

Julia Becker



Schwerpunktthema

Selbst ist die Frau:* Unabhängig produzieren

Regie, Produktion, Verleih, Buch, Spiel, Recht, Maske,ameratechnik ...

*oder der Mann

Wirken lassen

Ja, das Interview, das Yvonne Ernicke mit Heike Hanold-Lynch geführt hat, ist lang – aber es lohnt sich, sich auf die Reise durch eine Entwicklung einzulassen, die vom Lernen übers Spielen zum Coachen und wieder zum eigenen Spiel geführt hat.





DIE AUTORIN YVONNE ERNICKE IM GESPRÄCH MIT HEIKE HANOLD-LYNCH (r.)

VON YVONNE ERNICKE

Wir Schauspieler haben einen Beruf gewählt, in dem wir immer wieder existentiell davon abhängig sind, ausgewählt zu werden, abhängig davon, dass Jemand „Ja“ zu uns sagt. Aber bin ich damit wirklich einverstanden? Ich sage spontan: Nein. Denn ich mag diese Abhängigkeit und Unsicherheit gar nicht. Meine Interview-Partnerin würde sagen: Lass die Frage einfach mal wirken und wachse in die Antwort hinein.

Ein Gespräch mit Schauspielerin und Coach Heike Hanold-Lynch.

Bevor ich den Beruf gewählt habe, habe ich natürlich gewusst, dass ich dauernd beurteilt werde. Aber richtig akzeptiert habe ich das nicht. Ist das so schlimm?

Die existentiell unsichere Position des Schauspielers ist nun mal Realität. Es gibt keine Garantie auf: „Wir wollen Dich“. Das macht was mit uns, mehr als uns bewusst ist. Wenn wir das zur Seite schieben, schieben wir die Realität weg, das verunsichert noch mehr. Diese strukturelle Abhängigkeit ist aber keine kindliche Abhängigkeit. Wir sind nicht ausgeliefert, im Gegenteil.

Wenn meine Haltung zum Bewertetwerden strukturell nichts ändert, warum sollte ich mir dann die Mühe machen?

Weil es da um deine Selbstbestimmtheit geht. Es gibt so viele Bereiche in unserem Beruf, die wir nicht kontrollieren können, da kann es leicht passieren, dass wir uns mal machtlos oder hilflos fühlen. Bewertet und beachtet werden, auf den Punkt funktionieren, mit Talent glänzen, durch Besonderheit auffallen, das gehört ja zu unserem Berufsalltags und ist gleichzeitig mit

Erfahrungen aus Kindheit und Schule verbunden. Wenn wir uns unsere freie Entscheidung bei der Berufswahl vor Augen führen, landen wir bei unserer erwachsenen Selbstverantwortung, damit gut umzugehen.

Schlecht damit umgehen heißt ...?

Richten wir uns zu stark darauf aus, gut anzukommen, reduzieren wir uns auf Kosten unserer Persönlichkeit. Wir bedienen fiktive Erwartungen, ohne echten Kontakt, wir sind irgendwie nicht richtig da... Das kann man zum Beispiel bemerken, wenn man sich Headshots anschaut. Dabei geht es weniger um den direkten Blick, als um die innere Haltung in diesem Moment: Ist der Schauspieler mit sich selbst verbunden, mit mir als Zuschauer in Kontakt? Lässt er sich auf eine Begegnung ein? Präsentiert er uns seine Persönlichkeit oder das Bild, von dem er glaubt, wie wir ihn sehen wollen?

Wenn ich mir meiner Unsicherheit bewusst und auch noch vom „Ja“ Anderer abhängig bin, dann geh ich doch zu keinem Casting mehr. Da fehlt mir doch jedes Selbstvertrauen.

Schauspieler brauchen einen guten Kontakt zu sich selbst, das wissen wir. Aber sind wir wirklich in Resonanz mit uns, mit dem Wesentlichen in uns? Und was heißt das überhaupt? Nehmen wir das Beispiel Figurenentwicklung: Woher weiß ich, was das Überziel meiner Figur ist, wenn ich das für mein eigenes Leben nicht verstehe? - Wenn ich diese Dimension „Überziel“ in Wahrheit gar nicht begreife? Wir brauchen Handwerk, wir brauchen Methoden, unbedingt. Aber nutzen wir diese wirklich als Vehikel, für unsere künstlerische Gestaltungsfreiheit, um menschlich glaubwürdige Figuren zu erschaffen? Oder bleiben wir unbeabsichtigt in Konstruktionen hängen, in Vorstellungen, weil wir schnellstmöglich scheinbar kluge Antworten finden?

Naja, am Set muss es schon schnell gehen.

Eben, wir sind als Schauspieler von wahnsinnig vielen Unsicherheiten umgeben und da kann es schnell passieren, dass wir reflexartig Sicherheit behaupten. Unsicherheit ist Teil unserer Branche. Aber genau diese Behauptung, diese Pose, diese scheinbar clevere Antwort hält uns in der Unsicherheit. Davon abgesehen: Am Set später zeigt sich ja die Qualität der Vorbereitung und die ist nur so gut, wie sie losgelassen werden kann.

Wie komme ich zu so einem Selbstvertrauen?

Na, ein guter Anfang ist schon mal, die eigene Unsicherheit und sein Nicht-Wissen zuzulassen. Es weder zu dramatisieren noch runterzuspielen, einfach zulassen, bis es sich von selbst verändert. So entsteht der Boden, um in die eigene authentische Sicherheit hineinzuwachsen. Und das ist eine lebendige Sicherheit, eine Sicherheit, die sich auch irren darf, die nicht absolut sein muss.

Aber ich fühle mich dann unsicher und unfertig, so kann ich doch kaum in die Szenenstudie gehen...

Doch. Genau da geht's los. Da sitzt deine Kraft, nicht in einem virtuellen Idealzustand. Unsere Menschlichkeit steht uns als Quelle viel stärker zur Verfügung als uns bewusst ist. Ich sehe immer: Schauspieler beschäftigen sich viel mit Fragen zur Figur, zur Szene, zum Buch. Auf der tieferen menschlichen Ebene, die ja die Verbindung zur Drehbuchfigur ist und diese erst möglich und echt macht, sind sie der Figur aber nicht begegnet. Die Vorbereitung ist zu mental, nicht in Resonanz mit der eigenen Identität. Warum? - Weil wir die Resonanz zur eigenen Identität gar nicht kultiviert haben. Deshalb überträgt sich die Analyse auch oft nicht in Glaubwürdigkeit. Im Grunde ist es ist völlig schnurz, wie wir die Rolle entwickeln, viele Wege führen nach Rom. Es kommt nicht auf die Schauspielermethode an, sondern auf uns. Im systemischen Coaching werden „Nicht-Wissen, Verwirrung und Hilflosigkeit“ übrigens als kostbare Ressourcen seit kurzem auch erkannt.

