

Theaterpädagogische Akademie der Theaterwerkstatt Heidelberg
Vollzeitausbildung Theaterpädagogik BuT
Jahrgang 2020

Körperhaben Körpersein?

**Zur Steigerung von Körperwahrnehmung- und bewusstsein in der
theaterpädagogischen Jugendclubarbeit**

Abschlussarbeit
im Rahmen der Ausbildung Theaterpädagogik BuT ®
an der Theaterwerkstatt Heidelberg

Vorgelegt von Lena Regahl
Eingereicht am 22.07.2021 an Wolfgang G. Schmidt (Ausbildungsleitung)

} theaterwerkstattheidelberg

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Körper und Entfremdung. Philosophisch – soziokulturelle Einordnung.....	2
2.1 Das Leib – Seele-Problem.....	2
2.2 Von Körper zu Körperbewusstsein – eine Begriffsklärung.....	4
2.3 Das Körper-Geist-Problem heute – Entfremdung?.....	6
2.4 Die entfremdete Gesellschaft – Status Quo?.....	9
3. Körper im Theater und der theaterpädagogischen Praxis.....	11
3.1 Theater – eine Körperkunst?.....	11
3.2 Der ganzheitliche Körper und der Körper als Instrument des/der Schauspieler*in.....	13
3.3 Das Theater als Ort der Körperarbeit.....	16
4. Projekt <i>Alien</i> – Jugendclubarbeit zum Thema Körperwahrnehmung.....	22
4.1 Zielsetzung und Vorgehen.....	22
4.2 Das „Spiel -Selbst“ finden – Nach Moshé Feldenkrais.....	23
4.3 Das Alltägliche Hinterfragen – Action Theater.....	25
4.4 Das Fremde im Selbst – der Boalsche Spiegel und die Tschechowse Verkörperung...	27
4.5 Verhaftung in Raum und Zeit – Viewpoints.....	31
5. Fazit.....	33
Literaturverzeichnis.....	35

1. Einleitung

»Ich habe einen Körper – hat es bisher niemand bemerkt?«¹, fragt Hans-Jürgen Heinrichs in seiner Veröffentlichung über Körper und Sprache. Genauso könnte man fragen: „Ich bin ein Körper – hat das noch keiner gemerkt?“ Mein Körper? Mein fremder Körper? Mein entfremdeter Körper? Diese Fragen sind es – in der Theaterpädagogik und auch allgemein - wert, nicht ungehört und unbeachtet zu bleiben. Gerade in der heutigen Gesellschaft und vor allem für Jugendliche spielen der Körper und das ambivalente Verhältnis zu ihm, was zwischen zur Schau-Stellung und Ablehnung gehen kann, eine große Rolle. Aber:

Warum sollte man sich für noch mehr Aufmerksamkeit auf den Körper einsetzen und sogar eine systematische Disziplin dafür entwickeln? Ist unsere Kultur nicht längst schon viel zu körperbezogen und übermäßig darauf fixiert, wie unsere Körper aussehen, wie viel sie wiegen, wie verführerisch sie duften, wie elegant sie geschmückt werden und wie fit für athletische Leistungen sie durch Drogen und ausgefeilte Trainingsdisziplinen gemacht werden können? Leiden wir daher nicht eher an einem monströs übersteigertem Körperbewusstsein [...]?²

Diesem Zitat möchte ich vehement widersprechen. Vielmehr nicht dem Inhalt, diesen finde ich korrekt, jedoch gelange ich zu einer komplementären Schlussfolgerung: Wir brauchen mehr Körperbewusstsein und ein anderes.

Die Chance dafür bietet das Theater, als Raum des Erforschens. Und als Ort, der nicht therapeutisch wirken will, sondern in dem künstlerisch experimentiert wird. Darin sehe ich die Möglichkeit, durch ein theaterpädagogisches Projekt mit Kindern und Jugendlichen zu einem bestimmten Thema, was nicht explizit Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein ist, körperlich zu arbeiten, um so auf spielerische Weise einen sehr differenzierten Blick auf den eigenen Körper zu bekommen und diesen wahrzunehmen, sich mit den zu Beginn gestellten Fragen zu beschäftigen. In der folgenden Arbeit werde ich dieses Feld untersuchen, um zu erkunden, wie eine solche Körperarbeit im Rahmen einer Jugendclub – Arbeit heutzutage aussehen kann. Ich will das Wort „heutzutage“ betonen, da die Beschäftigung mit dem Körper im Theaterkontext kein neues Phänomen ist und man sich fragen kann, welche Relevanz eine erneute Auseinandersetzung damit noch hat. Zum einen ist das Thema, wie aufgezeigt, immer noch aktuell und zum anderen werden weitere Aspekte um diese Fragen wichtiger und sollten mehr Raum einnehmen. Deswegen lohnt es sich meiner Meinung nach sehr, sich immer wieder mit Methoden zu einer gesteigerten Körperwahrnehmung zu beschäftigen. Zudem soll in unserer rationalen/mentalen Welt dem Körper wieder mehr Wichtigkeit zugesprochen werden. Der Mensch muss als Ganzes, aus Körper und Geist wahrgenommen werden.

¹ Hans-Jürgen Heinrichs: Vorbemerkungen. In: H.J.H. (Hg): Der Körper und seine Sprachen, Frankfurt am Main, Paris: Qumran, 1989, S.8.

² Shustermann, Richard: Körper-Bewusstsein. Für eine Philosophie der Somästhetik. Hamburg: Meiner 2011, S.28.

Daraus ergibt sich auch die Forschungsfrage dieser Arbeit: Wie kann ein theaterpädagogisches Projekt für Jugendliche aussehen, wenn es den Körper im Fokus hat, aber nicht zum Thema machen will? Welche Elemente braucht es, bezogen auf die Entwicklungen in der heutigen Zeit? Um diese zu finden, muss man jedoch erst zu den Ursprüngen der Befassung mit dem Körper zurückgehen, um sich dann die Veränderungen verdeutlichen zu können. So werde ich auch in meiner Arbeit vorgehen. Was ist das Leib – Seele Problem? Was bedeutet Entfremdung? Und wie spiegelt sich Beides in der heutigen Gesellschaft wider? In einem zweiten Teil werde ich mich dem Körper im Theaterkontext widmen und dabei auch Verbindungen und Schlussfolgerungen zur Theaterpädagogik herstellen. Theatermacher sowie Methoden werden vorgestellt werden. Eine tiefere Auseinandersetzung und eine komplette Nennung von allen in dem Zusammenhang wichtigen Personen kann leider in diesem Rahmen nicht stattfinden. In einem dritten Teil werde ich projektbezogen einzelne Fragestellungen/Themen herausgreifen und dazu passende Methoden und Ideen für eine theaterpädagogische Praxis finden. Dabei immer auch beleuchten, inwieweit der Anspruch der Ganzheitlichkeit erfüllt werden kann oder überhaupt eine Rolle spielen soll. Darauf werde ich meinen Fokus richten. Nicht mit einbezogen habe ich, dass Biografien, die Erfahrungen und Erlebnisse der Teilnehmenden natürlich auch auf den Körper eingeschrieben sind, diese verkörpert werden und eine Gesellschaft aufzeigen. In dem Projekt sollen die Jugendlichen bei sich und ihrem Körper also bei sich bleiben und einen Weg finden, sich mit diesem großen Feld Körperbewusstsein in ihrem Alltag auseinanderzusetzen.

2. Körper und Entfremdung. Philosophisch – soziokulturelle Einordnung

2.1 Das Leib – Seele – Problem

»Das Leib – Seele – Problem ist eines der ältesten Probleme der Philosophie.«³, schreibt Ansgar Beckermann. Aufgegriffen wird dieser Dualismus zwischen Leib und Seele jedoch nicht nur in philosophischen Kreisen. Auch in weiteren Bereichen wird es diskutiert, mit dem Wunsch nach einer Lösung beziehungsweise einer Vereinbarkeit von beiden Polen, einem Streben nach Ganzheitlichkeit. Neben der Medizin ist ein ganzheitlicher Ansatz auch in der Theaterpädagogik von großer Bedeutung und wird von vielen Theatermacher*innen verfolgt. Um dies jedoch tun zu können, bedarf es einer Klärung, was unter dem Leib-Seele-Problem zu verstehen ist. Vereinfacht gesagt, wird ein Dualismus aufgebaut, der

³ Beckermann, Ansgar: Das Leib-Seele-Problem. Eine Einführung in die Philosophie des Geistes. 2. Durchgesehene Auflage. Paderborn: Wilhelm Fink 2011 (Kurs Philosophie), S.7.

beschreibt, dass es eine Trennung zwischen mentalen und physischen Entitäten gibt⁴, ein mentales Innenleben und eine physische Außenwelt, die nicht in Verbindung stehen. Dabei fällt auf, dass die Begriffe „Leib“ und „Seele“ religiöse Assoziationen implizieren können. Dieser Kontext ist auch nicht vollkommen falsch. Denn wie bereits erwähnt, ist das Leib – Seele Problem ein sehr altes. Auch schon die Philosophen aus der Antike wie Lucrez oder Platon diskutierten diesen Dualismus. In deren Kontext ergibt die Wortwahl auf „Leib“ und „Seele“ durchaus Sinn, wird doch eine Trennung zwischen dem Beseelten, also dem Lebendigen, dem Lebendigen, also der Seele gemacht und dem unbelebten, dem unbeseelten, dem Körper. Widersprechen sich die beiden genannten Philosophen darin, was denn die Seele genau sei, so vertreten sie doch beide die These, »[...] dass Körper und Seele zwei verschiedene Dinge sind, von denen jedes auch ohne das andere existieren kann und die nur für eine gewisse Zeit - während des Lebens auf der Erde - eine enge Verbindung miteinander eingehen und wechselseitig aufeinander einwirken.«⁵ Die Seele überdauere demnach den Tod und „lebt weiter“, während der Körper, die Hülle aufhört zu existieren. Diese Vorstellung ist uns unter anderem aus der christlichen Philosophie bekannt, die bei einem großen Teil der Bevölkerung im westlichen Teil der Welt nach wie vor gelebt wird. Dadurch bleibt das Narrativ der Trennung zwischen Leib und Seele, zwischen Körper und Geist auf zumindest auf dieser Weise bestehen. Zudem interessant erscheint mir eine schon damals intendierte Aufwertung der Seele gegenüber dem Leib: Der Leib, der aufhört zu existieren und die Seele, die den Tod überdauert und in gewissem Maße das Selbst darstellt.⁶ Auch Dietlinde Gipser kritisiert den Erhalt dieser christlichen Wertennorm und die Abwertung des Körpers. Vor allem im (universitären) Bereich des Lernens wird er allein dem Kopf, der Seele zugesprochen, während der Körper an diesem Lernprozess nicht beteiligt wird.⁷ Dadurch erhält der Geist eine Vormachtstellung, da in unserer Gesellschaft eine akademische Bildung immer noch mehr Wert zugeschrieben wird als etwa körperlich /handwerklichem Arbeiten. Dabei habe ich nun die „Seele“ mit mentalen Fähigkeiten gleichgesetzt. Lucrez beschreibt sie als eine materielle Seele, die den Körper in Bewegung setzt, erinnernd an das Nervensystem.⁸ Descartes behandelt in seinem Werk *Meditationen* ebenso dieses Problem. Er macht keinen Unterschied zwischen Belebtem und Unbelebtem, erhält aber dennoch den Dualismus bei. Mit ihm begonnen, wird Seele immer mehr mit Bewusstsein gleichgesetzt, was bis heute anhält. Demnach kann man mit diesem Verständnis „Leib“ durch „Körper“ ersetzen und „Seele“ durch „Bewusstsein“, als

⁴ Unbekannt: Entfremdung. In: Wikipedia, Stand: 23.05.2021. Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Entfremdung> (letzter Abruf am 30.05.2021).

⁵ Beckermann 2011, S.12.

⁶ Ebd., S.11.

⁷ Gipser, Dietlinde: „Der Körper unter Belagerung“. Zum Umgang mit Leib und Körperlichkeit – auch – an der Universität. In: Koch, Gerd/ Naumann, Gabriela/ Vaßen, Florian (Hrsg): Ohne Körper geht nichts. Lernen in neuen Kontexten. Berlin und Milow: Schibir-Verlag 1999, S. 154.

⁸ Beckermann 2011, S. 9-18.

„Geist“, als „Denken“. Will man diese Gleichsetzung nicht vollziehen, so ist es auf jeden Fall – meiner Meinung nach – richtig zu argumentieren, dass es auch heute noch ein „Körper – Bewusstsein -Problem“ gibt, um es mit diesen Begriffen greifbar für alle und insbesondere die Theaterpädagogik zu machen.

Denn wir scheinen auch im 21. Jahrhundert noch die Vorstellung zu teilen, dass Körper und Geist/Bewusstsein voneinander getrennt sind:⁹ Der Körper ist ganz verhaftet im Hier und Jetzt, ist greifbar und sichtbar, ist Werkzeug, das unter anderem Bewegungen ausführt. Der Geist ist unsichtbar, ungreifbar, er denkt, er nimmt wahr. Erfahrbar wird diese Trennung von Geist und Körper auf eine paradoxe Weise an folgendem Beispiel, das Richard Shustermann nennt:¹⁰ Berührt man mit dem Zeigefinger sein Knie, dann nimmt man diese Berührung mit dem Bewusstsein wahr, man spürt die Haut, spürt den Körper. Und diesen Körper wiederum trennen wir von der Wahrnehmung, wir haben das Gefühl, dass wir etwas anderes anfassen. Gleichzeitig spüren wir die Berührung an unserem eigenen Körper. Paradox ist dabei natürlich, dass das Objekt der Berührung – das Knie -, welches das Anfassen wahrnimmt und das ausführende Instrument der Berührung – der Zeigefinger - Teil desselben Körpers sind, wir sie aber getrennt wahrnehmen.¹¹ Dieses Beispiel verdeutlicht, dass das Leib–Seele, das Körper–Geist-Problem, immer noch aktuell ist, gerade für die Bewegungs- und Theaterpädagogik, in der Zwischenzustände von höchster Spannung sind. Ich finde es deshalb sehr lohnend, sich mit diesem Problem – denn so wird es genannt – zu beschäftigen. Jedes Individuum kann diesen Spannungszustand für sich kleiner machen, oder im besten Falle, das diese Trennung aufheben, wozu unter anderem das Theater eine Chance bietet.

2.2 Von Körper zu Körperbewusstsein – eine Begriffsklärung

Bevor wir diese Chance weiter untersuchen, erscheint es mir von Wichtigkeit, eine bessere Grundlage der Begrifflichkeiten zu schaffen. Bereits der kurze Einblick in den Dualismus von Leib und Seele und der Umbenennung zu Körper und Geist hat zeigt, dass es einer versuchsweisen Definition der Begriffe im Rahmen dieser Arbeit bedarf. Ich bin schon davon abgewichen, den Begriff „Leib“ zu benutzen, verwende stattdessen „Körper“. Obwohl „Körper“ in unseren Sprachgebrauch eingebettet ist, soll auch dieser kurz erklärt und

⁹ Burkert, Martina: Die Bewegungsentwicklung. In: Korrespondenzen. ... Lehrstück...Theater...Pädagogik... Ohne Körper geht nichts... [Gesellschaft für Theaterpädagogik e.V. (Hrsg.)] (1993), Heft 17/18, S.29. Und: Streisand, Marianne: Der Leib und die ‚Einverleibung‘ von Texten. In: Koch, Gerd/ Naumann, Gabriela/ Vaßen, Florian (Hrsg): Ohne Körper geht nichts. Lernen in neuen Kontexten. Berlin und Milow: Schibir-Verlag 1999, S. 146.

