

Anne Bogart/Tina Landau, *Viewpoints*



ANNE BOGART UND TINA LANDAU

VIEWPOINTS

**EIN PRAKTISCHES HANDBUCH FÜR
SCHAUSPIELER, REGISSEURE UND
CHOREOGRAPHEN**

Aus dem Amerikanischen übertragen
von Martin Carnevali



Alexander Verlag Berlin

Editorischer Hinweis: Zitate wurden übersetzt, wenn keine offizielle deutsche Übersetzung vorlag.

Deutsche Erstausgabe

Die Originalausgabe *The Viewpoints Book: A Practical Guide to Viewpoints and Composition* erschien 2005 bei Theatre Communication Group, Inc., New York.

Copyright © 2005 by Anne Bogart and Tina Landau

Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung durch die Theatre Communication Group, Inc., 520 Eighth Avenue, 24th Floor, New York, NY 10018-4156.

© für die deutsche Ausgabe 2017 by Alexander Verlag Berlin,

Postfach 19 18 24, D-14008 Berlin

www.alexander-verlag.com | info@alexander-verlag.com

Lektorat/Redaktion: Christin Heinrichs-Lauer

Grafik/Layout/Umschlaggestaltung: Antje Wewerka

Druck/Bindung: Bookpress.eu

Printed in the EU (October) 2017

ISBN 978-3-89581-461-7

*Den Schauspielern gewidmet,
deren Körper und Fantasie
die Triebfedern dieser Arbeit sind.*

Inhalt

- 9 **Vorwort**
- 12 **Dank**
- 13 Kapitel 1
Die Geschichte von *Viewpoints* und *Composition*
- 17 Kapitel 2
***Viewpoints* und *Composition*: Was ist das?**
- 25 Kapitel 3
***Viewpoints* und *Composition* im zeitgenössischen Theater**
- 31 Kapitel 4
Wie anfangen?
- 46 Kapitel 5
Einführung der einzelnen *Viewpoints*
- 79 Kapitel 6
Die einzelnen *Viewpoints* verbinden
- 97 Kapitel 7
Gruppenimprovisationen
- 111 Kapitel 8
Arbeit mit Musik
- 122 Kapitel 9
Stimme und Sprechen
- 140 Kapitel 10
***Viewpoints* auf der Probe**

- 156 Kapitel 11
Einführung in *Composition*
- 173 Kapitel 12
***Composition* und Stückentwicklung**
- 183 Kapitel 13
***Composition* in der Probenarbeit**
- 194 Kapitel 14
***Composition* als Training und weitere praktische Übungen**
- 200 Kapitel 15
Wie man die Arbeit in der Gruppe diskutieren kann
- 209 Kapitel 16
***Composition* und verwandte Kunstformen**
- 218 Kapitel 17
***Viewpoints* an überraschenden Orten**
- Anne Bogart
231 **Die Arbeit mit der SITI Company**
- Tina Landau
234 **Die Arbeit mit dem Steppenwolf-Ensemble *oder*
Ein alter Hund lernt neue Kunststücke**
- 240 **Bibliographie**
- 245 **Die Autorinnen/Der Übersetzer**

VORWORT

»Wo kann ich etwas über *Viewpoints* lesen?«

Diese Frage wurde uns in den letzten Jahren immer öfter gestellt. Wenn eine von uns kurz vor Abschluss einer Klasse, eines Workshops oder einer Produktion steht, hören wir immer wieder folgende Fragen: »Wie kann ich diese Arbeit fortsetzen?« – »Wie kann ich all das in der szenischen Arbeit anwenden?« – »Wie kann ich es benutzen, wenn ich ein Stück schreibe?« – »Was, wenn ich mit Leuten arbeite, die noch kein *Viewpoints*-Training gemacht haben?« – »Gibt es noch weitere Übungen zu *Composition*?« Dieses Buch entstand aus dem Wunsch heraus, wenigstens *einige* der Fragen, die uns im Laufe der Jahre gestellt wurden, zu beantworten.

Es gibt wenig Material über *Viewpoints*. Es gibt einige Artikel und Essays, aber soviel wir wissen, kein Buch zu diesem Thema, geschweige denn ein umfassendes Lehrbuch für die Anwendung von *Viewpoints*. Ein solches hoffen wir hier geschrieben zu haben. Dieses Buch ist keine theoretische Abhandlung, sondern ein praktischer Leitfaden durch die Phasen und Anwendungen der Arbeit.

Wir haben dieses Buch geschrieben, um unseren Studenten, Schauspielern und Mitstreitern – und sogar denjenigen, die dieser Arbeit skeptisch gegenüberstehen – etwas an die Hand zu geben, auf das sie sich, wenn nötig, beziehen können.

Das *Viewpoints*-Buch ist nicht endgültig, es ist nicht das Evangelium, nicht die absolute Wahrheit. Es wurde aus persönlicher Erfahrung und Überzeugung heraus geschrieben. Wir vertreten beide fest die Auffassung, dass *Viewpoints* ein offener Prozess und keine geschlossene Methodik ist. Jedoch haben wir die Hoffnung, dass jeder, der Interesse an dieser Arbeit hat, sich ihr gründlich und mit Sorgfalt und ebenso gewissenhaft nähert, wie *wir* hoffen, es in all den Jahren getan zu haben. Wir wünschen uns, dass dieses Buch nicht als »Vorschrift zum Gebrauch« gelesen wird, sondern als ein Angebot an Möglichkeiten, als Aufruf an den Leser, selbst weiterzuforschen und seinen persönlichen Weg zu finden.

Es *gibt* Vorgehensweisen und Grundlagen, von denen wir glauben, dass sie für das *körperliche* Verständnis von *Viewpoints* entscheidend sind

und die wirksamste Anwendung in Training und Probe. Diese haben wir hier zusammengefasst. Es gibt bequeme und unausgegrenzte Methoden, *Viewpoints* zu lehren, und besonders oberflächlich wird es oft, wenn nur darüber geredet wird – was mittlerweile immer häufiger getan wird. Aber wir bieten hier nicht die einfache Lösung an: dass man diese Seiten liest und ihnen wie einem Diktat folgt. Wir hätten alle gern eine Antwort, eine garantierte Erfolgsformel, ein Patentrezept. *Viewpoints* bietet nichts davon. Auch wenn wir den Text sehr linear und strukturiert angelegt haben, ist es für jeden Künstler fatal, den Arbeitsschritten mechanisch folgen zu wollen, ohne mit den Fragen zu ringen, den Prozess immer wieder anzupassen und seine eigenen Entdeckungen zu machen. Wir hoffen, dass man diese Seiten liest und Fragen stellt. Wir hoffen, dass man sie liest und einfach ausprobiert. Wir hoffen, dass diese Seiten benutzt werden, um selbst darauf zu schreiben, um alles immer wieder *um-*zuschreiben und dann neu zu lesen.