Auf mich und mein wackeliges Selbstvertrauen...?

Selbstvertrauen entsteht durch Erfahrungen, dass es sich lohnt, sich selbst zu vertrauen. Indem ich die Fragen stelle, die in Resonanz mit meiner eigenen Identität, meiner Persönlichkeit sind. Wenn ich im Kontakt mit meinen Stärken, Leistungen, Werten und Zielen bin, wachse ich in Erkenntnis hinein. Dadurch entsteht echte, lebendige, „warme“ Sicherheit – ohne Rechthaberei. Aber neue Erfahrungen erfordern auch Mut, denn sie führen ja Veränderungen herbei. Wer sich wirklich vertraut, der kann loslassen, kann im Moment sein, sich beim Spielen vertrauen, mit der Figur im Fluss und berührbar sein. So wie ich zum Beispiel nach dem „Bitte“ nicht automatisch konditioniert losschleife, sondern erst auf meinem eigenen Impuls anfrage. Das macht einen großen Unterschied in Sekundenbruchteilen.

Könnte man nicht sagen, meine Ausbildung

und meine Berufserfahrung sollten mir Selbstvertrauen schenken? Wenn ich mich an meine Methodik halte, schenkt mir das schon Vertrauen.

Schauspielmethoden sind und bleiben nur Mittel zum Zweck. Wenn du dich an eine Methode hältst, dann entwickelst du kein Vertrauen, sondern du hast halt eine Methode, an die du dich klammerst. Das Wesentliche wird durch Inspiration erfasst, nicht durch Behauptung und Pose. Wenn du echtes Vertrauen hättest, wäre die Methode gar nicht so wichtig. Wie gesagt, es führen hundert Wege nach Rom. Wenn du aber kein Vertrauen hast, wirst du nicht springen und wenn du nicht springst, dann wirst du nicht an deinen Erfahrungen wachsen. Vermutlich hast du fadenscheinige Gründe, warum es besser ist, im Gewohnten und weit unter deinen Möglichkeiten zu bleiben. Und so wirst du halt kein Vertrauen zu dir aufbauen können. Unser Beruf ist Handwerk, aber er ist auch Kunst. Kunst entsteht durch Inspiration, die uns den Mut gibt, zu fliegen.

Das heißt, ich soll mutig sein und springen, auch ohne Selbstvertrauen.

Warum nicht? Eine knackig klare Drehbuchanalyse ankernt uns durch die Fakten. Vertrauen in meine Rollenarbeit bekomme ich aber anhand einfacher Fragen, mit denen ich künstlerische Detektivarbeit leiste. Das macht das Ganze ja auch so spannend! Echte Offenheit und das Staunen im kreativen Prozess. Um eine Figur aus mir selbst heraus zu entwickeln, muss ich Nichtwissen aushalten, Fragen oder Leere wirken lassen. Wir nehmen meist die Pose des Experten ein, bevor wir Vorlage und Figur wirklich verstehen. Wir finden schnell scheinbar kluge Antworten, die uns keine echte Sicherheit geben. Wir lernen nicht, unsere einfache Menschlichkeit künstlerisch als Quelle einzusetzen. Der Schauspieler selbst kommt vor der Methode. Er braucht vor allem Vertrauen in den brachliegenden Reichtum des eigenen Seins. Wenn ich mich mit neugieriger Forscherhaltung dem Wesentlichen im Material widme, finde ich Gewissheit und erkenne die Antworten von selbst.

Es kommt nicht auf die Schauspielermethode an, sondern auf uns

Mit 16 bist du aus- mit 21 nach New York gezogen, um Schauspiel zu studieren. Große

FOTOS PRIVAT

Schritte für eine junge Frau. Auf der Suche nach Antworten? Was hat dich angetrieben?

Ich wollte schon immer Schauspielerin werden, ja, der Spielwunsch war da, aber er war mir peinlich. Ich dachte, da macht man nur, was andere sagen. Meinen frühen Auszug aus dem Elternhaus hatte ich zwar Jahre lang geplant und bekam Unterstützung von Jugend- und Schulamt. Später in New York bin ich aber eher durch Zufall gelandet. Mein damaliger Freund fragte mich, bei einem Besuch dort, ob ich mit ihm bleiben möchte, ich sagte nach 20 Minuten Ja. West-Berlin, das war der Horror meiner Kindheit und ich war Teil einer Alternativszene, die mir genauso eng schien. New York ist groß, ich werde meinen Platz finden, dachte ich. Und, da ich ja nun mal da war, beschloss ich auch, zur Schauspielschule zu gehen.

DIE AUTORIN YVONNE ERNICKE (2.v.l.) LERNT DIE ARBEITSWEISE VON HEIKE HANOLD-LYNCH (3.v.l.) AUCH IN DER PRAXIS KENNEN

Wie genau bist du zur Schauspielerei gekommen? Und wie konntest du das überhaupt finanzieren?

Das hat sich alles entwickelt. Am Anfang wohnen wir in Alphabet-City. Das war krass, auch für 'ne abgehärtete Berlinerin wie mich. Ein Wunder, dass mir nie was passiert ist. Fixer im Hausflur, brennende Autos, Hunderudel ohne Besitzer, Schießereien. Wir haben bald durch einen riesigen Glücksfall ein Loft in Soho übernehmen können. Ich ergatterte einen super Kellerjob um die Ecke, im besten mexikanischen Restaurant Manhattans. Andy Warhol, Bill Murray, Tom Cruise, die halbe Wallstreet vor dem Crash aß dort. Später habe ich beim exklusivsten Caterer für die High Society auf privaten Events gearbeitet: Whitney Houstons Hochzeit, Könige, Präsidenten, Jacky O., die Modewelt zur Supermodelzeit. Ich habe viel verdient, die Miete war billig, deshalb konnte ich mir eine Schauspielschule leisten. Parallel dazu habe ich viele Jahre eine intensive Psychoanalyse gemacht bei einer wunderbaren Therapeutin an der Upper-West-Side. Schauspielerin wollte ich aber erst ernsthaft werden, als ich bereits auf dem Neighborhood Playhouse war.