¹⁰ Richard Shustermann verwendet dieses Beispiel jedoch dafür, um die Zweideutigkeit des Menschen als Sensibilität und als Objekt zu verdeutlichen.

¹¹ Shustermann 2011, S. 29 f.

hinterfragt werden. »Der Körper ist - der Augenschein zeigt es - schlicht vorhanden.«¹² So kurz könnte eine Definition sein. Doch hat bereits das oben genannte Beispiel des Knie-Berührens gezeigt, dass der in seinem Vorhanden-Sein eine große Vielschichtigkeit aufweist. Martina Leeker macht deutlich, dass der Körper sowohl „subjektive Sensibilisierung“ wie auch „Objekt“ (von Wahrnehmung) ist. Sie beschreibt dies wie folgt:

Deswegen bin ich ebenso Körper, wie ich einen Körper habe. Normalerweise erfahre ich meinen Körper als transparente Quelle meiner Wahrnehmung und Handlung und nicht als ein Objekt meiner Vergegenwärtigung. Er ist das, von dem aus und durch welchen ich die Dinge der Welt, auf die ich meinen Fokus richte, begreife oder mit ihnen umgehe, doch ich erfasse ihn nicht als ausdrückliches Objekt des Bewusstseins [...]. Häufig [...], besonders in zweifelhaften oder problematischen Situationen, nehme ich meinen Körper auch als etwas wahr, das ich habe und gebrauche, und nicht als etwas, das ich bin, als etwas, dem ich Befehle erteilen muss, um das zu vollziehen, was ich will. Oft scheitert der Körper dann aber an der Durchführung und wird zu etwas, das mich ablenkt, stört oder leiden lässt.¹³

Dieses Argument aus der Philosophie erweist sich vor allem im Theaterkontext als sehr spannend. Ist der Körper nur Objekt, das Schauspielende in Bewegung setzen, das als Werkzeug benutzt und von den Zuschauenden betrachtet, wahrgenommen wird? Damit würde auch der Körper-Geist-Dualismus erhalten bleiben. Dieser Annahme werde ich im weiteren Verlauf der Arbeit nachgehen.

Neben dem Körper als ausführendes Werkzeug kann man den Körper auch im alltäglichen Erleben als Träger einer großen Bandbreite von Definitionen begreifen. Nämlich:

[...] ein Körper zum Streicheln, zum Spüren, angenehm nach körperlicher Anstrengung oder zerschlagen nach einem anstrengenden Tag. Es gibt den Körper, der einem fremd ist, weil er sich verändert, egal ob man es will oder nicht, den Körper, der Kraft oder auch Gewalttätigkeit ausstrahlt, der die Stellung in der Clique sichert und den schwachen Körper, der Zärtlichkeit und Schutzgefühle assoziiert, der Körper, der als klein und hässlich empfunden wird [...]¹⁴

Außerdem speichert der Körper Wahrnehmungen, Erinnerungen und Gedanken. Die letzten Punkte würde man zunächst wahrscheinlich nicht zu der Definition des Körpers zählen. Im weiteren Verlauf der Arbeit und im theaterpädagogischen Kontext beziehe ich mich jedoch auf einen weiteren Körperbegriff, der über eine Definition als Hülle, als einem leblosen Körper hinausgeht. Dabei erscheint sogar eine Rückbesinnung auf den Begriff „Leib“ als angebracht. Shustermann jedoch führt, um dem zu entgehen, in seiner Forschung zur Somästhetik den Begriff des Somas für Körper ein: Ein Körper, der nicht nur der biologische Körper ist, sondern darüber hinaus auch noch wahrnimmt, fühlt, empfindet. Ein

¹² Koch, Gerd/ Naumann, Gabriela/ Vaßen, Florian: Körper/Kultur & Körper/Spiel. Einleitung. In: Koch, Gerd/ Naumann, Gabriela/ Vaßen, Florian (Hrsg): Ohne Körper geht nichts. Lernen in neuen Kontexten. Berlin und Milow: Schibir-Verlag 1999, S. 8.

¹³ Shustermann 2011, S. 29 f.

¹⁴Nutz-Voiges, Roswitha: Hautnah – Aktionen rund um den Körper. In In: Korrespondenzen. ... Lehrstück...Theater...Pädagogik... Ohne Körper geht nichts... [Gesellschaft für Theaterpädagogik e.V. (Hrsg.)] (1993), Heft 17/18, S. 42.

Körper, der lebendig ist. Die zuletzt genannten Fähigkeiten, so Raton Boca können zudem durch ein gesteigertes Körperbewusstsein verfeinert werden, und somit auch dieser Aspekt des Körpers kultiviert werden.¹⁵ Um keinen neuen, meist unbekanntem Begriff aus der Philosophie zu verwenden, werde ich im Folgenden die Bedeutung von Soma nach Shustermann auf den Begriff „Körper“ anwenden.

Anschließend an den Körper eröffnen sich weitere Assoziationenräume. Der Begriff Körperbewusstsein tauchte bereits im vorherigen Absatz auf. Er bezeichnet

[...] nicht bloß das Bewusstsein, das der Geist vom Körper als Objekt haben kann, sondern umfasst auch das verkörperte Bewusstsein, das ein lebendiger und empfindungsfähiger Körper sowohl auf die Welt richtet als auch in sich selbst erfährt. Durch solches Bewusstsein kann der Körper sich tatsächlich sowohl als Subjekt als auch als Objekt erfahren.¹⁶

Auch bei dieser Definition beschreibt Shustermann einen aktiven ganzheitlichen Vorgang des Wahrnehmens, den der Körper vollführt.

In einen negativen Kontext gesetzt, tritt häufig der Begriff des „Körperbildes“ auf. Es meint dabei

[...] ein multidimensionales Phänomen [...], das kognitiv-emotionale, wahrnehmungs- und verhaltensbezogene Aspekte in Hinblick auf die Einschätzung des eigenen Körpers umfasst. Als Bestandteil des Selbstkonzepts ist das Körperbild bei verschiedenen psychosozialen Störungen impliziert, wie beispielsweise depressiven und schizophrenen Erkrankungen sowie Essstörungen.¹⁷

2.3 Das Körper-Geist-Problem heute – Entfremdung?

Die Auswirkungen in unserer (post-)modernen Welt, die heutzutage vermehrt in der Philosophie sowie in der Soziologie diskutiert werden, sind ein Grund dafür, weshalb der Körper–Geist–Dualismus heute noch besteht, und zwar vielleicht sogar stärker als je zuvor. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, Körperwahrnehmung durch Körpererfahrung zu schärfen. Das „Leib – Seele Problem“ erscheint immer noch religiös konnotiert und zudem veraltet. Aus der Fragestellung ergibt sich in unserer Gesellschaft ein spezifischeres, greifbareres Problem. Gemeint ist Entfremdung. Dieser Begriff ist zunächst allgemein gefasst und nicht auf den Körper bezogen. Peter Zima definiert ihn folgendermaßen:

Entfremdung [...] ist ein schillernder Begriff, der auf viele verschiedene, auch widersprüchliche Arten definiert wurde [...]. Er bezeichnet ganz allgemein - auf das Subjekt bezogen - einen Zustand des eigenen Fremdseins in einer bestimmten Umgebung oder das Gefühl, es mit fremden Menschen, Gegenständen

¹⁵ Raton, Boca: Vorwort der deutschen Ausgabe., Shustermann, Richard: Körper-Bewusstsein. Für eine Philosophie der Somästhetik. Hamburg: Meiner 2011, S. 10-27.

¹⁶ Raton 2011, S. 9.

¹⁷ Deutsche Hauptstelle für Suchtanfragen e.V. [Hg.]: Essstörungen.O.A. (Suchtmedizinische Reihe, Band 3), S. 7.

oder Einrichtungen zu tun zu haben. Zunächst soll festgehalten werden, dass "Entfremdung" stets Entfremdung von etwas ist: von Gott, von einem Mitmenschen, vom sozialen Umfeld, von einer Organisationsform oder einer Institution, von einem Gegenstand (z.B. dem Computer, auf dem ich schreibe), von einer Tätigkeit (Arbeit) oder vom eigenen Ich.¹⁸

Er beschreibt weiter, dass Entfremdung immer auch ein Prozess der Annäherung immanent ist, was eben eine Entfernung zu dem Gegenpol, meistens der Realität bedeutet. Angenähert wird sich häufig an ein Ideal, welches zu oft von der Gesellschaft vorgegeben wird. Dieses Ideal stimmt jedoch nicht mit der Realität überein beziehungsweise ist so hoch gesetzt, dass ein Erreichen des Ideals unrealistisch ist. Das Individuum muss sich also entscheiden: Will es sich dem Ideal annähern, rückt es weiter von der Realität weg. Will das Individuum in der Realität verhaftet bleiben, entfernt es sich vom Ideal und kann Ausgrenzung und Entfremdung von der Gesellschaft erfahren.¹⁹ Einen weiteren Grund für die Erfahrung von Entfremdung stellt die immer weiter fortschreitende Technisierung dar. Der Mensch wird durch Maschinen ersetzt, entfremdet sich von einer Realität, in der die Auswirkungen seines Tuns direkt erfahrbar sind. Man kann schlussfolgern, dass er dadurch mit diesen gleichgesetzt, auch nur als ausführendes Objekt verstanden wird. Außerdem schafft Technik Distanz. Ein Smartphone, zum Beispiel und eine intensive Nutzung dieses Mediums führt dazu, dass der Kontakt, der mit seiner direkten Umgebung stattfindet, eingeschränkt und verhindert wird. Diese Entwicklung, vor allem bei jüngeren Menschen, sieht Zima als große Gefahr: Der Kontakt wird immer anonym und eine kontinuierliche Interaktion mit Eltern, die trotz des Einflusses von außen, einen großen Beitrag dafür leisten, dass Jugendliche einen gesunden Narzissmus, meint ein Ichideal, erarbeiten können, ist stark eingeschränkt. Als Ichideal bezeichnet er die bestmögliche Form des Ichs, die aus Fähigkeiten und Potenzial jeden/r Einzelnen²⁰ Da eine Suche nach dem Ichideal nicht stattfindet, setzt auch eine Auseinandersetzung damit aus, was eventuell dazu führen kann, dass eigenen Lebensentwürfen, die aus diesem Selbstideal heraus entstehen, nicht nachgegangen werden. Diesen Missstand wiederum bezeichnet Zima als Selbstentfremdung.²¹ Diese Selbstentfremdung hat viel mit unserem Körper zu tun und damit, wie wir diesen wahrnehmen. Der Lebensentwurf, aber auch verlorengelassene Werte und Normen tragen dazu bei, dass der Körper die Stelle des Selbst einnimmt, Zima nennt es sogar, diesen „narzisstisch besetzt“. Eine Entfremdung findet auf der Ebene dadurch statt, dass der Körper verändert und optimiert wird, um einem Idealich zu entsprechen, welches die Gesellschaft vorgibt, von Werbung und Medien manipuliert wird und eine Entfernung von der – bestmöglichen – Realität, dem Ichideal darstellt.²² Paradox und

¹⁸ Zima, Peter V.: Entfremdung. Pathologien der postmodernen Gesellschaft. Tübingen: A. Francke Verlag 2014, S. 1.

¹⁹ Zima 2014, S. 1f.

²⁰ Ebd., S. 153.

²¹ Ebd. S. 138.

²² Ebd. S. 139.

spannend ist dabei, dass der Körper zwar einerseits wahrgenommen beziehungsweise eingesetzt wird, durch diesen Einsatz jedoch eine noch größere Entfremdung in Bezug auf den Körper zu spüren ist, weil man ihn als ein nicht zu erreichendes Ideal sieht. Aus diesem Vorgang wird deutlich, dass man Entfremdung verstärkt in der modernen und postmodernen Gesellschaft wahrnimmt, »[...] [er] durch die kapitalistischen Verhältnisse, die sich beschleunigende soziale Differenzierung oder die labile Schichtung des Werte- und Normsystems [...] bedingt wird. [...] *Entfremdung [ist] ein Aspekt des Fortschritts als Modernisierung, Rationalisierung und Säkularisierung [...].*«²³

Diese Entfremdung wird von der Gesellschaft unserer Zeit vorangetrieben und bedingt: Sie gibt durch Werbung und Medien ein Ichideal vor, von einem Körper, der schön, makellos und auch stereotyp sein soll. Um dieses Ideal zu erreichen, besteht der Anspruch, den Körper durch Vorgänge der Disziplinierung zu perfektionieren.²⁴ Vor allem Jugendliche sind dafür anfällig. Sie befinden sich in einer Umbruchphase und deren (v.a. weibliche) Körper sind gerade in einem Wandel begriffen, den sie nicht kontrollieren können, weswegen eine Disziplinierung noch einmal notwendiger erscheint. Eine Ich bezogene Körperwahrnehmung fehlt dabei, was wiederum Einfluss auf das Selbstbewusstsein hat:

Selbstbewusstsein wird in unserer Kultur exzessiv in ein Bewusstsein dafür kanalisiert, wie der eigene Körper in Hinblick auf konventionelle Vorbilder attraktiver gemacht werden kann. [...] So gut wie keine Aufmerksamkeit wird auf die Untersuchung und Schärfung des Bewusstseins der tatsächlichen eigenen körperlichen Empfindungen und Handlungen gerichtet [...].²⁵

Das bewusst propagierte Schönheitsideal, das Idealich des Körpers, und die Tatsache, dass es unmöglich ist, dies zu erreichen, führt dazu, dass sich ein Großteil der Bevölkerung unzulänglich fühlt, und dazu getrieben wird „Heilmittel“ zu erwerben.²⁶ Auch der Körper selbst wird zur Ware.

[...] Der menschliche Körper existiert in unserer Gesellschaft [...] primär [...] als Konsumartikel und Lustobjekt und er ist gezeichnet von Disziplinierung, Instrumentalisierung und Leistungsdruck bzw. von Verschleiß, Selbstzerstörung und Armut. Heute wird der Körper in der Regel im Zusammenhang mit Sex, Arbeit und Krankheit gesehen, wirklich wahrgenommen wird er jedoch nur noch, wenn er sich verweigert und nicht funktioniert.²⁷

Stattdessen wird der Körper schön, schlank und „jung“ gemacht. Die Gründe hierfür sind sicher vielfältig. Einer davon mag sein, dass die Religion in der modernen westlich geprägten Welt mehr und mehr an Einfluss verliert und somit auch der Glaube an ein Leben

²³ Zima 2014, S. 7.

²⁴ Nutz-Voiges, S. 42 ff.

²⁵ Shustermann 2011, S.33

²⁶ Ebd.

²⁷ Vaßen, Florian: Der ganze und der zerstückelte Körper. Stichworte zum Verhältnis von Körper-Therapie und Körper-Theater. In: Wechselspiel. KörperTheaterErfahrung. 1. Auflage. Frankfurt a.M.: Brandes und Apsel, 1998, S. 15f.

nach dem Tod wegfällt. Der Mensch hat dennoch das Bestreben, unsterblich zu werden und deswegen versucht er, ewig jung zu bleiben.²⁸ Der Körper wird im Zivilisationsprozess kaum noch positiv konnotiert, er tritt in Erscheinung, im Perfektionsprozess und wenn er eben nicht mehr funktioniert, wenn er Schwächen zeigt, hungrig oder müde ist, was nicht selten sogar übergangen und ignoriert wird.²⁹ Auch dabei kann man wieder eine Verbindung sehen zu der Schlussfolgerung, dass der Körper nur noch als zu funktionierende Hülle, gleichgesetzt mit einer Maschine, die ihn immer mehr ersetzt, wahrgenommen wird. Und so werden auch andere Körper wahrgenommen, verglichen mit dem eigenen. Der eigene gesunde, funktionierende, junge Körper wird anderen dargeboten und „zur Schau“ gestellt. Zima schlussfolgert, dass dieser auf den eigenen Körper orientierte Narzissmus die Individuen deswegen an sich verzweifeln lässt und zur Entfremdung führe. Man lebe dadurch, dass man sich in den Augen der Anderen gespiegelt sieht.³⁰ Kann man in den Augen jedoch nicht bestehen, kann das unter anderem zu Scham führen.

