

Kreative Theaterarbeit als Mittel logotherapeutischer Intervention

Diplomarbeit für das Studium

**DIPL. PSYCHOLOGISCHE BERATERIN/
LEBENS- UND SOZIALBERATERIN**

Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie (Graz)

vorgelegt von

Katharina Krois

PSB Graz 2017_B

Februar 2020

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die, den Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Datum: 08.02.2020

Unterschrift:

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichte ich auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen. Sämtliche Personenbezeichnungen in dieser Diplomarbeit gelten für beiderlei Geschlechter.

*„Fantasie ist ein Vogel; manch einer stutzt ihm die Flügel, manch einer sperrt ihn in den Käfig. Aber - er bleibt immer ein Vogel und wartet auf den Moment, in dem er losfliegen kann.
Und wie schön ist es, wenn er fliegt!“*

Rudolf Seitz

(Albrecht-Schaffer, 2006, S.9)

Inhaltsverzeichnis:

1. Vorwort	1
2. Einleitung	2
3. Theater im Laufe der Geschichte - <i>ein kurzer Überblick</i>	5
3.1. Das antike Theater	5
3.2. Das mittelalterliche Theater	6
3.3. Das Theater in der Renaissance	7
3.4. Das barocke Theater	7
3.5. Das Theater im 19. und 20. Jahrhundert	8
4. Die Heilkraft des Theaters	9
4.1. Die Bedeutung des Spiels	11
4.2. Formen der Dramatherapie	12
4.2.1. Berthold BRECHTs <i>dialektische Theaterarbeit</i>	12
4.2.2. Vladimir ILJINEs Therapeutisches Theater	13
4.2.3. <i>Expression Scénique</i> nach DARS und BENOIT	14
4.2.4. Jakob Levy MORENOs <i>Psychodrama</i>	14
4.2.5. <i>Dramatische Gestalttherapie</i> nach Fritz und Lore PERLS und Paul GOODMAN	19
4.2.6. Viktor FRANKLs <i>Logodrama</i>	20
5. Die Erfüllung logotherapeutischer Sinn-Arbeit über verschiedene Formen des Theaters	22

5.1. Der schöpferische Wert und seine heilende Kraft - <i>Theater formt Persönlichkeit!</i>	24
5.2. Die Wirkkraft des Humors - alltägliche und theatrale Sinngebung durch die Formen und Funktionen des Lachens und Lächelns - <i>Let in the Clowns!</i>	29
5.3. Aktiv und gegenwärtig sein - Das Erleben des Jetzt über das <i>Steggreiftheater</i>	36
5.4. Kopernikanische Wende: Die Transformation erlebbar machen - <i>Ich bin der Held meiner Fantasiegeschichte</i>	40
5.5. Sich der menschlichen Existentialien Freiheit und Verantwortung bewusst werden - <i>am Beispiel Forumtheater</i>	43
5.6. Selbstdistanz und Selbsttranszendenz als Voraussetzung für Einsichtsgewinnung - <i>ein Blick hinter die Kulissen</i> <i>des Figurentheaters</i>	49
5.7. Unsere Rollen im Leben und das Ich und Du - <i>Wiedererkennung im Märchentheater</i>	54
6. Reflexion	58
7. Literaturverzeichnis	59

1. Vorwort

Als ich Viktor FRANKLs Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ das erste Mal las, wurde ich im zweiten Teil des Buches mit einem von ihm verfasstem Theaterstück überrascht. „Synchronisation in Birkenwald“, so der Titel dieses Werkes, welches er seinem 1943 im Ghetto Theresienstadt verstorbenen Vater widmete, entstand 1946 in Wien und wurde 1948 ursprünglich unter dem Pseudonym **Gabriel Lion** veröffentlicht. Frankl soll es in einem Guss, innerhalb weniger Stunden geschrieben haben, was nahe legt, dass das Schreiben dieses Stückes einem **Akt der Selbstbefreiung** diene. Wie Lebensbewältigung und die Suche nach Sinn unter extrem bedrohlichen Bedingungen gelingen könnte und der Mensch Mensch bleiben kann, bilden den übergeordneten Inhalt dieses Dramas (vgl. Suchan, 2003). Das Theaterspiel hat eine Kraft, welche es ermöglicht, die unterschiedlichsten Konfliktbereiche zu beleuchten, horizonterweiternd zu einem besseren und umfassenderen Eigen- und Fremdverständnis zu gelangen und nachhaltig positive Transformationen zu bewirken.

Für den Mitgestalter sowie für den aktiv mitdenkenden und mitfühlenden Zuschauer stellt die Theaterarbeit ein wertvolles und schier unerschöpfliches Werkzeug dar, um logotherapeutisches Gedankengut und logotherapeutische Methoden nicht nur in der **Gruppentherapie/beratung** oder **Teamberatung**, sondern auch im Zuge einer **Einzelsitzung** lustvoll und kreativ zur Anwendung zu bringen. Frankls Anspruch an den Menschen zum Gestalter, zum *homo agens* zu werden, auch mit Hilfe des *homo aestheticus*, dem wahrnehmendem, ästhetischem Menschen und dem *homo creator*, dem Kunstschaffendem, wird hier Rechnung getragen.

„Keine andere Kunst ist so sehr an seine Aufgabe gebunden, Probleme zu bearbeiten und damit auf der Suche nach Lösungen zu sein.“ (Odierna, Letsch (Hrsg.), 2006, S. 15). Ich verstehe dieses Zitat als einen Aufruf Viktor Frankls Erbe über das Theaterspiel wirken zu lassen. Zudem bin ich überzeugt, dass auch diejenigen, welche selbst noch nicht mit dem Theaterspiel in Berührung gekommen sind, bzw. ein gewisse Scheu davor haben sich theatral auszudrücken, mit der richtigen Motivation ihre Hemmungen überwinden können.

Joseph BEUYS' Credo lautete, dass alle Menschen Künstler sind und Augusto BOAL, südamerikanischer Schauspieler und Erfinder des *Forumtheaters*, einer speziellen Form des politischen Theaterspiels, meinte, jeder Mensch besäße die Fähigkeit zum Theaterspielen. Zudem stehen wir ja fast alle manchmal auf kleinen „Bühnen des Alltags“.

Seit mehr als zwanzig Jahren bin ich mit der Theaterarbeit verbunden und habe sie auf den unterschiedlichsten Ebenen erfahren, kennen und schätzen gelernt: Als Clown auf der Bühne und auf der Straße, als Schauspielerin in der Freien Theaterszene, als Märchenspielerin, aber auch in der Gestaltung von Kostümen, Puppen, Masken und bühnenwirksamer Musik. All meine Erfahrungen haben mich geprägt und mich erkennen lassen, dass ich nicht nur *Eines* bin, sondern *Vieles* sein kann und dadurch zu einem reicheren *Immer-Mehr* werde.

Diese beglückende Einsicht und Wahrnehmung weiterzugeben und zu teilen ist mein zutiefstes Anliegen. Vielleicht kann diese Diplomarbeit ein Stück dazu beitragen.

2. Einleitung

„ Die ganze Welt ist Bühne,
Und alle Frau'n und Männer blosse Spieler.
Sie treten auf und gehen wieder ab,
Sein Leben lang spielt einer manche Rolle,
Durch sieben Akte hin:

Zuerst das Kind,
Das in der Wärtrin Armen greint und sprudelt;
Der weinerliche **Bub**, der mit Bündel
und glattem Morgenantlitz, wie die Schnecke
Ungern zur Schule kriecht; dann der **Verliebte**,
Der wie ein Ofen seufzt, mit Jammerlied

Auf seiner Liebsten Brau'n; dann der **Soldat**,
Voll toller Fluch' und wie ein Pardel bärtig,
Auf Ehre eifersüchtig, schnell zu Händeln,
Bis in die Mündung der Kanone suchend
Die Seifenblase Ruhm. Und dann der **Richter**,
In rundem Bauche mit Kapaun gestopft,
Mit strengem Blick und regelrechtem Bart.
Voll weiser Spruch' und Alltagsredenarten
Spielt seine Rolle so. Das sechste Alter
Macht des besockten hageren **Pantalon**,
Brill' auf der Nase, Beutel an der Seite;
Die jugendliche Hose, wohl geschont,
'ne Welt zu weit für die verschrumpften Lenden:
Die tiefe Männerstimme umgewandelt
Zum kindischen Diskante, pfeift und quäkt
In seinem Ton. Der letzte Akt, mit dem
Die seltsam wechselnde Geschichte schliesst,
Ist die **zweite Kindheit**, gänzliches Vergessen
Ohn' Augen, ohne Zahn, Geschmack und alles.“

„*Wie es euch gefällt*“, lautet das Werk **SHAKESPEARS**, aus welchem dieser Monolog stammt und er erinnert uns damit recht eindringlich daran, dass wir Menschen im Laufe unseres Lebens automatisch eine ganze Reihe verschiedener Rollen einnehmen (vgl. Müller, 2004 S. 3). Meist sind es sogar mehrere Rollenkonfigurationen, in denen man sich befindet; als Mutter erlebe ich mich beispielsweise auch Lehrerin, Köchin, Taxifahrerin, Krankenschwester etc.

Im Altertum sowie im Mittelalter herrschte eine sehr gebräuchliche Metapher, die der „*Tragödie und Komödie des Lebens*“ - **PLATON** spricht davon in seinem Werk *Philebos* - welche als Gedanke auch in anderen Kulturkreisen auftritt (vgl. Petzold, 2015, S.22). Jeder von uns durchläuft im Laufe seines Lebens, auf der **Bühne des Welttheaters**, unterschiedliche Phasen, welche jeweils andere Voraussetzungen und Möglichkeiten

bieten. **Doch wer schreibt das Drehbuch unseres Lebens?**

„*Alles Leben ist Problemlösen*“, meint **Karl R. POPPER** in seinem gleichnamigen Werk, erschienen erstmals 1994. Das bedeutet: Wir Menschen sind nicht bereit, Schwierigkeiten, die sich uns in den Weg stellen, hinzunehmen. Wir wollen die Wirklichkeit nach unseren Vorstellungen gestalten.

Dieser **menschliche Grundantrieb zur Veränderung** findet im Theater seine spielerische Entsprechung. Theatralische Verhaltensweisen in der sozialen Kommunikation lassen sich bis in die Steinzeit und in fast allen Kulturen der Welt zurück verfolgen (vgl. Albrecht-Schaffer, 2006, S.7).

In dieser Arbeit gebe ich zunächst einen kleine **Überblick über die Entwicklung des Theaters**, um im Anschluss und ohne den Anspruch auf Vollständigkeit auf einige **Formen des therapeutischen Theaterspiels** einzugehen. Sie lassen sich entweder als konkretes Theater-Projekt im Gruppensetting verwenden oder man setzt kreative Elemente daraus ein - auch im Rahmen einer Einzel- oder Paarberatung und für jede Altersstufe gewinnbringend. Verbunden mit einigen **logotherapeutischen Kernthemen** lege ich die **Wirksamkeit des Theaterspiels** dar und gebe in **Kapitel 5.1.** einen Einblick in einen erfolgten **Workshop mit theatralen Elementen**.

Da der Mensch aus neurobiologischer Sicht auf soziale Resonanz und Kooperation angelegt ist und **zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung bzw. Zuneigung als Kern menschlicher Motivation** anzusehen sind (vgl. Bauer, 2006, S. 21), sehe ich das Theaterspiel als ideale Form an, um **lösungskreativ** ein Thema zu bearbeiten. Es holt den Klienten aus der Erstarrung und macht durch seine Lebendigkeit Lust auf mehr. Das Leben ist eine komplexe Verschränkung verschiedenster Begebenheiten und mit Hilfe dramatherapeutischer Methoden wird ein Weg eröffnet, welcher durch den „Welttheaterdschungel“ führen kann. Nehmen wir die Chance wahr, **AUTOR, REGISSEUR, SPIELER** und auch **KRITIKER** unserer eigenen Stücke zu werden, so erfahren wir uns auch in realen Leben als **selbstwirksam**.

3. Theater im Laufe der Geschichte - *ein kurzer Überblick.*

Welchen umfassenden Zielen und Zwecken das Theater diene sei dem interessierten Leser in dieser kleinen Einführung in die europäische Theatergeschichte ansatzweise dargelegt. Dabei wird klar, dass das Theater aufgrund der vielfältigen Darstellung wichtiger Lebensinhalte und -themen, schon immer ein wirkungsvolles und grundlegendes menschliches Ausdrucksmittel war.

Bei der folgenden kurzen Darstellung nutzte ich die folgenden Quellen: Die Internetseite „Die Geschichte des Theaters“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie, 2019 und Arpe Verners „Bildgeschichte des Theaters“, 1962.

Die Wurzeln des Theaters, wie wir es heute kennen, nämlich des abendländischen Theaters, liegen in der griechischen Antike. Tatsächlich lassen sich frühe Formen des Theaters mit Hilfe von Höhlenmalereien jedoch schon in der Frühzeit unserer Zivilisation nachweisen und zwar in Form von Tänzen und mimischen Spielen in der Steinzeit. Vermutlich nutzte man darstellende Methoden um **lebenswichtige Vorgänge**, wie z.B. die Jagd, zu verarbeiten. Theatralische Verhaltensweisen sind in der sozialen Kommunikation fast aller Kulturen der Welt nachweisbar: Zum Beispiel sind aus einer Zeit von 2000 bis 1500 vor Christus für *Abydos*, einer antiken Stadt in Oberägypten, **religiöse Feste** belegt, in denen theatrale Methoden eine Rolle spielten. In alljährlichen Festen wurde das Leiden, der Tod und die Auferstehung des *Gottes Osiris* dargestellt. Auch das indische Sanskrit-Theater, mit seinen Ursprüngen im 1. Jahrtausend v. Chr. wurzelt in religiösen Ritualen und die chinesische Oper entwickelte sich autonom von jeglichem Kontakt mit der europäischen Kultur.

3.1. Das antike Theater

Der Ausgangspunkt des europäischen Theaters liegt im vorklassischem Griechenland, wo im Zuge orgiastischer, kultischen Zeremonien rund um den *meistbesungenen Gott Dionisos*, dem Gott der Fruchtbarkeit, des Weines und der Ekstase, **extreme Gefühle**, zwischen jauchzender Begeisterung und tiefer, klagender Bedrückung schwankend,

singend, tanzend und spielend ausgelebt wurden. Einen entscheidenden Wendepunkt in der Entwicklung der Theatergeschichte bildete in der griechischen Antike die **Einführung des Zuschauerraumes**. An bestimmten Festtagen fanden zu Ehren verschiedenster Gottheiten Aufführungen statt, in welchen dem Publikum politische Tagesthemen näher gebracht wurden. Interessanterweise begannen die ersten überlieferten Dichter im frühen 5. Jahrhundert eine der zentralsten Botschaften der Mythen, nämlich die Schicksalsgebundenheit der Menschen in Frage zu stellen und stattdessen dessen **freien Willen** und die **Gestaltungsfreiheit** in den Vordergrund zu stellen. Auch gewann im Hellenismus allmählich die Gattung der Komödie immer mehr an Beliebtheit und die herrschenden Politiker, aber auch mythische Heroen wurden der Lächerlichkeit und dem Spott Preis gegeben.

In der römischen Antike wurde, wie zuvor auch in der griechischen, das Theater zu einer staatlichen Institution, diente hier aber eher als **Ablenkung** von politischen Misständen und zur Machtpräsentation. Auch hier setzte sich die **Komödie** als Gattungs- und die **Pantomime** als Spielform durch.

3.2. Das mittelalterliche Theater

Im Mittelalter fand das Theater seinen Ausdruck über **Passionsspiele** und im Spätmittelalter durch die weltliche Spielform der **Fastnachtsspiele**. Da im 10.Jhd. im Konzil von Konstantinopel die Vermenschlichung des Göttlichen gefordert wurde, wandelte sich auch die Form der Darstellung im Kirchentheater: Die Spiele wurden fortan nicht nur vom Kirchenraum auf den Kirchenvorplatz hin verlagert, auch wurde das **Publikum ins Spiel einbezogen** und in der Volkssprache und nicht wie davor in Latein gesprochen. Die einst sehr streng symbolistische Spielweise wandelte sich - Jesus, als einer von uns, als Mensch in seinem Leiden wurde zum **Ausdruck des vorherrschenden Lebensgefühls** im 14.Jhd.

Mit den weltlichen Fastnachtsspielen rückte wieder die Komödie in den Vordergrund der Darstellung. Diese Spielform bildete die Plattform für zügellose Fäkal- und Sexualkomik, vor allen in Deutschland. In Frankreich nutzte man diese Theaterform wiederum zur spöttischen Kritik an sowohl kirchlichen, als auch staatlichen Oberhäuptern während in England, die sogenannten *Morality Plays* zur Tradition erhoben wurden: Der **Kampf**

zwischen Gut und Böse, zwischen Tugend und Laster diente hier als übergeordnetes Thema.

3.3. Das Theater in der Renaissance

In dieser Zeit gewann die Komödie wieder an Popularität und zwar in Form der *Commedia erudita*, einer von gelehrten Schauspiel-Laien gespielten **Komödie** und der *Commeida dell-arte* mit ihren immer wiederkehrenden Prototypen. Inhaltlich versuchten sich Renaissancedichter, wie z.B. Niccolo Machiavelli, daran, in ihren Stücken ein **kritisches Sittenbild der Gesellschaft** abzubilden. Während im, auch populären Schäferspiel, eine **utopische Idylle** dargestellt wurde. Humanisten wollten den **didaktischen Wert des Theaters** nutzen und so wurde das lateinische Theater in den Lehrplan aufgenommen und die Reformation verwendete das Theater als **Mittel moralischer Belehrungen** und zur **Propaganda**. Bekanntermaßen steht die Kunst und Philosophie in der Renaissance für die **Individualität und Entfaltung des Menschen**. Formal begann man die Handlung chronologisch und nicht mehr synchron voran zu treiben. Aristotelische Dichternormen, in denen die sogenannten drei Einheiten von *Ort, Handlung und Zeit* einen Rahmen bilden, wurden in diesen Anfängen des „klassischen Dramas“ eingebunden.

3.4. Das barocke Theater

In der Barockzeit erlebte das Theater seine Blütezeit. Natürlich war wieder das Theater ein **Spiegel der Gesellschaft**, in welchem nach dem Sieg des Absolutismus **neue Werte** die Oberhand gewannen. Das Theater war allen Schichten zugänglich und das Publikum erfreute sich an den teilweise spektakulären Inszenierungen. Im barocken Theater galten zwei gegensätzliche Linien, das **monumentale Hoftheater** und **klassizistische Drama**. In letzteren brillierte ein tragischer Held, welcher die **Ideale** des Barock verkörperte - Schicklichkeit und Ehrbarkeit - und zunächst keine individuellen Züge verkörperte. Spätere Stücke formten mehr und mehr eigene Charaktere und die **psychologische Wirkung** in den Stücken gewann an Bedeutung. Sogenannte Charakterkomödien schuf

der bekannte Dichter Moliere. Angelehnt an die *Comedia dell' arte* betonte er einen besonderen Charakterzug der Protagonisten und deckte durch diese **Reduktion** Verstöße gegen die Vernunft und Sitte auf, während er sie gleichzeitig der Lächerlichkeit preisgab.

3.5. Das Theater im 19. und 20. Jahrhundert

In der Romantik verlor das Theater an Bedeutung, wohingegen die Oper, die Lyrik und der Roman in den Vordergrund traten. Deshalb fahre ich gleich mit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts fort, wo das Theater zum Gewerbe wurde und die meisten Repertoirebeschränkungen wegfielen. So erlebte man eine neuen Aufschwung. **Neue Genres**, wie das Kabarett, die Operette oder das Varieté-Theater entstanden. Im 20. Jahrhundert erkundete man neue Formen des darstellenden Spiels: *Symbolistisches Theater*, *Nachkriegstheater*, *Modernes Theater* und *postdramatisches Theater* führten zu einer Weiterentwicklung.

Wie in dieser kurzen Darlegung der Geschichte des Theaters ersichtlich ist, folgte und folgt das Theater als freie Form der Darstellung **unterschiedlichsten Ambitionen**. Egal ob es **gesellschaftskritisch** und **didaktisch** wirken wollte und will, der **rituellen Inszenierung** dient(e) oder auch einer rein **ästhetischen Idee** Form verleihen konnte und weiter können wird: meist erfüllt(e) es - gewollt oder ungewollt - gleich mehrere Ziele.

