



Urban Acting Coaching

DEEP ACTING: SPIEL ✦ WAHRHEIT ✦ WANDLUNG

URBAN ACTING COACHING KERNKONZEPT



DEEP ACTING

SPIEL ✦ WAHRHEIT ✦ WANDLUNG

| | |
|---|----------------|
| <u>Einleitung & 1.Wahrheit vor Wirkung – Authentizität als Fundament</u> | <u>3 - 4</u> |
| <u>2. Embodiment & Resonanz – Innere Quelle statt äußerer Form</u> | <u>3 - 6</u> |
| <u>3. Das Unbewusste als Partner: Archetypen, Symbolik & Körpergedächtnis</u> | <u>6 - 7</u> |
| <u>4. Verbindung statt Kontrolle – Beziehung, Präsenz & Moment-to-Moment</u> | <u>8 - 9</u> |
| <u>5. Wunde, Bedürfnis & Ziel – Die innere Dramaturgie der Figur</u> | <u>10 - 12</u> |
| <u>6. Körper, Atem & Stimme – Somatische Intelligenz</u> | <u>13 - 14</u> |
| <u>7. Schattenarbeit & Integration – Eros, Energie & Authentizität</u> | <u>15 - 16</u> |
| <u>8. Spiel, Wahrheit & Wandlung.</u> | <u>17</u> |
| <u>9. Bewusstsein & Verantwortung.</u> | <u>18</u> |
| <u>10. Tiefe & Sicherheit – Traumasensibles Schauspiel</u> | <u>18</u> |
| <u>Deep Acting – Das Theater der Seele</u> | <u>19</u> |
| <u>Wichtiger Hinweis</u> | <u>19</u> |

Deep Acting: Spiel | Wahrheit | Wandlung

Deep Acting ist mehr als Schauspieltechnik – es ist eine innere und äußere Reise im Schauspiel:

eine Praxis, in der subjektive künstlerische Wahrheit, Emotion und Bewusstsein zusammenwirken.

Sie stärkt die Persönlichkeit und Autonomie der Künstler:in, schult Empathie, Beziehung und Präsenz

und macht jede Szene zum präzise gestalteten Ausdruck dessen, was im Moment wirklich da ist.



Wahrheit vor Wirkung – Authentizität als Fundament

***“Truthful behavior under imaginary circumstances.”
“Find in yourself the truth of yourself.”***

Sanford Meisner

Zentral für uns im Schauspiel ist: nicht spielen, sondern wirklich erleben. Nicht den Effekt suchen, sondern Wahrhaftigkeit im Moment.

Wie entsteht Emotion?

Emotion entsteht aus authentischen Impulsen, innerer Spannung (Tension), Dringlichkeit, dem Ziel der Figur, den Hindernissen auf diesem Weg – und im Reagieren auf das Gegenüber.

Damit das möglich wird, muss die Schauspieler:in die erfundenen Umstände glaubhaft machen:

Sie muss sie sich so vorstellen und verkörpern, dass sie für sie emotional wahr werden –

auch wenn ein Teil in ihr weiß, dass es „nur Spiel“ ist.

Sobald diese Glaubwürdigkeit da ist, bleibt nur noch: reagieren.

Emotionen sind Resultat, nicht Selbstzweck.

Sie sind am kraftvollsten, wenn sie der Figur helfen, das zu erreichen – oder zu versuchen zu erreichen –, was sie wirklich will.

Was erzeugt Tiefe?

Wahrheit und Ehrlichkeit im Spiel.

Dafür braucht es Training, Übung und Selbstreflexion.

Denn Schauspielarbeit beginnt mit dem Erkennen und Verstehen der eigenen Empfindungen, Reaktionsmuster und Wahrnehmungen.

Wer sich selbst kennt, kann wahrhaftig reagieren – und dadurch glaubhaft verwandeln.

Diese Arbeit stärkt die eigene subjektive Wahrheit der Schauspieler:in, die später in jede Figur einfließt und sie individuell prägt.

So entsteht ein persönlicher Ausdruck: nicht ein Romeo, sondern mein Romeo; nicht eine Julia, sondern meine Julia.

Deshalb kann wirkliche Tiefe im Spiel nicht durch äußere Effekte oder Wirkung ersetzt werden.

Sie braucht Mut und Einsicht in die eigene Wahrheit.

Wir arbeiten mit Wahrheit vor Wirkung.

