

Körpertheater by Ulrich Gottlieb



„Im Gewöhnlichen ist das Aussergewöhnliche.“
(Wang Xiang-Zhai)

Körpertheater spielt sich bereits in der langen Tradition der Pantomime ab, also das stumme darstellende Spiel mit Illusionstechniken, entwickelt in der klassischen Pantomime. Körpertheater geht aber weiter bis weiter zu Tanz, Zeremonien, Ausdrucksspiel, Masken, Solo, Partner, Company, Personagen, abstrakte Bewegung, Objekte, skulpturale Bewegungsbilder, experimentelles Theater... Die Möglichkeiten sind dabei unglaublich vielfältig. Es ist also ein weites Feld, wie offenes freies Land.

Körpertheater verbindet den Bereich der darstellenden Kunst mit dem Feld der bildenden Kunst. Es legt keine Formen fest, obwohl diese möglich sind, aber eben auch wieder verändert oder gar aufgelöst werden können. Das unterscheidet sich z.B. von der klassischen, sehr stilistischen Pantomime mit festgelegtem Bewegungsvokabular.

Körpertheater setzt immer körperliche Erfahrung voraus. Aus dem Schatz unserer Erfahrungen und einem körperlichem Bewegungsrepertoire sind unzählige Variationen, Geschichten und Szenen möglich. Diese spiegeln unmittelbar einen Moment der Wirklichkeit. Wirklichkeit steht dabei nicht nur für "Realität" sondern bezieht sich stark auf das "Wirken", wie etwas eine Wirkung erzeugt. Man könnte auch so sagen, dass es im Körpertheater nicht immer um Botschaften geht, sondern um Wirkungen. Was draußen passiert, nehmen wir mit ins Theater hinein. Körpertheater ist sozusagen praxisnah, immer unmittelbare Erfahrung durch Tun.

Körpertheater beginnt nun ganz einfach beim eigenen Körper. Es ist das Erleben mit dem Körper, Inspiration über den Körper, Anregung zu "kreativem Denken" über den Körper.

Viele Übungen basieren auf dem Prinzip des "Bodymind". Das bedeutet im Einzelnen, das Bewusstmachen des Körpers, entwickeln von spielerischer Aufmerksamkeit und verfeinertem Körpergefühl, alle Sinne fein stimmen wie ein kostbares Instrument, was darauf folgend einen kreativen Prozess anregt.

Körperliche Gesten finden nicht nur auf der Bühne statt, sondern sie sind überall gegenwärtig in jeglicher Kommunikation zwischen Menschen. Gesten spielen also auch im Alltag, bei "Auftritten" im Alltag, eine große Rolle. Ein gutes Körpergefühl gibt mir mehr über meine Persönlichkeit. Daher geht die Arbeit in Körpertheater und Körperausdruck weit über die Bühne des Theaters hinaus. Im Workshop wird hierzu experimentiert, wie wir uns auf dieser großen Bühne des alltäglichen Lebens finden können. Wie bewegen und handeln wir auf dieser große Bühne?

Es geht hierbei um "authentisches" Spiel des Lebens, auch um Verhaltensweisen die ja von "Haltung" kommen. Haltung gegenüber etwas haben. Haltung bewahren. Haltung zu etwas einnehmen... Im Proberaum des Workshops haben wir die Möglichkeit verschiedene Dinge auszuprobieren.

Bodymind Work, Interconnection, Kontaktimprovisation, Körper und Objekte, Körper und Raum sind Schwerpunktthemen in meiner Körpertheaterarbeit.

Bodymind Work

Ein einfaches schlichtes Gehen im Raum. Sich ganz einfacher Bewegung bewusst werden. Achtsam werden, wie fein eine Bewegung sein kann oder wie fein sie laufen kann. Wo eine Bewegung entsteht. Bewegung steht immer in Verbindung mit dem Atem. Im Bodymind Work geht es darum, einen feineren Sinn für diese Wahrnehmungen zu entwickeln. Die „Wasserpflanzen- oder Bambus-Übung ist z.B. eine Übung aus dem Bodymind Work (siehe unten). Übungswege wie Tai Chi Chuan, Feldenkrais, Yoga zählen ebenfalls zum Feld des Bodymind Work.

