



DIE

Peter Uhl

# EMOTIONALE BRILLE

Emotionstechnik für Schauspiel, Alltag und Beruf



open acting  
academy

KONSERVATORIUM FÜR SCHAUSPIEL

DIE

Peter Uhl

# EMOTIONALE BRILLE

---

Emotionstechnik für Schauspiel, Alltag und Beruf

Die Technik der *Emotionalen Kommunikation* wird derzeit ausschließlich  
an der Open Acting Academy – Konservatorium für Schauspiel  
in Wien unterrichtet. Weitere Informationen unter:  
[www.schauspielschule.at](http://www.schauspielschule.at)

© 2017 Peter Uhl

1. Auflage November 2017

Eigenverlag, Wien  
Herausgegeben von:  
Verein Open Acting Academy – Konservatorium für Schauspiel  
1050 Wien, Margaretenstraße 70

Coverfoto: Colleen Rea Holmes  
Fotos: Lexi/emotionstechnik.at  
Umschlaggestaltung, Illustration und Satz: krahphix/Peter Uhl  
Lektorat, Korrektorat: Isabella Eder, Christa und Robert Wildling

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

ISBN: 978-3-200-05417-2

# INHALT

---

Vorwort .....	5
Einleitung .....	7
Was sind Emotionen? .....	11
Überblick zur Emotionstheorie .....	21
Die Methodik .....	23
Eine Frage der Richtung .....	23
Atmung .....	31
Mimik und Körperspannung .....	35
Die Stimme .....	45
Die Färbung .....	50
Überblick zur Methodik .....	58
Details .....	59
Fokus und Durchsetzung .....	63
Entspannen und Zulassen .....	79
Flucht .....	90
Trauer .....	99
Vermeidung .....	109
Motivation .....	119
Reflexion .....	129
Ergänzungen .....	141
Weitere Emotionen .....	142
Widersprüchliche Ausdrücke .....	153
Emotion und Musik .....	157
Schutz .....	159
Abschließende Gedanken .....	162
Anhang .....	164
Index Übungen .....	164
Formen der Organenergie .....	165
Die Emotionale Brillen .....	168
Weiterführende Literatur .....	173
Die Open Acting Academy .....	175
Über den Autor/Die Fotomodelle .....	176

Mein Dank gilt allen voran Colleen Rae Holmes dafür,  
dass sie mir das Vertrauen entgegengebracht und die Möglichkeit  
geboten hat, die Technik an der Open Acting Academy zu  
verfeinern und zu finalisieren.

Danke auch für die Unterstützung, Inspiration und Geduld  
an Isabella, Jasmina und Julia Eder, Petra Kölbl, Stefan Ried,  
Alexander Uhl, Marcus Josef Weiss, Michael Weiss,  
Christa Wildling, Robert Wildling und Brigitte Winter.



**D**ie hier beschriebene Methode wurde in erster Linie als Schauspieltechnik entwickelt. In meinem Verständnis der Schauspielerei steht das Handwerk im Mittelpunkt: Wie ein Kunsttischler, der sich das notwendige Wissen und die erforderlichen Fähigkeiten angeeignet hat, um Werkstücke erzeugen zu können, hat der Schauspieler seinen Körper als *Werkzeug*, den er bedienen lernen muss, um eine Rolle glaubhaft und lebendig darstellen zu können. Das beinhaltet nicht nur die klassischen Bereiche wie Sprechtechnik, Phonetik und Körpertraining, sondern auch ein Verständnis und Konzept, wie Emotionen funktionieren und dargestellt werden können. Um kreative und individuelle Ergebnisse zu erzielen, gilt sowohl für den Handwerker als auch für den Schauspieler: „Lerne die Regeln, damit du sie richtig brechen kannst.“, um den gegenwärtigen 14. Dalai Lama (Tenzin Gyatsho, \*1935) zu zitieren.<sup>1</sup>

Bis zur Neuzeit wurde im europäischen Theater die Befindlichkeit einer Figur über Masken, Grimassen und Körperhaltung stilisiert – die Herangehensweise war also von außen (dem Sichtbaren) nach innen (dem Spürbaren). Erst im Theater des 17. Jahrhunderts fielen der inneren Entwicklung und dem emotionalen Ausdruck von Charakteren mehr Bedeutung zu.<sup>2</sup> In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts kam mit dem Naturalismus der Wunsch auf, Schauspiel möglichst lebensecht dazustellen. Die Heran-

---

1 Aus den „Empfehlungen des Dalai Lama im neuen Jahrtausend“

2 Das sogenannte *Elisabethanische Theater* mit Vertretern wie William Shakespeare (1564–1616) oder Christopher Marlowe (1564–1593).

gehensweise an Rollen dreht sich um: Das Spürbare (innen) bestimmt das Sichtbare (außen).