Was bedeutet „Wahrheit“ in unserem Konzept?

Es geht nicht um objektive Wahrheit.

„Wahrheit“ meint bei uns emotionale Kongruenz –

die Übereinstimmung zwischen innerem Erleben (Empfindung, Gedanke, Gefühl, Impuls)

und äußerem Ausdruck (Sprache, Körper, Handlung).

Das Spiel wird dadurch nicht real, sondern wahrhaftig.

Wir stärken die subjektive künstlerische Wahrheit der Schauspieler:in, nicht die Illusion von Realität.

2

Embodiment & Resonanz – Innere Quelle statt äußerer Form



Schauspiel beginnt im Inneren: Empfindung → Körper → Ausdruck.
Nicht von außen „spielen“, sondern von innen wahrnehmen und reagieren.
Deep Acting arbeitet von innen nach außen – damit Ausdruck organisch, lebendig und unvorhersehbar bleibt.

Wie funktioniert dieser Prozess?

Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen, Sprache und Verhalten stehen in ständiger Wechselwirkung.

Alles ist Resonanz – Körper, Atem, Gedanke, Gefühl, Wort, Handlung.

Wenn sich eine Ebene verändert, antwortet der ganze Organismus.

So entsteht ein lebendiges System:

Der Körper formt das Gefühl, und das Gefühl formt den Körper.

Dieses Prinzip folgt der Idee der Embodied Cognition –

das Denken, Fühlen und Handeln sind körperlich verankert.

Transformation geschieht nicht im Kopf, sondern im Zusammenspiel von Körper, Atem, Wahrnehmung und Emotion.

Was bedeutet das im Training?

Hier liegt der entscheidende Unterschied zu rein innerlich orientierten Methoden:

Die innere Quelle wird im Training erschlossen –

doch im Spiel selbst richtet sich die Aufmerksamkeit ganz nach außen: zum Partner – zu dem, was ich (als Figur) erreichen will – und zum Moment.

In der Rolle denkt die Schauspieler:in aus der Sicht der Figur: Bedürfnissen und Beziehungen.

Die Szene ist die dramaturgische Form, aber im Spiel existiert sie nicht als Bewusstseinsinhalt der Figur.

Die Figur lebt im Jetzt.

Die innere Arbeit dient nur der Vorbereitung, damit die Schauspieler:in offen, reagibel und verbunden bleibt.

Deep Acting bildet damit das Bindeglied zwischen Method und Meisner:

Es verbindet Tiefe und Authentizität (Method) mit Beziehung und Moment-zu-Moment-Reaktion (Meisner).

So entsteht keine Imitation, sondern wahrhaftiges Spiel – nicht Selbstbespiegelung, sondern lebendige Begegnung.

Zusammenfassung

Embodiment im Deep Acting bedeutet, dass Emotion nicht „gespielt“, sondern verkörpert wird.

Die Arbeit mit Körper und Atem führt nicht in die Innenschau, sondern in eine verkörperte Präsenz, die auf den Moment reagiert. Der Körper wird zur Brücke zwischen Erleben und Ausdruck, zwischen innerer Quelle und äußerer Beziehung.

3 Das Unbewusste als Partner: Archetypen, Symbolik & Körpergedächtnis

Das Unbewusste ist kein Gegner, sondern ein Verbündeter.

Es spricht in Bildern, Impulsen, Träumen, Körperempfindungen und spontanen Reaktionen.

Im Deep Acting wird es bewusst einbezogen – als Quelle kreativer Intuition und emotionaler Tiefe.

Wie verstehen wir das Unbewusste?

Das, was hier als „Unbewusstes“ bezeichnet wird, umfasst implizite, intuitive und körperlich gespeicherte Prozesse.

Dazu gehören Körpererinnerungen, emotionale Konditionierungen und unbewusste Beziehungsmuster.

Psychologisch gesprochen handelt es sich um Prozesse des impliziten Gedächtnisses –

sie sind nicht kognitiv steuerbar, aber im Spiel spür- und nutzbar.

Tiefenpsychologisch erweitert Deep Acting den künstlerischen Prozess: Wir entdecken archetypische Muster, symbolische Themen und emotionale Wiederholungen,

die einer Figur Tiefe und Glaubwürdigkeit verleihen.

Die Figur wird nicht erfunden, sondern entdeckt.

