

Schauspielgrundlagen - Praktische Übungen für Schauspieler/innen

Oliver Bayer

13. Juni 2018

Copyright © 2017 Bayer, Oliver

Licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported License (the “License”). You may not use this file except in compliance with the License. You may obtain a copy of the License at <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>. Unless required by applicable law or agreed to in writing, software distributed under the License is distributed on an “AS IS” BASIS, WITHOUT WARRANTIES OR CONDITIONS OF ANY KIND, either express or implied. See the License for the specific language governing permissions and limitations under the License.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	vii
I. Grundlagen	1
1. Grundlagen	3
1.1. Not	3
1.2. Persönliche Not	3
1.3. Textunabhängige Handlung	4
1.4. Subtext	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
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.	Improvisation	19
1.	Improvisation	21
2.	Übungen	23
2.1.	Verwandlungskreis	23
2.2.	Slow-Motion Fangen	23
2.3.	Tauziehen	23
2.4.	Aufstehen aus dem selben Grund	23
2.5.	Freeze-Impro	24
2.6.	Impro mit geheimen Satz	24
IV.	Schauspielübungen und -spiele	25
1.	Schauspielübungen und -spiele	27
1.1.	Raumlauf	27
1.1.1.	Raumlauf mit Kreideblase	27
1.1.2.	Raumlauf mit Wahrnehmung des Raumes	27
1.1.3.	Raumlauf mit Wahrnehmung der Personen	27
1.1.4.	Raumlauf mit Begrüßung	27
1.2.	Gang zum Stuhl	27

1.3. Gang zum Stuhl mit Subtext	28
1.4. Szene mit 3 Zügen - Etüde	28
1.5. Tür-Impro	28
1.6. Klatschkreis	28
1.7. Whiskey-Mixer	28
1.8. High-Noon	29
1.9. Bibedi-Bibedi-Bop	29
1.10. Zu-Blinzeln	29
1.11. Blinzel-Mörder	29
V. Inszenierung	31
1. Inzensierung	33
1.1. Inszenierung mittels Bilder	33
1.2. Monolog	34
VI. Atemtechnik und Sprecherziehung	35
1. Atemtechnik und Sprecherziehung	37
2. Übungen zum Abspannen, Aufwärmen und die Stimmhygiene	39
2.1. Pendeln	39
2.2. Trampeln	39
2.3. Beine/ Arme ausschütteln	39
2.4. Abklopfen	39
2.5. Abklopfen in 3er-Gruppen	39
2.6. Kiefer öffnen	40
2.7. Kiefer verschieben	40
2.8. Luftkugel	40
2.9. Amulette	40
2.10. Vierteilige Lockerung	40
2.11. Seufzer	40
2.11.1. Überhängender Seufzer	41
2.12. Kutschersitz	41
2.13. Tonkauen	41
2.14. Tonhöhen mit Interjektionen variieren	41
2.15. Tonführung	41
2.16. Schulterübung	41
2.17. Von Singstimme in Sprechstimme	41
2.18. Namen	41
2.19. Laute sprechen	42
2.20. Arme heben und beim Senken Laute phonieren	42

2.21. Spannung	42
2.22. Rufstimme	42
2.23. Gaumensegel entspannen	42
2.24. Bonbon-Mund	43
2.25. Kuss-Mund	43
3. Persönliches Trainingsprogramm	45
VII. Phonetik	47
1. Kurze Geschichte der Standardlautung	49
2. physiologisches Sprechen und Atmen	51
2.1. Atmung	51
2.1.1. expiratorische Orientierung	51
2.1.2. Intention	51
2.1.3. Abspannen	52
2.1.4. Tonstütze	52
2.1.5. Der supraglottische Raum	52
2.1.6. Ablauf der Atmung	53
2.2. Aufbau des Atem- und Sprechtrakts	53
2.2.1. Atmungstrakt	53
2.2.2. Sprechtrakt	54
2.3. Krankheiten	54
2.4. Aussprache	54
2.4.1. Vokale	54
2.4.2. Konsonanten	54
VIII. Theatertheorie	55
1. Grundbegriffe	57
1.1. Fabel	57
1.2. Tragödie	58
1.3. Geschichte des Theaters	58
1.4. Theater als öffentliche Institution	59

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 das 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
-

Wichtig ist immer darauf zu achten, dass der Text nicht aufgesagt wirkt, sondern wirklich im Moment entsteht und man seinen eigenen Sprachrhythmus beibehält. Der Text muss zu den eigenen Worten werden.

