

# Auf der Bühne fürs Leben lernen

Workshop mit der Schauspielerin Christina Baumer – Einblick in Theater-Ausbildung

**Waldsassen. Bühne fürs Leben? Ist das etwas für mich? Diese Fragen stellten sich 15 Frauen und Männer, die an einem Workshop mit der Regensburger Schauspielerin Christina Baumer teilnahmen. Nach zwei Abenden und einem Samstag waren alle überzeugt: Was Schauspieler lernen, ist auch von hohem Wert für den Alltag in Beruf und Freizeit.**

Zwischen 17 und 61 Jahren waren die Workshop-Teilnehmer, die an einem Mittwochabend neugierig und gespannt im Café „Lebensart“ zusammenkamen. Man dürfe hinter die Kulissen der Schauspieler-Ausbildung schauen, hat es geheißt. Jeder könne von diesem Wissen profitieren. Die Männer und Frauen wurden nicht enttäuscht.

Was Schauspieler lernen, ob es sich um Konzentration, Körperhaltung, Schlagfertigkeit, Entspannung oder Beobachtungsgabe handelt, braucht man täglich. Christina Baumer nannte Beispiele dafür: Bewerbung, Referate, Berufe mit viel Sprachpotenzial, Mitwirken in einer Laienspielgruppe oder Verbesserung der Haltung.

## Fundiertes Wissen

Eben so vielfältig wie das Workshopprogramm waren die Interessen der Teilnehmer. Unter ihnen waren junge Studentinnen, Journalisten und ausgebildete sowie angehende Lehrer – ebenso wie Laiendarsteller oder Hausfrauen. Eine junge Frau möchte Lehrerin werden und muss später viel sprechen. Die Laiendarsteller freuten sich über neues fundiertes Wissen für ihre Auftritte und nahezu alle erzählten, dass sie bei Referaten oder einem wichtigen Gespräch im Beruf stets unheimlich aufgeregt seien. Christina Baumer erklärte lachend, dass sie dabei durchaus helfen könne. Freilich könne in diesen drei Tagen eine dreijährige Schau-



Christina Baumer (vorne) erläuterte nicht nur Atemtechniken. Sie zeigte auch Entspannungsübungen, wie sie Schauspieler vor ihren Auftritten machen. Bild: privat

spielerausbildung nur kurz angerissen werden. Deshalb hatte Christina Baumer jeweils Themen ausgesucht, die jeder zu Hause selbst weiterverfolgen kann. Begonnen wurde mit Entspannungsübungen, wie sie Schauspieler vor ihren Auftritten machen. Im Alltag helfen diese gegen Anspannungen, liefern innere Ruhe,

mildern Lampenfieber. Zur Konzentration mussten die Teilnehmer kleine Geschichten erfinden, wobei jeder in der Runde immer das Wort seines Vorgängers aufgriff und damit die Geschichte fantasievoll weiterspannen sollte – was zu höchst lustigen Pointen führte.

Ins Detail ging es am zweiten Abend, unter anderem mit Haltungsübungen. Ein perfekt aufgerichteter Körper sieht nicht nur schöner aus, aufrechtes Gehen dient auch der Wirbelsäule. Dass nahezu jeder falsch atmet, wurde bewusst beim Üben der sogenannten Vollatmung, die Schauspieler perfekt beherrschen müssen, um ihre Bühnenauftritte stimmlich zu überstehen. Richtige Atemtechnik ist äußerst wichtig beim Sport oder hilft, lange Referate gut zu überstehen, so Christina Baumer. Am Samstag dann ging es tatsächlich „auf die Bühne“: Christina Baumer hatte versprochen, dass jeder einen Text vortragen darf und Improvisationsthea-

ter gespielt wird. Waren fast alle anfänglich sehr skeptisch, ob sie sich überhaupt auf eine Bühne wagen sollen, gab es am Spätnachmittag keine Zweifel mehr: Theaterspielen macht irre viel Spaß.

Beim Improtheater entstanden lustige, spontane Geschichten wie zum Beispiel der Streit zweier Frauen um einen attraktiven Mann oder die Not einer Braut, die vor dem Altar in der Kirche doch plötzlich lieber „Nein“ sagen wollte.

## Weiterer Kurs im Herbst

Mit praktischen Beispielen wie man Herzklopfen und Nervosität beim Textvortragen überwinden kann, ging der Workshop zu Ende. Alle waren sich einig, dass sie mit Christina Baumer einen Aufbauworkshop absolvieren wollen. Voraussichtlich wird es den Anfängerkurs nochmal im Herbst geben. Mehr über die Arbeit von Christina Baumer im Internet unter: [www.christina-baumer.de](http://www.christina-baumer.de).