

Yoshi Oida und Lorna Marshall  
*Die Tricks eines Schauspielers*



*Yoshi Oida*, 1933 in Kobe geboren, kam nach einer Schauspielausbildung in Japan 1968 nach Paris, um mit Peter Brook zu arbeiten. Als Filmschauspieler arbeitete er u. a. mit Peter Greenaway zusammen. Seit 1979 inszeniert er eigene Stücke, die weltweit gezeigt werden. Daneben gibt er Workshops, in denen er seine Erfahrungen mit fernöstlichen und westlichen Schauspieltechniken vermittelt. Für seine Arbeit wurde er u. a. mit den Orden »Chevalier des Arts et des Lettres« (1992) und »Officier des Arts et des Lettres« (2007) ausgezeichnet.  
[www.yoshioida.com](http://www.yoshioida.com)

Yoshi Oida und Lorna Marshall

DIE TRICKS  
EINES SCHAUSPIELERS

Aus dem Englischen von Hans Therre

Mit einem Vorwort  
von Peter Brook

Alexander Verlag Berlin | Köln

Yoshi Oida im Alexander Verlag Berlin | Köln

Bereits erschienen:

*Zwischen zwei Welten*

*Der unsichtbare Schauspieler*

Deutsche Erstausgabe

Redaktion und Lektorat: Christin Heinrichs. Dank an  
Katharina Broich.

© First published in 2007 by A & C Black Publishers Limited,  
38 Soho Square, London W1D 3HB

Text copyright © Yoshi Oida and Lorna Marshall 2007

Titel des englischen Originals *An Actor's Tricks*

© für die deutschsprachige Ausgabe by Alexander Verlag  
Berlin 2009

Alexander Wewerka, Fredericiastr. 8, D-14050 Berlin

[www.alexander-verlag.com](http://www.alexander-verlag.com)

[info@alexander-verlag.com](mailto:info@alexander-verlag.com)

Alle Rechte vorbehalten.

Jeder Abdruck und jede Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Umschlaggestaltung Antje Wewerka unter der Verwendung  
einer Abbildung von Yoshi Oida (Foto Tom Dombrowski)

Druck und Bindung Interpress Ungarn

Printed in Hungary (March) 2009

ISBN 978-3-89581-201-9

# INHALT

**Probieren geht über Studieren –  
Vorwort von Peter Brook 7**

**Einleitung 9**

- 1 Der Morgen der Vorstellung 13**
  - Anus 16
  - Das *Hara* 20
  - Das Sternum 23
  - Die Mittellinie des Körpers 25
  - Andere Arten täglicher Vorbereitung 28
    - Ki* 28
    - Reinigung 34
  
- 2 Auf dem Weg ins Theater 38**
  - Die Intelligenz des Künstlers 39
    - Requisiten 44
    - Leben erschaffen 48
  - Oper und Tanz 50
    - Übergänge 51
  - Tricks bei der Vorbereitung 56
  - Das Publikum 59
  - Andere Tricks 61
  
- 3 Beim Betreten des Theaters 65**
  - Der Körper als Tempel 69
  - Vorbereitung auf die Vorstellung 72
    - Vorbereitungsrituale 75

<b>4 In den Kulissen</b>	81
Spiegelraum	83
<i>Ri-ken-no-ken</i>	85
<b>5 Auf der Bühne</b>	93
Der Raum	93
Charakter	102
Schauspieler und Charakter	108
Widerspruch	112
Gedanke und Text	116
Wie man die Karte benutzt	119
Der innere Raum	124
Konzentration und Vorstellungskraft	127
Tatkraft	131
Timing	135
Atem und Timing	137
Improvisierte Auftritte	138
<b>6 Nach der Vorstellung</b>	145
<b>Anhang</b>	
Lehren und Lernen (von Lorna Marshall)	148
Yoshis Workshops	152
Übungen	153

## VORWORT

### **Probieren geht über Studieren**

Im Osten gibt ein Lehrer niemals Unterricht. Zumindest nicht so, wie wir es verstehen. Ein wahrer Lehrer erklärt nichts, verteilt keine Rezepte. Er – oder manchmal sie – ist ein lebendes Beispiel für das Machbare, für das, was mit unendlicher Geduld und unerschütterlicher Entschlossenheit erreicht werden kann.

Einer unserer Musiker fuhr nach Indien, um eine sehr seltene, im Westen unbekannt Form des Hornspiels zu lernen. Nach langer Suche fand er einen Lehrer. Der Lehrer sagte kein Wort, er spielte bloß. Erst einfache Noten, dann ein paar Noten zusammen und ab und zu eine komplexe Folge herrlicher Klänge. Tag um Tag wurde der Schüler ermutigt, das gleiche zu tun. Viele Wochen lang blies er, mit angeschwollenen Backen, verkrampften Muskeln, aber kein Ton wollte erklingen. Dann platzte plötzlich eines Tages ein häßliches Schnauben aus dem Instrument. Es war ein Anfang, und jetzt lauschte der Schüler dem Spiel des Lehrers aufmerksamer und versuchte, das Gehörte zu verstehen, wobei er Augenblicke tiefer Verzweiflung durchmachte. Endlich kam der Tag, als er wie von selbst herausfand, daß er spielen konnte. Das Instrument war kein Unbekanntes mehr, es war zu seinem Vertrauten geworden.

Freilich läßt sich in der ostasiatischen Tradition nichts direkt auf den Westen übertragen. Aus diesem Grund war Yoshi Oida ursprünglich nach Europa gekommen. Auf wel-

che Lehren würde er wohl in dieser unbekanntem Hemisphäre stoßen? In seinen Büchern läßt er uns großzügig an seiner Suche teilnehmen. Er offenbart seine Schwierigkeiten und schildert in anschaulicher Weise die einstigen und jetzigen Vorbilder, die ihn im Lauf der Jahre geleitet haben. Er verzichtet darauf, Methoden zu predigen, und er versucht nicht zu unterrichten. Statt dessen erweckt er mit Humor und Bescheidenheit seinen Arbeitstag zum Leben – mit seinen Träumen, Niederlagen, Idealen und Entdeckungen –, und er zehrt dabei von der besonderen Verstehensweise, die ihn seine eigene Tradition gelehrt hat.

