

Coaching

Truth in Acting – die Hecke Methode

Die Schauspielerin und Begründerin von Truth in Acting, Christina Hecke, übt, neben einem erfüllten Berufsleben als Einzel- und Gruppentrainerin, eine Lehrtätigkeit als Dozentin an der Schauspielschule Mainz aus. Seit zehn Jahren arbeitet sie vor der Kamera und prägt die Filmlandschaft mit herausragenden Charakterrollen. Der Titel „In Wahrheit“ ihrer Samstagabend-Krimireihe im ZDF ist nicht nur Titel, sondern ein Commitment. Ihre Vita zeigt viele namhafte Regisseure, Kollegen und Auszeichnungen. In einem Porträt der FAZ heißt es: „Die Garbo habe Unschuld verkörpern können und die Dietrich Amoralität. Hecke kann beides. Wenn es sein muss, in einer Szene, einer Einstellung, einer Sekunde. Christina Hecke ist kein klägliches Märtyrer des Fernsehens, sondern Wunder und Wunde.“

„Schauspiel kann man nicht unterrichten oder von außen formen“.

Wie ist dieser Satz mit Deiner Tätigkeit vereinbar?

Die Kraft liegt darin, einen jeden Schauspieler in seinem Ausdruck wert zu schätzen und dessen Qualitäten zu fördern. Das ist das Fundament, auf dem wir arbeiten. Jede Form von emotionalem Ausbrennen, vergangene Traumata zu reaktivieren oder Verletzungen aufkochen zu lassen, halte ich wenigstens für hinterfragenswert, wenn nicht sogar persönlichkeitschädigend. Eigene Verletzungen zu überwinden, um sie für andere nacherzählen zu können, sie also wahrlich darstellen zu können, das ist „Truth in Acting“. So arbeite ich.

Was genau zeichnet die Hecke Methode aus?

Welche Rolle spielt Wahrheit im Schauspiel?

Der wichtigste Baustein dabei ist die Rückkehr zu sich selbst. Die Fähigkeit zu fühlen, zuzulassen und ehrlich beobachten zu können. Sich also auch von Urteilen frei zu machen – Selbstverurteilung wie Fremdverurteilung. Diese „Rückkehr“ ist nach jedem Take, jeder Probe, jedem Schauspiel elementar wichtig. Das „Wieder-Aussteigen“ aus einer Rolle. Mit dem gleichen Fokus und derselben Präzision und Aufmerksamkeit wie das „Sich-Einfinden“, das im Vorfeld stattfindet. Beobachten ist der Schlüssel. Ich sehe das ein wenig wie bei einem Anwalt und seinen Mandanten: Wenn der Anwalt sich nicht vollkommen einfinden und zuhören kann – dabei aber den nötigen Abstand wahrhaft – wird er oder sie im Streitfall eine getrübbte, gefärbte oder gar verdrehte Version der Wahrheit seiner Mandanten abgeben. Unsere Figuren sind unsere Mandanten. Deren Wahrheit gilt es zu verstehen und ihre Geschichten so ehrlich und wahrhaftig wie möglich zu vertreten. Zu dieser Wahrheit gehört es vor allem, sich selbst zunächst so tief und gut wie möglich zu verstehen und anzunehmen, um sich vollkommen aus dem Weg nehmen zu können. Dann kann man sich ihren Gefühlen oder Handlungen vollkommen hingeben, um sich anschließend aber wieder gänzlich von ihnen zu trennen und zu sich selbst zurückkehren. Dann ist unser Service getan. Die Geschichten sind erzählt. Und nur das ist unsere Aufgabe.



© Steffi Henn

Gibt es eine Regel oder Idee, wie man für sich herausfinden kann, ob Schauspieler der richtige Beruf ist?

Schauspielen kann zunächst jeder: Was machen wir denn anderes, wenn wir als Kinder Prinzessin und Räuber spielen? Ob wir allerdings als Erwachsene als solche in unserer Gesellschaft damit gefragt sind, entscheiden wir nicht. Jeder hat eine Aufgabe. Ob das für den einzelnen das Richtige ist, muss jeder selbst herausfinden. Angebot und Nachfrage. Neben der Spielfreude braucht es für mein Empfinden auch die Klarheit darüber, dass wir Dienstleistende sind. Außerdem ist es eine extreme Herausforderung für den Körper. Belastbarkeit und die Bereitschaft, sich immer wieder der Anforderung zu stellen, sich durchlässig zu halten und weich zu bleiben – also an sich zu arbeiten – sind definitiv wichtige Parameter. Schauspieler zu sein, ist eine Aufgabe, die eine 24/7-Zuwendung an 365 Tagen im Jahr erfordert. Wir channeln Energie, die nicht zu uns gehört. Das heißt: Wir müssen Emotionen und Handlungen (nach)vollziehen, die unsere Körper tatsächlich erleben müssen, die aber nicht unsere eigenen sind. Darum müssen wir dafür sorgen, dass diese Körper abseits der darstellerischen Tätigkeit eine Chance haben gesund zu sein, um mit dieser Belastung umgehen zu können. Was mit anderen Worten heißt: Bei sich zu sein.