Scham ist unter anderen für Norbert Elias ein zentraler Punkt seiner Überlegungen. Scham in der Öffentlichkeit und ein Rückzug ins Private werden immer größer. Damit muss, vor allem bei Kindern und Jugendlichen, auch im Theaterkontext umgegangen werden. Scham ist meistens auf den eigenen Körper bezogen, kann sich aber auch in einer Art Ekel äußern, gegen eigentlich natürliche und notwendige Vorgänge wie Essen, Sexualverhalten oder Bewegung und Schlaf.³¹ Makel werden zu kontrollieren oder verstecken versucht, indem wir Deos und Rasierer u.v.m. benutzen. Auch dadurch stoßen wir unseren natürlichen eigenen Körper gewissermaßen ab, trennen ihn fast schon von unseren Idealvorstellungen, sind entfremdet von ihm. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Körper dadurch entfremdet ist, weil wir einem von der Gesellschaft vorgegebenen Ideal entsprechen wollen.

2.4 Die entfremdete Gesellschaft – Status Quo?

Kann man diesen Status Quo verändern und scheint dies überhaupt notwendig? Den ersten Teil meiner Arbeit noch einmal zusammenfassend will ich diesen beiden Fragen nachgehen. Shustermann, argumentiert sehr stark dafür, diesen Status Quo nicht zu akzeptieren und stehen zu lassen: Gegebene Schönheitsideale sollen aufgebrochen und

²⁸ Zima 2014, S. 158.

²⁹ Naumann, Gabriela: Widersprüchliche Alltagserfahrungen des Körpers. In: Koch, Gerd/ Naumann, Gabriela/ Vaßen, Florian (Hrsg): Ohne Körper geht nichts. Lernen in neuen Kontexten. Berlin und Milow: Schibir-Verlag 1999, S. 19.

²⁹ Beckermann 2011, S. 9-18.

³⁰ Zima, 2014, S. 19.

³¹ Naumann 1999, S. 21.

hinterfragt werden. Er plädiert dafür, – bezogen auf das Feld der Somästhetik – für eine gesteigerte Beschäftigung mit dem Körper.

Sie erstreckt sich auf seine anatomischen, physiologischen und neurologischen Funktionen, deren besseres Verständnis genutzt werden kann, um sowohl unsere Wahrnehmung und unsere sensomotorischen Kräfte zu verbessern als auch die Fähigkeit, für unser äußeres Erscheinungsbild zu sorgen und diesem unseren Stil zu verleihen.³²

Denn selbst wenn man den Umstand akzeptieren sollte, dass der Körper nur ein ausführendes Werkzeug ist – was man auch dem Theater vorwerfen kann -, ist es doch das Werkzeug der Werkzeuge, das ein Medium für unsere Wahrnehmung ist, mit dem wir in Kontakt zur Außenwelt treten. Demnach scheint es sinnvoll, seinen Körper zu kennen, und zu wissen, wie man ihn einsetzen kann, wie dieser funktioniert.³³ Aber macht das Kennen des Körpers, diese Körperwahrnehmung schon ein Körperbewusstsein aus? Benötigt es dafür nicht mehr? Besteht es nicht aus den Wörtern „Körper“ und auch „Bewusstsein“? Dies allein lässt darauf schließen, dass ein Beherrschen des Körpers zu wenig für ein Körperbewusstsein und dessen positive Auswirkungen ist. Ich gehe davon aus, dass es tatsächlich »körperliche Formen der Subjektivität, Intentionalität und Gegenwärtigkeit«³⁴ gibt. Ausgehend von dem erweiterten Körperbegriff, was Shustermann als Soma bezeichnet, ist dem Körper eben dieses Bewusstsein immanent.

Wir sollten uns daran erinnern, dass der Körper eine grundlegende und elementare Dimension unserer Identität darstellt. Er bildet unsere grundlegende Perspektive oder Form der Verbindung der Welt und bestimmt (häufig unbewusst) die Wahl unserer Ziele und Mittel. Dies tut er, indem er unsere Bedürfnisse, Gewohnheiten, Interesse, Freuden und unsere Leistungsfähigkeit selbst strukturiert, auf die sich die Bedeutung der Ziele und Mittel bezieht. Dies schließt natürlich die Strukturierung unseres geistigen Lebens ein, das im nach wie vor hartnäckigen Dualismus unserer Kultur zu oft unserer körperlichen Erfahrung entgegengesetzt wird.³⁵

Damit stimmt Shustermann mit Zima überein, dass Körper mehr ist als nur eine Hülle und Teil unserer Identität, welche jedoch entfremdet sein kann. Arbeiten an Körperbewusstsein ist aus meiner Sicht elementar. Im Theaterkontext muss dabei natürlich darauf geachtet werden, dass es kein therapeutisches Ziel verfolgt. Nichtsdestotrotz kann bei der Verfolgung auch künstlerischer oder pädagogischer Ziele ein gesteigertes Körperbewusstsein als positive Folge auftreten, was durchaus verfolgungswert ist. Ein Körperbewusstsein für einen Körper, der nicht selten im Identitätssuchen von allen Menschen, besonders aber auch von Jugendlichen, Austragungsort von Kämpfen und Entfremdungsvorgängen zwischen Idealisch und Realität ist, welcher jedoch zuerst bewusst

³² Boca 2011., S. 14.

³³ Shustermann 2011, S. 30.

³⁴ Boca 2011, S. 21.

³⁵ Shustermann 2011, S. 29.

wahrgenommen wird, um ihn dann zu verändern. Um dies zu erreichen und vielleicht sogar zu einer Identitätsstiftung beizutragen, muss ein neutraler, ideologiefreier Raum geschaffen werden. »Erst der Entzug des Körpers aus der sozialen Realität erlaubt eine Auseinandersetzung mit ihr. Aus der Distanz wird der Körper selbst in seiner Ambivalenz transparent. Er ist der Ort, an dem Wirklichkeit im subjektiven Erleben und Verhalten entsteht.«³⁶ Kann dieser Ort im Theater und beim Theatermachen entstehen? Dies werde ich im Folgenden untersuchen.

3. Der Körper im Theater und der theaterpädagogischen Praxis

3.1 Theater – eine Körperkunst?

»Für das Theater und die Theaterpädagogik ist der Körper konstitutiv, ist er doch das zentrale Ausdrucksmittel und das Theater ohne ihn nicht zu denken. Ohne Körper geht nichts, auch nicht das „Worttheater“.«³⁷ Auch die Figur und deren Charakter erzählt sich nicht nur über Sprache, sondern auch und vor allem über den Körper. Durch ihn und Handlungen, die dieser ausführt, werden Vorgänge äußerlich sichtbar gemacht. Körpersprache, Geste, Mimik, Körperausdruck, Haltung u.v.m. geben Auskunft über Inhalt.³⁸

Obgleich meiner Meinung nach auch im Sprechtheater das Hauptaugenmerk auf dem Körper liegt, ist dies jedoch in einer anderen Sparte noch einmal extremer. Nämlich da, wo die Sprache als Ausdrucksmittel wegfällt, was im Tanz(theater) der Fall ist. Auch wenn ich mir bewusst bin, Tanz nicht unreflektiert mit dem Sprechtheater gleichsetzen zu können, will ich dennoch einen kurzen Einblick geben, da ich für die Arbeit an und mit dem Körper und vor allem einen Aspekt des Tanztheaters spannend finde. Nachdem das Bild des perfekten, leichten, zerbrechlichen Tänzerkörpers aus dem Ballett hinter sich gelassen wurde, betonen Choreografen wie Sasha Waltz, Jan Fabre oder Xavier LeRoy, die Vielfältigkeit und Mannigfaltigkeit von verschiedenen Körpern und deren ganz individuelle Potenziale, was man auch an der Zusammensetzung ihrer Tanzensembles erkennen kann. Dies ist spannend für körperbetone theaterpädagogische Praxis. Zudem auch ein vielversprechender Ansatz für den Betrachter, der sich konfrontiert sieht mit Fragen, so zum Beispiel: Wie können tanzende Körper Tanzhierarchien auflösen?³⁹ Beides finde ich für

³⁶ Leeker, Martina: Körper als Ort der Wirklichkeit. In: Vaßen, Florian/ Koch Gerd/ Naumann, Gabriela [Hersg.]: Wechselspiel. KörperTheaterErfahrung. 1. Auflage. Frankfurt a.M.: Brandes und Apsel, 1998, S. 13.

³⁷ Jurké, Volker: Der Körper lüg! Zur Bedeutung der Körperarbeit in der Theaterpädagogik. In: Korrespondenzen. Zeitschrift für Theaterpädagogik. Körper – Theorie – Körper – Praxis – Ausbildung – Fortbildung – (18. Jahrgang). Heft 40, S. 5.

³⁸ Mieruch, Gunter: Etwas verkörpern. In: Schultheater. Wahrnehmung/ Gestaltung/ Spiel (1 Körper), S. 18.

³⁹ Warstat, Matthias: Körper im Theater. Etwas verkörpern. In: Schultheater. Wahrnehmung/ Gestaltung/ Spiel (1 Körper), S. 40.

eine Methodik der Körperwahrnehmungsarbeit sehr wichtig und dies muss unbedingt mitbedacht werden. Es scheint – auf den ersten Blick - erstaunlicher Weise, dass sich das Tanztheater schneller und radikaler vom perfekten Körper (den man bei der Ausübung von Tanz vermuten könnte), abwendet.

Der Moderne Tanz subjektiviert den Körper. Er ist nicht mehr nur Objekt, [...] indem er zum Medium individueller Freiheit, zum Ort der Utopie erklärt und in den Kontext eines Konzepts der Anti - Moderne gestellt wird: Der Körper wird als natürlich - authentisch vorgestellt und das Tänzer - Subjekt zu irrationalen Welten des kosmischen Ganzen gesetzt. Nicht mehr der virtuose Körper einer marionettenhaften Tanzfigur, sondern der menschliche Körper, menschliche Empfindungen und als natürlich geltende Bewegungen werden zum primären Medium des Tanzes.⁴⁰

Gabriele Klein argumentiert weiter, dass im Modernen Tanz die Identitätsfrage direkt an den subjektiven Körper gestellt und mit diesem verhandelt wird.⁴¹ Inwieweit dieser Ansatz im professioneller Tanztheater wirklich durchgesetzt wird, lässt sich sicher hinterfragen. Jedoch ist eine Verschiebung des Ansatzes und der Wahrnehmung – als ein individueller und ganzheitlicher - von Tanzkörpern nicht zu leugnen. Dieser Ansatz ist unbedingt übertragbar auf die theaterpädagogische Arbeit. Jedoch erschöpft sich eine sinnvolle Übertragung nicht nur darum. Vielmehr kann eine spezifische Methode direkt in eine theaterpädagogische körperbetone Arbeit übertragen werden: Und zwar, das Phänomen, dass im Tanztheater, das in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhundert unter anderem von Pina Bausch entstand, Alltagshandlung und –verhalten auf die Bühne gebracht, welche dadurch fremd erscheinen, obwohl sie im Alltag doch so gewohnt und verständlich erscheinen.⁴² Diesen Aspekt werde ich im dritten Teil meiner Arbeit untersuchen.

Doch auch, wenn es so aussieht, dass im europäischen Sprechtheater der Text traditionell im Vordergrund steht, ist es ein sehr viel älteres und länger existierendes Verständnis von Theater, dass der Körper im Mittelpunkt steht. Erneut eroberte sich der Körper seinen Platz in der Mitte des 20. Jahrhunderts zurück – hier ist eine Parallele zum Tanztheater zu ziehen. Inszenierungen enthielten wieder physisch anspruchsvolle Darbietungen.⁴³ Mit der performativen Wende wurde das Augenmerk weg vom Text, hin zur Aufführung verschoben. Schon die Reformbewegung ab der Mitte des 19. Jahrhunderts hatte Einfluss darauf, welche Rolle der Körper im Theater einnimmt und brachte einen ganzheitlichen Ansatz mit in das Theater. Das Körper-Geist–Problem wurde durch Methoden aus der Körperarbeit auch im Theater neu verhandelt und auf die Bühne gebracht.⁴⁴ Jedoch ist der Einfluss der Körperarbeit in das Theater in Bezug auf eine „gesündere“

⁴⁰ Klein, Gabriele [Hrsg.]: Choreografischer Baukasten. Das Buch. Zweite Auflage. Transcript 2019, S. 29.

⁴¹ Klein 2019, S. 29.

⁴² Uptmoor 1998, S. 14 f.

⁴³ Warstat, S. 42.

⁴⁴ Jurké 18. Jahrgang, S. 5.

Körperwahrnehmung auch kritisch zu analysieren. Der ganzheitliche Ansatz erscheint sinnvoll, ebenso den Körper wahrzunehmen, indem man ihn spürt, in gewisser Weise auch trainiert. Die Gefahr im professionellen Theater bleibt jedoch, dass der Körper dabei zum Instrument des/der Spielenden wird, der trainiert und perfektioniert werden muss, was mit der Wahrnehmung des Körpers in der Gesellschaft (siehe 2) übereinstimmt. Um dies zu überprüfen oder um dies besser überprüfen zu können, werde ich kurz zusammenfassend beispielhaft Theatermacher, die in dieser Tradition stehen, darauf hin untersuchen.

3.2 Der ganzheitliche Körper und der Körper als Instrument des/der Schauspieler*in

Einer der Vertreter eines Körperbetonten Theaters ist Vsveolod Meyerhold mit seinem Theater der Biomechanik. Der Regisseur oder eher Theaterpädagoge ging damit durch viele Entwicklungsstufen. Grundlegend war jedoch, dass er Etüden von Bewegungsabläufen entwickelte, um einen neuen Prototypen eines/r Schauspieler*in zu generieren.

Die Biomechanik ist ein Ausbildungs- und Spielsystem für Schauspieler [sic.], dessen Konzeption einerseits als Resultat von Meyerholds langjährigem Experimentieren mit nichtnaturalistischen, traditionellen Darstellungsformen, u.a. mit Formen der Commedia dell'arte, des japanischen Theaters und anderer Traditionen entstanden ist, andererseits wurde mit der Biomechanik eine Programmatik entwickelt, die sich auf Ideen des modernen Technologie Zeitalters stützt.⁴⁵

Die Biomechanik entstand nach genauer Erforschung des Organismus und der Physis des Menschen und erstellt davon ausgehend Bewegungsabläufe. So sind diese zwar vom Menschen ausgehend, dennoch wird der Körper des Spielenden wieder ganz explizit zum ausführenden Organ, zur Maschine. Dies wird noch dadurch bestärkt, dass Meyerhold die Technisierung seiner Zeit auch als Impuls genommen hat. Auch wenn sich dieses System weiterentwickelt und geändert haben mag, ist das Trainieren von vor allem vorgegebenen Bewegungsabläufen⁴⁶ – um diesen Aspekt, auf den Meyerhold häufig reduziert wird, herauszugreifen – nicht zielführend für meine Idee eines Jugendclub Projekts. Ich möchte argumentieren, dass dabei nämlich die moderne Gesellschaft praktisch auch performt und dadurch reproduziert wird. Als Ziele des Projekts soll eben genau das hinterfragt werden und zusätzlich der individuelle Körper mehr sein als Maschine.

