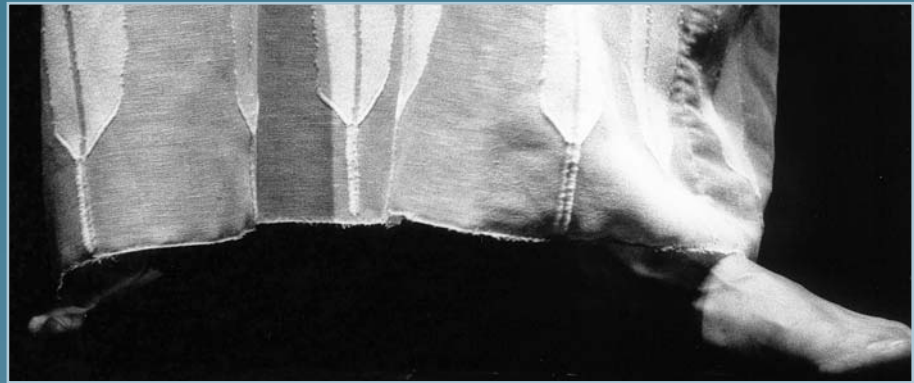


Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz  
Institut Soziale Arbeit und Gesundheit

Krumm Josefine

# Die eingebildete Gesunde

Der Beitrag der Theaterarbeit zur Förderung  
von Gesundheit



Eingereicht im August 2005 an der Fachhochschule  
Aargau Nordwestschweiz, Institut Soziale Arbeit und  
Gesundheit, im Rahmen des Nachdiplomstudiums  
Gesundheitsförderung.

# INHALTSVERZEICHNIS

	4		Vorwort der Autorin
	5		Vorwort
	6		Dank
	7		Abstract
<b>1 Einleitung</b>	9	1.1	Motivation und Begründung der Themenwahl
	9	1.2	Eingrenzung des Themas
	9	1.2.1	Was ist Theater?
	10	1.2.2	Was ist darstellendes Spiel?
	10	1.2.3	Was ist Theaterarbeit?
	11	1.2.4	Gesundheitsförderung – Lebensqualität – Wohlbefinden
	12	1.3	Fragestellungen und Zielsetzung
	12	1.3.1	Belastende Situationen in der Lebensspanne
	13	1.3.2	Sense of Coherence
	14	1.4	Vulnerable Gruppen
	14	1.4.1	Hypothese
<b>2 Dimensionen der Gesundheit</b>	17	2.1	Der Begriff Gesundheit
	19	2.2	Determinanten der Gesundheit
	19	2.2.1	Vitalität und Sinnesintensität
	20	2.2.2	Autonomie
	21	2.2.3	kognitive Kompetenzen
	22	2.2.4	Kontrollüberzeugungen – Selbstwirksamkeitsüberzeugungen
	24	2.2.5	Sense of Coherence: Komponente Bedeutsamkeit
	24	2.2.6	Humor und Optimismus
	26	2.2.7	Soziale Integration
	26	2.3	Ausgewählte belastende Situationen
	27	2.3.1	Isolation und Einsamkeit
	28	2.3.2	Armut und ökonomische Probleme
	29	2.3.3	Beeinträchtigte psychische Gesundheit
<b>3 Theoretische Hintergründe der Theaterarbeit</b>	32	3.1	Kommunikationstheoretische Grundlagen
	32	3.1.1	Vier Seiten einer Nachricht
	34	3.1.2	Die ankommende Nachricht
	35	3.2	Traditionelle Theatertheorien
	35	3.2.1	Dramentheorie des Aristoteles
	37	3.2.2	Die Wirkung der Tragödie
	38	3.2.3	Das epische Theater
	40	3.2.4	Als-ob-Situationen
	40	3.2.5	Schauspielkunst als schöpferischer Prozess
	42	3.2.6	Die Biomechanik

# INHALTSVERZEICHNIS

	43	3.2.7	Das arme Theater
	46	3.3	Aktuelle Theatermethoden
	46	3.3.1	Imagination – Bewegung – Stimme
	48	3.3.2	Alphabetisierung mit Theater
	50	3.3.3	GAME
	53	3.3.4	Dramatherapie
<b>4 Darstellung des Forschungs- designs</b>	57	4.1	Qualitative Forschung
	58	4.2	Datensammlung
	58	4.2.1	Phänomenologische Methode
	58	4.2.2	Identifizierung des Phänomens
	58	4.2.3	Interview
	59	4.2.4	Beschreibung der Fragebögen
	60	4.2.5	Transkription
<b>5 Datenanalyse</b>	62	5.1	Einfluss einer Theatermethode auf Determinanten der Gesundheit
	62	5.1.1	Imagination – Bewegung – Stimme
	65	5.1.2	Alphabetisierung mit Theater
	67	5.1.3	GAME
	70	5.1.4	Dramatherapie
	72	5.2	Die Beeinflussung auf belastende Situationen in der Lebensspanne
	72	5.2.1	Zusätzliche Interviewte
	73	5.2.2	Interpretation der Ergebnisse
<b>6 Schluss- betrachtungen</b>	81	6.1	Zusammenfassung der Ergebnisse
	81	6.1.1	Überprüfung der Hypothese
	81	6.1.2	Beantwortung der Fragestellung
	82	6.2	Kritische Würdigung der Befunde
	83	6.3	Schlussfolgerungen für die Berufspraxis
	83	6.4	Reflexion des persönlichen Erkenntnisprozesses
<b>7 Literatur- und Quellenverzeichnis</b>	85		
<b>Anhang</b>	90	I	Interview Agierende
	92	II	Interview Anleitende
	95	III	Tabelle 1: Wertung der Einflussgrösse auf die Determinanten der Gesundheit
	96	IV	Tabelle 2: Interpretation der Einflussgrösse von Theaterarbeit und das Agieren im darstellenden Spiel auf belastende Situationen

# VORWORT DER AUTORIN

Zitat aus: Der eingebildete Kranke von Molière

**Argan:**

«Ferner, am achtundzwanzigsten, etwas geklärte und gesüsste Molke, um das Blut des gnädigen Herrn zu besänftigen, zu beruhigen zu mässigen und aufzufrischen, zwanzig Sous.» Gut, zehn Sous. «Ferner, einen herzstärkenden, vorbeugenden Trank, der Verordnung entsprechend zusammengesetzt aus zwölf Gran Bezoar, Sirup von Zitronen und Granatäpfeln und aus anderen Ingredienzien, fünf Livres.» Immer langsam, Herr Fleurant, wenn ich bitten darf! Wenn Ihr es dergestalt treibt, mag ja niemand mehr krank sein; begnügt Euch mit vier Francs! Zwanzig, vierzig Sous. Drei und zwei macht fünf, und fünf macht zehn, und zehn macht zwanzig. Dreiundsechzig Livres, vier Sous, sechs Deniers. So habe ich also in diesem Monat eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht Arzneien erhalten und eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht, neun, zehn, elf, zwölf Einläufe; im vorigen Monat waren es zwölf Arzneien und zwanzig Einläufe. Da wundere ich mich nicht, dass es mir in diesem Monat nicht so gut geht wie im vorhergehenden.»

Der Titel dieser Diplomarbeit lautet «Die eingebildete Gesunde». Einerseits verbirgt sich dahinter der Wunsch, die Kraft der «Einbildung» der Gesundheit zunutze zu machen und andererseits, wenn sich Molières eingebildeter Kranker so sehr mit den Apothekerrechnungen auseinandersetzt, und dabei für sich den Sinn entdeckt, ja sogar die Quantität der monatlichen Klistiere sein Wohlbefinden stärken, ist es für die Autorin äusserst reizvoll, Wege zu reflektieren, welche Argan und andere veranlassen könnten, sich so intensiv, genau und Raum füllend mit dem Auszählen gesundheitsstärkender Dimensionen zu beschäftigen.

# VORWORT

Der Titel dieser Nachdiplomarbeit «Die eingebildete Gesunde» löst in dem Verfasser dieses Vorwortes umgehend den Wunsch aus, zu ermutigen und zu bestärken, die Kraft der «Einbildung» der Gesundheit zunutze zu machen und die Autorin aufzufordern, zu schreiben, zu forschen, zu arbeiten; möge sie damit zur Bildung beitragen und zur Gesunderhaltung des Abenteuerspiels genannt Leben. Eine großartige Idee: Bilder, Spielen und Gesundheit wieder zueinander in Beziehung zu setzen.

«Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie.» (Genesis) Diese Worte aus dem in unserem Kulturkreis vertrauten Buch der «Entstehung» (Genesis) sind nicht die einzigen seit Menschengedenken, die Bild und Schöpferkraft an den Anfang stellen, den Beginn der Evolution.

Der spezifische Reiz von Bildern liegt darin, dass sie gleichsam stehen gebliebene - in Wahrheit jedoch fortschreitende - Prozesse beschreiben, die mit dem Prozess korrelieren, in dem der Beobachter selbst begriffen ist. Mit Bildern erleben wir Wachstumsprozesse. Ein lebendiger, natürlicher Prozess verläuft nach dem antagonistischen Prinzip von «Schwingen» (stabile Struktur) und «Kippen» (Chaos), ist gleichzeitig Zusammenbruch (der Symmetrie) und Aufbruch (in etwas Neues). Jeder Schritt dabei ist potentiell ein Chaos-Ordnungs-Übergang. Wachstum und Gesundung wird ermöglicht.

Was ist hilfreicher, als wenn Menschen spielen, gemeint ist Theaterarbeit und darstellendes Spiel, wenn sie spielend Bilder erschaffen, probieren, erleben. Menschen arbeiten dann an und mit Wachstumsprozessen; und sie fördern damit sehr umfassend individuelle wie kollektive Gesundheit. Spielen ist auch und vornehmlich ein Sich-Erinnern an Formbildungsprozesse, die von vielen unbewußten Vorerfahrungen geprägt sind. Und Spielen ermöglicht so schnell wie kaum eine andere Tätigkeit den Übergang von Ordnung zum Chaos zu erreichen, das heisst den Übergang, wo Neues, Heilsames und Schönheit entsteht: eine neue Ordnung.

In meiner therapeutischen Arbeit als Arzt für Allgemeinmedizin haben sich Bild und Spiel als die potentesten Heilmittel herausgestellt. Gesunde und gesund gewordene sind häufig Menschen, die spielerisch mit Bildern versorgt wurden; eben Eingebildete.

Es macht Sinn, den Mut und die Offenheit aufzubringen, im heutigen Medizin- und Gesundheitswesen das klassisch statische Weltbild aufzugeben zu Gunsten einer Freude an natürlichen Wachstumsprozessen mit ihren Tendenzen zu «kippen» und Neues, Unvorhersagbares zu kreieren. Der Autorin wie den Leserinnen und Lesern dieser Arbeit wünsche ich Begeisterung bei der Entdeckung der Wirklichkeit im Spiel und seiner genialen Kreativität.

Gregor Zimmermann  
August 2005

# DANK

## Dank

**Ab ond zua  
So wia heit,  
begreif i,  
warom's eis no geit.  
Des liegt  
An a paar bsondre Leit  
Wo dond,**

**als gäb's für sie koi Zeit,  
als seiet se  
gar it gebore,  
als hätt se ebbar  
oifach verlore.  
Wo it frauget,  
was ma muass.  
Leabet meischtens  
Mit oim Fuass  
En ar andre Welt,  
wo des, was mir wend,  
gar it zellt.**

**Das eis no geit,  
liegt an selche Leit.**

**Ernst T. Mader, in: Allgäuer WundeRn (1990: 77)**

An dieser Stelle nenne ich die besonderen Menschen, die mich bei dieser Arbeit unterstützt haben. Entweder haben sie mich in meinem Anliegen gefördert, angehört oder verstanden. In jedem Fall gilt ihnen mein aufrichtiger Dank: Bea Stutz für die Gestaltung, Ursula Frischknecht für das Lektorat, Felix Wettstein für die Studienbegleitung, Barbara Bircher, Derek Gale, Berenice Graf, Margrith Hediger, Agi Hostettler, Brigitta Huppenbauer, Helmut Lerzer, Martin Niederhauser, Hans-Ulrich Sauser, Caroline Scholz Ott, Brigitte Spörri Weilbach, Johanna Studer, Johanna Tögel, Mark Wetter, Frauke Wohlsen für die Interviews. Danke auch an Maria Schmid und Mathias Schiesser, die mich in meinen Rollen des Alltags entlastet haben und konzentriertes Arbeiten ermöglichten. Ich freue mich auf die vor mir liegende Arbeit, die nach dem Erstellen dieser schriftlichen Ausführungen, in einer anderen Einfärbung vielleicht, weitergeht und die beim Umsetzen gemeinsame neue Erfahrungen bietet, die den Stimmen des Lebens ein Timbre verleihen, das es so lohnenswert erscheinen lässt.

# ABSTRACT

## **Thema**

Der mögliche Einfluss der Theaterarbeit auf die Gesundheitsförderung.

## **Absicht**

Methoden der Theaterarbeit werden auf ihre Wirksamkeit hinsichtlich der Förderung verschiedener Determinanten der Gesundheit überprüft. Es sind dies Vitalität und Sinnesintensität, Autonomie, kognitive Kompetenz, Humor und Optimismus, Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugungen, Stabilisierung des Sense of Coherence (SOC), insbesondere dem Konzept der Bedeutsamkeit und die soziale Integration.

## **Fragestellung**

Welche Methoden der Theaterarbeit eignen sich speziell um kognitive und psychische Aspekte einer hohen Gesundheit bei Menschen in belastenden Situationen zu erreichen?

Wie kann bei Menschen in belastenden Situationen neu erworbenes und vorhandenes Wissen über die Stärkung der Gesundheit zusammengebracht und handlungswirksam gemacht werden?

## **Ergebnis**

Die Erkenntnis ist, dass die Auswirkungen von vier angewandten Theatermethoden sich tatsächlich auf sieben ausgewählte Determinanten der Gesundheit als fördernd darstellen. Von 28 zu bewertenden Möglichkeiten sind 22 als «stark» und 6 als «mittel» auf der Likert-Skala eingestuft worden. Für die Interpretation der Beeinflussung belastender Situationen wurde diese erste Beurteilung mit einer erneuten Datensammlung ergänzt. Daraus kommt die Autorin zum Schluss, dass Theaterarbeit und darstellendes Spiel belastende Situationen in jedem Lebensalter positiv beeinflussen.

## **Schlussfolgerung**

Den Erfolg nach Jahren der zurückliegenden Theaterarbeit zu hören, motiviert und bietet einen Ausgangspunkt für das Entwickeln weiterer Kombinationen zwischen Theaterarbeit und Gesundheitsförderung. Ausgehend vom Verständnis, dass sich ein Ausbau an Gesundheit auch bei gleich bleibender Belastung erreichen lässt.

# 1 Einleitung



Die Einleitung gibt zunächst Auskunft über die Motivation für das Thema dieser Nachdiplomarbeit und enthält die Klärung der Begriffe Theater, Theaterarbeit, darstellendes Spiel, Gesundheitsförderung, Lebensqualität und Wohlbefinden.



1.1 Motivation und Begründung der Themenwahl Seit zwölf Jahren gilt mein Interesse Tätigkeitsfeldern in der Theaterarbeit. Das Nachdiplomstudium an der Fachhochschule Nordwestschweiz im Departement Soziale Arbeit brachte eine Auseinandersetzung mit der Komplexität von Gesundheitsförderung. Theaterarbeit und Gesundheitsförderung sind für die Autorin ein zentrales Anliegen. Daraus resultiert die Motivation zu forschen, wie sich die beiden Bereiche ergänzen können oder eine sinnvolle Kombination ergeben.

Diese Diplomarbeit ist ein Versuch, der Wirksamkeit der Theaterarbeit, insbesondere ihrer Auswirkung auf die Gesundheitsförderung von Individuen und Gruppen, näher zu kommen. Gleichzeitig ist auch der hehre Gedanke anwesend, denjenigen Mut und Ideen zu liefern, die scheinbar mit dem Medium Theater kaum Erfahrungen verknüpfen. Es soll aufgezeigt werden, dass bestimmte Theater-Methoden für das Schöpfen persönlicher Ressourcen und denen von Gruppen zu nutzen sind, völlig unspektakulär, ohne roten Samtvorhang, ohne eigens dafür gebaute Räume. Theatersituationen schaffen heisst, Zauber in eine Situation zu bringen. Die vorliegenden Ausführungen sollen Mut machen, diese Kraftquelle zu nutzen.

1.2 Eingrenzung des Themas Im weiten Bereich von Möglichkeiten in der Gesundheitsförderung soll auf die Theaterarbeit und das darstellende Spiel eingegangen werden. Auch im Feld der Theaterarbeit werden nur einige, für die Autorin wesentlich erscheinende Theorien vorgestellt. Berücksichtigung finden Methoden der Theaterarbeit, bei denen für oder mit Menschen gespielt und gearbeitet wird. Der Bereich des expliziten Puppen- und Maskenspiels sowie des Musiktheaters ist ausgespart. Die gewünschte Wirksamkeit wird vorwiegend unter salutogenetischer Perspektive geprüft. Zu diesem Zweck sind ausgewählte Determinanten der Gesundheit beschrieben und mit den referierten Theorien aus der Theaterwelt in Verbindung gebracht. Ferner wird die Wirkung auf drei ausgewählte belastende Situationen von Individuen oder Gruppen und die darin mögliche Stärkung der Gesundheit durch Theaterarbeit eingeschätzt.

1.2.1 Was ist Theater? Theater beginnt dann, wenn eine Person es wagt, sich auf das Experiment «Spiel» einzulassen, und die Kraft aufbringt, sich vor den Augen anderer zu zeigen, und dabei den Fokus bei sich behält. Wenn sie die Gleichzeitigkeit von innerer und äusserer Wahrnehmung erträgt und konzentriert auf die Signale und Zeichen des Körpers, des inneren Erlebens, achtet.

Theater (v. frz. théâtre < lat. theatrum < griech.: théatron; v. theasthai anschauen) bezeichnet seit der Antike sowohl den zur Aufführung von Bühnenwerken bestimmten Raum, in dem Schauspielende und Musizierende vor Publikum auftreten, als auch die Vorstellung bzw. Aufführung der Darstellenden Kunst, allen Genres des Schauspieltheaters und des Musiktheaters. Die ältesten bekannten Theaterstücke stammen aus dem antiken Griechenland. Bei den Aufführungen in der Antike trugen die Schauspieler häufig Masken, die die Rolle typisierten und als Schallverstärker dienten.

Peter Brook (1995) sagt, wenn ein Mann durch den Raum geht, während ihm ein anderer zusieht, sei das alles was zur Theaterhandlung notwendig ist. «Das Private und das Öffentliche sollen verknüpft werden, der Bereich des Intimen mit dem der Masse, das Verborgene und das Offenkundige, das Gewöhnliche und das Magische. Dazu bedarf es einer Menge auf der Bühne und einer Menge, die zuschaut – und mitten auf dieser Bühne voll von Menschen bieten einzelne ihre intimsten Wahrheiten einzelnen im Zuschauerraum voll von Menschen dar und teilen so mit ihnen eine gemeinsame Erfahrung». (Brook 1967: 11, zit. in: Grotowski 1994)

**«Für mich ist Theater die Projektion der inneren Welt auf die Bühne. Ich behalte mir das Recht vor, den dramatischen Stoff meinen Träumen, meinen Ängsten, meinen dunklen Wünschen und meinen inneren Widersprüchen zu entnehmen. Der Traum ist natürlich, er ist nicht verrückt. Die Logik läuft Gefahr verrückt zu werden.»**

**Eugène Ionesco**

1.2.2 Was ist darstellendes Spiel?  
Für darstellendes Spiel bedarf es einer Publikumssituation. Eine so genannte Theatersituation ist bereits hergestellt, wenn beispielsweise in einer Gruppe von fünf Personen, zwei eine Situation spielerisch darstellen. Das darstellende Spiel ist also sowohl auf der «grossen Bühne» anzusiedeln wie auch in der Theaterpädagogik und in der therapeutischen Theaterarbeit. Wer lernt, sich selbst zu spielen, entwickelt die Fähigkeit, seine eigene Wirklichkeit zu erkennen. Gelingt es ins Spiel einzutauchen, sich frei von jeglicher Verantwortung zu fühlen, erscheint die Lebensfreude als Vorbotin einer vorhandenen Kreativität. Mit wachsender Erfahrung in der Umsetzung von Theaterarbeit und im Agieren vor Publikum erhöht sich auch die Wachheit für persönliche und gesellschaftliche Zusammenhänge und der Mut, Lösungen spielerisch zu üben. Darstellendes Spiel ist auch Arbeit an Demokratie. Selten stehen Menschen allein auf der Bühne, meistens mit einem oder mehreren zusammen. Es gilt zurückzustecken, zu fordern, aggressiv und milde zu sein. Sich demokratischen Prozessen, Spielregeln unterzuordnen, diese Regeln zu verändern oder sich ihnen zu fügen.

1.2.3 Was ist Theaterarbeit?  
Unter Theaterarbeit wird die Beschäftigung, das Tun mit Körper, Stimme und Sprache verstanden oder anders gesagt, der Körper wird durchlässig gemacht, um mit dieser ausgebildeten Wahrnehmung sich selbst und andere Menschen zu berühren, etwas zu bewegen. Die Lebendigkeit und Kreativität, welche der Theaterarbeit entspringt, soll spielwilligen Individuen oder Gruppen vermittelt werden. Wann fängt Theaterarbeit an? Wann immer ein Mensch bewegt ist, an sich gearbeitet hat und diese Dynamik nach aussen zu bringen vermag, wird seine erwachte Sensitivität auf seine Umgebung wirken. Diese Wirkung erzeugt Resonanz bei anderen und legt einen Grundstein für Handlung, beispielsweise im Einsatz für die Gesundheit, die physische, psychische und soziale. Die Dringlichkeit für ein erforderliches Handeln wird durch

die Lebendigkeit des Mediums Theaterarbeit oder auch darstellendes Spiel so erhöht, dass es sich nur mit hoher Verdrängungskunst in den alten Pfaden weitergehen lässt. Wie aus der Wahrnehmungspsychologie bekannt, vermag der Einzelne allerdings nur eine schrittweise Veränderung auszuhalten. Immer sollte die Frage vorn angestellt werden: Welches Zielpublikum braucht zum definierten Zeitpunkt welche Form der Theaterarbeit?

1.2.4  
Gesundheitsförderung  
Lebensqualität  
Wohlbefinden

Im Verständnis der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zielt Gesundheitsförderung auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie dadurch zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Angestrebt wird damit die Analyse und Stärkung der Gesundheitsressourcen des Menschen. Massnahmen der Gesundheitsförderung zielen auf das individuelle Verhalten wie auf die Lebensverhältnisse ab. Gesundheitsförderung ist ein Folgekonzept der Gesundheitserziehung mit Gleichberechtigung unter den Beteiligten. Ein Dilemma der Theorieentwicklung und empirischen Forschung zur Gesundheitsförderung ist das Fehlen einer eindeutigen Definition von Gesundheit. Der Wandel des Gesundheitsbegriffs ist von gesellschaftlichen Werten und Interessen abhängig. Die WHO-Definition von Gesundheit und die Ottawa-Charta haben zusätzlich zur Entwicklung positiver Indikatoren von Gesundheit beigetragen.

In Anlehnung an die WHO-Definition von Gesundheit wird gesundheitsbezogene Lebensqualität überwiegend als komplexer Zustand verstanden, der sich aus folgenden Komponenten zusammensetzt:

- körperliche und psychische Funktionstüchtigkeit
- soziale Integration
- körperliches und psychisches Wohlbefinden

Wohlbefinden ist zunächst ein alltagssprachlicher Begriff zur Bezeichnung eines komplexen subjektiven Bewusstseinszustands, der grundsätzlich nicht unmittelbar der Beobachtung von aussen zugänglich ist. Durch das Ausdrucksverhalten und Handeln eines Menschen kann zwar bisweilen indirekt auf das Ausmass seines Wohlbefindens geschlossen werden, letzte Instanz sind aber sprachliche Äusserungen des jeweiligen Individuums. Fragt man Menschen nach ihrem Wohlbefinden, so stellt sich heraus, dass ihre Antworten sich auf eine Vielfalt unterschiedlicher Aspekte beziehen können und dass von Person zu Person sehr unterschiedliche umgangssprachliche Begriffe benutzt werden. Mihaly Csikszentmihalyi (2003) beschrieb das Flow-Phänomen. Flow bezeichnet demnach einen Zustand des Glücksgefühls, in den Menschen geraten, wenn sie einer Beschäftigung vertieft nachgehen. Den Zustand erreichen Menschen meistens nicht beim Nichtstun, sondern wenn sie sich intensiv der Arbeit oder einer Aufgabe widmen. Flow-Erlebnisse fördern somit die Lebensqualität enorm und liefern Anreiz, über die eigenen Grenzen hinauszugehen. Die Aufgabe besteht darin, das eigene Leben zu geniessen, ohne die Chancen anderer zu beeinträchtigen, das ihre zu geniessen.

1.3  
Fragestellungen und  
Zielsetzung

- Welche Methoden der Theaterarbeit eignen sich speziell, um kognitive und psychische Aspekte einer hohen Gesundheit bei Menschen in belastenden Situationen zu erreichen?
- Wie kann bei Menschen in belastenden Situationen neu erworbenes und vorhandenes Wissen über die Stärkung der Gesundheit zusammengebracht und handlungswirksam gemacht werden?

Methoden der Theaterarbeit sollen auf ihre Wirksamkeit hinsichtlich der Förderung und Stabilisierung der Vitalität und Sinnesintensität, der Autonomie, der kognitiven Kompetenz, der Selbstwirksamkeit, des Sense of Coherence (SOC), insbesondere des Konzepts der Bedeutsamkeit, des Humors und Optimismus und der sozialen Integration bei Menschen in belastenden Situationen überprüft werden.



1.3.1  
Belastende Situa-  
tionen in der  
Lebensspanne

Mit der Formulierung «Belastende Situationen» in der Fragestellung sind Ereignisse im Leben eines Menschen gemeint, welche Betroffenen die Chance bieten inne zu halten, sich umfassend zu orientieren, ihre Ressourcen zu prüfen und gegebenenfalls diese zu stärken und zu erweitern. In einem umfassenderen Kontext gesehen entwickeln Personen Strategien, mit den auftretenden Stressoren umzugehen.

Herausforderungen, für die es keine unmittelbar verfügbaren oder automatischen Reaktionen gibt – Stressoren also – erzeugen einen Spannungszustand. Antonovsky (1987) unterscheidet folgende Stressoren: chronische Stressoren, wichtige Lebensereignisse, akute tägliche Widrigkeiten und Stress-Lebensereignisse. In der Salutogenese wird von einem einheitlichen Konzept von «überzeugenden, psychosozialen generalisierten Widerstandsressourcen beziehungsweise Widerstandsdefiziten» gesprochen.

Ein Stressor kann als Merkmal gesehen werden, das eine Lebenserfahrung durch Inkonsistenz, Unter- oder Überforderung und fehlende Teilhabe an Entscheidungsprozessen charakterisiert ist. Ein chronischer Stressor wäre ein andauernder oder anwachsender Mangel, anhaltender Verlust bzw. dauerhafte Depression und die kontinuierliche Erfahrung inadäquater Ressourcen oder Rollenangebote. Herausragende Ereignisse, wie der Tod Angehöriger, Scheidung, Kündigung, Familienenerweiterung, Karrieresprung oder Pensionierung sind Stress-Lebensereignisse, aus denen viele Konsequenzen erwachsen. Antonovsky unterscheidet zwischen stresshaften Lebenssituationen, welche sich negativ auf den SOC auswirken, während dies für Stress-Lebensereignisse nicht generell behauptet werden könne.

1.3.2 Sense of Coherence Der Sense of Coherence (SOC), ist das Konzept des Kohärenzgefühls in Aaron Antonovsky's Theorie der Salutogenese. Darin wird er als Hauptdeterminante verstanden, welche Position ein Mensch auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum erhält. Aber auch dafür, dass sich das Individuum in Richtung des gesunden Pols bewegt. Die Auswirkungen von Stressoren erzeugen einen Spannungszustand und bringen eine Vielzahl von unvorhersehbaren Erfahrungen mit sich. Sie führen zu einer Schwächung des SOC.

Das Konzept des SOC wird also definiert als eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Mass man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, nämlich das Gefühl von Verstehbarkeit, von Bedeutsamkeit und Handhabbarkeit. Es gilt zu beachten, dass der SOC lediglich einen Wert misst, nicht aber gleichzusetzen ist mit Gesundheit.

Die Verstehbarkeit bezieht sich auf das Ausmass, in welchem interne und externe Stimuli kognitiv sinnhaft wahrgenommen werden, als geordnete, konsistente, strukturierte und klare Information und nicht als chaotisches, ungeordnetes, willkürliches, zufälliges und unerklärliches Etwas. Ein hohes Ausmass an Verstehbarkeit lässt Menschen davon ausgehen, dass Anforderungen, denen sie in Zukunft begegnen, vorhersagbar sein werden oder zumindest, sollten sie tatsächlich überraschend auftreten, eingeordnet und erklärt werden können. Tod, Krieg oder Versagen können eintreten. Eine Person mit einem hohen Ausmass an Verstehbarkeit kann sie sich erklären.

Die Handhabbarkeit ist die zweite Komponente des SOC und definiert als Ausmass, in dem wahrgenommen wird, dass geeignete Ressourcen zur Verfügung stehen, um Anforderungen zu begegnen. Zur Verfügung stehen Ressourcen, die man selbst unter Kontrolle hat, oder solche, die von legitimierte anderen kontrolliert werden, von Menschen also, auf die man zählen kann, denen man vertraut. Wer ein hohes Ausmass an Handhabbarkeit erlebt, so Antonovsky, der wird sich nicht durch Ereignisse in die Opferrolle gedrängt oder vom Leben ungerecht behandelt fühlen. Bedauerliche Dinge geschehen im Leben; wenn sie auftreten, wird die Person mit einem ausgeprägten Ausmass an Handhabbarkeit mit ihnen umgehen können, statt endlos zu trauern.

Die dritte Komponente des SOC, die Bedeutsamkeit, repräsentiert das motivationale Element des SOC und bezieht sich auf das Ausmass, in dem das Leben emotional als sinnvoll empfunden wird. Einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen sind es wert, Energie in sie zu investieren. Die Situation wird eher als willkommene Herausforderung gesehen anstelle einer Last. Deshalb ist niemand mit einem hohen Ausmass an Bedeutsamkeit glücklich über die Notwendigkeit, sich einer schweren Operation zu unterziehen, oder darüber, die Einkommensquelle zu verlieren. Aber wenn einer solchen Person diese Erfahrungen auferlegt sind, nimmt sie die Herausforderung an, wird ihr eine Bedeutung beimessen können und ihr Möglichstes tun, sie mit Würde zu überwinden. Die Person wird das subjektive Erleben dem Expertenwissen gleich stellen und keinesfalls einer Definitionsmacht, welche subjektives Erleben und persönliche Erfahrungen ausklammert, unterliegen.

Die drei Komponenten können in unterschiedlicher Beziehung zu einander stehen. Es sind Situationen vorstellbar, in denen die Erfahrungen einer Person sie dazu bewegen werden, hohe Werte in einer Komponente und niedrige in einer anderen zu haben. Dies mag nicht nur für eine sehr spezifische Situation zutreffen, sondern auch für eine generelle Lebenssituation. Eine belastende Situation verschärft sich, wenn ein Individuum in einer sozialen Rolle verhaftet ist, die einen zwar mit Lebenserfahrungen von Konsistenz und einer angemessenen Balance zwischen Überlastung und Unterforderung versorgt, die aber nicht die Erfahrung der Teilhabe an der Gestaltung von Ergebnissen bietet, weil die eigenen Potentiale ignoriert werden. Sich in einer solchen Rolle zu befinden und entsprechende Erfahrungen zu machen, würde dazu führen, dass man hohe Werte in den Komponenten Verstehbarkeit und Handhabbarkeit des SOC erzielt, aber niedrige in der Bedeutsamkeit.