Als wir dieses Buch schrieben, widmete sich jede von uns zunächst den Kapiteln, in denen sie sich am sichersten fühlte. Dann haben wir Material ausgetauscht, es gegenseitig ergänzt, gekürzt und gemeinsam überarbeitet. Wir entschlossen uns, in der »Wir«-Form zu schreiben, weil dieses Buch das wiedergibt, was wir *beide* praktizieren und woran wir *beide* glauben. Gelegentlich verweisen wir, wenn wir ein bestimmtes Beispiel anführen wollen, auf unsere eigenen Produktionen oder Erfahrungen.

Wir hatten Schwierigkeiten, festzulegen, wen wir mit der Anrede *du* adressieren. Ist das *Du* der Lehrer oder Trainer, der Regisseur, Schauspieler, Bühnenbildner, Dramatiker? Leiter oder Teilnehmer?¹

Dieses Buch richtet sich im Großen und Ganzen an die Person, die die Arbeit leitet – den Lehrer oder Regisseur. Aber man wird feststellen, dass wir manchmal fließend und vielleicht widersprüchlich selbst zur Stimme des Lehrers oder Kursleiters werden. Eine Übung könnte (an den Leiter gerichtet) so beginnen: »Zuerst sammelst du die Gruppe in der Mitte des Raums und bittest alle, ihre Augen zu schließen ...«, aber

¹ Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Folgenden meist die männliche Form verwendet, es ist jedoch immer die weibliche Form mitgemeint. (Anm. d. Red.)

bald (an die Teilnehmer gerichtet) übergehen in: »Spüre die Körper um dich herum, höre auf das Geräusch des Atems...«

Wir wissen auch, dass aufgrund des Gegenstandes und weil wir im Tandem geschrieben haben, im Laufe des Buches ein Thema neu aufgegriffen und zum zweiten oder sogar dritten Mal besprochen wird. Wir hoffen, dass wir uns dann in einem neuen Kontext oder mit leicht veränderter Perspektive wiederholt haben.

Jede von uns lernte *Viewpoints* durch eine andere Person kennen: Anne durch Mary Overlie an der New York University, Tina durch Anne am American Repertory Theatre. Beide durchliefen wir unseren eigenen Prozess: Zuerst fühlten wir, dass die Welt *benannt* worden war, dass wir jetzt Worte für das hatten, was wir schon immer erahnt oder getan hatten; danach wurden wir durch das System selbst verführt, durch seine Kraft, seine Wirkung, seine Ausdrucksform; und schließlich erkannten wir die Notwendigkeit, die Technik zu überprüfen und neu zu gestalten, um unsere eigenen Leidenschaften und Beobachtungen widerzuspiegeln. Beim Niederschreiben vieler der Übungen in diesem Buch ertappten wir uns dabei, wie wir uns in allen lebendigen Einzelheiten an die Momente erinnerten, in denen sie entstanden. Es waren fast immer Momente des Schreckens, aus denen die Übungen geboren wurden: »Ich habe sechs Stunden und zwanzig Schauspieler – was soll ich nur tun!?!«

Wir sind hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch, einen Wegweiser zu schreiben, und dem Wunsch, den Leser aufzufordern, das Buch zu zerreißen und sich selbst dem Schrecken zu stellen. Wie Joseph Campbell gesagt hat: »Dort, wo du strauchelst, liegt dein Schatz verborgen.« Wir laden zum Straucheln ein. Wir hoffen, hier vielleicht einen Weg zu weisen, ohne ihn ausgetreten und zu leicht begehbar hinterlassen zu haben, so dass sich jeder selbst durchs dornige Gestrüpp schlagen muss. *Viewpoints* ist ein offener Prozess, keine starre Technik. Wir hoffen, dass dieses Buch kein Ende, sondern ein Anfang ist.

Anne Bogart und Tina Landau

DANK

Wir möchten den folgenden Menschen unseren Dank aussprechen – für das, was sie zu diesem Buch und zu unserem Leben beigetragen haben:

Mary Overlie, deren Fantasie den ursprünglichen *Six Viewpoints* zur Form verholfen hat. Aileen Passloff, die den Begriff der *Composition* aus der Welt des Tanzes auf den Schauplatz des Theaters ausgedehnt hat. Wendell Beaver, der *Viewpoints* überallhin mit sich trägt. Den einzelnen Mitgliedern der SITI Company, die *Viewpoints* durch Jahre der Übung, der Proben und des Lehrens entwickelt und erweitert haben; besonders Barney O’Hanlon als stetigen Erneuerer, Experimentator und Quelle der Inspiration. Charles L. Mee, Jr., Brian Jucha, Ron Argelander, Susan Milani, Kevin Kuhlke, Jessica Litwak, John Bernd, Mark Russell, Jocelyn Clarke, Sabine Andreas,

A. B.

Theresa McCarthy, Henry Stram, Martin Moran, Jessica Molaskey, Victoria Clark, Jason Daniely, Steven Skybell, Jeff Perry, Amy Morton and Guy Adkins u. v. a. – meinen *Viewpoint-»Musen«*, die mir alles beigebracht haben, was ich über die Anwendung dieser Arbeit in den Proben weiß. Anne Hamburger, Marjorie Samoff, Robert Brustein, Richard Riddell, Michael David, Martha Lavey, Helen Merrills Gedächtnis und der SITI Company – die mich alle so großzügig auf diesem Weg begleitet haben.

T. L.

Und natürlich gilt unser beider Dank Terry Nemeth und Kathy Sova für ihre Klarheit, mit der sie uns geholfen haben, eine Form für dieses Buch zu finden.

DIE GESCHICHTE VON *VIEWPOINTS* UND *COMPOSITION*

Mitte des vergangenen Jahrhunderts fand in Amerika eine tiefgreifende kulturelle Umwälzung statt. Diese Umwälzung zeigte sich in den Protesten gegen den Vietnamkrieg, den Bürgerrechtsbewegungen und der Geburt des abstrakten Expressionismus, des Postmodernismus und Minimalismus. In den 1960er Jahren gewannen die kulturelle Explosion und künstlerische Revolution besonders in New York, San Francisco und anderen Großstädten an Schubkraft und breiteten sich von dort über das ganze Land aus. Diese Bewegung war eine politische, eine ästhetische sowie eine persönliche, und sie veränderte die Art und Weise, wie Künstler über ihre Arbeitsprozesse, ihr Publikum und ihre Rolle in der Welt nachdachten. Dieser plötzliche Aktivitätsausbruch war wie ein belebender Windstoß für viele junge Menschen, darunter eine Gruppe von jungen Künstlern, die sich in der Judson Church am Washington Square in New York zusammengetan hatten. Zu dieser Gruppe – dem Judson-Church-Theater – gehörten die jungen Maler Robert Rauschenberg und Jasper Johns, die Komponisten John Cage und Philip Corner, der Filmemacher Gene Friedman, die Tänzer Yvonne Rainer, Trisha Brown, David Gordon, Lucinda Childs, Steve Paxton, Laura Dean, Simone Forti und viele andere. Inspiriert von ihrem Lehrer für Tanzkomposition Robert Dunn, wollten diese Tänzer die Voraussetzungen für ihre eigene Ausbildung und ihre künstlerische Herangehensweise an die Arbeit hinterfragen. Sie wollten Alternativen schaffen zum alles durchdringenden Einfluss von George Balanchine und Martha Graham und noch näheren Zeitgenossen wie Merce Cunningham. Sie wollten Choreographie von Psychologie und konventionellem Drama befreien. Sie fragten: »Was ist Tanz? Wenn ein Elefant seinen Rüssel schwingt, ist es Tanz? Wenn eine Person über die Bühne geht, ist das Tanz?«