In meinen Augen eine der schwierigeren Aufgaben, um *authentisches Spielen*.

1.4. Subtext

Last but not least: der *Subtext*

Der Subtext ist das, was zwischen den Zeilen steht. Er bestimmt in meinen Augen über Ausdruckskraft, Geschwindigkeit, Tonhöhe und über meine Reaktionsmöglichkeiten beim Spielen. So können selbst die Worte „Ich liebe dich“ mit dem richtigen Subtext zu einer Beleidigung werden.

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.

Improvisation

1. Improvisation

Die Improvisation geht zum größten Teil auf den Amerikaner Keith Johnson zurück. Er wollte durch verschiedene Übungen das Theater wieder interessant gestalten, ähnlich des Sports. Deswegen nannte er seine Theaterart auch Theatersport. Um dies zu erreichen hat er verschiedene Übungen entwickelt, die darauf basieren, die Angebote seines Spielpartners anzunehmen und erst einmal nichts zu verneinen. Dadurch entsteht eine Dynamik auf der Bühne, die nicht geplant oder geprobt werden kann und immer wieder neue Szenen hervorbringt.

Diese Techniken lassen sich auch sehr gut zur Stückentwicklung nutzen.

2. Übungen

2.1. Verwandlungskreis

Alle Darstellenden stehen in einem Kreis. Der Spielleiter formt einen imaginären Gegenstand und gibt diesen an den nächsten Darstellenden weiter. Dieser verwnadelt den Gegenstand, spielt etwas damit und gibt ihn an den nächsten weiter.

2.2. Slow-Motion Fangen

Zweck:

Diese Übung dient dazu, festzustellen wann Szene interessant werden und man länger zugucken möchte. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn der Mitspieler und nicht man selbst „gut aussieht“. D.h. man seinem Mitspieler hervorragende Spielangebote macht. Man sollte diese Erkenntnis mit der Gruppe erarbeiten. Dazu teilt man einfach die Gruppe in Zuschauer und Akteure. Zunächst spielt eine Gruppe Slow-Motion Fangen und dann die andere. Anschließend tauscht man sich über die Erfahrungen aus.

Ganz normales Fangen-Spiel, nur eben, dass alles in Zeitlupe stattfindet.

2.3. Tauziehen

Zwei Akteure spielen Tauziehen mit einem unsichtbaren Seil. ¹

2.4. Aufstehen aus dem selben Grund

4 Darstellende versuchen, ohne sich vorher darüber geeingit zu haben, gemeinsam mit dem selben Grund abzugehen. Das ist die einzige Regel. Weitere Einschränkungen:

- nicht Sprechen
- nicht über den Grund sprechen, warum man geht
- nur bestimmte Gesten zu lassen (Kopf nach links oder rechts drehen; Hand auf Nachbarknie legen, Aufstehen, Sitzen)

¹Auch hier geht es nicht darum, dass man selbst das Tauziehen gewinnt (sind wir mal ehrlich, das ist super einfach. Das Seil ist unsichtbar), sonder, dass man seinem Spielpartner Spielangebote macht auf die er reagieren kann.

2. Übungen

2.5. Freeze-Impro

Zwei Darsteller gehen auf die Bühne und fangen an eine Szene zu improvisieren. Um es am Anfang leicht erzu gestalten, kann das Publikum Vorgaben, wie Ort, Beziehung ..., geben. Sobald nun eine Zuschauer einen neuen Einfall hat, ruft er „Freeze“. Die Darsteller frieren in der Bewegung ein. Der Zuschauer geht auf die Bühne, nimmt die Haltung eines Darstellers ein und eröffnet dann die neue Szene, die nichts mit der davor zu tun haben darf.

2.6. Impro mit geheimen Satz

Teil IV.

