

Präsenz: Einführung

Die folgenden Bausteine sind aus unterschiedlichen Bereichen zusammengestellt, wobei sie alle eine gemeinsame Ausrichtung haben: die eigene Präsenz. Einige Bausteine stammen aus dem Schauspielunterricht, andere aus dem Bereich Konzentrationstraining. Ergänzt werden sie mit Übungen aus der Energiearbeit sowie zu Atem und Stimme.

Mir ist dieser Abschnitt „Präsenz“ ein persönliches Anliegen, weil ich den Schülern vermitteln möchte, dass das Bühnentraining etwas ist, was ihnen auch über die Bühne hinaus weiterhilft. Je besser sie sich selbst kennenlernen, desto leichter meistern sie andere Herausforderungen im Alltag.

Das Werkzeug des Schauspielers ist sein Körper. Er ist sein Instrument. Genauso wie es Zeit und Übung braucht, um ein erstes Musikstück flüssig spielen zu können, so braucht es Zeit und Training, um seinen Körper und seine Möglichkeiten kennenzulernen. Seine eigenen Grenzen zu kennen hilft dabei, gut mit sich selbst umzugehen und sich weder zu überfordern noch zu unterschätzen.

Die nächsten Bausteine sollen darin unterstützen und dazu dienen, sich auch im Alltag bewusst an einige Übungen zu erinnern und davon zu profitieren. Einige Elemente aus den Bausteinen bedienen sich der Macht der inneren Bilder. Heute werden sie in ihrer Wirkungsweise von Hirnforschern und Neurobiologen bestätigt (vgl. auch Prof. Dr. G. Hüther, „Die Macht der inneren Bilder“). Ich habe sowohl in der persönlichen als auch in der Arbeit mit Schülergruppen gute Erfahrungen mit der Anwendung dieser Methode gemacht.

Gerade im turbulenten Schulalltag sind Übungen nützlich, um sich zu sammeln, seine Energie zu bündeln und zu lernen, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren. Genauso wichtig ist die Erfahrung, sich auf andere verlassen zu können und den anderen wahrzunehmen, wie er gerade ist. Sich selbst seinen eigenen Raum nehmen zu dürfen und den anderen ihren Raum zuzugestehen, ist ein Ziel dieses Kapitels.

Die Bausteine lassen sich in folgende Bereiche unterteilen:

Bausteine „Konzentration“ (1–5)

Diese Übungen bieten sich zu Beginn einer Unterrichtsstunde an. Es handelt sich dabei um Einzel-, Paar- und Gruppenübungen. Die Bausteine 1–3 fördern auf spielerische Art und Weise die Konzentration und helfen, sich nur auf den Moment zu konzentrieren. Die Bausteine 4 und 5 unterstützen das Ankommen im Raum.

Präsenz: Bausteine

Baustein 1 Tennisball-Teamwork



vier Tennisbälle, acht Stühle, Musik



Vier Stühle stehen auf einer Seite des Raums, vier weitere ihnen gegenüber auf der anderen Seite. Handelt es sich um einen sehr großen Raum, so bietet es sich an, eine Spielfläche zu begrenzen und die Stühle dort in einigem Abstand zueinander aufzustellen (circa sechs Meter, ist je nach Spieldauer und Schwierigkeitsgrad variabel, wobei ein gewisser Bewegungsspielraum gegeben sein sollte).

Vier Schüler nehmen auf den vier Stühlen auf der einen Seite Platz. Direkt vor den Stühlen auf der anderen Seite stehen ihre Spielpartner. Jeder von ihnen hat einen Tennisball in der Hand. Nun beginnt die Musik. Die vier Stehenden starten gleichzeitig und bewegen sich tanzend auf die andere Seite zu ihren Partnern. Dort halten sie dem Sitzenden den Tennisball an die Stirn und lehnen ihre eigene Stirn gegen die andere Seite des Balls.

Der Sitzende steht nun langsam auf, ohne dass der Ball herunterfällt. Nun führt er seinen Partner zurück zu seinem Stuhl auf der anderen Seite, wo er im Ziel angekommen ist, sobald dieser wiederum auf seinem Stuhl sitzt. Beide bewegen sich dabei tänzerisch vorwärts.

