

Schauspielgrundlagen - Praktische Übungen für Schauspieler/innen

Oliver Bayer

3. April 2018

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	vii
I. Grundlagen	1
1. Grundlagen	3
1.1. Not	3
1.2. Persönliche Not	3
1.3. Textunabhängige Handlung	4
II. Schauspiel-Methoden	5
1. Tschechow	7
1.1. Grundlage	7
1.1.1. Sinne erweitern	7
1.1.2. Denken spielen	7
1.1.3. Fensterscheibe	8
1.1.4. Emotionen deckeln	8
1.2. Bewegungsarbeit	8
1.2.1. Ausladende Bewegungen	8
1.2.2. Staccato (Anfang und Ende)/ Legato (Fließend)	8
1.2.3. Blume	8
1.2.4. Wippe	9
1.2.5. Energiezentrum „Drosselgrube“	9
1.2.6. Winken aus der Drosselgrube	9
1.3. Zusammenziehen und Ausdehnen	9
1.3.1. Hände schütteln mit zusammenziehen oder ausdehnen	9
1.4. Emotionales Gedächtnis	10
1.4.1. Arm heben - physisch - psychisch	10
1.4.2. Zeitstrahl	10
1.4.3. Augen in den Schultern	11
1.4.4. 3-Wege	11
1.5. Archetypen	11
1.5.1. Bild des Stabs einverleiben	11
1.5.2. Haus des Stabs	11
1.5.3. Bild des Ball einverleiben	11
1.5.4. Haus des Balls	12

Inhaltsverzeichnis

1.5.5.	Bild des Schleier einverleiben	12
1.5.6.	Haus des Schleiers	12
1.5.7.	Raumlauf mit „Ich will ...“	12
1.5.8.	Raumlauf mit „Ich lehne ... ab“	12
1.5.9.	Raumlauf mit „Ich denke ...“	12
1.6.	Textarbeit/ Rollenarbeit	13
1.6.1.	Archetypen	13
1.6.2.	Monolog schreiben und daran arbeiten	13
1.6.3.	psychologische Geste finden	13
1.6.4.	Vokale/ Kernsätze mit Geste sprechen	13
1.6.5.	Raumlauf mit archetypischen Satz/ Kernsatz	14
1.7.	Welt der Sphären	14
2.	Stanislawski	15
2.1.	Körperarbeit	15
2.1.1.	4 Punkte im Raum	15
3.	Meisner	17
3.1.	Grundlagen	18
3.1.1.	Authentisches Reagieren	18
III.	Schauspielübungen und -spiele	19
1.	Schauspielübungen und -spiele	21
1.1.	Raumlauf	21
1.1.1.	Raumlauf mit Kreideblase	21
1.1.2.	Raumlauf mit Wahrnehmung des Raumes	21
1.1.3.	Raumlauf mit Wahrnehmung der Personen	21
1.1.4.	Raumlauf mit Begrüßung	21
1.2.	Gang zum Stuhl	21
1.3.	Gang zum Stuhl mit Subtext	22
1.4.	Szene mit 3 Zügen - Etüde	22
1.5.	Tür-Impro	22
1.6.	Klatschkreis	22
1.7.	Whiskey-Mixer	22
1.8.	High-Noon	23
1.9.	Bibedi-Bibedi-Bop	23
1.10.	Zu-Blinzeln	23
1.11.	Blinzel-Mörder	23

IV. Inszenierung	25
1. Inzensierung	27
1.1. Inszenierung mittels Bilder	27
V. Atemtechnik und Sprecherziehung	29
1. Atemtechnik und Sprecherziehung	31
1.1. Übungen	31
1.1.1. Pendeln	31
1.1.2. Trampeln	31
1.1.3. Beine/ Arme ausschütteln	31
1.1.4. Abklopfen	31
1.1.5. Abklopfen in 3er-Gruppen	32
1.2. Kiefer öffnen	32
1.3. Kiefer verschieben	32
1.4. Luftkugel	32
1.5. Amulette	32
1.6. Vierteilige Lockerung	32
1.7. Seufzer	33
1.7.1. Überhängender Seufzer	33
1.8. Kutschersitz	33
1.9. Tonkauen	33
1.10. Tonhöhen mit Interjektionen variieren	33
1.11. Tonführung	33
1.12. Schulterübung	33
1.13. Von Singstimme in Sprechstimme	33
1.14. Namen	34
1.15. Laute sprechen	34
1.16. Arme heben und beim Senken Laute phonieren	34
1.17. Spannung	34
1.18. Rufstimme	34
1.19. Gaumensegel entspannen	35
2. Persönliches Trainingsprogramm	37
VI. Phonetik	39
1. Kurze Geschichte der Standardlautung	41
2. physiologisches Sprechen und Atmen	43
2.1. Atmung	43
2.1.1. expiratorische Orientierung	43

Inhaltsverzeichnis

2.1.2.	Intention	43
2.1.3.	Abspannen	44
2.1.4.	Tonstütze	44
2.1.5.	Der supraglottische Raum	44
2.1.6.	Ablauf der Atmung	45
2.2.	Aufbau des Sprechmechanismus	45
2.3.	Krankheiten	45
2.4.	Aussprache	45
2.4.1.	Vokale	45
2.4.2.	Konsonaten	45

Vorwort

Dieses Buch stellt eine Sammlung von unterschiedlichen Übungen zur Erarbeitung einer Rolle oder zum Anleiten einer Schauspielgruppe in Schulen oder Vereinen dar. Neben unterschiedlichen grundlegenden Übungen und Spielen, werde ich auch die drei bekanntesten Schauspielmethoden vorstellen und zwar mit den Übungen, die ich während meiner Ausbildung kennengelernt und erfahren haben.

Ich weiß auch noch nicht genau welche Einteilung innerhalb des Kapitel Schauspiel-Methoden sinnvoll ist. Momentan ist das alles noch etwas chaotisch, ich werde aber versuchen das ganze zu vereinheitlichen.

Teil I.

Grundlagen

1. Grundlagen

Unabhängig davon weshalb man Theater spielen möchte und auch unabhängig von der Größe der Bühne auf der Stück letzten Endes aufgeführt werden soll, gibt es einige Grundlagen (zumindest in meinen Augen), die sowohl Laien als Profis beim Spielen beachten sollten. Mit diesen Grundlagen ist zwar noch nicht gesagt, dass ein *authentisches Verkörpern* erreicht wird, aber zumindest könnten sie dazu verhelfen, dass das Spiel organischer und echter wirkt, folglich zum *authentischen Spiel* wird.

