. Heutzutage werden Begebenheiten anders bewertet als noch vor zweihundert Jahren. Die Erstbedeutung des Begriffes der Ästhetik jedoch ist zeitunabhängig. Menschen haben auch schon in den frühen magischen oder mythischen Bewusstseinsstrukturen sinnlich wahrgenommen.

Wie Kolesch beschreibt, kam es im 20. Jahrhundert als Resultat eines menschlichen Bedürfnisses zu einer umfassenden Ästhetisierung der Alltagswelt. Vor allem seit den 1970er Jahren wird Ästhetik dadurch im etymologischen Sinne als Aisthesis, als sinnliche Wahrnehmung und Erkenntnis rekonzeptualisiert. So wandelte sich die Ästhetik neben der Bedeutung als Teildisziplin der Philosophie vor allem zu einer Theorie von

Wahrnehmung und Wahrnehmungsweisen. Wahrnehmung ist dabei „[...] nicht einfach ein gegebenes Grundvermögen des Menschen, sondern etwas, das kultur- wie lebensgeschichtlich, also in einer je spezifischen soziokulturellen Entwicklung ausgebildet wird.“ (Kolesch, Ästhetik 2005)´

Wahrnehmung im Sinne des rational-mental, bewertenden Wortbedeutungssinnes von Ästhetik ist tatsächlich kein Grundvermögen. Die Ratio kann nur ‚ausgebildet‘ werden, was in unseren ‚Ausbildungsstätten‘ ja auch geschieht: es wird gemessen, verglichen, eingereiht und bewertet. Die Ästhetik in der Ursprungsbedeutung von ‚sinnlicher Wahrnehmung‘ ist jedoch ein gegebenes Grundvermögen des Menschen, auch wenn sie sich in jeder Bewusstseinsstruktur in einer anderen Intensität zeigt. Die sinnliche Wahrnehmung ist niemals intellektuelle Analyse und Beurteilung.

Böhme kritisiert an der bisherigen Auslegung von Ästhetik die zu kurz geratene Sinnlichkeit. Dass Ästhetik oftmals nicht als eine Theorie der sinnlichen Erfahrung verstanden, sondern stattdessen eben als eine Theorie der intellektuellen Beurteilung ausgelegt wird, hat zur Folge, dass vor allem die Körperlichkeit in ihr keinen Platz findet. „Obgleich Epiphanie, Erscheinung, das Scheinen eine zentrale Rolle in der Ästhetik spielen, wird der, dem etwas erscheint, quasi wie ein außerirdisches Subjekt behandelt und nicht in seiner leiblichen Anwesenheit.“ (Böhme 2001, S.30) Wie Böhme ausführt, darf die sinnliche Erkenntnis nicht in eine Verstandeserkenntnis transformiert werden, da sinnliche Erkenntnis ihre eigene Form von Vollkommenheit hat. „Sie besteht nicht in analytischer Durchsichtigkeit – ihr Name ist Schönheit.“ (Böhme 2001, S.15)

„Das Schöne erhebt die Seele, erweckt in ihr die besten Gefühle, die unauslöschliche, tiefe Spuren in dem emotionalen und in dem anderen Gedächtnis hinterlassen. Aber das Schönste von allem ist die Natur selbst. In sie schauen Sie möglichst aufmerksam hinein!“ (Stanislawskij 1940, S.136)

Die Natur selbst bringt Ästhetik hervor. Stanislawskij schreibt von der ‚Zauberin Natur‘ (vgl. Stanislawskij 1981, S.26), da nur die Natur es in vollem Maße verstünde, „[...] unsere Muskeln zu leiten, richtig sie zu spannen oder zu lockern“ (Stanislawskij 1940, S.156) und damit eine „[...] solche Virtuosität, Leichtigkeit, Genauigkeit, Ungezwungenheit der Bewegungen, Posen und einer solchen Plastik [...]“ zu erreichen vermag. (Stanislawskij 1940, S.161) Für Stanislawskij ist die Natur die beste ‚Schöpferin, Künstlerin und Technikerin‘, welche allein ‚den inneren wie den äußeren Apparat des Erlebens und Verkörperns‘ wirklich vollkommen beherrscht. Stanislawskij plädiert dafür,

den Körper soweit auszubilden und zu trainieren, dass „[...] alle seine Teile die ihnen von der Natur zugedachte Aufgabe erfüllen können.“ (Stanislawskij 1999, S.12)

So ist es auch möglich, die magisch-mythische Struktur im Rahmen eines Ausfluges ins Grüne – in die Natur – zu erleben. Auch das Sonnenlicht ist eine Erscheinung, die wir uns bewusst zuführen können, auch der Wind, der über die Haut streicht hat bewusst erlebt Einfluss auf unser Sein und Tun. Das bewusste Beiseitelegen der Uhr, das Eintauchen in die Geheimnisse mythischer Wälder, in das magische Glitzern eines funkelnden Sees, das Einatmen frischer Luft, das Schließen der Augen und das Hören der umgebenden Naturgeräusche sind ebenso geeignete Möglichkeiten, um die magisch-mythische sowie die archaische Struktur wieder ins Erleben und in die Erfahrung zu rufen und sie integrierend in der bestehenden mental-rationalen Struktur zu erleben.

Wie unsere Gesellschaft vermehrt feststellt, wird es immer wichtiger, mit der Natur statt gegen sie zu leben. Dazu gehört auch die vorhin erwähnte Wichtigkeit der Körperlichkeit. Die in den Alltag integrierte Körperlichkeit findet in unserem Ausbildungssystem und auch im späteren beruflichen sowie auch oft im privaten Leben meist viel zu wenig Aufmerksamkeit.

Wir leben in einer stark entkörperlichten Welt. Durch die Erfindung von Computer, Internet und Smartphones verbringen wir einen Großteil unserer Zeit sitzend vor einer zweidimensionalen Fläche, die in einem kleinen Abstand vor unseren Augen platziert ist. Die Kommunikationsvarianten mit diesen Maschinen sind von einer atemberaubenden Unkörperlichkeit geprägt. Wir bewegen kleinste Teile unseres Körpers in einem geringen Ausmaß, wenn wir die Maus, den Touchscreen oder diverse Tastaturen bedienen. Und ein Dienen ist es tatsächlich. Wir dienen der Idee, dass die modernen Medien eine Lebensverbesserung erwarten lassen. Wie bedienen den riesigen Markt, der sich im Umfeld der neuen Technologien entwickelt hat. Doch welche Einbußen nehmen wir beim Dienen in Kauf, wenn wir dabei auf den Kontakt mit unserer Körperlichkeit vergessen? Welche Nachteile erleben wir, wenn wir eben nur dienen anstatt lustvoll zu spielen und zu beobachten?

Böhme plädiert für eine neue Ästhetik, in der Wahrnehmung als ‚Weise leiblicher Anwesenheit‘ zu entwickeln ist und die affektive Betroffenheit durch den Gegenstand der Wahrnehmung zu berücksichtigen ist. (vgl. Böhme 2001, S.30f)

Kolesch plädiert für eine weitere Entwicklung und Ausdifferenzierung der Ästhetik. Den Schwerpunkt sieht Kolesch dabei in der Sensibilisierung für Mögliches, Anderes,

Rätselhaftes und Unbegreifbares. Es geht dabei in ihren Augen jedoch nicht darum, das naturwissenschaftliche Wissen kritiklos als gültig hinzunehmen und zu wiederholen. (vgl. Kolesch, Ästhetik 2005)

Wie würde eine Welt aussehen, in der wir eben nicht fragwürdiges ‚Wissen‘ kritiklos nachverdauen müssten? Wie würde eine Welt aussehen, in der wir von klein auf Sinnlichkeit, Ästhetik, Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung als Hauptgegenstand in unseren Ausbildungsstätten im Programm hätten und Spieltraining in Bewegung ein lustvoller Einstieg in den Tag wäre? Wie sehen Schulen und Universitäten aus, die sich tatsächlich als Hauptaufgabe die Entdeckung von Rätselhaftem und die Erforschung des Möglichen zum Thema machen?

„Unsere Zivilisation schickt die Nachwachsenden – immer mehr von ihnen für immer längere Zeitspannen – in Schulen, in Hochschulen. Und dort verweilen sie ihre besten Tageszeiten in speziellen Lehr-Räumen, vom übrigen Leben physisch isoliert; sie sitzen die meiste Lernzeit an Tischen, haben mit Worten und anderen Zeichen zu tun, bewegen bedrucktes oder beschriebenes Papier, sie hören, sprechen, schreiben und lesen; bei allem sind sie angeleitet von hauptberuflichen Lehrpersonen, welche die Lerngänge in den symbolischen Welten anbahnen, steuern, kontrollieren, beurteilen. Lehrkörper wie Lernkörper sind infolgedessen in ihren Tätigkeiten ziemlich eingeschränkt – pointiert könnte man diese Körper als Prothesen für redende Münder, hörende Ohren, lesende Augen, schreibende Hände bezeichnen.“ (Rumpf 1981, S.7)

Der mystische Einfluss der Beobachtung

Das beobachtende Bewusstsein und die beobachtete Erscheinung sind keine voneinander getrennten Größen. Die Beobachtung hat ebenso eine Wirkung auf das, was uns erscheint, wie die Erscheinung eine Wirkung auf den Beobachter oder die Beobachterin hat. Ebenso verändert die Beobachtung oftmals unsere Handlungen.

In der modernen Physik gibt es Hinweise, dass Beobachtung ein System verändert oder es überhaupt erst Wirklichkeit werden lässt. Das Doppelspaltexperiment der Quantenphysik beispielsweise bringt erstaunliche Ergebnisse zutage. In der Experimentanordnung hat allein die Beobachtung von Teilchen einen bislang äußerst geheimnisvollen Einfluss auf das Verhalten dieser. (vgl. Gribbin 1996, S.179f) Wenn wir in der klassischen Physik noch davon ausgegangen sind, dass es Systeme von wechselwirkenden Teilchen gibt, die unabhängig von der Beobachtung wie ein Uhrwerk funktionieren, löst sich diese Vorstellungswelt mit der Quantenphysik Schritt für Schritt

auf, da – wie Gribbin ausführt – hier der beobachtende Mensch in einem solchen Ausmaß mit dem System wechselwirkt, dass der Glaube an eine vom Bewusstsein unabhängige Existenz des Systems nicht mehr aufrecht zu erhalten ist. (vgl. Gribbin 1996, S.176) Wie die Quantenphysik erkennen lässt, verändert sich durch die Beobachtung ein System.

„Allein das Beobachten ruft gewissermaßen eine irreversible und unkontrollierbare Veränderung im System hervor, und diese Veränderung wirkt sich auf die Beziehung zwischen Beobachter und Beobachtetem aus und affiziert sie.“ (Wolf 1995, S.332)

Jung erwähnt die bedeutende Veränderung unseres naturwissenschaftlichen Weltbildes, welche durch die Ergebnisse der modernen Physik herbeigeführt wurde. Die absolute Gültigkeit der Naturgesetze wurde erschüttert und in eine relative verwandelt. Jung führt aus, dass im Bereiche sehr kleiner Größen die Voraussagen unsicher beziehungsweise unmöglich werden, da sich sehr kleine Größen nicht mehr den bekannten Naturgesetzen gemäß verhalten. (vgl. Jung 1952, S.3) Nach Wolf kann dieses Verhalten im kleinen Maßstab der Atome oder subatomaren Systeme auch auf größere Objekte ausgedehnt werden. (vgl. Wolf 1995, S.332)

Die Vermutung liegt nahe, dass wir durch das Beobachten und damit durch unser Bewusstsein einen Einfluss darauf nehmen, wie sich die Dinge gestalten. Unsere Wirklichkeit konstituiert sich aufgrund unserer Beobachtungen. Die mögliche Beeinflussung der Geschehnisse durch den ‚Geist‘ ist für die australischen Ureinwohner, die Aborigines, sowie für die Traum- und Bewusstseinsforschenden keine neue Erkenntnis. Die Aborigines glauben an zwei voneinander getrennte Wirklichkeiten und nennen die eine Wirklichkeit ‚Alltag‘ und die andere Wirklichkeit ‚Traumzeit‘. Die Wirklichkeit der Traumzeit wird von den Schamanen für die wichtigere gehalten, da sie ihrer Meinung nach die physische Welt erst hervorbringt, prägt und formt. Die Aborigines er-träumen ihre Wirklichkeit. (vgl. Villoldo 2009, S.94)

Mindell erklärt die ‚Traumzeit‘ zur grundlegenden Realität aller Menschen seit Anbeginn der Geschichte. Die Traumzeit ist die Basis des ‚Traumlandes‘ – des Bereichs der Träume – wie auch die Basis der ‚Konsensusrealität‘, unserer Alltagswelt. (vgl. Mindell 2002, S.31) Die Traumzeit entspricht den in uns verborgenen frühen Bewusstseinsstrukturen und ist teil- oder unbewusst latent in uns vorhanden. (vgl. Gebser 1978, S.81) Diese grundlegende Traumzeit wird jedoch in unserer Kultur für weitgehend unwichtig gehalten und ist zumeist unter der ‚realen‘ Welt verdeckt und damit

unsichtbar. Sie ist für manche Menschen in den nächtlichen Träumen – der Bereich des ‚Traumlandes‘ – hin und wieder noch zu entdecken.

Die magische und wichtige Kraft der Traumzeit wird in unserer Alltagswelt weitgehend marginalisiert oder gar ignoriert. Der Traum gilt vielen Menschen als bloße Verarbeitungsmaschinerie der ‚realen‘ Wachwelt, in der wir, wie Wolf beschreibt, ganz und gar selbstzentriert, fragmentiert und mit einem aus sozialen Zwängen abgeleiteten Interesse am individuellen Überleben in der Raum-Zeit-Materie Welt agieren. Anders im Traum, in dem wir die Geschehnisse offenbar nach anderen Prioritäten verknüpfen, nämlich nach Gefühl und Emotion. (vgl. Wolf 1995, S.203) Die Traumzeit wirkt jedoch – vielleicht oft stärker als wir es uns wünschen – in unsere Wachwelt hinein. Die Tatsache, dass wir in unseren Träumen Nacht für Nacht in eine Parallelwelt eintauchen, in der wir einen beträchtlichen Teil unserer Lebenszeit verbringen, ist nicht zu leugnen. Den psychologischen Grund des Ignorierens dieser augenscheinlichen Tatsache sieht Mindell darin begründet, dass wir gelernt haben, uns von den elementaren Tendenzen, Empfindungen, präverbalen Gefühlen und Gedanken abzutrennen, die für diese Welt maßgeblich sind. Durch diese Trennung und Teilung tendieren wir heute dazu, alles zu übergehen und abzuspalten, was nicht mit unserem gewöhnlichen Verstand erfassbar ist. (vgl. Mindell 2002, S.39) Das Ignorieren der Macht der Traumzeit vergleicht Villoldo mit Kurzsichtigkeit.

„Wir sehen nur noch das, was direkt vor unserer Nase ist - ein winziges Puzzleteil. Uns fehlt der Weitblick, um die größeren Zusammenhänge zu erkennen und allmählich auch damit zu spielen. Wenn wir träumen, während wir wach sind, wird uns klar, dass wir unsere Überzeugungen bezüglich der Wirklichkeit verändern können.“ (Villoldo 2009, S.96)

Taoisten nennen diese Urkraft der Traumzeit ‚das Tao, das nicht gesagt werden kann‘, amerikanische Ureinwohner sprechen vom ‚großen Geist‘, tantrisch Meditierende reden von der geheimnisvollen Leere und Physiker von der Quantenwelt. (vgl. Mindell 2002, S.23) Klöden vergleicht die Leere des Bewusstseins mit der Leere im Zen und sieht die momentane Passivität, die für ihn nichts anderes ist als ein ‚zu allem und jedem bereit sein‘, als Voraussetzung zu jeder unmittelbaren Aktivität. Diese Geistesgegenwart, wie Klöden sie in Abgrenzung zur Zerstretheit nennt, ist eine der wichtigsten Eigenschaften des ‚guten‘ Schauspielers. (vgl. Klöden 1967, S.116)

Durch das Akzeptieren der mythischen Konfiguration der Kernphysik, der Urvölker oder der Phänomene des Träumens werden wir nicht wieder irrational. Die Akzeptanz der Geheimnisse und Unerklärbarkeiten ist ein Zeichen dafür, dass wir fähig wurden, uns

aus einem „[...] wachen oder überwachen Bewußtsein heraus sowohl die mentale Art zu sehen, als auch die mythische, irrationale Art, die Welt anzuschauen, bewußt zu machen.“ (Gebser 1995, S.26) Die dadurch bewirkte und entstehende Präsenz ist der Schlüsselbegriff des sich anbahnenden integralen Bewusstseins, welches schließlich die größeren Zusammenhänge erkennen lässt.

Es geht darum, die Magie und Mystik zu akzeptieren, sie als gegeben anzunehmen. In unserem Wissenschaftsverständnis werten wir das Geheimnisvolle oftmals ab, da es uns Angst macht. Das Unbekannte, Unerforschte hat Macht über uns, wir können es nicht kontrollieren. Diese Unkontrollierbarkeit der Geschehnisse steht dem ausgeprägten Sicherheits- und Komfortbedürfnis der Menschen jedoch entgegen. Wir haben bereits in der magischen Bewusstseinsstruktur angefangen, uns eine vermeintliche Macht über die Natur zu schaffen.

Was nicht verstanden wird, muss in der mental-rationalen Struktur so lange zerlegt und analysiert werden, bis es ‚durchschaut‘ ist. Dass wir hierbei aber nur mit Modellen arbeiten, darf nicht vergessen werden. Wenn wir trotz unserer vielleicht bereits detaillierten Modelle verdrängen, dass es weiterhin Geheimnisse gibt, verdrängen wir auch unsere frühen Bewusstseinsstrukturen, die für Präsenz allerdings notwendig sind.

Für gelebte Präsenz und die Weiterentwicklung der integralen Bewusstseinsstruktur geht es darum, das Verwirrende wieder zuzulassen, und nicht darum, es mit aller Kraft zu vermeiden. Es geht nicht darum, das Geheimnisvolle, Verstörende oder Verwirrende abzulehnen. Vielmehr geht es darum, es zu beobachten und in erster Linie als gegeben zu akzeptieren. Erst durch die authentische Beobachtung können wir es greifbar machen und erst durch die dadurch ermöglichten Wege der Forschung entwickelt sich die Chance einer Änderung oder Transformation des gegebenen Zustandes. Die Änderung geschieht dann nicht durch eine Machtverschiebung zugunsten des Menschen und gegen die Natur, sondern durch die Integration beobachtbar gemachter Zyklen und Verhaltensweisen.

Wie geht es Ihnen?

Brooks Gang durch den Raum steht für Bewegung, für Darstellung und Tanz – allesamt Begriffe, die mit dem Phänomen Spiel in einem engen Zusammenhang stehen.

Der hochkomplexe, auf zwei Beinen ausbalancierte menschliche Bewegungsmodus, genannt ‚Gehen‘ steht hierbei für die symbolische Reduktion jeder Alltagshandlung. Steve Paxton erforschte das Gehen von der künstlerischen Seite des Tanzes aus. In

seinen Bewegungsstudien Anfang der 70er Jahre reduzierte er Tanz auf einfachste körperliche Bewegungen. Was nach vorgenommener Reduktion verblieb war wiederum – das Gehen. Im Gehen sah Paxton Tanz und Nicht-Tanz zugleich, die vormals hierarchischen Strukturen des Kunststiles ‚Tanz‘ wurden nach und nach aufgelöst. Im bewussten Gehen verortete Paxton die Überwindung des Dualismus von Kunst und Alltag. (vgl. Lampert 2007, S.152)

Ob es die Beobachtung des langsamen Schreitens einer Königin oder die des tänzerischen Herbeieilens des Hofnarren auf der Bühne ist - die Bewegungsform ‚Gehen‘ gilt als Symbol für theatrale Handlung. Im Gang einer Person erkennen wir dessen momentane Stimmung, mit geschärftem Blick vielleicht auch dessen momentane Einstellungen zu sich selbst und die zu seiner Umgebung. Das Bewegungsmuster des Ganges einer Person ist einerseits sehr charakteristisch, andererseits verändert es sich aufgrund der Lebensgeschichte und der Stimmungslage ‚laufend‘. Wenn wir eine Person gut kennen, erkennen wir sie auch von Weitem auf uns zukommen, da wir wissen, wie der Gang eben dieser Person aussieht. Im Rahmen der vielfältigen erlernten Bewegungsmuster, welche den Grundcharakter des Ganges bilden, gibt es unzählige Variationen. Menschen gehen situations- und emotionsbedingt auf unterschiedliche Art und Weise und es ‚geht‘ ihnen jeweils unterschiedlich dabei.

Ich möchte Ihnen nun eine Frage stellen. Wie geht es Ihnen?

Wer auf die häufig gestellte Frage „Wie geht’s?“ manchmal keine spontane Antwort finden kann, hat die Möglichkeit, sich die Auseinandersetzung mit dieser Frage leichter zu gestalten, indem diese wortwörtlich genommen wird. Ich möchte Sie bitten, sich jetzt selbst zu fragen, wie es Ihnen momentan geht. Beobachten Sie sich. Geht ‚es‘ sich wunderbar leicht und wolkeig, ohne viel einzusetzende Energie, geht es munter voran? Oder geht es gar nicht gut, geht es schleppend, stockend oder gar schmerzhaft? Selbst wenn Sie momentan sitzen, die symbolische Qualität des Gehens lässt sich auch in diesem Modus als Erinnerung wahrnehmen. Falls dies nicht der Fall sein sollte, möchte ich Ihnen den Vorschlag machen, aufzustehen und einige Schritte durch den Raum zu gehen. Der menschliche Körper ist für Vieles gebaut. Das in unserer Zivilisation als Notwendigkeit vermittelte stundenlange Sitzen gehört definitiv nicht dazu. Wenn Sie nun gleich aufstehen sollten und sich in Bewegung setzen, beobachten Sie die Kontaktpunkte Ihrer Füße mit dem Boden, die Bewegungen Ihrer Knie, Ihres Beckens, Ihrer Schultern, Ihrer Arme und die Ihres Kopfes. Nehmen Sie Kontakt zu den einzelnen Körperinstanzen auf, indem Sie diese beobachten.

Sie haben Ihre Runden gemacht? Wenn Sie sich nun wieder setzen und sich fragen "Wie geht es mir eigentlich?", dann rufen Sie sich die Beobachtung Ihres letzten Ganges in Erinnerung und Sie werden vielleicht einen Zugriff auf eine vereinfachte, weil körperbezogene Antwort haben.

Durch Ihren Gang kommunizieren Sie ihre Lebensgeschichte und erzählen die Geschichte ihrer aktuellen Befindlichkeit. Wenn Sie nun selbst anfangen, ihren Gang zu beobachten, wird er sich in den meisten Fällen verändern. Mit ebenso hoher Wahrscheinlichkeit wird es zu einer Änderung ihres Ganges kommen, wenn sie wahrnehmen, dass sie beobachtet werden, es sei denn Sie haben das Hand- und Fußwerk eines routinierten Schau-Spielenden und lassen sich durch die Beobachtung in Ihrer Darstellung nicht beirren.

Mitunter verwirrend, jedoch nicht zu leugnen ist die Tatsache, dass wir ständig spielen. Wir tun dies, wie Donnellan betont, nicht weil wir vorsätzlich lügen, sondern weil wir keine andere Wahl haben. Gut leben bedeutet für Donnellan gut schauspielern, denn „[...] jeder Augenblick unseres Lebens ist eine kleine schauspielerische Darbietung. Selbst unsere intimsten Augenblicke haben zumindest einen Zuschauer: uns selbst.“ (Donnellan 2008, S.17)

Aus dem Vorgang des achtsamen Zusehens verwirklicht sich das kreative Potential.

„Wir entwickeln unsere Phantasie nicht, indem wir sie zu außerordentlichen und bewußten schöpferischen Meisterleistungen zwingen, sondern durch Beobachtung und Aufmerksamkeit.“ (Donnellan 2008, S.23)

Durch das Zusehen tauchen wir in das Spiel der Entdeckung der Möglichkeiten ein. Durch die Beobachtung fangen wir an, zu kommunizieren. Ob wir dabei ‚nur‘ mit uns selbst Kontakt aufnehmen oder ‚auch‘ mit unserer Außenwelt ist nicht von Belang. Es ist davon auszugehen, dass der Dualismus innen/außen nur in unserem mental-rationalen Bewusstsein existiert. In der magischen und mythischen Bewusstseinsstruktur ist Innen und Außen nicht auf diese ausschließende Weise voneinander getrennt. In der integralen Struktur lässt sich erkennen, dass sich in der Kommunikation nach innen und in der nach außen klare Zusammenhänge finden lassen. Balme beschreibt die auf den einfachsten Nenner reduzierte Kommunikation aus einem sich wechselseitig bedingenden Spiel- und Zuschauvorgang, aus einem Zusammenwirken von Darstellern, Zuschauern und Raum bestehend. (vgl. Balme 2003, S.114)

Die Wichtigkeit des Kontaktes

Beobachtung und Kontakt stehen in einem Wechselverhältnis. Um unsere Erscheinungen beobachten zu können, ist es notwendig, Kontakt zu den Erscheinungen herzustellen.

Schon bereits sehr früh im menschlichen Leben ist der Säugling auf einen intensiven Kontakt mit entsprechenden Bezugspersonen angewiesen, um ein einheitliches Körperlich entwickeln zu können. Esser beschreibt diese Notwendigkeit als „[...] erneutes Verschmelzen mit dem Körper eines Erwachsenen im Wechsel mit motorischen und taktilen Erfahrungen“. (Esser 1995, S.23) Der Säugling bedarf eines Körperdialoges sowie befriedigender und lustvoller körperlicher Beziehungen. Wie Esser erläutert, bleiben diese Bedürfnisse bestehen und es müssen Wege gefunden werden, um beim Älterwerden mit der Auflösung des direkten Kontaktes zurechtzukommen. Der von Esser beschriebene symbolische Ersatz hierfür sind Blicke, Gesten, die Stimme und schließlich die Sprache als ‚abstrakteste Kommunikationsform‘. (ebd.) Esser beschreibt damit nichts anderes, als unsere alltägliche Darstellung auf der ‚Bühne des Lebens‘, die sich aus dem Kontakt ergibt. Der Ersatz des einhüllenden vorgeburtlichen Kontaktes ist später der kommunikative Kontakt zur Umwelt.

Und auf diesen Kontakt sind wir – spätestens bei der Beschäftigung mit Gegenwärtigkeit – angewiesen. Csikszentmihalyi betont, dass man ohne Interesse an der Welt und ohne den Wunsch, aktiv mit ihr verbunden zu sein, in sich isoliert wird. (vgl. Csikszentmihalyi 2010, S.129) Wie Cechov feststellt, kann ein Schauspieler – so talentiert er auch ist – seine Begabung nicht voll entfalten, wenn er sich innerlich vom Kollektiv abschließt. Cechov erwähnt die Wichtigkeit der Fähigkeit zur kollektiven Improvisation und der Sensibilität für schöpferische Impulse von anderen. (vgl. Cechov 2010, S.111) In diesem Sinne beschreibt auch Fleig die Wichtigkeit der sich an einem gemeinsamen Ort füreinander öffnenden Körper, um Präsenz zu ermöglichen (vgl. Fleig 2000, S.14). Die Existenz von anderen ist für den Aufbau und das Finden einer gemeinsamen Sprache über Inneres notwendig, wie Gebauer und Wulf betonen. Die Autoren legen dar, dass die Erzeugung von Welten nicht aus einem Für-sich-Sein aus der Privatheit oder einer Reflexion geschieht, sondern immer mit und im Bezug auf andere. (vgl. Gebauer und Wulf 1998, S.55f)

Lodes beschreibt die immer größer werdende Bedeutung von Kontakt in einer Zeit, in der die menschlichen Beziehungen immer lockerer und oberflächlicher werden. „Schon längst haben die moderne Medizin, Psychologie, Psychotherapie, Entspannungs- und Atemtherapie und andere Bereiche die große Bedeutung des Kontakts erkannt: in der

Kontaktaufnahme zu sich selbst, einem Partner, einer Gruppe, dem Behandler, der Füße zum Boden, mit Gegenständen unserer Umgebung und mit dem Raum um uns.“ (Lodes 2000, S.148) Ein möglicher Weg um das Kontaktbedürfnis auch im erwachsenen Alter zu stillen ist die Schulung der sinnlichen, lustvollen Beobachtung, eine Schulung wie sie in unseren Ausbildungsstätten leider weitgehend noch keinen Einzug gehalten hat.

