

## Mantras & Subtexte (aka Unterwasserströme)



### Ankommen:

- Wohligen Platz im Raum suchen und auf den Rücken legen (bei Bedarf Isomatte nehmen).
- **Achtsamkeitsreise** durch den Körper (Einatmen durch die Nase und ausatmen durch den Mund, Fokus vom Untergrund über die Füße - Beine - Gesäß - Bauch- Hände - Arme & Schultern - Brustbein bis ins Gesicht leiten).
- **Vorübung zum holotropen Atmen** (5 Sekunden durch die Nase einatmen, 5 Sekunden Luft anhalten, 5 Sekunden durch den Mund ausatmen, 5 Sekunden warten usw. im eigenen Tempo).
- Räkeln, strecken, Augen öffnen. Wieder in der Manufaktur ankommen („auftauchen“).

### Ins Thema kommen:

- Körper warmrubbeln und klopfen („abtrocknen“). Dabei einen kleinen Infoblock zum Stundenthema einschieben.
- **Infoblock:**
  - Stanislavski war der erste, der im Theater zwischen Text und Subtext unterschieden hat. Bezeichnet Subtext als das „was beständig unter der Oberfläche fließt und jedes Wort/ jede Tat einer Figur unablässig rechtfertigt (vgl. mit Stanislavskis Ansichten in: Die Arbeit des Schauspielers an sich selbst).
  - Subtext ist also die innere, immer präsente Erlebens-, Gefühls- und Gedankenwelt einer Figur (sowie jedes Menschen).
- **Übung „Seepferdchen“ (Decroux).** Der Clou ist das sehr langsame Absenken der Arme - ganz so als würden sie gegen einen Wasserwiderstand hinabsinken. Übung zeigt innere Erlebnis-Blase, in der ein jeder dümpelt.
- **Schwimmen** durch den Raum (seichtes Gewässer, gegen die Strömung, im Meer/...)

- **Laute-Gedanken-Raumlauf.** Zunächst jeder bei sich. Gefühle und Gedanken kommen und gehen lassen. Schließlich ungefiltert vor sich hin aussprechen/ eigenen Subtext hörbar werden lassen.

## Ins Miteinander kommen (Subtexte in der Sprache):

- **Laute-Gedanken-Raumlauf mit PartnerIn.** Nacheinander wie bisher artikulieren was innerlich vorgeht.  
—> **Wie verändert sich das Gesagte, wenn es ZuhörerInnen gibt?**
- **Mantra-Begrüßung.** Ein nach außen gerichteter Innenkreis und ein nach innen gerichteter Außenkreis werden gebildet. Einen Moment noch die Augen schließen und jeder denkt individuell an einen Zweizeiler (Kinderlied, Gedicht o.ä.). Diesen Zweizeiler verinnerlichen/ Besitz von sich ergreifen lassen. Dann die Augen öffnen und sich gegeneinander routierend begrüßen. Akustisches Stampfsignal leitet Positionswechsel ein.
- **BLUBBERN mit PartnerIn:** Zu zweit eine Unterhaltung führen, in der nur „Blubb“ gesagt wird.  
—> **Was kann alles ausgedrückt werden? Wie wurden Bedeutungen transportiert?**

## Ins Spiel kommen (Subtexte in Handlungen und Haltungen)

- **Was im Gang so mitschwimmt.** Diagonale im Raum mit Markierung (mindestens mittig) bis zu der nicht gesprochen werden darf. Adressat des Gangs gibt Spielendem vor, wer er in Beziehung zu diesem ist (zum Beispiel: „Ich bin ein Hund, der dir unheimlich ist“). Wenn Spielender bei seiner Bezugsperson angekommen ist, gibt er eine neue (emotionale) Beziehung vor und jemand anderes macht sich auf den Weg zu ihm.  
—> **Wann sind wirklich Wörter nötig, um eine Einstellung oder einen Gedanken zu zeigen?**
- **Gedanken im und am Fluss.** Standbildspiel mit hineingelesenen Subtexten. Gruppe zweiteilen. Isomatten können Fluss oder See andeuten. Hälfte der Gruppe wird aufgefordert sich in einer bestimmten Stimmung in der Szenerie zu platzieren. Die andere Hälfte der Gruppe betrachtet diese und positioniert sich jeweils hinter einer Figur, zu der sie einen Impuls verspürt (wie einen möglichen Gedanken). Nun spricht die dazugestellte Person den vermuteten Gedanken aus und die Figur selbst beantwortet eine Frage, die möglichst nichts mit ihrer Haltung zu tun hat.  
—> **Wie ist es möglich Subtext subtil anzudeuten (statt ihn zum Thema zu machen)?**
- **Quibblesatzvariationen.**
  1. Mit PartnerIn. Jedes Zweierteam bekommt zwei Sätze. Diese probieren sie nun in unterschiedlichen Variationen (Stimmungen, Betonungen, ...) aus.
  2. Die Zweierteams entscheiden sich für eine ihnen spannend oder interessant erscheinende Variante und überlegen sich Figuren und einen Kontext zu dieser. Eine kleine Szene entsteht.
  3. Die gleiche Szene wird nochmal gespielt, nur dass nun alle Gedanken der Figuren ausgesprochen werden.
- **Präsentation der beiden Szenen.**  
—> **Bekommen die Szenen mehr Tiefe durch den ins Bewusstsein gerückten Subtext? Wie könnte nun damit weitergearbeitet werden?**