Was jedoch jede Art des Theaters miteinander verbindet ist der Fakt, dass es immer von den Menschen erzählt, von den Dingen, welche uns alle umtreiben, vom gesamten Leben. Für den Theaterbesucher ergibt sich die Möglichkeit, etwas im Bühnengeschehen wiederzuentdecken und neue Perspektiven für sich zu erschließen.

Es liegt nahe, das Theaterspiel mit seinen unerschöpflichen Möglichkeiten, welches man in so vielen Formen und so vielen Kulturen antrifft und als eine **universelle Sprache** gelten muss, auch im **therapeutischen Kontext** zu verwerten und zum Wohle Hilfesuchender einzusetzen.

4. Die Heilkraft des Theaters

„Theater war, wie Therapie , ursprünglich Gottesdienst, hatte oft mit Heilung und Heil zu tun und ist als Phänomen uralte. Theater und Therapie haben eine gemeinsame Geschichte - von den kultisch-dramatischen Spielen mit kathartisch-therapeutischem Effekt über Liturgie, Ritus, Mysterien-, Narren- und Stegreifspiel bis hin zu den modernen Stücken und psychodramatischen und theatertherapeutischen Ansätzen des 20. Jahrhunderts.“ (Spektrum Verlag der Wissenschaft/Lexikon, 2000).

Ganz besonders interessant ist für mich der **Blick in die griechische Antike:**

Hier gab es schon „Heilungszentren“; ein **Odeon** für die „*Musiktherapie*“, ein **Gymnastikon** für die „*Bewegungstherapie*“, mit Räucherschalen pflegte man die „*Aromatherapie*“ und *last but not least* fand sich in diesem Kapitel der Menschheit bereits auch ein sogenanntes **Theatron** für die „*Dramatherapie*“. Der Gott der Poesie, der Bildhauerei, und der Poesie, **Appolon**, war gleichzeitig auch für die Heilkunst zuständig: Heilen wurde also als Kunst, Heilkunst, angesehen. Denken wir nur daran, dass auch heute noch in der Medizin von ärztlicher Kunst und beim Versagen dieser von „Kunstfehlern“ gesprochen wird. Auch der Begriff **Arzt** stammt vom lat. *ars*, ab, was übersetzt *'Kunst'* bedeutet (vgl. Petzold, 1993, S.1).

In diesem Kapitel möchte ich einen Einblick geben, welche fruchtbaren Wege das Theater bereits in der therapeutischen Therapiearbeit genommen hat und dessen Wirkungsweisen erläutern.

Mit der Entwicklung der humanistischen Psychologie, welche Kritik übt an der Vorstellung der behavioristischen Psychologie im Menschen nur einen Computer oder eine manipulierbare größere Ratte zu sehen, näherte man sich einem neuen Menschenbild an, welches der zuvor vorherrschenden von **Rene DECARTES** im 17. Jhd. begründeten mechanistischen und rationalistischen Denkweise entgegen gesetzt wurde.

Die sogenannte **American Association of Humanistic Psychology**, gegründet 1962 unter dem Vorsitz von **Abraham MASLOW** vertrat nunmehr vier Thesen und machte damit

deutlich, welche neuen Ansätze fortan die Psychologie prägen sollten:

1. „Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht die **erlebende Person**. Theoretische Erklärungen und sichtbares Verhalten werden demgegenüber als zweitrangig angesehen.
2. Der Akzent liegt auf spezifisch menschlichen Eigenschaften, wie der Fähigkeit zu wählen der **Kreativität, Wertsetzung und Selbstverwirklichung** - im Gegensatz zu einer mechanistischen und reduktionistischen Auffassung.
3. Die Auswahl der Fragestellungen und der Forschungsmethoden erfolgt nach der Maßgabe der **Sinnhaftigkeit** - im Gegensatz zur Betonung der Objektivität auf Kosten des Sinns.
4. Ein zentrales Anliegen ist die Aufrechterhaltung von **Wert und Würde des Menschen** und das Interesse gilt der Entwicklung der jedem Menschen innewohnenden Kräfte und Fähigkeiten.“
(Lück, 2009, S. 182f.).

Im Hinblick auf diese relativ neue, humanistische Sichtweise der Psychologie ist es nicht weiter verwunderlich, dass jenen **Therapieformen, welche einen ganzheitlicheren Ansatz** den Menschen zu behandeln oder zu beraten, verfolgen, der Weg bereitet wurde.

Theaterarbeit bringt vieles wieder oder auch zum allerersten Mal zum Vorschein und fördert sicher nicht nur:

„● *soziale und emotionale Intelligenz*

- *Kreativität*
- *Empathie*
- *selbstständiges Denken*
- *Spontaneität*
- *Selbstvertrauen*
- *Ausstrahlung*

- *abstraktes Denkvermögen*
 - *konfliktlösendes Verhalten*
 - *Verantwortungsbewusstsein*
 - *Durchsetzungsvermögen*
 - *Teamgeist*
 - *Fantasie*
 - *Beziehungsfähigkeit“*
- (Plath, 2009, S.13).

All diese Wirkungen wurden auch schon durch die Gehirnforschung nachgewiesen und bestätigt (vgl. ebd. S.13). Doch was noch wichtiger ist: Unzählige engagierte Therapeuten, Berater, Kunstschaffende und Lehrkräfte und auch meine Wenigkeit können in der praktischen Umsetzung all diese Effekte beobachten.

4.1. Die Bedeutung des Spiels

„Das Spiel ist älter als Kultur“, schreibt **John HUIZINGA** in seinem Werk „Ursprung der Kultur im Spiel“, 1956. Er beschreibt folgende Kennzeichen des Spiels:

- *„Es ist in sich selbst sinnvoll, d.h. absichtslos.*
- *Es ist ein vollkommen bewusstes Tun-als-ob.*
- *Es braucht einen begrenzten Raum: Den Spielplatz, die Bühne, den Zauberkreis, den heiligen Bezirk.*
- *Es bindet und löst. Es fesselt. Es bezaubert. Es befreit.*
- *Es hat ein Element von Spannung und ungewissem Ausgang, Chance und Ziel.*
- *Es beinhaltet spontanes freies Handeln bei genauester Betrachtung von Regeln.*
- *Es vereint größten Ernst mit größter Hingabe.“* (Essen, 2014, S. 9).

Gibt man sich einem Spiel hin, so betritt man damit quasi eine andere Dimension der Wahrnehmung und, obwohl es dem Spielenden bewusst ist, dass das Spiel „nur Spass“ ist und „ man nur tut als ob“, kann dieses bloße Spielen mit größter Ernsthaftigkeit vonstatten gehen. Gleich einer heiligen Handlung bewegt sich auch das Spiel innerhalb

eines Ortes, eines Spielplatzes, sei er nun materiell oder ideell vorhanden und in diesem folgt man bestimmten Regeln, herrscht eine eigene Ordnung. Eine wichtige Rolle spielt im Spiel das Element der **Spannung**, welches im Spiel nach **Auflösung** strebt (vgl. Huizinga, 2013, S. 16ff.).

Wer sich an seine eigene Kindheit erinnern kann oder beobachten konnte wie Kinder spielen, dem wird klar sein, dass das Spiel tatsächlich viel mehr ist als Zeitvertreib. Es ist eine Methode um die **Welt verstehbarer zu machen** und **Erlebtes aufzuarbeiten**. Kinder imitieren im Spiel die Wirklichkeit und „verwandeln“ sie (vgl. Grönemeyer, 2006, S. 7).

Diese Fähigkeit zum *Homo ludens* und *Homo creator* wieder hervorzukehren, Fantasie, Ideen und kreatives Handeln zu aktivieren stellen eine große Bereicherung für das Leben eines jeden Einzelnen dar. Durch die Möglichkeit im Spiel seine **Identität ablegen** und in eine andere Rolle schlüpfen zu können und somit leichtfüßig auch starre Konstrukte einzureißen, welche im reinen Gespräch vielleicht unüberwindbar erscheinen, eröffnen sich in der therapeutischen und beratenden Praxis interessante Potentiale.

Aufgrund des hohen sozialen Wertes, der Auseinandersetzung mit einem zu erreichendem Ziel, welches im Spieler besonders lebhaft Aufmerksamkeit und Konzentration produzieren, welche notwendig ist um die vielfältig auftretenden Stimuli zu bewältigen, kann man ohne Lug und Trug behaupten, dass die **Bedeutung des Spiels für Wachstumsprozesse** gar nicht überschätzt werden kann (vgl. Spolin, 1997, S.19).

4.2 Formen der Dramatherapie

Der Beginn der Theaterpädagogik, bzw. der therapeutische Theaterarbeit wurzelt im Wesentlichen in den Personen Berhold BRECHT (1889-1956), Vladimir ILJINE (1890-1974) und Jakob Levy MORENO (1889-1974).

4.2.1. Berthold Brechts *dialektische Theaterarbeit*

Bertold BRECHTs episches, bzw. dialektisches Theater war revolutionär. Als überzeugter Marxist glaubte er an die Fähigkeit des Menschen sich verändern zu können. Brecht meinte 1953: „*Es ist nicht genug verlangt, wenn man vom Theater nur Erkenntnisse, aufschlussreiche Abbilder der Wirklichkeit verlangt. Unser Theater muss die Lust am Erkennen erregen, den Spaß an der Veränderung der Wirklichkeit organisieren.*“ (Sucher, 2010, S.105) Durch den sogenannten „**Verfremdungseffekt**“, mit dem die Zuschauer klar den Unterschied gegenüber dem richtigen Leben erkennen sollten, wollte er erreichen, die Illusion des „emotionalen Hineingezogenwerdens“ aufzulösen und somit durch die gewonnene **Distanz**, das Theater zu einem Ort zu machen, an welchem das Publikum zum eigenverantwortlichen Denken und Handeln angeregt wird (vgl. wikipedia: „Bertold Brecht“, 2020).

In seinen Lehrstücken spricht **Brecht** die Menschen auch immer wieder existenziell an, gibt ein Lebensgefühl weiter und macht das Spiel auf der Bühne zu einem **Teil eines gesellschaftlichen Veränderungsprozesses** (vgl. Petzold, 1982o - Neueinstellung 2015, S.37).

4.2.2. Vladimir Iljines *Therapeutisches Theater*

Vladimir ILJINE, ein russischer Kulturwissenschaftler, entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts im Rahmen seiner Arbeit mit psychisch kranken Menschen und angeregt durch verschiedene Theaterinnovationen sein „**therapeutisches Theater**“. Iljines Konzept geht davon aus, dass jede Art von Kommunikation nach einem „inneren Drehbuch“ abläuft. Mit Zuhilfenahme des Therapeutischen Theaters gelingt es, die handelnden Personen im sozialen Kontext, in ihrem Tun, besser zu verstehen.

So kann ich mich innerhalb einer gelebten Situation fragen: **Wer hat hier gerade die Regie, wer spielt die Haupt-, wer eine Nebenrolle? Wie ist der Titel des Stückes? Wo sind Wiederholungsabläufe festzumachen?**, etc. Das bedeutet also, Grundbegriffe des Theaters werden auf alltägliches oder berufliches Beziehungsgeschehen übertragen. Im konkreten psychotherapeutischen Geschehen des therapeutischen Theaters gibt es auch wie im konventionellen Theater, eine Bühne, Bühnenakteure und natürlich Zuschauer. Jeder einzelne Teilnehmer betritt die Bühne um einige Sätze zu sagen. Es gibt keine Bewertung. Kein richtig oder falsch: Das jeweilige, individuelle Verhalten, welches sich

über die Stimme, die Mimik und Bewegung präsentiert, wird als einzigartige Ressource begriffen und beklatscht und die Zuschauer helfen mit, diese zu erkennen und auch neue Möglichkeiten der Darstellung zu entdecken (vgl. wikipedia: „Therapeutisches Theater“, 2018). Die Patienten erhalten auch Schauspielunterricht, üben sich in Improvisation, Atem- und Stimmtechnik und erhalten Anleitungen zur besseren Körperwahrnehmung, um Verhaltensdefizite zu kompensieren und vorhandene Scheu besser ablegen zu können (vgl. Müller, 2004, S.4).

Hilarion G. PETZOLD und **Johanna SIEBER** lernten bei Iljine und wurden bei der Entwicklung ihrer seit den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts entwickelten „Integrativen Therapie“ durch dessen Methode des „therapeutischen Theaters“ maßgeblich beeinflusst (vgl. Petzold, 1973b, Zusammenfassung).

4.2.3. *Expression Scénique* nach Dars und Benoit

Gemeinsam mit dem Theaterdirektor **Emile DARS** entwickelte der Psychiater **Jean-Claude BENOIT** dieses spezielle Verfahren, wo unter zuhandnahme ausgewählter literarischer Texte indirekt pathologische Erkrankungen spielerisch „behandelt“ werden. Durch das Vermeiden von allzu direkten Deutungen oder dem szenischen Wiederholen traumatischer Ereignisse im Leben der Patienten kommt es weniger leicht zu Angstreaktionen und anderen Reaktionen des Widerstandes (vgl. Mueller, 2004, S.4).

4.2.4. Jakob Levy Morenos *Psychodrama*

Ich möchte nun mit einer etwas ausführlicheren Beschreibung des - von **Jakob Levy MORENOs** entwickelten **Psychodramas** fortfahren, da es sich dabei um eine weltweit etablierte Methode handelt welche in der Gruppen- und Einzeltherapie und Beratung zum Einsatz kommt und auf verschiedene Psychotherapieschulen, wie z.B. die Gestaltherapie, Transaktionanalyse und Familientherapie, Einfluss genommen hat. **Viktor Frankl** stand in intensivem Kontakt mit **Jakob L. Moreno**, welcher ihn bei der Entwicklung seines **LOGODRAMAs** beeinflusste. Ursprünglich aus dem Steggreiftheater stammend und als handlungsorientierter Gegenentwurf zu **FREUDs** Psychoanalyse

erdacht, begann das Psychodrama als eine in der Gruppe stattfindende Therapie. Genauer gesagt war es auch tatsächlich die **allererste Form der Gruppentherapie**. Der Therapeut fungiert als entsprechend ausgebildeter und in der Sache kompetenter „Spielleiter“ und unterstützt den Klienten, welcher gerade seine Problematik psychodramatisch betrachten möchte, auf konstruktive Art und Weise. Zuschauer und Mitspieler geben am Ende des Settings empathische und positiv formulierte Kritik bzw. Rückmeldung. Bei dem großen Ziel, nämlich sich von eingefahrenen Handlungsmustern zu lösen, wird der im Mittelpunkt stehende Klient von der mitfühlenden und mitdenkenden Gruppe bekräftigt. Aus dem Psychodrama hat sich mit der Zeit eine **Einzelform** heraus entwickelt, das sogenannte Psychodrama **a deux, bipersonales Psychodrama** bzw. irrtümlicherweise auch als **Monodrama** bezeichnet (vgl. wikipedia: „Psychodrama“, 2019).

Gleich zu Beginn wurden kritische Stimmen laut, welche die Ansicht vertraten, dass durch das neue Vorgehen im Einzelsetting wichtige Werkzeuge nicht mehr zur Verfügung standen: Keine Gruppenmitglieder, welche sowohl als „*Hilfs-Ichs*“ als auch als Zuschauer wertvolle Beiträge zur Wirksamkeit beisteuern können. Doch ist es so, dass einige Klienten die Einzel- der Gruppenform vorziehen, sei es, dass die Befürchtung besteht man könnte übersehen werden, zuwenig Aufmerksamkeit generieren oder sich zu schwer dabei tun, sich von den Krisenlagen der Anderen angemessen abgrenzen zu können. Manche fühlen sich auch nicht befähigt dazu, sich in die Position der Metaebene zu begeben oder lehnen es schlichtweg aus Scham-Gründen ab, ihre Schicksale vor einer Gruppe auszubreiten (vgl. Kern, Hintermeier (Hrsg.), 2018, S.11). Da nun aber jene Instrumente nicht eingesetzt werden können, fallen dem Monotherapeuten mehr Aufgaben und Rollen zu. Zudem können fehlende Mitspieler durch Gegenstände ersetzt werden. Dies sind sogenannte **Intermediärobjekte**, ein Begriff, welcher von **Jaime ROJAS-BERMÚDEZ** (2003) eingeführt wurde und Gegenstände bezeichnet, welche kontexttauglich eingesetzt, mithelfen, eine unterbrochene Kommunikation erneut aufzunehmen. Besonders Personen, welche sich aus einer psychischen Störung heraus in ihrer Fähigkeit der Beziehungsaufnahme beeinträchtigt fühlen, profitieren mitunter von der Arbeit mit Handpuppen (vgl. ebd., S.217).

Im Monodrama besteht die Möglichkeit **unterschiedlichster Bühnenarrangements** - je

nachdem, welche Maßnahme gerade erwünscht und der Problematik angemessen ist. Denn es kann durchaus zweckvoller sein, den Klienten zum besseren Verständnis einer Situation eher kognitiv an des Geschehen heranzuführen und es zu vermeiden ihn durch falsche, unachtsame Methodenwahl in eine Ebene abgleiten zu lassen, wo er psychisch überwältigt wird.

Eine Option für ein Arrangements ist die **Tischbühne**, bei der ein kleiner Tisch den örtlichen Rahmen bildet und als Stellvertreter für Menschen, Gefühle, etc. verschiedene Figuren, Steine, Muscheln usw. dienen.

Bei der **Raumbühne** wird im Praxisraum ein bestimmter, abgegrenzter Bereich benutzt und Stühle, Pölster, Teppiche, Tücher und bei Bedarf auch hilfreiche Intermediärobjekte für die Darstellung und Andeutung wesentlicher Objekte herangezogen.

Eine oft genutzte Form stellt die **Blattbühne** dar. Mit Stiften aller Art kann der Fall grafisch und schriftlich auf der „Papierbühne“ zur Aufführung gelangen.

Die **Imaginäre Bühne** bedient sich der Vorstellungskraft der Klienten: gemeinsam mit dem Therapeuten wird vor dem Hintergrund des verbalen Austausches die *Bühne im Inneren* genutzt und Szenen, vielleicht auch zukünftige, durchgespielt. Diese Methode wird in der Praxis der **Katathym Imaginativen Psychotherapie** standardmäßig angewandt.

Bei der Bearbeitung von traumatischen Ereignissen nutzt man gerne die sogenannte **Leinwandbühne**, die bei der **Selbstdistanzierung** sehr hilfreich sein kann. Bei dieser Methode sitzen Klient und Therapeut nebeneinander wie im Kino vor einer weißen Wand - der Leinwandbühne. Schritt für Schritt baut der Klient, unterstützt durch gezieltes Nachfragen von Seiten des Therapeuten, die ausgesuchte Szene auf und projiziert diese imaginativ wie einen Film auf die „Leinwand“. Da mit der Vorstellung gearbeitet wird, es handele sich um einen Film, den man nicht nur zu jeder Zeit stoppen, sondern auch vor und zurückspulen kann, erlangt der Klient Macht über die Szene und ein Gefühl der **Selbstwirksamkeit** (vgl. Kern, Hintermeier (Hrsg.), 2018, S.215ff.).

Manchmal bietet es sich durchaus an, die Bühne zu Klienten kommen zu lassen, indem man einfach einen Stuhl nimmt und darauf die Person „setzt“, um die das aktuelle Problem gerade kreist. Der Klient kann dazu aufgefordert werden, einen Rollenwechsel zu vollziehen und sich auf eben diesen Stuhl Platz zu nehmen. Diese „Stuhlarbeit“ im Monodrama, eine der Gestalttherapie entnommenen Technik, siehe weiter unten, dient auch dazu, sich gut zu positionieren und eine Rolle zu proben und zu stärken, welche

man im Alltag, wenn es z.B, um eine Verführungssituation zum Suchtmittelkonsum geht, leichter, weil antrainiert wieder einnehmen kann (vgl. ebd., S.430f.).

Ich möchte noch eine Beschreibung **monodramatischer Handlungs- und Bühnentechniken** anfügen bzw. einen kleinen Überblick geben über den **klassischen Verlauf einer Monodramatherapie**.

Der Ablauf geschieht mit Hilfe einer **dreiteiligen Struktur**:

- ▶ **Erwärmungsphase**
- ▶ **Aktionsphase**
- ▶ **Integrationsphase**

Die **Erwärmungsphase** dient als Vorbereitung auf die daran anschließende Aktionsphase, mit Analyse der Lebensbedingungen, der Zielformulierung und nicht zuletzt der Basissetzung für die künftige therapeutische Beziehung, welche für den positiven Verlauf unerlässlich ist, da nur ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Klienten und Therapeuten etwaige Spontanitäts-Blockaden aufzulösen imstande ist.

