

Theaterpädagogische Akademie der Theaterwerkstatt Heidelberg
Teilzeitausbildung zum/r Theaterpädagogen/in BuT®
Jahrgang 2019

Titel:

Theaterpädagogik in der Verhaltenstherapie –
ist ein positiver Einfluss messbar?

Fachtheoretische Abschlussarbeit
im Rahmen der Ausbildung Theaterpädagogik BuT ®
an der Theaterwerkstatt Heidelberg
Vorgelegt von Tobias Huber, BF19-2
Eingereicht am 01.08.2023 an Wolfgang G. Schmidt (Ausbildungsleitung)

} **theaterwerkstatt heidelberg**

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Begriffliche Definitionen	2
2.1	Verhaltenstherapie	2
2.2	PSI-Theorie	4
2.3	Abgrenzung Theaterpädagogik / Theatertherapie	7
2.4	Autonome vs. selbstwirksamkeitsbildende Theaterpädagogik	8
3	Das Projekt	9
3.1	Einleitung / Beschreibung	9
3.2	Rahmenbedingungen	12
3.3	Das Interview mit dem Therapeuten	13
3.4	Das Interview mit der Teilnehmerin	18
3.5	Projektziel	19
3.6	Die Einführung / der physische Projektstart	21
3.7	Meine Beobachtungen zum Auftakt	25
3.8	Die vierwöchige Projektphase	26
3.9	Tag der Performance / Werkschau inklusive Beobachtungen	27
3.10	Das Nachgespräch	28
4	Fazit / Erkenntnisse	30
5	Quellenverzeichnis	33
6	Selbständigkeitserklärung	33

1 Einleitung

Das Interesse an bzw. der Kern der Forschungsfrage dieser Arbeit wurde durch folgende Erfahrungen aus der Praxis entfacht:

Zum einen erhielt ich von den Teilnehmenden¹ meiner Projektgruppen häufig die sinngemäße Rückmeldung: „Diese Übung hat mich persönlich wirklich wachsen lassen.“ oder „Das hat mir langfristig etwas gebracht.“. Aufgrund der Komplexität konnten mir die Teilnehmer selten genau sagen, inwieweit die Übung oder die Probe zur Weiterentwicklung beigetragen hat. Ein „Nachbohren“ oder „Ausfragen“ vor der Gruppe hielt ich zudem für unangebracht, wobei die private Grenze der Teilnehmenden nie überschritten werden sollte. Bis zum „Theorien der Theaterpädagogik A-Kurs“ mit Jörg Meyer war mir die Unterteilung zwischen des selbstwirksamkeitsbildenden und autonomen Konstrukts der Theaterpädagogik auch nicht geläufig, sodass ein weiteres Umdenken für die Praxis nach und nach entstand. Im Laufe der Arbeit gehe ich nochmal gesondert auf diese Thematik ein.

Zum anderen gab es auf der Suche nach Projekten eine besondere Begegnung mit einem psychologischen Psychotherapeuten für Verhaltenstherapie (im Folgenden Therapeut genannt), der folgendes Zitat sinngemäß in den Austausch einfließen ließ: „Die Theaterarbeit kann je nach Intensität einen Erfolg bei der Verhaltenstherapie beschleunigen bzw. eine intensive Schauspielausbildung ist in gewisser Weise mit der modernen Verhaltenstherapie gleichzusetzen“. Der Therapeut weist zudem eine weitreichende Erfahrung auf, besucht regelmäßig Fortbildungen zu verschiedenen Themen und ist Theater- und Kunstinteressiert. Diese Aussage hielt mich fest und ich wollte mehr darüber erfahren.

Anhand dieser zwei Ereignisse war mir relativ schnell bewusst, dass ich an diesem Thema anknüpfen möchte. Nach weiteren Gesprächen mit dem Therapeuten und dessen Anregungen entstand die Idee dieser Kooperationsarbeit. Daraufhin entstand der Kontakt zu einer Patientin (im Folgenden Teilnehmerin genannt), die bereits seit einem Jahr die ambulante Verhaltenstherapie bei o. g. Therapeuten aufsucht. Bei einem ersten Austausch zeigte auch die Teilnehmerin großes Interesse, sodass der Grundstein für die gemeinsame Arbeit gesetzt wurde. Nach einem Interview mit dem Therapeuten und der

¹ Zur besseren Lesbarkeit der Arbeit verwende ich das generische Maskulin. Selbstverständlich sind immer alle Geschlechter gemeint und inbegriffen.

Teilnehmerin, habe ich die Rahmenbedingungen für die Zusammenarbeit ermitteln können. Diese werden auch in der Arbeit mit aufgeführt.

Im ersten Schritt dieser Arbeit werde ich auf begriffliche Definitionen eingehen, um eine fundamentale Wissensgrundlage für die weiteren Kapitel zu schaffen. Die Arbeit ist durch einen hohen Praxisanteil geprägt, bei dem meine Beobachtungen und Erfahrungen in dieser verschriftlicht werden. Nach der Einführung begrifflicher Definitionen folgt ein theoretischer Teil, wie die Abgrenzung der Theaterpädagogik von der Verhaltenstherapie und Theatertherapie, um dem Leser zu verdeutlichen, in welchem Metier wir uns bewegen. Im letzten Kapitel werden die Praxisvorgänge genauer erörtert und die Erkenntnisse / Beobachtungen aufgeführt.

Vorab ist wichtig zu erwähnen, dass es den Beteiligten und Mitwirkenden an dieser Arbeit ein Anliegen war, keinerlei Rückschlüsse auf deren Identität führen zu können und die Anonymität zu wahren.

2 Begriffliche Definitionen

2.1 Verhaltenstherapie

„Die moderne Verhaltenstherapie vereinigt in sich inzwischen eine große Anzahl unterschiedlicher spezifischer Techniken und Behandlungsmaßnahmen, die im therapeutischen Handeln je nach Art der vorliegenden Problematik einzeln oder miteinander kombiniert eingesetzt werden. Somit lässt sie sich nicht als eine einzelne, klar umreibare Therapiemethode begreifen, die auf ein einziges theoretisches Modell zurückgeführt werden kann.“² Trotz permanenter Diskussion bzgl. ihrer theoretischen Grundlagen (seit ihrer Entstehung in der 1950er-Jahren), konnte sich die Verhaltenstherapie als wirksamer Heilkundeansatz durchsetzen und eine bedeutende Rolle in der psychotherapeutischen Praxis einnehmen.³

Die o. g. Definition gibt lediglich eine grobe Richtung vor. Durch die theoretische und methodische Breite sowie die stndige Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie, kann eine reine Definition keine zufriedenstellende Antwort darüber geben, was Verhaltenstherapie genau sei. Zu verschieden sind hier einzelne Definitionen. Lieb und

² Markgraf, Jürgen / Lieb, Roselinde: Was ist Verhaltenstherapie? Versuch einer zukunftsorientierten Neucharakterisierung. In: Zeitschrift für klinische Psychologie, 24 (1), 1995, S. 2

³ Vgl. Markgraf, Jürgen / Lieb, Roselinde, 1995, S. 1

Markgraf erweitern die Definitionsfrage der Verhaltenstherapie um drei weitere Charakterisierungsaspekte, nämlich Prinzipien, Methoden und Indikation.

Ein Grundprinzip stellt beispielsweise die Orientierung an der empirischen Psychologie dar. Es ist hierbei ein Anliegen, die Methoden in operationalisierbarer Form darzulegen, um diese einer empirischen Überprüfung zugänglich machen zu können.

Weitere Prinzipien sind u. a. die Problem-, Ziel- und Handlungsorientierung der Verhaltenstherapie. Anhand der Problemorientierung wird das therapeutische Vorgehen individuell an den Patienten angepasst (auf Grundlage des empirisch ermittelten Störungswissens). Hierbei wird stets transparent gearbeitet. Durch die Zielorientierung ermitteln der Therapeut und Patient ein gemeinsames Ziel. Der Weg zum Ziel ist geprägt durch eine ständige Handlungsorientierung. Der Patient erhält transparente Einblicke über die vorliegende Störung sowie das weitere Vorgehen. Dies führt in der Regel u. a. zu einer weiteren Akzeptanzförderung im Therapieprozess. Durch die Handlungsorientierung wird der Patient zum aktiven Erproben von neuen Verhaltens- und Erlebensweisen motiviert, auch zwischen den Therapiesitzungen im Alltag. Somit wird praktisch eine Hilfe zur Selbsthilfe angestrebt.⁴

Die Methoden können als verhaltenstherapeutische Maßnahmen bzw. Grundtechniken angesehen werden. Sie sollten zum Grundwerkzeugkoffer eines jeden Verhaltenstherapeuten zählen, um individuell auf die Patientenbedürfnisse eingehen zu können. Um ein paar Beispiele aufzuführen, zählen hierzu Operante Methoden wie die positive Verstärkung oder Selbstkontrollverfahren wie die Selbstbeobachtung. Die therapeutische Beziehung ist zwar keine direkte Maßnahme, aber trotzdem von enormer Bedeutung für die Praxis.⁵

Der vierte Charakterisierungsaspekt umfasst die Indikation. „Die Indikationsfrage wird häufig als eines der wichtigsten Probleme sowohl für die Forschung als auch für die Praxis der Psychotherapie angesehen.“⁶ Im Grunde stellt die Indikationsfrage die effektivste Behandlung in den Vordergrund, wobei das Individuum des Patienten, das Problem, die Umstände und der Therapeut ebenso beachtet werden müssen. In der Praxis gibt es aufgrund der vielen Variablen keine ideale Beantwortung der Indikationsfrage. Trotzdem müssen sich die Therapeuten tagtäglich unterschiedliche Indikationsfragen stellen, um die Therapie individuell auf den jeweiligen Einzelfall anzupassen. Wichtig ist hierbei, dass der Therapeut nicht in dem uniformen Glauben

⁴ Vgl. Markgraf, Jürgen / Lieb, Roselinde, 1995, S. 2 - 3

⁵ Vgl. Markgraf, Jürgen / Lieb, Roselinde, 1995, S. 3 - 4

⁶ Markgraf, Jürgen / Lieb, Roselinde, 1995, S. 5

agiert, dass die Psychotherapie bei jedem Patienten gleich wirke. Anhand der Indikationsfrage ist eine individuelle Bedürfniserfüllung möglich.⁷

2.2 PSI-Theorie

Die PSI-Theorie ist die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen. Diese kann als bahnbrechend bezeichnet werden, gilt jedoch auch als sehr komplex. In der klassischen Psychologie wird das Verhalten der Menschen anhand deren Überzeugungen, Wünschen und Absichten erklärt. Die PSI-Theorie zeigt auf, dass das Verhalten auch anders verursacht werden kann. Hierbei geht es um das Wechselspiel psychischer Systeme. Die zentrale Aussage liegt darin, dass die Aktivierung psychischer Systeme sowie deren Informationsaustausch untereinander von Stimmungen und Gefühlen abhängen.⁸

Spinnt man die Annahme der PSI-Theorie weiter, liegt eine wesentliche Grundfrage darin, welche persönlichen Kompetenzen eine, in gesellschaftlicher Hinsicht, gestandene Persönlichkeit ausmacht. Zwei Grundsätze sind hierbei entscheidend. Zum einen die Willensstärke, die das Umsetzen eigener Absichten ermöglicht. Zum anderen die Selbstkongruenz während der Bildung eigener Absichten, also, inwieweit kann man sich mit dem eigenen Vorhaben identifizieren bzw. passen die Absichten zu den Bedürfnissen und Werten des Individuums und dessen sozialer Umgebung. Die PSI-Theorie geht somit von der Annahme aus, dass die beiden Grundsätze vom Wechselspiel der vier psychischen Systeme abhängen.⁹

Prof. Kuhl unterscheidet in vier Erkenntnisssysteme (zur Veranschaulichung siehe auch Abbildung 1 auf Seite 7):

1) Das Intentionsgedächtnis:

Wie im Name bereits erwähnt, geht es hier um die Intentionen/Absichten. Das Intentionsgedächtnis wird aktiv, wenn Absichten/Vorhaben nicht direkt umgesetzt werden können. Als Beispiel: Möchte ich eine Tür öffnen, muss ich nicht aktiv darüber nachdenken, da hier die bereits erlernten Verhaltensautomatismen greifen. Ist allerdings ein Problem involviert, das erst gelöst werden muss, wird der linke präfrontale Cortex aktiviert (die analytischen Prozesse wie Denken und Planen sind gefordert). Die Verbindung zwischen dem Intentionsgedächtnis und der intuitiven Verhaltenssteuerung

⁷ Vgl. Markgraf, Jürgen / Lieb, Roselinde, 1995, S. 5

⁸ Vgl. Prof. Kuhl, Julius: Texte zur PSI-Theorie (zum Downloaden). Eine neue Persönlichkeitstheorie - Einführung in die PSI-Theorie (30 S.). In: <https://www.psi-theorie.com/>, Stand 12.07.2023. Url: <https://www.psi-theorie.com/fachartikel-1/> (letzter Abruf am 12.07.2023), S. 1

⁹ Vgl. Prof. Kuhl, Julius, Url: <https://www.psi-theorie.com/fachartikel-1/> (letzter Abruf am 12.07.2023), S. 2

(also der einfach Ausführung) wird somit gehemmt (Antagonismus), um impulsives Handeln zu unterdrücken. Die Entmutigung ist in der Abbildung als Affekt zu verstehen, die beim Beibehalten schwieriger Absichten ausgehalten/akzeptiert werden muss, um den Antagonismus zur Intuitiven Verhaltenssteuerung zu überwinden.¹⁰

2) Intuitive Verhaltenssteuerung:

Sollen die Absichten des Intentionsgedächtnisses umgesetzt werden, ist es von essenzieller Bedeutung, den Zugang zur Verhaltenssteuerung zu erhalten. Andernfalls ist ein Umsetzen nicht möglich und man bleibt auf den guten Absichten „sitzen“. Die eigentliche Ausführung ist i. d. R. intuitiv, da man beim Handeln nicht über jeden Schritt aktiv nachdenkt (Beispiel: Öffnen einer Tür im Alltag). Dieses System verfügt über ein eigenes Wahrnehmungssystem (es operiert unbewusst und ist uns im Alltag nicht geläufig). Da diese intuitive Wahrnehmung über andere Bereiche des Gehirns verläuft, nämlich über die rechte Hemisphäre, kann sie besser mit lückenhafter Information umgehen und mit „Ungefährlösungen“ reagieren, wobei die bewusste Objekterkennung und das analytische Denken längst zusammengebrochen wären. In der PSI-Theorie wird die intuitive Verhaltenssteuerung auch als elementares System bezeichnet. Sie entwickelt sich in der Kindheit viel früher, als die intelligenten/komplexen Systeme, wie z. B. das bereits genannte Intentionsgedächtnis. Abschließend ist noch zu erwähnen, dass die rechte Hemisphäre eine bedeutende Rolle für die räumliche Orientierung spielt. Diese ist wesentliche Voraussetzung, dass eine Intention in eine konkrete Handlung umgesetzt werden kann.¹¹

3) Das Objekterkennungssystem:

Ein Objekt ist eine Einzelheit, die aus dem Gesamtzusammenhang herausgelöst wird. Einzelne Aspekte der Innen- und Außenwelt rücken somit in den Fokus. Dies ist z. B. in Gefahrenmomenten nützlich, lenkt aber auch den Fokus auf Neuartiges, Unerwartetes oder Fehler. Gesteuert wird dieses System über die hintere, linke Hemisphäre. Das Objekterkennungssystem ist der Gegenspieler vom 4. System, dem Extensionsgedächtnis. Durch die Objekterkennung, dient dieses System als Lieferant für das Extensionsgedächtnis, das die einzelnen Sinneseindrücke in umfassendere Zusammenhänge bringt. Interessanterweise aktivieren negative Stimmungen gem. PSI-Theorie das Objekterkennungssystem. Dies führt wiederum zu einer hohen Sensibilität für

¹⁰ Vgl. Prof. Kuhl, Julius, Url: <https://www.psi-theorie.com/fachartikel-1/> (letzter Abruf am 12.07.2023), S. 3

¹¹ Vgl. Prof. Kuhl, Julius, Url: <https://www.psi-theorie.com/fachartikel-1/> (letzter Abruf am 12.07.2023), S. 4 - 5

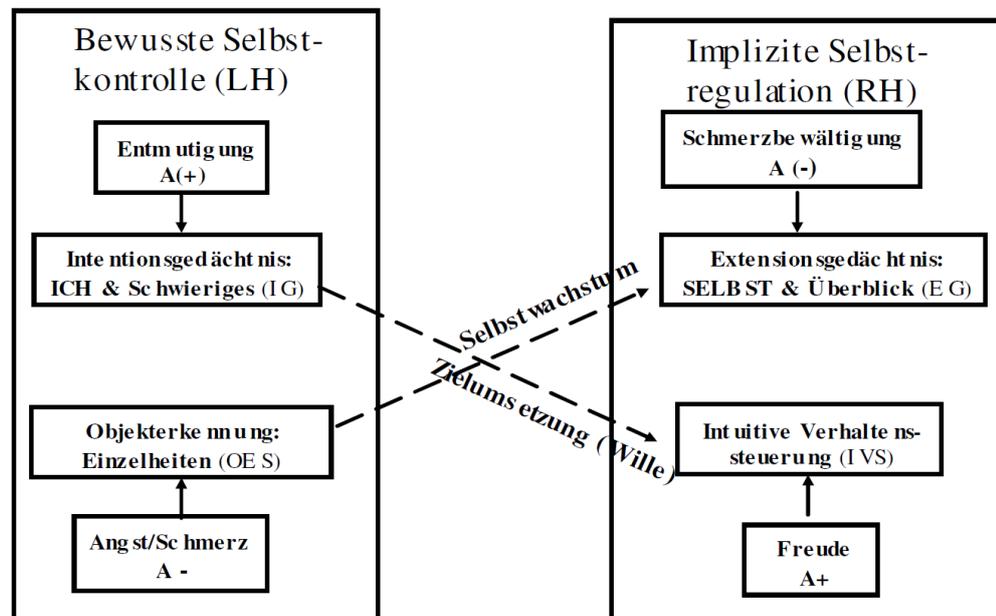
Unstimmigkeiten und Gefahrensignale. Bei einer zu starken Fokussierung auf die Einzelaspekte, geht der Überblick verloren.¹²

4) Das Extensionsgedächtnis:

Wie bereits angedeutet, setzt die Objekterkennung den Fokus auf wichtige Einzelheiten, während das Extensionsgedächtnis darauf getrimmt ist, alle irrelevanten Einzelheiten auszufiltern, um die Objekte in größere Zusammenhänge zu bringen. Dadurch können Entscheidungsgrundlagen für momentane Wünsche und Bedürfnisse entstehen. Außerdem ist es wichtig zu erwähnen, dass es sich bei diesem System um die „intelligente“ Intuition handelt (wird durch den vorderen Teil der rechten Hemisphäre unterstützt). Während die intuitive Verhaltenssteuerung die an den Handlungsvollzug gekoppelte Intuition ausdrückt, also die vollautomatisierte Ausführung, ohne darüber nachzudenken, liefert das Extensionsgedächtnis einen ganzheitlichen Ansatz. Dieses gibt einen Überblick über sämtliche Lebenserfahrungen, die im jeweiligen Moment entscheidend sein könnten. Aufgrund der Vielzahl an Lebenserfahrungen, können diese niemals vollends ins Bewusstsein gelangen. Vielmehr geht es hier um das Fühlen. Da in den Entscheidungs- oder Handlungsprozess so viele Dinge einfließen, kann man diese höchstens erfühlen oder teilweise erwähnen (das Meiste läuft unbewusst ab). Da das Extensionsgedächtnis das einzige System mit Zugriff auf die emotionsgenerierenden Systeme des Gehirns inkl. autonomen Nervensystems ist, kann dieses Gefühle integrieren. Es können allerdings nur negative Gefühle eingebunden werden, wenn die Gesamtbilanz positiv bleibt. Die eigene Existenz muss bedingungslos angenommen werden und mit positiven Gefühlen verknüpft sein. Nur in diesem Fall kann das volle Potenzial dieses System ausgeschöpft werden, indem auch schwierige Gefühle eingebunden und bewältigt werden können. Abschließend muss noch erwähnt werden, dass das Selbstsystem auch im Therapieansatz mit schwierigen Situationen konfrontiert werden muss, um schlimme Erfahrungen zu verarbeiten. Dies liegt daran, dass die rechte Hemisphäre durchaus stärker mit dem vegetativen Nervensystem vernetzt ist und somit positiven Einfluss auf die Emotionsregulation haben kann. Die linke Hemisphäre (sprechfähig und analytisch) hat weniger Einfluss auf die Emotionen und den Körper. Deshalb wird im Therapieansatz häufig auf Methoden zurückgegriffen, die das Extensionsgedächtnis und die Selbstwahrnehmung aktivieren.¹³

¹² Vgl. Prof. Kuhl, Julius, Url: <https://www.psi-theorie.com/fachartikel-1/> (letzter Abruf am 12.07.2023), S. 8 - 9

¹³ Vgl. Prof. Kuhl, Julius, Url: <https://www.psi-theorie.com/fachartikel-1/> (letzter Abruf am 12.07.2023), S. 6 - 9



14

Zusammenfassend stehen die vier Systeme in Wechselbeziehung zu Affekten und bedingen sich gegenseitig. Wichtig ist, dass die Menschen die Systeme aktivieren können, die in der jeweiligen Situation am besten passen, um Lösungen zu generieren.¹⁵

Aufgrund der Komplexität der PSI-Theorie soll dieses Kapitel lediglich die Grundannahmen darstellen. Ein tieferer Einblick würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Dieser Theorieansatz, praktisch eine komplexe Verhaltenstheorie, war Grundlage für diese Projektarbeit.

2.3 Abgrenzung Theaterpädagogik / Theatertherapie

Da der theoretische Rahmen dieser Arbeit psychologisch im Metier der Verhaltenstherapie und PSI-Theorie liegt, möchte ich noch auf die Themen Theaterpädagogik und Theatertherapie eingehen.

„Zielsetzung bei theaterpädagogischen Projekten ist es vorwiegend, die „Kunstform Theater“ an Laien zu vermitteln. Eine Aufführung wird unter ästhetischen und künstlerischen Aspekten betrachtet und entwickelt. Der Prozess vermittelt das

¹⁴ Abb. 1: Prof. Kuhl, Julius: Schematische Darstellung der PSI-Theorie. In: <https://www.psi-theorie.com/>, Stand 12.07.2023. Url: <https://www.psi-theorie.com/fachartikel-1/> (letzter Abruf am 12.07.2023), S. 3

¹⁵ Vgl. Prof. Kuhl, Julius, Url: <https://www.psi-theorie.com/fachartikel-1/> (letzter Abruf am 12.07.2023), S. 9

methodisch-handwerkliche Rüstzeug der darstellenden Kunst. Das Hinarbeiten eines Ensembles auf ein künstlerisches Produkt ist wesentlich.“¹⁶

Wichtig ist zu erwähnen, dass ein therapeutischer Effekt auch in der theaterpädagogischen Arbeit vorkommen kann, dieser jedoch nicht beabsichtigt angesteuert wird. In der Theatertherapie erfolgt die Arbeit auf Basis therapeutischen Handelns. Hierbei ist die Selbsterfahrung eines jeden einzelnen Teilnehmers mit sich selbst, als auch innerhalb der Gruppe, unter Berücksichtigung persönlicher Themen essenziell. Zwar steht am Ende auch eine ästhetische Aufführung auf dem Plan, jedoch liegt das Hauptaugenmerk auf dem Persönlichkeitswachstum und -bildung der Teilnehmer.¹⁷

Für den Anleiter sind hier folgende Dinge zu beachten:

In der Theaterpädagogik liegt der Fokus auf der künstlerischen Entwicklung jedes Einzelnen im Gruppengefüge. Obwohl die Prozessorientierung im Vordergrund liegt, werden die einzelnen Teilnehmer im Sinne der Mitgestaltung bei ihren persönlichen Fähigkeiten und Stärken abgeholt. Hauptaufgabe des Anleiters ist es, als Vermittler die Teilnehmer mit einem Rüstzeug auszustatten, um deren künstlerische Ebene zu erreichen und damit die Gruppe zum ästhetischen Endprodukt zu führen. In der Theatertherapie begleitet der Anleiter (in dem Fall der Theatertherapeut) die einzelnen Teilnehmer im Prozess. Fokus liegt auf der Innensicht der Teilnehmer. Der Theatertherapeut begleitet wachsam die Abläufe in den Teilnehmern und der Gruppe, vor allem im Bezug zur Rolle und den unterschiedlichen Ebenen. Die persönliche Entwicklung der Teilnehmer steht vor dem Endprodukt.¹⁸

In beiden Gebieten ist es ratsam, mit „feinen Antennen“ die Teilnehmer zu beobachten und je nach Bedarf, die Probengeschwindigkeit, wenn auch nur temporär anzupassen, um alle Teilnehmer wieder abzuholen. Vor allem in der Theatertherapie ist hiermit deutlich sensibler umzugehen.