Fällt der Ball zwischendurch herunter, wird er sofort wieder an die richtige Stelle gesetzt und es wird weitergespielt. Während des Spiels darf der Ball sonst nicht mit den Händen berührt werden.

Das Publikum hat die Aufgabe, das Paar zu wählen, dessen Performance am ansprechendsten war. Anschließend spielen weitere acht Schüler, von denen wiederum ein Gewinnerpaar gewählt wird. Das Spiel geht weiter, bis alle Schüler einmal Spieler waren. Die Gewinnerpaare jeder Runde qualifizieren sich für das Finale.

Ziel ist es, bei aller Konzentration die Spielfreude beizubehalten. Wichtig dabei ist, dass das Spiel an sich bei allem Spaß ernst genommen wird.



Je nach Musik verändern sich Stimmung und Atmosphäre. Jede Spielrunde mit anderer Musik zu gestalten, macht die Übung abwechslungsreich für das Publikum und gibt den neuen Paaren eine Chance, es auf ihre Art anders zu machen als die vorigen.



Baustein 2 Stockübung



Stäbe



Die Schüler gehen paarweise zusammen und verteilen sich im Raum. Jedes Paar erhält einen Stab, der an jedem Ende von einem Partner nur mit dem Zeigefinger in der Luft gehalten wird.

Zunächst bleiben die Schüler noch auf ihrem Platz und bewegen den Stab lediglich auf- und abwärts, nach rechts und links. Haben sich die Partner eingespield, bewegen sie sich mit dem Stab durch den Raum. Dabei führt zunächst der eine, dann der andere Spieler.

Die Schüler können motiviert werden, die Ebenen zu wechseln: Beide Schüler gehen und setzen sich auf den Boden oder ein Spieler steht, einer hockt usw.

Auch bei dieser Übung steht neben der Konzentration und dem Zusammenspiel der Spielspaß im Vordergrund. Sollte der Stab fallen, gibt es verschiedene Reaktionsmöglichkeiten, z. B.:

- einander gratulieren und damit den Erfolg ehren, es bis hierher geschafft zu haben;
- am Ende der Übung das Paar oder Team, dem der Stab am häufigsten heruntergefallen ist, zu ehren und damit das Bemühen des Teams, es dennoch immer wieder versucht zu haben.



Die Schüler (mindestens vier) bilden einen Kreis. Die Schüler halten die Stäbe wie bei der vorangegangenen Übung zwischen sich. Nun bewegt sich die gesamte Vierergruppe – zunächst nur am Platz im Kreis herum, dann durch den Raum.



Baustein 3 Nummer 1 fängt an



kein Material notwendig



Es bietet sich an, diese Übung mit maximal 15 Schülern zu spielen. Bei großen Gruppen sollten Sie dementsprechend mehrere Gruppen parallel spielen lassen.

Die Schüler bilden einen Halbkreis, zählen einmal laut durch und merken sich ihre Zahl. Nun beginnt der Schüler mit der Nr. 1 und nennt eine andere Zahl (z. B. 4). Der Schüler mit dieser Zahl nennt sofort eine weitere Zahl

Eine Blume wächst auf einer bunten Wiese. Noch sind ihre Blütenblätter geschlossen, es ist früh am Morgen und noch dunkel. Dann kommen die ersten Sonnenstrahlen über den Hügel, es wird heller. Langsam öffnen sich die Blütenblätter. Die Blume richtet sich auf. Sie streckt sich der Sonne entgegen. Immer weiter breitet sie sich aus, bis sie groß und stolz in voller Pracht dasteht. Sie lächelt der Sonne entgegen. Es wird Nachmittag, dann Abend. Die Sonne geht langsam unter. Die Blume wird wieder kleiner, die Blütenblätter schließen sich Stück für Stück. Als die ersten Sterne am Himmel stehen, ruht sich die Blume aus.

