

Texte für Vorsprechen und Acting-Training 2





# TEXTE FÜR VORSPRECHEN UND ACTING-TRAINING 2

110 Solo- und Duo-Szenen des 20. Jahrhunderts

Mit arbeitsmethodischen Hinweisen und  
einer praktischen Trainingseinheit

Herausgegeben von Wolfgang Wermelskirch

ALEXANDER VERLAG BERLIN

Bereits erschienen:

*Texte für Vorsprechen und Acting-Training*  
110 Solo- und Duo-Szenen des 20. Jahrhunderts  
Herausgegeben von Wolfgang Wermelskirch  
(Alexander Verlag Berlin, 2003)

© für alle Texte bei den jeweiligen Rechteinhabern,  
siehe Nachweise ab Seite 440

© für diese Ausgabe by Alexander Verlag Berlin 2008  
Alexander Wewerka, Fredericiastr. 8, 14050 Berlin  
info@alexander-verlag.com  
www.alexander-verlag.com

Lektorat/Redaktion: Christin Heinrichs. Dank an Katharina Broich.  
Satz: Wolfgang Scheffler, Mainz  
Umschlaggestaltung: Antje Wewerka  
Druck und Bindung: Interpress, Budapest

Alle Rechte vorbehalten.  
Printed in Hungary (March) 2008

ISBN 978-3-89581-167-8

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	12
<b>Vorsprechen und Vorsprechrepertoire</b>	
Arbeitsmethodische Hinweise .....	18
<b>Der Sinn von Training für den Schauspieler</b>	
Eine Trainingseinheit .....	25
<b>Solo-Szenen Frauen</b>	
Achterbusch, Herbert, SUSN	
Susn .....	38
Čechov, Anton, DREI SCHWESTERN	
Irina .....	40
Nataša .....	42
Čechov, Anton, ONKEL WANJA	
Jelena .....	44
Deichsel, Wolfgang, FRANKENSTEIN – AUS DEM LEBEN DER ANGESTELLTEN	
Bernds Frau .....	46
Fassbinder, Rainer Werner, DIE BITTEREN TRÄNEN DER PETRA VON KANT	
Petra .....	49
Feuchtwanger, Lion, DIE KRIEGSGEFANGENEN	
Rosa .....	52
Frisch, Max, NUN SINGEN SIE WIEDER	
Maria .....	54
Hauptmann, Gerhart, DIE RATTEN	
Selma Knobbe .....	56
Hauptmann, Gerhart, MICHAEL KRAMER	
Liese Bänsch .....	58
Hochhuth, Rolf, DIE HEBAMME	
Schwester Sophie .....	61
Miller, Arthur, HEXENJAGD	
Abigail .....	64
Reinshagen, Gerlind, EISENHERZ	
Billerbeck .....	67
Różewicz, Tadeusz, WEISSE EHE	
Paulina .....	69

Schimmelpfennig, Roland, PUSH UP	
Patrizia .....	72
Schnitzler, Arthur, DER EINSAME WEG	
Irene Herms .....	75
Sperr, Martin, JAGDSZENEN AUS NIEDERBAYERN	
Tonka .....	78
Strauß, Botho, SCHLUSSCHOR	
Ursula .....	81
Vitrac, Roger, VICTOR ODER DIE KINDER AN DER MACHT	
Esther .....	83
Wesker, Arnold, TAG FÜR TAG	
Beatie .....	86
Williams, Tennessee, DIE KATZE AUF DEM HEISSEN BLECHDACH	
Margaret .....	89
Williams, Tennessee, DIE NACHT DES LEGUAN	
Hannah Jelkes .....	92
Williams, Tennessee, ENDSTATION SEHNSUCHT	
Blanche .....	95
Williams, Tennessee, ORPHEUS STEIGT HERAB	
Carol Cutrere .....	98
Williams, Tennessee, PLÖTZLICH LETZTEN SOMMER	
Catherine .....	101
<b>Solo-Szenen Männer</b>	
Achternbusch, Herbert, ELLA	
Josef .....	106
Albee, Edward, DER AMERIKANISCHE TRAUM	
Junger Mann .....	108
Albee, Edward, DIE ZOOGESCHICHTE	
Jerry .....	111
Bronnen, Arnolt, OSTPOLZUG	
Alexander .....	114
Čechov, Anton, ONKEL WANJA	
Astrow .....	117
Erdmann, Nikolai, DER SELBSTMÖRDER	
Semjon .....	119
Gorki, Maxim, NACHTASYL	
Satin .....	122

---

Horovitz, Israel, DER INDIANER WILL ZUR BRONX	
Joey .....	125
Jahn, Hans Henny, ARMUT REICHTUM MENSCH UND TIER	
Gunvald .....	129
Keeffe, Barrie, GIMME SHELTER	
Schüler .....	132
Koffka, Friedrich, KAIN	
Kain .....	135
Miller, Arthur, ALLE MEINE SÖHNE	
George .....	138
Miller, Arthur, DER TOD DES HANDLUNGSREISENDEN	
Biff .....	141
O'Neill, Eugene, DER HAARIGE AFFE	
Paddy .....	144
Osborne, John, BLICK ZURÜCK IM ZORN	
Jimmy .....	147
Pinter, Harold, DIE HEIMKEHR	
Lenny .....	150
Rózewicz, Tadeusz, WEISSE EHE	
Opa .....	153
Sartre, Jean-Paul, DIE FLIEGEN	
Orest .....	155
Steinbeck, John, VON MÄUSEN UND MENSCHEN	
Georg .....	158
Strindberg, August, OSTERN	
Elis .....	161
Valentin, Karl, ZWANGSVORSTELLUNGEN	
Mann .....	163
Wedekind, Frank, FRÜHLINGS ERWACHEN	
Melchior .....	165
Williams, Nigel, KLASSENFEIND	
Pickel .....	167
Williams, Tennessee, DIE GLASMENAGERIE	
Tom .....	170
Williams, Tennessee, DIE NACHT DES LEGUAN	
Shannon .....	172

**Duo-Szenen Frau/Frau**

Bruckner, Ferdinand, KRANKHEIT DER JUGEND	
Marie/Irene .....	176
Camus, Albert, DAS MISSVERSTÄNDNIS	
Maria/Martha .....	180
Feuchtwanger, Lion, DIE KRIEGSGEFANGENEN	
Mechthild/Gertrud .....	185
García Lorca, Federico, BERNARDA ALBAS HAUS	
Martirio/Adela .....	189
García Lorca, Federico, YERMA	
Yerma/Maria .....	193
Green, Julien, SÜDEN	
Regina/Angelina .....	197
Ludwig, Volker, LINIE I	
Mädchen/Maria .....	202
Miller, Arthur, ALLE MEINE SÖHNE	
Ann/Sue .....	205
Shaffer, Peter, LAURA UND LOTTE	
Lotte/Laura .....	209
Sternheim, Carl, DIE HOSE	
Luise/Frl. Deuter .....	214
Strauß, Botho, KALLDEWEY, FARCE	
K/M .....	219
Vargas Llosa, Mario, LA CHUNGA	
Die Chunga/Meche .....	222
Williams, Tennessee, DIE NACHT DES LEGUAN	
Maxine/Hannah .....	226
Williams, Tennessee, ENDSTATION SEHNSUCHT	
Stella/Blanche .....	229
Wolf, Friedrich, CYANKALI § 218	
Madame Heye/Hete .....	235