Du warst gleich bei Sanford Meisner persönlich, richtig?

Nee, er kam erst nach ein paar Monaten überraschend dazu, weil jemand ein Buch über ihn schrieb. Wir machten da „Knocking at the Door“. Einmal die Woche gab er eine Masterclass. Persönlich fand ich ihn nicht so angenehm, wie erwartet. Das war schon nach meinem Schlüsselerlebnis. Denn ich war zwar auf der Schule angenommen, es stellte sich aber heraus, dass ich die legendäre Repetition-Übung partout nicht konnte. Das war eine Qual, auch für die Klasse, aber keiner gab auf, Ron Stetson auch nicht. Bis mich der Donnerschlag traf und ich verstand: Impulse sind vor den Gedanken da – Lebendigkeit vor dem Konstrukt! Das war der Moment, in dem ich mich entschied, Schauspielerin zu werden. Ja mehr: dem Thema Lebendigkeit mein Leben zu widmen. Meisner ist eine exzellente Einstiegsmethode ins Filmschauspiel, nicht mehr und nicht weniger. Herz und Seele fehlen.

Dem Thema Lebendigkeit dein Leben zu widmen?

Ja, im New York der 80er folgte ich meinem inneren Ruf nach Lebendigkeit, Ganzheit, seelischer Heilung. Das hat sich alles Schritt für Schritt entfaltet, es war ein Ringen um: Angstfreiheit, körperliche Freiheit, emotionale Freiheit. Die schauspielerische Basis, die „Emotional preparation“ und das magische „as if“, ich

taute da Stück für Stück auf. Nach zwei Jahren Meisner studierte ich fünf Jahre Method, zweimal die Woche, mit Tony Greco, der Philip Seymour Hoffman für Capote coachte. Ich lernte da tief und differenziert aus mir selbst ... aus meiner Lebendigkeit zu schöpfen – ohne mich im Spiegelkabinett von Empfindungen zu verlieren. Es dauerte ein halbes Jahr, bis ich im „privat moment“ privat werden konnte, dann war die Angst davor weg. Und ich machte einfach immer weiter.

Das heißt, du hast da schon angefangen, deine eigene Schauspiel Technik zu entwickeln?

Das kam viel später, dann in Deutschland, im Laufe meiner zwölf Jahre als Produktions-Coach. Es hat sich ganz organisch entwickelt. Meine Interventionen, also meine Eingriffe als Coach am Set, waren ja sofort auf dem Monitor sichtbar. Wenn man zwölf Jahre unterschiedlichste Produktionen und Persönlichkeiten fulltime vorbereitet, also supereffizient und im Sinne zahlreicher Vorgaben am Set, ohne dabei als Extraperson zu nerven und fast ohne über die eigene Belastbarkeitsgrenze zu gehen, na da entwickelt sich natürlich was. Meine Methodik habe ich erst nach einer professionellen Coachingausbildung systematisiert, als ich selbst wieder angefangen habe zu spielen.

Wer und was hat Dich in deinen zehn Jahren in New York künstlerisch besonders geprägt?

Die in New York so präsenten unterschiedlichsten sozialen Welten. Schöne Begegnungen mit großen Persönlichkeiten aus all diesen Welten. Existentielle Gewissheit, dass das Leben groß, reich und endlich ist. Die Aidsepidemie. Freunde, die Herzlichkeit unseres Miteinanders. Die professionelle Ernsthaftigkeit, das stetige Forschen an Rollen und Geschichten, auch in unserer Theatercompany, ich hatte auch viel Erfolg und Glück. Mein persönlicher Weg, natürlich. Tony Greco hat mich geprägt, seine chirurgische Präzision, was die Arbeit an der Rolle betrifft, obwohl ich so nicht mehr arbeite. New York war mein Exil. Und dann hatte ich plötzlich Heimweh und zog zurück nach Berlin.

Seit einigen Jahren arbeitest du wieder als Schauspielerin, auch in internationalen Produktionen wie Grand Budapest Hotel – was hat dich da am meisten beeindruckt?

Das Zusammenspiel der Persönlichkeiten. Wir waren am allerersten Drehtag im umgewandelten Görlitzer Kaufhaus, alle liefen staunend he-

rum und waren begeistert. Das war wie so eine übergroße Weihnachtsbescherung. Und Wes Anderson bleibt auch inmitten von 10 Hollywoodstars und 200 Komparsen mühelos das Zentrum. Milena Canonero, viermalige Oscarpreisträgerin, hat noch an unserem letzten Drehtag, vor der letzten Einstellung, eigenhändig eine Rüsche an unserem Kostüm schwingvoller genäht. Jeden Tag hat sie gefragt: Heike, wie war dein Drehtag heute? Und wollte die Antwort hören. Das war total schön. Und zu erleben, wie unterschiedlich Adrien Brody, Ralph Fiennes, Jeff Goldblum und all die Anderen, ihre Wartezeit nutzen, das war auch eindrucksvoll.

Warum, was haben sie denn gemacht?

Sie haben sich tatsächlich sehr entspannt und hingebungsvoll weiter vorbereitet. Willem DeFoe ist die Aktionen durchgegangen, Ed Norton hat das Hotelambiente förmlich aufgesogen, Jeff Goldblum hat uns mit seinen Entertainer-Qualitäten unterhalten und hat sich warm gespielt. Es war so offensichtlich, dass jeder auf eine andere Art und Weise arbeitet und konsequent in der Vorbereitung ist.

Was unterscheidet denn deiner Meinung nach die amerikanische von der deutschen Schauspieler-Kultur?

Die Arbeitsbedingungen natürlich. Aber auch die Einstellung. Nehmen wir mal diesen Glaubenssatz: „Wenn du es wirklich willst, dann schaffst du es auch“. Ob wahr oder unwahr, dieses amerikanische Denken, dass sich Talent und Können durchsetzen, ist sehr spannend. Dieser Glaubenssatz löst in Amerika eher eine Handlungsdynamik aus, eine Bewegung nach vorn. Hier löst es eher ein schlechtes Gewissen aus, oder Fragen: Darf ich das? Wie kommt es bei den Anderen an? Wir sind kulturell nicht daran gewöhnt, unser Bestes zu geben, wir scheuen

Es kommt nicht auf die Schauspielermethode an, sondern auf uns

vielleicht auch davor zurück und sind etwas bequemer. Dazugehören ist wichtiger, als für sich selber aufzustehen. Ist jemand anders als wir, löst das hier eher Irritation oder Ablehnung aus. In Amerika löst es vielmehr Interesse und Anerkennung aus, jedenfalls in New York. Eine wirklich kraftvolle Darstellung braucht aber auch Mut und Autonomie. Ich denke, wir sind daran



Woran erkenne ich einen guten Coach?