1.1. Not

Einer der wichtigsten Begriff innerhalb des Schauspielens ist die *Not* ¹. Die *Not* des Schauspielers wirkt sich unmittelbar auf das Spielen und auf das Sprechen des Textes aus. Grundsätzlich ist die *Not* der Antrieb der Figur. Ihr Grund weshalb sie spricht und handelt. Die *Not* sollte dabei möglichst nah am Text/ Stück sein. Ohne die *Not* ist kein authentisches Spielen möglich.

1.2. Persönliche Not

Die *persönliche Not* ² ist eine Grundvoraussetzung für das *authentische Verkörpern* und liefert die emotionale Komponente für die Rolle. Sie hat nichts mehr mit der Rolle oder dem Text zu tun, sondern nur noch mit dem Schauspieler selbst. Häufig erwächst sie aus inneren oder zwischenmenschlichen Konflikte, die den Darstellenden zu dem Menschen gemacht haben, der er heute ist.

Die *persönliche Not* hilft dem Darstellenden die *Not* zu seiner eigenen zu machen. Sie sollte am besten aufgeschrieben werden. Es kommt dabei nicht darauf an, den Text des Stückes umzuschreiben, sondern seine eigene persönliche Sicht/ Interpretation ³ des Textes festzulegen.

¹Manchmal auch als Etüde, Willen o.ä bezeichnet. Im Verlauf des Buches werde ich nur noch den Begriff der *Not* benutzen.

²Beim Anwenden der persönlichen Not nicht zu tief graben und nur Konflikte benutzen, die man selbst abgeschlossen und verarbeitet hat.

³ohne, dass sie begründet oder sinnvoll sein muss

1. Grundlagen

1.3. Textunabhängige Handlung

Nachdem man sowohl die *persönliche* als auch die „normale“ *Not* gefunden hat, gilt es nun den Text so zu sprechen, dass er natürlich und nicht aufgesagt wirkt. Dazu gibt es die Übung der *textunabhängigen Handlung*.

Der Darstellende sucht sich eine Handlung, die er beiläufig aber mit einer gewissen *Not* erledigen kann und versucht nun darauf den Text zu sprechen.

Textunabhängige Handlungen können sein:

- Brille putzen
- Kartoffeln o.ä. schälen
- Geldscheine zählen
- Staubsaugen
- Abwaschen
- Aufräumen
- Haare zupfen
-

Teil II.

Schauspiel-Methoden

1. Tschechow

Tschechow geht davon, dass bestimmte Haltungen (Gesten) gewisse Gefühle im Menschen auslösen, dabei will er den Rahmen des Wahrnehmbaren stetig erweitern. Er arbeitet mit seinem Ansatz also von „außen nach innen“. Über die Körperlichkeit soll ein Gefühl ausgelöst werden und dadurch ein authentisches Spiel entstehen. Diese Haltungen nennt er *psychologische Geste*. Durch das Verknüpfung einer spezifischen Emotion mit einer *psychologischen Geste* kann die psychische Gesundheit des Schauspielers gewahrt werden. Durch bestimmte Übungen gewinnt der Schauspieler einen Zugang zu seinem *energetischen (psychologischen) Körper*. Diesen kann er zusammen oder unabhängig von seinem *physischen Körper* bewegen. Das Ausdehnen und Zusammenziehen des *energetischen Körpers* bis zu einer bestimmten Grenze nennt Tschechow den *künstlerischen Rahmen*. Tschechow unterscheidet dabei zwischen *Handlungen* und *Aktivitäten*. Schaut man nur Aktivitäten zu, dann wird es auf der Bühne schnell langweilig.

1.1. Grundlage

1.1.1. Sinne erweitern

Zunächst wird ein bestimmter Sinn erweitert. Dabei soll der Sinn zunächst noch im Körper erweitert werden und schließlich über ihn hinaus. Am Ende kann ein Gegenstand mit Hilfe dieses erweiterten Sinnes betrachtet werden.

Danach soll der Sinn wieder zurück genommen werden und der gleiche Gegenstand erneut betrachtet werden. Dabei sind die Unterschiede festzustellen.

Beispiel: Geschmackssinn:

Den Geschmackssinn zunächst im Mund erweitern. Seinen eigenen Mund schmecken, die Zähne, den Mundraum, usw. Schließlich die Lippen und am Ende die Luft schmecken. Dann den Gegenstand holen und betrachten.

1.1.2. Denken spielen

Ähnlich wie die Sinne und der Körper erweitert werden kann, kann auch das Denken durch Erweiterung gespielt werden.

Zunächst legt man seine Hand auf die Schädeldecke und versucht den Innenraum zu fühlen. Anschließend konzentriert man sich auf seine Augen und erweitert sein linkes/rechtes Auge bzw. zieht es zusammen.

1. Tschechow

1.1.3. Fensterscheibe

Um Trauer oder Tränen auf der Bühne verkörpern zu können, geht Tschechow nicht den Weg des emotionalen Gedächtnisses. Er bedient sich der Imagination des Darstellers. Dazu stellt sich dieser eine Fensterscheibe vor, an der Regentropfen entlang laufen. Der Darsteller beobachtet die Regentropfen und atmet dabei tief ein und aus.

1.1.4. Emotionen deckeln

Mit Hilfe der Wippe können Emotionen gedeckelt werden. D. h. emotionale Ausbrüche können langsam aufgebaut werden oder spontan auf 100% hochgefahren werden ohne einen riesigen Vorlauf zu haben.

1.2. Bewegungsarbeit

1.2.1. Ausladende Bewegungen

Teilnehmer führen große, raumfüllende und ausladende Bewegungen aus. Schließlich kann mit Hilfe folgender Vorstellungen die Bewegungsqualität verändert werden.

- Die Teilnehmer bewegen sich, als müssten sie ihren Körper durch Ton bewegen und verharren am Ende jeder Bewegung kurz darin.
- Die Teilnehmer bewegen sich wie durch Wasser. Gleichzeitig sind auch ihre Bewegungen fließend.
- Die Teilnehmer bewegen sich wie durch Luft. Gleichzeitig sind auch ihre Bewegungen fliegend und leicht.