**Duo-Szenen Mann/Mann**

Boer, Lodewijk de, THE FAMILY	
Doc/Kil .....	242
Bronnen, Arnolt, VATERMORD	
Walter/Edmund .....	247



Frisch, Max, ANDORRA	
Soldat/Andri .....	252
Frisch, Max, NUN SINGEN SIE WIEDER	
Herbert/Karl .....	256
Horovitz, Israel, DER INDIANER WILL ZUR BRONX	
Joey/Murph .....	260
Kuhlmann, Harald, PFINGSTLÄUTEN	
Dolf/Albrecht .....	265
Miller, Arthur, DER TOD DES HANDLUNGSREISENDEN	
Howard Wagner/Willy Lomann .....	269
Willy/Biff .....	274
O'Casey, Sean, REBELL ZUM SCHEIN	
Seumas Shields/Hauswirt .....	278
Orton, Joe, SEID NETT ZU MR. SLOANE	
Ed/Sloane .....	282
Steinbeck, John, VON MÄUSEN UND MENSCHEN	
Georg/Lennie .....	288
Wampilow, Alexander, LETZTEN SOMMER IN TSCHULIMSK	
Schamanow/Paschka .....	293
Wedekind, Frank, FRÜHLINGS ERWACHEN	
Melchior/Moritz .....	297
Williams, Nigel, KLASSENFEIND	
Fetzer/Vollmond .....	301
Williams, Tennessee, DIE GLASMENAGERIE	
Tom/Jim O'Connor .....	306
 <b>Duo-Szenen Frau/Mann</b>	
Barlach, Ernst, DER ARME VETER	
Siebenmark/Frl. Isenbarn .....	312
Hofmannsthal, Hugo von, DER UNBESTECHLICHE	
Anna/Jaromir .....	317
Horváth, Ödön von, STUNDE DER LIEBE	
ER (Herr Lindt)/SIE (Frl. Klisch) .....	322
Kuhlmann, Harald, PFINGSTLÄUTEN	
Julchen/Dolf .....	326
Medoff, Mark, WANN KOMMST DU WIEDER, ROTER REITER?	
Angel/Stephen .....	329

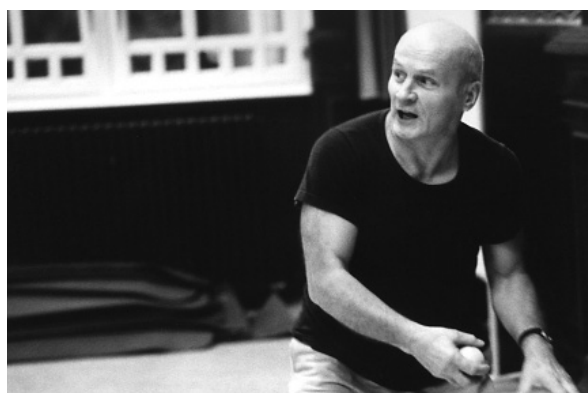
Miller, Arthur, HEXENJAGD	
Proctor/Abigail .....	334
Osborne, John, BLICK ZURÜCK IM ZORN	
Cliff/Alison .....	339
Tretjakow, Sergej, ICH WILL EIN KIND HABEN	
Milda/Jakow .....	343
Vitrac, Roger, VICTOR ODER DIE KINDER AN DER MACHT	
Lili/Victor .....	348
Williams, Tennessee, DIE GLASMENAGERIE	
Tom/Amanda .....	354

### Szenenbögen

Bruckner, Ferdinand, KRANKHEIT DER JUGEND	
Marie/Desiree (Frau/Frau-Duo-Szenen) .....	360
Fleißer, Marieluise, FEGEFUEHR IN INGOLSTADT	
Roelle/Olga (Frau/Mann-Duo-Szenen) .....	368
Hauptmann, Gerhart, EINSAME MENSCHEN	
Johannes/Anna (Frau/Mann-Duo-Szenen) .....	375
Horváth, Ödön von, DER JÜNGSTE TAG	
Hudetz/Anna (Frau/Mann-Duo-Szenen) .....	383
Horváth, Ödön von, GESCHICHTEN AUS DEM WIENER WALD	
Marianne/Alfred (Frau/Mann-Duo-Szenen) .....	389
O'Neill, Eugene, GIER UNTER ULMEN	
Abbie/Eben (Frau/Mann-Duo-Szenen) .....	396
Pagnol, Marcel, MARIUS	
Marius/Fanny (Frau/Mann-Duo-Szenen) .....	402
Strindberg, August, TOTENTANZ II	
Allan/Judith (Frau/Mann-Duo-Szenen) .....	412
Synge, John Millington, DER HELD DER WESTLICHEN WELT	
Pegeen/Christy (Frau/Mann-Duo-Szenen) .....	420
Williams, Tennessee, ENDSTATION SEHNSUCHT	
Stanley/Stella (Frau/Mann-Duo-Szenen) .....	429

### Anhang

Textnachweise .....	440
Register der Autoren .....	453
Register der Stücktitel .....	455
Über den Herausgeber .....	458
Fotonachweise .....	459



# VORWORT

## I

Mit *Texte für Vorsprechen und Acting-Training* 2 möchte ich eine als schmerzlich empfundene Lücke füllen, die von der in der Zwischenzeit erschienenen Literatur zu diesem Berufsfeld nicht geschlossen werden konnte.

Dieser Band konzentriert sich mit seinen 110 Szenen wiederum ausschließlich auf das 20. Jahrhundert und bietet für das **Vorsprechen** jeweils 25 Frauen- und Männer-Soli an, die in keiner der bisher vorliegenden Publikationen enthalten sind, sowie für **Ausbildung und Training** 10 Frau/Mann-Duo-Szenen und 15 Frau/Frau- und 15 Mann/Mann-Duo-Szenen. Selbstverständlich ist mir bewußt, daß damit die Nachfrage nach Szenen dieser Kombination nicht zu decken ist. Mit diesem Buch möchte ich noch einmal die Aufmerksamkeit lenken auf die Diskrepanz zwischen dem schmalen Angebot und der lebhaften Nachfrage und gleichzeitig einen Beitrag leisten, diese noch immer bestehende Lücke auf diesem Gebiet zu schließen.

Mit den 10 hier vorgelegten **Szenenbögen** betrete ich Neuland. Unter Szenenbögen versteht man mindestens zwei oder mehr Szenen mit gleicher Figurenkonstellation, aber veränderter emotionaler Ausgangssituation und innerer Entwicklung der Figuren. Gehört das Szenenstudium zum Basistraining des werdenden Akteurs, empfehle ich als nächstes, Szenenbögen zu erarbeiten und sich so dem Leben der Figur anzunähern, bevor in einem weiteren Schritt die durchgehende Linie der Figur in einem Stückzusammenhang zu entwerfen Aufgabe wird. Um Sicherheit im Erkennen und Entwerfen einer Situation zu gewinnen, ist es sowohl in der Ausbildung als auch im Training ratsam, wiederholt Duo-Szenen zu erarbeiten. Entscheidend ist die Fähigkeit, den **Antrieb** (*need/Bedürfnis*) einer Figur zu erkennen und **handelnd** in einer Szene zu **verwirklichen**. Nur so ist das emotionale Profil einer Figur plastisch auszuformen. Wegen ihres begrenzten Volumens sind die Szenenbögen überschaubar und gut geeignet, Sicherheit bei der Entwicklung einer Figur zu erwerben.