Du bist selbst Schauspielerin. Wann wurde Dir klar: „Das muss ich unterrichten“?

Über die Jahre habe ich vor allem eins gemacht: beobachtet. Ich habe Kollegen an verschiedenen „Zuflüchten“ verwesen sehen: Alkoholabhängigkeiten, Selbstzweifel, Ängste, Drogensucht, Sexsucht, Emotionsucht, Selbstwertkomplexe oder übertriebene Egozentriken und so weiter. Ich weiß, das klingt radikal, aber so habe ich Persönlichkeiten verschwinden sehen. Keine der bestehenden Schauspielmethoden oder Techniken hat aus meiner Sicht einen wahren Ansatz geliefert, mit diesem Beruf zu leben, also den Vorgang des „Channelns“ richtig zu vermitteln. Die Methoden sind auf das Ergebnis aus. Das birgt eine Gefahr: Die Grenze zwischen dem ICH und der FIGUR verschwindet. Anerkennung wird zur Sucht, weil das SELBST nicht gestärkt ist oder nicht stetig vertieft wird. Ergo wird das an den Zuschauer übertragen. Das ist auch ein Teil meiner Beobachtung. Egal wie gut der Spieler seine Figur verstanden hat. Wenn unter der Haut persönliche Themen mitschwingen, bekommt das der Zuschauer genauso mit wie die Geschichte der Figur – ob man das will oder nicht. Das hat mich zur Hecke Methode gebracht.

Früher hattest Du ein eher „Boheme“-geprägtes Bild von Schauspiel. Heute ist Schauspiel für Dich „Responsibility“. Was meinst Du damit?

Wie eben angedeutet, liegt die „Responsibility“ („Verantwortung“) eben genau da, wo wir vor ein Publikum treten. Was genau übertrage ich, wenn ich spiele? Wie bewusst gehe ich mit dieser Verantwortung um? Inwiefern pflege ich meinen Körper – also mein Instrument und meine Qualität – also meine Verbindung zu mir? Um ehrlich zu sein, dachte ich früher: Was einen Schauspieler ausmacht ist trinkfest, zitafest, laut und immer im Karussell der Emotionen zu sein. Aber dieser „Bohemian Lifestyle“ hat mich ausgezehrt. Also habe ich mich der tieferen Wahrheit in dieser beruflichen Tätigkeit zugewandt. Und dabei kam ich zu dem Schluss: Wir sind nicht für uns Schauspieler, sondern für alle, die zuschauen – egal ob Bühne oder Fernsehen. Deshalb kam ein beruhigendes und zukunftsweisendes Gefühl von Verantwortung in mir hoch. Wir müssen uns der Frage zuwenden, was wir wirklich präsentieren,

wenn wir spielen. Welche Energie senden wir an das Publikum? Wiederholen wir nur, was eh schon passiert – also baden in den Gefühlen und Handlungen unserer Figuren – oder durchdringen wir diesen Kreislauf und spielen bzw. spiegeln wir unsere Gesellschaft aus der Beobachterperspektive? Nutzen wir also die Möglichkeit, die Gesellschaft zu verändern? Oder perfektionieren wir die Wiederholung der Wiederholung? Überspielen können wir viel, aber das Publikum bekommt immer die volle Packung.

Du sprichst offen davon, dass viele Menschen im Business an Drogen- und Alkoholproblemen leiden. Was sind die Ursachen hierfür und wie gehst Du damit im Coaching um?