Zahlreiche Experimente folgten: Performances auf Hausdächern; Zuschauer, die Aufführungen durch Schlüssellöcher verfolgten; Tänzer, die in der Luft schwebten; Tänzer auf Rollbühnen ... Mit der Vorstellung, dass alles möglich sei, begannen diese Künstler Regeln zu ändern. Rauschenberg und Johns zum Beispiel machten nicht nur die Entwürfe für die Darbietungen, sondern auch oft das Konzept für die Aufführungen und wirkten selbst mit. Improvisation wurde die gemeinsame Sprache, und jeder half jedem.

Einer der Grundsätze, die diese Gruppe einte, war der Glaube an nicht hierarchische Kunst und den Einsatz von »Echtzeit«-Aktionen, die durch spielähnliche Strukturen und aufgabenorientierte Aktivitäten erreicht wurden. Die Gruppe wollte auf demokratische Weise funktionieren, indem alle Mitglieder denselben Zugriff auf die Aufführungen hatten. Bei Improvisationen hatte jeder Teilnehmer den gleichen Einfluss auf die Entstehung einer Veranstaltung. Auch im ästhetischen Denken gab es keine Hierarchien. Musik, beispielsweise, diktierte keine Entscheidungen. Ein Gegenstand konnte genauso wichtig sein wie ein menschlicher Körper. Das gesprochene Wort konnte denselben Stellenwert haben wie eine Geste. Eine Idee konnte von gleicher Bedeutung wie eine andere sein, auf der gleichen Bühne, zur gleichen Zeit.

Diese Pioniere der Postmoderne bereiteten den Boden, auf dem wir heute stehen. Sie lehnten die Forderungen des Modern Dance nach sozialkritischen Botschaften und virtuoser Technik ab und ersetzten sie durch interne Entscheidungen, Strukturen, Regeln oder Probleme. Letztendlich entstand der Tanz aus dem Kontext. Welche Bewegung auch immer während der Arbeit an diesen Problemen entstand, es *wurde* Kunst. Diese Philosophie steht im Mittelpunkt von *Viewpoints* und *Composition*.

In den frühen 1970er Jahren wurde Aileen Passloff, eine Tänzerin und Choreographin, die die Judson-Church-Bewegung entscheidend beeinflusste, Annes Professorin am Bard College, New York. Aileens *Composition*-Unterricht hatte eine enorme Wirkung auf Anne, als sie über Arbeitsprozesse nachzudenken begann. Die Studenten wurden aufgefordert, für ihre Arbeit Träume, Objekte, Werbung – oder was auch immer als Futter für ihre Kreativität dienen könnte – heranzuziehen. Für Anne war dies die Geburtsstunde eines lebenslangen Interesses an der Anwendung

der Theorien von Malerei, Architektur, Musik und Film auf das Theater. Aileen inspirierte Anne auch, die kreative Rolle jedes einzelnen Darstellers zu untersuchen.

Später, im Jahr 1979, begegnete Anne der Choreographin Mary Overlie, der Erfinderin der *Six Viewpoints*, an der New York University, wo beide am Experimental Theater Wing (ETW) arbeiteten. Obwohl sie erst spät zur Judson-Szene stieß, führt Mary ihre eigenen Neuerungen auf deren Experimente zurück. Außerdem wurden ihre Überlegungen von Kollegen in San Francisco inspiriert, u. a. von Anna Halprin in Berkeley, Deborah Hay und besonders von Barbara Dilley, die mit Mary eine reine Frauentruppe gründete, die sich »Natural History of the American Dancer« nannte.

Mary vertiefte sich in diese neuen Arbeitsformen und fand ihren eigenen Weg, Tanzimprovisationen in Zeit und Raum zu strukturieren – die *Six Viewpoints: Space* (Raum), *Shape* (Form/Gestalt) *Time* (Zeit), *Emotion* (Gefühl), *Movement* (Bewegung) und *Story* (Geschichte). Sie begann, diese Prinzipien nicht nur bei ihrer Arbeit als Choreographin anzuwenden, sondern auch in ihrem Unterricht. Seither hat ihre Arbeit viele Generationen von Theaterkünstlern beeinflusst.

Marys Arbeitsansatz der *Six Viewpoints* war und wird immer absolut sein. Sie beharrt unerbittlich auf deren Reinheit. Zu ihrem Leidwesen und ihrer Freude haben ihre Studenten und Kollegen, die die Genialität der Neuerungen und deren unmittelbare Relevanz für das Theater erkannten, ihre *Viewpoints* zur eigenen Anwendung erforscht und erweitert.

Es war Anne (und später Tina) sofort klar, dass Marys Ansatz zur Entstehung von Bewegung für die Bühne auch für die intuitive Erarbeitung von dynamischen Theaterprozessen mit Schauspielern und anderen Künstlern geeignet war. Im Jahr 1987 trafen sich Anne und Tina, als sie am American Repertory Theater in Cambridge, MA, arbeiteten. In den darauffolgenden zehn Jahren arbeiteten sie ausgiebig zusammen, experimentierten und erweiterten nach und nach Overlies *Six Viewpoints* zu neun *Physical Viewpoints* (*Spatial Relationship* [räumliche Beziehung], *Kinesthetic Response* [kinästhetischer Reflex], *Shape* [Form/Gestalt], *Gesture* [Geste], *Repetition* [Wiederholung/Nachahmung], *Architecture* [Architektur], *Tempo* [Tempo/Geschwindigkeit], *Duration* [Dauer] und

Topography [Topographie]) und fünf *Vocal Viewpoints* (*Pitch* [Tonhöhe], *Dynamic* [Dynamik], *Acceleration/Deceleration* [Beschleunigung/Verlangsamung], *Silence* [Stille] und *Timbre* [Klangfarbe]).

In den letzten fünfunddreißig Jahren hat das *Viewpoints*-Training die Fantasie von Choreographen, Schauspielern, Regisseuren, Bühnenbildnern, Dramaturgen und Autoren angeregt. Während *Viewpoints* mittlerweile auf der ganzen Welt gelehrt und von vielen Theaterschaffenden im Probenprozess genutzt wird, sind Theorie und ihre Anwendung immer noch relativ neu. Häufige Fragen sind: Was genau ist *Viewpoints*? Was genau ist *Composition*?