## II

Dieser Band verfolgt auch das Interesse, den **Reichtum an dramatischer Literatur des 20. Jahrhunderts** ins Bewußtsein zu bringen. Unter Reichtum verstehe ich nicht allein die Fülle jenes Jahrhunderts an Theaterstücken, sondern

auch die Vielfalt unterschiedlichster Theater- und Stilformen. Sie sind jeweils Spiegel des Welt- und Gesellschaftsverständnisses ihrer Autoren und reichen vom späten Naturalismus über Symbolismus und Expressionismus, über das politische Kampfstück, den sozialistischen Realismus, Existentialismus, das absurde wie epische Theater bis hin zum psychologischen Realismus.

Der Tatsache, daß im Laufe des 20. Jahrhunderts vermehrt Stücke ausländischer Autoren auf deutschen Bühnen gesehen und erlebt werden konnten, trägt diese Sammlung Rechnung, indem **Szenen von weiteren 23 Autoren** aufgenommen wurden, die für mich aus dem Theater des 20. Jahrhunderts nicht wegzudenken sind, u. a. von Edward Albee, Lodewijk de Boer, Friedrich Koffka, Sergej Tretjakow, Mario Vargas Llosa, Roger Vitrac und Nigel Williams. Sollte der eine oder andere wichtige Dramatiker fehlen, dann weil die Abdruckrechte nicht zu erhalten oder schlicht zu teuer waren.

Ich habe allerdings auch Szenen aus wenig oder gar nicht erfolgreichen Stücken in diese Sammlung aufgenommen, weil ich ihre dramatische Qualität schätze und sie, aus eigener Erfahrung, für die Zwecke des Trainings geeignet sind.

### III

Einen **Schwerpunkt** bei der Szenenauswahl bilden neben den deutschsprachigen Autoren die **Dramen Arthur Millers und Tennessee Williams'**. Beide Autoren zeichnen sich durch realistische Weltsicht, hohes soziales Engagement und herausragendes technisches Können aus. Tennessee Williams' dramatischer Rang ist untrennbar verbunden mit der Entwicklung von Bedeutungsebenen über die pure Gestaltung realer Zusammenhänge hinaus, als Beispiel nur der Hinweis auf Lauras Glastiersammlung in *Die Glasmenagerie* als Sinnbild für die Zerbrechlichkeit illusionärer Lebensentwürfe.

Arthur Miller beherrscht brillant die von Ibsen entwickelte Enthüllungsdramaturgie. Mit seinem Stück *Hexenjagd*, für das er keinen fiktiven Stoff verwendet, sondern sich auf einen historisch bezeugten Hexenwahn aus der amerikanischen Kolonialzeit bezieht, nimmt er klar Stellung gegen die Kommunistenhate der 50er Jahre in den USA unter McCarthy. Bis heute hat *Hexenjagd* nichts von seiner Bedeutung verloren als Gleichnis für jede Art von religiösem und politischem Massenwahn und kollektiver Hysterie. Beide Autoren bewahrten die kämpferischen Anliegen der deutschen Expressionisten durch den psychologischen Realismus ihrer Werke. Ihr Interesse gilt den tief im Unbewußten wirkenden, seelischen Vorgängen ihrer Figuren. Indem sie

ihren Figuren zu differenziertem, individuellem Ausdruck verhelfen, haben sie den Menschen der gesellschaftlich tragenden *middle class* eine Stimme gegeben. Nicht zuletzt waren es diese Qualitäten, die zu exzellenten Verfilmungen des größten Teils ihrer Werke anregten und ihnen weltweite Anerkennung und Ruhm brachten.

#### IV

Wie bereits in Band I sind den 110 Szenen **Hinführungen** vorangestellt.

Sie geben in gedrängter Form Informationen über zentrale biographische Fakten des jeweiligen Autors und zu Bedeutungsaspekten seines Werkes, wo dies dem Herausgeber für das Verständnis der Szene dienlich schien. Sie enthalten Entstehungs- und Uraufführungsdaten und stellen das Werk in den gesellschaftlichen und historischen Zusammenhang.

Die Hinführungen vermitteln die wichtigsten vorausgehenden Ereignisse und führen unmittelbar an die Situation der Szene heran. Verhalten und Handlungsweise der Figuren der aus dem Stückzusammenhang gelösten Szenen sollen verständlich gemacht werden. Die einzelne Hinführung kann und will nicht die zum tieferen Verständnis nötige Lektüre des gesamten Stücks ersetzen. Im Gegenteil: Sie sollen auf die Lektüre des Stücks neugierig machen. Wo zwei oder auch mehrere Szenen einem in einer Hinführung bereits behandelten Stück entnommen wurden, werden die Daten zu Autor und Werk nicht jedes Mal erneut angeführt.

#### V

Meine **Szenenauswahl** soll in erster Linie nützlich für die Praxis sein. Ich biete hier Szenen für junge Menschen, die eine Ausbildung beginnen, sich in Ausbildung befinden oder eine solche beendet haben.

Doch ebenso biete ich Trainings- und Vorsprechmaterial an für all jene, die im Beruf stehen oder sich in Zeiten ohne Engagement auf der Höhe ihrer Kunst halten wollen oder aber die schwierigen Zeiten des Fachwechsels erleben. Fachwechsel bedeutet z. B. der Übergang von jugendlichen Rollen zu solchen reiferen Alters. Ich habe bewußt auch Szenen für ältere Menschen aufgenommen. Ich denke, auch diese Altersgruppe wünscht, fit für den Beruf zu bleiben. Daß diesem Wunsch nur allzu häufig Trägheit, vor allem aber eine traditionell gepflegte Skepsis gegenüber der persönlichen Fortbildung entgegenstehen, ändert

nichts an der Tatsache, daß kontinuierliches Training, Fortbildung eben, beruflich überlebenswichtig ist.

Um der Fülle der Vorgänge und Situationen des menschlichen Lebens auch nur annähernd zu entsprechen, habe ich versucht, ein möglichst breites Spektrum sozialer Gruppen sowie menschlicher Leidenschaften und Obsessionen in der Szenenauswahl zu berücksichtigen. Angesichts der schier unerschöpflichen Vielfalt menschlichen Erlebens und Erleidens einerseits und des hier verfügbaren Raumes andererseits muß sich ein solcher Versuch freilich bescheiden.

## VI

Diese Anthologie soll auch ein **Lesebuch** sein. Ein Lesebuch einmal anderer Art: prall gefüllt mit ungewöhnlichen Ereignissen, dramatischen, aber auch komischen Situationen, ein Buch voller »Short stories«, Reden, Berichte, innerer Monologe während des Ringens um Entscheidungen, von Leidenschaften, von Liebe und Glück, Haß und Verzweiflung – ein Kaleidoskop menschlicher Schicksale.

Und ich möchte es auch Lehrern **für den Unterricht in allgemeinbildenden Schulen** in die Hand und ans Herz legen. Dramatische Szenen sind nicht allein Stoff für das Fach Darstellendes Spiel oder Theater-AGs. Die kleinen szenischen Einheiten sind auch für den ganz normalen Unterricht (z. B. Deutsch, Geschichte, Ethik) geeignet. Vielleicht weckt eine spannende Szene die Neugier der Schüler nach der Gesamtheit des Stücks, nach dem behandelten Thema und dem zeitgeschichtlichen Hintergrund eher, als wenn ihnen das ganze Stück vorgelegt wird. Die Hinführungen sind nicht zuletzt dafür da, eben diese Neugierde zu wecken.