Auch in der Arbeit von weiteren einflussreichen Theatermachern alias Regisseur*innen und Autor*innen ist stark spürbar, dass der Körper eine zentrale Rolle einnimmt. Bei Antonin Artaud steht der deformierte, der kranke Körper im Vordergrund, das Schreckliche, der

45 Bochow, Jörg: Das Theater Meyerholds und die Biomechanik (Berlin, Mime Centrum [Hrsg.]), Berlin: Alexander Verlag, 2010, S. 8.

46 Bochow 2010.

Schmerz wird gerade zu ausgestellt.⁴⁷ Ergo genau das, wovor sich der moderne Mensch in Bezug auf seinen Körper am meisten fürchtet, was er nicht wahrnehmen will und zu vermeiden versucht. Dieser Aspekt ist schwierig und interessant zugleich für eine theaterpädagogische Arbeit: Einerseits ist es wichtig, ein Bild zu vermitteln, dass einen nicht perfekten Körper zeigt, einen Körper, der Schwächen hat, der schwach ist und dies auch sein darf. Andererseits ist es erstrebenswert ein positives Körperbild zu bestärken und den Körper stark zu machen. Ein Gleichgewicht und ständiges Abwägen erscheint sinnvoll. Auch bei Berthold Brecht spielt der deformierte Körper eine herausragende Rolle. Zum einen zeigt auch er den – bei ihm an der Gesellschaft – erkrankten Körper. Außerdem spielt in seiner Schauspieltheorie die Geste eine große Rolle. Von der Geste kommt der Schauspieler, vergleichbar mit Stanislawski und auch Tschechow, an das Gefühl. Ein physischer Akt, eine Bewegung wird ausgeführt, von der aus ein Gefühl entsteht. Und auch während der Proben, während des Übens, sollen diese Bewegungen gestisch ausgeführt werden, das heißt, es soll eine Absicht beziehungsweise ein Gefühl dahinterstehen. Man kann argumentieren, dass Brecht somit einen ganzheitlichen Anspruch hat.⁴⁸ Verbunden mit der Tschechow-Methode kann natürlich auch mit Jugendlichen gut gestisch gearbeitet werden.

Auch Volker Jurké beschreibt die Verbindung von Mentalem und Physischem, sich auf Bewegungstraining im Schauspielunterricht beziehend:

In einem Körper- und Bewegungstraining muss die anthropologische und die dialektische Grundtatsache der Ganzheit menschlicher Existenz und Handlung berücksichtigt werden, d.h. Erleben und Verkörperung als Zentralbegriffe bei Stanislawski müssen in ihrer Einheitlichkeit bei Gestaltungsvorgängen wie auch bei Trainingsvorgängen zur individuellen Entwicklung bestimmter schauspielerischer Fähigkeiten mitgedacht werden und in ihrer Kraft, sich wechselwirkend gegenseitig auszulösen und zu beeinflussen, ernst genommen werden. Eine einseitige Bevorzugung der einen oder anderen Handlungsseite ist nicht anzustreben, d.h. der inneren Form die Priorität einzuräumen (wie das tendenziell bei Tschechow zu beobachten ist), ist so wenig sinnvoll wie der äußeren eine generelle Präferenz zugestehen (wie z.B. bei Meyerhold).⁴⁹

An dem Zitat lässt sich ableiten, dass Körperbewusstsein und eine Auseinandersetzung damit, als wichtige Fähigkeit für Schauspieler*innen gesehen wird. Es jedoch dabei noch an einer Methode mangelt, die eine ausgewogene Ganzheitlichkeit vermittelt und nicht bevorzugt. Dies gilt es auch bei der theaterpädagogischen Arbeit zu beachten. Auch kann

⁴⁷ Trautmann, Romana Maria: Die Beziehung zwischen Körper, Geist und Text. Antonin Artaud und die Performance. In: Vaßen, Florian/ Koch Gerd/ Naumann, Gabriela [Hersg.]: Wechselspiel. KörperTheaterErfahrung. 1. Auflage. Frankfurt a.M.: Brandes und Apsel, 1998, S. 44-49.

⁴⁸ Jurké, Volker: Zum künstlerischen Körper- und Bewegungsstudium und zu seiner Problematik in der Schauspielausbildung und an anderen Studiengängen für Darstellende Kunst. In: Vaßen, Florian/ Koch Gerd/ Naumann, Gabriela [Hersg.]: Wechselspiel. KörperTheaterErfahrung. 1. Auflage. Frankfurt a.M.: Brandes und Apsel, 1998, S. 85.

⁴⁹ Jurké 1998, S. 86f.

man dieses Bestreben grundsätzlich kritisch hinterfragen, so auch Jurké, wenn er beschreibt:

Aus [...] Annahmen zur vermeintlichen Natur des Körpers wird in vielen Ansätzen gefolgert, dass Körpertraining, Entspannungstechniken und ähnliche Verfahren die Funktion hätten, persönliche Bewegungsmuster zu verlernen. Danach sei dann ein neutraler, natürlicher, ursprünglicher Ausgangspunkt des Körpers zu suchen und zu finden, um quasi von Null aus eine neue Rolle besser gestalten zu können. Zusätzlich wird der Körper, dem dichotomischen Verständnis von Körper und Geist entsprechend, als Projektionsfläche für innere Gefühle angesehen. Das Innere ist das Wahre, das Gute, das Natürliche und der Körper dient als Leinwand, auf den die Innenwelt projiziert wird. Auch Grotowski unterstellt zivilisationskritisch die gesellschaftliche Verbautheit des Körpers und fordert, dass ein wahrer Kern freigelegt werden müsste.⁵⁰

Jurké stellt in Frage, ob es diesen „wahren Kern“ überhaupt gebe und es nicht auch nur ein Konstrukt sei. Was passiert mit dem/der Schauspieler*in, wenn dieser innere Kern freigelegt ist? Zudem lässt sich diese berechtigte Frage stellen: Was passiert dann mit diesem freigelegten Kern? Vor allem Schauspieler*innen wird er so nicht erhalten bleiben, die Freiheit, die er hat, damit diese Rolle auf sie/ihn „geschrieben“ werden kann, kann auch wiederum auch nur auf eine Projektionsfläche reduzieren. Was den Körper eben nicht frei macht, sondern beschreibt und er somit wiederum ausschließlich zum Instrument werden könnte. Dies gilt es, in meinen Augen, in der Theaterpädagogik unbedingt zu vermeiden. Durch eine gesteigerte Körperwahrnehmung den Körper bereit machen, um wiederum nur zu funktionieren – auch wenn es für die Kunst ist – darf nicht der Anspruch werden. Was der Anspruch sein könnte, wird im letzten Teil der Arbeit behandelt werden.

Als weiterer Kritikpunkt, angelehnt auch an Jurké, muss beachtet werden, dass dadurch genau die Dichotomie zwischen Körper und Geist aufrecht erhalten bleibt und sogar performt wird. Dies passiert, indem man den Körper erforscht, sich auf den Körper bezieht, der als Gegenpol zum Mentalen verstanden wird. Letzteres, so kann man argumentieren, soll nur dazu dienen, den physikalischen Körper zu lenken und ihn in Bewegung zu versetzen. Es soll ein „wahrer“ und neutraler Kern freigelegt werden. Dabei fragt man sich jedoch, wo das biografische, das in den Körper eingeschrieben wurde, und auch das individuell Persönliche bleibt.⁵¹ Und ob nicht eine neue Beschreibung und Inbesitznahme des Körpers durch die Regie vorgenommen wird. Trotz all dieser Kritik ist es ein wichtiges Anliegen, Körper- und Bewegungsarbeit in den Unterricht für angehende Schauspieler*innen wie auch in der theaterpädagogischen Arbeit mit Jugendlichen zu integrieren. Denn Körperarbeit bietet auch folgende Chance:

⁵⁰ Jurké 18. Jahrgang, S. 7.

⁵¹ Ebd., S. 8.

[D]ie spezifischen psychisch-physischen Eigenschaften des Schauspielers [sic.] individuell zu fördern. Sein Bewegungs- und Körperbewusstsein soll weiterentwickelt werden, ebenso sein kinästhetischer Bewegungssinn. Angestrebt wird eine intensive Wahrnehmungssensibilisierung gegenüber sich selbst und den Partnern bei gleichzeitigem Kennenlernen des eigenen Körpers, seiner Bewegungsmöglichkeiten und Grenzen.⁵²

3.3 Das Theater als Ort der Körperarbeit

Somit stellt meiner Meinung nach die Körperarbeit einen wichtigen Teil der Körperwahrnehmungsarbeit dar und macht die Grundlage für eines Theaterprojekts aus. Es lassen sich dabei Elemente aus der Bewegungspädagogik übernehmen. Denn bevor man mit dem eigenen Körper arbeitet, man sich mit ihm auseinandersetzen kann, muss man ihn erst kennen. Gabriele Czerny beschreibt, dass man sich zuerst damit bekannt machen muss, einen Körper zu haben, ihn kennenlernen, seine Chancen und Möglichkeiten nutzen muss.⁵³ Speziell dafür stellt die Bewegungspädagogik Möglichkeiten bereit. Wo ist mein Becken? Welche Bewegungsmöglichkeiten habe ich? Solche und ähnliche Fragen stellen sich die Teilnehmenden dabei.⁵⁴

Der Begriff der Körperarbeit, der bereits in der Gymnastikbewegung der Jahrhundertwende aufkam, kann heute als Sammelbegriff für eine ganze Reihe traditioneller und neuentwickelter, europäischer und außereuropäischer Bewegungs- und Körperwahrnehmungs-Fachrichtungen gelten. Als Beispiele zu nennen sind die Atem-, Stimm- und Bewegungsarbeit nach Elsa Gindler und ihren NachfolgerInnen, die Tanz- und Rhythmspädagogik, die asiatischen Traditionen des Tai-Chi und Aikido, der verschiedenen Yoga-Arten und des Shiatsu, sowie die von Wilhelm Reich entwickelte oder inspirierte Bioenergetik und Biodynamik. Gemeinsam sind diesen Fachrichtungen, dass sie die Körper als Mittler geistiger, im modernen Sprachgebrauch vor allem emotionaler und kommunikativer Prozesse wahrnehmen und ansprechen. Mit je unterschiedlichen Prioritäten geht es ihnen dabei um den Abbau angstbedingter Blockaden.⁵⁵,

beschreibt Uta Otmüller. Auch dabei spielt die Beobachtung der Gesellschaft als eine entfremdete, eine Rolle. Sie gibt einen Grund, sich dem Körper zu widmen, mit dem Ziel, durch Körperarbeit ein Gleichgewicht und eine Ausgeglichenheit zwischen dem beschriebenen Problem der Trennung von Geist und Körper und einer damit einhergehenden Priorisierung des Verstandes, wiederherzustellen. So hat die Körperarbeit seit dem 20. Jahrhundert viel an Bedeutung gewonnen, ihr Wert wird in der Öffentlichkeit allerdings noch häufig hinterfragt. Otmüller beschreibt Körperarbeit, als eine Chance, Lebensstile, Werthaltungen, Konsumverhalten und Identitäten zu hinterfragen.⁵⁶ Diese

⁵² Jurké, 1998, S. 89.

⁵³ Czerny, Gabriele: Theater bewegt – Theaterspielen als kulturelle Praxis. In: Korrespondenzen. Zeitschrift für Theaterpädagogik. Körper – Theorie – Körper – Praxis – Ausbildung – Fortbildung - (24. Jahrgang), Heft 52, S. 21.

⁵⁴ Burkert 1993 S. 30.

⁵⁵ Otmüller, Uta: Körperarbeit und Lebensstil. In: Koch, Gerd/ Naumann, Gabriela/ Vaßen, Florian (Hrsg): Ohne Körper geht nichts. Lernen in neuen Kontexten. Berlin und Milow: Schibir-Verlag 1999, S. 113.

⁵⁶ Otmüller, 1999, S. 113f.

Ziele würde ich so auch auf die theaterpädagogische Arbeit übertragen. Es scheint mir jedoch, dass der gesellschaftskritische Aspekt nicht in jeder Bewegungslehre explizit vorhanden ist. Yoga, Tai Chi, etc., wie im obigen Zitat genannt, haben meiner Ansicht nach den Körper und eine persönliche Veränderung im Fokus.

Auch Moshé Feldenkrais konzentriert sich sehr auf das Individuum und will die Selbststärkung fördern. Er ist jedoch deswegen durchaus interessant für die Theaterpädagogik, weil er vor allem Alltagshandlungen im Blick hat. In dem Punkt weist er Gemeinsamkeiten mit dem Tanztheater auf. In jenem wie auch in Feldenkrais' Bewegungsarbeit steht zudem nicht das Ziel einer Bewegung im Vordergrund, sondern vor allem auch der Weg dorthin. Natürlich unterscheidet beide, dass es beim Tanz um eine künstlerische Ausdrucksweise geht, in der Bewegungsarbeit jedoch vielmehr darum, die Haltung zu verbessern und das Körperbild zu vervollständigen. Es geht darum, den eigenen Körper besser kennenzulernen.⁵⁷ Auch wenn diese Praktiken von Theatermachern wie Tschchow oder Bewegungslehrern wie Feldenkrais in der Theaterpädagogik immer wieder angewandt werden und dies durchaus auch seine Berechtigung hat und in ihrem Suchen nach Ganzheit, Gleichgewicht und körperliche Authentizität immer noch übereinstimmen, sollte man als Theaterpädagog*in auch immer wieder reflektieren und überprüfen, ob getroffene Grundaussagen, auf den Körper bezogen, immer noch aktuell sind. Jurké verweist bei diesem Argument insbesondere auf die gesellschaftliche Veränderung hinsichtlich Mediatisierung und Fragmentierung des Selbst.⁵⁸ Dass der Körper zunehmend in den Bildschirm entschwindet, ist eine neue Entwicklung des letzten Jahrzehnts, was durch die Pandemie noch verstärkt wurde, durch Online Unterricht, Zoom – Meetings und digitales Freizeitprogramm. Einerseits entfremdet man sich von seinem Körper, der dort auf dem Bildschirm zumeist auf den Kopf beschränkt ist, man wird zu einem Bild in einer Kachel, wie alle anderen. Gleichzeitig jedoch sind wir ständig mit uns selbst konfrontiert, indem wir den – in unseren Augen - unperfekten Körper durchgängig selbst betrachten müssen und dadurch kritisieren. Diese Entwicklung, beispielsweise, sollte in der Theaterpädagogik auf keinen Fall missachtet werden.

Eine weitere Gefahr ist, die Grenze zwischen der Theaterpädagogik und verschiedenen Therapieformen aufzulösen. Eine Heilung oder Gesundwerdung, physisch wie auch psychisch, sollte nicht Ziel der Theaterpädagogik sein. Dagegen, dass (positive therapeutische) Nebeneffekte eintreten können und auch sollen, ist jedoch auch nicht zu arbeiten. Dennoch dürfen diese nicht intendiert sein. Vielmehr ist und bleibt das Ziel, auch

⁵⁷ Jurké, Volker: Der Bewegungsansatz von M. Feldenkrais und seine Relevanz in der Theaterpädagogik. In: In: Korrespondenzen. ... Lehrstück...Theater...Pädagogik... Ohne Körper geht nichts... [Gesellschaft für Theaterpädagogik e.V. (Hrsg.)] (1993), Heft 17/18, S. 32-34.