1.4 Vulnerable Gruppen Die Vulnerabilität von Menschen ist abhängig von ihrer Fähigkeit, auftretenden Widrigkeiten zu begegnen. Antonovsky (1987) begreift die Allgemeinen Widerstandsressourcen als Kapital für ein Mehr an Gesundheit oder das Fehlen dieser Ressourcen als ein Widerstandsdefizit. Neben den körperlichen, wie die Konstitution, das Immunsystem, zählen der materielle Besitz, die personal-psychischen Komponenten, das soziale Netz und das Eingebundensein in stabile Kulturen zu den die Gesundheit beeinflussenden Eckpfeilern.

In der vorliegenden Arbeit soll untersucht werden, welche referierte Form der Theaterarbeit und des darstellenden Spiels auf ausgewählte Determinanten der Gesundheit Einfluss nimmt und wie sich dieser Einfluss insbesondere auf Belastungen in Folge von Isolation und Einsamkeit, Armut und ökonomischen Probleme und auf die herabgesetzte psychische Gesundheit auswirkt.

Es wird angenommen, dass sich bei diesen vulnerablen Gruppen Determinanten der Gesundheit gezielt stärken lassen. Die subjektive Wahrnehmung einer belastenden Situation muss zu einem Zeitpunkt einsetzen, bei dem effektiv und positiv auf die Gesundheit bezogen gehandelt werden kann.

1.4.1 Hypothese Gewisse Methoden der Theaterarbeit und Formen des darstellenden Spiels sind für eine Stärkung der im folgenden Kapitel 2 referierten Determinanten von Gesundheit geeignet und beeinflussen die beschriebenen vulnerablen Gruppen positiv.

Bei der Theaterarbeit geht es weniger darum, explizit etwas für die Gesundheit zu tun als darum, im Leben zu sein und somit auch die Gesundheit zu beeinflussen.

Die Theaterarbeit soll auch nicht als blosse Aufforderung zum gesunden Leben, um noch gesünder und fitter zu sein, verstanden werden. Diejenigen, welche durch günstige Umstände einen Zugang zur Theaterarbeit finden, bietet sich ein Innehalten, Zeit zum Fragenstellen. Wann und wie bin ich gesund? Fühle ich mich gesund? Sie können also eine phänomenologische Haltung einnehmen.

Theaterarbeit kann zum Zeitpunkt einer belastenden Situation balancierende Wirkung haben. Das Augenmerk ist dabei nicht nur auf eine Krankheitsbekämpfung gerichtet, welche in Wirklichkeit lediglich Beihilfe leistet, dass Gesundheit sich ergibt. Durch die sich ergebende erhöhte Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit aus der Theaterarbeit können Entscheidungsprozesse begleitet und Entscheidungen unterstützt werden.

Belastende Situationen verändern Menschen. Sie fragen sich, wie sie diese jetzt zu be- und verantworten haben, ob sie diese teils beeinflussen können oder hinnehmen müssen und wie sie dies unterscheiden können, um schliesslich über diese Erfahrung den Lebensstil weiterzuentwickeln. Theaterarbeit kann dabei eine hilfreiche Möglichkeit des Agierens bieten. Theaterarbeit ist deshalb effektiv, weil sie sich nicht explizit um Gesundheit kümmert, sondern die Arbeit mit sich und anderen Gesundheit als Nebenprodukt quasi abwirft.

## 2 Dimensionen der Gesundheit



Im nachfolgenden Kapitel wird der Gesundheitsbegriff näher umschrieben. Im Weiteren werden sieben Determinanten der Gesundheit definiert, die in der vorliegenden Arbeit zur Einschätzung des Gesundheitsgewinnes durch gewisse Methoden der Theaterarbeit dienen. Ferner sind drei belastende Situationen ausgewählt, welche Aspekte der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit berücksichtigen.



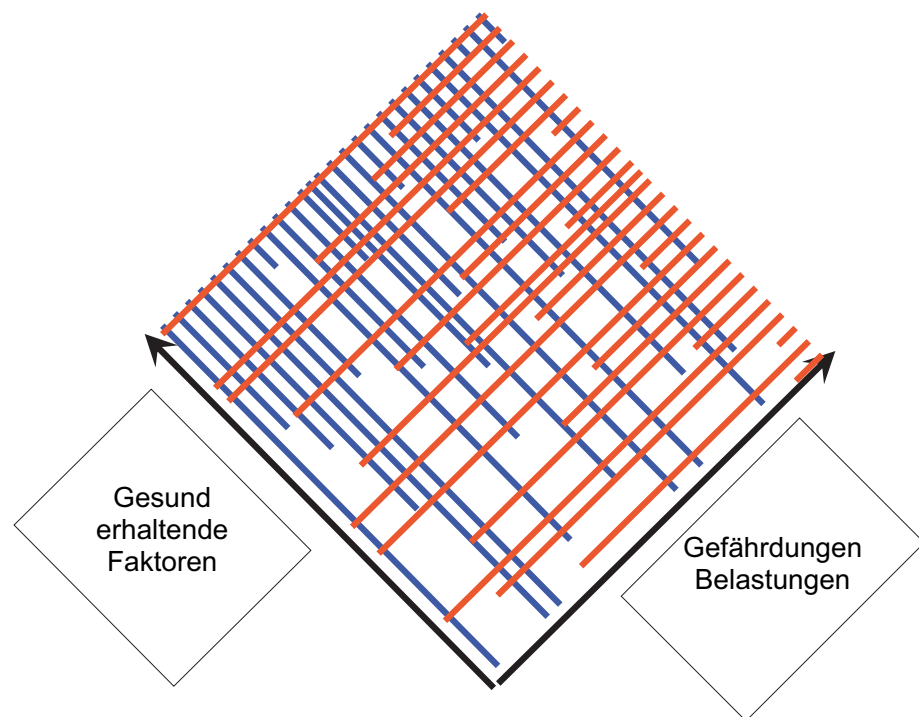
- 2.1 «Gesundheit lässt sich nicht herstellen – sie kann sich nur ergeben»,  
 Der Begriff schreibt Dörner (2003) in seinem Buch «Die Gesundheitsfalle».  
 Gesundheit Wenn eine Person ernsthaft krank ist, also in einer herausfordernden Situation steckt oder mit einer Diagnose konfrontiert wird, ist es erst mal vorbei mit «Wegegebenheit» (Begriff von Gadamer 1993 in: Dörner 2003). Es ist die herausfordernde Situation oder die Krankheit, die eine Person darin beeinträchtigt oder es ihr unmöglich macht, sich ihrer Gesundheit zu bedienen.
- Dörner propagiert, «eine der Gesundheit dienende Behandlung sollte einerseits die Aktivierung des Leibes im Sinne von Selbsterhaltung, Genussfähigkeit, Aneignung und Verfügbarmachung von Anderem, von Selbst- und Weltkontrolle zum Ziel haben. Zum anderen aber auch die Passivierung des Leibes im Sinne von leiblich-sinnlicher, seelischer, affektiv-emotionaler, leidenschaftlicher, charakterlicher Öffnung, Verwundbarkeit, Empfänglichkeit, Gastlichkeit für den Anderen und das Andere, bis der Mensch sich vom Antlitz des ihm Anderen neu berühren lässt.» (Dörner 2003: 16)
- Das Sich-Hingeben birgt die faszinierende Chance in sich, bei der Herstellung der Gesundheit partizipieren zu können.
- Ausgehend von dem salutogenen Verständnis Aaron Antonovskys, dass eine Bewegung weg von einer Belastung (Gefährdung, Krankheit) zugleich eine Bewegung hin zu mehr Gesundheit sei, hatte sich die heute veraltete Vorstellung ergeben: Krankheit und Gesundheit stünden als Endpunkte auf einer Geraden.

*vollständig gesund* ←————→ *lebensbedrohlich krank*

Antonovsky (1987) fasst die Logik des salutogenetischen Ansatzes folgendermassen zusammen:

An Stelle der wissenschaftlich nicht haltbaren Dichotomie «gesund-krank» wird bei jedem Menschen davon ausgegangen, dass er einen Platz auf einem Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit einnimmt. An jedem Punkt des Kontinuums können gesunde und kranke Anteile des Wohlbefindens nebeneinander existieren. Gesundheitsressourcen bzw. salutogenetische Faktoren sind alle diejenigen Einflussfaktoren, die eine Bewegung in Richtung auf mehr Gesundheit auf diesem Kontinuum bewirken. Die Wirksamkeit von Gesundheitsressourcen wird grundsätzlich als unabhängig von Risikofaktoren und Krankheitsdiagnosen angenommen, d.h. Gesundheitsressourcen kommen Kerngesunden, akut Erkrankten, chronisch Kranken und Sterbenskranken im Prinzip gleichermassen zugute. Daraus folgt, dass Massnahmen der Gesundheitsförderung unspezifisch, d.h. unabhängig von Risikofaktoren und Krankheitsdiagnosen wirksam sind. Mit anderen Worten: Gesundheitsförderung wirkt zugleich gesundheitssteigernd auf Gesunde wie auch präventiv auf Risikogruppen und die Therapie und Rehabilitation unterstützend auf Kranke.

Gesundheit zeigt sich als komplexes Phänomen, das sich aus verschiedenen Dimensionen zusammensetzt. Das gleiche gilt für das subjektive Wohlbefinden als Teilkomponente von Gesundheit, aber auch für Krankheit. Die verschiedenen Dimensionen von Gesundheit und Krankheit, zum Beispiel psychisches Wohlbefinden und physische Gesundheit/Krankheit, variieren zumindest teilweise unabhängig voneinander. So geben unheilbar Kranke im Wissen um ihren nahen Tod nicht selten an, dass ihre Lebensqualität zugenommen hat. In der Diskussion um die Abgrenzung Gesundheitsförderung und Prävention oder Therapie hilft nachstehendes Modell (Wettstein 2004) der unabhängigen Betrachtung von Gesundheit und Krankheit.



*Abb.1: Gesundheit und Krankheit sind unabhängig zu betrachten*  
 Wettstein (2004) folgert: «Ein Ausbau an Gesundheit lässt sich auch bei gleich bleibender Belastung erreichen. Sie kann auch dann ein erstrebenswertes Ziel sein, wenn gar keine Gefährdung oder Belastung vorliegt.»

Nach dem salutogenetischen Ansatz kommt Gesundheitsförderung Gesunden, Risikogruppen, Kranken, auch schwer und unheilbar Kranken gleichermassen durch Steigerung von Wohlbefinden und Lebensqualität zugute. Für Behinderte und chronisch Kranke sind gesundheitsförderliche Lebens- und Umweltbedingungen sehr viel bedeutsamer als für gesunde Erwachsene, die ausreichende Ressourcen zur Kompensation von Beeinträchtigungen des Wohlbefindens besitzen.

2.2 Determinanten der Gesundheit Eine Lösung aktueller Gesundheits- und Krankheitsfragen kann auf Dauer nur gelingen, wenn die Vielzahl der heute bekannten Determinanten von Gesundheit berücksichtigt wird. Die pathogenetische Frage: «Was macht Menschen krank?» muss ergänzt werden durch die salutogenetische Frage: «Was hält Menschen gesund?» Gesundheitsressourcen und Risikofaktoren stellen oft unterschiedliche Pole der gleichen Dimensionen dar: zum Beispiel niedriges Sozial- und Bildungsniveau als Risikofaktor versus hohes Sozial- und Bildungsniveau als Gesundheitsressource, ebenso Bewegungsarmut versus regelmässige Körperbewegung, depressive Grundstimmung versus Kohärenzsinn und Optimismus, soziale Isolation versus soziale Unterstützung. Zusammenfassend wird von Determinanten der Gesundheit gesprochen.

In den nachfolgenden Kapiteln 2.2.1 bis 2.2.7 sind Determinanten der Gesundheit identifiziert, welche der Theaterarbeit und dem darstellenden Spiel zugänglich sind. Das Anliegen der Arbeit «Die eingebildete Gesunde» ist es, eine Spur zu finden, wie mit Hilfe der Theaterarbeit zu höherer Gesundheit beigetragen werden kann. Der empirische Nachweis, dass Theaterarbeit auf diese, die Gesundheit positiv beeinflussenden Determinanten eine gewisse Stabilität erzeugt, fehlt. Die Plausibilität ist jedoch offenkundig.

Die nachfolgende Einteilung ist nicht frei von Willkür und unter Berücksichtigung der Fragestellung dieser Diplomarbeit entstanden. Die unterschiedlichen Determinanten der Gesundheit werden beeinflusst durch Gesundheitsressourcen, salutogenetische Faktoren, die Wachstum und Gesundheitsprozesse unterstützen und eine grosse Zahl von Risikofaktoren, pathogenetische Faktoren, die Abbau und Krankheitsprozesse unterstützen. Gesundheitsressourcen werden auch als protektive Faktoren bezeichnet, weil sie teilweise die negativen Auswirkungen der Risikofaktoren zu kompensieren in der Lage sind. Unter salutogenetischer Perspektive erschöpft sich die Wirkung von Gesundheitsressourcen jedoch nicht in ihrer protektiven Wirkung.

2.2.1 Vitalität und Sinnesintensität Vita, das Leben, spricht allgemein für die Gesundheit oder die Lebensenergie eines Lebewesens. In der vorliegenden Arbeit umfasst dieser Begriff physische, psychische und soziale Aspekte, beschränkt sich also nicht auf die körperliche Agilität. Vital sein bedeutet demnach, dem Leben zugewandt sein, sich für das Leben einsetzen, das «Ja» zum Leben zu vertreten. Neugierig sein auf Leben, motiviert in die Zukunft blicken, die Gegenwart meistern und mit der Vergangenheit versöhnt sein.

Um diese Vitalität spüren zu können, bedarf es einer ausgebildeten Sinnesintensität. Mit den Sinnen bezeichnet man üblicherweise die schon von Aristoteles erkannten fünf Sinneskanäle des Menschen: den Gehörsinn, Geruchssinn, Geschmackssinn, Gesichtssinn und Tastsinn. Der modernen Physiologie sind für den Menschen noch vier weitere Sinne, die Thermozeption (Temperatursinn), Nozizeption (Schmerzempfindung), den Gleichgewichtssinn und die Propriozeption (Tiefensensibilität), bekannt.

Die Sinne haben unterschiedliche Aufnahmekapazitäten. Kommt es zu einem «Übersprechen» zwischen den Sinneskanälen, so dass zum Beispiel Klänge als farbige Muster wahrgenommen werden, spricht man von «Synästhetikern».

Mit dem «6. Sinn» wurde vielfach die Fähigkeit bezeichnet, Dinge wahrzunehmen, die anscheinend nicht mit den Sinnesorganen aufgenommen wurden. Biologen benutzen diesen Begriff allerdings zunehmend, um damit elektrische und magnetische Sinne von Tieren zu beschreiben. Somit ist dieser Begriff im Biologischen verankert und hat nichts Übernatürliches mehr.

Als Bezeichnung für die paranormalen Wahrnehmungen wird deshalb der Ausdruck «7. Sinn» verwendet. Damit soll zum Ausdruck gebracht werden, dass hiermit weder die fünf normalen Sinne noch der auf physikalische Wahrnehmungen beruhende sechste Sinn gemeint ist.

Die Wahrnehmung, welche letztlich für eine Sinnesintensität notwendig ist, ist der Prozess der Informationsaufnahme eines Lebewesens über seine Sinne. In der Wikipedia-Enzyklopädie werden drei wissenschaftliche Definitionen des Prozesses Wahrnehmung unterschieden. In der Psychologie und Physiologie bezeichnet Wahrnehmung die Summe der Schritte: Aufnahme, Interpretation, Auswahl und Organisation von sensorischen Informationen zum Zwecke der Anpassung der wahrnehmenden Person an die Umwelt. Dem gemäss sind also nur diejenigen Informationen Wahrnehmungen, die auch geistig verarbeitet werden. In der Philosophie wird Wahrnehmung streng von der gedanklichen Verarbeitung des Wahrgenommenen, der Kognition, unterschieden und bezeichnet die Widerspiegelung der objektiven Realität im Zentralnervensystem von Lebewesen. Die Wahrnehmung bildet das sinnliche ganzheitliche Abbild der Objekte mit ihren Eigenschaften und Beziehungen, die unmittelbar auf die Sinnesorgane einwirken.

2.2.2 **Autonomie** Der aus dem griechischen stammende Begriff wird je nach Fachbereich oder Zusammenhang als Selbstständigkeit im weitesten Sinne definiert. In der Philosophie wird die Willensfreiheit als Autonomie bezeichnet. Die Fähigkeit des Menschen also, sich als Wesen der Freiheit zu begreifen und aus dieser Freiheit zu handeln. Weil aber Handeln aus Freiheit immer auch ein Setzen von Grenzen und zwar gegen nicht realisierte Möglichkeiten darstellt, heisst Freiheit Autonomie: Selbstgesetzgebung. Immanuel Kant (1724–1804) fordert in seiner Schrift «Was ist Aufklärung?» von jedem Individuum den Mut, sich seines eigenen Verstandes zu bedienen. Die Möglichkeit der Autonomie hängt von der Überwindung gegebener Formen der Abhängigkeit und Fremdbestimmung ab.

In der Ottawa Charta (1986) nimmt die Idee des politischen ebenso wie des persönlichen Empowerment als Selbstbestimmung und als Strategie des «Befähigens und Ermöglichens» eine zentrale Stellung ein. Ziel von Empowerment ist die Förderung der Fähigkeit der Menschen, ihre soziale Lebenswelt und ihr Leben selbst zu gestalten und sich nicht gestalten zu lassen. Empowermentprozesse beschreiben das «Wie» der Erreichung konkreter Ziele, benötigen jedoch immer ein «Was». Empowerment kann von Professionellen nicht «gegeben» sondern muss im Prozess aktiv «genommen» werden. Professionelle in der Gesund-

heitsförderung sollen dabei durch ihre Arbeit dazu beitragen, die Bedingungen zu schaffen, die eine Ermächtigung der jeweiligen Zielgruppe fördern.

Der südamerikanische Pädagoge und Politiker Paolo Freire (1973) entdeckte in seinen Alphabetisierungskampagnen in Gruppen brasilianischer Landarbeiter ein analoges Prinzip, das er Bewusstwerden nannte. Durch den Prozess des Bewusstwerdens der eigenen Lage entwickelten die Alphabetisierungsgruppen Identität und Unterstützung und lernten, ihre Lebensprobleme zu reflektieren und selber aktiv zu werden.

Nach Kieffer (1984) (in: Trojan/Legewie 2001: 91) entsteht persönliches Empowerment in einem dreidimensionalen Prozess: der Entwicklung eines stärkeren Selbstgefühls in Bezug auf die Welt, einem kritischeren Verständnis der politischen und sozialen Kräfte, die das eigene Alltagsleben bestimmen, und der Entwicklung von wirksamen Strategien zur Nutzung von Ressourcen und zum Erreichen persönlicher und sozialpolitischer Ziele. Für die Praxis der Gesundheitsförderung sind die vielfach bestätigten Erkenntnisse bedeutsam, wonach Empowermentprozesse aktiv gefördert werden können, zu aussergewöhnlichen Problemlösungen führen und gleichzeitig die Demoralisierung und Resignation von Individuen, Gruppen und Organisationen überwinden helfen.

Sowohl das Sich-Einlassen auf die Theaterarbeit als auch das Agieren im darstellenden Spiel eignen sich, um Menschen auf den Weg zu bringen, ihre Ziele selbst zu formulieren. Durch das Vorgehen wird etwas in Gang gesetzt, was den Menschen ihre Ressourcen bewusster macht und ihre gesundheitlichen Kompetenzen stärkt. Die Orientierung der Theaterarbeit am Subjekt und an den Kompetenzen unterstreicht die Autonomie des Individuums. Ebenfalls gilt es hinsichtlich eines darstellenden Spiels das Ziel bewusst zu machen und abzuwägen, ob es tatsächlich um einen Zugewinn an Autonomie oder um Beeinflussung geht.

### 2.2.3 kognitive Kompetenzen

«Wie können Sie sich nur den ganzen Text merken?», eine ganz gewöhnlich Frage an eine Schauspielerin nach einem Sprechtheater. Diese Frage wird nicht, wie man vermuten könnte, von älteren Personen gestellt. Mit schicksalhafter Ergebnisheit wird von jungen Erwachsenen ein Gedächtnisabbau im Alter antizipiert und erwartet. Aus Angst vor kognitiven Einbussen besteht eine wachsende Nachfrage zur Gedächtnisoptimierung.

Nach Rabbitt und Abson (1991 in: Pierrig-Chiello 1997: 82) lassen sich Widersprüche auf individuelle Unterschiede der Ressourcennutzung – wie Intelligenz, Motivation, Selbstwert – zurückführen. Die Autoren dieser Studie, bei der sie 320 Versuchspersonen im Alter zwischen 50 und 79 Jahren ihre voraussichtliche Leistung in vier einfachen Gedächtnistests voraussagen liessen, schliessen aus ihren Ergebnissen, dass subjektive Leistungseinschätzungen sich wohl durch effektive Veränderungen in der fluiden Intelligenz begründen lassen, dass aber altersbedingte Veränderung des Selbstwertgefühls und des Lebensstils (kognitive Tätigkeiten im Alter, zum Beispiel lesen, Kurse besuchen etc.) weit wichtigere Prädikatoren sind.

Biografische Analysen haben zu widersprüchlichen Schlussfolgerungen geführt. Auffallend ist, so bei Pierrig-Chiello (1997) im Kapitel 2.6.2 «Objektive kognitive Veränderungen im Alter» beschrieben, dass Untersuchende bei vielen Persönlichkeiten (politisch aktive Menschen, Kunstschaffende, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler) keine Wendepunkte für kognitive Leistungsfähigkeit gefunden hatten. Hingegen wird die lebenslange Plastizität und ungebrochene Schaffenskraft bis ins hohe Alter betont.

Die Frage nach den qualitativen und quantitativen Veränderungen der kognitiven Fähigkeiten hat eine lange Tradition. Während des 1. Weltkrieges wurde in den USA eine erste gross angelegte querschnittliche Intelligenzstudie mit mehr als 1.75 Millionen Soldaten durchgeführt. Sie zeigte ein recht konsistentes Bild kognitiver Leistungsfähigkeit über das Alter hinweg. Eine alternative Testreihe setzte 1946 ein und wurde in der Folge weiterentwickelt. Horn (1970, 1982) (in Pierrig-Chiello 1997: 85) extrahiert kristallisierte und flüssige Intelligenzfaktoren. Diese Unterscheidung besagt, dass kristallisierte Intelligenz (Wortverständnis, Begriffsbildung, logisches Denken, allgemeines Verständnis) die Bandbreite kultureller Werte, die erworben wurden widerspiegelt. Kristallisierte Intelligenz zeichnet sich dadurch aus, dass sie bis ins hohe Alter konstant bleibt oder gar ansteigt. Die flüssige Intelligenz hingegen steht für all diejenigen Fähigkeiten, die kultur- und bildungsunabhängig sind und die für das Extrahieren komplexer visuell-räumlicher Informationen verantwortlich sind (Integration, figurale Flexibilität). Die Forscher haben aufgrund einer breiten empirischen Abstützung postuliert, dass die fluiden Fähigkeiten auf Grund altersbedingter physiologischer und neurologischer Veränderungen abnehmen. Kristallisierte Fähigkeiten würden demgegenüber keine Einbusse erfahren, sie könnten auf Grund des kumulativen Effektes von Lebens- und Bildungserfahrung stabilisiert beziehungsweise verbessert werden.

Der aktuelle Forschungsstand lässt die Frage offen, ob veränderte Kontrollüberzeugungen veränderte kognitive Leistungen zur Folge haben oder vice versa. Kognitive Leistungseinbussen im Alter sind zwar nicht zu leugnen, gleichzeitig konnten die Forschenden aber beträchtliche individuelle Unterschiede und vielfältige Kompensationsmöglichkeiten empirisch nachweisen. In der vorliegenden Arbeit sind Menschen in belastenden Situationen im Blickfeld. Die Tatsache, dass Menschen über kognitive Reserven verfügen, lässt den Einsatz der Theaterarbeit und des darstellenden Spiel als eine Art Trainingsprogramm erscheinen, welche diese Dimension von Gesundheit erschliesst.

#### 2.2.4 Kontrollüberzeugungen – Selbstwirksamkeitsüberzeugungen

Personal-psychische Ressourcen stellen wesentliche Grundlagen für die erfolgreiche Bewältigung von Stressoren dar. Kognitive Merkmale wie Kontrollüberzeugungen oder Selbstwirksamkeitsüberzeugungen sind dabei von grosser Bedeutung. Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen sind subjektive Überzeugungen, wichtige Ereignisse im eigenen Leben selber kontrollieren zu können. Kontrollenergebnisse können für den Menschen zentral und beglückend sein. Kontrolle über eine Situation impliziert Einsicht in Kausalitäten, Antizipation und Freiheit der Wahl. Der Mensch strebt nach Autonomie und Kontrollmöglichkeiten, er braucht ein Minimum an Kontrolle, um sich mit der Umwelt erfolgreich und zufrieden stellend auseinander zu setzen.

Aristoteles unterscheidet zwischen Handeln und Leiden. Jemand handelt dann, wenn etwas geschieht, dessen adäquate Ursache die Person selber ist (Prinzip der Aktivität); hingegen leidet sie, wenn etwas geschieht, dessen Ursache sie allenfalls nur zum Teil ist (Prinzip der Passivität). Das Konzept der internen/externen Kontrollüberzeugung differenziert Menschen danach, ob sie Ereignisse primär als eine Konsequenz des eigenen Verhaltens, das heisst interner Faktoren, wie Fähigkeit, Anstrengung attribuieren oder aber als Folge nicht kontrollierbarer externer Faktoren, wie Glück, Schicksal oder Zufall. Die Inhalte dieser Form des Metawissens sind bei der Wahl bestimmter Verarbeitungsmodi entscheidend (Hornung/Gutscher in: Schwenkmezger 1994: 78).

In der empirischen Psychologie kommt das Kontrollkonzept explizit in den 50er Jahren auf. Nach Rogers (1961) (in: Perrig-Chiello 2004: 51) haben erfüllte Persönlichkeiten einen «internal locus of evaluation», der ihnen ermöglicht, ungeachtet äusserer, sozialer Einflüsse zu persönlichen Standards zu kommen. Externale, alltägliche Normen werden also relativiert und auf die eigenen Bedürfnisse adaptiert.

Dass das Gefühl der Selbstwirksamkeit zentrale Dimension nicht nur für subjektiv wahrgenommene sondern auch für objektiv erbrachte kognitive Leistungen ist, wurde verschiedentlich belegt. Wie bereits unter 2.2.3 beschrieben, ist derzeit nicht abschliessend erforscht, ob veränderte Kontrollüberzeugungen veränderte kognitive Leistungen nach sich ziehen. Beide Konstrukte nehmen jedoch einen Stellenwert für die objektive und subjekte Gesundheit ein. Bandura (in: Schwenkmezger 1994: 78) beschreibt die Selbstwirksamkeit als ein Vertrauen eines Individuums in seine Fähigkeiten und Kompetenzen, ein Verhalten selbst ausführen zu können (z.B. «Ich weiss, dass ich Brustselbstuntersuchungen korrekt durchführen kann»).

Kontrollüberzeugungen sind also mehr oder weniger generalisierte, auf die Zukunft gerichtete Erwartungen, die biografisch entstanden sind. Persönliche Erfahrungen der Vergangenheit stehen Pate für subjektive Ursachenerklärungen.

Suzanne Kobasa (1979) (in: Schwenkmezger 1994: 78) prägte den Begriff «Hardiness» zur Umschreibung einer drei Dimensionen umfassenden personalen Ressource, die die Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber externen Belastungen und Gesundheitsgefährdungen zum Ausdruck bringen soll. Sie wird durch die drei Komponenten Kontrolle, Commitment und Herausforderung konstituiert. Kontrolle als Gegensatz zu Machtlosigkeit charakterisiert das Gefühl eines Individuums, in seinem Leben auftretende Ereignisse kontrollieren zu können. Commitment bedeutet ein starkes emotionales Engagement in verschiedenen Lebensbereichen und mit anderen Personen; die dritte Komponente betrifft die Tendenz, Veränderungen primär als positiv erlebte Herausforderung und nicht als Bedrohung zu interpretieren. Eine Person mit einer hohen Ausprägung des Merkmals Hardiness lässt sich somit charakterisieren durch die Einstellung, das eigene Leben weitgehend kontrollieren zu können, durch ein starkes emotionales Verbundensein mit ihrer Umwelt und eine positive Einstellung zu Veränderungen und neuen Möglichkeiten.

2.2.5  
Sense of Coherence:  
Komponente  
Bedeutsamkeit

Wie bereits unter Punkt 1.3.2 beschrieben ist die Stärke des Sense of Coherence (SOC) in Antonovsky's Gesundheitsmodell der Salutogenese ein zentrales Element. Er stellt eine allgemeine Grundlage für effektives Handeln dar. Die Fähigkeit, die Welt zu verstehen (Verstehbarkeit), sie zu beeinflussen (Handhabbarkeit) und sich und das eigene Handeln als sinnhaft zu erleben (Bedeutsamkeit), bilden das Kohärenzgefühl. Antonovsky postuliert, dass der SOC sich auch anhand unterschiedlicher kultureller Wurzeln entwickelt. In einer deskriptiven Studie von Lynette M. Gibson (2003), über die Zusammenhänge zwischen SOC, Hoffnung und der spirituellen Perspektive bei Frauen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund, die eine Brustkrebsdiagnose hatten, impliziert, dass kulturspezifische Interventionen genutzt werden sollten. Diese beinhalten positive, hoffnungsvolle Botschaften und ziehen ein Engagement in Diskussionen oder Musik nach sich. So wird ein Zugang zu einer spirituellen Perspektive geschaffen.

In der vorliegenden Arbeit soll die Wirksamkeit der Theaterarbeit auch auf die Determinante SOC, insbesondere dessen Komponente Bedeutsamkeit belegt werden. Die Dimension der Bedeutsamkeit lässt sich mit Victor Frankls Konzept des «Willen zum Sinn» in Verbindung bringen. (in: Schwenkmezger 1994: 78). Frankl meint damit die grundlegende Fähigkeit eines Menschen, dem eigenen Leben auch in existentiell bedrohenden, oft hoffnungslos erscheinenden Lebenssituationen einen Sinn abringen zu können.

2.2.6  
Humor und  
Optimismus

Das Wort Humor stand früher für eine allgemeine Gemütsbeschaffenheit, Stimmung, gute oder schlechte Laune. Der Begriff geht zurück auf die antike Vorstellung, dass die Temperamente auf dem Mischungsverhältnis der vier Körpersäfte, den «Humores» (Blut, Schleim, schwarze Galle, gelbe Galle), beruhen. Seit dem 18. Jahrhundert wird Humor als heiter gelassene Gemütsverfassung inmitten aller Widerwärtigkeiten und Unzulänglichkeiten des Daseins verstanden. In Abgrenzung zu Gelächter erzeugenden Witzen kann Humor als eine Geisteshaltung gesehen werden. Humor ist ein mentales und kognitives Erleben. Die Entwicklung dieser Geisteshaltung hat einen mittel- bis langfristigen Charakter und unterscheidet sich vom Unterhaltungshumor, der das Publikum unspezifisch und kurzfristig zum Lachen anregt. Humoristische Interventionen werden zunehmend auch im klinischen Bereich genutzt. Ein Signal dafür, dass Interventionen unter salutogenetischer Perspektive geplant werden. Die unterschiedlich anzutreffenden Humorstile ordnet jedes Individuum unterschiedlich zwischen den Polen ‚hilfreich‘ und ‚verletzend‘ ein. Die Anerkennung des Kontinuums ist für Professionelle in der Gesundheitsförderung relevant.



Viele nehmen Humor spontan positiv wahr. Humor kann aber auch eine bittere Medizin sein, wenn der Fokus auf Ironie oder Sarkasmus liegt. Viktor Frankl (1987 in: Bischofsberger 2002: 29) verhalf zur Erkenntnis, dass Humor kein exklusives Gut der Unversehrten ist, indem er Humor auch als «Trotzmacht des Geistes» bezeichnet, unter allen Umständen die geistige Freiheit zu besitzen, den objektiven Widrigkeiten physischen Lebens zu trotzen. Roberto Benigni vermittelt in seinem Film «La vita e bella» (1999) einige Denkanstöße dazu.



