

Körper, Raum und Bewegung

Training

Isolationsübungen

- Kopf

Kopf links, über den Nacken nach rechts drehen, wiederholen, dann über den Nacken nach links.

- Schulter

Während alle im Raum gehen, sagt die Spielleitung an: Kreisen der rechten Schulterpartie, normal gehen, kreisen der linken Schulterpartie, normal, beide Schultern nach vorn, beide Schultern nach hinten.

- Oberkörper

Alle stehen im Kreis, die Füße stehen leicht gegrätscht auf dem Boden, die Arme hängen entspannt in den Schultergelenken und kreisen um den Körper hin und zurück, der Oberkörper wird in die Bewegung mit hineingenommen, der Unterkörper bleibt fest, schließlich schwingen auch die Hüften mit.

- Wirbelsäule

Alle stehen im Kreis, die Füße leicht gegrätscht, Hände und Kopf ziehen den Oberkörper so langsam wie möglich - Wirbel für Wirbel - nach unten, kurze Zeit aushängen lassen, dann langsam wieder aufrichten.

- Bein

Im Kreis: Auf dem linken Bein stehen, nur die Zehenspitzen des rechten Fußes bewegen, das Fußgelenk kreisförmig drehen, dabei die Zehenspitzen weiterbewegen, den Unterschenkel mit dem Kniegelenk dazunehmen, schließlich den Oberschenkel drehen. Dabei

bewegen sich alle Teile des rechten Beines, der Körper nicht. Wechsel zum rechten Bein.

- Übungen für die Wirbelsäule

Alle suchen sich einen Platz im Raum und legen sich auf den Rücken, Arme und Beine parallel zum Körper. Die Spielleitung sagt: Überprüfe, wie dein Körper auf dem Boden liegt. Achte besonders auf die Schultern, das Kreuz, den Po. Ziehe beide Beine an und vergleiche nun deine Lage. Strecke die Beine wieder aus. Drücke mit der Bauchmuskulatur auf deine Wirbelsäule. Stelle dir vor, du solltest eine Briefmarke auf den Boden kleben. Entspanne dich, wiederhole die Bewegung in deinem eigenen Rhythmus. Mach jetzt die Gegenbewegung, indem du bewußt ein Hohlkreuz formst, dann wieder mit der Muskulatur auf den Boden drückst. Es entsteht eine Art Wellenbewegung, sie soll nicht groß, sondern intensiv durchgeführt werden. Gehe in die Ausgangsstellung zurück. Strecke deinen rechten Arm so weit du kannst nach hinten, als wolltest du etwas greifen. Strecke dabei gleichzeitig den rechten Fuß so weit wie möglich nach vorn, halte diese Position einen Moment, die linke Körperhälfte bleibt entspannt. Gehe in die Grundhaltung zurück und wiederhole die Übung mit dem rechtem Arm und Bein. Wiederhole mehrere Male im eigenen Rhythmus.

Partnerübungen

- Spiegelpantomime

A und B stehen sich gegenüber. A macht formale, keine alltäglichen Be-

wegungen wie Kämmen, Rasieren oder dergl., die B als Spiegel nachvollzieht. Die Bewegungen möglichst langsam, exakt und großräumig ausführen, um zu einer Übereinstimmung zu kommen. Dafür ist Konzentration und absolute Ruhe notwendig. Die Führungsrolle soll mitten im Spiel ohne Absprache wechseln.

- **Anpusten**

A und B stehen sich gegenüber. A pustet B an die linke Schulter, B gibt nach und dreht die Schulter nach hinten. A führt B durch das Anpusten weiterer Körperteile, B reagiert. Dabei können Bewegungsabläufe zustande kommen. Führungswechsel.

- **Mit den Augen führen**

A und B stehen sich im Abstand von einem Meter gegenüber und schauen sich in die Augen. A blickt auf einen Gegenstand, z. B. einen Stuhl, B folgt diesem Blick und bewegt sich zum Gegenstand hin. A dirigiert B allein mit Blicken durch den Raum. Führungswechsel.

Gruppenübungen

- **Zielgerichtetes Gehen**

Alle gehen durch den Raum. Dabei ist der Raum ein Tablett und muß in Balance gehalten werden. Sie gehen auf geraden Linien durch den Raum. Begegnen sie einander, weichen sie eckig aus und finden zur Linie zurück. Die Spieler und Spielerinnen gehen in Schlangenlinien durch den Raum, ohne sich zu berühren.

Sie breiten die Arme aus, empfinden, wie die Arme zu Tragflächen eines Segelflugzeuges werden und gehen „segelnd“ durch den Raum. Berührungen vermeiden! Die Spielenden sollen sowohl den Raum um sich herum als auch den Raum im Ganzen empfinden.

- **Wildwasser**

Die Gruppe geht durcheinander. A (vorher von der Spielleitung bestimmt) bleibt stehen und dreht sich langsam im Kreis. Alle werden in den Wirbel gezogen, bis sie eng um A kreisen. A wechselt die Drehrichtung, der Wirbel löst sich langsam wieder auf. Wiederholung mit neuem Standpunkt und neuer Führung.

- **Punkt fixieren**

Die Gruppe geht durch den Raum. Alle suchen sich einen Punkt im Raum, der zunächst mit den Augen fixiert wird. Auf ein Klatschzeichen der Spielleitung bleiben sie stehen und zeigen mit ausgestrecktem Zeigefinger auf den eigenen Punkt. Wichtig dabei: Körperspannung halten. Auf Klatschzeichen auflösen. Die Übung mehrfach wiederholen, Punkte wechseln, zu der Bewegung kann auch die Silbe „ha“ gerufen werden.

Die Spielleitung gibt nun für alle einen Punkt vor, der über Augenhöhe liegt. Auf Klatschzeichen zeigen alle auf den Punkt und rufen „ha“. Klatschzeichen, Auflösung, Wiederholung der Übung.

- **Enger Raum – weiter Raum**

Alle gehen durch den Raum und versuchen, den Raum so groß wie möglich werden zu lassen, indem sie weit auseinandergehen. Auf den Ruf „eng“ rücken die Spieler, so dicht sie können, zusammen. Kleine Gruppe im weiten Raum. Wiederholung in slow motion.

Körper, Raum und Bewegung

Wer immer einen Menschen betrachtet, wird zunächst aus Körperhaltung und Gesten versuchen, etwas über ihn zu erfahren. Wie er im Augenblick dasitzt oder steht, ist bereits eine Aus-

sage. Auch unsere Sprache hält dafür viele Bilder bereit: „Haltung annehmen, Haltung bewahren, Haltung an den Tag legen, Haltung verlieren.“ Über die äußere Haltung wird die innere widergespiegelt.