⁵⁸ Zima 2014, S. 153.

bei einer körperbetonten Arbeit, in der es um Körperwahrnehmung geht, diese erworbenen Fähigkeiten zu nutzen, um in das darstellende Spiel zu kommen, durch Machen und Schauen die Teilnehmenden ästhetisch zu bilden. Czerny beschreibt, dass der Vorgang der Körperbewusstwerdung durchaus sehr wichtig und unabdingbar in der Arbeit mit Laien oder auch für professionelle Schauspieler*innen ist. Es ist nötig, damit ein „Spieler-Ich“ gebildet werden kann, welches die Grundvoraussetzung für Bühnenpräsenz und schlussendlich für die Umwandlung in ein „Figuren-Ich“ notwendig ist.⁵⁹ Auch dabei könnte man diskutieren, ob der Körper wiederum nur Körper, nicht Soma ist, ob er wiederum nur Material ist. Das ist er gerade aus zweierlei Punkten nicht. Zum einen geht es ganz klar um „Körper–Haben“, was dafür steht, dass der Körper aufnimmt, wahrnimmt, auch Impulse hat, was ihn schon einmal weit mehr als nur Material werden lässt. „Körper–Sein“ steht für dieses Instrument, mit dem ausgeführt wird, ebenso wie im professionellen Theater. Das könnte man wiederum kritisieren. Der Unterschied liegt jedoch darin – so beschreibt es auch Czerny mit Augenmerk auf ästhetische Bildung im Schulalltag – dass die Aufmerksamkeit und das mit am wichtigsten, der Schwellenmoment, das Dazwischen ist: Gleichzeitig wahrzunehmen und zu erfahren, dass man einen Körper hat und man Körper ist und diese Ambivalenz auszuhalten und positiv aufzunehmen lernt. Natürlich ist diese Aufgabe und diesen Zustand herzustellen keine leichte. Neben dem künstlerischen Anspruch der ästhetischen Darstellung sollte diese Kompetenzentwicklung, diese ästhetische Erfahrung als Ziel der körperbetonten (und jeder) Theaterarbeit mit formuliert und umgesetzt werden.

Die Chance und die Möglichkeit, einen Raum für diesen ambivalenten Zustand zu schaffen, ist ein erstes Argument dafür, dass das Theater sich sehr als Ort eignet, an dem Körpererfahrung gesteigert und das eigene Körperbewusstsein erforscht werden kann. Dies ist jedoch nicht das einzige: Auch Eckart Liebau beschreibt einen ambivalenten Zustand, der im Darstellenden Spiel erreicht werden kann: Er beschreibt ebenfalls den Körper (den „Leib“) nicht nur als ausführendes Material, sondern ebenfalls als Körper, der wahrnimmt und verarbeitet, ausdrückt und Beziehungen eingehen kann. Damit beschreibt er den Körper als einen ganzheitlichen, der Mentales und Körperliches vereint. Dieser eigene Körper muss von den Spieler*innen erforscht werden, sodass sie ihn auf der Bühne als Figur einsetzen können.⁶⁰ Dabei ist es wichtig, die Teilnehmenden auch als „körperliche Identitäten“ anzusprechen und nicht als solche, die einen Körper haben.⁶¹ Erst dann wird eine Figurwerdung möglich. Bei der Figur wiederum spielt der Körper als Ausdrucksmittel

⁵⁹ Czerny 24. Jahrgang, S.21.

⁶⁰ Liebau, Eckart: Bitte „Haltung“ einnehmen. In: Schultheater. Wahrnehmung/ Gestaltung/ Spiel (1 Körper), S. 40.

⁶¹ Büttner, Mike: Eine Körperwerkstatt mit Kindern. In: Vaßen, Florian/ Koch Gerd/ Naumann, Gabriela [Hersg.]: Wechselspiel. KörperTheaterErfahrung. 1. Auflage. Frankfurt a.M.: Brandes und Apsel, 1998, S. 173f.

eine große Rolle. Der immanente Charakter wird sichtbar durch und auf dem Körper. Dabei manifestieren sich unter anderem die Parameter Zeit, Raum und Schwerkraft im Körper.⁶² Diese Erfahrung ist für den künstlerischen Prozess von Wichtigkeit, aber auch für den persönlichkeitsbildenden. Auch Czerny beschreibt das Dazwischen–Sein, zwischen Spieler–Ich (das Ich, das seinen Körper mit Grenzen und Möglichkeiten kennt und akzeptiert) und Figuren–Ich als eine weitere ästhetische Erfahrung.⁶³ Beim Erreichen dieses Zustands zeigt das Theater einen weiteren Vorteil und ein zusätzliches Chancengebiet: Spannung und Präsenz sind auf der Bühne unabdingbar. Auch dazu braucht man Sensibilität und ein Kennen des eigenen Körpers.⁶⁴ Das Theater hilft dabei, dass die Teilnehmenden eine fehlende Präsenz/Spannung nicht auf sich persönlich beziehen, sondern vielmehr eine Verbesserung dieser Fähigkeiten als eine Art Tool wahrnehmen, das man für das Theaterspielen braucht und das sie während des Prozesses erwerben können. Der Theaterkontext wirkt als Schutz. Dieser wird noch einmal verstärkt, da – wie schon angemerkt – das Ziel auch ein künstlerisches sein soll und nicht vorrangig ein persönlichkeitsbildendes.

Die Theater - Grundhaltung soll es den Spielern ermöglichen, eine gleichmäßige Spannung aufzubauen, die für die Präsenz auf der Bühne von entscheidender Wichtigkeit ist. Spannungslose Körper im Theater sind ohne Wirkung. Das Einnehmen einer neutralen Grundhaltung ist nun insofern anspruchsvoll, als dass fast jeder Mensch im Alltag eine besondere Haltung beim Stehen einnimmt, die ihm wiederum nicht bewusst ist.⁶⁵,

schreibt auch Leopold Klepacki. Damit spricht er bereits ein weiteres Argument an, das das Theater auszeichnet: Alle Menschen führen Bewegungen im Alltag aus, welchen eine besondere Haltung zu eigen ist. Diese Bewegungen aus dem Alltag sind es, die es für die Körperarbeit und vor allem auch für das Theater zu untersuchen gilt. »Erst der Entzug des Körpers aus der sozialen Realität erlaubt eine Auseinandersetzung mit ihr. Aus der Distanz wird der Körper selbst in seiner Ambivalenz transparent. Er ist der Ort, an dem Wirklichkeit im subjektiven Erleben und Verhalten entsteht.«⁶⁶ , um das Zitat vom Beginn der Arbeit zu wiederholen. Das Besondere im Theaterkontext wiederum ist, dass es ein neutraler Raum sein kann, in dem eben diese Auseinandersetzung möglich wird. Erneut wird das Theater zum Schutzraum, da diese Handlungen herausgelöst werden aus dem Alltag und dem sozialen Umfeld mit seinen Bewertungen und seiner Kritik. Man fühlt sich beobachtet. Gleichzeitig jedoch laufen all unsere Bewegungen sehr unbewusst ab. Die einzelnen Bewegungsschritte des Aufstehens oder Hinsetzens sind uns nicht bewusst. Das wiederum

⁶² Mieruch (1 Körper), S. 18.

⁶³ Czerny 24. Jahrgang, S. 21.

⁶⁴ Stangl, Rudi: Körper. Spannung. Präsenz. In: Schultheater. Wahrnehmung/ Gestaltung/ Spiel (1 Körper), S. 31.

⁶⁵ Klepacki, Leopold: Gehen. Stehen. Sitzen. In: Schultheater. Wahrnehmung/ Gestaltung/ Spiel (1 Körper), S. 28.

⁶⁶ Leeker 1998, S. 13.

wird im Theater zum Problem, oder, wie ich finde, zur Chance: Auf der Bühne will jede Bewegung etwas ausdrücken, will jede Bewegung etwas zeigen. Das Sitzen ist nicht nur sitzen. Es meint etwas. Um etwas meinen zu können und um Bedeutung zu generieren, bedarf es jedoch eines Vertrautseins mit dem eigenen Körper und eines bewussten Umgangs mit diesem.⁶⁷ Ähnlich wie bei Feldenkrais gilt es, sich mit seinem individuellen Körper auseinanderzusetzen. Aber auch dort wieder mit dem übergeordneten Ziel, ein Spieler-Ich zu entwickeln, das auf einer Bühne bestehen kann. Das bedeutet, die Fähigkeit zu erwerben, mit dem Körper und mit Bewegungen etwas auszudrücken, was jede(r) auch im Alltag macht, was jedoch auf der Bühne bewusst eingesetzt werden muss. Deswegen auch mein Interesse an Methoden des Tanztheaters, das oft gerade mit Alltagsbewegungen spielt. Es geht weiterhin darum, das Fremde in sich selbst zu entdecken und neue Ausdrucksmittel zu finden.⁶⁸ Wie jedoch soll dieses Fremde entdeckt werden? Das kann natürlich, wie schon angedeutet, durch die Figur, die man verkörpert passieren. Dies beschreibt auch Czerny. Es sind die Spielenden selbst, die die Figur anfüllen, man entdeckt Fremdes und Eigenes in der Figur.⁶⁹ Des Weiteren – und hier noch ein Punkt, der für das Theater als Ort der Körpererfahrung spricht: Darstellendes Spiel findet im Gruppenverband statt. Deswegen bietet sich die Möglichkeit, nicht nur selbst zu forschen, dadurch, dass man etwas tut, sondern auch dadurch, dass man andere beobachtet. Im Alltag und in psychologischer Sicht ist dieses immerwährende Vergleichen jedoch negativ besetzt: Man vergleicht, um Defizite am eigenen Körper festzustellen, die dann wiederum beseitigt werden sollen.

Der Vergleich zwischen eigenem und fremdem Körper, der jede Körperwahrnehmung unterliegt, erfolgt im Theater offenkundig unter veränderten Bedingungen. Ob man einen fremden Körper z.B. für groß, klein, dick oder dünn hält, entscheidet sich immer im Vergleich zum eigenen Körper. Im Theater wird der eigene Körper aber zu einem prekären Vergleichspartner, denn er ist im Publikum nur ein Körper unter vielen und - je nach räumlichem Arrangement - vom eigentlichen Geschehen entfernt, abgedunkelt, unsichtbar.⁷⁰

Die Besonderheiten, die man bei einem Vergleich herausfindet, kann man analysieren und probeweise in den eigenen Bewegungsablauf integrieren. Außerdem wird durch die erweiterte Beobachtungsfähigkeit auch das Beobachten des eigenen Körpers geschult.⁷¹ Methoden, wie dies aussehen kann, werde ich im letzten Teil der Arbeit beleuchten. Zudem werden die Teilnehmenden mit ihren Körpern gewissermaßen aus der Isolation geworfen. Oft, so scheint es, findet eine Beschäftigung und Auseinandersetzung mit dem Körper nur mit sich selbst statt, obwohl Kritik und Ansprüche von Gruppen gestellt werden. Wie schon

⁶⁷ Klepacki (1 Körper), S. 26.

⁶⁸ Liebau (1 Körper), S. 40.

⁶⁹ Czerny 24. Jahrgang, S. 21.

⁷⁰ Warstat (1 Körper), S. 44.

⁷¹ Büttner 1998, S. 175.

angedeutet begründet Norbert Elias diesen Prozess mit der Scham, die durch den Zivilisationsprozess und Druck von außen noch gesteigert wird. Davon bedingt, beschreibt er einen Rückzug ins Private.⁷² Durch eine Mediatisierung werden diese beiden Punkte noch verstärkt. Die Theatergruppe bietet die Möglichkeit, sich werte- und kritikfrei mit dem Körper im Schutz einer Gruppe zu üben. Dabei darf der Körper auch einmal als Material gesehen werden, aber als solches, das, wenn überhaupt, innerhalb der eigenen Möglichkeit in Abgrenzung und in Annehmen von anderen, „perfektioniert“ werden kann. Einerseits findet die Scham, wie wir sie in unserer Gesellschaft erleben müssen, keine Rolle mehr, so könnte man sagen. Auf jeden Fall werden die konkreten Mechanismen, die diese Art Scham auslösen, ausgesetzt. Jedoch beschreibt Liebau, dass Scham seit jeher zum Theater gehöre, genauer gesagt, die „Spannung zwischen Scham und Schamlosigkeit“. Das Theater bietet somit die Chance, auch dieses Thema, das eng mit dem Körper verbunden ist, zu behandeln und sich damit körperlich auseinanderzusetzen.⁷³ Scham muss überwunden werden, um auf die Bühne zu gehen. Wie schamlos kann und will meine Figur sein?

Neben der Scham auf den eigenen Körper und einer sich zuspitzenden Vereinsamung ist in der modernen Welt eben noch eine weitere Entwicklung vonstattengegangen, und zwar folgende, so Trautmann:

Der natürliche Mensch fand seine Orientierungspunkte in Bezug auf die Sonne und Sterne. Der Körperrhythmus war auf die Natur eingestellt und wurde von den Jahreszeiten geprägt. Dagegen lebt der moderne Mensch in den hochentwickelten Ländern eher unnatürlich. Ein künstlicher Raum aus Beton, Glas, Elektronik ersetzt den natürlichen Lebensraum. Die Körperlichkeit geht dabei verloren. Um diese zurückzugewinnen, muss sich der Mensch gezielt ein neues Körper-Raum-Zeit-Gefüge schaffen, so wie es in der Performance geschieht.⁷⁴

Parallelen lassen sich zu Mechanismen der Entfremdung ziehen, bei der man sich zu der modernen Gesellschaft, aber weg von Religion und Regeln und damit einer Verankerung im Raum entzieht. Trautmann bezieht dieses Körper–Raum-Zeit-Gefüge speziell auf Performance beziehungsweise auf Artaud. Ich will jedoch anmerken, dass dies genauso im Darstellenden Spiel entsteht oder man dieses konstituieren kann, da es auch für den Ausdruck einer Figur – wie schon angemerkt – von großer Bedeutung ist. Wie nutze ich Raum? Welches Verhältnis nehme ich zum Raum an? In welche Richtung bewege ich mich? Wie schnell? Welche Qualitäten hat der Raum um mich und wie verändert sicher dieser? Wie trete ich auf, von wo ab? Diese Fragen sind im Inszenierungs- und auch

⁷² Vaßen, Florian: Der ganze und der zerstückelte Körper. Stichworte zum Verhältnis von Körper-Theater und Körper-Therapie. In: Vaßen, Florian/ Koch Gerd/ Naumann, Gabriela [Hersg.]: Wechselspiel. KörperTheaterErfahrung. 1. Auflage. Frankfurt a.M.: Brandes und Apsel, 1998, S. 13.

⁷² Klepacki (1 Körper), S. 31.

⁷³ Liebau (1 Körper), S. 25.

⁷⁴ Trautmann 1998, S. 13.

⁷⁴ Klepacki (1 Körper), S. 48.

Probenprozess von größter Wichtigkeit. Diese Verortung und Beschäftigung mit dem Raum ist dem Theater sehr eigen und grenzt es nochmal mehr und sehr explizit von Therapieformen und reiner Bewegungspädagogik ab.

Zunehmend zeichnet sich das Bedürfnis ab, gewonnene Erkenntnisse aus dem ersten und dem zweiten Teil konkret auf einen Theaterpädagogischen Vorgang zu übertragen. Dies wird im folgenden Teil geschehen.

