

# ANATOMIE DER PANTOMIME

Anke Gerber

Clement de Wroblewsky

Floris Gerber



Leseprobe Anatomie der Pantomime:

drei Doppelseiten, dem Kontext jäh entrissen,  
die die inhaltlichen und graphischen Qualitäten des Buches verdeutlichen  
(sprich: mit vielen schönen Bildern)

+

zwei Doppelseiten Inhaltsverzeichnis  
zum Gesamtüberblick

Viel Vergnügen!

### Ziehen von oben nach unten

Vorbereitung: Der Mime beugt sich etwas zurück und streckt sich nach einem herabhängenden "Seil". (Es könnte das Seil eines Flaschenzugs sein.) Er ergreift es mit gestreckten Armen über seinem Kopf. Die Füße stehen in der 2. Position oder - bei guter Balance - in der 1. Position (keine Kniebeuge!).

toc: Der toc im Mittelkörper (Anspannen der Bauchmuskulatur) leitet eine Kontraktion ein.

Aktion: Der Mittelkörper zieht sich zum Bauchnabel zusammen: Das Becken zieht sich rund nach vorn (Gesäß anspannen), dabei beugen sich leicht die Knie, während die Fersen sich vom Boden lösen. (Der Mime steht nur noch auf den Ballen, das unterstützt die Illusion des Beinahe-am-Seil-Hängens.) Von den Bauchmuskeln gezogen krümmt sich nun auch der Oberkörper nach vorn, auch der Kopf senkt sich nach vorn. Mit etwas Verzögerung beugen sich die Arme ein, die Hände ziehen das Seil in Richtung Körperschwerpunkt.

(Wichtiger als die Arme möglichst lange gestreckt zu lassen ist, daß die Hände sich senkrecht und in gerader Linie nach unten bewegen.) Währenddessen geht der Mime immer weiter in die Kniebeuge, bis seine Knie den Boden berühren. (Achtung: Die Knie dürfen nicht auf den Boden „knallen“; damit wäre die Illusion des Seilwiderstandes zerstört, der ja den Mimen „senkrecht hält“. Am besten bringt man die Knie nacheinander zu Boden oder setzt nur eines auf.)



Flaschenzug

Das Ziehen von oben nach unten erfordert eine außerordentlich gute Balance. Der Mime muß bei nach unten gerichtetem Blick, gekrümmter Wirbelsäule und nur auf den Ballen stehend langsam und gleichmäßig auf die Knie gehen; außerdem müssen die Hände wie in einer senkrechten Schiene laufen, ohne daß der Mime sie beobachten kann. Das sind höchste Anforderungen.

Die eben beschriebene ist die extremste Variante des Ziehens von oben nach unten. Zwischen dieser Variante und einem einfachen Rollo-Hochziehen, das allein mit der Armkraft leicht zu bewältigen ist, gibt es alle Abstufungen. Man muß also nicht unbedingt bis auf die Knie gehen.

Natürlich kann man, wie beim waagerechten Ziehen, auch von oben nach unten das Seil „einholen“; beim Nachgreifen der Hände löst man die Kontraktion wieder und zieht dann von neuem, alles ohne auf die Knie zu gehen.

### Nach-oben-Gezogenwerden

Angenommen, die Last am Flaschenzug, die der Mime soeben (auf der vorhergehenden Seite...) hochgezogen hat, erweist sich doch als zu schwer. Der Mime hat nicht die Kraft, die Kontraktion seines Körpers aufrechtzuerhalten; er wird von der Last wieder nach oben gezogen.

Ausgangsposition: Der Mime kniet in der Endposition des Ziehens von oben nach unten.

Der toc entfällt, weil der Gegenzug nicht plötzlich einsetzt, sondern die ganze Zeit wirkt. Daß der Gegenzug das Übergewicht bekommt, liegt daran, daß beim Ziehenden die Kräfte nachlassen. (Im Falle eines aktiven Widerstandes liegt der toc in den Händen.)

Aktion: Die Aktion beginnt allmählich: Die Hände bewegen sich senkrecht nach oben und ziehen die Arme in die Streckung, der Oberkörper streckt sich, die Knie lösen sich vom Boden und strecken sich ebenfalls, auch der gekrümmte Körper wird "gegen seinen Willen" (Gegenspannung) in die Länge gezogen. Die Aktion endet erst, wenn der Körper völlig ausgestreckt "am Seil hängt". (Der Mime steht nur auf den Fußballen.)