Der Körper und seine Bewegungen sind die elementarsten Ausdrucksträger im Darstellenden Spiel, weit vor der Verständigung durch das Wort. Unsere Körpersprache kann nicht nur verbale Äußerungen unterstreichen oder ergänzen, sondern auch Lügen strafen, in dem die körperliche Haltung der verbalen Information zuwiderläuft. Bewußt oder unbewußt teilen wir uns ständig über unseren Körper mit. Theaterarbeit besteht darin, diesen unbewußten Vorgang ins Bewußtsein zu heben und damit gestalterisch umzugehen. Die Gesten im Theater sind immer gewollte, geführte, bestimmte Gesten. Sie sind absichtsvoll im Zusammenhang mit einer Figur. Es gilt also, die privaten Gesten der Spielenden zu erkennen und sie ihnen bewußt zu machen und auch ihren Körper zu befähigen, Haltung und Gestik für das Spiel bereit zu halten. Die Beherrschung der Körpersprache nimmt im Unterricht eines professionellen Schauspielschülers großen Raum ein. Für eine Schulbühne soll es zunächst genügen, den Körper und seine Gestik bewußt zu erleben und so zu einer „Sprache“ zu kommen, die bewußt gestaltet Mitteilungen machen kann. Es geht um das Erlernen von Hilfsmitteln und Techniken, die dazu befähigen, aus der eigenen Bewegungsfähigkeit heraus eine fremde Figur zu gestalten, ein/e andere/r zu sein. Dies wird nur möglich sein, wenn wir auf der jeweiligen Erlebnisfähigkeit und dem Vorstellungsvermögen der Mitspielenden aufbauen, sie entwickeln und so differenzierter werden lassen.

Ein Theater, das die Möglichkeiten des Körpers nutzt und betont, ist besonders für Jugendliche geeignet. In dieser Lebensphase beschäftigen sie sich intensiv mit ihrem Körper.

Versuch: Gestik

Eine Gruppe, die sich zum ersten Mal zum Theaterspielen trifft, wird viele Unsicherheiten und Ängste haben. Der Versuch ist der erste Schritt, um diese Befindlichkeiten abzubauen. In dem Gesellschaftsspiel „Mimische Kette“ soll deshalb versucht werden, zum ersten Mal mit theatralen Mitteln zu arbeiten.

Fünf Personen finden sich zu einer Gruppe zusammen, vier davon verlassen den Raum und die fünfte erhält die Aufgabe, eine kleine Geschichte pantomimisch darzustellen. Eine Person wird wieder hereingerufen, ihr wird die Szene vorgespielt. Nun spielt sie wiederum der nächsten Person die Geschichte vor, so wie sie sie verstanden hat. Zum Schluß erzählt die letzte Person, was sie dargestellt hat. Das Publikum ist von vornherein über die Geschichte informiert. Zwei Beispiele für die „Mimische Kette“:

- Ein Babysitter sitzt, eine Zeitung lesend, auf einem Stuhl. Plötzlich schreit das Baby aus dem Nebenzimmer. Er geht zu ihm und stellt fest, daß die Windeln voll sind. Er legt das Kind auf den Wickeltisch und wechselt die Windeln (säubern, cremen, pudern etc.). Schließlich legt er es wieder in sein Bettchen, geht in den Raum zurück und liest die Zeitung weiter. (Ein Stuhl darf als Hilfsmittel verwendet werden).

- Eine Hausfrau bzw. ein Hausmann ist in der Küche beschäftigt, schält Kartoffeln, schaut aufgeregt auf die

Uhr, zündet Gas an und setzt die Kartoffeln auf. Zufrieden geht sie/er auf und ab. Das Telefon klingelt, ein angeregtes Gespräch folgt. Plötzlich riecht's aus der Küche. Sie/er springt auf, läßt den Hörer fallen und läuft in die Küche. Die Kartoffeln sind angebrannt. Sie/er pustet, reißt das Fenster auf, fächelt frische Luft herein.

Häufig erfährt eine solche Geschichte in der Abfolge der einzelnen Mitspielenden eine komische Wendung. Uns interessiert hier die Frage, warum die Geschichte so verändert ihren Abschluß findet, warum sie so ablaufen mußte. In der anschließenden Besprechung werden folgende Überlegungen zur Sprache kommen: der unerfahrene, ungeübte Spieler spielt nicht genau genug. Er setzt seine Gestik und seine Mimik zu undifferenziert ein, so daß seine Aussage nicht ein-, sondern mehrdeutig wird. Die Bewegungen müssen aber deutlich sein, schließlich sollen sie etwas verdeutlichen. Häufig kommt es zu übertriebenen Gesten, die weniger die Handlung treffen, als vielmehr vorgezeigt äußerlich wirken. Es werden zu viele, sich ähnelnde Gesten eingesetzt, statt sich auf wenige, eindeutige zu beschränken. Darüber hinaus gelingt die Aufgabe oft nicht, weil Gestik und Mimik zu fahrig und zu schnell dargeboten werden. Eine gezeigte Geste muß anders aufgebaut werden als eine Alltagsbewegung, d.h. bewußt. Sie kann nicht einfach von einer wenig bewußten Gestik übernommen werden. Häufig ist es so, daß mit dem Rücken zum Publikum gespielt wird und dadurch wichtige Informationen verlorengehen.

Versuch: Der eigene Körper

Wir bitten zwei gegensätzliche Typen (z.B. einen eher unteretzten und

einen schlanken) auf die Spielfläche. Beide stehen im Abstand von etwa drei Metern auf der Bühne, mit dem Gesicht zum Publikum in entspannter, aufrechter Haltung.

Die Zuschauer äußern sich über die Wirkung, die die beiden Figuren allein aufgrund ihrer Präsenz auf der Spielfläche für sie haben. Es werden die verschiedensten Aussagen formuliert. Sie werden zu beiden Figuren sehr unterschiedlich sein. Die körperliche Beschaffenheit erzielt, ohne daß sie bewußt etwas darstellt, immer eine Wirkung. Von dieser körpereigenen Wirkung macht der komische Film reichlichen Gebrauch (z.B. Oliver Hardy und Stan Laurel, Don Camillo und Peppone usf.).

Durch die körperliche Beschaffenheit eines Spielers kann ein bestimmter Typ von vornherein charakterisiert werden, ohne jegliche darstellerische Bemühungen. Allerdings ist bei einer Rollenbesetzung zu überlegen, ob z. B. ein König oder „Held“ immer stattlich aussehen muß, ein vornehmes „Fräulein“ immer grazil oder ob nicht gerade das entgegengesetzte Bild für die Wirkung spannungsreicher sein kann.

Versuch: Neutrale Körperhaltung

Es steht nur eine Person auf der Spielfläche. Hierbei soll es nicht um die körpereigene Aussage gehen, sondern einfach um eine Figur auf der Bühne. Sie steht über einen längeren Zeitraum auf der Bühne, ohne ein Wort zu formulieren, ohne ein bestimmtes inneres Gefühl auszudrücken, also: so neutral wie möglich.

Wenn wir das Publikum nach der Biographie der Bühnenfigur befragen, werden die Zuschauenden die unterschiedlichsten Geschichten erzählen.

Sie projizieren von sich aus Inhalte in das Dargestellte. Sie gestalten so eine Bühnenfigur mit. Zum Schluß sagt der Spieler oder die Spielerin, welche Aufgabe er/sie eigentlich hatte: nämlich nichts weiter zu tun, als auf der Bühne zu stehen.