Ein Coach muss kein Alleskönner sein, aber er sollte seine Stärken und Schwächen genau kennen, damit er sich selbst als Werkzeug im Coaching effektiv einsetzen kann, jenseits von Darstellungsdrang und Selbstverleugnung. Als überfachliche Qualifikation braucht er eine realistische Selbsteinschätzung, Verantwortungs-bewusstsein, intellektuelle Beweglichkeit, innere Unabhängigkeit und Einfühlungsvermögen. Punkte und Fragen – was zu zu einem professionellen Coaching gehört:

1. Handwerklich technisches Wissen & Erfahrung. Welche Methodenvielfalt wird geboten? Was sind die eigenen methodischen Wurzeln?
2. Verstehendes Wissen & Erfahrung, emotionale Intelligenz, Reflexionsfähigkeit – wie ist die zwischenmenschliche Coaching-Kompetenz?
3. Praktische Erfahrung als Coach und Schauspieler – arbeitet der Coach kreativ, künstlerisch, passt das zu mir und den Coaching Zielen?
4. Wissen und Bewusstheit darüber, dass man immer nur Ansätze und Hinweise bieten kann, dass die Expertise subjektiv bleibt, es also kein 100%-Patentrezept gibt – er ist weder Magier, noch Guru, noch Prediger, noch Übermutter.

FOTOS PRIVAT

gewöhnt, nicht in Resonanz miteinander zu sein.

Was heißt das?

In Resonanz sein miteinander, heißt, dass wir uns auf einander beziehen und den Anderen wahrnehmen können, ohne ihn verstehen zu müssen, ohne die Anmaßung, zu glauben, man weiß, wer der Andere ist und jenseits von Wertungen und Worten. Das ist nur möglich, wenn man selber wahrgenommen wird und sich selbst auch wahrnimmt. Es geht darum, im Kontakt mit dem lebendigen Hier und Jetzt zu sein und da sind wir eben mehr als die Vorstellung, die wir von uns, der Rolle oder der Geschichte haben. Das bemerke ich hier in Deutschland oft,

Neben der Vorbereitung junger Schauspieler soll der Coach am Set für Geldersparnis sorgen, sowie für dramaturgische Kontinuität

dass wir eher Vorstellungen und Text spielen. Aber das lässt sich ja ändern.

1994 bist du ja nach Berlin zurückgekehrt und hast dann aber angefangen als Schauspieler zu arbeiten. Wolltest du nicht mehr spielen?

Doch. Ich dachte sogar, jetzt geht's hier richtig los für mich! Aber die Rückkehr nach zehn Jahren hat mir erstmal den Boden weggerissen. Das hatte ich nicht erwartet. Es fiel mir superschwer, mich hier zurecht zu finden, schauspielerisch und insgesamt. Ein bisschen habe ich gedreht, z.B. in „Stan Becker“ mit Heinz Hönig oder den Kinofilm „Weihnachtsfieber“ unter der Regie von Paul Harather. Dann traf ich, auf Initiative von An Dorte Braker, für die Hauptrolle im „Felsen“, Dominik Graf. Das Treffen mit ihm lief toll, es sah gut aus. Doch ich wurde allmählich immer panischer, mir fehlte jegliche Form und Stabilität. Bei der Kameraprobe: Black-out. Das war furchtbar, das gab mir noch den Rest. Ich gab auf, alles war schräg. Ich trennte mich von meinem Freund, nahm das Angebot einer Freundin an, ihre Wohnung zu hüten. Und dann war da erstmal nichts.

Aha, Leere wirken lassen? Wie bist du dann genau zum Coaching gekommen?
Ein paar Wochen später, im März 1999 klingelte das Telefon: Gerwin Dahm, der Producer der ARD Krankenhaus-Vorabendserie „St. Angela“, war dran. Er wusste, dass ich lange in New York Schauspiel studiert hatte und wollte, dass ich junge Erwachsene ohne Schauspielausbildung auf ihre Hauptrollen vorbereite. Und daneben wurde noch Einiges mehr erwartet: Zeit- und

Geldersparnis, Vorlagentreue, darstellerische Qualitätsverbesserung und dramaturgische Kontinuität, Konfliktprävention, zusätzliche Sicherheit durch einen Ansprechpartner am Set. Okay?! Ich habe lange nachgedacht, wie ich da rangehen soll und dann entschied ich mich für „Glaubwürdigkeit“, da liefen die Fäden aller Abteilungen zusammen. Acht Wochen haben wir die Szenen im Original-Set, im Wechsel mit Schauspielunterricht, vorbereitet. Dann fingen die Dreharbeiten an und das Ergebnis übertraf alle Erwartungen. Zwei Jahre habe ich jede einzelne Szene, jedes Take in Absprache mit den Regisseuren hingebungsvoll begleitet. Die Staffeln sind im Anschluss gleich noch mal gesendet worden. Ohne Unterbrechung arbeitete ich so zwölf Jahre durch, für über 30 unterschiedlichste Produktionen. Dann habe ich wieder angefangen, selbst zu spielen, und mich als Coach selbstständig gemacht.

Du hast aber schon immer auch gespielt parallel?
Es kamen kaum Angebote, es hat mich auch nicht gekickt, das Kapitel war abgehakt, dachte ich. Dann ging ich zum Casting für den Vorleser, weil ich für Ralph Fiennes schwärmte. Stephen Daldry besetzte mich sofort als Gefängnisbibliothekarin, die Zusage hatte ich fast ein Jahr, er hat ja die Jahreszeiten original gedreht. Ich habe mich intensiv vorbereitet. Eine Woche vorm Dreh erfuh ich, dass Carmen Maja Antoni die Rolle spielen wird. Ich sei zu jung. Dramaturgisch konnte ich das nachvollziehen... Ich hätte es trotzdem gut gespielt. David Hare und Stephen Daldry schrieben mir dafür eine andere Rolle ins Buch, weil sie mich wirklich dabei haben wollten. Ich bin so fünf Sekunden als Gefängniswärterin drin. Aber Daldry sagte zum Abschied etwas so Schönes zu meinem Talent, dass ich stundenlang Rotz und Wasser heulte, und gar nicht mehr aufhören konnte. Und dann war meine Spiellust nach zwölf Jahren auf einen Schlag wieder da.