2.4 Autonome vs. selbstwirksamkeitsbildende Theaterpädagogik

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, möchte ich das autonome und selbstwirksamkeitsbildende Konstrukt der Theaterpädagogik in dieser Arbeit kurz erwähnen. Beim „Theorien der Theaterpädagogik A-Kurs“ mit Jörg Meyer wurde mir zum

¹⁶ Anklam, Sandra / Meyer, Verena: Life. On Stage. Handbuch Theatertherapie. Auflage o. A. Uckerland: Schibri-Verlag 2014, S 16.

¹⁷ Vgl. Anklam, Sandra / Meyer, Verena, 2014, S. 16 - 17

¹⁸ Vgl. Anklam, Sandra / Meyer, Verena, 2014, S. 18

ersten Mal der unterschiedliche Ansatz innerhalb der theaterpädagogischen Arbeit bewusst. Beim autonomen Ansatz geht es, wie im vorherigen Kapitel beschrieben, um das Hinarbeiten des Ensembles auf ein künstlerisches Produkt, i. d. R. die Aufführung. Nach meinen Praxiserfahrungen geht es hier vorrangig um die Gruppe und das Endergebnis. Nun soll allerdings anhand des vorherigen Kapitels nicht der Eindruck entstehen, dass die Theaterpädagogik lediglich darauf getrimmt ist, Kunst zu vermitteln und auf „Biegen und Brechen“ eine Aufführung zu generieren. Vielmehr soll erwähnt werden, dass auch hier eine Persönlichkeitsbildung angestrebt werden kann. Es handelt sich dabei um den selbstwirksamkeitsbildenden Ansatz. Das Endprodukt steht weniger im Vordergrund, sondern ein künstlerisches Schaffen im geschützten Rahmen, wobei den Teilnehmern auch hier ein Rüstzeug mit auf den Weg gegeben wird. Der Theaterpädagoge arbeitet nicht therapeutisch, aber trotzdem geht es bei diesem Ansatz auch um das Individuum. Da bei dieser Form meistens keine Aufführung geplant ist und die Gruppe etwas gelassener agieren kann, ist für den Anleiter ein größerer Fokus auf jeden Einzelnen möglich.

Ein kurzes Beispiel aus meinen Praxiserfahrungen:

Mein erstes Schwerpunktprojekt lag vor dem „Theorien der Theaterpädagogik A-Kurs“. Bei der „Bestandsaufnahme“, welche Bedürfnisse und Erwartungen die Gruppe an mich hatte, ging eine deutliche Vermengung der beiden Ansätze hervor. Ich sollte sowohl autonom als auch selbstwirksamkeitsbildend arbeiten, etwa 50 % beider Teile. Jörg Meyer erwähnte in dem Kurs, dass eine Vermischung der beiden Ansätze i. d. R. zum Scheitern des Projekts führt. Nach dieser Erkenntnis und den Praxiserfahrungen konnte ich meine Arbeit auf die autonome Form umstellen. Es erfolgte relativ zeitnah eine Verbesserung. Wir kamen als Gruppe besser voran.

3 Das Projekt

3.1 Einleitung / Beschreibung

Wie bereits in der Einleitung auf Seite 1 dieser Abschlussarbeit erwähnt, wurde das Projekt bei mehreren Gesprächen nach und nach geformt. Da ich hauptberuflich in der Wirtschaft arbeite, war die Herangehensweise für meine Begriffe atypisch, aber dennoch erfrischend. Im klassischen Projektmanagement, im Betrieb, wird häufig ein Problem oder ein Soll-Zustand ermittelt. Daraufhin entstehen Lösungsansätze, die im Projektteam delegiert werden. Die einzelnen Projektmitglieder arbeiten in Sprints und geben dem Projektteam immer wieder Updates, bis der gewünschte Soll-Zustand erreicht wird. Der

Prozess erfolgt größtenteils analytisch, nach Zahlen, Daten und Fakten. Die klassische Projektarbeit verläuft, am Beispiel der PSI-Theorie, vorwiegend in der bewussten, linken Hemisphäre.

Durch diverse Gespräche mit dem Therapeuten, bei denen es um Themen wie Schauspiel, Theaterpädagogik und Psychologie ging, konkretisierten wir nach und nach eine mögliche Forschungsfrage, die uns beide interessierte und von der wir noch nicht genau ahnen konnten, wie das Ergebnis ausfallen wird. Hierbei zeigte sich eben auch die atypische Herangehensweise, eben durch ungezwungene Gespräche nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“. Wichtig zu erwähnen ist, dass diese Arbeit keinerlei Anspruch auf eine vollumfänglich empirische Arbeit hat. Aufgrund der relativ kurzen Zeitspanne von einem Monat und der geringen Anzahl der „Versuchsteilnehmer“, nämlich genau einer Teilnehmerin, können keine standardisierten Aussagen getroffen werden. Nichtsdestotrotz soll insofern empirisch gearbeitet werden, dass die Annahmen und Theorien in der Praxis beobachtbar und nachvollziehbar sind.

Konkret geht es in diesem Projekt darum, die Teilnehmerin über einen Zeitraum von vier Wochen zu begleiten. In den folgenden Interviews werde ich auch nochmal auf den sinngemäßen Austausch zum Thema eingehen. Theaterpädagogisch liegt der Fokus auf einer rein körperlichen Arbeit, ohne Einsatz von Stimme und Texten. In Anlehnung an die Intensivwoche Tanz mit Katja Körber erfolgt die Untersuchung innerhalb der Bewegungsstudien nach Rudolf von Laban. Um den Rahmen nicht zu sprengen und keine Überforderung zu erzeugen, fokussierte ich mich in der praktischen Arbeit auf die Ausdrucks- und Antriebsfaktoren:

1. Antriebsfaktor Raum: „Der Faktor RAUM nimmt Bezug zur Umwelt/Orientierung: Wie und wohin verteile ich meine Energie? Auf direktem oder auf indirektem Weg? Diese Frage lässt sich auf den ganzen Körper oder auf einzelne Körperteile beziehen.“¹⁹
2. Antriebsfaktor Zeit: „Der Faktor ZEIT bezieht sich auf die zeitliche Gliederung von Energieimpulsen. Folgen diese schnell oder langsam aufeinander, verändert sich etwas plötzlich oder allmählich?“²⁰
3. Antriebsfaktor Kraft (Schwer – Leicht): „Der Faktor KRAFT (oder GEWICHT) bezieht sich auf die Dosierung des Gewichteinsatzes. Zieht die Bewegung nach unten, ist sie

¹⁹ Körber, Katja: Laban Bewegungsstudien & Choreographie-Entwicklung. Skript Intensivwoche Tanz, 2023, S. 1.

²⁰ Körber, Katja, 2023, S. 1

schwer. Strebt die Bewegung nach oben, ist sie leicht. Je mehr Körpergewicht, desto größer die kinetische Energie, umso stärker die Qualität der Bewegung (Stein vs. Luftballon).“²¹

4. Antriebsfaktor Fluss / Spannung (Frei / Entspannt – Gebunden / Angespannt): „Der Faktor FLUSS (oder SPANNUNG) bezieht sich auf den Spannungszustand und beeinflusst die anderen Faktoren am stärksten. Ist die Energie gebunden, so sind die Muskeln angespannt. Kann die Energie frei fließen, so sind die Muskeln entspannt. Für jede Bewegung braucht der Körper Anspannung im Muskeltonus. In Extremen funktioniert keine Bewegung.“²²

Der Fokus der körperlichen Arbeit ist darin begründet, dass die Teilnehmerin in ihrem Alltag häufig sehr eingeschränkt ist. Ohne mir die genaue Diagnose bzw. Störung zu nennen (da nicht erheblich für meine Arbeit), schilderte mir der Therapeut den Problemfall, dass die Teilnehmerin im Alltag häufig in ihren eigenen Grübeleien gefangen ist. Selbst niedrigschwellige Tätigkeiten können lange Zeit durchdacht werden, unter ständigem Abwägen, wobei eine Entscheidungsfindung und Umsetzung aufgeschoben wird. Das mag bei wichtigen Entscheidungen selbstverständlich essenziell sein, jedoch nicht bei vielen Alltagsentscheidungen. Hierbei ist zu erwähnen, dass „Normalität“ oder „normal sein“ bzw. eine „normale Entscheidungsfindung“ auch nicht unbedingt ein idealer oder anzustrebender Zustand ist.²³ Diese „Grübelattacken“ wirken sich im Alltag negativ auf das Gemüt aus, verursachen Stress und nicht selten entsteht ein Teufelskreis der Gedanken, aus dem es schwierig wird, herauszutreten. Somit geht es bei der Entscheidungsfindung auch vielmehr um eine individuelle Anpassung, die das Konzept der psychischen Störung in Begleitung minimiert. Als Teilaspekt kann hier erwähnt werden, dass u. a. nach PSI-Theorie der Transfer von Objekterkennung (LH) zum Extensionsgedächtnis (RH) gehemmt wird. Eine Verzettelung ist somit häufig nicht auszuschließen. Interessanterweise lässt sich das Problemmodell auch anhand der PSI-Theorie erklären, eine genauere Erläuterung folgt hierzu später.

In der Intensivwoche Tanz hatten wir uns mit den Ausdrucks- und Antriebsfaktoren intensiv beschäftigt, nach vier intensiven Tagen folgte eine 30-minütige Performance. Da die Gespräche zum Projekt kurze Zeit nach der Intensivwoche stattfanden, waren mir die Übungen und meine persönlichen Eindrücke noch eingängig im Gedächtnis abrufbar. Die

²¹ Körber, Katja, 2023, S. 2

²² Körber, Katja, 2023, S. 2

²³ Vgl. Petermann, Franz / Maercker, Andreas / Lutz, Wolfgang / Stangier, Ulrich: Klinische Psychologie – Grundlagen. 2., überarbeitete Auflage. Göttingen: Hogrefe Verlag 2018, S. 17

Grundidee besteht darin, der Teilnehmerin diese Ausdrucksfaktoren näher zu bringen und sie einen Monat lang täglich zehn Minuten damit arbeiten zu lassen. Während dieser vier Wochen entwickelt sie eine Art fünf-minütige Werkschau / Performance, die sie mir als Anleiter vorführt. Nach Rücksprache mit dem Therapeuten ist es für mich essenziell, auf die Körpersprache, Mimik und die Bewegungsabläufe zu achten. Hieraus können Indizien abgeleitet werden, die eine positive Annahme des wirksamen Einflusses bestätigen könnten. Beispiel: Sind die Bewegungsabläufe in den Armen flüssiger, kann dies ein Indiz sein, dass die Teilnehmerin ihrer Intuition mehr vertraut, sich auf diesen Prozess einlässt und die intuitive Verhaltenssteuerung aktiviert ist, oder eben auch das Extensionsgedächtnis mit der Annahme, dass einzelne Bewegungen nicht so wichtig sind, weil der Körper das Große und Ganze schon regeln wird.