„Eine Rolle nur aus dem Kopf – funktioniert so lala.

Eine Rolle aus Kopf und Herz – wird lebendig.

Eine Rolle aus Kopf, Herz und Seele – ist transformierend.“

Wie arbeiten wir damit im Training?

Über Traumarbeit, Symbolarbeit und Archetypen lernen Schauspieler:innen, innere Bilder und Impulse wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder rational zu deuten.

Das Ziel ist nicht psychologische Analyse, sondern künstlerische Übersetzung:

Ein inneres Bild wird zu Bewegung, Stimme, Handlung.

Der Körper fungiert als Übersetzer des Unbewussten.

In der Arbeit entsteht eine Haltung des Zuhörens nach innen – nicht, um zu interpretieren, sondern um dem Unbewussten Raum zu geben, sich auszudrücken.

So entstehen oft unerwartete, aber authentische Spielmomente – Momente, die wahr wirken, weil sie nicht geplant sind.

Anwendung im Spiel

Während des Spiels wird das Unbewusste nicht „gesucht“, sondern darf spontan auftauchen.

Die Schauspieler:in bleibt empfänglich für Impulse, die aus Körper, Erinnerung oder Emotion kommen –

und lässt sie in Handlung übergehen, ohne sie zu kontrollieren.

Das bewusste Vertrauen in diese Prozesse ist ein Kernmoment von Deep Acting:

Die Figur handelt aus einem tieferen inneren Wissen heraus.

Abgrenzung & Sicherheit

Deep Acting arbeitet mit psychologischen Konzepten, aber nicht therapeutisch.

Das Unbewusste wird hier ästhetisch erforscht, nicht klinisch bearbeitet.

Die Arbeit geschieht in einem sicheren, gehaltenen Rahmen:

Die Arbeit bleibt künstlerisch, bewusst, sicher, transformierend – ohne therapeutische Grenzüberschreitung.

4

Verbindung statt Kontrolle – Beziehung, Präsenz & Moment-to-Moment

Wirkliches Schauspiel entsteht nicht aus Kontrolle,
sondern aus Beziehung und Reaktion.

Deep Acting bedeutet, sich vom Partner, vom Augenblick und von der
Situation berühren und verändern zu lassen.

Präsenz ersetzt Kontrolle – Beziehung ersetzt Technikdominanz.

Vom Inneren zur Beziehung

Nach der Arbeit an der inneren Quelle öffnet sich der Fokus nach außen.

Die Figur lebt nicht in sich selbst, sondern in Beziehung:
zum Partner, zur Umwelt, zu den erfundenen Umständen.

Die Schauspieler:in bleibt körperlich und emotional durchlässig,
aber ihre Aufmerksamkeit liegt nicht auf dem eigenen Erleben,
sondern auf dem, was im Gegenüber geschieht.

Sie spielt nicht Emotion, sondern verfolgt ein Ziel –
und reagiert auf die Hindernisse, die sich ihr stellen.

Moment-to-Moment – Das Herz von Deep Acting

Wie bei Meisner steht das Reagieren im Augenblick im Zentrum.

Wahrheit entsteht zwischen den Partner:innen, nicht im Rückzug nach
innen.

Alles, was im Moment auftaucht – ein Blick, ein Zögern, ein Atemzug – wird
zum Impuls für Handlung.

Das Spiel bleibt dadurch lebendig, offen und unvorhersehbar.

„Don't do anything unless something happens to you.“

Sanford Meisner

Technik als Struktur, nicht als Schutzschild

Technik gibt Halt, Timing und Form – aber sie ist Mittel, nicht Zweck.
Sie soll nicht Emotionen zähmen, sondern ermöglichen.

Ein sicherer Körper, eine klare Stimme, ein ruhiger Atem schaffen Boden für Freiheit, nicht Kontrolle.

So kann die Schauspieler:in bewusst handeln, ohne den Moment zu blockieren.

Anwendung im Spiel

Im Spiel selbst gilt:

Fühle, was dich trifft, und reagiere – nicht auf dich, sondern auf die/den Andere:n.

Das ist keine Passivität, sondern hochkonzentrierte Wachheit.

Die Figur kämpft um etwas, will etwas erreichen – und diese Dringlichkeit erzeugt Wahrheit.

Emotion ist das Resultat, nicht das Ziel.

Zusammenfassung

Deep Acting verbindet die Tiefe der inneren Arbeit mit der Wachheit des äußeren Moments.

