

Waltraud Köttler, Bernd Koholzer

BÜHNENPRÄSENZ

Das Handbuch für Sängerinnen und Sänger
sowie Instrumentalistinnen und Instrumentalisten

Waltraud Köttler

Bernd Koholzer

BÜHNEN- PRÄSENZ

**Das Handbuch für Sängerinnen und Sänger
sowie Instrumentalistinnen und Instrumentalisten**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Titel: Bühnenpräsenz – Das Handbuch für Sängerinnen und Sänger sowie Instrumentalistinnen und Instrumentalisten

Autorinnen: Waltraud Köttler, Mag. (FH) Bernd Koholzer, MA

Erscheinungsjahr: 2026

Auflage: 1. Auflage

ISBN: 9783696779702

Herstellung und Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Kontakt

Waltraud Köttler: buehnenpraesenz.at

Bernd Koholzer: buehnenpraesenz.at

Layout: Franziska Junghans

Grafik: Lukas Bildstein-Oberhuber (lukasbildstein.com)

Umschlaggestaltung: Franziska Junghans

Fotocredits Titelbild: Birgit Riedmann (birgitriedmann.at)

Lektorat: Julia Kischkel-Fietz

Rechtliche Hinweise

© 2026 Waltraud Köttler & Bernd Koholzer. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorinnen unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Die in diesem Buch beschriebenen Übungen und Methoden wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit aller Angaben übernommen werden. Autorinnen und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile, die aus der Anwendung der hier dargestellten Inhalte entstehen.

Vorwort	9
Eine persönliche Anmerkung	8
Der Weg durch dieses Buch	11

Kapitel 1 – Was ist Bühnenpräsenz? **13**

1.1 Was wir unter Bühnenpräsenz verstehen	14
1.2 Die fünf Merkmale authentischer Bühnenpräsenz	15
1.3 Voraussetzungen: Was Bühnenpräsenz braucht	18
1.4 Bühnenpräsenz hat viele Gesichter	18
1.5 Bühnenpräsenz aus der Perspektive von Gesang und Instrument	20
1.6 Aus der Praxis: Die Bühnenpräsenz im echten Leben	22
1.7 Die gute Nachricht: Bühnenpräsenz ist erlernbar	23
1.8 Übungen	24
1.9 Zusammenfassung	25

Kapitel 2 – Körperwahrnehmung und Haltung **27**

2.1 Was ist Körperwahrnehmung?	27
2.2 Körperwahrnehmung für Sängerinnen und Sänger	28
2.3 Körperhaltung: mehr als aufrechtes Stehen	29
2.4 Körperhaltung und -wahrnehmung nach Instrument	32
2.5 Aus der Praxis: häufige Probleme	35
2.6 Übungen	36
2.7 Reflexionsfragen	39
2.8 Zusammenfassung	40

Kapitel 3 – Gestik, Mimik und Blickkontakt **43**

3.1 Gestik: Die Sprache der Hände und des Körpers	43
3.2 Mimik: Das Gesicht als Ausdrucksorgan	48
3.3 Blickkontakt: Die direkte Verbindung zum Publikum	52
3.4 Das Zusammenspiel: Wenn alles stimmt	55
3.5 Übungen für die Probe	56
3.6 Zusammenfassung	57

Kapitel 4 – Bühne betreten & Raumwahrnehmung **59**

4.1 Die Bühne betreten	59
4.2 Die Bühne verlassen	63
4.3 Raumwahrnehmung: Den Raum einnehmen	64
4.4 Unterschiede nach Instrument	68
4.5 Die Verbindung: Betreten, Auftreten, Verlassen	69
4.6 Zusammenfassung	69

Kapitel 5 – Körperbewegung als Präsenzmittel **71**

5.1 Was ist Bewegung auf der Bühne?	71
5.2 Bewegungsmöglichkeiten nach Instrument	72
5.3 Bewegungsbeispiele für Sängerinnen und Sänger	74
5.4 Bewegungsbeispiele für Instrumentalistinnen und Instrumentalisten	75
5.5 Wann bewegen – und wann stillstehen?	76
5.6 Bewegungsqualitäten: Das Wie der Bewegung	77
5.7 Bewegung und Genre: Welche Bewegung passt zum Stil?	78
5.8 Übungen	80
5.9 Zusammenfassung	85

Kapitel 6 – Emotionaler Ausdruck I **87**

6.1 Was ist emotionaler Ausdruck?	87
6.2 Neutral – der Reset-Zustand	93
6.3 Die vier Energie-Cluster	96
6.3.1 Cluster 1 – Hohe Aktivierung/Expansion	97
6.3.2 Cluster 2 – Hohe Aktivierung/Kontraktion	99
6.3.3 Cluster 3 – Niedrige Aktivierung/Rückzug	101
6.3.4 Cluster 4 – Niedrige Aktivierung/Offenheit	102
6.4 Übungen: Die Cluster erkunden	110
6.5 Zusammenfassung	112

Kapitel 7 – Emotionaler Ausdruck II & Authentizität **113**

7.1 Der Weg zur Performance: Das Drei-Säulen-Modell	113
7.1.1 Das innere Bild	115
7.1.2 Die Absicht: Was ich beim Publikum bewirken will	123
7.2 Das Authentizitäts-Modell	129
7.3 Übungen	133
7.4 Zusammenfassung	136