Der Kontakt wird durch die sinnliche Beobachtung wahrnehmbar gemacht. Das Wahrnehmen mit unseren Sinnen ist ein wesentliches Merkmal lustvoller Beobachtungen und kann bereits früh gefördert und unterstützt werden. Sei es hören, schmecken, riechen, tasten, den Körper wahrnehmen oder die Schwerkraft spüren – Sinnlichkeit bedeutet in Kontakt zu sein. Sinnlich zu sein heißt Kontakt nach außen herzustellen, den Kontakt zur eigenen Empfindungs- und Emotionswelt zu entdecken sowie den Kontakt mit der Atmosphäre die einen umgibt aufzunehmen. Durch unsere Sinne stellen wir eine Verbindung her zwischen der scheinbaren Dualität ‚Innen/Außen‘ und finden uns in einer Einheit wieder, wie es sie in den frühen archaischen und magischen Bewusstseinsstrukturen gab und wie sie verdeckt immer noch vorhanden ist.

Der Kontakt mit sich selbst ist der körpereigene Dialog. Der Vermittler in diesem Dialog ist der Raum, in dem sich der Mensch befindet. Die vermittelnde Kraft ist die Schwerkraft unseres Planeten. Wenn wir wahrnehmen, wo wir Gewicht auf den Boden abgeben, nehmen wir die Schwerkraft und unser eigenes Gewicht wahr. Heben wir nun in einem Zustand der Gegenwärtigkeit unseren linken Fuß in die Höhe, wird sich woanders der Druck gegen den Boden verstärken. Dies ist bereits eine Spielvariante des körpereigenen Dialoges, des sinnlichen Kontaktes mit sich selbst.

Das Wort ‚Kontakt‘ ist ein Substantiv aus dem Standardwortschatz des 17. Jahrhunderts. Es ist entlehnt aus lateinisch ‚contactus‘, welches ein Abstraktum von lateinisch ‚contingere‘ (berühren, anrühren) ist. (vgl. Kluge 2002, Eintrag Kontakt) Das Wort ‚rühren‘ ist ein schwaches Verb aus dem Standardwortschatz des 8. Jahrhunderts. Es wird vermutet, dass ‚rühren‘ eine Weiterbildung zu indogermanisch ‚kera‘ (‚mischen‘) in altindisch ‚srinati‘ (‚mengt, mischt‘) und griechisch ‚kerannymi‘ (‚ich vermische‘) ist. (vgl. Kluge 2002, Eintrag rühren) Beim bewussten Kontakt wird beobachtet, womit der eigene Körper in Berührung kommt, wie er sich also mit der Außenwelt vermischt. Durch Kontakt werden wir auch emotional berührt. Was uns anrührt, ist uns nicht egal.

Nehmen wir als Beispiel das Halten dieser Arbeit in Ihren Händen. Sie nehmen nun wahr, dass sich zwischen ihren Fingerspitzen und dem Papier Berührungsflächen ergeben, welche sie auf Ihrer Haut empfinden können. An diesen Kontaktstellen ‚vermischt‘ sich das Papier mit Ihren Fingern, Sie können sowohl beobachten, wie sie die

Oberfläche und Temperatur des Papiers auf ihrem Finger empfinden (rauh, glatt, warm, kalt) als auch beobachten, wie sie die Haut ihres Fingers durch das Feedback des Papiers empfinden. Durch das Feedback des Kontaktpunktes im Außen, durch das Feedback der Empfindung, können sie nun auch auf ihr Inneres verweisen, sie nehmen also sowohl ihren Finger als auch das Papier samt zugehöriger Empfindungen wahr. Vielleicht ergibt sich aus der taktilen Empfindung und dem Geruch des Papiers eine Erinnerung. Die Möglichkeit einer empfundenen potentiellen Verschmelzung von innen und außen ist in jedem Kontaktpunkt angelegt. Das Einssein mit der Umwelt ist ein Charakteristikum der archaischen und magischen Bewusstseinsstruktur.

Hruschka erwähnt, dass Schauspieler ihrer Kunst oft dort eine unergründlich-magische Qualität zuschreiben, „[...] wo es ihnen gelingt, einen besonders direkten und intimen Kontakt zu den Zuschauern herzustellen und eine ungebrochene, gemeinsame Gegenwart entstehen zu lassen.“ (Hruschka 2005, S.176) Wird der Kontakt in seiner strukturellen Erscheinung beobachtet, ist er so vielfältig und individuell, dass immer Neues ‚vor die Hand‘ kommen kann. Der beobachtete Kontakt ist somit eine gute Möglichkeit, Präsenz entstehen zu lassen, da er die Quelle des ‚Vor-handenen‘ ist.

Wir sind aufgrund unserer planetaren Bedingungen immer in Kontakt mit etwas. Die Beobachtung dieser vergessenen Selbstverständlichkeit – der Kontaktpunkte des Körpers aufgrund der Schwerkraft – lässt Präsenz entdecken, da ‚unbewusste‘ Eindrücke durch die Beobachtung ‚bewusst‘ werden. Die Eindrücke werden durch die Bewusstseinsintensivierung in die derzeitige Bewusstseinsstruktur integriert, sie kommen ‚vor die Hand‘ und werden somit greifbar und veränderbar und bewirken einen Einfluss auf die Gestaltung unserer Wirklichkeit.

Die Beobachtung des Atems

Um die Gegenwart, das ‚Jetzt‘ zu erleben, gibt es eine allgegenwärtige Möglichkeit: Die Beobachtung des Atems.

Lodes beschreibt die Atmung als eines unserer größten Kommunikationsmittel. „[...] erst mit ihrer Hilfe ist ein Stoffwechselfaustausch zwischen Innen und Außen, Geben und Nehmen möglich.“ (Lodes 2000, S.147) Die Besonderheit der Atemmuskulatur im Gegensatz zur übrigen Skelettmuskulatur besteht darin, dass sie der Willkürinnervation unterstehen, aber meist unwillkürlich innerviert werden. Die Atemmuskeln sind die am häufigsten eingesetzten Muskeln und auch die einzig lebenswichtigen Skelettmuskeln.

Die Atmung ist die einzige biologische Funktion, die sowohl unwillkürlich abläuft als auch willkürlich verändert werden kann. (vgl. Edel und Knauth 1999, S.37)

Kabat-Zinn meint, dass der Atem unser Bewusstsein fest im Körper ‚verankert‘ und dass die Beobachtung des Atems die Grundübung jeglicher Meditationspraxis ist. (vgl. Kabat-Zinn 1993, S.60f) Wichtig hierbei ist wiederum die lustvolle und wertfreie Beobachtung. Schoch weist darauf hin, dass über die ‚Kunst des Atmens‘ im allgemeinen mit Respekt gesprochen wird, ihr Wert anerkannt ist und man sie für wichtig hält. Schoch betont allerdings, dass niemand weiß, wie man ‚richtig‘ atmet, da es eine einheitliche wissenschaftliche belegte Atemlehre bis jetzt noch nicht gibt. (vgl. Schoch 1965, S.45) Edel und Knauth bestätigen diese Ansicht über drei Jahrzehnte später, wenn sie schreiben, dass die Details der Atmung hinsichtlich der Wechselwirkungen und des Zusammenspiels der Atemmuskeln auch heute noch Gegenstand verschiedener Hypothesen sind. (vgl. Edel und Knauth 1999, S.37) Grotowski weist darauf hin, dass es keinen perfekten Atmungstypus gibt, der für jeden Menschen in jeder Situation gültig wäre. Die Atmung beschreibt Grotowski als eine ‚physiologische Reaktion‘, die von Situationen, ‚Typen der Anstrengung‘ und körperlichen Aktivitäten abhängig ist. (vgl. Grotowski 2006, S.238)

Die Ventilation ist ein komplexes Phänomen, das durch verschiedene Nervenstrukturen kontrolliert wird. Dazu gehören auch Nervenstrukturen, die primär nicht respiratorischer Natur sind und z.B. der Kontrolle der Körperlage, der Sprache oder des Gesangs dienen oder Beziehungen zu emotionalen Reaktionen haben. (vgl. Edel und Knauth 1999, S.55) Atmen ist ein lebenswichtiger und äußerst komplexer Vorgang. Knauth hält gar fest, dass eine Höherentwicklung des Menschen an eine Weiterentwicklung des respiratorischen Systems gebunden ist. (vgl. Edel und Knauth 1999, S.223)

Das Beobachten der Atmung setzt Bewusstheit voraus. Es geht in der Atembewusstheit nicht darum, den Atem auf mentale oder gar rationale Art zu verstehen oder ihn zu analysieren, sondern vielmehr darum, ihn in seinen vielfältigen Intensitäten und Varianten kennenzulernen, ihn zu akzeptieren und zu integrieren. Dazu braucht es die Empfindungsschulung der verschiedenen Atemräume sowie das Erlernen der mühelosen Atembeobachtung im Alltag, denn eines ist offensichtlich: „Atem beeinflusst alle gleichzeitigen Tätigkeiten und wird von ihnen beeinflusst.“ (Ritter 2009, S.32)

Die Griechen vermuteten den Sitz der Seele im Hauptorgan der Atemtätigkeit, dem Zwerchfell. (vgl. Ritter 2009, S.38) Das Zwerchfell oder Diaphragma (griechisch: Scheidewand) trennt Brust- und Bauchhöhle voneinander. Es ist hauptsächlich für die Einatmung tätig und wirkt ebenfalls als Bremse des Ausatemstromes. (vgl. Edel und

Knauth 1999, S.56) Edel und Knauth weisen darauf hin, dass bei verspanntem Schultergürtel auch das Zwerchfell verspannt ist und dass bei psychischen Ärgernissen und bei Sorgen als erstes das Zwerchfell blockiert wird. (vgl. Edel und Knauth 1999, S.143)

„Zwerchfell und Psyche sind eng miteinander verbunden. Die feinsten psychischen Schwankungen beeinflussen die Zwerchfellbeweglichkeit. [...] Nicht die kräftigste Lunge entscheidet über den gutgeführten Ton, sondern das beweglichste, feinsteingestellte Zwerchfell.“ (Edel und Knauth 1999, S.408)

Edel erwähnt viele Atemtechniken zur Wiederherstellung der Zwerchfellbasisatmung, wie das Gähnen mit geschlossenem Mund, Techniken der ‚Lippenbremse‘, bei denen sich die Ausatemluft durch die leicht aufeinander gepressten Lippen verlangsamt, Nasenwegsübungen, bei denen die Nasenatemwege mit Hilfe der Finger verengt werden, das Vorwärtsbeugen, wie es beispielsweise im Yoga praktiziert wird sowie eine willkürliche Atemlenkung durch Auflegen der Hand des Behandlers oder des Patienten selbst, wie es sich auch die Praxis des Reiki (Energie- bzw. Chakrenarbeit) zunutze macht. (vgl. Edel und Knauth 1999, S.168f).

Da Gähnbewegungen auch Zwerchfellbewegungen sind, wird jede Gähnung auch zur Zwerchfellübung, wie Coblenzer und Muhar feststellen. Das Gähnen gehört im Rahmen der Stimmerzziehung zu den ältesten Übungen, da es naturgegeben den gesamten Atem- und Stimmapparat in Anspruch nimmt. „Mit begleitendem Räkeln reicht es von den Fingerspitzen bis in die Zehen. Dabei werden mühelos Urlaute frei, die auf die Zuhörer ansteckend wirken. Diese beherrschbare Bewegungseinheit ist ein Paradebeispiel für Ökonomie im Gebrauch der Ausdrucksmittel, die den Kontakt fördern.“ (Coblenzer und Muhar 2006, S.45) Auch Stanislawskij spricht vom Gähnen als wirkungsvolles ‚Geheimnis‘, welches die Kehle ‚auf natürliche Weise‘ dehnt und jede unerwünschte Verkrampfung beseitigt. (vgl. Stanislawskij 1999, S.47)

„Meist ist es die für die Gesamtatmung so wichtige Zwerchfellatmung [...], die es wieder in Gang zu bringen und zu verbessern gilt, um letztlich eine ökonomischere und effektivere Atemarbeit zu gewährleisten.“ (Edel und Knauth 1999, S.165)

Gähnen ist eine Naturform der Tiefatmung, Dehnung und Entspannung wie Knauth erklärt. . Das volle Durchdehnen und Durchgähnen werde oftmals durch Verspannungen und Verkrampfungen in der Muskulatur verhindert. Knauth beschreibt daher die Wichtigkeit von mit Dehn- und Rekelübungen kombinierten Gähnungen, bei denen der

Mund ganz weit aufgemacht wird. Durch die Übungen gelangen die Verspannungen zu Bewusstsein und können somit verändert werden. (vgl. Edel und Knauth 1999, S.245)

Ebenfalls eine spannende Variante der Atembewusstmachung ist das Arbeiten mit Druckimpulsen von Finger- und Zehenkuppen. Durch gegenseitige Berührung der Fingerkuppen oder auch der Zehenkuppen miteinander kommt es einerseits zu einer Verlängerung und Vertiefung des Atemzuges wie auch zu einer Atemlenkung in bestimmte Rumpfreionen. (vgl. Edel und Knauth 1999, S.281)

Alle Übungen für die Gesichtsmuskulatur und für die Zungen- Gaumen- und Rachenmuskeln sind im Weiteren wichtig für die Beschäftigung mit Tönen und Singen und der damit verbundenen Phonationsatmung. In besonderen Fällen von neurotischer Fixierung falscher Atemmechanismen ist es notwendig, die Aufmerksamkeit von der Atmung erst wegzulenken, wie z.B. durch Erfüllen optischer oder akustischer Aufgaben, durch rhythmische Bewegungen in synchroner Verbindung zum Ton wie schwingende Bewegungen der Hand, solange der Ton klingt, durch Singen und Schreiten, durch Balancierübungen, die in die Phonation eingestreut sind oder durch Tastübungen mit den Zehen und mit der Fußsohle. (vgl. Edel und Knauth 1999, S.358)

Über Angst, Mut und Konfrontation

Das in Kontakt gehen mit den individuellen Erscheinungen führt zur körperlichen Konfrontation mit der Wirklichkeit, die sie sich dem Beobachtenden in diesem Moment darstellt. Sich mit der sinnlichen, körperlichen Wirklichkeit und damit ihrer Wirkung zu konfrontieren, verlangt Menschen Mut ab. Wir haben oftmals Angst vor dem, was ist.

Gebser weist darauf hin, dass sich ‚Angst‘ etymologisch von ‚eng‘ ableitet. (vgl. Gebser 1979, S.55) Angst engt uns ein und steht unseren Bedürfnissen im Weg. Erst, wenn wir uns mit der Angst konfrontieren, gibt es die Möglichkeit, die Angst zu überwinden oder zu lernen, mit ihr umzugehen. Der Umgang mit Ängsten spielt bei der Entdeckung von Präsenz eine entscheidende Rolle.

Bauer erklärt, dass viele wichtige soziale Eigenschaften abhandenkommen, sobald Druck und Angst vorherrschen. Das Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit, andere zu verstehen, die Wahrnehmung von Feinheiten sowie die Fähigkeit zu lernen nehmen radikal ab. Bauer kommt zu dem Schluss, dass Stress und Angst vor allem bei Lernvorgängen äußerst kontraproduktiv sind. (vgl. Bauer 2005, S.34f) Jede Entdeckung von etwas Neuem kann immer auch als ein Lernvorgang aufgefasst werden. Seel betont, dass die ästhetische Wahrnehmung uns nur dann jederzeit offen steht, solange nicht

äußere oder innere Bedrängnis uns den für ihre Ausführung nötigen Spielraum nimmt. Ohne die Bewusstseinsmöglichkeit der ästhetischen Wahrnehmung hätten die Menschen ein weit geringeres Gespür für die Gegenwart ihres Lebens, wie Seel darlegt. (vgl. Seel 2000, S.44f) Donnellan ist der Auffassung, dass Angst die Kraft ist, welche die ‚einzig reale Zeit‘ – die Gegenwart – in zwei ‚vorgetäuschte‘ Zeitzonen unterteilt, nämlich die Vergangenheit und die Zukunft. Nur in diesen irrealen Zeitzonen könne Angst leben. „Angst beherrscht die Zukunft als Sorge und die Vergangenheit als Schuld.“ (Donnellan 2008, S.50f)

Wie Kabat-Zinn feststellt, leben alle Menschen mit irgendwelchen Ängsten. Der Unterschied liegt im Umgang mit ihnen. Kabat-Zinn hält fest, dass wir uns häufig selbst belügen, indem wir unsere Ängste am liebsten abstreiten oder versuchen, ihnen aus dem Weg zu gehen. (vgl. Kabat-Zinn 1993, S.261) In diesem Sinne meint auch Gebser:

„Die Angst gehört als normaler Bestandteil zum Leben jedes Menschen. Sie ist die große Hürde. Aber es reizt uns Menschen, Hürden zu nehmen. Wäre keine Angst in der Welt, dann gäbe es andererseits auch kein Vertrauen. Von Angst befallen zu werden, ist keine Schande, wohl aber, Sklave der Angst zu werden.“ (Gebser 1980, S.319)

Wie Gebser erläutert, entsteht Angst immer dort, wo aufgrund der Erschöpfung einer Haltung die Ausweglosigkeit dieser Haltung bewusst oder unbewusst offensichtlich wird. Die entdeckte Ausweglosigkeit spiegelt dann nicht mehr den Machtcharakter, sondern den ‚Ohnmachtcharakter‘ der kraftlos gewordenen Haltung. Angst ist – wie Gebser ausführt – das erste Anzeichen für eine in ihren Ausdrucks- und Wirkungsmöglichkeiten zu Ende gekommenen Bewusstseinsstruktur. Die neuen Kräfte stauen sich bereits. Diese Kräfte rufen die Beengung hervor, die wir als Angst wahrnehmen. „Im Kulminationspunkt der Angst werden diese Kräfte sich jeweils befreien; das aber ist dann stets gleichbedeutend mit einer neuen Mutation. So gesehen ist die Angst die große Gebäerin.“ (Gebser 1978, S.200)

So sieht auch Bergner das Annehmen der Ängste als Entwicklung, da dadurch die Bereitschaft entsteht, sich mit den Grenzen des eigenen Handlungsspielraumes auseinander zu setzen und sich dem damit verbundenen Risiko zu stellen. „Mut zur Angst bedeutet auch Mut zur Niederlage. Angst vor der Angst bedeutet hingegen Ihr Scheitern, noch bevor Sie etwas in Angriff genommen haben.“ (Bergner 2005, S.157) In diesem Sinne erläutert auch Strauss, dass Elemente der Selbsttäuschung sowie die Vermeidung von Angst sowohl die Selbstbeobachtung als auch die Beobachtung anderer verzerren. (vgl. Strauss 1968, S.63)

Wir neigen oftmals dazu, Ängsten aus dem Weg zu gehen und zahlen dafür einen hohen Preis. Wie Bergner aufzeigt, hat Angst nämlich durchaus sinnvolle Funktionen. Angst schützt, hilft und liefert wertvolle Energien. Wenn Angst „[...] wohl dosiert auftritt, verwandelt sie sich in menschlich sehr wertvolle Eigenschaften: soziales Vermögen, verfeinertes Empfinden, Behutsamkeit des Handelns, höhere Sensitivität für eigene Bedürfnisse, Hoffnungen, Abhängigkeiten und Verantwortlichkeiten, Feinfühligkeit, Empfindsamkeit, Vorsicht, Scheu und Zärtlichkeit.“ (Bergner 2005, S.157) Bergner ist der Überzeugung, dass auch in den Emotionen Trauer und Verzweiflung, vor allem aber in der Angst Kraft steckt, welche angenommen und als Impuls nutzbar gemacht werden kann. (vgl. Bergner 2005, S.322)

Bergner erläutert, dass die eigenen Ängste wesentliche Entwicklungsmöglichkeiten sowie die Chance, sich selbst anzunehmen, beinhalten. Angst bedeutet nach Bergner eine generelle Stimmung verminderter Sicherheit. Im Gegensatz zur Furcht ist Angst nicht an ein Objekt gebunden. Bergner hält fest, dass Ängste zu einem Tor der eigenen Freiheit werden können, wenn sie verstanden und als natürlicher Zustand akzeptiert werden. Angst werde erst dann problematisch, wenn sich Angst vor der Angst entwickelt, wenn Angst also negativ bewertet und diese Bewertung dann auch noch vom Bewertenden rational abgesichert wird. Bergner plädiert für eine Akzeptanz der Angst und eine weitestgehende Befreiung der Angst vor der Angst. (vgl. Bergner 2005, S.147ff) Die Angst sollte zuerst akzeptiert werden. Die Akzeptanz der Angst verhindert, dass wir Gefahr laufen, der Angst aus dem Weg zu gehen und so lediglich vor ihr flüchten.

Akzeptanz bedeutet, seine eigenen Schmerzen anzunehmen, wie Kabat-Zinn erläutert. Es bedeute jedoch nicht, einfach alles gut zu finden oder mit allem zufrieden zu sein. Kabat-Zinn ist der Auffassung, dass wir viel Energie damit vergeuden, uns gegen Dinge aufzulehnen, die wir gerne anders hätten. Er plädiert dafür, jeden Augenblick als vollwertig zu betrachten und ihn so anzunehmen, wie er sich uns darbietet. (vgl. Kabat-Zinn 1993, S.52f) In Untersuchungen sportpsychologischer, verhaltenstherapeutischer Methoden für die Verbesserung der Ergebnisse von Leistungssporttreibenden wurde erkannt, dass es für die Klienten vorteilhaft ist, Ängste nicht direkt zu verändern, sondern diese als Teil ihrer selbst zu akzeptieren. Der Fokus wird dabei auf die Akzeptanz der eigenen Gedanken und Gefühle gelegt. Allein diese innere Haltung oder auch Einstellung bewirkt dann indirekt eine Veränderung des Verhaltens. (vgl. Heinz, et al. 2011, S.146)

Solange wir keinen Mut finden, uns mit der Angst zu konfrontieren, sind wir von ihr abhängig. Es gibt dann kein vor und zurück mehr. Angst verursacht Stillstand, das

Gegenteil der lebendigen Bewegung, das Gegenteil von Spiel, Tanz und Darstellung. Es geht nicht um eine Entscheidung gegen die Angst, wir entscheiden uns immer *für* sie. Worum es geht ist eine Konfrontation mit der Angst. Die Konfrontation schließlich hilft uns, mit unseren Ängsten umzugehen statt gegen sie vorzugehen.

‚Konfrontation‘ ist aus dem mittellateinischen ‚confrontatio‘ (‚Gegenüberstellung‘) entlehnt, dieses aus lateinisch ‚frons‘ (‚Stirn‘) und lateinisch ‚con-‘ (‚zusammen, mit‘). (vgl. Kluge 2002, Eintrag Konfrontation) Bei der Konfrontation geht es darum, sich den aufkommenden Ängsten gegenüberzustellen und ihnen die Stirn zu bieten. Die Konfrontation entsteht durch das in-Kontakt-gehen mit dem Präsens und in weiterer Folge das in-Kontakt-gehen mit den Erscheinungen.

Die Konfrontation bietet die Möglichkeit, der Angst ins Gesicht zu schauen. Bei der Gegenüberstellung schauen wir uns die Angst genauer an, und erkennen oft, dass hinter dieser Angst keine reale Gefahr steckt. Wir verändern durch diese Beobachtung das System unserer Muster. Es ist möglich, dass wir für diese Angst dann kein Muster mehr brauchen, da sich hinter dieser Angst keine Gefahr mehr versteckt. Wir können somit loslassen, wir tun uns wesentlich leichter, unsere Muster zu verlassen und neuen Handlungsstrategien Raum zu geben.

Die Konfrontation mit dem Unbekannten erzeugt wiederum Angst. Jede Auseinandersetzung mit etwas Neuem, jede Veränderung erfordert Mut. Mutig ist hierbei nicht die gewaltsame Überschreitung von Grenzen – weder von eigens gesteckten noch von außen vorgegebenen. Mutig ist die behutsame und achtsame Überschreitung einer als Grenze wahrgenommenen Schwelle. Diese Form der Schwellenüberschreitung bewirkt meist eine Veränderung der empfundenen Schwelle und eine Transformierung der dieser Schwelle zugrundeliegenden Muster. Durch diese Veränderung stoßen wir auf uns Unbekanntes.

Es erfordert Mut, Grenzen zu überschreiten und dorthin zu blicken, wo noch nie hingeblickt wurde. Mut erfordert Kraft, die Kraft, voranzuschreiten, das Gewicht zu verlagern, das Bein loszulassen, so dass ein Schritt entsteht.

Mut ist es, sich von den Begrenzungen zu befreien. Es sind dies Begrenzungen, die selbst geschaffen sind, aber oftmals in die Wahrnehmung des Außen projiziert werden. Zu erkennen, dass es lediglich die eigenen Grenzen sind, braucht Mut.

Es braucht Mut und es braucht Kraft, um sich seine Impulse zu erlauben. Es braucht ebenso Mut und Kraft um die Impulse von außen zuzulassen, sie in dem Vertrauen zu akzeptieren, dass sie da sind, um den eigenen Weg zu bereichern, und nicht um seine

Bahnen zu bedrohen. Es braucht Mut und Kraft, eine wahre Bedrohung wahrzunehmen, und mit Geschick darauf zu reagieren. Durch Mut werden Grenzen verändert, nicht mehr funktionierende Muster durchbrochen und Neues entsteht.

Über Wertung und Beurteilung

Eine häufig angewandte Methode, um Angst nicht zulassen zu müssen, ist die Bewertung und Beurteilung der individuellen Erscheinungen.

Wie Bergner erörtert, bringen Bewertungen eine Art Sicherheit, da sie eine Struktur bieten, an derer ein Festhalten oder gar Festklammern möglich wird. Bewertungen führen zur Selbstbestätigung, die jedoch wieder nur auf sich selbst verweist und daher keine wahre, nachhaltige Selbstbestätigung liefern kann. Bewertungen erfüllen nach Bergner das Streben nach Harmonie, sie dienen dazu, das Innere mit dem Äußeren abzugleichen. Wir stellen Bewertungen an, um Risiken zu minimieren und zur Ruhe zu kommen. Bewertungen sind gleichsam aber auch Flucht, wie Bergner anmerkt. Sie verhindern im ‚Hier und Jetzt‘ zu sein, sie machen voreingenommen und trüben den Blick. „Mit jeder Wertung befinden Sie sich automatisch in der Vergangenheit, manchmal auch in der Zukunft, aber niemals in der Gegenwart.“ (Bergner 2005, S.280)

Bewertungen sind eine wichtige Hilfe im Leben, sie geben Halt und eine Stütze. Sie sind jedoch kein Mittel der unmittelbaren Gegenwart, da sie auf die Vergangenheit oder die Zukunft verweisen. Bewertungen machen es schwer, im Jetzt Neues zu entdecken und darstellerisch durch Improvisation zur Wirkung zu bringen.

Was geschieht nun, wenn wir werten und beurteilen?

Das Wort ‚beurteilen‘ ist eine Ableitung von ‚Urteil‘, dieses wiederum eine alte Nominalbildung zu ‚erteilen‘. Das Verb ‚urteilen‘ bedeutet ‚ein Urteil sprechen‘. (vgl. Kluge 2002, Eintrag Urteil) Das Wort ‚werten‘ stammt von ‚wert‘ und ‚würdig‘ sowie vergleichbar ‚Preis‘ und ‚Wertgegenstand‘, ‚Besitztum‘. Die Ausgangsbedeutung ist ‚Gegenwert‘. (vgl. Kluge 2002, Eintrag wert) Beim Bewerten wird ein Preis erteilt. Diese Preisfestsetzung und –fixierung ist ein Urteil, es legt die Wertigkeit des Bewerteten fest.

