

MASTERTHESIS

Die Permaformance

Das Leben in Kunst oder die Kunst im Leben

von Carolin Sanders

Zürich, 17.05.2021

Zürcher Hochschule der Künste DDK

Vertiefung: Master Schauspiel

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung.....	3
1.1 Thema der Arbeit.....	3
1.2 Instinktionelle Einleitung.....	3
1.3 Frage.....	5
1.4 Zielsetzung.....	5
1.5 Aufbau.....	5
2. Durchführung.....	6
2.1 Hintergrund.....	6
2.2 Das Phänomen.....	9
2.3 Spiegelung.....	10
2.4 Lebendige Kunst.....	12
2.5 Kunstvolles Leben.....	14
3. Ausführung.....	15
3.1 Abbau.....	15
3.2 Zielauflösung.....	16
3.3 Antwort	16
3.4 Instinktionelle Ausleitung.....	17
3.5 Thema des Lebens.....	17
4. Literaturverzeichnis.....	19
5. Abschliessende Erklärung	21

1. Einführung

«Ein guter Künstler[tje]* vertraut nicht nur [tjejs]* eigenem logischen Denkvermögen; stattdessen versteht [tjej]*, dass [tjej]* um etwas Neues zu entdecken, auch neue Wege gehen muss.»¹

1.1 Thema der Arbeit

In meiner Masterthesis im Fach der darstellenden Künste befinde ich mich auf der Reise von einer Wirklichkeit in eine andere. Auf dieser Gratwanderung ins Ungewisse lösen sich die Grenzen zwischen verschiedenen Bewusstseinssebenen auf und die Rezipierenden werden auf ihre eigenen Wahrnehmungsoptionen zurückgeworfen.

1.2 Instinktionelle Einleitung

Als Instinktut für angewandte Normverschiebung erforsche ich die Handlungsspielräume jenseits des Normalen.

Das Wissen entsteht intern, intuitiv und instinktiv und ist somit direkt verbunden mit dem natürlichen Leben. «Instincts are unmediated and involuntary. We cannot will them or wish them away. They are all feeling and no formulation. Just like breath, instincts are innate and housed in the body without rational thought or conscious control. Sentient creatures in the primal state are governed by reactions that are unquestioned and immediate, allowing them to adapt to and engage their earth-bound environment with urgency if need be. They are adept at playing with extremes of light and dark; presence and absence; solidity and instability. They act and react with an animal wisdom that is inborn and automatic.»²

Diese ganzheitliche Herangehensweise des Untersuchens bezieht Körper und Geist gleichermassen mit ein.

«Die Lust am Text, das ist jener Moment, wo mein Körper seinen eigenen Ideen folgt – denn mein Körper hat nicht dieselben Ideen wie ich.»³

Das Schreiben ist ein körperlicher Prozess und eine bewusstseinsweiternde Erfahrung.

Die Verfassung dieser Thesis bewegt sich mit ihrem Inhalt.
Die Erfassung dieser Thesis entdeckt neue Unmöglichkeiten.
Die Auffassung dieser Thesis mit dem Verstand ist nur eine Version.

Ich schreibe diese Zeilen mit geschlossenen Augen und glühender Stirn. Es gibt Abschnitte, wo meine Hände so schnell tippen, dass mein Intellekt nicht hinterherkommt. Meine Finger finden die richtigen Tasten, auch ohne mein Hinsehen. Dann spüre ich einen Druck auf den Blättern meiner Schultern. Meine Augenlider flackern leicht und ich muss ab und zu Pause machen, wenn mein Kopf wild in den Nacken schlägt und im nächsten Atemzug heisse Flüssigkeit meine Wirbelsäule hinauf in den Mund oder aus den Nasenlöchern läuft. Es ist eine künstlerische Erregung, die mich in meinem Ganzen packt und auf orgastische Weise eine Idee zum Vorschein bringt. Sie entsteht nicht im Gehirn, sondern im Körperzentrum, fließt hoch durch die Arme in die Finger, wo sie mich verlässt und digital und äusserlich sichtbar wird.

«Zeitgenössisches Denken über die Struktur von Materie zeigt, dass diese nur eine Manifestation von Energie ist - in etwas abgeschwächter Form, wie das Denken selbst.»⁴

1 Oida, Yoshi. 2007. S.40

2 Hess, E. 2016, S.18

3 Barthes, Roland, 1974. S.25

4 Feldenkrais, Moshé, 2013. S.51

Während ich den Dualismus von Körper und Geist durch eigene Erfahrung ausschliessen kann, beobachte ich gleichzeitig einen möglichen Dualismus verschiedener Bewusstseinszustände.

So gibt es auch die Abschnitte, die die Studierende Linn Sanders schreibt, welche sich um angemessene Beschreibung, Formulierung und Begrifflichkeit des Textes sorgt. Die von Zweifeln und Ängsten bestimmt ist, sich der Ratio bedient, um logische Beweise und Erklärungen zu finden.

Ich gebe mich dem Strom zwischen beidem hin, wage mich mehrspurig ins Unbekannte, um mich mit meinem Geist, den Sinnen und dem Körper auf eine Suche zu begeben, «die sich auf der Grenze zwischen dem Wissen und dem Nichtwissen bewegt. Das Grundproblem besteht darin, dass man nicht genau weiss, was man nicht weiss.»⁵

Mich reizt besonders das Wissen, das noch nicht extern vorhanden und nachlesbar ist und das ich in mir selbst entdecken kann. Denn bevor ich mich allem Wissen ausserhalb meiner selbst widme, nehme ich mich erst allem ungeahnten Wissen innerhalb meiner selbst an und ergründe ein Phänomen, wie es sich an mir, mit und durch meinen Körper ereignet.

«Alle Wissenschaft ist Erfahrungswissenschaft, alle Theorie begründet sich auf Wahrnehmung, eine einzige Tatsache kann ein ganzes System stürzen»⁶

Diese Masterthesis ist ein theoretisches Aufarbeiten, Ermitteln und Analysieren eines fortlaufenden Selbstversuches, der in seiner komplexen Ganzheit weder mit, noch ohne Worte festzuhalten ist und nur in Teilaspekten rational verstanden werden kann.

«Nach Auffassung des Wissenschaftsphilosophen Ilja Maso wird in der Forschung der wissenschaftliche Ansatz am höchsten bewertet, der auf materialistischen, mechanistischen und reduktionistischen Annahmen beruht. In diesem Bereich fließen die meisten Gelder, hier werden die attraktivsten Ergebnisse erzielt und hier vermutet man auch die klügsten Köpfe. Je stärker eine Anschauung von diesem materialistischen Paradigma abweicht, desto niedriger ist ihr Stellenwert und ihr Prestige innerhalb dieser Hierarchie und desto geringer sind die Mittel, die diesen Forschungsprojekten zugeteilt werden. [...] Wahre Wissenschaft beschränkt sich nicht auf materialistische, also einengende Annahmen, sondern ist neuen, anfangs bisweilen unerklärlichen Phänomenen gegenüber aufgeschlossen und betrachtet es als Herausforderung, auch für sie Erklärungsansätze zu finden. Maso spricht von einer "umfassenden Wissenschaft". Sie schafft Raum für Ideen, die besser zu unseren Versuchen passen, Informationen über subjektive Aspekte der Welt und uns selbst zu gewinnen, als mittels der gegenwärtig dominierenden materialistischen Grenzziehung möglich ist.»⁷

Der Psychologe Abraham H. Maslow schlug eine gelungene Definition für den Begriff einer umfassenden Wissenschaft vor: «Wenn es eine erste Grundregel für die Wissenschaft gibt, so besteht diese meiner Meinung nach darin, dass man der gesamten Wirklichkeit, allem was existiert, allem was geschieht, einen Platz einräumen sollte, um es zu beschreiben. Vor allem anderen muss die Wissenschaft alles einbeziehen und allumfassend sein. Sie muss selbst das in ihren Zuständigkeitsbereich aufnehmen, was sie nicht zu verstehen oder zu erklären vermag, das, wofür keine Theorie existiert, was man nicht messen, voraussagen, kontrollieren oder einordnen kann. Sie muss selbst das Widersprüchliche und Unlogische, das Mysteriöse, Vage, Zweideutige, Archaische, das Unbewusste und all die anderen Aspekte unseres Lebens akzeptieren, die schwer mitzuteilen sind. In ihrer besten Ausprägung ist sie für alles aufgeschlossen und schliesst nichts aus. Sie hat keine Zulassungsbedingungen.»⁸

5 Rheinberger, Hans-Jörg, 2006. S. 3

6 Lommel, Pim van, 2010. S. 9

7 Lommel, Pim van, 2010. S. 17-18

8 Maslow, Abraham H., 1977. S. 100

Meine Forschung beschäftigt sich mit einem unabgeschlossenen Prozess, der sich laufend weiterentwickelt und immer verändern kann. Ein subtiler Bewusstseinszustand ist Gegenstand und zugleich Mittel der Untersuchung.