Zi Ran - Interconnection (vorm. "connect – disconnect")

An einem Punkt verbindet immer eine Gemeinsamkeit. Man ist miteinander verknüpft.

Interconnection - ein Freispielen - eine Möglichkeit selbst in einer festgelegten Choreographie Freiraum zu finden. Dieses Freispielen entwickelt sich aus einer „Interconnection-Technik" - Kontakt Performer zu Performer, Kontakt zwischen allen Performern, sowie auch zwischen den Performern und dem Raum, in dem sie sich bewegen, sowie fortgeschritten dann auch der Kontakt zwischen Performern und Objekten, welche auch in der Bewegung als Tänzer mitlaufen. Weiter kann das auch heißen: Wie läuft Bewegungsenergie, wie kann ich Bewegungsenergie mit dem Raum verbinden? Das schafft Freiraum. Alles Weitere ergibt sich hieraus ganz natürlich und auch andere Spieltechniken können mit einfließen.

Die Dinge konzentriert, aber wie beiläufig tun, ein Fokus aufs Ganze und nicht nur auf einen kleinen Punkt. Also den ganzen Raum wahrnehmen, Punkte im Raum miteinander verbinden, das geschieht in der Bewegung durch den Raum am besten, wo jeder Punkt, der kurz fixiert wird erneut antreibt, zu einem weiteren Punkt zu kommen. Spannend wird es, wenn andere Beweger/innen mit dabei sind. Alle werden bewegende Punkte im Raum, die natürlich ständig ihre Position verändern und immer wieder ein neues Beziehungsbild schaffen. Das klingt erst einmal abstrakt. In einem abstrakten Raum oder in abstrakter Struktur kann erst einmal freigespielt werden, das loslassen jeglicher fixierten Konzeption, ein freimachen von Ideen, Inspiration durch Tun, ist Sehen, Erfahren und Tun zugleich. Es kann in Chaos ausarten, gleicht sich aber durch Wartepunkte oder Wartephasen der Einzelnen oder der ganzen Gruppe wieder aus. Diese Wartepunkte bestimmt jede/r für sich selber. Viele Punkte zusammen ergeben eine Netzstruktur. Ausgangspunkt ist die eigene Position im Raum, die jede/r selbst wählt. Dort stellt jede/r Beweger/in Kontakt zum Boden her, sowie Platzierung der Körperachse. Dann geht es los nach eigenem Entscheiden.

Über Interconnection den Raum zwischen den Performern kreieren, das Kontakten dann auch auf Entfernung hin,

ohne dass wir davon wissen, aber uns doch dem Spiel der Connection hingeben. Durch Bewegung füllt sich Leere oder besser, wir sehen etwas von der Leere wenn sich plötzlich was im leeren Raum bewegt und diese Spannung zwischen zwei Körpern oder einem Körper und einem Objekt entsteht. Es ist viel spannender, nur an den präzisen Körper – Raum – Dynamik Strukturen beim Proben zu arbeiten, erst einmal frei von einer emotionalen Ebene. Eine Geschichte wird uns überraschen, wenn sie sich plötzlich zeigt und alles ist wieder da, alle Ebenen, der ganze Mensch auch mit all seinen emotionalen Anteilen. Die Spontaneität entsteht aus der Präzision der Dynamik. Auch wenn du ruhst, hat es Dynamik. Es kommt darauf an, wie viel du da bist. Es geht also schlichtweg um Leere, um Raum, um Dynamik in diesem Raum. Das Thema "Leere" oder "Nichts" taucht immer wieder auf. In der Pantomime schafft genau die Leere des Raumes, der Bühne, jene Konzentration auf nur einen Körper im Raum, der in Bewegung ist und durch Bewegungs- und Haltungssprache erzählt. Die Leere die wir füllen macht die Faszination im Körpertheater aus. Der Begriff "Leere" steht allerdings nicht für leer und leblos sondern bezieht sich mehr auf einen "Freiraum".