Die Kontrolle weicht Präsenz, das Ich weicht der Beziehung.

Wahrheit entsteht nicht im Rückzug, sondern im Dialog.

So wird Schauspiel zu einer lebendigen Begegnung – ehrlich, verletzlich, unmittelbar.

5

Wunde, Bedürfnis & Ziel – Die innere Dramaturgie der Figur

Hinter jeder Figur steht ein inneres System aus Verletzung, Sehnsucht und Handlung.

Die Wunde ist der Ursprung, das Bedürfnis der Antrieb, das Ziel die sichtbare Form davon.

Deep Acting begreift diese Struktur nicht als Theorie, sondern als lebendige Dynamik, die sich in jeder Szene entfaltet.

1. Die Wunde – Ursprung der Dringlichkeit

Jede Figur trägt eine innere Verletzung – etwas, das fehlt, gebrochen oder unerfüllt ist. Diese Wunde prägt ihre Wahrnehmung, ihre Schutzmechanismen und ihre Reaktionen.

Die Wunde allein erklärt aber nichts – sie wird erst lebendig, wenn die Schauspieler:in sie verkörpert und mit ihr spielt.

Sie ist Quelle der Dringlichkeit: Sie erklärt, warum etwas auf der Bühne oder vor der Kamera wirklich Bedeutung hat.

2. Der Schutz – Abwehr & Verhalten

Wo eine Wunde ist, entsteht auch Schutz.

Figuren – wie Menschen – entwickeln Strategien, um Schmerz zu vermeiden: Ironie, Kontrolle, Wut, Rückzug, Anpassung.

Diese Abwehrmechanismen sind nicht „falsch“, sondern Teil der Wahrheit der Figur. Je bewusster die Schauspieler:in sie erkennt und nutzt, desto vielschichtiger wird die Darstellung.

3. Das Bedürfnis – Herz der Figur

Unter der Abwehr liegt das Bedürfnis – die eigentliche Sehnsucht: nach Liebe, Anerkennung, Freiheit, Kontrolle, Nähe, Sicherheit, Macht oder Gesehenwerden.

Dieses Bedürfnis treibt jede Handlung an.

Es ist emotionaler Motor und Richtung zugleich.

4. Das Ziel – Handlung im Moment

Das Ziel übersetzt das Bedürfnis in Handlung.

Hier geht es nicht um Theorie, sondern um Spielbarkeit:

„Was will ich gerade von meinem Partner?“

Diese Frage schafft Dringlichkeit, Fokus und Lebendigkeit.

Emotion entsteht aus diesem Kampf – aus dem Versuch, zu bekommen, was man will –

und aus den Hindernissen, die sich dabei in den Weg stellen.

5. Arbeit mit der eigenen Wunde

Auch die Schauspieler:in selbst kann ihr Spiel vertiefen, wenn sie mit Aspekten der eigenen Wunde arbeitet.

Diese Arbeit ist nicht für jede:n geeignet und erfordert Sicherheit, klare Grenzen und traumasensible Begleitung.

Richtig angewendet, kann sie jedoch eine außergewöhnliche Echtheit, Präsenz und Kraft freisetzen.

Im Deep Acting wird dieser Prozess bewusst gerahmt:

nicht, um Schmerz zu reproduzieren, sondern um ihn in kreative Energie zu verwandeln.

Anwendung im Training

Durch Übungen, Improvisationen und Rollenerforschung werden die Schichten der Figur sichtbar – von der Wunde über den Schutz bis hin zu Bedürfnis und Ziel. So entsteht eine psychologisch nachvollziehbare und zugleich künstlerisch freie Figur.

Zusammenfassung

Wahrhaftiges Spiel entsteht, wenn die Schauspieler:in nicht Emotionen „zeigt“, sondern um etwas ringt, das innerlich Bedeutung hat.

Die Figur wird so zu einer Reise von Mangel zu Handlung, von Schmerz zu Bewusstsein. Schauspiel wird zur Kunst lebendiger Menschlichkeit – eine bewusste Begegnung mit dem, was uns antreibt.

4. Das Ziel – Handlung im Moment

Das Ziel übersetzt das Bedürfnis in Handlung.

Hier geht es nicht um Theorie, sondern um Spielbarkeit:

„Was will ich gerade von meinem Partner?“

Diese Frage schafft Dringlichkeit, Fokus und Lebendigkeit.

