

Lachen und Weinen auf der Bühne

von Walter Prettenhofer

„Wer lacht oder weint, verliert in einem bestimmten Sinn die Beherrschung, und mit der sachlichen Verarbeitung der Situation ist es fürs erste zu Ende. (...) Dem unartikulierten Schrei verwandter als der diszipliniert artikulierten Sprache, steigen Lachen und Weinen aus der Tiefe gefühlsgebundenen Lebens.“ So schreibt der deutsche Philosoph und Soziologe Helmuth Plessner über die Ausdrucksformen „Lachen und Weinen“, die „bei aller Modulationsfähigkeit weitgehend festgelegt sind in ihrem Ablauf.“ [1]

Über das Lachen existiert mittlerweile eine unübersichtbare Anzahl an Literatur. Es gibt einen Wissenschaftszweig, die sogenannte Gelotologie (von γέλως gélos: das Lachen), die sich mit diesem Phänomen beschäftigt.

Man kann sich dem Lachen aus philosophischer, psychologischer, medizinischer, sozial-kommunikativer und natürlich künstlerischer Sicht annähern. Im physiologischen Ablauf sind Gesetzmäßigkeiten festzustellen.

Lachen ist eine eruptive Lautäußerung, eine Ausdrucksbewegung. Sie entfaltet ihre Wirkung vor allem in der Gemeinschaft mit anderen und braucht in der Regel einen Auslöser.

- ▶ Lachen kann die natürliche Reaktion auf komische oder erheiternde Situationen sein.
- ▶ Lachen erscheint aber auch als Entlastungsreaktion nach überwundenen Gefahren oder
- ▶ Lachen kann zur Abwendung drohender sozialer Konflikte beitragen.
- ▶ Lachen kann als Abwehrmechanismus gegen spontane Angstzustände wirken. [2]

Was passiert beim Lachen?

- ▶ Atemluft jagt stoßweise mit bis zu ca. 100 km/h durch Luftröhre, Kehlkopf und Ansatzrohr. Exzessives Lachen kann also durchaus stimmbelastend sein.
- ▶ Durch die rhythmische Zwerchfellbewegung erhöht sich die Atemfrequenz.
- ▶ Herzfrequenz und Blutdruck steigen ebenso.
- ▶ Der lachende Mensch bildet Laute, Lautfolgen – die typischen Lachlaute – und Geräusche auf Stimmlippen-Ebene und im Ansatzraum.
- ▶ Die Dauer eines Lachstoßes beträgt etwa 75 Millisekunden, der Abstand zum nächsten Lachstoß 210 Millisekunden, die Gesamtdauer einer Lachsequenz ca. 6 Sekunden.
- ▶ Der Körper aktiviert ungefähr 300 verschiedene Muskeln (davon 18 Muskeln im Gesicht).

- ▶ Der Zygomaticus Muskel zieht den Mund nach oben.
- ▶ Die Augenbrauen heben sich.
- ▶ Die Nasenlöcher weiten sich.
- ▶ Die Augen verengen sich, fallweise kommt es zu Tränenaustritt.
- ▶ Der Mund öffnet sich.
- ▶ Das Gesicht rötet sich, die Pupillen werden weit.
- ▶ Die Fingerkuppen werden feucht.
- ▶ Am Höhepunkt einer Lachsequenz kann die Beinmuskulatur erschlaffen und manchmal auch die Blase.

Nach dem Lachen beruhigt sich der Organismus rasch, der Blutdruck normalisiert sich, die Anspannung lässt nach. [3]

Lachen ist natürlich mehr als ein physiologischer Vorgang: Lachen ist soziale Interaktion, eine besonders intensive und häufig unbewusste Form der Kommunikation.

Lachen ist eine sehr alte Äußerungsform des Menschen und hat seinen Ursprung im limbischen System, dem sogenannten „emotionalen Machtzentrum“ im Gehirn. Lachen ist viel älter als jegliche sprachliche Äußerung des Menschen. Man vermutet, dass unsere Vorfahren bereits vor 2,5 Millionen Jahren lachten.