Wenn wir anfangen, unsere eigenen Gedanken, unsere eigenen Ideen und unsere eigenen Impulse zu beurteilen, legen wir diese in einem bestimmten Werteschema ab. Ein Gedanke, der beispielsweise Wut zum Inhalt hat, wird negativ bewertet, da wütend sein in unserem sozialen System nicht an jedem Ort gewünscht ist. Mit dieser Wertung wird die Wertigkeit der Erscheinung des wütenden Gedankens damit auf einer bestimmten Ebene angesetzt, die Erscheinung wird beurteilt und abgelegt. Gedanken,

die Glückseligkeit und Freude bringen, werden auf einer anderen Ebene eingestuft. Wir verräumlichen, quantifizieren und (zer)teilen unsere Erscheinungen, unsere Handlungen, unsere Emotionen, unsere Impulse und legen sie in unsere bestehenden Werteschemata ab und verbergen sie in unseren selbstgestalteten ‚Schubladen‘. Wir kreieren uns im Zusammenhang mit systembedingten, kulturellen und erzieherischen Faktoren unser eigenes Werteschema, in dem wir unsere Erscheinungen ablegen.

Solange wir die Beobachtung werten, ist jedoch die Wertung ‚bei der Hand‘ und nicht mehr die Erscheinung. Nicht die Beobachtung wird somit beobachtet, sondern die Wertung dieser. Wir denken bei der Wertung an die Zukunft oder an die Vergangenheit. Was war gut, was war und ist schlecht, wie muss es jetzt besser werden, wo ist die Erscheinung einzuordnen?

Doch bei all diesen, in unserem Lebens- und Wirtschaftssystem völlig ‚normalen‘ – und normierten – Überlegungen, verpassen wir nicht nur den Moment, sondern auch das, was wir eigentlich ursprünglich beobachten wollten, nämlich die eigentliche Erscheinung selbst. Wir meinen, diese wäre nun präsent, da sich ja nun alle Gedanken und Anstrengungen um eben diese Erscheinung drehen. Doch die Beobachtung liegt in Wirklichkeit woanders, sie liegt nun in der Wertung und im Urteil der Erscheinung. Kabat-Zinn plädiert dafür, den den eigenen Erfahrungen gegenüber die Rolle eines neutralen Beobachters einzunehmen, denn die „[...] Gewohnheit, alles zu beurteilen, beherrscht unser Denken so vollständig, daß es nahezu unmöglich ist, innerlich ruhig zu werden und Frieden zu erfahren.“ (Kabat-Zinn 1993, S.47)

Es geht darum, die auftauchenden Wertungen zu beobachten, anstatt lediglich die Beobachtungen zu bewerten. Rosenberg, der für eine präzisere, empathischere Sprache plädiert, die unter dem Namen ‚gewaltfreie Kommunikation‘ (GFK) einen hohen Bekanntheitsgrad erzielt hat, nennt als erste Komponente der GFK das Auseinanderhalten von Beobachtung und Bewertung.

„Wir müssen das, was unser Wohlbefinden stört, deutlich beobachten (was sehen, hören oder berühren wir?), ohne es mit irgendeiner Bewertung zu verknüpfen.“ (Rosenberg 2003, S.45)

Es geht hierbei nicht darum, keine Bewertungen mehr vorzunehmen - das ist ohnehin nahezu ein Ding der Unmöglichkeit. Es geht bei der gewaltfreien Kommunikation darum, Bewertungen und Beobachtungen klar voneinander zu trennen.

Das quantitative, oft normierte Spiel der Bewertung ist aber mitunter mit der ersten Wertung noch lange nicht vorbei. Wenn eine Wertung erscheint, wenn also eine Wertung

‚bei der Hand ist‘, kann diese Wertung wiederum gewertet werden, was oft zu Selbstbeschuldigung oder Selbsterhöhung führt – je nach Art der Wertung. Wenn wir beim Beispiel des wütenden Gedankens bleiben und uns vorstellen, dass wir diesen Gedanken negativ bewerten, können wir in weiterer Folge die negative Bewertung des Gedankens wiederum negativ bewerten, da wir ja eigentlich ‚wissen‘, dass Bewertungen unseren Blick auf die ursprüngliche Erscheinung der Wut verstellen. Wir beschuldigen uns damit selbst, dass wir Wertungen vornehmen, indem wir wiederum die Wertung bewerten. Im dual umgekehrten Fall können wir die positive Bewertung einer Glücksempfindung wiederum positiv bewerten und uns so selbst erhöhen und ‚davonfliegen‘. In beiden Fällen werden wir den Kontakt verlieren, zum Boden der Wirklichkeit, zu uns und zu unserer Umgebung.

Es ist wichtig, die erste erscheinende Wertung achtsam zu beobachten, um der Falle zu entgehen, diese Beobachtung wiederum zu werten. Kann ich die erste Wertung der Erscheinung akzeptieren? Kann ich mich ihr stellen? Kann ich sie sinnlich erfassen, vielleicht gar lustbetont? Kann ich sie loslassen?

Wie Kabat-Zinn erläutert, besteht die Aufgabe nicht in der Vermeidung der Beurteilung. Vielmehr gehe es darum, zu erkennen, dass es geschieht. „Es ist vollkommen überflüssig, die Gewohnheit des Beurteilens selbst auch zu beurteilen und so alles noch weiter zu verkomplizieren.“ (Kabat-Zinn 1993, S.48)

Das Darstellen von Präsenz

Das Darstellen des Selbst

Wir können nicht anders, als uns selbst vor anderen darzustellen. Wir sind Darsteller und Darstellerinnen unseres eigenen Lebensentwurfes. Wir stellen dar und inszenieren uns laufend selbst. Wir beobachten uns und unsere Umwelt und werden beobachtet. Darstellung und Beobachtung verschmelzen im privaten und beruflichen Alltag. Die Frage ist, welche Möglichkeiten wir haben, um unsere Darstellungen grundlegend präsent zu gestalten.

Wie Mummendey aufzeigt, ist Selbstdarstellung etwas ständig Ablaufendes. Jedes menschliche Verhalten kann immer auch unter dem Aspekt der Selbstdarstellung aufgefasst und interpretiert werden. (vgl. Mummendey 1990, S.14) Nach Goffman kann sogar die gesamte Struktur unseres Selbst unter dem Gesichtspunkt der Darstellung verstanden werden. Das Selbst als dargestellte Rolle ist für Goffman kein organisches Ding mit einem spezifischen Ort und dem Schicksal, geboren zu werden, zu reifen und zu sterben. Das eigene Selbst entspringt immer einer dramatischen Wirkung, die sich aus einer dargestellten Szene entfaltet. Als wesentlich betont Goffman die Authentizität, die Glaubwürdigkeit dieser Selbstdarstellung (vgl. Goffman 2009, S.231)

Wenn wir unsere grundlegende Präsenz entdecken, nehmen wir unsere Bedürfnisse und Ziele wahr. Wenn wir den Impulsen folgen, die sich aus dieser Entdeckung ergeben, stellen wir unser Selbst dar. Wenn wir unser Selbst darstellen sind wir im gegenwärtigen Moment und authentisch mit unseren Impulsen *vorhanden*, also präsent.

Mit jeder Mimik, jeder Geste, mit dem Klang unserer Worte und mit allen unseren Lautäußerungen kommunizieren wir und stellen wir dar. Wir inszenieren und erfinden uns laufend selbst. Das Wort ‚Kommunikation‘ ist aus dem lateinischen ‚communicatio‘ (Mitteilung) entlehnt, welches ein Abstraktum von lateinisch ‚communicare‘ (mitteilen, teilen, gemeinschaftlich machen) ist. Es gehört zu lateinisch ‚communis‘ (gemeinschaftlich, allgemein, gemeinsam). (vgl. Kluge 2002, Eintrag Kommunikation) Bei der Darstellung und der damit verbundenen Kommunikation von Präsenz geht es um das gemeinschaftlich machen der entdeckten Präsenz. Die lustvollen Beobachtungen werden geteilt, sie werden mitgeteilt, sie werden gemeinschaftlich gemacht und haben dadurch ansteckende Wirkung. Die Darstellung kann den Beobachtern dazu verhelfen, ihre eigene Präsenz wahrzunehmen, greifbar und damit wiederum beobachtbar werden zu lassen. Die Beobachter können diese Präsenz nun wieder kommunizieren, und mit

dieser Kettenreaktion von verbreiteter Gegenwärtigkeit zu einem Weg in die integrale Bewusstseinsstruktur beitragen.

Das Selbst hat keine feste Größe und hat damit auch keinen Ort außerhalb der Darstellung, wie Matzke feststellt. Die ständig ablaufende Selbstdarstellung wirkt allein in der Darstellung und durch die Darstellung, welche in Abhängigkeit zur Vorstellung von sich selbst steht. Diese Vorstellung von sich selbst ist wiederum keine unabhängige Größe, sondern beschreibt ein Verhältnis, das der oder die Darstellende zu sich selbst einnimmt. Selbstdarstellung ist daher, wie Matzke erläutert, nicht Darstellung eines Selbst, sondern ein ‚Zur-Wahrnehmung-Bringen eines Selbstverhältnisses‘. (vgl. Matzke 2005, S.36)

Das Selbst im Sinne einer Identität ist bei der Geburt anfänglich nicht vorhanden, wie auch Mead erklärt, es entsteht jedoch innerhalb des gesellschaftlichen Erfahrungs- und Tätigkeitsprozesses, also im Ergebnis des Kontaktes des Individuums mit anderen Individuen. (vgl. Mead 1995, S.177) Diese absolute Notwendigkeit der Interaktionen zur Einschätzung seiner selbst und anderer unterstreicht auch Strauss, denn jeder präsentiert sich anderen und sich selbst und sieht sich in den Spiegeln ihrer Urteile. Die daraus resultierenden Masken, die das Individuum der Welt zeigt, werden aus diesen Urteilen geformt. (vgl. Strauss 1968, S.7)

Was hat es mit den Masken und den alltäglichen unterschiedlichen ‚Rollen‘, die wir darstellen, auf sich? Es gibt einen Zusammenhang der Worte ‚Person‘ und ‚Maske‘, denn nach Gebser dürfte das Wort ‚persona‘ etymologisch mit dem griechischen ‚prosopon‘ verwandt sein, das ‚Maske‘ bedeutet. Eine andere Ableitung lässt sich aus dem Wort ‚per-sonare‘ bilden, welches ‚durchtönen, durchklingen‘ bedeutet. (vgl. Gebser 1978, S.137)

Wie Plessner beschreibt, stellt der Mensch durch die Rolle, die seine Person vor allem beruflich nach außen vertritt, etwas dar. Durch diese Rollenidentifizierung hat der moderne Mensch seinen Status, hier ist er ‚jemand‘, für sich selbst und für andere. „Diese mögliche Identifikation eines jeden mit etwas, das keiner von sich aus ist, bewährt sich als die einzige Konstante in dem Grundverhältnis von sozialer Rolle und menschlicher Natur.“ (Plessner 1985, S.240) Da wir an unterschiedlichen Orten und mit unterschiedlichen Menschen andere Bedürfnisse, andere Ziele und damit andere Impulse haben, sind wir Träger mehrerer Masken und Darsteller mehrerer ‚Rollen‘. Durch die Art, was wir und wie wir es tun bzw. durch die Art, was wir und wie wir es sein lassen, charakterisieren sich unsere ‚Rollen‘.

Im Training zur Präsenz geht es schrittweise darum, sich selbst die eigenen, oft unbewussten Masken bewusst zu machen, um sie schrittweise abnehmen zu können. Im Gruppentraining geht es darum, sich möglichst maskenlos zu begegnen. Anfängliche Begegnungen sind oft von Unsicherheit geprägt. Die ‚Gesichtsmasken‘ schaffen Distanz, geben Sicherheit und äußern sich in verkrampfter Mimik, beispielsweise einem angestregtem Lächeln oder anderen Arten der ‚Grimassen‘. Hier gilt es zu lernen, sich auf einer ruhigen, nicht wertenden Ebene zu begegnen, um sich gegenseitig im Kontakt zu sich selbst und zum Anderen in die Augen sehen zu können.

Roth plädiert für eine Erweiterung des Jung’schen Prinzips der ‚Persona‘, des Anteils des Selbst, welcher im Sinne einer Maske der Entwicklung von Identität, Zugehörigkeitsgefühl und Selbstbewusstsein dient, sowie gleichzeitig als Schutzschild gegen Anforderungen und Einflüsse wirkt und damit Distanz und Abgrenzung schafft. Als Beispiel wären die Uniformierung und Selbstdarstellung eines Polizisten oder einer Ärztin zu nennen. Roth ist der Meinung, das Modell Jungs müsse für die Gegenwart erheblich modifiziert werden, um den veränderten und damit auch flexibleren Rollenausübungen und Identitäten gerecht zu werden. Roth plädiert für den Begriff der ‚Personae‘ im Plural und einer Miteinbeziehung von sozialen Rollen des persönlichen Beziehungssystems. Er gibt als mögliches Beispiel die ‚gute Mutter‘, den ‚strengen Vater‘ oder das ‚rebellische Kind‘ als eine mitunter auch länger eingenommene soziale Persona an. Roth spricht dabei das Authentizitätsproblem an. Er beschreibt die Schwierigkeit des Individuums, unterscheiden zu können, welche der nach außen dargestellten Qualitäten authentisch sind und welche als Anpassungsleistung unter einem gewissen Konformitätsdruck entstanden sind. (vgl. Roth 2003, S.70ff)

Angewandte darstellende Kunst

Wie Mummendey festhält, lässt sich in der Geschichte der Selbstkonzeptforschung eine immer häufigere Berücksichtigung von Aspekten der Selbstdarstellung finden. „Es wird nicht mehr nur gefragt, was möglicherweise das Selbst ist und welchen Begriff eine Person von sich selbst hat, sondern es wird in zunehmenden Maße gefragt, was jemand unter welchen Bedingungen als Konzept von sich selbst nach außen, also sozialen Interaktionspartnern oder der Öffentlichkeit gegenüber, präsentiert.“ (Mummendey 1990, S.104) Willems betont, dass auch ohne Darstellungsabsichten stets Darstellungen vorliegen. Darstellungsabsichten sind in jedem Fall mit Inszenierungen verbunden. (vgl. Hahn und Willems 1998, S.194)

Nach Seel ist jede Inszenierung eine Inszenierung von Gegenwart. „Sie ist ein auffälliges Herstellen und Herausstellen einer Gegenwart von etwas, das hier und jetzt geschieht, und das sich darum, weil es Gegenwart ist, jeder auch nur annähernd vollständigen Erfassung entzieht.“ (Früchtl und Zimmermann 2001, S.53)

Wir inszenieren uns ständig selbst, ob bewusst, unbewusst oder teilbewusst. Wir präsentieren unsere Ideen, unsere Gedanken, unsere Emotionen und repräsentieren dabei unser Selbst. Das Selbst findet sich in den verschiedensten Rollen wieder. Der Begriff der Lebenskunst kann damit auch unter dem Namen ‚angewandte darstellende Kunst‘ geführt werden. Ein Thema der angewandten darstellenden Kunst ist die authentische Anwendung der laufend geschehenden Selbstinszenierungen und der damit verbundenen darstellerischen Kommunikation. Wir sind Darsteller unserer eigenen Lebenswirklichkeiten, sei es in den verschiedenen beruflichen Szenerien oder in den unzähligen privaten ‚Aufführungen‘. Durch die ständig ablaufende Selbstinszenierung kommt es zu unzähligen bühnenähnlichen Situationen, in denen es Agierende und Beobachtende gibt.

*„Unsere zeitgenössische Kultur ist eine Kultur der Inszenierung. Wenn die Wirklichkeit in unserer heutigen Lebenswelt aber durch eine endlose Abfolge von inszenierten Ereignissen bestimmt wird, dann müsste sich diese Theatralisierung nicht nur auf der Ebene von Institutionen und Gruppen manifestieren, sondern vor allem auch auf individueller Ebene.“
(Laux, Renner und Schütz 2001, S.240)*

Da Präsenz in der darstellenden Kunst ein immer wichtigeres Schlagwort wird, liegt die Annahme nahe, dass der Begriff Präsenz auch in den Darstellungen des privaten und beruflichen Lebens zunehmend an Bedeutung gewinnt. Präsenz wird immer mehr ein Begriff des alltäglichen Lebens, losgelöst von den rein darstellenden Künsten, die sich im Rahmen von Aufführungen und meist sehr klaren Trennungen von Darstellenden und Beobachtenden abspielen. Der Trend geht hin zur Präsenz als Wegbegleiter in der Interaktion mit sich selbst und der Umwelt. Präsenz ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal in der in unserer Gesellschaft zunehmenden Beschäftigung mit Lebenskunst und Wohlfühl.

Die angewandte darstellende Kunst erforscht die tägliche Inszenierung unseres Selbst, indem diese beobachtet wird. In der darstellenden Kunst können wir lernen, eine uns unbekannt Person darzustellen. In der angewandten darstellenden Kunst lernen wir, unsere Selbstinszenierungen authentisch zu gestalten und frei mit unseren Inszenierungen und Personae zu spielen. Der spielerische Umgang mit den

vorhandenen sozialen Begebenheiten ist ein wichtiger Schritt sowohl zur Entdeckung als auch zur Darstellung von Präsenz.

Wenn wir immer spielen, wenn wir immer darstellerisch agieren, dann stellt sich die Frage, ob es nicht vorteilhaft wäre, die Darstellungen zu genießen. Präsenz zu trainieren heißt die eigenen Impulse wahrnehmen und umsetzen zu können, durchs Leben zu tanzen, sich durchs Leben zu spielen, die eigenen darstellerischen Möglichkeiten zu entdecken und anzuwenden und dadurch das eigene Potential zu kommunizieren und zur Wirkung zu bringen.

„Der Schauspieler muß nicht nur auf der Bühne, sondern auch im Leben aufmerksam sein. Er muß sich mit seinem ganzen Wesen auf das konzentrieren, was ihn anzieht. [...] Sonst würde unsere Schaffensmethode einseitig, wahrheitsfremd, dem Leben, der Gegenwart abgekehrt und durch nichts mit ihm verbunden erscheinen.“ (Stanislawskij 1940, S.135)

Immer mehr Formen der darstellenden Kunst bewegen sich weg von strikter Trennung von Bühne und Zuschauerraum. Es ist zu einem Stilmittel geworden ist, die klare Trennung aufzuweichen und immer mehr auf die ‚Theatralität der Realität‘ zu verweisen. Das Thema, wer denn jetzt nun wen beobachtet wird in heutigen Performances immer wieder aufgegriffen.

Wie Roselt betont, kann Theater überall stattfinden, doch der Raum bestimmt, wie Agierende und Zusehende ins Verhältnis gesetzt werden. Als zwei grundsätzliche strukturelle Einheiten beschreibt Roselt den Bühnenraum und den Zuschauerraum, also den Raum der Bewegung, des Spieles und des Tanzes und den Raum der Beobachtung. (vgl. Roselt 2005) Die Urform der Bühne war der kultische Tanz- und Kampfplatz der Urvölker, welcher später der besseren Hör- und Sichtbarkeit wegen schließlich auch erhöht wurde. (vgl. Rischbieter 1983, Eintrag Bühne) Diese zwei getrennten Einheiten von Beobachtungsraum und Aktionsraum nennt Roselt ‚historisch variabel‘. Sie stehen und standen in unterschiedlichsten räumlichen Inszenierungen zueinander, von der Arena bis zur Guckkastenbühne. Mitunter kommt es auch zu einer völligen Auflösung dieser Einheiten. Diese ‚Ent-grenzung‘ – wie Roselt die Auflösung des theatralen Dualismus von Darstellung und Beobachtung bezeichnenderweise nennt – findet beispielsweise in Spielarten des Straßen- und Performancetheaters statt, in denen oft nicht mehr erkennbar ist, wer nun spielt und wer beobachtet. (vgl. Roselt 2005)

Wenn es keine erkennbare Bühnenabgrenzung mehr gibt und es zu einer Entgrenzung der in der Guckkastenbühne noch klar verteilten sozialen Rollen kommt, stellt sich mitunter die Frage, was nun das Theater ist und wie es sich vom alltäglichen Leben

unterscheidet. Kotte benennt den weitest denkbaren Theaterbegriff. Es ist jener, der Leben und Theater, Leben und Schauspiel, gleichsetzt. Kotte betont, dass diese ausweitende Gleichsetzung Theater zwar nicht zu erklären vermag, er unterstreicht jedoch die wichtige Bedeutung des Theaters als Modell zur Verdeutlichung bestimmter Vorgänge im Leben, um die Welt begreifbarer werden zu lassen. (vgl. Kotte 2005, S.160)

*„Wenn der Mensch nicht anders kann als sich zu inszenieren, wenn auf allen kulturellen Feldern inszeniert wird, dann erhebt sich in der Tat die Frage, wo die Grenze zwischen Inszenierungen und nicht-inszenierten Handlungen, Verhaltensweisen, Ereignissen, Räumen etc. verläuft.“
(Fischer-Lichte 2007, S.23)*

Auch Kurzenberger erwähnt die enge Verknüpfung der theatralen Darstellung mit der sozial-kommunikativen Praxis der Gesellschaft. Kurzenberger schreibt, dass es zwar einen Diskurs, jedoch keine Theorie zur theatralen Darstellung gibt. Das Wort ‚Darstellung‘ wird im gegenwärtigen theatralen Diskursgebrauch in Modifikationen wie ‚versinnlichen‘, ‚schaffen‘, ‚erzeugen‘, ‚hervorheben‘, ‚darbieten‘, ‚zu Schau stellen‘, ‚verlebendigen‘ verwendet. Kurzenberger spricht von einer innewohnenden Vitalität der mit Darstellung verknüpften Vorgänge und der Notwendigkeit einer Offenheit gegenüber dem Begriff der Darstellung, da es sich hierbei um ein wandelndes Phänomen handelt. Beim Begriff ‚Darstellung‘ gibt es Überschneidungen mit Diskursen und Zentralbegriffen der Ästhetik, der Mimesis, der Repräsentation und des Spiels, welche sich durchdringen und wechselseitig inspirieren. Unzweideutig philologisch geklärt ist das Bedeutungszentrum des Begriffes der ‚Darstellung‘. Dieses liegt im Tanz, ‚mimeisthai‘ heißt primär ‚durch Tanz zur Darstellung bringen‘, womit sich es sich beim Ursprung des Begriffes der Darstellung um eine körperliche Darstellung handelt. (vgl. Kurzenberger 2005)

Hier schließt sich der Kreis zu unserem symbolischen Beispiel der theatralen Ursprungshandlung – dem Gehen – eine Alltagshandlung und gleichzeitig die minimalistische gegenwärtige Darstellung eines Selbst, das Gehen als der minimalistische Tanz des Lebens.

Darstellung durch Spiel und Tanz

Es gibt eine enge etymologische und sinngemäße Verwandtschaft der Wörter Spiel, Tanz und Darstellung. Die Ausgangsbedeutung des Wortes Spiel scheint nach Kluge ‚Tanz, tanzen‘ zu sein. (vgl. Kluge 2002, Eintrag Spiel). Im Wort ‚Tanz‘ wiederum liegt das Bedeutungszentrum des Begriffes ‚Darstellung‘ (vgl. Kurzenberger 2005). Spiel und Tanz sind die grundlegenden Qualitäten zur Darstellung und somit zur Kommunikation entdeckter Präsenz.

Csikszentmihalyi beschreibt Tanzen aufgrund seiner weltweiten Anziehungskraft als auch wegen seiner potentiellen Komplexität als die vermutlich älteste und bedeutsamste Aktivität von rhythmischen oder harmonischen Bewegungen, die den Körper als Quelle für Freude und damit auch als Quelle für lustvolle Erfahrungen nutzt. (vgl. Csikszentmihalyi 2010, S.137) In diesem Zusammenhang erwähnt Csikszentmihalyi, dass das Erlernen der Beherrschung des Körpers und seiner Sinne der erste Schritt zur Verbesserung der Lebensqualität ist. (vgl. Csikszentmihalyi 2010, S.131) Lebensqualität ist mit lust- und freudvollen Erfahrungen verknüpft. Wie Sachser jedoch feststellt, war die Freude bisher kein zentraler Gegenstand theaterwissenschaftlicher, theaterpädagogischer oder künstlerischer Theoriebildung. Vielmehr ist die Freude laut Sachser ein von Theaterwissenschaft und Künstlertheorien weitgehend ignoriertes Gegenstand. Als Hauptgrund für diese Ignoranz nennt Sachser das ständig wechselnde Erscheinungsbild von Theater in Verbindung mit der komplizierten Frage, was denn Schauspielkunst überhaupt sei und wie sie zustande kommt. (vgl. Sachser 2009, S.111f)

Das Tanzen kann auch als Spiel aufgefasst werden. Wenn die Bewegung durch das Leben mit einem Tanz verglichen wird, lassen sich unzählige Variationen der Beschaffenheit dieses Tanzes finden. Es gibt Höhen und Tiefen, es gibt Tempiwechsel, es gibt Dramaturgien und Körpergeschichten, es gibt Drehungen, Wendungen und Sprünge, es gibt das Expressive und das nach innen Gerichtete. Der Tanz ist der Dialog mit dem eigenen Körper und mit der Umwelt. Der Tanz erfordert und bewirkt gleichermaßen Wachheit, Konzentration und Lust.

Spielen ist lernen und bedeutet, seine eigenen bestehenden Muster zu überwinden und Neues zu entdecken. Ist die Spielatmosphäre angespannt und angstbesetzt, wird aufgrund der Bedrängnis und der daraus resultierenden Notlage auf bestehende Muster zurückgegriffen. Wenn diese bestehenden Muster die gewünschte Funktion nicht erfüllen, nämlich die Entspannung der Anspannung, die Erleichterung der Situation, dann wird auf das Notprogramm umgeschaltet, welches tief in uns verankert ist. Dieses Notprogramm beinhaltet die Möglichkeit des Kampfes, der Flucht oder des Tot-Stellens,

der Erstarrung. Je angstfreier die Spielatmosphäre ist, desto freier sind wir, neue Abläufe und Verknüpfungen zu integrieren und sind nicht gezwungen, auf derartige Notprogramme zurückzugreifen.

Spielerisch zu handeln ist ein Handeln des Ausprobierens, ein Improvisieren, ein gegenwärtiges Experimentieren im Rahmen der momentanen Möglichkeiten. Spielen ist Bewegung, Tanz und letztlich auch Darstellung. Durch das Spiel werden die Motivation und der Mut aufgebracht, sich auf neues, noch unbekanntes Terrain zu bewegen.

Wie wir gesehen haben, haben die Begriffe ‚Spiel‘, ‚Tanz‘ und ‚Darstellung‘ gemeinsame etymologische und sinngemäße Wurzeln, welche mit Kontakt und Bewegung verknüpft sind. Seel hält fest: „Wir spielen, weil wir – wir spielen, wenn wir – bewegt sein wollen um dieses Bewegtseins willen. Dieses Bewegtsein kann körperlich oder emotional oder beides sein.“ (Seel 2000, S.216) Bräuer betont, dass das ‚Weltinnewerden‘ des Menschen mit Bewegung zu tun hat, und dass diese Tatsache die Wissenschaft zu allen Zeiten beschäftigt hat. Bräuer erläutert die wichtige Bereitschaft, sich mit offenen Sinnen auf etwas abseits Liegendes einzulassen und es in Augenschein zu nehmen, um etwas finden zu können. Diese lockere Wachheit, welche dem Finden den Boden bereiten kann „[...] hält sich in einem eigenen, mittleren Bereich zwischen spielerischer Bewegtheit in einer phantasierten Eigenwelt und bewußt gezielten Taten“. (Bräuer 1966, S.32)

Dieses spielerische Finden in – mitunter tänzerischer – Bewegung ist das Finden neuer Möglichkeiten und das Ausbrechen aus bestehenden Mustern. Es ist das Einlassen auf etwas Neues, noch Unbekanntes. Möglicherweise ist diese von Bräuer genannte ‚phantasierte Eigenwelt‘ eine durchaus reale Welt und sollte akzeptierend und integrierend in die Alltagswelt Einzug halten. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis, der aufzeigen kann, dass die phantastisch geträumten Eigenwelten *nicht* ursächlich und durchaus real mit der uns bekannten materiellen Welt zusammenhängen. Im Gegenteil – die quantenphysikalischen Experimente zeigen einen Zusammenhang zwischen dem Bewusstsein und der Ausgestaltung der Realität an.