3.2 Rahmenbedingungen

Direkt nach Klarheit der Projektbeschreibung wurden die Rahmenbedingungen mit dem Therapeuten und der Teilnehmerin geklärt. Um die Arbeit nicht im Keim lauter Normen zu „ersticken“, haben wir uns auf folgende, essenzielle geeinigt:

1. „In der Theaterarbeit ist ein „Arbeits-Du“ üblich, das nur mit dem Einverständnis aller eingeführt werden kann.“²⁴ Aufgrund der professionellen Beziehung, vor allem zwischen Therapeut und Teilnehmerin, war es den Beteiligten ein Anliegen, bei der bisherigen Sie-Anrede zu bleiben. Dies wurde auch von allen Beteiligten akzeptiert und war damit schnell geregelt.
2. Wie bereits zu Anfang beschrieben, einigten sich alle, dass in dieser Projektarbeit eine vollständige Anonymisierung der Beteiligten durch mich gewährleistet wird. Deshalb wird es in dieser Arbeit keinerlei Rückschlüsse auf personenbezogene Daten geben.
3. Grundsätzliche Werte wie Diskretion und Respekt: Die Teilnehmerin erwähnte direkt zu Beginn ihre Neugier zum Versuch, allerdings spürte ich deutlich die Befürchtung, dass sie sich blamieren könnte. Das bestätigte sich auch im Interview verbal. Zu jeder Zeit des Projekts sicherte ich ihr einen geschützten Rahmen zu. Dies half ihr deutlich und sie konnte sich relativ schnell auf die Übungen einlassen.

²⁴ Höhn, Jessica: Theaterpädagogik. Grundlagen, Zielgruppen, Übungen. 2. aktualisierte Auflage. Leipzig: Henschel Verlag 2018, S. 106

4. Der Leistungsdruck und hohe Anspruch der Teilnehmerin im Alltag zeigte sich gleich zu Beginn des Projekts (auch schon in den Vorgesprächen). Passend zu den geschilderten Grübeleien war eine angespannte Mimik und Gestik erkennbar. Es „ratterte“ sichtlich erkennbar im Kopf der Teilnehmerin. Ich machte deutlich, dass es sich bei ihrer Performance um keinen lupenreinen Auftritt handeln solle, sondern um eine Werkschau, bei der das Erarbeitete gezeigt wird. Eine Werkschau ist für Projekte, bei denen erste Spielerfahrungen im Vordergrund stehen, innerhalb eines geschützten Rahmens, bestens geeignet.²⁵ Auch dies beruhigte die Teilnehmerin und sie konnte sich authentisch auf die Übungen einlassen, ohne dabei den Anspruch auf eine professionelle Darbietung aufrecht zu erhalten (meine Beobachtungen dazu später in der Arbeit).

5. Eine offene Kommunikation unter allen Beteiligten war mir enorm wichtig, um Transparenz und Vertrauen weiterhin zu fördern (das Vertrauensverhältnis unter allen war schon zu Beginn deutlich spürbar, eben auch durch die vorherige Bekanntschaft). Die Teilnehmerin sollte zu Beginn nicht wissen, weshalb sie diese Performance aufführen und die Übungen über den einmonatigen Zeitraum durchführen solle. Auf ihre Rückfrage gab ich ihr die Antwort, dass alles durchdacht ist, sie sich aber bitte bis zur Auflösung nach der Werkschau gedulden soll, um das Ergebnis nicht zu verfälschen. Unsere Befürchtung lag darin, dass die Teilnehmerin, evtl. auch nur unbewusst, den Prozess steuert, und sich damit auf flüssige Bewegungen konzentriert. Eine vorherige Ahnungslosigkeit sollte dazu beitragen, dass sie sich voll und ganz auf den Prozess einlassen und unvoreingenommen im gegebenen Rahmen forschen kann. Dies führte zu Verständnis und weiterem Vertrauen, da ich ihr nichts „vorspielte“.

3.3 Das Interview mit dem Therapeuten

Vorab möchte ich erwähnen, dass es sich bei den Kapiteln 3.3, 3.4 und 3.10, in denen die Interviews und das Nachgespräch verschriftlicht wurden, um keine reine Wiedergabe der Gespräche handelt. Vielmehr habe ich die für diese Arbeit grundsätzlichen Kernaussagen und – gedanken herausgefiltert und in Interviewform aufbereitet/zusammengefasst. Somit sind alle wichtigen Elemente für diese Arbeit enthalten. Aus diesem Grund habe ich die Interviews nicht im Anhang aufgeführt, da diese elementar für die Abschlussarbeit sind und aus meiner Sicht genauso beachtet werden müssen. Grundlage für die

²⁵ Vgl. Höhn, Jessica, 2018, S. 48

Verschriftlichung waren eigene Notizen, da die Interviews nicht aufgenommen wurden (Thema Anonymisierung).

Nach den ersten Vorgesprächen und der Festlegung der Richtung war es mir ein Anliegen, mich in „stiller Kammer“ nochmal auf meine 5 Kernfragen zum Thema und Projekt aus psychologischer Sicht zu fokussieren und nichts zu vergessen. Schließlich sollten alle Punkte aufgegriffen und nichts außer Acht gelassen werden, um eine grundlegende Forschungsfrage weitgehend untersuchen zu können. Ich schildere im Folgenden die Antworten des Therapeuten sinngemäß, da eine realgetreue Zitation den Rahmen sprengen würde.

1. Inwieweit glauben Sie, kann die Theaterarbeit / Schauspielerei eine moderne Verhaltenstherapie unterstützen?

Zunächst möchte ich kurz auf die Verhaltenstherapie eingehen und dann eine Brücke zum Theater schlagen. Die Verhaltenstherapie entstammt der psychologischen Forschung, wobei die Tiefenpsychologie dagegen weniger mit der Forschung assoziiert wird. Will man einen Rahmen setzen, kann man die Psychoanalyse als Großverfahren bzw. Urform psychotherapeutischer Behandlung bezeichnen. Kurzum, die Verhaltenstherapie ist eine Form, bei der explizit das Verhalten im Vordergrund steht. Das Verhalten ist ein weiter Begriff, den es für den Therapieansatz einzugrenzen gilt. Als Beispiel: Wie verhält sich der Patient in einer konkreten Situation. Anhand dessen schaut man genau, was passiert. Und hier liegt die große Stärke in der Verhaltenstherapie. Das Verhalten ist über die Mimik und Gestik erschließbar. Anhand dessen sind auch Anhaltspunkte erkennbar, ob die Therapie als erfolgreich zu verzeichnen ist. Eine Verhaltensänderung in der konkreten Situation ist dann die Folge.

Ein weiterer Punkt ist die Hypnotherapie, die ich auch in meiner täglichen Arbeit einsetze. In dieser wird z. B. mit Symbolik gearbeitet, die der analytische, logische Verstand des Menschen überhaupt nicht greifen kann. Es entsteht ein Dialog im veränderten Bewusstseinszustand. Auch dieser Ansatz ist in der Wissenschaft verankert.

Auf der anderen Seite sehe ich im Theater und der Schauspielerarbeit einige Parallelen und Potenziale, die die Verhaltenstherapie unterstützen können. Der Schauspieler beschäftigt sich enorm mit sich selbst. Hierbei ist nicht nur die professionelle Schauspielerarbeit gemeint, auch wenn die Intensität nicht mit dem Amateurtheater vergleichbar ist. Trotzdem können im Amateurtheater Grundlagen und Situationen geschaffen werden, bei

denen die Spieler neue Ansätze, Erfahrungen und Denkweisen erleben können. Ich habe hier aus einem Hypno-Text beispielsweise ein paar Parallelen zwischen Theater und Therapie:

- Differenziertes Loslassen:

Sowohl im Verhalten als auch auf der Bühne ist ein differenziertes Loslassen möglich. Beispiel: Ich kann im Verhalten nur einen individuellen Teilaspekt aufgreifen, diesen ins Bewusstsein rufen und daran arbeiten, möchte ich diesen weglassen oder eben auch eine besondere Aufmerksamkeit schenken. Im Theater kann dies ebenso forciert werden, aber in einem anderen Kontext, nämlich nicht im Gespräch, sondern im eigenen Erleben beim Spieler. Hier kann ich z. B. eine kleine Geste in den Mittelpunkt stellen, diese ablegen oder aufgreifen. Zwei Ansatzweisen und doch dieselbe Absicht. Das Loslassen kann übrigens dadurch gefördert wenn, wenn Verwirrung auftritt (im Theater häufig der Fall). Sei es für den Spieler oder Zuschauer, Verwirrung zulassen bedeutet loslassen, den Zustand offener Fragen zu akzeptieren und die Neugier entstehen zu lassen. Thomas Mann brachte den Begriff der gefestigten Erregtheit.

- Ja-Haltung:

Um Offenheit zu gewährleisten, ist eine offene Haltung essenziell. Auch hier kann im Theater ein weiterer Ansatz dienen, wie z. B. die Improvisation. Grundlage für die Spieler ist eine Offenheit. Alles Entgegenkommende ist erst einmal mit einer Ja-Haltung zu akzeptieren und dieses Spiel-Angebot anzunehmen. Daraufhin kann aus einem Impuls heraus reagiert werden, ohne großartig darüber nachzudenken. Hier kann z. B. die intuitive Verhaltenssteuerung gefördert werden, indem sich die Spieler auf ihre Intuition verlassen. Auf der anderen Seite kann auch das Extensionsgedächtnis gefördert werden, indem sich die Spieler darauf verlassen, dass sich die Szene schon irgendwann zu einem Großen & Ganzen zusammenfügt, ohne aktiv darüber nachzudenken, sondern indem sich auf den Prozess eingelassen wird. Es gilt das Motto „Es wird sich schon alles zum Guten wenden.“.

- Auf eigene Art und Weise:

Die Theaterarbeit entspricht nicht immer normativem Verhalten. Es fördert die eigene Art und Weise jedes Individuums und lässt einen kreativen Spielraum zu. Es schafft ein Rahmen der individuellen Förderung, ohne den Rahmen des Ensembles außer Acht zu lassen. Eigene Ansätze sind willkommen und der Spieler hat die Möglichkeit, diese zu erfahren und auszuprobieren. Diese eigene Weise kann nur entdeckt werden, wenn

normative Verhaltensweisen abgeworfen werden. Das Theater bietet einen Raum für diese „normfreien“ Verhaltensweisen.

2. Welche Bedeutung hat die PSI-Theorie für Ihre Arbeit?

Die PSI-Theorie spielt eine bedeutende Rolle. Aus meiner Sicht kann diese als bahnbrechend angesehen werden, wobei die Forschung auf ein neues Niveau angehoben wurde. Auf der anderen Seite ist diese Theorie auch sehr komplex, sodass eine tiefe Einarbeitung selten vorkommt. Sie zeigt detailliert, wie es zu Verhaltensweisen kommen kann, wie z. B. eine Handlungslähmung. Letztens beim Metzger habe ich eine besondere Szene beobachtet. Vor mir stand ein blinder Mann an der Theke, der der Verkäuferin an der Theke die Hand entgegenstreckte, um das Wechselgeld zu empfangen. Die Verkäuferin legte im Eifer des Gefechts das Wechselgeld auf die Theke und wollte mich nach meiner Bestellung fragen, als bei ihr deutlich etwas passierte (an Mimik beobachtbar). Sie nahm das Geld von der Theke, legte es dem blinden Mann in die Hand und fügte ganz langsam und deutlich hinzu: „Hier, damit sie es fühlen können.“. Nach der PSI-Theorie kam sie in dem Fall plötzlich auf eine motorische Ebene. Die intuitive Verhaltenssteuerung hat ihr den „richtigen“ Weg vorgegeben, ohne, dass sie innerhalb der kurzen Zeit aktiv darüber hätte nachdenken können. Normativ hat sie hier richtig gehandelt, der blinde Mann fühlte sich verstanden und entgegnete mit einem Lächeln.