Schauspielübungen und -spiele

1. Schauspielübungen und -spiele

1.1. Raumlaut

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. Raumlaut 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. Raumlaut mit Wahrnehmung des Raumes

1.1.3. Raumlaut mit Wahrnehmung der Personen

1.1.4. Raumlaut 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 V.

Inszenierung

1. Inszenierung

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

1.2. Monolog

Einleitungstext.

Die hier aufgeführten Punkte dienen nicht als Check- oder Rangliste. Es geht nicht darum die Punkte der Reihe nach abzuarbeiten, sondern sie nur als Orientierungshilfe zu nehmen.

- Text lernen (bis er ohne nachzudenken aufgesagt werden kann)
- Text zu seinem Text machen.
 - Dazu zunächst Handlungstext sprechen und dann in den normalen Text gehen.
 - Not* und *persönliche Not* finden und aufschreiben.
 - Dies führt zur authentischen Version des Monologs
- Text in Abschnitte unterteilen (Bögen spannen)
- Kernsätze, Archtypen und/ oder Emotionen für die Abschnitte finden und den Text mit diesen üben. Dabei zunächst nur den Körperimpulsen nachgeben und folgen
rightarrow Dies führt zur Verkörperung des Monologs
- *psychologische Geste* für Kernsätze, Archtypen, Emotionen finden
- Bewegung/ Impulse reduzieren
- Impulse denken
- Authentische und Verkörperte Versionen kombinieren
- Zweite Handlung auf Monolog legen

Teil VI.

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

2. Übungen zum Abspannen, Aufwärmen und die Stimmhygiene

2.1. 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.

2.2. Trampeln

Mit beiden Beinen kräftig auf den Boden stampfen.²

2.3. Beine/ Arme ausschütteln

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

2.4. Abklopfen

Hüftbreit hinstellen⁴, 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.

2.5. 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,

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.

2. Übungen zum Abspannen, Aufwärmen und die Stimmhygiene

Beine und Rücken ausstreichen. Danach mit Finger an Wirbelsäule entlang spazieren, überhängender Teilnehmer richtet sich nach und nach auf.

2.6. 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.

2.7. 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.

2.8. 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.

2.9. 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.

2.10. 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.

2.11. Seufzer

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

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

⁶Seufzer mit der „Hand führen“

2.11.1. 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“

2.12. Kutschersitz

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

2.13. Tonkauen

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

2.14. Tonhöhen mit Interjektionen variieren

2.15. Tonführung

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

2.16. Schulterübung

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

2.17. 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

2.18. 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.

2.19. Laute sprechen

Folgende Laute sollen schön betont ausgesprochen werden.

- [f], [s], [ç], [ʃ]
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 [ʃ] und zurück
Wir ziehen die Perücke vom Kopf des Gegenübers [ʃ] und präsentieren sie ihm. Dann zücken wir ein Feuerzeug, entzünden es [s] und verbrennen die Perücke [ʃ]. Anschließend lassen wir sie auf den Boden fallen [ft].

2.20. Arme heben und beim Senken Laute phonieren

Arme heben und mit dem Laut [s]; [z]; [v] und [ft] nacheinander senken.

2.21. Spannung

Finger verschränken und auseinanderziehen dabei phononieren.

- [ft]
- [jo]
- [mo]
- [so]]

2.22. 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.

2.23. Gaumensegel entspannen

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

⁷Funktioniert auch im Piano.

2.24. Bonbon-Mund

Die Zungenspitze drückt gegen die Innenseite der rechten Wange und mit dem rechten Zeigefinger wird ein leichter Gegendruck ausgeübt. Dabei merkt man eine leichte Dehnung in der anderen Wange.

Der Vorgang wird für die andere Seite wiederholt.

Diese Übung dient vor allem der Zungenkräftigung und -entspannung.

2.25. Kuss-Mund

Die Lippen werden zu einem Kussmund geformt und währenddessen wird gesprochen. Dabei ist darauf zu achten, dass deutlich und genau artikuliert wird. So wird der Kiefer gelockert und trainiert und die Lippenspannung wird gefördert.