Die emotionale Wirkung des Lachens wird nicht nur mit klaren positiven Emotionen verbunden, sondern auch mit Macht, Kontrolle und Hohn oder Angst, Verdrängung und Scham. Diese Emotionen werden von verschiedenen Schulen der Psychotherapie thematisiert. Der therapeutische Humor wirkt auf verschiedenen Ebenen des Verhaltens und der Persönlichkeitsentwicklung. Diese Wirkungen werden unabhängig vom Alter eines Menschen angestrebt, denn Humor gilt als menschliches Phänomen vom Beginn des Lebens bis zum Ende. Sowohl Kinder, Jugendliche, Erwachsene mittleren Alters als auch Betagte können bewusst oder unbewusst vom Potential des hilfreichen Humors profitieren. Im Unterschied zu Humor sind Lachen und Lächeln zunächst körperliche Reaktionen. Es ist aber nicht nur ein physiologisches, sondern auch ein psychologisches Ereignis. Auch wenn die empirische Basis je nach Experiment noch verbessert werden muss, können Wirkungen auf verschiedenste Organsysteme angenommen werden. Iren Bischofsberger (2002) meint, Lachen und Humor seien das gewisse Etwas, auch wenn dies mit «harten» Fakten bislang wenig untermauert werden kann.



Für das Gelingen eines humorvollen Ereignisses muss gesichert sein, dass Agierende und Zuschauende über die gleichen inneren Hemmungen verfügen. Gleichzeitig sollte es gelingen, die Aufmerksamkeit für kurze Zeit abzulenken, damit die Hemmung ungestört überwunden werden kann. Im Zeitalter der politischen Korrektheit sind die Interpretation und der vorhandene Kontext entscheidend für die Akzeptanz.

Das Optimum, das Beste! Optimismus ist der Glaube an ein gutes Ende im Sinne einer auch angesichts von Misserfolgen überdauernden hoffnungsvollen Lebenseinstellung. Mit dieser positiven Zukunftserwartung sehen optimistische Menschen jeden gegenwärtigen und vergangenen Stand der Dinge, egal wie unheilvoll er erscheinen mag. Eine generalisierte Erwartung also, dass Dinge im Leben für einen selbst gut ausgehen werden. Worauf diese Erwartung gründet, spielt dabei keine Rolle. Glaube an eine gütige Umwelt, Hilfe von anderen oder religiöse Überzeugung. Optimismus, so Scheier und Craver (1992 in: Schwenkmezger/Schmidt 1994: 191), trage dazu bei, dass man Dinge für machbar und erreichbar halte, motiviert zu Werke gehe und das Bemühen fortsetze, wenn es schwierig wird. Optimisten seien daher für ein adaptives Bewältigungsverhalten und Gesundheit in dessen Folge besser gerüstet, mehr als Pessimisten, die an den guten Ausgang glauben. Da sich optimistische Menschen in Selbsteinschätzungen natürlich positiv äussern, besteht von dieser Seite kein Nachweis für die Wirksamkeit von Optimismus. In einer Hinsicht seien optimistische

Menschen deutlich im Vorteil, schreibt Weber (1993 in: Schwenkmezger/Schmidt 1994: 191). Da diese Personen gängigen Idealen im Umgang mit Belastungen folgen, werden sie für ihr Verhalten verstärkt. Sie sind die fröhlichen Gesunden und immer noch fröhlichen Kranken. Da der Umgang mit ihnen weniger belastend ist, erhalten sie auch mehr Unterstützung. So könnte Optimismus allein über den Umweg seiner grösseren sozialen Akzeptanz und seiner Wirkung auf andere der Gesundheit zuträglich sein.

Schwarzer (in: Schwenkmezger 1994: 78) differenzierte das Konzept in defensiven und funktionalen Optimismus. Dabei meint defensiver Optimismus das leichtfertige Nicht-Wahrhaben-Wollen von Risiken und Gesundheitsgefährdungen, während funktionaler Optimismus eine leichte Überschätzung der Wirksamkeit von Präventionsmassnahmen und der eigenen Handlungsmöglichkeiten ausdrückt.

2.2.7 Soziale Integration Das Vorhandensein von sozialen Bindungen und die damit einhergehende Unterstützung gehören zu den nachgewiesenen sozial-interpersonalen Gesundheitsressourcen und protektiven Faktoren gegen Erkrankungsrisiken, die aber auch zur Gesundung und Bewältigung chronischer Krankheiten beitragen.

House (1981 in: Trojan/Legewie 2001: 98) unterscheidet folgende Formen von Unterstützung:

- Emotionale Unterstützung als Wertschätzung und zur Bewältigung emotionaler Belastungen.
- Praktische Unterstützung als «Dienstleistungen» im Alltag, finanzielle und materielle Hilfen.
- Informationelle Unterstützung durch Weitergabe von Informationen und lebenspraktische Beratung.
- Einschätzungsunterstützung als Hilfe bei der Bewertung zum Beispiel bei anstehenden Entscheidungen.

Das blosse Vorhandensein sozialer Kontakte und auch enger Bindungen ist jedoch für sich genommen noch nicht mit sozialer Unterstützung verbunden.

Die Stärke enger sozialer Netzwerke liegt in der emotionalen und praktischen Unterstützung. Vertrauensbeziehungen zu einer engen Freundin oder Freund und positive enge Beziehungen, nämlich mit grosser Interaktionshäufigkeit und gegenseitiger Wertschätzung, erweisen sich als die wichtigsten Gesundheitsressourcen. Wenn es jedoch um neue Informationen und Anregungen geht, ist oftmals der weitere Bekanntenkreis eine grössere Hilfe, weshalb auch von der «Stärke schwacher Bindungen» gesprochen wird. (Badura 1981 in: Trojan/Legewie 2001: 99). «Grussbekanntschaften» leisten für allein lebende Menschen als Quelle emotionaler Sicherheit und sozialer Wertschätzungen einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden.

2.3 Ausgewählte belastende Situationen Aus epidemiologischen Erhebungen und aus der Praxis der Prävention und Gesundheitsförderung ist bekannt, dass unterschiedliche Lebensphasen und Lebenslagen sich nach Art und Ausmass der Gesundheitsgefährdung, aber auch nach der Verteilung der Gesundheitsressourcen unterscheiden. Programme für Menschen in belastenden Situationen leiten sich überwiegend aus deren Gesundheitsrisiken ab. In dieser Arbeit steht die salutogenetische Perspektive im Mittel-

punkt, wenn es um die Betrachtung des möglichen Einflusses der Theaterarbeit auf die Gesundheitsförderung geht.

Das Konzept der Lebenslagen wird bei Trojan/Legewie (2001) beschrieben, als eine Erweiterung des Begriffs der sozialen Schicht und soll «eine umfassende undifferenzierte Beschreibung ermöglichen, mit der die sozial ungleich verteilten Zugangschancen zu zentralen, für die Lebensgestaltung, soziale Anerkennung, Status und Gesundheit bedeutsamen Ressourcen abgedeckt werden können: Hierzu zählen Geld, Wohnung, Vermögen (finanzielles Kapital)» (von Kardorff 1996 in: Trojan/Legewie 2001: 97).

Gesundheitsrelevante Lebenslagen unterscheiden sich nicht nur durch Merkmale sozialer Ungleichheit wie Einkommen, Bildung und Berufsposition. Hinzu kommen Geschlecht und geschlechtliche Orientierung, Familien- Arbeits- und Wohnsituationen, schliesslich besondere Lebenslagen durch soziale Isolation, Arbeitslosigkeit, Krankheit und die Lebenslagen stigmatisierter Minderheiten, z.B. Asylbewerberinnen und -bewerber. Die enge Wechselbeziehung zwischen den Lebenslagen, Lebensweisen und personalen Ressourcen zeigt sich besonders deutlich bei den durchschlagenden Auswirkungen sozialer Ungleichheit auf Gesundheit und Krankheit.

Die in fast allen Bereichen anzutreffende erhöhte Krankheitsanfälligkeit unterer sozialer Schichten lässt sich zurückführen auf eine Häufung von vielfachen Belastungssituationen, dem Mangel an sozialen und persönlichen Ressourcen und eine durch diesen Mangel geprägte Lebensweise. Umgekehrt findet sich in Lebenslagen, die durch finanzielles, soziales und kulturelles Kapital ausgezeichnet sind, eine Häufung von Gesundheitsressourcen, auf die auch bei schwersten Belastungen zurückgegriffen werden kann. Gesundheit ist also nicht nur das Ergebnis individueller Entscheidungen und Handlungen, sondern im Kontext der generellen Entwicklungsbedingungen eingebettet.

### 2.3.1 Isolation und Einsamkeit

«Wenn Sie keinem Verein oder einer Gruppe angehören und nur einer beitreten, reduziert sich ihr Risiko, im nächsten Jahr zu sterben, um die Hälfte.» (Robert Putnam 2000 in: Trojan/Legewie 2001: 11). Putman dokumentiert in seinem Buch «Bowling alone» den Zusammenbruch der zivilen Gesellschaft der USA. Es sieht in dem Rückgang der Mitgliedschaften in Vereinen und zivilen Zusammenschlüssen eine gefährliche Individualisierung auch in Bezug auf die Lebensqualität jedes Einzelnen.

Es bedürfe der sozialen Infrastruktur, sozialer Initiativen und Netzwerke. Die bewusste Schaffung von Sozialkapital sei als Aufgabe des Staates zu sehen, so Eva Cox (1994 in: Trojan/Legewie 2001: 11). Menschen sozial einzubinden ist möglicherweise wichtiger als sie zu individuellen Verhaltensänderungen zu bewegen. Teil sein einer Nachbarschaft, einer Gemeinschaft und so die psychologische stabilisierende Bedeutung des «Daheim» erfahren. Dies gälte es, so Putman, durch eine neu am Heilen und am Tun ausgerichtete Public Health-Forschung zu überprüfen.

In Bezug auf Isolation und Einsamkeit sind Überlappungen mit den Konstrukten «Kritische Lebensereignisse» und «Übergänge» auffällig. Normative Übergänge stellen beispielsweise die Geburt von Kindern, die Zeit nach dem Auszug des letzten Kindes aus dem Haushalt und die Pensionierung dar. Dies sind an ein bestimmtes Lebensalter gebundene Ereignisse, die die meisten Menschen treffen, nicht allein, son-

dern in der Gemeinschaft mit Altersgenossen, die versuchen, mit ähnlichen Situationen fertig zu werden. Der Vorteil besteht darin, dass die zeitliche Begrenzung des Auftauchens einer solchen Situation beschrieben ist und das soziale Stützsystem zur Verfügung steht, dass eben für diese Auseinandersetzung notwendig ist. Wird ein Individuum ausserhalb dieser Zeiten mit einem dieser Stressoren konfrontiert, bedeutet dies nicht nur, sich zu Unzeiten mit einer Belastung auseinander setzen zu müssen, sondern auch, nicht ausreichend soziale Ressourcen zur Verfügung zu haben.

Die meisten Untersuchungen, so stellt Inge Seiffge-Krenke (in: Schwenkmezger/Schmidt 1994: 40) fest, belegen die positiven Beziehungen zwischen sozialem Stützsystem und Gesundheit derart, dass die negativen Effekte von Stress durch das Vorhandensein eines sozialen Stützsystems reduziert werden. Dieser Effekt konnte bei verschiedenen körperlichen und psychischen Erkrankungen nachgewiesen werden.

2.3.2 Armut und ökonomische Probleme Armut zeichnet sich u.a. dadurch aus, dass sich die unterschiedlichen Risikofaktoren potenzieren: hohe Belastungen, fehlende materielle, personale und soziale Ressourcen, riskante Lebensweisen, erschwerter Zugang zu institutionellen Hilfsangeboten. Wohlstand hingegen ist nur von Relevanz, wenn er für alle Teile der Gesellschaft eine verbesserte Lebensqualität mit sich bringt!

Inge Seiffge-Krenke verweist in ihren Ausführungen (in: Schwenkmezger/Schmidt 1994: 37) auf eine Studie von Ulich et al. (1985), welche bei Arbeitslosen eine Reihe von Belastungssymptomen gemessen hatte. So fand man zu allen Zeitpunkten signifikant höhere Werte in den psychosomatischen Beschwerden, wie Niedergeschlagenheit, mehr Angstzustände, weniger Lust und Freude am Leben, Energielosigkeit usw., im Vergleich zur arbeitenden Kontrollgruppe. Auffällig sei gewesen, dass die arbeitslosen Probanden bereits kurze Zeit nach Eintritt der Arbeitslosigkeit auch weniger soziale Unterstützung als die übrigen Probanden bekamen. Diese Feststellungen verbinden die bereits unter 2.3.1 beschriebenen Folgen der Isolation mit jenen, aus der Armut hervorgehenden Problemen.

Weil Erwerbsarbeit in unserer Gesellschaft einen zentralen Stellenwert einnimmt, ist sie mit Teilhabe am gesellschaftlichen Reichtum mit dem sozialen Status verbunden und bildet für die Mehrzahl der Menschen einen oder sogar den wichtigsten Bezugspunkt für ihre soziale und persönliche Identität. Neben der Tatsache, dass Arbeitslosigkeit in der Regel zu finanziellen Notlagen führt, sind auch finanziell abgesicherte Individuen ohne die gesellschaftliche Anerkennung einem Mangel an kultureller Partizipation, Bedrohung von Selbstwert und Identität und den daraus resultierenden Gesundheitsrisiken ausgesetzt.

**«Hilf mir jemand  
dass mir das Geld  
nicht ausgeht,  
dass ich immer genug  
habe für die Wohnung  
und all die Versicherungen  
und etwas zu essen  
und etwas Kino und Kunst  
und Kultur  
und etwas farbigen Nagellack  
und alle zwei Wochen eine  
Fussreflexzonenmassage  
und hin und wieder einen  
noch klugen Vortrag am  
C.G.Jung-Institut  
Da getraue ich mir nicht zu sagen  
hilf mir jemand, weil zu  
so etwas wird einem wohl nicht geholfen,  
und ob es gut wäre? Aber ich möchte: Genug  
Geld für all das, aber ohne zu arbeiten.»**

**Maja Bosshard**

**In: Zum Fisch musst du Geranien essen (2003: 34)**

2.3.3  
Beeinträchtigte  
psychische  
Gesundheit

Illés/Abel (2002) beschreiben in einer qualitativen Studie im Rahmen des Projekts Nationale Gesundheitspolitik Schweiz, die Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Gesundheit als ein komplexes, dynamisches Interaktionsgefüge biologischer, psychologischer, sozialer, soziokultureller, ökologischer und spiritueller Faktoren. Die Entwicklung und Aufrechterhaltung psychischer Gesundheit, so das Autorenduo weiter, hänge nicht von einzelnen Faktoren ab, sondern in der Regel sei die Kumulierung oder Häufung günstiger oder umgekehrt beeinträchtigender Faktoren ausschlaggebend dafür, ob Gesundheit geschützt oder gefährdet ist. Bedeutend wird auch der Einfluss der Chronizität, das heisst die Dauer von Belastungsfaktoren, genannt.

In einer Studie von Heinrichs et al. im Jahre 2002 (in: Hurrelmann 2004: 224) wurde bei einem Fünftel der untersuchten Kinder und Jugendlichen das Vorhandensein mit deutlichen Gesundheitsbeeinträchtigungen einhergehender psychischer Störungen (Angst, Depression, hyperkinetische Störungen...) belegt. Diese seien wiederum mit einem erhöhten Risiko der Misshandlung durch Eltern oder Geschwister oder aber Lernschwierigkeiten vergesellschaftet. Dennoch impliziert das Vorhandensein von Risikofaktoren nicht zwingend die Entwicklung einer spezifischen Vulnerabilität sowie eines Störungsbildes. Das Zusammenspiel von Schutzfaktoren im Sinne personaler (positives Temperament, positives Selbstwertgefühl, überdurchschnittliche Intelligenz) und sozialer (Modelle familiärer Bewältigung, offenes unterstützendes Familienklima, positive Freundschaftsbeziehungen) Ressourcen und glücklicher individueller Bindungs- und Erfahrungsgeschichte eines Individuums könne durchaus in eine positive Selbstbildausformung und damit gesunde Fähigkeit zur Lebens-Bewältigung münden.

Eine der Botschaften des Weltgesundheitstages 2001 lautete: «Jeder kann etwas für die psychische Gesundheit tun». Dabei ging es darum, sich für die Erhaltung und Wiederherstellung psychischer Gesundheit zu engagieren und deren Bedeutung nicht zu unterschätzen. Gesundheitsbezogenes Verhalten müsse in seiner lebensgeschichtlichen Entstehung gesehen und gesundheitsschützende Lebensverhältnisse mit einer aufeinander abgestimmten Verhaltens- und Verhältnisprävention gefördert werden.

Im Rahmen des Projektes Nationale Gesundheitspolitik Schweiz wurde in den Jahren 2000 bis 2003 ein Entwurf für eine Nationale Strategie zum Schutz, zur Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der psychischen Gesundheit der Bevölkerung in der Schweiz erarbeitet. Zu diesem Strategiepapier wurden 123 Stellungnahmen eingeholt, gemäss den Angaben auf der Website ([www.nationalegesundheits.ch](http://www.nationalegesundheits.ch)). Die Stimmenden erkennen die psychische Gesundheit als volkswirtschaftliches Humankapital und geben Massnahmen den Vorrang, welche einer Medikalisierung von gesellschaftlichen Problemen entgegen wirken. Die Europäische Ministerielle WHO-Konferenz Psychische Gesundheit, die vom 12. bis 15. Januar 2005 in Helsinki stattfand, ist ein Teil der Reaktion der Europäischen Region der WHO auf die Besorgnis der Mitgliedstaaten angesichts dieses wachsenden Problems.

In der vorliegenden Arbeit soll nachgewiesen werden, in welcher Form Theaterarbeit und darstellendes Spiel personale und soziale Schutzfaktoren zu stärken vermag und zu einer wachsenden Fähigkeit zur Lebens-Bewältigung beitragen kann.

### 3 Theoretische Hintergründe der Theaterarbeit



Im folgenden Kapitel sind einige Methoden und Absichten der Theaterarbeit beschrieben, welche im Zusammenhang mit der Fragestellung dieser Arbeit als relevant erachtet werden. Der Inhalt des Kastens nach jedem Kapitel gibt eine schnelle Übersicht. Weiterführende Informationen finden sich im Lauftext.

Allen Autoren (in diesem Fall) ist gemein: ihre Theorien und methodischen Ansätze bemühen sich um das Wie einer Mitteilung. Das Anliegen besteht darin, Senderinnen und Sender einer Botschaft so auszubilden, dass Empfängerinnen und Empfänger in den Genuss eines Erlebnisses in Form einer subjektiven Empfindung kommen.

Gleichzeitig gilt die Aufmerksamkeit dieser Arbeit aber auch den Elementen der beschriebenen Theatermethoden, welche für die Förderung verschiedenster Determinanten von Gesundheit bei Individuen und Gruppen von Nutzen sind, ohne das Ziel einer Aufführung im Auge zu haben.

Es gilt zwischen der Anwendung der Übungen zur persönlichen Entwicklung und dem «Ergriffen-Sein» von darstellendem Spiel zu unterscheiden.

Für die Auswahl einer geeigneten Form der Theaterarbeit könnte beispielsweise bei der Planung einer Intervention das Anliegen formuliert sein, den Optimismus bei einer Zielgruppe zu stärken. Welche Form eignet sich nun? Mit welcher Methode kommen Theatermacherinnen und Theatermacher diesem Ziel nahe?

3.1 Diese Ausführungen entstehen aus der Absicht, den nachfolgenden Exkurs in die Theatertheorie mit kommunikationstheoretischen Grundlagen zu untermauern. Beiden geht es um die Stimmigkeit von Senden und Empfangen. Man könnte sich fragen, welche Macht das darstellende Spiel auf ein Publikum ausübt und wie sich ein Publikum, welches nur scheinbar passiv ist, auch ermächtigt.

Der Grundvorgang der zwischenmenschlichen Kommunikation wurde unter anderem von Friedemann Schulz von Thun beschrieben. Da ist eine Person die etwas mitteilen möchte, genannt Sender. Das was die Person von sich gibt, ist ihre Nachricht. Der empfangenden Person, genannt Empfänger, obliegt es, dieses wahrnehmbare Gebilde zu entschlüsseln. In der Regel stimmen die gesendete und empfangene Nachricht so überein, dass eine Verständigung stattgefunden hat. Häufig machen Sender und Empfänger von der Möglichkeit Gebrauch, die Güte der Verständigung zu überprüfen. Dadurch, dass der Empfänger zurückmeldet, wie er die Nachricht entschlüsselt hat, wie sie bei ihm angekommen ist und was sie bei ihm angerichtet hat, kann der Sender halbwegs überprüfen, ob die Sende-Absicht mit dem Empfangsresultat übereinstimmt (Feedback).

3.1.1 Um die Vielfalt der Botschaften, die in einer Nachricht stecken, ordnen zu können, unterscheidet Friedemann Schulz von Thun vier bedeutsame Seiten. Zunächst enthält die Nachricht eine Sachinformation. Gleichzeitig stecken in jeder Nachricht Informationen über die Person des Senders. Mit dieser Seite der Nachricht, der Selbstoffenbarung, verbinden sich viele Probleme der zwischenmenschlichen Kommunikation. Der Sender versucht mit dieser Problematik fertig zu werden. Bemühungen, sich von der besten Seite zu zeigen, allerlei Techniken der Selbsterhöhung und Selbstverbergung anzuwenden – gereichen nicht immer zum Besten für die sendende Person.

Aus der Nachricht geht ferner hervor, in welcher Beziehung der Sender zum Empfänger steht, die eingenommene Haltung tritt zutage. Oft zeigt sich dies in der gewählten Formulierung, im Tonfall und anderen nicht sprachlichen Begleitsignalen. Für diese Seite der Nachricht hat der Empfänger ein besonders empfindliches Ohr; denn hier fühlt sich eine Person in bestimmter Weise behandelt. Im Unterschied zum Selbstoffenbarungsaspekt, ist beim Beziehungsaspekt einer Nachricht der Empfänger selbst betroffen. Genau genommen sind auf der Beziehungsseite der Nachricht zwei Arten von Botschaften versammelt: Zum einen solche, aus denen hervorgeht, was der Sender vom Empfänger hält, wie er ihn sieht. Zum anderen enthält der Beziehungsaspekt auch eine Botschaft darüber, wie der Sender die Beziehung zwischen sich und dem Empfänger sieht.

Friedemann Schulz von Thun stellt die Behauptung auf, dass fast alle Nachrichten die Funktion haben, auf den Empfänger Einfluss zu nehmen. Die Nachricht dient also (auch) dazu, den Empfänger zu veranlassen, bestimmte Dinge zu tun oder zu unterlassen, zu denken oder zu fühlen. In diesem Kontext sind die Absichten und Auswirkungen des darstellenden Spiels auf ein Publikum zu begreifen.



Der Versuch, Einfluss zu nehmen, kann mehr oder minder offen oder versteckt sein – im letzteren Falle kann von Manipulation gesprochen werden. Wenn Sach-, Selbstoffenbarungs- und Beziehungsseite auf die Wirkungsverbesserung der Appellseite ausgerichtet werden, werden sie funktionalisiert, d.h. spiegeln nicht wider, was ist, sondern werden zum Mittel der Zielerreichung.

Zur Veranschaulichung der Ausführungen wird nachfolgend einem Monodrama eine einzelne Aussage entnommen und der mögliche Einfluss auf die Zuschauenden beschrieben. Der Originaltext ist aus dem Roman «Quatemberkinder» von Tim Krohn (2000:14).

#### **Sachinformation:**

Der Melk ist dem Dr. Tuet unterstellt, ihm gegenüber also minder mächtig.

#### **Selbstoffenbarung:**

Nichtsprachliche Signale der schauspielenden Person, wie z.B. mimische Zeichen, akzentuierte Aussprache, offenbaren die Haltung der agierenden Person auf der Bühne dem Dr. Tuet gegenüber.

#### **Aussage:**

«Der Dr. Tuet sorgte zwar dafür das der Melk zu schaffen hatte, aber soweit ging seine Sorge nicht, als das er ihm auch noch eine Kammer bereitet hätte.»

#### **Beziehungsaspekt:**

Durch eine räumliche Veränderung, Nähe-Distanz, zum Publikum wird versucht, mit den zuschauenden Beteiligten eine Übereinkunft zu treffen. Es wird suggeriert, dass auch sie die Figur des Dr. Tuet bedenklich finden sollen.

#### **Appellseite:**

Durch den V-Effekt (beschrieben unter 3.2.3 Das epische Theater, Verfremdungseffekt) kann ebenfalls ein Appell an ein Publikum gerichtet werden. Beispielsweise wird in einem fröhlichen Gestus etwas Tragisches erzählt. Die mit Bedacht gewählten stilistischen Mittel richten letztlich den Appell an die Zuschauenden, das Thema Verdingkind, Macht im weitesten Sinne zu reflektieren.

### 3.1.2 Die ankommende Nachricht

Für die Betrachtung aus der Sicht des Empfängers beschreibt Schulz von Thun das Vier-Ohren-Modell. Je nachdem auf welchem Ohr eine Person besonders hört, ist ihre Empfangstätigkeit eine andere: Den Sachinhalt sucht sie zu verstehen. Sobald die Empfängerin oder der Empfänger die Nachricht auf die Selbstoffenbarungsseite hin abklopft, taucht die Frage auf «Was ist das für ein Mensch?» oder im Kontext der Arbeit "Was ist das für eine agierende Person auf der Bühne?". Durch die Beziehungsseite ist der Empfänger persönlich besonders betroffen und fragt sich: Wie steht der Sender zu mir, was hält er von mir? Hier ist die in der Theaterliteratur viel diskutierte Zuschauer-Schauspieler-Beziehung einzuordnen. Ebenso die Überlegungen in Bezug auf die räumlichen Bedingungen. Die Auswertung der Appellseite führt zur Frage: «Wo will er mich hinhaben?»

Im Grunde braucht der Empfänger «vier Ohren». Je nachdem, welches der vier Ohren gerade vorrangig auf Empfang geschaltet ist, nimmt ein Gespräch oder das Verständnis einer Darbietung einen sehr unterschiedlichen Verlauf. Oft ist dem Empfänger gar nicht bewusst, dass er einige seiner Ohren abgeschaltet hat und dadurch die Weichen für das zwischenmenschliche Geschehen oder die Interpretation eines Zusammenhangs stellt.

Viele Empfänger stürzen sich auf die Sachseite der Nachricht. Dieses ausgeprägte Sach-Ohr erweist sich dann als verhängnisvoll, wenn das eigentliche Problem nicht in der sachlichen Differenz besteht, sondern auf der zwischenmenschlichen Ebene liegt. Beim darstellenden Spiel kann es oft dazu kommen, dass die Handlung nicht verstanden wird und wenig Bereitschaft da ist, «es» auf sich wirken zu lassen.

Bei manchen ist das Beziehungs-Ohr so überempfindlich, dass sie in viele beziehungsneutralen Nachrichten und Handlungen eine Stellungnahme zu ihrer Person interpretieren. Diese Personen nehmen alles persönlich, fühlen sich leicht angegriffen und beleidigt. Wenn jemand wütend ist, fühlen sie sich beschuldigt, wenn jemand lacht, fühlen sie sich ausgelacht, wenn jemand guckt, gemustert, wenn jemand wegschaut, gemieden und abgelehnt. Sie liegen ständig auf der «Beziehungslauer».

Verglichen mit dem überempfindlichen Beziehungs-Ohr kann es seelisch gesünder sein, ein gut gewachsenes Selbstoffenbarungs-Ohr zu haben, welches die Nachricht unter dem Aspekt aufnimmt: «Was sagt sie mir über dich?» Statt sich durch ein benanntes Thema brüskiert zu fühlen gelingt es Hörerinnen und Hörern mit offenem Selbstoffenbarungsohr die Authentizität der agierenden Person auf der Bühne wahrzunehmen, zu realisieren ob und wie die Person das Thema durchwirkt hat.

Die Kehrseite des ausschliesslichen Einsatzes des Selbstoffenbarungs-Ohres birgt die Gefahr ins gegensätzliche Extrem zu verfallen und gar nichts mehr an sich herankommen zu lassen. Im Extrem kann sich der Empfänger jede Betroffenheit ersparen. Ins Gespräch involvierte Personen oder auch Schauspielende werden als zu diagnostizierende Objekte herabgewürdigt.

3.2 Traditionelle Theatertheorien Dieses Kapitel beschreibt einige Grundströmungen in der Theaterlandschaft in chronologischer Reihenfolge. Das Wesentliche der jeweiligen Theatertheorie in Bezug auf die Fragestellung dieser Arbeit ist am Schluss jedes Unterkapitels zusammengefasst.

3.2.1 Dramentheorie des Aristoteles Die Tragödie bewirkt nach Aristoteles (384–322 v. Chr.) die lustvolle Reinigung der von der tragischen Handlung erregten Affekte Furcht und Mitleid. Ein Vorgang, der dadurch zur sittlichen Vervollkommnung des Gemeinschaftswesens beiträgt, dass er die beiden Affekte wieder in ihre Normallage zurückversetzt und nicht etwas Neues herstellt.

Furcht und Mitleid wird bei Aristoteles in der Gesamtheit der Affekte eine Schlüsselstellung zugewiesen. Die Reinigung bedeutet in diesem Zusammenhang eine Mässigung von Gefühlszuständen. Die Tragödie soll dazu beitragen, die Affekte ins rechte Mass zu bringen. Der Mensch muss dieses Mass finden, um Glückseligkeit erlangen zu können. Nach Aristoteles richtet sich das ultimative Streben des Menschen auf Glückseligkeit. Diese resultiert aus sittlichem Lebenswandel. Als Kriterium der Sittlichkeit (Tugend) setzt Aristoteles auf die Vernunft beziehungsweise das vernünftige Einhalten der «rechten Mitte» zwischen zwei zu vermeidenden Extremen. Dahinter steht das ethische Prinzip der Mitte. Furcht und Mitleid beeinträchtigen als «ungemässigte» Affektzustände das seelische Gleichgewicht des Menschen, müssen gewissermassen als Störungen der Seele behandelt werden. Der Mensch mit seinen Anlagen zum Bösen und zum Guten schafft durch Erwerb der ethischen Tugend die Voraussetzungen für seine Glückseligkeit. Eine philosophische Wurzel zu heutigen Theorien zum Wohlbefinden.

Furcht bedeutet für Aristoteles ein Gefühl in Antizipation eines Unheils. Es stellt sich ein, wenn man ein Unheil erwartet oder sich ein Unheil vorstellt, das einen selbst betrifft. Mitleid stellt sich dann ein, wenn man erwartet, dass jemand anderer von einem Unheil getroffen wird, oder wenn man sich derartiges vorstellt. Die beiden Affekte können durch den gleichen Vorfall ausgelöst werden. Für Aristoteles haben Furcht und Mitleid praktische Bedeutung. Mitleid als Affekt im positiven Sinne ist für Aristoteles nur in Verbindung mit dem Gerechtigkeitsgefühl als Antrieb zum Handeln akzeptabel. Der Affekt Gerechtigkeitsgefühl wiederum wird aber nur dann ausgelöst, wenn ein Unheil unverdientermassen über jemanden hereinbricht. Mitleidiges oder mitleidendes Verhalten ist für Aristoteles nicht per se gut. Die kathartische Reinigung dieses Affektes in der Tragödie soll den Menschen gerade von einem Übermass an sozial eingeübter sozialer Ansprechbarkeit befreien (Affektabfuhr), den Menschen vor Gefühlsduselei bewahren. In gleicher Weise sollen die Zuschauenden der Tragödie den Affekt Furcht dahingehend reinigen, dass sich bei ihm die Mitte zwischen nötiger Überlebenstechnik und übertriebener Ängstlichkeit wieder einpendelt.