## VII

Die **Szeneneinrichtung**, sowohl der Solo- wie der Duo-Szenen, entspricht meinem durch jahrelange praktische Arbeit erworbenen Ausbildungs- bzw. Trainingsverständnis. In vielen Fällen habe ich einer überschaubaren Länge wegen Bearbeitungen, zumeist Kürzungen, vorgenommen.

**Auslassungen** sind jeweils durch in runde Klammern gesetzte drei Punkte gekennzeichnet. Weder möchte ich Auslassungen verstanden wissen als Verbesserungen des Autors und seines Produkts noch als Bevormundung des Lesers und derer, die auf der Suche nach Szenen sind, sondern ausschließlich

als Angebote im Interesse einer erwünschten leichteren Handhabung. Die Kürzungen wurden keineswegs willkürlich vorgenommen, sondern mit dem Ziel, das Geschehen zu straffen, die Problematik überschaubar zu halten und die Antriebe der jeweiligen Figur deutlich zu machen. Die **Kürzungen** der Soloszenen berücksichtigen, daß für ein Vorsprechen oft nur wenige Minuten zur Verfügung stehen.

Die hier vorgelegten 50 Solo-Szenen wurden in den wenigsten Fällen als Einheit den jeweiligen Szenen entnommen, sondern entstanden durch **Kompilation**, das heißt, sie wurden aus verstreuten Einzelteilen zu einer thematischen Einheit zusammengestellt. Die in den Originalszenen häufig vorhandenen Repliken der Partner sind entweder ausgelassen oder zum besseren Verständnis in Klammern eingeschoben. In wenigen Fällen habe ich, so sparsam als möglich, Wörter eingefügt, um Übergänge zu ermöglichen und Verständnisprobleme zu minimieren. Diese **Einfügungen** sind in eckige Klammern gesetzt und so als Zusätze des Herausgebers kenntlich gemacht.

## VIII

Dem Band ist ein **arbeitsmethodischer Teil** angefügt, der in mehrere Komplexe untergliedert ist. Darin wird ausgeführt, was unter einem Vorsprechrepertoire zu verstehen und bei der **Zusammenstellung eines Repertoires** zu beachten ist. Es werden Kriterien benannt, die ein Repertoire kontrastreich und farbig machen. Darüber hinaus wird auf die besondere Situation bei der Vorbereitung eines Vorsprechens eingegangen. Ausführlicher habe ich dargelegt, **was Proben von Training unterscheidet**. Für die praktische Arbeit finden Sie abschließend eine **Trainingseinheit** mit Angaben zu Sinn und Zweck der einzelnen Übungen, die hier Schritt für Schritt für den Nutzer beschrieben werden. Für den *Weg der Annäherung an eine literarische Szene* verweise ich auf die »Arbeitsmethodischen Hinweise« in Band I.

## IX

Zum Ende möchte ich all denen, die mir auf ihre Art bei der Arbeit an diesem Buch geholfen haben, **Dank** sagen:

Den Studierenden, mit denen ich den größeren Teil der Szenen in zahlreichen Semestern, Kursen und freien Workshops durch praktische Umsetzung habe erkunden können, ebenso denen, die mich auf geeignete Szenen oder Stücke hingewiesen haben.



Christoph Magiera, meinem Schüler, Studenten und Assistenten für seine Unterstützung meiner praktischen Arbeit, deren Organisation und Schutz er übernahm, seine Vorarbeiten für die Hinführungen sowie seinen Beitrag durch eine kritische Lektüre.

Ümran Çelik, Ankara, für die moralische Unterstützung in schwierigen Phasen und die Gewährung ungestörter Klausur für diese Arbeit.

Last but not least dem Verleger Alexander Wewerka für sein Interesse an diesem Projekt und meiner Lektorin Christin Heinrichs für ihre Recherchen und nützlichen Hinweise.

Ankara, den 28.12.2006

Wolfgang Wermelskirch

# VORSPRECHEN UND VORSPRECHREPERTOIRE

## Arbeitsmethodische Hinweise

Diese Sammlung an ausgewählten und bearbeiteten Duo- und Solo-Szenen eignet sich für die Ausbildung von Schauspielern, für berufsbegleitendes Training, für das Vorsprechen des gelernten Schauspielers bei seiner Bewerbung um ein Engagement, sowie für den Anfänger bei seiner Aufnahmeprüfung an einer öffentlichen oder privaten Schauspielschule.

Wenn ich zusammen mit den Szenen für Vorsprechen und Training **Szenenbögen** anbiete, möchte ich damit zu einer neuen Arbeitsmethode anregen. Wobei ich gleichzeitig darauf hinweisen möchte, daß diese Materialsammlung von Duo- und Solo-Szenen kein Lehrbuch sein will. Sie soll vielmehr Neugierde wecken, anregen, inspirieren und Material für praktische Übungen zur Verfügung stellen. Im Berufsfeld des Schauspielers und Schauspiellehrers zählen nur praktische Arbeit und Erfahrungen, die allein durch Training, Proben und Experimente erworben werden können.

### Viel Vorsprechen, wenig Hilfsmittel

Seit es Schauspieltruppen und Theater gibt, müssen Schauspieler vorsprechen. Der Verlauf des Vorsprechens hat entscheidenden Einfluß auf ein Engagement. Seit nahezu einhundert Jahren existieren Schauspielschulen im deutschen Sprachraum. Dort werden die Absolventen auf die Bühnenreife vorbereitet. Spricht der Anfänger oder Bewerber an einem Theater vor, sollte er sein Handwerk beherrschen und zeigen, daß er für die Arbeit auf der professionellen Bühne geeignet ist.

Obwohl die Möglichkeit für einen Schauspieler, engagiert zu werden und so seine Existenz zu sichern, von einem erfolgreichen Vorsprechen abhängt, gibt es bisher nur wenige deutsche Publikationen, die sich des Vorsprechproblems annehmen und den Bewerbern bei ihren Vorbereitungen als Leitfaden dienen können.

Empfehlen kann ich Michael Shurtleffs *Erfolgreich Vorsprechen*. Auch wenn sich der Autor, ein erfahrener Besetzungschef, in seinem Buch ausschließ-

lich auf amerikanische Verhältnisse bezieht, die sich mit den deutschen nicht vergleichen lassen, bietet er eine Fülle konkreter und praxisbezogener Hinweise, die für jeden, der mit Vorsprechen zu tun hat, nützlich sein können.

Im Folgenden möchte ich einige hilfreiche Anregungen zum Problem des Vorsprechens geben.

### Was ist eigentlich ein Vorsprechrepertoire?

Will sich ein Schauspieler an einem Theater um ein Engagement bewerben, muß er sich auf der Höhe seiner Kunst zeigen. In den Arbeitsproben muß sich der Grad seiner Schauspielkunst und sein Wirkungsschwerpunkt erkennen lassen. (In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde noch allgemein von Fach gesprochen, z. B. dem Helden-, dem Charakter-, dem komischen Fach.) Es wird erwartet, daß eine Eignung für bestimmte Rollen sichtbar wird, in denen individuelle Prägung und Fertigkeiten wirkungsvoll entfaltet werden können. Er muß mehrere vorbereitete Rollenausschnitte vorsprechen, besser vorspielen und sie szenisch zum Leben erwecken. Vergleichbare Erwartungen muß auch der Bewerber bei Zulassungsprüfungen für eine Schauspielschule erfüllen.