Es gibt zwei unterschiedliche Erklärungsversuche für den Ursprung des Lachens:

Vielleicht könnte das Lachen ein Instinktrelukt aus der „Raubtierphase“ der menschlichen Entwicklung sein. Unsere Vorfahren fletschten ihre Zähne als Drohgebärde, die dann entschärft wurde. [4] Oder das Lachen diente der Gruppenstärkung: Es schmiedete Angehörige der gleichen Gruppe, einer feindlichen Umgebung gegenüber, zusammen. Vor allem als hörbares Signal, als Zeichen, dass unmittelbar keine Gefahr droht. [5] Wir finden eine Vielzahl an Unterscheidungsvarianten des Lachens.

Lenz Prütting, Theaterwissenschaftler, Regisseur und Dramaturg, unterscheidet in seinem 2000-Seiten Werk *Homo ridens – der lachende Mensch*:

1. Verbindlichkeitslachen = harmloses Lachen mit Blickkontakt
2. Bekundungslachen = herausplattendes Lachen, Katastrophenreaktion
3. Resonanzlachen = Lachen, um mit anderen in Beziehung treten [6]

Wir können stimmlos lächeln, grinsen, schmunzeln oder stimmhaft kichern, glucksen, prusten, schnauben, herausplatzen, brüllen, jauchzen, ...

In Zusammenarbeit mit Univ. Prof. Annett Matzke/Max-Reinhardt-Seminar Wien

Wir können:

- ▶ Lachen mit geschlossenem Mund: */hmbm/*
- ▶ Lachen mit sich verschließendem Mund: */hehm, hehehehmbhm/*
- ▶ Lachen mit sich leicht verschließendem Mund: */ahe, ahebel/*
- ▶ Lachen mit sich stark öffnendem Mund: */mha, mbmbahaha/*
- ▶ Lachen mit sich leicht öffnendem Mund: */mbe, mbmbebel/*
- ▶ Lachen mit leicht geöffnetem Mund, Zunge hinter den Zähnen: */hmbn/*
- ▶ Lachen mit weit geöffnetem Mund: */hahaha/, /hehebel/*.

Wir können das Lachen aber auch aus der Auslöserperspektive betrachten:

Wir lachen

- ▶ aus Freude,
- ▶ aus Nervosität,
- ▶ aus Verlegenheit,
- ▶ aus Triumph,
- ▶ aus Schadenfreude,
- ▶ aus Spott,
- ▶ aus Hohn oder
- ▶ weil wir gekitzelt werden.

Und wir können gekünstelt oder ungekünstelt lachen. Für diese Unterscheidung besitzen wir ein ausgeprägtes Sensorium. Ob Lachen als gekünstelt oder ungekünstelt wahrgenommen wird, hängt unter anderem von der Dauer des Lachstoßes und dem Abstand zwischen den Lachstoßen ab. Auch der Einbezug der Augenpartie spielt dabei eine Rolle.

Historisch gesehen findet sich schon bei Homer, im 8. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung, das nicht enden wollende „unlöschbare Gelächter“ der Götter, *asbestos gelos*, nach dem Lachgott Gelos benannt. Es ist ein Lachen aus Bosheit, das aber zugleich in gewissen Situationen Spannungen lösen und Versöhnung ermöglichen kann.

Hephaistos, der lahme und klumpfüßige Handwerker-gott, erfährt von den Seitensprüngen seiner Frau Aphrodite mit dem Kriegsgott Mars. Er installiert ein unsichtbares Netz aus Blitzen, in dem sich die Liebenden verfangen. Hephaistos ruft die Götter herbei, und diese brechen, ob der Künste des klugen Erfinders oder der pikanten Situation, in unlösbares Gelächter aus. [7] Die Vielseitigkeit des Phänomens „Lachen“ spiegelt sich auch auf der Bühne wieder. Dabei können sich zwei unterschiedliche Herausforderungen stellen: Wie erzeuge ich Lachen beim Publikum und wie stelle ich Lachen auf der Bühne her? Dort begegnet es uns als Ausdruck überschäumender Freude, höchster Verzweiflung, schneidenden Hohns und Spotts oder als Ausdruck von Triumph, Verlegenheit, Angst und Nervosität. Und jede dieser „Ausdrucksbewegungen“ kann eine eigene Ausdrucksform des Lachens finden.