Diese Technik verlangt, wie das Ziehen von oben nach unten, bereits eine sehr gute Körperbeherrschung. Besonders bei der Anfangsphase des Sich-Erhebens muß man darauf achten, daß die Hände (über dem Kopf) nicht unkontrolliert hin und her schwanken, sondern sich senkrecht nach oben bewegen.



Drachen-steigen-Lassen

Die gesamte Aufwärtsbewegung muß gleichförmig gleiten. Die Reihenfolge, in der der Körper auseinandergezogen wird, kann hierbei ausnahmsweise variiert werden. Die Arme strecken sich immer zuerst. Strecken sich als nächstes die Beine, bevor sich zuletzt die Kontraktion des Rumpfes löst, wird dargestellt, daß die betreffende Figur "kämpft" und mit der Körperkraft Widerstand leistet. Streckt sich aber der Rumpf bereits, bevor die Beine den Körper nach oben befördert haben (dies ist für den Mimen einfacher), sagt das aus, daß die dargestellte Figur passiv ist und nur mit dem eigenen Körpergewicht einen Widerstand setzt.

Als Vorübung für beide Techniken trainiert man das Descente, kombiniert mit Inklinaton von Kopf, Hals und Schultergürtel.

## Aufrichtungswelle

Wenn man die vorige Übung, die "Körperwelle in der Bankposition" aus der Waagerechten in die Senkrechte transponiert, ist man der Aufrichtungswelle schon recht nahe. Nur daß die Aufrichtungswelle statt zwischen rundem und hohlem Rücken zwischen rundem und ganz gerade gestrecktem Rücken hin und her wechselt.

Es geht also bei dieser Übung darum, die Wirbelsäule aus einer möglichst gekrümmten in eine möglichst gestreckte Haltung zu bringen (bzw. aus einer möglichst gestreckten in eine möglichst gekrümmte), indem man eine Welle hindurchlaufen läßt.

### Ausgangsposition:

Man sitzt in gekrümmter Haltung (also mit nach hinten gerundetem Rücken) auf dem Boden, entweder im Schneidersitz oder im Ringsitz (die Beine liegen locker, die Knie fallen nach außen, die Füße treffen sich wieder).

Man sitzt hinter den Sitzbeinhöckern, der Schultergürtel befindet sich genau über dem Becken.

Durch Becken und Schultergürtel denkt man sich eine senkrechte Linie, der Mittelkörper befindet sich etwas hinter dieser gedachten Linie, der Kopf befindet sich davor.

Der Nacken wird leicht gehalten, so daß die Linie der Wirbelsäule in sanftem Bogen verlängert wird (also nicht den Kopf hängen lassen).

Die Hände ruhen auf den Knien, die Arme sind (und bleiben während der Übung) entspannt.

### Aufrichten vom Becken aus:

Vom Becken beginnend wird Wirbel für Wirbel auf die gedachte senkrechte Linie gebracht. In groben Abschnitten passiert also folgendes:

Das Becken richtet sich auf, das Gewicht rutscht dabei auf die Sitzbeine.

Als Folge davon wird der Mittelkörper nach vorn gezogen und erreicht die gedachte Linie.

Dann richtet sich der Brustkorb auf.

Dadurch wird der Nacken ein wenig nach hinten in die Senkrechte gezogen.

Zum Schluß richtet sich der Kopf auf und "schwebt" genau über der völlig gestreckten Wirbelsäule, die jetzt ziemlich genau unserer gedachten Senkrechten entspricht.

Die Bewegung wird fließend ausgeführt.

Die Rumpfmuskulatur arbeitet kräftig, der Rücken ist besonders gefordert. (Vorsicht: sich nicht mit Hilfe der Arme hoch- bzw nach vorn ziehen!)

Mit der Welle steigt zugleich auch Spannung von unten her und erfaßt nach und nach den ganzen Rücken.

Die Bewegung dauert 8 - 16 Sekunden/Zählzeiten, die Endposition wird einige Sekunden gehalten.

### Abbauen vom Becken aus:

Von der Endposition der vorigen Übung ausgehend zieht das Becken die Wirbelsäule wieder in die Ausgangsposition zurück.