4. Projekt *Alien* – Jugendclubarbeit zum Thema Körperwahrnehmung

4.1 Zielsetzung und Vorgehen

Obwohl eine Abgrenzung zu Therapieformen und Bewegungspädagogik getroffen werden muss, bleibt ihnen mit der Theaterpädagogik jedoch gemeinsam, dass ein ganzheitlicher Ansatz angestrebt wird. Damit komme ich in diesem Teil zurück zu der Ausgangsfrage, inwieweit das Leib–Seele–Problem heute noch aktuell ist und in die theaterpädagogische Arbeit einfließen soll und kann. Wie sieht eine zeitgemäße theaterpädagogische Jugendclubarbeit aus, die die Körperwahrnehmung im Fokus hat, diese steigern will, ohne explizit das Thema „Körperwahrnehmung“ zu haben? Exemplarisch an einer Projektidee werde ich Methoden und Ansätze beleuchten und mich dabei an gesammelten Themen und Punkten langarbeiten. Ein erster Schritt und unumgänglich ist dabei, dass das Ziel klar gesetzt ist. Dieses lege ich als ein künstlerisch–pädagogisches fest. Es teilt sich auf in zwei gleichberechtigte Teilbereiche. Zum einen sollen die Teilnehmenden ästhetische Bildung, was nach Czerny bedeutet, Zwischenräume zu erspüren und ambivalente Erfahrungen zu machen, erfahren.⁷⁵ Aufgrund des Themas „Körper“ bedeutet dies vor allem den Raum zwischen Körper–Haben und Körper–Sein. Es ist die Aufgabe der Spielleitung, diesen Raum zu schaffen. Als zweites Ziel steht, wie schon angedeutet, ein künstlerisches Produkt, was auch ein künstlerischer Prozess sein kann, im Fokus. Dieser Prozess benötigt ein Thema, was wie erwähnt nicht explizit der Körper sein soll, um den Jugendlichen den Druck zu nehmen. Die Beschäftigung mit dem Körper soll vielmehr implizit, d.h. durch das gesetzte Thema stattfinden. Dabei sollen jedoch die erarbeiteten Fragenstellungen oder „Probleme“ behandelt werden, die sich in den beiden vorhergestellten Teilen als untersuchungswert herausstellten. Diese sind „das Spiel – Selbst“ finden, „das Alltägliche hinterfragen“, „das Fremde in sich selbst finden“, „das Verorten in Zeit und Raum“, um abschließend noch einmal den Zwischenbereich zwischen Körper–Haben und Körper–Sein zu untersuchen. Als Beispiel für ein Projekt werden folgende Rahmenbedingungen

⁷⁵ Czerny 24. Jahrgang, S. 20-22.

angenommen: Es wird mit bis zu 20 Jugendlichen von 11 – 14 Jahren durchgeführt, Proben finden im wöchentlichen Rhythmus über eine Spielzeit/ein Schuljahr hinweg statt. Als Thema bietet sich „Alien“ beziehungsweise fremdes Leben an, um einen Raum zu kreieren, in dem fremde, andere Bewegungen stattfinden dürfen und die Jugendlichen noch einmal mehr Schutzraum vor ihrem Selbst haben, welchen auch schon die Bühne an sich bietet. Es wird im Folgenden untersucht, wie die beschriebenen Themen spielerisch behandelt werden können, welche Ansätze und Methode sich dafür eignen, um ein Bühnenstück, das zudem die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein stärkt, zu realisieren.

Bevor die Teilnehmenden aber sicher diese Bühne betreten können, gilt es erst einmal, sich selbst zu kennen und zu akzeptieren.

4.2 Das „Spiel -Selbst“ finden – Nach Moshé Feldenkrais

Am Anfang jeden Theaterprojekts steht erst einmal das Erforschen des Selbst. Dies beschreibt eben auch Czerny: Um ein Selbst zu sein, das stark genug ist, um auf die Bühne zu gehen, braucht es, so ihre Argumentation, ein Bühnen-Ich. Das ist noch nicht die Figur. Vielmehr beschreibt es einen Zustand, in dem man sich und seine Fähigkeiten kennt und einschätzen kann und akzeptiert. Damit sieht man sich zu Beginn eines jeden Projekts schon einmal mit einer großen Herausforderung konfrontiert. Besonders bei Jugendlichen, denen häufig die eigene Akzeptanz Probleme bereiten kann. Dieses Akzeptieren bezieht sich auch bei Czerny stark auf den Körper, obwohl sie sich nicht auf Körpertheater spezialisiert hat. Sie beschreibt, dass man erst einmal lernen muss, einen Körper zu haben. Man bestehe physisch aus diesem und auch noch aus Körper-Sein, was aber bereits einen nächsten Schritt darstellt.⁷⁶

Das Körper-Haben zu entdecken, dessen Möglichkeiten zu kennen und ihn zu akzeptieren, ist ein grundlegender Schritt in der Körperarbeit. Die Zahl an Ansätzen und deren Vertreter*innen ist immens. In diesem Projekt geht es speziell darum, den Körper in seinen kleinen Teilen zu erkunden, und bereits zu entdecken, welche weiteren Bewegungsmöglichkeiten- und wege es gibt und welche sich für den eigenen Körper gut oder fremd anfühlen (die auch wiederum, noch als passend empfunden werden können oder nicht). Deswegen werde ich mich beispielhaft auf die Moshé – Feldenkrais Methode beziehen. Feldenkrais, 1904-1984, Physiker, Ingenieur und Judo-Lehrer, stellte auch verhaltensphysiologische und neuropsychologische Forschungen an. Er entwickelte eine Methode zur Erziehung zu Selbstbewusstsein durch Bewusstseinstraining von geistigen

⁷⁶ Czerny 24. Jahrgang, S. 21.

und auch körperlichen Funktionen. Dabei versucht er durch seine Übungen, eine ganzheitliche Wahrnehmung und Ausführung von Bewegungen zu erzielen. Was die Methode von anderen körperlichen Formen wie Tai-Chi oder auch Yoga zusätzlich abgrenzt, ist einmal, dass ein starker Fokus auf der Körperwahrnehmung liegt. Dies ist in unserer Gesellschaft sehr wichtig, damit das Erleben von sportlicher Betätigung nicht sofort in ein Wettkampf- und Optimierungsverhalten abgeleitet. Der Fokus liegt zunächst auf dem Beobachten. Beobachten, ohne etwas zu verändern. Dies scheint mir auch für das Theater eine unerlässliche Fähigkeit und ein Grundstock zu sein. Im Weiteren wird eine Optimierung von Bewegungen nur in dem Sinne angestrebt, dass sie ökonomischer werden sollen. Dieser Punkt muss für das Theater nicht erreicht werden, dennoch ist der Weg dorthin durchaus sehr interessant, zerlegt er doch Bewegungen und probiert in Ansätzen schon Neues aus.⁷⁷ Im allerbesten Falle kommt es eben zu einer Akzeptanz des Körpers, die wiederum dazu führen kann, dass es den Jugendlichen leichter fällt, auf die Bühne zu gehen und dort präsent zu sein. Dies kann man in diesem Falle gleichsetzen mit dem Ichideal, das angestrebt wird. Es steht im Gegensatz zu einem von der Gesellschaft vorgegeben Idealich. Dieser Vorgang kann nur erfolgen, so Feldenkrais, wenn die Atmosphäre stimmt und Hektik auf jeden Fall vermieden wird. Das Theater bietet die Chance, dies an diesem Nicht-Ort herzustellen und sie auch für weitere Schritte – zum Beispiel bei Tschechow – nutzen zu können.

Die rudimentären Bewegungen, die in den Übungen von Feldenkrais vorgegeben werden, Aufstehen und Setzen zum Beispiel, immer wieder zu wiederholen, erinnern auch sehr an Methoden aus dem Tanztheater. Natürlich kann und muss es nicht der Anspruch sein, eine Gruppenstunde nach der Feldenkrais – Methode zu unterrichten, dazu fehlt den meisten Anleitenden die entsprechende Ausbildung. Vielmehr können Elemente und Übungen daraus verwendet werden. Bewegungs- und Verhaltensmuster werden durch (Selbst-)Erziehung und Vererbung zu einem Ich-Bild, das uns glauben lässt, dass es nicht veränderbar sei. Dies stellt Feldenkrais durch Übungen der Wahrnehmung und Beobachtung in Frage.⁷⁸ Bei diesen Übungen, werden klare Bewegungen (wie etwa das Vor – und Zurückschwingen auf einem Stuhl) einige Male wiederholt, wobei die Aufmerksamkeit zu immer anderen Körperteilen wandert. Die Bewegungen werden nach und nach verändert, mit Zeit zum Ausruhen etwas komplexer, bis ein Bewegungsablauf auf eine neue, ökonomischere Weise entstehen kann.⁷⁹ Damit haben die Jugendlichen die Chance, ihren Körper in seiner Ganzheitlichkeit kennen und akzeptieren zu lernen.

⁷⁷ Feldenkrais, Moshé: *Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*. Vierte Auflage, Berlin: Suhrkamp 1982 (suhrkamp taschenbuch 429) S. 98-120.

⁷⁸ Feldenkrais 1982, S. 31-47.

⁷⁹ Ebd., S. 112.

4.3 Das Alltägliche Hinterfragen – Action Theater

Nach der Beschäftigung mit dem Körper, dem Auseinanderlegen und dem kleinteiligen Beobachten von gewohnten Bewegungen kann die Arbeit mit den Jugendlichen fortgesetzt werden. Denn wenn man Bewegungen von fremdem Leben erkunden will, ist es unabdingbar, zuvor Bewegungsabläufe aus dem eigenen Alltag zu beleuchten. Und Bewegungen nun auch in einen sozialen, kulturellen und gesellschaftlichen Kontext einzubetten. Dies könnte auf ein künstlerisches Outcome hinarbeiten, was Tanztheater-Elemente aufweist. Es besteht praktisch aus einer Weiterführung des Erfahrungsfeldes, das in der Feldenkrais-Methode erkundet wurde. Um dies zu erarbeiten, will ich auf die Viewpoints von Anne Bogart und Tina Landau zurückgreifen und auf Übungen und Ansätze aus dem Action Theater von Ruth Zaporah, welche auch einen Hintergrund des Tanztheater aufweist. Dies beschreibt sie selbst als: »the state of, and tactics for, body – based improvisational theater.«⁸⁰ Kurz zusammengefasst geht es bei ihrem Action Theater darum, die Aufmerksamkeit auf sich, seinen Körper und die ausführenden Bewegungen zu schärfen. Dies ermögliche Präsenz, was wiederum Spontanität in der Improvisation steigern und zu mehr Ausdrucksvermögen führe. Aber um Improvisation soll es in dem Projekt weniger gehen. Dennoch bieten sich Bewegungsimprovisation und ihre Übungen an. Sie eignen sich sowohl für professionelle Darsteller*innen wie auch für „nicht – professionelle“ Jugendliche. Als Übergang und in Übereinstimmung mit Czerny beschreibt auch Zaporah, dass die Teilnehmenden erst einmal sich selbst kennen lernen müssen. Ähnlich wie Feldenkrais beginnt sie mit Übungen zur Steigerung der Wahrnehmung und Aufmerksamkeit.⁸¹ Um die Körperarbeit nun bereits in eine künstlerische Richtung zu lenken, bietet sich weiterführend an, von Feldenkrais Abstand zu nehmen und sich auf zum Beispiel Zaporah zu besinnen. Den Jugendlichen sollen gewohnte, alltägliche Aufgaben gegeben werden. Vergleichbar mit Feldenkrais können die Bewegungsabläufe wie das Hinsetzen, das Aufstehen und oder das nach Dingen Greifen, sein. Ein großer Unterschied ist dabei, dass für Feldenkrais die Verbesserung des Menschen im Vordergrund steht und bei Zaporah der Vorgang, diese Bewegungen auf die Bühne zu bringen. Der Unterschied ist, wie ich in Punkt 3.1 aufgezeigt habe, dass diese auf der Bühne fremd wirken können und ihnen erst sobald sie im Theatertext auftauchen, eine Bedeutung zugeschrieben wird. Ein Beispiel, wie der Alltag direkt ins Theater übernommen werden kann, könnte folgendes sein: Der Vorgang des Schuheausziehens – der mehr im Alltag verortet ist als Feldenkrais' Schwingen – wird nach einem ähnlichen Prinzip immer wieder wiederholt, um dann

⁸⁰ Zaporah, Ruth: Action Theater. The Improvisation of the Presence. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1995, S. xx.

⁸¹ Zaporah, Ruth 1995, S. xix.

verändert zu werden. Um zu verfremden oder zu transformieren, kann man die Parameter Zeit, Form, Raum und Dynamik nutzen. Jedoch bleiben die Parameter für mein Empfinden sehr abstrakt, weswegen ich mich vor allem bei der Arbeit mit Jugendlichen auf Methoden und Begriffe der Viewpoints Methode konzentrieren will.

Die Arbeit mit Viewpoints von Anne Bogart und Tina Landau wird noch unter 4.4 eine größere Rolle spielen, deswegen an dieser Stelle nur eine kurze Definition und Beschränkung auf einen Teil der Viewpoints. Die beiden Autorinnen beschreiben sie selbst wie folgt: »Viewpoints is a set of names given to certain principles of movement through time and space; these names constitute a language for talking about what happens on stage.«⁸² Und mit diesen Begriffen lässt sich eben gut eine Bewegungstransformation anleiten, da sie reduziert, klar und deutlich sind. Es gibt grundsätzlich Vocal Viewpoints und Physical Viewpoints. Ich werde mich ausschließlich auf letztere konzentrieren. Diese wiederum teilen sich in Viewpoints der Zeit („Time“) und Viewpoints des Raums („Space“) Für den Zweck eine (Alltags-)Bewegung zu zerlegen, analysieren und transformieren, eignen sich hauptsächlich erstere. Die Jugendlichen können die Bewegung zeitlich ändern, das heißt, das Tempo der Bewegungen alternieren, die Dauer der Bewegungen oder eine Bewegung auf äußere Einflüsse, wie Sound, hin abstimmen. Hinzukommen Viewpoints des Raumes wie Form („Shape“), was eckig, kurvig oder eine Mischung bedeuten kann. Eine Fortsetzung davon, ist die Geste, welche einen klaren Anfangs- und Endpunkt aufweist. Spannend ist dabei, dass Bogart und Landau in „expressive Gesture“ unterteilen, solche die eine Emotion ausdrücken und „behavior Gesture“, solche Bewegungsabläufe, die dem Alltag angehören, die wir alle beobachten können, wie zum Beispiel das Winken. Auch mit diesen beiden Arten von Gesten können die Teilnehmenden arbeiten, sie durch die Parameter verändern. Erst angeleitet, dann auch frei.⁸³

Die Arbeit mit Parametern kann in jeder weiterführenden Bewegungsimprovisation genutzt werden, die auch mit den Teilnehmenden des Projekts durchgeführt werden können. Eine Schwierigkeit dabei ist sicher, gut im Blick zu behalten, dass keine Überforderung stattfindet und die Teilnehmenden bereits sicher genug sind, um in individuelle Improvisationen gehen zu können. Dabei sind eine größtmögliche Freiheit und Eigenständigkeit erstrebenswert, jedoch wird während des Prozesses in kleineren Schritten vorgegangen, die Jugendlichen werden durch die verschiedenen Parameter geführt und angeleitet. Schon während des Prozesses, so Zaporah, erlernen die Teilnehmenden eine gesteigerte Aufmerksamkeit, die Fantasie/Imagination ebenso wie Fähigkeiten wahrzunehmen und auszudrücken (auch hier

⁸² Bogart, Anne/ Landau, Tina: The Viewpoints Book. A Practical Guide to Viewpoints and Composition. London: Nick Hern Books, 2005, S. 8.

