

Chorische Übungen

- **Ankommen**

Raumgehen: zunächst jeder für sich ohne Blickkontakt zu anderen, „abschalten“.
Dann mit „Weitwinkelblick“ gehen, Tempo zügig, Gehrichtungen wechseln.
Sodann verstohlene Blickkontakte (BK), dann offenere und schließlich direkte bis „unverschämte“ BK mit herausgestreckter Zunge, aufgeblasenen/eingezogenen Backen.
Dann bei Begegnung für einen kleinen Moment vor dem andern stehenbleiben mit ruhigem BK, dann bei Begegnung dem andern seinen Namen ins Ohr flüstern und schließlich in einem gemeinsamen Impuls hochspringen und dabei „Hoi!!“ ausrufen.
- **Alle gegen einen**

Zu Musik (Otmar Liebert: „Nouveau Flamenco“) bewegen sich alle schnell im Raum.
Auf Zuruf einer Zahl zwischen 1 und 10 bilden sich ganz schnell und spontan zwei Chorformationen, deren TN alle mit Blick auf die andere Gruppe fokussiert sind.
Der eine „Chor“ muss genau die zugerufene TN-Zahl haben, alle andern gehören zum zweiten „Chor“.
- **Chorischer Dialog**

Zwei etwa gleich starke Gruppen stehen einander auf ca. 5 m Distanz gegenüber.
Eine geht auf die andere Gruppe zu, nimmt eine spontane Pose ein, dazu einen Laut, später ein Wort (Gemüse und Obst), auch mit einer bestimmten Emotion.
Blickenergie und Körperspannung sind auf die Gegengruppe fokussiert und werden gehalten, bis die anderen der eigenen Gruppe in einem gemeinsamen Impuls Körperausdruck und Stimme chorisch verstärken.
Dann zieht sich die Gruppe mit gemeinsamem Impuls wieder zurück, und die andere Gruppe „antwortet“. Es sollte sich ein schneller „Dialog“ entwickeln.
Wichtig: nicht nachdenken, keine Absprache, sondern spontane Aktionen (der Körper ist hier kreativer als der Kopf)
- **Rehe am Abend**

Eine Gruppe spielt, die andere schaut zu.
Vorstellungshilfe für die Improvisation:
Ein Rudel Rehe, das in der Abenddämmerung den schützenden Wald verlässt, um auf der Lichtung zu äsen. Die Tiere sind sehr vorsichtig,

die Aufmerksamkeit ist angespannt, die Tiere suchen den Schutz des Rudels, reagieren auf alles.

Der Blick und die Körperhaltung sind nach vorne ausgerichtet. Immer wieder innehalten und wahrnehmen und spüren.

Mit dem Atem und der Atemspannung arbeiten. Die Konzentration und die Sensibilität für die Gruppe erzeugen eine starke Bühnenpräsenz und Spannung.

Im zweiten Durchgang mit Neutralmasken. Darauf achten, dass nicht im Profil oder mit gesenktem Blick agiert wird.

- **Hand an Hand**

Alle stehen im Kreis und berühren einander ausschließlich mit den Handflächen.

Mit beginnender ruhiger Musik kommen alle langsam in Bewegung, wobei der Kontakt der Handflächen erhalten bleiben soll. Der Bewegung in der Gruppe nachgeben, aber auch selbst Impulse setzen.

Gespür für die gemeinsame Aktion in der Gruppe entwickeln, Körperkontakt und Körpernähe aushalten.

- **Karikaturgang**

Alle gehen im Raum, zwei werden namentlich bestimmt.

Die anderen beobachten genau den Gang von einem der beiden: Wo im Körper liegt das Besondere, das die Eigenart dieses Ganges ausmacht?

Im nächsten Schritt imitieren wir diesen Gang so genau wie möglich, und schließlich übertreiben wir diesen Gang bis an die Grenze des physisch Möglichen: Eine Karikatur entsteht.

Anschließend lassen wir einzelne Begegnungen zwischen Spielern der einen und der anderen Gruppe stattfinden.

Gutes Training für starke körperliche Verwandlung. Bei Figurenarbeit oft ein nützlicher Zwischenschritt zur Körperlichkeit der Figur.

