

Übungen nach Lee Strasberg

Übung: Stuhlentspannung

1. Beginn am Boden (Hinführung: nicht nach Strasberg)

Während der gesamten Aufwärmübung ist jeder bei sich. Wichtig ist eine hohe Konzentration auf euren eigenen Körper.

Jeder nimmt sich einen Stuhl und sucht sich einen Platz für sich im Raum. Dort legt ihr euch zunächst neben euren Stuhl auf den Boden und schließt die Augen.

Atmet tief ein und aus.

Spürt dem Verlauf eures Atems nach.

- Wohin geht der Atem?
- Wie tief geht euer Atem?
- Spürt die Strömung durch den Mund oder die Nasenlöcher

Jetzt achtet auch auf den restlichen Körper. Wenn ihr irgendwelche Verspannungen spürt, dann lasst beim Ausatmen einen langgezogenen Ton hören.

- Wo genau sitzt die Verspannung?
- In welchem Körperteil? (Bein, Brust, Oberer/Unterer Rücken, linke/rechte Schulter...)

Spürt der Vibration im Körper nach, die euer Ton beim Ausatmen hinterlässt.

2. Wechsel auf den Stuhl (normalerweise *ca. 45 Minuten*)

Öffnet die Augen. Bleibt bei euch und eurem Körper.

Ihr steht auf und setzt euch auf euren Stuhl.

Nehmt eine aufrechte, entspannte Haltung auf dem Stuhl ein, zunächst ohne die Beine oder Arme zu überschlagen oder zu verschränken, und schließt nun wieder die Augen.

Wir machen uns jetzt daran, jedes einzelne Körperteil auf mögliche Verspannungen zu untersuchen. Finden wir welche, werden sie soweit wie möglich herausmassiert.

Wichtig ist, dass ihr euch immer nur auf ein Körperteil konzentriert und den Wechsel zum nächsten zu entspannenden Körperteil bewusst vollzieht. Wir beginnen bei einem der Füße und gehen immer nach dem selben Schema vor:

- Spannt die Fußmuskulatur an, haltet die Spannung 5 Sek. und löst sie dann wieder
- Bewegt den Fuß mit all seinen einzelnen Fasern und Muskel auf verschiedene Weise
- Untersucht dabei dieses Körperteil auf Verspannungen und stellt euch Fragen, wie:

- Wo genau ist das Zentrum der Anspannung in meinem Fuß?
- Bis wohin strahlt diese Anspannung aus?
- Wie stark ist die Anspannung?
- Wie warm ist es an dieser Stelle?
- Wie weit kann ich die Anspannung lösen?
- Welche Technik hilft mir am besten dabei? (kneten mit den Händen, an/entspannen...)

Findet euren Ton von eben wieder.

Wann immer euch Gedanken, Gefühle, psychische Anspannungen welcher Art auch immer überkommen, lasst diese los, indem ihr einen Seufzer herauslasst. So wird die Aufmerksamkeit voll auf die Entspannung gerichtet.

Natürlich kann die Intensität variieren – je nachdem wie schwer eure Gedanken und Gefühle sind.

Habt ihr ein Körperteil entspannt, dann legt es ab/lasst los und konzentriert euch auf das nächste. (Auf den anderen Fuß, dann auf den Unterschenkel, den Oberschenkel, den Po, die einzelnen Rückenteile, den Bauch, die Schultern, die Arme und Hände mit den Fingerspitzen, und schließlich den Kopf)

Bleibt dabei auf dem Stuhl sitzen. Auch wenn ihr gerade den Po anspannt. Ihr könnt Massagetechniken auf dem Stuhl entwickeln und Bewegungsarten finden die euch helfen.

Geht bei jedem Körperteil nach dem selben Muster vor:

- Spannt die Muskulatur an, haltet die Spannung 5 Sek. und löst sie dann wieder
- Bewegt das Körperteil mit all seinen einzelnen Fasern auf verschiedene Weise
- Untersucht dabei dieses Körperteil auf Verspannungen und stellt euch Fragen, wie:
 - Wo genau ist das Zentrum der Anspannung in meinem Körperteil?
 - Bis wohin strahlt diese Anspannung aus?
 - Wie stark ist die Anspannung?
 - Wie warm ist es an dieser Stelle?
 - Wie weit kann ich die Anspannung lösen?
 - Welche Technik hilft mir am besten dabei? (kneten mit den Händen, an/entspannen...)

