Source Tuning Workshop im ARTEMiS Studio in München

3 Tages Workshop mit Jens Roth

Freitag, 27.11.2026,	Boost your Character(1)	10:00 bis 17:00 Uhr
Freitag, 27.11.2026,	Boost your Character(2)	18:00 bis 22:00 Uhr

Kosten für einen Einführungs-Workshop -> 210.- €

Die Teilnahme an einem der beiden Workshops am Freitag „Boost your Character“ oder eines früher besuchten „Boost your Character“ Workshops ist Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop „Let Go“ am Wochenende.

Samstag, 28.11.2026,	Let Go	10:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag, 29.11.2026,	Let Go	10:00 bis 17:00 Uhr

Kosten für Samstag und Sonntag -> 410.- €

„Boost your Character“ Einführung in die Rollenarbeit mit SourceTuning

SourceTuning bedient sich der körperlichen Intelligenz als zuverlässige und präzise Inspirationsquelle und ermöglicht es, mit geringem zeitlichen und räumlichen Aufwand, eine Rollenbiografie und ihre Auswirkungen körperlich zu spüren, anstatt sie mit dem Kopf zu konzipieren. Vorteil: Der Körper „denkt“ komplex, aber nicht kompliziert.

Dieser Workshop bietet eine Basis, um mit SourceTuning zu arbeiten und ist neben einer Einführung im Einzelcoaching die Voraussetzung für die Teilnahme an allen weiteren Workshops. Anhand einer Arbeitsrolle kann ausprobiert werden, wie schnell und tief man über diese Technik in einen Character eintauchen kann. Da Source Tuning nicht über lange Jahre erlernt werden muss, um spannende Ergebnisse zu erzielen, wird das Potential dieser Technik auch schon beim ersten Mal sichtbar.

Let Go! – Mit Leichtigkeit die (Un-)Tiefen der Rolle erforschen

Improvisation und Kameraarbeit mit SourceTuning

Muss ich mich selbst quälen und eigene leidvolle Erfahrungen ins Gedächtnis rufen, um eine abgründige Rolle glaubhaft darzustellen? Die Antwort ist: Nein, muss ich nicht. Die Arbeit mit Source Tuning bietet die Erfahrung, dass ich glaubhaft und sinnlich in schwierige Lebensumstände eintauchen kann, die nicht meinem Erfahrungsschatz entsprechen.

Ich muss mich nicht reinkrampfen in den Schmerz einer Rolle, sondern erfahre ihn darüber, dass ich loslasse und mich hingebe. Ebenso leicht wie die Erfahrungen der Rolle zu mir kommen, kann ich das Leben der Rolle auch wieder verlassen. Mir ist als Coach wichtig, dass schauspielerische Arbeit auch in den Abgründen einer Rolle Freude machen kann und der Schauspieler:innen in seinem privaten Bereich dabei unbelastet bleibt.

Jens freut sich auf euch!

Über Jens Roth:

Seine Schauspielausbildung an der Schule für Schauspiel Hamburg bis 1993 war körperlich, sinnlich und intuitiv orientiert mit Ansätzen von **Grotowsky. Stanislawski, Tschechov und der Atemarbeit von Wilhelm Reich.** Vor allem seine Lehrerin für Improvisation und Körperarbeit legte den Grundstein für seine künstlerische Arbeit, indem sie ihm vermittelte, dass der Körper sein eigenes intuitives, poetisches und vielschichtiges Wissen hat, auf das absolut Verlass ist. Er wandte dieses Wissen in seiner eigenen schauspielerischen Arbeit und in der Regie an, erkannte aber schon bald, dass seine Leidenschaft dem Coachen und Unterrichten galt.

Aus einem Warmup von Olivia Rüdinger, das auf Energie im Körper fokussiert war, entwickelte er ab dem Jahr 2000 seine eigene Schauspieltechnik. Er entdeckte, dass die Ebene Energie, eine wertfreie Ebene ist, die Menschen dazu befähigt, bewusst loslassen zu können und das im Körper innewohnende, intuitive Wissen sprechen zu lassen, zu greifen und dadurch besser nutzbar zu machen. Er betrachtet dieses Wissen als Quelle (Source) und das Fokussieren dieser Quelle auf künstlerische oder menschliche Fragen und Themen als einstimmen, ähnlich wie man bei einem Radio den Sender einstellt (Tuning). Daraus wurde der Name SourceTuning.

Der Vorteil dieser Arbeit für die Schauspielerin/den Schauspieler ist, dass er Material auf der Erlebnisebene erhält, dass er unmittelbar für das Spiel nutzen kann. Es ist nicht wie zum Beispiel bei einer erdachten Biografie im Nachhinein nötig, die Informationen für das Spiel zu übersetzen. In kurzer Zeit entsteht ganz organisch ein emotionales Gedächtnis der Figur**. Verhaltensmuster entstehen, die dem schauspielerischen Prozess und der Arbeit auf der Bühne und vor der Kamera unmittelbar dienen.**

Die Rolle zeigt sich im Kern in der kurzen Zeit zwischen 1 und 2 Stunden in vielen Facetten und in ihren tiefen Beweggründen. Sie kann von innen erfahren werden, statt von außen konstruiert. Dieser Prozess ist trotz Tiefe und Komplexität leicht und unangestrengt. Im Gegenteil: Je entspannter der Schauspieler / die Schauspielerin geschehen lässt, desto vielfältiger, genauer und farbenreicher die Ergebnisse.

Foto Jens Roth:

