



**„ICH HAB DAFÜR GAR KEINE PASSENDE WÖRTER...“
Suche nach einer Begrifflichkeit für ein in
theaterpädagogischen Übungen aufkommendes Phänomen**

Fachtheoretische Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zur
Theaterpädagogin (BuT)®

Vorgelegt von Frieda E. Eilmess TP22
Eingereicht: 26.07.23 an Wolfgang G. Schmidt

Theaterpädagogische Akademie der Theaterwerkstatt Heidelberg Vollzeitausbildung zum/r
Theaterpädagogen/in BuT®



Ja, es war halt so ein Gefühl, ich habe dafür gar keine passenden Worte.

Ein Ausatmen und ein hoffnungstiftender Laut.

Gefolgt von einer impulsiven Armbewegung.

Klingt jetzt voll kitschig, aber irgendwie magisch, wie ich euch gespürt habe und irgendwie einfach gemacht habe, weil ich ja genau gespürt habe, was zu tun ist.

Große Augen und zustimmendes Nicken von allen.

Ja, so halt, aber ich glaube, ihr wisst, was ich meine.

Abstract

Nach bestimmten Gruppenübungen berichten Teilnehmende immer wieder von einem Gefühl der Verbundenheit, das schwer in Worte zu fassen ist. Die vorliegende Abschlussarbeit beschäftigt sich mit der Suche nach Worten für dieses innerhalb theaterpädagogischer Gruppenübungen auftretende Phänomen. Dazu stellt sich die Autorin die Frage, inwiefern das Phänomen bereits durch bestehende Begriffe abgedeckt ist und inwiefern produktiv über solche theaterpädagogischen Phänomene gesprochen werden kann. Dies hat zum Ziel eine produktive Möglichkeit zu geben das Erlebte durch eine differenzierte Sprache verstehen und reflektieren zu können, sodass es eine Stütze für das körperliche Erleben und die theaterpädagogische Arbeit bilden kann.

Dazu stellt die Autorin zum einen den *Flow*-Begriff von Csíkszentmihályi und zum anderen das von Sachser beschriebene Phänomen des *Theaterspielflows* anhand ihrer Theorien vor und tätigt einen prüfenden Abgleich hinsichtlich des, durch die praktischen Erfahrungen, beschriebenen Phänomens. Anschließend wird dieses Vorgehen mit zwei methodischen Begrifflichkeiten, dem *Ensemble Thinking* und dem *Kinesthetic Sense*, welche dem Phänomen ebenfalls entsprechen könnten, wiederholt.

Durch dieses Vorgehen gelingt es, das Phänomen klarer zu betrachten und zu benennen. Denn anhand der Auseinandersetzung mit verschiedenen Theorien und dem Vergleich konnte herausgefunden werden, was das Phänomen tatsächlich beinhaltet, indem ausgeschlossen wurde, was definitiv nicht dazu gehört. So kann herausgestellt werden, dass die bisherigen Begriffe unzureichend sind, um das Phänomen angemessen zu beschreiben. Aus diesem Grund wird der Begriff *Ensembleflow* für die beschriebene freudvolle, kollektive und komplexe Erfahrung, die in theaterpädagogischen Übungen stattfindet, aufgestellt. Als Ausblick zeigt die Autorin die Möglichkeiten eines Interviewfragekanons und eines ästhetisch forschenden Workshops als Grundlagenforschung für das Phänomen des *Ensembleflow* auf.

Inhalt

1. Einleitung	1
2. Das Phänomen aus der eigenen Praxis.....	3
3. Kollektive Kreativität	6
4. Untersuchung von zwei Flow- Forschungen.....	10
4.1 Flow – Csíkszentmihályi	10
4.2 Übereinstimmungen und Unzulänglichkeiten in Bezug auf das Phänomen.....	15
4.3 Theaterspielflow – Sachser	17
4.4 Übereinstimmungen und Unzulänglichkeiten in Bezug auf das Phänomen.....	22
5. Alternative Begriffe zur Beschreibung des Phänomens	23
5.1 Ensemble Thinking.....	23
5.2 Kinesthetic Response	25
5.3 Übereinstimmungen und Unzulänglichkeiten in Bezug auf das Phänomen.....	25
6. Schlussfolgerungen	27
7. Ausblick.....	30
7.1 Der mythologisch- kollektive Erfahrungsraum des Theaterspiels.....	31
7.2 Schwarmverhalten	31
Literaturverzeichnis	32
Buchquellen.....	32
Internetquellen	33
Erklärung der Eigenständigkeit.....	34

1. Einleitung

Beim Arbeiten im theaterpädagogischen Bereich berichten Personen in der Reflexion häufig von einem während intensiver Gruppenübung auftretenden Gefühl. Dieses wird dann mit: „Ja, es war halt so ein Gefühl, ich habe dafür gar keine passenden Worte...“ zu beschreiben versucht. Daraufhin folgt ein, es darzustellen vermögendes, Geräusch, manchmal eine Geste oder Worte wie „magisch“ oder „zauberhaft“. Die sprechende Person beendet die Beschreibung dann mit: „Ja, so halt irgendwie, aber ich glaube, ihr wisst auch, was ich meine...“. Zu diesem Zeitpunkt nicken die anderen Teilnehmenden zustimmend. Es sind sehr flüchtige Momente, für die wir keine Begriffe zu haben scheinen, weil man sie gar nicht so recht in Worte fassen kann. Und doch sind sie für viele Menschen so grundlegend für die theaterpädagogische Arbeit. In diesen Gruppenübungen entsteht ein zeitentwundenes Loch des Tuns im Gefühl der Verbundenheit, indem man mit sich selbst, der Tätigkeit und den anderen verschmilzt. Das wird beispielsweise dadurch deutlich, dass eigene Impulse nicht mehr von fremden unterscheidbar sind. In dieser Fähigkeit, sich gegenseitig zu spüren, steckt eine wertvolle Erarbeitungs- und Gestaltungsstütze für theaterpädagogische Inszenierungen.

Doch rasch bemerkte ich die Schwierigkeit darin, über das Phänomen ins Gespräch kommen zu können, um eben diese Stütze voll auszunutzen. Denn durch passende Worte können Wege zur Distanznahme und Reflexion geebnet werden. Zudem werden Phänomene durch sie beschreibende Begriffe sichtbarer, denn unsere Realität erschafft sich durch Sprache fortwährend selbst.¹ Die Sprache stößt hier definitiv an ihre Grenzen und wird nie ganz fassen können, was das Erlebte beinhaltet. Immer wird das Erlebte dem Begriff vorauseilen und doch wird er es sein, der das Erlebte aufdeckt. Wie aber soll etwas das sich flüchtig entzieht, bezeichnet werden, wenn es sich doch stetig in individueller und kollektiver Bewegung befindet?² In der Praxis sind die wenigen existierenden (Fach-) Begriffe nicht sonderlich präsent, zudem scheinen sie das Phänomen nicht zureichend zu beschreiben.

Dieses Phänomen ist etwas, was mich innerhalb der Disziplin Theaterpädagogik durch seine inhärente Echtheit von Anfang an packte. Trotzdem, dass es einigen Schwierigkeiten mit sich bringt, etwas so im Moment, der Subjektivität und dem Körper verhaftetes in klare beschreibende Worte zu fassen, wie es wohl innerhalb einer Abschlussarbeit vonnöten ist, will ich diese Arbeit dafür nutzen, dieses Phänomen für mich klarer betrachten und benennen zu können. Damit beabsichtige ich, dass das körperlich

¹ vgl. Gümüşay, 2020

² vgl. Seitz, 1996, S. 22

Erlebte durch Worte und dessen Strukturierung gestützt werden kann. Auf diese Weise kommt diesem für die theaterpädagogische Arbeit so wertvollen Hilfsmittel eine sprachliche Beschreibung zugute, zudem wird die Möglichkeit erlangt, produktiv und differenziert über das Erlebte zu sprechen und somit auch das Wissen weiterentwickeln zu können.

Da es sich bei meinen Forschungsgegenständen um komplexe Phänomene und inkonstante Termini handelt, was eine fachtheoretische Auseinandersetzung zusätzlich erschwert, möchte ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Damit erkenne ich diese Arbeit als das an, was sie ist – ein Versuch. In diesem wird ein lineares Vorgehen nicht möglich sein, weswegen in ihm ein zirkuläres Vorgehen verfolgt wird. Denn dies ist eine Forschungsreise ohne klares Ziel, welche sich mit unheimlich umfassender Literatur, die enorm verdichtet und abkürzt werden musste, beschäftigt und sich dadurch dem Forschungsgegenstand kreisend nähert. So versuchte ich in dieser Arbeit immer wieder selbst, das Phänomen klar vor meinen Augen zu halten, doch ist es ihm eben inhärent, im Moment verhaftet zu sein, denn es ist ein Gefühl, das sich nicht fortwährend abrufen lässt, sondern vor allem in den Momenten des Gestehens auftaucht und verschwindet.

Das Phänomen ist ein in der Praxis verhaftetes Momentum, welches nur durch eben diese Praxis theoretisch greifbar werden kann. Deswegen werde ich zu Beginn der Arbeit einige Übungsbeispiele nennen, in denen ich das Phänomen selbst erleben und beobachten konnte. Anhand dieser Beispiele werde ich versuchen, eine grobe Beschreibung des Phänomens dazulegen, auch wenn ich weiß, dass diese enorm subjektiv ist. Nach einem kurzen Exkurs in die kollektive Kreativität, möchte ich zwei verschiedene *Flow*-Forschungen vorstellen, sowie ihre Unzulänglichkeiten in Bezug auf das vorab beschriebene Phänomen. Auf die gleiche Art und Weise werde ich noch einen zweiten Abgleich mit zwei weiteren Begrifflichkeiten, welche das Phänomen aus einer praxisbasierten Sichtweise zu beschreiben versuchen, vornehmen. Diese Abgleiche basieren auf der Frage, inwiefern bestehende Begriffe für das benannte Phänomen zutreffend sind und dieses sprachlich abdecken. Dies geschieht mit dem Fokus darauf, herauszufinden, inwiefern produktiv über das Phänomen gesprochen wird und werden kann. In der Schlussfolgerung möchte ich die Ergebnisse kurz zusammenfassen und ein Fazit aus der Auseinandersetzung ziehen.

Die oben geschilderte Art und Weise, über das Phänomen zu sprechen, ist für die theaterpädagogische Arbeit meiner Meinung nach nicht produktiv. Es ist eine undifferenzierte Sprechweise und bringt die Personen der Gruppe im Verstehen des Erlebten nicht voran, sondern stellt lediglich fest, dass ein solches schwammiges Wahrnehmen eines Gefühls existiert.

Produktiv über das Phänomen sprechen zu können, würde es zu einem Teil der sprachfähigen Wirklichkeit machen und das Phänomen so in das Bewusstsein der Teilnehmenden holen. Dadurch eröffnet sich die Möglichkeit, verschiedenen Komponenten eines solchen Erlebnisses klarer hervortreten zu lassen, indem beispielsweise sprachlich ein Fokus auf eine der Komponenten gelegt wird. Zudem bekommen die Teilnehmenden durch das Wissen um das, was mit ihnen geschieht, die Möglichkeit das Geschehene zu verstärken und zu beeinflussen. Eine solche produktive Sprache kann für Inszenierungsprozesse, die auf dem, was das Phänomen für Gruppen leisten kann, aufbauen, eine Stütze sein.

Diese Arbeit ist eine Suchbewegung nach einer differenzierten und damit produktiveren Sprechweise über ein Phänomen, sie bleibt ein Versuch des Begreifens, was sich im Moment des Greifens entzieht.

2. Das Phänomen aus der eigenen Praxis

Sämtliche Bäume sind miteinander verbunden, ich wüsste gerne, was das für ein Gefühl ist, so viel Sicherheit zu haben.

Während ich diese Arbeit verfasste, versucht ich selbst immer wieder mein eigenes Bild des Phänomens zu schärfen und es klar zu erkennen. Dies ist ein schwieriges Unterfangen, denn nur in den Momenten des Geschehens, kann man es für wenige Momente fassen und doch werde ich im Folgenden einen Versuch anstellen, den Zustand zu beschreiben.

Barbara Dilley schreibt, *„it all points to the same moment – when communication electrifies the air“* und an einer anderen Stelle *„that wild taste of delight that comes from making it up, on the spot, feeling the connection to hearts and minds across the time.“*³

Es ist ein zeitloses Gefühl der Verbundenheit, alle Teilnehmenden sind versunken – in sich gegenseitig und der damit verbundenen Tätigkeit. Trotz dieser leichten Tranceartigkeit handelt man in einem hellwachen Zustand, in dem man die anderen hochsensibel wahrnimmt. Man handelt bewusst und trotzdem ist es möglich, sich fallen zu lassen.

Es scheint ein Schwellenzustand zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein zu sein. Die agierenden Personen sind gleichwertig und begegnen sich als Menschen auf Augenhöhe, Impulse werden wertungsfrei angenommen und verarbeitet. Ich würde es als einen Moment extremer Fokussierung und Aufmerksamkeit beschreiben, so sehr, dass keine Energie übrigbleibt, um sich zu fragen, ob man alles richtig macht.

³ Zaporah, 1995, S.1

Das ist auch nicht wichtig, denn was in diesem Moment zählt, ist es sich selbst, den Raum und die anderen Personen zu spüren und gemeinsam zu reagieren. Die Personen und ihre Aktionen verschmelzen miteinander, eigene Impulse sind von fremden nicht mehr unterscheidbar. Man bewegt sich nicht mehr bewusst, man scheint durch ein instinktives intuitives Vorgehen bewegt zu werden. Dieses flüchtige Phänomen ist nicht überprüf- oder messbar und findet individuell in jeder Person statt, ist jedoch nur durch den kollektiven Kontext möglich und damit enorm abhängig von der Konzentrationsfokussierung der gesamten Gruppe. Diese Tätigkeit ist bei all ihrer geforderten Konzentration, zudem geprägt von großer Leichtigkeit und Mühelosigkeit. Das Gefühl sich für einen Moment ganz wahrhaftig und pur gespürt zu haben – sich selbst sowie den anderen mit dem ganzen Sein zugehört zu haben, ist beflügelnd, gibt Vertrauen und Sicherheit in das Kollektiv. Anschließend kann man nur „Staunen angesichts eines Geheimnisses“.⁴ Als wäre ein Netz zwischen allen Teilnehmenden, alle sind miteinander verbunden und fangen sich in gegenseitiger Sicherheit auf.

Dieser Zustand und seine den Raum elektrisierende Konzentration und Aufmerksamkeit, faszinierte mich schon immer. Im Folgenden möchte ich exemplarisch drei Übungen beschreiben, in denen er mir vermehrt begegnete. Nur dadurch wird es möglich, sich dem in der Praxis verhafteten Phänomen zu nähern.

Doch erst einmal möchte ich kurz auf dessen Grundprinzip aufmerksam machen: Führen und Folgen beziehungsweise Vor- und Nachmachen. Als Kinder lernen wir alles, was wir können, durch das Imitieren anderer Menschen. Das Nachmachen scheint die Urform des Lernens zu sein. In Übungen des Führens und Folgens befindet sich meist eine besondere Aufmerksamkeit im Raum, denn die Grundlage dieser Übungen ist es sich gegenseitig wachsam wahrzunehmen. In allen meiner bisherigen Erfahrungen war es den Teilnehmenden eine große Freude, etwas Neues in den Bewegungen der anderen zu entdecken und gleichzeitig selbst gestaltend tätig werden zu können. Doch irgendwann sollte es zu einem Punkt kommen, an dem Führen und Folgen verschwimmen, denn an diesem Punkt beginnt das von mir gesuchte Phänomen.

„(..) Actors, Dancers and performance artists have chosen to create games and structures that hold their intent together with the spontaneity of the moment.“⁵

⁴ Csíkszentmihályi, 2010, S. 14

⁵ Zaporah, 1995, S.1 ff.

Flocking/Schwarm

Die Gruppe steht im Schwarm zusammen, anführen wird die Person, die am weitesten vorn steht. Diese Person beginnt sich zu bewegen, die anderen ahmen die Formen und Bewegungen synchron nach. Wenn die führende Person sich während einer Bewegung umdreht und nun die anderen sehen kann, verliert sie die Rolle als Anführer*in. Stattdessen wird die Person, die nun niemanden sehen kann, der*die neue Anführer*in. Auf diese Weise geht die Übung weiter, wobei immer neue Personen die Führung übernehmen. Nach einiger Zeit werden Bewegungen und Führungswechsel fließend ineinander übergehen.

Stopp and Go

Das Prinzip ist erst einmal sehr simpel: Die Gruppe befindet sich im Raumlauf, wenn nun eine Person(1) stoppt, sollte die ganze Gruppe ebenfalls anhalten. Daraufhin initiiert eine andere Person(2) wieder das Gehen, die Gruppe folgt. Nach einiger Zeit wird die Möglichkeit eröffnet, sich nach dem Stopp mit einer von Person(2) eingeführten Fortbewegungsarten weiterzubewegen. Mit der Zeit kann dies auch ohne die Stopps durchgeführt werden. Die verschiedenen Fortbewegungsarten fließen ineinander über und Bewegungen entstehen kollektiv. Von wem die Fortbewegungsartänderung stammt, ist nicht mehr klar ersichtlich.

The Flow⁶

The Flow besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Optionen. Jede Option bleibt auch nach Einführung einer Neuen im Spiel. Die Grundsituation ist eine Gruppe, welche sich mit erhöhtem Bewusstsein für die anderen Anwesenden durch den Raum bewegt. Es wird damit begonnen durch die Zwischenräume, welche sich zwischen anderen Personen aufbauen, zu gehen und sich dadurch ständig in unerwartete Richtungen zu bewegen. Dazu kommt das Spiel mit Tempo und die Möglichkeit in einem Stopp innezuhalten⁷. Diese Stopps werden durch äußere Impulse angeregt, wie zum Beispiel, wenn andere Personen stehenbleiben oder weitergehen. Das Folgen einer anderen Person ist mit und ohne Körperkontakt möglich. Anstatt nur durch Zwischenräume zu gehen, kann im Verlauf auch die Laufrichtung aufgrund von äußeren Impulsen geändert werden. Sobald alle fünf Optionen im Spiel sind, wird die Gruppe aufgefordert, einen natürlichen Fluss zu finden, in welchem sie intuitiv miteinander interagiert.

⁶ vgl. Bogart/Landau, 2005, S. 80

⁷ Das Gehirn benötigt Pause, um kreativ sein zu können. Buzan beschreibt dies damit, dass die besten Einfälle beim Spazieren, in der Dusche oder vor dem Einschlafen kommen, also kurzum dann, wenn Gedanken frei sind und kurz innegehalten wird. Er beschreibt, dass dann Körper und Geist im Zustand der Entspannung sind und beide Gehirnhälften die Möglichkeit bekommen zu kommunizieren. (vgl. Buzan, 2002, S. 31)

Andere Übungen, welche ich aufgrund der Kürze hier nicht weiter ausführen werde, sind: Circle the Earth, Red Square, sowie Beauty and Form (Shape in Shape). Alle aufgeführten Übungen vereint, dass sie trotz ihre Simplizität Raum für viele Möglichkeiten geben. Einfache und klare Regelwerke bilden eine Struktur, welche die Freiheit ermöglicht, nicht zu viel denken zu müssen und sich somit auf die eigenen und fremden Impulse konzentrieren zu können. Dadurch wird eine enorme Aufmerksamkeitsfokussierung evoziert. Da es sich um intuitive Entscheidungen, getroffen aufgrund von Impulsen aus dem Außen handelt, wird das bewusste Denken minimiert und stattdessen ein schnelles Reaktionsvermögen erforderlich. Innerhalb dessen, wird erst einmal alles angenommen was passiert. Aus diesem Grund ist hierbei ein bewertungsarmer Raum mit freiwilligen, sowie begeisterten Teilnehmenden besonders förderlich. Alle Übungen können nur mittels einer kollektiven Zusammenarbeit durchgeführt werden, denn es geht darum, sich gegenseitig wahrzunehmen. Ohne dies wird eine solche Übung nicht funktionieren. Auf Vertrauen basierend bringen sie dieses gleichzeitig hervor und laden zu instinktiver, intuitiver Bewegung, sowie einem Gespür für Bewegungen im Verhältnis zu und mit anderen Personen, ein.

*Let go. Play with it. Don't think. Use what you have. Make it up as you go along.*⁸

3. Kollektive Kreativität

Bei dem Phänomen geht nicht darum besonders kreativ zu sein, sondern darum Impulse zu spüren, der Intuition zu folgen und dies in die Gruppe einzubringen, sodass es ein Sprungbrett für den nächsten Impuls bilden kann. Das Ergebnis wird erst durch die Gemeinschaft möglich, alle entwickeln zusammen und aufeinander aufbauend. Doch bemerkenswert ist trotzdem, dass innerhalb der Übungen besonders häufig außergewöhnliche intuitive Bewegungen hervorkommen – ganz anders, als wäre dies explizit gefordert und erfragt. Oft stellt dies eine für die Teilnehmenden neue Erfahrung von Bewegungen da, sie kreieren etwas für sie ganz Neues. Die Form der beschriebenen Übungen zeigt, dass die Erzeugung eines kreativen Feldes, in dem kooperative Kreativität möglich wird, einen entscheidenden Rahmen zur Entstehung des Phänomens bilden könnte.⁹ Das sogenannte kreative Feld wird von Psychoanalytiker C. G. Jung namentlich als kollektives Unterbewusstes, als „Lagerstätte des psychischen Erbes der Menschheitsgeschichte“¹⁰ beschrieben.

⁸ vgl. Zaporah, 1995, S.1 ff.

⁹ vgl. Hippe/Hippe, 2011, S. 12

¹⁰ Hippe/Hippe, 2011, S. 12

Auch der Begründer des Instant Theatre R. G. Gregory beschreibt einen Pool, aus dem für ein gemeinsames Theaterstück geschöpft wird. Und auch Lecoq schreibt:

„Darunter ist eine abstrakte Dimension aus Räumen, Licht, Farben, Materialien und Klängen zu verstehen, die jeder in sich trägt. Diese Elemente unserer verschiedenen Erfahrungen, unserer Empfindungen und all dessen, was wir gesehen, angefasst, geschmeckt haben, sind in uns gespeichert. Das alles bleibt in unserem Körper und bildet den gemeinsamen Grund, aus dem auch der Antrieb und die Lust, etwas zu schaffen, hervorgehen werden. Die pädagogische Arbeit muss in diesen gemeinsamen poetischen Grund vordringen, um über das Leben, wie es ist oder erscheint, hinauszugelangen. Nur so werden die Schüler zu einer persönlichen Kreativität finden.“¹¹

Eine häufig genutzte Definition für Kreativität ist, die der Fähigkeit durch innovatives Denken etwas Neues erschaffen zu können. Doch der Begriff ist nicht eindeutig definierbar und seine inflationäre Nutzung bewirkt zudem, dass er Alles und Nichts bedeuten kann. Es scheint mir jedoch notwendig der Kreativität in diesem Kapitel Raum zu geben, um die Ansätze der Personen zu verstehen. Denn obwohl es mir bei der Erforschung des Phänomens gar nicht um Kreativität ging, lief sie mir dennoch äußerst häufig in der Literatur, mit der ich mich beschäftigte, über den Weg.

Csikszentmihályi ist der Meinung, dass Kreativität Kultur bereichern kann und somit direkten Einfluss auf die Lebensqualität hat.¹² Er befragte innerhalb einer umfangreichen Studie Persönlichkeiten aus allen möglichen Fachbereichen, um festzustellen, dass es die Kreativität ist, die uns aus dem Alltag heraushebt. Sie vermittele das Gefühl ein Teil etwas Größeren zu sein und intensiver zu leben als sonst. Diese Erfahrungen verschwinden so schnell wie sie gekommen sind, sie sind flüchtig und hinterlassen keine bleibenden Spuren.¹³ Csikszentmihályi beschreibt, dass Menschen mit zwei widersprüchlichen Instruktionsprogrammen auf die Welt kommen. Der konservativen Tendenz und der expansiven Tendenz. Während die konservative Tendenz auf den Selbsterhaltungstrieb getrimmt ist und mit einem instinktiven Energiesparmodus einhergeht, lebt die expansive Tendenz von einem Forscher*innendrang und Abenteuerlust.¹⁴ Oft wird deren kreative Auslebung im Keim erstickt, indem beispielsweise Künste und insbesondere Kunstwerke „zunehmend als Luxusartikel betrachtet werden, die ihre Daseinsberechtigung im anonymen Massenmarkt beweisen müssen.“¹⁵

¹¹ DeWiki > Jacques Lecoq, o. D.

¹² vgl. Csikszentmihályi, 2010, S. 23

¹³ vgl. Csikszentmihályi, 2010, S. 10

¹⁴ vgl. Csikszentmihályi, 2010, S. 24 ff.

¹⁵ Csikszentmihályi, 2010, S. 24

Csikszentmihályi schreibt dazu, dass, wenn die nächste Generation den bevorstehenden Herausforderungen mit Selbstvertrauen und Tatkraft gegenüberstehen soll, solch ein schöpferisches Potenzial genauso wie Fachwissen im Lehrplan vertreten sein sollte.¹⁶

Anfangs war Csikszentmihályi der Meinung, dass Kreativität eine Form geistiger Aktivität sei, welche in den Köpfen einiger außergewöhnlicher Menschen stattfindet. Doch schon bald negierte er seine eigene Aussage, denn „wenn wir unter Kreativität eine Idee oder eine Handlung verstehen, die neu und wertvoll ist, dann könne wir die Beurteilung des einzelnen nicht als Maßstab für die Existenz der Kreativität akzeptieren.“¹⁷ Weiter argumentiert er, dass man unmöglich wissen könne, ob eine Idee oder ein Gedanke wirklich neu ist, zudem kann auch eine Beurteilung bezüglich des Werts der Idee nur innerhalb einer Gemeinschaft getätigt werden. „Insofern findet Kreativität nicht im Kopf des Individuums statt, sondern in der Interaktion zwischen dem individuellen Denken und einem soziokulturellen Kontext.“¹⁸ Kreativität versteht sich also eher als ein systemisches Phänomen, welches nicht ausschließlich auf der individuellen Ebene stattfindet.¹⁹

Auch Hajo Kurzenberger, als Theaterwissenschaftler, Dramaturg und Regisseur, nimmt Bezug auf die nicht ausschließlich individuelle Ebene der Kreativität. Und beschreibt Theater als kollektive soziale Kunstform, welche eine dialogische Beziehung unter den Theaterschaffenden selbst, sowie zwischen ihnen und dem Publikum herstellt. Dazu wird eine komplexe Kombination aus Kommunikationsmitteln, Körpersprache, verbaler Sprache, Raum und neuen Medien genutzt. Kreativität entsteht also aus der Komplexität und dem Zusammenspiel.²⁰

Hippes schreiben in ihrem Buch, dass Personen, die eine neue und ungewöhnliche Idee entwickeln und erfolgreich umsetzen, auch die Überschreitung sozialer Normen in Kauf nehmen, weil sie das Glücksgefühl der Kreativität, welches auch Csikszentmihályi mit dem Begriff *Freude* beschreibt, höher einschätzen als die Anerkennung durch andere. Hippes steuern mit ihrem Buch eine theaterpraktische Darstellung bei, die die Fachliteratur mit einem beispielhaften und funktionierenden Modell unterfüttern soll und sich dahingehend mit den Paradigmen kollektiver bzw. kooperativer Kreativität theaterpraktisch auseinandersetzt. Fehlend ist, so Hippe, die Grundlagenforschung zu gemeinsamer Kreativität von Menschen in Gruppen.

¹⁶ vgl. Csikszentmihályi, 2010, S. 25

¹⁷ Csikszentmihályi, 2010, S. 41

¹⁸ Csikszentmihályi, 2010, S. 41

¹⁹ vgl. Csikszentmihályi, 2010, S. 41

²⁰ vgl. Kurzenberger, 2012, 99 ff.

Dazu wollen Eva und Lorenz Hippe mit ihren Methoden des *Theater direkt* einen Beitrag leisten. Sie gehen dabei vor allem darauf ein, dass sich Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Fähigkeiten aufgrund einer gemeinsamen Vision zusammenschließen.²¹ Zum Gelingen der gemeinsamen Vision werden von Sonnenburg Rahmenbedingungen beschrieben, welche auch Hippe für *Theater direkt* fast vollständig übernehmen.

1 Ein anregender Ort bzw. Freiraum

2 wenige hilfreiche Verhaltensregeln

3 ein faszinierendes gemeinsames geteiltes Thema oder eine Vision

4 eine vielfältig zusammengesetzte Gruppe

5 offener Zeitrahmen

6 eine vorurteilsfreie, nicht bewertende dialogische Denk- und Kommunikationsstruktur

7 Lust am Improvisieren

8 geeignete Unterstützer im Hintergrund

9 eine Struktur, die Selbstorganisiert, Begegnung und Partizipation ermöglicht ²²

Nun soll es im Folgenden nicht weiter um Kreativität, sondern um die Wortfindung eines Phänomens gehen. Dieses steht jedoch in Verbindung mit der kollektiven, wenn man es so nennen mag, Kreativität. Durch sichere und haltgebende Rahmenbedingung ist es möglich der eigenen Intuition zu folgen und eben nicht darauf abzuzielen besonders kreativ zu sein und es trotzdem scheinbar gerade dadurch zu werden.

Spannend an dieser Zusammenstellung ist, dass alle Aussagen darauf hinauslaufen, dass sich Kreativität im Kollektiv oder zu mindestens in Bezug auf ein solches ereignet. Auch bei meinem gesuchten Phänomen spielt das Kollektiv eine maßgebliche Rolle, was die Einsicht umso ertragreicher für die inhaltlichen Erkenntnisse meiner Arbeit macht.

²¹ vgl. Hippe/Hippe, 2011, S. 9 ff.

²² Hippe S 11, Nach Burow s. 27, sowie Burow, Olaf-Axel; ich bin gut – wir sind besser. Erfolgsmodelle kreativer Gruppen; Stuttgart 2000, S.42, zitiert aus Sonnenburg, S. 62

4. Untersuchung von zwei Flow- Forschungen

Den komplexen holistischen Erfahrungsmodus des Phänomens untersuche ich erst einmal unter dem Begriff *Flow*, zu dem ich im Folgenden zwei Grundlagenforschungen vorstelle. Die erste, nach Csíkszentmihályi, bildet die Grundlagenforschung, Sachers Beitrag ergänzte diese durch die Einführung des Begriffs *Theaterspielflow*. Er argumentiert, dass auch Theaterspiel eine *Flow* evozierende Aktivität sein kann.

4.1 Flow – Csíkszentmihályi

„Ich erlebe hier einen Gefühlszustand, den ich nirgendwo sonst kennengelernt habe. ... Ich habe mehr Selbstvertrauen als zu jeder anderen Zeit.“²³

Ein schwieriges Unterfangen ist es, die umfassende Grundlagenarbeit Csíkszentmihályis kurzzufassen. Zudem variieren die Reihen- und Abfolgen der von ihm gefunden Komponenten der *Flow*- Erfahrung in seinen unterschiedlichen Veröffentlichungen. Trotz dessen versuche ich im Folgenden die Kernaussagen Csíkszentmihályis Arbeit in Bezug auf *Flow* zusammenzufassen.

Mihaly Csíkszentmihályi führte in den 1990er Jahren eine Studie zur Entstehung von schöpferischen Ideen, sowie dessen Beförderung und Hemmnis durch äußere Bedingungen durch. Er wollte damit herausfinden, was kreative Menschen auszeichnet und stieß dahingehend in einer Tiefenanalysen, durch mit einundneunzig außergewöhnlichen Persönlichkeiten geführten Interviews, auf den *Flow*.²⁴ Daran anschließend befragte er mehrere tausend Testpersonen, welche ein ganz normales Leben führten. Immer mehr legte er sein Augenmerk auf Menschen, die viel Zeit und Mühe in Tätigkeiten, seien es besondere oder alltägliche, steckten für die sie keine Entlohnung im klassischen Sinne bekamen.

Die Motivation dafür liegt in der *Freude*, an den Momenten innerhalb einer Aktivität, welche er „optimalen Erfahrungen“ oder auch „*Flow* Erfahrungen“ nannte. Diese Erfahrung wurde unabhängig von der geschilderten freudebringenden Aktivität, sowie Herkunft, Geschlecht und Alter der erzählenden Person, immer wieder im Interview angeführt. Es werden bestimmte Tätigkeiten ausgeführt, um eben diesen freudebringenden Zustand zu erreichen, dabei ist das *was* unwichtiger als das *wie*.²⁵

²³ Csíkszentmihályi, 2021, S. 101

²⁴ vgl. Csíkszentmihályi, 2010, S. 25

²⁵ vgl. Csíkszentmihályi, 2010, S. 162 ff.

Die Aufgabe der *Freude* ist es, Glück und psychologisches Wachstum zu erzeugen. Sie tritt auf, wenn sich nicht nur²⁶ „eine bestehende Erwartung, ein Bedürfnis oder ein Wunsch erfüllt hat, sondern über seine Vorprogrammierung hinausging und etwas Unerwartetes erreicht“²⁷. Damit ist Vorwärtsbewegung und Neuartigkeit des Erreichten begriffsdefinierend für das Gefühl der *Freude*.

Um dies zu fundieren, bat er seine Interviewpartner*innen zu schildern, wie es sich anfühlt, wenn sie das tun, was ihnen *Freude* bereitet.²⁸ Die in den Interviews genannten Beispielaktivitäten umfassten alltägliche, aber auch riskante, anstrengende oder schwierige Tätigkeiten, welche die Aspekte des Erfahrens von Neuem beinhalten.²⁹ Spannend war dabei, dass die Interviewpartner*innen zwar verschiedene Tätigkeiten erläuterten, die Erklärung des Gefühls der *Freude* innerhalb dieser jedoch bei allen nahezu identisch erläutert wurden. Diese eine optimale Erfahrung ermöglichenden psychischen Bedingungen³⁰ fasste Csíkszentmihályi in neun Hauptelemente zusammen.³¹ In verschiedenen Publikationen nutzt er dafür jedoch leichte Variationen bezüglich des Inhalts und Reihenfolge.³² Csíkszentmihályis Grundlagenforschung beschäftigt sich mit vier Aktivitäten: Schach spielen, Klettern, Tanzen und die Arbeit eines Chirurgen. Innerhalb dieser Tätigkeiten gibt es gemeinsame strukturelle Elemente, die das freudvolle Aufgehen in der Tätigkeit begünstigen.³³

Aus den von den Interviewpartner*innen beschriebenen freudeevozierenden Hauptelementen erschließen sich auch die Bedingungen für *Flow* Momente. Diese sind klare Ziele, das Wissen um die eigene Leistung, damit einhergehend das Gleichgewicht von Fähigkeiten und Anforderungen, die Verschmelzung von Handeln und Bewusstheit und die Vermeidung von Ablenkung, Selbstvergessenheit, das heißt Zeit und Umwelt nicht mehr (ganz so) wahrzunehmen.³⁴ Diese Komponenten hat Csíkszentmihályi unter anderen in „Flow – Das Geheimnis des Glücks“³⁵ zusammengestellt. Hier eine Aufführung dessen mit inhaltlichen Ergänzungen aus anderen Publikationen.

²⁶ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 82

²⁷ Csíkszentmihályi, 2021, S. 82

²⁸ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 85

²⁹ vgl. Csíkszentmihályi, 2010, S. 162 ff.

³⁰ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 86

³¹ vgl. Csíkszentmihályi, 2010, S. 163

³² vgl. Sachser, 2009, 51

³³ vgl. Sachser, 2009, 34

³⁴ vgl. Csíkszentmihályi, 2010, S. S. 167 ff.

³⁵ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 86 ff.

1. Herausfordernde Aktivität, für die man besondere Geschicklichkeit braucht

Eine Aufgabe, der man gewachsen ist, welche aber trotzdem herausfordernd ist. Die Handlungsmöglichkeiten sind genau für die Fähigkeiten der ausführenden Person angemessen.³⁶

2. Zusammenfluss von Handeln und Bewusstsein

Interviewpartner*innen erzählen davon, dass man so in die Tätigkeit vertieft ist, dass sie spontan, fast automatisch wird. In diesen Momenten geschieht es, dass man sich selbst nicht mehr unabhängig von der verrichteten Tätigkeit wahrnimmt.³⁷ Durch das Bewusstsein weiß man was vor geht und muss diesbezüglich nicht nur instinktiv reagieren, sondern kann Entscheidungen abwägen und dementsprechend handeln.³⁸ Das menschliche Nervensystem ist so komplex, dass es in der Lage ist sich selbst zu beeinflussen. So sieht Csíkszentmihályi den *Flow* als etwas an, womit sich der Mensch selbst Freude erschaffen kann. Das Nervensystem hat jedoch auch seine Grenzen, vor allem in Bezug darauf, dass es nur eine bestimmte Menge an Ereignissen verarbeiten kann und durch das System des Erkenntnisapparats eingeschränkt ist. Informationen kommen sich in die Quere, wenn sie parallel zueinander laufen sollen.³⁹ „Wir können nicht rennen oder singen und gleichzeitig den Kontostand berechnen. Csíkszentmihályi begründet dies damit, dass mit beiden Aktivitäten schon unsere komplette Aufmerksamkeitskapazität belegt ist.⁴⁰

3. Klare Ziele und Rückmeldung

„Das Gefühl der spielerischen Freiheit stellt sich erst ein, wenn man ein bestimmtes Set an Regeln einhält.“⁴¹ Dabei ist es wichtig, dass das Gefühl frei zu sein und innerhalb der wenigen gegebenen Spielregeln zu improvisieren, bleibt.⁴² Die Aktivitäten sind zielgerichtet und durch Regeln gebunden.⁴³ Die Art der Rückmeldung ist hierbei nicht entscheidend, sondern nur, dass es eine symbolische Botschaft trägt, nämlich die des erreichten Ziels.⁴⁴

³⁶ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 92

³⁷ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 93

³⁸ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 50

³⁹ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 57

⁴⁰ Csíkszentmihályi, 2021, S. 57

⁴¹ Csíkszentmihályi, 2006, S. 20

⁴² vgl. Csíkszentmihályi, 2006, S. 21

⁴³ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 87

⁴⁴ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 99

4. Konzentration auf die anstehende Aufgabe

Die Herausforderung innerhalb der Tätigkeit, zwingt zur Konzentration auf sie.⁴⁵ Wenn alle Fähigkeiten in dem Moment genutzt werden, dann muss der Mensch sich vollkommen auf die Ausführung der Aufgabe konzentrieren und all seine Aufmerksamkeit darauf richten.⁴⁶ Die zuvor beschriebene *Freude*, kann nach Csíkszentmihályi nur durch eine Folge ungewöhnlicher Aufmerksamkeit stattfinden. Unmöglich sei es, etwas als freudebringend zu empfinden, wenn nicht die volle Konzentration darauf läge.⁴⁷ Aufmerksamkeit und völlige Konzentration werden damit zu Grundvoraussetzungen für die entstehende *Freude* und damit dem *Flow*.

„Deine Konzentration ist vollständig. Deine Gedanken wandern nicht herum. Du denkst an nichts anderes: du bist total in deinem Tun absorbiert ... Deine Energie fließt sehr leicht. Du fühlst dich entspannt, angenehm und energievoll.“⁴⁸

5. Paradoxon der Kontrolle

Das, was Freude macht, ist nicht das Gefühl Herr*in der Lage zu sein, sondern das Gefühl Kontrolle auszuüben zu können, um somit zum Beispiel bei riskanten Aktivitäten das Risiko durch die eigenen Fähigkeiten verringern zu können. Die *Freude* entsteht an der Grenze der eigenen Fähigkeiten, in der Spannung zwischen Können und Nicht-Können, zwischen Kontrolle und Kontrollverlust. Durch diese Spannung wird Wachstum ermöglicht.⁴⁹

„Gehen ist die trivialste vorstellbare körperliche Aktivität“ schreibt Csíkszentmihályi *„Doch kann sie Freude bringen, wenn man sich Ziele steckt und Kontrolle über den Prozess hat.“⁵⁰*

6. Der Verlust des Selbstgefühls

Die Vorstellung des Selbst verschwindet unter der Wahrnehmungsgrenze und für kurze Zeit vergisst man, wer man selbst ist. Die *Freude* wird zu einer egolosen Angelegenheit. Darin besteht die Möglichkeit die Vorstellung von dem, was man ist zu expandieren und ein Gefühl von Einheit mit dem eigentlichen Fremden zu spüren.⁵¹ Durch die vollständige Konzentration auf die Aufgabe, bleibt keine Kapazität für unwichtige

⁴⁵ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 158

⁴⁶ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 93

⁴⁷ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 83

⁴⁸ Csíkszentmihályi, 2021, S. 93

⁴⁹ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 104 ff.

⁵⁰ Csíkszentmihályi, 2021, S. 159

⁵¹ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 107 ff.

Informationen, so werden die Gedanken und Sorgen des Alltagserlebens für die *Flow*-Phasen ausgeschlossen. Csíkszentmihályi spricht in diesem Falle in anderen Publikationen von einer zusätzlichen Komponente der Hingabe, durch welche Personen nach einem *Flow* Erlebnis gestärkt zurück in ihren Alltag kehren.

*„Eine große Entspannung und Ruhe kommt über mich. Ich Sorge mich nicht um Erfolg oder Misserfolg. Was für ein kraftvolles warmes Gefühl das ist! Ich möchte mich dann ausdehnen, die Welt umarmen. Ich fühle enorme Kraft in mir, etwas Erhabenes und Schönes zustande zu bringen.“*⁵²

7. Die Veränderung der Zeit

Eine häufig geschilderte Erfahrung ist, dass die Zeit innerhalb des *Flows* nicht so vergeht wie sonst. Denn durch die hohe Konzentration in einer solche Erfahrung, hat sie nur wenig mit dem tatsächlichen Verstreichen der Zeit zu tun.⁵³

8. Die autotelische Erfahrung

Die Aktivität geschieht seiner selbst willen, sie hat ihren Zweck in sich selbst.⁵⁴ Denn es geht nicht um das Ergebnis oder Ziel der Tätigkeit, sondern um das Tun der Tätigkeit. Dieses Erleben unterscheidet sich stark von unserem Alltagserleben, denn viele unserer alltäglichen Tätigkeiten tun wir, weil wir müssen. Autotelische Erfahrungen machen das Leben auf einer neuen Ebene erfahrbar. So kann man erkennen, dass man selbst ein einziges Fließen, mit dem Zweck des Fließens ist, dessen Ziel es ist fortwährend im Fließen, im *Flow*, zu bleiben.

Es handelt sich also um einen Zustand, in dem man das Gefühl hat, über ausreichende Fähigkeiten zu verfügen, um eine bestimmte Herausforderung zu bewältigen. Da die Konzentration sehr hoch ist, bleibt keine Aufmerksamkeit für unwichtige Dinge oder Sorgen übrig. Man empfindet die Aktivität als äußerst lohnend und ist bereit sie um ihrer selbst willen auszuführen, ganz unabhängig davon, ob sie Vorteile bringt oder gar schwierig oder gefährlich ist.⁵⁵ Eine *Flow*- Erfahrung ist ein kontinuierliches Fließen und bezeichnet eine scheinbar mühelose Bewegung, bei hochdisziplinierter geistiger Aktivität, körperlicher Anstrengung, Geschicklichkeit, Leistung und Konzentration.⁵⁶ Doch um eine solche Erfahrung zu begreifen, muss man sie erfahren. *Flow* tritt meist zufällig auf, dennoch konnte

⁵² Csíkszentmihályi, 2021, S. 103

⁵³ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 113 ff.

⁵⁴ vgl. Csíkszentmihályi, 2010, S. 163 ff.

⁵⁵ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 116 ff.

⁵⁶ vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 94 ff.

Csikszentmihályi diese Grundbedingungen festhalten, welche das Auftreten begünstigen. Das heißt für die Suche nach Übungen, welche *Flow* hervorrufen, dass es eine Übung sein muss, die sich nach Regeln richtet, die ein bestimmtes Ziel verfolgt und deutliche Rückmeldung gibt, sowie zu einer hohen Konzentration und Aufmerksamkeit anregt und die Alltagsregeln außer Kraft setzt, sich damit auf eine seltsame Realität des Spiels konzentriert.⁵⁷

4.2 Übereinstimmungen und Unzulänglichkeiten in Bezug auf das Phänomen

Der *Flow*- Begriff scheint bei einer sehr lockeren Auslegung der Csikszentmihályischen Komponenten mit dem Phänomen übereinzustimmen. Klares Ziel, feste Regeln und eindeutige Rückmeldung liegen dabei im besonderen Maß in Interpretation der durchführenden Person. Die bei Csikszentmihályi beschriebenen feste Regeln sind vorhanden, in der Umsetzung jedoch durchlässig. Ein Gefühl von beispielsweise „Ich spüre einen Impuls und gehe diesem nach“, kann als eine klare Rückmeldung interpretiert werden. Das klare Ziel kann das Wahrnehmen eigene und fremde Impulse sein. Die starke Konzentration, die dies erfordert, wirkt sich Aufmerksamkeit zentrierend aus. Auch in einer scheinbar simplen Übung wie beispielsweise „Stopp and Go“, entsteht, durch die stetige Veränderung und damit Neuanpassung an die Situation, eine herausfordernde Aktivität, die ein besonderes Maß an Geschicklichkeit benötigt. Fast automatisch kann dadurch die unmittelbare Rückmeldung durch die Bewegungen der anderen und der Impulse innerhalb des eigenen Tuns wahrgenommen und daraufhin bewusst unbewusst reagiert werden. Es ist ein Zwischenzustand, in dem man selbst das Zeitgefühl verliert. Herausforderung, Regeltreue und Rückmeldung hängen eng mit der Interpretation der eigenen und fremden Impulse zusammen.

Csikszentmihályi beschreibt die *Freude* als Zweck des *Flows*, diese ermöglicht psychologisches Wachstum, zudem sind Leistungsverbesserung und Kreativitätsvermehrung durch das Entdecken neuer Möglichkeiten von großer Wichtigkeit.⁵⁸ „Beim *Flow* wird man herausgefordert, das Beste zu geben, und muss ständig seine Leistungen verbessern.“⁵⁹ Der Zweck des Phänomens schließt zwar all das bei einer weiten Interpretation ein, doch fehlt meiner Meinung nach ein elementarer Bestandteil, welcher die Ausrichtung auf die Gruppendynamik, das *Ensemble Building*, darstellt. Gemeinsam innerhalb des Übungsflusses geschmeidiger und feinfühlicher zu werden, zusammen kreativ

⁵⁷ vgl. Csikszentmihályi, 2021, S. 121

⁵⁸ vgl. Csikszentmihályi, 2021, S. 126

⁵⁹ Csikszentmihályi, 2021, S. 112

zu werden und Möglichkeiten zu testen, sowie die nachträgliche *Freude* zu Empfinden sich gegenseitig gespürt zu haben, das ist der Zweck des gesuchten Phänomens. Nur durch die Gruppe ist eine solche Erfahrung überhaupt möglich, denn es wird an Gruppenerfahrungen angedockt, die uns heute - geprägt von Individualismus - nicht mehr bekannt sind.

Eine andere Unzulänglichkeit in Bezug auf das beschriebene Phänomen und Csíkszentmihályi *Flow* Begriff, ist wohl, dass Csíkszentmihályi seinen Begriff anhand von ausgewählten *Flow* evozierenden Beispielen beschreibt, welche sportliche Aktivitäten umfassen, die im Solo stattfinden. Diese Auswahl impliziert, dass *Flow* mit all seinen auslösenden Komponenten, vor allem eben durch solo ausgeführte sportliche Aktivitäten hervorgerufen wird. Somit handelt es sich bei dem Begriff *Flow* um ein Phänomen in einem eingeschränkten Bereich an Aktivitäten und um eine Erfahrung eines Individuums, ohne Bezug auf eine Gruppe. Obwohl die Wichtigkeit, die eine Gemeinschaft dabei spielen kann, immer wieder kurz in den Interviewsequenzen auftaucht.⁶⁰ Was aus meiner Sicht dazu führt, dass Csíkszentmihályi den *Verlust des Selbstgefühls* als Komponente verspätet beifügt hat.

Dazu kommt die Problematik des Begriffs, denn das beschriebene Phänomen ist rar und der Begriff, der es zu beschreiben vermag, wird momentan scheinbar inflationär, abgekoppelt von den ihn definierenden Komponenten, gebraucht. Das Wort *Flow* findet seine Benutzung im Alltag häufig für Momente des Flusses und des Verlustes des Zeitgefühls, was sich mit einigen der Csíkszentmihályis Komponenten deckt, sie jedoch nicht voll umfasst. Dabei ist es ganz klar, dass Menschen im Alltag andauernd mit Worten jonglieren, dessen volle Bedeutung und Definition ihnen nicht ausnahmslos bekannt ist. Doch kann diese Problematik dazu führen, dass Teilnehmende eine verschwommene Bedeutung mit dem Wort verknüpfen, welche alles und damit gleichzeitig nichts aussagt und beschreibt. Dies wirkt dem Versuch eine differenzierte Sprechweise über ein Phänomen zu entwickeln entgegen.

⁶⁰ An einer Stelle schildert Csíkszentmihályi ein Interview mit einem Chirurgen, welcher sein Team als sich bewegender Organismus, getrieben von dem gleichen Ziel, beschreibt. In diesem unterwirft sich jede Person der Gruppenleistung, sodass alle an dem Gefühl von Harmonie und Macht teilhaben (vgl. Csíkszentmihályi, 2021, S. 110 f.) Zudem beschreibt Csíkszentmihályi das aus Verbundenheit Handeln zu können, als eine wichtige Frage für die Zukunft der Menschheit. (vgl. Csíkszentmihályi, 2006, S. 73) Kurz klingt auch an, dass eine im Interview genannte universelle freudvolle Tätigkeit das Beisammensein mit anderen Menschen ist, welches wider die Erwartung eines Menschen sehr wohl Regelsysteme und das Beherrschen bestimmter Fähigkeiten mit einbezieht. Und auch beim Sport beschreibt ein Radfahrer, dass das Miteinander für ihn Maßgeblich ist: „Ich begreife etwas, wenn all unsere Gefühle übereinstimmen. Am Anfang befinden wir uns nicht in völliger Harmonie, aber wenn es gut läuft, fühlt sich jeder wieder andere. Wie soll ich das ausdrücken?... Unsere Seelen werden zu einer. Dann macht es wirklich Spaß, wenn alle zu einem werden, dann begreife ich etwas ... ganz plötzlich merke ich: „oh wir sind eins““ (Csíkszentmihályi, 2021, S. 108)

Aus Grunde dessen denke ich, dass neben dem alltäglichen Flow- Begriff und dem spezifischen *Flow* Csíkszentmihályis, welcher seinen Beschreibungen zur Folge vor allem in individuellen sportlichen Aktivitäten zu finden ist, noch ein spezifischer Begriff für das Gruppenerlebnis innerhalb von theaterpädagogischen Prozessen fehlt. In diesem würde es zudem nicht vornehmlich um Leistungsverbesserung und Kreativitätsvermehrung gehen.

Alles in allem müssten Csíkszentmihályis Komponenten durchlässiger sein, um mit dem von mir gesuchtem Phänomen übereinzustimmen, denn die Auslegungen und Interpretationen liegen im Ermessen der Teilnehmenden und sind von außen nicht sichtbar. Außerdem muss ich feststellen, dass die Bekanntheit des Flow-Begriffs einer differenzierten Sprechweise nicht zuträglich ist. Bei der Auseinandersetzung mit dem Flow nach Csíkszentmihályi wurde mir klar, dass ich in ihm noch keinen ausreichenden Begriff für das gesuchte Phänomen gefunden habe. Aus diesem Grund widmete ich meine anschließende Recherche dem *Theaterspielflow*.

4.3 Theaterspielflow – Sachser

„Der Begriff Theaterspielflow bezeichnet das freudvolle schöpferische Befinden eines Spielers im Gestalten einer Figur. Als Kompositum vereint es Theater als Kunstform, Spiel als Erarbeitungs- und Gestaltungsprinzip und Flow als Zustand psychischen Wohlbefindens.“⁶¹

Dietmar Sachser erforschte das, wie er es beschreibt, künstlerische Elixier, welches aufkommt, wenn Bühnenmomente intensiven Leides beschrieben werden in denen Publikum und spielende Person an der vermeintlichen Echtheit der Performance eine wahre Freude haben. Charakteristika dieses Moments sind „Gestaltung und Entrückung, Gebundenheit und Freiheit, Grenzerfahrung und ich- Erweiterung“.⁶²

„When these are going right, everything seems to be moving of its own accord, my tears flow without my having to force them, I howl in agony with astonishing intensity and I am thrilled by my own performance, enjoying it in exactly the same way the audience does.“⁶³
Richard Hornby

Im *Theaterspielflow* handelt die spielende Person als Figurengestalter*in. Dies zeigt die paradoxe Basis des *Theaterspielflows*, die spielende Person verkörpert auf Bühne und in Proben eine Person in einer hochdramatischen Lage. Während im alltäglichen Leben in

⁶¹ Sachser, 2012, S. 282

⁶² Sachser, 2012, S. 83

⁶³ Sachser, 2012, S. 82

emotionalen Zusammenbrüchen keine Freude aufkommt, liegt sie im *Theaterspielflow* genau darin. Der*die Schauspieler*in erlebt Freude am Leid, der Angst oder am Zusammenbruch.⁶⁴

Seine Forschung zu dem Phänomen *Theaterspielflow* lehnt er an Csíkszentmihályis Grundlagenforschung, kritisiert diese jedoch auch scharf. Zum einen, weil Csíkszentmihályi nur einige ausgewählte *Flow* evozierende Tätigkeiten beschreibt, was impliziert, dass *Flow* nur durch sportliche beziehungsweise spielerische Natur der Aktivität ausgelöst wird. Irreführend, meint Sachser, denn den Forschungen zufolge ist es nicht der Inhalt einer Aktivität, der *Flow* hervorruft, sondern die Struktur, die das freudvolle Aufgehen in einer Tätigkeit begünstigt.^{65,66} Zum anderen, weil die von Csíkszentmihályi formulierte Komponente, welche besagt, dass Ziele und Rückmeldungen immer eng definiert werden können sollen, selbst bei von Csíkszentmihályi eingeführten Aktivität nicht stetig zu greifen scheint. Natürlich kann *Flow* auch im Tanz entstehen, obwohl keine klaren Ziele, Regeln und eindeutige Rückmeldungen festgesetzt sind. Einige der Csíkszentmihályischen Komponenten, stimmen demnach nicht mit für Sachser sehr klar *Flow* evozierenden Aktivitäten überein. Da sich diese aus unstrukturierteren Handlungssetting speisen, wie es beispielsweise in vielen künstlerisch improvisatorischen Schaffensprozessen die Regel ist.⁶⁷

Um nachzuweisen, dass *Flow* auch im Theaterspiel und nicht nur bei Aktivitäten sportlicher Natur geschieht, befragt Sachser professionelle Theaterschauspieler*innen und wies damit das Vorkommen der von Csíkszentmihályi entwickelten und durch Sachser ergänzten, *Flow*-Komponenten, sowie den durch ihn definierten Erfahrungsmodus auch im Theaterspiel nach.⁶⁸

Als Definition für das Theaterspiel geht Sachser auf Michael Kirbys Modell, welches die Menge an Schauspielerei misst, zurück. Der „Anspruch, sich oder etwas mitteilen zu wollen“⁶⁹ zeichnet Theaterspiel bzw. Schauspiel⁷⁰ aus. So setzt Sachser das *Simple Acting*, welches ein rudimentäres Schauspielern mit grundlegender physischer und emotionaler Beteiligung beschreibt, sowie darauf abzielt einem Publikum bewusst etwas präsentieren zu wollen und das *Complex Acting*, bei welchem Fiktion und Illusion deutlicher hervortreten, als Theaterspiel fest. Als Beispiel beschreibt er eine Spiegelübung, die auf der Bühne

⁶⁴ vgl. Sachser, 2009, S. 277

⁶⁵ vgl. Sachser, 2009, 34

⁶⁶ Weshalb er auch versucht von *Flow* evozierenden Aktivitäten zu sprechen.

⁶⁷ vgl. Sachser, 2009, S. 51

⁶⁸ Vgl. Sachser, 2012, S. 282

⁶⁹ Sachser, 2012, S. 137

⁷⁰ Wird in diesem Kontext Synonym verwendet.

präsentiert wird, dies impliziert, dass die Übung, welche an sich kein Schauspiel ist, durch den Anspruch „Ideen, Inhalte, Botschaften, Gefühle, persönliche Informationen, Bewegungsabläufe etc. einem Publikum bewusst und intendiert“⁷¹ zu präsentieren, zu Theaterspiel wird.

Sachser stellt die den flüssigen Handlungsverlauf sichernden neue Komponente der direkt erfolgenden Rückmeldung und des darauf spontanen Reagierens heraus.⁷² In diesem Zusammenhang weist er später in „Lektionen 5 Theaterpädagogik“ auch auf die kinästhetische Wahrnehmung als sensorische Orientierungshilfe hin.⁷³

Sachser kritisiert zudem die bei Csíkszentmihályi fehlende Differenzierung zwischen Voraussetzung, Wirkung und Folge. Deswegen arbeitet er diese in seinem Drei-Phasen Modell deutlicher heraus. Das Modell definiert *Flow* als ein holistisches Phänomen, welches ein durch das gleichzeitige Auftreten mehrerer Komponenten gekennzeichnetes Konstrukt einer spezifischen psychischen Erfahrung ist. Dabei müssen die in der ersten Phase auftretenden Merkmale auch in den darauffolgenden erhalten bleiben, da sie den *Flow* nicht nur Eintreten lassen, sondern ihn zugleich aufrechterhalten. Dies zeigt die das Phänomen durchdringende komplexe Wechselwirkung der Komponenten.⁷⁴

Drei-Phasen Modell des *Theaterspielflows*:⁷⁵

I. Phase der Voraussetzung und Bedingungen

- Anforderungen und Fähigkeiten befinden sich im Gleichgewicht und liegen auf individuell-überdurchschnittlichem Niveau – die Aktivität fordert optimal heraus.
- Ein flüssiger Handlungsvollzug wird durch klar umrissene Regeln und Ziele und durch direkte Rückmeldungen gewährleistet.

Diese Bedingungen zentrieren die Aufmerksamkeit und Konzentration, irrelevante Reize werden ausgeblendet. Dadurch kommt eine hohe Gegenwartsbezogenheit zu Stande, die sich aus folgenden vier Erlebniskomponenten zusammensetzt.

⁷¹ Sachser, 2012, S. 138

⁷² vgl. Sachser, 2009, S. 51 ff.

⁷³ vgl. Sachser, 2012, S. 89

⁷⁴ vgl. Sachser, 2009, S. 60 ff.

⁷⁵ vgl. Sachser, 2009, S. 59 ff.

II. Phase des Erlebens (resultierende Merkmale)

- Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein: Handlung und Subjekt werden als Einheit erlebt – man fühlt sich nicht mehr abgehoben von einer Aktivität, sondern als Teil eines Ganzen, was einer inneren Logik zu folgen scheint. Alles läuft wie von selbst.
- Die Wahrnehmung der Zeit verändert sich und entspricht nicht mehr der chronometrischen Messung.
- Selbstvergessenheit: Selbstwertsteigernde und mindernde Kognitionen werden ausgeblendet. Gleichzeitig stellt sich eine gesteigerte Wahrnehmung innerer oder äußerer Vorgänge ein.
- Man hat das Gefühl, die herausfordernde, offene Situation potenziell kontrollieren zu können. Man fühlt sich kompetent auf unsicherem Terrain.

III. Phase des Verarbeitens

- Selbststeigerung: Der mit der Erfahrung verbundene Kompetenzzuwachs und das Gefühl eines persönlichkeitssteigernden Zugewinns werden in der reflexiven Beobachtung, eine herausfordernde Situation gemeistert zu haben, an die eigenen individuellen Grenzen herangekommen zu sein, wahrnehmbar.

Als eine Voraussetzung nennt Sachser die Freiwilligkeit der handelnden Subjekte. Er beschreibt die Erfahrung zudem als liminal, also als ein Schwellenzustand. Nun stellt sich für Sachser die Frage wie ein solcher Zustand angestoßen werden kann und welche Faktoren, ihn unterstützen und erhalten. Dabei stellt er fest, dass es keine garantierende verbindliche Formel für das Evozieren dieses Zustandes gibt. Trotzdem stellt er Faktoren zusammen, welche die Entstehung des sogenannten *Theaterspielflows* begünstigen.

Die Voraussetzungsfaktoren, welche sich aus Gleichgewicht von Anforderung und Fähigkeiten, klar umrissene Regeln, sowie Ziele und Rückmeldungen zusammensetzen sichern den flüssigen Handlungsvollzug. Sachser beschreibt die Funktionsebenen zur Meisterung der komplizierten Kunstform des Theaterspielens nach Spolin.

Erst einmal sind die Aufmerksamkeitszentrierung und Konzentration grundlegend. Diese Bedingungen können durch einen ablenkungs- bzw. unterbrechungsfreien Raum, hier verweist Sachser auf die bewusste Gestaltung des materiellen Raums, hervorgerufen werden.

Zudem wird dem Warm-Up eine tragende Rolle zugeschrieben, weil es die Spielenden in Bezug auf ihre Sinne, Reaktionsvermögen, Ausdruck und gegenseitiges Vertrauen auf das Kommende vorbereitet, gleichsam die Spielenden mit ihrem gesamten Sein aktiviert. Dazu können Rückmeldung und Strukturierung dazu dienen komplexe Aufgaben in überschaubarere Abschnitte einzuteilen, in welchen Regeln und Spielvereinbarungen strukturierend wirken und Spielende die Möglichkeit erhalten handlungsfähig zu bleiben. Dies bietet Orientierungshilfe und Verhaltenssicherheit, nur so können die Teilnehmenden den Prozess überblicken und haben die Möglichkeit sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und somit ganzheitlich spontan, intuitiv und organisch zu handeln. Das Einhalten dieser Spielvereinbarungen evoziert eine direkte externe Rückmeldung von Spielpartner*innen oder Regie.

Die interne Rückmeldung spiegelt sich in Form von Motivation, Charakteristika und Zielen, also durch das Innenleben der verkörperten Figur, wider. Sachser verweist zudem auf die Wichtigkeit des Vertrauens und der Harmonie zwischen den Spielenden. Diese Faktoren geben Spielräume, indem sie einschränken, geben Sicherheit in Unsicherheit, was, wenn diese Unsicherheit als überwindbar und die Aufgabe als bewältigbar erlebt wird den *Theaterspielflow* hervorrufen kann.

Nach Sachser muss das Erlebnis des *Theaterspielflows* nicht ein zufällig entstehendes Phänomen bleiben, sondern kann durch Optimierung der Rahmenbedingungen, wie eine bewältigbare Herausforderung in einem Ablenkungsarmen Raum, Warmups, Konzentrationsfokussierung und rückmeldungstarke Strukturen gefördert werden.⁷⁶

⁷⁶ vgl. Sachser, 2012, S. 85 ff.

4.4 Übereinstimmungen und Unzulänglichkeiten in Bezug auf das Phänomen

Sachser weicht Csíkszentmihályis Komponenten bezüglich der Notwendigkeit von klaren Zielen und Rückmeldungen für *Flow* auf und betont, dass vor allem die Struktur einer Aktivität für das freudvolle Aufgehen in ihr maßgeblich ist. *Theaterspielflow* kann damit auch entstehen, wenn keine klaren Ziele, eindeutige Regeln und Rückmeldungen festgelegt sind. Daraus folgt die von Sachser gewählte Formulierung des flüssigen Handlungsverlauf sichernden neuen Komponenten der direkt erfolgenden Rückmeldung und des darauf spontanen Reagierens.⁷⁷ Zudem beschreibt er praxisorientierte Rahmenbedingungen für den *Theaterspielflow*, während Csíkszentmihályi eher auf Zufälle setzt.

Diese Erkenntnisse und Änderungen von Sachser passen zu meinem gesuchten Phänomen. Auch wenn ich in Aussagen wie, dass *Theaterspielflow* die Steigerung des Selbst als Ziel setzt und die Personen durch das Erlebnis in höhere Leistungen getrieben werden, von einem großen Interpretationsspielraum in Bezug auf das von mir geschilderte Phänomen Gebrauch machen muss.⁷⁸

Zudem steht auch beim *Theaterspielflow* das Individuum im Mittelpunkt des *Flow*-Erlebnisses, indem es Freude im Gestalten einer Figur hat. Schon die Fragestellungen Sachsers implizierten dies, beispielsweise „Können Sie einige Situationen – zum Beispiel Probenprozesse, das Verkörpern einer Figur oder ähnliches – beschreiben, die sie als besonders freudvoll empfunden haben?“⁷⁹ Daraus wird deutlich, dass die Interviewfragen auf die Figur und Selbststeigerung ausgerichtet waren.

Das darin enthaltene Theaterspiel wird dahingehend definiert, sich oder etwas einem Publikum bewusst mitteilen zu wollen. Hier sehe ich den Unterschied zu dem von mir gesuchten Phänomen, denn in diesem geht es vielmehr darum den anderen Personen etwas durch Impulse mitzuteilen und andersherum, ganz unabhängig von oder auch ohne Publikum. Demnach ist dies kein Theaterspiel beziehungsweise Schauspiel, sondern echtes wahrhaftiges Handeln innerhalb einer Struktur. Das Erleben dieses Zustands kann zu einer Selbststeigerung, Kompetenzzuwachs und persönlichen Weiterentwicklung führen. Doch im Gegensatz zum *Theaterspielflow*, geschehen diese Veränderungen im Kontext der Gruppe. Die Gruppenerfahrung, die Entwicklung von Gruppenkompetenz und die Bildung bzw. Bindung innerhalb der Gruppe spielen eine wesentliche Rolle. Diese zwei Punkte unterscheiden den *Theaterspielflow* vom gesuchten Phänomen.

⁷⁷ vgl. Sachser, 2009, S. 51 ff.

⁷⁸ vgl. Sachser, 2009, S. 51

⁷⁹ vgl. Sachser, 2009, S. 204

5. Alternative Begriffe zur Beschreibung des Phänomens

In diesen zwei Forschungsansätzen wurde vornehmlich die Kreativität und damit einhergehend die *Flow*-Momente von Einzelnen in den Blick genommen.⁸⁰ Die Begriffe scheinen mir nicht weitreichend genug zu sein, um das von mir gesuchte Phänomen zu beschreiben. Denn die Gemeinschaft hat einen zu niedrigen Stellenwert in den Definitionen. Um das Phänomen beschreiben zu können, machte ich mich auf die Suche nach Begriffen, die Vorgänge beschreiben, die ohne Gruppen gar nicht möglich wären und die neben der unmittelbaren Reaktion und des Feedbacks auch die unmittelbare Wahrnehmung von Impulsen in den Mittelpunkt rücken.

Da es über die folgenden Begriffe, welche vor allem auf die Gruppe und das Spüren derer abzielen, nur wenig Literatur gibt, fließt meine eigene Erfahrung und Wahrnehmung mit ein.

5.1 Ensemble Thinking

Ensemble Thinking habe ich in der Arbeit mit Peter Pleyer und Cranky Bodies kennengelernt, dessen Verständnis fließt unmittelbar in die Entstehung meines Verständnisses darüber ein. Ich lernte *Ensemble Thinking* in Verbindung mit der „Stopp and Go“- Übung kennen.

Bei der Durchführung von Stopp & Go mit dem Zusatz der Veränderung der Fortbewegungsart nach jedem Stopp durch das Initiieren einer Person, laufen alle Teilnehmenden im Entengang, anzusehen ist es ihnen: Alle sind genervt und haben keine Lust mehr auf den anstrengenden Entengang. Trotzdem dauert es noch eine gewisse Zeit bis jemand Stopp signalisiert, die gesamte Gruppe freezt und von einer Person wird eine neue angenehmere Fortbewegungsform eingeführt.

„Wenn niemand etwas sagt, und wenn später niemand in die Mitte kommt, um dort zu spielen, werden wir so etwa eine Stunde hier sitzen und uns den freien Platz in der Mitte anschauen.“⁸¹ Als Lorenz Hippe so etwas beim Theater Direkt sagte, erinnerte es mich stark an *Ensemble Thinking*. Denn auch dort ist der Grundsatz, wenn niemand etwas tut, verändert sich erstmal auch nichts. Gleichzeitig muss man selbst auch nicht die agierende Person sein, hat dennoch fortwährend regelbedingt die Möglichkeiten unmittelbar einzugreifen und eine Veränderung von dem zu schaffen, was einem nicht gefällt.

⁸⁰ vgl. Hippe/Hippe, 2011, S. 11

⁸¹ Hippe/Hippe, 2011, S. 12

Ensemble Thinking startet den Versuch frei von Hierarchie zu sein und verwirklicht dies durch Rahmenbedingungen, in denen sich alle gleichberechtigt kreativ verwirklichen können. Dies gelingt durch die Konzeption, welche einen Zugang gibt, der unabhängig von Hintergrund, Ästhetik oder körperlichen Fähigkeiten ist. Schon durch die Rahmenbedingungen und Verabredungen wird eine höhere Partizipation erreicht, die "gray members" eine Gruppe verschwinden und alle habe ein Erlebnis von Selbstwirksamkeit innerhalb der Erfahrung.⁸²

Ensemble Thinking entsteht durch das Zusammenspiel einer Gruppe aus unabhängigen, selbstbestimmten Individuen und dem Folgen von mehr oder weniger einfachen Regeln der Kommunikation und des Verhaltens. So entsteht ein kollektiv denkendes Entwickeln, denn die Individuen der Gruppe führen ihre Fähigkeiten, Kenntnisse und Perspektiven zusammen und erzielen durch diese Vielfalt vielschichtige Ideen als es eine Einzelperson könnte. Oder wie bei der „Stopp and Go“- Übung, viele verschiedene Personen bringen eigene Bewegungsqualitäten, Ideen aus ihrem Körpergedächtnis mit und tragen damit einen wichtigen Anteil zur Gesamtkomposition bei.

Dies kann, größer gedacht, in einem gesamten kollektiven Erarbeitungsprozess angewendet werden. Auch wenn ich in meinem Verständnis eher die Funktion in einzelnen Übungen verwirklicht sehe. So kann innerhalb einer "Stopp and Go"- Übung beispielsweise, eine entstandene Bewegung und dessen Motivation, welche intrinsisch als auch extrinsisch motiviert ist⁸³, meist nicht mehr auf ihren Ursprung zurückgeführt werden. Sie gehört nun dem Kollektiv und ist auch aus ihm heraus entstanden.

Die Aufmerksamkeit, während einer solchen Übung, liegt sowohl bei meinen eigenen Impulsen als auch beim Spüren des Ensembles, in dem man sich bewegt. Somit sind in diesen Prozessen ästhetische Praxis und soziale Wahrnehmung miteinander verwoben, soziale Wahrnehmung wird durch ästhetisches Tun gefördert. Es ist ein System kollaborativer Gruppenleistungspraktiken, welches durch kompositorische Übungen die Fähigkeit der Einzelnen, kollektives Handeln wahrzunehmen, einzuleiten und zu unterstützen schärft.⁸⁴

⁸² vgl. Ensemble Building: Details & Examples | Office of Teaching, Learning & Technology, o. D.

⁸³ vgl. Sachser, 2009, S. 81

⁸⁴ vgl. Ensemble Thinking | compositional strategies for collaborative performance, o. D.