In grober Unterteilung:

Das Becken kippt langsam und die obere Kante des Beckens senkt sich nach hinten, das Gewicht rutscht wieder hinter die Sitzbeine.

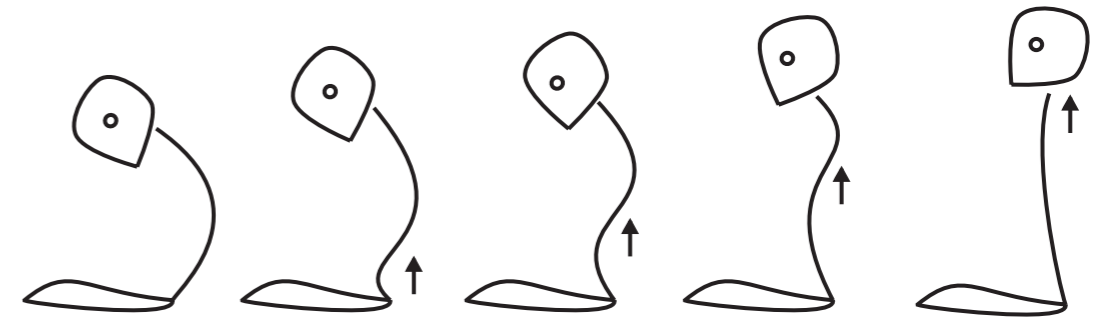
Der Mittelkörper folgt (Achtung: der obere Rücken bleibt dabei noch kerzengerade und stark gespannt, er rutscht auf der Senkrechten nur einige Zentimeter nach unten).

Der Brustkorb kippt leicht nach vorn der obere Rücken rundet sich und entspannt allmählich.

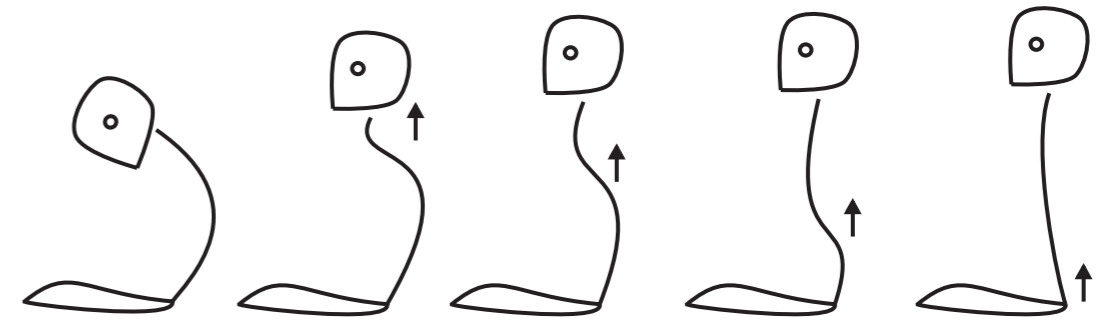
Der Nacken neigt sich ein wenig nach vorn.

Der Kopf neigt sich leicht.

Aufrichten vom  
Becken aus:



Aufrichten vom  
Kopf aus:



Bei der Abwärtsbewegung folgt die Wirbelsäule unter Widerstand dem Becken, wird vom Becken wie von einer Spule aus ihrer gespannt graden Haltung in eine Krümmung gezogen.

Die Endposition entspricht genau der Anfangsposition. Auch die wird wieder einige Sekunden gehalten.

### Aufrichten vom Kopf aus:

Vom Kopf her beginnend wird Wirbel für Wirbel auf die gedachte senkrechte Linie gebracht.

In groben Abschnitten passiert also folgendes:

Die Gesichtsfläche hebt sich, bis sie senkrecht steht (nicht mit dem Kopf nach vorn kriechen).

Der Kopf steigt wie von einem unsichtbaren Faden am Scheitel gezogen (mit leichter Tendenz nach hinten, um die gedachte senkrechte Linie zu erreichen) und zieht den Hals zwischen den Schultern heraus in die Länge. Die Schultern halten zunächst dagegen.

Der Zug erreicht den Brustkorb und richtet ihn auf. (Die Schultern dürfen jetzt mit.)

Der Mittelkörper folgt dem Zug.

Das Becken folgt dem Zug und das Gewicht rutscht wieder auf die Sitzbeine.