VIEWPOINTS UND COMPOSITION: WAS IST DAS?

Viewpoints und *Composition*: Was ist mit diesen Begriffen gemeint? Die folgenden Definitionen spiegeln *unser* Verständnis und *unsere* Auffassung über ihren Gebrauch wider. Selbst im Kontext der Arbeit von Pionieren wie Mary Overlie und Aileen Passloff ist es unmöglich, zu sagen, wo diese Ideen tatsächlich entstanden sind, denn sie sind zeitlos und gehören zu den natürlichen Prinzipien von Bewegung, Raum und Zeit. Im Laufe der Jahre haben wir einfach ein Vokabular für bereits bestehende Dinge entwickelt, Dinge, die wir von Natur aus tun und immer – mehr oder weniger bewusst und intensiv – getan haben.

VIEWPOINTS

- *Viewpoints* ist eine in Technik übersetzte Philosophie (1.) für die Ausbildung und das Training von Schauspielern; (2.) zum Ensembleaufbau; und (3.) zur Erarbeitung von Bewegung auf der Bühne.
- *Viewpoints* ist eine Begriffssammlung für bestimmte Bewegungsgrundsätze in Zeit und Raum; diese Begriffe bilden eine Sprache, mit der man sich über Vorgänge auf der Bühne verständigen kann.
- *Viewpoints* sind Wahrnehmungsparameter, von denen jeder darstellende Künstler oder Regisseur/Choreograph bei seiner Arbeit Gebrauch macht.

Wir arbeiten mit neun *Physical Viewpoints*, die sich aus *Viewpoints of Time* (Zeit) und *Viewpoints of Space* (Raum) zusammensetzen. Der Großteil dieses Buches konzentriert sich auf die *Physical Viewpoints*, auch wenn die später von uns entwickelten *Vocal Viewpoints* in Kapitel 9 be-

handelt werden. Die *Vocal Viewpoints* beziehen sich, im Gegensatz zur Bewegung, speziell auf Klang und Stimme. *Physical* und *Vocal Viewpoints* überschneiden sich und ändern ständig ihren relativen Wert, je nach Künstler oder Lehrer und/oder nach Art der Aufführung. Die *Physical Viewpoints* sind:

VIEWPOINTS OF TIME²

Tempo (Geschwindigkeit)

Die Geschwindigkeit, in der eine Bewegung stattfindet; wie schnell oder wie langsam etwas auf der Bühne passiert.

Duration (Dauer)

Die Dauer einer Bewegung oder einer Abfolge von Bewegungen. *Duration* bezeichnet in der Terminologie von *Viewpoints* den Zeitraum, in dem eine Gruppe, die miteinander arbeitet, eine bestimmte Bewegungsabfolge durchführt bis diese sich verändert.

2 Wir haben uns entschieden, die von Anne und Tina verwendeten englischen Begriffe für die einzelnen Viewpoints zu übernehmen und sie auf Deutsch zu erläutern. Auch ich benutze in meiner praktischen Arbeit die englischen Begriffe. Zum einen, weil das Englische wesentlich dehnbarer ist und mehr Möglichkeiten zulässt, dem jeweiligen Kontext, in dem es angewandt wird, gerecht zu werden; und zum anderen hat man so ein »unbelastetes« Arbeitsvokabular, das nicht mit vorgefertigten Bedeutungen aufgeladen ist. Das spart nicht nur Zeit, sondern gewährleistet auch einen mündigeren und verantwortungsvolleren Umgang des Einzelnen mit den Arbeitsvorgängen und der Anwendung seiner Mittel. Denn *Viewpoints* dient dazu, Kriterien zu schaffen, keine neuen Dogmen ...

Sollten Begriffe, wie beispielsweise *Shape*, im Laufe der Arbeit doch auf Deutsch verwendet werden, empfehle ich einen flexiblen Umgang: Je nach Zusammenhang – und *Viewpoints* ist dafür gemacht, Zusammenhänge wahrzunehmen und anzuerkennen – verwende ich die Begriffe *Form* oder *Kontur* oder *Gestalt* oder auch *Container* oder *Gefäß*, oder jedes andere Wort, das passend erscheint. Das hängt auch davon ab, welchen Jargon man in der Gruppe gefunden hat, mit der man gerade arbeitet, welche *Kultur* man miteinander entwickelt hat, die es ermöglicht, sich in der aktuellen Arbeit zu verständigen. (Martin Carnevali)

Kinesthetic Response (Kinästhetischer Reflex)³

Die spontane, reflexartige Reaktion, die durch äußere Einflüsse hervorgerufen wird; das Timing, mit dem man auf äußere Ereignisse und Geräusche reagiert; die impulsive Bewegung, die aus einem Sinnesreiz entsteht. Ein Beispiel: Jemand klatscht vor deinen Augen in die Hände, du blinzelst als reflexartige Reaktion darauf, oder jemand schlägt die Tür zu und du springst von deinem Stuhl auf.

Repetition (Wiederholung/Nachahmung)

Die Wiederholung oder Nachahmung von etwas, das auf der Bühne stattfindet. *Repetition* umfasst (1.) *Internal Repetition* (Wiederholung einer Bewegung deines eigenen Körpers); (2.) *External Repetition* (Wiederholung bzw. Nachahmung der Form, der Geschwindigkeit, der Geste von etwas, das außerhalb des eigenen Körpers stattfindet).

VIEWPOINTS OF SPACE

Shape (Form/Gestalt)

Die Kontur oder der Umriss, die der Körper (oder die Körper) im Raum erzeugt. *Shape* kann aufgeteilt werden entweder in (1.) *Linien*, (2.) in *Kurven* oder (3.) eine *Kombination* von Linien und Kurven.

Deshalb bilden wir in im *Viewpoints*-Training Formen, die rund, winklig oder eine Mischung aus beidem sind.

Darüber hinaus findet *Shape* entweder (1.) *an Ort und Stelle* statt, oder während man sich (2.) durch den Raum *bewegt*.

Schließlich kann *Shape* auf eine von drei Arten hergestellt werden: (1.) der Körper bildet eine Kontur im Raum; (2.) der Körper bildet eine Kontur in Bezug auf Architektur; oder (3.) der Körper bildet eine Kontur in Bezug auf andere Körper, die eine *Shape* bilden.