Der Bewegungsablauf folgt der obigen Beschreibung. Die Schüler hocken zunächst in sich gesunken auf dem Boden, den Kopf auf den Knien, die Arme um die Beine geschlungen. Bei den ersten Sonnenstrahlen hebt sich der Kopf ein wenig, die Arme lösen sich. Die Schüler richten sich mit langsamen und bewusst ausgeführten Bewegungen Stück für Stück auf, bis sie stehen. Der Kopf richtet sich zum Schluss auf, der Blick geht geradeaus. Dann strecken sich die Arme aus. Die Blume steht nun im vollen Sonnenschein, wendet ihr Gesicht nach oben und genießt lächelnd die warmen Strahlen. Die Rückwärtsbewegung wird im selben langsamen Tempo ausgeführt.

Diese Übung schult das Bewusstsein für den eigenen Körper. Gleichfalls soll die Fähigkeit gestärkt werden, sich in einer Gruppe auf sich selbst konzentrieren zu können.



Führen Sie den Bewegungsablauf einmal vor und erklären Sie die Metapher der Blume, die sich öffnet und schließt. Anschließend sollen die Schüler alle gemeinsam die Bewegungen wiederholen; dazu geben Sie die obige Visualisierung zusammen mit den Bewegungsabläufen wieder vor. Ist die Abfolge klar, lassen Sie die Schüler jeder für sich die Abfolge einige Male wiederholen. Jeder konzentriert sich dabei auf sich selbst und folgt seinem eigenen Tempo.



Baustein 6 Schachbrett



Bühnenfläche, Klebeband



Auf die Bühnenfläche wird folgendes Muster geklebt: Neun Punkte werden markiert, wobei jeweils drei in einer Reihe liegen und alle im gleichen Abstand geklebt werden. Zwischen jeder Markierung liegen circa vier bis fünf Schritte. Die letzte Reihe befindet sich ebenfalls circa vier bis fünf Schritte von der Wand entfernt, die vordere Reihe hat diesen Abstand zur Bühnenkante. Dies ist die Spielfläche:

Baustein 7 Stadiongefühl



Bühnenfläche, eventuell Musik



Vorübung

Die Schüler gehen durch den Raum. Dieser verwandelt sich plötzlich in eine Arena/in ein Stadion. Sie sind die berühmten Persönlichkeiten (z. B. ein Fußballspieler, ein berühmter Sänger etc.). Sie gehen stolz, aufrecht, Schultern locker, Kopf gerade und genießen den Jubel aus den Zuschauerreihen. Unterstützen Sie wahlweise mit triumphaler Musik.

Hauptübung

- Teil 1: Ein Schüler begibt sich hinter den Vorhang. Dann tritt er mit dem „Stadiongefühl“ hervor und lässt sich vom Publikum feiern.
- Teil 2: Der Schüler tritt ein weiteres Mal hervor, dieses Mal mit einer Mitteilung an das Publikum. Dies kann ein Satz sein bzw. ein Ausruf, eine Ansprache etc. – immer mit dem Bewusstsein, ein ganzes Stadion erreichen zu wollen.

Die Schüler erfahren bei der Übung mehrere Aspekte:

- die Aufmerksamkeit zu genießen, einfach nur da zu sein und bejubelt zu werden;
- eine Nachricht wirklich vermitteln zu wollen und das Publikum zu begeistern;
- einen Raum für sich einzunehmen, sich selbst zu erlauben, viel Raum zu beanspruchen und sich wichtig zu fühlen.



Der Raum ist hier der Spielpartner. Ist die Klasse fortgeschritten, bietet es sich an, die Übung mit verschiedenen imaginären Räumen und unterschiedlichen Zielgruppen durchzuspielen. Die Ansprache an einen Freundeskreis im Wohnzimmer ist anders als an einen 30-köpfigen Chor oder einen Wirtschaftskongress mit 300 Gästen.

Es ist dabei für die Schüler entscheidend, dass sie es einmal gefühlt erleben. Bereits die Imagination verändert die Form der Ansprache. Die Übung fühlt sich für den Schüler jeweils anders an und wird anders wirken.



Für das authentische Schauspiel ist es wichtig, diese Schutzmechanismen zu kennen, die eigenen aufgebauten inneren Schranken zu überwinden und die persönliche Komfortzone zu erweitern. Das braucht Mut und den Willen, sich selbst genau zu beobachten.