Die Bewegung wird wieder fließend ausgeführt. (Die dazu passende Vorstellung wäre: Eine am Boden zusammengesunkene Marionette wird mit einem am Scheitel befestigten Faden nach oben gezogen bis sie senkrecht hängt.)

Die Endposition ist genau die gleiche wie bei den beim Becken begonnenen Aufrichtungswelle, sie wird wieder einige Sekunden gehalten.

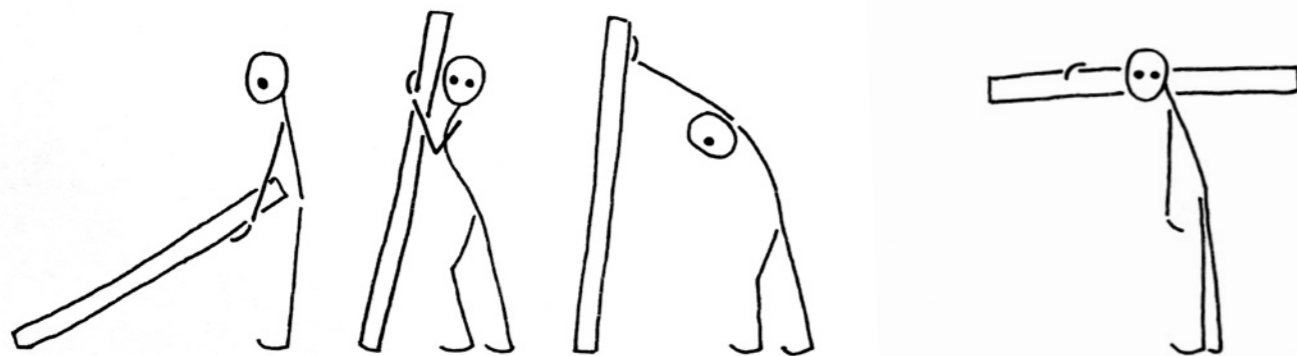
## DAS HEBEN

Das Heben ist vom Bewegungsablauf her dem Ziehen von unten nach oben ähnlich, hat aber eine andere Dynamik. Das Heben ist eine Aktion, die nicht nur mit einem *toc* beginnt, sondern die auch einen deutlichen Endpunkt, einen Schluß*toc* hat. Die Bewegung ist nicht wie bisher geradlinig, sie verläuft in einem meist engen Bogen. Das Heben ist mit dem Werfen verwandt, es hat die Dynamik der Peitsche: Man „wirft“ den zu hebenden Gegenstand in die Höhe, ohne ihn dabei loszulassen, und nutzt den Moment, in dem der Gegenstand kaum Gewicht hat, um eine günstige Stützposition einzunehmen. Überdeutlich ist dieser Vorgang bei Gewichthebern zu beobachten. Der Gewichtheber reißt die Hantel vom Boden und springt darunter, ehe er sie abfängt. An diesen Bewegungsablauf sollte man beim Probieren denken, um sich die Charakteristik des Hebens vor Augen zu führen. Das Anwerfen der Last wird beim pantomimischen Heben stets durch eine Peitschenbewegung des Körpers dargestellt; der Körper „ersetzt“ die imaginäre Last, indem er ihre Bewegung übernimmt.

Unter einer Peitschenbewegung ist hier nicht der genaue Bewegungsablauf der Exercise-Übung „Peitsche“ zu verstehen - eine Peitsche kann beim Heben auch völlig andere Körperpositionen durchlaufen - sondern es geht um die dynamische Struktur der Peitsche.

Beim Heben muß die Aktion sofort auf den *toc* des Anwerfens folgen. Würde man nach dem *toc*, wie man es beim Ziehen machen kann, einen winzigen Haltepunkt setzen, wäre der Schwung verschenkt, und die Last würde wieder zu Boden fallen.

Mehrere *tocs* ohne anschließende Aktion zeigen: Die Last ist nicht zu bewältigen. Unter Heben versteht man im allgemeinen nur ein zu-sich-heran-Heben. Aber auch das von-sich-fort-Heben, das Absetzen, ist ein Heben. Das gleiche gilt für das Umsetzen einer Last von einer Hand in die andere.