Versuch: Körperhaltung

Zwei Mitspielende stehen auf der Spielfläche. Der/die erste Spieler/in soll ohne Mimik Trauer darstellen, während der/die zweite Selbstsicherheit zum Ausdruck bringt. Das Publikum weiß nicht, worum es geht. Es wird ihm aber nicht schwerfallen, die Informationen eindeutig zu entschlüsseln. Hier wird deutlich, daß wir bereits mit unserer Körperhaltung Aussagen über eine Befindlichkeit machen, deren Inhalte problemlos ablesbar sind. Dabei handelt es sich um typische Grundhaltungen, wie Trauer, Stolz, Müdigkeit, Kraft, Freude. Das Einnehmen solcher Grundhaltungen fällt nicht allzu schwer, weil unbewußt Bilder kopiert werden, ohne dabei auf die eigene innere Haltung oder das Gefühl zu achten. Dadurch entstehen oft unecht wirkende Haltungen. In der folgenden Übung wollen wir einen anderen Zugang zu Haltungen eröffnen.

Versuch: Bewußte Körperhaltung

Alle stehen im Raum und warten auf die Anweisung der Spielleitung: Stelle dich in leicht gegrätschter Haltung fest auf den Boden. Spüre die Kraft, die dir der Boden gibt. Lasse diese Kraft durch die Beine, über die Wirbelsäule, den Brustkorb zum Hals fließen. Der Brustkorb wölbt sich nach vorn, die Schultern sind leicht angespannt, der Kopf richtet sich auf und sitzt frei und locker auf der Wirbelsäule. Konzentriere dich auf dein Körpergefühl und beantworte für dich die

Frage: Wie fühlst du dich (hochgestimmt, der eigenen Qualität bewußt, stolz, selbstsicher, hochmütig, distanziert)? Wen könntest du so darstellen? Für die gegensätzliche Haltung lauten die Anweisungen:

Stelle deine Füße parallel zueinander, beuge die Knie leicht. Dein Körper sackt in sich zusammen, die Schultern fallen nach vorne, die Arme hängen herab. Der Hals kippt nach vorne, der Kopf berührt die Brust. Konzentriere dich jetzt auf dein Körpergefühl. Wie fühlst du dich (vermindertes Selbstwertgefühl, Müdigkeit, Kummer, Resignation)? Wen könntest du so darstellen?

Durch die innere Disziplinierung der Muskeln entsteht eine selbstbewußte Körperhaltung. Indem wir den Körper klein machen und der Schwerkraft nachgeben, signalisieren wir mangelndes Selbstwertgefühl. Die äußeren Haltungen sind zugleich innere Haltungen.

Anfangs wird meist mühselig versucht, ein Gefühl in sich aufzubauen, das dann über Haltung transportiert werden soll. Nicht das Gefühl, sondern die Konzentration auf das eigene Verhalten ermöglicht die überzeugendere Wirkung. Diesen Ansatz vertreten sowohl *Stanislawski* als auch *Brecht*. Es ist ein Weg, um von aufgesetzten, falschen Gefühlen wegzukommen und das Schau-Spiel als Handwerk zu begreifen. Die Zuschauer ihrerseits spüren diese Haltungen der Spielenden immer als ein Gefühl in sich.

Versuch: Zwei Körperhaltungen zueinander

Auf die Spielfläche kommen zwei Personen, die einen selbstbewußten und einen weniger selbstbewußten Men-

schen darstellen sollen. Zunächst stehen sie frontal, mit zwei Meter Abstand zueinander. Nun drehen sie sich gleichzeitig um neunzig Grad zueinander.

Wir werden beobachten, daß sie zunächst noch zum Publikum gewandt, wenig Beziehung zueinander aufnehmen. Erst durch die Zuwendung entsteht eine intensive Beziehung: Herrscher und Untergebener. Diese so einfache Haltung beginnt eine Geschichte zu erzählen. Wenn die Spielenden sich voneinander abwenden, entwickelt sich die Geschichte weiter.

Es ist wichtig, viele solcher Haltungen, auch sitzende und liegende, zu suchen und miteinander zu kombinieren. Aus diesen Körperhaltungen ergeben sich zwangsläufig auch Gesten, die die Wirkung noch steigern können. Zur Demonstration der Wirkung von Gesten läßt sich folgender Versuch durchführen – entscheidend ist dabei das Erkennen der Mittel.

Versuch: Puppenführer/in

A und B stehen mit dem Gesicht zum Publikum in aufrechter Haltung auf der Spielfläche. Sie sind zwei leblose Puppen. Den Puppen A und B werden nun zwei Puppenführer/innen C und D zugeordnet: C führt die Puppe A, D die Puppe B. Die Puppenführer/innen setzen die beiden Puppen zueinander in Beziehung: wenn C den Arm seiner/ihrer Puppe hebt, antwortet D auf diese Bewegung mit einer Geste seiner/ihrer Puppe. So wird Zug um Zug eine Beziehung zwischen beiden Puppen hergestellt, wobei beide Puppenführer/innen jeweils nur eine Bewegung zur Verfügung haben. Sie dürfen sich nicht vorher absprechen. Auch während der Übung sprechen sie nicht miteinander. Die Puppen werden konzentriert und langsam bewegt.

Zwischen jeder Bewegung ist eine Pause. Es wird ein Bewegungsablauf entwickelt, der zu einer Gruppierung mit eindeutiger Wirkung führt.

Mögliche Themen sind: Streit – Versöhnung, Angst – Beruhigung, Trauer – Trost, Bewunderung – Verachtung. Die Veränderung der Gesten lassen sich bei dieser Übung eindrucksvoll betrachten. Die Pausen lassen dafür genug Zeit. Die Kompositionen und Bilder sind selten ohne Poesie.

Erprobung: Mechanische Figuren

Drei gleichgroße Gruppen erhalten folgende Aufgabe:

Die einzelnen Mitspielenden werden zu mechanischen Figuren und geben sich ein Thema (z. B. Märchenfiguren, im Park, im Gericht). Alle übernehmen eine Figur und entwickeln zunächst für sich allein aus der Grundhaltung einen Bewegungsablauf, der über einzelne Gesten die Figur aufbaut, die schließlich wieder zur Grundhaltung zurückgeführt wird. Die Präsentation erfolgt, indem der/die erste parallel zur Spielfläche von links auftritt und in der Mitte seine/ihre Figur vorstellt. Nachdem er/sie in die Grundhaltung zurückgekehrt ist, tritt der/die nächste links auf. Der/die erste geht nach rechts ab usw.

Statt der linearen Form kann eine Kreisform gewählt werden im Sinne einer Spieluhr. Auf einen mimischen Ausdruck wird in dieser Übung verzichtet, weil es hier nur um Körperhaltung und Gestik und deren Wirkungen geht.

Jeder Mensch verfügt also über eine, ihm eigene Körperaussage. Sie ist Ausgangspunkt aller unserer darstellerischen Bemühungen. Um sie ins Spiel einzubringen, müssen wir uns erst ihrer bewußt werden und sie dann

gestalten. Für diese bewußte Gestaltung der Körperhaltung ist das eigene Empfinden für den Schwerpunkt des Körpers wesentlich. In vielen Lehrbüchern wird hierfür der Begriff „Körpermitte“ verwendet. Dahinter steht die Annahme: alle Bewegungen und sogar Emotionen haben ihren Ursprung in der Mitte des Körpers. „Wut im Bauch haben“; „ein flaves Gefühl in der Magengegend“; „das Herz rutscht in die Hose“, diese Sprachbilder deuten an, worum es hier geht: die Körpermitte liegt etwa Zweifingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

Versuch: Körpermitte I

Die Mitspielenden ordnen sich paarweise. A macht sich schwer. B faßt A von hinten an die Taille und versucht A wegzuschieben. Dabei sollen beide bewußt auf ihre Bauchmuskulatur achten. Sie werden feststellen, daß sie erhebliche Kraft brauchen. Alle Körperteile, die an dieser Übung beteiligt sind, empfangen ihren Befehl aus der Körpermitte. Wechsel.