Als Begründer der naturalistischen Schauspieltechnik gilt Konstantin Stanislawski<sup>3</sup> (1863–1938). Auf seinen Erkenntnissen basierend entwickelte Lee Strasberg (1901–1982) das *Method Acting*, das vor allem das Schauspiel im Film in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts stark prägte. Dabei werden Gefühlsausdrücke über das sogenannte *Emotionale Gedächtnis*<sup>4</sup> hervorgerufen. Der Schauspieler soll sich in eine Rolle hineinversetzen und arbeitet dabei mit seinem eigenen emotionalen Potential. Das kann mitunter für die Psyche sehr belastend werden und den Ausstieg aus einer Figur erschweren, da eine emotionale Verbundenheit zwischen der Rolle und dem Schauspieler als Privatperson entsteht. Auch die Schauspielmethode von Sanford Meisner (1905–1997) orientiert sich an Stanislawskis Technik, wobei hier der Schauspieler den emotionalen Ausdruck ausschließlich über den Impuls des Spielpartners bzw. des Umfelds generiert.

Bei der hier vorgestellten Emotionstechnik werden die zwei grundsätzlichen Ansätze, dass das Außen nach Innen und das Innen nach Außen wirkt, verknüpft – jedoch ohne dabei auf den eigenen Erfahrungs- und Emotionspool zurückgreifen zu müssen. Emotionen werden also technisch über ein rein körperlich-energetisches Prinzip authentisch nachgestellt. Die hier vorgestellte Technik keine originäre Methode, sondern zeichnet sich durch die Verknüpfung von teilweise jahrtausendealtem Wissen, neueren Forschungen und Erkenntnissen aus den unterschiedlichsten Bereichen sowie eigenen Beobachtungen aus.

Für die Entwicklung der Emotionstechnik war die Erkenntnis ausschlaggebend, dass sich prinzipiell jedes Empfinden körperlich auswirkt. Besonders bei intensiven Emotionen ist es sehr leicht nachzuvollziehen, dass sich die Körperhaltung und der Muskeltonus durch die Emotion verändert. Wenn wir uns z. B. in einem Zustand starker Traurigkeit befinden, lassen wir den Kopf hängen und neigen dazu, uns in einer Embryonalstellung

---

3 Im 20. Jahrhundert kam es zu vielen unterschiedlichen Ansätzen bezüglich dem Verständnis von Schauspiel. Als Gegenbewegung zur Lehre Stanislawskis ist beispielsweise das epische bzw. dialektische Theater von Bertolt Brecht (1898–1956) zu sehen. Er wollte das Publikum nicht zum Mitfühlen, sondern zum Mitdenken und Hinterfragen anregen. Der Schauspieler soll deshalb eine Distanz zur Rolle aufbauen, um das Spiel vom wirklichen Leben abzuheben und den Zuschauer nicht mit der Sogwirkung von dargestellten Gefühlsausdrücken vom Inhalt des Stückes abzulenken. Brecht nannte das *Verfremdungseffekt*.

4 Jede empfundene Emotion wird im Körper abgespeichert und ist wieder abrufbar.

zusammenzuziehen. Die Glieder werden schwer und die Muskeln schlaff, sodass jede Bewegung großer Anstrengung und Überwindung bedarf.

Beim Übergang von einer Emotion zu einer anderen ist dieses Prinzip auch gut zu beobachten: Wir gehen beispielsweise betrübt durch die Straßen, die Füße und der Rücken schmerzen und der Blick ist gesenkt. Nun treffen wir zufällig eine gute Freundin, die uns sofort freudig-aufgeregt erzählt, dass sie schwanger sei. Unwillkürlich wird sich unser Körpersystem wieder aufrichten<sup>5</sup>: Wir werden den Eindruck haben, als ob alles etwas heller wird, und wahrscheinlich werden wir auch die schweren Füße und den schmerzenden Rücken nicht mehr spüren.