## Balkenaufrichten

### 1. Phase (Anheben)

**Vorbereitung:** Der Mime beugt sich über das Ende eines Balkens (große 2. Position, Kniebeuge, leichtes Hohlkreuz) und ergreift das „Balkenende“ mit beiden Händen; die Arme sind gestreckt. Das ist dieselbe Ausgangsposition wie beim Ziehen von unten nach oben. (Achtung: Die Skurrilität der Hohlkreuzhaltung nicht überbetonen!)

**toc:** Der Mittelkörper kontrahiert mit einem *toc* (durch das Zusammenziehen des Mittelkörpers entsteht ein Rundrücken), und der „Balken“ wird „angeworfen“.

**Aktion:** Der Impuls der Kontraktion setzt sich im Körper fort, gleichzeitig vollziehen sich folgende Bewegungen:

- Durch den Schwung des Anwerfens etwas entlastet, richtet sich der Rumpf mit einer Körperwelle auf;
- im letzten Moment, nunmehr neu belastet und von der „Last“ gestaucht, fällt der Rumpf mit einem *toc* wieder ein wenig in sich zusammen.



Balkenaufrichten



# Inhaltsverzeichnis:

Vorwort zur neuen Ausgabe 1 008  
Vorwort zur neuen Ausgabe 2 009

## TEIL 1: GRUNDLAGEN EINER MODERNEN KÖRPERSPRACHE

Vorbemerkung 012

ANALYSE DER BEWEGUNG 013  
GEOMETRISCHE ZERGLIEDERUNG

KLASSISCHES EXERCISE : GEOMETRISCHE PANTOMIME 015

Grundpositionen 015  
Inklination 016  
Translation 019  
Brustkorbisolationen 022  
Beckenisolationen 022  
Rotation 023  
Körperwelle 024  
Körperwelle aufwärts 025  
Körperwelle abwärts 027  
Peitsche 028  
Vorübung zur Peitsche 030  
Descente 031  
Klassisches Descente 032  
Auf-die-Knie-Gehen 034  
Drehungen 034  
Metronom 036  
Trickbeuge 036

EXERCISE : KUGEL UND PUNKT 038

Kontraktion  
Extension  
Kompression  
Extraktion

EXERCISE : FUSSARBEIT 039

Abrollen von der Ferse zum Ballen  
Abrollen von der Fußspitze zur Ferse  
Abrollen von der Fußspitze zur Ferse, rückwärts gegangen  
„Stempeln“  
Rutschen, parallel  
Rutschen, einwärts - auswärts

EXERCISE : RHYTHMISCHE GLIEDERUNG 041

toc  
Fersenstoß

EXERCISE : NEUE ÜBUNGEN 042

Arm-Isolation 042  
Große Spannungsisolation 044  
Kleine Spannungsisolation 046  
Die Acht 048

Körperwelle in der Bankposition 050  
Aufrichtungswelle 052

BEWEGUNGSQUALITÄT 055

Geführte Bewegungen 055  
Schwungvolle Bewegungen 056  
Gleichförmige Bewegung 057

## TEIL 2: WERKZEUGE DER BEWEGUNGSANALYSE

BAUSTEINE DER BEWEGUNG 060

BASISBAUSTEINE: RAUM, ZEIT UND ENERGIE 060

KOMPLEXERE BAUSTEINE / RHYTHMISCHE BAUSTEINE 061

AKZENT 062

RHYTHMUS 063

Trennung von Rhythmus und Metrum (Akzente, die zweite) 063  
Komplexe rhythmisch-metrische Strukturen 064  
Unregelmäßige rhythmisch-metrische Strukturen 065

TEMPO 066

Tempo im Unterschied zur Geschwindigkeit 066  
Natürliche Metren 067

DIE BÜCHSE DER PANDORA: Energie und Intensität 068

Warum wir von Intensität, und nicht so sehr von Energie sprechen wollen 068  
Warum Intensität nicht inhärent gut ist 069  
Spannung und Aufmerksamkeit 070

DYNAMIK 072

Dynamik, Problem 1: Änderung in jede Richtung 073  
Dynamik, Problem 2: was ändert sich? 073  
Dynamik, Problem 3: die Undynamik 074  
Dynamik, Problem 4: Dynamik am Punkt und an der Kurve 074  
Am Punkt 074  
An der Kurve 076