In der **Aktionsphase** findet die konkrete Themenbearbeitung statt, in welcher auch verschiedene Techniken, welche ich weiter unten noch kurz beschreibe, zum Einsatz kommen.

Am Ende steht die **Integrationsphase** mit der Bewusstwerdung gewonnener Erkenntnisse und Veränderungen. Hier werden sogenannte **Feedbacktechniken** angewandt und zwar: *Rollenfeedback*, wo die unterschiedlichen, in der Rolle erlebten Wahrnehmungen reflektiert werden, *Identifikationsfeedback*, wo der Therapeut dem Klienten mitteilt, in welcher der vertretenden Rollen eine Identifikation passiert ist und *Sharing*, wo die Information und Bestätigung an den Klienten weitergegeben wird, dass und in welcher Form dem Therapeuten das bearbeitete Problem selber bekannt ist (vgl. ebd. S.144ff.).

Nun zu den **acht zentralen Handlungstechniken im Psychodrama**:

- Doppeln
- Spiegeln
- Sharing

Diese drei Techniken kommen im Mondrama nur durch den **Therapeuten** zur Anwendung.

- Rollenspiel in der eigenen Rollen
- Rollenwechsel

Diese beiden Techniken sind dem **Klienten/Patienten** vorbehalten während -

- Szenenaufbau
- Szenenwechsel
- Rollentausch

- im **kooperativen Zusammenspiel** zwischen dem Klienten und dem Therapeuten funktionieren (vgl. ebd. S.235f.).

Beim **Doppeln** kommt es sehr auf die empathischen Fähigkeiten des Therapeuten an, welcher hier in der Rolle eines sogenannten „Hilfs-Ichs“ als *Alter Ego* des Klienten fungiert und den Klienten zuhören lässt, während er quasi dessen innerer Stimme ein Mikrofon in die Hand gibt. Diese Möglichkeit des Ausdrucks ist vor allem dann hilfreich, wenn der Klient innerlich an eine Blockade stößt, welche ihn daran hindert, selber auszusprechen, was ihn gerade bewegt.

Eine weitere zentrale Technik stellt das **Spiegeln** dar - auch hier kommt es wiederum zu fünf weiteren Unterteilungen. Was diese eint ist das Ziel der Bewusstmachung des eigenen Selbst, das Entstehen einer Ich-Erkenntnis des Klienten, was im besten Fall zu einer Überwindung eingefahrener Verhaltensmuster führt. Das Vorspielen des Verhaltens eines Klienten ist natürlich eine sehr konfrontative Technik, welche bei unsensibler Benutzung zu Kränkungen führen kann

Das **Sharing** wurde von mir schon im Zuge der Feedbacktechniken vorgestellt. Dazu ist noch zu sagen, dass es von Seiten des Therapeuten her eine hohe persönliche Reife voraussetzt, damit nicht der Eindruck entsteht, dass der Therapeut „zuviel“ von sich erzählt und aus seiner Rolle kippt. Er hat hier mit „selektiver Offenheit“ (ebd., S.247)

vorzugehen.

Wenden wir uns nun dem **Rollenspiel in eigener und fremder Rolle** zu: Üblicherweise startet man in der eigenen Rolle. Der Klient lässt sich hier auf ein Experiment mit sich selber ein, indem er verschiedene Möglichkeiten einer Situation bzw. eines Aspekts seiner selbst ausprobiert. Weiters wechselt man in eine andere Rolle und gelangt so zu einem **Perspektivenwechsel** und einer **Selbstüberprüfung**.

Beim **Szenenaufbau** wird das innere Bild einer bestimmten Situation nach außen transferiert, mit Intermediärobjekten, Stühlen, Pölstern, etc., dargestellt und im Raum aufgeteilt. Durch diese Verortung wird ein Spiegeleffekt entworfen, welcher die Problematik sichtbar und verstehbarer macht. Diese Technik kann natürlich auch auf der Papierbühne und der imaginativen Bühne produktiv eingesetzt werden.

Der **Szenenwechsel** entsteht auf Anregung des Klienten, welchem angeregt durch die gespielte Szene eine weitere einfällt, die er spielen möchte. Dies kann während der Aktuelszene der Fall sein, aber auch im Zuge einer Nachbesprechung.

Als komplexeste psychodramatische Bühnentechnik wird der **Rollentausch** angesehen (vgl. ebd. S.235ff.).

4.2.5. Dramatische Gestalttherapie nach Fritz und Lore Perls und Paul Goodman

Zu den **bedeutendsten Verfahren dramatischer Therapie** gehört die 1951 von **Fritz PERLS**, Psychiater und Psychoanalytiker, **Lore PERLS**, Psychoanalytikerin und **Paul GOODMAN**, Psychotherapeut und Literat, hervorgebrachte Gestalttherapie. Um eine uneingeschränkte, durch Deutungen, Rollenübernahmen Fremder und bereits vorgegebener Texte unbeeinflusste Auseinandersetzung mit den zu bearbeitendem Gefühls- und Gedankenmaterial des Klienten zu gewährleisten, werden alle Rollen einzig und allein auch von diesem übernommen, als Spielpartner fungiert lediglich ein Stuhl (vgl. Bachofner, 2018, S. 4).

Diese „**Sesselmethode**“ ist eine populäre Technik der Gestalttherapie: Der Klient tritt in einen laut ausgesprochenen Dialog mit einer imaginierten Person, einer Emotion oder

auch einem bestimmten Persönlichkeitsanteil, die oder der auf diesem Sessel „Platz nimmt“. Es besteht auch die Möglichkeit für den Klienten sich selbst auf diesen Stuhl zu setzen und in die jeweilige Rolle einzutauchen (vgl. wikipedia: „Gestalttherapie“, 2020).

Fritz Perls wurde schon als Kind, vor allem von seiner Mutter in der Erlernung und Ausübung der verschiedenen Künste gefördert. Er malte, sang und schrieb Gedichte und nahm auch Schauspielunterricht. Durch sein Engagement als Statist am Deutschen Theater in Berlin, lernte er **Max REINHARD** kennen, den Chef des damaligen Theaters. Dessen Forderung nach Wahrheit und Echtheit, zusammen mit der Art und Weise seines Inszenierens und seinem Umgang mit den Schauspielern beeindruckte ihn tief. Reinhard stellte sich gegen die damals sehr üblich Erziehung, in welcher gefordert wurde, seine Gefühle zu verbergen und einzudämmen. Der Mensch sucht daraufhin intuitiv den Anlass für einen Ausbruch, sei es ein Ausbruch des Zorns, einer aus Tränen und Trauer oder einen Lachanfall. Perls nahm diese **kathartische Entladung** als ein wichtiges Element in seiner Gestalttherapie auf (vgl. Bocian, 2006).

4.2.6. Viktor Frankls *Logodrama*

Nachdem wie bereits erwähnt **FRANKLs Logodrama** wesentliche Anregungen vom Psychodrama Morenos erfahren hat, möchte ich gerne mit einer Zusammenfassung dessen fortfahren, wie Frankl selber dramatische Elemente, deren Vorgehensweise er nicht theoretisch begründet, in seiner sinnzentrierten Psychotherapie zu nutzen wusste. In der Praxis kamen seine logodramatischen Ausführungen vor allem im Rahmen einer **Gruppentherapie** zur Anwendung.

Eine Szene entwickelte sich *spontan* und *intuitiv*, wenn der Therapeut die nutzbringende Veranlassung gegeben sah. Auf Requisiten oder spielerisches Agieren wurde verzichtet, die grundlegende Problematik und der inhaltliche Aspekt standen im Vordergrund.

Wie wurde das Logodrama nun szenisch umgesetzt?

Im Mittelpunkt standen lediglich zwei Darsteller und deren Monologe. **Dr. Otmar**

WIESMEYER schildert in einem Artikel der **Zeitschrift no:os** folgendes Beispiel:

Es betrifft die Situation einer Frau, die nach dem Tod ihres 11-jährigen Sohnes einen Selbstmordversuch hinter sich gebracht hat. Sie hat noch einen zweiten Sohn, der 20-jährig und von einer Muskelkrankheit betroffen, im Rollstuhl sitzt. Der Therapeut bittet nun eine weitere Teilnehmerin der Gruppe die Rolle einer älteren Frau einzunehmen, welche ihr Leben in den Dienst einer beruflichen Karriere gestellt hat und was diverse Lustbefriedigungen angeht, Nichts ausgelassen hat. Diese Frau imaginiert nun in einem Monolog, dass sie jetzt, da sie auf ihr Leben zurückblickt, das Gefühl hat, nichts zurückzulassen. Sie hat keine Kinder, hat sich auf keine langfristige Beziehung eingelassen und ihre eigenen Bedürfnisse immer an die oberste Stelle gesetzt. Die betroffene, verzweifelte Mutter wird nun zu einer Antwort aufgefordert und erkennt nun in ihrem Monolog, dass ihr Leben, obwohl schwierig und reich an traurigen Schicksalsschlägen, im Gegensatz zu dem vorher entworfenem Gegenbild einer Egoistin durchaus Sinn hat: Sie hat zwei Menschen zu einem Leben verholfen. Das eine endete leider zu früh, aber dennoch durfte er leben und seine Spuren hinterlassen. Der ältere Sohn hat alleine durch ihre Kraftanstrengungen, ihrem Engagement, ihrer Hartnäckigkeit und Liebe zu einem, trotz schwerer Behinderung, selbstbestimmten Leben gefunden. Diese neue Perspektive, diese **EINSTELLUNGSÄNDERUNG**, lässt die Frau die große Wertigkeit ihres Lebens erkennen und schafft ein neues Bewusstsein für ein gestärktes Voranschreiten.

Frankl war es ein Anliegen, sein therapeutisches Vorgehen in **vollkommener Transparenz und Offenheit** zu führen: Die Patienten erkannten die logotherapeutischen Inhalte und Aussagen sofort, es kam zu keiner großen, überraschenden Aufklärung irgendwelcher „Geheimnisse“ durch den Therapeuten. Für mich ist das ein unbedingtes Zeichen dafür, dass **Frankl** nicht die Absicht hatte, sich über seine Klienten zu erheben, sondern dass seine Therapie wertschätzend und auf gleicher Augenhöhe stattfand. Gerade diese Einstellung, welche für mich einen Teil des Wesens der Logotherapie ausmacht, finde ich sehr sympathisch in einem Feld, wo es leider viel zu oft auch zu einem Machtmissbrauch kommt und die eitle Inszenierung so mancher, vom Erfolg geblendeter Therapeuten, im Vordergrund steht. Damit wird der Sache und dem Menschen in Wahrheit kein Dienst erwiesen. Die Lorbeeren für ihre Erkenntnisse sollten zweifellos die Klienten selbst überreicht bekommen: Sie sind es, welche zwar natürlich

vom Therapeuten durch den psychotherapeutischen Prozess geführt werden, dennoch aber, durch ihren Entschluss sich in Behandlung zu begeben und ihr Nachsinnen und Auffinden, **eigenständig** zur *SINN*-Antwort kommen.

Das **Logodrama**, welches sich vornehmlich des **sokratischen Dialoges** bedient, dem Schritt-für-Schritt der befreienden Wahrheit Näherkommen, verstehe ich nicht nur im Hinblick auf eine *bestimmte* dramatische Methode: Logotherapeutische Inhalte können, sollen und werden mit verschiedenen Methoden transportiert und gerade das Theater bietet dem aufgeschlossenen Berater oder Therapeuten ein großes Handhabungsspektrum: Das Sichtbarmachen diverser Problematiken kann im Geiste der Logotherapie mittels Geschichten, Metaphern, Symbolen, dargestellt werden und auch mittels Handpuppen oder Masken und dergleichen erfolgen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt - viele Wege führen zum Ziel (vgl. Wiesmeyer, 2007, S.24f.)!

5. Die Erfüllung logotherapeutischer S I N N - Arbeit über verschiedene Formen des Theaters

Frankl selbst wurde durch einen Theatermacher zu seiner **Trotzmacht des Geistes** inspiriert und zwar von **Johann N. NESTROJ**, welcher in seinem Stück '*Judith und Holofernes*', Holofernes sagen lässt: „*Jetzt bin ich neugierig wer stärker ist, ich oder ich?*“ Jeder von uns hat Kräfte in sich, welche versuchen uns von unserem Weg abzubringen. Wir erfinden tausende Ausreden, um uns selber davon abzuhalten unseren **Sinn-Aufrufen** nachzufolgen. Allzu gerne lassen wir uns manipulieren. Von anderen Menschen, welche uns, aus den unterschiedlichsten Gründen einreden möchten, besser über uns Bescheid zu wissen, als wir selber. Von Suchtmitteln, welche uns vorgaukeln, schnell in eine bessere Wirklichkeit entfliehen zu können. Von eigenen zerstörerischen Persönlichkeitsanteilen etc. Doch wir haben die Möglichkeit dem Widerstrebenden zu trotzen und uns über unser *Psycho-Physikum* zu erheben um uns von unserem Geist leiten zu lassen. Denn die geistige Dimension ist, im Gegensatz zur Psychischen und Physischen, frei und unverwundbar. Das hat schon **SENECA** erkannt, welcher meint: „*Der Geist ist's der reich macht ... Der freie Geist kann gar nicht verbannt werden; er ist*

gottverwandt und in jeder Welt und Zeit daheim ... der Geist ist unverletzlich und ewig; niemand kann ihm ein Leid antun.“ (Seneca, 2003, S.122).

Die wunderbarsten Elemente, wie **die Liebe, die Begeisterung, der Glaube, das Streben nach Wahrheit und Veränderung und natürlich künstlerische Ambitionen** sind hier zu finden (vgl. Lukas, 2014, S. 217).

Der Weg, unabänderliches Leiden in eine menschliche Leistung zu verwandeln, kann mit Hilfe dieser Trostmacht geschehen, indem ich mich zu meinem Problem anders stelle. Den in Wahrheit entscheiden wir selbst, was unser Leben wertvoll macht und welcher inneren Einstellung wir anhängen. Freilich ist dem Menschen manchmal der Blick und das Gefühl verstellt und er erkennt nicht die Freiheit der Möglichkeiten. Hier kann z.B. das Theater ein wirkungsvolles Werkzeug sein, um den **Horizont der Ideen und Alternativen zu erweitern** und sich seines eigenen Verantwortungsbereiches bewusst zu werden.

Beim Bearbeiten einer bestimmten Szene kann ich den Ausgang mehrmals probieren, meine Verhaltensweisen jeweils verändern und wenn die Möglichkeit besteht, dies mit wechselnden Mitspielern versuchen. Somit folge ich mit Hilfe der Theaterarbeit einem wichtigem Credo von **Frankls** „Dritter Wiener Schule“, denn in der Logotherapie arbeiten wir vor allem **lösungsorientiert**: Was ist mein persönlicher Handlungsspielraum, wie setze ich diesen ein? Ich muss keine Ursachenforschung betreiben, welche ich selbst sehr kritisch sehe. Als Berater bzw. als Psychotherapeut ist es aus den verschiedensten Gründen schier unmöglich, alle Fakten zu (er)kennen, welche eine Person und deren System-Umwelten betreffen. Deswegen erscheint es mir immer sinnvoller, am konkreten Beispiel anzusetzen, mit den Optionen, welche sich vor mir ausbreiten.

Dabei werden Defizite zu **Ressourcen**: Eine Person fängt auf der Bühne mit jenem Verhalten, welches ihr leicht fällt und wenn es **DAS** ist: *auf der Bühne unsicher zu sein*. Wir können das Verhalten einer Person auf der Bühne als eine Rolle begreifen, welche ein Mensch besonders authentisch und gut spielt. Wehrt sich die Person dagegen, sich, z.B. schon wieder in der Position des Schüchternen wiederzufinden und möchte aus dieser Schublade heraus, kann man sich auf den Weg machen und mit Unterstützung von Außen neue Ressourcen von sich aufspüren und auch zeigen (vgl. wikipedia: „Therapeutisches Theater“, 2018). Die geistige Ebene des Menschen ist ja nicht nur dessen bloßes Sein, nein, - und das ist ganz wesentlich: **Sein-Sollen, Sein-Können,**

quasi **Anders-Sein-Werden**: sein **fakultatives Sein**. Sollte es uns nicht gelingen, die äußeren Umstände einer Veränderung zuzuführen, so haben wir immer noch die Freiheit, unsere eigenen, inneren, einem Wandel zu unterziehen. **Frankl** erinnert uns daran, dass wir die Wahl haben, uns von uns selber nicht alles gefallen zu lassen und dieses Ausprobieren neuer Charaktereigenschaften kann auf der Bühne gelingen. Das Theaterspiel bietet die gesicherte Möglichkeit, in einem **vertrauensvollen, überschaubaren Rahmen** zu erproben, wie es wäre, mal nicht im übliche Ich-Gewand sondern als ein Anderer auf der Bühne des Lebens zu reüssieren: **Theater als Prodebühne des Lebens**.

Nicht nur, dass dadurch den Spielern mehr Freiheiten zugestanden werden, erhalten wir beim Anschauen oder Spielen einer ins Licht gerückten Szene auch einen erhellenden Blick auf die Problematik, welche vielleicht erstmals ins richtige Maß und Verhältnis gesetzt wird. Automatisch **dereflektieren** wir, da es zu einer **Reduktion der Komplexität** kommt, wir uns in **Distanz** befinden zum gespieltem Problem. Durch die Dereflexion durchbrechen wir Gedanken- und/oder Gefühlsschleifen und bekommen die Möglichkeit, Neues zu erkennen, Sach- und Gefühlsinhalte neu zu gewichten oder uns präziser in Andere hineinzusetzen.

5.1. Der schöpferische Wert und seine heilende Kraft - *Theater formt Persönlichkeit!*

Unsere Werte geben uns Orientierung. Sie erfüllen uns, machen uns bewusst, wer wir sind, wer wir sein wollen, was wir uns erwarten. Werte helfen uns dabei, uns weiter zu entwickeln, zu reifen. Den unsere individuellen Werte sind Errungenschaften, wenn wir uns bewusst für sie entschieden und für unser Leben als sinnvoll erachtet haben.

Das Schöpferische entfaltet für seine Entdecker eine große Kraft, welche einen über so manche dunkle Phase hindurchleiten und weiterführen kann und so oder so dazu beiträgt unsere Persönlichkeit zu verbreitern und/oder zu differenzieren. Ich habe schon darauf hingewiesen, wie sehr (Theater-)Kunst und die Heilung auch schon in weit zurückliegenden Traditionen eng miteinander verbunden waren. Es liegt vielleicht auch daran, dass sich die Kunst auf die Ganzheit des Menschen fokussierte - damit meine ich

das, was ich das **Göttliche oder Heilige im, um, am, außer- und innerhalb des Menschen** nennen möchte.

Die Summe der erworbenen und angeborenen Eigenschaften, die ererbte Zugehörigkeit zu einem bestimmten Typus Mensch, lässt uns zu einem bestimmten Charakterträger werden. Doch all die Erziehung, Genetik und Epigenetik entscheidet nicht, in welche Richtung wir uns entwickeln. Freiwillig entschließen wir uns dazu, den einen oder anderen Schritt zu tun oder nicht zu tun. **Dieses, unser selbstverantwortetes Handeln, entscheidet über unsere Persönlichkeit und wer wir letztlich sind** (vgl. Lukas, 2014, S. 56).

Im Folgenden möchte ich ein paar gezielte Einblicke in einen von mir abgehaltenen **WORKSHOP MIT THEATEREINHEITEN** geben. Im Rahmen eines *dreiteiligen* *Kurses zur Stärkung und Entwicklung der Persönlichkeit erwachsener Menschen mit kognitiver und /oder körperlicher Beeinträchtigung*, konnte ich die Wirkung des Theaterspiels auf die Teilnehmer erleben. Die beschriebenen **Ziele des Workshops** waren:

- Die Mitwirkenden dabei zu unterstützen, mehr Kompetenzen für den eigenen Körper zu entwickeln,
- eigene Gefühle besser zu einzuschätzen und auch auszudrücken, sowie die Gefühle anderer Personen zu erkennen und adäquat darauf reagieren zu können.
- Einen weiteren Punkt stellte die Vermittlung von Kenntnissen rund um grundlegende Funktionen des Körpers dar.

All diese Vorgaben sollten durch **einfaches Körpertraining, Spiele, Entspannungsübungen und kreative Einheiten** umgesetzt werden.