Das Spiel ist mit unseren Darstellungen eng verknüpft. Die Beschäftigung mit dem Phänomen ‚Spiel‘ steht in einem engen Zusammenhang mit der Darstellung von ‚Präsenz‘, ob diese nun auf der Bühne oder in bühnenähnlichen Situationen im beruflichen und privaten Alltag stattfindet. Warum das Spiel wichtig ist, möchte ich im nächsten Kapitel erörtern.

Die Wichtigkeit des Spiels

„Die Präsenz des Spiels geht auf in der und über in die Präsenz des Spielers. Er ist im Spiel und verschwindet darin, ist anwesend und abwesend zugleich. Das Spiel schafft eine eigendynamische, konzentrierte Situation.“ (Sack 2011, S.128)

Der britische Regisseur Donnellan hält Schauspielen für einen Reflex, einen Mechanismus, der für die Entwicklung und das Überleben notwendig ist. Er argumentiert dies mit dem kindlichen Spieltrieb, zu dem das Kopieren des Verhaltens der Umwelt des Kindes durch das Einnehmen von Rollen und das Imitieren von Charakteren zählt. Donnellan nennt Aufmerksamkeit als entscheidenden Faktor für die Qualität des Spieles. Beim Erlernen der Schauspielkunst ist es nach Donnellan vor allem wichtig, den natürlichen Spieltrieb *nicht* zu blockieren, denn neben all der zu erlernenden – in unterschiedlichen Kulturen unterschiedlich ausgestalteten – Techniken gehe es in erster Linie darum, spontan zu wirken, so dass die langjährig erlernten Techniken in den Hintergrund treten. Die Qualität, die auf diese Weise in das Spiel kommt, nennt Donnellan Lebendigkeit bzw. Leben. Da sich das Leben den Gesetzen der Logik entzieht und geheimnisvoll ist, kann es auch nicht vollständig analysiert oder gelehrt werden, so Donnellan. Im Gegensatz dazu können jedoch die der Lebendigkeit abträglichen Zustände logisch erfasst und verändert werden, denn diese sind – wie Donnellan betont – nicht annähernd so rätselhaft, wie sie tun. (vgl. Donnellan 2008, S.15f)

Das Spiel als solches ist für unsere Gesellschaft und unser ‚Mensch sein‘ ein wesentlicher Bestandteil. Rosenberg zählt Spiel und die damit verbundene Freude und das Lachen sowie Schönheit, Harmonie, Inspiration, Struktur und Klarheit zu den grundlegenden Bedürfnissen jedes einzelnen Menschen. (vgl. Rosenberg 2003) Huizinga nennt Spiel eine sinnvolle Funktion, die über die Grenzen rein biologischer oder rein physischer Betätigung hinaus geht. (vgl. Huizinga 1987, S.9) Für Gebauer und Wulf stellen spielerische und mimetische Tätigkeiten die Grundtextur des Alltagslebens dar, welche tief in die soziale Praxis hineinreichen. Die Autoren weisen darauf hin, dass viele der üblichen Kulturtechniken durch Spiel entstehen und dann in kleinen, meist unauffälligen ritualisierten Spielen weiter ausgeübt werden. (vgl. Gebauer und Wulf 1998, S.189)

Für Spolin ist das Spiel die natürliche Gruppenform, deren Grundbedingungen es ermöglichen, Erfahrungen zu machen sowie Techniken und Fähigkeiten zu entwickeln. Als Grundbedingungen nennt Spolin den Genuss, den Spaß und die Erregung im Spiel, welche eine Offenheit des Menschen bewirken. (vgl. Spolin 2005, S.18) Das Gefühl

persönlicher Freiheit steht für Spolin dabei im Vordergrund, denn „[...] in einer Kultur, in der Zustimmung und Ablehnung das wichtigste Regulativ für Leistungen und Positionen geworden sind und oft einen Liebesersatz darstellen, werden unsere persönlichen Freiheiten zerstört.“ (Spolin 2005, S.20f) Für Bauer hat das Spiel eine überragende Bedeutung für das menschliche Leben. Im Besonderen erwähnt er die Wichtigkeit des kindlichen Spiels als Übungsfeld für das spätere Leben. Bauer betont, dass das Kind nur im Spiel Handlungs- und Interaktionssequenzen kennenlernen und trainieren kann. (vgl. Bauer 2005, S.65f) Die Notwendigkeit des Erlebens neuer Perspektiven und das Ausprobieren unterschiedlicher Handlungsmuster enden jedoch nicht mit der Kindheit. Das in der sozialen Gemeinschaft gelebte Handlungs- und Interaktionsinventar wird das ganze Leben lang immer wieder neu ausgehandelt, zunächst im Spiel, später in unterschiedlichen Formen des kulturellen Austausches. (vgl. Bauer 2005, S.72) Wie Oerter beschreibt, wird das Spiel im Erwachsenenalter entweder in Kunst, Werkschaffen oder Religion transformiert, es wird institutionalisiert oder wie in der Kindheit privat weiter betrieben. Spiel bewirke die bessere Verankerung der eigenen Existenz im Dasein. (vgl. Oerter 1999, S.310)

Seel erwähnt das Bedürfnis jedes Menschen nach dem Erleben einer außergewöhnlichen Gegenwart im Spiel. Sowohl das kindliche als auch das erwachsene Spiel kann dieses Bedürfnis nach einer gesteigerten Intensität des Bewusstseins von Gegenwart befriedigen. Nach Seel verlangt das Spiel kein durchgehendes, festgelegtes Handeln, es lebt vielmehr von der Ungewissheit seiner Verläufe. (vgl. Seel 2000, S.216f)

Vopel beschreibt die Welt des Spiels als magische Welt mit eigenen Gesetzen von Raum und Zeit und eigenen Standards über akzeptables Verhalten und betont ihre Wichtigkeit für Lernvorgänge. Neugier, Risikobereitschaft und Entdeckerfreude erwähnt Vopel als wichtige Komponenten beim Spielen. Zu viele Lernvorgänge seien auf Passivität der Teilnehmenden angelegt, es werde oft ständige passive Aufmerksamkeit verlangt und vorausgesetzt. Diese Art des Lernens führt zu Langeweile und lässt wenige Möglichkeiten für die Entfaltung der natürlichen Neugier und des Bewegungsbedürfnisses der Teilnehmenden. Vopel plädiert für einen verstärkten Einsatz von ‚Interaktionsspielen‘. Diese werden meist von einer Gruppenleitung geführt, sie haben spezifische Spielregeln und laufen für eine begrenzte Zeit, ihre inhaltlichen und zeitlichen Grenzen sind klar definiert. Die Ziele der Interaktionsspiele sind ebenfalls definiert, das Ergebnis jedoch völlig offen. Spiele solcher Art laden die Teilnehmenden zur aktiven Beteiligung ein. Interaktionsspiele machen sich gerade Kräfte wie das physische Aktivitätsbedürfnis oder die Redelust, welche für Lernprozesse oft als störend

erachtet werden, zunutze. Vopel erwähnt, dass es großteils nach wie vor nicht gelungen ist, das Spiel außerhalb der Beschäftigung mit Kindern, nämlich in der Erwachsenenbildung gezielt einzusetzen. (vgl. Vopel 2009, S.31ff)

Durch die Lust am Spielen wird die Motivation geschaffen, auch in schwierigen Phasen im Training zur Präsenz und der damit verbundenen Entdeckung des eigenen Seins und Tuns voran zu gehen und weiter zu forschen. Spielen ist immer auch Forschung, Forschung leider nicht immer Spiel. Der Organismus strebt nach Vervollkommenheit, nach Ganzheitlichkeit und nach Vereinigung. Jedes spielerische Forschen ist ein Schritt in die angestrebte Richtung. Durch die Lust am Spielen erst wird der Mutssprung möglich, der wichtig ist, um empfundene Barrieren zu durchschreiten, um ein Stück weit über die vermeintliche Grenze zu gehen. Der spielerische Modus hilft, in als schwierig empfundenen Situationen eine vergegenwärtigende Zukunftsvision zu haben und den Schritt zu wagen, eine oft als sehr real empfundene Grenze zu überschreiten.

Die Lust am Spiel ist damit die Basis aller weiteren, vertiefenden Schritte im Training zur Präsenz. Die Freude und die positive Energie, die beim gemeinsamen spielerischen Dialog nach innen und nach außen wirken kann, ist eine der stärksten Motivationen des Handelns. Spielen lässt Neues vor die Hand kommen. Das Spiel ist die Basis der Improvisation. Jede Darstellung ist mit Spiel und Tanz verwandt.

Wann ist das Spiel ein Spiel?

Nach der Erörterung der Wichtigkeit des Spieles stellt sich die Frage, wann das Spiel als solches definiert werden kann und wo der vielzitierte ‚Ernst des Lebens‘ das Spiel ablöst. Wenn das Spiel Neues vor die Hand kommen lässt und somit zur Entdeckung von Präsenz beiträgt, stellt sich die Frage, wie wir Spiel in unseren beruflichen und privaten Alltag integrieren können. Es stellt sich die Frage, wann ein Spiel ein Spiel ist und wo die Grenzziehung zum Alltag beginnt.

Huizinga erläutert die verschiedenen Ansätze der Forschung, das Spiel analytisch verständlich zu machen und bemerkt, dass alle Erklärungen von der Voraussetzung ausgehen, Spiel werde aus bestimmten erforschbaren Gründen betrieben, wie zum Beispiel aufgrund einer dahinterliegenden biologischen Zweckmäßigkeit. Huizinga stellt in diesem Zusammenhang fest, dass die primäre Qualität des Spiels in der Regel dabei allerdings nicht beschrieben wird. Er erwähnt weiters, dass das Spiel weder auf einem rationalen Zusammenhang beruht, da ein Gegründetsein in der Vernunft es auf die Menschenwelt beschränken würde, noch ist das Vorhandensein des Spiels an eine

Kulturstufe oder Form von Weltanschauung gebunden. Spiel ist laut Huizinga eine Funktion des lebendigen Wesens, die sich weder biologisch noch logisch vollkommen determinieren lässt. (vgl. Huizinga 1987, S.10ff)

Wie auch Dietmar Sachser feststellt, erweist sich das Phänomen ‚Spiel‘ trotz Jahrhunderte andauernder Beschäftigung verschiedenster Disziplinen nach wie vor begrifflich als wenig präzise, ‚situativ wendig‘ und in seiner Gesamtheit nur sehr schwer fassbar. Sachser erklärt, dass der Begriff ‚Spiel‘ sich jeder Form monokausaler Erklärung entzieht, da die Bandbreite an wissenschaftlichen Erträgen unüberschaubar und in ihren theoretischen Positionen wie auch in ihren Terminologien höchst vielseitig, unterschiedlich ausgeprägt und gegensatzreich ist. Sachser führt weiters aus, dass sich der Versuch einer endgültigen, präzisen und umfassenden Bestimmung des Spiels aus heutiger Sicht als äußerst problematisch, wenn nicht gar unmöglich erweist. Die Gründe dafür liegen in den Tatsachen, dass der historische Charakter des Spiels oft nicht berücksichtigt wird, dass das Spiel als Restkategorie behandelt oder als Komplementärmenge zu Arbeit im Sinne einer zweckvollen Tätigkeit gesehen wird und dass die gleiche Tätigkeit einmal Spiel, ein anderes Mal Arbeit oder Reproduktion ist. (vgl. Sachser 2009, S.85ff)

Sachser spricht hier bereits eines der Hauptprobleme des mental-rationalen Bewusstseins an. Es ist das Problem der analytischen Trennung, der Zerteilung. Wenn ein zusammenhängendes Ganzes verstanden werden will, ist der Weg der mental-rationalen wissenschaftlichen Forschung einer der Trennung und Separierung. Um beispielsweise eine Rose zu ‚verstehen‘ – ein Wunsch des mental-rationalen Verstandes – wird diese gepflückt und sezirt. Es werden Teilchen gesucht, die wie Legobausteine zusammen das Ganze bilden. Da das Ganze immer komplexer zu sein scheint, je tiefer in die Materie der Zusammenhänge eingetaucht wird, wird weiter und weiter versucht an den Kern des Ganzen vorzudringen. Welches sind die kleinsten Bausteine? Wie verhalten sie sich und wie hängen sie zusammen? Welche Gesetze der Natur stecken hinter all den geheimnisvollen Dialogen?

Wenn ‚Spiel‘ als Ganzes verstanden werden will, wird ebenfalls separiert und getrennt. Es wird oftmals die Frage gestellt, was ‚Spiel‘ *nicht* ist. Wie Sachser ausführt, versuchen viele Spieltheoretiker den Spielbegriff zu präzisieren, indem sie Arbeit als ernsthafte und leistungsbezogene Aktivitäten definieren, in denen Produktivitätsgedanken sowie Zielgerichtetheit dominieren und das Spiel diesen aufgestellten Definitionen entgegensetzen. Derartige Abgrenzungs- und Unterscheidungsversuche erweisen sich nach Sachser aus heutiger Sicht jedoch nicht als tragfähig. (vgl. Sachser 2009, S.105)

Oerter erwähnt die hohe Bewertung von Arbeit und Leistung. Erst wenn das Soll an Arbeit und Leistung erfüllt ist, darf Spiel betrieben werden. Spiel wird zu einer geduldeten Nebensache in der dominierenden Arbeitswelt. Oerter beschreibt die abstrakte Struktur von Arbeit, die es fast unmöglich macht, diese als sinnerfüllend zu erleben. Um das erwähnte Arbeitssoll dennoch zu leisten, sind stützende psychische Mechanismen notwendig, welche das Interesse auf die Tätigkeit der Arbeit lenkt und den gesamten Handlungsrahmen vorübergehend uminterpretiert. Für Oerter besteht kein Zweifel, dass in jeglichen sozialen Interaktionen Elemente des Spiels enthalten sind. Oerter fasst zusammen, dass das Spiel im Erwachsenenalter in andere Tätigkeiten integriert wird und dabei einen mehr oder minder breiten Raum einnehmen kann. (vgl. Oerter 1999, S.311)

Unklar bleibt jedoch, was diese anderen Tätigkeiten ausmacht und wie sie vom Spiel abzugrenzen sind. Trotz zahlreicher sich mit der Forschung zum Thema Spiel beschäftigenden Publikationen stellt die Unbestimmbarkeit der Grenzziehung zwischen Spiel und dem ‚ernsten Leben‘ – dem privaten und beruflichen alltäglichen Leben – ein ungelöstes und Verwirrung hervorrufendes Problem dar.

Gebauer und Wulf erläutern, dass jedes Spiel Elemente der Alltagswelt enthält und auch die soziale Praxis von spielerischen und mimetischen Tätigkeiten durchwoben ist. Die Autoren beschreiben Spiele als mimetische, von Handelnden konstruierte Welten, in denen gestische und rituelle Elemente involviert sind, welche in körperlichen Aufführungen dargestellt werden. Die Autoren erwähnen die wichtige Möglichkeit, sich durch das Spiel mit subjektiv ausgeformten Stilen und mit phantasievollen Handlungsweisen von der reglementierten sozialen Praxis zu distanzieren. Spiel und Alltag sind keine streng voneinander getrennten Welten, wie die Autoren betonen. Durch das Spiel wird ein Freiraum eröffnet, der es erlaubt, Emotionen und Phantasien auszuleben, die im ‚normalen‘ Alltag keinen Ausdruck erhalten dürfen. (vgl. Gebauer und Wulf 1998, S.187ff)

Es ist an der Zeit, diesen – wie Gebauer und Wulf ihn nennen - ‚normalen Alltag‘, einen also normierten und in Bahnen gelenkten Alltag in eine Welt zu verwandeln, in der es nicht nur selbstverständlich sondern auch anerkannt ist, sich künstlerisch und emotional darstellend, mimetisch ausdrückend, spielerisch und tänzerisch zu begegnen. Vorgelegte Bahnen und Muster dürfen und werden bei diesen Bewegungen und Begegnungen eine Rolle spielen. Sie *müssen* jedoch nicht. Handlungen abseits der Norm sind Spielversuche, die etwa in der Kunst ihren Ausdruck finden.

Spielen ist viel mehr als das Bewegungs- und Verwandlungsspiel der Kinder, ist mehr als die institutionalisierte und kulturell ritualisierte Spielwelt der Erwachsenen, Spielen ist vor

allem ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Die Kunst des Spiels ist ein wesentlicher Teil der Lebenskunst.

Huizinga beschreibt die formalen Kennzeichen des Spiels als frei handelndes Heraustreten aus dem ‚eigentlichen‘ und ‚gewöhnlichen‘ Leben. Spiel finde in den Grenzen von Zeit und Raum statt. (vgl. Huizinga 1987, S.16ff) Jedoch nicht nur das Spiel, das Leben selbst findet aus unserer heutigen Sicht in den Grenzen von Zeit und Raum statt. So sind nicht nur Spielplätze abgegrenzt, sondern auch die Städte, die Länder, die Kontinente, die Erde selbst vom übrigen Weltraum. Wir schaffen uns räumliche und zeitliche Grenzen, weil sie uns Halt und Übersicht geben und unser Sicherheitsbedürfnis befriedigen. Somit findet nicht nur das Spiel, sondern jede Handlung in einer gedachten beziehungsweise erdachten zeitlichen und räumlichen Grenze statt.

Grenzen bieten Schutz und Sicherheit. Konstruktionen der Begrenzung wie Absperrungen, Mauern und Zäune sowie die Verhaltensweisen des Beurteilens und Bewertens wirken nicht nur freiheitsbegrenzend, sondern auch schützend. Beurteilen wir, legen wir uns Haltegriffe fest, an denen wir uns orientieren können. Jeder Halt kann als Freiheitsberaubung oder auch als Schutz erlebt werden. Die großen Hände und Arme die uns beschützend umschließen geben uns entweder Sicherheit oder bedrohen unsere Freiheit. In unserer Gesellschaft besteht eine große Angst vor der Freiheit, denn zu viel Freiheit steht in einem Zusammenhang mit einer empfundenen Orientierungslosigkeit. Die Strategie dagegen besteht in der Konstruktion und Realisation von gedachten und materiell gewordenen Ordnungssystemen. Wenn die Ampel auf Rot steht, wird stehengeblieben, ist sie auf Grün, dürfen wir gehen. Die Ampel ist ein Symbol der großen Hand, die uns schützt und hält und uns gleichzeitig unserer Freiheit beraubt.

In unserem Sicherheitsbedürfnis dürfte auch der Grund zu finden sein, warum mit großer Anstrengung – und gleichzeitiger Ratlosigkeit – der Versuch einer trennenden Aufspaltung von Spiel und Alltag gemacht wird. Die Bestrebung der dualistischen Trennung ist ein Resultat unseres am Ende befindlichen rational-mentalenen Bewusstseins. Heute, in der Zeit des Wandels in eine neue Bewusstseinsstruktur, können wir ebenfalls das allgemeine Bedürfnis und die darauf reagierenden Bestrebungen sehen, getrennte Größen wieder zu vereinen und erlebbar zu machen.

Die Versuche einer Grenzziehung zwischen Spiel und Alltag sind mental-rationale Konstruktionsleistungen und können daher auch nur mit Hilfe des mental-rationalenen Bewusstseins analysiert und weitergedacht werden. So wie der Bau eines Zaunes, der Bau von Mauern oder die Grenzziehung auf der Landkarte des alles in Schemata

einordnenden Verstandes bedarf, so bedarf auch der Versuch, eine Grenze zwischen Spiel und alltäglichem sonstigem Leben zu ziehen eine hohe Leistung an mental-rationaler Konstruktionsfähigkeit.

Mit dem analytischen Werkzeug des mental-rationalen Bewusstseins können wir uns jedoch der Magie des mit Allem verwobenen Spieles und der damit verbundenen Präsenz nicht nähern. Wenn wir Spiel und Alltag voneinander trennen, so wie wir Kunst und Wissenschaft auseinander dividieren, werden wir nur eine eingeschränkte Sichtweise der Phänomene rund um das Spiel und die Präsenz gewinnen können.

Schließlich sind es Ängste, aufgrund derer wir das Spiel nicht mehr als Spiel empfinden können. Reale und lebensbedrohliche Angst des Verlustes oder der Bedrohung der eigenen Existenz katapultieren uns aus dem Spielverlauf. Wenn wir ‚erwachsen‘ sind und das Leben ‚ernst‘ wird, wird es dies in erster Linie deshalb, weil unsere Ängste überhand nehmen. Das Bewusstsein des ständig ablaufenden Spieles kommt abhanden, da wir uns der Vielzahl an Ängsten nicht mehr stellen. Wir weichen den Ängsten aus und akzeptieren die dadurch entstehenden Einschränkungen als wären sie selbstverständlicher Bestandteil des Lebens.

Das Bewusstsein für Spiel ist jedoch nicht verschwunden, es ist genauso verdeckt da, wie es die gegenwärtige grundlegende Präsenz ist. Aufgrund des lediglich verdeckten Zustandes kann das Spiel wieder *entdeckt* werden. Wenn uns die bedrohliche Angst aus dem Spiel wirft, ist es unsere Aufgabe, das Spiel wieder aufzunehmen. Die Wiederaufnahme geschieht durch die Konfrontation mit den der Bedrohung zugrundeliegenden Ängsten. (vgl. Kapitel ‚Über Angst, Mut und Konfrontation‘)

Über Spiel, Arbeit und Geld

In der Beschäftigung mit dem Dualismus Spiel versus Nichtspiel liegt die Erkenntnis verborgen, dass die eigentliche Arbeit darin besteht, sich das Spielerische, Lustvolle in dem zu bewahren, was wir im Allgemeinen als ‚Arbeit‘ bezeichnen.

Dies wird erreicht, indem das Sein und Handeln auf der körperlichen Ebene mit Entspannung und Weitung, mit freier Atmung gelebt wird. Das Spiel kann jederzeit aus einem lustvollen Körperdialog mit sich selbst bestehen. Die Fragen „Was will mein Körper gerade?“, „Was sind seine Impulse?“, „Welche Instanzen des Körpers wollen mitreden?“, „Welche brauchen gerade Aufmerksamkeit?“ sind Fragen, mit denen man sich Wartezeiten an der Supermarktkassa und in der U-Bahnstation lustvoller und zeitloser gestalten kann.

Die eigentliche Arbeit besteht demnach darin, den Spielcharakter im Sein und im Handeln wiederzuentdecken und beizubehalten. Wenn es bei Kindern darum geht, das Spiel beizubehalten und zu kultivieren, geht es bei Erwachsenen darum, die verborgenen aber noch vorhandenen spielerischen Strukturen wiederzuentdecken.

Durch die Beschäftigung mit Präsenz begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise. Wir suchen lustvoll den einfachen Weg, den unkomplizierten und eleganten Weg. Wir machen es uns nicht dort schwer, wo es keine Freude macht, wo die Motivation nicht aus der Tätigkeit heraus erwächst. Wobei wir es uns schwermachen können, ist die Suche nach mehr Leichtigkeit, mehr Lust, mehr Sinnlichkeit, mehr Körperlichkeit. Wenn wir schließlich lernen, uns auch die Suche nach der Leichtigkeit nicht mehr schwer zu machen, haben wir ein Ziel erreicht: wir suchen spielerisch nach den spielerischen Elementen in dem, was wir Arbeit zu nennen pflegen. Wir lernen spielerisch dazu, wir wachsen, indem wir spielen. Dies mag für Kinder noch selbstverständlich sein, ist es jedoch für die der Kindheit entwachsenen oft nicht mehr. Diese neigen dazu, Spiel von Arbeit zu trennen und beides in einen Dualismus zu setzen, in welchem jeder Pol unabhängig voneinander existiert. Entweder es wird gespielt oder es wird gearbeitet. Doch, wie auch Gebauer und Wulf feststellen, steckt in jeder Arbeit Spiel und in jedem Spiel steckt Arbeit. (vgl. Gebauer und Wulf 1998, S.189) Die Trennung zwischen zwei Größen im Sinne der Dualität ist – wie bereits erwähnt – immer eine mentale Zerreißung der Polarität, eine rationale Aufspaltung sich eigentlich bedingender Begebenheiten. (vgl. Gebser 1978, S.145)

Wir alle spielen ein großes Spiel und viele kleine ‚Unterspiele‘, und erkennen nicht, dass wir uns dabei in Spielen befinden. Trotzdem machen wir in der Befolgung bestehender Regeln mit, schummeln uns durch oder gestalten uns eigene Regeln. Wir gehen tief in unsere sozialen Rollen hinein und fangen an, uns mit den daraus entstehenden Figuren zu identifizieren, wir fangen an zu glauben, wir seien die Summe dieser Figuren. Wir nennen das Spiel ‚Arbeit‘ oder ‚hartes Leben‘ und verlieren den Überblick über mögliche andere Sicht- und Spielweisen.

Wir haben viel zu lernen. Als Baby, als Kleinkind, als Schüler, als Student, im gesamten Verlauf des Lebens. Wir lernen die Welt anfänglich spielerisch kennen, auf unsere individuelle Art und Weise. Und dann blockieren wir uns mit einer Unzahl an Vorgaben, wie unser Spiel auszusehen hat und was genau die Lerninhalte sein sollen. Wir systematisieren einen natürlichen Vorgang, den Vorgang des Spieltriebes. Wir verlieren den Kontakt zu uns und den Kontakt zu unserer Umwelt. Wir spannen an, wo es nicht notwendig ist. Wir schützen uns, wo Schutz nicht notwendig ist. Wir entwickeln Ängste,

die uns in unserem Wirken hemmen. Wir verlieren das Vertrauen und unseren Mut, unser Sicherheits- und Schutzbedürfnis steigt. Wir beginnen, unsere neue Realität zu akzeptieren. Wir projizieren unseren dabei entstehenden Unmut nach Außen und erleben nun das Spiegelbild unserer eigenen Unlust, unserer eigenen Verzweiflung in unseren Begegnungen.

Aus einem Interview mit Fred Gratzon, der sich selbst als faulsten Mann Nordamerikas bezeichnet und mit seinen Firmen Millionenumsätze schreibt:

„Ich glaube einfach nicht an Arbeit, es sei denn, wir definieren sie nicht als ‚Arbeit‘. Mir macht Arbeit einfach keinen Spaß. Arbeit heißt, etwas tun zu müssen, obwohl man doch stattdessen lieber etwas anderes tun möchte. Wenn man aber das, was man gerade macht, wirklich machen möchte, wenn man es liebt, das zu tun, und es die Erfüllung der persönlichen Wünsche ist, dann ist das keine ‚Arbeit‘, dann ist das ein Ausdruck von Liebe, ein Ausdruck von Spiel und Freude. Das würde ich niemals Arbeit nennen.“ (Beck 2011, S.66ff)

Am Anfang des 21. Jahrhunderts wäre es durchaus interessant, eine neue Idee von Arbeit und Leistung zu entwickeln. Unsere freiwillige Leistungsbereitschaft und die daraus resultierende Arbeit tragen zum individuellen und allgemeinen Wohl bei. Abverlangte Arbeitsleistung unter Druck und Zwang mit damit verbundenen massiven körperlichen Einschränkungen helfen mitunter dem Bruttoinlandsprodukt, jedoch nicht unbedingt dem Wohlfühl.

Die Bedürfnisse sollen laufend hinterfragt werden, die eigenen in Abstimmung mit denen der anderen. Solange Arbeit und Leistung lediglich in Geld aufgewogen werden, verpassen wir wichtige Momente in unserem Leben, allen voran den wichtigsten, nämlich den gegenwärtigen. Es liegt schließlich an unserer Entscheidung, auf Entdeckungsreise zu gehen, mit den Möglichkeiten zu experimentieren und zu beobachten, welche alternativen Lebensentwürfe er-lebbar sind.

Über Muster als Schutz und Grenze

Ausgebildete und gelebte Muster und Schemata sind konstruierte Ordnungssysteme, welche die Funktion der Abgrenzung und des Schutzes haben, so wie es auch das Zerteilen und Messen aller erdenklichen Intensitäten – insbesondere der Zeit – hat. Wir haben so den Eindruck, den Naturgewalten unsere analytische, rationale menschliche Macht gegenüberstellen zu können. Das angestrebte Ziel hierbei ist wiederum die Befriedigung des Sicherheitsbedürfnisses.

