

It works like a charm

*You have to teach yourself to act
but Michael Tschechow will give you
the necessary tools. They work like a charm.
I've used them all along and still do.
Clint Eastwood*

**Schauspieltraining nach Michael Tschechow.
Ein neuer Blick auf ein
phänomenales Instrumentarium.
Von Tomma Galonska
Januar 2011**

Pragmatische Technik

Die Michael Tschechow Technik ist ein verlässliches Handwerkszeug, gut erlernbar und von bestechender Effizienz. Sie steht in der Tradition des Stanislawski Systems und der großen russischen Theateravantgarde zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Um sie für den aktuellen Gebrauch und die heutigen Berufsbedingungen nutzbar zu machen, soll hier ein von allem historischen Ballast unverteilter Blick auf dieses phantastische Instrumentarium gegeben werden.

Die Tschechow Technik vermittelt ein vielfältiges Repertoire an schauspielerischen Mitteln für Theater und Film, ermöglicht schnelles und differenziertes Agieren im Berufsalltag jenseits aller Klischees und die Ergebnisse ‚kommen rüber‘, sie wirken ‚ansteckend‘ auf das Publikum. Die zentralen Bausteine der Technik sind: Die Verbindung von Körper und Psyche, die Arbeit mit emotionalen Feldern (Atmosphären) und die gezielte Improvisation.

Sobald diese drei Grundelemente beherrscht werden, hat man als Akteur Boden unter den Füßen und kann sich offen und souverän in allen Kontexten des Berufslebens bewegen.

Eine handvoll Übungen, die sich wunderbar immer neu kombinieren lassen, reicht aus, um sich das Basiswerkzeug anzueignen. Der große Gewinn der Tschechow Arbeit für eine lebendige Textwiedergabe gehört dabei zum Wertvollsten, was dieser Ansatz zu bieten hat. Der oft erlebte ‚Bruch‘ in der Theaterarbeit (sobald der Text dazu kommt, funktioniert es nicht mehr...) löst sich auf. Darüber hinaus liefert die Methode noch viele Tricks und Hilfestellungen für die Rollenarbeit. Nicht zuletzt unterstützt dieser Arbeitsansatz die Eigenständigkeit des Schauspielers und fordert ihn auf, sein individuelles Potential zu entfalten, um in allen Berufssituationen inspiriert und adäquat arbeiten und anbieten zu können.

Angaben zu den Quellen

Anfang der 90er Jahre kam ich zu einem zweijährigen Studium in Schauspiel und Regie zu George Shdanoff nach Los Angeles. Bei ihm habe ich das Tschechow System umfassend kennen gelernt. Neben den eigenen Unterrichtsaufzeichnungen liegen mir etliche unveröffentlichte Aufzeichnungen von Shdanoff vor. George Shdanoff (1905 – 1995), geboren in Moskau und mit Tschechow in der Emigration in den USA, hat als langjähriger Mitarbeiter Tschechows wesentlichen Anteil an der Entwicklung der Technik gehabt und war ein großartiger Lehrer.

Doch erst in den letzten Jahren habe ich mich im Kontext meiner künstlerischen Arbeit erneut mit dieser Methode auseinander gesetzt. Bei allen seither

geleiteten Proben, Unterrichten und Workshops konnte ich mich davon überzeugen, dass eine Revision dieses wertvollen und an Wirksamkeit schwer zu überbietenden Materials dringend erforderlich und für unsere Schauspielerslandschaft wünschenswert ist.

Die hier gegebene, sehr knapp gefasste Zusammenfassung soll einen ersten Eindruck von der Aktualität dieser pragmatischen und überzeugenden Technik vermitteln.

Körper und Psyche

Körper und Psyche stehen in einer permanenten Wechselbeziehung, in diesem überaus komplexen Zusammenspiel liegt der ganze Reichtum unserer Ausdrucksmöglichkeiten. Auf verblüffend einfache Weise zeigt die Tschechow Technik Wege auf, wie wir diese Interaktion zwischen dem psychischen Bereich (Emotionen, innere Bilder, Empfindungen, Impulse usw.) und dem Körperlichen, in dem sich all das widerspiegelt, nutzen können. Der Schlüssel ist die Koordination mit dem Intellekt: Wir müssen erkennen, was wir gezielt und willentlich beeinflussen und was wir als lebendigen Prozess geschehen lassen können.

Gefühle kann man nicht spielen, sie stehen nicht unter unserer direkten Kontrolle. Aber: Gefühle sind Resultate von Ursachen und wir können bewusst Ursachen schaffen, auf welche die Gefühle dann reagieren. Ursachen für emotionale Reaktionen lassen sich mit dem Körper herstellen und mit der Imagination. Wir beginnen mit dem Körper. Einfache physische Aktionen, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen setzen wir so ein, dass sie als Verbindungskanal zu den Emotionen fungieren. Je spezifischer wir eine Körperaktion bestimmen, umso klarer nehmen wir Einfluss auf die emotionalen Antworten, die als natürliche Reaktionen daraus hervorgehen und keine hergestellten Gefühlsklischees sind.

Die Stimme gehört zu Körper und Psyche. Lebendige Textwiedergabe entsteht, wenn wir die Stimmgebung von der Körperaktion leiten lassen, die dann naturgemäß auch die Regungen des Innenlebens transportiert.