Die Gruppe bestand aus vierzehn Teilnehmern, davon zehn Frauen, die sich bereits kannten, da sie aus dem gleichen Wohnheim stammten, eine junge Frau, die mit Assistenz kam und drei Männern. Alle Teilnehmer wiesen intellektuelle Beeinträchtigungen auf, die Frau, welche keine der anderen Teilnehmerinnen kannte, hatte außerdem noch eine Gehbehinderung.

Am Anfang stehen vertrauensbildende Maßnahmen. Ich erkläre den Teilnehmern den

geplanten Ablauf und einige Gemeinschaftsregeln, den Raum und das Miteinander betreffend, stelle mich selber vor und gehe auf Fragen ein und befrage die Versammelten nach ihren Wünschen und Vorstellungen den Workshop betreffend. Ich bemühe mich, mich einfach und klar auszudrücken. Danach sollen sich die Teilnehmer vorstellen. Ich habe eine Reihe an ausgewählten Bildern, Fotos mit unterschiedlichen Sujets ausgelegt und fordere alle auf, sich eines auszuwählen, welches sie besonders anzieht, weil es einen Teil ihrer Interessen widerspiegelt. Das Angebot wird „zu“ gerne angenommen. Keiner kann sich für nur ein Bild entscheiden und so sitzen wir schließlich in einer Runde - die Bilder wie bei einem Kartenspiel zur Gänze auf die Teilnehmer aufgeteilt. Ich bemerke, dass sich einige schwer tun, sich verbal auszudrücken, was einerseits an einer physischen Einschränkung liegt, andererseits an einer vorhandenen Scheu, sich vor der Gruppe zu äußern. Besonders einer der Männer, in nenne ihn im weiteren Verlauf Paul, weigert sich auch nur seinen Namen zu sagen, zeigt jedoch seine Bilder. Eines davon ist ein Fußball und ich frage die in die Gruppe, ob es noch andere gibt, die sich ein ähnliches Bild ausgesucht haben oder hätten, wäre es noch zur Verfügung gestanden. Tatsächlich „outet“ sich mehr als die Hälfte der Teilnehmer als Fußballfans. Durch diese „Bekennnisse“ gewinne ich den Eindruck, dass Paul sich in der Gruppe nun besser aufgehoben fühlt. Nach dem Ende der Vorstellungsrunde lasse ich alle Teilnehmer, außer die Frau mit der Gehbehinderung, aufstehen und „zaubere“ einen unsichtbaren Ball in meine Hand. Ich erkläre mein Spiel, welches die Anwesenden einander näher bringen und beim Entstehen einer neuen Dynamik helfen soll. Ich nehme Blickkontakt mit meinem Gegenüber auf. Sobald er verstanden hat, dass er gemeint ist, „werfe“ ich ihm den „Ball“ zu. Es ist erlaubt den „Ball“ auf die unterschiedlichste Weise und mit den unterschiedlichsten Körperteilen zu „fangen“. Wie das gehen könnte, habe ich im Vorfeld schon vorgezeigt, indem ich den „Ball“ mit meinem Kopf, Ellbogen, Knie, Fuß, etc., in die Höhe geworfen und wieder gefangen habe. Das Gute dabei ist: Es ist unmöglich, den Ball nicht zu fangen und man kann sich beim „Fangen“ und „Werfen“ soviel Zeit nehmen, wie man möchte. Ich moderiere das „Fußballspiel“, ähnlich wie ein Sportreporter und erwähne dabei immer wieder die Namen derjenigen, welche gerade „am Ball“ sind. Das Spiel macht den Teilnehmern sichtlich Spaß, doch bevor es sich „ausläuft“ stoppe ich.

Der allgemeine Wunsch der Gruppe ist es, sich verstärkt mit dem **Thema Beziehung**

auseinander zu setzen. Der Workshop ist dermaßen aufgebaut, dass es dreimal mit vierzehntägigem Abstand zu einem jeweils zweieinhalbstündigen Treffen kommt. Ein Bestandteil jeder dieser Treffen bilden **Körper- und Sinnes- und Achtsamkeitsübungen**, welche den Teilnehmenden einen neuen Zugang zu sich selber frei machen sollen. Ich bemühe mich immer genug Raum für Fragen und Rückmeldungen zu lassen und beschränke mich bei jedem Termin auf *zwei leichte Übungen*, die wir in den folgenden zwei Zusammenkünften wiederholen.

Zum Thema Beziehung bzw. In-Kontakt-Treten beginne ich mit einer Art kleinem „*Einführungsritual*“: Auf einem Tisch habe ich eine große Schachtel mit verschiedenen Gegenständen, hauptsächlich Naturmaterialien gestellt. Die Aufgabe besteht nun darin, dass die Teilnehmer nach der Reihe sich einen Ast, eine Muschel, einen Stein, ein schönes Tuch etc. aus der Kiste nehmen, damit zu einem der Mitmenschen gehen, demjenigen das Ausgesuchte überreichen und gemeinsam zu einem weiteren großen Tisch spazieren, wo der Eingeladene das Objekt schön platziert. Gemeinsam soll eine schöne „Landschaft“ gestaltet werden. Die Ausführung erfolgt begleitet von meditativer Hintergrundmusik und bekommt tatsächlich die Atmosphäre einer “heiligen“ Handlung.

Im folgenden Theaterspiel möchte ich die sozial aufgewärmte Gruppe dabei unterstützen ihr Rollenrepertoires und so ihr Handlungsspektrum im Alltag zu erweitern. Aus meiner langjährigen Erfahrung in meiner begleitenden Arbeit mit Menschen mit Lernschwierigkeiten weiß ich, dass es oft der Fall ist, dass diese Personen in besonders festgefahrenen Vorstellungen leben. Ängste und Vorurteile aus dem Umfeld der Menschen mit Behinderung, eingeschränkte Möglichkeiten autonomer Lebensgestaltung, die mangelnde Bereitschaft in einer Gesellschaft einer Teilhabe offener gegenüber zu stehen und zu handeln, führen oft zu einer, bei manchen besonders selektiven, Wahrnehmung von Optionen und Tatsachen.

Ich erinnere die Gruppe daran, dass wir uns und unsere **Vorlieben und Hobbys** bereits in der ersten Stunde vorgestellt haben. Die Teilnehmer formen nun eine lange Reihe, zwei sich immer gegenüber stehend. Eine Seite beginnt nun damit, eines ihrer Hobbys dem Gegenüber pantomimisch darzustellen. Dann ist die zweite Reihe dran: Diese wiederholt nun die gezeigte Bewegung und stellt nun ihrerseits mit einer Bewegung dar, was ihr gefällt. Die erste Reihe ist nun wieder am Zug und wiederholt das Erlebte. Schließlich sprechen wir darüber, was wir wahrgenommen haben.

Eine wesentliche Voraussetzung, um gelingende Beziehungen auch mit anderen zu führen ist, sich auch **um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern**. Ich habe viele Klienten erlebt, welche darauf „trainiert“ waren, sich den Meinungen anderer anzupassen und nie wirklich dabei unterstützt wurden, ihre eigenen Anliegen und Wünsche zu verstehen und zu formulieren. Um mich gemeinsam mit der Gruppe diesem Thema zu nähern, lese ich ihnen eine selbst geschriebene Geschichte vor. Sie handelt von einem kleinen Bären, der immer wieder auf eine große Ente trifft, welche ihm nicht zuhört, aber unentwegt und meist von sich erzählt. Den Schluss, die „Lösung“ des Problems, lasse ich aus. Nun sind die Teilnehmer gefragt. Ich verzichte auf eine Bühne um die Hemmschwelle sich einzubringen zu senken. Stattdessen habe ich ein **Intermediärobjekt** mitgebracht: Einen Teddybären. Ich lege ihn in die ersten Hände. Eine der Teilnehmerinnen, welche immer schon etwas leidenschaftlicher und aufgeweckter mitgestaltet hat, beginnt. Ich frage den Bären wie es ihm geht. Der Bär/die Teilnehmerin antwortet, sie ärgere sich und will ihre Ruhe. Ich frage weiter, was der Bär machen kann, damit es ihm besser geht. Der „Bär“ antwortet nach einigen Zögern, er möchte Musik hören. Das Tier wird reihum gegeben und wir „sammeln“ **Gefühle und Möglichkeiten der Selbstfürsorge**. Eine weitere Teilnehmerin meint z.B. in der Rolle des Bären, sie möchte ein Bad nehmen, einer der Männer, den Fernseher aufdrehen. Wir starten eine zweite Runde, in der wir überlegen, wie wir mit der lästigen Ente umgehen. Diese Mal stelle ich eine Art Bühne zur Verfügung, welche jedoch im Sitzkreis integriert ist: Zwei Stühle, einer für den Bären, ein zweiter für die Ente. Die Ente ist einfach ein Blatt Papier mit einer Zeichnung. Nun wird diese unter den Stuhl gelegt, der Bär setzt sich darauf, ein anderes Mal faltet ein Teilnehmer die Ente zusammen. Davon angeregt faltet der nächste Teilnehmer einen Papierflieger und schießt die Ente ins Eck. Zum Glück habe ich mehrere „Enten“-Kopien. Die brauche ich auch, da eine Teilnehmerin das Papier sogleich zerknüllt, eine andere Konfetti daraus macht. Ich schließe mit einer letzten Runde. Nun bin ich selber die Ente und ich lasse mich nicht zerreißen, aber zur Seite schieben, ein Tuch über mich legen, umdrehen, etc.

Ich erkenne, dass der Prozess immer lebendiger wird. Auch die schüchternen Teilnehmer sind angeregt und beobachten genau und ich sehe an den Mienen, dass sich in ihrem Inneren einiges abspielt. Immer wieder biete ich Möglichkeiten des aktiven Mitmachens an und akzeptiere fraglos, wenn diese nicht angenommen werden. Um diesen **Abschnitt abzurunden**, schließe ich mit dem Vorlesen des Endes der Geschichte. Dann fordere ich

jeden auf sich blind einen kleinen Stein aus einer Kiste zu nehmen. Eine Zeitlang hält jeder diesen in der Hand und überlegt sich noch einmal, was ihm gut tut: Es soll aber etwas sein, was man noch nicht ausprobiert hat, aber gerne würde. Danach erhält jeder ein kleines Säckchen geschenkt, wo der Stein hineinkommt. Das soll so etwas wie eine Schatzkiste sein. Im Laufe des Workshops erhalten die Teilnehmer noch zweimal einen kleine Halbedelstein, welcher ins Säckchen kommt: Einer aufgeladen mit der Erinnerung an ein schönes Erlebnis aus der nahen Vergangenheit und der dritte steht symbolhaft für das, was den Teilnehmern am Workshop am besten gefallen hat.

Meine Rolle im Kurs ist eine sehr aktive und aufmerksame. Ich stelle viele Fragen, fordere auch die anderen dazu auf.

Den **Abschluss des gesamten Workshops** gestalte ich zunächst als freies Tanzen. Die Klienten dürfen ihre Lieblingsmusik spielen lassen. Dann kommen wir gemeinsam zur Ruhe und beenden alles mit einem kleinen **Ritual**: Wir einigen uns auf ein Wort, dass wir gemeinsam laut ausrufen wollen. Doch zuerst stellen wir uns in einen engen Kreis, fassen uns an den Händen und heben diese gleichzeitig - am höchsten Punkt rufen wir alle zusammen: „*Apfel!*“

Der wichtigste Punkt während des Kursprogramms war für mich ganz eindeutig die **Arbeit an der Vertrauensbildung** permanent am Laufen zu halten. Nicht nur zur meiner Person, auch bei den Teilnehmern untereinander. Mein Eindruck war, dass die Frauengruppe, welche sich schon im Vorfeld kannte, gestärkt aus diesem gemeinsamen Erlebnis herausgetreten ist und die soziale Akzeptanz und Empathie unter ihnen leicht gestiegen ist - besonders einer Frau gegenüber, welche sich ein wenig als Außenseiterin herausgestellt hatte. Die etwas Zurückhaltenderen haben sicht- und fühlbar an Zuversicht gewonnen und sich mehr und mehr in ungewohnten Situationen eingebracht.

5.2. Die Wirkkraft des Humors - alltägliche und theatrale Sinngebung durch die Formen und Funktionen des Lachens und Lächelns - *Let in the Clowns!*

Jetzt wird es offiziell lustig, denn ich behandle ein besonderes, mir sehr am Herzen liegendes Thema: das Lachen. Obwohl: Humor ist eine ernste, also äußerst wichtige, Angelegenheit und das Lachen ganz besonders, denn kaum etwas ist so nach innen und nach außen zugleich gerichtet, wie das Lachen. Das Lachen und seine kleinen und großen Formen sind wie das Weinen und seine kleinen und großen Formen, eine der Hauptmöglichkeiten sich selbst wahrzunehmen, die Grenzen der eigenen Sinnhaftigkeiten seines Lebens auszuloten und dies sozial zu vermitteln - *bewusst, vorbewusst, unbewusst*.

Lachen, lächeln, angedeutetes Lächeln ist also intra- und interpersonell Identität und damit Lebens-Sinn stiftendes Wesens-Merkmal des *homo sapiens sapiens*. Im Sinne des Philosophen **WHITEHEAD** haben wir keine Gefühle, sondern sind eben diese, genauso wie wir unsere Gedanken, Vorstellungen, Träume etc. sind. Und eben diese vielen Arten von Gefühlen, Emotionen, Gedankengefühlen, Affekten und Hintergrundsstimmungen sind maßgeblich verbunden mit unserem Lachen, Lächeln, Andeutungen und Bereitschaft zu Lachen oder eben dies alles zu unterdrücken.

Lachen und seine Formen sind intra- und interpersonell derart stark wirksam, dass die Lach-Impuls gebende Wirkung kaum von der Lach-Impuls empfangenden unterschieden werden kann - oder von der Wechselwirkung zwischen beiden. Genau genommen ist das Lachen, das *wann, wo, wie, wie lange, in welcher Form*, nicht nur eine im besten Sinne ernste Angelegenheit, sondern eine Ausdrucksform des Menschen, welche für ihn wesenhaft ist. Also in aller Kürze um dann wieder auszuholen und auch die abendländische (Theater-)Geschichte des Lachens ganz kurz anzureißen:

Der Sinn in unser aller Leben hängt essentiell mit den vielen Formen und Funktionen des Lachens zusammen, besonders in Ausdrucksformen wie der des Theaters. Diese Meinung ist nicht in den Jahrzehnten meines bisherigen Lebens gereift, sondern ist ein Akt des Mich-Überzeugens auf über 1500 Seiten des dreibändigen „*Homo ridens*“ von **Lenz PRÜTTING**. Eine phänomenologische Studie über Wesen, Formen und Funktionen des Lachens. 2014. Das bisher umfangreichste und wissenschaftlich exakteste Werk über das Lachen. Gerade in der Geisteswissenschaft geht es ja um das Vertrauen in die Gesamtfähigkeiten eines Wissenschaftlers und ob seine Forschung auch etwas mit unserem Leben zu tun hat: **Lenz Prütting** ist für mich jemand, der besonders geeignet ist, Sinn und Theater zusammenzubringen: Jahrgang 1940. Übersetzer, Regisseur,

Dramaturg und Theaterwissenschaftler.

Nahe liegend sind sinnvolle Lachformen und Lachfunktionen im Theater entweder meist ein Spiegel der gesellschaftlichen Verhältnisse, ein versuchtes Korrektiv dazu oder Mischformen davon. Eines der abendländischen Theaterfundamente ist **ARISTOTELES**. Er war geradezu hauptberuflich damit beschäftigt, dem Bühnentreiben einen Sinn nachzusagen - eben ein Meister in Theaterpraxis und -theorie wie Lenz **Prütting**. Und das eindeutig Gute und mit **Frankl** sich verbindende der Ausführungen **Aristoteles**: Das Lachen im Publikum und auf der Bühne habe existenziellen Sinn. Mehrfachen. Sein Lehrer **Platon** war mehr dem Besonnenheits-Ideal und der stoischen, also der, die Emotionen zurückhaltenden, Art verpflichtet. Dieses Ideal war schon in vorchristlichen Zeiten ein Oberschichten-Ideal und wurde vom Christentum übernommen: Vom Gottesdienst-`Publikum´ und den Geistlichen. Einzelne Orden waren und sind dem Lachen abgeneigter als andere. Der Benediktiner-Orden ist dem Lachen besonders abgewandt, wie - so meine kleine Überinterpretation - noch am deutschen **Papst Benedikt** im Gesicht zu lesen war. Dieses *lachunterdrückende Verhaltens- und Erlebensideal* der weltlichen und geistlichen Oberschichten Europas erlebte einige Metamorphosen - vom absolutistischen Höfling bis zum kommunistischen Parteifunktionär - und wird auch weiterhin eine Art von idealem Verhalten-Codex bleiben.

Das Christentum war lange Zeit lachfreudig, auch wenn im neuen Testament **Jesu** das Lachen nicht nachgesagt wird - aber auch vieles andere nicht, was wohl ebenso elementar ist. Als 391 das Christentum zur Staatsreligion des heiligen römischen Reiches erhoben wurde, war bei den Christen nicht prinzipiell Schluss mit lustig oder zumindest nicht mit dem Lachen und all seinen Formen und Funktionen, aber im Großen und Ganzen hat sich doch die Tradition des (neu)platonisch-stoisch-augustinischen Weges durchgesetzt. Also die lachfeindlichere Tradition. „Wobei prinzipiell gilt, dass es in dieser Tradition (des stoischen Weisen) nichts zu lachen gibt, weil er alle Affekte, die ihn zum Lachen verführen könnten, in sich ausgerottet hat und durch diese Selbstdressur die uneingeschränkte Verfügungsmacht über sich und seinen Körper besitzt. So gesehen hat **Platon** uns allen ein eher fatales Erbe hinterlassen, das ... ständig präsent ist und immer wieder zu Versuchen geführt hat, das Lachen verächtlich zu machen oder es gleich ganz zu unterdrücken, um den Gefühlsstau konstant hoch zu halten.“ (Prütting, Bd. 1, 2013,

Seite 135f.).

Doch schon **Platons** Schüler - **Aristoteles** - sah das Lachen, als das was es wohl für die meisten von uns, die meiste Zeit unseres Lebens ist: ein *‘proprium hominis’* (vgl. ebd.), also etwas für den Menschen Unerlässliches. Lachen als Wesenhaftes des Menschen. Diesen aristotelischen Zweig, diese Linie zur Einstellung zum Lachen im Alltagsleben und im Theaterleben konnte nie ganz verdrängt werden und erlebte in den letzten 2000 Jahren immer wieder ihre großen Zeiten oder kleinen Lächler. Im ersten Band des *‘Homo ridens’* (Lachender Mensch) geht Dr. **Prütting** noch auf die Funktionen des Lachens ein und unterscheidet in der Sinnggebung des Lachens im Alltag und im Theater:

1. Lachen als Ausdrucks der **Natur des Menschen**. Hierbei wird das Zwerchfell als Sitz des Lachens - in manch neuzeitlicher Theorie auch jener der Vernunft - angesehen. Lachen ist hier Bewegung, Wärme und Resonanz.
2. Lachen als ästhetisch-poietisch organisiertes **kulturelles Phänomen** und **ästhetische Praxis**. Hier steht das Lachen auch als affektive Basis in den Theaterkünsten. Daneben Furcht und Mitleid, oder Schauer und Jammer, als zweites großes Fundament, um das Publikum mitzureißen oder zumindest zuviel Gefühle für das Theaterstück zu entwickeln, dass es überhaupt im Gedächtnis gespeichert werden kann. Es gibt die **Katharsis im Komischen und im Tragischen**. Sinnhaftigkeit des Lachens im Theater ist hier also die Reinigung und das Ausprobieren des Lebens im geschützten Theaterbereich.
3. Lachen als **ethisches Problem** und **gesellschaftliche Praxis**. Herausheben darf ich hier **Prüttings** *Widerfahrnisaspekt*, will heißen, wir Menschen, sind vielem einfach ausgeliefert und helfen können dann eben die verschiedenen Arten des Lachens und weniger die allgegenwärtigen Allmachtsfantasien.

Ich möchte noch frei nach **Lenz Prütting** die **FORMEN DES LACHENS** stichwortartig nennen - weil es auch dem Belesenen kaum irgendwo in dieser kundigen Differenzierung unter die Augen kommt. Lachen und Sinnggebung in Form von:

1. Bekundungslachen in den Formen:

Erfüllendes, vielsagendes, irritierendes und albernes Lachen.