Emotion entsteht aus diesem Kampf – aus dem Versuch, zu bekommen, was man will –

und aus den Hindernissen, die sich dabei in den Weg stellen.

5. Arbeit mit der eigenen Wunde

Auch die Schauspieler:in selbst kann ihr Spiel vertiefen, wenn sie mit Aspekten der eigenen Wunde arbeitet.

Diese Arbeit ist nicht für jede:n geeignet und erfordert Sicherheit, klare Grenzen und traumasensible Begleitung.

Richtig angewendet, kann sie jedoch eine außergewöhnliche Echtheit, Präsenz und Kraft freisetzen.

Im Deep Acting wird dieser Prozess bewusst gerahmt:

nicht, um Schmerz zu reproduzieren, sondern um ihn in kreative Energie zu verwandeln.

Anwendung im Training

Durch Übungen, Improvisationen und Rollenerforschung werden die Schichten der Figur sichtbar – von der Wunde über den Schutz bis hin zu Bedürfnis und Ziel. So entsteht eine psychologisch nachvollziehbare und zugleich künstlerisch freie Figur.

Zusammenfassung

Wahrhaftiges Spiel entsteht, wenn die Schauspieler:in nicht Emotionen „zeigt“, sondern um etwas ringt, das innerlich Bedeutung hat.

Die Figur wird so zu einer Reise von Mangel zu Handlung, von Schmerz zu Bewusstsein. Schauspiel wird zur Kunst lebendiger Menschlichkeit – eine bewusste Begegnung mit dem, was uns antreibt.

6

Körper, Atem & Stimme – Somatische Intelligenz

Der Körper ist kein Werkzeug – er ist das Gedächtnis und Instrument der Wahrheit.

Er speichert Emotion, Geschichte und Beziehung.

Deep Acting versteht den Körper als Resonanzraum, in dem innere Impulse Form finden und Emotion in Handlung übergeht.

1. Der Körper erinnert

Jede Erfahrung – Freude, Angst, Scham, Wut, Liebe – hinterlässt somatische Spuren. Der Körper erinnert, auch wenn der Verstand vergessen hat. Diese Körpererinnerungen sind Teil des Unbewussten, das im Spiel mitschwingt. Wenn die Schauspieler:in lernt, diesen Resonanzen zuzuhören, wird Bewegung zur Sprache und Haltung zur Geschichte.

2. Atem – Der Anker des Moments

Der Atem ist die Brücke zwischen Innen und Außen.

Er verbindet Empfindung, Gedanke, Emotion und Ausdruck.

Bewusste Atemarbeit ermöglicht Erdung, Regulation und Präsenz.

Im Deep Acting wird Atem nicht kontrolliert, sondern zugelassen – als natürliche Antwort auf Impulse, Spannung oder Beziehung.

Er zeigt, wo etwas blockiert – und öffnet, wo Wahrheit entstehen darf.

3. Stimme – Ausdruck der inneren Bewegung

Die Stimme trägt die Energie des Gefühls nach außen.

Sie offenbart innere Zustände, oft bevor sie bewusst sind.

Im Deep Acting wird Stimme nicht trainiert, um schön zu klingen, sondern um authentisch zu klingen – roh, klar, vibrierend, lebendig.

Eine Stimme, die aus einem verkörperten Atem entsteht, berührt, weil sie wahr ist.

4. Verkörperung – Embodiment im Deep Acting

Embodiment bedeutet: Emotion wird nicht gespielt, sondern verkörpert. Der Körper denkt, fühlt und reagiert mit – er ist nicht Befehlsempfänger, sondern Partner. Somatische Intelligenz heißt, die körperliche Resonanz ernst zu nehmen und mit ihr zu arbeiten.

Durch Körperbewusstsein entsteht emotionale Sicherheit:

Was gespürt wird, kann reguliert, transformiert und schließlich künstlerisch gestaltet werden.

5. Integration – Der Körper als Bühne der Seele

Wenn Atem, Körper und Stimme in Einklang kommen, entsteht ein Zustand von Präsenz, in dem das Spiel fließt, statt gemacht zu werden. Die Schauspieler:in wird zum Gefäß – nicht für Emotionen, sondern für Wahrheit. Der Körper spricht, wo Worte enden.

Zusammenfassung

Der Körper ist die Bühne, auf der innere Wahrheit sichtbar wird.