Vom Schauspiel über die Oper, die Operette, das Musical, den vielen Formen des Liedgesangs bis zu moderner Instrumentalmusik spielt Lachen eine Rolle und gehört zum unverzichtbaren Ausdrucksrepertoire der Bühnenkünstler und -künstlerinnen. In der Schauspielausbildung gibt es Ansätze, das Lachen systematisch aufzubauen und zu erlernen, um es jederzeit situationsangepasst und stimmschonend einsetzen zu können. Regine Lutz, Brecht-Schauspielerin am Berliner Ensemble, widmet in ihrem Buch „Schauspieler – der schönste Beruf“ dem Erzeugen und dem Lernen des Lachens eigene Kapitel. [8]

Im Sprechunterricht geht die Sprecherziehung beim Lachen von einem schnell federnden, elastischen Zwerchfell aus. Voraussetzung dafür ist eine funktionierende Vollatmung. Die Zwerchfell-Elastizität wird durch Hecheln oder durch Reibelauten in schneller Reihenfolge: */f, s, ch, sch/* trainiert.

Ein mögliches Übungsszenarium könnte sich folgendermaßen gestalten:

1. Ins Lachen kommen durch Aushauchen auf */hbbbh/* mit anschließendem Hüsteln.
2. Vier eher tief angesetzte Lachsillen: */ha-ha-ha-ha/* oder */ho-ho-ho-ho/*
3. Führen der Lachsillen bis an die obere Stimmgrenze.
4. Ausweiten und Rhythmisierung der Silbenfolge.

Das Lachen kann auch über das „Losprusten“ trainiert werden: Der Atem wird mit geschlossenem Mund angestaut. Anschließend wird der Stau durch Lachsillen durchbrochen.

*„Worüber lacht der Mensch?
Er lacht, wenn man ihn kitzelt.
Oder er lacht, wenn er andere lachen hört.
Aber worüber lacht der Mensch, wenn sein
Herz und Verstand bei der Sache ist?
Das ist rasch gesagt:
Er lacht über Kontraste!“*

Erich Kästner

Der emotionale Gegenspieler des Lachens ist das Weinen, zu dem eine große Nähe besteht. Weinen ist, wie das Lachen, ein emotionaler Ausdruck, der sich durch Mimik, Körperspannung und Stimme äußert. Es ist ein Ausdruck von Schmerz, Trauer, Angst und Hilflosigkeit, aber auch von Freude.

Weinen ist eine Form der Kommunikation und der sozialen Interaktion und wird von jedem verstanden. Wie auch beim Lachen sind im Weinen physiologische Gesetzmäßigkeiten zu erkennen, die von einem Auslöser und der individuellen Weinschwelle abhängig sind.

Weinen kann eine Schutzreaktion des Körpers und der Psyche sein. Es dient dem Stress- oder Spannungsabbau und der Verarbeitung besonderer emotionaler Eindrücke. Die deutsche Sprache ist reich in der Beschreibung des Vorgangs. Begriffe wie: heulen, jammern, winseln, wimmern, flennen, greinen, plärren, quäken, schluchzen, klagen, jaulen und viele mehr werden differenziert verwendet.

Tränen sind das wesentliche Merkmal des Weinens. Charles Darwin behauptete, die Tränen entstehen durch Kontraktion des Augenringmuskels. Tränenflüssigkeit, wovon wir im Leben durchschnittlich 100 Liter vergießen, ist in erster Linie dafür da, das Auge vor dem Austrocknen zu schützen und es mit Nährstoffen zu versorgen. Darüber hinaus werden mit ihr Fremdkörper herausgespült und Unebenheiten der Hornhaut ausgeglichen. Es gibt aber auch die Erklärung, dass mit den Tränen toxische Stoffe, die Abfallprodukte von Schmerzreaktionen sind, ausgeschwemmt werden.