Wie zuvor schon angesprochen, kommen neben geschwächten Selbstwerten noch viele weitere Faktoren hinzu. Wir bewegen uns in einem Energiefeld, das gefühlt einen enormen Druck auslöst: Etwas Besonderes sein zu müssen, für Hauptrollen besetzt zu werden, herauszustechen – Konkurrenz eben. Der ganze Besetzungsprozess scheint eine einzige Abhängigkeit davon, „etwas sein zu müssen“. In Wahrheit passiert dabei allerdings etwas ganz Simples: Menschen treffen aufeinander und entscheiden aufgrund von „Energie“ – nennen wir es Sympathie, Chemie, Vibration, was immer – ob sie jemanden mögen oder nicht. Das passiert in Bruchteilen von Sekunden. Der Schauspieler sucht dann im Nachgang nach Gründen. Fragen und Antworten werden mit dem Außen abgearbeitet, statt zunächst die Eigenverantwortung zu wählen. Wir nehmen alles persönlich. Das ist nur ein Spiegel dafür, wo und wie die eigene Wertschätzung von uns bereits verneint wurde. Schmerzlich ist eine „Ablehnung“ nur dann, wenn ich von meinem Gegenüber oder dem Projekt etwas will, sei es Geld, Anerkennung oder Prominenz, also meine Selbstverwirklichung an erster Stelle steht. In jedem Moment, in dem wir uns nicht mit allen Eigenheiten, Stärken und Schwächen auf den „Markt“ begeben, sind Tür und Tor offen für jede Form von Gefühlen wie Selbstzweifel, Vertrauens- und Akzeptanzmängel. Diese Gefühle wollen dann kompensiert werden, und zack greifen wir zu allem, was Erleichterung bringt. Für den einen sind es Drogen, Alkohol, emotionale Dramen, um sich zu entladen, für den anderen ist es exzessiver Sport, durchtanzte Nächte oder ein schneller Sex. Eigentlich ist das das Spiel, das wir wirklich spielen. Wir suchen eigentlich alle nur nach Sicherheit, Kompensation oder Druckausgleich. Ich ermutige meine Klienten immer, sich zu erlauben zu fühlen und brutal ehrlich mit sich zu werden. Es gibt kein perfekt – nur ein stetiges Wachsen.

Präsenz ist ein wichtiges Stichwort im Schauspiel. Was verbindest Du mit diesem Schlagwort?

Präsenz ist das A und O. Aus der Präsenz entsteht die Möglichkeit der Beobachtung – von sich und anderen. Sich und seine Wahrnehmung angenommen zu haben, ermöglicht den unabhängigen Ausdruck mit anderen, also wahre Kommunikation, Handlung usw. Das wiederum wird im Außen als Authentizität wahrgenommen. In der Authentizität liegt und entwickelt sich ständig unsere Persönlichkeit. Diese ist wichtig und unerlässlich für die potenzielle Qualität und den Ausdruck unserer Figuren.

Vor mehr als zehn Jahren bist Du bei einem Autounfall schwer verletzt worden. Wie hat Dich dieses Erlebnis geprägt?

In einem Satz: Es hat mich zu der unumstößlichen Erkenntnis zurückgeführt, dass alles im Leben zusammenhängt und dass Geburt und Tod nicht Anfang und Ende sind. Dass das Leben nur eine ständige Option ist, in seiner Qualität vertieft zu werden. Wir sind verloren in dem Verhältnis von Leistung zu Zeit. Wenn zwei an einer Stelle loslaufen und einer geht 50 Meter und ein anderer 500 km, würden wir sagen: „Weiter gekommen ist der, der 500 km gelaufen ist.“ Aber wo kommen denn beide an, wenn sie einmal um den Globus laufen? Genau da, wo sie einst losgelaufen sind. Wir kommen aus dem Diskurs LEBEN nicht raus. Reinkarnation ist kein religiöser Nonsens, für mich eine erdende Erfahrung. Damit bin ich gewiss, dass nicht entscheidet, was ich tue, sondern was ich bin. Also, welche Qualität ich als Fußabdruck hinterlasse, um diese Schritte irgendwann weiterzugehen. Das verbindet mich auch mit einer nachhaltigen Verantwortung in meinem Leben wie meinem Beruf.

„Die Bereitschaft, unbequem zu sein, nimmt ab“, sagst Du im FAZ-Interview. Was heißt für Dich „unbequem sein“?

Mit unbequem meine ich, nicht immer alles zu erfüllen, was womöglich von mir verlangt wird, ohne es auf seinen Wahrheitsgehalt in meinem Inneren zu überprüfen. Dinge auch anzusprechen, die vielleicht nicht gerne gehört werden. Man könnte sagen: „Wir sind nicht hier, um uns ständig Freunde zu machen, sondern um uns gegenseitig voranzubringen.“ Das kann und muss eben manchmal auch unbequem, konfrontierend oder aufwühlend sein! Liebe ist für mich, sich auch gegenseitig mal in den Hintern zu treten und für seine Wahrheit einzustehen, sich anzunehmen und nicht kleiner oder größer als andere zu sehen, sondern sich aus diesem Kontext gänzlich zu befreien. Raus aus dem Vergleich – rein in die Autorität der eigenen Persönlichkeit.