Kapitel 8 – Mindset & Lampenfieber	137
8.1 Lampenfieber der Profis	139
8.2 Symptome des Lampenfiebers	142
8.3 Ursachen & Mindset	142
8.4 Lampenfieber ist kein Gegner	145
8.5 Übungen	147
8.6 Transfer sichern	151
8.6 Zusammenfassung	152
 Kapitel 9 – Interaktion mit dem Publikum	 155
9.1 Die drei Ebenen der Interaktion	156
9.2 Ebene 1 – Körper: Bin ich physisch im Kontakt?	159
9.3 Ebene 2 – Inneres Erleben: Erlebe ich etwas beim Singen?	161
9.5 Sprechen auf der Bühne: Die Kunst der Ansage	169
9.6 Übungen	174
9.7 Zusammenfassung	176
 Kapitel 10 – Kombination & Feinschliff	 179
10.1 Die 9 Module im Überblick	180
10.2 Konzertdramaturgie: Den Abend gestalten	183
10.3 Ensemble-Präsenz: Gemeinsam auf der Bühne	186
10.4 Bühnenoutfit: Was Sie tragen, ist Teil der Aussage	188
10.5 Technische Bühnenrealität: Wenn die Technik nicht mitspielt	189
10.6 Mein persönlicher Entwicklungsplan	200
10.7 Zusammenfassung	202
 Über die Autorinnen	 204
Abbildungsverzeichnis	206
Quellenverzeichnis	208
Stichwortverzeichnis	212

Vorwort

In meiner Arbeit als Gesangspädagogin begegne ich immer wieder demselben Phänomen: Musikerinnen und Musiker, die technisch exzellent ausgebildet sind, die ihr Repertoire beherrschen, die üben und vorbereiten und trotzdem – sobald sie auf der Bühne stehen – irgendwie nicht ganz da sind. Als wäre zwischen ihnen und ihrem Publikum eine unsichtbare Wand.

Bühnenpräsenz ist nicht das, was nach der Technik kommt. Sie ist keine Kür für Fortgeschrittene. Sie ist der Rahmen, in dem alles andere erst wirken kann. Und sie ist erlernbar – nicht als Trick, nicht als Persönlichkeitsmerkmal, sondern als handwerkliche Fähigkeit, die auf konkreten erlernbaren Körperzuständen beruht.

Dieses Buch ist aus meiner langjährigen Unterrichtspraxis entstanden – aus Workshops, Einzelstunden und den Momenten, in denen etwas plötzlich aufgegangen ist. Dass es nun in dieser Form vorliegt, ist das Ergebnis der Zusammenarbeit mit Bernd Koholzer: Er hat dieses Vorhaben von Anfang an unterstützt, seine Fähigkeiten eingebracht und dabei etwas mitgebracht, das kein Lehrplan ersetzen kann – die Sichtweise eines Lernenden. Seine Fragen, Erfahrungen und ehrliche Auseinandersetzung mit dem Stoff haben dieses Buch geschärft.

„Das Wie, nicht das Was, ist entscheidend.“

Das ist der Satz, der meine eigene künstlerische Arbeit seit jeher leitet. Es ist nicht wichtig, welche Noten gespielt werden, sondern wie. Nicht was erzählt wird, sondern wie es die anderen berührt. Dieses Buch überträgt diesen Gedanken in eine strukturierte, für alle Instrumente und Stimmen anwendbare Form.

Es richtet sich an Sängerinnen und Sänger sowie Instrumentalistinnen und Instrumentalisten aller Genres und Levels – an alle, die nicht nur gut spielen, sondern wirklich präsent sein möchten. Die Kapitel können linear gelesen werden, eignen sich aber ebenso als gezielte Nachschlagewerke für einzelne Themen. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie direkt in die Praxis übernommen werden können – in der Probe, vor dem Auftritt, im Unterricht.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen und Üben das, was ich meinen Studierenden immer wünsche: nicht Perfektion, sondern Präsenz.

Waltraud Köttler – Sängerin, Musikerin, Komponistin, Gesangspädagogin
Dornbirn/Wien

Eine persönliche Anmerkung

Ich habe mein Leben lang Musik gehört – Tausende Konzerte, unzählige Schallplatten, endlose Stunden mit Kopfhörern. Als ich 2022 nach über dreißig Jahren Pause selbst wieder begann, Musik zu machen, zu komponieren und aufzutreten, traf ich auf Waltraud und ihren Ansatz. Es war von Anfang an mehr als Unterricht: Ich habe dieses Buchprojekt nach Kräften unterstützt und meine Fähigkeiten eingebracht – und im Gegenzug das bekommen, was ich als Lernender brauchte: Klarheit über das, was auf der Bühne wirklich passiert.

Die Sichtweise eines spät Zurückgekehrten ist eine besondere. Ich bringe keine eingeschliffenen Routinen mit, aber auch keine selbstverständlichen Sicherheiten. Jede Übung, jedes Konzept musste für mich wirklich Sinn ergeben – und genau das, glaube ich, hat dieses Buch geschärft. Für alle, die ähnlich spät oder ähnlich zögerlich zurück zur Bühne finden: Dieses Buch ist auch für Sie.