Du hast 30 Jahre Spielerfahrung, 20 Jahre Erfahrung im Coaching. Was ist denn ein gutes Schauspiel Coaching?
Definitiv mehr, als nur die Anwendung von Methoden, denn der Coach muss die Fähigkeit besitzen, den Schauspieler in dem wahrzunehmen, was er braucht. Zu einem professionellen Coaching gehört ein klarer Auftrag, ein professionelles Setting und ein klares Ziel. Die Qualität der Coachingbeziehung entsteht gemeinsam, aber hängt natürlich mit der Kompetenz, dem

Wissen, der Erfahrung und Reflexionsfähigkeit des Coaches zusammen. Coaching findet auf Augenhöhe statt. In der Pose des Experten reduziert man den Coachee (der oder die Gecoachte). Ich arbeite nach 20 Jahren sehr intuitiv, bin mit der Methodik gezielt, denn es muss zum Schauspieler, Auftrag und Zeitpunkt passen. Und alles ist immer ein Angebot, keine Ansage. Ich coache „nur 85%“, nachdem die Essenz angekommen ist. Die Performance muss immer die Performance des Schauspielers bleiben, das letzte Stück muss er alleine gehen, das finde ich wichtig. Ich gebe gern Hausarbeiten auf und spüre, wann das Coaching ausreicht oder ob noch was fehlt. Wenn es reicht, höre ich auf!

Was brauchen denn Schauspieler im Coaching besonders?
Bestätigung, dass alles was sie für die Rolle brauchen, bereits in ihnen ist und einen individuell wirklich funktionierenden Weg, damit in Kontakt zu kommen. Einen erweiterten Blick auf das Material und die darin enthaltenen Möglichkeiten. Die Meisten brauchen jemanden, der ihnen hilft, größtmögliche Sicherheit bezüglich der Drehumstände zu bekommen. Auch Orientierung und ehrliches Feedback von einer Person, der sie vertrauen, wird oft gewünscht. Ich bin ehrlich und direkt, teile meine Erfahrung ohne Rechthaberei, stehe hundertprozentig hinter meinen Coachees. Ich begleite als professionelle Beraterin sehr individuell auch in Karrierefragen. Da klopf man oft und lange an geschlossene Türen und übersieht die offenen. Im Rückblick habe ich selbst viele Chancen aus Schüchternheit und Desorientierung nicht genutzt oder einfach länger gebraucht. Gerne helfe ich vielleicht auch deshalb, das zu vermeiden.

Auf welche Erfahrungen als festangestellter Schauspiel-Coach blickst du denn besonders gern zurück?

Coaching findet auf Augenhöhe statt. Es gibt nur Angebote, keine Ansagen

Ich habe ja viele Produktionen und Schauspieler hinter den Kulissen begleitet und diese Arbeit aufrichtig gerne gemacht. Jede Produktion ist eine hochkomplex eigene Welt, die eine andere Art der Unterstützung braucht, genau wie die Menschen in ihren Positionen darin. Letztes Jahr habe ich mal wieder am Set gecoacht: die beiden Kupfer-Mädchen für Weissensee IV und einen Tatort, wo ich Markus Imboden begleiten durfte.

Service/Übungen

Die „Stampf-Übung“

Wir alle kennen zur Erdung die Vorstellung, dass wir durch unsere Fußsohlen Wurzeln schlagen. Warum sollen Wurzeln aus unseren Fußsohlen in den Boden wachsen, wenn wir keine Wurzeln haben? Die Natur ist genial und wenn wir Wurzeln bräuchten, dann hätten wir sie... Was wir aber haben und wofür uns das Bewusstsein fehlt: eine Unmenge an Rezeptoren, die in unseren Fußsohlen, Handflächen und um den Mund herum vorhanden sind und die wir nicht nutzen. Für die Stampf-Übung stelle man sich mit weichen Knien und flachen Füßen gerade hin. Dann aufstampfen, mit aller Kraft so auf den Boden, dass die gesamte Fußfläche stampft, nicht nur ein Teil. Das macht man erst mit einem, dann mit dem anderen. Pro Seite nur zweimal, nicht mehr. Das reicht. Nicht viel, sondern richtig. Dann aufrichten und – jetzt kommt der schwerste Teil: Nichts tun! Das Stampfen wirken lassen. Spüren. Den Bodenkontakt spüren, vielleicht aufmerksam umherlaufen. Also von Anfang bis Ende, mit der Energie, die die Aufgabe braucht: Entscheiden, handeln und wirken lassen.

Der Blick in die „Kamera“

Schritt 1: Einen schwarzen Kreis aus Tonpapier in Objektivgröße ausschneiden und an die Wand hängen, oder mehrere in der Wohnung verteilt. Immer wieder, ohne sich zu bewerten, erleben, wie ich mich verändere, wenn ich vor diesen symbolischen Objektiven stehe oder daran vorübergehe. Einfach hängenlassen. Was verändert sich, wenn ich dort hineinschaue? Hängenlassen. Sich einfach durch Gewohnheit desensibilisieren. Keine raffinierte Mentaltechnik anwenden, es einfach nur bemerken, im Alltag in den eigenen vier Wänden und die aufgeladene Wichtigkeit wird abnehmen. Das kann man ohne einen Pfennig Geld gut zu Hause üben. Einfach Sein.
Schritt 2: Du schaust mit weichem Blick in den schwarzen Kreis und denkst an eine Person, die du sehr liebst, am besten ein Kind. Denke an diese Person, ohne sie dir bildlich vorzustellen! Bleibe innerlich offen für das Unerwartete und tue nichts, bis dieses Kind oder diese Person von allein erscheint. Dann unterhalte dich mit ihr. Diese Übung funktioniert, wenn die Person, an die du gedacht hast, anders auftaucht, als du dachtest. Du hast dein Unbewusstes zielgerichtet aktiviert und in die Linse hinein einen Kontakt hergestellt. Damit kannst Du rumprobieren und dir Personen überlegen und nachdem sie erschienen sind kannst du eine kleine Unterhaltung anfangen.