Zwischendrin muss ich innehalten und mich an schon Vorhandenes klammern, um die Rezipierenden und vor allen Dingen mich selbst nicht zu verlieren.

Absätze sind Momente des Loslassens, wenn meine Muskeln entspannen. Es ist der Moment der Katharsis. Sie versteckt sich in den weissen Lücken zwischen den Zeilen und Buchstaben und ist nicht zu sehen. Diese Thesis ist ein Erforschen des Dazwischen, des Dahinter und Darunter und trifft daneben, falls eine Beurteilung in Kategorien angestrebt wird.

Mein Ein- und Ausdruck entspricht voraussichtlich nicht den gewohnten Normen und Anforderungen. Es ist möglich, dass ich abrutsche, durchfalle, entschwinde und meinen Masterabschluss nicht bekomme. Diese Schrift hält viele Möglichkeiten bereit, die entstehen und vergehen können und beinhaltet ebensoviele Unmöglichkeiten, die uns entgehen oder die wir verstehen können.

Dies ist die Wissenschaft des Instinktut für angewandte Normverschiebung.

1.3 Frage

Wie kann instinktionelles Bewusstsein zu einer Erweiterung von Kunst und Wissenschaft führen?

1.4 Zielsetzung

Der studierenden Verfasserin dieses Textes ist bewusst, dass sie mit ihrer Arbeit voraussichtlich nicht die herkömmlichen Erwartungen erfüllt.

Der lebendigen Verfasserin bleibt keine Wahl, als dieses Risiko einzugehen und das zu schreiben, was in ihr entsteht und was sie bewegt.

Ich befinde mich gerade in einem intensiven Prozess der Umstrukturierung. Mein Verstand funktioniert anders als damals, derzeit verlässt er mich des Öfteren, dann fällt eine Last von mir ab und ich erfasse, dass es nicht meine Ratio ist, die mich zu wirklich neuen Erkenntnissen führt.

Diese Arbeit ist eine sehr persönliche und nicht für eine breite Öffentlichkeit vorgesehen. Sie beleuchtet das, was bisher im Verborgenen war und offenbart meine innere Natur.

In meiner Arbeit strebe ich eine gedankliche Fusion verschiedener Kulturen an: die der Zivilisation und Natur, des Westen und Osten, des Diesseits und Jenseits.

1.5 Aufbau der Arbeit

Die einleitende instinktionelle Praxis verweist auf eine erweiterbare Dimension der Wissensfindung und verlagert die Forschung damit auf eine andere Ebene.

Der Hauptteil beginnt mit meinem persönlichen Hintergrund und bietet eine ausführliche Einsicht in das physisch-psychisch, ätherische Phänomen, das sich seit zwei Jahren an und in mir entwickelt.

In einem Exkurs in das Wissen fernöstlicher Kulturen wird eine mögliche Erklärung für diese andere Bewusstseinsform gegeben.

Während sich die ersten beiden Kapitel des Hauptteils mit einer grundlegenden Auseinandersetzung des Phänomens beschäftigen, begründet der Part "Spiegelung" in der Mitte das Bindeglied hin zur fachlichen Eingliederung in die Thematik. So befassen sich die letzten beiden Kapitel des Hauptteils, in Bezugnahme auf diverse Schauspielmethoden, mit der Ausführung und Wirksamkeit einer neuen Kunstform. Die durchgeführte instinktionelle Praxis beschäftigt sich mit der Problematik des Überlebens in einem konsumzentrierten, auf monetärer Macht basierendem System, das den messbaren Wert als den höchsten anerkennt. Ich entdeckte das Theater als Möglichkeit zur Auflösung festgefahrener Paradigmen und Normvorstellungen. Das Prinzip einer regenerierenden Kultur findet in der anschliessend aufgeführten "Permaformance" seine aktive Umsetzung und führt vom letzten Teilkapitel des Hauptparts zur abschliessenden Konklusion des letzten grossen Kapitels der "Ausführung".

Dort schlage ich abschliessend den Bogen zur eingeführten instinktionellen Ebene und komme zu einem Ende aus Worten.

Die Arbeit ermittelt in praktischer Anwendung, ob und wie es als Kunstschaffende möglich ist, jenseits herkömmlicher Bewertungskriterien zu bestehen. Gibt es eine Performanceform, die unabhängig von äusseren Gefügen auf dem Markt existieren und wirken kann? Wie kann diese aussehen?

Das Ergebnis dieses Experiments in universitärem Rahmen bleibt offen.
Das Wagnis, eine Akademie des Wissens zu verschieben ist hiermit eröffnet:

2. Durchführung

«when I say ‘spiritual’ I do not necessarily mean any kind of religious faith. When I use the word ‘spiritual’ I mean basic human good qualities. These are: human affection, a sense of involvement, honesty, disciplines and human intelligence properly guided by good motivation»⁹

Die Motivation meiner Forschung entspringt aus meiner Körpermitte und nicht aus dem Intellekt.

Das folgend Geschriebene beruht auf wahren Begebenheiten. Es wurde nicht erdacht oder erfunden, sondern erlebt, erinnert und verschriftlicht. Nichts ist fiktiv und alles genauso geschehen.

2.1 Hintergrund

Im Sommer 2019 ereignete sich im Zuge einer Körpermassage ein Zustand unbekannter Dimensionen in mir. Ich verfiel in einen speziellen Trancezustand, in welchem ich keine Kontrolle mehr über meine Muskeln hatte. Willenlos sah ich mich von mir selbst abgetrennt, wie mein Körper seltsam verrenkte Positionen einnahm, in starre Anspannungen partieller Körperteile verfiel, welche extremste Schmerzen auslösten, sodass ich laut schreien musste. Angst war die vorherrschende Emotion, die den sonderlichen Vorgang begleitete, doch wandelte sie sich bald um in verschiedenste weitere Grundgefühle. Grosse Verzweiflung wurde gejagt von Wut über den physischen Kontrollverlust. Die Wut veränderte sich zu einer tiefen Traurigkeit, liess Rotz und Wasser aus mir herausströmen, bis ich mich leer und befreit fühlte und eine kurze Erschöpfung wahrnahm. Plötzlich kam mir alles unglaublich lustig vor, wie ich aus dem Nichts heraus solche in ihrer Intensität noch nie erlebten Gefühle empfinden konnte, ohne einen äusseren Anlass zu haben oder von einer Erinnerung ergriffen zu sein, und ich brach in schallendes Gelächter aus. Nie zuvor hatte ich meine Stimme derart erklingen hören, was mir wiederum einen solchen Schrecken einjagte, dass mich große Angst überfiel. Verzweiflung über das Wiederkehren der einnehmenden Angst folgte. Wut schloss sich an und mündete in Trauer, die Erschöpfung und Belustigung entfachte. Dann kam wieder die Angst...

⁹ Dalai Lama, 2002. S.15

Dieser Kreislauf wiederholte sich etliche Male, ich war nicht fähig, verstandesbewusst zu denken oder dem Ganzen Einhalt zu gebieten.

Während sich mein Körper hin und her wandt, seltsame Körperstellungen einnahm, und sich wieder und wieder in übernatürlicher Masse partiell spannte und entspannte, beobachtete ein Teil von mir das ganze Spektakel wie von aussen.

Die Furcht vor dieser absurden Situation steigerte sich beinahe ins Unermessliche, bis mein Brustkorb einen derart schmerzenden Stich erfuhr, dass mein ganzer linker Arm unter Strom stand und die Finger kreideweiss waren. In dem Moment, da ich glaubte, den Schmerz nicht mehr aushalten zu können und mir wünschte zu sterben, liess ich los. Mein Leib brach ein und in sich zusammen. Dies löste wellenartige Bewegungen meines gesamten Organismus aus und beförderte auf diese Weise dicklich unangenehm riechende Flüssigkeit über die Wirbelsäule nach oben. Ich spuckte Galle und diverse Körpersekrete aus mir heraus. Es war eine Befreiung und Ausreinigung innerer Schlacken und Säfte.