1.2.2. Staccato (Anfang und Ende)/ Legato (Fließend)

Diese Übung stellt eine Abfolge von sechs Bewegungsrichtungen (rechts links, oben, unten, vorne, hinten) dar, die nach einander wiederholt werden. Dabei wird jede Richtung bis zur größtmöglichen Spannung/ Grenze ausgeführt. Am Ende dieses maximalen Punktes muss der Stand noch sicher und fest sein. Dann werden zwei imaginierte Tennisbälle in die jeweilige Richtung geworfen. Dies erhöht den maximalen Spannungspunkt noch einmal. Bei der Übung muss darauf geachtet werden, dass alle Körperteile erst nach und nach in die Richtung bewegt werden und die Spannung erzeugen.

1.2.3. Blume

Teilnehmer stellen sich vor ein Samenkorn zu sein. Dazu machen sie sich ganz klein. Nun erblüht das Samenkorn langsam zu einer Blume und verwelkt schließlich wieder zu Erde. Nach dem Züricher Ressourcenmodell lässt sich die Übung und die Energie, die dabei

1.3. Zusammenziehen und Ausdehnen

entsteht von einer Makrogeste (Blume) auf eine Mikrogeste (Faust öffnen und schließen) übertragen, dadurch soll der gleiche Effekt erzielt werden nur mit einer kleineren Geste.

1.2.4. Wippe

Hüftbreit hinstellen und anfangen vor und zurück zu pendeln. Dabei zunächst nur soweit, dass die Füße den Kontakt zum Boden nicht verlieren. Trotzdem versuchen bis an die Grenzen zu kommen. Sobald man sich etwas „eingependelt“ hat, erweitert man die Bewegung mit einem Ausfallschritt nach vorne/ hinten. Auch hier den Ausfallschritt immer größer werden lassen und solange wiederholen, bis man sich sicher fühlt. Abschließend lässt man sich komplett fallen. Dabei fängt man den Fall nach vorne mit den Armen ab und nach hinten rollt man sich über den Po ab.

1.2.5. Energiezentrum „Drosselgrube“

Nach Tschechow liegt eines der Energiezentren zwischen den Schlüsselbeinen in der Drosselgrube. Jegliche Bewegung wird von hier aus gesteuert.

1.2.6. Winken aus der Drosselgrube

Zunächst wird die Drosselgrube lokalisiert und mit dem Finger warm gerieben. Anschließend stellen sich die Teilnehmer vor, dass sie einer Person am Ende des Raums zu winken. Die Person sieht das aber nicht und die Teilnehmer winken energischer. Da die Person immer noch nicht reagiert winken alle ein Drittes mal. Dabei soll darauf geachtet werden, dass die Bewegung aus der Drosselgrube heraus erfolgt.

Zum Vergleich kann anschließend die Übung wiederholt werden und das Energiezentrum verschoben werden (Bauch, Leisten).

1.3. Zusammenziehen und Ausdehnen

Teilnehmer machen sich klein (zusammenziehen), am besten Embryostellung, aber wichtig ist, dass man es bequem hat. Man versucht so wenig Platz wie möglich einzunehmen. Nun beginnen die Teilnehmer sich auszudehnen. Sie versuchen so viel Platz wie nur möglich einzunehmen. Hat der Teilnehmer seine „maximale Ausdehnung“ erreicht, zieht er sich wieder zurück. Wichtig ist in beiden Phasen bewusste Endpunkte zu setzen. Diese Übung zunächst im Liegen beginnen und schließlich im Stehen beenden. Hat man das Gefühl für das Zusammenziehen und Ausdehnen verinnerlicht, reicht es nur noch den inneren Körper zusammenzuziehen und auszudehnen und übertragen dabei das Gefühl auf das Ballen der Faust.

1.3.1. Hände schütteln mit zusammenziehen oder ausdehnen

Teilnehmer gehen durch den Raum und ziehen sich zunächst mit Hilfe der Faust zusammen und dehnen sich wieder aus. Irgendwann können sie anfangen sich gegenseitig

1. Tschechow

mit Händeschütteln zu begrüßen und dabei den inneren Körper zusammenziehen bzw. ausdehnen.¹

1.4. Emotionales Gedächtnis

1.4.1. Arm heben - physisch - psychisch

Teilnehmer strecken ihren rechten/ linken Arm soweit wie möglich nach oben. Dabei ins Extreme gehen. Allerdings bleiben beide Beine fest auf dem Boden.

Nachdem jeder Teilnehmer den Arm einige Male nach oben gestreckt hat, denkt er nur noch die Bewegung und hebt dabei seinen Arm nicht mehr.

Nachdem jeder Teilnehmer die Bewegung einige Male gedacht hat, wird nun beides verbunden. Zunächst wird die Bewegung gedacht und schließlich ausgeführt. Dabei müssen gedachter (*psychischer*) und echter (*physischer*) Arm nicht in Einklang sein, sondern können bewusst von einander separiert werden.

Anmerkung: Auch das Absenken des Arm sollte diesen Prozess durchlaufen.

Punkt im Raum berühren - Appell

Jeder Teilnehmer fixiert einen Punkt am anderen Ende des Raums und streckt die Hand danach aus. Soweit es geht, bleibt aber mit beiden Beinen auf dem Boden. Nun stellen man sich vor, dass aus dem physischen Arm ein psychischer Arm herausstrahlt, der den Punkt berühren kann. Dieser Arm, kann auch die komplette anliegende Fläche des Raums abtasten und streicheln.

Nach gewisser Zeit wird die Übung nur in der Vorstellung wiederholt.

1.4.2. Zeitstrahl

Die Teilnehmer stellen sich vor, dass sie ihre Hand nach dem Horizont ausstrecken (Meer, Gebirge). Beide Beine bleiben auf dem Boden, trotzdem versuchen ins Extrem zu gehen. Irgendwann wächst ein psychischer Arm aus dem physischen heraus und greift nach dem Horizont, er greift weiter in den nächsten Tag, Woche und schließlich ins nächste Jahr. Nun wird der andere Arm nach hinten ausgestreckt ohne ihm nachzublicken oder die Spannung für den vorderen zu verlieren. Auch aus dem hinteren Arm strahlt ein psychischer Arm heraus in die Vergangenheit. Zunächst einen Tag, dann eine Woche und schließlich einen Monat.