Eine besondere Beziehung ist sicherlich die zwischen Schauspieler und Regisseur. Was wünschen sich, aus Deiner Sicht, Schauspieler von Regisseuren und anders herum?

Die Antwort ist wahrscheinlich für beide die gleiche: Gesehen zu werden – der Schauspieler in seiner Fragilität, sich hinzugeben, und der Regisseur in seiner Vision, verstanden werden zu wollen. Aber für beide gilt: Es geht weder um den einen noch um den anderen! Es geht immer um Teamwork. Darum, was wir den Zuschauern mitgeben wollen. Es gibt kein richtig und falsch. Es gibt nur einen Sinn, den es gemeinsam zu erfassen gilt. Individuelle Selbstverwirklichung ohne die anderen miteinzubeziehen, geht in beide Richtungen nach hinten los. Wie gesagt, „die Qualität der Arbeit“, nicht nur die „Ergebnisse“.

Nicht erst seit #MeToo sind ausbeuterische Beziehungen am Set ein Thema. Wie gehst Du persönlich damit um?

Die #MeToo-Debatte ist aus meiner Sicht auch nur ein Spiegel für eine gewisse Verantwortungslosigkeit. Die einen, die sich nicht mehr als Menschen, sondern als sexuell degenerierte Affen aufgeführt haben, und die anderen, die sich hinter dem „Besetzt-werden-wollen“-schwächeren Status versteckt haben. Definitiv sind Übergriffe in jedweder Form ein absolutes No-Go! Hier sind alle gefragt, Verantwortung zu übernehmen und sich auf die Hinterhufe zu stellen, wenn etwas dissonant läuft. Nur was ans Licht kommt, hat auch die Chance zu heilen. So hätte auch die Gender-Diskussion eine Chance. Aber solange wir in MÄNNER und FRAUEN kategorisieren statt in Menschen auf Augenhöhe, reden

wir am Potenzial dieser Debatte vorbei. Täter und Opfer ist keine Gender-Frage. Es ist eine Haltungssache. Praktisch ermutige ich meine Klienten, für ihre Grenzen einzustehen, die ja auch wieder sehr individuell sein können. Aber das zu be- oder verurteilen, steht niemandem zu. Für die einen ist ein Küsschen zur Begrüßung schon zu nahe, für andere erst der Versuch einer sexuellen Annäherung. Das muss jeder für sich erfühlen und dafür geradestehen. Aber ohne entsprechend zu kommunizieren können wir nicht voneinander lernen.

Welchen Fehler machen viele Schauspieler, Deiner Ansicht nach? Welchen Rat würdest Du insbesondere den jungen Kollegen mit auf den Weg geben?

Aus meiner Sicht ist es eine Form von Devotismus oder auch zu großer Bereitschaft, die eigene Sensibilität zu überschreiben und für eine Rolle „alles zu geben“. Es gibt Grenzen. Sensibilität ist genau das, was einen feinen Schauspieler ausmacht, auch wenn er gewaltvolle Szenen zu spielen hat. Nur wer sich einfühlen kann, auch in die verquersten Charaktere, kann aus ihnen auch wieder aussteigen. Mein Rat wäre: Sich treu bleiben, sein Fundament täglich stärken, die Grenzgängertätigkeit als Schauspieler umarmen, aber auch respektieren. In einer Figur an oder über Grenzen gehen, ist das eine – selbiges in sein Leben übertragen was ganz anderes. Davor würde ich eher warnen. Unsere Figuren sind nicht ein erweiterter Therapieplatz. Wir müssen für sie stark sein. Und in dieser Wachheit liegt die Stärke.

www.truthinacting.com



© Christina Hecke

Interview mit Christina Hecke über Truth in Acting

Truth in Acting – die Hecke Methode – sieht sich eher als Support, als denn Versuch, sich mit bestehenden Schauspielmethoden zu messen. Das setzt einen signifikanten Akzent: Es geht vor allem darum zu wissen, wohin man zurückkehrt, wenn man aus einer Rolle wieder aussteigt.

www.youtube.com/truth-in-acting



© Christina Hecke

Verlosung Workshop-Teilnahme

Wir freuen uns ganz besonders, dass wir an dieser Stelle einen Platz in Christina Heckes Workshop vom 25. bis 27. Januar oder vom 12. bis 14. April 2019 in Berlin verlosen dürfen. Zur Teilnahme an der Verlosung schickt uns eine E-Mail mit dem Stichwort „Hecke“ bis zum 14. Januar an: verlosung@casting-network.de