Bergner erläutert die große Wirkung von ‚Persönlichkeits-, Lebens- und Wesensmustern‘, da sie das gesamte Leben eines Menschen zu beeinflussen vermögen. Die Beschäftigung mit diesen Mustern ist nach Bergner ein Weg zu sich selbst, zu den eigenen inneren Strukturen, ein Weg zum eigenen wahren Wesen, welches erkannt und gelebt werden will. Das Resultat aus dieser Beschäftigung zeige sich in Gelassenheit, Selbstsicherheit, Charisma sowie Authentizität und daraus resultierender Glaubwürdigkeit. (vgl. Bergner 2005, S.14)

Unsere Muster schaffen Strukturen, sie sind Leitbilder und die Grundlage, auf der wir aufbauen, sie sind ein Teil unseres innersten Wissens um uns selbst, wie Bergner erläutert. Bergner erwähnt, dass wir an unseren Mustern festhalten, weil wir überleben wollen. Das Überleben scheint gesichert zu sein, weil wir scheinbar wiederholt die gleichen Erfahrungen machen und weil sich die angewandten Muster jedes Mal aufs Neue zu bewähren scheinen. Durch dieses Festhalten jedoch lassen wir ein ‚Neu-Lernen‘ und ‚Neu-Erfahren‘ nicht mehr zu. Den Mustern wird nun blind vertraut in der Hoffnung, dass diese in jeder Lebenslage anwendbar sind. Bergner erwähnt die dadurch entstehende zunehmende Trübung der Wahrnehmung. Es gibt wichtige Muster, die uns die notwendige Sicherheit geben, um in unseren Systemen zu funktionieren, Muster können uns allerdings auch einschränken. (vgl. Bergner 2005, S.27ff)

Wenn der Sinn von bestehenden Mustern nicht mehr hinterfragt wird, ist die Gefahr einer unbemerkten Einschränkung durch diese verdeckten, eingepprägten Handlungs- und Verhaltensmuster groß. Dort wo Reibung entsteht, dort wo sich schwierige Situationen zeigen, stecken oftmals Muster dahinter, welche sich durch die Schwierigkeiten im Außen bemerkbar machen und so zur Hinterfragung und Reflexion gelangen. Muster können Sinn machen, indem sie uns Halt und Schutz durch eine grundlegende Orientierung geben. Diese grundlegende Orientierung sollte allerdings nicht zur Religion, zum zwingenden Ablauf werden, sonst werden wir Gefangene unserer eigenen vorprogrammierten Muster und schaffen es nicht mehr, unsere sinnliche Gegenwärtigkeit unvoreingenommen zu erleben. Der Grat zwischen notwendigem Schutz und eingeschränkter Freiheit ist oftmalig ein schmaler. Die Art und Weise des persönlichen Balanceaktes auf diesem Grat und der Umgang der damit unweigerlich verbundenen *Grundunsicherheit* bestimmt schließlich, ob uns unsere Muster nützliche Freunde und Berater sind oder ob wir von ihnen unser Leben bestimmen lassen.

Muster bergen die Gefahr des nicht gelebten Momentes, da kein Licht auf die gegenwärtigen Ereignisse fällt. Die Aufmerksamkeit bei der Ausführung von Mustern liegt im gespeicherten Programm und damit in der Vergangenheit. Durch das Beobachten der

Muster fangen wir an, die Gegenwart in diese abgespeicherten Programme zu integrieren. Das Wahrnehmen des Musters durch eine beobachtende Instanz in uns distanziert unser Selbst von den eingelernten Mustern, ohne diese werten zu müssen. Durch das Beobachten werden neue Möglichkeiten gefunden, welche – wie Triebel-Thome anführt – zur Freiheit führen, zwischen Eingefahrenem, Wiederentdecktem und Neuem zu wählen. Diese Beobachtung ist wichtig, da wir dazu neigen, auf jene Bewegungen zurückzugreifen, die einmal in unserem Leben funktioniert haben. (vgl. Triebel-Thome 2002, S.19)

Wir können durch die Beobachtung die Identifikation mit dem Muster aufgeben, in dem wir es zwar als Stütze und Hilfe akzeptieren, uns jedoch nicht an diese Stütze klammern und mit ihr ‚verschmelzen‘, aus Angst, wir könnten etwas falsch machen oder fallen, sobald wir diese loslassen. Wir sind offen für eine eventuelle Veränderung dieser Stütze. Wir sind offen für Improvisation, für das Unvorhersehbare. Brauchbare Stützen sind Muster, die flexibel in ihrer Ausgestaltung sind und uns eine grundlegende Orientierung geben, ohne uns in vordefinierten Bahnen einzuengen.

Durch die Beschäftigung mit Präsenz können wir unsere Muster verändern, sie relativieren oder neue Handlungsvarianten finden. Die Entdeckung sowie die Darstellung von Präsenz beschäftigen sich mit dem Neuen, Unvorhersehbaren und der Improvisation.

Die Improvisation - das unvorhergesehene Neue

Durch die Wahrnehmung des Kontaktes und durch das Spiel mit den Erscheinungen kommt Neues vor die Hand. Die Darstellungsform des Neuen ist die Improvisation.

Das Wort ‚neu‘ stammt aus dem 8. Jahrhundert. Kluge vermutet eine Hochstufe zu nun (‚jetzt‘). (vgl. Kluge 2002, Eintrag ‚neu‘) Das Neue erscheint uns im Jetzt des gegenwärtigen Momentes.

Improvisieren bedeutet, etwas ohne Vorbereitung, aus dem Stegreif zu tun. Das Verb wurde im 18. Jahrhundert aus dem italienischen ‚improvvisare‘ entlehnt, das zu ‚improvviso‘ (‚unvorhergesehen‘, ‚unerwartet‘) gebildet ist. Erst seit dem 19. Jahrhundert gibt es das Substantiv ‚Improvisation‘. (vgl. Auberle 2001, Eintrag ‚improvisieren‘)

Das Spiel aus dem Stegreif erhielt bei der Commedia dell ‘arte seine Faszination durch die sich daraus ergebende Lebendigkeit. Im Zuge der fortschreitenden Literarisierung des Theaters kam es zu einem schleichenden Rückgang des Spielmodus der Improvisation, bis hin zu einem gänzlichen Verschwinden dieser Form der Lebendigkeit.

In Deutschland wurde dieser Spielmodus 1752 durch einen kaiserlichen Erlass sogar gänzlich untersagt. In dem sich entwickelnden Regietheater des 20. Jahrhunderts blieb man sich eines wesentlichen Aspekts des Theaterspiels im improvisatorischen Modus jedoch bewusst, nämlich der Unmittelbarkeit, eine Qualität der Improvisation, die gewahrt blieb und heute als grundsätzliche schauspielerische Fähigkeit in verschiedensten Sparten der darstellenden Kunst mehr und mehr erwünscht ist. So findet sich die Kunstform der Improvisation im Theater der Gegenwart auf mehreren Ebenen wieder: im Bereich der Schauspielausbildung, im Probenprozess einer Inszenierung, als Element innerhalb von Aufführungen sowie in der eigenen Form des Improvisationstheaters. Wie Weiler festhält, steht eine Theorie der Improvisation als Theorie schauspielerischen Handelns im Kontext der Erforschung der performativen Dimension des Theaters noch aus. Die theatrale Improvisation ist somit eine Herausforderung an die Theaterwissenschaft. (vgl. Weiler 2005)

Wie Ebert erläutert, ist die Improvisation die entwicklungsgeschichtliche Grundlage jeglicher mimetischer Äußerung des Menschen. Die Improvisation kann als eigentlicher elementarer schöpferischer Produktionsakt gesehen werden. Durch Improvisation wird effektiv etwas ästhetisch Neues geschaffen. (vgl. Ebert 1999, S.19/S.67) Cechov nennt die Improvisation als wesentliches Element im Schauspielberuf, da sie die Gefahr von starren und unbeweglichen Formen in der Darbietung mindert. (vgl. Cechov 2010, S.105) Matzke beschreibt als spezifische Qualität improvisierter Darstellung den Eindruck einer besonderen Gegenwärtigkeit durch das Moment der Überraschung, verbunden mit einem Eindruck von Authentizität des oder der Spielenden. (vgl. Matzke 2010, S.163)

Nach Weiler geht es beim Improvisieren darum, „[...] mit dem Gegebenen neue Möglichkeiten zu erfinden, um zum Ziel zu gelangen, ein Problem zu lösen oder eine Situation zu gestalten.“ (Weiler 2005) Wir nutzen die vorhandenen Bewusstseinsstrukturen, um hiermit neue Möglichkeiten im Jetzt zu finden, neue Möglichkeiten der Wahrnehmung sowie neue Möglichkeiten des Lebens und Erlebens.

Improvisation geschieht unvorhergesehen und hat unerwartete Auswirkungen. Die Improvisation lässt das Unvorhergesehene sichtbar werden. Durch die Improvisation kommt Neues vor die Hand. Die Entdeckung des Neuen entspricht einer Intensivierung der Bewusstseinsstruktur. Sie hat ihren Ursprung in der lustvollen Beobachtung der Erscheinungen.

Der authentische Impuls

Auf den mutigen Kontakt mit unseren gegenwärtigen Erscheinungen folgen Impulse. Das Wort ‚Impuls‘ wurde im 18. Jahrhundert aus dem lateinischen Wort ‚impulsus‘ entlehnt. Es bedeutet ‚äußerer oder innerer Antrieb‘ oder ‚Anstoß‘. Das seit dem 19. Jahrhundert bezeugte Adjektiv ‚impulsiv‘ bedeutet ‚durch Impulse bedingt‘, ‚lebhaft‘, ‚spontan‘. (vgl. Auberle 2001, Eintrag Impuls) Impulse machen uns lebendig. Sie sind unser Antrieb, um unsere Ziele zu verwirklichen und unseren Bedürfnissen nachzugehen. Unsere Impulse sind die Basis unserer improvisierten Darstellung. Es ist wichtig, ihnen die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken und es uns zu erlauben, sie zuzulassen.

Impulse zeigen sich durch körperliche Empfindungen wie ein Ziehen in einem Körperteil oder eine spontane Gewichtsverlagerung, die den Körper zu einer Bewegung verleitet. Es ist so, als würden sich einzelne Körperteile melden: „Ich will da hin!“.

Impulse sind Bewegungen im Raum, sie entsprechen dem Bedürfnis nach einer Lageänderung. Wenn sich eine einzelne Körperinstanz meldet, kann der restliche Körper folgen. Es kann auch gegensätzliche Impulse geben, der Arm will nach hinten, der Kopf nach vorn – als Resultat werden Körperbereiche gedehnt.

In unserer Vermeidungskultur leidet die Präsenz darunter, dass wir entweder vielen Impulsen aus kulturellen und gesellschaftlichen Gründen nicht mehr nachgehen, da wir sie teilweise schon gar nicht mehr wahrnehmen oder dass wir meinen, zu bestimmten Impulsen gezwungen zu sein und diese deswegen ausführen. Das Unterdrücken fängt an beim herzhaften Gähnen, das wir aus Höflichkeit ‚unterlassen‘ oder hinter der Hand verstecken – der Impuls kommt damit nicht ‚vor die Hand‘ um als gegenwärtig zu erscheinen – und endet bei zahlreichen Blockaden und einer herabgesetzten Empfindungsfähigkeit des Körpers. Bei Körperbewegungen, die den ortsspezifischen kulturellen und gesellschaftlichen Kodex erfüllen sollen, agieren wir mit von außen aufgezwungenen Impulsen. Wann darf wie lange wohin geschaut werden, welcher Körperteil kommt auf welche Weise bei der Begrüßung und Verabschiedung in Berührung, an welchen Orten dürfen wir welchen Bewegungsbedürfnissen nachgehen?

Im Impulstraining geht es darum, wieder zu den natürlichen Impulsen zurückzufinden. Diese zunächst einmal wahrzunehmen ist der erste große Schritt. Der zweite ist, diesen Impulsen zu vertrauen und die Wahlfreiheit zu haben, diese bewusst zu unterdrücken, zu transformieren oder in Bewegung und Handlung umzusetzen. Schließlich geht es im dritten Schritt darum, das Resultat zu behaupten, also zu dem zu stehen, was der Impuls bewirkt.

Aus der oftmals erlebten Vielzahl an Erscheinungen resultiert eine Vielzahl an Impulsen. Es stellt sich hierbei die Frage, welche unserer Bewegungs- und Handlungsimpulse authentisch sind und welche aus sozialen, kulturellen und gesellschaftlichen Gründen ausgeführt werden. Die Authentizität, also Wahrhaftigkeit eines Impulses ist ein grundlegender Aspekt von Präsenz. Ist ein Impuls nicht authentisch, nicht wahrhaftig in diesem Moment, täuscht er uns. Er langweilt uns genauso wie unser ‚Publikum‘, vielleicht ohne dass wir es merken.

Doch was bedeutet authentisch im Zusammenhang mit Impulsen?

Das Wort ‚authentisch‘ wurde aus dem spätlateinischen ‚authenticus‘ entlehnt, welches ‚zuverlässig verbürgt; urschriftlich, eigenhändig‘ bedeutet. Dieses gehört zu dem griechischen Wort ‚authentēs‘, welches ‚Urheber, Ausführer‘ bedeutet, also dem Duden nach ursprünglich vielleicht jemand war, der oder die mit eigener Hand etwas vollbringt. Das erste Glied des Wortes stammt von griechisch ‚autos‘, was ‚selbst; eigen‘ bedeutet. Das zweite Glied ist nicht sicher gedeutet. (vgl. Auberle 2001, Eintrag authentisch)

Hier lässt sich ein etymologischer Zusammenhang zu dem Wort ‚Präsenz‘, welches aus dem Wort ‚Präsens‘ gebildet wurde, feststellen. Das Präsens ist, wie wir gesehen haben, sinngemäß das ‚gegenwärtig, bei der Hand Seiende‘. Nehmen wir dieses ‚bei der Hand Seiende‘ nun auch selbst in unsere Hände und führen hiermit etwas Neues aus, sind wir gegenwärtig ‚authentisch‘. Wir entdecken die Gegenwärtigkeit, ergreifen sie und können sie als deren Urheber kommunizieren. Durch die Kommunikation dessen, was sich uns darstellt, sind wir in unserem Sein und Handeln glaubwürdig. Authentizität ist ein Phänomen, welches sich aus und durch Präsenz entwickelt und mit dem Präsens, der Gegenwart, in einem engen Zusammenhang steht.

Wie auch Bergner feststellt, ist Authentizität mit dem Sein verbunden und vermeidet die Aspekte Vergangenheit und Zukunft. Bergner beschreibt mehrere Arten des authentisch Seins: in den Entscheidungen, mit der Sprache oder mit eigenen Wünschen, Absichten und Zielen. (vgl. Bergner 2005, S.314) Eine glaubwürdige Wirkung im Sinne von Authentizität werde dann erreicht, wenn

„[...] rationale und emotionale, verbale und nonverbale, sichtbare und unsichtbare Äußerungen im Einklang stehen. Wenn also Ihr Verhalten mit Ihren Gefühlen und Gedanken übereinstimmt. [...] Authentizität bedeutet immer auch, Kraft aus sich selbst zu ziehen und den anderen die ihre zu lassen. Authentizität heißt, persönliche Grenzen zu wahren und die eigene Persönlichkeit auszuschöpfen.“ (Bergner 2005, S.310f)

Wenn wir davon ausgehen, dass wir nicht umhin können, uns selbst ständig darstellerisch zu inszenieren, können wir wiederholt einen Blick in die Richtung der darstellenden Kunst machen, um auf die Suche nach Antworten auf die Frage der Authentizität zu gehen.

Wie Jenisch beschreibt, spielt der oder die Darstellende dann ‚wahrhaftig‘, wenn „[...] das Vorher-Gewußte des Textes und der Vorsatz für eine Bewegung ein augenblickliches Erlebnis für ihn wird, wenn er als Rollenträger im Text, in der situativen Bewegung der Rollenfigur aufgeht und so die Wahrheit seiner Rollenfigur schafft.“ (Jenisch 1996, S.28) Mit dem ‚augenblicklichen Erlebnis‘ unterstreicht Jenisch die Bedeutung des spontanen Erlebens, welches bereits in der Etymologie des Wortes ‚Impuls‘ zu finden war. Jenisch unterscheidet zwischen der Wahrhaftigkeit als eine ‚Qualität des künstlerischen Produktionsprozesses‘ und Wahrheit als eine ‚Qualität des Kunstproduktes Rollenfigur‘ wobei die Wahrhaftigkeit des Darstellers für ihn die Voraussetzung für die Wahrheit der Rollenfigur ist. (ebd., S.28)

Umgelegt auf die angewandte darstellende Kunst sind die unvermeidbaren, ständig ablaufenden und meist nicht bewussten Selbstinszenierungen dann wahrhaftig, wenn der oder die Darstellende sein augenblickliches Erlebnis, also das Erlebnis seiner gegenwärtigen Erscheinungen, darstellerisch und damit kommunikativ und in Kontakt mit sich und seiner Umwelt zur Wirkung bringt.

Für Matzke steht der Begriff ‚authentisch‘ allgemein für etwas, das ‚echt, wahrhaftig oder verbürgt‘ ist. Im Kontext der Selbstdarstellung beschreibt Matzke drei Bedeutungsebenen von Authentizität. Die erste ist die objektiv überprüfbare Echtheit der dargestellten Fakten einer Darstellung. Der Begriff der Wahrhaftigkeit als zweite Ebene beschreibt ein aufrichtiges, authentisches Verhältnis des oder der Darstellenden zum Dargestellten. Als dritte Bedeutungsebene beschreibt Matzke die Ebene der Glaubwürdigkeit. Die Glaubwürdigkeit ist nach Matzke dann gegeben, wenn die Beobachtenden die Selbstdarstellung als ‚geglückt‘ empfinden. (vgl. Matzke 2005, S.38) Nach Hahn und Willems gibt es aus der Sicht des Darstellers zweierlei ‚Spiele‘, „[...] solche, in denen das Publikum getäuscht werden soll und solche, in denen es von dem überzeugt werden soll, was man selbst für wahr hält.“ (Hahn und Willems 1998, S.194)

Wie Bergner festhält, bedeutet Authentizität *nicht*, ‚so zu bleiben, wie man ist‘, ‚tun und lassen zu können, was man gerade will‘, ‚immer zu sagen, was man denkt‘, ‚frei von Verpflichtungen zu sein‘ oder ‚sich nicht von anderen beeinflussen zu lassen‘. (vgl. Bergner 2005, S.311)

Statt zu bleiben wie man ist geht es vielmehr darum, durch Ausprobieren und Improvisieren neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und dabei alte Handlungs- und Lebensmuster zu verändern und neu zu gestalten. Statt zu tun und zu sagen, was man gerade will und seinen Impulsen freien Lauf zu lassen, geht es vielmehr darum, seine Impulse achtsam und wertfrei zu beobachten, um sie gegebenenfalls der Situation angemessen und dem gewünschten Effekt angepasst transformieren und darstellen zu können. Statt frei von Verpflichtungen zu sein, geht es vielmehr darum, sich der Situation gewahr und der nötigen Verantwortlichkeit gegenüber sich selbst und der Umwelt bewusst zu werden. Statt sich nicht von anderen beeinflussen zu lassen, geht es darum, in der Beobachtung auf erscheinende innere und äußere Impulse zu reagieren, statt blind und ohne Bezug zu agieren.

Es geht darum, den Blick nach außen zu bringen und sich von außen inspirieren zu lassen. „Sie müssen auf die Szene schauen, die am Kochen ist, nicht nach drinnen. Achten Sie auf den Zustand, der sich draußen Ihren Sinnen darbietet. Damit gestatten Sie ihm, sich in Ihrem Bewusstsein zu spiegeln.“ (Fischer 2008, S.43) Der bewusste Kontakt mit der Außenwelt ist ein wesentliches Kriterium bei der Darstellung von Präsenz.

Für Stanislawskij ist die Wahrhaftigkeit die ‚lebenswichtigste und am meisten überzeugende Eigenschaft‘ der Schauspielkunst und eine Grundlage der schauspielerischen Begabung. „Alles, was man wahrhaftig sagt und tut, ruft keinen Zweifel hervor. [...] Ein Schauspieler, der auf der Bühne wahrhaftig sein kann, muß auf das Publikum bezaubernd wirken.“ (Stanislawskij 1981, S.460) Neben dem Element des Zaubers und der daraus entstehenden Magie ist Wahrhaftigkeit auf der Bühne für Stanislawskij das, „[...] woran wir sowohl in uns selbst als auch in den Seelen unserer Partner aufrichtig glauben. Wahrhaftigkeit ist von Glauben nicht zu trennen und umgekehrt. Eins kann nicht ohne das andere sein, ohne diese beiden Elemente gibt es weder Erleben noch schöpferisches Spiel.“ (Stanislawskij 1981, S.149) In diesem Sinne beschreibt Stanislawskij auch die Forderungen, die er an die Schauspielenden stellt: „Das Gefühl für die Wahrheit, die Fähigkeit, sich leicht, voller Glauben und Rückhaltlosigkeit den Ereignissen des Stückes hinzugeben, ununterbrochen die logische Linie seiner Handlungen einzuhalten [...]“ sowie „[...] aufrichtig einer fremden Logik wie der eigenen zu glauben“. (Stanislawskij 1981, S.461)

Glaubwürdigkeit entsteht, wenn man aufhören kann, sich selbst überzeugen zu müssen. „Man kann nichts schaffen, woran man selbst nicht glaubt, was man für unwahr hält.“ (Stanislawskij 1981, S.155) In diesem Sinne beschreibt auch Matzke, dass sich

Wahrhaftigkeit in der heutigen Schauspielkunst nicht mehr in der Echtheit eines Gefühls gründet, sondern im Glauben des oder der Darstellenden an die Wahrheit.

„Das Authentizitätskonzept verschiebt sich von der beschriebenen Ebene der Echtheit der Darstellung auf die Ebene der Aufrichtigkeit des Darstellers. Das Selbstverhältnis des Schauspielers bzw. sein Verhältnis zu seinen Darstellungen wird Garant für den Authentizitätseindruck der Darstellung.“ (Matzke 2005, S.48f)

Authentisch sind unsere Impulse, wenn wir an uns selbst sowie die empfundenen Impulse glauben und in weiterer Folge auch die Beobachtenden an die Echtheit der ausgeführten Impulse glauben. Unsere authentischen Impulse führen zu authentischen Handlungen.

Über Handlung und Ziele

Für Stanislawskij führt die Wahrheit der ‚physischen Handlungen‘ der Darstellenden zum Glauben. Durch das wahrhaftige Ausführen von Handlungen auf der Bühne wird es den Schauspielenden laut Stanislawskij möglich, an die gegebenen Umstände zu glauben und so in die ‚Sphäre echter Gefühle‘ und ‚tiefer Erlebnisse‘ einzudringen. (vgl. Stanislawskij 1981, S.466) Wie Stanislawskij nicht müde wird zu erwähnen, sind es die kleinsten, einfachsten physischen Aufgaben und Handlungen, welche Wahrhaftigkeit und Glauben auszulösen vermögen. Diese sind vor allem im Bereich körperlicher Empfindungen aufzuspüren und zeichnen sich dadurch aus, dass sie zugänglich, stabil und greifbar und damit bewusst veränderbar sind. (vgl. Stanislawskij 1981, S.55)

Wir führen Handlungen aus, weil wir ein Ziel erreichen wollen. Unser Handeln ist immer auf die Befriedigung des gegenwärtigen Bedürfnisses gerichtet. Das Ziel muss nicht künstlich erschaffen werden, wie Donnellan ausführt. „Sobald wir uns verloren fühlen, wartet das Ziel bereits darauf, gefunden zu werden.“ (Donnellan 2008, S.65)

Unsere Ziele und unsere Impulse stehen in einem Zusammenhang. Der Impuls hat die Aufgabe, sich dem Ziel zu nähern und unser Bedürfnis zu befriedigen. Ziele machen Impulse stark, klar und richtungsweisend. Wie Csikszentmihalyi erwähnt, bringt die Verfolgung eines Zieles Ordnung ins Bewusstsein, da hierbei die Aufmerksamkeit auf die gegebene Aufgabe gerichtet wird und Ablenkendes weniger Berücksichtigung erfährt. (vgl. Csikszentmihalyi 2010, S.19) Wichtig dabei ist, dass es immer ein Ziel gibt, welches gefunden werden kann. Ein gesetztes Ziel kann auch sein, das jeweils gegenwärtige, individuelle Ziel zu finden, um nicht Gefahr zu laufen, rational konstruierte oder von außen vorgegebene Ziele für die eigenen zu halten.

Zukünftige Ziele werden im Moment gegenwärtig gemacht, indem die für die Erfüllung des Zieles notwendigen Impulse beobachtet und bei Bedarf umgesetzt werden. Das im Jetzt imaginierte Ziel macht dieses präsent, es ist nun das Ziel ‚vor der Hand‘. Es gilt, das Ziel durch das Finden greifbar werden zu lassen, es ‚vor die Hand‘ kommen zu lassen um es wahrnehmen und erfassen zu können. Solange das oftmals unbestimmte Ziel lediglich in der Zukunft existiert und nicht im Präsens, also ‚vor der Hand‘ gefunden werden kann, wenn es also nicht im Jetzt ‚aufleuchtet‘ oder ‚aufblitzt‘, wird diese unklare Form von Ziel nicht zur gewünschten Präsenz führen.

Oftmals tarnen sich Ängste oder Sorgen aus der Zukunft oder Schuld aus der Vergangenheit als Ziel. Viele Ziele sind aufgrund gesellschaftlicher, sozialer Gegebenheiten vorgegeben. Wir handeln dann nicht gegenwärtig und authentisch, sondern reproduzieren eingespeicherte Verhaltensmuster. Da dadurch nichts Neues entsteht, bleibt auch die gewünschte Präsenz im Verborgenen.

Stanislawskij spricht von der Wichtigkeit ‚physischer Handlungen‘, denn nur diese prägen sich dem Gedächtnis ein und können, im Gegensatz zum Gefühl, festgehalten werden. Stanislawskij betont die Wichtigkeit, physische Handlungen nicht nur als ‚irgendeine plastische Bewegung‘ anzusehen. Es soll bei physischen Handlungen eine ‚echte, zweckmäßige Handlung‘ ausgeführt werden, welche unbedingt auf die Erreichung eines Zieles zu richten ist. (vgl. Stanislawskij 1981, S.463f) Donnellan hält fest, dass wir nie wissen können, was wir tun, bevor wir wissen, auf wen oder was unser Tun gerichtet ist. Für Schauspielende muss das Handeln auf etwas gerichtet sein, denn diese können ohne Ziel nicht handeln. (vgl. Donnellan 2008, S.31)

Ein häufiger Fehler vieler Darstellender liegt laut Stanislawskij darin, dass sie nicht an das Handeln, sondern an sein Resultat denken. Stanislawskij mahnt dazu, die Resultate auf der Bühne nicht zu überschätzen und zu übertreiben, sondern „[...] die Aufgaben durch Handlung wahrhaftig, produktiv und zweckmäßig zu erfüllen.“ (Stanislawskij 1981, S.139) Das Ergebnis oder der Ausgang bei der Verfolgung eines Zieles steht nicht fest. Ziele sind etwas Flexibles. Sie können sich jederzeit ändern oder eine andere Bedeutung bekommen.