weiterbildung

COACH HEIKE HANOLD-LYNCH IST (WIEDER) INTERNATIONAL UND NATIONAL ALS SCHAUSPIELERIN AKTIV – ZUM BEISPIEL IN WES ANDERSONS „GRAND BUDAPEST HOTEL“ ODER IM BOROWSKI-TATORT

In einer meiner ersten Produktionen coachte ich Sarah und Laura Bellini, wir haben uns angefreundet und ich habe sie bestärkt, nach L.A. zu gehen. Gerade haben sie die Getty-Serie Trust mit Danny Boyle abgedreht. Vor vielen Jahren habe ich die erste Staffel Dr. Kleist gecoacht, die beiden Jugendlichen hatten 60 und 90 Drehtage und standen noch nie vor der Kamera. Ein toller Job war auch, mit Janine Kunze in Amalfi zu drehen...: „Küsse á la Carte“. Es war ihre erste straighte Hauptrolle, wir hatten viel Spaß.



Coachst du hauptsächlich Kinder und Jugendliche?

Nein, nein – das war nur in einigen Produktionen so. Meine älteste Klientin z.B. war 88, eine Chinesin, Laie. Weil sie kein Deutsch konnte habe ich sie mit ihrem Dolmetscher zusammen gecoacht. In der Coaching Doppelstunde, die wir zur Vorbereitung hatten, hat diese etwas komplizierte Spielsituation, eine Rückblende nach China, auch einen sehr schönen organischen Fluss bekommen. Am Drehtag klappte es prima im ersten Take. Sie spielte gut. Das wollten wir



Zur Person:

Heike Hanold-Lynch studierte fast zehn Jahre lang Schauspiel in New York, u. a. am Neighborhood Playhouse mit Sanford Meisner, an der Columbia Universität mit Leonore de Koven und fünf Jahre mit Tony Greco, der von Strasberg persönlich ausgebildet wurde. Nach ihrer Rückkehr in ihre Heimatstadt Berlin war sie unfähig, das Erlernete beim Drehen anzuwenden. Dann folgte Pionierarbeit: Zwölf Jahre lang arbeitete sie als verantwortlicher Schauspielcoach für über 30 Filmproduktionen unterschiedlichster Formate. Mit 48 Jahren wagte sie den Wiedereinstieg als Schauspielerin. Seitdem spielt sie unterschiedlichste Rollen in anspruchsvollen deutschen und internationalen Produktionen. Parallel dazu absolvierte sie eine Systemische Coachingausbildung am renommierten artop-Institut. Sie berät professionelle Schauspieler zu Karrierefragen, ist seit acht Jahren Dozentin für Internationale Castings an der iSFF und arbeitet als freier Schauspielcoach in Berlin. Ihre langjährige Klientin Christiane Paul erhielt für eine gemeinsam erarbeitete Rolle als erste deutsche Schauspielerin den internationalen Emmy-Award. Heike Hanold-Lynch hat den Wesentlichkeitskanon™ entwickelt und bietet diesen ab Sommer an. Ihr Essay über Glaubwürdigkeit ist im Springer-Verlag erschienen.

Info: www.hanold-lynch.de



FOTOS PRIVATVERLEIH, ARD

noch mal drehen, aber die Dame hat sich geweigert und ist zu unser aller Erstaunen zornig geworden. Sie wollte die Szene partout kein zweites Mal spielen. Ich habe doch gemacht, was die wollten, so ihre Argumentation. Übersetzer, Regisseur und ich taten unser Bestes und sie ließ sich dann gnädig beknien. Es war sehr lustig.

Was war denn dein schönster Coachingjob?

Mein allerschönster Job als Produktions-Coach war ein ARD-Zweiteiler, den wir in Südafrika drehten: 'Das Glück am anderen Ende der Welt', Regie Dietmar Klein. Mit Maja Maranow und Heiner Lauterbach und wunderbaren weiteren Schauspielern in Hauptrollen, die ich coachen durfte: Karoline Teska, Diane Willems, Roxanne Borski, Jannik Schümann. Wir haben über zwei intensive Monate eng verbunden traumhafte Landschaften und Spuren der Apartheid gemeinsam erlebt. Ich hatte ein Produktionsauto und habe mit Maja und den Mädchen unvergessliche Ausflüge in die südafrikanische Landschaft gemacht. Heiner Lauterbach hat mich danach als Dialogcoach zu einer anderen Produktion mitgenommen.

Du arbeitest ja schon seit über fünf Jahren mit Christiane Paul bei all ihren Projekten. Wie kam das?

Uli Edel wollte für „Das Adlon“ einen amerikanischen Akzent bei Christiane und ich coachte sie für eine Rolle als freiheitsliebende Fotografin. Wir harmonieren charakterlich sehr gut. Ich habe ihr Mut gemacht, in ihrer Arbeit mehr zu wagen und sie hat mir vertraut und diesen Schritt gemacht, damals und jetzt immer wieder mit jeder Rolle neu. Dass sie mit dem Rüstzeug, was ich ihr an die Hand gebe, selbstständig arbeiten kann, ohne mich, das ist ein tolles Kompliment.

Ich habe ein Zitat von Christiane gefunden: Sie sagt, dass ihr neben der ernsthaften und tiefen Auseinandersetzung mit dem aktuellen Stoff, jede Rolle regelrecht erforscht, manchmal auf die verblüffende verrückteste Art. Kannst du das mal näher ausführen?

Ja, das stimmt, wir spinnen auch rum, manchmal wird es aber auch sehr technisch oder wir arbeiten die Dialoge durch. Für eine Rolle hatte ich Christiane vorgeschlagen, ins Aquarium zu gehen und an einer Qualle zu arbeiten, obwohl ich solche „animal exercises“ selten mache. Die tiefste Menschlichkeit steht aber immer im Zentrum, das ist mir das Wichtigste. Wir entdecken gemeinsam und sehr wesentlich, deshalb ist das

kreative Spektrum sehr groß.

Christiane sagte auch, dass du sehr künstlerisch arbeitest und auch wenn so eine Inspiration oder so ein Korrektiv immer wieder herausfordernd ist, es doch Selbstvertrauen und Mut schafft.

Künstlerisch arbeiten heißt ...?