Tugenden sind das Mittel, um dieses Ziel zu erreichen. Der Begriff «Tugend» stammt aus dem lateinischen «virtus» und bedeutet eine Veranlagung oder eine Geschicklichkeit für die Wahl der richtigen Handlung. In der griechischen Philosophie werden die vier Tugenden Weisheit (sophia), Tapferkeit (andreia), Besonnenheit (sophrosyne) und Gerechtigkeit (dikaiosyne) als Kardinaltugenden betrachtet. Die theologische Ethik des Mittelalters fügte die drei christlichen Tugenden Glaube, Hoffnung und Liebe hinzu. Aristoteles ist bekannt für seine Defini-

tion der griechischen Tugend als einer Eigenschaft, die Menschen befähigt, zwischen zwei Extremen frei die rechte Mitte (mesotes) zu wählen. Beispielsweise Tapferkeit als Tugend zwischen den Handlungsalternativen Tollkühnheit und Feigheit. Das Prinzip der Mitte gilt ebenso für das Verhältnis von Kopf und Herz oder von Verstand und Gefühl. Vor allem darf ein Mensch nicht von seinen Leidenschaften gesteuert und beherrscht werden. Da diese Affekte aber naturgegeben sind, müssen sie «gezügelt» werden. Auf dieses rechte Mass gebracht entfalten die Affekte erst ihre für den Menschen wichtigen existentiellen und sozialen Funktionen. Das Theater im Menschen- und Gesellschaftsbild von Aristoteles soll als öffentliche Einrichtung somit zur sittlichen Vervollkommnung des Menschen als Gemeinschaftswesen in der griechischen Gesellschaft beitragen.

Kathie Eriksson (2001) formuliert: «Dass Gesundheit eine Tugend ist, heisst, dass der Mensch die Freiheit erfährt, sein Leben und sein Wesen zu formen. Diese Freiheit erlangt der Mensch nicht von selbst, er muss vielmehr zu Tugend, Moral und Gesundheit erzogen werden. Hier wird in der alten griechischen Padaia das Ideal der Mannigfaltigkeit in der Erziehung betont, wozu auch Spiel und Kunst gehören. Die Tugend des Menschen, seine Freiheit zu wählen und die Gesundheit zu wählen, bedeutet eine schwere Wahl.» (Eriksson 2001: 50).

Aristoteles zielte mit seiner Dramentheorie auf die Katharsis. Katharsis bedeutet im Griechischen Reinigung und Läuterung. Das Individuum oder die Gruppe reinigt sich selbst von einem Element, welches das innere Gleichgewicht stört. Die Zuschauer einer griechischen Tragödie durchleben einen Prozess, der mit der Erhöhung ihrer eigenen tragischen Fehler beginnt, die mit denen des Protagonisten übereinstimmen. Darauf folgt der Umschlag des durch die Eingangserhöhung hervorgerufenen Glücks (Ödipus wird König) in Unglück (Ödipus entdeckt sein Schicksal). Dieser Prozess endet mit der Beichte der Fehler, die mitleidsvoll von den Zuschauenden aufgenommen wird und die dadurch ihre eigene Schuld spüren, sowie mit der Katastrophe (Ödipus' Erblindung). Das Scheitern versetzt die Zuschauenden in Furcht, so dass sie sich der Katharsis überlassen, da heisst sich reinigen.

Dieses klassisch-konventionelle Theater will also durch den kathartischen Effekt der Entmachtung und Beruhigung das Individuum an die Gesellschaft binden. Für diejenigen, die mit den Werten der Gesellschaft übereinstimmen ist dieser Ansatz zur sozialen Integration sinnvoll. Für die Förderung der Autonomie hingegen oder für eine Zielgruppe, die nicht mit den Werten der Gesellschaft einverstanden sind, ist dieses Vorgehen wenig gewinnbringend.

### 3.2.2 Die Wirkung der Tragödie

Der deutsche Schriftsteller Gotthold Ephraim Lessing wird als kritischer Kopf eingestuft. Die Vielseitigkeit seines Werks reicht von der Literatur- und Theaterkritik über Fabeldichtungen bis hin zu Trauerspiel und Komödie. In der vorliegenden Arbeit wird Lessing wegen seines meinungsbildenden Anliegens erwähnt. Der Gedanke der Freiheit zieht sich wie ein roter Faden durch seine ganzes Leben. Lessing brachte seine Kritik an den Moralvorstellungen und den gesellschaftlichen Zwängen seiner Zeit in Trauerspielen zum Ausdruck. Die Forderung der Aufklärung nach Toleranz brachte der Schriftsteller mit seinem Theaterstück «Nathan der Weise» auf den Punkt.

Gotthold Ephraim Lessings (1759) in einem Brief an Nicolai: « (...) Die Tragödie soll Leidenschaften erregen. (...) Das meiste wird darauf ankommen: was das Trauerspiel für Leidenschaften erregt. In seinen Personen kann es alle möglichen Leidenschaften wirken lassen, die sich zu der Würde des Stoffes schicken. Aber werden auch zugleich alle diese Leidenschaften in den Zuschauern rege? Wird er freudig? Wird er verliebt? Wird er zornig? Wird er rachsüchtig? Ich frage nicht, ob ihn der Poet so weit bringt, dass er diese Leidenschaften in der spielenden Person billiget, sondern, ob er ihn soweit bringt, dass er diese Leidenschaften selbst fühlt, und nicht bloss fühlt, ein anderer fühle sie? Kurz, ich finde keine einzige Leidenschaft, die das Trauerspiel in dem Zuschauer rege macht, als das Mitleiden.»

Da sich Furcht im aristotelischen Sinn durch das Betrachten eines Theaterstückes wohl kaum einstellt, interpretiert Lessing Furcht als Mitfurcht, was dann automatisch in ein Mitleiden mit dem anderen resultiert. Der von Aristoteles verwendete Begriff «Furcht» wird von Lessing als das auf uns selbst bezogene Mitleid interpretiert. Lessing nimmt eine moralische Bewertung der beiden Affekte vor: Mitleid ist besser als Furcht. Im Bild spricht er von einer Leiter, die Mitleid heisst; Schrecken und Bewunderung seien nichts als die erste und letzte Sprosse, der Anfang und das Ende des Geschehens. Die Tragödie soll nach Lessing die Erweiterung der Fähigkeit, Mitleid zu fühlen, erreichen. Er geht davon aus, dass alle Mittel, welche Menschen mitleidig machen, sie auch besser und tugendhafter machen. Mitleid wird als Quelle aller sozialen Tugenden verstanden.

Auch Lessing fällt in die Kategorie des klassisch-konventionellen Theaters. Er setzt also auch auf die tragische Katharsis, welche in einer Umwandlung der Affekte in «tugendhafte Fertigkeiten» besteht. Lessing strebt durch die Wirkung der Tragödie eine bürgerliche Moralerziehung an. Er zielt auf das Anteilnehmen, indem er sagt, der mitleidigste Mensch sei der beste Mensch, der zu allen gesellschaftlichen Tugenden, zu allen Arten der Grossmut aufgelegteste.

Dieses Anliegen könnte ebenfalls so verstanden werden, dass es sich für die Entwicklung der sozialen Integration gut eignet, wiederum aber für die Förderung der Autonomie wenig gewinnbringend ist.

3.2.3 Definition: Das **Epos** (v. griech. ἔπος «das Gesagte, der Vers», auch «die Erzählung, das Gedicht»; Pl.: *Epen*) ist eine der Hauptformen der erzählenden Literatur (der Epik).

Zu Beginn der dreissiger Jahre entwickelte Bertold Brecht (1898–1956), Dramatiker, Regisseur, Lyriker und Essayist, eine Theorie und Dramaturgie des antiaristotelischen oder epischen Theaters. Das Brecht-Theater will durch Verwendung sogenannter Verfremdungseffekte die Theaterillusion zerstören und die analytische Intelligenz des Publikums schärfen. Brechts literatur-, theater- und medientheoretische Reflexionen untersuchen die Möglichkeiten bzw. Grenzen der Literatur im Griff der Politik wie auch in der Konkurrenz mit den neuen technischen Medien.

Diese Arbeit rückt Brechts theoretische und praktische Theaterarbeit, welche seit den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts besondere Aufmerksamkeit erregt hat, in den Mittelpunkt. Brecht hat mit althergebrachten Traditionen radikal gebrochen. Er negierte das seit der Antike unangefochtene erste Ziel einer dramatischen Aufführung: die Einfühlung des Zuschauers in die Protagonisten.

Was konnte nun an die Stelle von «Furcht» und «Mitleid» gesetzt werden, des klassischen Zwiegespanns zur Herbeiführung der aristotelischen Katharsis? Das Prinzip der Brecht'schen Technik des Dramenbaus, des Bühnenbaus und der Schauspielweise besteht darin, anstelle der Einfühlung die Verfremdung herbeizuführen.

Was ist Verfremdung? Einen Vorgang oder einen Charakter verfremden heisst zunächst einfach, dem Vorgang oder dem Charakter das Selbstverständliche, Bekannte, Einleuchtende zu nehmen und über ihn Staunen und Neugierde zu erzeugen. Durch diese Art des Vorgehens werden Zuschauende gefordert, eigene Wege, Varianten des Ausdrucks zu entdecken. Die Fähigkeit des Entdeckens und Findens einer Vielfalt wird angeregt, weniger eine Konsumhaltung und allgemeines Einverständnis. Was ist damit gewonnen? Etwas wird nicht mehr als unänderbar, unbeeinflussbar, dem Schicksal hilflos ausgeliefert dargestellt. Zuschauende sehen: Dieser Mensch ist so und so, weil die Verhältnisse so und so sind. Und die Verhältnisse sind so und so, weil der Mensch so und so ist. Es ist aber nicht nur so vorstellbar, wie er ist, sondern auch anders, so wie er sein könnte, und auch die Verhältnisse sind anders vorstellbar, als sie sind. Damit ist gewonnen, dass Zuschauende im Theater eine neue Haltung entdecken.

Etwas wird vorstellbar, wie es auch sein könnte. Diese Art der Darstellung kann in individueller Hinsicht eine Wirkung auf die Selbstwirksamkeit haben. Brecht stellt die Wirkung des aristotelischen der des epischen Theaters gegenüber:

- Zuschauende des aristotelischen Theaters sagen: «Ja, das habe ich schon gefühlt. So bin ich. Das ist nur natürlich. Das wird immer so sein. Ich weine mit dem Weinenden, ich lache mit dem Lachenden.»
- Zuschauende des epischen Theaters sagen: «Das hätte ich nicht gedacht. So darf man es nicht machen. Das ist höchst auffällig. Das muss aufhören. Das Leid dieses Menschen erschüttert mich, weil es doch einen Ausweg für ihn gäbe. Ich lache über den Weinenden, ich weine über den Lachenden.»

Der Unterschied besteht demnach darin, dass Brecht nicht Identifikation, sondern Distanzierung, nicht Einfühlung, sondern kritische Reflexion fordert. Das Ideal des Brecht'schen Theaters macht die Menschen handlungsfähig. Es strebt an, Lösungen im Mensch zu provozieren. Das epische Theater will den Zuschauer in kritischer Distanz zu dem auf der Bühne dargestellten Geschehen halten, will keine allgemein gültigen Lösungen vorgaukeln, sondern zum Nachdenken anregen. Zuschauende erkennen, dass die politische, soziale, wirtschaftliche und kulturelle Situation, in der sie sich befinden, nicht gott- oder naturgegeben so sein muss. Sie kann anders sein, und sie kann durch Handlungen – auch von Einzelnen – verändert werden. Mit dieser Funktion des Theaters – Menschen zu Handlungen anzuregen – könnte man Brecht als einen Initiator des Empowerment bezeichnen, der sein Schaffen für die mögliche Beeinflussbarkeit der Verhältnisse ausgerichtet hat. Durch das epische Theater sollen Zuschauende in die Lage versetzt werden, die gesellschaftliche Wirklichkeit zum Positiven hin zu verändern. Das epische Theater ist also notwendig, um den Aktionsradius von Individuen und Gruppen zu vergrößern.

In einer Produktion nach Brecht ist sich der Schauspieler der Anwesenheit des Publikums völlig bewusst, das er in einen echten, aber immer noch stummen Gesprächspartner verwandelt. Das Gedankengut des epischen Theaters ist einsetzbar für die Erarbeitung von Theaterstücken, welche die Absicht hegen, das Publikum für weiterführende Aktionen anregen zu wollen. Zuschauende sollen beeinflusst werden, Themen kontrovers zu diskutieren. Durch die Anregung kann ein gewisser Konflikt im Individuum ausgelöst werden, welcher einen Menschen zur aktiven Lebenshaltung animieren soll. Das epische Theater verfolgt den Zweck, durch das Theaterstück zum Nachdenken anzuregen.

Wird also für eine Inszenierung die theoretische Basis des epischen Theaters genutzt kann davon ausgegangen werden, dass Zuschauende oder Agierende ihre kognitiven Kompetenzen erhalten und steigern und somit ihre kristallisierte Intelligenz (Wortverständnis, Begriffsbildung, logisches Denken, allgemeines Verständnis) bis ins hohe Alter konstant halten oder ansteigen lassen. Eine Beeinflussung der Autonomie, im Sinne der Erreichung einer «gesunden» Unabhängigkeit und Selbstbestimmung kann mit diesem Hintergrund des Theaterschaffens in Gang gebracht werden und zugleich Kontrollerlebnisse ermöglichen.

3.2.4 Als-ob-Situationen Konstantin Sergejewitsch Alekseev (1863 – 1938) im zaristischen Russland geboren, nahm, um den Ruf seiner Familie nicht zu gefährden, den Künstlernamen Stanislawski. an.

In Moskau liess er sich zum Schauspieler ausbilden. 1897 entwarf er mit dem Schauspielkollegen Dantschenko ein Programm für neues Theater. Stanislawski wollte ein Theater, das so realistisch wie möglich sein sollte. Deshalb forderte Stanislawski die vollkommene Identifikation des Schauspielenden mit ihrer Rolle. Die Schauspielerin oder der Schauspieler versucht sich vorzustellen, dass die Ereignisse, die der Figur in der Welt des Stückes widerfahren, tatsächlich selbst erlebt werden. Es ist ein Bemühen, die Emotionen der Figur selbst zu 'fühlen' und ganz in der Rolle aufzugehen. Ziel der Schauspielenden ist es, auf der Basis des eigenen Vorrats an Erinnerungen und Emotionen eine Wirklichkeit wieder entstehen zu lassen (emotionales Gedächtnis) und sich so zu verhalten, «als ob» sie mit der Figur identisch seien und die Ereignisse, die in der Welt des Stückes stattfinden, tatsächlich erleben.

Stanislawski protestierte damit gegen die frühere Art des Spiels, gegen schauspielerische Routine, gegen die Konvention der Theateraufführungen und Dekorationen, gegen das Starsystem, welches das Ensemble verderbe. Dieses Programm wurde die Grundlage des berühmten Moskauer Künstlertheaters. Der Stanislawski-Stil ist eine Wegwendung von Virtuosität und dem nur äusserlich Nachahmenden.

In den USA wurde die Methode Stanislawskis durch den Schauspiellehrer Lee Strasberg bekannt, der Stanislawskis Lehren an dem berühmten actor's studio verbreitete und sie zu einem eigenen Unterrichtssystem, der «method» weiterentwickelte.

In einer Theaterproduktion nach Stanislawski weiss der Schauspieler zwar, dass er ein Schauspieler ist, aber er versucht gezielt, die Anwesenheit des Publikums zu ignorieren.

Die Stanislawski-Methode bietet Gelegenheit sich intensiv mit dem emotionalen Erleben in der Rolle zu beschäftigen und zielt somit auf die Determinante der Sinnesintensität. Die Bedeutsamkeit, als Komponente des Sense of Coherence, kann durch das Eintauchen in die verschiedensten Rollen und ihrer emotionalen Färbungen verstärkt werden beispielsweise indem erlebt wird, dass Trauer nicht gleichzeitig Schwere und Untergang bedeuten muss.

3.2.5 Schauspielkunst als schöpferischer Prozess Michael Tschechow (1891–1955) lässt durch seine Beschreibungen im Buch «Werkgeheimnisse der Schauspielkunst» hinter den Vorhang eines schöpferischen Prozesses blicken. Er selbst arbeitete im Moskauer Künstler-Theater mit Konstantin Stanislawski und anderen. Seine reichen Erfahrungen als Schauspieler, Regisseur und Lehrer baute er schliesslich zu einer Methode aus, in welche er den menschlichen Körper als Instrument der Schauspielkunst als das Zentrale und Wichtigste integrierte. Zuletzt führte Michael Tschechow eine Schauspielschule in den USA.



Tschechow ging von einer ständigen Wechselwirkung zwischen Körper und Seele des Menschen aus. Ähnlich wie die Annahme der Heterostase im Modell der Salutogenese, ging auch Tschechow davon aus, dass selten ein Gleichgewicht bestehe. Ein über- wie ein unterentwickelter Körper könne sowohl die geistige Regsamkeit beeinträchtigen, Gefühle abstupfen oder den Willen schwächen. Die Erfordernisse, woraufhin ein Schauspieltraining abzielen solle, ist deshalb in erster Linie auf die Sensibilität für alle schöpferischen Impulse zu richten. Diese Sensibilität könne nicht allein durch physische Übungen erreicht werden. Auch die Psyche müsse an der Entwicklung teilhaben. Der Körper müsse von seelischen Impulsen derart erfüllt und durchdrungen sein, dass er zu einer empfindsamen Membrane, einem Empfänger und Sender der inneren Bilder und Empfindungen wird. Die Überbewertung des Physischen führe zur Vernachlässigung des Psychischen.

Tschechow beschreibt psycho-physische Übungen, welche die Ausdrucksmöglichkeit von Schauspielenden steigern. Diese Ausführungen erscheinen im Kontext dieser Arbeit von Bedeutung, legen die durchgeführten Übungen doch grundlegende Bausteine, sowohl für das Schauspiel und in jedem Fall für ein gelingendes Leben. Es sind dies Bewegungs- und Imaginationsübungen. In jeder Anleitung wird darauf hingewiesen, den Zweck der Übung für sich zu deklarieren. Beispielsweise dienen einfache, ausladende Bewegungen dazu, die «schlafenden Muskeln des Körpers» zu wecken. Alle diese Übungen sollen das Vermögen etwas auszusenden und zu empfangen entdecken lassen und ein subtiles Formempfinden sowie ein Gefühl für Leichtigkeit und Schönheit entfalten. Mit diesem Vorgehen wird ein Mensch, der Dinge und Geschehnisse in ihrer Ganzheit betrachtet und die Bedeutung und Wirkung seiner seelischen Kräfte erkennt, ausgebildet. Ohne praktisches Üben, so schreibt Tschechow an die Leserschaft, könne seine Methode nie ganz verstanden werden. Nur mit Ausdauer und Geduld, alle Übungen auszuführen, liesse sich eine feinere Sensibilität erwerben.

Im Epilog des Buches «Werkgeheimnisse der Schauspielkunst» ist zu lesen: «Tschechow wusste um das geheimnisvolle Gewebe von Mass und Form, von Rhythmus, Raum und Zeit. Um eine Rolle zu gestalten stieg er hinab in die Schächte des schöpferischen Prozesses. Aufsteigend aus diesen Schächten brachte er Kostbarkeiten ans Licht.» (in: Tschechow 1979 und 1992:174)

Durch die Annahme von der Wechselwirkung zwischen Körper und Seele ist der Gewinn der Theaterarbeit nach Michael Tschechow bei der Sinnesintensität und Vitalität der Übenden anzusiedeln. In der Folge sind positive Auswirkungen auf die kognitiven Kompetenzen und den Optimismus zu erwarten.

Dieser methodische Ansatz, eingesetzt bei Theaterproben, gebiert körperliche und geistige Regsamkeit, welche eine optimistische Grundhaltung verstärkt und Dinge für machbar und erreichbar begreifen lässt.

### 3.2.6 Die Biomechanik

Wsewolod Emilijowitsch Meyerhold (1874–1940) wurde als Kind einer deutschen Familie in Russland geboren. Er studierte und arbeitete am Moskauer Künstlertheater. Bevor Meyerhold also dazu übergang die Dualität von Schauspielenden und dargestellten Figuren in den Mittelpunkt seines Schauspielkonzepts zu rücken, hat er die Techniken bei Stanislawski gelernt, welche er später als deformierend und unwissenschaftlich bezeichnete.

In einem Vortrag vom 12. Juni 1922 beschäftigt sich Meyerhold bereits mit der Frage der Work-Life-Balance, damals selbstverständlich nicht in diesem Anglizismus zum Ausdruck gebracht. Die Menschen seien es gewohnt, sich die Zeit in Arbeit und Erholung einzuteilen. Die Kardinalsfrage sei das Problem der Ermüdung und seine richtige Lösung. Innerhalb der Arbeitsprozesse müsse nicht nur die Erholungszeit ausgewogen verteilt werden; notwendig sei auch, Erholung innerhalb der Arbeit zu finden. Meyerhold beobachtete erfahrene Arbeiter und bemerkte Einheitliches: das Fehlen überflüssiger, unproduktiver Bewegungen, Rhythmik, ein richtiges Gefühl für den Körperschwerpunkt und Ausdauer. Der Anblick eines fehlerfrei arbeitenden Menschen bereite Vergnügen und erinnere an einen Tanz. Übertragen auf die Schauspielkunst möchte er „das Material organisiert« wissen. Die Kunst müsse sich auf wissenschaftliche Grundlagen stützen, das gesamte Schaffen der Künstlerin, des Künstlers müsse bewusst sein. Die Kunst des Schauspielens besteht laut Meyerhold also in der Organisation des Materials, in dem Vermögen, die Ausdrucksmittel des Körpers richtig einzusetzen.

Meyerhold vertrat die Meinung, dass jeder psychologische Zustand von bestimmten physiologischen Prozessen bestimmt werde. Für die Schauspielenden soll in einem solchen System der «Entstehung von Gefühl» stets ein festes Fundament, die physische Voraussetzung, haben.

Die im Buch verfassten Prinzipien der Biomechanik treffen Aussagen wie: An der Arbeit eines einzelnen Körperteils ist stets der gesamte Körper angeschlossen. Die Geste ist das Resultat der Arbeit des ganzen Körpers. Die Mimik entsteht durch den Körper und nicht durch die Grimasse des Gesichts. Das Spiel durch den Körper wird bei einem Sujet wesentlich erleichtert. Aber das Sujet soll nie mitreißen. In der Biomechanik gestaltet sich jede Bewegung aus drei Momenten: Absicht, Gleichgewicht und Ausführung.

Meyerhold wollte nicht, dass die Schauspielenden ihre Rollen lernen, vielmehr sollten sie sich nach dem Prinzip «memoria loci» einprägen. Das bedeutet sich einprägen mit dem Platz, mit der Position ihres Körpers, in einem bestimmten Raum. Von der Bewegung zum Wort also. Das gesamte System Meyerholds führt und stärkt zuerst die pantomimische Umsetzung, dann entstehen Worte.

Wären Brecht und Meyerhold jemals zusammengetroffen, hätte das einen Wendepunkt in der europäischen Theatergeschichte nach sich ziehen können. Brecht verfügte über die neuen industriellen Inhalte, welche er mit abgewandelten alten Formen zu realisieren versuchte. Meyerhold hatte die Formen und übertrug diese größtenteils auf traditionelle Inhalte.

Meyerhold setzt auf die Arbeit des ganzen Körpers und stellt sich den Theorien des «Erlebens» und des «Innerlichen» kritisch gegenüber, weil sie auf Grund ihrer Unkenntnis der Konstruktion des menschlichen Körpers zu psychologischen Überanspannungen führen würden.

Diese Methode fokussiert die Vitalität und Sinnesintensität im Hinblick auf die physische Gesundheit. Die positive Beeinflussung weiterer Determinanten der Gesundheit ergeben sich in der Folge.

### 3.2.7 Das Arme Theater

Jerzy Grotowski schuf 1959 ein Theaterlaboratorium in Opole, im Südwesten Polens. 1965 zog das Theaterlaboratorium in die Universitätsstadt Wrocław (Warschau). Dort erlangte es bis August 1984 den Status als Institut zur Erforschung der Schauspielkunst. Ein Institut, das der Erforschung des Gebiets der Theaterkunst und der Kunst des Schauspielers im Besonderen gewidmet war. Die Bedeutung von Grotowskis Theorie, Methode und Technik für Theater, Theaterausbildung und gruppodynamische Prozesse hat seit der ersten Veröffentlichung 1969 stetig zugenommen. Neben seiner methodischen Forschungsarbeit und Aufführungen vor Publikum unternahm das Theaterlaboratorium auch die Ausbildung von Schauspielern, Regisseuren und Leuten aus anderen mit Theater in Beziehung stehenden Bereichen. Peter Brook (1967) schreibt über Grotowskis Laboratorium, es sei das einzige Avantgarde-Theater, dessen Armut keine Beeinträchtigung darstelle, wo Geldknappheit nicht als Entschuldigung benutzt würde für unzulängliche Mittel. Für Grotowski ist die Hingabe an das Spiel nicht Selbstzweck. Das Spielen hat für ihn Vermittlungsfunktion. Dennoch ist zu sehen, dass er ein Laboratorium leitete und Publikum nur gelegentlich und in kleiner Zahl brauchte. Grotowski versuchte zu definieren, was Theater kennzeichnet, was diese Tätigkeit von anderen Kategorien der Aufführung und Darstellung trennt. Ausserdem nutzte er die Produktionen für detaillierte Untersuchungen der Beziehung Schauspieler – Publikum. Die persönliche und szenische Technik des Schauspielers wird als Kern der Theaterkunst betrachtet.

Über die Quellen seines Ansatzes macht Grotowski Aussagen zur Tradition. Er wurde nach der Methode von Stanislawski ausgebildet, dessen Studien ihn für Grotowski zu einem persönlichen Vorbild machen. Grotowski gibt an, alle wichtigeren Methoden der Schauspielausbildung studiert zu haben. Seine entwickelte Methode ist nicht eine Kombination von Techniken, die vorhandenen Quellen entnommen sind. Grotowski schreibt im Plural: «Wir wollen dem Schauspieler nicht einen vorher aufgestellten Katalog von Fertigkeiten beibringen, ihm keine Wundertüte voller Tricks geben. Unsere Methode ist keine deduktive, keine Ansammlung von Fertigkeiten. Hier ist alles auf das «Reifen» des Schauspielers konzentriert. Der Schauspieler gibt sich selbst als absolutes Geschenk hin. Eine Technik der «Trance» und der Einbeziehung

aller psychischen und körperlichen Kräfte des Schauspielers, die aus den intimsten Schichten seines Seins und seiner Instinkte hervorgehen und in einer Art «Durchstrahlen» hervorsprudeln.» (vgl. Grotowski 1994: 14)

**«Es ist wesentlich weniger riskant, sein ganzes Leben lang Herr Meier zu sein als Vincent van Gogh. Aber im vollen Bewusstsein unserer sozialen Verantwortung können wir uns wünschen, dass es mehr van Goghs gäbe als Meiers, auch wenn das Leben für die letzteren viel leichter ist.»**

**Jerzy Grotowski**

Grotowski versuchte seit 1960 die Fragen zu beantworten: Was ist Theater? Was ist einzigartig daran? Was kann es bewirken, das Film und Fernsehen nicht können? Zwei konkrete Konzeptionen kristallisieren sich aus seiner Arbeit heraus: das Arme Theater und die Aufführung als ein Akt der Grenzüberschreitung. Schrittweise wurde eliminiert, was sich als überflüssig erwies. So fand die Forschergruppe im Theaterlaboratorium heraus, dass Theater ohne Schminke, ohne eigenständige Kostüme und Bühnenbild, ohne abgetrennten Aufführungsbereich (Bühne), ohne Beleuchtungs- und Toneffekte usw. existieren kann. Es kann nicht existieren ohne die Schauspieler-Zuschauer-Beziehung: eine direkte, «lebendige» Gemeinschaft.

Theater als eine Synthese disparater kreativer Disziplinen – Literatur, Bildhauerei, Malerei, Architektur, Beleuchtung, Schauspiel nennt Grotowski das «reiche Theater». Indem das Reiche Theater angeeignete Elemente multipliziert, versuche es der Sackgasse zu entkommen, in die es Film und Fernsehen geschickt haben. Ganz gleich, wie sehr das Theater expandiere und seine technischen Möglichkeiten ausnutze, es wird Film und Fernsehen technologisch immer unterlegen bleiben.

Grotowski schlägt folglich Armut im Theater vor. Beispielsweise wurde die Bühne-Zuschauerraum-Anordnung aufgegeben: Für jede Produktion wurde ein neuer Raum für Schauspielende und Publikum entworfen. Auf diese Weise ist die Beziehung zwischen den Aufführenden und dem Publikum unendlich variierbar. Schauspielende können inmitten der Zuschauenden spielen, mit dem Publikum unmittelbaren Kontakt aufnehmen und ihm eine passive Rolle im Stück geben. Oder Agierende können unter dem Publikum Strukturen aufbauen und es so in die Handlungsarchitektur mit einbeziehen, wobei es einem Gefühl von Bedrängnis, Überfülltheit und Begrenzung des Raums ausgesetzt werden. Oder Schauspielerinnen und Schauspieler können mitten unter den Zuschauenden spielen und sie ignorieren, durch sie hindurch sehen. Wesentliches Anliegen dabei ist es, für jeden Typ Aufführung die ihm eigene Zuschauer-Schauspieler-Beziehung zu finden und dieser Entscheidung durch körperliche Anordnung Gestalt zu geben. Im Armen Theater wird auf Beleuchtungseffekte verzichtet, Schminke, falsche Nasen, ausgestopfte Bäuche – alles, was Schauspielende vor der Vorstellung in der Garderobe anlegen, wurde abgeschafft. Es wird der Standpunkt eingenommen, dass es vollendet theatralisch für die Schauspielenden sei, wenn sie sich von Typ zu Typ, von Rolle zu Rolle, von Silhouette zu Silhouette verwandeln, während das Publikum zusieht, und zwar auf «arme» Weise, indem lediglich der eigene Körper und seine Kunstfertigkeit benutzt wird. Das Akzeptieren der Armut in einem Theater, das frei von allem Unwesentlichen ist, offenbarte den For-

schen im Theaterlaboratorium im Wroclaw nicht nur das Rückgrat dieses Mediums, sondern auch die tiefen Reichtümer, die in der Natur dieser Kunstform liegen.

Warum ist Kunst von Bedeutung? Um Grenzen zu überschreiten, Beschränkungen zu überwinden, Leere zu füllen – um uns selbst zu erfüllen. In diesem Kampf mit der eigenen Wahrheit ist für Grotowski Theater mit der Fülle seiner Wahrnehmungsfähigkeit immer ein Ort der Provokation gewesen. Theater ist fähig, sich selbst und sein Publikum herauszufordern, indem es akzeptierte Stereotypen des Sehens, Fühlens und Urteilens verletzt, um so unangenehmer dadurch, dass diese Verletzung durch den Atem, den Körper, die inneren Impulse des menschlichen Organismus bildlich gemacht wird. Im Zeitalter des Individualismus kann mit dem Medium Theater Konfrontation mit einem Thema anstelle von Identifikation ausgelöst werden. Während die privaten Erfahrungen beibehalten werden, kann das Individuum versuchen, das Thema, wenn auch unpassend für es, anzunehmen, um so die Relativität der Probleme wahrzunehmen.

Es geht bei Grotowskis-Methode darum, sich selber zu sein und gleichzeitig die Kommunikation nicht zu vergessen. Spielen ist ehrlich und nicht künstlich. So fordert Grotowski auf, gegen den Zeitgeist zu arbeiten. Das Theater solle nicht darstellen und auf Wirkung aus sein, sondern einfach sein.

Diese Haltung «Einfach-sein» bringt beispielsweise einen Gewinn für ratlose Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, die mit ihrem präventiven oder gesundheitsförderlichen Thema Jugendliche in einer Schulklasse, selbst mit noch so gestylten Werbematerialien, nicht erreichen. Jugendliche wirklich anzusprechen kann mit Konsequenz und Mut, Verhältnisse dem Thema anzupassen, gelingen.

Jerzy Grotowskis Theaterarbeit konzentrierte sich auf die Ausbildung von Menschen, nicht auf die Aneignung verschiedener Künste. Er war Meyerholds Biomechanik auf der Spur. Menschen, die sich nach dieser Methode ausbilden liessen, mussten ein hohes Mass an Selbstreflexion mitbringen.

