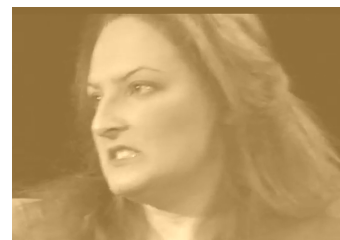




## Workshop - Gefühl und Körperausdruck

Gefühle sind eng an das Körperverhalten gebunden und sollten am Ausdruck des Schauspielers ablesbar sein. Dennoch spielen junge Menschen oft nur mit „Gefühlsandeutungen“. Wir arbeiten im Workshop mit Übungen, die Schülern helfen, die Scham vor dem Ausdruck zu überwinden, so daß sie Gefühle nicht nur zitieren, sondern in glaubhafter Intensität spielen.



Die Gefühle auf der Bühne heben sich von den privaten Gefühlen des Lebens dadurch ab, dass sie durch eine fiktive Situation ausgelöst werden und in Dauer, Verlauf und Intensität durch den Text oder die Inszenierungsvereinbarungen festgelegt sind.

Gefühle auf der Bühne sind bestenfalls "wie echt". Man kann sie repräsentative Gefühle nennen, indem sie die spontanen Gefühle im Leben repräsentieren: Der Spieler schafft ein Verhalten, das auf ein Gefühl schließen lässt und das der Zuschauer nachvollziehend erkennt.

### 1. Gefühle Wecken

- Wecken und Steuern von Gefühlen. Veränderung von Atemrhythmus, Atemtiefe, Atempausen, Atemintensität, Körperspannung, Blick, Gesichtsmuskelspannung, Stimmgebung
- „Da lachten sie an zu fingen, bis dass ihnen der Platz bauchte“: Lachen in tausend Variationen
- „Gefühlszitate“ distanzieren sich – der glaubhafte Ausdruck identifiziert sich
- Gefühlsverlaufsübungen von Basisemotionen – der Ausdruck von Freude, Wut, Furcht, Ekel, Traurigkeit, Verachtung, Ekel



### 2. Glaubwürdigkeit

- Von der Äußerlichkeit zur Innerlichkeit - Übungen zur Zusammenführung von äußerem Ausdruck und innerem Erleben durch das Erlebnisfeedback: Vor sich selbst glaubhaft zu sein ist der erste Schritt.
- Arbeit mit emotionalen Blindbereichen

### 3. Typentraining

- Typenarbeit: Pokerfaces und gefühlsdurchlässige Gesichter
- Typenarbeit Wut-und Agression: Hunde die bellen beißen nicht - Eine Seismologie der Erregungsstufen der Körpers
- „Bitte nur noch einmal!“ - Mit Gefühlen manipulieren
- Auftreten der Machtausüßer und Zyniker: Du darfst künstlich sein, wenn auch die Figur falsch ist
- Displayrules: Kultivierte und unkultivierte Emotionen als Zeichen von Zurückhaltung und Überlegenheit
- Gemischte Gefühle



**Begleitende Arbeit:** Körper-Stimmtraining – Tanz – Bühnenkampf nach Wahl