Nutzt den Ton beim Ausatmen um euch zu konzentrieren.

Prüft euch am Ende selbst – macht einen Körper check-up:

- Geht jedes Körperteil noch einmal auf den Entspannungszustand durch.
- Ist die Sitzhaltung nun anders?
- Muss an einer Stelle nachgearbeitet werden?
- Erst wenn ihr so richtig und überall entspannt seid, dann dürft ihr die Augen aufmachen und noch einen Moment so sitzen bleiben, bis alle fertig sind.

Übung: Warm-Up – den Tag Revue passieren lassen

(ca. 5-10 Minuten)

Geht durch den Raum, jeder in seinem Tempo.

Seid bei euch.

Denkt jetzt zurück an den Beginn eures Tages, als ihr aufgestanden seid.

- Wie genau, in allen Einzelheiten, ist dies passiert?
- Wovon seid ihr wach geworden?
- Wie lange habt ihr noch die Wärme der Bettdecke gespürt?
- Hattet ihr eine kalte Nasenspitze? (...)

Geht diesen Vorgang des Aufstehens in euren Gedanken so genau wie möglich durch.

- Und wie ging es dann weiter?
- Habt ihr gefrühstückt? Wenn ja, welches Getränk gab es?
- Hört noch mal das Rascheln der Müslipackung

(Geht nun so genau wie es geht den Tagesablauf durch. Bis ihr hier in diesem Raum wieder ankommt.)

Dann dürft ihr stehenbleiben.

Wer noch nicht hier angekommen ist, springt jetzt per Zeitreise an den Punkt, kurz bevor dieser Raum betreten wird und kommt schließlich ebenfalls an. (Aus Zeitgründen)

Übung: Sense-Memory – „breakfast-drink“

(Normalerweise ca. 45 Minuten)

Überlegt euch kurz, welches Heißgetränk ihr normalerweise zum Frühstück trinkt. (Kaffee, Tee, Kakao...)

Und nun denkt an die Tasse, aus der ihr euren Kaffee, euren Tee oder euren Kakao trinkt.

Lasst diese Tasse mit seinem Inhalt vor euren Augen erscheinen. Materialisiert sie durch eure Gedanken daran.

Stellt euch die leichten Rauchschwaden vor, die von diesem dampfenden Getränk aufsteigen. Atmet den Geruch ein.

Schaut euch die Tasse genau an. Stellt euch Fragen wie:

- Hat sie einen Aufdruck? Was steht dort? Oder ist es ein Bild / eine Zeichnung?
- Hat die Tasse Macken? Farbstiche? Kleine Fehler?
- Wie viele Finger brauche ich um in den Henkel zu greifen?

Nehmt nun die vor euch plastisch gewordene Tasse in die Hände. (Durch den Henkel, oder in beide Hände. Probiert verschiedene Haltungen aus.)

Stellt euch wieder selber Fragen wie:

- Wieviel Kraft muss ich aufbringen um die Tasse zu halten?
- An welcher Stelle meiner Hand spüre ich die Temperatur am stärksten?
- In welchem Nasenloch ist der Kaffe-/ Tee-/ oder Kakaogeruch intensiver?

Zuletzt nehmt ihr nun eure Tasse und macht eine abschließende Aktion mit ihr, so wie ihr ein morgendliches Frühstücksritual oder wann immer ihr diese Tasse mit seinem Getränk genießt, beenden würdet.

Trinkt aus, stellt sie ins Regal, in die Spülmaschine oder stellt sie einfach beiseite und kommt dann mit euren Gedanken wieder ins hier und jetzt.

Übung: Sense-Memory Partnerübung - „Repeat-Übung“

(Normalerweise *ca. 30 Minuten*)

Lasst euren Blick schweifen. Wenn sich zwei Blicke treffen und ihr das Einverständnis des Partners im Blick seht, dann holt euch jeweils einen Stuhl und setzt euch gegenüber hin.

Setzt euch mit nicht zu viel und nicht zu wenig Abstand voreinander, so dass ihr den Partner gut sehen könnt.

Nehmt euch einen Moment Zeit euch gegenseitig wahr zu nehmen. Es braucht keine Absprache, wer von beiden gleich zu sprechen beginnt.

Partner A beginnt also und spricht aus, ohne nach zu denken, was er, zunächst rein äußerlich, am Partner B wahrnimmt, indem er sagt:

- Du hast eine Jeans an. (Oder: Du hast ein Hemd an...)

