

- Meine Improvisations-Methode

Bühnenkunst bedeutet Raum, Zeit, Objekt (Körper) und das Sichtbarmachen von Energie. Improvisation ist eine wichtige, eigenständige Kunstform. Sie ist ausserdem ein Werkzeug für Research, sie steigert das Bewusstsein und verfeinert den künstlerischen Ausdruck. Letztlich ist Improvisation eine tiefe Auseinandersetzung mit sich selbst.

Für die Basis meiner Improvisationsmethode habe ich unterschiedliche Techniken entwickelt:

sie kann mit reiner Bewegung (Tanz) oder mit allen Zirkusdisziplinen angewendet werden: Ziel ist, unmittelbar Regie zu führen und gleichzeitig zu performen. Die Methode legt den Fokus darauf, ganz ins Jetzt einzutauchen, sich gehen zu lassen und alles anzunehmen. Gleichzeitig nimmt man den Moment bewusst wahr und beobachtet, was gerade im Aussen und Innen passiert.

Mit den Zutaten Körper, darstellerische sowie artistische Fähigkeiten wird improvisiert, mit der bewussten Verwendung von Raum, Zeit, Bewegung, Objekten und Energien wird das Menu noch gewürzt. So kann mit „wenig“ viel Spannung erzeugt werden. Die Erfahrung, wie Körper und Geist verbunden sind, lässt sich spielerisch nutzen. Sobald ich mich mental auf sinnliches Erleben einlasse, wird das im Aussen sichtbar. Der Einsatz von Sensationen führt zu einem bewussten Körperausdruck und kann so reguliert werden. Es wird mit unterschiedlichem mentalem Futter experimentiert, so dass jede*r herausfinden kann, auf was man anspricht und am besten reagiert, seien es Bilder, Musik, Emotionen, Bewegungsqualitäten oder anderes. Es wird gelernt, sich gewollt und bewusst durch einen Kreativitätsfluss zu lenken.

- Auseinandersetzung mit sich selbst

Durch meine eigene Erfahrung habe ich gelernt, dass man performativ sehr gezielt an sich arbeiten kann und so immer mehr zu einer selbstständigen, unabhängigen Person und Künstler*in reifen kann. Je bewusster das eigene Handeln wird und je mehr man begreift, was sich im Hintergrund abspielt, umso mehr kann man steuern, wo man hinwill, alte Muster durchbrechen und Wege finden, die Stärken in den eigenen Schwächen zu sehen, um sie zu transformieren.

Teil des Lernprozesses ist folglich eine kontinuierliche Selbst-Beobachtung; was steht dem Sich-Loslassen im Weg? Warum verliere ich mich im Loslassen? Kritisiere ich mich selber? Oder überschätze ich meine Souveränität? Habe ich Angst, etwas falsch zu machen oder peinlich zu wirken? Möchte ich der/die Beste sein...?

- Ökonomische Bewegung

Bewegung wird magisch, wenn sie mühelos erscheint. Das passiert, wenn kein unnötiger Kraftaufwand gebraucht wird und eine Souveränität ausgestrahlt wird. Solange es mentale Anspannungen gibt, werden auch im Körper Anspannungen bleiben. Darum ist Selbstreflexion unerlässlich. Hauptsächlich durch meine intensive Auseinandersetzung mit dem Taichi, habe ich einen Weg zu einer ökonomischen und freien Bewegungsweise gefunden. Es geht darum, zu erfahren, was für Kräfte in uns und um uns wirken, damit wir diese gezielt nutzen können; dazu gehören Schwerkraft, Stützkraft, Spannkraft, Federkraft, Fliehkraft, Zentrifugalkraft. Der Boden wird als Widerstand genutzt, das Körperzentrum als physischen Bewegungsursprung und der Geist als Steuerung, indem er Informationen aussendet und Resonanz aufnimmt - vergleichbar mit einem Marionettenspieler. Die Marionette muss gut funktionieren und bewusst, klar und inspiriert gehandhabt werden.