„Handlung, Aktivität – das ist es, worauf die dramatische Kunst, die Kunst des Schauspielers basiert. [...] Auf der Bühne muss man handeln – innerlich und äußerlich.“ (Stanislawskij 1981, S.45)

Die physischen Handlungen waren Stanislawski bei der Probenarbeit um einiges wichtiger als der Text selbst, denn „[...] nichts gibt den seelischen Zustand eines Menschen so exakt und überzeugend wieder wie sein physisches Verhalten, das heißt

die ganze Reihe der physischen Handlungen.“ (Stanislawskij 1981, S.467) Als Höchstleistung galt, wer mit einer minimalen Anzahl an notwendigen Worten und mit dem Schwerpunkt auf physische Handlungen zeigen konnte, wie die Szene aufgebaut war. „Der Text wurde ausschließlich durchgelesen, um festzustellen, was es hier in physischer Hinsicht gäbe.“ (Stanislawskij 1981, S.464)

Spolin beschreibt als Basis ihrer Schauspieltechnik den ‚Punkt der Konzentration‘. Dieser zeigt auf, dass auf der Bühne Handlung notwendig ist, um Künstlichkeit zu vermeiden. In einer Übungsreihe bittet sie die Schüler auf die Bühne und lässt sie die durch die fehlende Aufgabe entstehende Verlorenheit und Hilflosigkeit spüren. Im zweiten Übungsdurchlauf gibt Spolin den SchülerInnen eine Aufgabe wie das Zählen der Bühnenbretter, um ihnen zu demonstrieren, dass ihnen die exponierte Lage weitaus einfacher fällt, wenn sie etwas zu tun haben. Dieses ‚Etwas-Zu-Tun-Haben‘ beschreibt Spolin auch als ‚konzentrierte Energie‘ (vgl. Spolin 2005, S.69). Adler wiederum stellt fest, dass heutzutage Realismus auf der Bühne gefragt ist und deshalb der Eindruck des ‚Schauspielerns‘ dem Publikum nicht gerecht wird. Adler betont die Notwendigkeit, auf der Bühne handeln zu lernen, denn „[...] wenn Sie Handlungen ausführen, tun Sie etwas. Sie deuten nicht an, Sie handeln.“ (Adler 2005, S.71)

Strasberg erwähnt ebenfalls die Wichtigkeit der Handlung. „Der Schauspieler muß, um lebendig und real zu wirken, auf der Bühne denken; er darf nicht nur glauben machen, er dächte, er muß tatsächlich etwas tun.“ (Strasberg 1988, S.27) In zu Spolin ähnlichen Übungsreihen lässt Strasberg die SchülerInnen mathematische Aufgaben lösen oder an die letzten Filme denken, die diese gesehen haben. Durch das Handeln, in diesem Fall das Nachdenken über konkrete Aufgabenstellungen und Situationen, werde das Spiel des Darstellers authentisch. „Er wirkt menschlich, lebendig, real, interessant und natürlich – im Sinne von überzeugend“. (Strasberg 1988, S.27)

Die Reduktion des Zuviel

Der erste Schritt zur Wahrnehmung des Impulses und der Wahrnehmung eines gegenwärtigen Zieles ist die Reduktion des ‚Zuviel‘.

Sobald die Bühne der Kunst oder auch die ‚Bühne des Lebens‘ betreten wird, sobald die gegenwärtige Person also unter Beobachtung steht, verändert sich ihr Verhalten. Stanislawski erklärt, dass sogar die ‚einfachsten, elementaren Handlungen, die wir sehr gut im Leben kennen‘ unnatürlich werden, sobald eine Bühne betreten wird. (vgl. Stanislawskij 1940, S.110) Meist kommt es dann unter Beobachtung und der daraus

resultierenden Stresssituation zu einem ‚Zuviel‘. Muskeln werden angespannt, die für die aktuelle Tätigkeit nicht gebraucht werden. Das Gesicht verzerrt sich oder es kommt zu ungewohnten, verkrampten Bewegungen. Das Atemsystem verändert sich durch die Muskelverspannungen, der Atem wird einseitiger, flacher oder blockierter. Damit wird auch die Stimme ‚dünner‘ und die Bewegung eingeschränkter. Jede dieser Reaktionen steht nun unter Beobachtung und wird dadurch potentiell für die Zusehenden sichtbar.

„Im Leben können Sie gehen, sitzen, reden, sehen, auf dem Theater verlieren Sie diese Fähigkeiten, fühlen die Nähe der Menge und sagen sich: Was gucken die denn alle zu?!“ (Stanislawskij 1981, S.94)

Einer der wichtigsten Aufgaben in der darstellenden Kunst wie auch in der angewandten darstellenden Kunst ist es, mit den Phänomenen der Beobachtung und den sich daraus ergebenden Situationen umgehen zu lernen. Es geht darum, das Beobachtet werden in einer Weise genießen zu lernen, die es uns erlaubt, dabei selbst in der Beobachtung und damit im Kontakt zu bleiben. Spannen wir unsere Muskeln übermäßig und unbewusst an, verlieren wir oftmals den Kontakt zu uns selbst sowie zu unserer Umwelt.

Durch das aktive Loslassen nicht benötigter Anspannung sowohl des Körpers als auch des Geistes finden wir zurück zur basischen, archaischen uns alle verbindenden Kraft der Erdanziehung. Wir spüren das Gewicht unserer einzelnen Körperteile wie auch das des gesamten Körpers. Durch die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung fällt es leichter, die Körperbedürfnisse und die daraus resultierenden Impulse wahrzunehmen. Es wird wieder möglich, mit dem Körper zu denken. Beim Denken mit dem Körper wird der von der Ratio überlastete Verstand zur Ruhe gebracht, indem dieser nicht mehr die alleinige Kontrolle über Bewegung und Handlung inne hat.

Um die vorhandene ‚Körperintelligenz‘ zu nutzen, ist es notwendig, in das Wahrnehmen des eigenen Körpers mit seinen vielfältigen Bewegungsbedürfnissen zu kommen. Durch das Wahrnehmen des eigenen Gewichts, durch das Empfinden des durch die Schwerkraft bewirkten Druckes auf die einzelnen Körperstellen, wird es möglich, sich nach und nach der einzelnen Körperinstanzen bewusst zu werden und die verschiedenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Es ist mitunter anfänglich nicht leicht, die vielen unterschiedlichen Einzelbedürfnisse auf einen Nenner zu bringen und zu einer Gesamtheit zu verschmelzen, die dann das gegenwärtige Selbst ausmacht.

Die einzelnen Instanzen lernen bei regelmäßiger Übung jedoch sukzessive, miteinander in Kontakt zu treten, um diese Verschmelzung zu ermöglichen. Sie lernen, miteinander zu kommunizieren. Nach und nach werden so die Verbindungen und Verknüpfungen im Körper wahrgenommen. Welche Auswirkungen hat es, wenn eingeatmet wird? Was

passiert eigentlich, wenn ein Bein angehoben wird? Dadurch, dass die Teile nun nicht mehr isoliert oder teilisoliert arbeiten, sondern beginnen, sich miteinander zu vernetzen, werden die Bewegungen und damit die Handlungen effektiver, sie werden eleganter, einfacher und flüssiger, es sind weniger Kraft und weniger Bemühen notwendig, um zu denselben Ergebnissen zu gelangen. Es wird mit der Schwerkraft gearbeitet und nicht gegen sie. Die Stimme wird bei gleichzeitiger Schonung kraftvoller und runder. Die Atmung wird in ihren Möglichkeiten erweitert, da der Körper neue Verknüpfungen lernt.

Reduziert werden kann das ‚Zuviel‘ vor allem durch die Arbeit mit dem Körper. Hier können wir über das muskuläre System einen direkten Zugang zu Anspannung, Wohlspannung und Entspannung finden. Wie Edel und Knauth darlegen, haben zahlreiche verschiedene Methoden und Behandlungstechniken, die der Entspannung oder dem ‚Gelöstsein‘ dienen trotz ihrer Unterschiede eine wesentliche Gemeinsamkeit. Es ist dies der Angriffspunkt an der Skelettmuskulatur. (vgl. Edel und Knauth 1999, S.150)

Eine Verkrampfung oder Überspannung der Muskulatur wird als Hypertonus bezeichnet. Die Unterspannung oder Erschlaffung der Muskulatur heißt Hypotonus. Die gewünschte Wohlspannung oder auch das Gelöstsein nennt sich Eotonus. Wie Edel und Knauth ausführen, kann durch das Gelöstsein ein ‚psycho-physischer Entspannungszustand von weitreichender Tragweite‘ erzielt werden, da die muskuläre Tonusregulierung von zentralen Schaltstellen im Zwischenhirn mit Querverbindungen zum vegetativen, autonomen Nervensystem gesteuert wird und daher mit der Atmung in einem engen Zusammenhang steht. Durch allgemeine Entspannungsmaßnahmen kommt es zu einer Ökonomisierung der Atmung, die durch die alleinige Konzentration auf die Atemmuskulatur nicht so leicht und vollständig erreichbar wäre. (vgl. Edel und Knauth 1999, S.151)

Stanislawski erwähnt die Tatsache, dass es immer wieder hier und dort zu ‚Muskelverkrampfungen‘ kommt. Er nennt diese Verkrampfungen das ‚Übel‘, welches zwar nicht gänzlich beseitigt werden kann, gegen das jedoch der Kampf aufgenommen werden soll. Der Kampf soll ausgeführt werden, indem in sich selbst ein ‚Kontrolleur‘ entwickelt wird. Stanislawski führt aus, dass die Entwicklung dieses ‚Kontrolleurs‘ soweit fortgeschritten sein soll, dass der Vorgang der Selbstkontrolle und die Abnahme der überflüssigen Spannung bis zur ‚mechanischen, unbewussten Gewohnheit‘ gebracht werden. (vgl. Stanislawskij 1940, S.147) Stanislawski weist darauf hin, dass die Tätigkeit des inneren ‚Kontrolleurs‘ tagtäglich systematisch ausgebildet werden muss, vor allem im

alltäglichen Leben, außerhalb der Bühne, bei diversen Alltagshandlungen, am besten in jedem Augenblick des Lebens. (vgl. Stanislawskij 1981, S.121)

Stanislawskis radikale Formulierungen sind verständlich, wenn bedacht wird, wie abträglich unnötige und unbewusste angespannte Muskeln der gewünschten Präsenz sind. Werden Verspannungen jedoch als das ‚Übel‘ interpretiert und wird ihnen den Krieg erklärt, wird also gegen die Verspannungen gekämpft, ist die Wahrscheinlichkeit einer weiteren Verkrampfung hoch.

Jedes Bemühen um ein Loslassen erschwert das gewünschte Ziel einer Wohlspannung. Wir sollten unsere Verspannungen, unser ‚Zuviel‘ beobachten lernen, um sie in einem ersten Schritt zu akzeptieren. Durch das Annehmen der eigenen Verspannungen und der mitunter daraus resultierenden Schmerzen gibt es eine Chance, dass die an dem ‚Zuviel‘ beteiligten Körperinstanzen zur Ruhe kommen. Schmerzende, verspannte Körperstellen sind vergleichbar mit einem Kind, welches unsere Aufmerksamkeit will. Es wird alles tun, damit wir es beobachten, damit wir es wahrnehmen, denn es will angenommen werden, so wie es gerade ist. Wenn wir dem Kind vermitteln, es soll aufhören zu schreien und zu weinen, wird es entweder noch lauter und intensiver Aufmerksamkeit einfordern oder es wird der Aufforderung nachkommen und die dem Schmerz oder der Wut zugrundeliegenden fehlenden Bedürfnisse ignorieren. Es verstummt dann zwar, jedoch nur, um zu einem anderen Zeitpunkt umso intensiver auf sich aufmerksam zu machen. Ablenkung, Schmerzmittel, Ignoranz oder eben auch der Kampf gegen Verspannungen sind keine brauchbaren, nachhaltigen Mittel, um sich mit der Thematik von Überspannungen auseinanderzusetzen. Intensiver ist die Konfrontation mit dem, was ist, die Konfrontation mit den Erscheinungen und das Akzeptieren der aktuellen Befindlichkeit.

Es ist jedoch wichtig, dass es tatsächlich einen inneren, wertfreien Beobachter gibt, welcher die oft versteckten Qualitäten des Angebotenen zu erkennen vermag. Auch Jenisch unterstreicht die Bedeutung der Beobachtung, wenn er schreibt, dass darstellerische Identifikation als Arbeitsmethode immer ein gesteuerter Prozess mit einer ‚beobachtenden und erkennenden Bewusstheit‘ im Rollenträger ist. (vgl. Jenisch 1996, S.28) Der Beobachter sollte allerdings nicht zu einem ‚Kontrolleur‘ werden, der im Sinne eines toxischen Über-Ichs anfängt, die Verspannungen zu bewerten und uns zuflüstert: „Da darfst du nicht sein, das darfst du nicht haben, dies oder jenes muss beseitigt werden!“. Die eigentlichen Qualitäten liegen oft im Kontakt, bei dem wir Reibung oder Schmerz empfinden. Diese Qualitäten werden oft durch ein zu schnelles Urteil eines schlecht ausgebildeten und allzu strengen ‚Kontrolleurs‘ nicht entdeckt. Ich plädiere

daher für eine wertfreie, sinnliche und lustvolle Beobachtung aller Erscheinungen – auch die des ‚Zuviel‘.

Allein die Beobachtung bewirkt eine Veränderung des ‚Zuviel‘. Das ‚Zuviel‘ wird nicht mehr als Bedrohung der gegenwärtigen Person angesehen, sondern als ein Bestandteil dieser. Das ‚Zuviel‘ wird schließlich akzeptiert und in die Selbstdarstellung integriert. Es kann nun begonnen werden, mit dem ‚Zuviel‘ zu spielen. Der spielerische Umgang mit dem ‚Zuviel‘ lässt die Präsenz entdecken und erlaubt es, in die archaische, magische und mythische Struktur vorzudringen.

Die Wichtigkeit der Pause

So wie Gebser die Loslösung von Raum und Zeit propagiert, so ist auch die Loslösung der für die aktuelle Tätigkeit nicht notwendigen muskulären Anspannung ein wichtiger Schritt hin zur Präsenz und dem Erleben der Zeit als qualitative Intensität. Jedes soziale Gefüge mit seinen Regeln und Vorschriften setzt sich in Körper und Geist fest. Wenn die systemischen Regeln und verlangten Verhaltensmuster nicht der eigenen Natur entsprechen, äußern sie sich als Verspannungen, Verkrampfungen oder gar Lähmungserscheinungen im Körper und im Geist. Das Erkennen und Loslassen dieser Anspannungen bewirkt das von Gebser propagierte Loslassen von Raum und Zeit und damit das Loslassen von rein perspektivischen, räumlichen System und allen damit verknüpften Einschränkungen.

Durch das Loslassen und der damit verbundenen Reduzierung des ‚Zuviel‘ wachsen wir nicht nur über uns selbst hinaus, sondern auch über die vermeintlichen Grenzen des einschränkenden Raumes um uns herum. Die Grenzen des Raumes stehen hierbei symbolisch für die Grenzen der oftmals eingeschränkten Sicht auf übergeordnete Zusammenhänge. Es gilt zu beachten, dass Weitsichtigkeit, Transparenz und die damit verbundene Gegenwärtigkeit wichtige Themen des beginnenden 21. Jahrhunderts sind.

In unserer modernen Gesellschaft wird die Pause oft als Faulheit oder Leistungsschwäche angesehen. Wer Pause macht, will nicht arbeiten, will nichts leisten. Dieser Leitsatz ist so massiv in den Köpfen der Gesellschaft verankert, dass es klar zu sein scheint: Pause machen bedeutet ‚nicht arbeiten‘, bedeutet Freizeit und Urlaub, Pause machen ist Flucht vor den mannigfachen Verpflichtungen. Das jedoch das Pausieren eines der wichtigsten Arbeitsinstrumente ist, wird dabei übersehen. Unser Körper verschaltet und vernetzt sich in den Pausen. Wir lernen in den Pausen. Wir

treffen Entscheidungen in den Pausen, wir träumen in den Pausen, wir vergegenwärtigen unsere Vergangenheit und unsere Zukunft, wenn wir es uns erlauben, loszulassen.

Erst mit der Pause wird Lernen ermöglicht. Das Training zur darstellenden sowie zur angewandten darstellenden Kunst besteht aus vielen kleinen Schwellenerfahrungen, aus Grenzüberschreitungen und dem Kennenlernen neuer Möglichkeiten zu denken, sich zu bewegen, zu handeln, zu sprechen oder auch ‚einfach‘ nur zu sein. Diese neuen Erfahrungen brauchen Zeit, um integriert zu werden. Es sind Pausen nötig, um jedem Individuum die notwendige Ruhe zu geben, um im Training gemachte Erfahrungen zu verarbeiten und in den Alltag zu integrieren. Je näher die Verarbeitung zur gemachten Erfahrung steht, desto wirksamer ist sie und desto mehr kann sie in das bestehende System als neue Möglichkeit integriert werden.

Sich die Pause nehmen kann anfänglich Überwindung kosten. Wir sind es nicht gewohnt, uns Pausen zu gönnen. Schnell haben wir das Gefühl, etwas zu verpassen, faul oder untätig zu sein oder so gesehen zu werden. ‚Passivität‘, ‚Untätigkeit‘, ‚Faulheit‘, ‚nichts tun‘ sind Begriffe, die in unserer Gesellschaft äußerst negativ besetzt sind. Wir haben Angst, nicht wertgeschätzt zu werden oder in unserem Bedürfnis nach Pause ausgelacht und abgewertet zu werden. Diese Stimmen der Gesellschaft, diese Stimmen unserer Leistungskultur manifestieren sich in entsprechenden inneren Stimmen, die uns sagen ‚steh auf‘ und ‚sei nicht so faul‘, ‚tu etwas‘, ‚verdien dein Geld‘ und uns unter dementsprechenden Druck setzen. Aufgrund dieser Stimmen verlieren wir den Kontakt zu unseren Bedürfnissen, wir verlieren den Kontakt zu unserem Körper und damit zu unserer Umwelt. Wir schneiden uns ab vom Ganzen, obwohl wir per Definition immer Teil des Ganzen sind. Wir isolieren uns und verlieren so auch den Kontakt zu den frühen Bewusstseinsstrukturen, die für die Entstehung von Präsenz jedoch wesentlich sind.

Wir leben immer noch in einer Leistungsgesellschaft, deren Werte sich um Superlative drehen: höher, schneller, besser, weiter. Mehr Geld, mehr Macht, mehr Einfluss. Es mag paradox klingen, dass oft mehr erreicht wird durch weniger, auch wenn es genügend Weisheiten und Sprichwörter gibt, die genau diese Thematik als Grundlage haben. (‚Der Weg ist das Ziel‘, ‚Weniger ist mehr‘ etc.) Wir in unserer Konsumwelt leben in einer Gesellschaft der Überspannung, des Überangebotes, der Fülle. Gerade in dieser Welt wird es immer wichtiger, die Stille, die Ruhe, das Loslassen zu suchen.

Sich das Pausieren zu erlauben ist in unserer westlichen Kultur kein übliches Konzept. Schon in der Schule gibt es fix eingerichtete Pausen, die keine Rücksicht auf individuelle Pausenbedürfnisse nehmen. Wir lernen als Kind keine Pausen, wir lernen als Jugendliche keine und als Erwachsene erst recht nicht. Woher sollen wir also die

Fähigkeit nehmen, Pausen zu lernen – zu erkennen, wann eine Pause notwendig ist und wann nicht?

Es gilt also, das Loslassen zu trainieren – das Loslassen der gerade nicht gebrauchten Muskeln im Körper, das Loslassen von Ideen, von Mustern und Modellen, von Werturteilen und Meinungen. Erst durch das Loslassen von Altem kann Neues entstehen. Die Begegnung mit Neuem fordert heraus und erfordert Wachsamkeit. Die von Leistungsdruck und Bemühungen losgelöste sinnliche, körperliche, wertungsfreie und vor allem lustvolle Beobachtung der Erscheinungen ist einer der wesentlichsten Faktoren zur Entdeckung und in weiterer Folge zur Darstellung von Präsenz in allen künstlerischen sowie gesellschaftlichen ‚Rollen‘.

„Solange der Körper angespannt ist, kann von richtigem, feinfühligem Empfinden und von einer normalen seelischen Entwicklung der Rolle gar keine Rede sein. Bevor man also mit dem Schaffen beginnt, muß man die Muskeln soweit in Ordnung haben, daß sie die Freiheit des Handelns nicht einschränken.“ (Stanislawskij 1981, S.119)

Stanislawskij beschreibt die Übung, sich mit dem Rücken auf eine harte, glatte Unterlage wie zum Beispiel den Fußboden zu legen und dabei die Muskelgruppen zu erkennen, die sich beim Liegen ohne Notwendigkeit anspannen. Stanislawskij erwähnt weitere Übungen, die angespannten Muskeln auch in verschiedenen anderen körperlichen Positionen zu erkennen und weist dabei auf den Unterschied zwischen der für die Position notwendige Spannung und der nicht notwendigen Anspannung hin. (vgl. Stanislawskij 1981, S.122f) Um auch im Tun die Muskeln entspannen zu können, erwähnt Stanislawskij die Wichtigkeit des Erlernens des körperlichen Schwerpunktes in verschiedenen Positionen sowie die Entwicklung eines guten Gleichgewichtssinns. Diese Arbeit trainiert die Beweglichkeit, Biegsamkeit und Anpassungsfähigkeit des Körpers. (vgl. Stanislawskij 1981, S.125)

Die beste und einfachste Ausgangsposition für die Wahrnehmung der Impulse ist die Generalpause im Liegen. Als Generalpause bezeichne ich eine bestimmte Art und Weise der Entspannung und des vollständigen Pausierens der aktuellen Tätigkeit. Dies wird durch das Liegen auf einer nicht zu weichen Unterlage und durch die Konzentration auf die Berührungspunkte mit dieser Unterlage erreicht. Je härter die Unterlage, desto klarer und eindeutiger ist auch das Feedback des Kontaktes mit der Unterlage.

Bei der Generalpause geht es um das vollständige Loslassen. Die Position im Liegen ermöglicht es sukzessive, eine Vielzahl der nicht notwendigen Anspannungen zu entdecken. Mit Hilfe der Atmung können nun gezielt einzelne Körperteile der Schwerkraft

überlassen werden. Alle Gedanken, die bei dieser Übung hinderlich erscheinen, werden lediglich wertfrei beobachtet und sollen nicht mehr Beachtung finden als eine Wolke am Himmel, die ihre Form ändert und vorüberzieht.

Wird die Generalpause beherrscht – was durch oftmalige Anwendung erreicht werden kann – geht es darum, sich die Pausen auch in der Aktivität zu erlauben. Wenn in der Generalpause noch weitgehend alle für die ‚Haltung‘ notwendigen Muskeln entspannt werden können, sieht es bei Tätigkeiten im Stehen und in der Bewegung bereits anders aus. Erst durch ein lustvolles, genaues Beobachten lässt sich erfahren, welche Muskeln für welche Tätigkeiten tatsächlich gebraucht werden und welche wir unnötig anspannen. Huxley betont die Wichtigkeit, Entspannung und Aktivität zu kombinieren. Er unterscheidet zwischen einer passiven Entspannung bei tiefer Ruhe und einer dynamischen Entspannung, welche den Geist und den Körper ‚normal und natürlich‘ arbeiten lässt. (vgl. Huxley 1982, S.24) Die dynamische Entspannung entspricht dabei der Pause im Tun. Die Pause im Tun wird erlernt, indem in der aktuellen Tätigkeit innegehalten wird, die Ruhe und die Zeit genommen wird, um mit dem durch die Generalpause bereits verfeinertem Sensorium auf die Suche nach muskulären Spannungen im Körper zu gehen, diese lustvoll zu beobachten und zu akzeptieren. Allein die Beobachtung wird das entdeckte ‚Zuviel‘ verändern.

Wie Kabat-Zinn beschreibt, geht es beim Loslassen darum, jede Erfahrung, so wie sie ist, zuzulassen und sich darin zu üben, diese einfach nur zu beobachten. Es soll nicht der Gewohnheit nachgegangen werden, sich an manche Dinge zu klammern und andere abzulehnen. Kabat-Zinn beschreibt das Loslassen als uns bekannte Kunst, da wir es im Schlaf ganz natürlich und völlig problemlos tun. Er plädiert für ein vermehrtes Üben des Loslassens im Wachzustand. (vgl. Kabat-Zinn 1993, S.54f)

Entspannen wir auch im Tun des Wachzustandes unsere Muskeln im Sinne der Wohlspannung und erlauben es uns, langsam in die Gegenwart einzutauchen, tauchen wir in die Mystik des Lebens ein, in die Mystik der in der rationalen Wachwelt verborgenen frühen Strukturen. Das Eintauchen ist vergleichbar mit dem Eintauchen in das Wasser. Das Symbol des Wassers steht dabei für etwas ständig Anwesendes. Unsere ersten Wachstumsprozesse spielen sich in der Leichtigkeit und Geborgenheit des Fruchtwassers ab. Unser Körper und unser Planet bestehen zu einem Großteil aus Wasser. Wir können in der alltäglichen ‚trockenen‘ Welt jederzeit in die dahinterliegende Mystik und Wohlspannung von Präsenz eintauchen.

Dieses Eintauchen bewirkt eine Annäherung an das ursprüngliche archaische sowie an das frühe magische und mythische Bewusstsein. Das Loslassen bringt uns näher zu

diesen für erlebte Gegenwärtigkeit notwendigen verborgenen Bewusstseinsstrukturen, mit denen wir die in unserer westlichen Kultur vordergründig rational-mentale Struktur ein Stück weit distanziert betrachten und uns auf die Magie des allgegenwärtigen Spieles der Beobachtung und der Darstellung einlassen können.

Den Impulsen vertrauen

Die Basis für den bei der Entdeckung und Darstellung von Präsenz erforderlichen Mut ist Vertrauen. Um Präsenz zu entdecken ist Vertrauen in die individuellen Erscheinungen notwendig. Um Präsenz darstellen zu können, ist Vertrauen in die Impulse notwendig, die improvisativ zu eben dieser Darstellung führen. Im Vertrauen sieht Gebser die positive Form der Angst. Sowohl Angst als auch Vertrauen bezeichnet Gebser als Urphänomene. (vgl. Gebser 1979, S.57)

„Genauso wie die der Angst entspringende Ungewissheit, so ist auch die aus dem Vertrauen in sich wachsende Gewißheit ein Teil des Lebens. Wer dieses Vertrauen in sich geweckt hat, der kann Ängsten ohne Angst entgegensehen. Sein Ja entwaffnet die Angst, sein Vertrauen überwindet sie.“ (Gebser 1980, S.323)

Gebser betont die Wichtigkeit des Vertrauens, um das integrale Bewusstsein zu erlangen. Als Voraussetzung für das Vertrauen nennt Gebser die innere Sicherheit. Ohne Vertrauen gäbe es keine Hingabe, kein ‚Sich-Überantworten‘ und kein ‚Sich-loslassen‘. (vgl. Gebser 1980, S.328) Der erste Schritt des Vertrauens ist das Selbstvertrauen, die von Gebser erwähnte innere Sicherheit. Vertrauen in sich selbst ermöglicht das Vertrauen in andere Menschen und in erlebte Begebenheiten. Kabat-Zinn plädiert für die Stärkung des Selbstvertrauens sowie die des Vertrauens in das ‚grundlegende Gutsein allen Seins‘. Als integralen Bestandteil der Meditation nennt Kabat-Zinn das Entwickeln von Vertrauen in die eigene innere Weisheit. (vgl. Kabat-Zinn 1993, S.50f)

Bei der Etymologie des Wortes ‚trauen‘ ist von der Sippe von ‚treu‘ auszugehen, doch sind die Lautverhältnisse im Einzelnen nicht geklärt. Die Ausgangsbedeutung ist ‚fest, sicher sein, vertrauen‘, dann auch ‚hoffen, glauben‘. Reflexiv konstruiert bedeutet es im Deutschen auch ‚wagen‘, zu sich Vertrauen haben. (vgl. Kluge 2002, Eintrag trauen) Wer es wagt, Neuland zu entdecken, traut sich selber zu, auf sicherem Terrain zu landen. Das Vertrauen in sich selbst ist das Vertrauen, dass die eigenen Bewegungsimpulse die momentan Richtigen sind und dass sie uns helfen, unseren Weg zu finden. Jeder

gegenwärtige Impuls entspricht einem gegenwärtigen Bedürfnis. Alles, was wir brauchen, macht sich durch einen Impuls bemerkbar.