Dies war die Erlösung aus dem ersten Trip und ich kam wieder zu meinem gewöhnlichen Zustand zurück. Selten zuvor habe ich eine solch wohlige Erschöpfung empfunden. Nach einem kurzen festen Schlaf erwachte ich in einer Zufriedenheit, als sei ich neugeboren. Ich verspürte grossen Hunger und das Essen schmeckte unglaublich gut. Meine Sinne und Geschmacksnerven waren hochgeschärft, ich konnte frei und sehr tief atmen und erfreute mich an jedem frischen Zug, der durch meine freien Kanäle in die Lungen strömte.

Nach dieser Erfahrung war ich eine andere. Ich wünschte mir nichts sehnlicher, als einen solchen Zustand nochmals erleben zu dürfen - er war intensiver als jedes Erlebnis, was ich bisher hatte. Am liebsten würde ich diese Art des lebendigen Fühlens für immer halten wollen, nicht mehr in mein früheres verfestigtes Alltags-Ich zurückkehren, was sich nun nur noch wie eine Schablone anfühlte.

Also begab ich mich wieder in Körpermassage und liess mich in den nächsten fremden Bewusstseinszustand fallen, was kein leichtes Unterfangen war. Noch wollte mein Kopf die Kontrolle behalten, zwar Erleichterung erfahren, aber trotzdem führend bleiben. Doch übte ich mich nach und nach in Hingabe und Vertrauen. Bei jedem neuen Trip spuckte ich mehr Schleim und Sekrete aus mir heraus. Die Vorgänge sollten sich im folgenden halben Jahr wiederholen und bald war es mir möglich, auch ohne Massage, sondern nur durch Meditation oder körperliche Aktivitäten, in den Zustand der Ausreinigung zu kommen, um anschliessend jedes Mal eine erschöpfte Glückseligkeit zu empfinden. Den Tag nach einem solchen Ausbruch fühlte ich mich oftmals krank und Kopf und Glieder waren so schwer, dass ich nur schlafen oder ruhige Tätigkeiten ausführen konnte. Denken, sowie jegliche Reize von aussen, waren überfordernd. Nach diesen Regenerationstagen kam die Lebensenergie und Freude zurück und erfüllte mich stärker denn je.

Ich war nun so weit, dass ich die Zustände leicht provozieren konnte, wurde gleichzeitig aber auch ungewollt von ihnen aufgesucht. Besonders wenn ich im Wasser oder in der Natur war, spürte ich ein Hochsteigen der transformativen Kraft. Bald konnte ich kaum noch schwimmen gehen, ohne dass sich mein Körper verselbstständigte, sich drehte und wendete, um sich mit dem Element, das ihn umgab, gemein zu machen und mich in eine Trance zu versetzen, die, wenn ich in ungestört sicherer Umgebung war, manchmal mehrere Stunden andauern konnte.

Einmal kam ich nicht mehr raus. Ich war zu Tode erschöpft von den Emotionen und körperlichen Exzessen und ich war sicher, nun sterben zu müssen. An diesem Tag spuckte ich nicht nur Galle und undurchsichtig weisse Flüssigkeit, sondern auch Blut. Es lief aus Nase und Mund, meine Tränen waren brennend heiss und ich schwitzte stinkenden Schweiß aus. Ich wusste, dass ich zu weit gegangen war und zerstörende Kräfte wachgerufen hatte.

Ohne dass ich es als solches erkennen oder benennen konnte, schwankte ich ständig zwischen dem Kampf gegen diese unerbittliche Kraft und dem Aufgeben und Versinken in die Ekstase, in die es mich versetzte.

Es begann mir schlecht zu gehen. Die Trips kamen immer häufiger, der kleinste Umstand konnte jetzt Auslöser sein. Ständiger Druck, folgende Erregung, provozierter Ausbruch und anschliessende

Entladung brachten mich in einen Dauerzustand der Erschöpfung, sodass ich sehr eingeschränkt lebte. Corona sei Dank reduzierte sich aufgrund des Lockdowns das äusserliche Leben - ich musste nicht mehr im Aussen funktionieren und konnte die Zeiten des Lockdowns für die innere Entwicklung nutzen.

Mein Weltbild mit und in dem ich bis zu diesem Zeitpunkt lebte war zusammengebrochen. Mehrere Monate isolierte ich mich physisch und psychisch von allem um mich herum. Kognitiv verstand ich nicht, was in und mit mir vorging und wohin ich mich entwickelte, doch konnte ich nicht anders, als mich dem Geschehenden zu öffnen und es zuzulassen.

Ich begann ausführlich zu recherchieren, um Anhaltspunkte und Erklärungen zu finden. Mein Hauptberuf war nun nicht mehr SchauspielerIn, sondern ForscherIn des seltsamen Subjektes, zu dem ich mutierte.

Obwohl ich mit vielen Menschen unterschiedlicher Professionen und Fächer sprach, konnte ich das Geschehene in seiner Ganzheit nicht in Worte kleiden. Anfangs schien die Suche in meinen heimischen Breitengraden einsam und sinnlos. Viele rieten mir zu einer Therapie, doch war ich von Anfang an sicher, dass dies keine Erleichterung schaffen würde. Ich las mich in verschiedene Krankheitsbilder und ihre Diagnosen ein, untersuchte Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Die herkömmliche Schulmedizin brachte mir wenig bis keine Antworten. Parallelen konnte ich in Ansätzen des Rolfings, der Osteopathie und weiteren ganzheitlich Heilungsmethoden finden.

«Alle Forschungsergebnisse, die sich nicht im Rahmen des derzeitigen Weltbilds erklären lassen, werden als "anormale Phänomene" betrachtet. Denn sie bedrohen das bestehende Paradigma und laufen den Erwartungen zuwider, die aufgrund der vorherrschenden Überzeugungen bestehen. Aus diesem Grund werden diese Phänomene zu Anfang auch übersehen, ignoriert, als Irrtümer verworfen, oder ins Lächerliche gezogen.»¹⁰

Jene meiner Mitmenschen, die die Symptome und Wirkkraft des Phänomens nicht nur durch Erzählung, sondern durch Miterleben erfuhren, stimmten mir anschliessend zu, dass es sich hier um keine "gewöhnliche" psychische Störung handeln konnte.

Was mich Hoffnung schöpfen liess, war der Verlauf, den das Phänomen vollzog.

Während im Anfangsstadium die Kraft wild, rau und triebhaft wütete, und hauptsächlich leiblichen Fokus ausübte, dominierten nach einigen Monaten die psychischen Reaktionen, Wirrungen und Enttäuschungen.

Unterschiedliche Emotionen waren mit konkreten Körperregionen verbunden, welche mit Spannung, Schmerz, Zittern, Lähmung, Taubheit, Hitze, Röte, punktuellen Hautausschlägen oder anderen Irritationen auf die jeweilig vorherrschende Stimmung reagierten.

Sämtliche meine körperlichen Vorgänge begannen sich zu verändern. Die Verdauung, Nerven- und Blutzirkulation, sowie damit gekoppelte Empfindungen und Wahrnehmungen waren weniger von äusseren, als von inneren Impulsen abhängig.

Nach und nach stellte sich eine Durchlässigkeit und Bewusstheit innerer Reaktionen ein. Ich lernte genau zu lokalisieren, wo sich Blockaden gerade öffneten und konnte immer mehr zulassen.

So schmerzhaft und unerträglich die Zustände auch verliefen, gab es bis heute wenig Momente, an dem ich das Geschehene rückgängig wünschte. Es ist kein Teufelskreis, in dem ich stecke, sondern ein Weg, der immer weitergeht und womöglich zu Lebzeiten nie an ein Ende führt.