### Bei der Rollenwahl könnte hilfreich sein ...

Auch wenn bei jedem Vorsprechen die Voraussetzungen unterschiedlich sind, möchte ich, unabhängig davon, ob es sich um ein Vorsprechen für ein Studium oder ein Engagement handelt, einige grundsätzliche Ratschläge geben:

- Um Ihre Vielseitigkeit unter Beweis zu stellen, sollte **Ihr Vorsprechrepertoire drei bis vier Rollen-Ausschnitte** umfassen.
- Nehmen Sie **Rollen** in Ihr Repertoire auf, die Ihrem **Alter entsprechen**, auch wenn Sie Ihre Fähigkeit, Alter und Geschlechtsidentität zu verändern, unter Beweis stellen wollen. (Es könnte allerdings hilfreich sein, **jüngere**, d. h. unterhalb des eigenen Alters liegende Rollen ins Repertoire zu nehmen, da Darsteller für jugendliche und junge Rollen oft gesucht werden.)
- **Bereiten Sie Ihr Vorsprechen sorgfältig** vor!
- Planen Sie für die Erarbeitung **mindestens sechs bis acht Wochen** ein!
- Sich der **Rolle anzunähern**, sie sich anzueignen und sie mit Ausdruck zu

- füllen setzt eine **gegenseitige Durchdringung** voraus – Sie müssen die Rolle und die Rolle muß Sie in Besitz nehmen.
- Arbeiten Sie **nicht sofort an zwei Rollen gleichzeitig**. Wenden Sie sich erst einer weiteren Rolle zu, wenn die, an der Sie gerade arbeiten, Gestalt angenommen hat. Auch deshalb sollte eine ausreichend lange Vorbereitungszeit eingeplant werden.
  - Ihr Repertoire ist Ihre künstlerische Visitenkarte. Wenn Sie berücksichtigen, daß das Repertoire existentielle Bedeutung für Sie hat, bedenken Sie nicht nur den Zeit- und Arbeitsaufwand, sondern auch den finanziellen, der für die Beschaffung des »Know how« u. U. erforderlich ist.
  - Bei der Szenenauswahl ist es immer von Vorteil, auf **eigene Erfahrungen**, Anliegen, Vorstellungen, Wünsche zu setzen statt auf modische Aspekte oder Effekthascherei.
  - Ihre **Lebenserfahrung** – ein womöglich von Ihnen noch gar nicht entdeckter Schatz – anzuzapfen und zu erfahren, was Ihr Handeln und Sprechen als Figur bestimmt, vermag Ihnen vielleicht zu mehr Sicherheit verhelfen. Darüber hinaus teilen Sie dadurch Ihr Anliegen, Ihre Botschaft, das, **was Ihnen wichtig ist und was Sie über die Rolle ausdrücken wollen**, auch wahrhaftiger mit.

### Geben Sie Ihrem Repertoire mehrere Farben

Ein drei bis vier Rollen umfassendes Vorsprechrepertoire sollte, den beiden Grundsäulen unserer Theaterspielpläne entsprechend, klassische\* und moderne Rollen enthalten (wobei im allgemeinen die Moderne mit dem 20. Jahrhundert beginnt).

Ich habe mich bei allen Beispielen an Rollen gehalten, die Sie im vorliegenden Band finden werden. Diese machen selbstverständlich nur Sinn, wenn der Typ der Schauspielerin/des Schauspielers eine solche Figurenpalette abdecken kann.

\* Bei der Wahl der klassischen Rollen können die hier ausgeführten Kriterien ebenfalls herangezogen werden.

## I

Um Ihre Fähigkeit zu beweisen, unterschiedliche Gefühle in Ihnen zu beleben und nach außen sichtbar zu machen, empfehle ich, **Szenen mit wechselnden Emotionen zu wählen.**

Zwei Beispiele:

**Jerry** aus Edward Albees *Die Zoogeschichte* muß bei dem Versuch, seine Einsamkeit zu durchbrechen und bei seinem in Selbstzufriedenheit versunkenen Gegenüber eine Spur von mitmenschlicher Anteilnahme zu wecken, sehr viel von seinem freudlosen Leben preisgeben. Je mehr er dies tut und je ausgewogener er in diesen Gefühlsstrudel gerät, um so verzweifelter versucht er, diesem Malstrom zu entkommen.

**Petra** aus R. W. Fassbinders *Die bitteren Tränen der Petra von Kant* gerät in eine ähnliche, zwanghafte emotionale Situation, als sie ihrer Freundin Sidonie die überaus schmerzhaft Erfahrung mit ihrem Ehemann verständlich machen will, der sie zum Sex zwang, nachdem sie ihre gegenseitige Liebe und den Respekt voreinander verloren hatten. Wie unter Zwang, mit wachsender Erregung und gleichzeitiger Kälte breitet sie alle Details dieser Qual aus – um sich am Ende aber, im Gegensatz zu Jerry, der in den Tod getrieben wird, aus dieser Sklaverei zu befreien.

## II

**Ausbruchsszenen** verlangen extreme Energie, variables Stimmvolumen, starke körperliche Ausdrucksfähigkeit sowie große Intensität. In diesen Szenen brechen aufgestaute Gefühle der Verletztheit, des Zorns, der Verzweiflung usw. hervor. Da es im Theater von seinem Ursprung an um menschliche Leidenschaften geht, sind derartige Szenen unbedingt notwendig für Ihr Repertoire.

Zwei Beispiele:

**Kain**, in Friedrich Koffkas *Kain*, wird, ohne zu verstehen, warum, vom Vater ständig getadelt und geschlagen und erfährt auch von seinem Bruder Abel, den der Vater über alles liebt, nichts als Mißachtung und kalte Gleichgültigkeit. Erfüllt mit aus Verzweiflung geborenem Haß tötet Kain seinen Bruder.

Auch **Blanche** in Tennessee Williams' *Endstation Sehnsucht* verliert die Nerven. Gestrandet, ohne Aussicht auf eine Verbesserung ihrer Lebenssituation, klagt sie ihre Schwester Stella der Teilnahmslosigkeit an, obwohl diese

ihr als einzige Unterkunft und Hilfe gewährt. Hinter Blanches Vorwürfen steht die Angst, die Schwester könnte annehmen, sie, Blanche, habe den Grundbesitz der Eltern durch Leichtsinns verloren.

### III

Es gibt aber auch die leisere Szene, in der es um **subtilere Gefühlsregungen** geht, wie Verliebtheit, Mitgefühl, Abschied, Trost usw.

Zwei Beispiele:

**Abigail** in Arthur Millers *Hexenjagd* ist vom Erscheinen ihres früheren Liebhabers Proctor überrascht. Jäh wird sie von Liebe und Verlangen erfüllt, stößt aber auf Abwehr und Widerstand bei ihm. Unbeirrt und ohne Zögern versucht sie, mit wechselnder Strategie die Schutzmauer des begehrten Mannes zu durchbrechen.