3 Kinästhesie ist die Fähigkeit, Bewegungen der Körperteile unbewusst zu kontrollieren und zu steuern. (Anm. d. Red.)

Gesture (Geste)

Eine Bewegung, die einen oder mehrere Teile des Körpers einbezieht; *Gesture* ist *Shape* mit einem Anfang, einer Mitte und einem Ende. *Gestures* können mit den Händen, den Armen, den Beinen, dem Kopf, dem Mund, den Augen, den Füßen, dem Bauch oder mit jedem anderen Körperteil oder mit einer Kombination von isolierbaren Körperteilen gemacht werden. *Gesture* ist aufgeteilt in:

1. ***Behavioral Gesture* (VERHALTENSBEZOGENE GESTE)**. Gehört zu der konkreten, physischen Welt des menschlichen Verhaltens, wie wir es in unserer Alltagsrealität beobachten. Es handelt sich um die Art von Gebärden, die du im Supermarkt oder der U-Bahn siehst: sich kratzen, auf etwas zeigen, winken, schniefen, vorbeugen, jemanden grüßen usw. *Behavioral Gesture* kann Aufschluss geben über Charakter, Zeit, Gesundheit, äußere Umstände, Wetter, Kleidung usw. Definiert wird sie in der Regel durch den Charakter einer Person oder die Zeit, in der sie lebt, und den Ort, an dem sie lebt. Dahinter kann auch ein Gedanke oder eine Absicht stehen. *Behavioral Gesture* kann weiter unterteilt und erarbeitet werden als *Private Gesture* (private Geste) und *Public Gesture* (öffentliche Geste), wobei unterschieden wird zwischen jenen Aktionen, die jemand ausführt, der allein ist, und solchen, die er im Bewusstsein der Anwesenheit oder der Nähe anderer ausführt.
2. ***Expressive Gesture* (EXPRESSIVE GESTE)**. Drückt einen inneren Zustand aus, eine Emotion, einen Wunsch, eine Idee oder einen Wert. Sie ist eher abstrakt und symbolisch als gegenständlich. Sie ist universell und zeitlos und normalerweise nicht etwas, das man im Supermarkt oder der U-Bahn beobachten kann. Die *expressive Gesture* könnte zum Beispiel Gefühle wie Freude, Trauer oder Wut zum Ausdruck bringen. Oder sie könnte den Wesensgehalt Hamlets ausdrücken, wie ihn ein bestimmter Schauspieler sieht. Oder in einer Tschechow-Aufführung könnte mit *expressive Gestures* gearbeitet werden, die für »Zeit«, »Erinnerung« oder »Moskau« stehen.

Architecture (Architektur)

Die physische Umgebung, in der man arbeitet, und wie der bewusste Umgang mit ihr Bewegung beeinflusst. Wie oft sieht man Aufführungen mit einer aufwendigen, komplexen Bühnenausstattung, wo die Schauspieler aber nur die vordere Bühnenmitte bespielen und die Architektur kaum erkunden und nutzen, die sie umgibt. Wenn wir mit *Architecture* als *Viewpoint* arbeiten, lernen wir, mit dem Raum zu »tanzen«, mit einem Raum in Dialog zu treten, Bewegung (insbesondere *Shape* und *Gesture*) aus unserer Umgebung heraus entstehen zu lassen. *Architecture* gliedert sich in:

1. **FESTE STOFFE UND MATERIALIEN.** Wände, Böden, Decken, Möbel, Fenster, Türen usw.
2. **TEXTUR (OBERFLÄCHENSTRUKTUR).** Je nachdem, ob es sich bei den festen Stoffen um Holz oder Metall oder Stoff usw. handelt, verändern sie die Art unserer Bewegung, die wir daraus entwickeln.
3. **LICHT.** Die Lichtquellen im Raum, die Schatten, die wir dadurch erzeugen usw.
4. **FARBE.** Bewegung ausgehend von den Farben im Raum erschaffen. Wie beeinflusst beispielsweise ein roter Stuhl unter vielen schwarzen Stühlen unsere Choreographie im Verhältnis zu diesem Stuhl?
5. **GERÄUSCHE.** Geräusche, die durch und mit der Architektur entstehen, zum Beispiel das Geräusch der Füße auf dem Boden, das Knarren einer Tür usw.

Zusätzlich erschaffen wir in der Arbeit mit *Architecture* »räumliche Metaphern«, wodurch solche Gefühle wie ich »stehe mit dem Rücken zur Wand«, »sitze zwischen zwei Stühlen«, »werde in die Enge getrieben«, »bin verloren im All«, »stehe an der Schwelle«, »bin total high« usw. eine Form bekommen.

Spatial Relationship (Räumliche Beziehung)

Der Abstand zwischen Objekten auf der Bühne, in erster Linie zwischen (1.) zwei Körpern; (2.) zwischen einem Körper (oder Körpern) und einer Gruppe von Körpern; (3.) zwischen dem Körper und der Architektur.

Wie sieht die ganze Bandbreite möglicher Abstände zwischen den Objekten auf der Bühne aus? Welche Gruppierungen erlauben uns, das Gesamtbild klarer zu sehen? Welche Anordnungen suggerieren ein Ereignis oder ein Gefühl, sind Ausdruck von Dynamik? Sowohl im richtigen Leben als auch auf der Bühne neigen wir dazu, einen Höflichkeitsabstand von ungefähr einem Meter zum Gesprächspartner einzuhalten. Wenn wir uns auf der Bühne der Ausdrucksmöglichkeiten von *Spatial Relationship* bewusst werden, beginnen wir, mit weniger höflichen, sondern dynamischeren Abständen von extremer Nähe oder extremer Entfernung zu arbeiten.

Topography (Topographie)

Die *Landschaft*, das *Bodenmuster* (*floor pattern*), das *Design*, das wir durch Bewegung im Raum schaffen, also die Spuren, die unsere Laufwege im Raum hinterlassen. Um eine Landschaft zu definieren, können wir zum Beispiel entscheiden, dass der vordere Bühnenbereich eine sehr hohe Dichte hat und es deshalb schwierig ist, sich dort vorwärts zu bewegen, während der hintere Bühnenbereich über eine geringere Dichte verfügt und wir uns deshalb auch geschmeidiger und schneller bewegen können. Um besser zu verstehen, was ein Bodenmuster ist, stell dir vor, dass deine Fußsohlen rot angemalt sind; wenn du jetzt durch den Raum läufst, ist das Bild, das mit der Zeit auf dem Boden entsteht, das Bodenmuster. Darüber hinaus verlangen Inszenierung und Entwurf einer Aufführung immer Entscheidungen über die *Größe* und die *Form* des Raumes, in dem wir arbeiten. Zum Beispiel könnten wir uns entscheiden, auf einem schmalen Streifen von einem Meter ganz vorne an der Rampe zu arbeiten oder in einem riesigen Dreieck, das den gesamten Boden bedeckt usw.

COMPOSITION

- *Composition* ist eine Methode, neue Arbeiten zu entwickeln.
- Bei *Composition* geht es um die Auswahl und Anordnung einzelner Bestandteile der Theatersprache in eine zusammenhängende künstlerische Arbeit für die Bühne. Es ist dieselbe Technik, die jeder Cho-

reograph, Maler, Autor, Komponist oder Filmemacher in seiner Disziplin verwendet. Im Theater »schreiben« wir, indem wir handeln, uns bewegen,⁴ gemeinsam mit anderen, in Zeit und Raum, mithilfe der Theatersprache.