Die Teilnehmer senken die Arme und rufen noch einmal die Erinnerung an das Ausstrecken der Arme hervor und gehen nun zwei kleine Schritte in die Zukunft/ Vergangenheit.

¹In verschiedenen Durchgängen.

1.4.3. Augen in den Schultern

Die Teilnehmer stellen sich vor, dass sie Augen in den Schulterblättern hätten und erkunden den Raum. Vorsichtig mit geschlossenen Augen rückwärts laufen. Ab und zu innen halten und sich dreidimensional von außen im Raum wahrnehmen.

Später können die Augen geöffnet werden. Der Raum wird nun mit den echten und den gedachten Augen wahrgenommen und ab und an auch von außen.

1.4.4. 3-Wege

Teilnehmer denken sich drei Bewegungen aus. Nun sagen sie die erste Bewegung, denken sie sich und führen sie abschließend aus. Dann wird dies mit der zweiten und dritten wiederholt.

Variante:

- ohne Sagen → nur denken und ausführen
- mit Bewegungsqualität (Ton, Wasser, Luft)
- mit Subtext/ Appell

1.5. Archetypen

Tschechow hat diese Archetypen (Stab, Ball, Schleier) an Shakespeare Figuren gebunden.

1.5.1. Bild des Stabs einverleiben

Teilnehmer sammeln Besonderheiten eines Stabs (fest, unflexibel, usw.) und gehen als Stab durch den Raum. Dabei kommt es nicht darauf an pantomimisch einen Stab darzustellen, sondern den Stab zu verkörpern. Dabei kann zunächst im Liegen oder Sitzen angefangen werden, irgendwann sollte aber zum Gehen übergegangen werden. Nach und nach wird nun das physische Gefühl zu einem inneren Bild abgelegt.

1.5.2. Haus des Stabs

Wenn die Verkörperung des Stabes geklappt hat, ist der Teilnehmer im „Haus des Stabes“ angekommen. Er kann nun einen spezifischen Stab verkörpern. Die Übung folgt dabei der oben beschriebenen. Der *Stab* ist ein sehr kopflastiger Archetyp.

Sobald ein spezifischer Stab verkörpert wurde, können die Stäbe präsentiert werden.

Abschließend kann nun die Stab-Figur (Hamlet) mit der bekannten Monologzeile „Sein oder nicht sein, das ist hier die Frage“ verkörpert werden.

1.5.3. Bild des Ball einverleiben

Wie 1.5.1 Bild des Stabs einverleiben

1.5.4. Haus des Balls

Wie 1.5.2 Haus des Stabs. Der Ball ist ein impulsiver Archetyp. Er entscheidet aus dem Bauch heraus

Hier kann nun Romeo verkörpert werden. „Sie ist es. Meine Göttin, meine Liebe. Oh wüsste sie das sie es ist.“

1.5.5. Bild des Schleiern einverleiben

Wie 1.5.1 Bild des Stabs einverleiben. Tipp: Mit den Ecken des Schleiers anfangen und dann dem Körper vertrauen.

1.5.6. Haus des Schleiers

Wie 1.5.2. Haus des Stabs.

Der *Schleier* ist ein emotionaler *Archetyp*. Die Grenzen zwischen *Ball* und *Schleier* sind sehr vage in meinen Augen.

Hier kann nun Julia verkörpert werden.

1.5.7. Raumlauf mit „Ich will ...“

Teilnehmer laufen durch den Raum und sagen den Satz „Ich will ...“ Der Satz muss in der Vorstellung beendet werden. Es existiert also ein richtiges Wollen. Dabei sollte das Wollen sehr stark und mächtig sein.

Diese Übung lässt sich auf mit dem Ball verbinden.

1.5.8. Raumlauf mit „Ich lehne ... ab“

siehe 1.5.7 Raumlauf mit „Ich will ...“.

Diese Übung lässt sich ebenfalls mit dem Ball verbinden.

1.5.9. Raumlauf mit „Ich denke ...“

siehe 1.5.7 Raumlauf mit „Ich will ...“.

Diese Übung lässt sich mit dem Stab verbinden.

Weitere Archetypen

- Raumlauf mit „Ich bin ein Opfer“
siehe 1.5.7 Raumlauf mit „Ich will ...“.

- Raumlaf mit „Ich bin ein König“
siehe 1.5.7 Raumlaf mit „Ich will ...“.
- Raumlaf mit „Ich bin ein Sohn/ eine Tochter“
siehe 1.5.7 Raumlaf mit „Ich will ...“.
- Raumlaf mit „Ich bin ein Träumer“
siehe 1.5.7 Raumlaf mit „Ich will ...“.
- Raumlaf mit „Ich bin ein Außenseiter“
siehe 1.5.7 Raumlaf mit „Ich will ...“.
- Raumlaf mit „Ich bin ein Narr“
siehe 1.5.7 Raumlaf mit „Ich will ...“.

1.6. Textarbeit/ Rollenarbeit

1.6.1. Archetypen

Alle Übungen zu den Archetypen können auch hier angewandt werden. Siehe 1.5 Archetypen

1.6.2. Monolog schreiben und daran arbeiten

- Zunächst schreiben die Teilnehmer einen Monolog. Die Themenwahl kann dabei komplett frei sein oder durch gewisse Rahmen eingegrenzt werden.
- Nun teilen die Teilnehmer den Monolog in Abschnitte ein. Ein Abschnitt endet immer, wenn sich das „Wie“, „Wann“, „Wo“, „Warum“ oder „Wer“ des Sprechers/ Erzählers ändert.
- Zu den Abschnitten werden nun passende Gefühle geschrieben.
- Nun werden die Kernsätze/ -aussagen der Abschnitte noch aufgeschrieben.

1.6.3. psychologische Geste finden

Die Gefühle, die während der Monologarbeit aufgeschrieben wurden, werden nun mit Hilfe einer *psychologischen Geste* „ausgelöst“. Es geht dabei **nicht** darum das Gefühl **darzustellen**, sondern welche Körperhaltung, o.ä. dieses Gefühl im Teilnehmer **auslöst**.

1.6.4. Vokale/ Kernsätze mit Geste sprechen

In dieser Übung werden den Kernsätzen die entsprechenden *Gesten* zugeteilt. Und der Teilnehmer versucht flüssig zwischen diesen zu wechseln.