DIE FRAKTALE LUPE 078

Einige Voraussetzungen 078  
Ableitungen 078  
Beispiel 080  
Conclusio 082



DIE SCHLANGENLINIEN 083  
Kleines Addendum 092

AUSSAGE DER BEWEGUNG 094  
Charakter der Figur 094  
Tätigkeiten 095  
Verhältnis zum Partner 096  
Emotionen 097  
Aussage der Haltung 098

KONSTRUKTION UND INTUITION 100

### TEIL 3: TECHNIK

Vorbemerkung 104

PANTOMIMISCHE FORTBEWEGUNG 105  
Dynamisches Gehen 105  
Kommen aus der Perspektive 107  
Klassisches Gehen 108  
Laufen oder Rennen - 1. Möglichkeit 110  
Laufen oder Rennen - 2. Möglichkeit 112  
Radfahren - 1. Möglichkeit 112  
Radfahren - 2. Möglichkeit 114  
Radfahren - 3. Möglichkeit 114

TECHNIKEN DER HÄNDE 116  
Geländer 116  
Wand 118  
Fließband 120  
Doppeltes Fließband 122  
Fixpunkt und gerade Linie in der Praxis 122

KRÄFTE UND GEWICHTE 124

DAS ZIEHEN 125  
Seilziehen waagrecht 126  
Gezogenwerden waagrecht 128  
Ziehen von oben nach unten 130  
Nach-oben-Gezogenwerden 131  
Schweben 132  
Drachen-Steigen-Lassen 132  
Ziehen von unten nach oben 132  
Nach-unten-Gezogenwerden 134

DAS SCHIEBEN 136  
Schieben - frontal zum Gegenstand 136  
Schieben - seitlich zum Gegenstand 138  
Geschobenwerden waagrecht 140  
Stoßen 141  
Boxen 142  
Gestoßenwerden 142  
Zug- und Schubbewegungen 142

DAS HEBEN 146  
Balkenaufrichten 146  
Gewichtheben 148  
Eimertragen 150

WERFEN UND FANGEN 156  
Steinwerfen 156  
Handballfangen 158  
Werfen und Fangen eines Jonglierballs 158

SCHLAGEN 160

ELASTISCHES BIEGEN UND FEDERN 160

DIE ARBEIT MIT DEM KOPF 162  
Sehen und Hören 162  
Auto-Beobachten 163  
Radrennen 163

ZUSAMMENGESetzte TECHNiken 165  
Fliegen 165  
Schwankender Untergrund 168  
Treppensteigen 168  
Leitersteigen 172  
Stangenklettern 174  
Kahnfahren (Staken) 174

STILMITTEL 178  
Zeitlupe und Zeitraffer 178  
Freeze 178  
Verkürzen 179  
Zoom 179  
Totale und Nahaufnahme 180  
Schnitt 180  
Ersetzen 180  
Verwandlung 181

### TEIL 4: PRAXIS

TRAINING 184  
Exercise 185  
Technik 186  
Improvisation 187  
Hilfsmittel des Trainings: der Spiegel 189  
Hilfsmittel des Trainings: die Stimme 189  
Hilfsmittel des Trainings: Suggestionen 191  
Training ohne Trainingsleiter 191  
Arbeit mit Kindern 192

UMSETZUNG 193  
Beobachtung 193  
Phantasie 195  
Erfindung einer Technik 195  
Illustrationen sind manchmal nötig 196  
Subtext 197  
Vom Vorreagieren 197

INSZENIERUNG / REZEPTION 198

INSZENIERUNG 199  
Grundsituation der Figur 199  
Verwendung von Akzenten 200  
Konstellation im Raum 201

MITTEL DER INSZENIERUNG 203  
Technik 203  
Bewegungszeichen 205  
Mimik 205  
Maske 207  
Geschminkte Maske 209  
Kostüm 209  
Requisiten und Dekorationen 211

### TEIL 5: DIE PANTOMIME ALS ELEMENT DES THEATERS

Was ist Pantomime? 214  
Wo kommt die Pantomime her? 214  
Pantomime und Tanz 219  
Pantomime und Schauspiel 227  
Pantomime und Straßentheater 230  
Pantomimische Elemente in Zirkus und Variete 230  
Pantomime und Zauberkunst 231  
Pantomime und Film 232

Nachwort 235

Über die Autoren 237