Aber er führt uns mit seinem Titel hinters Licht. Es gibt keine Tricks, es gibt keine Erklärungen. Es gibt nur Erfahrungen. Das ist die wirkliche Lehre.

Peter Brook

Paris, 16. November 2006



## EINLEITUNG

Man fragt mich oft, wie unsere Bücher (das vorliegende ebenso wie *Der unsichtbare Schauspieler*) zustande gekommen sind. Im Lauf der Jahre haben Yoshi und ich viele Stunden damit zugebracht, über das Theater und die unterschiedlichsten Aspekte der japanischen Ausbildung und Kultur zu diskutieren. Auf der Grundlage dieser Gespräche arbeitete ich den Großteil des Textes aus, wobei ich Yoshis Gedanken und typische Redeweise benutzte. Ich fügte dann andere Abschnitte in meiner eigenen Diktion hinzu, in der Regel, um einen bestimmten Punkt zu erhellen oder einige Aspekte der japanischen Kultur zu vertiefen. Meine Interpolationen sind in *Kursivschrift*, gefolgt von *L. M.*

Als Ergänzung habe ich im Anhang ein Kapitel über Ausbildung und Training geschrieben (und die Probleme, die auftauchen, wenn man etwas beschreibt, was im wesentlichen ein lebendiger, dynamischer Prozeß ist). Das ist meine eigene Sichtweise, aber da Yoshi und ich in vielen Bereichen zusammengearbeitet haben (bei Lehrgängen, Workshops und Theaterproduktionen ebenso wie bei drei Büchern), ist sein Einfluß immer spürbar. Alle Übungen, die er lehrt und die ich in groben Zügen darstelle, konnte ich in seinen Workshops mit eigenen Augen verfolgen; doch die Beschreibungen und Interpretationen (und etwaige Fehler) stammen aus meiner Feder.

Wie wir beide wissen, ist der schöpferische Prozeß schwer faßbar und einzigartig. Es gibt keine feststehenden Techniken oder zu befolgenden Rezepte, die den Erfolg ga-

rantieren. Was für die eine Person gilt, wird für eine andere bedeutungslos sein. Und viel wird davon abhängen, wann und wo jemand auf einen Gedanken stößt oder eine Erfahrung macht. Dieses Problem wird noch größer, wenn man sich daranmacht, künstlerische Konzeptionen und Prozesse in konkrete Sätze zu fassen. Ein bestimmter Gedanke mag dem einen Leser ein ganzes Universum von Möglichkeiten erschließen, einem zweiten abgedroschen und trivial vorkommen und für einen dritten ein Buch mit sieben Siegeln sein. Daher gibt es keine Rezepte in diesem Buch, nur unsere persönlichen Interessen und Erfahrungen, dazu einige Vorschläge und Fingerzeige. Wir hoffen, daß sie sich vielleicht als nützlich erweisen.

Ich möchte dem kunst- und geisteswissenschaftlichen Forschungsrat Großbritanniens und der englisch-japanischen Daiwa-Stiftung danken, deren großzügiges Forschungsstipendium mir die Zeit gab, dieses Buch zu schreiben.

Lorna Marshall

»Ein Schauspieler hatte einen Sohn, der zwölf oder dreizehn Jahre alt war und die Schule besuchte. Er sagte zu ihm: ›Dinge, die ein Schauspieler nicht lernen muß, sind das Hantieren mit dem Rechenbrett und die Kalligraphie, und es gibt auch noch einige andere Dinge, die er nicht zu wissen braucht.« Tojuro [ein berühmter Kabuki-Schauspieler] hörte das und sagte: ›Nein, nein, das stimmt überhaupt nicht. Die Kunst des Schauspielers ist wie der Beutel des Bettlers. Du solltest alles aufsammeln, was dir begegnet, und es mitnehmen, egal ob du es gerade brauchst oder nicht. Du solltest nur jene Dinge benutzen, die du benötigst, und jene, die du nicht benötigst, solltest du beiseite tun und erst dann herausnehmen, wenn du ihrer bedarfst. Es darf überhaupt nichts geben, was du nicht zu wissen brauchst. Sogar Beutelschneiderei [Taschendiebstahl] sollte sorgfältig studiert werden.«

*Die Analekte des Schauspielers; Staub in den Ohren, Artikel XIX*  
(Übersetzer: Charles J. Dunn, Columbia University Press, New York, 1969.)



## 1 DER MORGEN DER VORSTELLUNG

Es ist Morgen. Licht sickert in mein Schlafzimmer, und ich schäle mich aus dem Schlaf. In meinem Geist wird es lichter, und mir fällt ein, daß ich heute eine Vorstellung habe. Heute abend werde ich auf der Bühne stehen.

Ich muß für die Arbeit bereit sein, also überprüfe ich als erstes meinen Körper. Kann ich mich auf ihn verlassen? Ja, grundsätzlich ist er in einer guten Verfassung; kein Schmerz, keine Beschwerden.

Ich setze mich in meinem Bett auf und merke nun, daß mein Kreuz steif und verspannt ist. Nichts Ungewöhnliches in meinem Alter, aber auch nicht gerade hilfreich. Ich muß mich also strecken. Ich steige aus dem Bett und strecke den ganzen Körper; Wirbelsäule, Beine, Arme und Schultern, alles. Das dauert etwa zwanzig Minuten. Danach fühlt sich mein Körper lockerer und lebendiger an.

Wenn meine Gelenke und Muskeln sich zu lockern beginnen, widme ich meine Aufmerksamkeit dem Innern meines Körpers. Nicht, um herauszufinden, wie meine Eingeweide funktionieren, sondern wegen etwas ganz anderem.

