

Nicole Lohfink

**Mentale und physische Vorbereitung des Schauspielers –
die psycho-physische Einheit anhand von Feldenkrais-Methode
und Alexander-Technik**

Nicole Lohfink

**MENTALE UND PHYSISCHE VORBEREITUNG DES SCHAUSPIELERS –
die psycho-physische Einheit anhand von Feldenkrais-Methode
und Alexander-Technik**

ibidem-Verlag
Stuttgart

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

∞

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier
Printed on acid-free paper

ISBN: 3-89821-527-X

© *ibidem*-Verlag
Stuttgart 2005
Alle Rechte vorbehalten

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und elektronische Speicherformen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung	7
1.1 Das Instrument des Schauspielers	
1.2 Verfahrensauswahl und Betrachtung	8
2. Die Feldenkrais-Methode	11
2.1 Moshé Feldenkrais	
2.2 Die Methode	15
2.2.1 Entwicklung	
2.2.2 Vorstellung	16
2.2.3 Grundbegriffe	19
2.2.3.1 Selbstbild	
2.2.3.2 Menschliche Bewegung	20
2.2.3.3 Entwicklung	21
2.2.3.4 Reifes Verhalten	23
2.2.3.5 Lernen	24
2.2.3.6 Selbsterziehung	
2.2.3.7 Bewußtheit	25
2.3 Anwendung der Methode	27
2.3.1 Bewegungsablauf und „parasitäre Bewegungen“	
2.3.2 Funktionale Integration	28
2.3.3 Bewußtheit durch Bewegung	32
2.4 Bedeutung für den Schauspieler	35
2.4.1 Der schauspielerische Prozeß	
2.4.2 Parallelen zwischen Theaterarbeit und Feldenkrais-Methode	37
2.5 Praktische Erfahrungen in der Schauspiel-Ausbildung	43
2.5.1 Erfahrungen auf körperlicher Ebene	44
2.5.2 Erfahrungen auf verstandesmäßiger Ebene	47
2.5.3 Erfahrungen auf gefühlsmäßiger Ebene	50
2.5.4 Umgang mit den Erkenntnissen	53

3. Die Alexander-Technik	55
3.1 Frederick Matthias Alexander	
3.2 Die Technik	59
3.2.1 Entwicklung	
3.2.2 Vorstellung	64
3.2.3 Grundbegriffe	66
3.2.3.1 Der Gebrauch des Selbst	67
3.2.3.2 Fehlerhafte Sinneswahrnehmung	
3.2.3.3 Primäre Steuerung	68
3.2.3.4 Innehalten oder Inhibition	
3.2.3.5 Direktiven	69
3.2.3.6 Zielfixiertheit und die Mittel, wodurch ein Ziel erreicht wird	
3.3 Anwendung der Technik	71
3.3.1 „Re-education“ und Wachstum	
3.3.2 Bestimmung der Anwendungsmöglichkeiten	75
3.3.3 Praktische Annäherung an die Grundprinzipien	76
3.4 Bedeutung für den Schauspieler	81
3.4.1 Der schauspielerische Prozeß	
3.4.2 Parallelen zwischen Theaterarbeit und der Alexander-Technik	82
3.5 Praktische Erfahrungen	87
3.5.1 Erfahrungen auf der körperlichen Ebene	88
3.5.2 Erfahrungen auf der verstandesmäßigen Ebene	90
3.5.3 Erfahrungen auf der gefühlsmäßigen Ebene	92
3.5.4 Umgang mit den Erkenntnissen	94
4. Zusammenfassung und Ausblick	97
4.1 Umsetzung und Auswirkung der Anwendung	
4.2 Dynamisches Denken	99
4.3 Pflege des Instrumentes des Schauspielers	
4.4 Weitere Untersuchungsmöglichkeiten	101
5. Literaturverzeichnis	103

1. Einleitung

1.1 Das Instrument des Schauspielers

„Eine scheinbar einfache Handlung so auszuführen, daß sie so natürlich aussieht, wie einfaches Gehen, erfordert das gesamte Können eines hochprofessionellen Künstlers – etwas Vorgestelltes muß mit Fleisch und Blut und mit emotionaler Realität erfüllt werden: Es muß über bloße Imitation hinausgehen, und das erfundene Leben wird zu einem parallelen Leben, auf keiner Ebene von der realen Situation zu unterscheiden. (...) Man geht ins Theater, um dort das Leben zu finden, aber wenn kein Unterschied zwischen dem Leben außerhalb des Theaters und dem Leben auf der Bühne besteht, dann hat das Theater keinen Sinn. Dann gibt es keinen Grund, Theater zu machen. Wenn wir aber erkennen, daß das Leben im Theater sichtbarer und lebhafter ist, dann wird uns auch klar, inwiefern es dasselbe ist wie draußen und dabei doch anders.“¹

Die Aufgabe des Schauspielers ist es, Leben auf der Bühne verdichtet darzustellen. Sein einziges Instrument dafür ist er selbst. Der Entwicklung und Pflege seines Instrumentes und seiner Vorbereitung für den Auftritt auf der Bühne widmet er deshalb einen Großteil seiner Energie. Schon in der Ausbildung sollen ihm Mittel an die Hand gegeben werden, Gedanken, Gefühle und Handlungen in komplexen Prozessen zusammenzuführen. Das soll ihn schließlich dazu befähigen, im Moment des Auftritts überzeugend und mit Authentizität einen anderen Menschen und dessen Gedanken, Gefühle und Handlungen in konzentrierter Form darzustellen.