Viel Spaß macht der Geschlechtertausch: Mann spielt Frau, Frau spielt Mann.

- **Chorische Übung „Der Schrei“**

Exakt koordinierte Aktionsabfolge einer Gruppe mit klaren Aktionsimpulsen und klaren Stopps zwischen den Aktionen.

Die Gruppe spüren, gemeinsamen Atemrhythmus und ein Gespür für den gemeinsamen Impuls entwickeln.

Zwei Stuhlreihen gegenüber im Abstand von mehreren Metern, auf jedem Stuhl sitzt ein Spieler mit Blickkontakt zum gegenüberstehenden Partner. Füße parallel auf dem Boden, Hände auf den Oberschenkeln, aufrechter Sitz.



1. Anfangsposition: Rücken angelehnt, Blick gesenkt.
2. Rücken von der Lehne lösen, gleichzeitig den Blick heben, BK mit Partner herstellen.
3. Aufstehen und vor dem Stuhl stehen.
4. Mit dem linken Fuß beginnend auf den Partner zugehen, in ca. 1 Meter Abstand stehen bleiben, BK halten.
5. Alle springen mit gemeinsamem Schrei in folgende Haltung: gebeugte Knie, angewinkelte Arme, Hände mit gespreizten Fingern in Brusthöhe, BK halten.
6. Aufrichten, dabei Arme senken, dann um 180° nach rechts drehen, BK so lange wie möglich halten, und gegenüber dem eigenen Stuhl stehen bleiben.
7. Mit dem linken Fuß beginnend auf den Stuhl zugehen und knapp davor stehen bleiben.
8. Alle springen mit gemeinsamem Schrei mit einer Drehung um 180° nach rechts in dieselbe Haltung wie oben unter 5. BK halten.
9. Einen Schritt zurück (bis man die Stuhlkante spürt) und sich setzen: Oberkörper aufrecht, BK halten.
10. Blick senken, Rücken anlehnen (Rückkehr in die Anfangsposition).

Wenn die Übung eingespielt ist (d.h. ohne Anweisungen durch Lehrkraft von der Gruppe alleine durchgeführt werden kann), kann man das Tempo steigern (gefühltes doppeltes oder dreifaches Tempo). Je schneller man die Übung durchführt, desto wichtiger werden die klaren gemeinsamen Stopps (Innehalten).

- **Emotionsgalerie und chorische Tableaus**

Halbe Gruppe steht mit Rücken zum Publikum zur Wand gedreht.

Auf einen verbalen Impuls der Lehrkraft stellt jeder eine emotionale Reaktion und einen körperlich-mimischen Ausdruck her und dreht sich damit zum Publikum.

Rasende Zahnschmerzen/ In Hundescheiße getreten/ Morgens in der Kälte an der Bushaltestelle/ TV-Glotzer: Fußball-Endspiel/ UFO am Horizont etc.

Im Folgenden nutzen die Spieler den ganzen Bühnenraum, die verschiedenen Ebenen (hoch, Mitte, unten), so dass ein Gruppenbild entsteht mit Nähe und Distanz, eventuell auch Körperkontakt. Die Wirkung auf das Publikum wird stärker, wenn alle nach vorne ausgerichtet sind und der Blick ebenfalls nach vorne geht (jedenfalls nicht zu Boden oder verdeckt).



Liebe und der ganze Rest:

Liebe auf den ersten Blick/ Erotisches Zittern/ Ich steh' auf dich/ Vor bzw. nach der ersten Nacht/ Hab' dich mit 'nem andern gesehen/ Du kannst mir gestohlen bleiben/ Ten years after (Ehealltag)/ Existentielle Krise/ Mit dir würde ich sofort von vorne beginnen etc.

- **Maschinen**

- a) Basisübung: Nacheinander gehen die Spieler auf die Bühne mit je einer stereotypen Bewegung und Stimme. Die Aktionen der Spieler müssen sich rhythmisch verzahnen.
- b) Vermenschlichte Maschinen (die „pädagogische Maschine“, die „verliebte Maschine“ etc.)

