

## Ach, ich fühl's ... wie kann ich's zeigen: Emotionstechniken für ein glaubwürdiges Bühnensprechen

mit Christiane Ohngemach

„Ach, ich fühl's...wie kann ich's zeigen“ gibt den Teilnehmern einen Einblick in verschiedene technische Möglichkeiten über den Körper in unterschiedliche Emotionen zu kommen und dennoch natürlich und glaubwürdig auf der Bühne zu agieren.

Technisch erzeugte Emotionen? Ist das nicht aufgesetzt und künstlich? Ja und nein! Selbstverständlich ist es erforderlich, zunächst durch die Textanalyse (Fragen an die Bühnenfigur) und dann durch die Improvisation mit dem literarischen und musikalischen Material die Emotionen der Figur zu finden. Dabei ist auch das kreative Unterbewusstsein sehr gefragt. Aber sobald das optimale Resultat gefunden ist und dann wiederholt werden soll, werden die stimmlichen Grenzen erkennbar: Gepresste Stimme bei Wut und ähnlichen nach außen gerichteten Emotionen, leise und gehaucht bei Trauer und ähnlichen intimen und leisen Gefühlsäußerungen.

Da stellt sich sofort die Frage nach der Authentizität. Zu beobachten ist ein aktueller Trend zum authentischen Spiel und authentischen Sprechen. Gerade beim Film- und Fernsehpublikum gibt es heiße Debatten über die Verständlichkeit von Schauspielern. Besonders, wenn auch nicht ausschließlich, in emotionalen Grenzsituationen ihrer Figuren. Es gibt jedoch einen großen Unterschied zwischen Authentizität und Glaubwürdigkeit in der Darstellung einer

Rollenfigur. Authentisch zu sein, ist eine sehr private Befindlichkeit, die nur in einer hundertprozentig vertrauten Umgebung gespürt und gelebt werden kann. Glaubwürdigkeit hingegen ist in den verschiedensten Situationen oder Funktionen erreichbar. Die durch intellektuelle Textanalyse, Erstellung eines Subtextes, o. ä., ermittelten Gedanken der Figur sind ebenfalls bestimmend und lassen nur gewisse Aspekte oder Teile meiner Persönlichkeit in den Dienst der Figur treten, während die gesamte private Persönlichkeit der Darstellerin geschützt bleibt. Durch diese Selektion ist es unsere Bühnenfigur, die ihre persönlichen Gefühle authentisch erlebt und damit die Zuschauer glaubwürdig zum Lachen und Weinen bringt.

Wie ist das zu erreichen, ohne die Stimme privat werden zu lassen und die Sendebereitschaft zu verlieren? Zunächst begann ich, mit den Workshopteilnehmern den Zusammenhang zwischen Atem und Emotionen zu erforschen. Um ein Gefühl wahrnehmen zu können, ist – wie auch beim reflektorischen Einatmen – ein Gefühl der Leere, der Entspannung, vor allem im Bereich des Zwerchfells und der Bauchdecke erforderlich. Nur dann wird der Muskulatur die Chance gegeben, sich durch einen neuen emotionalen Impuls zu verändern und damit der Stimme eine andere Klangfarbe zu verleihen. Aus diesem Grund begann der Workshop mit einer Reihe technischer Übungen zur Körperaufrichtung (Aufspannung, Stütze) aus der Unterrichtspraxis.



### Christiane Ohngemach

wurde in Stuttgart geboren und begann dort ihre Karriere als Schauspielerin am Württembergischen Staatstheater.

Es folgte ein mehrjähriges Engagement am Düsseldorfer Schauspielhaus. Während der darauffolgenden freiberuflichen Tätigkeit als Schauspielerin war sie nicht nur als Sängerin Mitglied verschiedener Bandformationen, führte Regie bei Sprech- und Musiktheaterproduktionen, sondern nahm auch teil an verschiedenen weiterbildenden Kursen, Seminaren und Workshops vorwiegend in den Bereichen Atemtechnik, Feldenkrais und Yoga.

Mehr und mehr profilierte sich Christiane Ohngemach als Sprech- und Schauspieltrainerin und als Coach für ganzheitliches Persönlichkeitstraining.

Nach Verpflichtungen u. a. an privaten Schauspielschulen und Gesangsstudios war sie zunächst als Dozentin am Richard-Strauss-Konservatorium und seit 2008 an der Hochschule für Musik und Theater München tätig. Die pädagogische Arbeit mit Gesangsstudierenden bildet einen großen Teil ihrer Tätigkeit in Einzeltrainings, Workshops und Seminaren.

In ihrer Unterrichtspraxis konzentriert sich Christiane Ohngemach vor allem auf die Verknüpfung von Technik und emotionalem Ausdruck, um auch bei großen Gefühlen immer Kontrolle über die Stimme zu behalten.



*„Je unterschiedlicher die Teilnehmer,  
desto unterschiedlicher auch die Farben  
ein und derselben Emotion.“*

Also zur kontrollierten Ausatmung sowie zum *Release* im ganzen Körper (Resonanzbereich).

Im Anschluss daran wurde den Teilnehmern eine kleine Auswahl möglicher Techniken gezeigt, wie sie zunächst off-stage Emotionen in sich hervorrufen und wach werden lassen können. So zum Beispiel durch eine bestimmte Veränderung im Bewegungsablauf (schnell/langsam/fließend/kontrolliert), sowie durch veränderte Vorstellungen von der Beschaffenheit des Körperzentrums (Sonne/Diamant/Feuer) und deren Auswirkung auf die Körperperipherie wie Arme, Beine und Mimik, oder der Körperhaltung insgesamt. Ist die hervorgerufene Emotion präsent, können die Darstellenden sie immer wieder im Augenblick des *Release* (der Entspannung) hervorrufen. Unterstützt wird dieser Vorgang durch das Körpergedächtnis. Denken wir zum Beispiel an eine Zitrone, reagieren wir körperlich auf den sauren Geschmack. Durch das Körpergedächtnis gelingt es dann, die Emotionen auch on stage durch minimalsten Einsatz der jeweiligen Technik wieder abzurufen.

Zu guter Letzt wurde durch den Einsatz einfacher und kurz gehaltener Dialoge (z. B. aus der Zauberflöte oder der Fledermaus), der Unterschied zwischen technischem und emotionalem Atem erfahrbar gemacht. Fühlen die Darstellerinnen die Emotion, reagieren Körper und Bindegewebe entsprechend. Kommt nun die Stimme zum Einsatz, müssen die Resonanzräume, also damit auch die Räume, in denen die emotionalen Energien schwingen, offengehalten werden, um auch in weite Entfernungen senden zu können.

Für mich persönlich zeigte sich im Rahmen des Workshops noch stärker als im Einzelunterricht: Je unterschiedlicher die Teilnehmer, desto unterschiedlicher auch die Farben ein und derselben Emotion. Und auf alle Fälle immer und bei allen absolut glaubwürdig!