Mag. (FH) Bernd Koholzer, MA – Sänger, Musiker, Komponist, Produzent
Dornbirn/Wien

Der Weg durch dieses Buch

Dieses Buch folgt der Struktur eines bewährten Trainingskonzepts, das sich in der Arbeit mit Sängerinnen, Sängern und Instrumentalistinnen und Instrumentalisten aller Levels und Genres bewährt hat. Jedes Kapitel widmet sich einem Baustein der Bühnenpräsenz und enthält drei Ebenen:

Theorie: Was steckt hinter dem jeweiligen Thema? Welche Erkenntnisse gibt es, und warum ist dieser Baustein wichtig?

Aus der Praxis: Beobachtungen, Geschichten und Beispiele aus der Arbeit mit Künstlerinnen und Künstlern – damit Sie sehen, wie die Theorie in der Realität aussieht.

Übungen: Konkrete Übungen, die Sie allein oder in einer Gruppe ausprobieren können – zum Entdecken, Vertiefen und Integrieren.

Der Weg führt vom Körper über den Ausdruck zum Mindset und schließlich zur Interaktion mit dem Publikum. Wir beginnen bei dem, was man sehen kann – Körperhaltung, Gestik, Mimik, Bewegung – und arbeiten uns zu dem vor, was man fühlen kann: emotionaler Ausdruck, Authentizität, innere Haltung. Am Ende fügen wir alles zusammen.

Sie können dieses Buch von vorn nach hinten durcharbeiten – das wäre der ideale Weg – oder direkt zu den Kapiteln springen, die Sie am meisten interessieren. Jedes Kapitel steht für sich und bietet eigenständige Impulse.

Wir empfehlen, begleitend ein Bühnentagebuch zu führen, in dem Sie Ihre Beobachtungen und Übungserfahrungen festhalten. Viele der Übungen in diesem Buch regen zur Selbstreflexion an – und die besten Erkenntnisse kommen oft erst beim Aufschreiben.



Abb. 1: Der Lernpfad durch dieses Buch – sechs Phasen, zehn Kapitel¹

¹ Eigenentwicklung der Autoren. Die Darstellung bildet die didaktische Struktur des Buches ab.

Kapitel 1

Was ist Bühnenpräsenz?

Stellen Sie sich vor: Ein Konzertsaal, das Licht wird gedimmt, die Gespräche im Publikum verstummen. Aus dem Seitengang tritt eine Sängerin auf die Bühne. Sie geht ruhig, aufrecht, mit einem offenen Blick, der den ganzen Saal erfasst. Noch bevor sie den Mund öffnet, spüren Sie: Da ist jemand, der etwas zu sagen hat. Die Aufmerksamkeit im Saal richtet sich auf sie – nicht, weil sie etwas Spektakuläres tut, sondern weil sie da ist. Ganz und gar.

Das ist Bühnenpräsenz.

Und jetzt die Gegenprobe: Eine andere Sängerin betritt dieselbe Bühne. Sie schaut auf den Boden, geht zögernd zu ihrem Mikrofon, räuspert sich. Die ersten Töne klingen – technisch einwandfrei –, doch etwas fehlt. Das Publikum greift zum Programmheft, ein Handydisplay leuchtet auf. Die Stimme ist da, aber die Verbindung fehlt.

Was macht den Unterschied? Beide Sängerinnen haben jahrelang geübt, beide beherrschen ihre Stimme. Doch die eine hat etwas, das über den Gesang und das Musikalische hinausgeht – eine Qualität, die man sehen, spüren und wahrnehmen kann, noch bevor der erste Ton erklingt.

Dieses Buch handelt genau davon: von der Kunst, auf der Bühne präsent zu sein. Es richtet sich in erster Linie an Sängerinnen und Sänger, aber begleitet ebenso Instrumentalistinnen und Instrumentalisten aller Art auf diesem Weg. Denn auch wenn Stimme und Instrument unterschiedliche Ausdrucksmittel sind: Die Grundprinzipien der Bühnenpräsenz gelten für alle. Und die gute Nachricht ist: Diese Kunst ist erlernbar.

Ein wichtiger Hinweis vorweg: Jeder Mensch bringt einen anderen Körper, eine andere Geschichte und eine andere Persönlichkeit auf die Bühne. Die Haltungen, Bewegungsmuster und Ausdrucksformen, die wir in diesem Buch beschreiben, sind keine Schablonen. Körperbau, Temperament, Instrument und Genre prägen, wie sich Präsenz bei jedem Einzelnen zeigt und auswirkt. Was für eine Sängerin der entscheidende Schlüssel ist,

spielt für einen Instrumentalisten vielleicht eine untergeordnete Rolle. Verstehen Sie die folgenden Kapitel als Werkzeugkasten, nicht als Rezept. Nehmen Sie, was zu Ihnen passt, und formen Sie es nach Ihrer eigenen Stimme, Ihrem Körper und Ihrer Persönlichkeit.