⁸³ Bogart/ Landau 2005, S.8ff.

ein Zwischenbereich nach Czerny), steigert. Daneben wird, wie schon erwähnt, auch die Umwelt einbezogen, das Draußen ins Theater gebracht und dann wiederum in den Alltag zurückgebracht.⁸⁴ Denn:

It's a model, not just for performance but for life. It offers a way to proceed. Who we are, how we perceive our world, and how we respond to those perceptions are the same regardless of the surroundings. [...] The rules defining the exercises are constraints that isolate components of human behavior. These rules open pathways that lead into unexplored territories where the mind and the body rejoin, where there's no disparity between action and being.⁸⁵

Worauf noch besonders hingewiesen werden sollte, ist, dass sich Zaporah eindeutig auf das Körper–Geist-Problem bezieht. Sie beschreibt, dass durch und in ihren Übungen Körper und Geist sich wieder zusammenfinden können und es keine Trennung mehr zwischen „action“, was mit Körper gleichgesetzt wird und „being“, was mit dem Geist gleichgesetzt wird, stattfindet. Dies kann dadurch passieren, dass man präsent ist, indem man sich wiederum ganz auf die Bewegung konzentriert. Dies widerspricht etwas dem Bestreben von Czerny, dass man einen Zwischenstand immer noch spüren will. Man kann nämlich erneut „action“/Körper gleich mit „Körper-Haben“ gleichsetzen, die Ausführung der Bewegung und „being“/Geist mit Körper-Sein, mit Wahrnehmen. Sie beschreibt ein Verschmelzen. Spannend ist es aus theaterpädagogischer Sicht, diese nicht ganz verschmelzen zu lassen, sich nur so weit wie möglich diesem Zustand anzunähern, um das kleine Dazwischen noch zu spüren. Eine erste Tendenz zeichnet sich ab, dass das Körper–Geist-Problem -zumindest im Theaterkontext keiner Lösung bedarf, diese sogar kontraproduktiv ist. Dies ließe sich, ohne es genauer zu beleuchten, sogar auf das Leben übertragen.

4.4 Das Fremde im Selbst – der Boalsche Spiegel und die Tschechowse Verkörperung

Ein weiterer Zwischenraum kann nach Czerny sein, dass das Eigene und das Fremde beim Darstellenden Spiel ambivalent wahrgenommen werden. Sie bezieht sich dabei auf den Prozess der Figuren–Ich – Entwicklung. In dieser lässt sich mit Anleitung der Spielleitung das Eigene – eigene Erfahrungen – und das Fremde – die „Geschichte“ und der Handlungsraum- und rahmen der Figur – erkennen und wahrnehmen.⁸⁶ Dies, so finde ich, lässt sich um zwei Punkte erweitern und noch effektiver auf die Körperarbeit beziehen. Zum einen kann dieser Prozess auch schon während der Vorbereitung (zur Figurenfindung) stattfinden. Dies wird im Folgenden auch eine Rolle spielen. Zudem kann das „Eigene“ und

⁸⁴ Zaporah 1995, S. xix-xxiii.

⁸⁵ Zaporah 1995, S. xxi.

⁸⁶ Czerny 24. Jahrgang, S. 21.

das „Fremde“ nicht nur auf Erfahrungen und Erinnerungen bezogen werden, sondern in dieser Arbeit insbesondere auf den Körper. Ziel dabei ist es herauszufinden, was sich nach fremd anfühlt und was mir gehört, um zu prüfen, ob das Eigene wirklich das Eigene ist, oder ob auch etwas Fremdes zu etwas Eigenem werden kann, auch hier wieder in Übereinstimmung mit Feldenkrais. Dafür hilft der Rahmen des Theater-Spielclubs: einmal bieten in der vorbereitenden Phase gängige Spiegelübungen die Möglichkeit, das Fremde in den Körper zu bekommen und als weitere Stufe bildet das Thema die Chance, das nicht Vertraute spielerisch zu erkunden, ohne dass damit ein zu großer Fokus auf dem Selbst und dem eigenen Körper gelegt wird, wie es etwa in der Bewegungspädagogik oder wie es nach Methoden wie zum Beispiel von Feldenkrais der Fall wäre. Die Teilnehmenden können von sich selbst Abstand nehmen und die Spieler*innen haben ein künstlerisches Ziel. Beide Ansätze würde ich im Folgenden kurz genauer beleuchten.

Bei Spiegelübungen, wie sie auch Augusto Boal für einen theater(pädagogischen) Prozess empfiehlt, geht es grundsätzlich einmal mehr darum, genau zu beobachten und wahrzunehmen. Jede Bewegung des Gegenübers soll genau beobachtet und gespiegelt werden, sodass es zu einem Dialog der miteinander Spielenden kommt.⁸⁷ Durch den Vorgang des Nachahmens von Bewegungen wird wiederum Fremdes zu Eigenem gemacht. Dabei werden die Teilnehmenden sich selbst befragen: Wie fühlt sich diese Bewegung in mir an? Gut oder ungewohnt, vielleicht sogar ungewollt? Durch diese Reflexion findet gleichzeitig eine Reflexion mit den eigenen Bewegungen statt, indem man Unterschiede feststellt oder als Spiegel seine eigenen Bewegungen in einem fremden Körper sieht. Durch den Vorgang der Aneignung können neue Bewegungen und Bewegungsabläufe in das eigene Repertoire übernommen werden. Dabei ist es für den künstlerischen Prozess auch interessant, wenn Bewegungen dennoch etwas Fremdes bleiben, vor allem in dem Setting des Projekts „Alien“. Die Teilnehmenden sollen in eine Körperlichkeit kommen, die der von etwas Fremden, das heißt nicht Menschlichem, das heißt nicht Vertrautem, entspricht.

Der Lerneffekt bezieht sich hierbei auf das Körperliche. Gleichzeitig spielt man dabei auch mit dem „Spiegel“, der wahrscheinlich in unserer modernen Gesellschaft vor allem für Jugendliche, die sich sehr über ihr Aussehen definieren müssen, um dem Anspruch, einem Idealich entsprechen zu können, was einen Entfremdungsvorgang unterstützt, steht. Paradoxerweise genau durch einen Vorgang, bei dem man sich sehr mit sich selbst beschäftigt. Dies jedoch begünstigt wiederum narzisstisches Verhalten, wie Zima beschreibt und in Punkt 2.3 dargelegt wurde. Hinzukommt eine Vereinsamung. Beidem

⁸⁷ Boal, Augusto: Theater der Unterdrückten. Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler, Erste Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 1989 (edition suhrkamp 1361), S. 209.

kann das Theater entgegenwirken, durch das theaterpädagogische Arbeiten in einem Gruppenverband: Der Vorgang des Betrachtens öffnet sich nämlich, er ist nicht länger selbstfixiert. Betrachtet wird das Gegenüber, man beschäftigt sich mit den Eigenheiten des Gegenübers, die – unbedingt - wertefrei analysiert werden können. Auch bekommen die Teilnehmenden direkt zu spüren, dass das eigene Bewegen eine Auswirkung – hier in einer Spiegelung – hat, sie erfahren Selbstwirksamkeit. Zudem soll eine gemeinsame Kommunikation entstehen, ein Bewegungsfluss, vielleicht sogar ein gemeinsamer „Mind“, der Bewegungen lenkt, ohne dass viel aktiv darüber nachgedacht werden muss. Dies ist eine Grundvoraussetzung für gemeinsames Theaterspielen. Das Spiegeln kann ebenso weiterführend in all seinen Varianten erprobt werden, auf die ich hier nicht weiter eingehen werde. Dennoch will ich kurz auf die Möglichkeit hinweisen, dass Spiegelübungen auch in der Bewegungsarbeit angewendet werden, dabei der erste Schritt das Wahrnehmen (zum Beispiel des Gangs des Gegenübers) und der zweite dann das Nachahmen (zum Beispiel des Gangs des Gegenübers, auch in übertriebener Form) sind. Dies zusammen wiederum kann ein erster Schritt sein, um eine Körperlichkeit von Figuren zu entwickeln und dadurch die Figur erst entstehen zu lassen, nämlich vom Körper aus. Dafür bieten sich Methoden und Übungen von Michael Tschechow an.

Tschechow ging davon aus, dass das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele sehr wichtig für Schauspieler*innen ist. »Denn sein [und ihr] Körper dient ihm ja als Instrument, seine [und ihre] schöpferischen Ideen auszudrücken.«⁸⁸ Dabei sind »Körper und Seele in ständiger Wechselwirkung und beeinflussen sich gegenseitig. Sowohl ein über- wie ein unterentwickelter Körper kann die geistige Regeksamkeit beeinträchtigen, Gefühle abstupfen oder den Willen schwächen.«⁸⁹ Obwohl Tschechow die Position des/der Darstellenden bestärkt, indem diese nicht nur ausführendes Material, sondern auch selbst schöpferisch tätig sind, strebt er dennoch nach einem Anspruch daran, was der Körper, das „Instrument“, wie er es selbst nennt, leisten muss. Dieser Anspruch soll während des Projekts mit der Arbeit mit den Jugendlichen keinesfalls angestrebt werden. Die Übungen von Tschechow bieten sich dennoch sehr an, wenn es dabei nicht um eine Art Training geht, sondern darum, den Körper kennenzulernen, wie es schon beschrieben ist. Das Ziel, das Tschechow beschreibt, auch dadurch im Moment zu bleiben und ganz in der Präsenz anzukommen, ist natürlich auch in meinem Projekt erstrebenswert.⁹⁰

Seine Körperübungen haben auch zum Ziel, vom Körper aus eine Figur zu entwickeln. Diese Figuren können (und sind es ja auch schon per se) etwas Fremdes aufweisen.

⁸⁸ Tschechow, Michael: Werkgeheimnisse des Schauspielers [Bonner, Georgette; David, Hedwig, ÜB.]. Zürich und Stuttgart: Werner Classen Verlag, 1997, S.17

⁸⁹ Tschechow 1997, S. 17.

⁹⁰ Ebd., S.97-86.

Tschechow beschreibt im Gegensatz zu Czerny, und da folge ich ganz ihm, dass Figuren aus der Fantasie entstehen und auch im Abspielen von solchen Visionen oder kleinen Geschichten, die in unseren Gedanken entstehen, der Erfahrungen und Erlebnisse gesehen werden können. Es baut nicht alleine – in diese Richtung argumentiert Czerny – auf den eigenen Erfahrungen des Selbst auf. Das Bild, das Tschechow von einer Figur entwirft, steht am Anfang des Verkörperungsprozesses. Die Figur wird imaginiert, auch wie sie eine spezielle Bewegung ausführt. Diese wird in der Vorstellung ganz genau betrachtet – ähnlich wie bei den vorher schon erprobten Spiegelübungen – und erst dann ausgeführt. Bei wiederholtem Ausführen kann schlussendlich, so Tschechow, auch ein Gefühl entstehen, was wahrer ist als eines, das von außen kommt und das der/die Spielende selbst geschaffen hat.⁹¹ Dabei ist Bewegung natürlich auch erst einmal etwas Fremdes, eine, die nicht von einem selbst kommt und eignet sich deswegen auch gut für das körperbezogene Projekt von Jugendlichen.

Natürlich wirkt die Beschreibung sehr abstrakt. Es kann jedoch den Jugendlichen erleichtert werden - und das macht es häufig auch noch spannender, - wenn man von einem Objekt ausgeht, zum Beispiel einem Kugelschreiber. So können Figuren aus dem Nichts entwickelt werden, es bedarf keiner festgeschriebenen Rolle, die man imaginieren muss. Wie sieht dein Objekt aus? Wie fühlt es sich an? Wie schwer ist es? Um sich dann vorzustellen, wie eine Bewegung aussieht, diese dann übernommen wird und dazu ein Gefühl entsteht. Auch kann das Objekt zuvor noch mit allen Sinnen erforscht werden. Spannend in dem Zusammenhang, wie Körper heutzutage wahrgenommen werden, kann es natürlich auch sein, mit Deformationen zu arbeiten, was ja bei Objekten, wie zum Beispiel einem Kugelschreiber, passieren kann: Er kann keine runden Bewegungen machen. Dies wird aber im Theater wiederum positiv besetzt und zeigt nicht ein Nicht – Genügen des Körpers. Vielmehr wird es verwendet, um die Figur und ihre Körperlichkeit interessanter zu gestalten. Damit setzt man sich mit dem im zweiten Teil erzählten Bild auseinander, dass der Körper keine Mängel, keine Schwächen haben darf. Vielmehr muss das Ideal nicht unbedingt erreicht werden, was zu einer weniger starken Selbstentfremdung führen kann. Auch dadurch, dass Körper und Wahrnehmung bei Spiegel – sowie Verkörperungen verschwimmen können. Bei letzterem dadurch, dass das Gefühl durch den Körper entsteht, bei Spiegelungen durch einen gemeinsamen Flow. Bei diesen Übungen wird Ganzheit und somit ein Verschwimmen der Grenzen von Körper und Geist angestrebt.

⁹¹ Tschechow 1997, S.38f.

4.5 Verhaftung in Raum und Zeit – Viewpoints

Neben einer möglichen Ganzheit von Körper und Geist braucht es zusätzlich eine Verortung in Raum und Zeit. Nachdem die Teilnehmenden mithilfe der Spielleitung das Fremde und Eigene in sich und der Figur entdeckt haben, gilt es nun, diese und damit auch wieder sich im Raum und der Zeit ankommen zu lassen. Dazu lässt sich erneut mit den Viewpoints von Anne Bogart und Tina Landau arbeiten. Wie schon angedeutet, stammt die Methode der beiden aus Entwicklungen von Pionieren*innen aus dem postmodernen Tanz. Der Prozess, der Fragen aus dem Probenprozess beinhaltete, wurde oft durch Improvisation gestaltet. Mit diesen Neuerungen und in Weiterführung des Gedankens des Strukturgebens beschäftigte sich auch die Choreografin Mary Overlie und entwickelte Six Viewpoints (Space, Shape, Time, Emotion, Movement and Story), um eine Struktur in Raum und Zeit zu finden. Bogart kam in Kontakt mit Overlie und zusammen mit Landau entwickelte sie diese Methode weiter, auch um sie im Theaterbereich anwenden zu können. Heraus kamen fünf Vocal Viewpoints – die bei dieser Arbeit keine Rolle spielen werden - und neun Physical Viewpoints. Diese sind „kinesthetic response“, die Reaktion von Bewegung von außen, „shape“, die Form oder Gestalt der Bewegung, „gesture“, die Geste, eine Bewegung mit Anfang und Ende, „repetition“, die Wiederholung, „tempo“, „duration“, die Dauer der Bewegung, „architecture“, bezogen auf den Raum, in dem sich die Körper befinden, „spatial relationship“, das Verhältnis, die Beziehung, zum Raum, und „topography“, die Bodenmuster, die durch Bewegung entstehen.⁹² Die letzten drei raumbezogenen Parameter eignen sich, zusammen mit den Parametern der Zeit, sehr gut dafür, die Körper der Teilnehmenden und damit diese selbst im Ort zu verorten und auch ihn sich zu eigen machen.