Weiters: Strahlendes, euphorisches, triumphales, empörtes, verzweifertes,

phobisches Lachen.

2. Interaktionslachen:

Verlachen von oben (Machterhalt), Verlachen von unten (Machtbrechung) - beide Formen als Richtlinie im Theater zur sozialen Hierarchie-Festlegung
Verlegenheitslachen, Wertungslachen, Entwertungslachen, Missgunst-Lachen auf Augenhöhe oder nicht auf Augenhöhe, Anlachen auf Augenhöhe, Kitzel-lachen...

3. Resonanzlachen in allen Formen

4. Alle Formen des Lachens aus psycho-hygienischen Gründen

5. Selbstbestätigungslachen und alle Formen des Lachens und Lächelns zur existenziellen Bestätigung. Identitäts-Lachen fällt mir hier ein, auch wenn es diesen Begriff nicht gibt.

6. Lachen in allen Formen um Kommunikationen zu lenken oder um abzulenken.

7. Alle Formen des geloiastisches Lachen, also plötzlich auftretendes, grund- und emotionsloses Lachen, als Folge eines motorisch epileptischen Anfalls.

Humor nimmt in der logotherapeutischen Praxis einen ganz zentralen Platz ein. Ich bin sicher auch Frankl war der Meinung: *Nichts ist so heilsam wie der Humor.* Er schafft es erlösend und befreiend in eine erstarrte Situation hinein zu wirken und wie ein frischer Wind Mauern, die in Wirklichkeit schon darauf warten wieder zu Staub zu werden, einzureissen.

Humor schafft es auf wundersame Weise, **Distanz** zu schaffen zu einer quälenden Neurose, einem phobischen Symptom, zu einem unerträglichen Stand bestimmter Dinge. Bildgebende Verfahren wie PET oder fMRT beweisen: Der Mensch verfügt nicht über ein isoliertes Humorzentrum, sondern, viel besser: ein gesamtes Netzwerk an Hirnarealen ist an der Verarbeitung beteiligt. An der Vorder-/Mittelseite des Stirnhirns, dem mittleren

medialen Präfrontalkortex, welcher auch für das Ironieverständnis essentiell ist und an der Regulation unserer Gefühle beteiligt ist, stoßen wir auch auf die nützliche Fähigkeit Angst, welche im limbischen System aufgrund der Erregung der Mandelkerne zustande kommt, zu dämpfen (vgl. Metzner, 2014, S.58f.).

Frankl meint zum Humor: *„Nichts lässt den Patienten von sich selbst so sehr distanzieren, wie der Humor. Der Humor würde verdienen ein Existenzial genannt zu werden.“* (Frankl, 2010, S. 164). Seiner Meinung nach kommt es, über den Weg des Humors, in der Logotherapie auch gerne über das Medium der **PARADOXEN INTENTION** angewandt, zu einer **Wiederherstellung des verloren gedachten Urvertrauens in das Dasein.**

Humor zaubert wieder Hoffnung in uns, gibt uns Leichtigkeit, schafft Bewusstsein, für eine Situation, ein Gefühl, einen Gedanken und adelt uns mit Würde.

Würde lässt uns unsere **Gestaltungskraft** wiederentdecken, stellt ein **Verbundenheitsgefühl** zu unseren Mitmenschen her und ist, einmal im Bewusstsein verankert, der entscheidende Schritt in die Freiheit und Emanzipation als Mensch (vgl. Hüther, 2018, S. 135).

Um **Humor und Ironie verstehen** zu können, ist eine spezielle Fähigkeit unerlässlich: Einen Perspektivenwechsel vornehmen zu können und eine Vorstellung davon zu haben, was mein Gegenüber denkt, fühlt und will (vgl. Metzner, 2014, S. 56). Das Vermögen zu erfassen - was gerade in einem anderen Menschen vorgeht, wird, in der Fachsprache als **„Theory of Mind“** (TOM) bezeichnet. Die neurobiologische Basis für das gegenseitige emotionale Verstehen bilden die sogenannten Spiegelneuronen (vgl. Bauer, 2006, S.50). Diese Nervenzellen im Gehirn werden normalerweise spontan und willkürlich aktiv und was äußerst interessant ist: bei diesen Neuronen, welche Aktivität verzeichnen, wenn wir bestimmte Handlungen, Mimiken, körpersprachliche Signale etc. beobachten, handelt es sich um die gleichen, welche unsere eignen Handlungen und Empfindungen steuern! Es kommt somit zu einer Anregung von bestimmten Vorstellungen, Gedanken und Gefühlen, aber auch der biologische Körperzustand bei der Beobachterperson (vgl. Bauer, 2006, S.55f.). Diese menschliche Anlage der Resonanz, also die Möglichkeit **fühlen und mit-fühlen** zu können, ist in der Psychotherapie ein wertvolles Instrument, welches in Verbund mit dem Humor, eine wunderbares Werkzeug darstellt.

Der Clown, bzw. das Clowntheater hat in der Therapiearbeit bereits ein Stück Erfolgsgeschichte vorzuweisen. Warum ist das so? Was bedeutet Clownerie?

Henry MILLER meinte einst sehr treffend: „ *Der Clown lehrt uns, wie wir über uns selber lachen sollen. Und dieses unser Lachen wird aus Tränen geboren.*“

Wie ich bereits an anderer Stelle erläutert habe, ist sie Selbstdistanzierung ein Mittel zum Zweck auf dem Weg zu einem sinnerfüllten Leben. Dies gelingt besonders gut, wenn man es schafft auch über sich selber und unsere eigenen Missgeschicke schmunzeln zu können! Die Idee, das Potential des Clowns, seine von ihm in die Welt hineinproduzierte Freude und Fröhlichkeit und das damit einhergehende Lachen als Heilmittel zu nutzen, wurde durch den Amerikaner **Patch ADAMS** weltweit bekannt. Mittlerweile gibt es auch in Europa, in Österreich durch die Arbeit der *Cliniclowns* und der *Roten Nasen Clown Doktoren* bekannterweise bessere medizinische Prognosen zu vermehren.

Unerwartetes Handeln und maßlose Übertreibungen kennzeichnen den Clown. Er darf uns zum Lachen bringen, aber gibt andere nie der Lächerlichkeit Preis und macht er sich selbst lächerlich, merkt er es gerade nicht - nur die Anderen natürlich! Jedes Missgeschick kann der Clown in ein Geschenk umwandeln und zu seinen Gunsten verändern (vgl. Albrecht-Schaffer, 2006, S.121 f.). Der Clown darf maßlos übertreiben, jede Situation kann aufgeblasen und überzeichnet dargestellt werden. Doch durch diese Überzeichnungen werden die **Dinge oft auf das richtige Maß** zurechtgestutzt.

Ganz besonders erfrischend in unserer Erfolgs- und Leistungsgesellschaft: **Der Clown darf scheitern!** Er spiegelt das tägliche, menschliche Seelendrama und bläht es bis ins Grotteske gehend auf - und genießt aus diesem Grund auch oft große Sympathien (vgl. Funke, Havermann-Feye, S.44, 2004). **BÖSCHERMANN** schreibt, das Zulassen des Scheiterns kann (letzter) Ausdruck von Freiheit sein (vgl. Böschermann, 2010, S.42). So betrachtet ist der Clown wohl Ausdruck allergrößter Freiheit - und das Schöne: **Jeder kann seinen persönlichen Clown in sich entdecken und kultivieren.**

Als Berater steht es mir frei (!), meinem Klienten gegenüber in die Clown-Rolle zu schlüpfen und ihn andererseits dazu zu motivieren, ebenfalls kreativ zu werden und die Vorzüge der Narrenfreiheit auszukosten. Da beim Menschen ein natürlicher Widerstand ausgelöst wird, sobald ein anderer ihn aus der Patsche zu helfen versucht, empfinde ich die Clownrolle aus unterschiedlichen Gründen im Beratungsprozess als besonders

unterstützend.

Als sogenannter *Advocatus Diaboli* (Anwalt des Teufels) oder ich würde sagen „*Clownus Diaboli*“ (Krois), ergreife ich, Partei für die „schlechte“ Seite. Dem Klienten bleibt gar nichts anderes übrig, als sich auf die heile Seite zu schwingen, das Gleichgewicht muss doch erhalten bleiben!

Die Clownarbeit in der Therapie hat sehr viel zu tun mit der Methode der **Provokativen Therapie**: **Frank FARRELLY**, ein klinischer Sozialarbeiter im *Mendota Mental Health Hospital in Madison, Wisconsin*, war mit herkömmlichen Lehrmethoden unzufrieden. Es ging ihm gegen den Strich, die Patienten wie rohe Eier zu behandeln und ihnen jegliche Selbstverantwortung für ihr Handeln abzunehmen. So begann er in den 70er Jahren die Klienten mit direkten und humorvollen Konfrontationen ihrer eigenen irrationalen Sichtweisen zu provozieren und sie mit seinen liebevoll-frechen Bemerkungen zum Lachen - und in die Selbstdistanz - zu bringen (vgl. Metzner, 2014, S.71ff.).

Um die Clownrolle wirklich effektiv in die Beratung oder Therapie mit hinein nehmen zu können, bedarf es jedoch einer nicht verhandelbaren Bedingung: Der Berater muss seinem Gegenüber ein gutes Maß an Sympathie entgegen bringen, denn sonst besteht automatisch die Gefahr, dass der Humor verletzend auf den Klienten wirkt. Nur, wenn sich der Hilfesuchende vom Therapeuten angenommen fühlt, kann Heilung gelingen. **Humorarbeit in der Beratung sollte nämlich auf gleicher Augenhöhe stattfinden**, um nicht den Eindruck eines Verlachens von Oben zu kreieren.

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte ich noch **Joachim BAUER** zu Wort kommen lassen, welcher in seinem Buch „Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren.“, daran erinnert, welche eine besondere Form sozialer Resonanz das Lachen darstellt: Es stärkt die Verbundenheit untereinander und lässt uns den Wohlfühlbotenstoff Dopamin ausschütten. *Übrigens*: Es existieren interessanterweise auch Hinweise darauf, dass auch Tiere auf ihre Art lachen - dies konnte bei jüngeren spielenden Säugetieren beobachtet werden (vgl. ebd. S.42f.).

5.3. Aktiv und gegenwärtig sein -

das Erleben des Jetzt über das Steggreiftheater

„Die Aufgaben des Lebens, die auf dich warten, warten in erster Linie nicht auf deine Tüchtigkeit, sondern auf deine HINGABE an sie.“ (Elisabeth Lukas).

Das Theater ist ein wunderbares Medium, um in der Gegenwart anzukommen. Dieser zeitliche Moment ist es, in welchem wir gestaltend agieren können. An die Vergangenheit denken viele resignierend und bereuen so manch getroffene Entscheidung. In der Zukunft hingegen sollen sich die Dinge zum Guten wenden. Andere hingegen denken wehmütig an eine Zeit zurück, in welcher „alles besser war“ und haben kein Vertrauen, in kommenden Zeiten eine Blüte zu erleben. Wieso halten wir uns gedanklich mehr in Zeiten auf, die schon gewesen oder noch nicht sind, wenn unser *Sein* doch tatsächlich im **Hier und Jetzt** stattfindet? Wieso machen wir uns abhängig von möglichen Befriedigungen in der Zukunft oder ketten uns gedanklich an bereits Passiertes?

Ich hab die Beobachtung gemacht, dass ich mich am meisten in der Selbstdistanzierung befinde, wenn ich ganz auf den Moment konzentriert bin: mein Ego verliert dann an Wichtigkeit. Das bedeutet: In Zeiten der Gegenwärtigkeit bin ich mir besonders nahe - mein Verstand meint deswegen eine Widerspruch zu orten: Wie kann mein Ego zurückgedrängt werden, wenn ich mich gerade so lebendig wahrnehme? In **Michael ENDEs** Roman *Momo*, eines meiner absoluten Lieblingsbücher aus meiner Kindheit, welches ich mehr als einmal verschlungen habe, bewegt Momo sich auf dem Weg zu Meister Hora zusammen mit der Schildkröte Kassiopeia nur ganz langsam fort und erreicht gerade deswegen ihr Ziel besonders schnell. Das ist für mich ein Sinnbild für viele Widersprüche, welche das Leben prägen.

Eckhart TOLLE meint sehr provokativ: *„Zeit ist überhaupt nicht kostbar, denn sie ist eine Illusion.“ Und weiter: „Was dir so kostbar erscheint, ist nicht die Zeit, sondern der einzige Punkt, der außerhalb der Zeit liegt: das Jetzt. Das ist allerdings kostbar. Je mehr du dich auf die Zeit konzentrierst, auf Vergangenheit und Zukunft, desto mehr verpasst du das Jetzt, das Kostbarste, was es gibt. Warum ist es so kostbar? Erstens, weil es das Einzige ist ... Die ewige Gegenwart ist der Raum, in dem sich das gesamte Leben abspielt ... Zweitens, das Jetzt ist das Einzige, was dich über die Grenzen des Verstandes tragen kann. Es ist der einzige Zugang zum zeitlosen und formlosen Reich des Seins.“* (Tolle, 2018, S.67f.).

Ich stimme **Tolles** Gedanken zu, gleichzeitig möchte ich aber auch daran erinnern, dass

wir Menschen selbstverständlich auch das Produkt unserer Vergangenheit sind, die uns geformt hat und aus diesem Grund auch bewusst und unbewusst unsere Gegenwart mitgestalten. In seinem letzten Roman „*Der Stechlin*“ lässt **Theodor FONTANE** die geheimnisvolle **Gräfin Melusine** folgende Worte von sich geben: *„Ich respektiere das Gegebene. Daneben aber freilich auch das Werden, denn eben dieses Werden wird über kurz oder lang abermals ein Gegebenes sein. Alles Alte, soweit es Anspruch darauf hat, sollen wir lieben, aber für das Neue sollen wir recht eigentlich leben. Und vor allem sollen wir ... den großen Zusammenhang der Dinge nie vergessen.“* (Fontane, 2019, S.298). Man könnte es auch so betrachten, dass wir immer eine **Einheit aus allen Zeiten** gleichzeitig erleben. Logotherapeutisch, das bedeutet für mich wertschätzend und positiv betrachtet, ist die erlebte Vergangenheit, die „Wirklichkeiten in meiner Vergangenheit, die Wirklichkeit der gewirkten Werke, ... die geliebten Lieben und auch noch die ... gelittenen Leiden“ (Frankl, 2015, S.77), eine Ressource und im Theaterspiel wie ein großes Repertoire der Möglichkeiten anzusehen.

Im **Stegreifspiel** wird eine Idee vorgegeben, welcher die Schauspieler folgen. Wir erinnern uns: Im antiken Griechenland und Mitte des sechzehnten Jahrhunderts durch die 'Commedia dell'arte' wurde diese Spielart gepflegt, ja die erste tatsächliche theatrale Form war ein Spiel *aus dem Stand* heraus.

Stegreif war ursprünglich eine Bezeichnung für den Steigbügel eines Reiters. Es handelt sich dabei eigentlich um ein Komposita aus den beiden Wörtern „*Steg*“ und „*Reif*“: Den Begriff *Steg* (althochdeutsch *stīgan* = steigen) finden wir noch im verwandten Wort, welches einen schmalen, erhöhten Übergang bezeichnet. Der Begriff *Reif* vom althochdeutschen *reif* = Seil, Strick verbirgt sich noch in „Reeperbahn“, was eine Herstellungsstätte für Seile war: „Reepschnur“ = dünnes Seil, „Fallreep“ = Strickleiter. Auch im englischen „rope“ = Seil ist der Terminus lebendig (vgl. wikipedia: „Stegreif“, 2019). Die Dialoge entstehen *aus der Situation heraus*, das bedeutet ein Szenarium wird vorgegeben, die genaue Ausgestaltung passiert auf der Bühne, ebenso werden die Dialoge improvisiert. Die **Eingebung des Augenblicks** gestaltet das Stück, welches einer **realistischen Handlung** folgt und auch oft **sozialkritisch** angelegt war (vgl. Arpe, 1962, S.116). Diese Methode ist hervorragend geeignet um **neue Verhaltensweisen einzustudieren**, aber auch die **eigenen Muster zu reflektieren**, zu **beobachten** und zu **experimentieren**. Sie werden auch schon lange in Verhaltenstrainings und in **Morenos**

Psychodrama als probates und bewährtes Mittel eingesetzt, denn die Lernwirkung ist groß und die Praxisnähe stellt ebenfalls einen großen Vorteil dar, wenn man bereit und willens ist ein Problem direkt anzugehen (vgl. Funcke, Havermann-Feye, 2004, S. 80).

Das Steggreifspiel bestätigt die These des *fakultativen Seins* - bzw. ist es genau dies, um was sich hier alles dreht. Der Vorstellung, dass das *faktische Sein*, welches ein **Nun-einmal-so-und-nicht-anders-sein-Müssen** ist, einem (Miss-)Verständnis vom So-Sein also, an welchem der neurotische Mensch festhält, wird ein **Immer-auch-anders-werden-Können** gegenübergestellt. Das soll jedoch nicht bedeuten, dass der Mensch sich nicht seiner schon vorhandenen Möglichkeiten bedienen soll; soll nicht bedeuten, er soll sich zu einem komplett anderen Menschen hin wandeln: **Frankl** selbst meint, dass der Mensch seine Triebe, sein Erbe, seine Umwelt braucht, denn er behauptet sich auch dank ihrer in dieser Welt (vgl. Frankl, 2010, S.63).

Zur Natur des **Steggreiftheaters** gehört ein lebendiges Geschehen zu repräsentieren, augenblicklich und im besten Fall tabufrei. Da sich die Darsteller nicht hinter einem vorgegebenem Text verstecken können, kommt das „*Ich*“ zum Vorschein, welches der Aufforderung folgen soll, frei zu handeln, sein Innerstes leben zu lassen und zur Begegnung frei zu geben. Um den Körper auch mitspielen zu lassen und sich nicht in den Wörtern zu verlieren oder im Nachdenken an geeignete Formulierungen, kann man auch die **Pantomime** zur Hilfe nehmen. Dort verlässt man sich auf die reine Darstellung durch den Körper. Da die Stimme, das Wort dabei nicht zum Einsatz kommt, müssen *Haltung, Bewegung, Gestik und Mimik sehr akzentuiert* dargestellt werden. Der klassische Pantomime trägt klassischerweise schlichte schwarz-weiße Kleidung damit die Darstellung durch nichts Ablenkung erfährt. Auch in der *Commedia dell'arte* war es üblich, dass die Schauspieler, wenn ihnen die Worte ausgingen, sich mit großen Gesten und Grimassen körpersprachlich weiter halfen.

In der therapeutischen Arbeit kann die Reduzierung der Ausdrucksmöglichkeiten auf den Klienten Druck ausüben, andere wiederum empfinden es als Erleichterung nicht die „richtigen“ Worte finden zu müssen. Eine andere Möglichkeit besteht darin in der *Kauderwelschsprach*: Man kommuniziert in einer Art Lautsprache „ohne Symbole“, aber man unterhält sich so miteinander, als hätte alles selbstverständlich einen Sinn, als würde man in einer fremden Sprache miteinander sprechen. Dabei muss versucht werden, möglichst viele Klänge zu benutzen, in Verbund mit übertriebenen

Mundbewegungen und ausholenden Bewegungen. Kindern fällt diese Spielart meist etwas leichter bzw. haben sie weniger Scheu davor, sich darauf einzulassen.

Ich möchte noch eine Zusammenfassung der **acht Kernaussagen** anfügen, welche die **Intention eines problemorientierten Rollenspiels**, z.B. in der Form des Stegreiftheaters, begreifbar macht:

- Das Erlernen mit Rollen zu spielen, neue Rollen auszuprobieren
- Bewusstwerdung von Konflikten und Verhaltensmustern
- Entwickeln von Empathie und Verständnis für das Verhalten Anderer
- Verbesserte Kommunikation, Mitteilen von Gefühlen, Gedanken, Wünschen ...
- Die Fähigkeit zur Beobachtung und der Deutung von Beobachtungen wird verbessert und trainiert
- Unmittelbares Feedback von den Mitspielern
- Erproben des persönlichen Verhaltens im geschützten Rahmen, Konsequenzen können sofort „abgeholt“ werden
- Da der Lösungsprozess spielerisch stattfindet, ist der Alltagstransfer leichter durchführbar (vgl. Thiesen, 1994, S.81)

5.4. Kopernikanische Wende: Die Transformation erlebbar machen - *Ich als Held in meiner Fantasiereise*

Ursprünglich bezeichnet die **kopernikanische Wende** oder **kopernikanische Revolution** die Abkehr vom geozentrischen Weltbild, welche im Laufe des *16. und 17. Jahrhunderts* vor sich ging. Mittelalterliche religiöse und philosophische Vorstellungen wichen langsam den durch konstruktive Vernunft gewonnenen Erkenntnissen der Naturwissenschaften. Ab dem 19. Jahrhundert gebrauchte man den Begriff auch im übertragenem Sinn, wenn eine neue Theorie als besonders revolutionär angesehen wurde und einen Paradigmenwechsel herausforderte.