Ein weiteres Beispiel aus der Praxis ist auch durch die PSI-Theorie erklärbar. Mein Gegenüber empfing ich immer mit Händedruck. Eines Tages kam mir dieser deutlich zu nahe und ich machte ihn darauf aufmerksam. Bis dato war die Begrüßungshandlung intuitiv erfolgt, sprich, ohne darüber nachzudenken. Nach der Konfrontation dachte mein Gegenüber bei der nächsten Begrüßung intensiv über den Händedruck und den Begrüßungsprozess nach, in Sorge, etwas falsche machen zu können. Die Folge war ein unverhältnismäßiger, viel zu fester Händedruck. Kurz gefasst konnte auch dieses Verhalten anhand der Theorie Schritt für Schritt nachvollzogen werden. Durch die Unsicherheit folgte eine Hemmung, die Verbindung zwischen Intentionsgedächtnis und intuitiver Verhaltenssteuerung ist unterbrochen, was letzten Endes zur „holprigen“ Ausführung dieser einfachen Tätigkeit führte.

Zusammengefasst kann die PSI-Theorie durch ihre Komplexität die Entstehung von Verhaltensweisen breitgefächert abbilden und erklären. Eine psychische Störung liegt immer vor, wenn ein Willen nicht umgesetzt werden kann. Als Richtwert kann man sagen,

auch im Sinne der PSI-Theorie, dass es dem Menschen gut geht, wenn man sich auf der rechten Hemisphäre des Gehirns befindet.

3. Welche Übungen / Erfahrungen könnten der Teilnehmerin weiterhelfen und welche Übungen / Themen sollte ich besser vermeiden?

Sämtliche Übungen mit Bewegung, seien es Tanzübungen oder Theaterübungen, bilden eine hilfreiche Ergänzung zu den Therapiesitzungen. Es könnte auch Sinn machen, kleine Überraschungen oder Unerwartetes einzubauen. Wichtig ist, dass die Teilnehmerin in ihrer eigenen Weise erforschen und entwickeln kann. Ich hatte vorhin auch die Ja-Haltung erwähnt. Mit Ihren Übungen und Ihrer Expertise können Sie einen Rahmen schaffen, in dem sich die Teilnehmerin abgeholt und wohlfühlt.

Grundlage könnte z. B. die Erfahrung sein, dass es nicht unbedingt auf Grundlage des Denkens, sondern auf Grundlage des Gefühls und der Intuition voran geht. Es wird auch weiterhelfen, wenn die Teilnehmerin durch die Übungen einen gewissen Mut aufbringen muss, und zwar den Mut des Loslassens und die Umsetzung dessen, was sie in der jeweiligen Situation wirklich möchte. Als Transfer könnte das z. B. eine Bewegung sein, die sie ausführt, die atypisch oder befremdlich wirkt, sie damit aber zufrieden ist und sich gut fühlt.

Schwierigkeiten könnten entstehen, wenn Sie der Teilnehmerin zu viel oder auch zu wenig Verantwortung geben, indem Sie z. B. jede einzelne Bewegung vorgeben, oder überhaupt keinen Rahmen setzen. Das könnte zur Über- oder Unterforderung führen und wäre für den Prozess kontraproduktiv.

4. Welche Erwartungen / Hoffnungen haben Sie an / in die unterstützende Theaterarbeit?

Es ist ein sehr interessanter Ansatz, da die Patienten meines Erachtens an gängigen Mustern loslassen und im Alltag etwas Neues erfahren müssen. Das ist die Basis, um Änderungen zu erzielen. Ich hatte bei Frage 2 bereits erwähnt, dass es dem Menschen gut geht, wenn er sich auf der rechten Hemisphäre befindet. Da die Teilnehmerin spezifisch auf der linken Hemisphäre verweilt, kann das Projekt eine Hilfestellung geben, dass sie durch praktische Erfahrungen lernt, ihrer Intuition und damit sich selbst mehr zu vertrauen. Ein Antagonismus zum ständigen Grübeln und Durchdenken kleinster Details könnte somit gefestigt werden. Durch das Erfahren am eigenen Körper, kann ein besserer

Zugang zur rechten Hemisphäre entstehen. Da viele Bewegungen i. d. R. intuitiv erfolgen, ist aus meiner Sicht ein besserer Zugang zur Intuition gegeben.

5. Welche Anhaltspunkte könnten als Messwerte dienen, um den Einfluss der Arbeit konkret zu ermitteln?

Die Bewegungsabläufe können als Indikator dienen. Wenn die Bewegungen nach der Arbeitsphase flüssiger geworden sind, kann das im Gesamtzusammenhang ein Hinweis sein, dass die Teilnehmerin mehr über die rechte Hemisphäre agiert. In diesem Kontext kann man von einem positiven Einfluss sprechen. Auf der anderen Seite sollten Sie die Mimik der Teilnehmerin genau ins Auge fassen. Hier sind sicherlich Hinweise abzulesen, ob frei agiert, oder über die Bewegungsabläufe nach wie vor nachgedacht wird.

3.4 Das Interview mit der Teilnehmerin

1. Was sind Ihre Erwartungen / Wünsche an das Projekt und mich?

Ich freue mich auf die bevorstehenden Wochen, obwohl ich etwas aufgeregt bin. Trotz Ihrer Einführung, kann ich mir darunter noch nichts Genaueres vorstellen und ich bin gespannt, wie Sie mich durch die Übungen leiten und was Sie im Detail mit mir vorhaben. Ich habe die Erwartung, dass ich mich wohlfühlen kann, wenn ich mit Ihnen zusammen arbeite. Diskretion ist mir wichtig und ich kann mir vorstellen, dass ich mir bei einigen Übungen komisch vorkommen werde. Ich wünsche mir, dass Sie mich nicht verurteilen, oder sogar auslachen, sollte ich mich blamieren oder mir etwas Peinliches passieren. Außerdem möchte ich, dass Sie mir mitteilen, wenn ich etwas falsch mache. Wie wir bereits besprochen hatten, möchte ich auch nach der Performance wissen, auf was Sie genau geachtet haben. Sie sagten mir ja bereits, dass Sie mich im Nachgang aufklären werden, damit das Endergebnis nicht verfälscht wird. Das sind meine essenziellen Anliegen.

2. Haben Sie körperliche Einschränkungen, von denen ich wissen sollte?

Sie hatten mir ja bereits im Vorgespräch ein bisschen etwas über den Plan erzählt. Aus meiner Sicht gibt es nichts, was die Arbeit einschränken könnte, da ich die Performance ja komplett selbständig entwickeln soll, wobei ich mir ja immer noch nicht vorstellen kann,

wie ich das umsetze. Ich leide an vielen Muskelverkürzungen in den Beinen und habe einen sehr steifen Rücken, weshalb ich auch in physiotherapeutischer Behandlung bin.

3. Haben Sie schon Erfahrungen oder Berührungspunkte mit dem Theaterspielen sammeln können?

Nein, das ist tatsächlich absolutes Neuland für mich. Bis dato kann ich allerdings ein paar Theater- und Musicalbesuche verzeichnen, die mich immer angesprochen haben. Ich würde behaupten, dass ich mir unter einer Performance etwas vorstellen kann, in dem Fall müssten Sie mich allerdings noch genauer abholen.

3.5 Projektziel

Bevor ich die Durchführung genau schildere, möchte ich zusammenfassend die Projektziele erläutern. Diese sind zwar in der bisherigen Arbeit an einigen Stellen geschildert worden, jedoch werden sie aufgrund der besseren Übersicht nochmal gesondert aufgelistet.

1. Ressourcenaktivierung

„Grawe (2004) beschreibt Ressourcen in psychosozialen Kontexten anhand von Beispielen wie folgt: Als Ressourcen werden alle Ebenen des psychischen Geschehens bezeichnet, dieses ist eingebettet in die entsprechenden Lebenswelten und Lebenssituationen der Klientinnen oder Klienten. Ressourcen können beispielsweise sein: Werte, Orientierungen, Einstellungen, Fähigkeiten, Alltagsroutinen, Beziehungsmuster, das eigene Aussehen, Attraktivität, die finanzielle Situation, körperliche Kraft, Zugehörigkeit zu Gruppen und persönliche Vorlieben. Aus der Vielzahl der Möglichkeiten entsteht der Möglichkeitsraum oder man könnte sagen es zeigt sich das positive Potential eines Menschen (Grawe und Grawe-Gerber 1999).“²⁶

Veränderungsprozesse in sozialen Kontexten entstehen vor allem dann, wenn Ressourcen und Emotionen positiv aktiviert werden. Lern- und Veränderungsprozesse sollten deshalb so ausgerichtet werden, dass die Teilnehmer die Ressourcenorientierung selbst emotional erleben. Dieses Erleben ist die Ressourcenaktivierung. Hier ist eine Unterscheidung zwischen dem reinen Sprechen über Ressourcen und dem Erleben der

²⁶ Wüsten, Günther: Lebenssinn und Ressourcen in Psychotherapie und Beratung. Methoden für die Praxis. 1. Auflage. Berlin: Springer-Verlag 2022, S. 4

Ressourcenorientierung zu unterscheiden. Über die emotionale Aktivierung ist es möglich, die Handlungsweisen des Individuums näher an dessen bewusste und unbewusste Absichten und Ziele auszurichten.²⁷

Durch das Erleben der vierwöchigen Arbeit soll die Teilnehmerin diverse Selbsterfahrungen durchleben. Ein Ziel liegt darin, sie in ihrem Handeln zu bestärken. Durch die vielen Grübeleien und Selbstzweifel im Alltag, soll ihr die Möglichkeit gegeben werden, selbst zu erfahren, dass sie die Fähigkeiten besitzt, eine Bewegungsperformance aufzuführen, obwohl sie sich deren Ressource nicht bewusst war bzw. anfangs im Glauben agierte, sie könne das nicht.

2. Vertrauen auf die rechte Hemisphäre und Selbstgestaltung

Wie bereits geschildert, besteht das Ziel darin, die Teilnehmerin im Alltag häufiger die rechte Hemisphäre aktivieren zu lassen. Umgangssprachlich bedeutet das, dass die Teilnehmerin im Alltag häufiger ihrer Intuition vertraut und dementsprechend agiert, nach dem Motto „Mein Unbewusstes wird schon wissen, wie ich das richtig mache.“. Hier ist es wichtig, den Vorsatz nicht falsch zu interpretieren. Es geht selbstverständlich nicht darum, jedes analytische Denken der linken Hemisphäre zu eliminieren und blindlings sämtliche Entscheidungen des Alltags zu treffen, ohne darüber nachzudenken. Das wäre ein fataler Ansatz. Es geht um die Wechselwirkungen der einzelnen Systeme und darum, ein gesundes Maß zu finden, um den Alltag unbeschwert zu gestalten. Die Teilnehmerin soll durch die Übungen lernen, dass sie nicht jede Bewegung bis ins kleinste Detail bewusst analysieren muss, sondern sich auf ihren Körper verlassen kann.

Als weiterer Aspekt ist die „Loyalität gegenüber der eigenen Person und den eigenen Zielen“²⁸ nicht außer Acht zu lassen. Durch das Vertrauen in den Körper und das Spüren / Erleben hat die Teilnehmerin die Möglichkeit zu erforschen, welche Bewegung sie einbauen möchte und welcher Bestandteil sich gut und richtig anfühlt. Daran kann festgehalten werden. Diese Umsetzung der eigenen Präferenzen kann für die Zukunft zeigen, dass es sich lohnt, an eigenen Interessen festzuhalten. „Forschungsbefunde zum subjektiven Wohlbefinden zeigen, dass ein positiver Zusammenhang zwischen der Existenz persönlicher Ziele und dem Wohlbefinden besteht.“²⁹

²⁷ Vgl. Wüsten, Günther, 2022, S. 6 - 7

²⁸ Wüsten, Günther, 2022, S. 7

²⁹ Wüsten, Günther, 2022, S. 7

3. Indiz für den positiven Einfluss der Theaterarbeit in der Verhaltenstherapie

Neben den selbstwirksamkeitsbildenden Maßnahmen und Beobachtungen ist die Messung vorzunehmen, ob eine Wirksamkeit gegeben und beobachtbar ist. Dies erfolgt während meiner Beobachtung des Prozesses. Nach einer ca. 75-minütigen Einführung mit der Teilnehmerin, beobachte ich genau die Bewegungsabläufe sowie die Mimik und Gestik. Wöchentlich erfolgt ein Austausch über den Stand inklusive offener Fragen. Nach vier Wochen steht die Performance auf dem Plan, bei der ich den Vorher-Nachher-Zustand beobachte und anhand dessen erkunden werde, ob es Veränderungen gibt und in welchem Maße. Nach Rücksprache mit dem Therapeuten kann dies ein Indiz sein, dass die Arbeit Früchte getragen hat.

