

ÜBER DEN AUTOR	9
VORWORT	10
EINLEITUNG	12
 KAPITEL	
01_ DER PROZESS DER DARSTELLERISCHEN ARBEIT	18
Provokante Fragen und Eingangsthesen.	
02_ BÜHNE UND LEBEN – EIN WIDERSPRUCH?	24
03_ DER SALTO RÜCKWÄRTS AUS DEM STAND	34
Absurde Forderung oder kreativitätsfördernde Herausforderung?	
04_ DAS ERWACHEN UND ENTDECKEN DER EIGENEN ENERGIE UND DAS LEERMACHEN	42
05_ DER BEGINN DES SPIELENS UND DARSTELLENS	52
Der erste Schritt auf die Bühne. Der Gang auf die Bühne ohne einen Gedanken.	
06_ DAS LOSLASSEN	58
Ohne Loslassen kriegt man nichts an die Hand zum Festhalten. Die Angst vor dem sich Falllassen.	
07_ DIE SINNLICHE WAHRNEHMUNG DES PARTNERS	68
Das Entdecken des Anderen.	
07_A_ KÖRPERLICH-SINNLICHES TRAINING IN DER GRUPPE	70
Zentrale physio-dynamische Kräfte und Möglichkeiten entdecken und erkennen lernen.	
07_B_ KÖRPERLICHKEIT UND MUSKULÄRE KRAFT	76
Die Fähigkeit, seine eigenen Möglichkeiten zu erweitern und zu übersteigen. – Schnellkraft ist keine Hexerei.	
07_C_ DAS ZUSAMMENSTÜRZEN	78
Das Erlebnis Energie und wie man mit dieser Erfahrung arbeiten lernt.	
07_D_ DAS EINSCHÄTZEN-LERNEN DER IMPULSE	83
Eine Entdeckungsreise mit Überraschungen.	

07_E_	DIE BEWEGUNG	86
	Innere wie äußere Bewegung im Trainingszusammenhang; Bewegung als Vorgang des Lebendigwerdens.	
07_F_	DIE VERWANDLUNG	92
	Wie kann man den Prozess der Verwandlung auf der Bühne beschreiben?	
08_	ERINNERUNG UND DARSTELLERISCHE ARBEIT	96
	Was ist Erinnerung wert für den Prozess der darstellerischen Arbeit.	
08_A_	DIE ERINNERTEN GESCHICHTEN	98
	Die ungeahnten Kräfte scheinbar vergangener und meistens für belanglos erachteter Geschichten und Erinnerungen und die Macht der Intuition.	
08_B_	ERINNerte GESCHICHTEN UND DARSTELLERISCHE ARBEIT	99
	Wie entstehen Bilder und Geschichten für die darstellerische Arbeit auf dem Weg der Erinnerung konkret?	
08_C_	DIE WEITERFÜHRENDE ENTFALTUNG VON SITUATION UND GESCHICHTE	105
	Der Vorgang des Spannungsaufbaus in der Konfrontation und Auseinandersetzung mit einem Partner. Wohin führen die erinnerten Bilder im Dialog?	
08_D_	DIE DARSTELLERISCHE ARBEIT IN LIEBESSZENEN	108
	Das Spiel mit dem Partner in der darstellerischen Arbeit in der besonderen Entfaltung bei Liebesszenen.	
09_	DIE EINHEIT VON KÖRPER UND GEIST IN DER DARSTELLERISCHEN ARBEIT	114
	Die andere Sicht von und der Umgang mit der Einheit von Körper und Geist.	
10_	DIE SPRACHE IST NICHT DIE MUTTER ALLER DINGE	122
	Eine andere Sicht auf den scheinbaren Vorzug des Menschen vor allen anderen Lebewesen.	
10_A_	SPRECHEN UND DARSTELLERISCHE PHANTASIE	128
10_B_	SPRECHEN UND SINNLICHKEIT	136
	Die Verbindung zu der Einheit von Körper und Geist.	

11_ VOM UNGEHORSAM GEGEN DIE NORMEN	142
Das Überschreiten aller Grenzen in der darstellerischen Arbeit.	
12_ VON DER SCHÄDLICHKEIT DER BEURTEILUNG SEINER HANDLUNGEN BEIM MACHEN	146
13_ KOPFGESTEUERTES DENKEN UND SINNLICHES DENKEN	150
Auswirkungen auf den Prozess der darstellerischen Arbeit.	
14_ DIE MACHT DER IMPROVISATION	156
Spekulation oder Befreiung?	
15_ TRAU NIEMANDEM AUSSER DIR SELBST	162
Was soll das denn bedeuten? Kann man das lernen?	
Muss ich nicht immer für andere da sein?	
16_ DAS ERLEBNIS LITERATUR	170
Literatur ist Energie für die Seele, Inspiration und Futter für die darstellerische Arbeit.	
17_ DIE FORDERUNG NACH LEISTUNG UND DISZIPLIN	180
Was kann sie bewirken?	
18_ VOM WERT UND UNWERT DER DANKBARKEIT GEGENÜBER SEINEN DOZENTEN	186
Respekt ist besser als kuschen vor der Autorität.	
19_ ZEN UND DARSTELLERISCHE ARBEIT	192
Wie kommt der Darsteller zu Größe?	
20_ DIE DARSTELLERISCHE ARBEIT IM FORTGESCHRITTENEN STADIUM	196
Verwandlung und Zeit. Das Wunder der Herstellbarkeit bei geringem Trainingsaufwand.	
21_ DER SZENISCHE BOGEN DER GESTALTUNG IN EINER SZENE	202
Wie gelangt man vom Anfang zum Ende? – Das Drama mit der Dramaturgie	
22_ EINE KURZE SCHLUSSBEMERKUNG ZUM GLÜCK ...	212
... als einem wesentlichen Motor des Handelns – sind „echte Stars“ eigentlich glücklich?	

ANHANG

218

Aus den Gesprächen mit Schauspielern, Sängern und Tänzern zu ausgesuchten und aktuellen Fragen und Strategien aus der Praxis der Ausbildung in der JVDEA in Hamburg.

TECHNIK	219
GESPRÄCH MIT EINEM DARSTELLER/DOZENTEN	221
MAIL VON EINER SCHAUSSPIELERIN/DOZENTIN	232
VERMITTLUNG VON LERNSTOFF	233
GESPRÄCH MIT EINER KLASSISCHEM TÄNZERIN/DOZENTIN	234
KREATIVITÄT	236
IDENTIFIKATION	238
SPRACHGESTALTUNG	239
DIE SCHRIFT DES TANZES	241
SPRACHBEHANDLUNG	242
TANZ/KREATIVITÄT/TECHNIK	243
SPEZIALISTENTUM/ZUSAMMENHÄNGE	246
RAHMEN UND RÄUME SCHAFFEN FÜR VERÄNDERUNG IM GESANG	248
GESPRÄCH MIT EINEM DARSTELLER/STEPTÄNZER/DOZENTEN	250