

Theater spielen(d) lernen

Dein Weg auf die Bühne: leicht starten, fröhlich scheitern, stark auftreten



Auszug aus dem Buch (Rohfassung) von **Jürgen Baumgarten**

www.theaterspezi.de

Inhaltsverzeichnis (vorläufig)

Einleitung

Ich war dort, wo du jetzt stehst

Nur Mut!

- Einschub/Kasten: Laienspiel oder Amateurtheater?

Dein Weg durch dieses Buch

- Einschub/Kasten: Theater ist eine Kunstform

Teil 1 – Dein Rüstzeug für den Anfang

1. Talent ist gut. Begeisterung ist wichtiger. Der Rest ist Handwerk.

2. Was du mitbringen solltest

3. Wann du nicht Theater spielen solltest

4. Wie das Theater dich verändern kann

5. Ein Theaterensemble ist keine Therapiegruppe

6. Wie viel Zeit du für das Hobby einplanen musst

7. Wie du eine passende Gruppe für dich findest

8. Das erste Treffen: Was dich erwartet

9. hier kannst du sofort punkten: 10 häufige Fehler (die manch einer nie ablegt)

10. Mach dir keinen Druck!

- Einschub/Kasten: Das Textheft, dein wichtigstes Arbeitsmittel

Teil 2 – Körper & Bühne: So wirst du sichtbar und erlebbar

11. Körperlichkeit

12. Fragen an die **Theaterpädagogin Petra Flindt**:

Wie du dein Körpergefühl trainierst

13. Alle Antennen offen: Was geht um dich herum vor?

- Einschub/Kasten: So heißt deine Position auf der Bühne

14. Verstehe die Bühne: Wo bist du? Was sieht das Publikum?

- Einschub/Kasten: Shakespeares Bühnenwelt und Tschechows Waffe

15. Dein Spiel im Hintergrund: richtig stehen, richtig schweigen

16. Wege und Markierungen: Wie du dich sinnvoll bewegst

17. Bühnengesten: zwischen stocksteif und Windmühle

18. Blick & Fokus: Wohin schaue ich und warum?

19. Übung: Spüre, wie du schaust

- Einschub/Kasten: authentisch sein, nicht imitieren

Teil 3 – Text & Stimme: Damit man dich versteht

20. Wie dein Gedächtnis funktioniert

21. Text erst begreifen, dann lernen

22. Text lernen – der Standard-Weg

23. Bilder im Kopf: Die Pfad-Methode

24. Laut, klar, tragfähig: gut hörbar ohne zu schreien

mit Tipps der **Sprechtrainerin Susanne Koch**

25. Subtext & Betonung: So wird dein Text lebendig

26. Hausmittel zur Stimmpflege

- Einschub/Kasten: Kritik ist kein Angriff

Teil 4 – Figur & Spiel: Glaubwürdig statt „aufgesagt“

27. Verstehe, was du tust: Was will deine Figur?
 28. Status, Haltung, Tempo: Deine Figur wird lebendig
 29. hab Spaß am seltsam sein
 30. Spielen mit Partnern: Aufmerksamkeit ist die halbe Miete
- Einschub/Kasten: das höchste Gut: Vertrauen

Teil 5 – Feinarbeit: Tuning für dein Bühnen-Ich

31. Nieder mit der Eintönigkeit
 32. Pointen setzen
 33. Verzögerte Reaktion
 34. verdiene dir Lacher mit dem "Double-Take"
 35. Proben-Frust: Am Anfang war das noch lustig
- Einschub/Kasten: loslassen – du kannst nicht alles kontrollieren

Teil 6 – Auftritt: mit Spaß statt Bammel auf die Bühne

36. Lampenfieber: Warum es normal ist (und wie du es nutzt)
 37. Finger weg von
 38. Was nun? - Der Umgang mit dem Ungeplanten
 39. Notfall durch Ausfall: die Angst vor dem Krankwerden
 40. Premiere, Applaus und danach
- Einschub/Kasten: fühlst du dich wohl in der Gruppe?

Teil 7 – Vertiefende Gedanken

41. Blank liegende Nerven
42. Aberglauben im Theater
43. Streiche spielen?
44. Eine eigene Gruppe gründen
45. Fortbildungsmöglichkeiten

Bonus-Teil – Mini-Nachschlagewerk

46. Checklisten
47. 10 Übungen für zuhause (Körper, Stimme, Präsenz)

Anhang

48. Glossar

Gefällt dir das Inhaltsverzeichnis?
Findest du, dass ein wichtiges Thema fehlt?
Schreib mir gerne: juergen@theaterspezi.de

Du möchtest mehr lesen? Abonniere meinen Newsletter:
www.juergen-baumgarten.de/newsletter.htm und du erhältst
eine weitere Leseprobe.

Schick diese Leseprobe gerne weiter an deine Freunde.

Mein Buch *Theater spielen(d) lernen* erscheint im Herbst 2026.

Vorläufiges Cover. Foto mit KI erstellt.