3.6 Die Einführung / der physische Projektstart

Nach den Vorgesprächen und Interviews ist es an der Zeit, die Teilnehmerin physisch auf diese Reise mitzunehmen und mit der Arbeit zu beginnen. Vorab möchte ich erwähnen, dass es der Teilnehmerin, aufgrund der Ersterfahrung, ein wichtiges Anliegen war, die Arbeit lediglich mit mir zu vollziehen, in einem vertrauten und geschützten Rahmen. Wir einigten uns daher zu den Treffen im Haus der Teilnehmerin. Dort gibt es einen großen Raum, der ein gemütliches Ambiente und viel Platz für die Übungen / Performance bietet. Dies hat zum Wohlbefinden der Teilnehmerin sichtlich beigetragen.

Bevor wir starteten, erfolgte ein kurzer Austausch, ob sich seit unserem letzten Gespräch weitere Fragen oder Änderungen ergeben hatten, um die Teilnehmerin abzuholen. Außerdem erfolgte eine kurze Wiederholung der Rahmenbedingungen. Ich betonte, dass ich die Teilnehmerin nicht bewerte und, dass es kein richtiges oder falsches Vorgehen gebe. Außerdem ging ich nochmals auf die Intuition ein, dass es ratsam ist, sich auf das erste Gefühl zu verlassen und die Bewegungen auszuführen, die zuerst in den Sinn kommen. Die Übungen liste ich im Folgenden einzeln auf mit Beschreibung. Es ist wichtig zu erwähnen, dass ich im Sinne des Anleiters jede Übung gezeigt und erklärt habe, jedoch nicht zu deutlich, um der Teilnehmerin ihren eigenen Interpretationsspielraum zu gewährleisten. Durch die Verkörperung fiel ihr deutlich leichter, die Übungen zu beginnen, da ich durch das Vormachen selbst in der Situation des Zeigens war und damit meine „Maske“ ablegte. Dies schaffte eine weitere Vertrauensbasis.

Die Beobachtungen werde ich am Ende dieser Arbeit schildern. Es werden im Folgenden lediglich die Übungen beschrieben, ohne Interpretationen meinerseits.

1. Circle-the-Earth (passend für die Teilnehmerin modifiziert)

Die Spielfläche wurde in drei Bereiche eingegliedert. Der äußere Kreis ermöglicht langsames Gehen in eine Richtung. Hierbei wird auf die Berührung mit dem Boden und den Raum geachtet. Der innere Kreis kann durch Eintreten inklusive Richtungswechsel begangen werden. Hier gilt eine zügigere Geschwindigkeit und auch dieser Kreis ist als Einbahnstraße zu verstehen. Die Mitte als 3. Ebene ist als innerer Spielplatz zu verstehen. Die Teilnehmerin kann diesen beschreiten und dort nach freier Wahl Aktivitäten vornehmen, die ihr ein gutes Gefühl vermitteln, bspw. dehnen, hüpfen, tanzen. Die drei Ebenen sind einzeln zu durchlaufen, sprich, vom inneren Spielplatz ist der Wechsel zum äußeren Kreis nur über den Gang des inneren Kreises möglich. Die vorgegebenen Richtungen und Geschwindigkeiten sind einzuhalten.

Diese Übung soll als Warmup ein relativ angenehmes Ankommen ermöglichen, ohne zu sehr zu überfordern. Jedoch soll durch die verschiedenen Elemente eine leichte kognitive Herausforderung entstehen, um die Präsenz der Teilnehmerin zu fördern.

2. Stress-Koordinations-Übung³⁰

Um weiter Anzukommen und die rechte und linke Hemisphäre zu fördern, war im nächsten Schritt eine Hampelmann-Sprungübung zu vollziehen. Zunächst wurde folgende Abfolge einstudiert: Sprung – Arme klatschen über dem Kopf zusammen und die Beine gehen auseinander – Sprung – Arme zurück an die Hosennaht und die Beine zusammen – Sprung – Arme klatschen über dem Kopf zusammen und die Beine gehen in Schrittstellung (immer im Wechsel zwischen linkem und rechtem Fuß) – Sprung.

Nach ca. 2 Minuten war die Teilnehmerin soweit und die Schwierigkeit wurde erhöht, indem die Teilnehmerin zuerst ihren Vornamen buchstabieren musste und darauffolgend das kleine 1x1 aufzusagen hatte: Bsp. Sprung = 1 - Arme klatschen über dem Kopf zusammen und die Beine gehen auseinander = 4 – Sprung = 9 usw.

3. Übung Temporhythmus³¹

Um die Teilnehmerin nicht zu überfordern, habe ich die zehn Geschwindigkeitsvorschläge von 0 = Stillstand bis 10 = maximale Geschwindigkeit auf 3 Tempi zusammengefasst:

³⁰ Vgl. Richter, Stephan: Schauspieltraining. Ein Handbuch für die Aus- und Weiterbildung. 3. aktualisierte Auflage. Leipzig: Henschel Verlag 2018, S. 49

³¹ Vgl. Richter, Stephan, 2018, S. 51

- 1 = Slow-Motion,
- 2 = Normale Geschwindigkeit (Alltag),
- 3 = Eilig, so schnell als möglich.

In der Mitte des Raumes wurde ein Stuhl aufgestellt. Zunächst hatte die Teilnehmerin die Aufgabe, achtsam den Raum zu betreten, zum Stuhl zu schreiten, Platz zu nehmen, aufzustehen, und wieder den Raum zu verlassen. Dies erfolgte achtsam, ohne den Hintergedanken, etwas zeigen zu wollen bzw. zu performen. Es ging um die reine Bewegungsabfolge, und zwar so natürlich als möglich.

Dieser Ablauf erfolgte in Schleife, sodass sich die Teilnehmerin auf die Bewegungsabläufe fokussieren konnte. Nach kurzer Zeit, nachdem der Fokus sichtlich stieg, gab ich die unterschiedlichen Tempi durch Ansage in den Raum, und die Teilnehmerin setzte diese um. Im nächsten Schritt sprach ich das Angebot aus, dass die Teilnehmerin die Tempi eigenständig wechseln und umsetzen könnte. Dieses wurde angenommen.

Diese Übung eignete sich hervorragend, um eine kleine Einführung in Präsenzarbeit und Bewegungsabläufe zu bieten. Außerdem wurde bereits der Antriebsfaktor Zeit der Bewegungsstudien nach Rudolf von Laban aufgenommen, um einen besseren Transfer in der folgenden Einführung zu ermöglichen.

4. Einführung Ausdrucksformen nach Rudolf von Laban

Es ist wichtig zu erwähnen, dass ich an diesem Punkt theoretisch nicht zeitintensiver ausgeholt habe, um die durch die Vorübungen erworbene Präsenz nicht abflachen zu lassen. Ich erwähnte kurz und knapp die Antriebsfaktoren und ging mit der Teilnehmerin diese Schritt für Schritt durch, auch anhand von Beispielbewegungen durch den Raum. Auch diese erfolgten in Maßen, um der Teilnehmerin ausreichend Interpretationsmöglichkeiten zu belassen, um Eigenes entwickeln zu können. Letzten Endes wurden 8 Bewegungsqualitäten eigenständig entwickelt. In Wiederholung an die Projekteinleitung/-beschreibung führe ich im Folgenden die Bewegungsqualitäten und das durch die Teilnehmerin entwickelte Bewegungsmuster auf:

- 1. Entspannt = lockeres Hüpfen
- 2. Angespannt = ab Hüftgelenk bis zum Kopf starr, laufend
- 3. Direkt = Kicks mit beiden Füßen in unterschiedliche Richtungen
- 4. Schwer = Situp – Bewegung
- 5. Indirekt = „kurvige“ Knie

6. Leicht = Hulahoop-Bewegung mit leichtem Ansatz Richtung Decke
7. Langsam = Einatmen, Hände begleiten langsam mit
8. Schnell = Wildes Hüpfen unter Begleitung der Hände

Die Reihenfolge erstellte ich 1:1 gem. Intensivwoche Tanz mit Katja Körber. Wir falteten acht kleine Zettel mit den einzelnen Qualitäten und zogen diese einzeln aus dem Stapel.

Zwar werde ich meine Beobachtungen dazu noch zu einem späteren Zeitpunkt schildern, jedoch soll schon jetzt erwähnt werden, dass die Teilnehmerin während der gesamten „Probe“ sehr verkopft und unsicher war. Die Unsicherheit verflieg nach ca. 45 Minuten intensiver Arbeit das erste Mal ein wenig, sodass sie sich mehr und mehr in die Übungen einfinden konnte. Jedoch war nach ein paar Minuten eine Grundpräsenz vorhanden und ein Balanceakt zwischen Grübeleien/Zweifel und Übungsabhandlung mit Präsenz ein ständiger Begleiter. Deshalb habe ich die Ansprachen/Erklärungen so kurz als möglich gehalten. Es soll aus diesem Grund auch erwähnt werden, dass diese Bewegungsmuster sowohl als Rahmen für die Teilnehmerin gilt, an dem sie Sicherheit gewinnt und immer wieder darauf zurückgreifen kann. Auf der anderen Seite habe ich durch diesen Rahmen sehr detaillierte Einblicke über die Bewegungsabläufe und Mimik/Gestik der Teilnehmerin erhalten und anhand dessen eine aussagekräftige Vergleichsbewertung vornehmen können. Essenziell war außerdem eine nicht zu strenge Bewertung der Bewegungsabläufe, ob z. B. bei der schweren Qualität die Situp-Bewegung kontinuierlich nach unten verläuft. Dies wäre in dem Fall kontraproduktiv gewesen.

Um die Freiheit nicht einzuschränken, habe ich diesen Rahmen klar kommuniziert. Aufgabe für die Teilnehmerin war es, eine Art fünf-minütige Werkschau / Performance zu zeigen. Außerdem stand ihr frei, eine für sie passende Musik auszuwählen und bei Bedarf für sich eine Geschichte zu dieser Performance zu entwickeln (welche Assoziationen bei den Bewegungen entstehen). Vor allem aber ging es darum, die Bewegungen achtsam wahrzunehmen und entstehen zu lassen, sich diesem Flow hinzugeben. Es könnten selbstverständlich weitere Bewegungen entstehen (es stand die explizite Frage im Raum, wie das Verhältnis zwischen künstlerischer Freiheit und den acht Bewegungsqualitäten sei). Hier wurden der Teilnehmerin keine Grenzen gesetzt. Essenziell war die gegenseitige Verpflichtung, dass die Teilnehmerin täglich 5 – 10 Minuten an dieser Performance feilt, entwickelt, versucht, während ich für Fragen und sonstige Austausch immer zur Verfügung stand. Zwischen erster „Probe“ und Performance lagen genau vier Wochen. Einmal pro Woche gab es einen telefonischen Austausch zwischen der

Teilnehmerin und mir (auch ich möchte die Entwicklung innerhalb der vier Wochen nicht durch Zwischenbeobachtungen in irgendeiner Art und Weise verfälschen).

Nachdem die offenen Punkte geklärt wurden, beendete ich „Probe“ mit einer kurzen Achtsamkeitsübung in Bewegung. Diese Achtsamkeitsübungen haben sich in meiner Praxis bewährt. Von meinen Projektgruppen, während der Ausbildung zum Theaterpädagogen, habe ich häufig die Rückmeldung erhalten, dass diese Achtsamkeitsübungen wertvoll sind, um nach der Probe zurück in den Alltag zu finden und am Ende noch eine kurze Entspannungsphase bieten.

3.7 Meine Beobachtungen zum Auftakt

Zu Beginn unseres physischen Projektstarts spürte ich eine deutliche Diskrepanz zwischen den Auftaktgesprächen und dem Probenstag. Durch die Gespräche kannte ich oberflächlich das Störungsbild der Teilnehmerin, wobei ein konkretes Erleben in den Gesprächen nicht zu Tage kam. Auffällig waren die Unsicherheit und das von Selbstzweifeln geprägte Auftreten. Dies kannte ich in meinen Projektgruppen, auch von Teilnehmern, die zum ersten Mal in Berührung mit dem Thema Theater kamen, in diesem Ausmaß noch nicht. Dementsprechend musste ich mit sensiblem Feingefühl die Teilnehmerin einführen, um einen „smoother“ Einstieg zu gewährleisten.

