



Fördergemeinschaft für das Schultheater an Realschulen in Bayern e. V.

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript des Lehrgangleiters, sondern lediglich eine, teilweise aus dem Gedächtnis erstellte Mitschrift eines/einiger Workshopteilnehmer! Für eventuell enthaltenen inhaltliche/sachliche Fehler bittet die FSR um Verständnis.

„Die Stimme des Körpers und der Körper der Stimme“

Mitschrift eines Workshops bei Boris Ruge, Padua (musicmime@yahoo.co.uk)

– FSR Herbstfortbildung 2006 Leitershofen

Beginnend mit verschiedenen Übungen zur Lockerung des Körpers wurde das Augenmerk im Laufe des Workshops auf das Aufwärmen der Körperstimme und auf verschiedene Atemtechniken gelegt. Außerdem wurden Möglichkeiten der Artikulation beim Ein- und Ausatmen (z.B. Artikulationsmöglichkeiten des Rachens, der Zunge usw.) erläutert und eingeübt. Des Weiteren wurden unterschiedliche Laute mit entsprechenden Gesten verbunden, sodass sich ein flüssiges Ineinander-Übergehen der Bewegungsfiguren und Laute ergab. Abschließend konnten die Teilnehmer Stimmungen sowie kurze Begebenheiten / Geschichten in Verbindung von Körpersprache und Artikulation darstellen.

Ablauf des Workshops:

Körper lockern

- Hände schütteln, entspannen, dehnen, sich vornüber hängen lassen und in den Knien leicht wippen
- dann den Körper komplett durchgehen
 - o Becken kreisen
 - o Brust öffnen, schließen
 - o Hals, Gesicht, Kopf sanft bewegen und massieren
- "Körperkartenmischen": Chaos im Körper mit wilden Bewegungen und auf "Stopp" zur Körper-Mitte zurückkehren und dabei zur Ruhe, Stille kommen. Ansage von Chaos und Ruhe in immer schnellerer Folge
- am Ende ohne das Wort "Stopp", nur an der Bewegungsvorgabe von Boris orientiert

Aufwärmen der Körperstimme

- Atem spüren, Bewegung der Luft verfolgen
- über dem entspannten Ausatem die Stimmlippen schließen und den "Körpertön" kommen lassen; entspannt den "Körpertön" nach Gusto modulieren, z.B. mit Gähnen
- wie morgens im Bett sich räkeln mit Stimme
- den Körpertön mit den verschiedenen Körperbereichen verbinden
 - o bei den Füßen anfangen, erst bewegen, mit einer Art Automassage, den Atem fließen lassen, hinein spüren und die Stimme mit den momentanen Empfindungen verbinden. Die Stimme spricht direkt und unmittelbar an.

Kaffeepause

Konzentration auf die Phasen des Atems

- Konzentration auf die Ausatmung: (vor der Artikulation) nur mit der Atemsäule, leichter Schwung nach vorne mit den Händen, Armen, dem Oberkörper. Jeweils nicht forciert, in fließender Bewegung.
- Konzentration auf die Einatmung: die Hände, Arme zurückgenommen und nach oben bis über den Kopf geführt
- Konzentration auf den Schluss des Ausatmens mit einer Bewegung z.B. der Arme, die zum Stillstand kommt, möglich als Steigerung mit dem gestreckten Zeigefinger
- Konzentration auf die Suspension am Ende des Einatmens



Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript des Lehrgangleiters, sondern lediglich eine, teilweise aus dem Gedächtnis erstellte Mitschrift eines/einiger Workshopteilnehmer! Für eventuell enthaltenen inhaltliche/sachliche Fehler bittet die FSR um Verständnis.

ebenso wieder mit einer Bewegung

Beginn der Artikulation (jeweils im Einatmen und Ausatmen)

- Erspüren, wo im Rachen und im Kehlkopf und im Mund der Ton geformt wird
- Nachspüren wo und wie die Zunge den Atem moduliert
 - Schließen, den Atem unterbrechen
 - weich oder hart schließen
- mit den Lippen spielen und alle Möglichkeiten ausprobieren
- küssen in allen Variationen (saugen, nicht blasen!)
- "Pah!", jeweils mit einer Bewegung koordiniert
- mit der frühen spielerischen Artikulation von Babys üben
- die Artikulationsmöglichkeiten des Rachens üben:
 - ng, m, n
 - hart: p, t, k; weich: b, d, g
 - sch, ch, s, ts, z
 - Vokale,
 - Klinger
- Hinzunahme der Zunge

Mittagessen

In der Art unseres Kreisklatschens wird ein Glockenton (Ding, Pling, Dong etc.) in der Runde weitergegeben.

Nutzung in einer "Menükarte":

- Ding Dong, das sich von allen Tönen zu einem einzigen findet und versammelt.
- sachliches Einsprechen der Speisenfolge vom Mittagstisch in den Klangteppich, den die anderen weiter halten

Vier Äußerungen mit Gesten

zunächst gemeinsam üben, dann im Kreis herum sich zuwenden

- "Ham" (etwas vom Gegenüber wollen) mit einer Handbewegung, die das An-sich-Nehmen zeigt
- "uff" (zusammensacken und ohne Atem bleiben)
- "Aaa" (sich aufrichten und tief einatmen, strahlen)
- "Häää?" (debiles Nachfragen mit offenem Mund und raushängender Zunge)

Flüssiges Ineinander-Übergehen der Bewegungsfiguren und Laute

Anschließend Laute durch Vornamen ersetzen und eine kurze Geschichte von Sehnsucht, Eroberungswunsch, Strategie, Hoffnung und Enttäuschung spielen.

Die entwickelten Bewegungsformen auf Texte legen.

Die Texte über Klangteppiche sprechen.

Elaborierte Diskussion zweier hochgebildeter Männer, die über nichts große Worte mit gespitzten Mündern verlieren. Dabei Zustimmung heischen vom Publikum

Zunehmende Reduktion der Diskussion auf wenige Worte, Laute und am Ende nur noch Verschlusslaute.