Dies ist für den entfremdeten Menschen in der heutigen Zeit besonders wichtig, wie Argumente von Trautmann unter Punkt 3.3 gezeigt haben. Vor allem Jugendliche sehnen sich häufig nach einer Verankerung und da scheint es notwendig und sinnvoll, den Körper im Theaterraum zu verorten, wenn dies nicht mehr durch die Gesellschaft vollbracht werden kann. Durch das Darstellende Spiel mit Methoden der Viewpoints können Teilnehmende dies erfahren. Wie schon angeführt, beginnt man damit, einfache Bewegungen durch die Parameter der Zeit zu verändern, um dann zu dem Raum hinzuöffnen und diesen wahrzunehmen. Bestenfalls sind die Teilnehmenden durch die Methode der Raumläufe bereits mit dem Raum vertraut, der auch während der gesamten Proben konstant sein sollte. Ein Startpunkt kann sein, mit der Architektur des Raumes zu beginnen: Erst einmal diese zu beobachten. Anschließend können einige Elemente, wie eine gerade Wand, zum

⁹² Bogart/ Lindau 2005, S. 9-12.

Ausgangspunkt von Bewegung werden: Die Form der Wand wird in den Körper übernommen: Zum Beispiel das Geradestehen. Anderes könnte eine Fensterbank sein – gerade liegend oder in einer Vorbeuge. Ausgehend davon können die Jugendlichen in Bewegungen übergehen, je nach Bedarf unter mehr oder weniger Anleitung. Damit findet eine erste Interaktion mit dem Raum statt. Es kann zusätzlich – als nächster Schritt – die Textur der Oberflächen, das Licht, die Farben im Raum und die Geräusche, die durch dessen Nutzung entstehen können, mit einbezogen werden.

Nach einer Schaffung von Aufmerksamkeit auf und einer Beschäftigung mit dem Raum, können nun die Teilnehmenden mit ihm in ein Verhältnis treten. Dies geschieht durch strukturierte Bewegung. Ein imaginiertes Raster am Boden wird eingeführt. Auch dabei abhängig von Gruppe: schneller oder kleinschrittiger. Die Teilnehmenden stellen sich dabei eben ein Raster aus waagrechten und senkrechten Linien auf dem Boden vor. Teil der Verabredung kann sein, dass sich die „Aliens“ nur auf diese Art und Weise bewegen, nur auf dem Raster. Dies beinhaltet auch Richtungswechsel. Während diesem Rasterlauf wiederum sind die Teilnehmenden angehalten, auf gegenseitige Abstände zu achten. Wie weit sind die anderen Personen entfernt von mir? Wo bewegen sie sich? Und in einem nächsten Schritt: Wie kann ich mich bewegen, wenn ich Änderungen der Parameter wie z.B. Richtungs- und tempiwchsel als Reaktion auf andere Teilnehmenden durchführe? Dabei können und sollen die Teilnehmenden auch in die Extreme gehen: Von sehr nah, zu sehr weit entfernt.⁹³

Nach diesen beiden Schritten wurde der Raum in den Körper genommen, sowie auf den Raum reagiert. Wichtig für ein Verspüren von Selbstwirksamkeit durch den eigenen Körper ist es jedoch, den Raum zu verändern, den Raum reagieren zu lassen. Dafür kann man sich dem Element der Topografie zuwenden, in dem es darum geht, dass Bewegung – nicht sichtbare – Landschaften entstehen lässt und den Raum verändert. Diese Übung eignet sich sehr gut für junge Teilnehmende, wenn man mit dem Bild arbeitet (das Bild funktioniert auch gut für Erwachsene), dass Farbe an den Schuhen ist, durch die die Wege, die man zurücklegt, sichtbar werden. Dabei kann man mit dem schon bekannten Raster starten, es dann jedoch auflösen und die Teilnehmenden die Formen zeichnen lassen, die sie wollen. Sie können Kreise gehen, Kurven, Diagonalen und Vierecke. Dabei soll auch mit der Größe der entstehenden Formen gespielt werden, wie auch mit dem Faktor Zeit, der die Bewegungen bestimmt. Die entstandenen geschlossenen Formen am Boden, wie Kreise und Vierecke können wiederum bespielt werden.⁹⁴ Im Folgenden ist die Regel, dass man sich nur darin bewegen kann. Auch dies kann man spielerisch nutzen, die Formen können

⁹³ Bogart/ Lindau 2005, S. 44-54.

⁹⁴ Ebd.

zu den Planeten der Aliens werden oder zu ihrem Zuhause, zu ihrem Radius, in dem sie sich bewegen können. Der Fantasie der Teilnehmenden sind dabei keine Grenzen gesetzt. Sie erobern sich ihren Raum zurück, eignen ihn sich an, gestalten ihn und verankern sich in ihm. Sie können erfahren, wie der Körper einen Raum beeinflussen kann. Sie können zudem an Sicherheit gewinnen, an Verortung im wahrsten Sinne des Wortes, was in unserer modernen Gesellschaft oft fehlt. Eine Ganzheitlichkeit kann dem Körper zugeschrieben werden, da er dabei als Körper–Sein und Körper-Haben fungiert, auf- und wahrgenommen wird durch den Körper und gleichzeitig durch ihn Bewegung generiert wird, der Körper in seiner Einheit Veränderungen hervorruft und nicht er als Instrument verändert werden muss.

5. Fazit

Ich habe einen Körper! – hat es bisher niemand bemerkt? Und: Ich bin ein Körper! – hat das noch keiner bemerkt? Diese Fragen haben sich durchgängig durch die Arbeit gezogen. Und es hat sich noch einmal bestätigt: Ja, man hat einen Körper, der führt aus, der kann auch Schwäche zeigen, jeder Körper unterscheidet sich von seinem Gegenüber. Und man ist auch Körper, der Körper reagiert, der Körper nimmt wahr. Beide Zustände sollen gleichbeutend wahrgenommen werden und beide Fragen gleich wichtig sein. Letztere jedoch könnte und sollte geändert werden: Es erscheint mir viel wichtiger, dass die Teilnehmenden sie sich selbst stellen: Habe ich das bemerkt? Wenn dem nicht so ist, sollte dem Körper Raum gegeben werden, um sich bemerkbar zu kann.

Auch zum Ende dieser Arbeit erscheint mir dies immer noch von größter Bedeutung und die theaterpädagogische Arbeit, ein guter Rahmen, um dies den Teilnehmenden im geschützten Umfeld zu gewährleisten. Es darf bei einem theaterpädagogischen Projekt jedoch keinesfalls darum gehen, den Körper zu trainieren, um ihn fit zu machen, für das Theater. Es muss geschafft werden, dass jede(r) Einzelne sein/ihr Potenzial entdeckt und einsetzen kann. Dafür muss die anleitende Person genug Freiraum schaffen. Auch muss davon Abstand genommen werden, therapeutisch wirken zu wollen. Das schließt jedoch nicht einen ganzheitlichen Ansatz während der Arbeit mit den Jugendlichen aus. Dieser soll auf jeden Fall angestrebt werden. Und man kann dies, indem man den Körper selbst auch einmal denken und wahrnehmen lässt und indem man jedoch auch bei körperbetonter Arbeit, bei Physical Theater, den Geist nicht ausschließt. Beide ihre Rolle tauschen lassen, den Körper einmal denken, den Geist einmal bewegen und ausführen lassen. Dabei auch immer das Ungewohnte zulassen und erforschen. Um dadurch auch zu einem gestärkten Körperbewusstsein zu kommen, was man als Darsteller*in unbedingt benötigt.

Auch ist es – und das unterscheidet die Theaterpädagogik von der Therapie – durchaus interessant, wenn eine (gewollte) Ganzheitlichkeit nicht komplett erreicht wird. Beide Gegensätze noch zu spüren sind, beide gleichwertig, aber die Teilnehmenden doch noch im Dazwischen. Damit wird Spannung zwischen den Spielenden und für die Zuschauenden erzeugt und gleichzeitig machen auch die Teilnehmenden eine ästhetische Erfahrung. Dies ist eine Antwort auf die Frage, was ein Jugendclub – Projekt zum Thema Körper leisten kann und soll. Im Fokus stehen die Themen, die sich aus gesellschaftlichen Entwicklungen und Status Quo ergeben haben. Dazu kommt immer wieder die Frage, inwieweit ein Projekt den Anspruch der Ganzheitlichkeit und der Vereinbarung von Leib und Seele bzw. Körper und Geist gerecht wird. In der Arbeit wurde mir klar, dass der Körper, der Begriff des Körpers, als ganz umfassend verstanden werden muss: Er ist eben – wie schon mehrmals erwähnt -natürlich ausführendes Instrument: Er führt Bewegungen aus. Aber diese müssen nicht so aussehen wie wir und die Teilnehmenden sie gelernt haben. Auch Schwächen und sogenannte Deformationen sind akzeptiert und sogar wünschenswert. Der Körper soll nun einmal nicht perfektioniert werden, nach einem Idealich, sondern das individuelle Potenzial (der Körper) der Teilnehmenden gestärkt werden, ein Ichideal wahrgenommen und angenommen werden. Dazu eignen sich Methoden wie unter 4.2 und 4.3 beschrieben. Hinzukommt, dass der Körper auch kennen gelernt wird, als eigenständiger, selbstständiger Teil, der wie gerade schon beschrieben, auch wahrnimmt, als Körpergedächtnis funktioniert oder Ideen entwickeln kann, er selbstwirksam sein kann. Dies wird mit Ansätzen von 4.4 und 4.5 geschaffen. Beide Aspekte des Körpers können und sollen während eines solchen Projekts zum Vorschein kommen, eine Verschmelzung der beiden ist meiner Meinung nach nicht vorzunehmen, die Spannung kann spürbar sein. Der Geist beziehungsweise die Seele wurden nicht extra betont, da sie meiner Meinung nach in unserer Gesellschaft schon eine hervortretende und immer präsente Rolle einnehmen. Deswegen wurde sich auf Entfremdung und Ganzheitlichkeit in Hinblick auf den Körper bezogen. Dies ist, was eine theaterpädagogische Arbeit meiner Meinung nach leisten soll. Und die Teilnehmenden können damit – im besten Falle – gestärkt in eine Realität zurückkehren, in dem das Körper–Geist-Problem und Entfremdung noch immer zu spüren sind. Sie nehmen dieses wahr und können sich damit auseinandersetzen, dem entgegensetzen oder sich sogar widersetzen mit und durch einen starken Körper.

Literaturverzeichnis

Beckermann, Ansgar: Das Leib-Seele-Problem. Eine Einführung in die Philosophie des Geistes. 2. Durchgesehene Auflage. Paderborn: Wilhelm Fink 2011 (Kurs Philosophie).

Boal, Augusto: Theater der Unterdrückten. Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler, Erste Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 1989 (edition suhrkamp 1361).

Bochow, Jörg: Das Theater Meyerholds und die Biomechanik (Berlin, Mime Centrum [Hrsg.]), Berlin: Alexander Verlag, 2010.

Bogart, Anne/ Lindau, Tina: The Viewpoints Book. A Practical Guide to Viewpoints and Composition. London: Nick Hern Books, 2005.

Deutsche Hauptstelle für Suchtanfragen e.V. [Hg.]: Essstörungen.O.A. (Suchtmedizinische Reihe, Band 3).

Feldenkrais, Moshé: Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Vierte Auflage, Berlin: Suhrkamp 1982 (suhrkamp taschenbuch 429).

Klein, Gabriele [Hrsg.]: Choreografischer Baukasten. Das Buch. Zweite Auflage. Transcript 2019.

Koch, Gerd/ Naumann, Gabriela/ Vaßen, Florian (Hrsg): Ohne Körper geht nichts. Lernen in neuen Kontexten. Berlin und Milow: Schibir-Verlag 1999.

- Gipser, Dietlinde: „Der Körper unter Belagerung“. Zum Umgang mit Leib und Körperlichkeit – auch – an der Universität, S. 153-157.
- Koch, Gerd/ Naumann, Gabriela/ Vaßen, Florian: Körper/Kultur & Körper/Spiel. Einleitung, S. 8-16.
- Naumann, Gabriela: Widersprüchliche Alltagserfahrungen des Körpers, S. 18-29.
- Ottmüller, Uta: Körperarbeit und Lebensstil, S. 113-117.
- Streisand, Marianne: Der Leib und die ‚Einverleibung‘ von Texten, S. 146-152.

Shustermann, Richard: Körper-Bewusstsein. Für eine Philosophie der Somästhetik. Hamburg: Meiner 2011.

- Raton, Boca: Vorwort der deutschen Ausgabe, S. 9-14.

Tschechow, Michael: Werkgeheimnisse des Schauspielers [Bonner, Georgette; David, Hedwig, ÜB.]. Zürich und Stuttgart: Werner Classen Verlag, 1997.

Vaßen, Florian/ Koch Gerd/ Naumann, Gabriela [Hrsg.]: Wechselspiel. KörperTheaterErfahrung. 1. Auflage. Frankfurt a.M.: Brandes und Apsel, 1998.

- Büttner, Mike: Eine Körperwerkstatt mit Kindern, S. 171-179.
- Jurké, Volker: Zum künstlerischen Körper- und Bewegungsstudium und zu seiner Problematik in der Schauspielausbildung und an anderen Studiengängen für Darstellende Kunst, S. 75-94.
- Leeker, Martina: Körper als Ort der Wirklichkeit, S. 13-16.

- Trautmann, Romana Maria: Die Beziehung zwischen Körper, Geist und Text. Antonin Artaud und die Performance, S. 44-49.
- Uptmoor, Beate: Der fremde Blick des Tanztheaters, S. 112-122.
- Vaßen, Florian: Der ganze und der zerstückelte Körper. Stichworte zum Verhältnis von Körper-Theater und Körper-Therapie, S. 29-40.

Zaporah, Ruth: Action Theater. The Improvisation of the Presence. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1995.

Zima, Peter V.: Entfremdung. Pathologien der postmodernen Gesellschaft. Tübingen: A. Francke Verlag 2014.

Unbekannt: Entfremdung. In: Wikipedia, Stand: 23.05.2021. Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Entfremdung> (letzter Abruf am 30.05.2021).

Zeitschriften

Korrespondenzen. ... Lehrstück...Theater...Pädagogik... Ohne Körper geht nichts... [Gesellschaft für Theaterpädagogik e.V. (Hrsg.)] (1993), Heft 17/18.

- Burkert, Martina/ Pollmeier, Monika Anna: Die Bewegungsentwicklung, S. 18-31.
- Jurké, Volker: Der Bewegungsansatz von M. Feldenkrais und seine Relevanz in der Theaterpädagogik, S. 31-37.
- Nutz-Voiges, Roswitha: Hautnah – Aktionen rund um den Körper, S. 42 ff.
- Vaßen, Florian: Der ganze und der zerstückelte Körper. Stichworte zum Verhältnis von Körper-Therapie und Körper-Theater, S. 15-21.

Korrespondenzen. Zeitschrift für Theaterpädagogik. Körper – Theorie – Körper – Praxis – Ausbildung – Fortbildung – (18. Jahrgang), Heft 40.

- Jurké, Volker: Der Körper lügt! Zur Bedeutung der Körperarbeit in der Theaterpädagogik, S. 5-11.

Korrespondenzen. Zeitschrift für Theaterpädagogik. Körper – Theorie – Körper – Praxis – Ausbildung – Fortbildung - (24. Jahrgang), Heft 52.

- Czerny, Gabriele: Theater bewegt – Theaterspielen als kulturelle Praxis, S. 20-22.

Schultheater. Wahrnehmung/ Gestaltung/ Spiel (1 Körper).

- Klepacki, Leoold: Gehen. Stehen. Sitzen, S. 26-29.
- Liebau, Eckart: Bitte „Haltung“ einnehmen, S. 25.
- Mieruch, Gunter: Etwas verkörpern, S. 18-23.
- Stangl, Rudi: Körper. Spannung. Präsenz, S. 30-33,
- Warstat, Matthias: Körper im Theater. Etwas verkörpern, S. 40-44.