Der Gewinn für Schauspielende in Bezug auf die in dieser Arbeit ausgewählten Determinanten der Gesundheit wird der Stärkung der Bedeutsamkeit (SOC), den Kontrollüberzeugungen und der Selbstwirksamkeit zugeschrieben.

Grotowski wollte den Menschen die «Lebensmaske» abnehmen. Um seine Schulung durchzuhalten musste die Einstellung, das eigene Leben weitgehend kontrollieren zu können, ein starkes emotionales Verbundensein mit der persönlichen Umwelt und eine positive Einstellung zu Veränderungen und neuen Möglichkeiten vorhanden sein.

3.3 Aktuelle Theatermethoden Aus den unter 3.2. aufgeführten traditionellen Theatertheorien haben sich zahlreiche Theatermethoden entwickelt. Nachfolgend wird eine exemplarische Auswahl getroffen, welche für die Durchführung und Auswertung der Befragungen in dieser Arbeit relevant sind. Einerseits greifen die Autoren der nachfolgend skizzierten Methoden auf traditionelle Theatertheorien zurück, andererseits sind auch Methoden berücksichtigt, die aus Sicht der Autorin einen hohen Erfahrungswert darstellen.

3.3.1 Imagination Bewegung Stimme In langjähriger pädagogischer Erfahrung erarbeitete Jurij A. Vasiljev, Professor für Schauspiel und Bühnensprache an der Theaterakademie St. Petersburg und am Interstudio in Puškin, eine Lehrmethode, gegründet auf der Idee: Vorstellung – Bewegung – Stimmentstehung. Seine Arbeit mit Schauspielenden knüpft an die Tradition von Konstantin Stanislawski, Wsewolod E. Meyerhold und Michael Tschechow. Imagination, Vorstellungskraft und Vorbereitungsarbeit, Fantasie und die Arbeit mit ihr aktiviere eine andere Art von Energie. Spiel betrachtet er als Urgrund von Vorstellung, als die Situation der Selbstrealisierung, das Erleben von Gefühlen, welches Energie und Erneuerung durch Freude schaffe. Prof. Jurij A. Vasiljev (unveröffentlichte Stellungnahme 2005) meint, dass es gut sei, wenn das Theater oder die Theaterarbeit noch mehr in Richtung Musik gehe, also musikalische oder literarische Rhythmen besitze, so kann es den Menschen eher von seinen «Krankheitsrhythmen» befreien. Theater als solches kann seiner Meinung nach jedoch nicht heilen.

**«Der schöpferische Prozess setzt einen Prozess des Fühlens, der Sensibilisierung voraus.»**

**Jurij A. Vasiljev**

Im Prolog des Buches «Imagination – Bewegung – Stimme» (2000) wird hervorgehoben, dass die Suche, das gemeinsame Training, die Vielfalt der eigenen schöpferischen Entdeckungen, welche aufs direkteste mit unseren persönlichen Möglichkeiten und psychischen Besonderheiten zu tun haben, das Wertvollste an der Arbeit seien. Jede wirklich interessante, für das Training nützliche Übung müsse immer wieder neu Sinn bekommen und für ein Ziel und eine Aufgabe jeweils neu modifiziert werden. Theaterschaffen zieht an durch sein ständiges Neu-sein. Im «Unfertigen» und im Vertiefen und Verbessern der erdachten Ideen und Arbeitsweisen sieht der Autor das Ziel seines Suchens. Jede Trainingseinheit sei unwiederholbar. Für das Lernen und Entdecken dieser Experimentierlust sei es aber unverzichtbar, diese Trainings zu durchleben, um die Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Bilder, Assoziationen, Entdeckungen und aktuellen Fragen schätzen zu können, die sich am Ende des Unterrichts angesammelt haben. Vasiljev schreibt, dass er beim Überlesen seines Manuskripts, durch die Buchstaben und Zeichnungen hindurch wieder die beseelten bekannten und unbekanntes Gesichter der Schüler, und dabei meint er nicht nur professionell Schauspielende, gesehen habe, konzentriert beteiligt an jedem Moment des Trainings; er habe die munteren Stimmen gehört, die Stimmen voller Sinn, das begeisterte Lachen, die zielgerichteten Bewegungen gesehen und die Dialoge, die Äusserungen, die Verse und das Gemurmel wieder erlebt.... Die Übungen lädt Vasiljev mit seiner Methode ein, beim Sich-Vertiefen in die Übungen sich selbst zu spüren, die eigenen Bewegungen zu sehen und die eigene Stimme zu hören, eben sich selbst durchdringen zu lassen von sensiblen Empfindungen und Wahrneh-

mungen. Was steht im Mittelpunkt des Trainings? Es wird eine ungewöhnlich wichtige Seite des Phänomens Stimme berührt: Natürlichkeit, Leichtigkeit und Freiheit der Entstehung des Stimmklangs. Dazu befassen sich die Übungsanleitungen mit den Reaktionen der Stimme auf Reize und Impulse von innen und von aussen, mit dem Entstehen von Stimme aus Empfindungen und mit der Entwicklung von Empfindungen über Bewegungen. Die Stimme widerspiegeln auf hochsensible und sehr nuancierte Weise das seelische Leben des Menschen, seine innere psychische Freiheit, die Probleme des Alltagstrubels, der ihn überfällt. Die Stimme widerspiegeln die innere Welt eines jeden von uns. Der Autor ist überzeugt: Die Befreiung der Stimme von der Vielzahl der Lasten, die sie einzwängt, hilft dem Menschen auch, sich von sehr vielen psychologisch belastenden Problemen freizumachen. Veredelung der Stimme veredelt die Gefühle. Die Theaterarbeit nach der Methode von Vasiljev beschränkt sich allerdings nicht auf die Befreiung der Stimme. Das ist nur der Anfang des Weges, die prinzipielle Bedingung. Die Stimme wird von den physisch und psychisch wirkenden Fesseln, die sie einzwängen befreit. Für professionelle Schauspielende geht die Arbeit jetzt weiter, denn übliche Stimme und Diktion unterscheidet sich deutlich von Stimmführung und Diktion unter Bühnenbedingungen, wo neben der Forderung nach Hörbarkeit und Deutlichkeit ästhetische und künstlerische Aufgaben hinzukommen. Die Unterschiede zwischen dem Stimm-Sprech-Klang im Leben und dem auf der Bühne sind erheblich.



Der Prozess der Vervollkommnung der Stimm- und Sprechtechnik besteht im allmählichen Umgestalten des gewohnten Alltags-Sprechens, des Stimmklangs zu ausdrucksvoller Klarheit der Stimme. Die feinsten Nuancen stimmlichen und sprachlichen Ausdrucks hängen ab vom inneren Leben des Menschen, von den inneren Motivationen und Gedanken und von den wahrhaftigen unverstellten Gefühlen bei und in jeder Äusserung. Emotionalität der Empfindungen, Emotionalität der Stimme, Emotionalität des körperlichen Verhaltens (Gesten, Bewegungen, Körperhaltungen), Emotionalität der menschlichen Verhaltensweisen entsteht über die Vorstellungskraft. Daher sind «Vorstellungskraft» und «Fantasie» die Hauptanliegen in den Übungen, welche überall mitwirken sollen. Im Training bewegen sich also die Übenden von der physischen und psychischen Freiheit bei der Stimm-Entstehung hin zur Freiheit des Stimmklangs im Kontakt mit Partnerin oder Partner; weiter hin zu Freiheit und Ausdruck professionellen Stimmklangs und Sprechens, und noch weiter hin zu den künstlerischen Möglichkeiten der Benutzung der Stimme, des phonatorischen Atems und der Diktion.

Als das Wertvollste bezeichnet Vasiljev den Gedanken! Sinnfindung für das ganze Training und bei jeder einzelnen Übung, ein klares Verständnis für Ziele und Aufgaben, bedachtes Herangehen an die eigenen Stimm- und Sprech-Voraussetzungen bereiten den Auftritt des Gedankens vor.

Diese Arbeit richtet sich gleichermaßen an Menschen ohne Ambitionen auf die Bühne zu stehen als auch an professionelle Schauspielende. Für beide Zielgruppen ist ein Zugewinn an Humor und Optimismus auszumachen. Den eigenen Körper mit einzubeziehen, zu lernen in einer Gruppe über so genannte Missgeschicke in den Übungen schmunzeln zu können und neu zu beginnen, begünstigt einerseits die soziale Integration als auch – bei anhaltender Übung – die Kontrollüberzeugung, etwas bewegen zu können, weil beispielsweise die Ausführung einer Übung leichter geht. Fast wie nebenbei entsteht durch die Arbeit eine verbesserte Stimmfreiheit. Das Wort erheben zu können ist etwas Grundlegendes und die Autonomie eines Menschen Stärkendes. Die Lust an der Sprache, an Wortzusammenhängen begünstigt, wie an einer anderen Stelle schon erwähnt, die kognitiven Kompetenzen eines Menschen. Durch das Üben der Imaginationstechniken, als Ausgangspunkt für Bewegung und letztlich der Stimme, gewinnt die alltägliche Arbeit, das Beobachten der Bewegung eines Tieres beispielsweise, an Bedeutung. Die tagtäglichen Dinge können als Aufgabe für die persönliche Arbeit am Körper, an der Stimme, an der Ausdruckfähigkeit nutzbar gemacht werden.

Verantwortliche für Projekte in der Gesundheitsförderung können sich diese Methode in Bezug auf ihre Wirkung mit dem Produkt «Gesundheitsförderung» auf ein Zielpublikum zunutze machen. Es wird deutlich, wie sichtbar die Haltung hinter den Worten wird und auf welche Weise eine Botschaft wirkungsvoll und «echt» gesendet werden kann.

- 3.3.2. Alphabetisierung mit Theater Augusto Boal hat sich zum Ziel gesetzt, das auszuschöpfen, was in jedem Menschen angelegt ist. Ende der fünfziger, Anfang der sechziger Jahre wurde am Teatro de Arena in Sao Paulo ein neues Volkstheater-Konzept entwickelt, das bald in ganz Lateinamerika von sich reden machte. In der von Augusto Boal gegründeten Theaterschule wurden in Kollektivarbeit Stücke geschrieben und geprobt, die sich an diejenigen richteten, die im Elend lebten. Boal spielte diese Theaterstücke in den Dörfern, vor Analphabeten, in den Slums der Städte. Und er erfand neue Darstellungstechniken, die die Zuschauer aus ihrer passiven Haltung befreiten und sie selber zu Handelnden machten. 1971 wurde Boal verhaftet, in der Untersuchungshaft gefoltert. Nach seiner Entlassung musste er Brasilien verlassen.

**«Nicht nur Schauspieler, jeder Mensch kann Theater machen – jeder Mensch ist ein Künstler»**

**Augusto Boal**



Der «Theatermacher» Lateinamerikas nutzte die Chance, ein eigenständiges Theater zu entwickeln. Es wurden Stücke über tatsächliche Zustände geschrieben und Schauspieler ausgebildet, die so sprachen wie die Personen von der Strasse. Gespielt wurde nicht auf einer erhöhten Bühne, sondern auf einer Rundbühne inmitten der Zuschauenden. Theater war somit für das Publikum keine Kultstätte mehr. Schauspieler waren zu Menschen geworden. Die von Brecht geforderte kritische Distanz des Zuschauers zum Bühnengeschehen mochte Boal nicht akzeptieren; er setzte auf den dialektischen Zusammenhang von Spiel und Publikum. Erklärtes Ziel war, eine in ständiger Veränderung befindliche Realität zu zeigen. Dies konnte nicht mit festgefahrenen, unveränderten Stilmitteln geschehen. Wichtig war für Boal die grösstmögliche Annäherung an die Zuschauenden, von denen er gleichzeitig kritische Distanz gegenüber dem Geschehen erwartete - das alte Problem von Einfühlung und Reflexion. Boal versuchte es zu lösen durch die Einführung eines «Jokers». Dieser sollte als Zeitgenosse und Nachbar dem Publikum näher sein und die Handlung unterbrechen, Szenen wiederholen, das Publikum nach ihrer Meinung befragen. Zuschauende sollten sich mit den Figuren identifizieren, aber sie gleichzeitig begreifen und von ihnen abstrahieren. Die Übereignung des Theaters an die Zuschauenden, wie Boal es nennt, das «Theater der Unterdrückten», beginnt mit den ersten Techniken des «Zeitungstheaters». Zu den wichtigsten Techniken und Erfahrungen des «Theaters der Unterdrückten» zählen ausserdem das «Statuentheater», «Forumtheater» und «Unsichtbares Theater».

In der vorliegenden Arbeit soll vor allem das Forumtheater beschrieben werden, da es von Akteurinnen und Akteuren, im Bemühen mit gesundheitsförderlichen oder präventiven Anliegen ein Zielpublikum zu erreichen, rege eingesetzt wird.

1973 entwickelte Boal das Forumtheater für ein Alphabetisierungsprojekt während eines längeren Aufenthalts in Peru und führte es in den 70er Jahren in Europa ein, wo er seit 1976 lebt. Im Forumtheater erblickt Boal die höchste Stufe des Zuschauertheaters als Zukunftsprobe. Seiner Meinung nach kann auf das Forumtheater nur die Aktion selbst folgen.

Die Zuschauenden sollen zu Mitwirkenden an der Handlung werden und sich dessen bewusst sein. Zu diesem Zweck muss das Schauspielensemble das Auditorium mit einer Reihe von Übungen und Spielen «aufwärmen».

In seinem Aufbau ähnelt das Forumtheater einem Wettkampf und läuft daher nach bestimmten Spielregeln ab. Diese Regeln sind variabel, doch unabdingbar, damit sowohl ein gemeinsames Ziel, als auch eine gemeinsame Verfahrensweise die Arbeit bestimmt. Der Text muss jede einzelne Person genau charakterisieren, damit die Zuschauenden jede deutlich erkennen kann. Bei der Lösung der Konfliktsituation oder eines schwierigen Problems operiert die Protagonistin oder der Protagonist so, dass die Zuschauenden sich veranlasst fühlen, helfend einzuspringen oder Widerspruch anzumelden.

Eine Modellszene kann realistisch, symbolisch, expressionistisch usw. sein, sie darf keinesfalls absurd oder zu abstrakt sein, denn es sollen konkrete Probleme entfaltet werden.

Im ersten Teil wird die Szene so gespielt, als handle es sich um ein konventionelles Theater. Dann werden die Zuschauenden von einer moderierenden Person gefragt, ob sie mit den von den Protagonisten vorge-

schlagenen Lösungen einverstanden sind. Vermutlich sind sie es nicht. Die ganze Szene wird also ein zweites Mal gespielt, wobei das Schauspielensemble versucht sie unverändert zu Ende zu bringen, und das Publikum sich bemüht, den Ablauf zu beeinflussen, indem es neue, bessere Lösungen einbringt. Das heisst, die Schauspielerinnen und Schauspieler präsentieren die «Welt, so wie sie ist» und tun alles, damit sie so bleibt - bis eine Person aus dem Publikum aufspringt und sie verändert in eine «Welt, wie sie sein könnte». Es genügt ein «Stop» aus dem Auditorium, die Spielerinnen und Spieler halten in ihrer Bewegung inne. Die Zuschauerin oder der Zuschauer gibt die Stelle an, wo er eingreifen möchte. Die schauspielende Person, die ersetzt wurde, bleibt als eine Art «Hilfs-Ich» auf der Spielfläche. Von dem Augenblick an, also selbst spielend, trifft die aus dem Zuschauerraum agierende Person auf Widerstand von der anderen Schauspielerin, eine Konfrontation mit der Schwierigkeit eine Veränderung zu erwirken. Es ist ein Spiel Zuschauende contra Schauspielende, Veränderungswille gegen Konformismus.

Nach Beendigung des Forums erarbeiten die Mitwirkenden ein Modell zukünftigen Handelns, welches dann den Zuschauenden dargestellt wird. Den Mitwirkenden aus dem Auditorium muss klar werden, dass es an ihnen liegt, die Wirklichkeit zu verändern.

Für die Gesundheitsförderung bedeutet diese Theatermethode eine Chance, ihr zugrunde liegendes Gedankengut wirkungsvoll an Gruppen zu vermitteln. Ein Beispiel ist die Diskussion um Expertenmeinung contra Laienmeinung und ihre Auswirkung auf das individuelle Gesundheitshandeln. Forumtheater birgt aus Sicht der Autorin die Möglichkeit in sich, einen Empowermentprozess einerseits zu initiieren und ihn durch das Gruppenerlebnis andererseits auch voran zu bringen.

Theater der Unterdrückten umfasst drei Hauptbereiche: den Erziehungs-, den Sozial- und den Therapiebereich. In einer Forumtheater-Aufführung können sich die Zuschauer mit Stimme und Bewegung aktiv beteiligen und so ihre Ideen und Wünsche demonstrieren. Bei einem Setting des Theaters der Unterdrückten gibt es keine Zuschauer sondern nur aktiv eingreifende Beobachter-Zuschauspielende. Ziel des Theaters der Unterdrückten ist nicht Ruhe und Ausgeglichenheit, sondern ein Ungleichgewicht, das den Weg für eine Handlung vorbereitet. Sein Ziel ist die Dynamisierung. Diese Dynamisierung und die Handlung die daraus resultiert, von einem Zuschauer im Namen aller in Gang gebracht, zerstört alle Blockaden, die ein ähnliches Handeln im Alltag verhinderten. Das heisst, sie «reinigt» die Zuschauer und produziert eine besondere Katharsis: die Katharsis der schädlichen Blockaden.

3.3.3 GAME, die Galli Methode, fasst der Autor Johannes Galli (1995) in einer Erkenntnis zusammen: im Spiel ist der Mensch wirklich. Wirklichkeit meint jenen Zeitraum, in dem ein Mensch bewusst genau das bewirken kann, was er für richtig hält. Wer lerne, sich selbst zu spielen, entwickle die Fähigkeit, die eigene Wirklichkeit zu erkennen und sei somit in der Lage, eine Veränderung der momentanen Situation und durch konsequente Fortführung auch eine dauerhafte Veränderung zu bewirken. Mit wachsender Erfahrung in der Anwendung dieser Methode, entwickle sich auch die Wachheit für persönliche und gesellschaftliche Zusammenhänge und der Mut sie zu verändern.

Ausgangspunkt und Voraussetzung von GAME ist die Bereitschaft zu spielen. Bei der Galli-Methode ist in erster Linie spontanes Theaterspiel aus dem Stegreif gemeint. Wer also bereit ist, bewusst von einer Rolle in die andere zu schlüpfen, wird die Erfahrung machen, dass persönliches Wachstum erst möglich ist, wenn mehrere Rollen zur Verfügung stehen und diese souverän gespielt werden können. Spielende, die bewusst immer wieder in neue Rollen schlüpfen und diese immer klarer spielen können, erleben einen Zuwachs an Selbstbewusstsein.

Das Wesen des Spiels ist es, dass es ohne Druck geschieht. Freude am Spiel ist der Schlüssel und die Voraussetzung zum Gelingen der Methode, deren Wirksamkeit jedoch auf einer Regelmässigkeit der Übungen basiert. Jeder Mensch kann frei aus sich heraus Theater spielen, damit dieses Erlebnis aber nicht als eines unter vielen verpufft, gilt es Regeln der Selbstbeobachtung kennen zu lernen, zu üben und anzuwenden. Das Ziel dieser Methode ist jedoch nicht, dramaturgische und schauspielerische Perfektion auf die Bühne zu bringen. Galli möchte die Bühne zum Ort der Konfrontation mit der eigenen Wirklichkeit machen, um Wandlungsfähigkeit erproben zu können oder wie oben erwähnt, um zu erfahren, was die Person bewirken kann.

Ein Bestandteil der Methode ist das Stegreifspiel, eine spontane Art Theater zu spielen, in der Einzelne oder Mehrere ganz alltägliche Geschichten aus dem Stegreif inszenieren. Das Hauptthema dieser Spiele ist die Begegnung. Eine Beziehung herzustellen bedeutet, sich einem inneren Vergleich mit einem anderen Menschen auszusetzen und genau zu bestimmen, was man geben kann und nehmen möchte. Die Qualität dieser inszenierten Begegnung ist dabei unwesentlich. Das Publikum wird von den gewobenen Beziehungsmustern in Bann gezogen. Augenfällig offenbaren sich bei diesem Vorgehen die Spielenden. Von Instruierenden dieser Methode wird also ein behutsames Vorgehen erwartet, damit Vertrauen bei den Agierenden entstehen kann, zwar erkannt aber nicht abgelehnt zu werden.

In den Stegreifspielen erhalten die Agierenden in der geschaffenen Theatersituation auch Vorgaben. Dabei ist der Fokus der Beobachtung auf das Scheitern an der Vorgabe gerichtet. Die Spielleitung stellt sich zum Beispiel Fragen wie: «Wie wird die Vorgabe verändert? Wo verspricht sich jemand ständig?» An diesen Widerständen offenbart sich die Kraft der Spielerin oder des Spielers und Potential wird sichtbar. So wird absichtsloses «Scheitern» anders erfahren, wird gewürdigt, indem es einen Sinn bekommt.

Auf der Suche (1981–1993) nach einem Begriff für das unerschöpfliche kreative Potential eines Menschen kreierte Galli den Begriff der Kellerkinder. Das Modell der Kellerkinder ist ein zentrales Konzept in GAME und beschreibt Energiemuster, die jeder Mensch in sich birgt, und die er je nach der momentanen Situation aktiviert, um diese optimal zu meistern. Der Begriff wird folgendermassen erläutert: «Wenn ein Kind ungehorsam war und sich schlecht benommen hatte, dass sich die Eltern seiner schämten, sperrten die verbitterten Eltern das Kind kurzerhand in den Keller. Durch die Abwesenheit des Kindes scheint es den Eltern so, als hätten sie gar kein Kind, also auch kein missratenes» (in: GAME 1997: 15). Übertragen auf das Individuum bedeutet dieser Gedanke, dass der Mensch gerne an der Illusion der eigenen Vollkommenheit festhält und all das weg-

sperrt, was ihm an sich selbst nicht gefällt. Es wird also davon ausgegangen, dass jeder Mensch eine Persönlichkeit mit einer ganz individuellen Entwicklungsgeschichte ist, die ihn prägt. Als Keller dient, so Galli (1997), der menschliche Körper, der durch Daueranspannung die Gestalt des ungeliebten Kellerkindes so festhält, dass es nicht nach aussen treten kann.

Eine Reihe von Gruppen-Steigreifspielen ermöglicht es, die eigenen nicht vorzeigefähigen, aber enorm vitalen Kellerkinder ins Freie zu locken. In diesen Gruppen-Steigreifspielen, das Vorgehen unterscheidet sich vom oben erwähnten Steigreifspiel, gibt es nur Spielende, keine Zuschauende. Alle Teilnehmenden stellen ein bestimmtes Thema gemeinsam dar. Somit entfällt der Druck der Beobachtung und es entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der die Erfahrung der Gemeinsamkeit eine grosse Rolle spielt. Diese Atmosphäre und Mut ist erforderlich um mit den eigenen Kellerkindern zu spielen. Die Kellerkinder verfügen nach Galli (1997) über eine ungebrochene Vitalität und hemmungslose (Spiel-) Freude. Manchmal erschreckt die Entdeckung der verborgenen Möglichkeiten. Bei GAME wird jedoch das Spielerische hervorgehoben und so wandelt sich die Angst in Spielfreude. Zeigt sich dann ein Kellerkind im Spiel, wird dieser Moment von der Spielleitung beobachtet und behutsam kommentiert. Die Angst, andere könnten denken, man sei wirklich so, wie man sich spielt, ist die letzte Hürde. Sie wird dadurch genommen, dass die Spielenden Zuschauende als Mitspielende erkennen und nicht als Beurteilende fürchten. Nach diesem Schritt weicht die innere Anspannung der Freude über die Erweiterung der eigenen Möglichkeiten. Das Theaterstück hat sich in ein tiefes Erleben der eigenen Wirklichkeit verwandelt. Die Schauspieler-Publikums-Beziehung wird so beschrieben, dass bei einer Theateraufführung ein Austausch zwischen Agierenden und Zuschauenden stattfindet, dass gespannte Stille, Gelächter, betroffenes Schweigen, verlegenes Hüsteln und Szenenapplaus in rhythmischer Abfolge die Atmosphäre im Raum ständig aufladen und entladen, bis der Schlussapplaus endlich die Atmosphäre wieder entspannt.

In Bezug auf das Thema dieser Arbeit kann folgendes Gedankenspiel gemacht werden: Von aussen werden Meinungen an das Individuum herangetragen, wie das Befinden auf Grund bestimmter Tatsachen zu sein hat. Zum Beispiel sollen auf Grund einiger Ohnmachtsanfälle bei einer Frau aufwändige Untersuchungen gemacht werden. Das innere Team, wie Friedemann Schulz von Thun (1998) ein vergleichbares Modell nennt, des Individuums ist gefragt eine Meinung zu bilden und eine Entscheidung zu fällen. Für das Einbringen der subjektiven Meinung bedarf es aller entwickelten Kellerkinder, um sich von der Expertenmeinung nicht beherrschen zu lassen.

Das spontane Theaterspiel eröffnet den Freiraum, ganz bewusst in eine andere Rolle zu schlüpfen und lässt eine erweiterte Wahrnehmung über die verfügbaren Ressourcen zu. Auf diese Weise lassen sich eine Fülle von Erfahrungen mit sich selbst machen, nach der ältesten Methode der Welt. Theaterspiel aus dem Stegreif als Möglichkeit, sich selbst und anderen im Spiel in neuen und gänzlich ungewohnten Rollen zu begegnen und Determinanten der Gesundheit zu fördern.

Besonders die Kontrollüberzeugungen und die Selbstwirksamkeit können mit GAME gefördert werden. Während das Gruppenstegreifspiel mehr auf Vitalität und Sinnesintensität zielt, stellt das Stegreifspiel Raum zur Verfügung, zunächst im geschützten Rahmen neue Rollen auszuprobieren. Daraus leitet sich die Überzeugung ab, wichtige Ereignisse im eigenen Leben auch ausserhalb der Theatersituation selber kontrollieren zu können.

3.3.4 Dramatherapie Das Wort *Drama* stammt aus dem Griechischen und bedeutet Handlung, Aktion. Dramatherapie wird als eine Kunstform verstanden, die seit den sechziger Jahren eine therapeutische und klinische Praxis entwickelt. Dramatherapie wird sowohl als methodischer Bestandteil in verschiedenen psychosozialen Arbeitsfeldern wie auch als eigenständige therapeutische Disziplin praktiziert. Die zeitgenössische Dramatherapie arbeitet mit aktuellen Erkenntnissen der Gehirnforschung und bietet eine Bühne für gesellschaftliche und individuelle «Leiden». Angebote haben das Ziel, durch andere Erfahrungen psycho-physischer Struktur quasi eine andere «Spur» im Gehirn zu legen und Grosshirnressourcen zugänglich zu machen.

In der Dramatherapie wird davon ausgegangen, dass ein Zusammenhang zwischen Theater und Heilung besteht. Theater wird als der Ort erklärt, wo öffentlich extreme Gefühle geäussert werden dürfen, wo es erlaubt ist, unkonventionelle, provokative, sozial nicht akzeptierte Handlungen auszuführen und zu zeigen. Theater, gutes, packendes Theater heisse Leben, heisse mit Körper, Geist, Gefühl und Seele voll beteiligt zu sein, nicht getrennt, hinter einer Mauer zu sich und zu anderen, schreibt Ingrid Lutz (2005). Die künstlerische Inszenierung und Gestaltung verlangt, schmerzhaften Erfahrungen eine neue Form zu geben, sie zu verwandeln und in Spiel umzusetzen, als Gegenbild zur Erstarrung und dem Einfrieren des Lebens.

Sue Jennings (in: Lutz 2005: 3), die Pionierin der Dramatherapie in England, beschreibt den dramatherapeutischen Prozess in drei Schritten: Verkörperung – Projektion – Rolle. Sue Jennings geht bei der Entwicklung ihres Ansatzes davon aus, dass der Mensch mit der natürlichen Anlage zum «Schauspiel» geboren wird und dies die Grundlage zur inneren und äusseren Welterfahrung ist. Die Phasen der menschlichen Entwicklung, die nicht ohne die Fähigkeit zum kindlichen Spiel stattfinden kann, entsprechen den Abläufen und Prozessen, denen sich die Dramatherapie bedient:

- Der neugeborene Mensch nimmt die Welt zunächst über den Körper wahr. (Verkörperung)

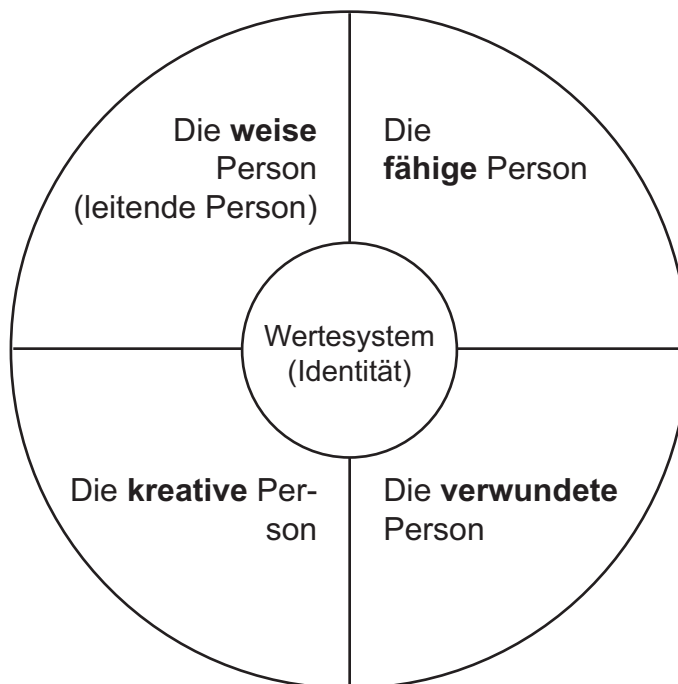
- Danach projiziert er seine Fantasien in die Spielzeuge und Spiele und schafft damit seine Welten. (Projektion)
- Schliesslich nimmt er Rollen ein, die es ihm erlauben, in reale Beziehungen zu den Menschen seiner Umgebung zu treten. Die Fähigkeit diese Rollen wechseln zu können, ist Voraussetzung sich weiter zu entwickeln. (Rolle)

Nach Ansicht von Dr. Sue Jennings sind diese drei Phasen der Entwicklung das ganze Leben lang wirksam.

Der dramatherapeutische Arbeitsprozess baut auf diesen Phasen auf. Er beginnt mit einer Aufwärmung über Körper- und Stimmübungen, die auch zu erhöhter Wahrnehmung und Konzentration führen (Phase der Verkörperung). Hierdurch vollzieht sich der Übergang zur bildhaften Vorstellung von Orten, Menschen und Handlungen (Arbeit mit Geschichten oder Befassen mit Text). In der dritten Phase der Rolle, der Rollenübernahme, führen die aufkommenden Bilder zur Entwicklung und zum Erleben von Szenen, die sich zu Theaterimprovisationen oder Theaterstücken zusammenfügen.

Werden diese Schritte in der Planung und Durchführung dramatherapeutischer Arbeit befolgt, so können Menschen, die nie etwas mit Theater zu tun hatten oder von sich behaupten, zum Spielen völlig «unbegabt» zu sein, eine verblüffende Kreativität und Lust am Spielen und Kommunizieren entfalten.

Die Welt, in der wir leben, so Sue Jennings (1994), sei nicht nur objektiv gegeben, sie sei durch unsere Vorstellungskraft konstruiert. Der menschliche Geist habe eine dramatische Struktur. Wie wir uns in der Welt positionieren und handeln und unsere Identität bilden, hänge davon ab, wie wir diese Welt in unserem Kopf konstruieren.



*Abb. 2: Der dramatherapeutische Prozess (Sue Jennings 1994)*

Die Annahme dieser dramatischen Struktur des Geistes bedeutet für die Dramatherapie, dass alle Seiten einer Person angesprochen werden, nicht nur die verwundete. Übersetzt in die Sprache der Gesundheitsförderung könnte an dieser Stelle der Begriff der Widerstandsressourcen wieder Erwähnung finden. Es wird ein salutogener Blickwinkel eingenommen und nicht nur die Schwäche fokussiert. In der Dramatherapie geht es darum, die Fähigkeit zu entwickeln, alle Teile wahrnehmen und leben zu können und zwischen ihnen Gleichgewichte herzustellen. Das bedeutet auch, ein angemessenes Mass an Identifikation und Distanzierung mit den jeweils eingenommenen Rollen zu entwickeln, was in der Dramatherapie als ästhetische Distanzierung bezeichnet wird.