5.2 Kinesthetic Response

Kinesthetic Response ist eine spontane körperliche Reaktion auf eine Bewegung, welche außerhalb von einem selbst stattfindet. Sie bezeichnet also die körperliche Reaktion auf einen Impuls von außen. Ich sehe sie vor allem in den Übungen „The Flow“ und „Shape to Shape“. Die eigene Aufmerksamkeit wird nach Außen gerichtet, sodass im weitesten Sinne die anderen Personen im Raum sozusagen entscheiden, ob ich beispielsweise losgehe oder weiterlaufe. Gleichzeitig ist man selbst eine Impulsgebende Person für andere Gruppenmitglieder, es entsteht eine Schleife. Eigene Aktionen sind Antworten auf die Impulse, die durch das Umfeld bestimmt werden, diese bestimmen wieder das Umfeld.⁸⁵ Die Erfahrung zeigt, dass in diesem Zustand ausgeführte Aktionen nicht leicht zu rekonstruiert sind, da die Entscheidungen unbewusst unmittelbar und im Momentum getroffen werden.

Bei der *Kinesthetic Response* geht es darum sich ein „visual surface all over the body“ vorzustellen. Diese Oberfläche bildet eine Fläche, um Rückmeldungen zu empfangen, sie funktioniert in alle Richtungen auf einmal, meistens ist sie jedoch auf die Steuerung per Autopilot eingestellt.⁸⁶ Bei der *Kinesthetic Response* rückt diese Rückmeldung über den ganzen Körper und den periphereren Blick einspannenden Rückmeldungsmechanismus in das Bewusstsein. Die ganzkörperliche Wahrnehmung feedbackt Informationen aus dem Raum, auf welche man dann reagiert. Da sich dieser Vorgang im Körper und nicht im Bewusstsein abspielt, kann auch bei hoher Bewegungsgeschwindigkeit rasch reagiert werden, denn der Körper ist schneller als der Kopf. Die durch neurophysiologische Prozesse gewonnenen Informationen geben Aufschluss über die anderen und den eigenen Körper im Raum.⁸⁷

5.3 Übereinstimmungen und Unzulänglichkeiten in Bezug auf das Phänomen

In Übungen, welche *Ensemble Thinking* fördern, ist mir vermehrt auch das von mir beschriebene Phänomen begegnet. Sie scheinen Überschneidungsmomente zu haben, auch wenn *Ensemble Thinking* eher eine Vorgehensweise als ein Phänomen beschreibt, scheint es so, als könnten sie sich gegenseitig bedingen. Zudem erfüllen viele der mir bekannten Übungen des *Ensemble Thinking* auch die Komponenten des *Flow* und *Theaterspiel*flow.

Beide Prinzipien benötigen durch ihre Komplexität enorm viel Aufmerksamkeitsfokussierung. Man hat in ihnen das Gefühl der Kontrolle, ist dennoch von

⁸⁵ vgl. Bogart/Landau, 2005. S. 53

⁸⁶ vgl. klubki, 2011.

⁸⁷ vgl. Sachser, 2012, S. 91

den anderen abhängig und befindet sich daher auf unbekanntem Terrain. *Ensemble Thinking* stellt ein Zusammenspiel von unabhängigen Individuen in einer Gruppe dar, welche durch Kommunikations- und Verhaltensregeln ein kollektives Denken ermöglichen. Auch *Kinesthetic Response* folgt einigen lockeren Regeln. Diese fußen auf der Wahrnehmung von Impulsen und eine unmittelbare, jedoch eigens interpretierte Rückmeldung von außen. All dies fortwährend wahrzunehmen ist eine Herausforderung, kann jedoch durch die jeweilige Interpretation der Person auf die eigenen Fähigkeiten angepasst werden. Durch diese Aufmerksamkeitsfokussierung verschmilzt nicht nur die Handlung mit dem Bewusstsein, nein, auch das Gefühl der Verschmelzung miteinander stellt sich hier ein, die Zeitwahrnehmung verändert sich. Beide Prinzipien benötigt und evoziert Vertrauen, das Aufnehmen äußerer Impulse und das Initiieren eigener. Dies lässt die Teilnehmenden Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit innerhalb eines gesteckten Rahmes erfahren, Faktoren, die das Auftreten des Phänomens begünstigen.

Bei allen Überschneidungen mit *Flow*-Erlebnissen, sind *Ensemble Thinking* und *Flow* jedoch nicht deckungsgleich. Denn *Ensemble Thinking* ist ein System kollaborativer Gruppenleistungspraktiken, welches kollektives Handeln und soziale Wahrnehmung schult. In Übungen des *Ensemble Thinking* docken Menschen an rituelle Gruppenerlebnisse an, die uns heute nicht mehr so bekannt sind.

Ganz ähnlich ist es bei *Kinesthetic Response*, die noch einmal mehr auf die körperliche Wahrnehmung der Individuen der Gruppe und nicht auf das gemeinsame Denken als Gruppe abzielt. Sie kann Struktur und Rückmeldung geben, ist dabei jedoch weniger greifbar.⁸⁸ *Kinesthetic Response* stellt wie das *Ensemble Thinking* eher ein Hilfsmittel der Aufmerksamkeitsfokussierung für das Phänomen da. Sie bietet sensorische Orientierungshilfe, die das schöpferische Handeln strukturiert und Rückmeldung möglich macht, umfasst dabei jedoch nicht das gesamte Phänomen. Beide Begriffe lassen in ihrer Bedeutung den *Flow* außen vor und beschreiben eine Art methodisches Vorgehen, welches unter anderem *Flow*- Momente ermöglicht. Sie sind sehr auf das Spüren eigener und fremder Impulse innerhalb eines Kollektivs bezogen, beschreiben jedoch kein Phänomen und speisen sich zudem aus keiner grundlegenden Forschung.

Sie haben somit auch keine Komponenten, an denen ich einen Abgleich tätigen könnte. Beides sind Prinzipien, die jedoch kein Phänomen beschreiben. Dennoch denke ich, dass Übungen wie „Stopp and Go“, „Flocking“, „Schwarm“ oder „The Flow“ auf dem Prinzip von *Ensemble Thinking* basieren und durch die Konzentration auf die Kinästhetik bereichert werden können und gleichzeitig Komponenten des *Flows* bereithalten.

⁸⁸ vgl. Sachser, 2012, S. 89

6. Schlussfolgerungen

Das von mir beschriebene Phänomen ist eine freudvolle, kollektive und komplexe Erfahrung. In Bezug darauf stellte ich mir die Frage, ob es eine Begrifflichkeit gibt, welche dieses Phänomen abdeckt und wie überhaupt produktiv über ein solches Phänomen gesprochen werden kann. Dies ist meiner Meinung nach wichtig, um eine Sprachfähigkeit und darauffolgend auch eine Reflexionsfähigkeit erlangen zu können, denn Sprache schafft Wirklichkeit.⁸⁹ Ich war mir über die ganze Schreibzeit sicher, dass dieses Phänomen existiert, aber eben auch dessen bewusst, dass es erst dann, wenn wir uns durch die Sprache ermöglichen es in unser Bewusstsein zu holen, ein Teil unserer beeinflussbaren Wirklichkeit werden kann.

Sachser beispielsweise zeigte Entstehungsbedingungen für den *Theaterspielflow* auf, um dessen Vorkommen zu begünstigen und kommt dennoch zu dem Schluss, dass man ihn nicht sicher hervorrufen kann. Auch Csíkszentmihályi zielt darauf ab, den *Flow* gezielt hervorzurufen, um Kreativität herbeizuführen. Auch wenn ich nicht der Meinung bin, dass diese Phänomene gezielt hervorgerufen werden müsse, sehe ich dennoch das dahingehende Potenzial in der Sprache, was scheinbar etwas außer Acht gelassen wird. Denn durch das Wissen um den Zustand und seiner Bedingungen könnte das Bewusstsein der Spielenden unterstützend bei der Erzeugung wirken. Das Erlebnis wird durch ein Wort geschärft und gezielter erlebt, zudem kommt die Möglichkeit, über das Erfahrene zu reflektieren, beispielsweise was einen *Theaterspielflow* bei der Schauspielerin besonders unterstützt oder gehemmt hat. Dies ist jedoch nur mittels einer differenzierten Sprache möglich.

Als angehende Theaterpädagogin betrachte ich es im Gegensatz zur Motivation von Sachser und Csíkszentmihályi als besonders bedeutsam, den Teilnehmenden nicht nur ein Erlebnis zu ermöglichen, sondern auch eine Gelegenheit zu bieten, dieses gemeinsam mit anderen Menschen zu reflektieren und darüber zu sprechen. Erst dadurch können sie das Erlebte einordnen und verarbeiten. Gleichzeitig erlangt die theaterpädagogische Disziplin spezifische Worte für die in ihr aufkommenden Phänomenen.

Während ich mich mit den Theorien der verschiedenen Personen auseinandersetzte, hatte ich bei allen Unterschieden und Unzulänglichkeiten doch das Gefühl, dass sich die beschriebenen Phänomene ähneln, indem jeder Begriff ähnliche Grundfesten zu beschreiben versucht.

⁸⁹ vgl. Gümüşay, 2020

Die sich dennoch ergebenden Unterschiede führe ich, unter anderem, auf die Hintergründe der einführenden Person zurück. Csíkszentmihályi hat als Psychologe eine andere Denkrichtung als Sachser, der aus dem Physical Theatre kommt. So habe ich, aus der Pädagogik kommend, einen sehr auf die Gruppendynamik fixierten pädagogischen Blick auf das Phänomen und gewichte auch die Definition der Begriffe durch diese Brille.

Doch trotz dessen bin ich der Meinung, dass die Worte doch auch leichte Bedeutungsvariationen aufweisen. Da ich diese schon ausreichend herausgestellt habe, werde ich hier nur noch auf sehr wenige Punkte eingehen. Der *Flow* nach Csíkszentmihályi ist vor allem in individuellen sportlichen Aktivitäten zu finden. Durch die im Moment inflationäre Nutzung entsteht, meiner Meinung nach, ein weiterer dem alltäglichen und umgangssprachlichen Bereich zugeordneter *Flow*- Begriff. Sachser beschreibt dagegen speziell im Theaterspiel auftauchende *Flow*- Momente mittels des Begriffs des *Theaterspielflows*. In diesem handelt es sich vornehmlich um individuelle *Flow*- Erfahrung im Gestalten einer Figur vor Publikum. Beide Beschreibungen sprechen von einer individuellen Erfahrung in der Kreativität stattfindet. An dieser Stelle möchte ich auf die im Kapitel der kollektiven Kreativität angeschnittene Tatsache zurückkommen, dass sich moderne Systeme vor allem auf die Entwicklung individueller Kreativität fokussieren und die kollektive Kreativität fast gänzlich außer Acht lassen. Dies beruht darauf, dass der Individualismus in der Moderne hoch angesehen wird, dabei fußen Fortschritt immer auf Zusammenschlüssen an Menschen. *Ensemble Thinking* bezeichnet indessen ein freies Zusammenspiel innerhalb einer Gruppe. Es beschreibt eine Art methodisches Vorgehen, welches ermöglicht, dass alle Teilnehmenden gleichberechtigt kreativ agieren können. Im *Ensemble Thinking* fließen ästhetische Praxis und soziale Wahrnehmung ineinander, wodurch eine kollaborative Gruppenleistung entsteht. Die *Kinesthetic Response* kann mit diesem Vorgehen eng verknüpft sein. Sie bezeichnet die spontane körperliche Reaktion auf äußere Bewegungen und Impulse. Die inhärente Rückmeldung über den eigenen Körper und das Umfeld ermöglicht schnelle und unbewusste Entscheidungen.

Meiner Meinung nach deckt jedoch keiner der Begriffe das von mir beschriebene Phänomen vollständig ab. Ein spezifischer Begriff für *Flow*- Momente, welche im Kollektiv stattfinden und durch dieses ermöglicht werden, fehlt. Hierbei geht es um eine individuelle Erfahrung, innerhalb von theaterpädagogischen Gruppenübung, welche jedoch unmittelbar mit der dahingehenden sozialen Erfahrung innerhalb des Kollektivs verknüpft ist. Dafür bedarf ist sehr viel Vertrauen und Freiwilligkeit innerhalb der Gruppe, um sich auch in diesem Kontext fallen lassen zu können.