Die Häufigkeit des Auftretens nahm weiter zu und ich konnte ein somatisches Voranschreiten der aufsteigenden Kraft feststellen: Während alles im Unterleib begann, war die nächste Stufe die Bauchregion, wo Wut, Ärger und das Wollen ihren Sitz finden. Im Bereich des Brustkorbs, der

¹⁰ Lommel, Pim van, 2010. S. 18-19

Lunge, Herz und weitere Organe umschliesst, kam vor allen Dingen das Thema Angst zum Vorschein. Die nächste Stufe befand sich im Halsbereich. Mein Kehlkopf schmerzte und ich hatte Monate lang grosse Schwierigkeiten, mich stimmlich zu vermitteln. Oft erfuhr mein Kiefer einen solchen Krampf, dass mein Gesicht geradezu entstellt war. In dieser Zeit bereinigte ich mit vielen Menschen offene Konflikte und unausgesprochene Probleme.

Auch stellte ich eindeutige Zusammenhänge zu meinem künstlerischen Schaffen fest. Ideen und Inspiration kamen mir immer in Momenten der tiefen Meditation, die ich intensivst praktizieren musste, um Kontrolle und Umgang mit den aufsteigenden Energien zu erlangen. Ich schöpfte Kreativität, Entfaltung und Erfüllung aus dem transformativen Prozess.

Nach knapp einem Jahr der Forschung fand ich Hinweise, die als einzige eine wirklich passende plausible Erklärung für all das kaum Beschreibbare darstellten: Eine Lebensenergie war in meinem inneren Zentrum unwissentlich und in unaufhaltsamem Ausmasse erweckt worden.

«Die subjektive Dimension des psycho-spirituellen Prozesses ist sehr vielgestaltig und umfaßt ein breites Spektrum von Phänomenen — von hilfloser Verwirrung und Depression bis zu selbst-transzendierender Ekstase und glückseliger Superluzidität.»¹¹

2.2 Das Phänomen

In der yogischen Lehre wird die Kraft als Kundalini-Energie bezeichnet. In anderen Traditionen trägt sie andere Namen, beschreibt aber Ähnliches.

"Kundalini" (Sanskrit: kundala "gerollt, gewunden" feminin, कुण्डलिनी, kuṇḍalī sakti) bedeutet übersetzt „Schlangenkraft“. Sie bezeichnet eine in vedischen Schriften beschriebene ätherische Kraft im Menschen. Im Tantrismus spricht man metaphorisch von einer schlafenden, zusammengerollten Schlange, die in jedem Menschen am unteren Ende der Wirbelsäule ruht. Wird sie „erweckt“, dann steigt sie längs der Wirbelsäule bis zur Spitze des Kopfes auf. Auf ihrem Weg durch die drei Hauptnadis (Sanskrit, नाडी, nāḍī Kanal, Röhre) durchläuft sie die sieben Chakren (Sanskrit, maskulin, चक्र, wörtlich: ‚Rad‘, ‚Diskus‘, ‚Kreis‘), die als die sieben Energiezentren oder Knotenpunkte der insgesamt 72.000 Nadis definiert sind. Die drei Hauptnadis Ida, Pingala und Sushumna treffen sich zum einen am Sonnengeflecht oberhalb des Nabels, dem Sitz des vitalen Kraftzentrums des Körpers, von dem aus die Energieströme kontrolliert werden; und zum anderen an der Spitze des Kopfes bzw. dem Bereich zwischen Kopfspitze und Hypothalamus in der Mitte des Gehirns. Hier findet die Synchronisation zwischen dem Nervensystem, dem Drüsensystem und dem Energiesystem statt und die Vereinigung von Materie und Geist. Dieser Moment der Vereinigung ist das höchste Ziel eines Yogis und wird als Ekstase, endgültige Freude und transzendierende geistige Erfahrung beschrieben.

«Auffällig ist die Symbolik der Schlange im Zusammenhang mit dem Äskulapstab der alten Griechen, der ebenfalls eine Schlange darstellt und bis heute als Symbol des ärztlichen und pharmazeutischen Standes benutzt wird.»¹²

Das Wiener Institut für angewandte Biokybernetik und Feedbackforschung konnte 1996 die fernöstliche Beschreibung des spirituellen Erwachens erstmals wissenschaftlich bestätigen und in Zusammenhang setzen:

«Arthur Avalon (Pseudonym von Sir John Woodroffe, 1865-1936), der die Chakralehre im Westen bekannt gemacht hat, setzte die Nadis Ida und Pingala mit den beiden Strängen des Sympathikus - einem Teil des vegetativen Nervensystems - gleich. Den dritten Kundalini-Nadi, Sushumna, identifizierte er als das Innere der Wirbelsäule.

Er wies zudem auf die Übereinstimmung zwischen der Kundalini-Symbolik als sich windende Schlange und der Anatomie der beiden Sympathikus-Nervenstränge hin. Letztere führen einander kreuzend das Rückgrat hinauf und bilden gemeinsam mit der Wirbelsäule das überlieferte

¹¹ Sanella, Lee, 1987. S. 23

¹² Sangeet Singh, Gill, 2014. S.1

Kundalini-Bild von zwei Schlangen, die sich um einen Stab winden - nach Arthur Avalon das Symbol für die erweckte Kundalini-Kraft. [...] So verbindet sich seiner Überzeugung nach zum Beispiel beim Nabel-Chakra das Nervengeflecht des Solarplexus mit dem Brust-Ganglion des zerebralen Nervensystems.»¹³

Wenn die Energie durch bewusste oder unbewusste Ursache erweckt wird, also ein "Kundalini-Erwachen" stattfindet, steigt die Kraft im Körper auf und befreit auf ihrem Weg das Zentralnervensystem von Stress. Das ist gewöhnlich ein schmerzhafter Prozess. Auch wenn sie sich von einem Knotenpunkt zum nächsten bewegt, kann sie auf mehreren Ebenen gleichzeitig wirken und an der Beseitigung verschiedener stofflicher und feinstofflicher Blockaden parallel arbeiten.

«There were dreadful disturbances in all the organs, each so alarming and painful that I wonder how I managed to retain my self-possession under the onslaught. The whole delicate organism was burning, withering away completely under the fiery blast racing through its interior. I knew I was dying and that my heart could not stand the tremendous strain for long. My throat was scorched and every part of my body flaming and burning, but I could do nothing to alleviate the dreadful suffering. If a well or river had been near I would have jumped into its cold depths, preferring death to what I was undergoing. I racked my distracted brain for a way of escape, only to meet blank despair on every side. The effort exhausted me and I felt myself sinking, dully conscious of the scalding sea of pain in which I was drowning.»¹⁴

So beschreibt der indische Gelehrte Gopi Krishna in seinen autobiographischen Schriften seine Erfahrung mit der Kundalini-Kraft. Nachdem er im Alter von 34 Jahren ein Erwachen der ätherisch physio-psychischen Energie erlebte, begann er, sich Zeit seines Lebens für die systematische, wissenschaftliche Erforschung des Kundalini-Phänomens zu engagieren. Dabei interessierten ihn insbesondere die biologischen Grundlagen des Kundalini-Aufstiegs.

2.3 Spiegelung

Auf meiner Reise nach Indien 2019 eröffnete sich mir ein neues Seinsbild. Die dort selbstverständliche Verbindung zu spirituellem Wissen als Teil des Lebens entfremdete mich nach meiner Rückkehr von der hiesigen westlichen Lebenseinstellung und ich erlitt zurück in Europa einen heftigen Kulturschock.

Mir wurde bewusst, dass ich leichtsinnig mit starken energetischen Strömen gespielt hatte, dass ich des Öfteren wirklich Nah des Todes geschwebt hatte. Ich hatte meinen Leib überfordert durch die häufigen Ausnahmezustände, in denen der gesamte Organismus all seine Überlebensfunktionen aktiviert und zu aussergewöhnlichen Reaktionen fähig ist. Adrenalin ist das Hormon, das bei diesem Vorgang am meisten ausgeschüttet wird. Zu starke Blut- und Nervenströme werden durch die noch zu unvorbereiteten, ungeweiteten Kanäle und Systeme ins Gehirn katapultiert, ohne dass mein Körper damals bereit und offen für diese Kräfte gewesen war.