**Tom Wingfield** in Tennessee Williams' *Die Glasmenagerie* fällt, als er betrunken nachts nach Hause kommt, vor der Haustür der Schlüssel in einen Gully. Seine Schwester Laura muß ihm die Tür öffnen. Als sie verwundert wissen will, wo er so lange in der Nacht gewesen sei, erzählt er ihr bereitwillig und ausführlich von der zuvor besuchten Variétéveranstaltung. Er scheint diese im abklingenden Rausch aufs neue zu erleben, und sein Wunsch wird deutlich, die Schwester möge verstehen, daß es das Abenteuer ist, das ihn Nacht für Nacht aus dem Haus lockt.

### IV

Hier möchte ich auf die lachende und weinende Maske verweisen. Als Symbol des Theaters stehen sie für Komödie und Tragödie. Ihr Repertoire zum Vorsprechen sollte diese Grundpfeiler des Theaters nicht aus den Augen verlieren.

Zur Ergänzung der dramatischen Szenen, in denen extreme bzw. sanftere Emotionen der Gegenstand sind, möchte ich deshalb auch **eine komische Rolle** empfehlen. Hierzu gehören neben Rollen mit kabarettistischen Elementen, wie etwa bei Karl Valentins *Zwangsvorstellungen*, vor allem jene komischen Rollen, mit deren Hilfe z. B. menschliche Schwächen sichtbar gemacht werden und die geeignet sind, beim Betrachter über das Lachen Erkenntnis und Mitgefühl auszulösen. Bei einer solchen Rollenwahl ist es ratsam, sich der Situation und dem Anliegen der Figur vollkommen ernsthaft zu nähern und nicht die etwaige komische Wirkung im Auge zu haben.

Zwei Beispiele:

**Paulina** in Tadeusz Rózewicz' *Weißer Ehe* schläft Bett an Bett mit ihrer älteren Schwester Bianca und bespricht mit dieser die intimsten Dinge. Paulina hat sich an einer Schachtel Pralinen überfressen. Nun quälen sie Blähungen. Als Bianca sie zu Zurückhaltung und Anstand ermahnt, fordert Paulina vehement das Recht, zu furzen wie die Männer, wann immer ihr danach ist. So wird ein Teil der komischen Wirkung aus dem Lebenshunger und der Uner-schrockenheit Paulinas im Umgang mit gesellschaftlichen Tabus bezogen.

**Semjon** in Nikolai Erdmanns *Der Selbstmörder* ist arbeitslos und weiß nicht, wie er seine Familie ernähren soll. Irgendwie hatte er bei Frau und Schwiegermutter und allen möglichen anderen Leuten den Eindruck erweckt, sich umbringen zu wollen. Mehrere gegenüber der neuen Sowjetordnung kritische Organisationen wollen aus diesem angeblich geplanten Selbstmord Nutzen ziehen. Der leichtfertig genannte Termin rückt immer rascher heran. Alle warten. Die Beerdigung ist vorbereitet. In Panik sucht Semjon seinen Körper nach der Stelle ab, wo sich mit einem Schuß am schnellsten ein schmerzloser Tod herbeiführen ließe. Aber er findet keine Stelle, denn er hängt doch am Leben. In dieser ausgeweglosen Not wird es der verzweifelte Semjon schaffen, das Publikum zum Lachen zu bringen – zum einen, um Semjons Pein ertragen zu können, zum andern, weil diese tragische Situation nicht der Komik entbehrt.

## V

Ist ein umfangreiches Repertoire gefordert, so kann es von Vorteil sein, eine Rolle mit einer reichen körperlichen **Aktivität**, einer Tanzeinlage oder Ähnlichem vorzubereiten. Sie macht nicht nur die Körperbeherrschung und die individuelle Körpersprache sichtbar, sondern hilft vor allem jungen, noch unerfahrenen Menschen, übergroße Nervosität und Angst zu kompensieren und frei zu agieren.

Zwei Beispiele:

**Tonka** in Martin Sperrs *Jagdscenen aus Niederbayern* betrinkt sich im Kummer, weil sie gedemütigt worden ist und um Volker, den sie mit ihrem »hurenhaften« Anblick erregt hat, durch eine provokante Körpersprache zum Sex herauszufordern.

Und noch einmal **Semjon** in Erdmanns *Der Selbstmörder*, denn oft lassen sich mehrere Kriterien mit einer Rolle abdecken. Semjons fieberhafte Suche nach der geeigneten Körperstelle zieht sich durch den größten Teil der Szene. Es ist eine, im doppelten Sinne, sehr körperliche Aktion.

## VI

Bleibt der **soziale und bildungsmäßige Status** von Repertoirerollen, der sich geschickt für die Vielfalt des Repertoires und Ihre Fähigkeit, Kontraste darzustellen, nutzen läßt. Der soziale Status einer Rolle setzt in vielen Fällen Bildung oder einen Mangel an Bildung voraus.

Zwei Beispiele:

Haben Sie **Irina** aus Anton Čechovs *Drei Schwestern*, Tochter eines Regimentskommandeurs mit bürgerlicher Bildung, als Rolle ausgesucht, so empfiehlt es sich, auch eine junge Frau mit einem niedrigeren sozialen Status und einem geringeren Bildungsstand als Kontrast ins Repertoire zu nehmen, etwa Selma aus Gerhart Hauptmanns *Die Ratten*.

Gehört **Alexander** aus Bronnens *Ostpolzug*, Sohn des makedonischen Königs Philipp, eine Figur also mit hohem sozialem Status, zu Ihrem Repertoire, könnte etwa **Georg**, der Wanderarbeiter aus John Steinbecks *Von Mäusen und Menschen*, oder **Joey**, der verahrloste Straßenjunge aus Israel Horowitz' *Der Indianer will zur Bronx*, als Kontrast dienen.



---

# DER SINN VON TRAINING FÜR DEN SCHAUSPIELER

## Eine Trainingseinheit

### Die Einsamkeit des Vorsprechenden

Ist ein Rollenrepertoire zusammengestellt, muß Rolle für Rolle erarbeitet werden. Und jeder, der sich schon einmal auf ein Vorsprechen vorbereitet hat, weiß, daß Anfänger wie professionelle Schauspieler dabei allein auf sich gestellt sind.

Wird die Inszenierung eines Stücks geprobt oder ein Film gedreht, steht ein ganzes Team von über- und untergeordneten Mitarbeitern dem Akteur hilfreich zur Seite. Das Produkt, Inszenierung oder Film, soll verkauft werden. Entsprechend werden Personal, Zeit und Geld investiert. Die Aufgabe des Schauspielers besteht allein darin, auf der Bühnenprobe wie am Set nach bestem Vermögen seine Rolle zu entwickeln bzw. zu spielen. Die übrige Arbeit nehmen andere auf ihre Schultern. Im professionellen Theater und beim Film gilt Arbeitsteilung. Beim Vorsprechen sieht das ganz anders aus. Niemand ist da, um dem Vorsprechenden den Weg zu weisen und hilfreich zur Seite zu stehen. Anfänger und professionelle Schauspieler sind in der Position des Bewerbers auf der Suche nach einem Ausbildungs- oder Arbeitsplatz. Es gibt kein übergeordnetes Interesse am Produkt.

Wer vorsprechen will, ist auf sich gestellt.