Während des Warmups konnte ich eine sehr nachdenkliche und verkopfte Teilnehmerin beobachten. Beispielsweise in Übung 1 „Circle-the-Earth“ fanden häufiger Selbstgespräche statt („Nein, das muss ich so machen.“. „Okay, und jetzt muss ich hier hin.“). Trotz der allmählich steigenden Präsenz drangen vereinzelt Rückfragen an mich, ob sie in der Form richtig agiere. Um den Flow nicht zu stören, reagierte ich situationsbedingt kurz und knapp ermutigend oder beließ es bei keiner Reaktion, je nach Angemessenheit. Positiv konnte ich die humorvolle Art der Teilnehmerin wahrnehmen, trotz der hiesigen Stresssituation. Es kam in diesen Übungen relativ zeitnah eine Ressource zum Vorschein.

In Übung 2 „Stress-Koordinations-Übung“ ging die Teilnehmerin nach wie vor verkopft vor. Sollte ich das Verhältnis zwischen linker und rechter Hemisphäre bestimmen, hätte ich anhand meiner Beobachtung auf einen 80%igen analytischen Anteil getippt. Für meine Begriffe ein ungewöhnlich hoher Anteil. Ein Indiz waren vor allem temporär geschlossene, zusammengekniffene Augen oder ein fragender Blick durch den Raum. Positiv und

deutlich erkennbar war eine erste Akzeptanz, dass Scheitern innerhalb dieser Übung in Ordnung und auch teilweise Ziel ist.

Die letzte Warmup-Übung „Temporhythmus“ überraschte mich insofern, dass die Teilnehmerin deutlich stärker analytisch agierte, als in Übung 2 (aus meinen Praxiserfahrungen kannte ich so deutliche Unterschiede nicht). Sie nahm eine sehr steife und vorsichtige Körperhaltung ein. Es war deutlich zu spüren, dass sie nichts falsch machen und sämtliche Bewegungsabläufe kontrollieren wollte.

Wie ich bereits im vorherigen Kapitel erwähnt habe, verflieg die starke Unsicherheit nach ca. 45 Minuten zum ersten Mal, sodass wir bei den Bewegungsqualitäten nach Laban etwas mehr Fokus erzielen konnten. Ein verkopftes Agieren, Selbstgespräche und unsichere Rückfragen, waren ständiger Begleiter, auch wenn das Ausmaß nach und nach abflachte. Beispiele bei den Bewegungsqualitäten: „Da muss ich überlegen, das ist nicht einfach.“. „Die Bewegung ist noch nicht ausgereift. Soll das nicht so sein?“. Beim Faktor Raum habe ich mit der Visualisierung gearbeitet, dass die Teilnehmerin eine Blase durch direkte Wege vergrößern soll, mit dem Versuch, diese zum Platzen zu bringen. Auch diese Hilfestellung bot nur wenig Ansatzpunkte, um den analytischen Anteil in der körperlichen Arbeit zu minimieren. Dementsprechend waren die Bewegungsabläufe der Qualitäten überwiegend durchdacht, unterbrochen und langsam.

3.8 Die vierwöchige Projektphase

Innerhalb der vierwöchigen Phase überraschte mich die Teilnehmerin mit relativ wenigen Rückfragen. Tatsächlich verliefen unsere Gespräche kurz und knapp und hatten das Format eines Updates durch die Teilnehmerin. Vereinzelt waren z.B., ob es in Ordnung sei, dass sie ein Bewegungsmuster ausgetauscht hatte, da sie das Gefühl hatte, dass dieser Bewegungsablauf besser passt. Diese Selbstbestimmtheit innerhalb der Übungsreihe verbuchte ich als erste kleine Erfolge innerhalb der Arbeit, da sich die Teilnehmerin deutlich mehr auf ihr Gefühl, als auf ihren Verstand verließ. Es soll noch erwähnt werden, dass die Gespräche auch häufig der Ermutigung dienten. In einer Woche gab die Teilnehmerin einen Motivationsverlust zu und teilte mir schlechten Gewissens mit, dass sie einen Tag die Übungen nicht vollzogen hatte. Hier war es meine Aufgabe, sie weiter zu motivieren und ihr zu verdeutlichen, dass ein Tag vollkommen in Ordnung sei und den Prozess nicht beeinflusse.

3.9 Tag der Performance / Werkschau inklusive Beobachtungen

Vier Wochen waren vergangen und ich ging mit einem guten Gefühl zur Teilnehmerin. Zwar habe ich nach vier Wochen keine stark erkennbare Veränderung im Verhalten erwartet, aber ich wollte unbedingt ergründen, ob leichte Nuancen zu erkennen sind. Umso ernüchternder und überraschend war mein Empfang an der Tür. Die Teilnehmerin öffnete leicht verschwitzt die Haustür und offenbarte, dass sie aufgeregt sei und sich bereits aufgewärmt hatte. Direkt nach dieser Aussage folgten die Äußerungen, dass sie sich nun blamieren und die Abläufe sicher nicht mehr im Kopf haben wird. Außerdem solle ich sie bitte nicht auslachen. Überraschender betrat ich den Übungsraum unter dem Versuch, sie zu beruhigen und auf das Wesentliche zu fokussieren. In Erinnerung an den Punkt „Ressourcenaktivierung“, sollte der Lern- und Veränderungsprozess so ausgerichtet sein, dass die Teilnehmerin diese Aktivierung emotional erlebt und somit ein Unterschied zur reinen Sprache gilt. Somit war es mir wichtig, weniger mit Worten zu beruhigen, da es nach meinem Kenntnisstand und anhand des Störungsbilds der Teilnehmerin nur bedingt und kurzweilig zu einer Beruhigung geführt hätte. Mein geplantes Warmup-Programm strich ich daher aus dem Programm und begann direkt mit der Performance. Nach Rücksprache mit der Teilnehmerin schien das der richtige Weg zu sein.

Die Teilnehmerin ging in Position und ergänzte „Ich muss jetzt erst mal schauen, ob ich überhaupt hineinfinde.“. Nachdem die Musik startete, wurde ich in enormen Maß überrascht. Die Teilnehmerin war im Fokus und agierte befreit. Es war eine starke Veränderung in einen Flow-Zustand erkennbar. Die Bewegungsqualitäten nach Laban, die wir in der ersten „Probe“ zusammen erarbeitet und fixiert hatten, waren zwar erkennbar, jedoch war der Bewegungsablauf deutlich flüssiger und unbeschwerter. Hierbei möchte ich erwähnen, dass ich im Zuge meiner Messung genau diesen Verlauf erhofft hatte, eine Wiedererkennung unter deutlicher Leichtigkeit.

Selbstverständlich ist innerhalb der kurzen Zeit keine 180-Gradwendung zu erwarten und unrealistisch. Trotz der fokussierten Performance konnte ich immer wieder kurze Rückzugsmomente ins alte Muster finden, wie z. B. die geschlossenen, zusammengekniffenen Augen. Hier war ein Unterschied erkennbar zwischen „ich schließe die Augen, um besser zu fühlen und achtsam zu sein“ und „ich schließe die Augen, um mich zu konzentrieren und nichts falsch zu machen“. Feine Nuancen in der Mimik und Gestik der Teilnehmerin machten dies deutlich. Interessant war auch zu beobachten, dass sich die Teilnehmerin strikt an die acht Bewegungsqualitäten hielt und diese im Loop, passend zur Musik, durchlebte. Trotz Flüssigkeit und Fokus der

Teilnehmerin waren dieselben Wege und Bewegungsmuster im Raum ein Indiz für mich, dass sie sich nur bedingt auf ihre Intuition verlassen hat. Dies wird sie mir später im Abschlussgespräch auch bestätigen. Das erhoffte Loslassen und der Mut, eigene und riskante Muster aufzugreifen, wurden somit kaum entfacht.

Auffällig war zudem die Analytik, die in der ersten „Probe“ ständiger Begleiter in unterschiedlicher Ausprägung war. Während der Performance ist diese zwar auch zu vernehmen gewesen, jedoch durchaus subtiler und viel seltener, als zu Beginn. Die Musik gab der Teilnehmerin weitere Sicherheit. Der Grund hierfür wird später im Nachgespräch aufgegriffen, jedoch wurde durch die Übung ein Bewusstsein für eine Ressource aktiviert, nämlich das Rhythmus- und Taktgefühl sowie der Spaß am Tanz. Diese Ressource konnte ich während der Performance deutlich wahrnehmen.

3.10 Das Nachgespräch

Nach der Performance war es mir ein wichtiges Anliegen, die Teilnehmerin zu befragen, um sämtliche Ebenen abzudecken, also auch die bewusste Ebene, nachdem die Teilnehmerin ihre Intuition bereits für sich sprechen ließ. Analog zum Interviewformat führe ich im Folgenden meine Fragen inklusive sinngemäßer Antworten auf. Außerdem wollte die Teilnehmerin, vor dem Nachgespräch bzw. dem Nachinterview in Erfahrung bringen, welchen Zweck unsere Kooperationsarbeit hatte. Meine Erklärung fasste sie interessiert auf und verstand das Prinzip.

1. Wie sind Sie in den Wochen vorgegangen?

Zu Anfang bin ich sehr strukturiert anhand der Zettel vorgegangen, auf denen die Bewegungen aufgeführt waren, wie z. B. die indirekte Bewegung. Mir war es sehr wichtig, Musik mit einzubinden, weil mir die Musik viel gibt und ich wusste, dass mir diese als Anker dient. Die Liedauswahl konnte ich zeitnah fällen und habe zu den einzelnen Abschnitten überlegt, welche Bewegungen ich damit verknüpfte. Jedoch war meine Arbeit in den ersten Tagen von zu statischer Natur geprägt. Meine Versuche, die Musik zu zählen, und meine Bewegungen an den Takt anzupassen, scheiterten kläglich. Es war einfach zu viel auf einmal, die neuen Bewegungsabfolgen und das Zählen der Takte sowie die Überlegung, ob diese Bewegungen passen. Danach hatte ich an Ihre Worte gedacht, dass ich meiner Intuition folgen und einfach machen soll, wenn ich einen Impuls verspüre. Interessanterweise musste ich dann nicht mehr überlegen, sondern die

Bewegungsabfolgen kamen in relativ kurzer Zeit automatisch und fühlten sich richtig an, auch im Kontext der Musik. Da das gut funktionierte, arbeitete ich von da an nach diesem Prinzip und entwickelte nach und nach meine Performance.

2. Welche Veränderungen haben Sie wahrgenommen?

Ich hatte ja in unseren Vorgesprächen angedeutet, dass ich neben der Therapie, Anfang des Jahres, einen Achtsamkeitskurs begonnen habe. Meine inneren Empfindungen waren bei diesem Projekt analog zur Achtsamkeitsarbeit. Zu Beginn habe ich einen enormen Druck verspürt, vor allem zeitlich. Ich hatte in den ersten Tagen auch mit Selbstzweifeln zu kämpfen, wie ich das schaffen sollte und machte mir Vorwürfe, wie ich mich darauf habe einlassen können. Durch die Verpflichtung musste ich am Ball bleiben und verspürte dabei eine Veränderung. Der Spaß an der Sache kam mehr und mehr zum Vorschein, vor allem beim Umsetzen. Häufig verspürte ich vor Beginn der täglichen Übungsphase Unlust. Diese verflog relativ schnell, sobald ich in die Handlung kam. Eine weitere positive Änderung war die Erkenntnis, dass die Bewegungsabfolgen immer leichter von der Hand gingen, obwohl ich nicht darüber nachdachte. Mein Stresslevel bzgl. des Scheiterns sank außerdem mit jedem Tag und in meinem Bewusstsein kamen öfters die Gedanken auf, dass ich die Performance meistern werde. Trotzdem gab es immer mal wieder Momente, bei denen ich meine Zweifel hatte.