Versuch: Körpermitte II

A und B halten sich beide an den Händen fest und versuchen, die/den andere/n zu sich heranzuziehen. Wieder geht der Kraftaufwand von der Körpermitte aus.

Versuch: Körpermitte III

Die Spielleitung gibt folgende Anweisungen:

- Stelle deine Füße locker, aber fest auf den Boden nebeneinander.
- Beuge die Knie leicht.
- Konzentriere dich auf deine Körpermitte.
- Laß das ganze Gewicht deiner Körpermitte nach unten fallen.
- Der Rumpf sackt in das Becken, die Schultern fallen herab.

- Welches Gefühl hast du von deiner Körperhaltung?
- Geh wieder in die Grundposition zurück.
- Stelle die Beine leicht gegrätscht fest auf den Boden.
- Konzentriere dich auf den Körpermittelpunkt.
- Strecke über die Wirbelsäule deinen Körper.
- Der Brustkorb weitet sich, die Schultern heben sich.
- Welches Gefühl hast du nun von deiner Körperhaltung?

Bei diesem Versuch werden die Spieler und Spielerinnen die Erfahrung machen, daß es sich im ersten Fall um ein schwerfälliges, plumper Körpergefühl handelt; im Gegensatz dazu im zweiten Fall um ein selbstbewußtes, aktives Körperempfinden.

Bei allen Übungen gehen wir zwar vom Mittelpunkt des Körpers aus, bilden aber innerhalb des Körpers Schwerpunkte, von denen aus die Figur, auch im weiteren Handeln, bestimmt wird.

Erprobung: Körpermitte

Zwei verfeindete Gruppen (jeweils fünf Personen) begegnen sich lauend, schleichen umeinander herum, wollen sich gegenseitig durch ihre Körperhaltungen imponieren. Eine Einzelfigur tritt auf. Was geschieht? Die Aufgabe ist ohne Gestik und Mimik zu lösen. Die Information soll allein durch die Körperhaltungen deutlich werden. Dabei kommen noch andere Elemente zum Tragen: das Gehen, die Gleichzeitigkeit der Bewegungen, das Timing, die Gruppierung. Wir wollen uns nur auf die Haltungen konzentrieren. Auch hier ist wichtig: alle Bewegungen haben ihren Ausgangspunkt in der Körpermitte.

○ Eine weitere Variante zu dieser Übung: die Begegnung von reichen, selbstbewußten Menschen und armen, unterwürfigen Personen. Die Reichen verwandeln sich in Arme und umgekehrt. Dabei ist es interessant zu beobachten, auf welche Art und Weise der Wechsel von Arm zu Reich szenisch realisiert wird. Diese kleine szenische Abfolge ist eine klassische Situation, wie wir sie in vielen Theaterstücken vorfinden.

Das Gehen

Bisher sind wir nur von Körperhaltungen ausgegangen. Der nächste Schritt ist – im Sinne des Wortes – das Gehen. Der Gang über die Bühne scheint zunächst keine Schwierigkeiten zu bereiten. Dies geschieht entsprechend dem eigenen Naturell, d. h. wie im alltäglichen. Bereits bei der Körperhaltung haben wir erfahren, daß jede Bewegung, also auch das Gehen auf der Bühne, ein bewußtes Tun ist. Wir geben auch hier keine Anweisung: „Gehe wie ein König“, vielmehr entwickeln wir aus der Körperhaltung heraus die Bewegungen, die bestimmte Wirkungen haben.

Versuch: Gehen I

Alle Mitspielenden stehen entspannt im Raum verteilt, die Füße nebeneinander. Das Gewicht wird auf das linke Bein verlagert. Der rechte Fuß hebt sich langsam vom Boden und wird, mit den Zehen nach unten, auf den Spann des linken Fußes geführt, ohne ihn zu berühren. Verharren. (Es läßt sich deutlich spüren, wie sich die eigene Körpermasse aufs linke Bein drückt).

Langsam wird der rechte Fuß, parallel zum Boden nach vorne geführt und mit den Zehenspitzen zuerst auf den Boden gesetzt. Dabei verlagert sich

das Körpergewicht von dem linken auf das rechte Bein, das Becken schwingt leicht nach rechts vorn, das linke Bein wird entlastet, zieht den Fuß parallel zum Boden nach vorn und setzt fest auf. Das Körpergewicht wird nun auf das linke Bein gelegt. Die Spieler/innen spüren, wie diese Bewegung, konzentriert durchgeführt, unmittelbar aus der Körpermitte erwächst. Dieser Ablauf sollte längere Zeit (mindestens 5–10 Minuten) konzentriert durchgeführt werden. Eine Musik kann als Hilfestellung dienen, möglichst in einem ruhigen, gleichmäßig getragenen Rhythmus. Diese Übung soll zunächst den Vorgang des Gehens bewußt machen.

Versuch: Gehen II

Alle stehen wieder im Raum verteilt. Die Anweisungen der Spielleitung lauten nun:

- Halte deine Rippen und die Schultern so breit wie möglich.
- Halte den Kopf aufrecht.
- Gehe breitspurig.
- Lasse deine Körpermitte deutlich werden.
- Wie empfindest du dich (kräftig, aktiv, großspurig)?
- Wen könntest du darstellen?

Versuch: Gehen III

Alle sind verteilt im Raum. Die Anweisungen heißen jetzt:

- Ziehe Rippen und Schultern zusammen.
- Der Kopf sinkt auf die Brust.
- Setze die Füße schmal voreinander.
- Wie empfindest du dich (unzulänglich, unscheinbar, aktionsarm)?
- Wen könntest du so darstellen?

Versuch: Gehen IV

- Beuge deinen Körper leicht nach hinten.

- Deine Beine bewegen sich zögernd nach vorn.
- Ziehe deinen Körper nach.
- Wie empfindest du dich (schüchtern, reserviert, vorsichtig)?
- Wen könntest du so darstellen?

Bei allen Übungen wird sich ergeben, daß bei der Hauptbewegung „Gehen“ die Arme mitbewegt werden und der Haltung entsprechen.

Es geht bei diesen Übungen darum, eine Körpererfahrung bewußt zu machen, die wir im Alltäglichen unbewußt ständig ausüben. Es ist nicht Sinn dieser Übung, Bewegungsschemata vorzugeben. Es soll deutlich werden, wie aus der körperlichen Bewegung Wirkungen entstehen, die zugleich auch Empfindungen bei den Spielenden auslösen. Für den praktischen Spielgebrauch müßte die Spielleitung sich Übungen überlegen, die die Spielenden in eine szenische Situation hineinführen.

Der Körper als Zeichen

Auch im Schultheater bieten sich Darstellungsformen an, die Körperhaltung als Zeichen einsetzen:

- Eine/r wird zum Luftballon, der/die andere pustet ihn/sie auf.
- Drei Mitspielende werden zu einem Baum, der sich im Wind bewegt.
- Mehrere Spielende stellen ein Boot im Seegang dar.
- Alle formieren sich zu einer Maschine.