Wir alle wissen, wie unser Körper beschaffen ist, aber was setzt dieses Bündel aus Knochen und Muskeln in Bewegung? Vielleicht wird alles vom Gehirn gesteuert, ich weiß es nicht. Wo auch immer sie ihren Ursprung hat, es scheint, als besäßen menschliche Wesen eine Art innerer Energie. Wie ein gewaltiges Feuer im Innern unseres Körpers. Aber diese Energie bleibt normalerweise verborgen und kann nicht von

außen wahrgenommen werden. Unsere Körper sind gewissermaßen wie die Erde selbst. Die Oberfläche unseres Planeten scheint uns in der Regel sehr ruhig und unwandelbar zu sein, aber bei einem Vulkanausbruch kann man beobachten, wie plötzlich Feuer durch die Erdkruste bricht. Dieses Feuer füllt in diesem Augenblick den gesamten Innenraum des Planeten aus, und seine Ränder liegen ganz dicht unter der Oberfläche. Das Feuer ist immer da, aber wenn wir nicht gerade in der Nähe eines Vulkans sind, sehen wir es nicht.

Wenn ein Schauspieler während einer Aufführung einen Weg finden kann, mit dem im Körper verborgenen Feuer Kontakt aufzunehmen, können die Zuschauer an dieser Energie teilhaben. Wir müssen wie ein Vulkan sein, imstande, unsere Energie in die Welt ausbrechen zu lassen. Dieses innere Feuer hat etwas mit der Präsenz des Schauspielers zu tun. Wir alle wissen, wenn gewisse Schauspieler reglos dastehen oder einfach nur über die Bühne gehen, spürt man eine Art Präsenz; man will ihnen zuschauen. Andere Schauspieler scheinen sehr weit weg zu sein, und man interessiert sich nicht für das, was sie tun oder sagen. Aber warum sehen wir nicht allen Schauspielern mit der gleichen Faszination zu?

Es gibt keine eindeutige Antwort auf diese Frage, aber mir ist aufgefallen, daß es in vielen Fällen Hemmungen und Blockierungen zu geben scheint, die vom kontrollierenden Verstand der Schauspieler verursacht werden, auch von ihren (positiven oder negativen) Emotionen. Sie verhindern den Ausbruch der Energie. Die nächste Frage lautet somit: Wie befreit man sich von diesen geistigen oder emotionalen Fesseln?

Meine Erfahrungen im Beobachten und Anleiten von Darstellern (Sänger genauso wie Schauspieler) haben mich ein Muster entdecken lassen. Ich fand heraus, daß Menschen, die regelmäßig mit ihrem Körper arbeiten, irgendwie eine stärkere Bühnenpräsenz haben. So ist die regelmäßige Arbeit mit dem Körper vielleicht eine Möglichkeit, um die innere Energie zu entfesseln. Auf diese Weise kann der Schauspieler diese Kraft besser nutzen und der Zuschauer sie besser sehen. Aber das wirft eine andere Frage auf: Was für eine Arbeit? Stretching scheint eine gute Methode zu sein (und ich weiß, ich sollte auch an den Tagen Streckübungen mit meinem Körper machen, wenn ich keine Vorstellung habe). Aus diesem Grund folgen viele Schauspieler einem formalen Stretchingprogramm oder nutzen besondere Leibesübungen, um den Körper täglich einsatzbereit zu halten.

Freilich gilt es einen Faktor zu beachten. Manche Trainingsmethoden, die Streck- und Lockerungsübungen miteinander verbinden, können matt und schläfrig machen oder auch nur ein körperliches Wohlfühl verschaffen. Dasselbe kann passieren, wenn man nichts weiter als Atemübungen macht. Zwar soll man den Körper strecken, aber wenn man dabei schlaff und schläfrig wird, ist das wenig hilfreich für den unmittelbar bevorstehenden Auftritt. Normale körperliche Ertüchtigungen (wie der Besuch eines Fitneßstudios oder Tanzkurses) sind fürs Theater genauso wenig empfehlenswert. Sie strengen den Körper sehr an und rufen in der Regel ein Gefühl wohliger und angenehmer Müdigkeit hervor. Das taugt auch nicht fürs Theater. Man muß seine eigene Methode mit Sorgfalt wählen oder

das Gelernte den eigenen Bedingungen anpassen, um auf der Bühne wirklich lebendig zu sein.

Wie arbeiten wir nun mit dem Körper so, daß unser Feuer stärker und zugänglicher wird? Man fragt mich oft, welche besondere Technik ich als regelmäßiges Training empfehlen würde, aber tatsächlich gibt es sehr viele Methoden, die nützlich sein können; man muß diejenige finden, die für einen selbst am besten funktioniert, oder seine eigene entwickeln.

Im vorangegangenen Buch, *Der unsichtbare Schauspieler*, sprach ich über bestimmte Körperregionen und ihre Bedeutung für die Theaterarbeit. Obwohl ich mich nicht zu oft wiederholen möchte, gibt es doch noch ein paar zusätzliche Hinweise, die sich als nützlich erweisen könnten.

## **Anus**

Wenn wir einen Hund beobachten, ist sein Schwanz ein guter Indikator für seine Gefühle. Angst bewirkt, daß sein Steißbein sich nach unten biegt, bis der Schwanz zwischen seinen Beinen verschwindet, aber wenn der Hund aufgeregt ist, hebt sich sein Steißbein, und der Schwanz richtet sich auf. Ist er unglücklich, klemmt er den Schwanz ein. Ist er zufrieden oder kampfbereit, richtet er den Schwanz auf. Menschen haben auch einen Schwanz, genau am Ende der Wirbelsäule nahe am Anus. Wenn Menschen älter werden, verlieren sie nach und nach ihre Energie, und ihr Schwanz (oder Steißbein) neigt möglicherweise dazu, sich nach unten zu biegen. Wenn wir einen alten Mann oder eine alte



Frau sehen, können wir oft beobachten, daß ihr Steißbein direkt unter einer gekrümmten Wirbelsäule eingeklemmt ist. Da es nicht weit genug nach außen gebogen ist, können Rückenschmerzen und Steifheit die Folgen sein.