In einem sozialen System, in dem das Einbringen von Geld sowie die drängende Zeitnot die oftmals vorherrschenden Themen sind, ist es oft nicht einfach, den eigenen Impulsen und dem eigenen Wohlgefühl zu vertrauen. Wir gewöhnen uns so sehr an unsere Schmerzen und die mannigfachen Absurditäten des alltäglichen Lebens, dass wir aufhören, diese zu hinterfragen. Rosenberg schreibt von einem zerstörerischen kulturellen Lernprozess, der über Generationen und sogar Jahrhunderte weitergegeben worden ist und uns so selbstverständlich geworden ist, dass er sich weitgehend unserem Bewusstsein entzieht. Um diesen zerstörerischen Lernprozess zu erkennen und ihn in für unser Leben wertvolle und nützliche Gedanken und Verhaltensweisen umzuwandeln, ist ein enormer Einsatz an Energie und Bewusstheit notwendig, wie Rosenberg erklärt. Rosenberg führt diese Schwierigkeiten des Erkennens auf eine Sprache zurück, die ‚Königen und Königinnen und Machteliten in dominanzorientierten Gesellschaftssystemen‘ diente und uns vererbt wurde. Wie Rosenberg anmerkt, wurde und wird die Mehrheit der Bevölkerung nach wie vor dazu trainiert, sich Autoritäten zu unterwerfen anstatt sich ihrer grundlegenden eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden. Kommunizierte Bedürfnisse (ich wünsche mir..., ich brauche...) würden oft negativ bewertet und als Egoismus, Unfähigkeit oder Unreife abgetan. (vgl. Rosenberg 2003, S.191)

Auch in der Beschreibung des von Kabat-Zinn entwickelten Programmes der ‚achtsamkeitsbasierten Stressreduktion‘ erläutern die Autoren, dass oft auf das Urteil von äußeren Autoritäten gehört und dabei die innere Weisheit des eigenen Körpers außer Acht gelassen wird. Durch das Erfahren der Tatsache, dass man im Grunde von Natur aus ganz und vollkommen ist, werden das Vertrauen und das Selbstvertrauen gestärkt. Die Autoren beschreiben, dass es mit gesteigertem Vertrauen auch besser gelingt, das ‚Ganz-Sein‘ in seinen Mitmenschen zu erkennen. Ein weiterer wichtiger Aspekt des Vertrauens ist die Hilfe in schwierigen Zeiten, wenn das Gefühl aufkommt, es nicht zu schaffen oder nicht gut genug zu sein. Die Autoren erwähnen hier den oft wichtigen Vertrauensvorschuss, der notwendig ist, um auch Phasen ohne sichtbare und direkte Erfolge durchzustehen. (vgl. Heidenreich und Michalak 2004, S.161f)

Das Annehmen der eigenen Impulse, das Akzeptieren der eigenen Bewegungsbedürfnisse scheint eines der schwierigen Kapitel im Training zur Präsenz zu sein. Es geht hierbei darum, zu sich zu stehen, die Richtigkeit des gegenwärtigen Selbst mit all seinen Bedürfnissen und Bewegungen, Stimmungen und Wünschen zu

behaupten. Aufgrund der gesellschaftlichen und kulturellen unausgesprochenen und dezidierten Verbote jedoch, die uns bereits als Kind auferlegt werden, ist es teilweise ein harter Weg, als Erwachsener wieder zu der Freiheit zu gelangen, die Gegenwärtigkeit in ihrer faszinierenden Form sichtbar werden lässt.

Das Akzeptieren des eigenen Selbst in seinen Impulsen ist vergleichbar mit dem ‚inneren Lächeln‘ in östlichen Lehren. Es ist das eigene Annehmen und das Wertschätzen seiner selbst. Es ist das Stehen zu seinem eigenen System. Es ist auch das Stehen zu Fehlern des Systems, das Akzeptieren des Nicht-Perfekten, das Akzeptieren des Scheiterns. Nur durch Fehler und Scheitern können wir Erfahrungen sammeln. Wer stolpert, fällt und wieder aufsteht, lernt. Wenn nun mit großer Anstrengung und großem Aufwand der Versuch unternommen wird, die vielen kleinen Stürze zu vermeiden, indem wir in vorgefertigten Bahnen und mit aufwändigen Regelwerken durchs Leben gehen, verlernen wir das Stolpern und die für das Leben notwendige Unsicherheit. Unsere aufwändigen Absicherungen machen das Leben langweilig und vorhersehbar.

Um dieser Langeweile zu entgehen gibt es in unserer Konsumwelt maßgeschneiderte Ablenkungen. Es gibt eine große Sehnsucht nach dem magischen Erlebnis von Raum- und Zeitlosigkeit. Es ist anzunehmen, dass neben der medialen Massenhypnose durch bestehende Angebote im Fernsehen und im Internet vor allem auch die legale ‚Volksdroge‘ Alkohol dazu dient, das vordergründige mental-rationale Bewusstsein loslassen zu können, und so vereinfacht in die magisch-mythischen Strukturen einzutauchen. Die laute Musik und die künstlichen Lichteffekte in entsprechenden dafür vorgesehenen Einrichtungen verstärken diesen Effekt noch. Marschall erwähnt die Möglichkeit der Grenzüberschreitungen des Bewusstseins – wie sie unter anderem auch im Traum geschehen – durch die Einnahme von Drogen. Das von Marschall beschriebene magische Denken und die alogische und diskontinuierlich Wahrnehmung unter Drogeneinfluss sind dann eine willkommene Ablenkung zum monotonen, impulseingeschränkten alltäglichen Leben. (vgl. Marschall 2000, S.39) Wenn wir aufgrund dieser Sehn-Sucht allerdings auf Substanzen angewiesen sind, die unserem Organismus auf längere Sicht gesehen nicht dienlich sind, entsteht ein dualistisches Bewegen in den sich scheinbar ausschließenden Welten der Berausung und den Welten der Rauschfreiheit. Jeglicher Dualismus der noch vorherrschenden mental-rationalen Bewusstseinsstruktur stellt allerdings letztlich ein Hindernis für die Integration von magischen und mythischen Empfindungen, und damit ein Hindernis für die Entwicklung zur integralen Bewusstseinsstruktur dar.

Die Basis von Vertrauen lässt sich durch die Beobachtung des Atems erlernen. Durch Angst blockieren wir unseren Atem und damit auch unsere Impulse und Bewegungsmöglichkeiten. Angst engt uns vor allem deutlich körperlich ein. Wie Edel und Knauth ausführen, ist jede Bewegung der Gliedmaßen in Abhängigkeit von der Atembewegung zu sehen, da die Lunge den Erweiterungen des Thoraxraumes folgt und die Rumpfwände durch die Dehnung und Weitung mit einbezogen werden. (vgl. Edel und Knauth 1999, S.388) Jeder Atemzug ist mit Bewegung verbunden. Wenn wir es uns erlauben, uns mit Achtsamkeit und Bewusstheit in alle Richtungen auszudehnen, dann handeln wir mit Vertrauen und weitgehend angstfrei, da wir der Enge der Angst etwas entgegenzusetzen haben.

Zusammenfassung und Conclusio

Die Popularität des ‚Jetzt‘ steigt

Präsenz ist ein Begriff, der im alltäglichen und fachspezifischen Sprachgebrauch immer häufiger Verwendung findet. Nicht nur in den darstellenden Künsten ist der Begriff der Präsenz ein wesentlicher geworden, auch im beruflichen und privaten Alltag findet sich der Begriff der Präsenz in unterschiedlichen Ausformungen wieder. In der Theaterwissenschaft ist der Begriff der Präsenz erst in den letzten Jahrzehnten zu einer wichtigen Kategorie geworden.

Präsenzphänomene wie Zeitlosigkeit, Leichtigkeit, Klarheit, Orientiertheit, Wachheit und Verbundenheit sind begehrte Empfindungen und werden mitunter mit Glücksgefühlen oder gar mit einer Erlösung gleichgesetzt. Erlebte Präsenz wird oft mit magischen Empfindungen beschrieben. Dies sind beispielsweise wahrgenommene Veränderungen des Zeitablaufes oder gar ein äußerst angenehmes Gefühl von Zeitlosigkeit sowie andere, sich der Sprache oftmals entziehende magische und ergreifende Empfindungen.

Präsenz ist geheimnisvoll, ansteckend und kann willentlich ‚herbeigeführt‘ werden

Präsenz wird im theaterwissenschaftlichen Kontext als unerklärlich, paradox, geheimnisvoll, mystisch, magisch, schwer oder gar nicht definierbar beschrieben. Bei den Beschreibungen von Präsenz werden meist die Wirkungen auf die Zusehenden formuliert. Dies geschieht oftmals auf eine Art und Weise, welche das Geheimnisvolle durch die verwendeten – selbst nicht unmissverständlich zu definierenden – Begriffe wie ‚Energie‘, ‚Charisma‘ oder ‚Aura‘ nochmals zu unterstreichen scheint.

Das Wort ‚Präsens‘ ist die etymologische Ausgangsbedeutung von ‚Präsenz‘ und ist sinngemäß das ‚gegenwärtige, bei der Hand Seiende‘. Der Begriff ‚Präsenz‘ selbst wird etymologisch als das Fremdwort für ‚Gegenwart‘ und ‚Anwesenheit‘ oder das ‚Zugegensein‘ beschrieben und bleibt damit im Wesentlichen auch etymologisch unklar und geheimnisvoll.

Bei dem Versuch, Präsenz zu untersuchen, unterscheidet Fischer-Lichte verschiedene ‚Konzepte‘ von Präsenz. Sowohl bei Fischer-Lichte als auch bei Barba entsteht Präsenz maßgeblich durch körperliche Prozesse, welche Energien ‚erzeugen‘ oder für die Zusehenden spürbar werden lassen. Diese ‚Erzeugung‘ geschieht noch vor dem unmittelbaren Ausdruck, ist also auf der von Barba sogenannten ‚prä-expressiven‘ Ebene

zu lokalisieren. Für Lehmann wird Präsenz generell durch ‚Abweichung von Gegenwart‘ produziert, also beispielsweise durch Verlangsamung oder extreme Beschleunigung.

Der bei der Beschreibung von Präsenz häufig verwendete Begriff der Energie erweist sich aus der kunst- und kulturwissenschaftlichen wie auch aus der naturwissenschaftlichen Sicht ähnlich dem Begriff der Präsenz als nicht fassbar und ungeklärt. Die Begriffe Präsenz und Energie haben gemeinsam, dass es sich bei ihnen um Phänomene der Beobachtung handelt. Präsenz tritt erst durch das Zusammenspiel des oder der Beobachtenden mit dem oder den Agierenden bzw. Darstellenden in Erscheinung. Die gemeinsame leibliche Anwesenheit von Darstellenden und Beobachtenden – genannt ‚Ko-Präsenz‘ – ist ein wesentliches Definitionsmerkmal von Theateraufführungen.

Präsenz ist ein kommunizierbares und dadurch ‚ansteckendes‘ Phänomen. Wer einen Menschen beobachtet, der präsent ist und handelt, wird dabei selbst in seiner oder ihrer Präsenz gestärkt werden. Auch durch das Darstellen der spezifischen Gegenwart eines Gegenstandes können sich die Beobachtenden dieser Darstellung als präsenter, als gegenwärtiger wahrnehmen.

Präsenz ist eine wissenschaftliche Herausforderung

Die Erforschung von Präsenz erweist sich als wissenschaftliche Herausforderung. Die subjektiv erlebten Phänomene rund um das Thema der Präsenz lassen sich mit der weit verbreiteten strengen Auffassung wissenschaftlich geforderter Objektivität nur äußerst schwer fassbar machen. Um Präsenz wissenschaftlich zu erforschen, ist die Modifikation der Wissenschaft vonnöten.

Die Kunst und die Wissenschaft müssen sich wieder gegenseitig annähern, anstatt sich weiter aufzuspalten. Kreativität, Selbständigkeit und ein präsent es Miteinander sollten bereits in frühen Ausbildungsstätten wichtige Themen sein. Das weitere Zerteilen und mental-rationale Analysieren von bereits bestehenden Kategorien kann zu keinem individuellen und gemeinschaftlichen Wohlgefühl beitragen.

Die Themen ‚Präsenz‘ und ‚Zeit‘ sind eng miteinander verknüpft

Präsenz ist von der Wortherkunft und der Thematik her mit dem Begriff ‚Zeit‘ eng verknüpft. Der Umgang mit Zeit sowie ihr Verständnis sind wichtige Faktoren im Erleben von Präsenzphänomenen. Der vorherrschende Zeitdruck und die empfundene

Zeitknappheit sind der Präsenz abträglich. Wir müssen achtsam sein, um uns nicht von der Zeitangst, der Zeitsucht oder dem Zeitdruck einengen zu lassen. Wir verlieren die Gegenwärtigkeit, wenn wir uns nicht im Hier und Jetzt aufhalten, sondern in einer erdachten linearen Zeitachse entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft verweilen.

Der Versuch der Bestimmung, was Zeit nun tatsächlich ist, wirft in der Praxis wie auch in der Theorie Probleme auf. Wie Zeit schließlich wahrgenommen wird, ist abhängig von der Beobachtung und damit abhängig vom Bewusstsein.

Gebser untersuchte die verschiedenen Arten des Bewusstseins der menschlichen Entwicklung – sowohl die der Entwicklung der Menschheit an sich als auch die der Entwicklung des einzelnen menschlichen Individuums vom Kleinkind bis zum Erwachsenen. Die verschiedenen auftretenden Bewusstseinsstrukturen sind in beiden Sichtweisen die gleichen und erlauben eine jeweils unterschiedliche Art, die Zeit und den Raum wahrzunehmen.

Jede Bewusstseinsstruktur hat ihre eigene Zeitwahrnehmung

Gebser unterscheidet zwischen der aus dem archaischen Ursprung entstandenen Zeitlosigkeit der magischen Struktur, der Zeithaftigkeit der mythischen Struktur und der Zeitlichkeit der mentalen Struktur. Als im Entstehen befindlich beschreibt er die Zeitfreiheit der integralen Struktur. Sowohl die integrale Struktur als auch deren Zeitform der Zeitfreiheit stehen mit dem Thema der Präsenz in einem engen Zusammenhang. Es ist kein Zufall, dass die Mutation zur integralen Struktur mit der steigenden Popularität des Begriffes der Präsenz und der Beschäftigung mit Zeit einhergeht.

In der magischen Struktur herrscht eine Raum- und Zeitlosigkeit vor. Der magische Mensch beginnt sich mit naturhaften Mitteln aus der Verflochtenheit der Natur zu lösen. Er verknüpft die Begebenheiten mit dem assoziativen ‚Vitalkonnex‘ statt mit dem heute üblichen rationalen mechanistischen ‚Kausalkonnex‘. Es ist schwierig, die magische Zeit- und Raumlosigkeit darzustellen, womit sich eine rationale Abwehrstellung gegenüber dem Magischen erklären lässt.

Die mythische Struktur ist gekennzeichnet von der naturhaften Zeithaftigkeit. Der Blick des mythischen Menschen richtet sich auf die erweiterte Natur – den Kosmos, die Sonne und den Himmel mit seinen zyklisch beobachtbaren Abläufen.

Die Zeitart der mentalen Bewusstseinsstruktur ist die uns bekannte Zeitlichkeit, die sich zur gemessenen Uhrenzeit entwickelte, sobald es die Technologie erlaubte. Die trennende Dualität sowie die Objekt- und Ichbezogenheit sind die Charakteristika dieser Struktur. Der Mensch ist hierin das Maß aller Dinge. Ihm gegenüber steht eine materielle Objektwelt, welche vermessen werden kann. Die schließlich durch die Ratio nochmals eingeeengte Sichtweise des mentalen Bewusstseins führte zur Abstraktion, zur Isolierung und zu den Schwierigkeiten im Kontakt des einzelnen Menschen mit sich selbst und seiner Umwelt.

Die Zeit wurde zu einer Teilerin. Sie verlor ihren Qualitätscharakter und wurde zu einer reinen quantitativen Messgröße materialisiert und degradiert. Es entwickelte sich die lineare Aufteilung der Zeit in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Diese Entwicklung betont den räumlichen Charakter der mentalen Struktur, da sie auch die raumlose Qualität der Zeit in das dreidimensionale Raumgerüst presste und damit den Zeitbegriff pervertierte. Zeit ist jedoch nicht Teil des Raumes, sondern seine Grundlage.

Das wesentlichste Kennzeichen der sich im Entstehen befindlichen integralen Bewusstseinsstruktur ist die Zeitfreiheit. Wichtig für die Zeitfreiheit ist das konkrete, sinnliche Integrieren der frühen Zeitformen in unser von der Uhrenzeit geprägtes mental-rationales Weltbild.

Zeit ist mehr als vermessene Quantität

Präsenz kann durch die Befreiung der Sichtweise von Zeit als bloßes kategoriales quantitatives System, wie sie unsere begriffliche Uhrenzeit darstellt, entdeckt werden. Die Realisierung der Zeit als qualitative Intensität und das dadurch ermöglichte Eintauchen in die Zeitfreiheit sind Themen der sich anbahnenden integralen Bewusstseinsstruktur. Die magische Zeitlosigkeit oder naturgegebene Zeithaftigkeit kann erfahren werden, ohne die bisherigen, messenden und verräumlichenden Zeitdefinitionen negieren zu müssen. Die Definition von Uhrenzeit, die sich in der mentalen Bewusstseinsstruktur entwickelt hat, wird nicht verdrängt oder abgestritten, sondern integriert. Aus der Integration und der körperlich erlebten Konkretion der frühen Zeitformen entsteht die integrale Zeitfreiheit.

Die Auseinandersetzung mit Zeitfreiheit ist ein wichtiger Weg zur Herbeiführung von Präsenzphänomenen, welche die Magie der wahrgenommenen ‚irrealen‘ Zeitwahrnehmungen als Schwerpunkt haben. Mit der neuen Qualität von Zeit, der

Entdeckung von Präsenz und der damit verbundenen Zeitfreiheit entdecken wir auch eine neue Lebensqualität.

Die grundlegende Präsenz wird durch lustvolle Beobachtung entdeckt

Die grundlegende Präsenz ist die potentiell immer vorhandene und erlebbare Gegenwärtigkeit des Momentes. Die grundlegende Präsenz ist jedoch oft verdeckt und daher nicht wahrnehm- und beobachtbar. Entdeckt werden kann die grundlegende Präsenz durch die lustvolle Beobachtung der individuellen Erscheinungen.

Lustvolle Beobachtungen beinhalten Aspekte von Ästhetik, Sinnlichkeit und Kontakt zu sich selbst sowie zur Umwelt. Die individuellen Erscheinungen sind das jeweilige Präsent, das ‚gegenwärtig bei der Hand Seiende‘.

Die Ästhetik der Wahrnehmung hat viel mit der Selbstbezüglichkeit des Spiels zu tun. Ästhetische Wahrnehmung ist Wahrnehmung von etwas in seinem Erscheinen um des Erscheinens willen. Hierbei kann es sich auch um Erscheinungen handeln, die nicht gegenständlicher Art sind. Gegenwärtig zur Erscheinung können auch Gedanken, Emotionen, Ideen oder Sinneseindrücke jeder Art kommen.

Der Begriff der Ästhetik liegt in der Ursprungsbedeutung vor jeder Wertung. Er bedeutet lediglich sinnliches Wahrnehmen. Ästhetik ist in ihrer sinnlichen Schönheit zu betrachten und darf nicht durch eine Verstandesanalyse verfälscht werden. Die Schönheit war für Stanislawskij in der ‚Zauberin Natur‘ zu finden, welche in seinen Schriften immer wieder Erwähnung findet. Die Ästhetik der Natur findet sich auch in den frühen magischen und mythischen Bewusstseinsstrukturen wieder und kann durch ein bewusstes, vor allem körperlich-sinnliches Erleben der mythischen Naturzeithaftigkeit sowie der Zeitlosigkeit magischer Naturerlebnisse wiederentdeckt werden.

Beobachtung und Erscheinung stehen in einem Zusammenhang

Die getätigte Beobachtung und die wahrgenommene Erscheinung sind keine voneinander getrennten Größen. Experimente der Quantenphysik lassen einen Zusammenhang zwischen Beobachtung und wirkender Welt vermuten – ein Zusammenhang, wie sie die Aborigines schon vor der modernen Physik erkannt haben. Ebenso gibt die Natur des Träumens der Wissenschaft nach wie vor Rätsel auf. Gebser propagiert das Zulassen von unerklärbaren Geheimnissen neben der mental-rationalen Logik. Die Fähigkeit zur Integration magischer und mystischer Begebenheiten ist ein

Zeichen des integralen Bewusstseins, in dem unser mental-rationaler Verstand zur Ruhe kommt und wir für Präsenzphänomene wie beispielsweise Zeitlosigkeit empfänglich werden.

Das Theater ist ein Ort der Beobachtung und ist damit in Abhängigkeit von der Präsenz der Zuschauenden zu sehen. Die auf den einfachsten Nenner reduzierte Kommunikation besteht aus einem sich wechselseitig bedingenden Spiel- und Zuschauvorgang. Die Bewegung des menschlichen Körpers, insbesondere das Gehen, kann als minimalistischer Tanz, als Grundsymbol der ständig ablaufenden Darstellung und des ständig ablaufendes Spieles verstanden werden. Im bewussten Gehen findet sich der Dualismus zwischen Kunst und Alltag aufgehoben.

Beobachtung benötigt Kontakt

Beobachtung und Kontakt bedingen sich. Um die individuellen Erscheinungen lustvoll zu beobachten, muss zuerst ein Kontakt zu ihnen ‚hergestellt‘ werden. Dies geschieht durch wertfreie, sinnliche Wahrnehmung und durch ein sich Öffnen gegenüber anderen Menschen und Begebenheiten. Die dabei maßgebliche Kraft ist die Schwerkraft unseres Planeten, welche veranlasst, dass wir immer in Kontakt sind. Hier wird eine Parallele zur ständig vorhandenen Präsenz sichtbar. Die Schwerkraft sowie die grundlegende Präsenz sind immer vorhanden, jedoch werden diese oft nicht bewusst wahrgenommen und können so nicht zur gewünschten Wirkung gelangen. Der erste Schritt der Kontaktaufnahme liegt also in der Wahrnehmung der Kontaktpunkte des Körpers mit der Umwelt und des sich daraus ergebenden Körperdialoges mit sich selbst.

Die sinnliche Eigenwahrnehmung ist die Grundlage der Kommunikation mit anderen Menschen. Der Kontakt ist die Quelle des Vorhandenen und damit eine Quelle für Neues, Unvorhersehbares. Eine weitere wichtige Möglichkeit, mit der Gegenwart Kontakt aufzunehmen, ist die Beobachtung des Atems. Die Atmung ist nicht nur ein Zeichen unserer Lebendigkeit, sondern auch unser größtes Kommunikationsmittel. Die Atmung ist die einzige biologische Funktion, die sowohl unwillkürlich abläuft als auch willkürlich verändert werden kann.

Die Konfrontation mit dem ‚Jetzt‘ braucht Mut

Auf der Suche nach den lustvollen Beobachtungen kommt es mitunter zur Konfrontation mit Erscheinungen, die als unangenehm empfunden werden. Die Konfrontation mit der

Wirklichkeit sowie die Entdeckung von Neuem, Unbekanntem verlangt uns Mut ab. Die angstfreie Bewegung ist eine Grundlage für das wertfreie und lustvolle in-Kontakt-gehen mit unseren individuellen Erscheinungen. Ängste sind dabei eine allgegenwärtige Kraft in jedem Menschen, die mit dem richtigen Umgang genützt werden kann. Hierzu werden die Ängste in erster Linie akzeptiert und angenommen.

Durch das achtsame, wertfreie Akzeptieren aller Erscheinungen und das Beobachten der daraus entstehenden Impulse können auch die zunächst als unangenehm empfundenen Erscheinungen transformiert werden und als Wegweiser dienlich sein. Bewertungen bringen zwar eine Sicherheit, trüben jedoch den Blick für die Gegenwart des Momentes. Wertungen und Beurteilungen lassen ebendiese vor die Hand kommen. Die eigentliche, bereits bewertete und damit in einem Schema abgelegte Erscheinung bleibt dann allerdings weitgehend unbeobachtet. Das Resultat ist, dass die grundlegende Präsenz verdeckt bleibt und nicht zur Wirkung gelangt. Wertungen sollen beobachtet werden, anstatt Beobachtungen zu bewerten.

Die entdeckte Präsenz wird durch Darstellung gemeinschaftlich gemacht

Entdeckte Präsenz kann durch Darstellung gemeinschaftlich gemacht werden. Durch die Kommunikation entdeckter Präsenz wirkt diese ansteckend auf die Beobachtenden. Darstellung bzw. Selbstdarstellung ist etwas ständig Ablaufendes. Wir können nicht anders, als uns laufend selbst vor anderen darzustellen. Bei unseren alltäglichen Darstellungen nehmen wir unterschiedliche soziale Rollen ein. Manche davon sind authentisch und manche entstehen als Anpassungsleistung unter einem sozialen Konformitätsdruck.

Durch die ständig ablaufende Darstellung und Kommunikation kommt es auch abseits der künstlich erschaffenen Bühnen zu unzähligen bühnenähnlichen Situationen im beruflichen und privaten Alltag. Wir beobachten und stellen laufend dar. Das Bewusstmachen sowie die Verfeinerung dieser ständig ablaufenden Begebenheiten ist eine Aufgabe der Lebenskunst, welche auch angewandte darstellende Kunst genannt werden kann. Verfeinert wird die angewandte darstellende Kunst durch Authentizität und einen spielerischen Umgang mit den vielfältigen Anforderungen, die das Entdecken und Darstellen von Präsenz mit sich bringen.

Die Darstellung wird maßgeblich durch Spiel und Tanz charakterisiert

Darstellung, Spiel und Tanz weisen einen etymologischen Zusammenhang auf und sind durch ihre Charakteristik von Kontakt und Bewegung verknüpft. Die spielerische und tänzerische Darstellung geht mit dem Ausbrechen aus bestehenden Mustern und dem Finden neuer Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten einher. Das Spiel als solches ist dabei für unser Menschsein ein wesentlicher Bestandteil. Das Spiel ist die Grundlage jeder Kultur und reicht tief in die verschiedensten sozialen Praktiken hinein. Spiel bringt Genuss, Spaß, Erregung und Gegenwart und ist somit die Grundlage der lustvollen Beobachtung der individuellen Erscheinungen. Spiel ist ein wesentliches Kriterium zur Entdeckung und Darstellung von Präsenz.

Bei dem Versuch, Spiel von ‚Nicht-Spiel‘ zu trennen, treten ähnlich dem Versuch Präsenz fassbar zu machen, zahlreiche Schwierigkeiten auf. Trotz der unüberschaubaren Bandbreite an wissenschaftlichen Erträgen zum Thema Spiel gibt es – ähnlich der Präsenz – hierzu keine logische, präzise, umfassende Bestimmung. Es bleibt bei beiden Phänomenen ein Geheimnis, etwas Unerklärbares bestehen. Sowohl Präsenz als auch Spiel ist als Möglichkeit immer vorhanden und kann entdeckt und darstellerisch gelebt werden.

Die eigentliche Arbeit besteht darin, im Spiel zu bleiben

Eine Trennlinie zwischen Spiel und ‚Nicht-Spiel‘ zu ziehen ist ein Wunsch unseres mental-rationalen Bewusstseins, dessen Kennzeichen die trennende, sich ausschließende Charakteristik der Dualität ist. Trennlinien und Grenzen dienen wie die Bewertungen dem Schutz und der Orientiertheit. Die Befriedigung des starken Sicherheitsbedürfnisses des heutigen Menschen geht jedoch oft mit dem Verlust der eigenen Freiheit einher.

Um die grundlegende Präsenz zu entdecken und darzustellen, ist es notwendig, Arbeit neu zu definieren. Die eigentliche Arbeit besteht darin, den spielerischen Zugang zu finden und aufrecht zu halten, um präsent und gegenwärtig zu sein und um nicht Gefahr zu laufen, lediglich bereits bestehende Muster zu wiederholen. Die Möglichkeit der Wahrnehmung eigener Muster sowie das Ausbrechen aus diesen bringt individuelle Freiheit.

Unsere Muster sind Leitbilder und Teil des innersten Wissens um uns selbst. Sie dienen uns zum Überleben. Muster können uns allerdings auch einschränken, wenn wir unser Leben von ihnen bestimmen lassen. Unachtsam ausgeführte Muster können uns die

Sicht auf die gegenwärtigen Erscheinungen verstellen und verhindern damit die erwünschte Entdeckung und Darstellung von Präsenz. Präsenz erfordert die mutige Entdeckung des Unbekannten, Neuen.

Improvisation statt Wiederholung eingefahrener Muster

Die Darstellungsform des Neuen ist die Improvisation. Die Improvisation ist die entwicklungsgeschichtliche Grundlage jeglicher mimetischer Äußerung des Menschen. Die improvisatorische Darstellung erfordert den Mut, sich mit den gegenwärtigen Erscheinungen und den darauf folgenden Impulsen auseinanderzusetzen. Wir sind mit unseren Darstellungen in unseren zahlreichen sozialen Rollen dann authentisch, wenn wir es uns erlauben, etwas Neues entstehen lassen. Authentizität ist mit dem Sein verbunden, und das Sein birgt unvorhergesehene Risiken.