Entscheidend ist aber, dass dieses System reversibel ist. Das bedeutet, dass sich eine veränderte Körperhaltung auch auf das Empfinden auswirkt und es sich ändert. Anhand einer einfachen Übung kann das gut veranschaulicht werden:



#### KÖRPERHALTUNG & EMPFINDUNG

Als einfache Übung dazu können wir im Sitzen die Schultern nach vorne zusammenziehen, den Rücken etwas abrunden und den Kopf mit etwas angespanntem Nacken hängen lassen. Nach ein paar Minuten in dieser Haltung richten wir uns wieder auf, aktivieren das Brustbein und lassen den Kopf stolz am Atlas balancieren (als ob der Kopf von einem Faden sanft nach oben gezogen wird und sich die Halswirbelsäule streckt). Wir werden den Unterschied spüren.



Die Körperhaltung beeinflusst das Empfinden.

Die hier vorgestellte Technik ist aber nicht nur ein verlässliches Werkzeug für das Schauspiel, sondern kann auch im Berufs- und Privatleben von Nutzen sein. Wer sein emotionales Potential besser kennenlernt, kann dadurch seine Ausdruckskraft und Selbstwahrnehmung steigern und gleichzeitig seine emotionale Kompetenz verfeinern. Das bedeutet aber nicht, dass man seine Emotionalität im Alltag mit der Technik erzeugen soll. Vielmehr soll durch das Erzeugen von Emotionen einerseits das Bewusstsein dafür geschärft werden, und andererseits steigert das Erleben der Stärke und Intensität von Emotionen das Selbstbewusstsein, da man er-

<sup>5</sup> Vorausgesetzt, wir freuen uns über die Nachricht.



kennt, welch großes Potential in einem steckt. Die Beschäftigung mit Emotionen kann dabei helfen, seine eigenen Stärken – aber auch Schwächen – zu entdecken und zu erkunden, was zu einem klarerem Selbstbild und mehr Ausgeglichenheit und Handlungsfähigkeit führen kann.

Wer sein emotionales Potential besser kennenlernt, kann dadurch seine Selbstwahrnehmung, Ausdruckskraft und Handlungsfähigkeit steigern.

Generell sei angemerkt, dass es sich bei den hier angeführten Theorien und Techniken um ein Modell handelt, das zwar in sich schlüssig, reproduzierbar und effektiv ist, jedoch keinen

Anspruch auf philosophische oder biologische Komplettheit oder Wissenschaftlichkeit stellt – vergleichbar mit dem Bohrschen Atommodell, das zwar, wie wir inzwischen wissen, wenig mit der Realität des tatsächlichen Atomaufbaus zu tun hat, sich jedoch gut dazu eignet, um gewisse Eigenschaften und Bindungsfähigkeiten von Atomen zu erklären. Modelle, die funktionieren, erleichtern uns das Verstehen von komplexen Zusammenhängen – das spiegelt sich in der Wissenschaft, aber auch in Religionen und politischen Gruppierungen wider.

Ich gehe davon aus, dass wir mit unseren mitgegebenen Fähigkeiten nicht in der Lage sind, das *Große und Ganze*<sup>6</sup> restlos zu erklären und zu verstehen. Deswegen können wir eben nur in Modellen beziehungsweise konstruierten Wirklichkeiten denken. Als der Mensch zum Beispiel noch an ein geozentrisches Weltbild glaubte, hatten die Naturgesetze trotzdem die gleiche Wirkung wie heute – man hat sie sich nur anders erklärt. Nach dem Wandel zum heliozentrischen Weltbild hatte sich für den Einzelnen eigentlich nichts Gravierendes geändert: Die Suppe musste man weiterhin auf den Ofen stellen, damit sie warm wird, und wenn ein fallender Stein (der wenig überraschend nicht plötzlich von unten nach oben gefallen ist) den Kopf getroffen hatte, tat es genauso weh. Was ich damit zum Ausdruck bringen will ist, dass es der Natur vollkommen egal ist, welche Konstrukte und Erklärungsversuche wir uns ausdenken, um uns die Welt zu erklären, sie funktioniert wie sie funktioniert, und ich wage eben zu bezweifeln, dass wir dieses Funktionieren jemals restlos verstehen können.

Darüber hinaus gilt es nicht, das *Rad neu zu erfinden*, sondern das *Rad mit vorhandenen Mitteln reibungslos zum Laufen zu bringen*.