Dies ist eine Darstellungsform, die der Spielphantasie entgegenkommt. Wichtig dabei ist, daß die Spielenden nicht in hilflose, unstrukturierte Bewegungsabläufe verfallen. Um dies zu verhindern, müssen alle Bewegungen aus der Körpermitte erfolgen. Beziehungen zum Mitspielenden herstellen!

Empfindungsfähigkeit

Bisher ging es um die Wirkung unseres Körpers und darüber, wie wir sie bewußt gestalten können. Die alles entscheidenden Voraussetzungen für das Theaterspielen aber sind Empfindungsfähigkeit und Gefühl. Unter „Empfindungsfähigkeit“ verstehen wir zunächst ein Sinneserlebnis, das durch Reizung eines Sinnesorgans zustande kommt. Das Gefühl ist ein Erleben seelischer Art, für das u. a. Empfindung Voraussetzung ist. Natürlich haben Schülerinnen und Schüler ein Empfinden für ihre Umgebung im Bereich des Tastens, Hörens und Sehens. Für das Spiel muß dieses Empfinden geschärft werden. Folgende Übungen können die Empfindungsfähigkeit steigern und bewußt erleben lassen. Empfindungsfähigkeit ist keine nachprüfbar große, sie zeigt sich, aber sie ist nicht vorzeigbar.

Versuch: „Sinnliche Wahrnehmung“

● Hören

In einem Karton befinden sich verschiedenste, geräuscherzeugende Gegenstände: Klapper, Konservendosen, Sandpapier, Zeitungspapier, Rassel, Holzstäbe, Eisenstäbe usw.

A werden die Augen verbunden, B holt nacheinander aus dem Karton die „Instrumente“ heraus und stellt sie A vor, indem er/sie die Geräusche um A herumführt, oben, unten, rechts, links, usw. A soll versuchen, so intensiv wie möglich, die Geräusche wahrzunehmen. Es geht nicht darum, sie zu identifizieren.

● Mit einem Wort führen

A schließt die Augen. B verabredet mit A ein mehrsilbiges Wort, z. B. „Lindenblüte“. B „führt“ A durch den Raum, indem er/sie dieses Wort spricht, flü-

stert, ruft. Dabei können sich die Abstände von A und B vergrößern und verringern. Die Übung sollte mit allen in einem Raum gemacht werden.

- **Tasten**

- In einem anderen Karton befinden sich Gegenstände, die besonders den Tastsinn ansprechen. B gibt A diese Gegenstände in die Hand, um sie blind ertasten zu lassen.

- Die folgende Übung ist etwas aufwendiger in der Vorbereitung: Die Spielleitung verteilt auf dem Boden des Übungsraums verschiedene Materialien: Plastikplane, Kieselsteine, Zeitungspapier, Plastikschale mit Wasser, Äste usw. B führt A, dessen/deren Augen verbunden sind, barfuß über den Parcours.

- **Riechen**

In dem Karton befinden sich jetzt den Geruchssinn reizende Produkte, z. B. Leder, verschiedene Gewürze, Parfüm, Medizin, Chemikalien, Lebensmittel. B bringt die einzelnen Produkte zu A, der/die sich allein auf den Geruch konzentrieren soll.

- **Schmecken**

A bekommt von B verschiedenste Lebensmittel und Getränke gereicht, die sich in der Mitte des Raumes befinden. Dabei kommt es darauf an, daß A sich auf den Geschmack, die Konsistenz und die Beschaffenheit der Lebensmittel konzentriert.

Diese Übungsfolge wird sehr gern angenommen, hat aber noch wenig mit Theaterspielen zu tun. Hier wird zunächst die Empfindungsfähigkeit gesteigert und bewußt gemacht, um sie später, in einer Spielsituation sich der Empfindung erinnernd, in ein Gefühl übertragen zu können.

Diese Übungen, die Sinne betreffend, sollten bewußt durchgeführt werden. Die oft gegebenen Anweisungen einer Spielleitung „Stellt euch vor...“, führen nach unseren Erfahrungen nur zu äußerlichen und oberflächlichen Ausdrucksformen. Bei diesen Übungen sollte darauf geachtet werden, wie der eigene Körper auf die unterschiedlichen Empfindungsangebote reagiert (Zusammenzucken, Kopf wegrehen, zuneigen, zusammenziehen, öffnen). Wer sich den Übungen konzentriert hingibt, wird auch spüren, wie die Körpermitte beteiligt ist.

- **Erprobung: Sinne**

Bei der folgenden Übung ist nur das Skelett der Handlung vorgegeben: Auf der Spielfläche liegt ein zerknüllter Haufen Zeitungspapier. A und B kommen, stöbern in den Zeitungen, hören einen Pfiff, stöbern weiter, finden eine Schachtel, öffnen sie, riechen daran, kosten den Inhalt.

Die Geschichte soll nun erfunden und dementsprechend dargestellt werden: bei den Figuren angefangen (z. B. zwei freche Mädchen, ein ängstlicher, ein mutiger Junge o. ä.), über die Richtung, aus der der Pfiff kommt, bis zu der Schachtel nebst Inhalt. Wichtig ist, daß alle Gegenstände tatsächlich vorhanden sind. Da es sich um eine der ersten Erprobungsübungen handelt, werden viele Elemente des Spiels (z. B. Positionen im Raum, Timing) noch nicht berücksichtigt werden können.

Diese Überlegungen zum körper-sprachlichen Spiel werden von *Peter Iden* so beschrieben: „Was sagt, noch ehe ein Wort fällt, schon die kleinste Veränderung einer Körperhaltung, des Bewegungsablaufs eines Gangs, die Art des Betretens und Verlassens von Räumen, wie einer auf einen

anderen zukommt, und wie er weggeht von ihm – was erfahren wir aus alledem über die Regung der Herzen? Und welche Nachrichten geben uns die scheinbar geringfügigsten Merkmale eines Haltungsverwechslers über die Motive des bevorstehenden Handelns? Sichtbares Handeln motiviert sich aus unsichtbaren Impulsen. Aber die Körper lassen von den Plänen in den Köpfen und von den Geheimnissen in den Seelen vieles schon erkennen, ehe sich ein Entschluß in der Tat realisiert.“ (*Peter Iden*, „Theater als Widerspruch“. 1984, S. 57)

Körper und Raum

Unter Raum verstehen wir den Spielort, in dem Spielende agieren. Das kann der Schulflur, die Pausenhalle, die Guckkastenbühne in der Aula, kurz jeder Raum sein, den wir zum Spielort erklären.

Zunächst sollten die Gegebenheiten eines Raumes untersucht werden: welche Wirkung hat z. B. ein Schulflur mit seiner sogartigen Perspektive, die nach den Seiten abgehenden offenen oder geschlossenen Türen; die Pausenhalle, Zentrum des Schulgebäudes mit ihren Gängen und Treppen oder schließlich die Guckkastenbühne? Bei unseren Überlegungen gehen wir der Einfachheit halber von der Guckkastenbühne aus. Sie ist von drei Seiten klar abgegrenzt durch Wände, eine ausmeßbare Leere, die von Körpern gefüllt werden kann. Die vierte Wand ist offen zum Publikum hin, den konzentrierten Blick der Zuschauer fordernd. Der Raum kann Feind oder Freund des Spielenden sein: Feind, weil der Spielende sich in der Leere des Raumes verlieren kann, wenn er ihn nicht beherrscht, Freund, weil der Raum, überlegt zum Mitspielenden

gemacht, die Wirkung des Spielenden steigert.