Der klinische Psychologe Prof. Dr. Vingerhoets von der Universität Tilburg in den Niederlanden deutet die Tränen als soziales Signal, als Zeichen der Hilflosigkeit. Der Weinende hat die Situation nicht unter Kontrolle und ist überfordert. Darüber hinaus fordert ein weinendes Gesicht mehr Zuwendung. [9]

Weinen ist das Resultat einer individuellen Bewertung von Ereignissen. Babys, Kleinkinder sowie Jungen und Mädchen bis zur Pubertät weinen gleich. Danach entwickelt sich unterschiedliches Verhalten. Frauen weinen häufiger als Männer, intensiver, länger und vielleicht auch aus anderen Gründen. Obwohl Tränen ein Zeichen der Entspannung sein sollen, muss der Körper seinerseits überhaupt nicht entspannt sein.

Wir beobachten

- ▶ beschleunigten Herzschlag,
- ▶ beschleunigte und unregelmäßige Atmung,
- ▶ steigenden Blutdruck,
- ▶ erhöhte Schweißabsonderung,
- ▶ eine laufende Nase durch die überschüssigen Tränen, die durch den Tränenkanal in die Nasenhöhle gelangen.

Dieser Vorgang geht mit einem hohen Energieverbrauch einher. Danach setzen beruhigende Mechanismen ein. Diese positiven Effekte dauern länger, weshalb das Weinen in guter Erinnerung bleibt.

Weinen dient zur Wiederherstellung des emotionalen Gleichgewichts. Der Parasympathikus, ein wesentlicher Teil des vegetativen Nervensystems, wird erregt und damit der Teil des Nervensystems, welcher die Regeneration und Erholung steuert.

Weinschwelle und Auslöser sind wesentliche Faktoren des Weinens. Es gibt Effekte, die das Weinen auf den Weinenden/die Weinende selbst hat, sowie Effekte auf das soziale Umfeld. So kann Weinen, auch durch die Anteilnahme der anderen, erleichternd wirken.

Was passiert beim Weinen?

- ▶ Es bilden sich vertikale und horizontale Stirnfalten.
- ▶ Es kommt zu einer Kontraktion des Augenringmuskels.
- ▶ Ober- und Unterlippe werden angespannt und die Mundwinkel heruntergezogen.



Walter Prettenhofer, M.A.

Nach seiner Ausbildung zum Schauspieler an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst „Mozarteum“ in Salzburg arbeitete Walter Prettenhofer von 1984 bis 2002 Jahre als Schauspieler (Volkstheater Wien, ORF Wien, THEATERmëRZ Graz, Theater der Jugend Wien). Danach absolvierte er die Akademie für den logopädisch-phoniatrisch-audiologischen Dienst in Wien, wo er 2005 diplomierte. Bis 2010 praktizierte er als Logopäde am Allgemeinen Krankenhaus der Stadt Wien mit dem Schwerpunkt Stimme und Schlucken, bis 2014 an der FH Joanneum in Graz und an der Fachhochschule Wiener Neustadt an den jeweiligen Studiengängen Logopädie als Lehrender für den Bereich Stimme sowie als freiberuflicher Logopäde im Medical Center for Communication med4com in Wien und als Sprecherzieher der Schauspielabteilungen an der Universität für Musik und darstellende Kunst

Wien (Max-Reinhardt-Seminar) und der Universität für Musik und darstellende Kunst Graz.

Von 2012 bis 2014 studierte er am Masterstudienlehrgang Speech Communication and Rhetoric an der Universität Regensburg. Seit 2014 ist er als Sprecherzieher an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“ Berlin tätig. Er hält zahlreiche Vorträge und Workshops im In- und Ausland und arbeitet außerdem als freiberuflicher Schauspieler.



