

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 – Stanislavski 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
111	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 *Vier Brüder* 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 *höheren Ich*
- Anhang**
259 Kurze Chronologie zu Michael Tschechow
264 Übungsverzeichnis
265 Anmerkungen
286 Bibliografie/Literatur
301 Tschechow-Studios und Ausbildungsprogramme
302 Bildnachweise