Diese Übung kann auch als *Zahnloses Sprechen* angewandt werden.

3. Persönliches Trainingsprogramm

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

Teil VII.

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 Stimmklappen 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 Atem- und Sprechtrakts

2.2.1. Atmungstrakt

Als Atemtrakt oder Atmungsapparat wird das gesamte System der für die Atmung zuständigen Organe bezeichnet. Dabei werden die luftleitenden Organe oder Atemwege von den dem Gasaustausch dienenden Lungen unterschieden.

Zum Atmungsapparat gehören

2. *physiologisches Sprechen und Atmen*

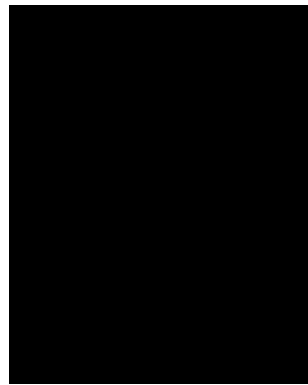


Abbildung 2.1.: Das Atmungssystem besteht aus den Luftwegen, den Lungen und der Atemmuskulatur, die die Luft in den Körper und wieder hinaus befördern

Tabelle 2.1.: Bestandteile des Atmungsapparat

- Nase
- Rachen
- Luftröhre
- linker und rechter Luftröhrenhauptast oder Stammbronchus (Bronchus principalis)
- Bronchien (mit durch Knorpel stabilisierten Wänden)
- Bronchiolen (knorpelfrei)
- Alveolargänge und Lungenbläschen (Alveolen)

2.2.2. Sprechtrakt

2.3. Krankheiten

2.4. Aussprache

2.4.1. Vokale

2.4.2. Konsonanten

Teil VIII.

Theatertheorie

1. Grundbegriffe

1.1. Fabel

Der Begriff der Fabel geht auf die *Poetik* des Aristoteles zurück. Allerdings benutzt er noch den Begriff des *Mythos*. Dabei versteht er unter dem Begriff des *Mythos* einerseits die stoffliche Grundlage als auch ein Konstruktionsprinzip, um das Werk zu „inszenieren“. Dabei gilt es, dass die ursprüngliche Überlieferung aus dem Kontext herausgerissen wird und an politischen Gegebenheiten angepasst wird.

In der Neuzeit des literaturtheoretischen Diskurs ersetzt der Begriff der *Fabel* den des *Mythos*. Dabei wird der Begriff häufig sehr unklar und verwaschen verwendet. Erst Bertolt Brecht schafft Klarheit, indem er die Fabel einerseits mit dem demonstrativen Zeigen von Vorgängen *Gestus des Zeigens* verbindet, als auch als *Standpunkt* definiert, zum anderen als Organisationsprinzip des theatralischen Kunstwerks. Brecht erweitert somit den *Mythos*-Begriff des Aristoteles. Er versteht ihn nicht nur als dichterisches Organisationsprinzip, sondern den Begriff der *Fabel* auf alle am theatralischen Vorgang Beteiligten bezieht.

Was Aristoteles als selbstverständlich voraussetzte, nämlich, dass der Dichter einen Standpunkt einnimmt, formuliert Brecht explizit aus. Dabei wird der Standpunkt nicht nur auf das Sujet ¹ bezogen, sondern auch auf die Gesellschaft zu der der Künstler Stellung beziehen muss und der die Auslegung der Fabel bestimmt, wobei als Spannungsmoment das Herausarbeiten der Widersprüche im Verhalten einer Figur als zentrales Moment hinzukommt.

In der modernen Theaterarbeit kann man die Fabel als ein Ordnungsprinzip verstehen, in dem alle Impulse und Mitteilungen eines Ensembles verbunden werden. Zu diesem Ordnungsprinzip gehört auch, dass ein Standpunkt zur Gesellschaft, zur Gruppe, zu dem was erzählt wird (werden soll) bezogen wird. Die Fabel umfasst als emotionale Impulse, Widersprüche und vor allen Dingen eine Mitteilungsabsicht. Die Fabel bezieht nicht nur den Zuschauer als „Mitspieler“ mit ein, sondern will dies geradezu herausfordern. Dabei ist eine Fabel nicht unbedingt etwas statisches, sondern kann sich im Verlauf des Probenprozesses ausdifferenzieren.