Als Vorübung können den *Gesten* erst Vokale zugewiesen werden. Auch bei den Vokalen geht es darum zwischen den *Gesten* flüssig zu wechseln. Der entsprechende Vokal sollte

1. Tschechow

dabei über den kompletten Wechselvorgang gehalten werden. Beherrscht der Teilnehmer das Wechseln, kann zu den Kernsätzen übergegangen werden. Schließlich wird der komplette Monolog mit den *Gesten* gesprochen.

1.6.5. Raumlauf mit archetypischen Satz/ Kernsatz

Teilnehmer laufen zunächst mit einem archetypischen Satz (siehe 1.5.7 Raumlauf mit „Ich will ...“ durch den Raum und lauschen ihrem Körper für eine psychologische Geste. Sobald diese gefunden wurde, wird das Satz durch einen Kernsatz ausgetauscht.

1.7. Welt der Sphären

Zunächst wird wieder das Gefühl des Zusammenziehens und Ausdehnens mit dem Ballen der Faust verbunden (Siehe 1.3 Zusammenziehen und Ausdehnen. Anschließend wird der Raum vor einem mit einem Geschmack gefüllt. Ist der Raum mit diesem Geschmack ausgefüllt, tritt der Teilnehmer in den Raum ein und lässt den Geschmack über sein Gesicht, Schulter und Haut „fließen“ und am Ende versucht er ihn zu schmecken. Geschmäcker sind:

- süß
- sauer
- bitter
- salzig

2. Stanislawski

2.1. Körperarbeit

2.1.1. 4 Punkte im Raum

Bei dieser Übung sind mehrere Durchgänge erforderlich. Bei jedem neuen Durchgang kommt ein neues Körperteil dazu.

Die Teilnehmer suchen sich vier Punkte im Raum (oben, unten, links, rechts). Nun werden die Punkte zunächst nur mit den Augen fixiert, dann dreht sich der Kopf, der Oberkörper, die Arme und am Ende die Beine zu den Punkten. Sobald alle Gliedmaßen den Punkt fixieren ist darauf zu achten, welche Gefühle die Punkte auslösen.

3. Meisner

Bisher ist mir die Meisner-Methode nur während meines Studiums in Form von etlichen Seminaren begegnet. Der Dozent war ebenfalls professionller Schauspieler und Regisseur. Deswegen werde ich meine bisher gesammelten Erfahrung und Aufschriebe schon einmal veröffentlichen und diese dann bei Zeiten ergänzen und ggfs. verbessern.

Sanford Meisner entwickelte seine Methode als Kritik zu den bestehenden Systemen, die die Darstellenden zu sehr in ihre eigene Köpfe verfrachten würden. Daher wollte er eine Methode, die kein starres enges Korsett liefert, sondern viel mehr das Spiel und seine Vielfältigkeit in den Fokus rückt. Mit dieser Voraussetzung wurden vier Grundprinzipien der Meisner-Methode formuliert.

- Discovery first
- Fuck polite
- Authentisches (Re)aktieren von Moment zu Moment innerhalb eines vom Text bestimmten Rahmens
- Der Moment ist steuerbar aber nicht wiederholbar

Um vor allem das vierte Prinzip zu üben und zu ermöglichen stellt Sanford Meisner noch die fünf Bedingungen vor.

- Ziel
- Als ob
- Vorbereitung
- Preis und Status
- Externe

Um das dritte Prinzip ¹ zu trainieren stellt Meisner eine Übung in den Mittelpunkt seiner Methode, „Die Wiederholung“

¹Das Authentische Reagieren im Moment stellte für Sanford Meisner den Unterschied zu den anderen Methoden dar. Ich behaupte, dass diese intensive Fokussierung charakteristisch für die Meisner-Methode ist

3.1. Grundlagen

3.1.1. Authentisches Reagieren

Beobachten und Reagieren

Zwei Darstellende stellen sich gegenüber und beobachten den anderen. Sobald einer der beiden den Impuls hat einen Schritt vor bzw. zurück zu gehen, gibt er diesem nach. Der Zweite reagiert auf diesen Impuls.

Wichtig ist dabei wirklich auf seine eigenen Impulse zu hören und keine Wertung in die Aktionen des gegenüber zu legen.

Teil III.

Schauspielübungen und -spiele

1. Schauspielübungen und -spiele

1.1. Raumlauf

Alle Teilnehmer laufen durch den Raum und müssen versuchen die Lücken zu füllen. Kann mit den unterschiedlichen Bewegungstempi (0-5)¹ gepaart werden. Kann auch mit Musik gemacht werden.

1.1.1. Raumlauf mit Kreideblase

Zunächst verteilen sich alle Teilnehmer im Raum und schließen die Augen. Danach zeichnen sie einen Kreideumriss um ihren Körper. Sie fangen am Kopf an, runter zu den Füßen und wieder hoch zum Kopf (Schritt und Innenschenkel werden ausgespart). Anschließend stellen sie sich vor, dass dieser Kreideumriss aufgeblasen werden kann, wie ein Ballon. Zunächst nur zur Seite, dann nach vorne und hinten und schließlich auch nach oben. Nun sollen sie mit dieser Kreideblase erneut durch den Raum laufen. Dabei müssen die Teilnehmer wieder darauf achten, dass sie die Lücken im Raum schließen. → Anschließend wird besprochen was sich verändert hat.

1.1.2. Raumlauf mit Wahrnehmung des Raumes

1.1.3. Raumlauf mit Wahrnehmung der Personen

1.1.4. Raumlauf mit Begrüßung

Alle Teilnehmer gehen durch den Raum und begrüßen sich, je nach Impuls und Laune. Dabei sollte jeder Teilnehmer jeden einmal begrüßt haben. Anschließend wird die Übung wiederholt mit der Erinnerung an die Begrüßung.

1.2. Gang zum Stuhl

Ein Teilnehmer versucht so einfach und so natürlich wie möglich zu einem Stuhl hinzulaufen, sich draufzusetzen und wieder abzugehen. Zwei Teilnehmer imitieren den ersten nacheinander. Anschließend wird diese Übung mit *Subtext* wiederholt.

¹Bewegungstempi: 0 = Zeitlupe; 1 = etwas schneller 2 =gemütliches Schlendern 3 = normal 4 = angespannt, zielgerichtet, 5 = Hektik

1. Schauspielübungen und -spiele

1.3. Gang zum Stuhl mit Subtext

Teilnehmer geht zu einem Stuhl und spricht dabei gedanklich einen Subtext. Er bleibt kurz sitzen und verlässt dann wieder die Bühne.