«Normally, the work of feeding the brain is done by a limited group of nerves, operating in a circumscribed area of the organism, with the result that the consciousness of an individual displays no variation in its nature or extent during the span of his life, exhibiting a constancy which is in sharp contrast to the continuously changing appearance of his body. With the awakening of Kundalini, the arrangement suffers a radical alteration affecting the entire nervous system, as a result of which other and more extensive groups of nerves are stirred to activity, leading to the transmission of an enormously enhanced supply of a more concentrated form of pranic radiation into the brain drawn from a vastly increased area of the body. The far-reaching effects of this immensely augmented flow of a new form of vital current into the cephalic cavity through the spinal cord before the system becomes fully accustomed to it may be visualized by considering the effects of a sudden increase in the flow of blood to the brain such as faintness, complete insensibility, excitement, irritability, or in extreme cases, delirium, paralysis, death.»¹⁵

¹³ Ulrich, Arndt, 1996. S.18

¹⁴ Krishna, Gopi, 1969. S. 187

¹⁵ Krishna, Gopi, 1969. S.16

Ich habe einen psychischen Tod er- und überlebt, ohne dass mein Körper physisch starb. Es ist das kurzweilige Entschwinden des Egos und ein transzendentes Einswerden mit dem Kosmos. Solche Erfahrungen sind gravierend und lebensschneidend, können zu Psychosen wie zu "Erleuchtung" führen. In diesen teilweise ausserkörperlichen Erfahrungen, die Nahtoderlebnissen gleichen können, «ist es möglich, mit einer Art absolutem universellem Wissen und mit einer Weisheit in Verbindung zu treten»¹⁶

Die einzige Lösung liegt im Erkennen und Akzeptieren der Kraft, die, nachdem sie einmal geweckt ist, sich aus sich selbst heraus steuert. Ein Ignorieren oder Beseitigen der aufsteigenden Energie ist in den seltensten Fällen möglich.

«The magnitude of the risk that one has to run in the event of a powerful awakening all of a sudden, can be gauged from the fact that simultaneously with the release of the new energy, profound functional and structural changes begin to occur in the delicate fabric of the nervous system with such rapidity and violence as to be sufficient to cause unhinging of the brain instantaneously if the organism as a whole does not possess enough power of adjustment to bear the tremendous strain, as actually happens in a large percentage of cases. Among the inmates of mental hospitals there are often some who owe their malady to a prematurely active or morbidly functioning Kundalini.»¹⁷

Seither übe ich mich im Umgang mit dieser der Kraft. Sie zu begreifen und in Balance mit meinem Leben und meinem Alltag zu bringen. Allerdings ist sie allgegenwärtig und dominiert nicht selten mein Handeln, Entscheiden, Denken und Fühlen.

Das Praktizieren von Kundalini-Yoga soll den Körper auf diesen Prozess vorbereiten. Wenn eine spontane Erweckung stattfindet, kann dies so verlaufen wie bei mir.

Heute sind meine körperlichen Blockaden weitestgehend beseitigt, ich fühle Säfte und Ströme ungehindert durch meine Glieder und den Rumpf fließen und ich kann genaue Verbindungen erkennen. Doch ist es darum nicht leichter. Meine Schmerzen sind feinstofflicher Natur. Ich kann sie nicht mehr verorten und im Körper festmachen. Es findet alles in meinem Kopf statt, während mein Leib teilweise schwer und taub wird. Ich kämpfe viel mit diffusem Schwindel, Abwesenheitsmomenten und Kopfschmerzen, sodass ich meine Augen kaum öffnen kann. Im besten Fall gelingt es mir, durch Konzentration und Atem ein Knacken meiner Wirbel hervorzurufen, was eine Entladung bewirkt, die mir leichten Kopf und freies Atmen beschert und mich mit einem glücklich friedvollen Gefühl erfüllt. Anschliessend juckt meine Kopfkronen und ich spüre ein Kribbeln durch den Körper steigen. Derzeit sucht mich die Kundalini-Energie mehrmals täglich auf. Es ist sogar so, dass ich mehr Zeit in diesen Zuständen verlebe als in meinem Alltags-Ich.

Durch meine Erfahrungen habe ich teilweise den Bezug zur materiellen Welt verloren. Was mir früher wichtig war, ist heute zweitrangig. Ich folge meiner eigenen Bestimmung und kann gesellschaftlicher Anerkennung nur noch wenig abgewinnen. Dies kann zu einer Entfremdung und Entfernung von alltäglichen Vorgängen und Situationen führen, zu einer Isolation von Menschen und Begegnungen.

Nicht selten packt mich der Zweifel und ich denke, dass ich in einen Strudel geraten bin, der mich in den Wahnsinn führt. Ich fühle mich allein und unverstanden und trauere meinem alten Ego nach, welches irdische Ziele und Pläne hatte, die erreichbar waren. Manchmal habe ich das Gefühl, ich verliere mich selbst: «Die Erweckung der Kundalini-Kraft ist ein dramatischer Vorgang. Traditionell wird er als ein machtvoller Reinigungsprozess bezeichnet, der zur Transzendenz von Körper und Geist in der höchsten ekstatischen Vereinigung von Subjekt und Objekt führt.»¹⁸

16 Lommel, Pim van, 2010. S. 283

17 Krishna, Gopi, 1967. S.136

18 Sannella, Lee, 1987. S. 30

2.4 Lebendige Kunst

«Playing implies trust, and belongs to the potential space inbetween»¹⁹

Ich gehe davon aus, dass meine jahrelange Auseinandersetzung und Ausübung diverser Theatermethoden die Basis für das legte, was mit mir geschieht. Es scheint mir fast wie eine logische Folge der intensiven Fokussierung auf die Beziehung zwischen Körper, Geist, Zeit und Raum.

Im Theater reden wir oft vom Flow, von Durchlässigkeit und Präsenz. An den Schauspielschulen werden diverse Techniken gelehrt, die die Achtsamkeit, den Energiefluss und die allgemeinen psychophysischen Schauspielertfähigkeiten trainieren. Das Handwerk reicht von einem Training des Körperapparats bis hin zur Schulung der Vorstellungskraft, Fantasie und Ausdruck.

Der Annahme folgend, dass also meine künstlerische Praxis den Nährboden für den spontan erwachten Kundalini-Aufstieg darstellt, stelle ich die These auf, dass sie in Wechselwirkung einander bedingen und befruchten können.

Das Körperzentrum, das in vielen Schauspieltheorien im Beckenboden lokalisiert wird, ist gleichzusetzen mit dem Sitz der Kundalini im unteren Chakra. Der "innere Motor" ist Quelle des schauspielerischen Instruments, sowie des Selbst.

«Conversely, by tapping into our deepest selves and bringing those inner contents to light, we are able to transform those dark discoveries into artistic expression of great illumination and catharsis. Artistry can be an integral part of the soul's journey toward wholeness, just as the characters in Plath's "Two Sisters of Persephone," with their light and shade, are two sides of the self that create complex harmonies through the interplay of acting and being.»²⁰

Im Laufe der letzten zwei Jahre stellte ich fest, dass mein Körperbewusstsein und meine Intuition mehr wissen, als dass ich ihnen zutraue. So exzessiv, wild und ekstatisch sich mein Körper auch austobte, nie habe ich mir auch nur eine Schramme geholt. Von aussen betrachtet sahen meine Bewegungen gefährlich, unkontrolliert und teilweise spastisch aus, doch gab es eine innere Führung, die mich vor Verletzungen oder Unfällen bewahrte. Mein Leib weiss in jeder Sekunde was er tut, registriert jedes Hindernis und reagiert instinktiv: «a state in which the bodymind "has become all eyes"- the practitioner is able to utilize his energy an heightened awareness to respond in the moment to the immediate environment, animal-like. The bodymind is fully and constantly energized as and when it moves.»²¹

Während meiner Kundalini-Trips nahm mein Körper genau jene Positionen ein, die es ihm möglich machten, Blockaden zu lösen und die Energie ins Fliessen zu bringen. Wochenlang dehnte ich intuitiv konkrete Muskelpartien, die mich auf anstehende Bewegungen vorbereiteten. Plötzlich fand ich mich in Yoga-Asanas wieder, die ich nie zuvor praktiziert hatte und die genau jenes Chakra ansprachen, das gerade im zeitweiligen Fokus der reinigenden Kraft lag. Dies stellte ich immer erst im Nachhinein fest, wenn ich die Haltungen recherchierte, die mein Körper ausführte. Ohne willentliches Training hat mich mein Körper so weit gebracht, dass ich jetzt beeindruckende Posen ausführen kann, die ich mir früher nie zugetraut hätte. Durch diese Beobachtung habe ich einen festen Glauben in mein körpereigenes Wissen gewonnen und vertraue ihm noch mehr als meiner Ratio.

