

Grundsätze des Theaterspiels

Robin Bezençon

Einleitung

Das Theater ist eine lebendige Kunst.

Der Rohstoff der Arbeit der Schauspieler:in ist ihr Körper, ihre Stimme, ihre Emotionen und die Fähigkeit sich mit ihrer Vorstellungskraft zu verbinden, mit ihrer intimen und einzigartigen Fantasiewelt.

Im Theater geht es nicht darum, das zu reproduzieren was man bereits kennt aus dem Alltag. Man sucht nicht das, was man im Alltag erlebt, sondern man geht über es hinaus, erfindet es neu. Denn beim Spielen ist man sich immer 100 % bewusst, was man tut. So ist man offen für alles was passiert, seien das eigene körperliche Signale (z.B. die Atmung die schneller wird, der Körper der sich an- oder entspannt) oder das was die anderen Schauspieler:innen im Moment tun. Dieses Bewusstsein ist die Basis jedes Schauspielers.

In den folgenden Kapiteln findet ihr Werkzeuge und Übungen die euch helfen dieses Bewusstsein zu fühlen und es zu entwickeln. Zuerst jedoch möchte ich auf die wichtigsten Prinzipien im Theaterspiel eingehen.



Präsenz der SchauspielerIn / des Schauspielers

Es gibt SchauspielerInnen, die – wenn sie die Bühne betreten – sofort auffallen. Andere sieht man kaum. Warum? Erstere haben eine starke Präsenz. Diese kann natürlich und angeboren sein. Andere müssen sie erarbeiten. Und: man kann die Präsenz jederzeit verbessern.

Als erstes geht es also darum, die Qualität der eigenen (Bühnen-)Präsenz zu entwickeln. Wie macht man das? Man versucht, eine totale Wachsamkeit gegenüber dem zu entwickeln was man im Moment tut und wo man sich im Raum / auf der Bühne befindet.

Um das besser zu verstehen, folgendes Beispiel: Im «normalen» Leben handelt man meist ohne Bewusstheit und Präsenz, sondern vieles macht man automatisch und manchmal sogar geistesabwesend. Im Theater jedoch muss man sich anstrengen 100 % in dem zu sein was man tut. Dieser Zustand des aktiven Bewusstseins ist eine Quelle des künstlerischen Schaffens.

Zu wissen wo man sich im Raum/auf der Bühne befindet (auch in Beziehung zu den anderen SchauspielerInnen) ist ebenfalls sehr wichtig. Denn dies bestimmt unsere eigene Bewegungsrichtung, unsere eigene Dynamik und unseren eigenen Rhythmus. Dies alles ergibt ein Ganzes.

Energie und Dynamik

Die Wörter Energie und Dynamik stehen für: Engagement, Konzentration, Wachsamkeit und Über-sich-Selbst-Hinauswachsen. Das heisst, jede Handlung (in der Kunst und im Theater) verlangen eine Anstrengung. Und es ist diese Anstrengung die man aufbringen muss, welche die Energie entstehen lässt.

Manchmal ist man müde und energielos und man hofft, dass die Energie einfach so vom Himmel fällt. Doch das wird nicht passieren. Man kann jedoch durch bestimmte Techniken und durch eine positive Einstellung (ich werde mich jetzt bemühen...), Energie generieren. Wenn man müde ist, vergisst man manchmal, dass man ja aus Freude spielt. Freude haben ist aber wichtig um Energie zu entzünden. Die Energie kann man dann manchmal wie ein inneres Feuer spüren. Dieses Feuer führt dazu, dass man in jeder Bewegung und jedem Wort alles gibt – nicht weil man muss, sondern aus reiner Freude.

Worauf man achten sollte:

Es braucht beim Spielen immer einen bestimmten Grad an Anspannung. Man muss sich aus der Komfortzone wagen, etwas riskieren, sich auf Unbekanntes einlassen. Dadurch wird man automatisch wachsam und gespannt, und man ist ganz bei sich selber und bei dem was man tut.

1 - Vor dem Training

Am besten nimmt man sich einige Minuten Zeit, um zur Ruhe zu kommen und abzuzeichnen wie es einem heute geht. Man muss nicht werten, es macht nichts wenn man nicht in seiner Topform ist. Man arbeitet in dem Zustand in dem man eben ist. Wichtig ist weniger der Zustand in dem man ist, sondern eher das Bewusstsein über diesen Zustand.

Wenn man in den Übungsraum kommt, bleiben die Alltagsorgen draussen. Dies ist nötig, um das nötige Bewusstsein für den Moment aufzubauen. Es kann auch schön sein, den Alltag für eine Weile vergessen zu können.