Um unsere Triebkraft auf der Bühne zu steigern, ist es am besten, wenn wir das Steißbein immer leicht nach außen biegen. Wie bei einem Vogel. Natürlich kann man das Steißbein nicht wie einen Hundeschweif vom Körper weg in die Luft strecken, aber man kann es direkt an der Basis der Wirbelsäule ein kleines bißchen nach außen schwenken. Diese Form wird im Noh-Theater benutzt.

*Es gibt drei Hauptstile im klassischen japanischen Theater: Noh-Theater, Kabuki und Bunraku, die alle vor dem 18. Jahrhundert entstanden sind. Diese Stile werden auch heute noch in einer Art und Weise auf der Bühne vorgeführt, die der ursprünglichen Form ziemlich nahekommt, und haben ein treues und ergebenes Publikum. In allen drei Stilen werden die Traditionen von bestimmten Familien weitergereicht und aufrechterhalten, und nur männlichen Schauspielern ist es erlaubt, auf der professionellen Bühne aufzutreten, obwohl nicht zur Familie gehörende Mitglieder als Amateure Unterricht erhalten können.*

*Als junger Mann erhielt Yoshi seine Ausbildung innerhalb dieser Traditionen. Da er oft auf Konzepte und Techniken aus diesen Quellen verweist, sind einige Hintergrundinformationen vielleicht von Nutzen. Besonders gern beruft er sich auf seine Ausbildung im Noh-Theater.*

*Das Noh-Theater entstand zu Beginn des 14. Jahrhunderts, und seine Regeln wurden von seinem großen Meister Motokiyo*

*Zeami festgelegt. Es ist ein minimalistisches Theater, benutzt eine leere Bühne, kein Bühnenbild und nur wenige Requisiten, um auf die Wirklichkeit anzuspielen, die zum Leben erweckt werden soll. Dagegen sind die Kostüme prachtvoll. In einer klassischen Aufführung treten zwei charakteristische Gattungen auf: Noh und Kyogen. Die erste, Noh, ist ein hochstilisiertes Maskentheater mit ritualisierten Tanzbewegungen, musikalischer Begleitung (Trommeln und Flöte), einem Chor und einer sehr betonten Stimmführung bei den Schauspielern. Seine Themen haben einen Hang zur Melancholie, handeln von Sehnsucht, Verlust und den Launen des Lebens und der Liebe. Die verschiedenen Geschichten sind in fünf Kategorien eingeteilt: Götter, Krieger, Unglückliche Frauen, Verrückte Frauen und Dämonen. Trotz der verzweiferten Lage, in der sich die Gestalten befinden, werden Gefühle nur sparsam ausgedrückt, und es gibt auch nur wenige direkte Konflikte oder spektakuläre Effekte.*

*Die zweite Gattung ist Kyogen, ein derber Komödienstil, der auch Elemente der Farce einsetzt. Die Geschichten sind sehr erdverbunden, erzählen von dummen Göttern, häßlichen Weibern und (sehr typisch) einem Herrn und zwei schlitzohrigen Dienern. Im Kyogen ist die Sprache naturalistischer als der Darstellungsstil.*

*Noh und Kyogen wurden nach althergebrachter Weise gleichzeitig in einem einzigen Programm aufgeführt, mit fünf Noh- und vier Kyogen-Stücken, die abwechselnd auf die Bühne kamen. Auf diese Weise wurde das Publikum von der Tragödie zur Komödie und dann wieder zur Tragödie hingeführt, und so weiter in der Abfolge der neun Stücke. Obwohl dieses umfangreiche Programm heute nicht mehr so oft aufgeführt*

*wird, ist es wichtig zu verstehen, daß die beiden Stile traditionell als gegenseitige Ergänzungen angesehen wurden.*

*Beide Formen erfordern ähnliche technische Fertigkeiten, wie zum Beispiel die Art und Weise des Sichbewegens und Singens, und beide verwenden die Stilisierung (obwohl sie im Noh augenfälliger ist als im Kyogen). Doch auch wenn sie eine Bühne und eine Tradition gemeinsam haben, gibt es keine Übereinstimmungen bei der Ausbildung und dem Repertoire der Darsteller selbst. Zwar taucht in einem Noh-Stück gelegentlich ein Kyogen-Charakter auf, doch nur die Noh-Schauspieler spielen die Hauptrollen in Noh-Stücken, und nur Kyogen-Darsteller führen Kyogen-Stücke auf. Aber gerade diese Kombination von Noh und Kyogen macht das Wesen des Noh-Theaters aus. L. M.*

Im Noh-Theater gibt es besondere Techniken des Singens. Bei einer dieser Methoden wird die Konzentration genau auf das untere Ende der Wirbelsäule gerichtet. Wenn man in der Stimmlage höher geht, zieht man den Anus zusammen. Dazu stellt man sich vor, daß die Stimme die Wirbelsäule hochwandert, wenn die Stimmlage höher wird. Und wenn man in der Stimmlage tiefer geht, stellt man sich vor, daß der Ton an der Vorderseite des Körpers hinabläuft, bis er den Bauch erreicht. Im Noh-Theater laufen die aufsteigenden Töne den Rücken hinauf, und die absteigenden Töne wandern die Vorderseite hinab. Das entspricht auch bestimmten Auffassungen in der Yoga-Praxis.