Abschließend ist mir deutlich geworden, dass ich anfangs mit vielen Bewegungsabläufen nicht wirklich etwas anfangen konnte. Ich stellte mir in den ersten Tagen, vor allem bei unserem ersten Treffen, immer wieder die Frage, wozu ich diese Bewegung einbauen sollte. Nachdem ich mich mehr darauf einlassen konnte, wurde mir vieles bewusster und flüssiger, ohne, dass ich mir die Gründe dafür genau erklären konnte.

3. Welche Erfahrungen konnten Sie sammeln und was nehmen Sie für sich mit?

Eine wichtige Erkenntnis ist das Ausprobieren, statt die vorzeitige Ablehnung. Obwohl ich gerne tanze und mir meines Rhythmusgefühls bewusst bin, verspürte ich zu Beginn eine Ablehnung, trotz des Wissens, dass diese Arbeit wichtig für mich ist und ich bestimmt auch Spaß empfinden werde. Hintergrund ist meine pessimistische Einstellung, aber dieses Projekt hat mir aufs Neue gezeigt, dass es schön sein kann, auch wenn man anfangs anders darüber denkt und vom schlimmsten Fall ausgeht. Ich werde weiterhin versuchen, daran zu arbeiten und meinen inneren Skeptiker insofern zu überwinden, dass ich mich auf neue Dinge einlasse, von denen ich mir sicher bin, dass sie gut für mich sind und Spaß machen.

Außerdem habe ich mich im Laufe des Projekts jünger gefühlt und eine zunehmende Leichtigkeit verspürt. Trotzdem ich habe das Projekt konditionell unterschätzt. Es war anstrengender als erwartet und für mich ein Erfolg, dass ich trotzdem durchgehalten habe. Es war schön für mich zu sehen, dass es gut läuft, wenn ich dabei bleibe und ich hatte das Gefühl, dass die Leichtigkeit mit jedem Tag zunahm. Durch die Arbeit wurde mir deutlicher, dass ich mich auf Dinge einlassen sollte, die meiner Natur entsprechen und von denen ich mir sicher bin, dass sie Spaß machen. In unserem Fall war es der Tanz und der Rhythmus, die mir schon immer sehr viel Freude bereitet haben.

Zwei Ereignisse hatten mich mit Stolz erfüllt: Zum einen hatte ich unter der Dusche morgens das Radio eingeschaltet, und es ertönte das Lied, das ich für die Performance verwendete. Ich wusste, dass ich zu spät zur Arbeit kommen würde, wenn ich mir jetzt die zehn Minuten nehmen und meine tägliche Übungsroutine durchführen würde. Sie kennen ja das Thema über mein Pflichtbewusstsein. Hier habe ich nach meinem Gefühl gehandelt, bin in den Übungsraum und habe eine der besten Übungsdurchläufe durchlebt. Ich habe bewusst in Kauf genommen, zu spät zu kommen, und es hat sich gelohnt. Das war ein starkes Gefühl, sich auch mal nach seinen Bedürfnissen zu richten. Zum anderen habe ich während unseres Projekts in meinem beruflichen Alltag eine Situation erlebt, bei der ich meine Selbstzweifel bewusst wahrgenommen und erlebt habe. Durch ein schönes Ereignis wurden mir meine Kompetenz und mein selbstsicheres Auftreten widergespiegelt, obwohl ich davon überhaupt nicht ausging. Das hat mich bestärkt. Sie hatten mir ja bereits den Zweck und den Hintergedanken dieses Projekts geschildert und ich werde versuchen, zukünftig häufiger meine Entscheidungen nach Gefühl zu treffen, auch wenn es mir nach wie vor schwerfällt, loszulassen und aus meinen Gedankenspiralen zu entkommen.

4 Fazit / Erkenntnisse

Ich hatte es bereits erwähnt und möchte daran festhalten. Eine deutliche Veränderung wäre innerhalb eines Monats utopisch und würde sämtliche realistischen Erwartungshaltungen sprengen. Die ursprüngliche Forschungsfrage dieses Projekts war, ob die theaterpädagogische Arbeit in der Verhaltenstherapie einen positiven Einfluss erzielen und in gewisser Weise messbar machen kann. In Zusammenarbeit mit einem psychologischen Psychotherapeuten und einer Patientin konnte diese Forschungsfrage

aus meiner Sicht befürwortet werden. Der positive Einfluss ist durch eine individuelle Ausrichtung stets einzeln zu bewerten. In unserem Fall habe ich die theaterpädagogischen Übungen dahingehend ausgewählt, dass sie zum Projektziel passen und der Teilnehmerin einen individuellen Gestaltungsrahmen ermöglichen. Nach Austausch mit dem Therapeuten lag der Fokus für die Bemessungsindizien auf der Mimik, Gestik und den Bewegungsabläufen der Bewegungsqualitäten nach Rudolf von Laban. Der Vollständigkeit geschuldet soll hier erwähnt werden, dass es sich hierbei lediglich um eine mögliche Konstellation handelt, die je nach Projekt und Störungsbild ausgewählt wurde. Die Zusammensetzung kann durch weitere Faktoren angereichert oder auch ersetzt werden.

Aus meinen Erfahrungen dieses Projekts, aber auch aus meinen Praxisprojekten während der Ausbildung, wurde mir deutlich, dass der Theaterpädagoge über eine sensible Beobachtungsgabe verfügen sollte, die während der Ausbildung durch Praxiserfahrungen entwickelt wird. Eines der essenziellen Werkzeuge ist eine geschulte Beobachtung, die ein flexibles Handeln ermöglicht. In meiner Praxis war es selten der Fall, dass ich eine geplante Probe 1:1 durchführen konnte, da viele Faktoren hinzukamen und ein flexibles Eingehen auf die Teilnehmer sonst nicht möglich gewesen wäre. Dieses Beobachtungswerkzeug bildet eine wichtige Grundlage, um den Einfluss theaterpädagogischer Praxis bemessen zu können. Wichtig ist das Bewusstsein über die subjektive Einschätzung. Aus meiner Sicht konnte ich den positiven Einfluss deutlich erkennen, wie bereits beschrieben. Die Bewegungsabläufe differenzierten sich deutlich, was nach Rücksprache mit dem Therapeuten ein deutliches Indiz sein kann, dass die körperliche Arbeit Früchte trägt. Aber auch die Veränderung der Gestik und Mimik, selbstverständlich nicht über die gesamte Dauer der Performance, sondern stellenweise, belegten meine positive Einschätzung der Forschungsfrage. Trotzdem ist ein auf Daten und Zahlen basiertes, objektives Ergebnis nicht zu beziffern.

Während des Nachgesprächs wurde mir deutlich, dass die Teilnehmerin, trotz der frisch erworbenen Erkenntnis über die Projektziele, kaum auf ihre Intuition für Zukünftiges, also nach PSI-Theorie auf die rechte Hemisphäre, zu sprechen kam. Zwar verließ sie sich im Projekt nach und nach der intuitiven Verhaltenssteuerung, aber dessen auch bedingt und nicht zu jeder Zeit, wie bei der Performance erkennbar war. Nach Abschluss des Interviews, kurz bevor ich die Teilnehmerin verließ, stellte ich noch die Frage, ob sie das Gefühl habe, durch das Projekt zukünftig mehr auf ihr Bauchgefühl und ihre Intuition vertrauen zu können. Das Ergebnis überraschte mich und versetzte mir einen kleinen Dämpfer, obwohl mir zu Beginn bewusst war, dass ich innerhalb der kurzen Zeit keine

großen Veränderungen erreichen kann, zumindest auf bewusster Ebene. Der Gesprächsverlauf machte deutlich, dass ihr der hohe Anteil ihrer rechten Hemisphäre am Performanceerfolg überhaupt nicht bewusst war, und das, obwohl sie die Mechanismen hinter der Arbeit kannte und im Nachinterview deutlich kommunizierte, dass sie durch das Vertrauen in ihre Intuition so weit kam. Hier war ein Transfer offensichtlich nicht möglich und Teilnehmerin hing, kurze Zeit nach der Performance und den Nachgesprächen, wieder im alten Muster. Das war ein interessanter Ansatz, mit dem ich nicht rechnete. Trotzdem glaube ich, dass das Projekt ihr einen Weg aufzeigte, mit dem sie den Antagonismus in die rechte Hemisphäre überwinden kann, jedoch, ohne darüber zu jeder Zeit ein volles Bewusstsein zu haben. Einfach erklärt deute ich das erreichte Ziel insofern, ohne Anspruch auf psychologische Grundlage, dass eine unbewusste Ressourcenaktivierung stattfand, wobei es eines noch längeren therapeutischen Prozesses bedarf, bis diese deutlicher ins Bewusstsein gelangen kann. Positiv ist hierbei zu erwähnen, dass die Teilnehmerin in den letzten Wochen trotzdem auf ihre rechte Hemisphäre zurückgriff und damit gute Ergebnisse erzielte, wie aus dem Nachgespräch entnommen werden konnte.

Ein wichtiger Punkt ist die therapeutische Arbeit im theaterpädagogischen Kontext. Eine klare Abgrenzung zum Therapieauftrag ist essenziell und stets einzuhalten. Der Theaterpädagoge ist kein Therapeut und hat demnach keinen Heil Auftrag inne. Die Expertise liegt in der theaterpädagogischen Praxis, wie in diesem Projekt aufgezeigt. Therapeutische Entscheidungen sind demnach weiterhin vom Therapeuten zu treffen. Auch meine psychologischen Einschätzungen und Deutungen können daher nur Mutmaßungen aufgrund meiner gesammelten Erfahrungen und Beobachtungen während des Projekts sein und sind abschließend, professionell vom Therapeuten zu eruieren.

Aufgrund der relativ kurzen Projektphase ist es ratsam, bei weiteren Projekten eine längerfristige Kooperation zu schließen, um langfristig das emotionale Erleben ergänzend in die Therapie einfließen zu lassen. Durch den zeitbedingten Rahmen war eine intensivere Auseinandersetzung nicht möglich. Die Erkenntnisse aus der vierwöchigen Arbeit werden im Nachgang dieser Projektarbeit an den Therapeuten übermittelt, um Folgemaßnahmen ableiten zu können bzw. für die reine Darlegung der Erkenntnisse.

Zusammenfassend bin ich mit dem Verlauf des Projekts zufrieden und bin der Auffassung, dass die Theaterpädagogik einen wichtigen Zusatzbaustein zur Therapie bilden kann, unter Einhaltung bereits genannter Regularien und Anforderungen.

5 Quellenverzeichnis

Markgraf, Jürgen / Lieb, Roselinde: Was ist Verhaltenstherapie? Versuch einer zukunftsorientierten Neucharakterisierung. In: Zeitschrift für klinische Psychologie, 24 (1), 1995

Prof. Kuhl, Julius: Texte zur PSI-Theorie (zum Downloaden). Eine neue Persönlichkeitstheorie - Einführung in die PSI-Theorie (30 S.). In: <https://www.psi-theorie.com/>, Stand 12.07.2023. Url: <https://www.psi-theorie.com/fachartikel-1/> (letzter Abruf am 12.07.2023)

Anklam, Sandra / Meyer, Verena: Life. On Stage. Handbuch Theatertherapie. Auflage o. A. Uckerland: Schibri-Verlag 2014

Körper, Katja: Laban Bewegungsstudien & Choreographie-Entwicklung. Skript Intensivwoche Tanz, 2023

Petermann, Franz / Maercker, Andreas / Lutz, Wolfgang / Stangier, Ulrich: Klinische Psychologie – Grundlagen. 2., überarbeitete Auflage. Göttingen: Hogrefe Verlag 2018

Höhn, Jessica: Theaterpädagogik. Grundlagen, Zielgruppen, Übungen. 2. aktualisierte Auflage. Leipzig: Henschel Verlag 2018

Wüsten, Günther: Lebenssinn und Ressourcen in Psychotherapie und Beratung. Methoden für die Praxis. 1. Auflage. Berlin: Springer-Verlag 2022

Richter, Stephan: Schauspieltraining. Ein Handbuch für die Aus- und Weiterbildung. 3. aktualisierte Auflage. Leipzig: Henschel Verlag 2018

6 Selbständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Mannheim, 30.07.2023 Tobias Huber