2 -Aufwärmen und Vorbereitung

Ziel ist, sich aufzuwecken und aufmerksam zu werden. Das Aufwärmen ist der Eingang in die andere Welt, in die Welt des Theaters. Es ist der letzte Moment, sich vom Alltag zu verabschieden und der Fantasie Platz zu lassen.

Wie erreicht man das? Wir sind alle anders, mit der Zeit findet man heraus was am besten funktioniert. Hier eine kleine Liste mit geeigneten Methoden und Übungen:



Den Körper aufwärmen

- **Stretching und/oder Gymnastik**
Am besten macht man das jeden Tag, um eine Beziehung mit seinem Körper aufzubauen.
- **Tanz**
- **Körper abklopfen/reiben, Gesichtsmassage:** zum aufwecken und stimulieren

- **Sich einen Ball vorstellen und mit ihm spielen** (Übung zu zweit)
Hauptziel: den Körper wecken und stimulieren. Den Körper mit der Vorstellungskraft und den Gedanken verbinden. Es fördert die Leichtigkeit und die Freude am Spielen. Da der Ball weitergegeben wird, fördert die Übung auch die Achtsamkeit gegenüber den Anderen.

Worauf man achten sollte:

Wenn ein Gefühl oder ein Bild auftaucht, diesem Beachtung schenken und es deutlicher und grösser werden lassen.

- **Leader – Follower**

Diese Aufwärm-Übung kann auch als vertiefende Interpretations-Übung gemacht werden. Es ist eine der schwierigsten Übungen die ich kenne, sie verlangt ein sehr grosses Engagement und eine 100 prozentige Konzentration.

Hauptziel: Offenheit und Achtsamkeit gegenüber der Mitspielerin entwickeln. Alles was man tut, macht man als Reaktion auf das was die Partnerin gerade tut. Man kann also nichts planen, alles ist eine spontane Reaktion.

Die drei Hauptaspekte des Theaters werden in dieser Übung geschult: Achtsamkeit gegenüber dem Anderen, Kontrolle von Rhythmus und Raum und Dynamik.

Worauf man achten sollte:

Man wiederholt Bewegungen die die Partnerin gemacht hat. Dabei können neue Ideen und Bewegungsimpulse entstehen. Immer in Bewegung bleiben, innerlich wach und offen sein – so bleibt die Energie erhalten.



Meyerhold

3 – Übungen zur Interpretation und Vertiefung

Gefühle

Als Schauspielerin muss man lernen, wie man gewisse Gefühlszustände provozieren kann. Zum Beispiel: was muss ich tun, um ein Gefühl von Zorn zu fühlen? Das Ziel ist, wahrhaftig zu sein. Man lebt die Emotionen wirklich. Man soll den Zorn nicht spielen, sondern ihn wirklich körperlich und emotional fühlen. Und wenn man den Zorn auftauchen spürt, nährt man ihn und lässt ihn grösser und grösser werden. Wenn der Zorn am grössten ist, wird er sich automatisch in etwas Anderes verwandeln. Und der Rhythmus wird sich von selber ändern.

Schlechtes Beispiel: Der Schauspieler überlegt sich im Voraus, was er tun wird. Er hat ein Bild von jemandem der zornig ist und spielt dies nach. In diesem Fall ist man nicht wahrhaftig, nicht kreativ und man langweilt sich selber und das Publikum.

Merke: ein Gefühl so gross werden lassen wie möglich. Zulassen, dass sich das Gefühl in etwas Anderes verwandelt.

Übung «Satz und Gefühl» (Zettel ziehen)

Ziel: Einen Satz mit Bestimmtheit und Wahrhaftigkeit sagen und dabei ein Gefühl echt ausdrücken.

Diese Übung kann etwas einfach und unnütz erscheinen. Aber ganz im Gegenteil, wenn man sich wirklich darauf einlässt, ist es sehr anspruchsvoll. Die Übung verlangt Mut, man kann sich nicht verstecken oder schummeln. Bei dieser Übung bekommt man erst ein gutes Resultat, wenn man ehrlich ist.

Worauf man achten sollte:

Durch die mehrmalige Wiederholung des Satzes und der Handlung kann man Energie aufbauen. So nimmt die Intensität des Gefühls zu.

Was kann man durch diese Übung entdecken?

- **Sprechen ist eine Handlung.**
- **Die Beziehungen zwischen den Gedanken, dem Körper und dem Gesagten:** Man kann entdecken wie eine körperliche Bewegung ein Gefühl oder ein Wort auslöst, oder umgekehrt. Man kann somit feststellen, dass Körper, Gefühl und Gesagtes eine Einheit darstellen.