Variante

Ein anderer spricht den Subtext und der Spieler reagiert entsprechend.

1.4. Szene mit 3 Zügen - Etüde

Ähnlich 1.3. Die Örtlichkeit und Requisiten können frei gewählt werden. Allerdings braucht der Spieler von den Auf- und Abgang einen Subtext, sowie während der Szene 3 weitere.

1.5. Tür-Impro

Zwei Spieler und eine Tür. Ein Spieler verlässt den Raum und überlegt sich einen Grund (Not) warum er unbedingt durch die Tür will. Der andere Spieler beschreibt kurz sein aktuelles Empfinden und das Klopfen des anderen.

1.6. Klatschkreis

Im Kreis werden folgenden Impulse weitergegeben:

- Slisch (links und klatschen)
- Slasch (rechts und klatschen)
- Boing (Arme vor Brust überkreuzen) Wirf Impuls zurück
- Hah (Fruitninja) - Impuls mit gefalteten Händen werfen <Hah> → mit <Hih> annehmen → Nachbarn <Hoh> (Baum fällen) → Fänger mit <Hah> weiter geben.

1.7. Whiskey-Mixer

Folgende Impulse werden im Kreis weitergegeben:

- Whiskey-Mixer (links)
- Wachsmaske (rechts)
- Messwechsel (Richtungswechsel)

Sobald Teilnehmer lachen müssen, müssen diese einmal um den Kreis rennen.

1.8. High-Noon

Alle stehen im Kreis. Es wird ein Name genannt und derjenige muss auf die Knie fallen und seine Nachbarn duellieren sich mit dem Wort <Peng>. Dabei gewinnt der, der zu erst <Peng> sagt oder es länger hält. Ist derjenige in der Mitte zu langsam wird er getroffen.²

1.9. Bibedi-Bibedi-Bop

Teilnehmer stellen sich im Kreis auf und einer geht in die Mitte. Der Teilnehmer in der Mitte muss nun versuchen aus dem Kreis herauszukommen, indem er mit de Finger auf einen Außenstehen zeigt und das Wort „Bibedi-Bibedi-Bop“ sagt. Der Außenstehende muss bevor der Mittlere fertig ist „Bop“ sagen, sonst muss er in die Mitte. Zusätzliche Figuren:

- nur Bop → Außen schweigt
- Laterne
- Toaster
- kaputter Toaster
- James Bond
- Kotzendes Kängeru
- Krokodil

1.10. Zu-Blinzeln

Teilnehmer stellen sich in zweier Paaren voreinander im Kreis auf. Ein Spieler bleibt allein. Nun muss er versuchen durch zublinzeln einen anderen Spieler zu „klauen“.

1.11. Blinzel-Mörder

Spielleiter wählt einen Mörder, der durch zublinzeln die anderen töten kann (10 Sekunden warten bevor man stirbt). Die anderen müssen versuchen den Mörder zu erkennen und es dem Spielleiter mitteilen. Liegen sie falsch, dann sterben auch sie.

²Alternative: Derjenige der getroffen wurde, scheidet aus. Sobald nur noch zwei Teilnehmer übrig sind, stellen sie sich Rücken an Rücken und laufen auseinander. Ein dritter Teilnehmer zählt Obst o.ä. auf und darunter befindet sich eine falsches Wort. Das ist das Kommando zum <Peng>-Duell für die beiden Finalisten.

Teil IV.

Inszenierung

1. Inzensierung

Um Stücke zu inszenieren gibt es grundsätzlich keine richtige oder falsche Methode. Wie in vielen Disziplinen führen auch hier viele Wege an Ziel. Gerade im Kinder- und Jugendtheaterbereich ist das *Biographische Theater* nach *Maike Plath* oder *Wie hieß die andere* weit verbreitet. Bei Zeiten werden ich auch hier eine kurze Übersicht liefern.

Um Kinderbücher, Märchen oder andere Geschichten, die nicht Biographien und/ oder Gedanken der Akteure aufbauen zu inszenieren, muss man sich einer anderen Technik bedienen. Mit geübten und erfahrenen Schauspielerinnen und Schauspieler ist dadurch möglich ein Stück innerhalb von wenigen Stunden zu inszenieren.

1.1. Inszenierung mittels Bilder

Kurze Kapitelbeschreibung

1. Geschichte lesen
Zunächst solle die gesamte Gruppe die Geschichte gemeinsam lesen und mögliche Sinn- und Inhaltsfragen klären.
2. Abschnitte einteilen
Nachdem die Geschichte gelesen und verstanden wurde, beginnt man damit die Geschichte in Abschnitte einzuteilen. Ein Abschnitt oder Sequenz ändert sich immer, wenn sich auch eine Qualität¹ ändert.
3. Überschriften für Abschnitte finden
4. Abschnitte in Bilder stellen
5. Bilder überprüfen
Mit Hilfe der gestellten Bilder muss nun überprüft werden, ob sich die Geschichte durch die Bilder erzählt.
6. Szenen entwickeln
7. Proben und Sichern

¹Qualitäten: Ort, Zeit, Person

Teil V.

Atemtechnik und Sprecherziehung

1. Atemtechnik und Sprecherziehung

Das Werkzeug des Schauspielers ist neben seines Körpers, seine Stimme. Die Darstellenden müssen nicht nur darauf achten, dass sie artikulatorisch korrekt sprechen, sondern auch physiologisch angenehm. Um die Stimme zu trainieren und zu schonen, werden im folgenden verschiedene Übungen vorgestellt. Daraus kann sich jeder selbst sein persönliches Programm zusammenstellen

1.1. Übungen

1.1.1. Pendeln

Leicht vor und zurück pendeln, als hätte man einen Pinsel auf dem Kopf und müsste die Decke streichen.

Hier kann nun auch das Teddybärbrummen¹ eingesetzt werden.

1.1.2. Trampeln

Mit beiden Beinen kräftig auf den Boden stampfen.²

1.1.3. Beine/ Arme ausschütteln

Nach einander die Beine und die Arme ausschütteln/ schlottern lassen.³

1.1.4. Abklopfen

Hüftbreit hinstellen ⁴, Knie leicht gebeugt und Rücken gerade. Dann beginnen die linke Schulter abzuklopfen, über den Ober- und Unterarm zur Achsel dann den Rumpf und hinterer Rücken, die Oberschenkel, die Knie mit federnden kreisenden Bewegungen lockern und zum Schluss den Fuß in den Boden klopfen.