Und wer keinen mit der Materie vertrauten Freund, Kollegen oder Lehrer findet – das Engagement eines Lehrers hängt nicht zuletzt von den verfügbaren Mitteln ab –, steht mutterseelenallein vor dieser schwierigen Aufgabe.

Doch bevor Sie sich Hals über Kopf in die Proben für ein Repertoire stürzen, möchte ich noch etwas über den Unterschied von Proben und Training sagen.

### Proben oder Training

**Auf Proben** wird selbstverständlich auch an der Entwicklung der Figur(en) und der Szene(n) und deren größtmöglicher Lebendigkeit gearbeitet. Vor allem aber wird an der Beziehung der verschiedenen Zeichenebenen untereinander

(Darsteller, Raum, Kostüm, Licht, Ton) gearbeitet, die die gewünschte Wirkung erzielen sollen. Auf den **Proben** werden Verabredungen und Festlegungen (Haltungen, Aktionen, Gänge, Arrangement usw.) getroffen. Grundsätzlich geht es bei **Proben** in der Regel darum, **ein Produkt zu erarbeiten**.

Training hat, ob im Sport oder im Schauspielerberuf, kein bestimmtes Produkt im Auge. **Training ist in erster Linie prozeßorientiert**. Training beschäftigt sich mit den psychophysischen Grundvoraussetzungen für eine bestimmte Leistung und zielt zunächst einmal ganz allgemein auf deren Optimierung. Training sucht nach einer konstruktiven Reibung zwischen individueller Begabung und den berufsspezifischen Anforderungen. Training hat individuelle Entwicklung im Auge; es hilft, die psychophysischen Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen, gewachsenes Verhalten zu verändern und Hemmungen und Blockaden abzubauen. Training unterscheidet sich substantiell von Proben oder Regie und geht von folgender Erkenntnis aus: Nach Lee Strasberg ist ein **Akteur »Pianist und Piano in einer Person«**. Sein Körper, seine Sinnesorgane, Muskeln, Nerven, Reflexe, seine Stimme, ja seine Empfindungen bilden das Instrument, mit dessen Hilfe er sein Anliegen, seine Botschaft nach außen, zum Zuhörer oder Zuschauer transportiert. Er ist das Piano, auf dem er sein Lied oder, in der Sprache des Theaters, eine Szene spielen möchte. Jeder professionelle Instrumentalist wird sein Instrument warten und hegen und pflegen, damit es jederzeit einsatzbereit ist. Und er wird es, bevor er es nutzt, so einstimmen, daß es seine Erwartungen und die ihm gestellten Aufgaben erfüllen kann. Das gleiche empfehle ich dem Akteur: sein Instrument instand zu halten und so die Fähigkeit zur Gestaltung einer Rolle zu optimieren.

Einigen mag das vielleicht allzu zeitintensiv erscheinen. Doch wie zum Beispiel ein Basketballspieler immer und immer wieder die gleichen Sprünge, Anläufe, Handbewegungen wiederholt, um in bestmöglicher Form zu sein und den Ball sicher in den Korb zu befördern, muß auch ein Akteur alles tun, um die gestellten Forderungen zu erfüllen und den Erwartungen gerecht zu werden. Und Voraussetzung dafür ist: sich einem regelmäßigen **Training** zu unterziehen, um so **professionell** über einen langen Zeitraum seine Aufgaben auf höchstmöglichem Niveau zu bewältigen.

Über kaum einen anderen Beruf und den Weg dorthin gibt es derart vage und nebelhafte Vorstellungen, auf keinen anderen Beruf werden so viele Illusionen, Träume und Wünsche projiziert, in keinem anderen Beruf gibt es soviel Selbstbetrug, Ungenauigkeiten und ist das Als-ob so verbreitet wie in dem Beruf des Schauspielers.

Um noch einmal auf den Basketballspieler zurückzukommen – er trifft den Korb oder nicht. Nur die Treffer zählen. Sie entscheiden über Erfolg oder Mißerfolg, Sieg oder Niederlage. Und doch reicht es nicht, wenn der Spieler ausschließlich seine Treffsicherheit trainiert. Er muß auch an der Verbesserung der psychophysischen Voraussetzungen arbeiten: an seiner Kondition, körperlichen Belastbarkeit, Sprungkraft, Beweglichkeit, Fang- und Wurfgenauigkeit, seiner Gewandtheit, Stürze abzufangen und Verletzungen zu vermeiden, und nicht zuletzt an seiner mentalen Stärke, mit Rückschlägen oder Niederlagen konstruktiv umzugehen.

Um sich nicht zu verirren auf dem weiten Feld des So-tun-als-ob, der Verstellung, Unwahrhaftigkeiten und Sentimentalitäten, des Klischees, der Selbstverliebtheit und Eitelkeit muß sich jeder über sein Ziel im klaren sein. Der Entscheidung für die **Schauspielkunst** muß die Einsicht folgen, daß nur **kontinuierliches Training** der Weg ist, diese – wie auch jede andere – Kunst professionell und lebenslang ausüben zu können.

Nur mit einem lebenslangen regelmäßigen Training entwickeln und erhalten wir, was unser Beruf erfordert: Sensibilität und Ausdauer, Einfühlungsvermögen und Ausdrucksvielfalt, Wachheit und Konzentration, Vorstellungsvermögen und Begeisterungsfähigkeit, Bewußtsein von den eigenen Stärken und Schwächen sowie die Fähigkeit zur Korrespondenz mit der Tiefenperson, unserem kreativen Speicher.

Training, freilich unter professioneller Anleitung, ist ein verlässlicher Weg, diese Qualitäten auf hohem Niveau auszubilden und verfügbar zu halten.

Darum rät Lee Strasberg: »**Erst trainieren, dann probieren!**«

Jedem Anfänger und professionellen Schauspieler möchte ich den Rat geben, sich ein Training zusammenzustellen oder von jemandem mit Erfahrung in ein solches einweisen zu lassen. Nutzen Sie das Training, um möglichst regelmäßig an sich selbst arbeiten und vor jeder Rollenarbeit sich und damit ihr Instrument in einen kreativen Zustand versetzen zu können. So werden Sie für jede Rollenarbeit vorbereitet sein.

### Generell nützliches Training

Nachdem ich den Sinn des Trainings erläutert habe, möchte ich einige praktische Ratschläge für das Training geben:

- **Joggen:** gut zum Halten und Verbessern der Kondition, zur Stabilisierung von Disziplin und Willenskraft, zur Förderung des Wohlbefindens im all-

- gemeinen und von Herz und Kreislauf im besonderen. An Literatur hierzu ist kein Mangel.
- Alle rhythmischen **Bewegungen**, vom einfachen **Tanzen** bis zum **Aerobic**, dienen dem *warm-up* und der Beweglichkeit des Körpers sowie der Steigerung der energetischen Kräfte.
  - **Tai-Chi**: trainiert die Vorstellungskraft, Sensibilität und Konzentration und schult das Bewegungsvermögen.
  - **Yoga**: trainiert das mentale und körperliche Bewußtsein. Empfehlung: spez. »Sonnengruß« oder die »fünf Tibeter« erlernen und regelmäßig ausführen. Yoga läßt sich überall und ohne Partner praktizieren. Ich habe in über dreißig Berufsjahren als Akteur und Coach keine Form der Soloarbeit kennengelernt, die sich so positiv auf Konzentration und die Entwicklung eines Körperbewußtseins ausgewirkt hätte wie Yoga.
  - Im Gegensatz zu Yoga basiert das von mir entwickelte **Acting-Training** auf gruppendynamischen Effekten und ist – bis auf einige Soloübungen – ausschließlich in der Gruppe zu praktizieren. Im Folgenden möchte ich einige Übungen daraus, als Trainingseinheit zusammengefaßt, zur Verfügung stellen.