1.1 Was wir unter Bühnenpräsenz verstehen

Bühnenpräsenz lässt sich nicht auf eine einzelne Eigenschaft reduzieren. Sie ist ein Zusammenspiel aus Körperlichkeit, emotionaler Ausdruckskraft, innerer Haltung und der Bereitschaft, mit dem Publikum in Kontakt zu treten. Man könnte sagen: Bühnenpräsenz ist die Fähigkeit, den Raum zwischen Bühne und Publikum mit Energie zu füllen.

Dabei ist Bühnenpräsenz kein Zustand, den man hat oder nicht hat. Sie entsteht in einem lebendigen Kreislauf: Die Performerin zeigt auf der Bühne durch ihr Verhalten Präsenz, und das Publikum nimmt diese Präsenz wahr und reagiert darauf – mit Aufmerksamkeit, Stille, Bewegung, Applaus. Diese Reaktion fließt zurück auf die Bühne und verstärkt den Ausdruck der Performerin. Ein Kreislauf entsteht – ein Dialog ohne Worte.

Dass dieser Kreislauf nicht bloß eine Metapher ist, zeigt die Forschung: Musik löst kulturübergreifend konsistente körperliche Empfindungen aus – das Publikum reagiert also nicht nur geistig, sondern **körperlich** auf das, was auf der Bühne geschieht. Körperausdruck und Musikwirkung greifen ineinander.¹



Der Performance-Kreislauf

- Auf der Bühne: Präsenz zeigen – durch Körperhaltung, Mimik, Bewegung, emotionalen Ausdruck und Interaktion.
- Im Publikum: Präsenz wahrnehmen – durch Aufmerksamkeit, emotionale Resonanz und Reaktion.
- Beide Seiten beeinflussen sich gegenseitig. Eine gelungene Aufführung lebt von diesem Wechselspiel.

¹ Vgl. Lauri Nummenmaa et al., Bodily Maps of Musical Sensations, Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) 121/5, 2024, e2308859121.

Dieser Kreislauf erklärt, warum Bühnenpräsenz nie im stillen Kämmerlein entsteht. Man kann sie üben, man kann Techniken lernen – aber wirklich lebendig wird sie erst im Moment der Aufführung, wenn ein Gegenüber da ist. Deshalb spielen praktische Übungen und Auftritte eine zentrale Rolle: Sie trainieren dabei, setzen das Gelernte unmittelbar um und erhalten Rückmeldung. Idealerweise können Sie Ihre Auftritte auch aufzeichnen und später anschauen – das ist eine der wirksamsten Methoden, um Ihre Präsenz zu entwickeln. Wir haben in unseren Workshops gute Erfahrungen mit Videoaufzeichnungen als Ergänzung gemacht.

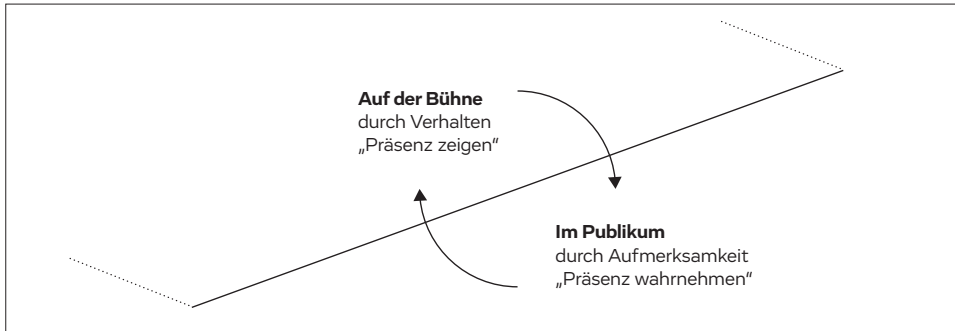


Abb. 2: Der Kreislauf der Bühnenpräsenz²

1.2 Die fünf Merkmale authentischer Bühnenpräsenz

Was zeichnet Menschen aus, die auf der Bühne eine besondere Wirkung haben? In unserer gemeinsamen Arbeit an diesem Buch haben wir fünf Kernmerkmale identifiziert, die immer wieder auftauchen:

1. Körperliche Ausdruckskraft

Der Körper ist das erste Instrument der Bühnenperson – noch vor dem eigentlichen Instrument. Eine aufrechte, offene Haltung, bewusste Gesten und ein Gesicht, das die Musik mitzeichnet: All das sendet Signale, die das Publikum liest, oft unbewusst. Körperliche

2 Eigenentwicklung der Autoren. Das Modell visualisiert den zyklischen Zusammenhang der Präsenz-Elemente, wie er sich in der Workshoppraxis gezeigt hat.

Präsenz bedeutet nicht, dass man sich aufdringlich bewegen muss – manchmal ist eine ruhige, zentrierte Haltung wirkungsvoller als jede große Geste. Entscheidend ist dabei das Energielevel: eine spürbare Wachheit und Präsenz im Körper, die die Aufmerksamkeit des Publikums anzieht.

2. Emotionale Intensität

Musik ist Emotion – und das Publikum spürt sofort, ob die Person auf der Bühne von dem berührt ist, was sie singt oder spielt, oder ob sie nur Noten abarbeitet. Für Sängerinnen und Sänger gilt das in besonderem Maße: Stimme und Emotion sind untrennbar verknüpft. Emotionale Intensität meint nicht, bei jedem Stück in Tränen auszubrechen. Es meint die Bereitschaft, sich auf die Gefühlswelt der Musik einzulassen und diese Verbindung nach außen sichtbar werden zu lassen. Dazu gehört auch die eigene Spielfreude – die Lust am Musizieren, die sich nicht verordnen lässt, aber die das Publikum sofort erkennt.