Dabei kann nun auch Text verwendet werden (einzelne Wörter, Ausrufe, kleine Sätze), chorische Möglichkeiten des Doppelns (zwei oder mehrere Spieler machen simultan dasselbe) können eingesetzt werden, verschiedene Ebenen und choreografische Bewegungsabläufe werden benutzt. Spontaneitätstraining: Ohne „Idee“ auf die Bühne gehen, aus dem Moment heraus agieren.

- **Hallo Schatz!**

Alle gehen im Raum, nachdem zuvor die folgenden Aktionen festgelegt wurden:

- Telefonhörer abnehmen und „Hallo Schatz!“ rufen
- Andere mit Handschlag begrüßen: „Tag! - Hallo! - Alles klar?! - Was geht?!“
- Einem Taxi hinterherrennen: „He, Taxi! - Taxi, hierher!“
- Sich die Stirn wischen, erschöpft innehalten: „Puhh! Is' das ne Hitze! Ohh!“
- Sich vor Schmerzen (Magen-Darm-Krampf) krümmen: „Aua! Autsch! Ohh!“
- Plötzlich merken, dass man etwas ganz Wichtiges vergessen hat: „Ach, Mist! Verflixt! Scheiße ...!“

Einer beginnt plötzlich mit einer der Aktionen, alle anderen fangen möglichst schnell ebenfalls mit dieser Aktion an, jeder auf seine Weise, drei Mal hintereinander, dann gehen alle wieder weiter, als wäre nichts gewesen. Genügend Intervalle zwischen den einzelnen Aktionen lassen.

Im Weiteren können jetzt zwei verschiedene Aktionen gleichzeitig laufen, wobei jeder für sich entscheidet, ob er die eine oder die andere Aktion oder gar keine ausführt und einfach weitergeht.

Ziele: Gruppenenergie und -koordination trainieren, Impuls- und Reaktionstraining, Stimme und Emotion.



- **Chorischer Monolog**

(in 2 Großgruppen)

Text aus „Die Zeit und das Zimmer“ von Botho Strauß oder Märchen im „Woyzeck“ o.a.

1) Lektüre (laut) 2-3 Mal reihum im Kreis lesen

2) Chorische Präsentation

Eine im Chor beginnt mit dem Text (ein Satz oder ein paar Worte), ein anderer knüpft an etc. Der Text braucht nicht der Anordnung des Originals zu entsprechen, es macht für die Improvisation auch nichts aus, wenn die Textfragmente nicht genau erinnert und wiedergegeben werden. Textteile können wiederholt werden, Lautstärke, Tempo und Intervalle können variiert werden, es kann auch simultan gesprochen werden.

a) Formation I: Pulk, eng aneinander stehend, alle richten den Blick übers Publikum hinweg zu imaginärem Horizont.

b) Formation II: individuelle Haltungen (sitzend, stehend, liegend), im Raum versetzt, Blick nach vorne gerichtet (nicht zum Boden).

Mit emotionalem Subtext „Verführung, Anmache“ gesprochen!

- **Literatur mit leiser Stimme**

Der Kurs wird in zwei gleich große Gruppen geteilt. Eine Gruppe verteilt sich so auf Stühlen im Raum, dass jeder möglichst viel Platz um sich herum hat.

Die andere Gruppe geht zunächst mit der Lehrkraft vor die Tür. Dort erhalten sie je einen Satzstreifen aus dem Roman oder der Erzählung.

Aufgabe der Satzstreifengruppe ist es nun, zwischen den Sitzenden umherzugehen und bei jedem (!) in aller Ruhe zu verweilen und seinen Satz deutlich, aber leise mehrmals zu sprechen: sowohl ganz, als auch in Bruchstücken, auch einzelne Wörter können wiederholt werden. Auch mit dem emotionalen Subtext kann experimentiert werden.

Im Idealfall wird der Klassenraum abgedunkelt, die Sitzenden schließen die Augen, eventuell läuft leise unaufdringliche Musik (passende Musikauswahl).

Die Sprecher verändern auch ihre Position: Mal stehen sie hinter dem Angesprochenen, dann sprechen sie in der Hocke vor ihm oder an der Seite.