«It was liberating to connect to the inner life without an intellectual filter that required the formalization of thought. Emotions could rush to the surface in vocal emanations that were immediate and unsculpted, meaning they were also free of "polite" speech and socially acceptable thought and behavior»²²

19 Winnicott, D.W., 1989. S.51

20 Hess, E. 2016. S.16

21 Zarrilli, 2008. S.72

22 Hess, E., 2016. S.17

Meine Körperlichkeit, mein Ausdruck, meine Stimme und mein Wesen haben durch den Transformationsprozess eine Intensität, Durchlässigkeit und Verinnerlichung gewonnen, wie ich es während meiner gesamten Schauspielpraxis anstrebt und erträumt hatte.

Hatha-Yoga, Progressive Muskelentspannung, Meditation und vergleichbare Praktiken zum Erlangen eines Körperbewusstseins sind fester Bestandteil vieler Schauspielausbildungen. Der Theatermacher Phillip Zarrilli beschreibt solche Methoden als «pre-performative»²³

In seinem Buch "Psychophysical Acting: An Intercultural Approach After Stanislavski" untersucht Zarrilli die Körper-Geist-Verbindung, das Bewusstsein und die Energie des Darstellenden. Für ihn basiert die Arbeit am Theater nicht auf »acting as representation but on energetics« der Performance. «Engaging the whole body means working with a fully awakened energy coursing through one's entire bodymind»²⁴. Als Schauspieltrainer ermutigt Zarrilli, eine höhere Ebene des Bewusstseins anzustreben. «As is often practiced in training, to heighten an actor's awareness and consciousness begins with the working of the breath or vital energy within. This life-giving breath or the vital wind humor is often called qiin Chinese, kiin Japanese and Korean, or prana(or prana vayu) in Sanskrit. To attain the optimal performance state is to activate or awaken this inner energy (kundalini sakti) that travels along acupoints, the seven chakra centers, the spine line, or energy channels in order to animate the body and the voice»²⁵

So wie in unterschiedlichen Traditionen und Kulturen verschiedene Benennungen eines gleichen Phänomens gebräuchlich sind, folgen auch verschiedene Performanceansätze ähnlichen Zielen und Sachverhalten.

Diverse Theaterschaffende verwenden unterschiedliche Begriffe, um ihre Visionen auszudrücken, die im Grundgedanken nah beieinander liegen. Für mich ist besonders interessant, dass ich mich in meiner künstlerischen Entwicklung von Anfang an mit jenen Theorien identifizierte, die im Theater eine Lust am Unsichtbaren wecken, «a hunger for a reality deeper than the fullest form of everyday life»²⁶ nennt es Peter Brook. Genau wie Jerzy Grotowski ist Brook der Meinung, dass wir ein heiliges Theater oder ein wahres Ritual brauchen. Grotowski geht in seinem "armen Theater" sogar noch weiter, indem er behauptet, dass die "heiligen" Schauspielenden sich völlig einer inneren spirituellen Kraft hingeben, die zu Selbstdurchdringung führt. "Um einen Prozess der Selbstoffenbarung anzuregen, geht man auf das Unterbewusste zurück, wobei dieser Stimulus gleichzeitig kanalisiert werden muss, um die erforderliche Reaktion zu zeigen. [...] Die Widerstände und Hindernisse des eigenen Organismus, sowohl physische als auch psychische (die beiden Komponenten bilden ein Ganzes), müssen aus dem kreativen Prozess eliminiert werden[...] Wir glauben, dass es bei der Erfüllung dieser Individualität nicht so sehr darum geht, neue Dinge zu lernen, als vielmehr alte Gewohnheiten loszuwerden.»²⁷

Dem würde Moshé Feldenkrais sicherlich zustimmen in seiner Annahme, dass uns zum Zeitpunkt unserer Geburt alle Anlagen für die Struktur eines (nicht existenten) "idealen Wesens" gegeben sind, sie sich jedoch durch äussere Umstände, denen wir ausgesetzt sind, verflüchtigen. Auch seine Praxis zielt darauf ab, uns wieder mit unserem organisch instinktiven Körperbewusstsein zu verbinden. Sein Konzept bietet komplexe und stichhaltige Argumente für die biologische und funktionale Einheit von Körper und Geist «Der Zustand der Grosshirnrinde ist durch Gestus, Körperhaltung und muskulärer Konfiguration, die miteinander in Verbindung stehen, direkt und lesbar an der Peripherie zu sehen. Jede Veränderung im Nervensystem vermittelt sich deutlich durch eine Veränderung im Gestus, Haltung und muskulärer Konfiguration. Es handelt sich nicht um zwei Zustände, sondern um zwei Aspekte des gleichen Zustands.»²⁸

In allen angeführten Auslegungen geht es um die «nature of acting and its practice»²⁹ und gleichfalls um die wahre Natur im Menschen.

23 Zarrilli, P., 2014, <http://www.sunday-guardian.com/artbeat/phillip-zarrilli-when-the-body-becomes-all-eyes>

24 Zarrilli, Phillip, 2009. S.4

25 Tsu-Chung Su, 2018. S. 7

26 Peter Brook, 1986. S.44

27 Grotowski, Jerzy, 1968. S.136

28 Feldenkrais, Moshé, 2010. S.133

29 Zarrilli, Phillip, 2009. S.2

Die Kundalini-Energie in mir bewirkt genau diese Hinwendung. Sie hilft mir Scham, Hemmungen und auferlegte Verhaltensweisen, die nicht die meinen sind, zu überwinden, indem sie mich unbarmherzig durch sie hindurchführt. In den Momenten, wo mich die Kundalini-Kraft treibt, bekenne ich mich zur Wahrhaftigkeit und zum Augenblick und nichts anderes zählt mehr. Mir ist egal, wie ich aussehe oder was andere von mir denken.

«There is no right or wrong in acting: there is only alive or dead. It can be tempting for actors to establish a set “truth” rather than embrace a strong yet flexible practice that leads to an ever-evolving and animated one. This search for an immediate yet resonant truth plunges one into the unknown, where aliveness comes from an embodied experience of being, moment by moment. This “beingness” can be both exhilarating and terrifying as it calls forth complex inner vibrations and responds with compelling outer resonance.»³⁰

Mein Körper und Geist sind eine Einheit, wenn auch nicht immer in Harmonie. Reibung und Widerstände, Gegensätzlichkeit und ihre Wechselwirkung schaffen eine Beziehung zwischen innen und aussen. Klänge um mich herum nehme ich gesondert und trotzdem gleichzeitig wahr. Ich erkenne die Teile im Einzelnen, die ein Zusammenspiel ergeben. Es ist kein einheitlicher Brei, sondern eine ausdifferenzierte komplexe Mischung. Es ist die vollkommene Wahrnehmung von dem was in mir und um mich herum geschieht.

«The music in us still sings and so does Nature’s music, but we seldom listen to ourselves or Nature with an ear tuned to such subtle vibrations. If we could actually experience that we live in a universe made of sound and light waves, there might be a reunion between the body and the brain and the world around us.»³¹

In tantrischen Kreisen heisst es, dass die Quelle von künstlerischen, genialen Begabungen letztlich die Kundalini ist: Grössen wie Beethoven, Goethe und Shakespeare, hatten alle zumindest Teilerweckungen der Kundalini.³² Dies geht auch mit der These einher, dass Genie und Wahnsinn nah beieinander liegen.

Ich will lernen die Kraft zu nutzen, sie als Motor meiner Kunst zu betrachten und aus ihr zu schöpfen.

2.5 Kunstvolles Leben

«Perhaps clarity comes by addressing the complexity or, should I say, the complications of modern-day life, by cutting through our over-loaded “techno” mindset to speak directly from the heart in all its messy glory.»³³

Als Permaformerin des Instinktuts verschiebe ich die Normen des konventionellen Kunstbetriebs indem ich mich bewege - auf radikale Weise. Nicht nur inhaltlich in zeitlich und räumlich abgesteckten Rahmen, sondern auch in allem, was im Entferntesten mit meiner Kunst zusammenhängt. Ich betrachte mich selbst als Kunstobjekt und gleichzeitiges Natursubjekt und überschreite permaformativ die Grenzen nicht-linear-lokaler Verknüpfungen.