Walter Prettenhofer
bei seinem Vortrag
im Plenum.



- ▶ Die Atmung erfolgt stoßweise. Dies kann sich bis zu einem Schütteln des Körpers steigern.
- ▶ Durch einen möglichen Zwerchfellkrampf kommt es zu Hoch- und Schnappatmung. Zwischendurch gibt es zeitweise eine tiefe Ein- und Ausatmung und rhythmische Zwerchfellbewegungen.
- ▶ Im Vokaltrakt auftretende Enge macht die Einatmung hörbar, die Ausatmung stimmhaft.
- ▶ Seufzer sind zu vernehmen.
- ▶ Es wird weniger auf Konsonanten, als auf Vokale geweiht.
- ▶ Durch den hohen Tonus und die Enge im Ansatzrohr werden eher hohe bis sehr hohe Frequenzen gebildet.
- ▶ Tiefe, gelöste Töne entstehen in Verbindung mit Seufzern.

All diese Erscheinungen können in unterschiedlichster Kombination auftreten. Es gibt nicht das eine Weinen. Es ist auch möglich, dass das Weinen stumm geschieht. Oder man weint vor Freude. Dann ist der Körper dominiert von Weite und Öffnung kombiniert mit schnellen rhythmischen Zwerchfellbewegungen.

Ob Schauspieler auf der Bühne weinen können, hängt von ihrer Konzentrationsfähigkeit ab. Es gibt verschiedene Ansätze in der Schauspiellehre, den Vorgang des Weinens zu provozieren, auszulösen und wiederholbar zu machen.

Heute weiß man, dass Spiegelneuronen für Empathie verantwortlich sind. So können im Theater die Tränen fließen, wenn es die Situation erfordert und sowohl die Spielpartner als auch das Publikum empathiefähig sind.

Für manche Schauspieler ist es einfacher, auf der Bühne zu weinen als zu lachen und umgekehrt. Das ist eine Temperamentsfrage. Lachen und Weinen weisen zahlreiche Parallelen auf. Das Lachen kann schrittweise technisch erarbeitet werden. Das Weinen lässt sich weniger auf ein technisches Üben reduzieren. Um glaubhaft zu werden, braucht es einen emotionalen Zugang, der in der Lehr- oder Probensituation nicht immer herstellbar ist.

Was im Trainieren des Weinens bewusstgemacht werden kann, sind Einstellungen der mimischen Muskulatur, die verschiedenen Atemmuster, die Verkrampfung der Atemmuskulatur, das konvulsivische Ein- und Ausatmen, die Veränderungen der Stimme (Enge im Ansatzrohr, wechselnde Tonhöhen, Stimmmodulationen, Benutzung der Vokale) und der Seufzer. Doch letztendlich hängt das Weinen-Können von der Konzentrationsfähigkeit des Schauspielers ab. Weinen ist nicht aus der Verkrampfung herstellbar, wenn auch Verkrampfungen während des Weinens auftreten. Es ist ein Spiel von Spannung und Lösung.

Im Unterschied zum Sprechtheater steht im Musiktheater der wahrhaftige Vorgang des Weinens dem Gesang häufig konträr gegenüber. Veränderte Körperspannung, konvulsivisches Atmen, Zwerchfellkrampf sowie Enge im Vokaltrakt sind im klassischen Gesang absolut kontraproduktiv! Sänger versuchen die Gesangseinstellung nicht zu verlassen. Dabei kann der Eindruck der Überzeichnung entstehen: Es klingt gekünstelt.

Auf der Bühne geht es darum, Geschichten zu erzählen. Sowohl im Schauspiel als auch im Gesang müssen

sich die Ausübenden in eine Situation begeben, die Vorgänge der Situation und die Handlungen der Figur nachvollziehbar machen. Sind sie für Momente mit der Figur verschmolzen, so kann es situativ zum Weinen kommen. Die Tränen sind in erster Linie Gedankenarbeit. Es gilt, im Moment zu sein, was nur mit äußerster Konzentrationsfähigkeit herstellbar ist.