Atem ist Rhythmus, Stimme ist Schwingung, Bewegung ist Bedeutung.

Deep Acting nutzt die somatische Intelligenz, um das Unsichtbare erlebbar zu machen – nicht durch Kontrolle, sondern durch Hingabe.

7

Schattenarbeit & Integration – Eros, Energie & Authentizität

Künstlerische Tiefe entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Erlaubnis. Was verdrängt, beschämt oder verurteilt ist, bindet Energie. Deep Acting öffnet einen Raum, in dem das Unbewusste, die Triebe und die Schattenseiten nicht ausgeschlossen, sondern als kreative Kräfte integriert werden.

1. Der Schatten – Das Verborgene als Kraftquelle

Der Schatten umfasst alles, was wir an uns selbst nicht zeigen wollen: Wut, Scham, Schuld, Angst, Aggression, Macht, Eros. Diese Energien sind nicht destruktiv, wenn sie bewusst gehalten werden – sie werden zu Motoren authentischen Ausdrucks. Schauspiel wird zur Erlaubnis, das Verdrängte zu verwandeln – nicht es auszuleben, sondern es künstlerisch zu gestalten.

2. Emotionale Tiefe mit Halt

Schattenarbeit im Deep Acting geschieht nie grenzenlos, sondern mit Bewusstsein und Struktur. Tiefe braucht Sicherheit. Achtsamkeit, Erdung und die Fähigkeit zur Selbstregulation sind Voraussetzung. So entsteht keine Überforderung, sondern emotionale Durchlässigkeit mit Halt.

Die Arbeit mit intensiven Emotionen verlangt einen klaren Rahmen. Sie zielt nicht darauf, alte Wunden zu öffnen, sondern die in ihnen gebundene Energie zu verstehen, zu befreien und in Ausdruck zu verwandeln.

3. Eros – Lebenskraft und Präsenz

Eros meint hier nicht Sexualität als Handlung, sondern Lebensenergie – die vitale Kraft, die Bewegung, Beziehung und Ausdruck durchdringt. Wenn Eros unterdrückt wird, verliert das Spiel an Spannung. Wenn er bewusst gehalten wird, wird er zu Präsenz, zu magnetischer Lebendigkeit. Deep Acting versteht Eros als schöpferische Kraft, nicht als Risiko.

4. Integration – Vom Schatten zum Ausdruck

Authentizität entsteht nicht aus Perfektion, sondern aus Integration. Das, was zuvor unbewusst war, wird gesehen, gefühlt, angenommen – und dadurch verfügbar für die Kunst.

Die Schattenarbeit verbindet psychologische Tiefe mit künstlerischer Freiheit: nicht, um zu heilen, sondern um ganz zu sein.

5. Anwendung im Training

Übungen zu Schatten und Eros sind immer freiwillig, dosiert und traumasensibel.

Sie dienen nicht der Katharsis, sondern der Bewusstwerdung.

Über Körperarbeit, Stimme, Projektion, Symbolarbeit und szenische Improvisation wird verdrängte Energie kreativ transformiert – in Handlung, Ausdruck und Beziehung.

Zusammenfassung

Schattenarbeit im Deep Acting heißt:

das, was im Dunkeln liegt, ans Licht holen – nicht, um es zu analysieren, sondern um es zu leben.

Authentizität entsteht, wenn Licht und Schatten denselben Raum teilen dürfen. So wird das Spiel lebendig, gefährlich, wahr.

Und die Schauspieler:in bleibt dabei sicher, präsent und frei.

8

Spiel, Wahrheit & Wandlung

Spiel ist das kreative Feld. Hier begegnen sich Instinkt, Bewusstsein und Fantasie. Es ist der Raum, in dem Beziehung geschieht – zwischen Partner:innen, Figuren, Kamera, Moment.
Spiel ist Risiko, Präsenz und Offenheit.

Wahrheit ist das, was wirklich da ist – deine Wahrheit, die Wahrheit der Figur und der Moment, in dem beide verschmelzen.
Sie entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Hingabe.
Wahrheit bedeutet emotionale Kongruenz – die Übereinstimmung von innerem Erleben und äußerem Ausdruck. So wird das Spiel nicht real, sondern wahrhaftig.