Emotionale Felder (Atmosphären)

Die Arbeit mit emotionalen Feldern basiert auf der Beobachtung des Alltagslebens und dem normalen menschlichen Reaktionsverhalten. Als emotionales Feld bezeichnen wir die äußere Stimmung, die an einem bestimmten Ort, zu einer bestimmten Zeit herrscht. Egal wo wir sind (in einem gerade vom Krieg zerstörten Haus, am überfüllten Badestrand oder bei einer total durchgeknallten Party), überall ist eine spezifische Atmosphäre wahrnehmbar, die sich jederzeit durch einen neuen Einfluss teilweise oder ganz ändern kann. Unser gesamter Organismus (Körperspannung, Atem, Blicke,

Bewegung, Stimme) reagiert unwillkürlich auf diese emotionalen Felder und bringt authentische, individuelle Gefühle und Regungen hervor. Diesen Mechanismus wollen wir für die Schauspielarbeit nutzen. Die Hauptaufgabe des Schauspielers dabei ist es, ein spezifisches emotionales Feld imaginär zu kreieren, dann lernt er, sich davon anstecken und leiten zu lassen.

Die dazu notwendige Imaginationsfähigkeit wird so geschult, dass der Akteur jederzeit eine spezifische Atmosphäre kreieren, ändern und beenden kann. Das Vertrauen in den Vorgang und die dabei entstehende nuancenreiche, lebendige und überraschende Vielfalt des Spiels ist bald hergestellt.

Wie schon bei der Arbeit mit den physischen Aktionen kommt auch hier wieder das Grundprinzip von Ursache und Wirkung zur Geltung: Das emotionale Feld ist die von mir bewusst hergestellte Ursache, das daraus entstehende innere und äußere Verhalten ist das Resultat. Gefällt mir das Resultat nicht, entspricht es nicht meiner gewünschten Interpretation, ändere ich die Vorgaben, probiere eine andere Atmosphäre aus. Entscheidend ist, ich befehle mir nicht, wie ich spielen soll, sondern steuere mein Spiel über die Schaffung der Ursachen.

Wer dieses Prinzip einmal erfasst hat, wird immer wieder staunen, wie sehr es einem die Quellen zu kreativem Spiel eröffnet.

Improvisation

Der Begriff der Improvisation steht hier vor allem für ‚lebendiges Spiel‘. Die Improvisation ist ein zentraler Aspekt des Probenverfahrens und kommt in allen Bereichen der Tschechow Technik zum Einsatz. Sie ist aber vor allem ein Grundprinzip des schauspielerischen Vorgangs und ermöglicht es dem Schauspieler auch in der exakten Befolgung der Regieanweisungen, frei und lebendig zu bleiben. Improvisation ist der Weg von A nach B und der gehört dem Akteur. Wer sein Spiel auf den bereits beschriebenen Prinzipien aufbaut, der arbeitet streng genommen immer improvisatorisch, auch wenn sich der dafür gegebene Rahmen nur auf die ganz kleinen Nuancen und Subtilitäten innerhalb der Vereinbarungen beschränkt. Das Ausmaß des improvisatorischen Freiraums ist eine ästhetische Entscheidung, die in jeder Produktion anders getroffen wird. In der Tschechow Technik lernen wir den Weg zwischen einer genau bestimmten Sequenz A, die wir exakt und wiederholbar spielen können, zu der ebenso genau bestimmten und abrufbaren Sequenz B jedes mal neu zu gehen. Das Erstaunliche an dieser Improvisationstechnik ist: So weit A und B auch auseinander liegen mögen, räumlich, stimmungsmäßig, stilistisch, man kommt immer an! Die Wege, die sich auftun sind faszinierend und das Spiel bleibt frisch und voller kleiner, lebendiger Impulse.

Weiterführende Techniken

Hier werden Techniken vorgestellt, die besonders für die Arbeit an der Rolle geeignet sind und helfen können, spezifische psychische und physische Charakteristika zu entwickeln. Sie trainieren die Wandelbarkeit und sind für jeden sinnvoll, der das eigene Repertoire in Stimme, Bewegung und innerer Haltung erweitern will. Verdeckte Züge der Persönlichkeit werden durch diese Etüden aktiviert.

Psychologische Gebärde

Ein spezifischer Körpergestus, der das Verhalten der handelnden Person prägt.

Imaginäre Zentren und imaginärer Körper

Ein vorgestellter Schwerpunkt im Körper oder eine vorgestellte körperliche Kontur prägt Verhalten, Bewegung und Stimme der handelnden Person.

Bewegungsqualitäten

Bewegungsqualitäten werden trainiert. Hat der Körper sie absorbiert, beeinflussen sie auch das ganze Verhalten der handelnden Person. Bewegungsqualitäten sind z.B. leicht und schwerelos, abgehakt, fließend usw.

Inneres und äußeres Tempo

Das äußere Tempo der Szene und der Aktion und das innere Tempo, der innere Rhythmus der jeweiligen Person divergieren.

Zweite Ebene

Differenz zwischen äußerer und innerer Handlungsabsicht bzw. äußerer und innerer Emotionalität.

Physische Zustände

Physische Zustände wie Müdigkeit, körperliche Schmerzen, Fieber und Schüttelfrost werden nicht illustriert, sondern durch die Imagination mehr oder weniger kreiert, entscheidend ist, dass der Spieler durch die Imagination zu Reaktionen inspiriert wird.

Tomma Galonska

Volkartstrasse 53
D-80636 München
tommagalonska@web.de
www.tommagalonska.com
Telefon 089 2006 2288
Mobil 0172 705 9374