Die Fabel ist dabei strikt von einer *Konzeption* ² abzugrenzen. Eine *Konzeption* umfasst fast ausschließlich produktionsästhetische Intentionen. Dahingegen eine Fabel immer

¹Gegenstand, Motiv (3), Thema einer [künstlerischen] Gestaltung

²Eine Konzeption kann allerdings Bestandteil einer Fabel sein.

1. Grundbegriffe

rezeptionsästhetische Aspekte, die auf eine bestimmte Wirkung beim Publikum zielen, umfasst.

1.2. Tragödie

Die Tragödie ist eine Form des Dramas und neben der Komödie die bedeutsamste Vertreterin dieser Gattung. Kennzeichnend für die Tragödie ist der schicksalhafte Konflikt der Hauptfigur. Ihre Situation verschlechtert sich ab dem Punkt, an dem die Katastrophe ³ eintritt. Das Scheitern des Helden ist in der Tragödie unausweichlich; die Ursache liegt in der Konstellation und dem Charakter der Figur.

Im Kontext der Tragödie bedeutet „tragisch“ im Gegensatz zur Alltagssprache aber nicht, dass etwas sehr traurig ist, sondern dass jemand aus einer hohen Stellung „schuldlos schuldig“ wird und damit den Sturz über eine große „Fallhöhe“ erlebt, wie zum Beispiel Ödipus, Orestes, Hamlet oder Maria Stuart.

Für Hegel steht nicht der tragische Held, sondern die tragische Kollision im Mittelpunkt der Tragödie. Der Konflikt besteht für ihn „nicht zwischen Gut und Böse, sondern zwischen einseitigen Positionen, von denen jede etwas Gutes enthält“.

Nach Aristoteles ist die Tragödie die „Nachahmung einer guten, in sich geschlossenen Handlung mit guter Sprache und Abwechslungsreichtum in der Geschichte“. Hierbei bedient sie sich mythologischer Figuren. Das Trauerspiel jedoch bedient sich geschichtlicher Figuren.

1.3. Geschichte des Theaters

Frühe Formen des Theaters entwickelten sich schon in der Frühzeit der Zivilisation in Form von Tänzen in Steinzeitkulturen. Für das ägyptische Abydos sind religiöse Feste mit theatralen Elementen aus der Zeit von 2000 bis 1500 vor Christus belegt, aber erst im Theater der griechischen Antike wurden neue Grundsätze erfunden, die das Theater erschufen. Mit dem „Theatron“, dem Zuschauerraum, wurde einerseits die Möglichkeit zu Diskussionen der griechischen Demokratie ermöglicht, aber auch die religiösen Feste, vor allem die Dionysien, abgehalten; in dieser Zeit bildeten Politik und Religion eine untrennbare Einheit. Die Abhandlungen des Aristoteles begründeten auch die Theaterwissenschaft, vor allem verlangte er die Einheit von Handlung, Ort und Zeit im Drama.

Das athenische Dionysostheater wurde zum Prototyp des Theaters und in die griechischen Kolonien im ganzen Mittelmeerraum exportiert. Es besaß neben dem Zuschauerraum eine Bühne, die *skéné*, auf der die danach benannte Szene dargestellt wurde (auf in

³In diesem Fall bedeutet das Wort Katastrophe nur die unausweichliche Verschlechterung für den tragischen Helden. Allerdings bedeutet diese Verschlechterung nicht zwangsläufig den Tod des Protagonisten.

die skené gehängte Bildern). Alle Dramen wurden nur einmal gezeigt, erst etliche Jahrzehnte später wurden Dramen auch wiederholt.

Die Römer übernahmen die griechische Theaterkultur zur Zeit des Punischen Krieges; im gesamten Römischen Reich wurden Theater errichtet. In der Kaiserzeit jedoch verlor diese Kultur offenbar ihren Reiz zugunsten der Pantomime.