3. Authentizität

Authentische Präsenz entsteht, wenn die Person auf der Bühne bei sich selbst ist, mit ihrer eigenen Persönlichkeit, ihren Emotionen, ohne Fassade. Das Publikum hat ein feines Gespür dafür, ob jemand eine Rolle spielt oder echt ist. Authentizität ist kein Widerspruch zu einer bewusst gestalteten Performance – im Gegenteil: Wer sich selbst kennt, kann gezielt mit seiner Wirkung arbeiten, ohne sich zu verstellen.

Authentizität bedeutet nicht das ungefilterte Zeigen jedes inneren Zustands, sondern die Fähigkeit, echte Impulse auf der Bühne sichtbar und für das Publikum spürbar zu machen.

4. Empathie für situative Interaktion

Bühnenpräsenz ist keine Einbahnstraße. Präsenze Performerinnen und Performer spüren den Raum, lesen das Publikum und reagieren darauf – mit einem Blick, einer Pause, einer kleinen Veränderung im Ausdruck. Diese Empathie für den Moment macht den Unterschied zwischen einer guten und einer unvergesslichen Aufführung.

5. Das Zusammenspiel aller Elemente

Keines dieser Merkmale wirkt isoliert. Körperliche Ausdruckskraft ohne emotionale Tiefe wirkt leer. Emotionale Intensität ohne körperlichen Ausdruck bleibt unsichtbar. Authentizität ohne Interaktion wird zum Selbstgespräch. Erst wenn alle Elemente zusammenspielen, entsteht das, was wir als echte Bühnenpräsenz erleben. Dazu gehört auch das bewusste Halten von Spannung – leise Momente, die auf kraftvolle zusteuern, geladene Pausen, eine Dramaturgie, die das Publikum nie ganz loslässt.

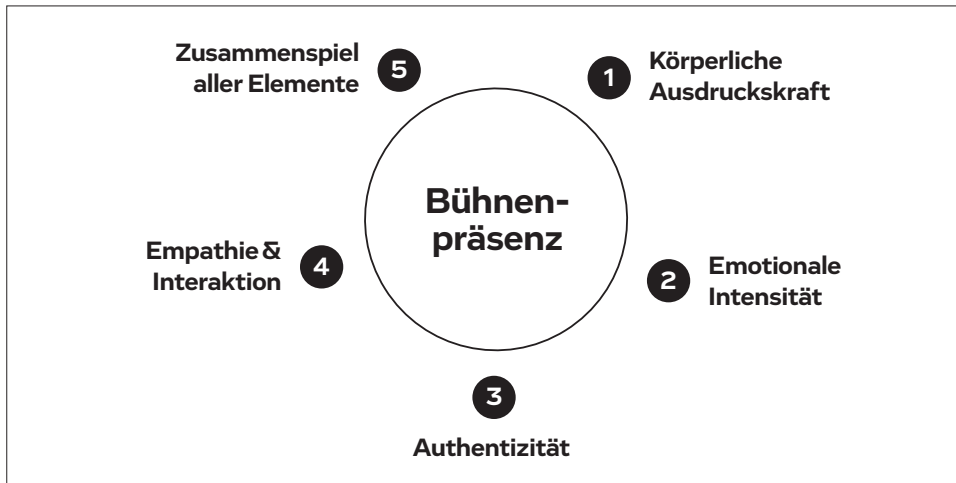


Abb. 3: Die fünf Merkmale authentischer Bühnenpräsenz³

3 Eigenentwicklung der Autoren. Die fünf Merkmale wurden aus der systematischen Beobachtung von Performances in der Workshoppraxis abgeleitet.

1.3 Voraussetzungen: Was Bühnenpräsenz braucht

Bevor wir tiefer einsteigen, eine wichtige Klarstellung: Bühnenpräsenz ist kein Ersatz für solides Handwerk. Sie baut darauf auf. Drei Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit Präsenz überhaupt entstehen kann:

1. Die Performance muss fachlich und künstlerisch vorbereitet sein. Wer auf der Bühne noch mit den Noten kämpft, kann sich nicht um seinen Ausdruck kümmern. Die technische und musikalische Sicherheit ist das Fundament, auf dem Präsenz aufbauen kann. Das bedeutet: üben, üben, üben.

2. Innere Achtsamkeit. Damit ist eine offene, wache Grundhaltung gemeint – die Fähigkeit, sich auf die Situation einzulassen, das Wesentliche wahrzunehmen und mit körperlicher Intensität bei der Sache zu sein. Achtsamkeit kann trainiert werden, zum Beispiel durch Meditation, Yoga oder bewusste Wahrnehmungsübungen.

3. Die Rahmenbedingungen im Blick haben. Ein schwieriger Raum, eine ungewöhnliche Akustik, ein unruhiges Publikum – all das beeinflusst die Performance. Präsenze Musikerinnen und Musiker nehmen diese Faktoren wahr und arbeiten mit ihnen, statt sich von ihnen verunsichern zu lassen. Manchmal bedeutet das: dem Publikum erst einmal Zeit geben, anzukommen.