Dazu zähle ich auch, ob oder wie ich in meinem Kunstleben produziere, konsumiere und mich vermarkte. Es ist ein aktiver «Protest gegen die abgesonderte Vorstellung, die man sich von der Kultur macht; als gäbe es einerseits Kultur und andererseits Leben; als wenn echte Kultur nicht ein verfeinertes Mittel wäre, das Leben zu begreifen und *auszuüben*.»³⁴

In ihrer Durchführung bezieht die Permaformance alle Lebewesen der Erde mit ein und lotet aus, wie ein Zusammenleben ohne Zerstörung und Ausbeutung möglich sein könnte. Die regenerierende

30 Hess, E., 2016. S.13

31 Linklater, Kristin. 2014, S.13

32 vgl. Swami Sivananda 2001. S. 199

33 Hess, E. 2016. S.8

34 Artaud, Antonin, 1976. S.13

Kultur orientiert sich an den Leitmotiven der Permakultur und setzt durch ihr Wirken politische, soziale und ökonomische Verhältnisse in erweiterte Kontexte.

Auch dieser Text wird permaformt. Ich steige als Permaformerin zu keinem Moment meines Lebens aus. Was im Theater auf der Bühne entsteht, trage ich in Welt. Feststehende Regeln und Paradigmen werden durch mein Verhalten hinterfragt und gegebenenfalls durch Umsetzung neu aufgestellt. Das Reden weicht dem Machen und das Präsentieren dem Sein.

«Die Sprache durchbrechen, um das Leben zu ergreifen, das heißt Theater machen oder neu machen [...] Dies führt dazu, die gewohnten Begrenztheiten des Menschen und seiner Fähigkeiten zu verwerfen und die Grenzen dessen, was man Realität nennt, bis ins Unendliche zu erweitern. Man muss an einen durch das Theater erneuerten Sinn des Lebens glauben, wo sich der Mensch unerschrocken dessen bemächtigt, was noch nicht ist, und es entstehen lässt. Und alles, was noch nicht entstanden ist, kann noch entstehen, vorausgesetzt, dass wir uns nicht damit zufriedengeben, bloß aufnehmende Organe zu bleiben. So gilt es auch zu verstehen, dass es sich, wenn wir das Wort Leben aussprechen, dabei nicht um das durch die Äußerlichkeit der Tatsachen bestimmte Leben handelt, sondern um jene Art zarten, lebhaften Feuers, an das keine Form rührt.»³⁵

Das artenübergreifende Pionierprojekt des Instinktuts stellt eine neue Kunstform der Andersartigkeit dar, welches in einem Zusammenspiel verschiedener Spezies eine Symbiose aus Kunst und Natur erschafft. Der unaufhaltsame permaformsche Fortgang überschreitet alle vorstellbaren sowie unbekannt Dimensionen und betritt ausgehend von unserer gegebenen Realität eine neue Wirklichkeit.

3. Ausführung

«Create your own method. Don't depend slavishly on mine. Make up something that will work for you! But keep breaking traditions, I beg you.»³⁶

3.1 Abbau

Der Einblick in die Permaformance kann immer nur ein kleiner Bruchteil des grossen Ganzen abbilden. Der Ausblick des Permaformens zielt nicht auf ein Endprodukt ab. Der Lichtblick der Begegnung schafft die Verbindung von Leben und Kunst, wirkt unmittelbar und augenblicklich.

«Echte Kultur wirkt durch ihren Überschwang und durch ihre Kraft, das europäische Kunstideal hingegen zielt darauf ab, den Geist auf eine von der Kraft geschiedene Haltung zu verweisen, die deren Überschwang zuschaut. Das ist eine träge, nutzlose Vorstellung, die binnen Kurzem den Tod hervorrufen wird. Die vielfachen Windungen der Schlange Quetzalcoatl sind deshalb harmonisch, weil sie das Gleichgewicht und die Umschweife einer schlummernden Kraft zum Ausdruck bringen; die Intensität der Formen ist nur dazu da, um eine Kraft zu verführen und einzufangen, die, als Musik, eine herzerreißende Klaviatur wachruft.»³⁷

Durch mein Erlebtes, nun mit Worten umschrieben und umkreist, bin ich zu dem geworden, was hier (ent-)steht. Ob es Bestand hat, wird gleich geprüft.

35 Artaud, Antonin, 1976. S.13

36 Stanislavski, Constantin, 1984. S.16

37 Artaud, Antonin, 1976. S.14

3.2 Zielauflösung

Im Permaformen dieser Thesis hat sich meine innere Wirklichkeit schwarz auf weiss ins Aussen manifestiert. Sie gehört nun nicht mehr nur mir, sondern wird zur Wirklichkeit aller, die diese Arbeit erfahren. Wahrscheinlich erkennen sie nicht die gleiche Wahrheit und sie hat sich auf ihrem Weg von einem zum anderem transformiert - an Bedeutung, Glauben und Dringlichkeit verloren.

Es ist nicht so, dass ich im Laufe der vergangenen zwei Jahre mehr und mehr erlernt habe, eher habe ich ab- und aufgegeben: Meine Illusionen und Gefälligkeiten, mein Wollen, mein Festhalten und meinen Besitz. Es geschah nicht geplant oder freiwillig, doch ich bin froh darum. Ich werde nichts erreichen, weil alles immer weiter auf dem Weg und im Prozess sein wird. Die Entwicklung ist eine nichtlineare, verläuft teils rückläufig und sprunghaft. Das einzig Beständige ist die Unaufhaltsamkeit.

Ich habe im Verlauf begriffen, dass es auf mein eigenes Verstehen hinausläuft, nicht auf das Vertreten eines Verstandes, den ich mir auferlegt und angeeignet habe.

«Im grossen und ganzen genommen gibt es drei Arten von Wissen. Die erste gewinnt man durch Lesen und Hören, sammelt sie im Gedächtnis und hält sie gewöhnlich für einen wertvollen Besitz; die Masse des sogenannten Wissen ist von dieser Art [...] Die zweite Art Wissen ist das, was man unter Wissenschaft zu verstehen pflegt. Dies ist das Ergebnis von Beobachtungen und Versuchen, Analyse und Spekulation. Sie besitzt eine festere Grundlage als die erste Art, denn hier ist in einem gewissen Umfang etwas Persönliches und Selbsterlebtes. Die dritte Art von Wissen wird durch ein intuitives Begreifen erlangt. Für alle, die an der zweiten Art Wissen hängen, hat die intuitive Wissensform keine feste Grundlage in Tatsachen und ist daher nicht unbedingt verlässlich. Aber in Wirklichkeit ist das sogenannte wissenschaftliche Begreifen keineswegs erschöpfend und bedarf immer neuer Berichtigungen, denn es ist auf den Umkreis seiner eigenen Grenzen eingeschränkt. Wenn ein Notfall eintritt, so haben Wissenschaft und Logik keine Zeit mehr, auf ihren Vorrat von Wissen und Berechtigung zurückzugreifen, auch das Gedächtniswissen ist nicht zur Hand, denn dem Verstand kann es misslingen, alles das früher im Gedächtnis Aufgespeicherte heraufzurufen.»³⁸

Ich lasse die Natur ihre Arbeit machen, sodass das Wissen und Können, was mir innewohnt aufkeimt, kreierte mein Leben und spiele nach eigenen Regeln. Es gibt keine Show und die Probe dauert bis in alle Ewigkeit.

3.3 Antwort

... auf die Masterfrage kann nicht mit theoretischen Worten beschrieben werden. Sie ist schon längst gegeben, liegt ab jetzt in und zwischen uns, unmittelbar und unaussprechlich. Ich halte inne, schliesse die Augen, setze ab und beschreibe einen Umbuch zweier Seiten, in dem sich alles bewegt, verdichtet, ausdrückt und einlöst.

38 Teiraro Suzuki, Daisetz, 1958. S.11 f.

3.4 Instinktionelle Ausleitung

Die Kopfkronen kratzt und befreit sich in diesem stillen Moment von Druck, Schmerz und Schwindel. Alles ist gesagt und wahr, haftend für jegliche Konsequenz.