Wenn ein Darsteller schreit, wütet oder herumtobt, ist es meist eine gute Idee, den Anus zusammenzukneifen. Versuchen Sie, eine heftige Bewegung auf normale Weise zu machen, dann wiederholen Sie das Ganze und pressen

dabei den Anus zusammen. Beobachten Sie, ob es einen Unterschied gibt. Wenn Sie den Anus zusammenziehen, spüren Sie vielleicht eine Art Schock an der Schädeldecke. Die beiden Enden der Wirbelsäule scheinen tatsächlich miteinander verbunden zu sein, und unsere Energie fließt zwischen diesen beiden Punkten hin und her. Außerdem werden der Hals oft eng und die Stimme eingeschnürt, wenn Sie auf der Bühne schreien. Aber wenn Sie beim Hervorbringen eines lauten Tons ganz fest daran denken, den Anus zusammenzuziehen, bleibt der Hals entspannt, und die Gefahr, daß die Stimme Schaden leidet, ist geringer.

### **Das *Hara***

Im klassischen japanischen Theater ist viel vom *Hara* die Rede. Die Lehre lautet, vom *Hara* aus zu agieren, zu versuchen, das *Hara* des Charakters zu erfassen und seinen Partner mit *Hara* anzusehen. Schauspieler lachen aus dem *Hara*, schreien wutentbrannt aus dem *Hara*, weinen aus dem *Hara*. Ohne eine innere Verbindung zum *Hara* hat ein Schauspieler seine Außenwelt nicht voll im Griff. Bevor Schauspieler also etwas darbieten, müssen sie sich mit dem *Hara* verbinden und von ihm leiten lassen.

Leider weiß keiner so genau, was das *Hara* ist, nicht mal die Japaner. Wortwörtlich heißt es »Bauch«, sowohl innen wie außen, und bezieht sich auf den Bereich, der zwischen dem Nabel und dem Anfang des Schambeins liegt. Aber die Funktion des *Hara* umfaßt weit mehr als eine simple anatomische Lokalisierung.

Im Noh-Theater betonten meine Lehrer immer wieder, wie wichtig es sei, die Energie im *Hara* zu bündeln und mir in all meinen Aktionen seiner Gegenwart bewußt zu sein. Ich lernte, daß wenn Noh-Schauspieler gehen, es das *Hara* ist, das vorauswandert, und der Körper ihm folgt. Und wenn sie sich umdrehen, um in eine andere Richtung zu gehen, drehen sie nicht einfach ihre Füße um. Statt dessen ändert das *Hara* zuerst die Richtung, und der Fuß folgt. Wenn sie sich hinknien, läßt das *Hara* sich herab. Wenn sie aufstehen, steigt das *Hara* hoch, bewegt sich weiter aufwärts und zieht den Rest des Körpers mit sich. Alle Aktionen beginnen im *Hara*, und der Körper folgt. Wenn man sich aus dem *Hara* bewegt, wirken die Bewegungen organisch.

Ich habe bereits das Zusammenkneifen des Anus erwähnt, wenn man einen lauten Ton hervorbringen muß, wie zum Beispiel Schreien oder Brüllen. Auf dieselbe Art und Weise kann man sich auch auf das *Hara* konzentrieren, wenn man eine starke Vokalkraft aufbieten muß, vor allem eine, die mit einem emotionalen oder dramatischen Höhepunkt verbunden ist. In der Tat sollte jede Gefühlsregung zum *Hara* hinabgehen. Wenn man in einem Gefühl schwelgt, wird man dieses Gefühl natürlich in der Brust fühlen, aber man sollte versuchen, es auch weiter unten mit dem *Hara* zu erreichen, statt es nach oben entweichen zu lassen, indem man schreit, mit den Armen fuchtelt und theatralisch über die Stränge schlägt.

Wenn Sie im wirklichen Leben einem bedeutenden Menschen begegnen oder jemandem, den Sie achten, oder wenn Sie sich geistig oder seelisch in einer heiklen Lage be-

finden oder wenn Sie sich fürchten oder ärgern, antwortet Ihr Körper. Und dann passiert es normalerweise, daß Ihre Schultern sich heben. Da Sie auf der Bühne ziemlich oft nervös oder aufgeregt sind, geschieht dasselbe: Ihr Körper verändert sich, und Ihre Schultern heben sich. Aber als Schauspieler darf man nicht vergessen, die Schultern wieder zu senken. Wenn sie oben bleiben, sehen Sie erschrocken aus, und Sie können Ihrer Stimme schaden. Natürlich müssen die Schultern manchmal hochgezogen werden, wenn es zur Rolle paßt, aber grundsätzlich sollten Sie versuchen, sie unten zu behalten. Vergeuden Sie keine Zeit mit dem Versuch, an Ihren Gefühlen zu laborieren oder sich zu sagen »Entspann dich. Entspann dich.« Senken Sie einfach die Schultern. Sich auf die Schultern zu konzentrieren ist besser, als »Entspann dich« zu sagen, denn aus der »Entspannung« entsteht in der Regel keine gute Schauspielerei. Wie ich schon einmal sagte, wollen Schauspieler nicht »entspannt« sein; sie wollen frei und lebendig sein. Eine andere Methode, zu verhindern, daß die Schultern sich heben, wenn Sie starke Emotionen erleben, besteht darin, daß Sie sich auf Ihr Ziel konzentrieren.

Wenn man versucht, diese Anweisungen alle gleichzeitig zu beachten, ist das natürlich unmöglich. Man kriegt dann überhaupt nichts hin. Sobald man auf der Bühne steht, sollte man alle Anweisungen vergessen. Aber es ist nützlich, sie beim Üben oder Training zu erkunden.

## **Das Sternum**

Für den Schauspieler ist das Sternum oder Brustbein ebenfalls wichtig, denn das Seelenleben ist mit diesem Körperbereich verbunden. Wenn ein Mensch zum Beispiel Gefühlsschwankungen erlebt und erst glücklich, dann traurig ist, verändert sich meist auch die Stellung seines Brustbeins. Wenn wir voller Hoffnung sind, will das Sternum sich eher nach vorn und hoch schieben: es hebt sich. Und wenn wir traurig sind, senkt es sich eher nach unten und hinten, wobei der Brustkorb einfällt. Die eigentlichen Bewegungen mögen nicht sehr groß sein, aber das Brustbein ist immer mit unserem Innenleben verbunden.