1.4 Bühnenpräsenz hat viele Gesichter

Ein verbreiteter Irrtum ist die Annahme, Bühnenpräsenz sähe immer gleich aus. Denken Sie an die unterschiedlichsten Künstlerinnen und Künstler, die Sie auf der Bühne beeindruckt haben – wahrscheinlich waren sie grundverschieden in ihrer Art.

Es gibt nicht den einen Weg zur Bühnenpräsenz. Manche Performer sind dynamisch und energiegeladen, andere still und minimalistisch. Manche wirken charismatisch und mitreißend, andere elegant und klassisch. Manche sind betont körperlich, andere setzen ganz auf emotionale Tiefe. Und wieder andere überraschen mit Humor, Provokation oder einer geheimnisvollen Aura.

Folgende Präsenzstile begegnen uns in unserer Arbeit immer wieder:

Präsenzstil	Beschreibung
dynamisch, energiegeladen	Mitreibende Bühnenpräsenz durch Bewegung, Kraft und Intensität. Häufig in Rock, Pop und bestimmten Genres der klassischen Musik.
still, minimalistisch	Große Wirkung durch Ruhe, Reduktion und konzentrierte Präsenz. Ein Blick, eine kleine Geste genügt.
charismatisch	Natürliche Ausstrahlung, die den Raum füllt – oft schwer zu beschreiben, aber sofort spürbar.
intensiv emotional	Tiefe emotionale Verbindung zur Musik, die sich auf das Publikum überträgt.
betont körperlich	Der Körper als primäres Ausdrucksmittel – große Gesten, dynamische Haltungswechsel, Tanz.
elegant, klassisch	Würdevolle, kontrollierte Präsenz mit einer Aura von Professionalität und Meisterschaft.
interaktiv	Direkter Kontakt mit dem Publikum, Einbeziehung, Dialog – die Grenze zwischen Bühne und Saal verschwimmt.
humorvoll	Leichtigkeit und Witz als Brücke zum Publikum – ohne die Musik zu trivialisieren.
provokativ, experimentell	Überraschung und Regelbruch als Mittel, um Aufmerksamkeit zu erzeugen und herauszufordern.
mystisch, geheimnisvoll	Eine rätselhafte Aura, die das Publikum in den Bann zieht und zum Deuten einlädt.

Es geht nicht darum, sich einen Stil auszusuchen und diesen zu imitieren, sondern den eigenen Stil zu entdecken – jene Art von Präsenz, die zur eigenen Persönlichkeit und zur eigenen Stimme oder zum eigenen Instrument passt. Im Verlauf dieses Buches werden Sie herausfinden, wo Ihre Stärken liegen und wie Sie diese ausbauen können.

1.5 Bühnenpräsenz aus der Perspektive von Gesang und Instrument

Dieses Buch richtet sich primär an Sängerinnen und Sänger, aber ebenso an Instrumentalistinnen und Instrumentalisten. Das ist kein Zufall: Die Grundprinzipien der Bühnenpräsenz sind dieselben, doch die konkreten Möglichkeiten und Einschränkungen unterscheiden sich je nach dem, was man auf die Bühne mitbringt. In jedem Kapitel finden Sie deshalb Impulse und Übungen, die sowohl für das Singen als auch für das Instrumentalspiel gedacht sind.

Gesang/Stimme

Sängerinnen und Sänger haben die größte Freiheit auf der Bühne – und tragen damit auch die größte Verantwortung für ihre Bühnenpräsenz. Der Körper ist nicht an ein Instrument gebunden: Die ganze Körperhaltung, Arme und Hände, Kopf, Blick, Mimik und Schultern stehen vollständig als Ausdrucksmittel zur Verfügung. Die Stimme selbst ist das Instrument – und sie ist untrennbar mit dem Körper, dem Atem und dem emotionalen Zustand verbunden. Diese Freiheit ist Chance und Herausforderung zugleich: Wer so viel zeigen kann, muss lernen, alles davon bewusst einzusetzen.

Klavier/Keyboard

Am Klavier sind Hände, Arme und Beine an das Instrument gebunden. Präsenz entsteht hier stark über die Dynamik des Oberkörpers – durch Aufrichten, Mitschwingen, Kopfbewegungen – und über den Blick in den Raum. Kleine Veränderungen in der Körperhaltung können große Wirkung haben.

Streichinstrumente

Violine, Viola, Cello, Kontrabass – bei Streichern sind Hände und Arme durch das Instrument gebunden, und die Spielhaltung schränkt die Bewegungsfreiheit ein. Doch gerade deshalb wirken feine Haltungsänderungen besonders stark: Ein Aufrichten des

Körpers, eine Öffnung nach außen, die Führung des Blicks und subtile Kopfbewegungen können den Unterschied machen.

Blasinstrumente

Holz- und Blechbläser haben eine besondere Einschränkung: Der Ansatz darf nicht gestört werden. Präsenz entsteht über Atembewusstsein, Kopf- und Blickführung sowie subtile Körperhaltung. Gerade weil die Möglichkeiten begrenzt scheinen, wirken kleine Änderungen hier besonders stark – ein bewusster Blickkontakt zum Beispiel kann enorm wirkungsvoll sein.