- *Composition* ist eine Methode zur Herstellung, Festlegung und Entwicklung des theatralen Vokabulars, das für jedes Stück verwendet werden kann. Mit *Composition* schaffen wir Abfolgen/Sequenzen, damit wir auf sie zeigen und sagen können »das hat funktioniert« und dann fragen können: »Warum?«. So können wir dann entscheiden, welche Ideen, Momente, Bilder usw. wir in unsere Produktion aufnehmen wollen.
- *Composition* ist eine Methode, unsere verborgenen Gedanken und Gefühle zum jeweiligen Stoff ans Licht zu bringen. Da wir mit *Composition* üblicherweise unter hohem zeitlichem Druck arbeiten, bleibt uns keine Zeit zum Nachdenken. *Composition* bietet uns eine Struktur, die uns ermöglicht, mit unseren Impulsen und unserer Intuition zu arbeiten. Kunst zu machen ist, wie Pablo Picasso einmal gesagt hat, »eine andere Art, Tagebuch zu führen«.⁵
- *Composition* stellt einem Ensemble eine Aufgabe, so dass es kurze Theaterstücke zu einem speziellen Aspekt der Produktion entwickeln kann. *Composition* verwenden wir während der Proben, damit sich die Mitwirkenden anhand eines gemeinsamen Ausgangspunktes auf einen Arbeitsprozess einlassen, in dem sie ihre eigenen Werke kreieren. Üblicherweise schließt die Aufgabe eine allgemeine Vorgabe oder Struktur sowie eine umfangreiche Liste der Bestandteile ein, die ins Stück einbezogen werden müssen. Diese Liste liefert das Ausgangsmaterial für die Bühnensprache, die wir im jeweiligen Stück sprechen, dabei handelt es sich entweder um Prinzipien, die für die Inszenierung nützlich sind (Symmetrie versus Asymmetrie, räumliche Größe/Format und Perspektive, Nebeneinanderstellung (Juxtaposition) usw. oder Bestandteile, die ausdrücklich zum Kosmos des Stücks gehören,

4 Im Original: *writing on your feet*.

5 In: *L'Intransigeant*, Paris 15. 6. 1932. (Picasso im Gespräch mit E. Tériade, 1932): Zitat in: *Picasso: Über Kunst*, Zürich 1988, S. 8.

an dem wir arbeiten (Objekte, Texturen, Farben, Geräusche, Handlungen usw.). Diese Bestandteile bedeuten für eine *Composition* das, was einzelne Wörter für einen Artikel oder Aufsatz bedeuten: Man erschafft Bedeutung durch die Anordnung.

- *Composition* ist eine Methode, mit anderen Kunstformen in Dialog zu treten, indem sie bei ihnen Anleihen macht und sie reflektiert. Bei der Arbeit mit *Composition* erforschen und benutzen wir Prinzipien anderer Disziplinen und übertragen sie auf die Bühne. Wenn wir uns zum Beispiel an musikalischen Prinzipien orientieren, könnten wir uns fragen, wie der Rhythmus eines bestimmten Vorgangs aussieht oder wie das Zusammenspiel auf der Grundlage einer Fuge aussieht oder wie eine Coda funktioniert und ob wir eine hinzufügen usw. Oder wir denken an den Film: »Wie setzen wir ein Close-up (Nahaufnahme) ein? Einen Establishing Shot⁶? Eine Montage?« Und wir fragen: »Was ist die Entsprechung im Theater?« Indem wir die Prinzipien anderer Disziplinen auf das Theater übertragen, gehen wir an die Grenzen theatraler Möglichkeiten und fordern uns selbst heraus, neue Darstellungsformen zu finden.
- *Composition* ist für den Regisseur, Autor, Performer, Bühnen- und Kostümbildner etc. das, was *Viewpoints* für den Schauspieler ist: eine Methode, schöpferisch tätig zu sein.

6 *Establishing Shot*: Filmdramaturgisch eine Einstellung zu Beginn einer Sequenz, die einen allgemeinen Überblick über Lokalitäten, Personal und Situation gibt. In: James Monaco, *Film und neue Medien, Lexikon der Fachbegriffe*, Hamburg 2006, S. 58.

VIEWPOINTS UND COMPOSITION IM ZEITGENÖSSISCHEN THEATER

Viewpoints und *Composition* bieten eine Alternative zu herkömmlichen Ansätzen in Schauspiel, Regie, Dramatik und Bühnen- und Kostümbild. Sie stehen für eine klare Methodik und Haltung, die in ihrem Wesen hierarchiefrei, praktisch und kollaborativ sind. Beide beziehen sich auf bestimmte Probleme und Erwartungen, mit denen sich ein junger Mensch, der die Welt des Theaters betritt, konfrontiert sieht, und bieten ihm eine Alternative.

Junge Theaterkünstler übernehmen die folgenden Probleme, wenn sie die Bühne des amerikanischen Theaters betreten:

Problem 1: Die Amerikanisierung des Stanislawski-Systems

Der Schauspielansatz hat sich in den Vereinigten Staaten in den letzten sechzig bis siebzig Jahren kaum verändert. Das Verständnis, das aus unseren Fehlinterpretationen sowie falscher und vereinfachter Anwendung des Stanislawski-Systems entstand, wurde zur Bibel der meisten Theaterpraktiker und ist es bis heute. Seiner Dominanz und Allgegenwärtigkeit sind wir uns so selten bewusst wie der Luft, die wir atmen.

1923 kamen Konstantin Stanislawski und seine Truppe, das Moskauer Künstlertheater, in die USA, um ein Repertoire von Gorki- und Tschechow-Stücken aufzuführen. Der in diesen Darbietungen vorgeführte Spielansatz hatte eine elektrisierende Wirkung auf junge Theaterkünstler. Inspiriert von den Aufführungen und neugierig, mehr zu erfahren, griffen die Amerikaner etwas auf, was sich als ein stark verkürzter Aspekt von

Stanislawskis »System« herausstellte und verwandelte es in eine Religion. Hochwirksam für Film und Fernsehen hat dieses Erbe das amerikanische Theater inzwischen an ein ultrarealistisches Verständnis von Bühnenkunst gefesselt. Stanislawski räumte später ein, dass seine früheren psychologischen, in den USA so einflussreichen Methoden falsch waren. Er veränderte nun seinen Schwerpunkt, weg von Emotionen, die vom affektiven Gedächtnis hervorgerufen werden sollten, hin zu einem System von psychophysischen Handlungsketten, in dem Emotion und Einfühlung durch äußere *Aktion* und nicht durch Psychologie hervorgerufen werden.