Damit das funktioniert, muß sich der Schauspieler sowohl mental als auch physisch vorbereiten.

¹ Brook (1994): Seite 19-20

1.2 Verfahrensauswahl und -Betrachtung

Sowohl die Feldenkrais-Methode, als auch die Alexander-Technik werden an vielen Schauspiel-Schulen unterrichtet. Beide Körpertherapien streben die psycho-physische Einheit an, das heißt eine ganzheitliche Nutzung der körperlichen und geistigen Möglichkeiten und ihrer Wechselwirkung. Im folgenden sollen beide Methoden der Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse auf ihren Nutzen für die schauspielerische Vorbereitung untersucht werden. Dazu kommen persönliche Erfahrungen im Ausbildungsprozeß und dadurch entstandene Querverbindungen. Hauptaugenmerk liegt dabei nicht auf den Unterschieden, sondern vielmehr sollen Wechselbeziehungen herausgearbeitet werden – innerhalb der verschiedenen Methoden, zwischen den beiden Methoden und zwischen dem Schauspiel und der Wirkungsweise der Methoden. So daß man sich in der Folge dieser Wechselbeziehungen bewußt werden und sie aktiv nutzen lernen kann, um den Körper bereitzumachen und sich in einen kreativen schauspielerischen Prozeß zu begeben.

Der Regisseur und Theatertheoretiker Jerzy Grotowski sagt über physische Handlungen auf der Bühne:

„Vor einer kleinen physischen Handlung gibt es einen Impuls. Darin liegt das Geheimnis von etwas sehr schwer Begreifbarem, denn der Impuls ist eine Reaktion, die hinter der Haut beginnt und nur dann sichtbar ist, wenn sie bereits zu einer kleinen Handlung wurde. Der Impuls ist so vielschichtig, daß man nicht sagen kann, er gehöre ausschließlich zum körperlichen Bereich. (...) Impulse gehen den physischen Handlungen immer voraus.“²

Die Energie- und Spannungsverteilung im Körper hängt bei körperliche Aktion auslösenden Momenten eng mit der sinnlichen Wahrnehmung, bzw. dem emotionalen Bereich zusammen und beides initiiert sich gegenseitig. Zum Beispiel löst eine raue Oberfläche über die körperliche Wahrnehmung eine emotionale Bewertung aus, abhängig auch von der Art der Berührung und davon, mit welchem Körperteil berührt wurde. Umgekehrt löst beispielsweise Wut über eine bestimmte gegebene Situation je nach Art und Grad verschiedene körperliche Spannungen und

² Richards: Seite 153

in der Folge oft körperliche Reaktionen und Handlungen aus. Das kann von hoher Wachsamkeit und Anspannung im ganzen Körper bis zu einem rot gefärbten Gesicht, Schreien, Gegenstände werfen, Gewalt gegen sich selbst oder andere gehen. Metaphern wie „Wut im Bauch“ können so einen durchaus wörtlich zu nehmenden Sinn erhalten.

Diesen gegenseitigen Impulsen ist der Schauspieler auf der Spur, wenn er sich eine Figur erarbeitet.

Die Figur der Hermia erlebt im Stück „Ein Sommernachtstraum“ von Shakespeare nachts einen Albtraum:

„Hilf mir, Lysander! Hilf mir doch! Du mußt die Schlange wegreißen von meiner Brust! Sie kriecht! Erbarmen! – Ach, es war ein Traum. Lysander, sieh mich an. Noch atme ich kaum. Ich glaubte, eine Schlange frißt mein Herz, und du betrachtetest lächelnd meinen Schmerz.“³

Die Figur empfindet diesen Albtraum als real, die Schlange kriecht am Körper entlang, löst Ekel und Angst aus und bedeutet eine Lebensbedrohung. So liegt die Darstellerin der Hermia auf einem realen Boden mit Eigenschaften, wie glatt oder rauh, kalt, etc. und erlebt mit der Vorstellungskraft diesen Albtraum.

Das heißt, hier findet eine Wechselwirkung von äußeren Stimuli, Gegebenheiten und Emotionen statt. An einem konkreten Gegenstand entzündet sich die Phantasie.

Absicht und Motivation der Figur und äußere Stimuli spielen für den Schauspieler eine Rolle, das heißt die Suche nach dem Zusammenhang zwischen dem Text, der Situation in der dieser Text gesprochen wird, dem Ziel der Figur in dieser Situation und möglichem Wechsel des Ziels. Einer Einheit dieser gegenseitigen Impulse sind die Körperunterrichte nach Feldenkrais und F.M. Alexander auf der Spur.

³ Fried (1989): Seite 281