Es grenzt an ein Gefühl von Wahnsinn, wenn sich in und um mich alles zusammenfügt und in sich und mir schlüssig und rund wird, ohne zu schliessen. Eine Öffnung wird berührt und die duellierenden Ebenen des Bewusstseins finden sich in und durch sich.

Die Ahnung des Endes wird in den Körper eingeführt, organisch verarbeitet und verdaut, schießt dann ins Herz und übers Ziel hinaus bis die Idee des Anfangs über das Gehirn ausgeführt wird.

Der kühle Kopf scheidet aus und schafft der leidenschaftlichen Seele Sicht und Gehör. Warmen Leibes übernimmt der Instinkt die Ein- und Ausführung übers Haupt und nichts ist mehr eindeutig und logisch.

«This state of maximized cognitive capacities, in which one's inward gaze and outward world-engagement are held in balance, appears to be one in which the anabolic metabolic processes of the parasympathetic nervous system and the catabolic metabolic processes of the sympathetic nervous systems are simultaneously activated and integrated.»³⁹

Hier schliesst die akademische Thesen endlich ab und die lebendige Praxis fängt endlos hier an.

3.5 Thema des Lebens

Wenn alles Geschehene nur Einbildung ist, dann wird auch alles, was ich für die Zukunft einbilde wahr. Falls es nicht wahr ist, dann habe ich eine solch blühende Phantasie, dass ich dadurch die Grenzen der Wirklichkeit verschieben kann. Ob glaubhaft oder nicht. Ich habe die Macht über die Natur, weil die Natur die Macht über mich hat. Wir haben das gleiche Ziel, wirken nicht gegen, sondern miteinander und weil ich mich bedingungslos ihr hingebende, werde ich von ihr erfüllt und vollkommen. Ich bin nicht mehr wichtig und verschwinde in dem, was durch mich sichtbar wird.

Ein unsichtbares Permaformertje^{*i}, macht immer und überall die Kunst zum Leben und das Leben zur Kunst. Und ist nicht mehr ich.

Der kopflastige schwarze Druck wird bis weniger, die Zwischenräume mehr,
die Übergänge heller dann

alles

weiss

³⁹ Lidke, Jeffrey, 2016. S. 132

*die Gender-Endung -tje berücksichtigt im Gendern alle verkörperten und feinstofflichen Wesen dieses Kosmos. -tje leitet sich ab vom Nicht-Wort "tjej". Ein Pronomen, das unabhängig von Geschlecht, Gattung und Materie auch alles Ungesagte, Unentdeckte und Ungedachte im Leeren mit einbezieht und für ein differenzierteres Verständnis unseres komplexen Mit- und Untereinandereinsteht.

4. Literaturverzeichnis

- Artaud, Antonin. *Das Theater und sein Double*. Berlin: Matthes & Seitz Berlin, 2012. Print
- Barthes, Roland. *Die Lust am Text*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp Verlag 1974
- Brook, Peter. *The Empty Space*. New York: Atheneum, 1968. Print
- Brook, Peter. *The Open Door, The Golden Fish*, New York: Theatre Communications Group, 1995. Web
- Campbell, Angela. *Kristin Linklater, Freeing the Natural Voice, in Orkney*. Located Research. Singapore: Springer Singapore, 2019. Web
- Dalai Lama. *The Dalai Lama's Little Book of Wisdom*, London: HarperCollins, 2002. Print
- Dychtwald, Ken. *Körperbewusstsein*. Essen: Synthesis Verlag, 1981. Print
- Feldenkrais, Moshé; Mauch Christine, Beringer Elizabeth (Hg.). *Verkörperte Weisheit : gesammelte Schriften*. Bern: Huber, 2013. Print
- Hess, Elizabeth. *Acting and Being. Explorations in Embodied Performance*. London: Palgrave Macmillan UK, 2017. Web
- Krishna Gopi; Hillman James (Hg.). *Kundalini : the Evolutionary Energy in Man*. New Delhi: Ramadhar und Hopman, 1967. Print
- Krishna Gopi. *Kundalini: the evolutionary energy in man with an introduction by Frederic Spiegelberg and a psychological commentary by James Hillman*: London 1970, Stuart & Watkins http://www.kundaliniawakeningsystems1.com/downloads/kundalini-the-evolutionary-energy-in-man_gopi-krishna_%2889pg%29.pdf. Web.
- Grotowski, Jerzy. *Für ein Armes Theater*. Berlin: Alexander Verlag, 1994. Print
- Lidke, Jeffrey. *The Potential of the Bi-Directional Gaze: A Call for Neuroscientific Research on the Simultaneous Activation of the Sympathetic and Parasympathetic Nervous Systems through Tantric Practice*. Basel: 2016. Web
- Linklater, Kristin. *Freeing Shakespeare's Voice : the Actor's Guide to Talking the Text*. New York, N.Y.: Theatre Communications Group, 1992. Print
- Lommel, Pim van, Jänicke Bärbel. *Endloses Bewusstsein : neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung* . Ostfildern: Patmos, 2014. Print
- Maslow, A. H. *Die Psychologie der Wissenschaft*. München: Goldmann, 1977. Print
- Oida, Yoshi, and Lorna Marschall. *Der unsichtbare Schauspieler*. Print-on-Demand-Ausg. Berlin: Alexander-Verlag, 2012. Print.
- Oida, Yoshi, and Lorna Marshall. *Die Tricks eines Schauspielers*. Dt. Erstaug. Berlin: Alexander-Verlag, 2009. Print.
- Sannella, Lee. *KUNDALINI-ERFAHRUNG* Essen: Synthesis Verlag. 1989
(Revidierte und erweiterte Ausgabe von *Kundalini: Psychosis or Transcendence?*)
- Sangeet Singh, Gill. *Kundalini Yoga Basistext Nr. 1 Kundalini Aufstieg*, 2014, <https://onevision.academy/wp-content/uploads/2017/07/Kundalini-aufstieg-basistext.pdf>
(Zugriff am 20.04.2021)
- Soneji, Devesh. *When the Body Becomes All Eyes: Paradigms, Discourses, and Practices of Power in Kalarippayattu, A South Indian Martial Art*. By Phillip A. Zarrilli. Delhi: Oxford University

Press, 1998. in *The Journal of Asian studies* 60.1 (2001): 283–284. Web

Stanislavski, Constantin. *The Stanislavski System*, by Sonia Moore, foreword by Joshua Logan, 2nd revised ed., New York: Penguin Books, 1984

Su, Tsu-Chung. "Mindfulness and Heightened Consciousness in Phillip Zarrilli's Psychophysical Approach to Acting." *CLCWeb: Comparative Literature and Culture* 20.6 (2018): n. pag. Web

Suzuki, Daisetz Teiraro. "Zen-Buddhismus und sein Einfluss auf die Kultur Japans" in *Zen und die Kultur Japans*, Hamburg: Rowohlt, 1958

Swami Sivananda. *Göttliche Erkenntnis*, Mangalam Verlag S. Schang, Lautersheim 2001

Rheinberger, Hans-Jörg Rheinberger. *Über die Kunst, das Unbekannte zu erforschen*. Neue Zürcher Zeitung, 2007 <https://www.theologie.uzh.ch/dam/jcr:fffff-fbd6-1538-0000-00000d5ce164/Rheinberger07.pdf>

Winnicott, D.W. *Playing and Reality*. London: Tavistock/ Routledge, 1989

Woodroffe, John George. *Die Schlangenkraft: die Entfaltung der schöpferischen Kräfte im Menschen: eine kommentierte Übersetzung der Basistexte des Kundalinī-Yoga, des "Sat-Chakra-Nirūpana" und des "Pādukā-Pañchaka."* [4. Aufl.]. Erscheinungsort nicht ermittelbar: Otto Wilhelm Barth Verlag, 1988. Print

Zarrilli, Phillip. *Affective Performance and Cognitive Science: Body, Brain and Being*, Edited by Nicola Shaughnessy. in *Contemporary theatre review* 25.2 2015: 266–268. Web

Abschliessende Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig ohne fremde Hilfe angefertigt habe. Alle Stellen, die ich wörtlich oder sinngemäss aus öffentlichen oder nicht öffentlichen Schriften übernommen habe, habe ich als solche kenntlich gemacht.

Zürich, den 17.05.2021

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'L. Sauer', is written in a cursive style.

Unterschrift