Die weitervererbten Probleme und Schlussfolgerungen, die die Amerikanisierung des Stanislawski-Systems verursacht haben, treten auf der Probe offenkundig zutage, wenn man einen Schauspieler sagen hört: »Wenn ich es fühle, dann fühlt es der Zuschauer auch« oder »Ich werde es tun, wenn ich es fühle.« Wenn ein Probenprozess auf die Herstellung von Gefühlen heruntergebrochen wird, an denen man sich dann verzweifelt festhält, so wird dabei echte zwischenmenschliche Interaktion geopfert. Ein durch die Erinnerung an frühere Erfahrungen heraufbeschworenes Gefühl kann Schauspielen schnell in eine ichbezogene Übung verwandeln. Die immense Kraftanstrengung, die nötig ist, eine bestimmte Emotion herzustellen und sie zu halten, hält den Schauspieler von der simplen Aufgabe ab, eine Handlung auszuführen und isoliert so die Schauspieler voneinander und vom Publikum. Anstatt eine Emotion zu erzwingen und festzulegen, ermöglicht das *Viewpoints*-Training, dass spontanes Gefühl aus der akuten physischen, verbalen und imaginativen Situation entsteht, in der sich die Schauspieler zusammen auf der Bühne befinden.

Eine weitere Fehlannahme von Stanislawskis Schauspieltheorien geht davon aus, dass jede Bühnenhandlung ausschließlich durch psychologische Absicht motiviert ist. Deswegen sehen wir uns oft Schauspielern gegenüber, die zuerst wissen müssen: »Was ist mein Ziel?« oder »Was will ich?«, bevor sie überhaupt bereit sind, eine Bewegung zu machen. Häufig folgt diesem Widerstand die Erklärung: »Meine Figur würde das nie tun.«

Viewpoints und *Composition* zeigen neue Wege, auf der Bühne eine Wahl zu treffen und Handlungen hervorzurufen, die auf dem Gewahrsein von Zeit und Raum basieren, zusätzlich oder anstelle der Psychologie.

Problem 2: Mangelndes Training des Schauspielers

Theater ist die einzige künstlerische Disziplin, die die fortlaufende Weiterbildung, ein Training ihrer Akteure nicht fördert oder darauf besteht. Das Ergebnis: eingerostete oder unflexible Schauspieler, die oft unzufrieden sind und sich leer fühlen.

Welcher Musiker würde nach seinem Abschluss am Konservatorium annehmen, dass er es ab jetzt nicht mehr nötig hätte, jeden Tag üben zu müssen? Welcher Tänzer würde aufhören, Unterricht zu nehmen oder regelmäßig an der Stange zu trainieren? Welcher Maler, Sänger oder Schriftsteller würde sich nicht täglich in seiner Kunst üben? Schauspieler aber sollen nach Abschluss ihrer Ausbildung für den Markt gerüstet sein – ohne ein kontinuierliches persönliches Training als Verpflichtung zu verstehen.

Training schafft Beziehungen, bildet und entwickelt Fertigkeiten weiter und macht es dem Schauspieler möglich, fortwährend zu wachsen. *Viewpoints* und *Composition* ermöglichen es Schauspielern und ihren Mitstreitern, täglich zu trainieren, gemeinsam Dinge zu erfinden und zu gestalten und dafür Zeit und Raum als Werkzeuge zu nutzen. Diese tägliche Übung hält die künstlerischen Säfte am Fließen, sie schafft ein Ensemble, das wirklich zusammengehört, und sie ermöglicht dem Einzelnen wie der Gruppe, einen immer versierteren Umgang mit Theatersprache auszubilden.

Problem 3: Das Wort »wollen« und seine Auswirkungen auf Probenatmosphäre und Inszenierung

Das Wort »wollen« wird in unserem Arbeitsumfeld grundsätzlich zu oft und unbedacht gebraucht. Ist es richtig, davon auszugehen, dass die Aufgabe des Schauspielers darin besteht, zu tun, was der Regisseur »will«,

und die Aufgabe des Regisseurs, vor allem zu wissen, was er will, und dies einzufordern?

Die Sprache, in der während der Proben kommuniziert wird, beeinflusst die Qualität der menschlichen Beziehungen sowie die Arbeitsatmosphäre. Das Wort »wollen« – stark überstrapaziert und missbraucht in amerikanischen Theaterproben – impliziert ein Richtig und ein Falsch. Es bringt die Künstler dazu, nach einer *einzig* befriedigenden Möglichkeit zu streben, getrieben von dem Wunsch nach Anerkennung durch eine übergeordnete absolute Autorität.

Viele junge Regisseure glauben, ihre Aufgabe sei es, genau zu wissen und auf dem zu bestehen, was sie *wollen*. Was dazu führt, dass sie Dinge sagen wie: »Ich will sehen, dass ...« oder »Ich will von dir, dass ...« Schauspieler nehmen zu oft an, dass ihre Aufgabe zuallererst darin besteht, zu erfüllen, was der Regisseur *will*. Wie oft kann ein Schauspieler einen Regisseur fragen: »Ist es das, was du *willst*?«, bevor ihm endgültig abgesprochen wird, einen eigenen Beitrag zur Aufführung zu leisten? Warum nicht stattdessen fragen, was das *Stück* will? Schauspieler und Regisseur sind dann in einem gemeinsamen Bestreben verbunden. Der gewohnheitsmäßige und gedankenlose Gebrauch des Wortes »wollen« führt dazu, dass auf der Probe eine Eltern-Kind-Beziehung geschaffen wird. Diese Eltern-Kind-Beziehung hemmt Belastbarkeit, Sorgfalt und Reife im kreativen Prozess und verhindert wirkliche Zusammenarbeit.

Kann der künstlerische Prozess kollaborativ sein? Kann eine Gruppe willensstarker Persönlichkeiten *gemeinsam* fragen, was das Stück oder Projekt *will*, anstatt sich der hierarchischen Dominanz einer einzigen Person zu unterwerfen? Selbstverständlich benötigt ein Projekt Struktur und ein Gefühl für Richtung, aber kann der Regisseur nach Entdeckungen streben, statt lieber einen Abguss dessen zu inszenieren, was er im Voraus beschlossen hat? Können wir lang genug davon absehen, zu proklamieren, *was es ist*, um glaubwürdig zu fragen: »*Was ist es?*«

Die Erforschung eines Themas, die Entdeckung der Inszenierung und das Herausbilden der Sprache können zum Beispiel ein kollektiver Akt sein, in dem von allen Beteiligten Ideen vorgeschlagen und Korrekturen vorgenommen werden. *Viewpoints* und *Composition* bieten eine Möglichkeit, sich *gemeinsam* mit den Fragen zu befassen, die während der

Probe aufgekommen sind. Schauspielern, die sich von der Suche nach elterlicher Anerkennung befreit haben, wird die Verantwortung als Mitschöpfer der Aufführung übertragen. Mit *Viewpoints* und *Composition* werden die Karten neu gemischt, so dass jeder Teilnehmer einen zwingenden Grund dafür finden muss, um dabei zu sein, um sich am Prozess zu beteiligen und sein Miteigentum am Ergebnis geltend zu machen.