Im Mittelalter wurden Theaterspiele in Form von Passionsspielen abgehalten; generell gab es aber keine antiken Dramen, sondern nur Mirakelspiele mit Inhalten aus der Bibel und den Berichten über das Leben der Heiligen. Gegen Ende der Epoche wurden auch Fastnachtspiele und in England Morality Plays beliebt; letztere bildeten einen starken Einfluss auf die Theaterkultur der Neuzeit.

Die Renaissance vereinte die alten Mysterienspiele mit den wiederentdeckten klassischen Tragödien und Komödien. Im nördlichen Italien wurde an den Hoftheatern eine neue Form der Komödie geschaffen, die *commedia erudita*.

1545 tauchen in Italien die ersten Gruppen von Berufsschauspielern auf. Zuvor werden die Theateraufführungen im Rahmen von höfischen oder religiösen Feierlichkeiten veranstaltet, deren zufällige Darsteller zum Personal der Höfe oder zum Klerus gehörten. Das Theater entwickelt sich erst im Barock zum Element des prunkvollen Hoflebens.

Als Kunstform des Absolutismus und der Gegenreformation ist der Barock durch üppige Prachtentfaltung gekennzeichnet, und Theater wird zu einer Multimediaerfahrung. Am absolutistischen Hofe wird selbst das Alltagsleben theatralisch arrangiert, und jede Inszenierung soll alle vorherigen übertreffen, ein Umstand, der den Berufsstand des Dramatikers in eine Blütezeit versetzt. In den Großstädten kommt ein urbaner, kommerzieller Theaterbetrieb hinzu, und der immer größer werdende Andrang und die Erweiterung des Spiels fordern bald die Abwandlung vom höfischen Theater zum Volkstheater. Dennoch werden hier Zuschauerräume eingerichtet, deren Ränge und Logen die Hierarchie der Gesellschaft abbilden.

1.4. Theater als öffentliche Institution

Vom Mittelalter bis zum Humanismus kann nicht von Theater als öffentliche Institution gesprochen werden. Dem Geistlichen Spiel der Kirche oder dem humanistischen Schuldrama fehlten Charakteristika wie die eines festen Ensembles oder geregelte Finanzierung.

Im Absolutismus und mit der Aufklärung erfolgte durch die Einrichtung von Hof- und Stadttheatern, die bis heute im Wesentlichen vorhandene Einbindung des Theaters in die europäische Staatswesen. Das absolutistische Höfische Theater wendete sich an ein aristokratisches Publikum. Seine Aufgaben bestanden in der Allegorese und Glorifizierung des monarchischen oder fürstlichen Herrschers und in der Darstellung höfischer Ideale.

1. Grundbegriffe

Dadurch war der Bühnabetrieb stark an den amtierenden Fürsten gebunden.

Mit der Aufklärung kamen Forderungen nach wirtschaftlicher und inhaltlicher Unabhängigkeit auf. Dies sollte das kulturelle Einheitsempfinden der sich entwickelnden bürgerlichen Gesellschaft fördern. Allerdings gelang es den bestehenden Stadt- und Hofbühnen nicht sich aus ihrem Abhängigkeitsverhältnis zu lösen. Deshalb bildeten sich Ende des 19. Jahrhunderts zahlreiche Theatervereine, die Vorstellungen von modernen, zeitgenössischen und als kritisch empfundenen Dramen in gemieteten Theaterräumen als geschlossene Mitgliederversammlung unternahmen und so die Theaterzensur umgingen.

Erst mit dem Zusammenbruch der Monarchie und Errichtung der Weimarer Republik wurde die öffentliche Aufgabe des Theaters in Deutschland staatlich anerkannt. Die ehemaligen Hoftheater der Landesherren wurden von Ländern als Rechtsnachfolger und die Stadttheater von Kommunen und Städten übernommen. An diese Art der Institutionalisierung knüpfte man in der BRD wie DDR nach dem Nationalsozialismus und der dort in der Reichtheaterkammer erfolgten Gleichschaltung der Theater wieder an. Jüngere Formen institutionalisierten Theaters sind die seit den 1960er Jahren bestehenden Kinder- und Jugendtheater und die Jugendclubs städtischer Bühnen.