Frankl verwendet den Begriff **im therapeutischen Kontext**: Er verweist darauf, dass nicht der Mensch die Frage nach dem Sinn stellt, sondern, dass Leben einen Appell an

uns richtet und uns vor verschiedene Aufgaben stellt (vgl. wikipedia: „Kopernikanische Wende“, 2019).

In diesem Kapitel möchte ich unter anderem die Möglichkeit beleuchten über die Methode der **Fantasiereise** die „... *Einzigartigkeit jeder Person ... auch von Stunde zu Stunde, gemäß der Einmaligkeit jeder Situation*“ (Frankl, 2015, S. 102) zu erfassen.

Fantasiereisen gelten nicht per se als Theaterform. Jedoch ist mein Ansatz, sie als Theater im Kopf zu betrachten. Im Zuge einer Fantasiereise kann der Klient eine Reise in sein Inneres antreten und dort in verschiedene Rollen schlüpfen und ganz individuell verschiedene Szenen durchleben. Wie in der **aristotelischen Erzählstruktur** wird in der therapeutischen Fantasiereise eine **Drei-Akt-Struktur** durchgespielt:

Der **erste, eröffnende Akt**, der **zweite, in welchem das Drama passiert** und der **abschließende dritte Akt**. An bestimmten Punkten wird gezielt an Emotionen gerührt. Fantasiereisen sind keine dramatherapeutische Arbeit im herkömmlichen Sinn. Doch ich habe bereits erwähnt, dass die *Imaginäre Bühne* in der psychodramatischen Arbeit eine Rolle spielt, wo ebenfalls die inneren Bilder des Klienten - und auch Therapeuten - genutzt werden, um gemeinsam eine Szene zu bauen.

Von **Pablo HAGEMEYER** ist mir ein für meine Beratertätigkeit lohnendes Buch untergekommen, welches den effektiven Einsatz von Fantasiereisen in der Psychotherapie beschreibt, denn Fantasiereisen sind aufgrund ihrer großen Bandbreite für jedes Setting, als auch für jedes Alter gut einsetzbar. **Hagemeyer** meint, der am besten geeignete Klient wäre „*episodisch oder chronisch depressiv, freudlos, grübelnd, selbstunsicher, zweifelnd, ängstlich und angespannt ... eine gewisse intrinsische Motivation oder ein erweckbares Interesse für die Methode haben.*“ (Hagemeyer, 2017, S.96). Die Fantasiereise löst beim Zuhörer Bilder aus, welche durch die Vorgabe der Erzählung durch den Therapeuten entstehen. Damit steht diese Methode im Gegensatz zur aktiven Imagination nach **C.G. JUNG**, wo mit Bildern gearbeitet wird, welche im Klienten spontan entstehen, auch wird hier das Schwierige oder Negative aktiv angegangen, was in der Fantasiereise zwar nicht der Fall ist, wenngleich indirekt auch die Schattenseiten anerkannt werden (vgl. ebd. S.70f.).

Die Fantasiereise bedient sich der ursprünglichen Form des Theaters, dem aristotelischen Drama. Die **drei Einheiten: Ort, Zeit und Handlung** bilden die

Grundsäulen; Beginn bzw. Eröffnungsteil, Hauptteil, in dem sich das Drama abspielt und der - kürzere - Schluss, die Struktur dieser drei Akte (vgl. ebd. S.35).

Der amerikanische Mythenforscher **Joseph CAMPPELL** erkannte in seinen Forschungen, dass die universelle Lehre einer wahrhaftigen Erzählstruktur in uns Menschen tief im Unterbewusstsein verankert ist und diese von uns auch in Geschichten, in Büchern und auf Leinwände projiziert wird. Die Fantasiegeschichte folgt dem Prinzip einer **Heldenreise**. **Anfang und Ende beginnen und enden am selben vertrauten oder magischen Ort.** Ganz klassisch startet der Held seine *Reise gegen Widerstände*, welche es zu überwinden gilt. *Ängste in Form verschiedener Monster* oder anderer unheimlicher Kreaturen stellen sich ihm in den Weg und müssen besiegt werden. Hier kann der Therapeut helfend in die Rolle des Antagonisten oder eines begleitenden Mitstreiters schlüpfen, um den Klienten zu motivieren, weiter zu machen und Schwierigkeiten zu meistern. In der Mitte seiner Reise, dem sogenannten **Midpoint** trifft der Held auf seinen größten Widersacher. Es ist ein *Moment der Wahrheit*, in dem der Held erkennt, was ihn bisher in die Irre geleitet hat, heldenhafte Stärke zeigt und wird sich bewusst, was nun tatsächlich nötig ist. Vielleicht wird er auch mit dem „**heilbringenden Elixier**“ beschenkt, dem **Symbol der gewonnenen Einsicht**, der Korrektur eines verhinderten Gedanken. Auf dem Rückweg, im dritten Akt nun, handelt der reisende Held gemäß seiner **neu erworbenen Einsichten**, was nicht mehr gebraucht wird, wird zurück gelassen und aufgegeben. Wieder angekommen in der Heimat, zeigt sich diese nun im neuen Licht. Der Held hat nun die Möglichkeit, die alte Welt zu einer besseren für sich und andere zu gestalten (vgl. ebd. S.20 ff.).

Die **sieben Grundkonflikte der Psyche**, nach OPD-2 (2014) bilden psychologischen Gegensatzpaare, welche auf der erzählerischen Metaebene der Fantasiegeschichte - aber natürlich auch mit Hilfe anderer Formen des Theaters - erfahrbar gemacht werden können.

Diese sieben Grundkonflikte und ihre Gegensatzpaare lauten wie folgt (vgl. ebd. S.52):

1. Autonomiekonflikt (Selbstständigkeit vs. Abhängigkeit)
2. Machtkonflikt (Kontrolle vs. Unterwerfung)
3. Versorgungskonflikt (Geben vs. Erhalten)
4. Selbstwertkonflikt (Überbewertung vs. Entwertung)

5. Schuldkonflikt (Schuldigkeit vs. Schuldlosigkeit)
6. Ödipaler Konflikt (Zärtlichkeit vs. Feindseligkeit)
7. Identitätskonflikt (Identität vs. Identitätsverlust)

All diese Konfliktmomente stellen sich dem Klienten als Gelegenheiten in den Weg. Gleichzeitig erkennt er: Diese Aufgaben sind universelle Herausforderungen, welche sich in der jeweiligen Einmaligkeit und Einzigartig der Person offenbaren. Dies verstand **GOETHE** unter *Gestaltung*: „ ... die aus dem Allgemeinen das Werden eines Besonderen schafft.“ (Schadewaldt, 1991, S.36). Ein weiteres Zitat **Goethes** möchte ich am Ende dieses Kapitels anführen: „Wenn wir die Menschen nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter. Wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.“ (Frankl, 2015, S.33). Eine Fantasiegeschichte ist großartig dazu geeignet sich selbst dort hin zu träumen und zu spüren, wo und wer ich gerne wäre - das sehe ich als den ersten Schritt hin zu einer positiven Transformation.

5.5. Bewusstwerdung der menschlichen Existentialien Freiheit und Verantwortung - Am Beispiel Forumtheater

Karl R. POPPER glaubte an die *Selbstbefreiung des Menschen durch das Wissen*. Ich stimme mit ihm darin überein, auch wenn das Zeitalter der Aufklärung schon lange hinter uns liegt und jüngere Philosophien auch anderes verkünden. Bekannt sind uns auch die teilweise negativen Auswirkungen der reinen Vernunft-Strategien in der Zeit der Aufklärung. Unter Wissen verstehe ich selber aber nicht nur eine Form intellektuellen Vermögens, Wissen beinhaltet für mich vor allem ein **Bewusstsein seiner Selbst** und dem **richtigen Erkennen einer Situation**. Wie ich bereits im Kapitel über **Frankls** Logodrama ausgeführt habe, besteht die Aufgabe eines Beraters oder Therapeuten darin, den Klienten zu einem eigenständigen Erlangen signifikanter lebensverändernder Lösungen zu kommen, keinesfalls sollen ihm Erklärungen, weder gefragt, noch ungefragt, serviert werden. Der Prozess, der Weg des Erlangens der Erkenntnis, muss, gerne mit Hilfestellung des Therapeuten, aber trotzdem autonom vom Klienten

gegangen werden. Ich zitiere **H.G. WELLS**, welcher einst sagte: „*Erwachsene Menschen brauchen keine Führer*“ und **Popper** fügt hinzu: „ ... *Erwachsene sollten auch wissen, daß sie keine Führer brauchen.*“ (Popper, 2004, S.161). Berater oder Therapeuten sollten sich nicht als Propheten aufspielen, weder überreden oder überzeugen, sondern darauf vertrauen, dass sich die Wahrheit, die eine jeweils sehr persönliche ist, dem Klienten früher oder später in den Weg stellen wird und offenbart. Denn nur ein frei angenommenes Ergebnis, ist von Wert und ermöglicht einen Transfer in den Handlungsalltag.

Wie jedoch gelangt der schicksalsgebeutelte Mensch zur inneren Freiheit? Wie wärs mit ein „bisschen“ Theater? Es bietet die wunderbare Möglichkeit, die von **Frankl** propagierte ***Freiheit wofür/wozu*** zu erproben und zwar ohne tragende Konsequenzen, denn wir spielen ja „nur“! Die Voraussetzung um sich auf das Spiel einlassen zu können, sich selbst zu entdecken und im sicheren Rahmen spielerisch neue Verhaltensweisen zu erproben ist, zunächst einmal eine entspannte Atmosphäre zu schaffen. Doch um in ein vertrauensvolles Gefühl zu kommen, mit dem der Klient auftreten kann, braucht es auch etwas Übung und regelmäßiges An-sich-Arbeiten.

Durch die Möglichkeit einer imaginativen Schaffung einer Situation und damit dem Hervorbringen eines Zustandes, in welchem wir uns **frei fühlen** können, weil wir der alltäglichen Routine entfliehen und spielerisch Urlaub von uns selbst zu machen im Stande sind, wird in den Teilnehmern Spontanität frei gesetzt, welche uns neue Zugänge zur Auflösung eines Problems, eines Spannungsmomentes zur Verfügung stellt.

Es ist wichtig darauf zu achten, dass man im Auflösen alter Rollenmuster sehr sanft vorgeht - das geschieht am besten mit Spielen aus dem **Improvisationstheater**, welche neue Verhaltensmöglichkeiten anbieten. Im Improvisationstheater gibt es kein Grundgerüst, sondern es wird assoziativ auf einem Wort oder auch auf ein Bild aufbauend eine Geschichte in Szene gesetzt. Improvisation dient natürlich auch in anderen Theaterformen als Mittel zum Zweck. Deswegen ist der Begriff Improvisationstheater auch als Oberbegriff anzusehen. Das Improvisationstheater kann unkompliziert jederzeit, ohne Vorbereitung, angewandt werden und ist auch gut geeignet um „warm“ zu werden und Flexibilität im Umgang mit überraschenden Situation einzuproben.

Ich stelle ein paar **Spiele des Improvisationstheaters** vor, welche ich selbst schon

erfolgreich angewandt habe und welche den Prinzipien **Frankls** nahe stehen:

1. Das JA-NEIN-Spiel:

Jeweils zwei Personen sitzen einander gegenüber. Während sie sich in die Augen schauen, unterhalten sie sich, indem einer nur „JA“, der andere nur „NEIN“ sagen darf. Die Emotionen, welche in dieses eine Wort gelegt werden, werden frei gewählt. Nach einer gewissen Zeit, ohne explizit ein Zeichen zu geben, erfolgt ein Rollenwechsel.

Es besteht auch die Möglichkeit, den Spielern verschieden tönende Klangstäbe zu geben, welche das „JA“ und „NEIN“ repräsentieren.

Dieses Spiel ist emotional etwas „härter“, andererseits kann es, da nur ein Wort oder nur Klänge verwendet werden, die erste Scheu zum Spiel auch herabsetzen (Vlcek, 2009, S.120).

Ein weiteres, in diese Reihe passendes Spiel mit derselben Intention, nämlich der, das Repertoire der Vorgehensweisen zu erweitern, bietet ein anderes ...

2. JA-NEIN-Spiel:

Die Teilnehmer befinden sich in einem Kreis und starten damit nacheinander in die Mitte des Kreises zu treten und im Zentrum ein „JA“ zu sprechen. In der zweiten Runde steht jeder einzelne einmal mit einem „NEIN“ im Mittelpunkt. Die Gruppe bekommt so viele verschiedene ausgesprochene, ausgedrückte „JA“ und „NEIN“ zu hören. In der dritten Runde sagen wir das „JA“ und meinen eigentlich ein „NEIN“ und umgekehrt in der vierten Runde. Eine Erweiterung dieser Übung stellt die Möglichkeit dar, diese beiden Worte mit verschiedenen Emotionen zu sprechen (vgl. Odierna, Letsch (Hrsg.), 2006, S.176).

3. Gesichter spiegeln Gefühle:

Auf der Bühne steht ein Stuhl. Ein Spieler kniet sich dahinter und positioniert seinen Kopf auf der Lehne, welcher als einziger Teil vom Publikum gesehen wird. Ein weiterer Teilnehmer flüstert dem knienden Spieler nun ein Gefühl zu, welches jener nun durch Gesichtsmimik darstellt. Die Zuschauer sind angehalten die Emotion zu erraten.

Das ist auch eine gute Übung zur Fremdwahrnehmung, da der Gefühlsdarsteller rückgemeldet bekommt, wie gut oder weniger erkennbar er sich ausgedrückt hat (vgl. Vlcek, 2009, S.124).

4. Janov-Kreis:

Dieses Spiel ist nach dem Begründer der Urschrei-Therapie benannt, ich erkläre gleich wieso: Die Teilnehmer finden sich sitzend oder stehend mit gebeugtem Kopf im Kreis ein. Nachdem der Spielleiter bis drei gezählt hat, heben die Teilnehmer ihre Köpfe, schauen einen Nachbarn oder ihrem Gegenüber an und in die Augen und schreien sich dabei lautstark an. Danach verlassen sie ruhig den Platz und gehen zur Seite. Hier geht es mit ein wenig Druck zur Sache, denn wenn man es nicht schafft zu schreien, muss man an seinem Platz bleiben (vgl. ebd. S. 126).

5. Gruppenfoto:

Die Idee ist, die Teilnehmer für ein „*Gruppenfoto*“ posieren zu lassen. Der Leiter der Gruppe gibt das Thema an und für wen das Foto bestimmt ist, z.B. ein Geburtstagsgeschenk für die Mutter, eine Weihnachtskarte für Freunde, ein Erotikfoto für den Partner, ein Urlaubsfoto für konkurrierenden Arbeitskollegen etc. (vgl. ebd. S.128).

Jeder von uns spielt in seinem Leben verschiedene Rollen für verschiedene Menschen in unterschiedlichen Situationen. Es kann auch sinnvoll sein, die Teilnehmer dazu anzuregen zu beobachten, wie sie sich in dem jeweilig eingefundenen Ausdruck fühlen.

Der letzten Übung kann man auch den Begriff **Statuentheater** zuordnen. Hier wird auf den Einsatz von Sprache verzichtet und es geht wie in **Augusto BOALs Forumtheater**, auf welches ich in diesem Kapitel noch eingehe, ebenfalls darum, Realbilder und Wunschbilder einander gegenüber zu stellen. Einzelne oder mehrere Personen formen eine andere Gruppe, als wären sie Skulpturen. Haltungen, Mimiken werden „*herausgemeißelt*“, die Figuren miteinander in Beziehung gesetzt. Es können von den Personen, auch von denjenigen, welche die Statuen mimen, Veränderungen vorgenommen werden, bis alle mit der Darstellung zufrieden sind. Dann stellen sich die Teilnehmenden die Frage, wie sie nun vom realen Bild zum Wunschbild kommen und wie

die Skulptur hin zu einem Idealbild verändert werden muss (vgl. Funke, Havermann-Feye, 2004, S. 78f.) Meiner Meinung nach ist diese Form auch gut in einer Einzelberatung einsetzbar, indem man den Klienten z.B. bittet, seinen derzeitigen Zustand bildhaft überspitzt darzustellen und dann anregt in die Körperposition zu wechseln, welche das Wohlfühl ausdrückt, in welches der Klient kommen wird, sollten sich seine Schwierigkeiten aufgelöst haben.

Eine letzte Übung möchte ich noch vorstellen, da sie besonders gut dafür geeignet ist, sich im sicheren Feld mit Emotionen, welche man von sich wegschiebt und versucht, nicht wahr zu haben, zu konfrontieren:

6. Hemmungen ablegen:

Die Mitspieler bilden eine Doppelreihe, bei der immer eine Person der anderen ungefähr zwei Meter entfernt gegenübersteht. Nun beginnt eine Seite ein Gefühl darzustellen. Jeder entscheidet einzeln für sich, welches Gefühl dargestellt wird oder der Spielleiter schlägt vor. Die andere Seite reagiert dann mit einer komplementären Darstellung. Das kann zum Beispiel sein: Trauer - Mitleid, Zuneigung - Abweisung etc. (vgl. Vlcek, 2009, S.128).

Wenn der Spielleiter nichts vorgibt und die reagierenden Spieler zuerst nicht wissen, was sie erwartet, kann so auch die Fremdwahrnehmung geprobt werden.

Die Spontanität, welche in der dramatischen Therapiearbeit gefordert wird und welche fast automatisch nach vor drängt - denn wir haben hier ein Problem zu lösen, uns auf ein bestimmtes Ziel zu konzentrieren entfacht unsere persönliche Freiheit und setzt ungeahnte Energien frei, welche Blockierungen aufzulösen imstande ist. Unsere gesamte Persönlichkeit wird gefordert und gefördert, intellektuell, physisch und psychisch (vgl. Spolin, 1997, S. 19f.).

Auch beim **Forumtheater** gilt: Die Regeln des Spiels werden entdeckt, das Opfer wird zum Gestalter. Bei dieser Form des Theaters handelt es sich um eine interaktive Theaterform, welche von **Augusto BOAL** (1931-2009) als zentrale Methode des „*Theaters der Unterdrückten*“ entwickelt wurde. Sein Ziel war es, die politische Mündigkeit der Bürger in seinem Land zu fördern. Im Forumtheater wird eine **konkret erlebte**

Konfliktsituation improvisierend dargestellt. Die Szenen können vom Publikum jederzeit unterbrochen werden um eigene, reale Handlungs- oder Lösungsvorschläge zu machen. Die Zuschauer schlüpfen selbst in eine Rolle und versuchen einen alternativen Handlungsverlauf zu erwirken. Die anderen Darsteller reagieren darauf und machen somit die Folgen des Handelns sicht- und erlebbar. In der Steiermark gibt das Forumtheater unter seinen Leitern **Michael WRENZSCHUR** und **Martin VIEREGG**, welches mit **InterACT, Werkstatt für Theater und Soziokultur**, einer professionelle Theater- und Kulturinitiative bietet, einer Art von gewaltpräventiver Theaterarbeit an verschiedenen Schulen. Durch das Mitspielen im geschützten Rahmen kann experimentell erprobt werden, wie Gewaltsituationen, zum Beispiel Mobbing, begegnet werden kann. Die Form des Forumtheaters ist eine sehr **wirksame Methode des Empowerments**, wo es die Chance gibt, praktikable Lösungen zu finden. Ein Moderator muss zwischen dem Geschehen auf der Bühne und dem Publikum vermitteln, mit Fragen an das Publikum, welche den Nachdenkprozess am Laufen halten und darauf achten, dass die Spielregeln eingehalten werden (vgl. polis aktuell, 2009). Das Forumtheater will hartnäckig sein, die Spielenden dazu ermuntern, an Möglichkeiten der Problembewältigung zu glauben. Hier wird miteinander intensiv kommuniziert, Kooperation und Zusammengehörigkeitsgefühl werden gefördert, geben den Menschen die Zuversicht und die Erkenntnis: **Ich bin nicht alleine, gemeinsam ist Veränderung möglich**. Gemeinsam wird geforscht, genau hingesehen und das Gesehene mit der momentanen Lebenssicht in Relation gesetzt. Wenn nötig, werden Ansichten revidiert oder erweitert. Vielleicht ist dies die Chance, zu erkennen, dass man sich als Mensch, vor der *existenziellen Angst* - nach **SATRE** das Resultat der Verbundenheit absoluter Freiheit mit absoluter Verantwortlichkeit - am besten mit der Hilfe anderer stellt - um nicht von der Vielzahl der Entscheidungsmöglichkeiten eingeschüchtert zu werden.