Wie gesagt, unser Beruf ist Handwerk, er ist aber auch Kunst. Künstlerisch bedeutet, dass ich mich bei der Figurenentwicklung auf einen kreativen Prozess einlasse, bereit bin, Nichtwissen auszuhalten, Mut habe, mit den richtigen Fragen in die Antwort hineinzuwachsen, um es mit Rilke zu sagen. Und damit sind weniger Fragenkataloge aus der Rollenarbeit gemeint, sondern die individuelle Fähigkeit und das Feingefühl für die Wahrnehmung des Wesentlichen und Besonderen hinter den Worten. Innerer Reichtum, Fülle und Komplexität können dann aus sich selbst heraus wirken. Wenn man durch die Erkenntnis des Wesentlichen die Figur beseelt, kann man sehr präzise und frei spielen, denn es ist mit dem Unterbewussten verknüpft.

Du hast eine eigene Methode entwickelt auf der Basis von „Wesentlichkeit“. Kannst du das umreißen?

Na wesentlich ist etwas, das den Kern der Sache trifft. Klar. Im Wesentlichen ist alles enthalten, es transportiert das Ganze in sich. Das heißt, ich arbeite mit der Essenz der Szene, der Rolle oder des Stoffes. Es geht mir im Schauspiel um verdichtetes Erleben, in dem essentielles Sein einfach wirkt. Das heißt im Grunde, auf einen tiefen, menschlichen Kern der Szene, der Rolle

Mit dem Rüstzeug, das der Coach an die Hand gibt, soll der Schauspieler selbstständig arbeiten können

oder des Stoffes zu stoßen und diesen einfach erlauben und sein lassen. Das habe ich systematisiert im „Wesentlichkeitskanon - Das Wesentliche wirken lassen, bis es wirkt“. Es ist ein System von Methodenbausteinen mit Praxisteil, die dazu dienen, in tiefere Resonanz, Selbstverantwortlichkeit und „warme Sicherheit“ mit der eigenen gelebten Identität zu kommen, und darüber hinaus, mehr Resonanz- und Empathiefähigkeit mit anderen Menschen zu ermöglichen.

Und sogar als Marke eingetragen.

Naja, damit habe ich ja nicht das Rad neu erfunden.

den, sondern biete nur eine zusätzliche Herangehensweise an, für das, was in der Praxis fehlt. Wesentlich arbeiten heißt für mich auch: Ich komme schnell auf den Punkt. Ob dann Meisner, Körperarbeit, Chechov, Chubbuck oder meine eigenen Methoden angewendet werden; ob wir sensorisch, rhythmisch, sprachlich oder free-style arbeiten, alles bildet ein harmonisches Ganzes. Schubladen brauche ich nicht. Ich arbeite auch mit kleinen System-Aufstellungen, das kenne ich seit Mitte der 90er. Im Einzelcoaching lässt sich das nach meiner Ausbildung super nutzen. Auch in der Karriereberatung.

Also, sich um das Wesentliche kümmern, klingt ganz schlüssig und leicht, aber irgendwie auch schwammig oder schwer greifbar. Kann ich das denn nur im Coaching lernen?

Nein. Natürlich nicht. Aber es klingt leichter als es oft ist, denn wir sind gewohnt, zu verändern, zu interpretieren oder in Vorstellungen zu pressen. Dieses essentielle Erleben und Seinlassen kann trainiert, erreicht und genutzt werden. Es ist als Boden jeder Performance wahnsinnig befreiend und übersetzt sich in Glaubwürdigkeit, unabhängig von Ausbildung, Alter, Rolle, Erfahrung oder Produktionsumständen. Das Wesentliche lässt sich großartig kombinieren mit Technik, Inspiration, Bewegung etc. Also Schauspieltechniken bedienen diese poetische Ebene eher nicht, Sprech- und Körperübungen auch nicht. Und ja, dieses Wesentliche wirkt etwas ungreifbar. Es kann nicht vollends in Worte gefasst werden, so wie Liebe auch nicht vollends beschrieben werden kann. Aber jeder Mensch ist jederzeit fähig, wesentlich zu agieren. Man muss nur den Blick dafür schärfen.

Und wie kann ich als Schauspieler – wie du sagst – wesentlich agieren?

Die meisten Menschen haben Angst in die Selbstwirksamkeit zu gehen, weil die Gefahr des Scheiterns klarer sichtbar wird. Die Sicherheit, die eine Gruppe geben kann, das Kuschelige, sich selbst Bestätigende hindert viele daran, in ihre eigene Kraft zu gehen. Wenn man Verantwortung für sich übernimmt, dann ist man auch verantwortlich für sein Handeln. Die Frage: Wie kann ein Schauspieler das Überziel einer Figur bestimmen, wenn er dieses nicht für sein eigenes Leben spürt, war für mich der Grund, Menschen darin zu unterstützen, ein Gefühl für ihre eigene Identität zu bekommen. Was sind meine Ent-

scheidungen, Handlungen, Ressourcen? Was ist mein Thema? Meine Sehnsucht? Und sich dann bewusst werden, wer und was wir bereits sind. Da kann es schon helfen, mal einen halben Tag zu schweigen und einfach ohne Bewertung zu beobachten: Was zieht mich an, was stößt mich ab? Wen ziehe ich an? Wen stoße ich ab? Mit dieser forschenden Haltung kommen die Antworten von alleine.

Was bedeutet denn Glaubwürdigkeit in diesem Zusammenhang für dich?

Wenn wir über Schauspiel reden, ist Glaubwürdigkeit eine gute Orientierung. Glaubwürdigkeit ist einerseits sehr subjektiv und liegt im Auge des Betrachters. Aber sie ist nicht verhandelbar, ähnlich der Liebe oder dem Humor, man glaubt oder nicht. Glaubwürdigkeit hängt auf der anderen Seite zusammen mit der ureigenen Fähigkeit zur Empathie und der Bereitschaft, glaubwürdig sein zu wollen. Und da ist sie auch trainierbar.

Und wie kann ich mit deiner Herangehensweise einer Rolle Glaubwürdigkeit schenken?