Im der Interconnection entsteht alles nur aus der vorhergehenden Aktion. Zum Planen bleibt keine Zeit. Wie sooft im Leben werden Pläne durchkreuzt, es kommt dann oft ganz anders. In der Interconnection ist es genauso, die Dinge können sich ständig ändern, der Impuls des einen bewirkt die Aktion des nächsten und wird wiederum zum Impuls. Es ist eine endlose Kette von Aktion und Reaktion, von Ursache und Wirkung. Nur mit einem völligen offen bleiben für die Bewegung kann es im Fluss bleiben. Die Übung bei Interconnection ist also im Fluss zu bleiben oder, kommt ein Leerlauf, zu pausieren aber dabei nicht aus der Übung gehen. Je mehr wir dem "Leerlauf" gestatten, also im Fluss zu bleiben auch ohne "connecten" in jener Pause, umso mehr wird der Sinn für Bewegung und Impulse aufnehmen entwickelt.

Kontaktimprovisation

Die Wasserpflanzen oder auch Bambus Übung ist Vorbereitung zur Improvisation "Körper und Körper", es beginnt mit Phase 1, wie unter beschrieben, dann Phase 2. aus Impuls von außen heraus neue freie Bewegung kreieren, Phase 3. Kontakt zwischen "Modell" und Impulsgeber/in bleibt, nun sind beide Modell und Impulsgeber/in zugleich. Phase 4, alle Paare kommen zu einer Gruppe zusammen. Phase 5 wieder ablösen von der Gruppe, selbst von der Partner/in, Bewegung solo fortführen, als kämen von außen immer wieder Impulse.

Anwendung findet diese Technik z.B. beim "Goldenen Sessel".

Körper und Objekte

Ins Spiel der Interconnection können dann auch Objekte mit einfließen. Objekte wie Wasserflaschen, Papier, Steine, Sessel, Stöcke etc. werden so zur Bewegung gebracht. Zum Kontakt in der Bewegung zu anderen Bewegter/innen kommt nun hinzu den Kontakt zu Objekten mit herzustellen.

Als Beispiel, mit halb gefüllten Plastikwasserflaschen als Objekt hierzu, können Bilder entstehen wie: ein Spiel, eine Maschine, ein Fließband, Kinderspiel, ein Bild wie Moleküle die sich immer wieder zu neuen Elementen verbinden... Experimentieren hierzu ist spannend und eröffnet Vielfältigkeit.

Körper und Raum

Vielleicht nehmen wir Raum nicht wahr, wenn die Bühne leer ist. Sobald aber eine Beweg(er)in oder besser, zwei Beweg(er)innen im Raum sind, wird dieser sichtbar und wirkt. Es ist der Raum zwischen den zwei Beweg(er)innen der spannend ist. Dort spielt sich der Bezug zueinander ab. Das macht einen starken Unterschied, ob die zwei Beweg(er)innen sehr nah zusammen stehen oder sehr weit voneinander entfernt stehen und sich anschauen, im Kontakt bleiben. Die Geschichte ist sofort eine andere, allein durch die Art wie der Raum genutzt wird.

In der Pantomime spielt der leere Raum eine große Rolle. Raum kreiert Bilder. Raum gibt Raum für Bilder. Halte ich in einer Pantomime ein Baby im Arm, so ist da nur ein leerer Raum zwischen meinen Armen, aber die Idee ist ein Baby. Aus der Erinnerung heraus, wo wir wissen, dass es ein Baby im Arm halten ist, nehmen wir das Bild und unsere Fantasie lässt es wirklich werden. Wir werden vom leeren Raum dazu inspiriert.