Versuch: Stellung der Spielenden im Raum

Die Spielleitung gibt einem Spielenden – und nur ihm, so daß die anderen Spielenden es nicht hören – die Anweisung, die Position von *Zeichnung 1* einzunehmen. Die Zuschauer werden gebeten, die Augen zu schließen. Sie öffnen sie erst wieder, wenn der Spielende seine Position eingenommen hat, und äußern sich zu der Wirkung. Vom Raum abgewendet, erscheint der Spielende passiv, weil er über den Raum nicht verfügen kann.

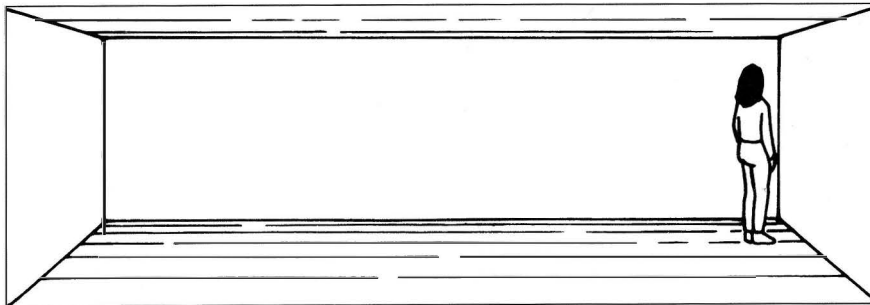
Danach wird die Position von *Zeichnung 2* eingenommen: Weil der Spielende den ganzen Raum überblicken kann, ohne zunächst selbst in das Blickfeld der Zuschauer zu geraten, verfügt er aus dem Hintergrund über den Raum.

Position von *Zeichnung 3*: Selbst im Mittelpunkt stehend, wird der Spielende zum Blickfang für die Zuschauer. Souverän übersieht der Spielende einen großen Teil der Bühne.

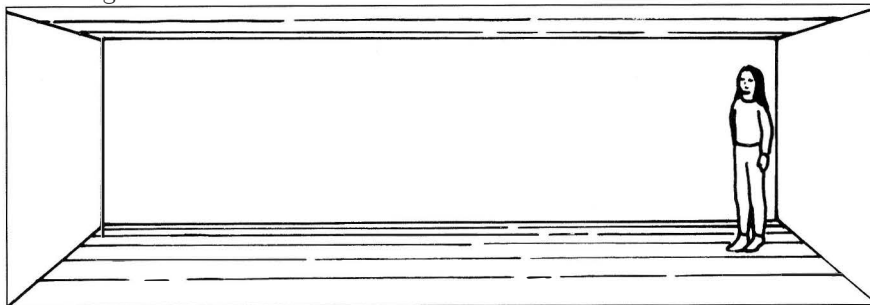
Position von *Zeichnung 4*: Mit dem Rücken zu den Zuschauern erscheint der Spielende passiv, zu keiner Aktion bereit. Da er im Mittelpunkt steht, wird seine „Haltung“ noch deutlicher als in Position 1.

Position von *Zeichnung 5*: Der Spielende scheint sich abwartend dem Raum gegenüber zu verhalten. Die Zuschauer haben die Möglichkeit, sich mit der Figur stark zu identifizieren.

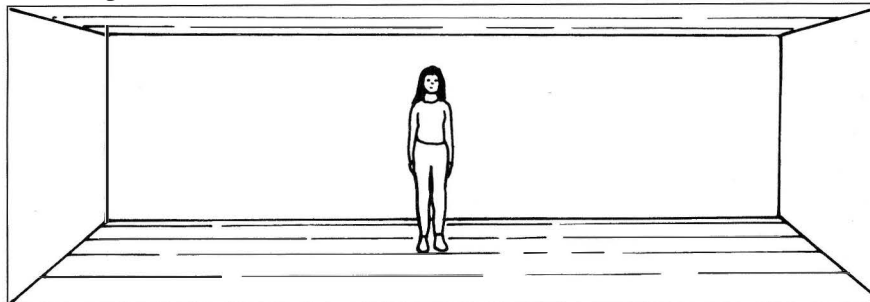
Position von *Zeichnung 6*: Die Figur teilt den Raum. Der Raumteil im Rücken des Spielenden kann von ihm nicht beeinflußt werden, während der Raumteil, dem sich der Spielende zuwendet, Erwartungen in bezug auf eine Aktion weckt.



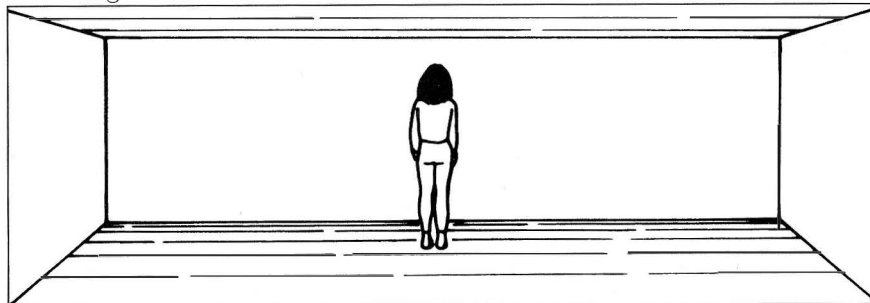
Zeichnung 1



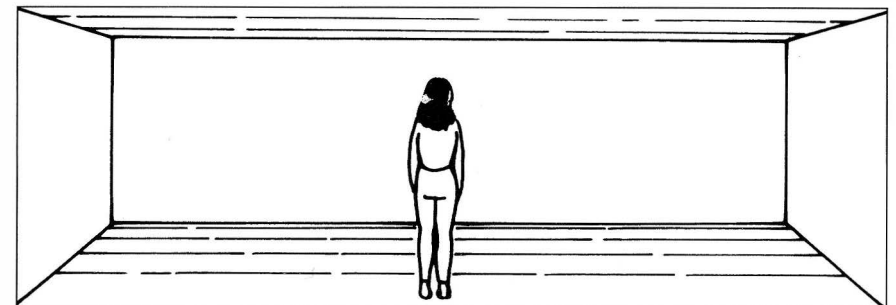
Zeichnung 2



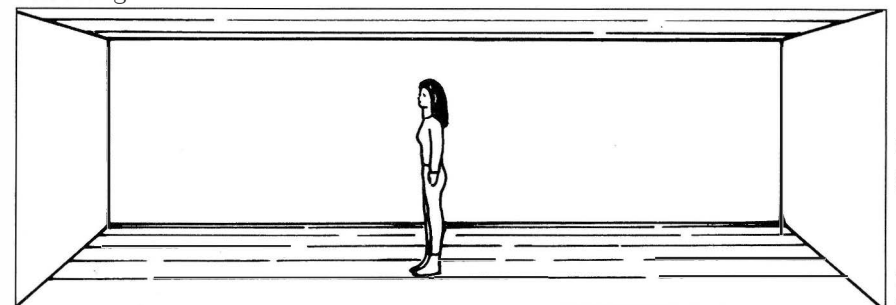
Zeichnung 3



Zeichnung 4



Zeichnung 5



Zeichnung 6

Zeichnungen: Elke Petersen

Dies sind nur einige Vorschläge. Es sollten weitere Varianten ausprobiert werden, hinsichtlich der Figur und ihrer Stellung im Raum und auch in einer anderen Körperhaltung: sitzend, liegend, hockend. Dabei wird sich immer wieder zeigen, daß dieser rein formale Aufbau immer mit einer Wirkung verbunden ist. Während bisher nur eine Figur im Raum zu sehen war und die Wirkung des Raumes auf den Spielenden bzw. die Wirkung des Spielenden auf den Raum, werden nun mehrere Figuren im Raum verteilt.