Die agierenden Personen sind gleichwertig und begegnen sich als Menschen auf Augenhöhe, Impulse werden wertungsfrei angenommen, abgesendet und verarbeitet. Um dieses Phänomen sprachlich abdecken zu können, schlage ich den Begriff des *Ensembleflow* vor. Dieser speist sich aus den von Lorenz und Eva Hippe angeführten Rahmenbedingung und den erweiterten Komponenten des Csíkszentmihályischen *Flows* durch Sachser. *Kinesthetic Sense* und *Ensemble Thinking* bilden zwei methodische Fokuspunkt. Beim *Ensembleflow* handelt es sich um ein Phänomen, in dem vor allem auf Impulse von innen und außen geachtet wird. Dies hängt eng mit der Komponente der Kontrolle und Nicht-Kontrolle zusammen, die durch die anderen Teilnehmenden und den eigenen Handlungsspielraum entsteht. Durch *Kinesthetic Sense* bekommt man unmittelbare Rückmeldung, jedoch abhängig von der eigenen Interpretation. *Ensembleflow* nutzt einfache strukturierende Regelwerke, die sich einem tief verankerten, urmenschlichen Kommunikationsmittel bedienen. Aus alle dem entsteht ein zeitloses Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst, der Tätigkeit und den anderen. Der *Ensembleflow* geht mit einem tranceartigen Bewusstseinszustand einher, dieser evoziert sich durch die Aufmerksamkeitsfokussierung auf eigene und fremde Impulse und ist deswegen gleichsam Zustand der Trance und der wachsamem Sensibilität und Feinfühligkeit. Man bewegt sich nicht mehr bewusst, man scheint durch ein instinktives Vorgehen bewegt zu werden. Die Tätigkeit ist bei all ihrer geforderten Konzentration, geprägt von großer Leichtigkeit und Mühelosigkeit. Das Gefühl sich für einen Moment ganz wahrhaftig und pur gespürt zu haben – sich selbst, sowie den anderen mit dem ganzen sein zugehört zu haben, ist beflügelnd, gibt Vertrauen und Sicherheit in das Kollektiv und kennzeichnet das Phänomen.

Mit diesem Begriff habe ich für mich einen Grundstein für eine produktive Sprechweise über das Phänomen gelegt. Und bin zugleich zu der Erkenntnis gekommen, dass solche komplexen Phänomene wahrscheinlich nicht nur durch ein Wort gefasst werden können, sondern mit viele Worte beschrieben werden müssen. Denn nur das feine Herausarbeiten der Unterschiede ermöglicht Differenzierungsmöglichkeiten. Meiner Meinung nach kann eine produktive Sprache über komplexe Phänomene vor allem durch Begriffsschärfe und darauffolgende adäquate Nutzung ermöglicht werden. Denn nur dadurch kann, auch über nur leicht voneinander abweichende Phänomene, spezifischer gesprochen werden.

Und dennoch möchte ich anerkennen, dass die Faszination gerade darin liegt, dass für solche Erfahrungen keine adäquaten Worte existieren. Auch wenn ich es hier versuche und dies in meinem ermessem scheinbar mit Erfolg, sehe ich doch, die nie verschwindende Komponente dessen, dass diese Phänomene niemals vollständig beschreibbar sein werden. Und das faszinierende daran ist, dass das nicht beschreibbare Magische sich, auch durch es vermeidlich beschreibende Worte, nicht vertreiben lässt.

7. Ausblick

Im Weiteren könnte, das von mir mit *Ensembleflow* versprachlichte, Phänomen durch Interviews mit Teilnehmenden theaterpädagogischer Prozesse belegt werden. Dazu könnte ein offener Fragekanon mit Fragen wie „Charakterisiere die psychische Befindlichkeit während einer freudvollen kollektiven Erfahrung in theaterpädagogischen Übungen.“ oder „Unter welchen Umständen waren dir bis dato freudvolle kollektive Erfahrungen in theaterpädagogischen Übungen möglich/Was hat dich darin unterstützt?“ konzipiert werden.

In der Schärfung des Begriffs würde ich zusätzlich einen theaterpädagogischen Ansatz verfolgen, um innerhalb einer praktischen Disziplin nicht lediglich auf der theoretischen und kognitiven Ebene hängenzubleiben. Einen praktischen Anteil, im Sinne des *Ensemble Thinking*, kann einen ertragreichen Gewinn für die Schärfung des Begriffs mit sich bringen. Dazu würde ein zur Erforschung beitragender Workshop konzipiert und mit unterschiedlichen Testgruppen, welchen theaterpädagogische Kontexte bekannt sind, durchgeführt werden. Nachdem würde mich interessieren, wie Menschen, welche nicht im theaterpädagogischen Bereich zu Hause sind, die Übungen erleben und welche Resultate der Workshop mit ihnen hervorbringen würde.

Aus den Ergebnissen der Interviews und der Workshops könnten das Vorkommen des Phänomens *Ensembleflow* bestätigt und seine Komponenten herausarbeitet werden. Die genaue Definition würde somit aus Erfahrungsberichten von Menschen bestehen, die sich sowohl kognitiv als auch praktisch in einer Gruppe mit dem Phänomen auseinandergesetzt haben.

Damit wäre zudem ein praktischer Leitfaden zur Beschäftigung mit dem *Ensembleflow* gegeben, welcher gleichzeitig eine Hilfestellung zur Findung einer Sprache ist, indem die Suche transparent mit Teilnehmenden durchgeführt wird.

Meiner Meinung nach gibt es außerdem zwei Richtungen in die zusätzlich theoretisch weitergedacht werden kann, um weitere Abgleiche zu tätigen. Dies ist der *mythologisch-kollektive Erfahrungsraum* des Theaterspiels und die Logik der *theatralen Schwärme*. Im Folgenden werde ich beides kurz umreißen, sodass eine Inspiration des Weiterdenkens geschaffen wird.

7.1 Der mythologisch- kollektive Erfahrungsraum des Theaterspiels

Der Erfahrungsraum, welcher mit Spontanitäts- und Impulsübungen des Improvisationstheaters beschrieben wird, erzeugt mythologische Selbsterfahrungen im sozialen Raum. Diese werden durch das Heraustreten aus der Subjektivität ermöglicht. In diesem Erfahrungsraum kann eine Verschmelzung, mit der Umwelt geschehen und eine Art Trance erreicht werden. Theatrale Lernprozesse sind mit diesem mythologisch- kollektiven Erfahrungsraum durchströmt.⁹⁰

Auch diese Begrifflichkeit scheint Komponenten des Gesuchten aufzugreifen, ist dabei jedoch sehr weitläufig gefasst. Trotz dessen bestätigt die Literatur dazu, dass Theatrale Erfahrungsräume durch etwas mythologisch- kollektives durchsetzt sind, wie es auch der *Ensembleflow* aufzeigt.

7.2 Schwarmverhalten

Das *Schwarmverhalten* ist ein Phänomen, in dem *Ensembleflow* vorkommen kann und doch beschreibt es eher ein menschliches Grundverhalten. Menschen besitzen, durch ihr Sein als soziale Wesen, ein *Schwarmverhalten*, welches sich auch im Alltag zeigt. Nach Volker- Sommers Beschreibung bewegt sich ein Schwarm als eine Einheit aus Individuen, durch sich selbst, dem Kollektiv, gesteuert. Besonders spannend ist hier, dass Bewegungsmuster und Synchronität dezentral entstehen und der Schwarm kein steuerndes Zentrum benötigt.⁹¹ Dies funktioniert durch die kollektive Verarbeitung und dem Gestalten von Impulsen. Hier geht es darum den ganzen Schwarm zu spüren, aber auch eine engere Beziehung zu der Person neben einem aufzubauen, um auf dessen Bewegungen sensibel reagieren zu können. Dieses Vorgehen ist stark mit dem unmittelbaren Feedback, der Rückkopplung und der dahingehenden Anpassung verknüpft. Spannend ist, dass Abstand halten und Körperkontakt vermeiden, um vor Zusammenstößen zu schützen, als Parameter ausgemacht werden.⁹²

Doch beschreibt dieser Begriff eher, dass wir uns als Menschen präzise spüren und darauf reagieren können. Doch tritt das von mir gesuchte Phänomen auch außerhalb von Schwärmen auf. Spannend an dieser Forschung ist, was hinter der Fähigkeit der Menschen steckt, sich so präzise spüren zu können, sowie sich dadurch als kollektiv ohne steuerndes Zentrum organisieren zu können. Hierbei würde ich weiter in die Richtung denken, inwiefern diese soziale Fähigkeit einen Zusammenhang mit dem *Ensembleflow* aufweist.

⁹⁰ vgl. Wiese et al., 2006, S. 50 ff.

⁹¹ Parallelität zur ausweiteten „Stopp and Go“- Übung und dem *Ensemble Thinking*

⁹² vgl. Volker- Sommer, 2023, S. 51ff.

Literaturverzeichnis

Buchquellen

- Bogart, Anna/Tina Landau: Viewpoints: Ein praktisches Handbuch für Schauspieler, Regiesseure und Choreographen, Berlin: Alexander Verlag, 2005.
- Buzan, Tony: Entdecken Sie Ihre Kreative Intelligenz : 10 Wege zur vollen Entfaltung, Wilhelm Goldmann Verlag, 2002.
- Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow: Das Geheimnis des Glücks, 8. Aufl., 2021.
- Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow: Der Weg zum Glück, Freiburg, 2006.
- Csikszentmihalyi, Mihaly: Kreativität: Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden, 8. Aufl., 2010.
- Gümüşay, Kübra: Sprache und Sein, 27.01.2020.
- Hippe, Eva/Lorenz Hippe: Theater Direkt - das Theater der Zuschauer: Ein Beitrag zur kollektiven Kreativität, Deutscher Theaterverlag, 2011.
- Kurzenberger, Hajo: Der Kollektive Prozess der Theaterpädagogik, in: Theaterpädagogik Lektionen 5, Nix C., Sachser D., Streisand M., 2012.
- Sachser, Dietmar: Theaterspielflow: Flow als ein künstlerischer Gestaltungsmodus an der Nahtstelle von Theoriebildung und Praxis der Theaterpädagogik, in: Theaterpädagogik Lektionen 5, Nix C., Sachser D., Steisand M., 2012.
- Sachser, Dietmar: Theaterspielflow: Über die Freude als Basis schöpferischen Theaterschaffens, Alexander Verlag, 2009.
- Seitz, Hanna: Raume im Dazwischen: Bewegung, Spiel und Inszenierung im Kontext ästhetischer Theorie und Praxis, 1. Aufl., Essen: Klartextverlag, 1996.
- Volker Sommer, Harald: Das chorische Prinzip: Ein Arbeitsbuch für Theater, Pädagogik und Lehre, 2023.
- Wiese, Hans-Joachim/Michaela Günther/Bernd Ruping: Theatrales Lernen als philosophische Praxis in Schule und Freizeit, 2006.
- Zaporah, Ruth: Action Theater: The Improvisation of Presence, 1995.

Internetquellen

DeWiki > Jacques Lecoq: in: DeWiki, o. D., [online]

https://dewiki.de/Lexikon/Jacques_Lecoq (abgerufen am 19.07.2023).

Ensemble Building: Details & Examples | Office of Teaching, Learning & Technology:

o. D., [online] [https://teach.its.uiowa.edu/motivating-students-ensemble-](https://teach.its.uiowa.edu/motivating-students-ensemble-building/ensemble-building-details-examples)

[building/ensemble-building-details-examples](https://teach.its.uiowa.edu/motivating-students-ensemble-building/ensemble-building-details-examples) (abgerufen am 10.07.2023).

Ensemble Thinking | compositional strategies for collaborative performance: o. D., [online]

<http://www.ensemblethinking.com/> (abgerufen am 10.07.2023).

klubki: Contact Improvisation 1972, 03.09.2011, [YouTube]

<https://www.youtube.com/watch?v=9FeSDsmleHA> (abgerufen am 10.07.2023).

Erklärung der Eigenständigkeit

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremdem 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.

Ort: Heidelberg

Datum: 26.07.23

Unterschrift: 