Boal selber hält sich - sehr logotherapeutisch gedacht - an die doppelte Bedeutung des Begriffs *Krise*, dem Höhepunkt eines Konfliktes: Das Wort kommt ursprünglich aus dem Chinesischen und bezeichnet neben der synonymen Übersetzung „*Gefahr*“ den Begriff „*Gelegenheit*“ (vgl. Odierna, Letsch (Hrsg.), 2006, S.23). Konflikte als Herausforderungen zu sehen, denen man sich stellen kann und soll und auf bestmögliche Weise gestaltend mit diesen umgehen, ist auch eine wesentliche Forderung **Frankls**.

5.6. Selbstdistanz und Selbsttranszendenz als Voraussetzung für Einsichtsgewinnung - *ein Blick hinter die Kulissen des Figuren- und Maskentheaters*

Das lateinische Wort *transcendere* bedeutet „etwas überschreiten“. Doch was überschreiten, und was ist dazu notwendig um diesen Schritt des Überschreitens zu schaffen? Bei der Selbsttranszendenz handelt es sich immer um ein Überschreiten einer Grenze, welche uns durch die anfängliche Entfernung von uns selber, uns unserem inneren Kern in Wirklichkeit umso näher bringt.

In einem Buch von Renata SCHMIDTKUNZ, „*Himmlisch frei. Warum wir wieder mehr Transzendenz brauchen*“, stieß ich auf folgende Textabschnitt von Angelika HAGER, Musikerin und Coach: „*Transzendenz ist für mich eine Art der erweiterten, vertieften Wahrnehmung, die grundsätzlich allen Menschen zur Verfügung stehen würde. Sie ist ein Instrument und das Ziel auf dem Weg der Entwicklung zu sich selbst und der All-Verbundenheit mit dem großen Ganzen. Wichtige Elemente sind dabei unter anderem Musik, Malerei, Poesie, Tanz und ähnliche Ausdrucksformen, Natur, Achtsamkeitspraxis, Dialogkultur.*“ (Schmidtkunz, 2019, S.27). Schmidtkunz, welche sich für mich in ihrem Buch als Logotherapeutin geoutet hat, schreibt auch sehr sinnreich - zu lesen im Umschlagtext: „*Transzendenz zu denken, sich darin zu üben, ... , bedeutet neben vielem anderen auch, Distanz zum Weltgeschehen zu bekommen. Es ist eine Distanz, die befreien kann von jenen Trieben, die unsere Welt und die Menschheit im Moment zu zerstören drohen. Es ist eine Distanz, die befreien kann von dem Wunsch, alles alleine zu besitzen, von dem Wunsch, die Welt und was auf ihr wächst und existiert, nicht teilen zu wollen.*“

Die Distanz befreit uns nicht nur von unseren Trieben, sondern natürlich auch von unseren Phobien, Neurosen und Zwängen. Denn die Gewissheit, der Glaube, daran, dass es etwas Höheres gibt - mache setzen Transzendenz etwas Gottähnlichem gleich - macht uns leicht, befreit und entlastet uns. Ich muss nicht gleich die ganze Welt verändern, aber ich kann im Rahmen meiner Möglichkeiten, in meinem Verantwortungskosmos mit dem Gefühl der Selbsttranszendenz wirksam tätig sein - wieder **im Dienste und Geiste für etwas Größeres, Ganzes**. Der individuelle Ausdruck, geformt durch die individuelle Erfahrung, lässt für mich die immer unerklärlich bleibende Schöpfung, das was uns alle

miteinander verbindet, hindurchscheinen - etwa auf der Bühne. Dort können wir einen Schritt zurücktreten und durch die modellhafte Form - die Bühne als Abbild der Welt - erkennen, wie alles miteinander zusammenhängt und hören auf ein Spielball unserer Reaktionen und Triebe zu sein.

Schon alleine, wenn ich es schaffe, meinen inneren Dialogen eine äußere Sprache zu verleihen, begeben mich eine Selbstdistanz - die vorher überlegten Worte in mir gewinnen an Klang, für alle hörbar und werden einer anders dimensionierten „Prüfung“ unterzogen: In erster Linie von mir selber. Ähnliches geschieht, wenn ich beispielsweise einen Konflikt verschriftliche. Bereits beim Schreiben kann ich mir über vieles klar werden und beim späteren Durchlesen kann es passieren, dass ich schon nicht mehr verstehe, warum mich ein Streit so aufgeregt hat.

Ein **Bewusstsein für unserer eigenen Identität** zu erlangen, ist oft eine große Herausforderung. Allzu oft lassen wir uns von der Beurteilung einer Autorität ungünstig beeinflussen und manipulieren. Wir hören dann nicht mehr auf unsere eigene innere Stimme, ja verleugnen diese vielleicht sogar, weil wir uns zu sehr vom Wohlwollen und der Zustimmung anderer abhängig machen. Das passiert vor allem dann, wenn wir in unserer Vergangenheit ein Manko an Zuwendung und Wertschätzung erhalten haben, wenn wir nur dann positiv wahrgenommen wurden, wenn wir im Sinn eines unserer Vorbilder oder Personen, zu denen wir im Abhängigkeitsverhältnis standen und stehen, funktioniert haben. Die Angst davor nicht geliebt zu werden hindert uns oft daran, in unserem Sinne aktiv zu werden und für unsere Bedürfnisse einzustehen. Auch haben wir dann Schwierigkeiten, Kritik anzunehmen - sei sie noch so positiv und wertschätzend formuliert. Automatisch begibt man sich in eine Abwehrhaltung, nicht in der Lage, sich auf einem entwicklungsfähigen Weg zu begeben. **Mit Hilfe des Theaters** kann es gelingen, wieder mit den eigenen Augen zu sehen, mit den eigenen Ohren zu hören, mit der eigenen Nase zu riechen, kurz: **Unseren eigenen Sinnen wieder zu vertrauen.**

Der Kontakt mit der Umwelt wird verzerrt durch den Verlust des wahrhaftigen persönlichen, unabhängigen Erlebens; nur Teile unserer Gesamtpersönlichkeit sind anwesend, wir kommunizieren mit der Außenwelt in Form verschiedener Abspaltungen. In der Theaterarbeit erachte ich es als Spielleiterin als sehr bedeutsam, darauf zu achten, die Teilnehmer nicht von meinem Urteil abhängig zu machen, sondern jeden

Ausdruck einer Darstellung freudig und möglichst vorurteilsfrei anzunehmen, denn ich entscheide nicht darüber, welche Lösung eines Problems die richtige oder gute ist. Das vermag alleine der Darsteller zu entscheiden und meine Aufgabe ist es, ihm dies klar werden zu lassen (vgl. Spolin, 1997, S.21f.). Auch ist es hinderlich, wenn der Spieler sich permanent selbst beurteilt. Das zu vermeiden gelingt, wenn der Spieler die, in der Gruppe innewohnenden **Unterschiede akzeptiert und als Ressource anerkennt**.

Beim Kampf um Bestätigung entwickeln manche Menschen Egozentriertheit und Exhibitionismus und Narzissmus. In einer **Nebenrolle** agierend bietet sich für eine solche, von allzu großem Stolz und Ich-Bezogenheit durchzogenen Persönlichkeit die Option, zu lernen, sich in den **Dienst einer größeren Sache zu stellen**: man lernt den anderen Raum zu lassen und sich in Geduld und Zurückhaltung zu üben.

Beim **Puppentheater** kommen verschiedene Puppen, Klappmaulpuppen, Stabpuppen, Marionetten zum Einsatz, aber auch abstrakte Figuren stehen hier im Rampenlicht. Was auch der Vorteil sein kann für Menschen, welche selber nicht gerne auf der Bühne stehen. Wie der Clown, darf eine Puppe sich trauen offen und respektlos Wahrheiten zu formulieren und auf den Punkt zu bringen. Da die Puppe quasi als Vermittler fungiert, also der Puppenspieler seine Emotionen auf die Puppe übertragen kann, fällt es in einer Beratungssituation leichter, schwierige Themen anzusprechen. Kinder sind im Umgang mit Puppen natürlich vertrauter, aber auch Erwachsenen kann die projektive Kraft des Puppenspiels wieder näher gebracht werden.

Nicht nur das **Psychodrama**, auch die **Gestalttherapie**, die **klientenzentrierte, nondirektive Therapie** und **verschiedene tiefenpsychologische Verfahren** greifen methodisch auf das Puppenspiel zurück. Ebenso hat es einen Platz im *Therapeutischen Theater*, im *Märchenspiel*, der *Musiktherapie*, *Tanz- und Bewegungstherapie* oder *Poesietherapie*. Natürlich kann man sich auch im Rahmen einer *Beschäftigungs- und Kunsttherapie* mit diesem Bereich auseinandersetzen, besonders, wenn der Bau bzw. die Herstellung einer Puppe in der Therapie ebenfalls einen Stellenwert hat. Eine Puppe kann als eine Art „**Brücke**“ (Freud) zu anderen, aber noch wichtiger zu sich selber fungieren. **Donald Woods WINNICOTT**, ein englischer Kinderarzt und Psychoanalytiker nennt es auch ein „**Übergangsobjekt**“. Ein Übergangsobjekt kann z.B. für ein Baby eine Decke sein, mit dem das kleine Kind kuschelt und welche als Ersatz für die Mutter

verwendet wird bzw. bei deren Abwesenheit als Trost eingesetzt wird. Demnach kommt einem Übergangsobjekt eine *symbolische Qualität* zu, mit dem man in eine Kommunikation tritt, welches Beziehungserleben und -aufnahme fördert. Die Puppe wird im Kommunikationsprozess als Medium zwischen dem Spieler (Sender) eingesetzt und dem Empfänger, welcher reagiert und auswertet. Im Rahmen einer Autokommunikation übernimmt der Klient alle Rollen im System.

Die Puppe verfügt über einen (1) **Aufforderungscharakter**, welcher zu einem vom Charakter der Puppe bestimmt wird - eine Prinzessinnenpuppe trägt einen anderen Informationsgehalt als beispielsweise eine Räuberpuppe, zum anderen natürlich auch davon abhängig ist, welche persönlichen Erfahrungen und Neigungen vorhanden sind. Das kommunikative Potential einer Puppe wird auch bestimmt von den (2) **Ausdrucksmöglichkeiten**, welche vom Material und Herstellungstechnik bestimmt wird: Mit einer einfachen Knotenpuppe habe ich andere Möglichkeiten der Handhabung, als z.B. mit einer Klappmaulpuppe oder Marionette. Wichtig zu nennen sind noch die (3) **Wirkungsmöglichkeiten** und (4) **Rückwirkungsmöglichkeiten** einer Puppe. Das bezieht sich (3) darauf, wie viele Sinne, optische, akustische, taktile, angesprochen werden und (4) wie unmittelbar eine Antwort auf die Sendungsbotschaft erfolgt. All diese Punkte haben einen Einfluss auf die Entscheidung, welche Art der Puppe/Figur und der Spielmethode im jeweiligen therapeutischen Einsatz am zielführendsten ist. Ich habe schon erwähnt, dass es sogenannte „*typisierte*“ Spielfiguren gibt: Denken wir an das **Kasperltheater**, wo der König, die Oma, der Räuber etc. bestimmte Assoziationen und Erwartungshaltungen hervorrufen - welche ich gerne aber auch hin und wieder breche, wenn ich in meiner Funktion als Puppenspielerin vor dem Publikum stehe um neue Gedankenprozesse anzustoßen. Aber natürlich ist es im therapeutischen Kontext erst einmal sinnvoll, sich die Vorteile festgelegter Projektionsflächen zunutze zu machen. „*Offene Figuren*“ hingegen bieten individuellere Möglichkeiten. Diese werden häufig vom Klienten auch selber hergestellt und es entsteht dadurch auch eine stärkere Verbundenheit und Identifikation. Die Puppe wird quasi mit persönlichen Inhalten aufgeladen. Abgesehen davon, dass eine Puppe bei der Entwicklung und Förderung des Selbstaussesdrucks sowie der Selbststeuerung sehr förderlich sein kann, dient sich eventuell auch in ihrer Rolle als **Substitutionspuppe** dazu, Emotionen, wie Aggression und Hass, aber auch Trauer - den verstorbenen Angehörigen vielleicht auf diese Weise noch einmal in den Arm nehmen - auszuleben. Gerade wenn die Gefahr einer

Übertragung besteht, kann es hilfreich sein, eine Substitutionspuppe anzubieten. Dabei soll von Seiten des Therapeuten jedoch nicht außer Acht gelassen werden, dass es darum geht, einen kontrollierten Umgang mit den aufkommenden Gefühlen, ein „... *adäquates Erleben und Handeln im richtigen Augenblick und am rechten Ort,*“ zu erreichen und kein hemmungsloses Ausagieren anzuregen (s. und vgl. Petzold, 2017, S.47). Liegt ein Problem in der Vergangenheit eines Klienten begraben, liegt beispielsweise eine Verletzung durch einen Elternteil vor, welche zwar in der Kindheit passiert, ihre Schatten aber noch in die Gegenwart wirft, ist es möglich, den Vater oder die Mutter mit Hilfe einer Substitutionspuppe auftreten zu lassen. Und zwar denjenigen Elternteil aus **der** Zeit, in der das traurige Geschehen platziert ist. Denn es soll mit dem vorhandenen Zorn, Schmerz, Mangel, auftretenden Ambivalenzen etc., welche der Klient möglicherweise als Kind erlebt hat, auch aus der jeweiligen zeitlichen Sicht gearbeitet werden, da es für eine Heilung notwendig ist, diese auf der erlebten Ebene zu verarbeiten. Ein neues Verstehen der wirklichen Situation, ein Klären und Zurücktreten von alten Gefühlen, welche noch störend in das Leben hineinspielen, eine Einsicht in die Bedingtheiten des eigenen Verhaltens, ein Brechen des Banns; das ist es, wozu eine solche Spielpuppenanwendung beitragen kann.

Auch wenn der **Einsatz von (Groß)puppen** großen therapeutischen Wert hat, möchte ich aufgrund meiner eigenen Erfahrungen als Puppenspielerin darauf hinweisen, dass die Arbeit damit nur dann von Erfolg gekrönt ist bzw. ein verantwortungsvoller Umgang in einer Beratung nur dann erfolgen kann, wenn der Berater oder Therapeut im Umgang mit Puppen über ein gewisses Erfahrungspotential verfügt. Ein dilettantischer Umgang, das Nicht-Erkennen des oder die Respektlosigkeit vor dem therapeutischen Potential des Puppenspiels, führt schnell zu Desinteresse von Seiten des Klienten oder bei unsachgemäßen Umgang zu einem Fluchtverhalten, erneuter Verdrängung oder unerwünschter Verstärkung des Konflikts.

Auch das **Maskenspiel** ermöglicht wie das Arbeiten mit der Puppe, störende Hemmungen abzulegen und einen therapeutischen Prozess zu bereichern und zu vertiefen. Masken können demaskierend wirken. Durch das *Nicht-gesehen-Werden* macht der Träger der Maske sich doch wieder erst recht sichtbar. Das Maskenspiel hat eine lange Tradition, mit Masken wurden die Götter und Dämonen beschworen und der Kontakt zum Jenseitigen,

Überirdischen gesucht. Das Maskenspiel bietet sich an, mit anderen Theaterformen kombiniert zu werden, z.B. dem Märchenspiel. In der Maske konzentriert sich die Darstellung eines bestimmten Typus, was wiederum dazu beiträgt, dass der Blick sich auf das Wesentliche konzentriert und sich objektiviert.

5.7. Unsere Rollen im Leben und das *Ich* und *Du* - *Wiedererkennung im Märchentheater*

Ich habe meine Einleitung mit einem Ausschnitt aus Shakespears bekanntem Theaterstück „*Wie es euch gefällt*“ begonnen, welches sinngemäß wiedergibt, wieviele verschiedene Rollen wir im Laufe unseres Lebens - gewollt oder ungewollt - spielen. Auch habe ich bereits darauf hingewiesen, dass wir zum selben Zeitpunkt aufgrund unserer vielfältigen Bestimmungen, Funktionen und Positionen von mehreren Standpunkten aus tätig sind. Aber gibt es ein Zentrum von dem aus wir wirken, fühlen, sind? In der Hirnforschung wird die Meinung vertreten, dass es nicht ein einziges *Ich* gibt, sondern dass wir aus einem Konglomerat aus verschiedenen *Ich-Zuständen* bestehen: einem **Körper-Ich**, welches dafür sorgt, dass ich meinen eigenen Körper tatsächlich als solchen erkenne, ein **Verortungs-Ich**, welches mir sagt, wo ich bin, ein **perspektivisches Ich**, zuständig dafür, mich als der Mittelpunkt meiner von mir erfahrenen Welt zu erkennen, ein **Ich als Erlebnissubjekt**, versichert mich meiner Sinneseindrücke und Gefühle, sagt mir, dass sie die meinen und nicht die anderer sind, ein **Autoren- und Kontroll-Ich** erinnert mich an die Eigenverantwortlichkeit für meine Handlungen und Gedanken, ein **autobiographische Ich** hilft mir, mich selbst nicht zu verlieren und in meiner Welt zu behalten. Schließlich ein **selbstreflexives Ich**, welches das Nachdenken über mich selbst ermöglicht und das **moralische Ich**, welches so etwas wie das Gewissen darstellt. All diese *Ichs* kann man auch bestimmten Gehirnregionen zuordnen, welche natürlich auch den unterschiedlichsten Störungen unterliegen können (Precht, 2007, S.69f.). Meiner Ansicht nach unterliegt man mit derartigen Unterteilungen erneut der Gefahr, den Menschen als Ganzes aus dem Blick zu bekommen. Solche Schemata, sind sicherlich bis zu einem gewissen Maß sinnvoll, um manche Vorgänge im Körperlichen, im Emotionalen und im Seelischen sichtbar und verständlicher zu machen. Jedoch bleibt es immer nur ein Hilfskonstrukt, dient keiner endgültigen Erklärung über das Wesen

eines Menschen.

Frankl spricht von den **drei Schicksalen**, die unser Leben bestimmen: **das biologische, soziologische und psychologische**. Schicksal bedeutet jedoch nicht Schicksalsergebenheit. Die *Trotzmacht des Geistes* gibt mir die Chance einer Änderung und Verbesserung von Verhältnissen, die **Einstellungsmodulation** ermöglicht mir nicht veränderbare Zustände und Sachverhalte zumindest von einer verwandelten Sicht aus zu betrachten. Das Bewusstsein der Entscheidungsfreiheit gibt mir Würde, die Einteilung meines Ichs in viele messbare Einheiten weniger. Trotzdem, ja, ich bin *viele* und ich werde mit dem Alter, mit der Erfahrung auch immer *mehr*. Ich möchte an dieser Stelle noch **J. P. SATRE** erwähnen. Er vertritt die Philosophie, dass der Mensch die Möglichkeit hat, sich in jeder Situation seines Leben selbst zu entwerfen. *„Wie sich der Mensch im Akt des Selbstentwurfs und des unbedingten Engagements in einer Situation entwirft, wie er dabei denkt, sich verhält und handelt, alles das konstituiert sein individuelles „Wesen“, sein „Sosein“, sein Charakterbild. Auch wenn er in einer Situation nicht handelt, entwirft er sich für andere auf eine bestimmte Weise ...“* (Salamun, 2012, S.175).

Das **Märchenspiel** ist eine besondere Form des Rollenspiels: Wenn ein direktes Anspielen von realen, biografischen Situationen nicht erträglich erscheint, kann man sich der vorgegebenen Rollen eines - zumeist bekannten - Märchens bedienen.

„Man wird wieder aus Himmel und Sternen Bilder machen und Spinnweben alter Märchen auf offene Wunden legen“, meinte schon **Christian MORGENSTERN**, welcher die heilende Kraft des Märchens gut erkannt hatte.