Der Begriff «Katharsis» wird im dramatherapeutischen Rahmen ebenfalls gebraucht. Im Moment der Katharsis entstehe die Einsicht, dass widersprüchliche Aspekte des eigenen sozialen oder psychologischen Lebens gleichzeitig vorhanden sein können. Ein solcher Zustand erlaube es, die Emotion gleichzeitig auszudrücken und zu kontrollieren und die Handlungsfähigkeit zu erhalten. Hier ist ein Unterschied zum Psychodrama, indem Katharsis den möglichst spontanen und unkontrollierten Ausdruck der Emotion nach sich zieht.

Die Dramatherapie geht davon aus, dass die Theaterrolle Sicherheit bietet, einen ritualisierten Rahmen, indem Veränderungen und Entwicklung geschehen können. Dass solche ritualisierten Rahmen vor allem bei Lebensübergängen notwendig sind, lehrt die ethnologische Forschung, die solche Rituale in allen menschlichen Kulturen feststellt. Das künstlerische Medium des Theaters ist der Körper. Bei der vorbereitenden Körperarbeit und im Spiel werden die Einzelnen unterstützt, ihren Körper und ihre Ausdrucksmöglichkeiten wahrzunehmen und zu nutzen, um mit sich und anderen in Kontakt zu treten.

Die Dramatherapie schult mit ihrer expliziten Bezugnahme zu den neurophysiologischen Zusammenhängen die kognitive Kompetenz von Individuen oder Gruppen.

Der Bestandteil der Körperarbeit wird eingesetzt um eine Sinnesintensität zu erzeugen und das Instrument des Körpers nutzen zu können.

Die im dramatherapeutischen Kontext genannte Katharsis verhilft Einzelnen auch zu mehr Autonomie, lernt eine Person doch mit Widersprüchen umzugehen. Die erhöhte Wahrnehmung ermöglicht es, soziale und persönliche Aspekte in einem möglichen Widerspruch zwar gleichzeitig wahrzunehmen, dabei aber, dank entwickelter kognitiver Kompetenz und dem damit verbundenen Zugriff auf die Grosshirnressourcen, welche ein differenziertes Denken ermöglichen, daran nicht zu zerbrechen oder in ein Extrem zu kippen.

## 4 Darstellung des Forschungsdesigns



In einem ersten Schritt werden Merkmale der qualitativen Forschung im Gegensatz zur quantitativen gegenüber gestellt. Im Kapitel 4.2 wird kurz das phänomenologische Vorgehen beschrieben, um dann Aussagen zu den verwendeten Instrumenten und zum Vorgehen bei den Interviews zu treffen. Die Interview-Bögen sind im Anhang I und II dieser Arbeit abgeheftet.



4.1 Qualitative Forschung vereinigt viele Ansätze. Für diese Arbeit und ihre Forschungsfrage wird die Analyse von Antworten auf offene Fragen gewählt, welche Studienteilnehmende bei einem halbstrukturierten Interview mündlich beantwortet haben. Den Methoden der qualitativen Forschung ist gemeinsam, dass sie allesamt Daten, die aus Text und nicht aus Zahlen bestehen, enthalten. Die ermittelten Daten für diese Arbeit liegen auf einem Tonträger im Wortlaut vor. Die qualitative Methode soll dazu befähigen, die Welt mit den Augen derjenigen zu sehen, deren Erfahrung Gegenstand der Forschung ist.

Alle Forschung basiert auf philosophischen Grundannahmen bezüglich der Welt, also auf einer bestimmten Weltansicht, Weltanschauung oder Paradigma genannt. In der qualitativen Forschung werden diese eher explizit beschrieben. Diese Grundannahmen gilt es zu kennen, wenn man Forschungsergebnisse verstehen und anwenden will. Die jeweilige Grundannahme ist weder richtig noch falsch, sie repräsentiert vielmehr verschiedene Weltansichten, die je nach den Zielen der Forschungsarbeit mehr oder weniger nützlich sein können.

Abb. 3: Gegenüberstellung zweier Paradigmen (in: Lobiondo-Wood/Haber 2005:200)

	<b>perzeptive Sichtweise</b> (wahrnehmend, erfassend)	<b>rezeptive Sichtweise</b> aufnehmend, empfangend)
	<b>qualitative Forschung</b>	<b>quantitative Forschung</b>
<b>philosophische Begriffe</b>		
<b>Epistemologie</b> (Erkenntnistheorie, beschäftigt sich mit dem, was wir wissen können)	«Wahrheit», wie sie von einem Individuum oder einer kulturellen Gruppe definiert wird. Subjektivität ist erwünscht.	Wahrheit, die durch replizierbare Beobachtung gesucht wird. Objektivität wird angestrebt.
<b>Ontologie</b> (Wissenschaft vom Sein oder der Existenz und ihrer Beziehung zum Nicht-Sein)	Es existieren verschiedene Wirklichkeiten, beeinflusst von Kultur und Umwelt.	Es existiert nur eine Wirklichkeit. Von Naturgesetzen determiniert.
<b>Kontext</b> (wo etwas stattfindet, in welchem Setting)	Auf den reich differenzierten Kontext, in dem das Phänomen stattfindet, wird grosser Wert gelegt. Zeit und Ort sind wichtig.	Auf die Verallgemeinerung unabhängig von Kontexten wird grosser Wert gelegt.
<b>Forschungsziele</b> (je nach Paradigma verschieden)	Beschreibung (narrativ), Verstehen, Transformation, Rekonstruktion	Beschreibung (statistisch), Erklärung; Voraussage und Überprüfung.
<b>Werte</b>	einbezogen, tragen zum Verständnis des Phänomens bei	Ausgeschlossen, lenken vom Forschungsziel ab
<b>Rolle der forschenden Person</b>	aktiv teilnehmend	neutrale Beobachtung
<b>Methodik</b>	Dialog, transformativ	experimentell, kontrolliert

Qualitative Studien, die auf dem perzeptiven Paradigma basieren, werden von der ontologischen Sichtweise geleitet, dass es verschiedene Wirklichkeiten gibt.

Die Epistemologie sagt aus, dass die Wahrheit unterschiedlich und subjektiv ist, Der Kontext ist wichtig, und Beschreibung ist das Ziel. Wenn also Theaterarbeit bei einer Person Determinanten der Gesundheit stärkt, und dies für sie wichtig und «wahr» ist, kann nicht davon ausgegangen werden, dass es für eine andere Person im gleichen Masse oder überhaupt zutrifft.

Das Erleben kann davon geprägt sein, in welchem Kontext jemand Theaterarbeit erlebt. In die Analyse der Daten werden Wertvorstellungen der Beteiligten mit einbezogen. Forschende achten darauf, dass die persönliche Weltanschauung nicht den Blick trübt und sie daran hindert, die Sichtweisen und Erfahrungen anderer zu verstehen. Qualitative Forschung findet im Dialog mit den Informantinnen und Informanten statt, welcher als aktiver Teil der Forschung angesehen wird. Der Nutzen des Forschungsergebnisses besteht darin, dass Beschreibung und Verstehen dazu führen, Situationen zu transformieren bzw. zu verändern.

4.2 In diesem Kapitel ist das Vorgehen geschildert, wie die Daten erhoben  
Datensammlung worden sind. Es finden sich Aussagen zur Planung und Durchführung der Interviews und deren Transkription. Es handelt sich um eine exemplarische qualitative Umfrage, die nicht aussagekräftig ist.

4.2.1 Die phänomenologische Methode wird der qualitativen Forschung zu-  
Phänomenologische geordnet. Forschende versuchen die Bedeutung einer Erfahrung zu er-  
Methode kennen und zu konstruieren, und zwar durch einen intensiven Dialog mit Personen, die diese Erfahrung durchmachen. Ziel der Forschenden ist es, die Bedeutung der Erfahrung zu verstehen, wie sie von den Betroffenen durchlebt wird. Die Bedeutung wird üblicherweise im Dialogprozess herausgearbeitet, der über einfache Interviews hinausgeht und von den Forschenden eine reflektierte Anteilnahme erfordert.

4.2.2 Der Einfluss der Theaterarbeit und der Mitwirkung beim darstellenden  
Identifizierung des Spiel auf ausgewählte Determinanten der Gesundheit soll untersucht  
Phänomens werden. In der Arbeit geht es darum, die erlebte Erfahrung mit der Theaterarbeit und dem darstellenden Spiel bei befragten Personen zu untersuchen.

4.2.3 Es handelt sich um eine qualitative Umfrage, weil die Reliabilität und  
Interview Validität der Fragebögen nicht gewährleistet ist. Daten wurden durch halbstrukturierte, narrative Interviews mit Einzelpersonen gesammelt, die in einem Theater-Setting interagieren oder interagierten. Es wurden Fragen zu durchlebten Erfahrungen gestellt. Bei der Zusammenstellung der Informantinnen und Informanten waren Ereignisse und Erfahrungen ausschlaggebend, welche mit der zu untersuchenden Fragestellung und mit den ausgewählten Theatermethoden in Verbindung stehen. Die Durchführung der Datenerhebung wird folgendermassen strukturiert: In einem ersten Schritt wird jeder Fragebogen getestet und ein Interview mit einer Person, die Theaterarbeit anleitet, und einer Person, die Theaterarbeit für sich beansprucht, geführt. Nach den erfolgten Testinterviews wird klar, dass die Reihenfolge der gestellten Fragen optimiert werden muss. So ist die Frage nach der Vitalität und Sinnesintensität für

Professionelle und Amateure rund um die Theaterarbeit und das darstellende Spiel zentraler als jene, nach der kognitiven Kompetenz.

Die Selektion der Interviewten erfolgte in einem ersten Schritt nach den Kriterien «Agierende und Anleitende». Im Weiteren wurden zunächst drei Personen angefragt. Danach erfolgte ein erster Überblick. Alter, kultureller Hintergrund, Geschlecht und angewandte Theater-Methode finden Berücksichtigung bei der Auswahl der Informantinnen und Informanten um kontrastierte Referenzen zu erhalten. Gesamthaft fliessen 13 Interviews in die Auswertungen mit ein.

Die Interviews wurden immer auf dieselbe Art und Weise durchgeführt. Ein erstes Telefonat stellte den Kontakt her. Der Treffpunkt und die zeitliche Dauer von insgesamt eineinhalb Stunden wurden vereinbart. Das Vorgehen mit einer Aufzeichnung auf einen Tonträger wurde angekündigt. Die verwendeten technischen Geräte wurden nach dem Motto «small is beautiful» im Rahmen gehalten. Die Einwilligung für ein mögliches wörtliches Zitat mit oder ohne Namensnennung ist eingeholt. Zu Beginn des Interviews wurde erklärt, wozu diese Aufzeichnungen verwendet werden. Die Hauptfragen wurden wortwörtlich in einem persönlichen Gespräch gestellt und vorher nicht zur Verfügung gestellt. Unterfragen wurden in Abhängigkeit zu den Aussagen der Befragten gestellt und Begrifflichkeiten gegebenenfalls umschreibend geklärt. Auf die Beantwortung jeder Frage wurde nicht bestanden. Die spontanen Antworten sind mittels Tonträger aufgezeichnet. Insgesamt ist keine Datensättigung erreicht.

- 4.2.4 Beschreibung der Fragebögen
- Es existieren zwei Fragebögen, welche im Anhang I und II zu sehen sind. Die Fragebögen sind nicht validiert und reliabel. Fragebogen A ist für Interviewteilnehmende, welche Theaterarbeit und darstellendes Spiel ausschliesslich in Anspruch nehmen. Fragebogen B wurde für Professionelle entwickelt, die nach ihren Erfahrungen als Anleitende befragt wurden aber zum Teil auch aus der Rolle als Agierende Antworten lieferten. Zu Beginn des Interviews wurden persönliche Daten erfragt und notiert wie Alter, Wohnsituation, Beruf, familiäre Situation. In der Folge sind drei Fragen den Hauptfragen vorgeschaltet, welche mit dem gleichen Wortlaut gestellt wurden. Diese allgemein gehaltenen Fragen dienten zur Annäherung in der Gesprächssituation. Die Informantin oder der Informant sollte aus dem Vollen schöpfen können. In diesem Zusammenhang wurden Daten zum Erfahrungshintergrund, zur generellen Umsetzung der Erfahrung mit Theaterarbeit und darstellendem Spiel im Alltag und zur stärksten Erfahrung in Bezug auf den jeweiligen Hintergrund erfragt. Danach wurde je eine offene Frage, folgend als Hauptfrage bezeichnet, zu den beschriebenen Determinanten der Gesundheit gestellt. Jede Hauptfrage wurde der Sprache der jeweiligen Interviewpartnerin oder des Interviewpartners angepasst. Beispielsweise konnte nicht jede Interviewpartnerin und jeder Interviewpartner spontan etwas mit der Begrifflichkeit «kognitive Kompetenz» anfangen. Um den roten Faden beizubehalten, sind je drei Unterfragen formuliert, die strukturiertes Nachfragen erlaubten und nötigenfalls zu einer Klärung beitragen. Die jeweiligen drei Unterfragen wurden bei jedem Interview gestellt.

4.2.5 Teilweise wurde aus der Mundart ins Hochdeutsche transkribiert und, wo nötig, eine geringfügige Verbesserung von Satzbau und Wortstellung in der Verschriftlichung vorgenommen. Bei einer Interviewpartnerin musste nachträglich um eine weitere Klärung der Transkription des Interviews gebeten werden.

Die Transkription wurde von der Interviewerin persönlich innerhalb kurzer Zeit nach dem geführten Interview wortwörtlich in ein vorbereitetes Fragebogendokument gefüllt. Nonverbale Äusserungen wurden nur dann schriftlich fixiert, wenn sie zur Verständlichkeit des Textes unabdingbar schienen. Der Grundsatz zur Transkription «so ausführlich wie nötig und genau wie möglich» ist berücksichtigt. Für die Bewertung wurden die Aussagen an manchen Stellen vom mündlichen zum schriftlich orientierten Duktus umgeschrieben. Pausen sind nach dem phonetischen Alphabet kenntlich gemacht.

## 5 Datenanalyse



Zur Analyse der Daten dienten die transkribierten Interviewaufnahmen. Die Antworten der zwei Testinterviews fließen in die Auswertung nicht mit ein. Die Transkriptionen wurden sorgfältig, Zeile für Zeile, gelesen. Signifikante Aussagen im Wortlaut der Informantin oder des Informanten spezifiziert und auf Ähnlichkeiten und Unterschiede überprüft.

Dieser systematische Prozess liefert Belege, dass Theaterarbeit und darstellendes Spiel zu Gunsten der Gesundheitsförderung von Individuen und Gruppen gezielter genutzt werden kann. Die Perspektive der Autorin ist für Anwendende der Ergebnisse ersichtlich, indem festgestellt werden kann, dass keine erschöpfende Literaturrecherche durchgeführt wurde. Die Theorie der Daten ist jedoch weitgehend beschrieben. Die Auswahl der vier Theatermethoden kam so zustande, weil sie entweder Bezug nehmen zu den klassischen Theatertheorien, aktuell in ihrer Anwendung sind oder im Aktionsradius der Autorin bekannt sind.

5.1 Einfluss einer Theatermethode auf Determinanten der Gesundheit Für die Auswertung der vier Theatermethoden wurden die signifikanten Aussagen der agierenden und anleitenden Person einer Methode herausgeschält, von der Autorin zusammengefasst und mit der Likert-Skala in neutral, gering, mittel und stark bewertet, vergleiche auch Tabelle 1, Anhang III.

Es ist anzumerken, dass bei allen interviewten Personen auch Impulse aus anderen Methoden und Körperarbeiten mit einfließen. Eine klare Abgrenzung scheint schwierig, denn Theaterarbeit wird durch viele Impulse beeinflusst. Es ist jedoch so, dass die interviewten Personen die jeweilige Methode in ihrer Theaterarbeit oder beim darstellenden Spiel in den Vordergrund stellen. Die Synthese der wesentlichen Aussagen, der Informantinnen und Informanten, ergeben ein Bild der durchlebten Erfahrungen und sind in der Folge abrundend beschrieben.

5.1.1 Imagination Bewegung Stimme Für die Bewertung der Methode «Imagination – Bewegung – Stimme» wurden eine siebenunddreissigjährige Frau und ein sechsundsechzigjähriger Mann interviewt. Die weibliche Informantin arbeitet seit 1993, nach einem Hochschulstudium für Sprecherziehung und Sprecherin, mit der Methode Imagination – Bewegung – Stimme, der Pensionär seit 1998. Während die Informantin professionell im Schauspiel und in dessen Aus- und Weiterbildung tätig ist, nutzt der Informant Angebote für Theaterarbeit und darstellendes Spiel, bei denen die Methode hauptsächlich zum Tragen kommt. Beide Interviewten sind verheiratet, die Interviewpartnerin lebt mit ihrem Partner in einer Grossstadt, der Amateurschauspieler mit der Frau in einer Kleinstadt. Als belastende Situationen nennt die professionelle Person die Work-Life-Balance, sowie den ökonomischen Druck. Ausserdem bestehe für sie in der Anleitung oft ein Konflikt zwischen pädagogischer und künstlerischer Arbeit. Der Interviewpartner bezeichnet den Lebensübergang der Pensionierung als fordernd. Er ist 1970 als Opersänger ausgebildet worden. Aktuell betätigt er sich auch als Kommunalpolitiker und gehört einem Senior Expert Corps an, welches Entwicklungszusammenarbeit leistet.

Als stärkste Erfahrung mit «Imagination – Bewegung – Stimme» wird von der anleitenden Person bemerkt, dass der Prozess einer Veränderung länger dauert und deshalb das Highlight für sie dann entsteht, wenn sie mit Menschen arbeitet, die in einen Grundprozess bereits eingestiegen sind und weiter an sich arbeiten. Ihrer Erfahrung nach können persönliche Dinge über das Spiel gelöst und Impulse erhalten werden. Auch nach der Meinung des Pensionärs führt jede Rolle dazu, sich mit der eigenen Person auseinanderzusetzen. Im Gegensatz zu seiner Erfahrung als Opersänger, wo die Vorgabe erfüllt sein musste, lasse diese Methode Impulse finden und eine Rolle authentisch entwickeln.

Der Gewinn an **Vitalität und Sinnesintensität** wird bei dieser Methode als «stark» eingestuft.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Bei der Anwendung dieser Methode ist die Arbeit an der Öffnung der Sinne zentral. Durch die beinhalteten Übungen wird die Sinnesintensität gezielt geschult. Partnerübungen rücken auch die Wahrnehmung des Gegenübers ins Zentrum. Die interviewten Personen sprechen von den bewusster spürbaren eigenen Bewegungen, der wieder gewonnenen Freude an Berührungen, der klareren Wahrnehmung der eigenen Rede und des sich ergebenden Interpretationsspielraums in der Sprechstimme.

Positive Auswirkung auf die Vitalität zu erzielen und nach aussen sichtbar werden zu lassen, erfordere jedoch einen längeren Arbeitsprozess. Eine Stimme hundertprozentig nach aussen zu bringen, bedeute dann auch eine Auswirkung auf den Selbstwert. Erlebte Empfindungen werden in der Methode als bedeutsam für das Auskleiden einer Rolle angesehen. Mit dieser Zunahme an Wahrnehmung über die Sinne und der resultierenden Vitalitätssteigerung wird diese Determinante der Gesundheit stark gefördert.

Der Zuwachs an **Autonomie** wird als «mittel» beurteilt.

<b>+/-</b>	<b>+</b>	<b>++</b>	<b>+++</b>
<b>neutral</b>	<b>gering</b>	<b>mittel</b>	<b>stark</b>

Die Arbeit wird einzeln und in Gruppen unterrichtet, was dazu führt, dass sich Teilnehmende in Gruppen freier bewegen, insbesondere die Möglichkeit der Teilnahme trotz Generationenunterschied findet Erwähnung. Die Wirksamkeit der Methode Imagination – Bewegung – Stimme erhöht sich, wenn an konkreten Anliegen gearbeitet werden kann. Widerstände werden begrüsst für Auseinandersetzung und das Entdecken von Kreativität. Die resultierenden Impulse lassen den Wunsch nach neuen Zielsetzungen aufkommen. Die Arbeit verlangt ein Schritt-für-Schritt-Vorgehen, Konflikte die aus der Arbeit entstehen sind anzuerkennen, durch das Dabeibleiben lassen sich Lösungen für die Konflikte im Moment der Übung finden. Es geht um das Generieren von konkreter Vorstellung, warum eine Handlung getan wird, wann Atem dafür entsteht und wofür. Diese Präzisionsarbeit lässt Menschen klar sprechen und auf andere zugehen. Nach der Erfahrung der Interviewten macht dieses Vorgehen unabhängiger von Fremdbeurteilungen.

Die Förderung der **kognitiven Kompetenz** wertet die Autorin als «stark».

<b>+/-</b>	<b>+</b>	<b>++</b>	<b>+++</b>
<b>neutral</b>	<b>gering</b>	<b>mittel</b>	<b>stark</b>

Die Methode macht Menschen bereit für die vielfältige Anwendung der Sprache. Es wird mit Texten gearbeitet. Für die Entdeckung eines Textes wird hauptsächlich mit Fragen gearbeitet. Es sollen keine Antworten gefunden werden um eine Aktivität im Gehirn zu erzeugen und zu erhalten. In der Anwendung wird es als gutes Training gesehen, da die Situation verstanden und mit Eigenem umgesetzt werden muss. Gleichzeitig wird die Fähigkeit des Abstrahierens von persönlichen Anliegen geschult. In dem Moment ist es auch möglich eigene Werte zu überdenken und Kreativität als lebensbejahendes und heilendes Prinzip entstehen zu lassen.

Die Bestätigung in den **Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen** auf Individuen wird als «stark» eingestuft.

<b>+/-</b>	<b>+</b>	<b>++</b>	<b>+++</b>
<b>neutral</b>	<b>gering</b>	<b>mittel</b>	<b>stark</b>

Durch Spielsituationen wird das Vertrauen in die Fähigkeiten einer Person gestärkt, an die sie im Leben nicht so einfach heran kommen. Die Übungen sollen initiieren, sich selbst einzusetzen statt nur zu erwarten. Besondere Erwähnung findet die soziale Verantwortung der anleitenden Person, das Mass der Herausforderung zu steuern und Menschen nicht zu verletzen. Das gewünschte Einbringen der persönlichen Krea-

tivität beeinflusst die Einstellung zu Veränderungen positiv. Das Schulen der Abstraktionsfähigkeit lässt Menschen das eigene Schicksal nicht über die Massen ernst nehmen und schafft Raum um für Übungen, wodurch Personen in die Lage kommen, die Augen in persönlichen Situationen offen zu halten.

Das Ausmass auf die Stärkung der Komponente **Bedeutsamkeit** des Sense of Coherence wird «mittel» gewertet, weil dies erst nach einer Öffnung der Sinne einsetzen kann.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Die Entwicklung mit dieser Methode wird als langer Weg geschildert, welche Geduld, Vertrauen und Durchhaltewille erfordert. Ist diese Strecke überwunden, so fühle sich die Wirkung gross an. Alltagsdinge werden mit Sinn besetzt. Der Impuls, das Leben als Bühne zu sehen und es schön zu finden, wird erwähnt.

Die Stärkung des **Optimismus** und die Entwicklung von **Humor** als Haltung beeinflusst die Methode «stark».

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Momente bei den Übungen bieten viel Gelegenheit mit anderen über sich selbst zu lachen. Insbesondere wenn etwas misslingt oder eine Hemmung auftritt, hilft das Probehandeln diesem Widerstand mit Humor zu begegnen. Die Übertreibung wird als Möglichkeit gesehen zum Humor zu kommen. Bei länger dauernden Arbeiten mit der Methode tritt meist eine «künstlerische Krise» auf oder die Generalprobe wird verhauen. Das Durchleben einer solchen Krise bringt in den meisten Fällen ein gutes Ende.

**«... was du verlacht hast, lachst du nicht nochmal an.»**

**Mark Wetter**

Das Ausmass auf den Zugewinn an **sozialer Integration** wird als «mittel» bewertet.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Die Arbeit erzeuge Nähe zu den Menschen, die entstehenden Verbindungen sind von verschiedenen Emotionen gefärbt. Durch das gemeinsame Spiel erfahren die Agierenden etwas, das sonst verborgen bliebe. Kontakte werden von den Interviewten nicht eindeutig als positiv bewertet. Dennoch sind die Bekanntschaften Teil vom sozialen Beziehungsnetz geworden. Das Verschicken von Einladungen zu Aufführungen zieht Reaktionen aus dem bestehenden Bekanntenkreis nach sich.



5.1.2  
Alphabetisierung  
mit Theater

Nach Erfahrungen mit den Methoden des Theaters der Unterdrückten wurden ein fünfundvierzigjähriger Theaterpädagoge und eine fünfzehnjährige Sekundarschülerin befragt. Der Interviewpartner verfügt über eine fünfzehnjährige Erfahrung in einem Jugendtheater einer Kleinstadt. Er arbeitete bei vier Forumtheaterstücken mit. Sein Berufsfeld ist heute das eines Medien- und Kommunikationstrainers. Er schult Themenschwerpunkte wie Auftrittskompetenz. Der Informant wohnt mit seiner Frau und zwei Kindern in einer Kleinstadt, er nennt die nicht steuerbaren Arbeitsspitzen in der selbständigen Erwerbstätigkeit als belastend. Die junge Frau besuchte über ein Jahr das Freifach Theater an der Schule und beginnt derzeit eine Lehre als Detailhandelskauffrau, sie wohnt bei ihren Eltern auf dem Land. Als belastende Situation gibt sie die Lehrstellensuche und den bevorstehenden Start ins Berufsleben an. Gefragt nach ihrer stärksten Erfahrung hinsichtlich Wirksamkeit der angewandten Methode auf die Förderung der Gesundheit äussert der Informant, dass eine Idee aus dem Zuschauerraum, gespielt auf der Bühne, kathartische Wirkung haben kann. Zuschauende erhielten Informationen in einer neuen Form, ihre Fantasie, ihre Wünsche und Sehnsüchte würden umgesetzt werden. Die Interviewpartnerin gibt an, dass die von ihr und anderen gespielten Szenen wahr gewesen seien und sie «voll drin» gewesen sei, bei ihrem Auftritt auf der Bühne. Der Gesundheitsgewinn bezogen auf die einzelne Determinante der Gesundheit ist nicht für alle Personen identisch. Für Agierende erzielt sie andernorts als bei den Zuschauenden einen Zuegewinn. Dieser Gedanke wird bei der Bewertung mit einbezogen.

Der Gewinn an **Vitalität und Sinnesintensität** wird bei dieser Methode als «mittel» eingestuft.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Bei diesem Vorgehen werden Szenen aus dem Leben gegriffen und spielerisch umgesetzt. Ziel der vorbereitenden Arbeit für das darstellende Spiel ist die differenzierte Wahrnehmung von sich und anderen zu schulen und die Aufnahmefähigkeit über die Sinne zu erweitern. Die Öffnung wird von Teilnehmenden geschätzt oder gefürchtet. Die Theaterarbeit wird als Quelle der Kraft bezeichnet. Glücksmomente entstehen, weil viel investiert wird. Eine erhöhte Achtsamkeit bezüglich Stimme und Gang wird geäussert. Für Zuschauende beim Forumtheater oder eine anderen Methode des Theater der Unterdrückten fällt die Förderung dieser Determinante geringer aus.

Der Zuwachs an **Autonomie** wird als «stark» beurteilt.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Das Spielen erlebter Szenen habe geholfen später in manchen Punkten freier zu handeln. Neue Handlungsmöglichkeiten wurden erprobt. Durch die Erfahrung eine Szene von A–Z zu spielen und auf der Bühne zu bestehen, sei das Selbstbewusstsein gewachsen und die eigene Meinung könne besser beibehalten werden. Die Methode Forumtheater will mit einer Initialzündung die Beeinflussbarkeit von Personen verringern, indem sie einen Menschen indirekt oder direkt in eine neue Rolle schlüpfen lässt. Spielvorschläge werden auf der Bühne transformiert. Dahinter steht ein Sendebewusstsein. Es soll ein Weg gezeigt werden,

den zu beschreiten als lohnenswert angesehen wird.

Die Förderung der **kognitiven Kompetenz** insbesondere hinsichtlich der Vermittlung von Werten wird als «stark» eingestuft.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Das Spezielle an der Methode ist die Arbeit an den Werten im direkten Kontakt mit dem Publikum. Es ist die Absicht, bestehende Werte zu verändern und in Diskussion zu stellen. Durch die Form des Forumtheaters bietet sich die Möglichkeit diese live zu überprüfen. Der Umgang mit Texten ist für die Agierenden, Professionelle und Laien, relevant. Ein Zuwachs an Wissen um den Umgang mit Texten und ein erhöhtes Sprachbewusstsein werden geschildert. Vertrauen wird als wichtige Komponente kognitiver Kompetenz gesehen und als Gegenpol die Übernahme von Verantwortung für das jeweilige Projekt, damit ein Team auf der Bühne funktionieren kann.

Die Bestätigung in den **Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen** auf Individuen wird als «stark» eingestuft.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Durch die gespielten Szenen sehe die Öffentlichkeit, wie sie mit Problemen umgehen könne. Die Zuschauer könnten mitfühlen bei der jeweiligen Darbietung. Die Informantin fühlt sich bestätigt, wichtige Ereignisse in ihrem Leben an die Hand nehmen zu können. Die Erfahrung mit dem darstellenden Spiel habe sie gestärkt, etwas selber machen zu können und selbst zu entscheiden, was und wie sie ein Thema einbringt. Beim Forumtheater werden Worte aus dem Publikum ernst genommen und in Szene gesetzt. Daraus resultiert für die Zuschauenden die Erkenntnis, etwas durch eine eigene Idee beeinflussen zu können, und Vertrauen in die Fähigkeit, selbst etwas ausführen zu können, kann wachsen.

Das Ausmass auf die Stärkung der Komponente **Bedeutsamkeit** des Sense of Coherence wird «mittel» gewertet.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Theater sei Intensivierung von Leben, eine Orientierungshilfe und Wegweiser für die emotionale Förderung. Alltagsdinge rücken im darstellenden Spiel in ein anderes Licht und lassen eine neue Selbsterkenntnis zu. Das Auftreten auf der Bühne lässt die Informantin sagen: Da bin ich! Die Hauptabsicht der Methode sei es, dass Menschen das Leben als emotional sinnvoll erleben könnten. Der Informant sieht zwischen Forumtheater und dem Beruf des Pfarrers etwas Gemeinsames.

**«... man könnte aus vielen Momenten, die man am Tag erlebt ein Feuerwerk für sich machen.»**

**Caroline Scholz Ott**

Die Stärkung des **Optimismus** und die Entwicklung von **Humor** als Haltung beeinflusst die Methode «stark».

+/-      +      ++      +++  
**neutral**    **gering**    **mittel**    **stark**

Humor sei der Motor für die Arbeit und wird als wesentlicher Faktor zur Entspannung in der Dramaturgie gesehen. Lachen im Sinn von Freude zeigen sei wie eine Katharsis. Es passiere soviel Absurdes und Unglaubliches im verdichteten Lebensumstand «Theater». Die Informantin erkannte in ihrer Arbeit, dass zwischen traurigen Szenen auch Humorvolles Platz habe. Optimismus ist gefragt bei Befürchtungen vor der Premiere. In der Rückblende habe es sich gelohnt, durch die Katastrophe vor der Premiere zu gehen und in die Zielgerade einzubiegen.

Das Ausmass auf den Zugewinn an **sozialer Integration** wird als «stark» bewertet.