Das gleiche für die andere Körperseite.

Schließlich den Kopf und Nacken ausklopfen, Wangen und Schläfen und die Kiefermuskulatur. Am Ende Hände mit einem „mmhh“ fallen lassen.

¹Vokale mit <m> am Anfangen phonieren.

²Geht auch im Sitzen.

³Geht auch im Sitzen

⁴Dazu beide Füße zusammen machen und die Versen anheben und um 45 Grad nach außen rotieren. Schließlich die Zehen nachstellen. Füße müssen parallel stehen.

1. Atemtechnik und Sprecherziehung

1.1.5. Abklopfen in 3er-Gruppen

Teilnehmer finden sich in 3er-Gruppen. Einer stellt sich Kopf überhängend hin und die anderen zwei klopfen nach und nach Rücken, Arme und Beine aus. Anschließend Arme, Beine und Rücken ausstreichen. Danach mit Finger an Wirbelsäule entlang spazieren, überhängender Teilnehmer richtet sich nach und nach auf.

1.2. Kiefer öffnen

Handballen auf Wangenknochen legen. Nun schmilzt die Wärme der Hände den Kiefer dahin (dieser besteht aus Wachs). Dabei mit einem langen und entspannten Seufzer die Hände fallen lassen. Das gleiche auch um den Kiefer nach hinten zu öffnen. Dabei halten wir allerdings auf der Höhe des Kiefergelenks an und ziehen die Hände nach hinten und entdecken dabei eine kleine Überraschung in der Kreismitte.

1.3. Kiefer verschieben

Mit Hilfe der Hände den Kiefer sanft nach links und rechts, vor und zurück schieben. Dann einen Kreis beschreiben. Den Kiefer anschließend locker lassen und mit Hilfe der Hand auf und zu machen. Am Ende die Kieferkanten ausstreichen.

1.4. Luftkugel

Eine kleine Luftkugel in den Mund nehmen ⁵. Dies einige Sekunden halten. Danach die Luftkugel entfernen und lächeln. Abschließend beides kombinieren zum sogenannte Sängergesicht. Fördert den vorderen Stimmsitz.

1.5. Amulette

Jeder Teilnehmer stellt sich vor, dass er ein Amulette o.ä in den Händen hält. Dieses hängt er sich um den Hals und hält es kurzzeitig noch fest. Die „Schwere“ des Amulettes spüren und den anderen Teilnehmern präsentieren.

1.6. Vierteilige Lockerung

Auf den Zehenspitzen wippen, Knie beugen und wieder strecken, Schultern hoch- und runterziehen. Alles zusammen, kann in leichtes Springen gehen. Kiefer dabei locker lassen.

⁵Manchmal wird auch das Bild eine heißen Kartoffel im Mund verwendet, die man nicht berühren will.

1.7. Seufzer

Beim Abklopfen Seufzer der Erleichterung fahren lassen. Ist eine Übung zur Stimmhörschulung.⁶

1.7.1. Überhängender Seufzer

Schulterbreit hinstellen, Knie leicht gebeugt. Nun über die Schwere des Kopfes nach vorne „abrollen“ und dann langsam Wirbel für Wirbel aufrichten. Sobald man oben ist einen Seufzer der Erleichterung „fahren lassen“

1.8. Kutschersitz

In den Kutschersitz gehen und dabei alle Gesichtsmuskeln locker lassen. Jetzt einen Testsatz sprechen.

1.9. Tonkauen

Ans Lieblingessen denken, den Geruch riechen und genüsslich kauen. Und dabei ein „mmhh“ sprechen.

1.10. Tonhöhen mit Interjektionen variieren

1.11. Tonführung

Mit einer oder beiden Händen einen Nasal von hoch nach tief „führen“

1.12. Schulterübung

Schulter hochziehen bis es nicht mehr geht und mit einem „ft“ fallen lassen.

1.13. Von Singstimme in Sprechstimme

Silben nim nem nam nom num „singen“ und dann Testsatz sprechen.

- Nein, nein, nein
- Nein, nie, niemals
- Nein, das möchte ich nicht
- Nein, nicht mit mir

⁶Seufzer mit der „Hand führen“

1.14. Namen

Alle Teilnehmer stellen sich im Kreis auf und werfen sich einen Ball hin und her. Dabei sagen sie immer wieder laut ihren Namen. Der Ball wird dabei mit 2 Händen auf Kopfhöhe gefangen und in einer fließenden Bewegung weiter geworfen.

1.15. Laute sprechen

Folgende Laute sollen schön betont ausgesprochen werden.

- *f, s, ch, sch*
Zur Visualisierung kann folgende Geschichte erzählt werden: Wir entdecken eine Feder auf der Schulter des Gegenübers *f*. Wir betrachten die Feder für uns allein *s*. Wir zeigen die Feder dem Gegenüber (Schau mal was ich habe) *ch*. Wir pusten die Feder wieder zum Gegenüber zurück *sch*.
- *vom s zum sch und zurück*
Wir ziehen die Perücke vom Kopf des Gegenübers *sch* und präsentieren sie ihm. Dann zücken wir ein Feuerzeug, entzünden es *s* und verbrennen die Perücke *sch*. Anschließend lassen wir sie auf den Boden fallen *ft*.

1.16. Arme heben und beim Senken Laute phonieren

Arme heben und mit dem Laut <s>; <z>; <w> und <ft> nacheinander senken.

1.17. Spannung

Finger verschränken und auseinanderziehen dabei phononieren.

- <ft>
- <jo>
- <mo>
- <so>

1.18. Rufstimme

Hände zum Trichter formen und <Hallo> rufen, als wäre man in den Bergen und würde dem Echo lauschen wollen.⁷ Danach in die Sprechstimme.

⁷Funktioniert auch im Piano.

1.19. Gaumensegel entspannen

Mit Zungenspitze über den harten Gaumen bis zum weichen fahren und kurz innehalten.

2. Persönliches Trainingsprogramm

- Trampeln
- Abklopfen
- Vierteilige Lockerung
- Kiefermuskulatur massieren und abklopfen
- Geführt Diphthonge sprechen
- Überhängender Seufzer/ Kutschersitz
- Geführtes Stimmhöhenvariation/ Sing zu Sprechstimme
- Ziehen

Teil VI.