Schlechtes Beispiel: Ein Schauspieler beginnt zu sprechen, unterbricht die Bewegung in der er gerade ist und fährt mit der Bewegung erst weiter, wenn sein Text fertig ist. Als Schauspieler muss man mehrere Dinge gleichzeitig tun können!

Playback

Ziel: So umfassend wie möglich einen Song verinnerlichen und interpretieren.

Diese Übung zeigt auf, wo die Arbeit der guten SchauspielerIn stattfindet:

Man beginnt mit einem klar definierten Rahmen (dem Song), in dem man versucht, seinen persönlichen Freiraum zu finden, um seine eigene Kreativität einzubringen.

Dabei lernt man, sich eine vorgegebene Sache anzueignen, um daraus etwas Eigenes zu machen. Dies kann in einem anderen Kontext auch ein Text sein oder eine Choreografie, die die SchauspielerIn lernen muss.

Worauf man achten sollte:

- Wenn man mit dieser Übung beginnt, ist es wichtig, dass der Song einem gut gefällt, so dass er in uns Bilder und Emotionen auslöst.*
- Den Text und die Musik gut kennen, bevor man mit der Interpretation beginnt.
- Den Körper nicht vergessen: SängerInnen singen mit dem ganzen Körper
- Keine Angst haben, zu viel zu machen: lieber in die Extreme gehen als schüchtern sein

Mit der Zeit lernt man, sich von Dingen berühren zu lassen, die uns auf den ersten Blick nicht interessieren oder sogar abstossen.

Je geübter wir im Schauspiel werden, desto eher ist es möglich, einen Song zu verinnerlichen und zu interpretieren der uns nicht gefällt. Das gleiche gilt für Texte und Rollen: wie muss ich vorgehen, damit ich eine Rolle verinnerlichen kann, die weit entfernt von meiner Persönlichkeit ist? Wenn ich das schaffe, kann ich jede Rolle, jede Persönlichkeit authentisch spielen. Es gibt keine Limite – was zählt ist das Engagement und die Arbeit die wir hineinstecken.

Übung «Bus verpassen»

Ablauf:

Zwei Personen haben ein wichtiges Treffen. Sie müssen mit dem Bus hingehen.

Person A ist bereits bei der Haltestelle und wartet ungeduldig auf B. (WARTEN)

B ist verspätet, sie kommt angerannt. (ANSPANNUNG STEIGT)

A ruft dass sie sich beeilen soll, der Bus kommt schon! (AUFSTEIGENDE PANIK)

Als B bei der Haltestelle ankommt, fährt der Bus ohne sie ab. (GEFÜHLSAUSBRUCH)

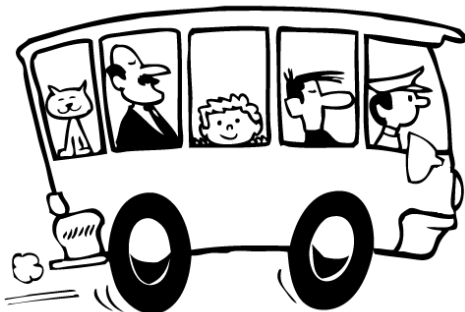
BERUHIGUNG der Situation.

Ziel:

Sich bewusst werden und spüren, dass sich die Energie ändert und intensiver wird. Es ist dieser Wechsel der Energie der die Entwicklung des Stücks/der Situation voranbringt.

Worauf man achten sollte:

- Lies dazu im Kapitel 3 «Gefühle»
- Beide Personen müssen sich eine Geschichte erfinden und wissen, warum es so wichtig ist, diesen Bus zu erwischen.



Übung «Berührung und Manipulation»

Ablauf:

Zwei Körper kommen zusammen und bauen eine Spannung auf. Spannung entsteht durch folgende Aspekte:

- Durch die Begegnung und den Kontakt von zwei Kräften (z.B. zwei Körper kommen zusammen, übertragen einen Teil ihres Gewichtes auf die Partnerin)
- Jede Partnerin ist immer klar ausgerichtet. Man weiss wohin man geht. Oder man lässt sich in eine bestimmte Richtung führen.

Ziele:

Einen physischen Kontakt aufbauen mit seiner Spielpartnerin. Sensibel werden für das eigene Gewicht und das Gewicht der Partnerin. Spannung im Körper und zwischen zwei Körpern aufbauen, sich im Raum ausrichten.

Worauf man achten sollte:

- Das Paar ist immer zusammen, in ständigem Kontakt, auch wenn man sich in kurzen Übergangsphasen nicht berührt
- Man spürt immer das eigene Gewicht
- Die Partnerinnen sind autonom (selbstständig) und zentriert (wenn sich die eine Partnerin zurückzieht, fällt die Andere nicht um und behält ihre Spannung)