+/-      +      ++      +++  
**neutral**    **gering**    **mittel**    **stark**

Durch die Mitwirkung beim darstellenden Spiel gewinne man viele neue Kolleginnen, es ergeben sich aber auch Neidprobleme. Durch intensives Training würden Vertrauensbeziehungen einerseits vertieft, andererseits selektiert. Ein Mass an Beachtung wird erhalten, indem Mitwirkende vom Publikum später angesprochen werden. Unter den Mitspielenden muss extreme Nähe zugelassen werden, daraus können wichtige Freundschaften entstehen, welche Geborgenheit vermitteln und somit das Wohlbefinden positiv beeinflussen.

- 5.1.3 Die Bewertung von GAME, der Galli-Methode, fusst auf den Aussagen einer vierundfünfzigjährigen Frau, die in den letzten vier Jahren zwölf Abende eines Angebotes für Theaterarbeit besuchte und einem vierzigjährigen Körpersprache- und Kommunikationstrainer der seit 10 Jahren mit der Methode im Fort- und Weiterbildungssektor arbeitet. Der Informant wohnt mit seiner Frau und zwei Kindern in einer Stadt und arbeitet auch als Pflegefachmann in der Psychiatrie. Daraus resultiert die von ihm formulierte Belastung, eine angemessene Work-Life-Balance zu finden. Die Interviewpartnerin ist geschieden und lebt alleine auf dem Land, sie hat zwei erwachsene Kinder. Als belastende Situation gibt sie Existenzangst und den drohenden Jobverlust an. Sie hat eine Krebsdiagnose und fühlt sich oft isoliert.

Gefragt nach der stärksten Erfahrung mit der Methode nennt die Interviewpartnerin das Modell der Kellerkinder, es ver helfe ihr über sich selbst zu lachen. Sie habe vor allem gelernt, etwas nicht so ernst zu nehmen. Der Informant äussert sich, dass vor allem bei der Arbeit mit den Kellerkindern oft eine anfängliche Angst von Teilnehmenden seiner Kurse überwunden werden müsse. Wenn sie sich aber an eigene Schwächen wagen, würden die Leute einen neuen Zugang zu sich selbst entdecken.

Der Gewinn an **Vitalität und Sinnesintensität** wird bei dieser Methode als «stark» eingestuft.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Die Bewusstmachung der verschiedenen Sinne gehört zu den Einstiegsübungen von GAME. Teilnehmende werden sich ihrer Grenzen bewusst indem sie sich beispielsweise auf ihren Geruchssinn konzentrieren. Der Tastsinn wird von der Informantin besonders erwähnt. Sie könne sich heute anfassen, fühlte bei Berührungsübungen eine grosse Trauer, was sie heute in einen Bezug zu ihrem veränderten Körperbild bringt. Ebenso finden das bewusste Atmen und der aufrechte Gang Beachtung.

Der Interviewpartner spricht von einer unterschiedlichen Offenheit der Teilnehmenden. Es ist angezeigt, die Bereitschaft für eine Übung als Leitung im Auge zu behalten. Aus der körperlichen Darstellung der Kellerkinder resultiere in aller Regel eine grosse Lust und Vitalität.

Der Zuwachs an **Autonomie** wird als «stark» beurteilt.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Alle Interviewten erwähnten, wie viele Hemmungen sie überwinden, um sich vor anderen in Stegreifsituationen zu exponieren. Die Arbeit mit der Methode fördere das Selbstbewusstsein, lasse erst mal Reflexionen von Situationen zu und mache weniger beeinflussbar. So traut sich die Informantin auf Grund der Probehandlungen in der Theaterarbeit, ihre subjektive Meinung der Expertenmeinung bei einem Arztbesuch gegenüberzustellen. Sie traue sich jetzt auch die Leitung einer Selbsthilfegruppe zu übernehmen. Ausserdem nennt sie ihren Umgang mit der Angst vor dem Krebs als eine Errungenschaft, die sie sich ohne Theaterarbeit nie hätte vorstellen können. Allgemein würden sich Teilnehmende nach Kursen das Ziel setzen, vermehrt auf den Bereich ihrer Körpersprache zu achten und Erlerntes auch einzusetzen und zu probieren.

Die Förderung der **kognitiven Kompetenz** wird als «mittel» eingestuft.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Eine signifikante Aussage ist, durch die Theaterarbeit sei mehr Selbstvertrauen entstanden, was wiederum die Möglichkeit der individuellen Ressourcennutzung erhöht. In einer Gruppe aufzutreten, gemeint sind Stegreifszenen, war undenkbar. Es zeigte sich aber eine Fähigkeit und ein Können. Das Schwergewicht bei dieser Methode liegt bei der Körpersprache, auch wenn mit Text gearbeitet wird interessiert vor allem die Körpersprache. Es besteht die Möglichkeit das Selbstbild zu verändern, der Informant möchte sich jedoch nicht anmassen, bei einer Klientel im mittleren Lebensalter Werte verändern zu wollen.

Die Bestätigung in den **Kontrollüberzeugungen** und **Selbstwirksamkeitsüberzeugungen** auf Individuen wird als «stark» eingestuft.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Die Interviewten erwähnen, dass sich ihr Handlungsinstrumentarium, um mit Schwierigkeiten umzugehen, erweitert habe. Vertiefe sich eine Person in eine Rolle, bemerke sie auch ihre Wirkung auf die anderen in einer Kursgruppe. Das Vertrauen in die persönlichen Fähigkeiten werde gestärkt und es entstehe zumindest eine Vorstellung, wie an eine Herausforderung herangegangen werden kann. So erwähnt die Informantin, wie sie die Idee, in eine Energie wirklich zu gehen, um sie auch wieder los zu werden, in ihrem Berufsalltag erfolgreich transferiert habe.

Das Ausmass auf die Stärkung der Komponente **Bedeutsamkeit** des Sense of Coherence wird «stark» gewertet.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Die Teilnehmenden erleben in den Kursen ein wirkungsvolles Modell, das der Kellerkinder, das sich zunächst einfach in den Alltag transferieren lässt. Die Informantin nutzt es für sich, indem sie sich so lange in den Körperausdruck einer Rolle begibt, bis sie durch einen Impuls, welcher zuverlässig komme, die Figur wieder loslässt und ihre selbstmitleidige Stimmung sich damit auch gewandelt habe. Durch den Raum und Platz für das Experimentieren sei auch das Zutrauen gewachsen, neue Ziele zu avisieren.

Die Stärkung des **Optimismus** und die Entwicklung von **Humor** als Haltung beeinflusst die Methode «stark».

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Eine Methode, die Lachen alleine durch die Namensgebung der Kellerkinder, Tranfunzel, Lästermaul etc., provoziert. Mindestens eine Person, so der Interviewte, sei in jedem Kurs, die darin keinen Funken Humor erkennen könne. Die Teilnehmenden entwickeln in der Regel jedoch die Fähigkeit über sich selbst zu lachen, getreu dem Clownprinzip, eine Schwäche zur Stärke machen. Die Informantin zog Nutzen aus den Stegreifsituationen. Sie sei spontaner geworden und handle mehr nach dem Motto: «Alles ausprobieren, nicht üben.»

Das Ausmass auf den Zugewinn an **sozialer Integration** wird als «stark» bewertet.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Neue Bekanntschaften entstehen zwangsläufig, das Erlebte will ausgetauscht werden, sonst seien es einsame Erfahrungen, so der Interviewpartner. Erwähnt wird aber auch das erhöhte Selektionsvermögen, die Fähigkeit sich abzugrenzen und zu entscheiden, welcher Kontakt dem Wohlbefinden zuträglich ist. Die Theaterarbeit habe aber auch befähigt zur klaren Aussprache mit Personen und so ein Aufeinander-Zugehen ermöglicht. Es entstehe auch ein anderer Bezug zu Autoritäten, das Bild vom Lehrer werde revidiert, was möglicherweise einen Transfer ins sonstige Umfeld findet.

5.1.4  
Dramatherapie

Für die Bewertung der noch jungen Methode «Dramatherapie» (DT) wurden zwei Informantinnen, die einerseits Ausbildung anbieten und andererseits auch Nutzniesserinnen dieser Theaterarbeit und ihrer Form von darstellendem Spiel sind. Eine vierzigjährige Frau, die selbst während ihrer Ausbildung zur Dramatherapeutin die Methode für sich anwendet. Sie lebt mit ihrer Patchwork-Familie auf dem Land und ist selbstständig erwerbend als Theaterpädagogin. Als belastende Situation gibt sie den ökonomischen Druck an. Die stärkste Erfahrung in der DT machte sie mit der Mythen- und Märchenarbeit. Das Gefäss einer bestimmten Rolle ermöglichte ihr einen neuen Zugang im Umgang mit Trauer und Verlust. Es sei viel blockierende Angst von ihr gefallen, eine Angst die sie auch in Verbindung mit psychosomatischen Krankheiten sieht. Die andere Informantin arbeitet seit 1994 mit der DT als Supervisorin und Sozialarbeiterin. Ausserdem ist die einundfünfzigjährige Interviewpartnerin dabei, ein schweizerisches Netzwerk für DT weiter auszubauen, indem sie unter anderem Ausbildung anbietet. Die stärkste Erfahrung hinsichtlich der Wirksamkeit der DT auf die Förderung der Gesundheit sieht die Informantin darin, wenn Klientinnen und Klienten selber entdecken, welche Kraft in dieser Methode stecke. Daraus resultiere ein Einlassen auf einen Prozess. Herausfordernd für sich selbst findet sie die notwendige Psychohygiene, um in der Mehrfachbeanspruchung die Balance zu behalten.

Der Gewinn an **Vitalität und Sinnesintensität** wird bei dieser Methode als «stark» eingestuft.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Die Techniken in der DT werden als Hilfestellung gesehen, um Lebendigkeit wieder zu befreien. Menschen entdecken ihre Ressourcen wieder durch die Arbeit mit dem Körper, mit der Ästhetik und allen Sinnen. Die Freiheit des Ausprobierens stimuliere die Vitalität, da die Angst vor Fehlern wegfallen. So wird eine erhöhte Durchlässigkeit des Körpers beobachtet, sowie positive Veränderungen in der Körperhaltung.

Der Zuwachs an **Autonomie** wird als «stark» beurteilt.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Einen Zuwachs an Autonomie zu erlangen, ist zentrales Anliegen der dramatherapeutischen Arbeit. Das Ausprobieren in Rollen ist wesentlicher Bestandteil der DT, wobei die Führung, die Regie und das Autorinnen- oder Autorenrecht immer bei der Klientel liegt. Abhängigkeiten fallen weg. Durch die Bearbeitung von Gefühlen wie Trauer, Sehnsucht, Tod kommt es zu einem freien Handeln und zu erhöhter Klarheit. Eine gewonnene Freude am Spiel erzeugt mehr Freiheit und Unbeschwertheit. Persönliche Ziele müssen im Gegensatz zu anderen Therapierichtungen in der Gruppe nicht ausgebreitet werden. Innere Prozesse einer Person nimmt die Gruppe nur auf der symbolischen Ebene wahr, die Definitionsmacht bleibt bei der Protagonistin oder beim Protagonisten.

Die Förderung der **kognitiven Kompetenz** wird als «stark» eingestuft.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Es sind neurophysiologische Zusammenhänge erwiesen, indem die Arbeit Zonen der Grosshirnrinde aktiviert und Menschen anders agieren und reagieren lässt. Die Arbeit mit der Symbolik bietet Raum, sich in andere Welten zu denken und darin Neues zu entdecken. Sie wird zum Ausgangspunkt, um Glaubenssätze verändern zu können und neue Werthaltungen in Betracht zu ziehen. So können beispielsweise Bedrohungen, wie auch immer sie für ein Individuum aussehen mögen, erkannt und dank dieses erweiterten kognitiven Bewusstseins auch notwendige Strategien geortet werden. Die DT arbeitet auch mit Theatertexten und ermöglicht einen Einstieg, um sich an scheinbar schwierige Texte zu wagen.

Die Bestätigung in den **Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen** auf Individuen wird als «stark» eingestuft.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Durch die Möglichkeit, in der symbolischen Welt auf der Bühne Aspekte der eigenen Lebensgeschichte zu finden und in dieser eine Intervention durchzuführen, wird eine reale Erfahrung in einem anderen Raum gemacht, welche die Chance für Veränderung im Alltag gross werden lässt. Es entsteht die Haltung, dass Theater und Leben nicht in separaten Räumen stattfindet. Das erlernte Vertrauen fördert bei der Klientel das Wissen, durch Experimente und durch Prozesse zum Ergebnis zu kommen.

Das Ausmass auf die Stärkung der Komponente **Bedeutsamkeit** des Sense of Coherence wird «stark» gewertet.

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Das Spielen von Alltagsrollen macht deutlich, was beispielsweise die Rolle einer Mutter alles beinhaltet. Menschen lassen sich berühren durch Rollen und Geschichten. Dadurch eröffnet sich ihnen eine Welt, welche die Farben des Lebens ausmachen und die zutiefst befriedigt. Die Entdeckung der Kreativität bei sich selbst nährt und verändert auch den Arbeitsstil im persönlichen und beruflichen Umfeld.

Die Stärkung des **Optimismus** und die Entwicklung von **Humor** als Haltung beeinflusst die Methode «stark».

+/-	+	++	+++
neutral	gering	mittel	stark

Das Spiel und Theatertexte kreieren komische Situationen und fördern den Humor. Übungen, die am Anfang einer dramatherapeutischen Einheit stehen, helfen Hemmungen zu überwinden und mit Lust in die Gestaltung der Rolle zu gehen, in der es kein richtig und falsch gibt. Weil sich alle Personen der Herausforderung der Rollengestaltung stellen, wird auch viel Lachen bei den Proben und Vorführungen erzeugt. Lachen über das Spiegelbild, weil in den Eigenarten des anderen eigene sichtbar werden. Dieses Zeigen stärkt den Humor und die optimistische Haltung, es sei immer alles möglich.

Das Ausmass auf den Zugewinn an **sozialer Integration** wird als «stark» bewertet.

+/-      +      ++      +++  
**neutral**    **gering**    **mittel**    **stark**

Vor allem in den Ausbildungsgruppen der DT entsteht eine grosse Vernetzung. Das Mitwirken an einer Idee und das Wissen um Gleichgesinnte stiftet Zusammenhalt. Die Arbeit mit DT wird als weniger anstrengend empfunden und wirkt sich demzufolge auch auf das private Umfeld und die Möglichkeit am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen aus. Aus Feedbacks von Betreuenden von Menschen mit besonderen Bedürfnissen ist bekannt, dass sie nach einem DT-Projekt ihr Sozialverhalten verbesserten.



5.2 Die Beeinflussung auf belastende Situationen in der Lebensspanne Für die Auswertung bezüglich des Einflusses der Theaterarbeit und des darstellenden Spiels auf belastende Situationen wurden weitere fünf Interviews mit Informantinnen und Informanten geführt, die sich nicht ausschliesslich auf eine der beschriebenen Methoden beziehen, jedoch Erfahrung als Agierende oder Anleitende nachweisen und mindestens eine belastende Situation nennen.

5.2.1 Zusätzliche Interviewte Eine dreiundsiebzigjährige Frau, die sechs Kursabende zur Theaterarbeit im Rahmen eines Angebotes der Krebsliga besuchte. Die Pensionärin hat vor zwei Jahren einen Wohnungswechsel vom Land in die Stadt vorgenommen, weil ihre drei erwachsenen Kinder in der Nähe wohnen und ihre Sorge, irgendwann Hilfe zu brauchen, sie dazu bewogen hat. Als belastend schildert sie die Schwierigkeit, sich ein völlig neues soziales Umfeld zu schaffen, auch die Kinder seien froh, wenn die Mutter sie in Ruhe lasse. Der Interviewpartnerin ist als Erfahrung aus der Theaterarbeit das Eintauchen in die stärkste Freude und den tiefsten Schmerz präsent. Auch die Befreiung, welche bei effizienten Entscheidungen zu spüren sei, habe sie durch das darstellende Spiel erfahren.

Eine achtundvierzigjährige Frau, die als Betroffene im Theaterstück «Wunderland» agierte, welches Theaterschaffende zusammen mit hirnerkrankten Menschen anlässlich des Festivals Science et Cité, einer nationalen Aktion zum Thema Gehirn und Bewusstsein, inszenierten. Durch ihre Erkrankung fühlt sie sich isoliert oder nur einem engen Bekanntenkreis zugänglich. Sie lebt zusammen mit ihrem Ehemann auf dem Land. Das Vertrauen in sich selbst wieder zu finden und den Mut, von sich selbst zu sagen: «so, jetzt komme ich», wird von der Informantin als die stärkste Erfahrung gesehen.



Eine sechsvierzigjährige Frau, die auf Grund einer Krebsdiagnose Erfahrung in der Einzelarbeit mit GAME machte und ferner drei Kursabende zur Theaterarbeit besuchte. Ausserdem hat sie Erfahrung als Spielerin im Dorftheater und bei einer Märchenproduktion. Sie lebt zusammen mit zwei pubertierenden Kindern auf dem Land und arbeitet mit einer 50%-Anstellung im pädagogischen Bereich. Dazu betreut sie nach Bedarf die Asylantinnen und Asylanten in der Gemeinde und erledigt ein Abwertsamt. Als belastende Situation gibt sie den seit vielen Jahren und auf Grund der Trennungssituation wieder verstärkten ökonomischen Druck an. Ausserdem fühlt sie sich isoliert, weil durch das Arbeitspensum die Kontaktpflege beeinflusst ist. Gefragt nach den Erkenntnissen aus der Theaterarbeit, antwortet sie, die im Spiel erlebten Situationen seien für sie im Alltag unmittelbar abrufbar. Ihre Gesundheit sieht sie dahingehend gefördert, indem sie gelernt hat sich selbst wertzuschätzen, sie empfinde Misserfolge weniger oft als Ablehnung ihrer Person und achtet sich selbst mehr.

Ein dreiundfünfzigjähriger Theatermacher, der vor über zwanzig Jahren die Entscheidung getroffen hat, Theaterarbeit und darstellendes Spiel vollumfänglich zu seinem Berufsfeld zu erklären. Er lebt mit seiner Familie in einer Kleinstadt, verfügt jedoch über ein internationales Netz in seiner Theaterarbeit. Die Entscheidung für die Theaterarbeit erfordere die Bereitschaft mit einer unbeständigen materiellen Sicherheit klar zu kommen. Dennoch bestehe für ihn die stärkste Erfahrung darin, die Freiheit zu haben Grundsätzliches wie Leben oder Überleben hinterfragen zu können und Neues herauszufinden. Die grössten Momente sind für den Informanten dann, wenn sich diese Form einlöse und etwas Zeitloses neu dargestellt werde.

Eine Schauspielerin, Regisseurin und Theaterpädagogin informierte über ihre Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen in belastenden Situationen. So verfügt die fünfunddreissigjährige Informantin, die ihr schauspielerisches Handwerk in diversen Projekten weitergibt, über praktische Erfahrung mit Amateurschauspielenden, stotternden Menschen und solchen mit Alkoholproblemen. Sie selbst hat das Gefühl, irgendein Teil von ihr sei erst durch die Schauspielausbildung auf der Welt angekommen und der Sinn des Lebens, das heisst ihre bejahende Haltung dazu, sei dadurch erst erschlossen worden.

5.2.2 Interpretation der Ergebnisse Aus der Bewertung in Tabelle 1 und den Aussagen der zusätzlich geführten Interviews wird die Wirkung auf die im Kapitel 2.3 dargelegten belastenden Situation in positiv, neutral und negativ beeinflussend interpretiert. Die Interpretation ist jeweils begründet und wird ferner mit signifikanten Aussagen der Interviewten unterlegt. In Tabelle 2, Anhang IV, ist die Interpretation systematisch dargestellt.

Der Einfluss auf die beschriebenen belastenden Situationen durch den Gewinn an **Vitalität und Sinnesintensität** wird auf Grund der Analyse wie folgt interpretiert.

<b>Isolation/Einsamkeit:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>
<b>Armut/ökonomische Probleme:</b>	<b>neutral</b>
<b>Beeinträchtigte psychische Gesundheit:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>

**Begründung:**

- **Eine erhöhte Vitalität und Sinnesintensität öffnet Türen für den Austritt aus der Isolation und Einsamkeit und stärkt damit die psychische Gesundheit.**
- **Der Arbeit an der Vitalität und Sinnesintensität misst das gesellschaftliche Wertesystem wenig Bedeutung bei und erzeugt demnach ökonomischen Druck eher, als ihn zu lindern.**

Auch die zusätzlichen Informantinnen bemerken durch die Theaterarbeit eine erhöhte Aufmerksamkeit in der persönlichen Wahrnehmung. Zusammenhänge zwischen dem aktuellen Befinden und dem stimmlichen Ausdruck werden festgestellt. Es wird ein neuer Zugang zum Erleben von Gefühlen erwähnt, die längst vergessen zu sein schienen und die Gewissheit brachten, dass das Erleben von Freude trotz belastender Situation noch möglich ist. Dieses Erleben liess auch erkennen, dass Traurigkeit nicht vergraben werden muss. Mit der Theaterarbeit zeigten sich laut einer Interviewpartnerin aber auch die bisher nicht in diesem Ausmass realisierten persönlichen Grenzen auf Grund einer Erkrankung. Es habe viel Mut gefordert, bei dieser neuen Wahrnehmung zu bleiben; das habe letztendlich aber die Fähigkeit gestärkt, im Alltag rechtzeitig eine Pause einzulegen, eine Tätigkeit nach der andern zu machen statt zu kollabieren. Diese Grenzerfahrung verhilft der Informantin auch, aus der Isolation heraus zu kommen und sich im Aussen wieder zu orientieren. Mit dem darstellenden Spiel, also dann wenn eine Theatersituation geschaffen wird, stellen sich Antworten auf Fragen ein und ermöglichen damit Verstehen für eine Alltagssituation. Insbesondere bei Amateurschauspielenden wurde von einer Informantin die Neigung beobachtet, ihre Rollen mit in den Alltag nehmen. Oft stelle sich durch eine äussere Veränderung, wie zum Beispiel ein Bart, auch eine innere ein. Aus Sicht eines erfahrenen Theatermachers sind die Glücksmomente hoher Vitalität während des Entdeckens und Erfindens zu orten. Dieses Sinnesvergnügen ist jedoch an die Fragen der Finanzierbarkeit gekoppelt. Eine Garantie, dass gerade dieses Produkt sich gut verkauft, gibt es nicht. Das Risiko bleibt und erzeugt mancherorts einen ökonomischen Druck. Die Frage nach der Bezahlbarkeit eines Kurses, zum Beispiel bei einem Mindesteinkommen, stellt sich auch für Personen, die Theaterarbeit für den verbesserten Umgang mit einer Diagnose nutzen möchten.

Aus der Auswertung der Aussagen bezüglich des Zuwachses an **Autonomie** wird folgender Schluss gezogen:

<b>Isolation/Einsamkeit:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>
<b>Armut/ökonomische Probleme:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>
<b>Beeinträchtigte psychische Gesundheit:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>

**Begründung:**

- **Ein Zuwachs an Autonomie verhilft zu einem aktiven Umgang mit kritischen Lebensereignissen und vermag zu einer erhöhten Fähigkeit zur Lebensbewältigung beizutragen.**
- **In hierarchischen Systemen seinen Platz zu nehmen wissen, verschafft Zugänge zu Hilfsangeboten, welche ohne ein gewisses Mass an Autonomie ungenutzt blieben.**

Theaterarbeit bietet Raum und Akzeptanz. Es folgert eine grössere Akzeptanz sich selbst gegenüber und eine andere Sicherheit im angstfreien Auftreten gegenüber Autoritäten. Die erhöhte Selbstbestimmung und der Mut, Dinge zu hinterfragen und Entscheidungen zu treffen, ohne sie zu rechtfertigen, wird von zwei Informantinnen im Zusammenhang von Gesprächen mit dem ärztlichen Dienst erwähnt. Dazugewonnene Autonomie hilft auch, aus einer Isolation heraus zu treten. Erst seit der Erfahrung als Agierende in einem Theaterprojekt gelingt es, ohne Begleitung am öffentlichen Leben teilzunehmen und aus einer neuen Sicherheit heraus wieder mit Menschen zu reden. An eine Grenze zu gehen und Widerstand zu überwinden, was Theaterarbeit und darstellendes Spiel unweigerlich verlangen, also Erfahrungen zu machen und sie im Alltag umsetzen zu können, erzeugt eine tiefe Befriedigung und ist der psychischen Gesundheit zuträglich. Eine Informantin schildert, dass das Üben im darstellenden Spiel mit einer bestimmten Figur zu einem erstmaligen aktiven Einsatz bei Lohnverhandlungen führte. Zudem verlangt das Agieren in der Gruppe im darstellenden Spiel auch Toleranz für die Entscheidung anderer und erzeugt eine respektvolle Haltung den Freiheiten anderer gegenüber. Aus Sicht der Regie besteht die Herausforderung mit Amateurschauspielenden darin, ihnen nicht eine Meinung aufzuzwingen und doch während den Proben so viel zu fordern, dass ein positives Spielerlebnis für die Person möglich wird. Wie die Autonomie von professionellen Schauspielenden eingeschränkt wird oder eben nicht, ist sehr von den Haltungen der Regie abhängig. Eine stabile psychische Gesundheit und ein gewisses Mass an Autonomie ist im professionellen Bereich von Vorteil.

Die Förderung der **kognitiven Kompetenz** und ihre Auswirkung auf belastende Situationen werden so interpretiert:

<b>Isolation/Einsamkeit:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>
<b>Armut/ökonomische Probleme:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>
<b>Beeinträchtigte psychische Gesundheit:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>

#### **Begründung:**

- **Die erhöhte kognitive Kompetenz, der Zugang zur Sprache, die Orientierung in einem System, das Reflektieren von Werten lassen den Schluss zu, dass alle drei belastenden Situationen positiv beeinflusst werden.**

Durch die Theaterarbeit und das darstellende Spiel samt seinen vielfältigen Abläufen wird die Konzentrationsfähigkeit geübt und mit der Zeit eine Angstfreiheit im Umgang mit Texten erzielt. Anleitende verwenden Kunstgriffe und schaffen das Erlebnis, dass es möglich ist, Text zu spielen. Eine Interviewpartnerin bemerkte, dass sie auf einmal wieder schneller reden konnte, was auf Grund ihrer Erkrankung faktisch eingeschränkt ist. In einem Theaterprojekt mit stotternden Menschen erfuhr eine Informantin ein deutlich verbessertes Sprechvermögen dieser Personen während des Agierens auf der Bühne. Dieses geht im Alltag oft mit langen Ausfällen und mimischen Verkrampfungen einher. Die Erkenntnis, dass auch mit Jonglieren eine Geschichte erzählt werden kann, wenn der Subtext stimmt, habe die Arbeit der Agierenden im Zirkus bereichert. Sprache, auch gedachte, erhält eine neue Dichte und Genauigkeit. Die kognitive Kompetenz wird jedoch auch in Bezug auf

die Veränderung bestehender Werte beeinflusst. Übungen in der Theaterarbeit und das darstellende Spiel ermöglichen eine vielfältigere Betrachtungsweise eines Umstandes. Es entsteht Raum, in dem Werte sich verändern. Die Fähigkeit, sich schneller und spontaner umorientieren zu können, wächst. Ein riesiger Nutzen wird in der Improvisation gesehen. Dort können alternative Reaktionsmöglichkeiten auf eine Situation zur Paralyse und Angst erlernt werden. Hinsichtlich der Zuschauenden ist eine Aufwertung des Selbstwerts für Kinder beim Besuch einer Theatervorstellung auszumachen. In Briefen an den Protagonisten eines Schauspiels schildern Kinder ihre Erlebnisse und erwähnen das Einordnen in eine Warteschlange, oder dass sie im Theater das WC gefunden haben, als wichtiges Erlebnis. Auch wenn Kinder ein Theaterstück besuchen, das schon ihre Eltern als Kinder gesehen haben, entwickelt sich in diesem Punkt eine gemeinsame, Integration schaffende Sprache zwischen den Generationen.

Die Bestätigung in den **Kontrollüberzeugungen** und **Selbstwirksamkeitsüberzeugungen** auf Individuen und ihr Einfluss auf die erwähnten belastenden Situationen wird wie folgt interpretiert:

<b>Isolation/Einsamkeit:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>
<b>Armut/ökonomische Probleme:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>
<b>Beeinträchtigte psychische Gesundheit:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>

**Begründung:**

- **Durch die Ermächtigung im darstellenden Spiel werden die Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen positiv bestätigt. Es resultiert die Überzeugung, selbst etwas bewirken zu können, woraus sich Kontakte leichter herstellen lassen und durch das gesteigerte Selbstbewusstsein auch die psychische Gesundheit gestärkt ist.**
- **Ökonomische Probleme können als herausforderndes Ereignis gesehen werden. Hoffnungsvolles Handeln ist eher möglich.**

Das darstellende Spiel und die Arbeit mit ausgewählten Theaterszenen, Märchen oder Mythen bietet die Möglichkeit, eine positivere Einstellung zu Veränderungen zu erzeugen. Meistens ergeben sich beim Erarbeiten eines Theaterstücks oder auch beim Improvisieren neue Ideen und ziehen Richtungsänderungen nach sich. Diese anzunehmen schult die positive Einstellung zu Veränderungen. So berichtet eine Informantin sie sei seit der Erfahrung in einem Theaterprojekt aktiv auf der Suche nach neuen Möglichkeiten. Die Informantinnen und der Informant gehen davon aus, dass eine Unmittelbarkeit verdichtet zum Ausdruck kommt und bei Zuschauenden Betroffenheit in allen Schattierungen auslösen kann. Pointen so zu setzen, dass sie beim Publikum ankommen, ist für ein Theaterprojekt in der Regel Gegenstand längerer Verhandlungen zwischen Regie und agierenden Personen auf einer Bühne. Kaum zu glauben war für eine der Informantinnen die bestätigte Wahrnehmung des Publikums, dass sie mit ihrer Anwesenheit und ihrem Schreiben, welches sie an die Zuschauenden im theatralischen Kontext verteilte, meinungsbildend auf ihre Umgebung Einfluss genommen hat. Diese Auseinandersetzungen münden in die Fähigkeit, besser für sich einzustehen und auch gehört zu werden. Sie erhöhen das Bewusstsein, selber gestaltend Einfluss nehmen zu können. Erwähnt wird

auch die erlernte Fähigkeit des Neinsagens und sich anderem zuwenden zu können. Theaterarbeit stärkte das Vertrauen einer Informantin, die verloren gegangen geglaubte Fähigkeit des Organisierens wieder für sich zu nutzen. Aus professioneller Sicht erwähnt der Informant den Gewinn einer längeren Zusammenarbeit in einer Gruppe. In der Darstellung würden diese Ensembles durch das sich entwickelte, höhere Kreativitätspotential überzeugender sein.

Durch die erreichte Stärkung der Komponente **Bedeutsamkeit**, des Sense of Coherence, mit Theaterarbeit und Darstellendem Spiel wird der Einfluss auf belastende Situationen folgendermassen interpretiert:

<b>Isolation/Einsamkeit:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>
<b>Armut/ökonomische Probleme:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>
<b>Beeinträchtigte psychische Gesundheit:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>

**Begründung:**

- Die Stärkung der Bedeutsamkeit bringt den Gewinn, aktuellen Situationen einen neuen Sinn geben zu können. Die psychische Gesundheit wird positiv beeinflusst und dadurch ergeben sich Wege aus der Isolation.
- Es ist denkbar, dass auch ökonomische Probleme in einem anderen Zusammenhang gesehen werden und somit ein Ausgangspunkt für Veränderung geschaffen ist.

In der Arbeit mit Theater probieren Menschen ihre Welt zu spiegeln, sich mit ihr auseinanderzusetzen. In der Theaterarbeit werden Themen aufgeweckt, in die Gegenwart geholt und bearbeitet. Schöne Situationen im Spiel beeinflussen eine Informantin im Finden neuer Ziele, die ihrem Lebensalter entsprechen. Sie fühlt sich bestätigt, ihre Wahrheit ernst zu nehmen. Den vorhandenen Gefühlen wird Bedeutung verliehen. Akzeptiert zu sein, trotz Verschiedenheit, in einer Gruppe bewirkt, dass das Leben als schön empfunden wird. Eine Informantin erwähnt, dass sie als handycapierte Person Neid auf die Gesunden gemerkt hat und hätte fluchen können. Je länger sie jedoch integriert war, desto besser fiel ihr Vergleich zu ihren Gunsten aus. Im Vergleich zu vorher habe sich mehr Lebenssinn eingestellt. Eine bedeutende Rolle fällt dabei der Regie zu, deren Haltung das Gruppengeschehen massiv beeinflusst. Als Highlight einer Tournee wird von professioneller Seite das zeitweise Heraustreten aus dem Gewohnten, das Fernsein und Heimkommen genannt. Geschieht dies zusammen mit vertrauten Personen steigern sich die Glücksgefühle um ein Vielfaches.