Wir können diese Verbindung in der entgegengesetzten Richtung nutzen, damit sie uns beim Spiel unterstützt. Versuchen Sie beim Einstudieren oder Ausloten von Emotionen einmal behutsam, das Brustbein nach oben oder nach unten zu bewegen oder es vor und zurück zu schieben. Beobachten Sie, ob das eine Gefühlsänderung in Ihrem Innern bewirkt. Probieren Sie viele verschiedene Positionen für das Sternum aus (nach hinten schieben, aber mit einem leichten Aufwärtsdreh, oder kräftig nach vorn drücken, und so weiter), und achten Sie darauf, welche Emotionen mit den jeweiligen Positionen verbunden sind. Wenn Sie mit diesen verschiedenen Positionen spielen, können Sie außerdem üben, dem Brustbein mehr Bewegungsspielraum zu geben. Wenn Sie auf der Bühne agieren, sind Sie sich Ihres Brustbeins nicht bewußt, aber wenn es frei und an diesen Bewegungsspielraum gewöhnt ist, können die Zuschauer Ihren Gefühlszustand sehen. Das Brustbein

entzieht Ihnen Emotionen und zeigt sie gleichzeitig dem Publikum

Allerdings bilden die Schultern und das Brustbein keine starre Einheit; das Brustbein kann sich unabhängig von den Schultern bewegen. Allzu oft zwingen Schauspieler Brustbein und Schultern in ein einziges starres Dreieck, wenn sie sich bemühen, ihre Körperhaltung zu verbessern, so daß der ganze Oberkörper mitgerissen wird, wenn sie den Brustkorb bewegen. In der Tat braucht man ein bewegliches Brustbein, das sich in jede Richtung verschieben läßt, ohne dabei zwangsläufig die Schultern mitzuziehen. Mit einem steifen Sternum wirken Sie auf der Bühne angespannt und verpanzert, und so können Ihre emotionalen Antworten nur schwer nach außen dringen. Ein bewegliches Sternum hilft Ihnen dabei, lebendig zu wirken und natürlich zu reagieren. Diese selbständigen Bewegungen des Brustbeins können recht subtil sein; sie brauchen nicht heftig auszufallen, um wirkungsvoll zu sein.

Im afrikanischen Tanz lernt man, das Brustbein in senkrechter Richtung kreisen zu lassen. Die Schultern rühren sich dabei nicht vom Fleck (sie sind ein Festpunkt), aber der Brustkorb hebt sich, schiebt sich nach vorn, nach unten, nach hinten und immer so weiter. Dann macht man diese Kreisbewegung genauso in der umgekehrten Richtung. So wird das Sternum geschmeidig und bekommt Bewegungsspielraum. Bei dieser Arbeit lohnt es sich auch, auf die Beziehung zwischen Brustbein und Steißbein zu achten. Wenn zum Beispiel das Brustbein einen Kreis beschreibt, kann sich das Steißbein nach innen und außen bewegen. Diese Übung erhöht die Biegsamkeit und Reak-



tionsfähigkeit im ganzen Rumpf. Da die Nerven, die den Körper mit dem Gehirn verbinden, über die Innenseite der Wirbelsäule den Körper hinablaufen, scheint das Rückgrat bei dieser Bewegung die Nerven auch noch wie bei einer Massage zu stimulieren. So werden sie empfindlicher.

## **Die Mittellinie des Körpers**

Ein japanischer Philosoph wandte sich mit einer Bitte an seinen Schüler. Er empfahl dem Schüler, immer dann, wenn er ein Buch las oder einem Lehrer lauschte, sich um eine gute Körperhaltung zu bemühen – eine gute Körperhaltung und ruhige Atmung. Von alters her äußern die meisten Lehrer in Japan diesen Wunsch, da man tatsächlich mehr zu lernen scheint, wenn der Körper in einer geraden Linie ausgerichtet ist. So versteht man das, was der Lehrer oder das Buch sagen, besser.

Eine gute Körperhaltung ist allerdings keine steife Körperhaltung. Man sollte sich gerade halten, aber auch entspannt bleiben. Das japanische Wort »Judo« besteht aus zwei Begriffen; das *ju* heißt »sanft/sacht«, und *do* ist »der Weg«. So bedeutet das ganze Wort »sanfter Weg«. Wenn man sanft gestimmt ist, fällt es leicht, den Körper zu bewegen, und die eigene Energie kann sich entwickeln und entfalten.

Wir alle sind mit der Linie unserer Wirbelsäule vertraut, die den Rücken des Körpers hinunterläuft, aber es gibt noch eine andere Linie, die den Körper durchquert: die Mittellinie. Diese läuft von der Stirn zur Rille unter der

Nase, dann über den Hals zum Brustbein, von dort zum Nabel bis zum *Hara*, und schließlich wendet sie sich nach unten, um den Anus zu berühren. Diese Linie reicht bis zum Hals an der Außenseite des Körpers, dann setzt sie sich nach unten im Innern des Körpers fort, wie ein Spieß durch einen Kebab. Allerdings sind Spieße starr, während diese Linie weich und biegsam wie Gummi ist.

Wenn man sich dieser Mittellinie bewußt ist, kann man auch ein anderes Gespür für den eigenen Körper entwickeln. Vor allem schenkt man den beiden Hälften des eigenen Körpers – der rechten und der linken Seite – mehr Beachtung und begreift, wie dieser Körper mit seiner Umgebung rings um ihn herum verbunden ist.