Wer etwas lauter sprechen möchte, sollte auf jeden Fall eine größere Distanz wählen. Es kann sich auch ergeben, dass zwei Akteure simultan zu einer Person sprechen.



Für die „blind“ Hörenden entsteht so eine Art Klang- und Textteppich. Die Lehrkraft achtet darauf, dass alle Hörenden alle Sätze „erlebt“ haben, ehe sie das Ende der Performance bestimmt. Hinsichtlich der Dauer empfehlen sich 7-10 Minuten. Wichtig ist es, den Hörenden vorab zu sagen, dass sie ihren Eindrücken und Assoziationen freien Lauf lassen, ohne zu versuchen, logische Zusammenhänge herzustellen.

Anschließend werden die Gruppen getauscht (die zweite Gruppe erhält eine andere Auswahl an Sätzen!). Erst danach setzen sich die Lernenden im Kreis zusammen, um ihre Erfahrungen auszutauschen. Jeder kann, niemand muss etwas sagen. Zum Abschluss kann man im Kreis nochmals mit geschlossenen Augen alle Sätze hören: Jeder spricht reihum (der Reihe nach) seinen Satz noch einmal, zwischen den Sätzen eine kleine Pause lassen.

Die sinnliche Erfahrung dieser Performance ist für die meisten sehr intensiv, die Sprache wird eindrücklich empfunden, Atmosphärisches bekommt eine große Kraft. Man kann damit eine erste Annäherung an einen narrativen Text vollziehen (bevor eine einzige Zeile gelesen wurde) und weckt so Neugier auf die Lektüre.

Man kann diese Erfahrung aber auch zum Abschluss der Behandlung einer Lektüre einsetzen. Es ist dann auch möglich, dass die Schülerinnen und Schüler ihre „Lieblingssätze“ aus der Lektüre dazu liefern. Auch für viele lyrische Texte eignet sich die Übung gut.

- **Con cara**

Emotionskreis: Mit dem (Fantasie-) Text des Liedes werden zunächst verschiedene Körper- und Sprechhaltungen durchgespielt (chorisches Echo der Gruppe).

Dann wird das Lied im Echo erlernt und in zwei und schließlich in 4 Kanongruppen gesungen. Dabei gehen alle im Raum durcheinander, getragen vom Rhythmus des Liedes.

He con cara

He con-ca-ra a con-con con-con ca - ra

a des-so de fa mo sa con ca - ra



- **Strasberg-Figuren und Neutralmaske**

Figuren nach Strasberg

Clab *Du bist am ganzen Körper kitzelig (Oberkörper dabei möglichst gerade halten)*

Slash *Mit einer Machete durch den Urwald gehen (Bewegung immer von oben holen und dabei die Seiten bei der Bewegung wechseln)*

Flight *Du holst deine Energie aus der Luft, wenn du drohst abzusinken, zieht es dich immer wieder nach oben (Vorstellung: Faden am Kopf, der dich hochzieht)*

Push *Wie ein Boxer in Lauerstellung und auf Angriff gehend (Wichtig: Immer erst gucken, dann schlagen)*

Wring *Du bist ein Waschlappen, der sich auswringen lässt (Bewegung aus dem Bauch, dabei immer Hände mit in Aktion)*

Pull *Du schiebst mit anderen ein Möbelstück durch den Raum, dabei Bewegung aus dem Körper holen*

Majestic *locker hängen, cool gehen, dabei Betonung auf legere Armhaltung und Kopfhaltung*

- 1) Figuren ausprobieren (alle gemeinsam), dabei zwischen Intensitätsstufen 1-3 wechseln. Bei 2 und 1 sind die Armbewegungen reduziert.
- 2) Gruppen à 5-10 Lernenden bilden: Jeder Lernende entscheidet sich für eine Figur.
- 3) Galerie mit Neutralmasken, dabei Maskenritual beachten (Maske nur mit Rücken zum Publikum auf- und absetzen). Jeder geht in seiner Figur langsam auf das Publikum zu, Stopps einsetzen, nur frontal spielen.
Intensitäts-Stufen wechseln (weniger ist mehr), an der Rampe einige Zeit in Pose verharren, dann langsam zurückgehen. Musik: René Aubry „Dérivés“.

Werner Jauch