---

6 Fragen wie: Wo kommen wir her? Wo gehen wir hin? Warum sind wir hier?



## WAS SIND EMOTIONEN?

**D**er Versuch, Emotionen zu erklären und zu klassifizieren wurde schon im Altertum unternommen und bis heute gibt es keine einheitliche wissenschaftliche Definition des Begriffs *Emotion*. So hat zum Beispiel Epikur (341–270 v. Chr.) die Lust als Wesensart des Fühlens definiert; für die Kyrenaiker (4. und 3. Jh. v. Chr.) war Lust und Unlust (*ponos und hêdonê*) ausschlaggebend für die Emotionswelt des Menschen – ein Prinzip, das auch später Immanuel Kant (1724–1804) oder auch Sigmund Freud (1856–1939) aufgegriffen haben. Generell kann man sagen, dass sich alle großen Denker – von Aristoteles (384–322 v. Chr.) über René Descartes (1596–1650) bis Friedrich Nietzsche (1844–1900) – auf unterschiedlichste Weise mit dem Thema auseinandergesetzt haben, und diese alle auszuführen, würde ein eigenes Buch füllen.

Interessant ist jedoch, dass sich – trotz aller Erkenntnisse rund um Emotionen – vor allem der Ansatz der Stoiker (3. Jh. v. Chr.) in unserer Gesellschaft gefestigt hat: nämlich dass unsere Gefühlswelt unklare Erkenntnisse erzeugt und bar jeder Vernunft sei. Man möchte fast davon ausgehen, dass die Menschheit von Natur aus eine eher matriachale Gesellschaft ist, doch die Männerwelt den *Logos* (also die Vernunft) als Waffe gegen das Gefühl (vermeintlich) so perfektioniert hat, wodurch ein Patriarchat zu rechtfertigen und aufrecht zu erhalten sei.

Forschungen haben ergeben, dass wir unsere Entscheidungen auf emotionaler Basis treffen.

Neuere Forschungen tendieren immer mehr in die Richtung, dass die Vernunft bei Entscheidungen, die wir treffen, eine viel geringere Bedeutung hat als bisher angenommen.

Tatsächlich scheinen wir die Vernunft zwar bei der Entscheidungsfindung einzusetzen (um z. B. das *Für und Wider* abzuwiegen oder ob wir uns etwas finanziell leisten können), aber die Entscheidung selbst wird auf emotionaler Ebene getroffen. Danach setzt wieder die Ratio ein, um den emotional gefällten Entschluss auf intellektuellem Weg vor sich selbst (und eventuell anderen) zu rechtfertigen. Ein Ansatz, den schon der schottische Philosoph David Hume (1711–1776) verfolgte: *Überlegenheit durch Emotionalität* sozusagen. Eine Erkenntnis, die übrigens in Werbe- und Marketingstrategien schon lange umgesetzt wird.

Den Versuch, Emotionen in dem Sinne zu klassifizieren, dass deren Ausdrucksformen eine allgemeine Gültigkeit haben, haben Biologen, Psychologen und Anthropologen wie beispielsweise Charles Darwin (1809–1882) oder die US-amerikanische Ethnologin Margaret Mead (1901–1978) auch schon lange unternommen – also die Frage, ob es Emotionen gibt, die unabhängig von Kultur, Sprache oder Hautfarbe universell verständlich sind. Nach dem Psychologen Carroll Ellis Izard (1923–2017) gibt es laut seiner *Discrete Emotion Theory* zwölf Emotionen, die kulturunabhängig sind: Interesse, Freude, Überraschung, Traurigkeit, Zorn, Ekel, Verachtung, Selbstanfeindung, Angst/Furcht, Schamgefühl, Scheusein und Schuldgefühl. Der bekannteste Vertreter auf diesem Gebiet ist wahrscheinlich der amerikanische Anthropologe und Psychologe Paul Ekman (\*1934), der auf den Erkenntnissen des schwedischen Anatomen Carl-Herman Hjortsjödems (1914–1978) basierend das *Facial Action Coding System* (FACS) entwickelt hat und sieben Basisemotionen empirisch nachgewiesen hat: Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung. Doch dazu später mehr.

Um sich mit dem Thema *Emotionen* sinnvoll auseinander setzen zu können, braucht es aber eine klare Definition und eindeutige Begriffe, die im Folgenden für die Emotionstechnik vorgestellt werden.

Das Wort *Emotion* stammt aus dem Lateinischen und bedeutet soviel wie *herausbewegen*. Emotionen sind also nach außen gerichtet (kommunikativ) und erfordern Bewegung (körperliche Aktion). Der transportierte Inhalt dieser Aktion wird durch ein Gefühl bestimmt – oder anders for-