Was uns *Viewpoints* schenkt

Sich fallen lassen

Viewpoints entlastet von dem Druck, alles selbst erfinden, etwas ganz allein herstellen, interessant sein und Kreativität erzwingen zu müssen. *Viewpoints* ermöglicht uns, uns fallen zu lassen – in einen schöpferischen Freiraum zurückzufallen und darauf zu vertrauen, dass es dort, außerhalb unseres eigenen Egos oder der Vorstellungskraft, etwas gibt, das uns abholt. *Viewpoints* hilft uns, darauf zu vertrauen, Dinge auf der Bühne *geschehen zu lassen*, anstatt sie *zu erzwingen*. Die Inspiration für unser Handeln und unsere Einfälle kommen von anderen und von der physischen Welt um uns herum.

Möglichkeiten

Viewpoints hilft uns dabei, die Beschränkungen zu erkennen, die wir uns selbst und unserer Kunst auferlegen, weil wir es gewöhnt sind, uns ständig einer vermeintlich *absoluten Autorität* unterzuordnen: sei es der Text, der Regisseur oder der Lehrer. Es befreit uns davon, sagen zu müssen: »Meine Figur würde das nie tun.« In *Viewpoints* gibt es kein Gut oder Schlecht, kein Richtig oder Falsch – es gibt nur Möglichkeiten und dann, im weiteren Prozess, die *Auswahlmöglichkeiten*.

(Aus-)Wahl und Freiheit

Viewpoints führt zu mehr Bewusstheit, die zu einer größeren *Auswahl* führt, die zu mehr *Freiheit* führt. Wenn man sich erst einmal des ganzen Spektrums bewusst ist, braucht man nicht immer alles zu wählen, aber es

steht einem frei, das zu tun, und man ist nicht länger an das Unbewusste gekettet. Die Handlungsmöglichkeiten werden größer. Man beginnt, mit größerer Vielfalt und handwerklichem Können zu arbeiten.

Wachstum

Viewpoints wird zum persönlichen Lakmустest, ein Maßstab für eigene Stärken und Schwächen, um die eigenen Muster und Gewohnheiten aufzuzeigen und wie frei oder gehemmt man ist. Und wieder ist es *Bewusstheit*, die uns diese Fähigkeit schenkt – die Möglichkeit, sich zu verändern und zu wachsen.

Ganzheit

Viewpoints weckt all unsere Sinne. Dadurch wird uns klar, wie sehr und wie oft wir in unseren Köpfen leben und nur mit unseren Augen sehen. Durch *Viewpoints* lernen wir, mit unserem gesamten Körper zu hören und mit einem sechsten Sinn zu sehen. Wir erhalten Informationen aus Ebenen, von denen wir nicht einmal wussten, dass sie existieren, und beginnen ebenso vielschichtig darauf zu antworten.

WIE ANFANGEN?

KÖRPERLICHE VORAUSSETZUNGEN

Für *Viewpoints* ist ein Holzschwingboden optimal. Beton- und Teppichböden sind nicht gut für die Knie und andere Gelenke. Achte darauf, dass der Boden sauber, ohne gefährliche scharfe Unebenheiten oder Risse ist. Entferne alle überflüssigen Möbel aus dem Raum oder Saal und finde, wenn möglich, einen separaten Platz zur Aufbewahrung der persönlichen Gegenstände der Teilnehmer. Auf Sauberkeit und Ordnung zu achten wird zu einem guten Arbeitsklima beitragen.

Die Teilnehmer sollten barfuß sein. Leichte Turnschuhe sind die zweitbeste Option, wenn es nicht möglich ist, barfuß zu arbeiten. Aber achte auf jeden Fall darauf, dass alle entweder barfuß oder mit Turnschuhen erscheinen. Wegen der Rutschgefahr sollten auf keinen Fall nur Socken getragen werden. Die Kleidung darf die Beweglichkeit nicht einschränken. Haare sollten nach hinten gebunden, Schmuck abgelegt werden.

Beginne pünktlich. Arbeitseinheiten pünktlich zu beginnen und zu beenden drückt gegenseitigen Respekt aus und stärkt einen Sinn für Ordnung, der paradoxerweise mehr Komplexität und Hingabe innerhalb der vorgegebenen Zeit ermöglicht.

Jeder übernimmt die Verantwortung für seine persönliche Sicherheit und die Sicherheit der Gruppe. Diese Verantwortung wird geteilt. Die Sicherheit darf nicht gefährdet sein: Es muss Sorge dafür getragen werden, dass niemand seinen Körper rücksichtslos oder leichtsinnig einsetzt, dass auf frühere Verletzungen Rücksicht genommen und keine neuen Verletzungen riskiert werden. Prellungen oder blaue Flecken sollten nicht das Ergebnis dieser Arbeit sein!

**»Wovon man nicht sprechen kann,
darauf muss man zeigen.«**

Um die Grundkonzepte von *Viewpoints* vorzustellen, ist es notwendig, bestimmte Grundübungen zu absolvieren, die sehr schwierig zu beschreiben sind. Wir paraphrasieren hier ein berühmtes Zitat Wittgensteins: »Wovon man nicht sprechen kann, darauf muss man zeigen.« Die folgenden Übungen »zeigen auf« wichtige Prinzipien, die am besten verstanden werden, indem man sie tut, und nicht, indem man sie beschreibt. Ermuntere die Teilnehmer, die Übungen zu genießen und jeden Augenblick ihr Bestes zu geben. Erkläre, dass die entscheidenden Fragen nur am Ende der Arbeitseinheit besprochen werden.

ÜBUNG 1: *RUNNING STRETCHES*

In der ersten Arbeitseinheit wird ziemlich viel gelaufen und gesprungen. Deshalb ist es ratsam, sich vorher aufzuwärmen und zu dehnen.

1. Einen Kreis bilden. Die Füße stehen in der Ausgangsposition schulterbreit auseinander, die Zehen leicht nach innen gedreht. Kopf und Arme locker vornüberhängen lassen. Mit jedem Ausatmen löst sich eine muskuläre Anspannung im Körper. Weiteres Atmen entspannt tiefer gelegene Bereiche und kleinere Muskeln. Viermal ausatmen.
2. Das rechte Bein zurücksetzen, beide Beine bleiben gestreckt, Fersen am Boden. Den Oberkörper über das linke Bein beugen und wieder viermal ausatmen.
3. Das rechte Knie beugen und ungefähr fünf Zentimeter über dem Boden halten, Muskeln des rechten Oberschenkels entspannen. Die linke Ferse bleibt am Boden, wieder viermal ausatmen. Sich der Umgebung bewusst sein, ohne Hast oder Eile. Die Ellbogen auf dem Boden ablegen, rechtes Knie dabei weiter über dem Boden, linke Ferse am Boden halten. Wieder atmen.