Das Märchen ist in allen Kulturen vertreten. Es ist voll *kultureller Weisheit, symbolischer Verdichtung und Metaphern*. Es geht um *universelle Fragestellungen*, welche uns in den verschiedenen Lebenssituationen ansprechen können. Im Märchen haben wir es immer mit einem *Entwicklungsprozess* zu tun; aus einer problematischen Ausgangssituation heraus gelangt die Hauptperson des Geschehens zu einem positiven Ende. Das ist auch der Grund, warum Märchen Hoffnung vermitteln. *„Märchen sind immer auf eine Lösung hin ausgerichtet.“* (Funcke, Havermann-Feye, 2004, S.57). Gerade deswegen schafft das Märchenspiel eine wunderbare Basis um zur Konfliktlösung eingesetzt zu werden (vgl. ebd. S.57). Durch das stellvertretende Handeln und die

Abstraktion kann das Märchen im therapeutischen Kontext eingesetzt werden, die Hemmschwelle zum Mitmachen herabsetzen.

Ich selbst habe während einer meiner kunsttherapeutischen Einzelselbsterfahrungen die Kraft des Märchens wieder schätzen gelernt. Es ist eine bestimmte Figur oder Szene, welche einen besonders anspricht. Durch das Einlassen darauf, konnte ich Inhalte meines eigenen Lebens neu und bewusster erfahren, gerade weil dies einen zunächst vielleicht verstärkt auch auf eine Ebene des Unbewussten lenkt.

In der *Analytischen Psychologie* nach **Carl Gustav JUNG** verwendet man den Begriff „*Archetypus*“ oder „*Archetyp*“. Dabei handelt es sich um vermutete Grundstrukturen menschlicher Vorstellungs- und Handlungsmuster, welche im sogenannten *kollektiven Unbewussten* verankert sein sollen. Diese Urformen sind auch in Märchen und Mythen erfahrbar (vgl.: wikipedia: „Archetyp“, 2017). **Jung** meint, der Archetypus stelle „... *wesentlich einen unbewussten Inhalt dar, welcher durch seine Bewußtwerdung und das Wahrgenommensein verändert wird, und zwar in dem Sinne des jeweiligen individuellen Bewusstseins, in welchem er auftaucht.*“ (Jung, 2003, S.9).

Demgemäß werden also durch die therapeutische Arbeit mit den Märchen, äußere Handlungen uminterpretiert in das innere, individuelle psychische und seelische Geschehen des Klienten. Das Märchen bietet eine sichere Basis - wir wissen es wird gut ausgehen und die Linearität der Handlung und die vom Schweizer Literaturwissenschaftler und Autor **Max LÜTHI** als „*Flächenhaftigkeit*“ bezeichnete Form der Figuren und der Sprache, erlaubt es den Inhalt mit eigenen Vorstellungen, Ideen, Phantasien und Gefühlen sehr leicht zu füllen (vgl. Widauer, 2013, S.21).

Da viele von uns als Kinder, Märchen selbst gelesen haben oder vorgelesen bekommen haben, löst die Arbeit mit den Geschichten in uns oft auch sehr atmosphärische und positive Erinnerungen aus und das wiederum wirkt stärkend auf uns als Erwachsene. Märchen bilden also eine Art Plattform für Vertrautes und Bekanntes. Da sie letztlich einem **bestimmten Kulturkreis** entstammen und so zum **Gemeingut** gehören, treten sie identitätsstiftend auf.

Hirnforscher können mittlerweile bestätigen, dass unsere Erfahrungen

Nervenzellverschaltungen bilden, als innere Repräsentanzen von Handlungs-, Gefühls- und Denkmustern. Diese wiederum werden *transgenerational* weitergegeben und liefern den Nachkommen Strategien für die Lebensbewältigung (vgl. ebd., S.26). Der bekannte Wissenschaftler **HÜTHER** sagte dazu 2005: „*Märchen, die Menschen einander erzählen, besitzen also eine strukturierende Kraft, die nicht nur einen entscheidenden Einfluss auf die Beziehungsfähigkeit, Kreativität und Vorstellungswelt menschlicher Gesellschaften, sondern auch auf die Strukturierung neuronaler Verschaltungsmuster und die Herausformung innerer Repräsentanzen (sog. Innerer Bilder) im Gehirn der einzelnen Mitglieder dieser Gemeinschaften haben.*“ (ebd. S.26).

Welche Rolle einnehmen, für welches Märchen entscheiden? Meist überkommt es einen intuitiv - kennt man die Problematik, hat man als märchenaffiner Berater oder Therapeut schnell eine Idee, was man ausprobieren möchte. Stellt sich jedoch kein passender Gedanke ein, empfiehlt **Ulrich FREUND** den „*Froschkönig*“, ein Märchen der Gebrüder Grimm mit vielen unterschiedlichen Charakteren und überaus menschlichen Verhaltensweisen, welches erfahrungsgemäß von den verschiedenen Klienten jeweils anders interpretiert wird. Es ist ratsam als Berater neugierig und möglichst unvoreingenommen zu bleiben und abzuwarten, welchen Aspekt der Lebensumstände der Klient über das Märchen herausstreichen möchte (vgl. ebd. S. 29).

Als Klient trete ich mit der jeweils ausgesuchten Rolle in eine Beziehung. Ich finde mich wieder, ich vergleiche mich, manche Anteile lehne ich ab, distanziere mich davon. Da im Märchen eine jeden Rolle bestimmte Eigenschaften und Fähigkeiten besitzt und somit keine „Ganzheit“ repräsentiert, schafft es ein klareres inneres Bild im Spieler.

Martin BUBER würde die Haltung, welche sich auf bestimmte Teilaspekte bezieht als *Ich-Es-Relation* bezeichnen, welche notwendig ist, um objektive Erkenntnisse zu gewinnen. Andererseits tritt man nach in eine *Ich-Du-Beziehung*, in eine Beziehung mit „*geistigen Wesenheiten*“, wenn man sich mit Kunstwerken identifiziert, mit einer Roman- oder Dramenfigur, ich würde meinen natürlich auch mit einer Rolle in einem Märchen (vgl. Salamun, 2012, S.137)!

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Kinder, welche ich auf meine interaktive Märchenbühne eingeladen habe, sich immer sehr bereitwillig auf die Geschichten

eingelassen haben. Damit bestätigt sich für mich der innere Drang, Teil und Mitgestalter einer Geschichte sein zu wollen. Denn immer sind es Themen, welche die Zuschauer und Mitspieler direkt ansprechen und berühren: **Themen der Angstbewältigung, des Vertrauens, des Verlustes, der Beziehungsproblematik, des Missbrauchs, der Weiterentwicklung etc.**

An das Ende dieses Kapitels möchte ich den Anfang aus dem Froschkönig setzen: „ ... wo das Wünschen noch geholfen hat ... “ Als Beraterin möchte ich meine Klienten dabei unterstützen sich selbst zu befähigen Wünsche, Träume, Vorstellungen für ihre Zukunft zu finden, zu erkennen und zu formulieren. In der Folge ist es auch möglich im Leben neue Wege zu gehen: Wenn wir an die Erfüllung unserer Träume glauben können.

6. Reflexion

Der **ganzheitliche Ansatz der Theaterarbeit**, welcher die **uralte Trennung zwischen Körper und Seele** aufhebt und die **Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche und Geist** pflegt, ist es, welcher überzeugt, sich in der Beratung und Therapie dieser wertvollen Methode zu bedienen.

Wenn man so will, könnte man den Körper auch als die Bühne unseres Verstandes und unserer Gefühle bezeichnen. Begeben wir uns in die verschiedenen Rollen, so nehmen wir dazu nicht nur eine innere Haltung ein, eine, welche unsere Vorstellungen und Ideen zur darzustellenden Person erfüllt, wir begeben uns auch in eine äußere Haltung: Vielleicht ist das eine aufrechtere oder im Gegenteil gekrümmtere, vielleicht bewegen wir uns langsamer, bedächtiger oder eben schneller, gehetzter. Sehr direkt können wir so auch am eigenen Leib mitbekommen, dass es einen Unterschied in meinem Gefühlsleben macht, ob ich mit hochgezogenen Schultern dastehe oder eine entspannte Position einnehme. In diesem Sinne ist **Theaterarbeit auch Körperarbeit**, auf jeden Fall eine ständige Entdeckungsreise in die innere und äußere Welt.

Alle Forderungen der Logotherapie sehe ich in der dramatischen Therapie erfüllt und

die Methoden sind schier unerschöpflich. Es ist eine wunderbare Möglichkeit zu einem Neuerlernen von Inhalten und zwar auf eine Art und Weise, bei welcher diese Inhalte im Menschen positiv verankert werden: Gefühle wirken zwangsläufig auf unsere kognitiven Prozesse und wenn negative Emotionen dominieren, gelangt neu Erlerntes vergleichsweise schwieriger in unsere Hirnspeicher (vgl. Waibel, S.44).

Frankl meint sinngemäß, dass es nicht darauf ankommt, wie lange ein Leben dauert, sondern wie es gelebt wurde. Dem möchte ich ein Zitat von **Seneca** hinzufügen, welcher einst zu *Lucilius* dasselbe meinte: „So zählt im Schauspiel wie im Leben nicht die Länge des Spiels, sondern ob gut gespielt wurde.“

7. Literaturverzeichnis

Albrecht-Schaffer Angelika: „Theaterwerkstatt. 100 und eine Idee rund ums Theaterspielen“, Don Bosco Verlag, 2006.

Arpe Verner: „Bildgeschichte des Theaters“, DuMont Verlag Schauberg, Köln, 1962.

Bauer Joachim: „Warum ich fühle was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen“, 3. Auflage, Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg, 2006.

Böschmeyer Uwe: „Warum es sich zu leben lohnt“, Ecowin Verlag, Salzburg, 2010.

Fontane Theodor: „Der Stechlin“, 3. Auflage, Aufbau Verlag GmbH & Co. KG, Berlin, 2019

Frankl Viktor: „Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten“, 3.Auflage, Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2010.

Frankl Viktor: „Das Leiden am sinnlosen Leben“, 4. Auflage, Herderbücherei, Freiburg

Basel Wien, 1978.

Frankl Viktor: „Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse“, 6. Auflage, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München, 2015.

Funcke Amelie, Maria Havermann-Feye: „Training mit Theater. Von der Einzelszene bis zum Unternehmenstheater: Wie Sie Theaterelemente erfolgreich ins Training bringen“, managerSeminare Verlags GmbH, Bonn, 2004.

Hagemeyer Pablo: „Fantasiereisen. Aufbau, Dramaturgie und effektiver Einsatz in der Psychotherapie“, Junfermann Verlag, Paderborn, 2017.

Huizinga Johan: „Homo Ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel“, 23. Auflage, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, 1987.

Hüther Gerald: „Würde. Was uns stark macht - als Einzelne und als Gesellschaft“, 2.Auflage, Albrecht Knaus Verlag, München, 2018.

Jung C.G.: „Archetypen“, 10.Auflage, Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München, 2003

Kern Sabine, Hintermeier Sonja (Hrsg.): „Psychodrama-Psychotherapie im Einzelsetting. Theorie und Praxis des Monodramas“, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, 2018.

Lück Helmut: „Geschichte der Psychologie. Strömungen, Schulen, Entwicklungen“, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart, 2009.

Lukas Elisabeth: „Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden“, 4., aktualisierte und durchgesehene Auflage, Profil Verlag GmbH München Wien, 2014.

Lukas Elisabeth: „Was das Leben wertvoll macht. Impulse einer spirituellen Psychologie“, Verlagsgemeinschaft topos plus, Kevelaer, 2014.

Metzner Michael Stefan: „Achtsamkeit und Humor. Das Immunsystem des Geistes“, 2. Auflage, Schattauer GmbH, Stuttgart, 2014.

Schmidtkunz Renata: „Himmlisch frei. Warum wir wieder mehr Transzendenz brauchen“, edition a, Wien, 2019.

Odierna Simone, Letsch Fritz (Hrsg.): „Theater macht Politik. Forumtheater nach Augusto Boal“, Gautinger Protokolle 36, Institut für Jugendarbeit Gauting, AK SPAK Bücher, 2006.

Plath Maike: „Biografisches Theater in der Schule. Mit Jugendlichen inszenieren: Darstellendes Spiel in der Sekundarstufe“, Beltz Verlag, 2009.

Popper Karl R.: „Alles Leben ist Problemlösen. Über Erkenntnis, Geschichte und Politik“, 10. Auflage, Piper Verlag GmbH, München, 2006.

Precht Richard David: „Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Eine philosophische Reise“, 16. Auflage, Wilhelm Goldmann Verlag, München, 2007.

Prütting Lenz: „Homo ridens. Eine phänomenologische Studie über Wesen, Formen und Funktionen des Lachens“, 3. Auflage, Verlag Karl Alber Freiburg, München, 2013.

Salamun Kurt: „Wie soll der Mensch sein? Philosophische Ideale vom 'wahren' Menschen von Karl Marx bis Karl Popper“, Verlag Mohr Siebeck, Tübingen, 2012.

Schadewaldt Wolfgang: „Die griechische Tragödie. Tübinger Vorlesungen Band 4“, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main, 1991.

Seitz Rudolf: „Fantasie und Kreativität“, Verlag Don Bosco München, 1998.

Seneca L. Annaeus: „Vom glückseligen Leben und andere Schriften“, 3. Auflage, Reclam jun. GmbH & Co, Stuttgart, 2003.

Spolin Viola: „Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater“, 5. Auflage, Junfermann Verlag, Paderborn, 1997.

Sucher C. Bernd (Hrsg.): „Henschel Theaterlexikon. Mit Stückeregister“, bearb. von Brommer Michael mit Elson Simon, Henschel Verlag i.d. Seemann Henschel GmbH&Co KG, Leipzig, 2010.

Tolle Eckhart: „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“, 12. Auflage, Kamphausen Media GmbH, Bielefeld, 2018.

Vlcek Radim: „Workshop Improvisationstheater. Übungs- und Spielesammlung für Theaterarbeit, Ausdrucksfindung und Gruppendynamik“, 6. Auflage, Auer Verlag GmbH, Donauwörth, 2009.

Internetquellen:

Essen Siegfried (2014): „Leibliches Verstehen. Wirkungen systemischer Inszenierungsarbeit“, bezogen unter: <https://apsys.org/wp-content/uploads/2014/05/SE-Leibliches-Verstehen.pdf> (Stand: 24.01.2020, 10:20)

Bachofner Stefanie (2018): „Das Spiel des Lebens - Konzepte und Methodik der Integrativen Dramatherapie“, In: FPI-Publikationen>Polyloge>20/2018, bezogen unter: http://www.fpi-publikationen.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_bachofner-das-spiel-des-lebens-konzepte-und-methodik-integrative-dramatherapie-heilkraft-sprache-15-2018.pdf (Stand: 27.12.2019, 09:30)

Bocian Bernd (2006): „Die Suche nach der Gefühlswahrheit. Fritz Perls`Theatererfahrungen“, In: Gestaltkritik. Zeitschrift für Gestalttherapie, 2-2006, bezogen unter: <https://www.gestalt.de/bocian-theatererfahrungen.html> (Stand: 06.01.2020, 08:06)

Müller Marianne (2004): „Rollentheorien und Rollenkonfliktmodelle“, In: FPI-Publikationen>Supervision>15/2004, bezogen unter: <https://www.fpi->

publikationen.de/downloads/?doc=supervision_mueller-rollentheorien-supervision-15-2004_sigle.pdf (Stand: 20.01.2020, 20:35)

Petzold H.G. (1973b): „Das „Therapeutische Theater“ Vladimir N. Iljines als Form dramatischer Therapie“, In: FPI-Publikationen>Textarchiv Hilarion G. Petzold et al.> bezogen unter: http://www.fpi-publikationen.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-1973b-das-therapeutische-theater-vladimir-n-iljines-als-form-dramatischer-therapie.pdf (Stand: 10.01.2020, 21:24)

Petzold Hilarion G. (1982o - Neueinstellung 2015): „Welttheater“, In: FPI-Publikationen>Polyloge>17/2015, bezogen unter: <http://www.fpi-publikationen.de/downloads/?doc=polyloge-petzold-1982o-neueinstellung-2015-welttheater-polyloge-17-2015.pdf> (Stand: 23.01.2020, 12:53)

Petzold H.G. (1993): „Die heilende Kraft des Schöpferischen“, In: FPI-Publikationen>Integrative Bewegungstherapie>01/1993, Petzold H.G. (1992m), bezogen unter: <http://www.fpi-publikationen.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold-1992m-die-heilende-kraft-des-schoepferischen-IBT-01-1993.pdf> (Stand: 17.01.2020, 06:30)

Petzold H.G. ((2017): „Puppen und Großpuppen als Medien in der Integrativen Therapie“, In: FPI-Publikationen>Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit>07/2017, Petzold H.G. (1975d/1983c), bezogen unter: http://www.fpi-publikationen.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_petzold-1975d-1983c-puppen-gropuppen-medien-in-integrativer-therapie-heilkraft-sprache-07-2017.pdf (Stand: 24.01.2020, 14:40)

Polis aktuell (2006): „Perspektive aus der Praxis“, In: Polis aktuell, polis electronic newsletter, Ausgabe 06/2009, S.10 - S.17, bezogen unter: http://www.politiklernen.at/dl/rtnkJMJKomkIKJqx4kJK/aus_pa_6_09_Berichte_aus_der_praxis.pdf (Stand: 24.01.2020, 08:14)

Spektrum Verlag der Wissenschaft (2000): „Therapeutisches Theater“, In: Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, bezogen unter:

<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/therapeutisches-theater/15546> (Stand: 24.01.2020), keine weiteren Angaben

Suchan Brigitte (2003): „Verzeihen ohne zu Vergessen“, In: Wiener Zeitung GmbH [AT], 08.05.2003, 00:00 Uhr, Update: 08.04.2005, 11:10, bezogen unter: https://wienerzeitung.at/nachrichten/kultur/buehne/165938_Verzeihen-ohne-zu-vergessen.html (Stand 25.01.2020, 13:28)

Waibel Eva Maria (2010): „Die Bedeutung der Person in der Existenziellen Erziehung“, In: Themenschwerpunkt: Existenzanalyse in Schule und Pädagogik, Ausgabe 27/1/2010, S.29 - S.37, bezogen unter: https://www.existenzanalyse.net/wp-content/uploads/EA_2010-1.pdf (Stand 25.01.2020, 08:25)

Widauer Ludwig (2013): „...Wo das Wünschen noch geholfen hat...Anwendung von Märchenin der systemischen Psychotherapie“, In: Systemische Notizen. Die Fachzeitschrift der la:sf, Heft 02/2013, S. 20 - S.30, bezogen unter: https://www.lasf.at/wp-content/uploads/2017/01/SN_13_02_Widauer.pdf (Stand: 14.01.2020)

Wiesmeyer Otmar (2007): „Logodrama sinnzentriert“, In: no:os, Zeitschrift für Existenzanalyse und Logotherapie, Heft 17/2007-12, S.24 - S.25, bezogen unter: www.abile.org/images/publikationen/noos/NOOS_17_ETHIK.pdf (Stand: 22.12.2019)

Aus: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie:

Seite: „**Archtyp**“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 24. September 2017, 19:58 UTC. URL: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Archtyp&oldid=169398775>

Seite: „**Bertold Brecht**“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 14. Januar 2020, 10:30 UTC. URL: https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Bertold_Brecht&oldid=195816732

Seite: „**Geschichte des Theaters**“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie.
Bearbeitungsstand: 22. November 2019, 12:42 UTC. URL:
https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Geschichte_des_Theaters&oldid=194276168

Seite: „**Therapeutisches Theater**“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie.
Bearbeitungsstand: 3. September 2018, 17:31 UTC. URL:
https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Therapeutisches_Theater&oldid=180603468

Seite: „**Psychodrama**“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 26.
Dezember 2019, 16:34 UTC. URL: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Psychodrama&oldid=195234370>

Seite: „**Kopernikanische Wende**“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie.
Bearbeitungsstand: 19. November 2019, 10:18 UTC. URL:
https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Kopernikanische_Wende&oldid=194183028

Seite: „**Gestalttherapie**“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 14.
Januar 2020, 17:42 UTC. URL: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Gestalttherapie&oldid=195828584>

Seite: „**Stegreif**“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 26. Juli
2019, 16:58 UTC. URL: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Stegreif&oldid=190777678>