Wandlung ist das Ziel jedes künstlerischen Prozesses – die Entwicklung der Figur und zugleich die innere Bewegung der Schauspieler:in. Sie geschieht nicht absichtsvoll, sondern als Folge echter Erfahrung im Spiel.
Wenn das Erleben aufrichtig ist, wandelt es den Moment – in der Schauspieler:in, in der Figur und im Publikum.

Das Paradox der Wahrheit

Der Ort des Spiels ist erfunden – und doch zeigt er das Wirkliche.
Die Schauspieler:in weiß, dass es Spiel ist, und glaubt doch an die Umstände, als wären sie real. Diese bewusste Doppelbewegung ist der Kern des Deep Acting:
Glauben und Wissen zugleich. So entsteht aus Spiel Wahrheit – und aus Wahrheit Wandlung.

Zusammenfassung

Spiel öffnet den Raum.
Wahrheit gibt ihm Tiefe.
Wandlung macht ihn lebendig.

Die Schauspieler:in erlebt den Prozess, die Figur ist das Vehikel, das Publikum empfängt die Resonanz.

9

Bewusstsein & Verantwortung

Schauspiel als Bewusstseinsarbeit, nicht als Flucht.

Verantwortung gegenüber Rolle, Drehbuch, Regie, Partner:innen, Publikum – und dir selbst.

Deep Acting fördert psychologische Reife und künstlerische Tiefe.

Deep Acting arbeitet bewusstseinsorientiert, nicht therapeutisch.

Psychologische Einsicht dient dem künstlerischen Ausdruck – nicht der Behandlung innerer Konflikte.

Diese Klarheit schafft Freiheit, Verantwortung und Sicherheit.

10

Tiefe & Sicherheit – Traumasensibles Schauspiel

Tiefe braucht Sicherheit.

Ohne Halt wird Öffnung zur Überforderung.

Traumasensibles Schauspiel bedeutet, Bewusstsein mit Achtsamkeit zu verbinden, Grenzen wahrzunehmen, Stabilität vor Intensität zu setzen und den Prozess Schritt für Schritt – im eigenen Tempo – zu gestalten.

Mehr zu traumasensiblen Schauspiel finden Sie weiter unten.

Deep Acting schafft Räume, in denen emotionale Tiefe möglich wird, ohne dass sie in Überforderung oder Identifikationsverlust führt.

Sicherheit bedeutet hier nicht Zurückhaltung, sondern Struktur – ein klares Setting, in dem Risiko, Experiment und Offenheit möglich werden. So entsteht Vertrauen – in die Methode, in den Prozess und in sich selbst.

So kann Tiefe entstehen, ohne zu verletzen – sondern zu Erneuerung und Lebendigkeit bei der Schauspieler:in führen.

Deep Acting – Das Theater der Seele

Deep Acting ist eine Einladung:
zum Fühlen, zum Forschen, zum Wahrsein.

Es verbindet Schauspielkunst und Psychologie, Körperarbeit und
Bewusstseinsentwicklung.
Spiel, Wahrheit und Wandlung sind dabei mehr als Worte – sie sind Praxis.

Deep Acting ist kein System, sondern eine lebendige Haltung:
eine künstlerische Erforschung des Menschlichen in uns.
Es erinnert daran, dass Schauspiel nicht nur Darstellung ist –
sondern Begegnung, Mut und Präsenz.

Jede Figur wird zum Spiegel innerer Wahrheit,
und jedes Spiel zu einem Raum, in dem etwas Neues entstehen darf.

So wird Deep Acting zu einem Theater der Seele –
ein Raum, in dem Kunst, Bewusstsein und Leben einander berühren.

Wichtiger Hinweis

Deep Acting versteht sich als Schauspielansatz –
und im weiteren Sinne als bewusstseinsorientierte Kunstpraxis.

Es bewegt sich im Spannungsfeld zwischen Kunst, Psychologie und
Selbsterfahrung.
Psychologische Konzepte – wie Archetypen, Schattenarbeit, Traumarbeit
oder Embodiment – werden ästhetisch und erfahrungsbezogen übersetzt,
nicht klinisch angewandt.

Die Methode anerkennt die Grenze zwischen Ausdruck und Heilung:
Schauspiel kann erkennen, berühren und verwandeln,
aber es ersetzt keine psychotherapeutische Arbeit.

Diese Klarheit schafft Freiheit, Verantwortung und Sicherheit –
für künstlerische Tiefe, ohne emotionale Überforderung.