Schlagzeug/Percussion

Schlagzeuger und Percussionisten haben ihre Hände und Arme am Instrument, können aber über Körperhaltung, Kopfbewegungen und Rhythmusgesten im Oberkörper eine enorme Dynamik und Kraft vermitteln. Die natürliche Energie des Schlagzeugspiels bietet ein starkes Fundament für Bühnenpräsenz.

Zupfinstrumente

Gitarre, Harfe und andere Zupfinstrumente: Auch hier sind Hände und Arme gebunden. Die Präsenz lebt von Körperhaltung – dem Wechsel zwischen Vorlehnen und Aufrichten –, von Kopfbewegungen und dem Blick ins Publikum. Je nach Spielhaltung entsteht eine Atmosphäre von Nähe und Intimität oder von Offenheit und Weite.

In jedem Kapitel dieses Buches werden wir die jeweiligen Themen zuerst aus der Perspektive des Gesangs beleuchten und anschließend zeigen, was für die verschiedenen Instrumentengruppen gilt. So finden alle Leserinnen und Leser konkrete Impulse, die zu ihrer Situation passen.

1.6 Aus der Praxis: Die Bühnenpräsenz im echten Leben

Lassen Sie uns die Theorie mit drei konkreten Beispielen aus der Praxis verbinden. Diese Beobachtungen zeigen, wie vielschichtig das Thema ist und wie oft die kleinsten Veränderungen die größte Wirkung haben.

Fall 1: Die Sängerin mit zu viel Kontrolle

Eva ist eine erfahrene Sängerin. Ihre technische und musikalische Ausbildung ist außergewöhnlich – ihr Klang ist schön, die Intonation sicher, der Rhythmus präzise. Doch auf der Bühne wirkt sie wie eine gut funktionierende Maschine. Korrekt. Aber nicht lebendig. Das Publikum registriert: „Da singt jemand sehr gut, aber sie scheint nicht wirklich da zu sein.“

Mit einer einfachen Frage lässt sich oft der Knackpunkt entdecken: „Was fühle ich bei diesem Lied?“ Viele Künstlerinnen und Künstler wie Eva konzentrieren sich hauptsächlich auf die Technik. Doch wenn Sie lernen, sich weniger auf die Kontrolle und mehr auf die emotionale Verbindung zur Musik zu konzentrieren, ändert sich nicht viel an der Technik, aber alles an der Wirkung. Das Publikum fühlt dann: „Da sitzt ein Mensch, der etwas zu sagen hat.“

Fall 2: Der Instrumentalist mit Energie, aber ohne Fokus

Markus ist ein begabter Cellist mit einer mitreißenden Energie. Sein Oberkörper wiegt sich ständig mit, sein Kopf folgt jeder Phrase, seine Mimik ist ausdrucksstark. Doch manchmal wirkt diese Energie zerstreut. Das Publikum kann nicht folgen – es weiß nicht, worauf es sich konzentrieren soll: auf Markus' Körpersprache oder auf die Musik?

Eine häufige Arbeit mit Künstlerinnen und Künstlern betrifft das Kanalisieren – nicht Unterdrücken – von Energie. Wenn Sie lernen, Ihre Bewegungen weniger zur reinen Spannungsabfuhr einzusetzen und mehr dazu, die musikalischen Phrasen sichtbar zu machen, wird Ihre Präsenz stärker. Weniger Bewegung, aber mehr Bedeutung.

Fall 3: Die junge Sängerin mit innerer Sicherheit

Lena ist eine junge Sängerin mit weniger Erfahrung als Eva und Markus. Doch wenn Lena auf die Bühne geht, passiert etwas: Das Publikum lehnt sich vor. Ihre Stimme ist nicht die beste im Kurs, technisch gibt es noch viel zu lernen. Aber da ist etwas anderes: ein Rückhalt, eine innere Sammlung, ein echtes Interesse an der Verbindung zum Publikum. Das ist Bühnenpräsenz im Kern: nicht perfekt, aber echt.

Lenas Erfolg zeigt: Bühnenpräsenz braucht keine Perfektion. Sie braucht Intention, Achtsamkeit, den Mut, echt zu sein – und die spürbare Freude daran, auf der Bühne zu stehen.

1.7 Die gute Nachricht: Bühnenpräsenz ist erlernbar

Vielleicht kennen Sie den Gedanken: Manche haben es einfach – diese Ausstrahlung, dieses gewisse Etwas auf der Bühne. Und ich nicht. Dürfen wir Ihnen widersprechen? Erfahrungen aus der Praxis mit vielen Künstlerinnen und Künstlern zeigen: Bühnenpräsenz ist für alle erlernbar – bis zu einem Grad, der völlig ausreicht, um die Aufmerksamkeit eines Publikums zu gewinnen und zu halten. Ja, es gibt Menschen, die ein besonderes Talent dafür mitbringen. Ja, es gibt einen Rest, der besonders begnadeten Künstlerinnen vorbehalten bleibt. Aber der größte Teil dessen, was gute Bühnenpräsenz ausmacht, kann erarbeitet werden.

