

Inhalt

| | |
|------|---|
| 11 | Einleitung |
| 25 | Zu den Übungen |
| 26 | Inspiration und Danksagung |
| 27 | Textgrundlage, Editionsgeschichte, Quellen |
| 30 | Zu diesem Buch |
| | |
| 33 | I. Michael Tschechows Theorie und Praxis des Schauspielens |
| 33 | Von Russland nach Amerika |
| 39 | Dartington Hall, Ridgefield, Hollywood |
| 41 | Die Methode: Fünf leitende Prinzipien |
| 47 | Ensemble – Bedeutung der Gruppe – Der Kreis |
| 49 | Übung 1: Mit dem Ball |
| 51 | Experiment – Wir – Exploration |
| 52 | Übung 2: Die Gruppe spüren |
| 54 | Freie Improvisation – Inspiration – Wiederholung |
| | |
| 61 | II. Das Unsichtbare als Mittel der Sichtbarkeit |
| 62 | Methodische Wege zur Imagination |
| 63 | Empfindungen und innere Bewegungen |
| 66 | Übung 3: Fallen, Schweben, Balancieren |
| 68 | Energien – Übertragung – Zuschauer |
| 70 | Kunst ist Leben – Stanislawski und Tschechow |
| 74 | »Östliches« Denken und Anthroposophie |
| 76 | Dartington Hall – Erfahrungen zwischen Ost und West |
| 83 | Übung 4: Sechs Richtungen, staccato/legato |
| 86 | Tschechow und Rudolf Steiners Geisteswissenschaft |
| 89 | Die eigene Basis der Tschechow-Methode |

| | |
|-----|--|
| 93 | III. Imagination und Handeln – Rollenarbeit |
| 97 | Das <i>höhere (künstlerische) Ich</i> aktivieren |
| 100 | Übung 5: Die Schwelle überschreiten |
| 103 | Imaginäre und imaginierte Körper |
| 103 | Übung 6: Der imaginäre Körper |
| 106 | Imaginieren und Konzentrieren |
| 107 | Übung 7: Konzentrieren |
| 109 | Imagination – Wahrnehmung – Denken |
| III | Extra 1: Philosophie der Imagination |
| 119 | IV. Körper und Imagination – Ausstrahlung und Energie |
| 120 | Ausstrahlung und Präsenz |
| 124 | Übung 8: Das ideale Zentrum |
| 126 | Wie und warum funktioniert <i>Ausstrahlen</i> ? |
| 129 | Die Arbeit mit den Körperzentren und dem imaginären Körper |
| 130 | Übung 9: Körperzentren |
| 135 | V. Psychologische Geste (PG) und Archetypische Gesten: Wege zur Rolle |
| 141 | Archetypische Gesten und Basisgesten |
| 142 | Übung 10: Archetypische Geste: Geben |
| 144 | <i>Psychologische Geste</i> als Hinführung zur Rolle |
| 146 | Übung 11: Psychologische Geste (PG) |
| 147 | Archetypen und <i>Psychologische Geste</i> |
| 152 | Qualitäten von Bewegungen |
| 153 | Übung 12: Bewegungsqualitäten: Formen, Fließen, Fliegen, Ausstrahlen |

| | |
|-----|---|
| 157 | VI. Verkörperung – Mit Vorstellungsbildern handeln |
| 159 | Sprachbilder und konzeptuelle Metaphern – Orientierung für das Handeln |
| 164 | Übung 13: Archetypische Geste: Öffnen/Schließen (Ausdehnen/Zusammenziehen) |
| 167 | Die Entdeckung des Resonanzsystems: Schauspielen und Spiegelneuronen |
| 170 | Präreflexivität und Präexpression |
| 171 | Übung 14: Ausformung der Bewegung in der Vorstellung |
| 176 | Extra 2: Theater und Neuroscience |
| 183 | VII. Handeln und Zuschauen – Resonanz und Imagination |
| 184 | Zirkuskunst und Präexpression – Übertragung und kulturelle Bedeutungen |
| 186 | Imaginative Aktivitäten des Zuschauers |
| 186 | Übung 15: Die Hand heben |
| 191 | VIII. Schauspielen und Kunst – Ästhetische Qualitäten |
| 194 | Das Gespür für das Ganze |
| 195 | Form – Körper – Schönheit |
| 196 | Übung 16: Gespür für Form |
| 199 | Übung 17: Gespür für Schönheit |
| 200 | Training als Kunst: Gespür für Leichtigkeit und Ganzheit |
| 201 | Übung 18: Gespür für Leichtigkeit |
| 203 | Übung 19: Die <i>Vier Brüder</i> vereint |

| | |
|-----|--|
| 205 | IX. Atmosphären: Das Herz der Aufführung |
| 206 | Weder innen noch außen, objektiv oder subjektiv |
| 207 | Übung 20a: Atmosphären spüren |
| 210 | Die Atmosphäre als Verbindung von Bühne und Publikum |
| 212 | Übung 20b: In Atmosphären handeln |
| 213 | Aufnehmen und Ausstrahlen – Geben und Nehmen |
| 216 | Übung 21: Die Wellen leiten |
| 218 | Die aktive Rolle des Publikums |
| 223 | X. Das Publikum erspüren: »audience sense« und Zeitgenossenschaft |
| 224 | Mit dem imaginären Publikum spielen |
| 226 | Übung 22: Gesten des Zuhörens |
| 228 | Die Zuschauer als Mit-Schöpfer |
| 233 | Extra 3: Geben, Nehmen, Erwidern – Der Dreiklang des Sozialen |
| 243 | XI. Theater und die Conditio Humana |
| 244 | Laboratorien des Humanen |
| 247 | Mitgefühl und Imagination |
| 251 | Für ein Theater der Zukunft – Ethos der Praxis |
| 254 | Die soziale Dimension des <i>höheren Ich</i> |
| | Anhang |
| 259 | Kurze Chronologie zu Michael Tschechow |
| 264 | Übungsverzeichnis |
| 265 | Anmerkungen |
| 286 | Bibliografie/Literatur |
| 301 | Tschechow-Studios und Ausbildungsprogramme |
| 302 | Bildnachweise |