Lee Strasberg, US-amerikanischer Schauspiellehrer und Intendant des berühmten „Actors-Studio“ in New York, entwickelte das *Method Acting*, das auf *Affective Memory*, *Emotional Memory* und *Sense Memory* basiert. Er machte Schauspiel durch eine Kombination von Erinnerungen an eigene Erlebnisse und Entspannungstechniken erlernbar. Strasberg etablierte den Begriff des „emotionalen Gedächtnisses“ in der Schauspielpädagogik. Er definiert dieses – neben dem intellektuellen und körperlichen Gedächtnis – als den Teil des Gedächtnisses, in dem emotionale Reaktionen auf ein Objekt gespeichert sind. Schauspieler dürfen also die Erinnerungen nicht nur denken, sondern müssen sie wieder leben und erleben. [10]

Schauspieler behaupten häufig, ihre Impulse, Emotionen und Handlungen „aus dem Partner zu holen“. Das bedeutet, dass die Schauspielerin in hohem Maße empathiefähig sein muss – und zwar so, dass das Schicksal der Partnerin, verbunden mit der eigenen Figur, Tränen auslösen kann.

Ähnlich funktioniert auch der Ansatz der Meisner-Technik. Sanford Meisner war wie Strasberg ein US-amerikanischer Schauspieler und berühmter Schauspiellehrer. Er sagte, dass die eigenen Handlungen und Gefühle die wahrhaftigen Reaktionen auf das Handeln der Schauspielpartnerinnen sind. Es wird vom Profi vorausgesetzt, dass er seine körperlichen und stimmlichen Fähigkeiten trainiert hat. Aber um unbeabsichtigte Gefühle einer Figur beabsichtigt darzustellen, braucht es die innere Beteiligung.

Entscheidend ist immer wieder die Vorstellungskraft. Dem Gehirn ist es egal, ob tatsächlich geschehene oder erdachte Erlebnisse stattfinden – es reagiert gleich.

Abschließend sei noch das Weinen im Film erwähnt. Film ist ein besonderes Medium. In seiner Öffentlichkeit grenzenlos, aber in seiner Entstehung sehr intim. Die Arbeit vor der Kamera braucht sensible, durchlässige Schauspielerinnen. Man kann im Film mehr weinende Gesichter als auf der Bühne sehen, was mit der Intimität der Räume zu tun haben könnte. Außerdem gibt es „Tricks“ wie z. B.: Ohne Lidschlag ins Licht schauen, Wasser, Tigerbalsam oder Zwiebel. Unabhängig von den weinenden Darstellern werden bei den Zuschauern durch Schnitt, Kameraführung und Ton große Wirkungen erzielt. ■

*„Wie schimmernde Thränen sind die
Sterne durch die Nacht gesprengt,
es muß ein großer Jammer in dem
Aug seyn, von dem sie abträufelten.“*

Georg Büchner: Dantons Tod



Quellen:

- [1] Hellmuth Plessner, Philosophische Anthropologie, Frankfurt/Main, 1970
- [2] Susanne Kränzle, Ulrike Schmid, Christa Seeger, Palliative Care, Berlin 2014
- [3] Institut f. interdisziplinäre Schulforschung der Universität Bremen
- [4] Kallen 1911, Ludovici 1932, Eibl-Eiblsfeld 1986/87, Lorenz 1963
- [5] Gregory, 1924; Rapp, 1949
- [6] Lenz Prütting, Homo ridens, München, 2013
- [7] Susanne Schroeder „Lachen ist gesund?“ – Eine volkstümliche und medizinische Binsenwahrheit im Spiegel der Philosophie, Berlin 2002
- [8] Regine Lutz, Schauspieler – der schönste Beruf, München, 2002
- [9] <http://www.advingerhoets.com>
- [10] Lee Strasberg, Wolfgang Wermelskirch (Hrsg.), Schauspielen und das Training des Schauspielers, Berlin 2001