Versuch: Raum wahrnehmen und empfinden

Eine Hälfte der Spielgruppe schaut zu, während die andere sich auf der Bühne in folgender Weise aufstellt: Alle verteilen sich unregelmäßig, aber raumfüllend auf der Bühne und neh-

men eine klare senkrechte Haltung ein. Auf Zuruf legen sich dann alle auf den Boden.

Die Zuschauer äußern sich danach zu den unterschiedlichen Wirkungen, die die einzelnen Spielpositionen bei ihnen hervorgerufen haben: die stehenden Spieler und Spielerinnen gliedern den Raum, die Senkrechte des Raumes betonend, eine Konzentration schaffend, die Aktivität ausstrahlt. Im Gegensatz dazu wirken die Liegenden, die Waagerechte betonend, den Raum voll auf sich lastend, eher ruhig und passiv. Wichtig ist, daß die Spielenden erleben, wie Körper im Raum durch die Position und durch die Beziehung zum Raum das Verhältnis Figur - Raum für sich erleben, während das Publikum die unterschiedliche Wirkung deutlich erfährt.

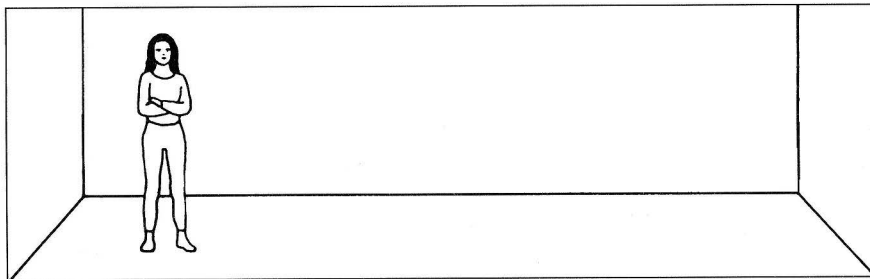
Versuch: Bewegung im Raum I

- Ein/e Spieler/in steht in der linken Bühnenhälfte, den Blick geradeaus. Wirkung: der Bühnenraum wird nicht aktiv in Anspruch genommen. Der Blick der Zuschauer konzentriert sich auf den Körper (Zeichnung 7).
- Die Spielerin/der Spieler dreht den Kopf nach rechts. Wirkung: durch diese Bewegung wird der rechte Spielraum bewußt angesprochen. Die Zuschauer erwarten etwas (Zeichnung 8).
- Zwei Spieler/innen stehen frontal jeweils in der linken und rechten Büh-

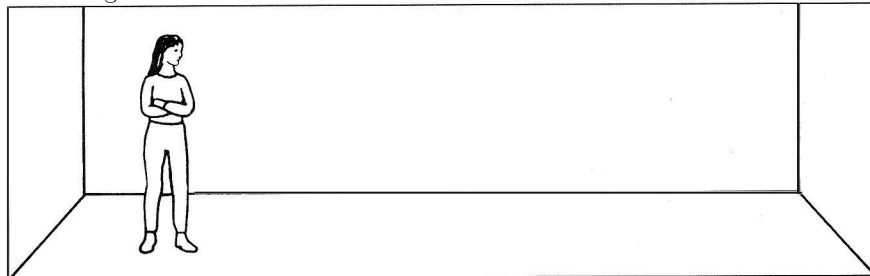
nenhälfte zum Publikum. Wirkung: Die Spielenden haben keinen Kontakt zueinander (Zeichnung 9).

- Die linke Person wendet den Kopf der rechten zu. Wirkung: die linke hat über den Bühnenraum hinweg eine Beziehung zur rechten aufgenommen (Zeichnung 10).

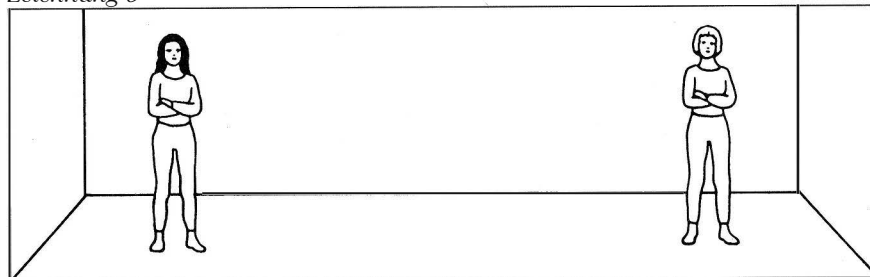
- Die rechte vollzieht die entsprechende Bewegung. Wirkung: Beide Spieler/innen sind nur durch die Bewegung des Kopfes in eine intensive Beziehung zueinander getreten (Zeichnung 11).



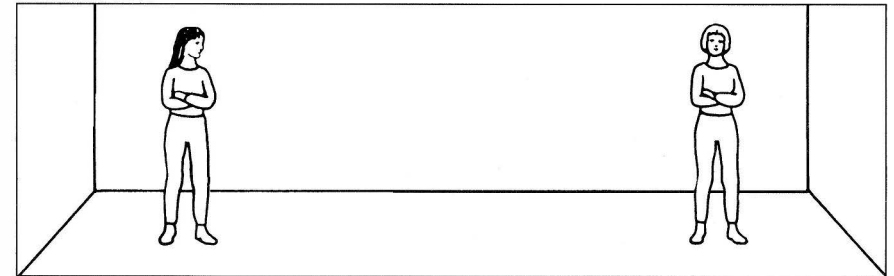
Zeichnung 7



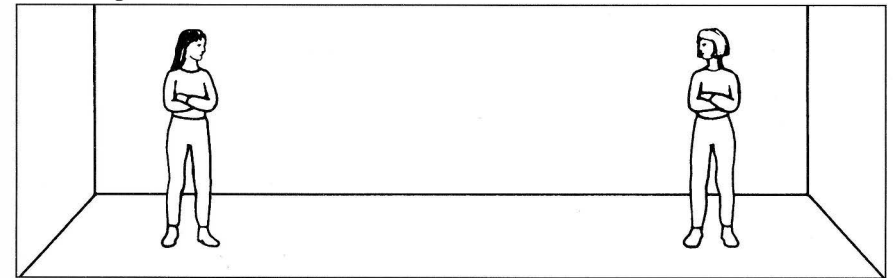
Zeichnung 8



Zeichnung 9



Zeichnung 10



Zeichnung 11

Zeichnungen: Elke Petersen

Versuch: Bewegung im Raum II

- Eine Hälfte der Gruppe postiert sich am hinteren Bühnenrand in senkrechter, straffer Haltung. Auf Zuruf gehen sie entschlossen zum Bühnenrand. Wirkung: Bereitschaft und Aktivität – geschlossene Gruppenwirkung.