So verdichten, dass sich die eigene Menschlichkeit darin spüren lässt, so dass ich es fühlend verstehe. Also erstmal: die Vorlage aufmerksam lesen und wirklich verstehen, die Dramaturgie, das Genre, etc. Dann wirken lassen, nicht darüber nachdenken. Mit einem Fakt, an dem man hängenbleibt, anfangen. Fakten geben Sicherheit, sind unsere Anker. An die einfachsten Fakten halten, nicht gleich interpretieren. Indem ich nicht das Klischee bediene, das beim Lesen vorm inneren Auge erscheint, sondern tiefer in mich horche. Was ist der wichtigste Satz? Die wichtigste Handlung? Das wirken lassen und erforschen, wohin uns unsere tatsächliche Neugier bei dieser Frage treibt. Dabei so einfach wie möglich bleiben. Vordergründige Antworten begrenzen uns und wir hören auf zu suchen. Das begrenzt unser Spiel, auch Intuition, Impuls, Selbstwahrnehmung. Stammen die Antworten zur Figur aus Erkenntnissen, erweitern sie uns. Also das Material weiter erforschen, nichts für selbstverständlich nehmen.

Und wenn mein Hier und Jetzt ein wichtiges Casting ist und ich fürchterlich aufgeregt bin. Wie kann ich mich und die Rolle da glaubwürdig, authentisch und bestmöglich präsentieren?

Indem ich mich zuerst mal ganz bewusst entscheide, mich bestmöglich vorzubereiten und die dafür nötige Zeit im Vorfeld auch investiere.

Nicht im Sinne, eine bestmögliche Leistung abzuliefern, sondern für sich selber aufzustehen, sich zu zeigen. Keine Angst davor haben, beurteilt und ausgewählt zu werden. Ich finde es hilfreich, sich bewusst zu machen, dass man diese Situation selbst gewählt hat und bereit ist, von der Klippe zu springen. Das hatten wir eingangs schon: Dass man ehrlich damit einverstanden ist, beurteilt zu werden und dazu keinerlei Schutzhaltung einnimmt. „Schaut mich an, da bin ich, nicht mehr und nicht weniger!“ Ich persönlich finde, die größte Kraft liegt in der Wirklichkeit, da ist die Magie. Die Stampf-Übung (*Kasten Seite 80*) ist für meine Arbeit ein gutes Beispiel. Ich stehe nicht auf mentale Tricks, weil man letztlich sich selber, die eigene Wahrnehmung, betrügt und das gleichzeitig weiß.

Und was ist, wenn ich nur ein paar Stunden Vorbereitung habe?

Nachdem die Vorlage genau gelesen und verstanden wurde, mit der Frage: „Worum geht es hier wirklich?“ schwanger gehen. Egal wie offensichtlich die Antwort ist, weiter forschen. Bewegen, Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken, wirken lassen und wenn es nur fünf Minuten sind. Präzision und Kontemplation kombinieren, keine Gewohnheits-Schlussfolgerungen ziehen. Dann: Was ist der wichtigste Satz meiner Figur? Und der zweitwichtigste? Was ist die wichtigste konkrete Tätigkeit? Eine klare Entscheidung treffen! Die beiden Sätze mit der Tätigkeit verbinden, 20 Minuten ohne zu urteilen, erforschen und deren Textur zwischen den Zeilen entdecken. Eine klare Analyse mit der Haltung des Forschers kombinieren und handelnd Erleben.

Ich persönlich habe ein Problem damit, den direkten Blick in die Kamera zu richten, wenn da kein Anspielpartner ist, verliere ich irgendwie an Präsenz und Echtheit. Kann man da auch was machen?

Ja, auf Schauspielfotos ist es sehr deutlich zu sehen, ob ein Schauspieler in der Vorstellung hängt, wie er sich präsentieren möchte oder ob er in einen echten Kontakt mit der Linse geht, ob er bereit ist, das Risiko eines echten Kontaktes einzugehen. Nett, lustig, sexy... man kann gut sehen, wie Schauspieler ihre Idee von sich selbst präsentieren und somit Klischees bedienen, weil keine lebendige Verbindung mit der Linse zugelassen wird. Das kann man aber trainieren.

(siehe *Service-Kasten Seite 80*)

Braucht denn jeder Schauspieler einen Schauspiel-Coach? Eigentlich wurde ich doch an der Schauspielschule ausgebildet und am Set oder am Theater habe ich ja die Regie...

Das muss jeder selbst beurteilen, die Initiative für das Coaching sollte auf alle Fälle vom Schauspieler ausgehen. Es gibt viele Gründe, sich Unterstützung zu suchen, der Coach sollte zum Anliegen passen, die Chemie sollte stimmen. Dazu kommt: Schauspiellehrer, Coach – das sind keine geschützten Berufe. Ego, Angst und geschicktes Marketing können einer echten Stärkung des Klienten im Wege stehen. Ein genauer Blick auf die fachliche und menschliche Kompetenz lohnt sich, da kann viel behauptet werden. Zu mir kommen Schauspieler, die komplexe Rollen haben oder sich kreative neue Impulse wünschen. Zur Karriereberatung kommen Schauspieler, für die ein neuer Karriereschritt ansteht oder die sich blockiert fühlen. Natürlich braucht nicht jeder Schauspieler einen Coach. Oft ist es aber für die Karriere entscheidend, einen Blick von Außen, eine Inspiration oder eine Orientierung zu bekommen. Ich persönlich lasse mich auch hin und wieder coachen, ich habe zum Beispiel gerade einen Kamerakurs gemacht

Nicht jeder Schauspieler braucht einen Coach. Oft ist es aber für die Karriere entscheidend, einen Blick von Außen zu bekommen

bei David Penn und für mich kameratechnisch nochmal richtig dazu gelernt.

Kurz zum Abschluss: Was steht demnächst für dich an?

Ich spiele eine Rolle namens Alma in „Dead End“, mit Antje Traue und Michael Gwisdek. Außerdem bin ich als lässige Richterin „Maier“ Teil der neuen ZDF-Reihe Ella Schön mit Annette Frier und Julia Jäger. Darüber bin ich super happy, das gesamte Ensemble und Stefan Raiser mit Dreamtool sind toll. Ich habe große Lust auf meine Figur und ich freue mich auf das, was kommt. Gerne auch wieder Abgründiges, wie meine frömmelnde Küsterin im Borowski-Tatort oder die Schizophrene im „Asche zu Asche“-Kriminalisten. Mal sehen. Jetzt sind neue Fotos dran!

Und die dann wirken lassen?

Genau!

YE

Heike

Heike Hanold Lynch wird vertreten von der Agentur Anke Balzer

www.ankebalzer.de

Per Smartphone direkt zu ihrem Profil



www.castforward.de