Phonetik

1. Kurze Geschichte der Standardlautung

Anfänglich war die deutsche Standardsprache eine reine Schriftnorm. Wenn sie gesprochen wurde, dann entsprechend dem Lautstand der regionalen Mundarten.

Vereinheitlicht wurde diese Aussprache der deutschen Sprache erstmals 1898 in der *Deutschen Bühnenaussprache* von *Theodor Siebs*. Moderne Aussprachewörterbücher (z.B. das Duden-Aussprachewörterbuch) stimmen im Großen und Ganzen mit der Siebs'schen Aussprache überein.¹

Die Vereinheitlichung der deutschen Aussprache war vor allem für Darstellende ein großer Vorteil, da sie nun unter anderem in jedem Teil Deutschlands verstanden werden konnten. *Siebs* ging es aber nicht nur um eine Vereinheitlichung der deutschen Aussprache, er wollte auch das Sprechen angenehmer gestalten und entlasten.

¹Allerdings weichen sie in verschiedenen Punkten vom diesem ab. So wird heutzutage <r> nicht mehr als einzige zulässige Aussprache des Phonems /r/ angesehen.

2. physiologisches Sprechen und Atmen

Eine gut funktionierende Stimme ist die Voraussetzung für ein situationsgerechtes, kommunikatives Sprechen. Deshalb umfasst ein ganzheitliches Training an der Sprechstimme folgende Punkte:

Körperliche Ebene

- Atmung
- Stimmgebung (Stimmeinsatz/ Stimmabsatz/ Stimmansatz)
- Körperhaltung, -spannung
- Körperhaltung

Gefühlebene

- Emotion
- Intention
- Kontakt

Wichtig für den Trainingserfolg ist das Zusammenspiel von Atmung, Stimme, Artikulation, Mimik, Gestik und Haltung.

2.1. Atmung

2.1.1. expiratorische Orientierung

Sprechen erfolgt während des Ausatmens. Deswegen ist das „Luftholen“ vor dem Sprechen unökonomisch, sogar belastend wie Coblenzer und Muhar nachwiesen. Man spricht deswegen auch von einer *expiratorischen orientierten Sprechweise/ Atmung*.

2.1.2. Intention

Viel maßgebender für das ökonomische Sprechen ist die Intention. Sie ist eine Leistung des Zentralen Nervensystems und besteht aus dem Aufnehmen, Verarbeiten und Reagieren auf Sinneseindrücke. So führt jede Aufmerksamkeitssteigerung zu einer erhöhten Muskelspannung und somit zu einer Einatemtendenz. Sie gilt als Atemantrieb für die Phonation. Die Intention sorgt dafür, dass wir immer so viel Luft in der Lunge haben, wie wir für das Sprechen benötigen. Wir leiden daher nicht an (Ein)atemnot, sondern eher an Ausatemnot.

2. physiologisches Sprechen und Atmen

2.1.3. Abspannen

Durch diese *expiratorische Orientierung* muss der Körper sicherstellen, dass wir nach dem Sprechen mühelos und geräuscharm einatmen. Dabei spielt nicht die Menge an Luft, sondern ihre schnelle Bereitstellung eine zentrale Rolle für die Phonation. Sobald sich die Luft *reflektorisch* ergänzt, sind die optimalen Voraussetzungen für ein kommunikatives Sprechen vorhanden. Der Vorgang der *reflektorischen Atemergänzung (RAE)* heißt *Abspannen* ¹.

2.1.4. Tonstütze

Eine weitere wichtige Voraussetzung für ein ökonomisches Stimm- und Sprechverhalten ist die sparsame Luftverbrauch. Wird während des Sprechens die Atemluft zu schnell abgegeben, ist man genötigt vor jedem neuen Einsatz tief Luft zu holen. Des Weiteren wird nicht alle Atemluft in Klang umgewandelt, wodurch die Stimme verhaucht klingt und es entsteht eine Presstendenz.

Wird während des Sprechens zu viel und schnell Luft abgegeben, so vermindert sich die Resonanz und Physiologie.

Um diese Folgen zu vermeiden gibt es die sogenannte Tonstütze ².

2.1.5. Der supraglottische Raum

Der supraglottische Raum ³ liegt oberhalb der Glottis. Er ist der Resonanzraum für den Stimmklang und der Ort der Lautbildung und besteht aus

- Rachen
- Mundhöhle
- Nasenvorhof
- Nasenhöhle
- Keilbeinhöhle
- Stirnhöhle.

Die Formveränderung des Resonanzraumes beeinflussen den Stimmklang und die Lautbildung.

Für die Tragfähigkeit der Stimme und auch die Deutlichkeit der Artikulation ist die Weitung des supraglottischen Raumes notwendig.

¹Unter dem Begriff Abspannen versteht man ein tiefschnellendes und damit die reflektorische Inspiration auslösendes tonisiertes Zwerchfell bei exaktem Lösen der artikulatorischen Ventilspannung auf Endkonsonant oder -Vokal. Durch die funktionelle Verbindung von Zwerchfell und Kehlkopf ist mit dieser Abwärtsbewegung zugleich das Auseinanderweichen der Stimmlippen verbunden, so dass die Atemluft schnell und geräuschlos einströmen kann.

²Die Summe aller Kräfte, die dem Ausströmen der Luft während des Sprechens entgegenwirken.

³Auch als Ansatzrohr oder Vokaltrakt bezeichnet

2.1.6. Ablauf der Atmung

Das Zwerchfell (Diaphragma) trennt den Brustbereich vom Bauchraum ab. In der Mitte des Zwerchfells beginnt die Einatmung. Dabei zieht das Zwerchfell nach unten und die Rippenmuskulatur zieht sich nach aus, um den Brustraum zu weiten. Durch diese Bewegung des Zwerchfells und der Rippenmuskulatur entsteht ein Unterdruck in der Lunge und die Atemluft strömt durch die Nase ein.

Bei der Ausatmung drückt das Zwerchfell nach oben und die Rippenmuskulatur nach innen. Dadurch verengt sich der Brustraum und es entsteht ein Überdruck, wodurch die Atemluft aus der Nase ausströmt.

2.2. Aufbau des Sprechmechanismus

2.3. Krankheiten

2.4. Aussprache

2.4.1. Vokale

2.4.2. Konsonanten