- Die Spieler/innen stehen, raumfüllend, unregelmäßig verteilt im Spielraum mit unterschiedlicher Ausrichtung des Körpers. Auf Zuruf gehen sie, ihrer Richtung entsprechend, durch den Raum. An den Wänden angekommen, drehen sie sich um und gehen zurück. Die Gänge werden mehrere Male wiederholt.

Wirkung: Unruhe, Dynamik – aber jede/r für sich. Die Zuschauer beobachten distanziert, aber werden durch die Bewegung der einzelnen miteinbezogen.

- Fünf stellen sich im linken mittleren Bühnenteil als Gruppe zusammen. Die Richtung ihrer Körper wei-

sen auf den rechten Bühnenrand. Auf Zuruf gehen sie zum rechten Bühnenrand und verlassen die Bühne.

Wirkung: Geschlossenheit, die Gruppe bleibt für sich – Distanz zum Publikum. Der leere Raum läßt zum Schluß die Gruppe und ihre Bewegung noch deutlicher werden.

Gruppierung und Gänge

Diese ersten Überlegungen zur Einbeziehung des Raumes ins Spiel führen zu zwei wesentlichen Gestaltungselementen: Gruppierung und Gänge. So wie sich die Gruppe in den letzten Versuchen zeigte und wie sie den Raum für sich in Anspruch nahm, macht bereits eine Gruppierung deutlich.

Erprobung: Begegnung

Eine Gruppe von Personen steht auf der Bühne. Eine Person A kommt vorbei und erweckt das Interesse der Gruppe. A nimmt mit einer/einem aus der

Gruppe Kontakt auf, geht dann aber wieder. Die Gruppe geht ab, B bleibt zurück. Nach kurzer Zeit kommt C, eine/r aus der Gruppe, nimmt Kontakt zu B auf und pfeift. Die Gruppe kehrt zurück und nimmt ebenfalls Kontakt zu B auf. A kommt zurück.

Es bleibt der Spielgruppe überlassen, die Gruppierungen, Gänge und deren Verlauf zu gestalten. Zunächst muß eine Gruppierung für die Personen und ihre Stellung im Raum gefunden werden, dann der Gang für die Figur A usf. Es wird also nach und nach jede einzelne Situation entwickelt. Wie immer die inhaltliche Aussage der kleinen Geschichte aussehen soll, sie wird sich aus der unterschiedlichen Gruppierung und den Gängen entschlüsseln lassen müssen. Oder um es mit *Brecht* zu sagen: „Das Arrangement muß dem Rhythmus der Erzählung folgen und die Vorgänge bildhaft ausdrücken.“ Und nicht zu vergessen: Die inhaltliche Aussage der Geschichte wird natürlich auch beeinflusst durch Körperhaltung und Gestik der einzelnen Personen, die Art und Weise, wie sie gehen und sich bewegen. Diese Erprobungsübung geht davon aus, daß mehrere sich zu einer Gruppierung finden. Auch wenn nur zwei oder drei Personen im Spielraum agieren, sind sie eine Gruppierung. Gerade hier wird die Bildhaftigkeit, von der *Brecht* spricht, besonders sinnfällig.

Erprobung: Tableau

Grundlage der Erprobung ist der Text von *Bertolt Brecht* „Der Ja-Sager“. Der Beginn dieses Stückes verlangt folgende Gruppierungen, den Regieanweisungen des Textes folgend (vgl. *B. Brecht* 1987):

1. Der Lehrer in Raum eins, die Mutter und der Knabe in Raum zwei.
2. Er (der Lehrer) klopft an die Tür.

3. Der Knabe tritt aus Raum zwei in Raum eins.
4. Der Knabe ruft nach Raum zwei.
5. Sie (Knabe und Lehrer) treten in Raum zwei.
6. Der Lehrer geht ab.
7. Der Knabe folgt dem Lehrer nach Raum eins.
8. Die Mutter horcht an der Tür.

Diese kleinen Bilder beschreiben einen Vorgang, der von einer Situation bestimmt wird. Alle Mitspielenden werden innerhalb der Gruppe die eigene Rolle durch Haltung und Gestik herausfinden und darstellen müssen, Zugleich wird seine/ihre Gestik auf die anderen Spieler/innen und den Inhalt verweisen, so daß formal und inhaltlich eine Einheit entsteht. Die Stellung im Raum wird dabei wesentlich zur Wirkung beitragen. Durch Beleuchten bzw. Verdunkeln der einzelnen Bilder wird dieses kleine Szenarium unterstützt.

Reizvoll ist es, den Text zu den einzelnen Bildern von einem oder mehreren Sprechern oder Sprecherinnen vorlesen zu lassen.

Für diese Erprobung bieten sich ebenfalls Balladen an, z. B.: „Der Rattenfänger“ von *Hannes Wader*, oder Märchen, wie das von den „Sieben Schwaben“ (s. Foto S. 31). Sorgfältig geprobt, können sie zu einer eigenständigen kleinen Aufführung werden.

Möglich sind auch Gruppierungen, die ganz ohne thematische Vorgaben erstellt werden, stark metrische oder bizarre, deren inhaltliche Aussage vom Publikum entschlüsselt werden muß.

Die Tableaus sind ein wirkungsvolles Moment, um bei einer Inszenierung Beginn und Abschluß, Höhepunkte und Ruhepunkte zu markieren. Dieser Vorgang heißt „einfrieren“ (freeze).



Foto: Foto-AG der Deutschen Schule Istanbul

Anmerkungen zur Zeit

Schon diese kleinen Übungen stehen in einem zeitlichen Ablauf. Bei der Erprobungsübung „Begegnung“ lauten die ersten Anweisungen: eine Gruppe von Personen steht auf der Bühne, eine Person A kommt vorbei. Hier ist bereits zu fragen, wie lange die Gruppierung als Bild vom Publikum aufgenommen werden soll, ehe A auftritt. Auch der Gang der Person A über die Bühne (langsam – schnell, wie langsam? – wie schnell?) verleiht dem Ablauf der Szene Wirkung, gibt ihr einen unterschiedlichen Sinn. Wie der Raum, so kann auch die Zeit zum Freund oder Feind der Spielenden werden. Die Zeit, die für eine Geste oder Bewegung gebraucht wird, gibt der Bewegung über ihre Bedeutung hinaus einen Empfindungswert. Es ist von entscheidender Wirkung

auf die Empfindung der Zuschauer, wie lange die Gruppe auf der Bühne verharrt, bevor A auftritt. Zunächst wird ein Spannungsmoment entstehen, das – je länger es anhält – bei den Zuschauern verschiedene Empfindungen auslöst. Tritt die Person A sehr schnell auf, wird das Spannungsmoment nicht eintreten. Erst ein gewisser Zeitablauf ruft Empfindungen wach. Der sinngemäße, d. h. der dem Geschehen angemessene Einsatz der Zeit, führt zur Wirkungssteigerung.

Bei der „Mimischen Kette“ haben wir festgestellt, daß die Fähigkeit der Bewegungen die Aussagen nicht verdeutlichte. Ein Bewegungsablauf muß gegliedert werden, wenn er verstanden werden soll. Gliederung bedeutet hier, einzelne Bewegungsvorgänge gegeneinander abzusetzen, d. h. Pausen zu machen.