*Yoshi absolvierte eine mehrjährige Ausbildung in Kyogen und beruft sich oft auf den Rat seines Kyogen-Lehrers. Wie bereits erwähnt, werden sowohl Noh- als auch Kyogen-Stile von einer Anzahl von Familien gepflegt, die die besonderen Techniken und Traditionen an die nachfolgenden Generationen weitergeben. Das Oberhaupt jeder Familie ist für das Management der Schauspieltruppe verantwortlich, es organisiert das Repertoire und überliefert die Techniken und Trainingsmethoden. Im Noh gibt es fünf Schauspielerdynastien, im Kyogen sind es gegenwärtig nur zwei Familien. Yoshis Lehrer Yataro Okura war das Oberhaupt der Okura-Tradition im Kyogen. L. M.*

Mein Lehrer, Meister Okura, erzählte mir gern, wenn man sich mit Dingen befaßt, die sich auf die rechte Seite der Bühne beziehen, sollte man die rechte Seite des Körpers benutzen, d. h. das rechte Bein und den rechten Arm. Wenn

man sich mit Dingen befaßt, die die linke Seite der Bühne betreffen, benutzt man die linke Seite des Körpers. Die Mittellinie des Körpers sollte dabei nicht überschritten werden. Wenn man zum Beispiel auf jemanden zeigt, der auf der rechten Seite des eigenen Körpers steht, benutzt man die rechte Hand. Auf jemanden, der auf der linken Seite steht, deutet man mit der linken Hand. Wenn die Choreographie verlangt, daß man mit nur einer Hand einen weiten Bogen durch den Raum beschreibt, sollte man außerdem stets vermeiden, die Mittellinie des Körpers zu überschreiten. Zum Beispiel wenn man die rechte Hand benutzt, um von der rechten nach der linken Seite der Bühne zu zeigen. Man beginnt damit, daß man das Publikum ansieht und die rechte Hand von der äußersten rechten Seite aus in einem weiten Bogen nach links bewegt. Sobald die Hand in ihrem Bogenschlag die Mitte der Bühne erreicht, dreht man den ganzen Körper nach links, um die Bewegung fortzusetzen. Die Hand selbst bewegt sich nicht über die Mittellinie des Körpers.

Es gibt eine Übung, die Ihnen dabei hilft, die Harmonie Ihres Körpers zu verstehen: Konzentrieren Sie sich auf diese Mittellinie und bewegen Sie den Körper symmetrisch. Im alltäglichen Leben bewegen wir uns nie symmetrisch. Wir neigen dazu, Dinge mit jeweils einer Hand oder einem Bein zu tun. Wenn wir uns hinsetzen, lehnen wir unseren Körper zurück oder lassen ihn in einen Sessel fallen, nehmen also eine asymmetrische Haltung ein. Sie können alle möglichen Bewegungen mit den Armen, Beinen, Schultern, Ellbogen, Füßen und so weiter, sogar mit den Fingern machen. Improvisieren und versuchen Sie, alle Möglichkei-

ten des Körpers auszuloten, während er vollkommen symmetrisch bleibt. Gehen ist die Ausnahme, da man dann nur noch springen kann, um den Körper zu verlagern und dabei beide Beine symmetrisch zu benutzen. Gehen Sie also einfach einmal im Raum herum, während Sie bei allen anderen Aktionen die Symmetrie einhalten. Und Sie sollten den Kopf frei bewegen können, denn Sie müssen immer auf das achten, was in Ihrer Umgebung vorgeht.

### **Andere Arten täglicher Vorbereitung**

*Ki*

1973 unternahm ich mit Peter Brooks Truppe eine wunderbare Reise durch Afrika. Wir reisten von Algerien durch die Sahara-Wüste nach Nigeria und Benin (und wieder zurück) und traten unterwegs in zahlreichen Dörfern auf. Bei diesen Aufführungen legten wir einfach einen Teppich auf den Boden und improvisierten aus dem Stegreif drauflos. Jemand begann irgendeine Geschichte zu erzählen, und wir alle versuchten, sie zu einer Vorstellung auszubauen, die ungefähr fünfundvierzig Minuten dauerte. Etwas, an das ich mich von damals erinnere, war, daß mich einer der anderen Schauspieler nach dem Purzelbaum fragte, den ich während der Aufführung geschlagen hatte. Ich war verblüfft und sagte: »Aber ich kann gar keinen Purzelbaum schlagen!« Er antwortete, daß ich ohne jeden Zweifel einen Purzelbaum auf dem Teppich geschlagen hätte. Ich konnte mich beim besten Willen nicht daran erinnern, das getan zu haben, aber es war trotzdem passiert. Irgendwie veran-

laßten mich der Druck der Improvisation und die Aufregung darüber, eine Show aus dem Boden stampfen zu müssen, dazu, etwas zu tun, von dem ich nicht wußte, daß ich es konnte. Die Fähigkeit, einen Purzelbaum zu schlagen, muß in mir geschlummert haben, aber bei normalen Auführungen befand ich mich stets auf vertrautem Boden und arbeitete mit meinen Fähigkeiten innerhalb meines gewohnten Aktionsradius.

Offenbar verfügen wir Schauspieler über mehr Möglichkeiten als uns klar ist. Bei unseren Auftritten überschreiten wir selten die Grenzen unseres normalen Bewußtseins und Begreifens. Wir machen, was wir wissen, daß wir es machen können. Doch wenn wir aufgeregt oder verwirrt sind, tauchen manchmal Fähigkeiten auf, derer wir uns nicht bewußt sind. Da gibt es noch etwas Tieferes. Wenn man zu sehr auf die eigene bewußte Intelligenz und analytische Kraft fixiert ist, kann das zu einer Fessel werden; man muß sich immer darüber im klaren sein, daß es im Innern noch andere verborgene Möglichkeiten gibt. Ohne dieses erweiterte Bewußtsein kann man jene Kraftquellen außerhalb des normalen Alltagslebens nicht erschließen. Man kann diese Energie dann nicht heraufbeschwören.

Aber wie kann man diese Kraftquelle heraufbeschwören, sobald man sich ihrer bewußt geworden ist?

Im Japanischen wird diese subtile Kraft *ki*\* genannt, aber da es kein gleichwertiges Wort in den europäischen Sprachen gibt, ist es sehr schwer zu erklären. Man kann *ki* weder sehen noch anfassen. Es gehört nicht zu den fünf

\* Der deutsche Begriff lautet Qi. (A. d. Vlgs.)