### In Gang setzende Übungen

Um sich beim Training frei bewegen zu können, reicht ein mittelgroßer leerer Raum. Wünschenswert ist Holzfußboden. Arbeiten Sie in Sportkleidung und auf jeden Fall barfuß, denn mit bloßen Füßen ist der Kontakt zum Boden größer. (Wenn Sie sich wohlfühlen wollen, z. B. im Urlaub, laufen Sie barfuß. Jedes unserer Organe hat Nervenenden in den Zehen, Sohlen, den Fußrändern. Barfußgehen ist wie Massage.)

Das etwa einstündige Training, das ich zusammengestellt habe, besteht aus acht Übungen, deren Reihenfolge mit Bedacht gewählt worden ist, wenn auch die eine oder andere Übung ausgelassen oder ihre Dauer variiert werden kann, falls nicht genug Zeit zur Verfügung steht. Daß sich beim größeren Teil der Übungen der Übungsablauf zumindest teilweise verändern kann, hält die Neugier auf die Übung wach und somit Ihre Bereitschaft, Trainingseinheiten wiederholt zu absolvieren.

1. **Alles bewegen**  
Wärmt den Körper auf, hebt das energetische Niveau, lässt den Akteur »in den Körper kommen«.
2. **Drei Atemsequenzen**  
Bringt die in Übung 1 verausgabte Energie durch bewusstes, tiefes Atmen zurück. Hilft, Atem- und Körperbewegungen in Einklang zu bringen.
3. **Speaking out**  
Fordert vom Akteur, die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu lenken.
4. **Neugier im Raum**  
Weckt die Aufmerksamkeit für den Raum und die Fähigkeit, ihn wahrzunehmen.
5. **Wärmen der Stimme**  
Lässt den Akteur die Stimme finden und weich und modulationsfähig machen.
6. **Ball gegen die Wand**  
Training der Körperbeherrschung durch Zielen und Fangen.
7. **Ball gegen die Wand & Wortkette**  
Fördert Körperbeherrschung kombiniert mit geistiger Wachheit und Spontaneität.
8. **Arbeit mit spontanem Satz**  
Differenzierter Umgang mit einem einfachen Satz. »Substituierung« (Arbeit mit Subtexten).

## Übungsbeschreibungen

### 1. Alles bewegen

#### *Ausgangsposition:*

Fest und zugleich locker auf beiden Beinen stehen, Füße hüftbreit und parallel. Nacheinander Partien des Körpers – von unten nach oben – in Bewegung setzen und in Bewegung halten, auch wenn andere Körperteile einbezogen werden.

#### *Phase 1:*

- **Zehen** bewegen, gegen den Boden pressen, greifen, hochstrecken usw.
- Aufmerksamkeit auf **Sohlen**, Ballen, Fußränder, Ferse richten; abheben vom Boden, gegen ihn pressen usw., dabei Zehen in Bewegung halten.



- **Fußgelenke** bewegen, Zehen und Sohlen in Bewegung halten.
- **Waden- und Schienbeinmuskeln** bewegen, Fußgelenke, Zehen und Sohlen in Bewegung halten. Und in diesem Sinne fort:
  - Knie
  - Oberschenkelbeuger und -strecker
  - Hüfte
  - Finger
  - Handgelenke
  - Unterarmmuskeln
  - Ellbogengelenke
  - Taille
  - beide Bizeps
  - Rumpf, Wirbelsäule
  - Schultern
  - Gesicht
  - Hals und Kopf
  - Augen: rollen, kreuz und quer bewegen (bei Schwindelgefühl: Stopp!)

#### *Phase 2:*

Augenbewegung beenden, diese wieder ruhig fixieren. Unter Beibehaltung der Bewegung aller aktivierten Körperteile zusätzlich **im Raum bewegen**.

- Zunächst langsam, als wäre die Atmosphäre ein wenig zäh und leiste Widerstand.
- Nach einer Weile – die Atmosphäre scheint durchlässiger zu sein – werden die Bewegungen weicher, flüssiger und ein wenig rascher. Versuchen, eine Weile das energetische Niveau zu halten.
- Danach allmählich mit der Bewegung der einzelnen Körperteile sowie der Bewegung im Raum aufhören.

## **2. Drei Atemsequenzen**

**Ausgangsposition:** Füße parallel, entspannte, aufrechte Haltung

### *Figur 1: Schöpfen*

**Einatmen I:** Mit einer Vornüberbewegung des Oberkörpers, einem weiten Ausgreifen beider Arme und leichtem Einbeugen der Knie eine große Menge Luft fassen ...

- fließender Übergang zur Aufrichtung des Körpers, wobei die gefaßte

Luft mit beiden Armen/Händen in Richtung Nase zusammen- bzw. »in die Nase« gedrückt wird; die Handflächen zeigen nach oben; die Hände werden bis zur Nase heraufgeführt, bis sich die Finger in einigen Zentimetern Abstand unter der Nase berühren.

**Ausatmen I:** Die Handflächen (auf Nasenhöhe) nach unten drehen und beim Ausatmen langsam die Hände nach unten, Richtung Boden drücken. Bewegung und Ausatmung werden synchron ausgeführt, d. h., die Bewegung ist erst bei vollständiger Ausatmung beendet.

Wiederholung der Tiefenatmung durch die Nase ein-, durch den Mund ausatmen (5- bis 6mal).

*Figur 2: Strecken*

**Einatmen II:** Mit beiden Armen, wie in Figur 1, seitlich tief greifende Bewegung, mit beiden Händen »Luft in die Nase drücken« ... Nun die Arme über Nasenhöhe hinaus – Handflächen einander zugewandt – nach oben strecken, um die Flanken zu dehnen; dabei tief einatmen.

*Achtung:* Die nun doppelt so weite Armbewegung mit dem Vorgang der Einatmung koordinieren.

**Ausatmen II:** Zum Ausatmen die Handflächen auswärts kehren (Beginn der Ausatmung) und die Arme seitlich, wie Vogelschwinge, langsam nach unten senken, bis die Handflächen die Oberschenkel berühren.

– Bewegung und Ausatmung werden synchron ausgeführt. 5- bis 6mal Tiefenatmung wiederholen.

*Figur 3: »Schwimmstoß«*

**Einatmen III:** Mit beiden Armen seitlich tief greifende Bewegung, wie in Figur 1 und 2, bis die Hände/Handflächen auf Nasenhöhe sind. Nun die Handflächen nach unten drehen – wie bei einem Schwimmstoß – und die Arme synchron mit der fortgeführten Einatmung waagrecht nach vorn strecken, um die Atemräume im Rücken zu öffnen.

**Ausatmen III:** Mit dem Auswärtsdrehen der Handflächen beginnt die Ausatmung.

Die gestreckten Arme, wie beim Schwimmen, seitlich bis auf Flankenhöhe nach hinten führen. Dann die Arme seitlich zu den Oberschenkeln hin absenken.

– Bewegung und Ausatmung werden synchron ausgeführt. Wiederholung der Tiefenatmung 5- bis 6mal.