Eine mögliche Herangehensweise ist diese: Die Schüler finden sich paarweise zusammen und setzen sich auf zwei Stühle einander gegenüber. Sie schauen sich an und halten Blickkontakt. Nun beginnt der erste den zweiten hinsichtlich seiner Kopfhaltung verbal „zu korrigieren“.

Folgende Schutzhaltungen sind oft vorhanden:

- Kinn zu hoch, Blick von oben herab, sich größer machen;
- Kinn zu niedrig, Blick von unten hoch, sich kleiner machen.

Dem anderen auf Augenhöhe zu begegnen, schafft einerseits eine vertrauensvolle Atmosphäre und das Gefühl, verstanden zu werden. Andererseits öffnet man sich bewusst und ist somit verletzlicher.

Sind die Schüler zu dieser Übung bereit, sind sie schließlich auch fähig, eine wirkliche und vertrauensvolle Beziehung zum anderen aufzubauen. Die Übung soll dazu führen, sich gegenseitig so anzunehmen, wie man ist.



Diese Übung berührt einen sehr persönlichen Bereich. Ein sensibles Umgehen miteinander und gegenseitiger Respekt sind die Basis und müssen vorab gegeben sein. Schätzen Sie die Gruppe ein, wann dieser Baustein innerhalb eines Halbjahrs durchführbar ist. Eine gemeinsame Vertrauensbasis bildet eine unabdingbare Voraussetzung für das Gelingen dieser Übung.



Baustein 10 Andenkenladen



kein Material notwendig



Für diese Traumreise suchen sich alle Schüler einen Platz im Raum und legen sich auf den Boden. Die Augen werden geschlossen. Der Lehrer erzählt die Geschichte:

Ihr seid auf einer Dorfstraße. Diese führt zu einem Haus auf einem Grundstück. Dieses Haus war einmal ein Andenkenladen, in dem man Gegenstände kaufen konnte, die einem magische Kräfte verleihen konnten. Ihr wolltet es immer einmal anschauen. Vielleicht ist das Haus bereits ein wenig verfallen und zugewachsen. Vielleicht ist es eine prächtige Villa mit einem angelegten Garten. Vielleicht ein gemütliches Fachwerkhaus. Ihr nähert euch

Baustein 13 Atem und Publikum



kein Material notwendig



Diese Übung stammt aus einem Workshop von und mit Avner Eisenberg, einem amerikanischen Clown und Performer, bekannt unter dem Künstlernamen „Avner, the Eccentric“.

Ein Schüler steht außerhalb des Raums neben dem Eingang. Die Tür ist geöffnet, der Schüler stellt sich neben den Türrahmen, er ist für das Publikum noch nicht sichtbar. Im Raum ist mit Klebeband ein Punkt in der Mitte des Raums gegenüber der Tür markiert, zu dem er gehen soll. Aufgabe des Schülers ist es nun, mit einem bestimmten Atemablauf auf dem Punkt anzukommen.

Erster Durchlauf

- einatmen, ausatmen, dann durch die Tür ins Publikum schauen;
- einatmen, Luft halten und zum Punkt gehen;
- ankommen, erst dort ausatmen, ins Publikum schauen.

Zweiter Durchlauf

- einatmen, Luft halten, durch die Tür ins Publikum schauen;
- ausatmen und dann zum Punkt gehen;
- ankommen, ins Publikum schauen und einatmen.

Die eigene Atmung hat einen Effekt auf das Publikum. Es atmet mit dem Akteur auf der Bühne. Hält dieser die Luft an, wird auch das Publikum so reagieren. Eine Anspannung entsteht. Dauert sie zu lange, wird es unangenehm. Das richtige Timing ist entscheidend. Atmet der Akteur aus, so hat auch das Publikum die Möglichkeit, zu entspannen.



Die Übung klingt zunächst nicht sonderlich schwer. Durch den vorgegebenen Zeitpunkt, wann zu atmen ist, ist sie jedoch nicht leicht in der Umsetzung. Eine exakte Durchführung ist hier wichtig. Holen Sie anschließend Feedback vom Schüler ein. Mögliche Fragestellungen sind: Wie haben sich die Durchläufe jeweils angefühlt? Was waren die Unterschiede? Was fiel leicht, was fiel schwer?



Variante B

Tonlage: ganz hoch mit Piepsstimme, ganz tief mit Brummtönen, wie eine Opernsängerin, wie einen Schlager etc.