Sinnen. Man kann es fühlen, wenn man feinfühlig genug ist, aber die meisten Leute sind sich dieses *ki* nicht bewußt. Es ist etwas hinter der materiellen Realität Verborgenes. Wenn man den Zweig eines Baums öffnet, wird man die neue Blüte nicht finden. Aber es gibt da irgendeine unsichtbare Lebens- oder Tatkraft im Baum, die eine Blüte hervorbringt. Es kann bis heute noch nicht wissenschaftlich erklärt werden, aber vielleicht gelingt es der Wissenschaft in einigen Jahren, die Existenz und Funktionsweise des *ki* zu erhellen.

Die östliche Akupunkturtechnik geht davon aus, daß es im Körper Kanäle gibt, die verschiedene Organe und körperliche Funktionen miteinander verbinden. Diese Meridiane sind ein materialisierter Ausdruck von *ki*. Die chemischen Vorgänge im Körper sind auch mit *ki* verknüpft. Obwohl *ki* kein Bestandteil des Geistes ist, kann man den eigenen Geist benutzen, um die Tätigkeit des *ki* anzuregen, damit der Körper mit *ki* handeln kann.

*Aikido* ist vielleicht ein guter allgemeiner Ausgangspunkt, um zu beobachten, wie *ki* entwickelt werden könnte, da die wörtliche Übersetzung des Wortes »der Weg (*do*) der Begegnung/des Austauschs (*ai*) mit *ki*« ist.

In der Tat erkennen alle traditionellen Kampfsportarten Japans die Bedeutung des *ki* an; sie wissen, daß Kampf etwas mehr bedeutet, als die Muskeln spielen zu lassen. Wenn Sie mit *ki* kämpfen können, ist Ihr Kampf stärker als irgend etwas, was Sie durch Muskelkraft erreichen können. Meisterkämpfer suchen immer nach Wegen, um ihr *ki* zu steigern und zu lenken, selbst dann, wenn es sich nur um eine alltägliche Situation zu handeln scheint.

Man kann noch einen anderen möglichen Weg erkunden. Gegen Ende des 20. Jahrhunderts schuf Haruchika Noguchi (der ursprünglich ein traditioneller Masseur war) eine *seitai* genannte Methode der Selbstmassage und Heilung. Er sagte, bei modernen Menschen sei die Intelligenz zwar hoch entwickelt, aber sie müssten zu einem primitiveren Körperzustand zurückfinden, da sie den Kontakt zur Quelle verloren haben, aus der unsere tiefsten Energien stammen. Er schlug viele Übungen vor, unter anderem eine namens *yukiho* (*yu* ist der »Weg hindurch/zu«, *ki* ist Energie, *ho* ist »Methode«). Der Geist kann das *ki* entweder bündeln und festhalten oder wegschicken. Atmung und Vorstellungskraft lassen sich in Kombination mit den körperlichen Übungen lenken.

In der Tat steht *ki*, wie ich beobachtet habe, mit drei Elementen in Verbindung: Atmung, Wirbelsäule und Vorstellungskraft.

Schauspieler wissen schon längst, wie wichtig es ist, ihre Atmung zu entwickeln, und es gibt viele gute Methoden, um auf diesen Bereich einzuwirken. Am besten versucht man bei verschiedenen Lehrern zu lernen, bis man einen Ansatz findet, der zu einem selbst paßt. Aber das Wissen um den Atem beschränkt sich nicht darauf, mit den Lungen zu arbeiten. Zum Beispiel verneigt man sich in allen Formen der traditionellen japanischen Kampfsportausbildung, wenn man den Übungsraum betritt. Und vor dem Turnier verbeugt man sich vor den anderen. Nicht aus religiösen Gründen. Es ist auch keine reine Formsache. Wenn Sie sich verneigen, nehmen Sie Verbindung mit Ihrer Atmung auf. Wenn Sie sich verbeugen, atmen Sie normaler-

weise aus. Das ist die physikalische Gesetzmäßigkeit. Und beim Ausatmen überträgt sich Ihre Energie auf Ihren Partner. Das hilft Ihnen dabei, Ihre Atmung zu kräftigen, und Sie können mit Ihrem Partner Energie austauschen. Die Verbeugung hilft Ihnen auch dabei, mit der Mittellinie des Körpers Kontakt aufzunehmen. Wenn Sie sich zusammen mit Ihrem Partner verneigen, können Sie außerdem die räumliche Beziehung zwischen ihm und Ihnen spüren. Obendrein werden Sie dabei ruhiger, und diese Ruhe gibt Ihnen die Möglichkeit, sich frei zu bewegen. Tatsächlich können in einer einfachen Handlung eine Menge Möglichkeiten stecken.

Ich habe schon viel über das zweite Element des *ki* (die Wirbelsäule) gesagt, sowohl hier als auch im *Unsichtbaren Schauspieler*. Das dritte Element, die Vorstellungskraft, ist für den Schauspieler genauso interessant.

Probieren Sie es doch einmal selbst aus. Stellen Sie sich in einem freien Raum hin, zwei Personen stehen rechts und links von Ihnen. Beugen Sie Ihre Arme im rechten Winkel, aber halten Sie Ihre Oberarme nah am Körper, so daß Ihre Unterarme in einem horizontalen Winkel nach vorn ragen, parallel zum Fußboden. Ihre Partner packen Ihre Ellbogen und Handgelenke von unten. Sie versuchen dann, Sie vom Boden weg senkrecht hochzuheben.

Stellen Sie sich zuerst vor, daß Sie bereits zum Himmel hinauffliegen, während Ihre Partner versuchen, Sie hochzuheben. Wiederholen Sie dann die Übung und stellen sich nun vor, daß Sie sich nach unten in die Erde hineinbohren. Sie ändern dabei nichts an Ihrem Körper, nur an Ihrer Vorstellungskraft. Trotzdem fühlt sich das Gewicht Ihres Kör-