Partner B nimmt diesen Satz wie einen Ball an und wirft ihn sofort wieder zurück, indem er die selbe Formulierung benutzt:

- Ich habe eine Jeans an.

Jetzt ist B dran und sagt was ihm zu Partner A als erstes in den Sinn kommt. Es entsteht ein Ping-Pong Spiel nach dem Schema:

- Du hast eine Jeans an.
- Ich hab eine Jeans an. Du hast eine Brille auf.
- Ich hab eine Brille auf. Du hältst die Hände verschränkt.
- Ich halte die Hände verschränkt. Du hältst den Kopf schief.

Dabei so impulsiv wie möglich antworten, sodass möglichst keine Denk- und sonstige Pausen entstehen.

Bleibt aber zunächst nur bei rein äußerlichen Dingen, die ihr wahrnehmt und aussprecht.

(Nach einiger Zeit)

Ihr könnt jetzt auch Wahrnehmungen aussprechen, die sich nicht mehr nur auf den äußerlichen Eindruck beziehen.

Nehmt also auch „innere“ Wahrnehmungen dazu – dabei könnt ihr auch zuerst äußerliche mit innerlichen Wahrnehmungen mischen.

Geht aber irgendwann zum Aussprechen des inneren Ausdrucks des Partners über:

- Du zappelst nervös rum.
- Ich zapple nervös rum. Du ärgerst dich darüber.
- Ich ärgere mich darüber. Du machst dich lustig über mich.
- Ich mach mich lustig über dich. Du schaust traurig. ...

Schließt euren Dialog nun ab. Kommt zu einem Ende.

Man könnte an dieser Stelle weiter machen und die Wahrnehmungsübung für einen gelernten Dialog benutzen. Man könnte also Romeo und Julia gegenüberstellen und Auszüge aus der Balkonszene nutzen um die innere Einstellung der beiden hervorzubringen:

- Du bist so schön wie die aufgehende Sonne.
- Ich bin so schön wie die aufgehende Sonne. Du bist der Feind meiner Familie.
- Ich bin der Feind deiner Familie. Du willst deiner Familie entsagen. ...

Wichtig für Strasberg:

- Schüler von Stanislawski. Entwickelte seine Methoden zum emotionalen Gedächtnis weiter.
- Entwicklung der „Methode“/„method acting“ für die Arbeit des Schauspielers an sich.
- „Psychorealistisches Theater“: Echte Emotionen, echtes Handeln auf der Bühne.
- Nicht „so tun als ob“, sondern in einer Szene die geforderte Emotion tatsächlich fühlen, mit Hilfe der eigenen Erinnerung.
- Erschaffen einer zweiten Realität auf der Bühne.
- Die persönliche und individuellen Gefühle jedes Schauspielers
- Schauspieler sollen lernen sich an realen und selbst erlebten Gefühlen und Situationen zu orientieren, wenn sie eine Szene spielen.
- Der Spieler soll Spannung und Entspannung, sowie seine Konzentration kontrollieren können. (Erhöhte Aufmerksamkeitslenkung des Schauspielers auf die Situation).
- Daher Übungen zum sensorischen Gedächtnis (Tassenübung).
- Stuhlentspannungsübung vor jedem Training.
- Übung zum *private Moment* – öffentliche Einsamkeit. Geht besonders stark an die Psyche des Schauspielers! Hier wird eine höchst private Situation des Schauspielers gezeigt. Es soll daran gearbeitet werden, ein Publikum auszublenden und sich völlig frei und „echt“ zu verhalten. Einen geeigneten „private moment“ erkennt man daran, dass man sich nicht mehr ungehemmt und schamfrei verhält, sobald jemand anderes zuschaut.

Literatur zum nach- und weiterlesen:

Strasberg, Lee: Ein Traum der Leidenschaft. Die Entwicklung der Methode. München: Schirmer/Mosel, 1988.

Wermelskirch, Wolfgang (Hrsg.): Lee Strasberg. Schauspielen und das Training des Schauspielers. Beiträge zur ›Method‹. Berlin: Alexander Verlag, 1988.

Aye, Thomas: Praxis Schauspiel. Berlin: Schibri, 2007. S. 27-29.

Bidlo, Tanja: Theaterpädagogik. Einführung. Essen: Oldib, 2006. S. 51-59.