Variante C

Lautstärke: mal flüstern wie eine geheime Botschaft, mal schreien wie durch einen Sturm etc.

Variante D

Charaktere: wie ein Nachrichtensprecher, wie ein Fußballmoderator, wie Oma Elfriede bei der besten Freundin etc.

Nach den Varianten wird in der eigenen Stimmlage geprobt. Der Text geht immer mehr in Fleisch und Blut über.



Hat eine Variante besonders Spaß gemacht, wird diese für die spätere Figurenarbeit notiert.



Baustein 16 Energiedusche



kein Material notwendig



Die Energiedusche eignet sich für alle Altersklassen. Sie ist ein Ritual, um schnell in eine wache Haltung zu kommen und startbereit zu sein. Da es eine Einzelübung ist, bietet sie sich für alle Klassenkonstellationen an.

Die Klasse stellt sich im Kreis auf. Auf das Kommando „Eins, zwei, drei!“ springen alle einen Schritt nach vorne in den Kreis und damit unter die vorgestellte Energiedusche. Das linke Bein wird in der Luft angewinkelt und mit den Händen an der Außen- und Innenseite abgeklopft. Das Bein wird abgestellt und dasselbe mit dem rechten Bein wiederholt.

Der linke Arm wird ausgestreckt, von innen und außen abgeklopft, dann wird das Gleiche mit dem rechten Arm wiederholt. Der Bauch wird ausgeklopft, der Po ebenfalls. Danach die linke Schulter, dann die rechte Schulter. Zum Schluss wird mit den Fingerspitzen wie Regentropfen auf den Kopf getrommelt. Anschließend wird mit den Handflächen über das Gesicht gerubbelt. Zum Abschluss wird ein Schritt aus der Dusche zurückgemacht.

Die Hände werden zum Abklopfen wie kleine Schalen gehalten. Die Stärke des Klopfens ist individuell wählbar, sodass es als angenehm empfunden wird.

Führen Sie die Übung nach der Partnerarbeit mit allen gemeinsam im Kreis durch. Dabei dürfen die Schüler ihre Position frei wählen; erst auf das Kommando „Eins, zwei, drei!“ hin nehmen alle die Haltung ein und starten gleichzeitig. Danach wird noch einmal gewechselt.

Anschließend erfolgt eine kurze Feedbackabfrage: Wie fühlt ihr euch jetzt im Vergleich zu vor der Übung?



Ist eine Klasse im Unterricht sehr unruhig, ist die Yin-Yang-Übung eine gute Möglichkeit, der Unruhe einen Raum zu geben. Die Konzentration ist hinterher wieder da und das gemeinsame Arbeiten erneut möglich.



Baustein 19 Lot fallen lassen (Erdung)



kein Material notwendig



Diese Übung ist sowohl im Sitzen als auch im Stehen möglich. Beim ersten Mal empfiehlt sich ein Durchgang im Stehen.

Die Schüler finden sich paarweise zusammen. Ein Schüler stellt sich aufrecht hin, der andere versucht, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Nach der ersten Runde stellt sich der Stehende folgende Situation vor: Von der Schädeldecke aus führt geradlinig ein Lot durch ihn hindurch und fällt zwischen seinen Beinen hinunter in die Erde. Er lässt das Lot ein paar Mal fallen. Dann versucht der andere Schüler, ihn erneut aus seiner Haltung zu bringen. Dieses Mal wird es schwieriger sein, denn sein Mitschüler hat sich allein durch die Visualisierung „geerdet“. Sein Stand ist stabiler geworden.

Die Übung funktioniert über die Imagination. Ganz intuitiv reagiert der Körper auf die Bilder, die wir uns ausmalen. Das geht ohne große Vorübung. Die Schüler stellen direkt einen Unterschied fest. Sie erfahren, wie schnell eine solch simple Übung zu einem wirksamen Ergebnis führt.



Das Lot kann mit einem Stift, der aus der Hand fällt, verglichen werden. Es ist ganz einfach. So wie der Stift fällt, fällt das Lot (an einem Bindfaden / Seil) in die Erde. Zu komplexe Bilder machen die Übung zu kompliziert.