Raum ist ebenso wichtig im alltäglichen Leben, nicht nur auf der Bühne. Menschen brauchen Raum. Manchmal fühlen wir uns vielleicht innerlich oder äusserlich sehr beengt. Wir brauchen Raum um einen Gedanken zu fassen. Ohne Raum ist kaum Kreativität möglich.

Unser Körper nimmt Raum ein. In unserem Körper ist Raum. Wie die Lungen ein Raum sind, der sich mit ein- und ausatmen vergrößert und verkleinert, ein sehr elastisch dynamischer Raum. Der leere Raum erst macht Bewegung und weiter, das Schaffen von Bildern möglich. Raum ist Dynamik.

(eine Studentin befragte mich beim Asia Pacific Highschool Festival Penang/ Malaysia, in der Pause über „Raum“ da sie ihre Diplom-Arbeit über „Raum“ schreibt. Inwieweit denn Raum wichtig sei bei einer Performance, in der Pantomime oder auch im alltäglichen Leben)

Wasserpflanzen oder Bambus-Übung

Partnerinübung in mehreren Phasen, zur Entspannung, Körpergefühlverfeinerung, Body Research, wie läuft Bewegungsenergie in/ durch/ und aus dem Körper? sowie Vorbereitung zu Kontaktimprovisation. Ein/e Beweg(er)in steht als „Modell“ oder „Wasserpflanze“ mit geschlossenen Augen im Raum. Die zweite Beweg(er)in gibt nun Kontaktimpulse an verschiedenen Körperstellen. Schultern, Arme, Hände, Kopf, Brust, Bauch, Rücken, Beine, Hüften, Impulse von vorne, von hinten, von der Seite links und rechts, von oben, diagonal. Wesentlich ist hierbei, dass die Impulse sehr achtsam gegeben werden sollen, also keine „Stiche“ sondern erst ein Kontakt mit der Fingerspitze, dann den Impuls geben. So kann sich das „Modell“ ganz dem Hinhören zu den Impulsen und der Entspannung hingeben. Bereits hier ergibt sich ein sehr vielfältiger Improvisationsspielraum. Wie gebe ich die Impulse? Wie bewegt sich der Körper dazu? Wo am Körper folgt der nächste Impuls?

Nach einer Weile wechseln dann die „Impulsgeber/innen“ die „Modelle“, gehen also wie in einer Kunstaussstellung im Raum umher und geben Impulse bei einem neuen „Modell“. Das unterstützt die Erfahrung, dass sich Körper sehr verschieden anfühlen, selbst wenn ich immer den gleichen Impuls gebe. Zum anderen bekommen die „Modelle“ ganz vielfältige Impulse.

Die Übung entwickelt sich zu 5 Phasen.

Goldener Sessel

Eine Übung als Pantomime, zum einen um das Zusammenspiel in der Gruppe zu stärken, zum anderen um den Körper zu trainieren, in langsamer Bewegung konzentriert zu bleiben. Des Weiteren schult es auf sehr entspannte Weise die Mimik und Gesten. Alles darf oder soll sogar übertrieben werden. Es gibt keine Begrenztheit. Es gibt nur eine einzige Spielregel: Alles in Zeitlupe!

In dieser Übung kommt auch die Technik der Kontaktimprovisation zur Anwendung.

Es beginnt vielleicht erst einmal mit einer Wühltischübung. Dazu wird erst einmal kein Objekt, also Sessel, benötigt. Alle stürzen sich von allen Seiten auf einen Wühltisch zu und versuchen das beste Teil von ganz unten zu bekommen. Es ist Sommerausverkauf!