Ziele, Handlungen und die Entdeckung des ‚Zuviel‘ sind Hilfen zur Darstellung von Präsenz

Durch vorhandene Ziele und damit verbundene konkrete Handlung auf der Bühne und in bühnenähnlichen Situationen fällt es uns leichter, mit den Risiken der Gegenwart umzugehen und Neues zu entdecken. Wird die Aufmerksamkeit auf die Handlung gelegt, ist die Wahrscheinlichkeit, sich im mental-rationalen Bewusstsein – und damit im Verstand – zu verlieren, wesentlich verringert. Durch das Tun bleiben wir im Moment. Jedes sinnliche, lustvolle Beobachten ist eine Handlung und hilft uns, uns nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft zu verlieren.

Um entdeckte Präsenz darzustellen, müssen die gegenwärtigen Impulse wahrgenommen werden. Hierzu ist es notwendig, das ‚Zuviel‘ zu reduzieren. Das ‚Zuviel‘ äußert sich über den Körper mittels muskulärer Anspannungen, die für die aktuelle Tätigkeit nicht gebraucht werden. Die sukzessive Auseinandersetzung mit den einzelnen Körperinstanzen und dem Loslassen unnötig angespannter Bereiche ist eine Grundlage für die Darstellung von entdeckter Präsenz. Es ist wichtig, sich immer wieder eine Pause zu genehmigen, um in der Gegenwart des Momentes zu bleiben und um nicht Gefahr zu laufen, sich gedanklich in der Zukunft oder der Vergangenheit zu verlieren.

Vertrauen und die innere Sicherheit in die eigenen Impulse sind die Arbeitsmittel, um schwierige Phasen und Ängste durchzustehen und im spielerischen Dialog mit sich

selbst und seiner Umwelt zu bleiben. Das Erkennen und Akzeptieren eigener Fehler lässt das Lernen und die Entdeckung des Neuen zu.

Präsenz ist ein Wegbereiter der integralen Struktur

Präsenz ist schließlich ein Wegbereiter für die von Gebser als integral bezeichnete Bewusstseinsstruktur. In der integralen Bewusstseinsstruktur werden magische und akausale Phänomene integriert, womit diese als wirkend – und damit als Wirklichkeit – gelebt werden können.

Schaffen wir es, uns durch lustvolle Beobachtung der Erscheinungen frühe Bewusstseinsstrukturen, welche die magische Zeitlosigkeit und die mythische Naturzeithaftigkeit zum Thema haben, ‚vor die Hand‘ zu holen und damit zu erleben, können wir diese Bewusstseinsstrukturen darstellerisch und spielerisch gemeinschaftlich machen.

Lebendiges Integrieren bedeutet lustvolles Interagieren. Wenn gegenwärtige Erscheinungen sinnlich-spielerisch beobachtet und erfahren werden, ohne sie mental-rational zu zerteilen, zu vermessen, einzuordnen oder einer Bewertung unterziehen zu müssen, ist die Chance, dass es sich hierbei um lustvolle Erscheinungen handelt, groß. Wenn diese beobachteten lustvollen Erscheinungen kommuniziert und damit gemeinschaftlich gemacht werden, wirkt die erlebte Präsenz ansteckend.

Nachwort

Das Leben in unserer Gesellschaft macht uns krank, wenn wir nicht anfangen, unsere grundlegenden Wertesysteme zu überdenken. Solange wir aus dem Mangel heraus agieren, mit dem Druck und dem Stress, diesen Mangel beheben zu müssen, tragen wir als Individuum wie auch als Gesellschaft zu keinem Wohlbefinden bei.

Präsenz ist kein weiteres Leistungsmerkmal, dass es zu erfüllen gilt. Präsenz ist immer da. Präsenz ist ein Phänomen, das entstehen kann, wenn wir in der Fülle des Moments sind. Der Präsenz abträglich sind Zustände, in denen wir im Mangel sind.

Der Mangel entsteht durch das systembedingte, gesellschaftliche rational-mentale Verhaftetsein in die Geschehnisse dieser Welt. Der Mangel ist konstruiert. Wir leben in einer materiellen Überflussgesellschaft und scheinen doch zu wenig zu haben.

Dem Zustand des Mangels liegt die Wahrnehmung des ‚Zuwenig‘ zugrunde – ich habe zu wenig, ich bin zu wenig, ich bekomme zu wenig. Der Mangelzustand löst Emotionen wie Angst, Wut, Trauer und Verzweiflung aus. Diese Emotionen beinhalten ein enormes Potential an Energie, das jedoch meist blockiert und zurückgehalten wird, da wir diese Emotionen mit Werturteilen versehen. Diese Bewertungen jedoch bringen uns aus der Sinnlichkeit, aus der Lust und damit aus der Fülle des Moments.

Worauf wir immer Zugriff haben, ist die Gegenwart, das Präsenz und die mit ihr verbundene Präsenz. Gehen wir in Momenten des Mangels auf die Suche nach den lustvollen Erscheinungen, sind wir auf der Entdeckungsreise zur grundlegenden Präsenz. Lustvolle Beobachtungen sind sinnlich, spielerisch und wertfrei. Sie geschehen im Moment.

Wir können durch die Integration verloren geglaubter Intensitäten unsere rational-mentale Welt auffrischen und eine Gegenwart erfahren, wie wir sie vielleicht zuletzt als Kind erlebt haben. Die Beschäftigung mit der Gegenwart und mit dem, was ist, kann neben lustvollen, sinnlichen Erlebnissen auch Schmerzen, Wut und Traurigkeit auslösen. Wir können uns etliche Seiten des vorherrschenden Systems anschauen und erkennen, dass diese Emotionen mitunter durchaus berechtigt sind. Wir müssen wohl erst durch eine kollektive Phase der Verwirrung und der Trauer gehen, um etwas Neues zu erschaffen. Wir verabschieden schließlich ein lange gültiges und wirkendes System, aufgebaut auf ein überholtes Wertesystem, welches nach Wirtschaftsleistung und Geldbeschaffungsfähigkeit urteilt.

Die Verabschiedung eines gewohnten und vertrauten Musters verursacht Wachstumsschmerzen. Der Tod veralteter Wertemuster erschafft jedoch den Humus für neue Sicht- und Denkweisen. Schließlich entwickeln sich durch die Beschäftigung mit unserer Gegenwart ein zunehmend präsenteres Miteinander und ein Vertrauen in die eigenen Impulse.

Ich wünsche mir, dass in Zukunft in jeglicher Schul- und Ausbildungszeit den spielerischen, lustbetonten, bewegungs- und stimmfreudigen Methoden der darstellenden und musikalischen Ausdruckskunst gegenüber dem sinnentleerten Auswendiglernen, dem mechanisierten Wiederholen und der praktizierten körperlichen und geistigen Bewegungslosigkeit den Vorrang gegeben werden.

Für die weitere Beschäftigung mit dem Thema der Präsenz möchte ich folgende Arbeit empfehlen:

Güssow, Veit. *Die Präsenz des Schauspielers. Über Entstehung, Wirkung und süchtig machende Glücksmomente*. Berlin, Köln: Alexander, 2013.

Literaturverzeichnis

- Adler, Stella. *Die Schule der Schauspielkunst. The Art of Acting. 22 Lektionen*. Berlin: Henschel, 2005.
- Allain, Paul, und Jen Harvie. *The Routledge companion to theatre and performance*. London u.a.: Routledge, 2005.
- Auberle, Anette/Anette Klosa (Red.). *Duden – Das Herkunftswörterbuch. Etymologie der deutschen Sprache*. Mannheim u.a.: Dudenverlag, 2001.
- Balme, Christopher. *Einführung in die Theaterwissenschaft*. Berlin: Erich Schmidt, 2003.
- Barba, Eugenio, und Nicola Savarese. *A Dictionary of Theatre Anthropology. The Secret Art of the Performer*. London u.A.: Routledge, 1991.
- Bauer, Joachim. *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*. Hamburg: Heyne, 2005.
- Beck, Matthias. „Interview mit Fred Gratzon.“ *Yoga aktuell*, Dezember/Januar 2011: 34.
- Berger, Christiane. *Körper denken in Bewegung*. Bielefeld: transcript, 2006.
- Bergner, Thomas M.H. *Lebensmuster erkennen und nutzen. Was unser Denken und Handeln bestimmt*. Heidelberg: mvg, 2005.
- Böhme, Gernot. *Asthetik. Vorlesungen über Ästhetik als allgemeine Wahrnehmungslehre*. München: Wilhelm Fink, 2001.
- Bräuer, Gottfried. *Das Finden als Moment des Schöpferischen*. Tübingen: Max Niemeyer, 1966.
- Brook, Peter. *Der leere Raum*. Hamburg: Hoffmann und Campe, 1969.
- Cechov, Michail A. *Die Kunst des Schauspielers*. Stuttgart: Urachhaus, 2010.
- Coblenzer, Horst, und Franz Muhar. *Atem und Stimme. Anleitung zum guten Sprechen*. Wien: öbvhpt, 2006.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*. Stuttgart: Klett-Cotta, 1996.
- . *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta, 2010.
- Donnellan, Declan. *Der Schauspieler und das Ziel*. Berlin: Alexander, 2008.
- Drewes, Miriam. *Theater als Ort der Utopie. Zur Ästhetik von Ereignis und Präsenz*. Bielefeld: transcript, 2010.

- Drosdowski, Günther, Paul Grebe u.a. (Red.). *Duden – Das Herkunftswörterbuch. Etymologie der deutschen Sprache, Band 7*. Mannheim, Wien, Zürich: Dudenverlag, 1963.
- Ebert, Gerhard. *Improvisation und Schauspielkunst. Über die Kreativität des Schauspielers*. Berlin: Henschel, 1999.
- Edel, Herbert, und Katharina Knauth. *Atemtherapie*. München: Urban & Fischer, 1999.
- Esser, Marion. *Beweg-Gründe. Psychomotorik nach Bernard Aucouturier*. München: Reinhardt, 1995.
- Fischer, Theo. *Lass dich vom Tao leben. WU WEI in der Praxis*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 2008.
- Fischer-Lichte, Erika. *Ästhetik des Performativen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2004.
- Fischer-Lichte, Erika. „Entgrenzungen des Körpers. Über das Verhältnis von Wirkungsästhetik und Körpertheorie.“ In *Körper-Inszenierungen. Präsenz und kultureller Wandel*, Herausgeber: Erika Fischer-Lichte und Anne Fleig, S.19-S.34. Tübingen: Attempto, 2000.
- . *Inszenierung von Authentizität*. Herausgeber: Erika Fischer-Lichte, Christian Horn, Isabel Pflug und Matthias Warstat. Tübingen: Francke, 2007.
- . *Theaterwissenschaft. Eine Einführung in die Grundlagen des Faches*. Tübingen: Narr Francke Attempto, 2010.
- Fleig, Anne. „Körper-Inszenierungen: Begriff, Geschichte, kulturelle Praxis.“ In *Körper-Inszenierungen. Präsenz und kultureller Wandel*, Herausgeber: Erika Fischer-Lichte und Anne Fleig, S.7-S.17. Tübingen: Attempto, 2000.
- Früchtl, Josef, und Jörg Zimmermann, . *Ästhetik der Inszenierung. Dimensionen eines künstlerischen, kulturellen und gesellschaftlichen Phänomens*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2001.
- Gebauer, Gunter, und Christoph Wulf. *Spiel - Ritual - Geste. Mimetisches Handeln in der sozialen Welt*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1998.
- Gebser, Jean. *Einbruch der Zeit*. Herausgeber: Rudolf Hämmerli. Schaffhausen: Novalis, 1995.
- . *Gesamtausgabe Band VII. Gedichte, Aussagen, Die schlafenden Jahre, Das Traumbuch*. Schaffhausen: Novalis, 1980.
- . *Gesamtausgabe. Band II*. Schaffhausen: Novalis, 1978.

- . *Gesamtausgabe. Band III*. Schaffhausen: Novalis, 1986.
- . *Gesamtausgabe. Band V/1*. Schaffhausen: Novalis, 1986.
- . *In der Bewährung. Zehn Hinweise auf das neue Bewußtsein*. Bern: Francke, 1962.
- . *Ursprung und Gegenwart*. Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt, 1949.
- . *Ursprung und Gegenwart. Kommentarband*. Schaffhausen: Novalis, 1979.
- Goffman, Erving. *Wie alle spielen Theater. Die Selbstdarstellung im Alltag*. München: Piper, 2009.
- Goodall, Jane. *Stage Presence*. London u.a.: Routledge, 2008.
- Gribbin, John. *Auf der Suche nach Schrödingers Katze*. München, Zürich: Piper, 1996.
- Grotowski, Jerzy. *Für ein armes Theater*. Berlin: Alexander, 2006.
- Gumbrecht, Hans Ulrich. *Diesseits der Hermeneutik. Die Produktion von Präsenz*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2004.
- Hahn, Alois, und Herbert Willems. „Zivilisation, Modernität, Theatralität: Identitäten und Identitätsdarstellungen.“ In *Inzenierungsgesellschaft. Ein einführendes Handbuch*, von Herbert Willems, Herausgeber: Martin Jurga, S.193-213. Opladen: Westdeutscher Verlag, 1998.
- Harrison, Martin. *Theatre*. Manchester: Carcanet, 1993.
- Heidenreich, Thomas, und Johannes Michalak. *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Tübingen: dgvt, 2004.
- Heinz, Kathrin, Thomas Heidenreich, Franziska Wenhold, und Ralf Brand. „Achtsamkeit und Akzeptanz.“ *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 2011, 18 (4) Ausg.: 145-154.
- Hruschka, Ole. *Magie und Handwerk. Reden von Theaterpraktikern über die Schauspielkunst*. Herausgeber: Jan Berg, Hartwin Gromes und Hajo Kurzenberger. Hildesheim u.a.: Georg Olms, 2005.
- Huizinga, Johan. *Homo Ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1987.
- Huxley, Aldous. *Die Kunst des Sehens. Was wir für unsere Augen tun können*. München: Piper, 1982.
- Jenisch, Jakob. *Ich selbst als ein anderer. Der Darsteller und das Darstellen. Grundbegriffe für Praxis und Pädagogik*. Berlin: Henschel, 1996.

- Jung, C.G. „Synchronizität als ein Prinzip akausaler Zusammenhänge.“ In *Natureerklärung und Psyche*, von C.A. Meier (Hg.), 1-90. Zürich: Rascher, 1952.
- Kabat-Zinn, Jon. *Gesund und stressfrei durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. Wien: Buchgemeinschaft Donauland Kremayr und Scheriau, 1993.
- Klößen, Hans Günther von. *Grundlagen der Schauspielkunst II: Improvisation und Rollenstudium*. Velber bei Hannover: Friedrich, 1967.
- Kluge, Friedrich. *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*. Berlin, New York: de Gruyter, 2002.
- Kolesch, Doris. „Ästhetik.“ In *Metzler Lexikon Theatertheorie*, Herausgeber: Erika Fischer-Lichte, Doris Kolesch und Matthias Warstat. Stuttgart u.A.: Metzler, 2005.
- Kolesch, Doris. „Präsenz.“ In *Metzler Lexikon Theatertheorie*, Herausgeber: Erika Fischer-Lichte, Doris Kolesch und Matthias Warstat, S.250-S.253. Stuttgart u.a.: Metzler, 2005.
- Kotte, Andreas. *Theaterwissenschaft*. Köln: Böhlau, 2005.
- Kurzenberger, Hajo. „Darstellung.“ In *Metzler Lexikon Theatertheorie*, Herausgeber: Erika Fischer-Lichte, Doris Kolesch und Matthias Warstat, S.55-S.63. Stuttgart u.a.: Metzler, 2005.
- Lampert, Friederike. *Tanzimprovisation. Geschichte - Theorie - Verfahren - Vermittlung*. Bielefeld: transcript, 2007.
- Laux, Lothar, Karl-Heinz Renner, und Astrid Schütz. „Theatralität, Körpersprache und Persönlichkeit. Von Self-Monitoring zur Persönlichkeitsdarstellung.“ In *Verkörperung*, Herausgeber: Erika Fischer-Lichte, Christian Horn und Matthias Warstat, S.239-255. Tübingen, Basel: Francke, 2001.
- Lehmann, Hans-Thies. „Die Gegenwart des Theaters.“ In *Transformationen. Theater der neunziger Jahre*, Herausgeber: Erika Fischer-Lichte, Doris Kolesch und Christel Weiler, S.13-S.26. Berlin: Theater der Zeit, 1999.
- . *Postdramatisches Theater*. Frankfurt am Main: Verlag der Autoren, 2008.
- Lehmann, Hans-Thies, und Christel Weiler. *Szenarien von Theater (und) Wissenschaft*. Berlin: Theater der Zeit Recherchen 15, 2003.
- Lösel, Gunter. *Theater ohne Absicht*. Planegg: Impuls/Buschfunk, 2004.
- Marschall, Brigitte. *Die Droge und ihr Double. Zur Theatralität anderer Bewußtseinszustände*. Köln, Wien u.a.: Böhlau, 2000.

- Matzke, Annemarie. „Der unmögliche Schauspieler: Theater-Improvisieren.“ In *Improvisieren. Paradoxien des Unvorhersehbaren*, Herausgeber: Hans-Friedrich Bormann, Gabriele Brandstetter und Annemarie Matzke, S.161-182. Bielefeld: transcript, 2010.
- . *Testen, Spielen, Tricksen, Scheitern. Formen szenischer Selbstinszenierung im zeitgenössischen Theater*. Hildesheim u.a.: Georg Olms, 2005.
- Mead, George Herbert. *Geist, Identität und Gesellschaft. Aus der Sicht des Sozialbehaviorismus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1995.
- Mersch, Dieter. *Kunst und Wissenschaft*. Herausgeber: Dieter Mersch und Michaela Ott. München: Wilhelm Fink, 2007.
- Mindell, Arnold. *24 Stunden luzid träumen*. Petersberg: Vianova, 2002.
- Mittelstraß, Jürgen. „Erscheinung.“ In *Enzyklopädie Philosophie und Wissenschaftstheorie*, Herausgeber: Jürgen Mittelstraß. Stuttgart u.A.: Metzler, 1996.
- Mittelstraß, Jürgen. „objektiv/Objektivität.“ In *Enzyklopädie Philosophie und Wissenschaftstheorie*, Herausgeber: Jürgen Mittelstraß. Stuttgart, Weimar: Metzler, 1995.
- Mummendey, Hans Dieter. *Psychologie der Selbstdarstellung*. Göttingen: Verlag für Psychologie, 1990.
- Oerter, Rolf. *Psychologie des Spiels. Ein handlungstheoretischer Ansatz*. Weinheim und Basel: Beltz, 1999.
- Pavis, Patrice. *Dictionary of the Theatre. Terms, Concepts, and Analysis*. Toronto u.a.: Univ. of Toronto Press, 1998.
- Plessner, Helmuth. *Gesammelte Schriften X. Schriften zur Soziologie und Sozialphilosophie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1985.
- Rischbieter, Henning. *Theater Lexikon*. Zürich und Schwäbisch Hall: Orell Füssli, 1983.
- Ritter, Hans Martin. *Sprechen auf der Bühne. Ein Lehr- und Arbeitsbuch*. Berlin: Henschel, 2009.
- Roselt, Jens. „Raum.“ In *Metzler Lexikon Theatertheorie*, Herausgeber: Erika Fischer-Lichte, Doris Kolesch und Matthias Warstat, S.260-S.267. Stuttgart u.a.: Metzler, 2005.
- Rosenberg, Marshall B. *Gewaltfreie Kommunikation*. Paderborn: Junfermann, 2003.

- Roth, Wolfgang. *Einführung in die Psychologie C.G.Jungs*. Düsseldorf und Zürich: Walter, 2003.
- Rumpf, Horst. *Die übergangene Sinnlichkeit*. München: Juventa, 1981.
- Sachser, Dietmar. *Theaterspielflow. Über die Freude als Basis schöpferischen Theaterschaffens*. Berlin: Alexander, 2009.
- Sack, Mira. *spielend denken. Theaterpädagogische Zugänge zur Dramaturgie des Probens*. Bielefeld: transcript, 2011.
- Sartre, Jean-Paul. *Das Sein und das Nichts. Versuch einer phänomenologischen Ontologie*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1991.
- Schmid, Wilhelm. *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2000.
- Schoch, Agnes u.a. *Grundlagen der Schauspielkunst. bewegen, atmen, sprechen, fechten, schminken*. Velber bei Hannover: Friedrich, 1965.
- Schrödl, Jenny. „Energie.“ In *Metzler Lexikon Theatertheorie*, Herausgeber: Erika Fischer-Lichte, Doris Kolesch und Matthias Warstat, S.87-S.90. Stuttgart u.a.: Metzler, 2005.
- Seel, Martin. *Ästhetik des Erscheinens*. München, Wien: Carl Hanser, 2000.
- Spolin, Viola. *Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie & Theater*. Paderborn: Junfermann, 2005.
- Stanislawskij, Konstantin S. *Das Geheimnis des schauspielerischen Erfolges*. Zürich: Scientia, 1940.
- . *Die Arbeit des Schauspielers an der Rolle*. Westberlin: das europäische buch, 1981.
- . *Die Arbeit des Schauspielers an sich selbst. Teil I: Die Arbeit an sich selbst im schöpferischen Prozess des Erlebens*. Westberlin: das europäische buch, 1981.
- . *Die Arbeit des Schauspielers an sich selbst. Teil II: Die Arbeit an sich selbst im schöpferischen Prozess des Verkörperns*. Berlin: Henschel, 1999.
- Steinbeck, Dietrich. *Einleitung in die Theorie und Systematik der Theaterwissenschaft*. Berlin: Walter de Gruyter & Co, 1970.
- Strasberg, Lee. *Schauspielen und das Training des Schauspielers*. Berlin: Alexander, 1988.

Strauss, Anselm L. *Spiegel und Masken. Die Suche nach Identität*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1968.

Triebel-Thome, Anna. *Bewegung - ein Weg zum Selbst. Einführung in die Feldenkraismethode*. Paderborn: Junfermann, 2002.

Villoldo, Alberto. *Mutiges Träumen. Wie Schamanen Realitäten erträumen*. München: Arkana, 2009.

Vopel, Klaus W. *Handbuch für Gruppenleiter/innen. Zur Theorie und Praxis der Interaktionsspiele*. Salzhausen: iskopress, 2009.

Weiler, Christel. „Improvisation.“ In *Metzler Lexikon Theatertheorie*, Herausgeber: Erika Fischer-Lichte, Doris Kolesch und Matthias Warstat, S.144-S.146. Stuttgart u.a.: Metzler, 2005.

Wendorff, Rudolf. *Der Mensch und die Zeit*. Opladen: Westdeutscher Verlag, 1988.

Wiese, Hans Joachim, Michaela Günther, und Bernd Ruping. *Theatrales Lernen als philosophische Praxis für Schule und Freizeit*. Berlin: Schibri, 2006.

Wolf, Fred Alan. *Die Physik der Träume. Von den Traumpfaden der Aborigines bis ins Herz der Materie*. Berlin: Byblos, 1995.

Abstract

Der Begriff der Präsenz hat in den letzten Jahrzehnten in verschiedenen Bereichen verstärkt an Aufmerksamkeit gewonnen. Die Fähigkeit des ‚Gegenwärtig-Seins‘ ist eine grundlegende Basis der darstellenden Kunst und gilt auch in zahlreichen Situationen des privaten und beruflichen Alltags als zunehmend wünschenswert. Gleichzeitig wird Präsenz als mystisches, magisches und schwer zu fassendes Phänomen und die Erforschung von Präsenz als wissenschaftliche Herausforderung beschrieben.

Was hat es mit dem Geheimnis der Präsenz auf sich? Kann Präsenz ‚produziert‘ oder ‚erzeugt‘ werden? Kann die Fähigkeit zur ‚Erzeugung‘ von Präsenz gelehrt und trainiert werden? Was ist Präsenz überhaupt?

Die vorliegende Arbeit zeigt auf, dass Präsenz nicht ‚produziert‘ werden muss. Die grundlegende Präsenz ist potentiell immer vorhanden und muss vielmehr entdeckt werden, um zu den gewünschten Wirkungen zu gelangen. Durch Darstellung wird die entdeckte Präsenz gemeinschaftlich gemacht. Sie wirkt ‚ansteckend‘, wenn sie beobachtet wird.

Das beobachtende Bewusstsein ist eine Gemeinsamkeit der Phänomene ‚Präsenz‘ und ‚Zeit‘, zwei Begriffe, die in einem engen etymologischen und inhaltlichen Zusammenhang stehen, wie im ersten der drei Kapitel ausgeführt wird. Im zweiten Kapitel wird erörtert, wie die grundlegende Präsenz durch lustvolle Beobachtung der individuellen Erscheinungen entdeckt werden kann. Die Wichtigkeit von Ästhetik und Sinnlichkeit, der mystische Einfluss der Beobachtung, die Notwendigkeit des Kontaktes und des Mutes zur Konfrontation mit dem neuen Unbekannten werden erläutert. Das Darstellen von Präsenz als abschließendes Kapitel beschäftigt sich mit dem ‚Gemeinschaftlich-Machen‘ der entdeckten Präsenz. Darstellung, Spiel und Tanz stehen in einem etymologischen und inhaltlichen Zusammenhang. Improvisation ist die Darstellungsform des Neuen. Gesetzte Ziele, konkrete Handlungen und das Entdecken des für die aktuelle Tätigkeit nicht notwendigen ‚Zuviels‘ sind Hilfen bei der Wahrnehmung des authentischen Impulses und damit bei der Darstellung von Präsenz.

Präsenz ist schließlich der Wegbereiter in die von Gebser beschriebene integrale Struktur, welche die Zeitfreiheit als vorherrschende Zeitform hat. Die sowohl praktische als auch theoretische Beschäftigung mit Präsenz beinhaltet die Kraft, die nötig ist, um uns mit den noch unbekanntem neuen Herausforderungen der sich ändernden gesellschaftlichen Strukturen lustvoll konfrontieren zu können.

Lebenslauf

Stefan Loibner, *geboren in Wien, 1980.*

Diplomabschluss *Elektrotechnik, Steuerungs- und Regelungstechnik*, fünfjährig, Wien, 2000.

Einjähriger Zivildienst in der *sozialtherapeutischen Arbeits- und Lebensgemeinschaft*, Wien, 2001.

Diplomabschluss *„Die Graphische“ - Kolleg für Multimedia, Medientechnik und Medienmanagement*, zweijährig, Wien, 2003.

Lichtdesign und Schauspiel für *Off-Theater Produktionen*; Kameraassistent für Kurzfilm *„Johannes Passion“* mit Maria Hofstätter und Johannes Silberschneider, Wien/Steiermark 2004.

Selbständige *Arbeiten im Medienbereich*; Videoproduktionen; Cutter für Pro7 Austria, Wien, 2004/2005.

Produktionsleitung für *„Alles Mozart“*, *Wiener Mozartjahr* 2006.

Gründung des *theatertraining*. – *Trainings- und Forschungslabor für Spiel und Präsenz*, Wien, 2006.

Regieassistent für Oper *„Ich-Hiob“*, Carinthischer Sommer, Kärnten, 2007.

Regiehospitant für *„Don Giovanni“*, Oper Klosterneuburg, Niederösterreich, 2008.

Regie und Konzept von *„Was ist Freiheit? - ein theatral-performatives Musiktheater in sechs Bildern“* für die *Wiener Bezirksfestwochen*, 2008.

Gründung des *muth*. - *Zentrum für angewandte darstellende Kunst*, Wien, 2009.

Regie und Konzept für *„gem.einsam – muth. zur Reise. Eine mobil-theatrale Performance“*, kiosk59 – Tanz.Theater.Performance Festival, Wien, 2010.

Absolvierung der *paritätischen Eignungsprüfung für Schauspiel*, Wien, 2011.

Dreimonatiger Forschungsaufenthalt an der *Universität der Künste, Fakultät Schauspiel*, Berlin, 2012.

Weitere Arbeiten als Mensch, freischaffender Künstler, Präsenz-Coach und Präsenzforscher.