Die Voraussetzungen dafür sind überschaubar: Üben, Vorbereitung und die richtige innere Haltung – eine intrinsische Motivation, sich mit dem eigenen Auftreten auseinanderzusetzen. Wenn Sie dieses Buch in der Hand halten, bringen Sie diese Motivation bereits mit.

1.8 Übungen

Zum Abschluss dieses ersten Kapitels stellen wir Ihnen zwei Übungen vor, die Ihnen helfen, Ihren persönlichen Standort zu bestimmen – eine Art Bestandsaufnahme, bevor die eigentliche Reise beginnt.



Übung 1: Selbstbeobachtung – Wo stehe ich?

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen schriftlich – ehrlich und ohne Selbstzensur:

1. Wie fühle ich mich auf der Bühne? (nervös, unsicher, aufgeregt, lebendig, ruhig ...)
2. Was glaube ich: Wie nimmt mich das Publikum wahr, wenn ich auf der Bühne stehe?
3. Gibt es Momente auf der Bühne, in denen ich mich besonders lebendig und präsent fühle? Was passiert in diesen Momenten?
4. Gibt es Momente, in denen ich auf der Bühne abwesend bin? Was löst diese Abwesenheit aus – Angst, Ablenkung, Fokus auf die Technik?
5. Welchen der beschriebenen Präsenzstile (siehe S. 19) würde ich mir selbst zuordnen? Welchen würde ich gerne entwickeln? Warum?
6. Erinnern Sie sich an eine Performance (von sich selbst oder von jemand anderem), die starke Bühnenpräsenz hatte. Was konkret hat diese Präsenz ausgemacht? Was habe ich gesehen, gehört, gefühlt?
7. Welches der fünf Merkmale authentischer Bühnenpräsenz (Körperlichkeit, Emotion, Authentizität, Empathie, Zusammenspiel) ist meine Stärke? Welches möchte ich weiterentwickeln?

Bewahren Sie Ihre Antworten auf. Am Ende dieses Buches können Sie diese Übung wiederholen und die Veränderung sehen.

Dauer: ca. 15 Minuten.

Ziel: Den eigenen Ausgangspunkt ehrlich erfassen – als Grundlage für die weitere Entwicklung.

Übung 2: Beobachten und Lernen



Schauen Sie sich in den nächsten Tagen bewusst Auftritte an – live oder als Video. Wählen Sie mindestens zwei Sängerinnen oder Sänger und eine Instrumentalistin oder einen Instrumentalisten aus unterschiedlichen Genres.

Beobachten Sie:

- Was macht diese Person mit ihrem Körper, bevor sie den ersten Ton singt oder spielt?
- Wie betritt und verlässt sie die Bühne?
- Wie nutzt eine Sängerin ihren Körper anders als eine Instrumentalistin?
- Wann fühlen Sie sich als Zuschauerin oder Zuschauer besonders angesprochen – und wann driftet Ihre Aufmerksamkeit ab?
- Welchem Präsenzstil würden Sie die Person zuordnen?

Machen Sie sich Notizen. Das geschulte Beobachten von Präsenz bei anderen ist einer der wirksamsten Wege, die eigene Präsenz zu entwickeln.

Dauer: ca. 20–30 Minuten pro beobachtetem Auftritt

Ziel: Das Auge für Bühnenpräsenz schärfen und Qualitäten bei anderen erkennen lernen

1.9 Zusammenfassung

Bühnenpräsenz ist die Fähigkeit, den Raum zwischen Bühne und Publikum mit Energie zu füllen. Sie entsteht im lebendigen Kreislauf zwischen Performerin und Publikum und ist weit mehr als technische Perfektion. Fünf Merkmale prägen authentische Bühnenpräsenz: körperliche Ausdruckskraft, emotionale Intensität, Authentizität, Empathie für situative Interaktion und das Zusammenspiel aller Elemente.

Bühnenpräsenz hat viele Gesichter – von dynamisch und energiegeladen über still und minimalistisch bis hin zu humorvoll oder mystisch. Es gibt nicht den einen richtigen Stil, sondern es geht darum, den eigenen zu entdecken. Die Grundprinzipien gelten dabei

für Sängerinnen und Sänger ebenso wie für Instrumentalistinnen und Instrumentalisten, auch wenn sich die konkreten Ausdrucksmittel unterscheiden.



Das nehme ich mit: meine drei nächsten Schritte

1. Ich reflektiere ehrlich, wo ich in Bezug auf Bühnenpräsenz stehe, und nutze die Selbstbeobachtungsübung als Ausgangspunkt.
2. Ich beobachte bewusst Auftritte anderer und frage mich: Was genau macht ihre Präsenz aus?
3. Ich identifiziere meinen natürlichen Präsenzstil und überlege, welche Facetten ich erweitern möchte.

Im nächsten Kapitel tauchen wir in den ersten Baustein der Bühnenpräsenz ein: den Körper. Wie nimmt man den eigenen Körper auf der Bühne wahr? Was verraten Haltung und Spannung über unser Inneres? Und wie kann man seine Körperhaltung gezielt als Ausdrucksmittel einsetzen?

Vorhang auf – Bühne frei.