Greifbarer und spannender wird es dann wenn ein Sessel als Objekt hinzu kommt. Das Spiel um den goldenen Sessel, jeder will ihn haben, nur einer kann ihn gewinnen. Die Spieltechnik ist auch hier wieder Zeitlupe in der Bewegung, sowie Gier und Hektik in der Emotion. Alles „rennt“ zum goldenen Sessel in der Mitte des Raumes. Wer sitzt zuerst oder bleibt sitzen? (auch natürlich zu spielen nicht sitzen zu bleiben, wieder erobern müssen - also miteinander spielen das das Gegeneinander als Geschichte funktioniert). Eine Variation kann auch im Stil von „Die Reise nach Jerusalem“ probiert werden. Die Übung des Goldenen Sessels hat sehr starken Performance-Charakter, sorgt für sehr viel Spaß in der Gruppe und eignet sich in seiner Dynamik auch bestens für Kinder und Jugendliche.

Eine herausstechende Erfahrung für Alle ist dabei dass das Spiel, der Kampf um den goldenen Sessel nur funktioniert und lebendig bleibt, wenn wir vor allem miteinander spielen. In der Geschichte will ich etwas haben, gewinnen, nicht mehr hergeben. In Wirklichkeit also in der Technik des Spielens mache ich aber genau das Gegenteil; wenn ich es habe, lasse ich auch zu, es vielleicht wieder zu verlieren, habe dadurch eine neue Chance das Spiel weiter zu kreieren, neue Ideen zu finden... Ich gehe mit dem Bewegungsfluss, nehme Bewegung der Anderen im unmittelbaren Kontakt wahr und an. Ich bleibe dabei körperlich sehr weich in der Bewegung und im Kontakt mit den anderen Spieler/innen. Das bedeutet, das Gefühl von Härte, Hast, Anspannung und Gier, was in einem Wettbewerb entsteht, zu kontrollieren, während die Bewegung körperlich langsam und weich läuft.

Es können sich sehr interessante Geschichten bei dieser Improvisationsübung entwickeln. Des öfteren kommt es dann in der Geschichte vor, dass es gar nicht mehr um den goldenen Sessel geht, sondern sich alle nur noch am gegenseitig bekämpfen sind. Der Grund ist dabei nicht mehr klar. Das ist insofern interessant, da es zeigt wie sooft gewaltsame Auseinandersetzungen geführt werden, ohne die Ursache der Gewalt zu wissen. Gerade diese Übung zeigt sehr klar wie sehr Theater der Spiegel der Wirklichkeit ist, selbst wenn wir uns in einer gerade absurden Handlung befinden. Wir tragen alles aus unserem Leben und unseren Erfahrungen ins Theater mit hinein. Es gibt da keine klare Trennung, diese ist auch gar nicht nötig. Im Theater haben wir die große Chance, uns mit Dingen auseinander zu setzen, die uns außerhalb des Theaters als schier unmöglich erscheinen. Das geschieht dazu noch in einer sehr spielerischen Weise, gefüllt mit Lebendigkeit. Speziell im Körpertheater wird das nochmal mehr erfahrbarer da der Körper, sind wir dessen bewusst, das unmittelbar „begreifbar“ ist.

Schlusswort

Körpertheater ist immer ein Beginn, bei jeder Übung, jeder Improvisation, jeder Performance, sei es auf der Bühne, Straße oder anderweitige Spielorte. Körpertheater ist dazu gedacht sich kontinuierlich weiter zu entwickeln, sich auch an andere Gruppen zu wenden, die Spaß an Bewegung und im Entdecken von Bewegung haben. Jede Übung kann schlicht als Übung, Improvisation oder Performance zugleich gesehen werden. Das Potential von allem liegt immer darin. Es ist nie nur eine Übung oder nur eine Performance.

Meine eigene Erfahrung im Körpertheater liegt u.a. in der Faszination des interkulturellen Austausches. Je mehr man sich mit dem Körper und dem Ausdruck beschäftigt, desto mehr entdeckt man die kulturelle Vielfalt in der Körpersprache. Zugleich ist es die Faszination der Stille, aus der sich schöpfen lässt. Mit wie wenig wir viel erzählen können. Was sich aus einem Augenblick alles machen lässt!

Theater bedeutet eine schlicht und ergreifende Sprache zu finden, eine Sprache die jeden berührt - die Sprache des Körpers!