Die Stärkung des **Optimismus** und die Entwicklung von **Humor** als Haltung beeinflusst die genannten belastenden Situationen wie folgt:

<b>Isolation/Einsamkeit:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>
<b>Armut/ökonomische Probleme:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>
<b>Beeinträchtigte psychische Gesundheit:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>

#### **Begründung:**

- **Gestärkter Optimismus und Humor beeinflussen die psychische Gesundheit positiv. Optimistische und humorvolle Menschen finden leicht die ihnen wichtigen Kontakte, ihre Aufgabe besteht eher in der Selektion.**
- **Armut oder ökonomische Probleme lassen sich mit einer optimistischen und humorvollen Haltung wohl leichter tragen beeinflussen aber die Fakten nicht grundsätzlich, es sei denn Reichtum wird nicht ausschliesslich materiell definiert.**

Rückmeldungen von Theaterprojekten mit alkoholkranken Menschen beschreiben, dass das allgemeine Befinden während der Zeit des Theaterschaffens um Klassen fröhlicher als sonst gewesen sei. Durch Theater Texte kann das Sensorium für Komik ausgebaut werden und plötzlich passt ein Satz aus dem aktuell bearbeiteten Stück auch im Leben und löst gemeinsames Lachen aus. In den Interviews kommt der Zugewinn an Freude für den Alltag zum Ausdruck. Eine Informantin behauptet eine neue Humorheimat gefunden und den Zugang zur Freude wieder entdeckt zu haben. Von den Befragten wird auch ein häufigeres Lachen im Alltag beobachtet, ausdrücklich kein Mitlachen. Die Tragik des eigenen Schicksals werde gemildert. Die Qualität weicht der Quantität. Aus der professionellen Theaterarbeit entstehen weniger, aber gute Humor-Konstellationen, bei denen die Sprache des Humors zusammen passt. Theatermachen im professionellen Bereich wird als absolutes Risiko eingeschätzt, das eine optimistische Grundhaltung erfordere. Agierende auf der Bühne interessiert, wieso das Publikum den Humor nicht versteht. In der Arbeit mit Amateurschauspielerinnen und Amateurschauspielern muss die anleitende Person, gerade wenn es um öffentliche Vorführungen geht, den Optimismus bewahren, trotz Mühe mit dem momentanen Ergebnis. Eine neue Art von Humor stellt sich laut Schilderungen auch ein, wenn Hemmungen überwunden werden. So werden Übungen aus der Theaterarbeit genannt oder das plötzliche Auftauchen von unerwarteten Körperempfindungen bei der Imagination einer bestimmten Figur, die Platz für Freude schaffen. Diese Erlebnisse reichen in den Alltag. Eine Informantin erwähnt, sie hätte nach den Kursabenden jeweils singend heimgehen wollen.

Der Zugewinn an **sozialer Integration** wird auf die Beeinflussung der belastenden Situationen wie folgt eingeschätzt:

<b>Isolation/Einsamkeit:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>
<b>Armut/ökonomische Probleme:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>
<b>Beeinträchtigte psychische Gesundheit:</b>	<b>positiv beeinflussend</b>

#### **Begründung:**

- **Soziale Integration ist ein Schlüssel, der die Lebensqualität grundsätzlich positiv beeinflusst. Isolation und Einsamkeit werden dadurch zumindest gemildert und damit wird die psychische Gesundheit gestärkt. Das Netzwerk von Beziehungen kann genutzt werden und verhilft zu einem Abbau ökonomischer Probleme.**

Durch die Mitwirkung an einem Theaterprojekt konnte eine Informantin den mehrjährig unterbrochenen Kontakt zu ihrer Familie wieder aufnehmen. Diese Kontaktaufnahme zog Klärungen und Versöhnliches nach sich. Diesem angeleiteten Aktiv-werden-Können wird eine deutliche Verbesserung des Wohlbefindens zugeschrieben. Die Erfahrung mit Theaterarbeit bei Menschen mit Alkoholproblemen in einer Klinik ist eine erhöhte gegenseitige Wahrnehmung. Der sonst stark ritualisierte Alltag – immer dieselben Menschen sitzen auf derselben Bank – konnte in der Zeit aufgehoben werden. Es wurde beobachtet, dass neue Gesprächskonstellationen entstanden sind und die Stumpfheit sei einer gegenseitigen Achtsamkeit gewichen. Das gemeinsame darstellende Spiel und dazugehörige Übungen bewirken oft Verliebtheitsgefühle, die beflügeln und je nach dem Fragen aufwerfen. Generell ist den Aussagen zu entnehmen, dass neue Kontakte während der Theaterarbeit geknüpft werden und die Erlebnisse eine Verbindung schaffen. Mehrmals ist auch die resultierende Selektion bestehender Bekanntschaften erwähnt. Interviewpartnerinnen, die ihre Isolation benannten, trauten sich auf Grund der Theaterarbeit zumindest schriftliche Kontakte aufrecht erhalten. Die Vertrauensbeziehung zur Leitung der jeweiligen Theaterarbeit wird von diesen Personen als sehr bedeutsam eingestuft. Ist ein Theaterprojekt in eine Gemeinde eingebettet, bekommen die Agierenden auch einen anderen Status innerhalb dieses Systems. Die Informationen aus den Interviews ergeben bei den professionell Schauspielenden zwar eine oberflächliche Bekanntschaft, von einer höheren Integration könne aber nicht die Rede sein.

## 6 Schlussbetrachtungen



In den Schlussbetrachtungen dieser Arbeit werden die Ergebnisse zusammengefasst und mit der Fragestellung in Bezug gesetzt. Die ermittelten Befunde werden kritisch gewürdigt und abrundend beschrieben. Im letzten Unterkapitel wird die Auswirkung auf das aktuelle Berufsfeld aus heutiger Sicht in Worte gefasst.



6.1 Zusammenfassung der Ergebnisse Diese Arbeit hatte zum Ziel den möglichen Einfluss der Theaterarbeit auf die Gesundheitsförderung zu untersuchen, zu prüfen, ob Theaterarbeit und darstellendes Spiel Determinanten der Gesundheit stärken und damit eine Beeinflussung auf belastende Situationen erzeugen. Die Erkenntnis ist, dass die Auswirkungen von vier angewandten Theatermethoden sich tatsächlich auf sieben ausgewählte Determinanten der Gesundheit als fördernd darstellen. Von 28 zu bewertenden Möglichkeiten sind 22 als «stark» und 6 als «mittel» auf der Likert-Skala eingestuft worden. Für die Interpretation der Beeinflussung belastender Situationen wurde diese erste Beurteilung mit einer erneuten Datensammlung ergänzt. Daraus kommt die Autorin zum Schluss, dass Theaterarbeit und darstellendes Spiel belastende Situationen in jedem Lebensalter positiv beeinflussen. Lediglich die Auswirkung gestärkter gesundheitlicher Determinanten auf die Armut oder den Umgang mit ökonomischem Druck lässt einen grossen Interpretationsspielraum und stellt sich in einem Fall von 21 als neutral dar. Letztlich ist der Versuch, einzelne Determinanten der Gesundheit und ihre Auswirkung auf isolierte belastende Situationen zu untersuchen, ein virtueller. Die Zusammenhänge erscheinen derart komplex, dass sich keine idealtypische Strategie herauschälen lässt.

6.1.1 Überprüfung der Hypothese Die Hypothese sieht die Autorin bestätigt. Indizien, dass sich bei vulnerablen Gruppen Determinanten der Gesundheit gezielt stärken lassen, liegen vor. Die Auswertung der Datensammlung ergibt, dass gewisse Methoden der Theaterarbeit und Formen des darstellenden Spiels für eine Stärkung der referierten Determinanten von Gesundheit geeignet sind und die beschriebenen vulnerablen Gruppen positiv beeinflussen. Die Einschränkung auf gewisse Methoden hat sich als hinfällig erwiesen. Vielmehr stellt sich dar, dass Theaterarbeit und darstellendes Spiel an sich die Entstehung von Gesundheit begünstigen.

6.1.2 Beantwortung der Fragestellung Fragen:

- Welche Methoden der Theaterarbeit eignen sich speziell um kognitive und psychische Aspekte einer hohen Gesundheit bei Menschen in belastenden Situationen zu erreichen?
- Wie kann bei Menschen in belastenden Situationen neu erworbenes und vorhandenes Wissen über die Stärkung der Gesundheit zusammengebracht und handlungswirksam gemacht werden?

Zur Beantwortung der ersten Frage ist zu sagen, dass vier Methoden untersucht und beschrieben worden sind, die sich eignen, kognitive und psychische Aspekte einer hohen Gesundheit bei Menschen in belastenden Situationen zu erreichen. Erwähnenswert erscheint, dass, egal welches Zielpublikum mit welcher Methode erreicht werden soll, immer mit mehr oder minder hohem Widerstand zu rechnen ist. So könnte der Eindruck entstehen, eine Methode sei beispielsweise vor allem für Jugendliche in belastenden Situationen geeigneter, um einen Zugang zu schaffen, oder wieder eine andere Methode für Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Da Theaterarbeit und darstellendes Spiel aber handlungsbezogen sind und keine referierte Theatertheorie oder Methode ohne Quellen und Querverbindungen auskommt, kann nicht davon ausgegangen werden, dass es nur ein methodisches Vorgehen für ein bestimmtes Klientel gäbe. Literaturrecherche und Befragungen belegen die vielseitigen Einflüsse einer praktischen Arbeit.

Die Beantwortung der zweiten Frage ergibt, Theaterarbeit und darstellendes Spiel vermögen Menschen in eine Dynamik zu versetzen, sodass Lernen als lebenslanger Prozess wirklich gelebt wird. Das Lohnenswerte der Theaterarbeit für das Entwickeln kognitiv-affektiver Strategien für den Umgang mit neuen und belastenden Situationen wird durch die Ausführungen deutlich. Dieser Hinweis findet sich auch im Transtheoretischen Modell (Prochaska, James O./DiClemente, Carlo C. 1994). Das Modell gibt eine Handhabe, Menschen, und zwar Individuen und Gruppen, anhand der Phase, in der sie sich während eines Veränderungsprozesses befinden, zu kategorisieren und Handlungsmöglichkeiten für Professionelle in der Gesundheitsförderung daraus abzuleiten. Verschiedene Strategien der Veränderung kommen zum Tragen: Die Steigerung des Problembewusstseins, dem Wahrnehmen förderlicher Umweltbedingungen und emotionales Erleben, was alles ein Individuum auf die Stufe der Absichtsbildung und der Vorbereitung eines neuen Zielverhaltens bringt. Es geht dabei um das Herstellen eines emotionalen Bezuges und der persönlichen Betroffenheit zu dem Problemverhalten und seinen Konsequenzen. Gleichzeitig vermittelt dieser Prozess die emotionalen Konsequenzen einer Verhaltensänderung hin zu einem positiven Zielverhalten. Interventionen zur Förderung dieser Prozesse umfassen Techniken der Theaterarbeit, das Erleben von Trauer und Verlust, ein klares Formulieren der persönlichen Betroffenheit, die emotionale Aspekte in den Vordergrund rücken. Bezüglich der Wertigkeit der Theaterarbeit und das Agieren im darstellenden Spiel ist die kritische Anmerkung zu machen, dass es meist Privilegierte sind, die sich diese Art von Arbeit an der Stärkung der Gesundheit leisten können.

6.2 Die bearbeiteten Quellen sind sekundäre Informationen aus Datenbanken, tertiäre Quellen in Form von Veröffentlichungen in Lehrbüchern und Enzyklopädien, unveröffentlichte Vorlesungen und Kurse und die transkribierten Interviews.

Kritische Würdigung der Befunde

Die Anforderungen des darstellenden Spiels sowie der Übungen aus der Theaterarbeit verlangen die unbedingte Konzentration der Agierenden auf einen Punkt. Genau das scheint eine Entlastung herbeizuführen und zur Entdeckung und Förderung einiger Determinanten der Gesundheit beizutragen.

Interessant erscheint der Unterschied zwischen den Aussagen zur Arbeit mit Amateuren und Professionellen. Es entsteht der Eindruck, als könne bei Laienproduktionen Humor und Optimismus eher Platz finden als im professionellen Bereich. Ausserdem scheint es so als würde ab einem bestimmten Punkt der Entwicklung von Wahrnehmung und Sinnesintensität die Qualität der Quantität entstandener Beziehungen vorgezogen werden. Aussagen zufolge ist der Bedarf, im professionellen Bereich ein Augenmerk auf die Stärkung der Determinanten der Gesundheit zu halten, gegeben.

Offensichtlich ist die Manipulierbarkeit an dem Punkt, wo aus signifikanten Aussagen der vorliegenden 13 Interviews eine Wertung zu vollziehen ist. Demzufolge ist der Leserschaft ans Herz zu legen, die formulierten Aussagen der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner kritisch zu lesen und selbst den Versuch einer Einschätzung zu machen.

6.3  
Schlussfolgerungen  
für die Berufspraxis

Meine erste Schlussfolgerung: Für das engagierte Entgegenkommen werden die Interviewten zu einem Event eingeladen, bei dem sie sich kennen lernen und zum Thema «Heimat», im Sinne der psychologisch stabilisierenden Bedeutung des «Daheim», einem Monodrama beiwohnen. Die Antworten der Interviewten bestätigen und formen meine Rolle als Theaterschaffende und Gesundheitsförderin. Alle waren sie geprägt von einem inneren Reichtum. Die befragten Professionellen gerieten teilweise ins Schwärmen und erwähnten, für sie sei es interessant in dieser Form über ihre Arbeit zu reflektieren. Auch die Lebendigkeit der befragten Personen, die sich explizit in einer belastenden Situation befinden, zeugt von einem entfachten Feuer. Von den Einzelnen wurden Pläne formuliert, wie dieses Erfüllt-Sein im eigenen Leben erhalten bleiben kann. Diesen Erfolg nach Jahren der zurückliegenden Theaterarbeit zu hören, motiviert und bietet einen Ausgangspunkt für das Entwickeln weiterer Kombinationen zwischen Theaterarbeit und Gesundheitsförderung. Ausgehend vom Verständnis, dass sich ein Ausbau an Gesundheit auch bei gleich bleibender Belastung erreichen lässt. Es ist denkbar, die Arbeit «Die eingebildete Gesunde» auch in den Bereichen Pädagogik und Management vorzustellen und das Angebot «Freie Theaterarbeit» in Organisationen und Schulen vermehrt zu etablieren.

6.4  
Reflexion des  
persönlichen  
Erkenntnisprozesses

Die Recherchen in der Literatur der Gesundheitspsychologie und Gesundheitsförderung für die Auswahl und Beschreibung der Determinanten der Gesundheit, waren sehr bereichernd für das umfassende Verständnis von Gesundheit. Alle Interviewfragen sind anhand der beschriebenen Determinanten gestellt worden und die Reaktionen darauf waren deutlich positiv in Bezug auf dieses umfassendere Verständnis von Gesundheit. Aussagen wie: «Ach ja, das gehört eigentlich auch noch zur Gesundheit», bestätigen dies.

Bei der Beschreibung der vulnerablen Gruppen zeigte sich zwischen den drei belastenden Situationen, Isolation/Einsamkeit, Armut/ökonomische Probleme und beeinträchtigte psychische Gesundheit, ein untrennbarer Zusammenhang: Wird eine Situation verbessert so wirkt sie sich positiv auf die beiden anderen aus. So war die Interpretation der Einflüsse begleitet von fachlichen Diskussionen, bei denen die Einsicht zutage trat, es lohne sich auf jeden Fall das System auch punktuell zu unterstützen, zum Beispiel die Isolation und Einsamkeit zu lindern und mit dieser Intervention auch andere belastende Situationen abzumildern.

Die vertiefte Auseinandersetzung mit den Kernelementen der verschiedenen Theatertheorien führt mich zu einer klareren Haltung für theatrale Vorgänge. Die Auswahl der beschriebenen Theatermethoden erwies sich insbesondere in der Dramatherapie als Entdeckung, die weiter verfolgt werden will. Eine Information, welche zunächst auf Grund einer Nebenbemerkung des ersten Testinterviews auf einem Zettelchen landete, stellte einen Mailkontakt in England her und ich erfuhr von einem beginnenden Netzwerk der Dramatherapie in der Schweiz. Beim Verfassen der Arbeit habe ich an Methodenkompetenz gewonnen hinsichtlich konsequenter Verweise auf Quellen. Mir scheint ein für alle Mal klar zu sein, dass auch persönliche Ausführungen, Gedanken und Handlungsabsichten mit entsprechenden Vermerken zu versehen sind.

Die Zeiteinteilung war anfangs sinnvoll geplant, wurde aber von einer biografisch vereinnahmenden Situation durchkreuzt. Es ergab sich dadurch in den letzten Monaten eine Arbeitsspitze, die ich jedoch dank sozialem Netz und verfügbarem Know-how bewältigte. Den Teil der Datensammlung und Analyse habe ich ganz klar unterschätzt und bin dadurch unter Zeitdruck geraten.

Dennoch waren es die Interviews, welche die Motivation in Fluss hielten. Sie bestätigten mein persönliches Erleben und den schon lange vermuteten Sinn der Theaterarbeit. Für ein kompetenteres Vorgehen hätte ich noch weitere Testinterviews gebraucht. Beim Hören des Tonbandes erschienen meine Kommentare oder Versuche, die Fragen der Sprache der interviewten Person anzupassen, manchmal sehr verbesserungswürdig. Sich wirklich zurücknehmen und die Worte auf die Person wirken lassen, ohne Formulierungshilfen zu bieten, gelang mir erst nach dem dritten oder vierten Interview. Eine Abschlussfrage, im Sinn von «Was hätten Sie noch gerne gesagt?», wäre sinnvoll gewesen.

Als arbeitsintensiv und zeitraubend betrachte ich die Transkription. Bei einigen Interviews stellte ich ein eigenartiges Phänomen fest. Hatte ich ein Interview beim Zuhören als besonders gehaltvoll eingeschätzt, stellte es sich beim Transkribieren anders dar und umgekehrt. Mir war auch nicht bewusst, in welchem Masse eine interviewte Person, trotz thematischer Fragen, einen Einblick in ihre aktuelle Lebenssituation und Lebensfragen gibt. Der sorgsame Umgang mit Interviews und deren Auswertung gewinnt damit an Bedeutung für weitere Vorhaben.

Das Herangehen an die Auswertung war zögerlich und zunächst vage. Im Prozess merkte ich den Interpretationsspielraum und auch die hohe Verantwortung, einer Methode meine Wertung zu geben. Die Erkenntnis, dass eine Methode in der Theaterarbeit nur so gut wie seine Anwenderin und sein Anwender ist und immer auch rigide ausgelegt werden kann, bestätigte sich mit dieser Auswertung erneut.

Zu guter Letzt freue ich mich über die getane Arbeit und sehe sie als Gewinn für mein weiteres berufliches Wirken.

## 7 Literatur- und Quellenverzeichnis



Antonovsky Aaron (1987) Deutsche Herausgabe von Alexa Franke (1997). **Salutogenese**. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, dgvt-Verlag Tübingen.

Aristoteles **Dramentheorie des Aristoteles**. Wirkungsästhetische Theorie: Katharsis. <http://de.wikipedia.org/wiki/Aristoteles>  
Download: 3.2.2005

Bischofsberger Iren (Hrsg.) (2002) **Das kann ja heiter werden**. Humor und Lachen in der Pflege. 1. Auflage. Verlag Hans Huber Bern

Boal, Augusto (1989) **Der Regenbogen der Wünsche**. Methoden aus Theater und Therapie. Übersetzt aus dem Englischen von Christa Holtei. Herausgegeben und bearbeitet von Jürgen Weintz. Kallmeyer Verlag

Boal, Augusto (1999) **Theater der Unterdrückten**. Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler, edition suhrkamp.

Bochow Jörg (1997) **Das Theater Meyerholds und die Biomechanik**. Herausgegeben vom Mime Zentrum Berlin. Alexander Verlag Berlin.

Bosshard Maja (2003) **Zum Fisch musst du Geranien essen**. Herausgegeben von Ursula Sauser-Bosshard. Verlag Edition 8 Zürich

Brecht Bertold (1898–1956) **Dramen- und Theatertheorie**. **Gestus, V-Effekt**, episches Theater, [http://de.wikipedia.org/wiki/Episches\\_Theater](http://de.wikipedia.org/wiki/Episches_Theater). Download: 3.2.2005

Brook Peter (1995) **Der leere Raum**. 2. Auflage. Alexander Verlag Berlin.

Csikszentmihalyi Mihaly (2003 und 2004) **Flow im Beruf.**  
Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz. Zweite Auflage.  
Klett-Cotta Verlag Stuttgart.

Dörner Klaus (2003) **Die Gesundheitsfalle.** Woran unsere Medizin  
krankt. Zwölf Thesen zu ihrer Heilung. Econ Verlag München

Eriksson Kathie (2001) **Gesundheit – ein Schlüsselgriff der  
Pflegetheorie.** Aus dem Schwedischen von Lothar Schneider.  
Verlag Hans Huber

Eisler Rudolf (1904) **Wörterbuch der philosophischen Begriffe.**  
www.textlog.de. Download: 18.05.2005.

Freire Paolo (1973) **Pädagogik der Unterdrückten.** Bildung als  
Praxis der Freiheit. Rororo Sachbuch 92.–94. Tausend August 1991

Galli Johannes (1997) **GAME, die Galli Methode.** Um selbst  
schöpferisch zu werden. Galli Verlag Freiburg im Breisgau.

Galli Johannes (1999) **Die sieben Kellerkinder.** Galli Verlag  
Freiburg im Breisgau.

Gibson Lynette M. (2003) **Inter-relationships among sense of  
coherence, hope, and spiritual perspective (inner resources)  
of african-american and european-american breast cancer survivors.**  
Applied Nursing Research Volume 16, Issue 4, 11/03.  
www.sciencedirect.com

Grotowski Jerzy (1994) **Für ein armes Theater.** 3. Ausgabe.  
Alexander Verlag Berlin.

Haisch Jochen/Weitkunat Rolf/Wildner Manfred (Hrsg.) (1999)  
**Wörterbuch Public** Hoffmeier Dieter (Hrsg.) (1988) **Konstantin  
S. Stanislawski.** Moskauer Künstlertheater. Ausgewählte Schriften I.  
1885 bis 1924. Verlag Das Europäische Buch Westberlin.

Hurrelmann Klaus/Klotz Theodor/Haisch Jochen (Hrsg.) (2004)  
**Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung.** Verlag Hans  
Huber Bern Göttingen Toronto Seattle.

Illés Claudia/Abel Thomas (2002) **Psychische Gesundheit.** Eine  
qualitative Studie im Rahmen des Projekt Nationale Gesundheitspoli-  
tik Schweiz. Schriftenreihe der SGGP Bern. No. 68

Jennings Sue (1994) **The Handbook of Dramatherapy.**  
London/New York  
<http://www.suejennings.com/Publications/publications.html>

Krohn Tim (2000) **Quatemberkinder** und wie das Vreneli die  
Gletscher brünnen machte. Eichborn Verlag Berlin

Lessing Gotthold Ephraim (1759) Dramentheorie. **Über Tragödie und Mitleid**. Brief an Nicolai. Download: 3.02.2005  
[www.teachsam.de/deutsch/d\\_literatur](http://www.teachsam.de/deutsch/d_literatur) unter Einbezug der Quellen: Hamburgische Dramaturgie, 75. Stück, den 19. Jan 1768, in: Lessings Werke, Hrsg. Kurt Wölfel, Band 2, Frankfurt 1967, S. 420f.

Lutz Ingrid (2005) **Was wirkt, was heilt?** Vortrag an der Fachhochschule für Kunsttherapie Nürtingen. Download: [www.fhkt.de](http://www.fhkt.de)

LoBiondo-Wood Geri/HaberJudith (2005) **Pflegeforschung**. Methoden - Bewertung - Anwendung. 2. Auflage. Urban & Fischer Verlag.

Molière/Jean-Baptiste Poquelin (1673) **Le Malade imaginaire**. Der eingebildete Kranke. Komödie in drei Aufzügen. Reclam Universal-Bibliothek.

Bundesamt für Gesundheit (Download: 18.06.2005)  
**Psychische Gesundheit**.  
[http://www.nationalegesundheit.ch/main/Show\\$id=1659.html](http://www.nationalegesundheit.ch/main/Show$id=1659.html)

Perrig-Chiello Pasqualina/Stähelin Hannes B./Perrig Walter J. (Hrsg.) (1999) **Wohlbefinden, Gesundheit und kognitive Kompetenz im Alter**. Ergebnisse der Basler Interdisziplinären Altersstudie IDA. Verlag Paul Haupt Bern - Stuttgart - Wien.

Perrig-Chiello Pasqualina (1997) **Wohlbefinden im Alter**. Körperliche, psychische und soziale Determinanten und Ressourcen. Juventa Verlag Weinheim und München.

Prochaska James O./DiClemente Carlo (1994)/Keller Stefan (Hrsg.) (1999) Motivation zur Verhaltensänderung: **Das Transtheoretische Modell in Forschung und Praxis**. S. 17–29, Lambertus Forschung, Freiburg im Breisgau.

RADIX Gesundheitsförderung (Hrsg.) (o.J.) **Ottawa Charta** zur Gesundheitsförderung. Bezug: RADIX InfoDoc, Stampfenbachstrasse 161, 8006 Zürich.

Rellstab Felix (1992) **Stanislawski Buch**. Theorie und Praxis der Schauspielkunst nach dem System des K.S. Stanislawski. reihe schau-spiel. Verlag Stutz+Co.AG. Wädenswil.

Schwarzer Ralf (Hrsg.) (1990) **Gesundheitspsychologie**. Ein Lehrbuch. Verlag für Psychologie Dr. C.J. Hogrefe Göttingen, Toronto, Zürich.

Schwenkmezger Peter/Schmidt R. Lothar (Hrsg.) (1994) **Lehrbuch der Gesundheitspsychologie**. Ferdinand Enke Verlag Stuttgart.

Schulz von Thun Friedemann (1981, 1989, 1998) **Miteinander reden**. Band 1: Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Band 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Band 3: Das «innere Team» und situationsgerechte Kommunikation. rororo Sachbuch.

Stark Wolfgang, (o.J.) **Gemeinsam Kräfte entdecken.** Empowerment als kompetenz-orientierter Ansatz in der psychosozialen Arbeit. Universität Gesamthochschule Essen (Kursdokument des Autors).

Trojan Alf/Legewie Heiner (2001) **Nachhaltige Gesundheit und Entwicklung.** Leitbilder, Politik und Praxis der Gestaltung gesundheitsförderlicher Umwelt- und Lebensbedingungen. VAS - Verlag für Akademische Schriften.

Tschechow Michael (1979 und 1992) **Werkgeheimnisse der Schauspielkunst.** Aus dem Englischen übertragen von Georgette Boner und Hedwig David. Werner Classen Verlag Zürich und Stuttgart.

Vasiljev Jurij A. (2000) **Imagination – Bewegung – Stimme.** Variationen für ein Training. Deutsche Bearbeitung von Gerhard Neubauer und Ulrike Frolejks. Herausgeber: Tomáš Ondrůšek, Tirschenreuth. Urban Verlag.

Vasiljev Jurij A. (2002) **E=m·V Stimme – Bewegung – Atem.** Training für Stimmenergie und Kommunikation. Deutsche Bearbeitung von Gerhard Neubauer. Verlag Urban Trstěnice.

Wettstein Felix (2004) **Gesundheitsförderung und Prävention.** Unveröffentlichte NDK-Unterlagen. Modul 21: Wintersemester 2004/2005. Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz, Departement Soziale Arbeit.

Wikipedia. **Die freie Enzyklopädie.**  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Hauptseite>



# Anhang



- Anhang I Interview Agierende
- Anhang II Interview Anleitende
- Anhang III Tabelle 1: Wertung der Einflussgrösse auf die Determinanten der Gesundheit
- Anhang IV Tabelle 2: Interpretation der Einflussgrösse von Theaterarbeit und das Agieren im darstellenden Spiel auf belastende Situation.

# INTERVIEW AGIERENDE

Datum:  
Name:  
Adresse:  
Erfahrungshintergrund:  
Alter:  
Familiensituation:  
Berufsfeld:  
Belastende Situation:

Welche Art von Theaterarbeit nutzen Sie?

Welche Erkenntnisse aus der Theaterarbeit setzen Sie in Ihrem Alltag konkret um?

Was würden Sie als Ihre **stärkste Erfahrung** hinsichtlich der Wirkung der Theaterarbeit auf die Förderung Ihrer Gesundheit schildern?

Wie wirkt sich Theaterarbeit auf Ihre **Vitalität und Sinnesintensität** aus?

Unterfragen:

- Hat sich Ihre Informationsaufnahme über die Sinne erweitert?
- Schätzen Sie die bei der Theaterarbeit auftauchenden Empfindungen (Gefühle, Gedanken, Bilder, Assoziationen, Entdeckungen, aktuelle Fragen)?
- Spüren sie sich selbst anders? Sehen Sie ihre Bewegungen anders? Hören sie Ihre Stimme neu?

Wie beurteilen Sie den Zuwachs an **Autonomie** durch Ihre Theaterarbeit?

Unterfragen:

- Haben Sie sich schon überwunden und sind in für Sie ganz neue Rollen und Formen „geschlüpft“?
- Macht Sie die Theaterarbeit weniger beeinflussbar?
- Haben Sie in irgendeinem Punkt freier gehandelt?

Welche Erfahrungen bezüglich Förderung der **kognitiven Kompetenz** durch die von Ihnen gewählte Theaterarbeit haben Sie?

Unterfragen:

- Hat sich für Sie ein anderer Zugang zur Sprache ergeben?
- Haben sich bestehende Werte für Sie verändert?
- Nehmen Sie eine Veränderung in ihrem Orientierungssinn wahr?

Wie hat die Theaterarbeit Sie darin bestätigt, wichtige Ereignisse im eigenen Leben **selber kontrollieren zu können**?

Unterfragen:

- Stärkt die Theaterarbeit Ihr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen, etwas ausführen zu können?
- Haben Sie durch die Theaterarbeit eine positivere Einstellung zu Veränderungen und neuen Möglichkeiten erhalten?
- Ergibt sich für Sie die Überzeugung, ihre Umgebung während der Theaterarbeit beeinflussen zu können?

Wie stärkt die Theaterarbeit Sie darin, das Leben **emotional als sinnvoll** zu empfinden?

Unterfragen:

- Macht die Theaterarbeit die Dinge, die Sie täglich tun, für Sie interessanter?
- Hat die Theaterarbeit Ziele und Zweck im Leben beeinflusst?
- Ist es Ihnen passiert, dass Sie im Rahmen der Theaterarbeit das Gefühl hatten, das Leben sei schön!

Auf welche Weise stärkt die von Ihnen gewählte Theaterarbeit Ihren **Optimismus** und **Humor**?

Unterfragen:

- Lachen Sie bei (oder dank) der Theaterarbeit auch mal «trotzdem»?
- Sind sie während der Theaterarbeit auf Hemmungen bei sich selbst gestossen?
- Hat sich Ihr Humorstil verändert? (durch die Auseinandersetzung mit bestimmten Theaterstücken, Themen...?)
- Glauben Sie mehrheitlich an ein gutes Ende, auch trotz Misserfolg?

Wie wirkt sich Ihr Engagement in der Theaterarbeit auf das Ausmass der **sozialen Integration** aus?

Unterfragen:

- Haben sich für Sie neue «Grussbekanntschaften» ergeben?
- Sind im Laufe Ihrer Theaterarbeit neue Vertrauensbeziehungen entstanden?
- Ziehen Sie aus diesen Kontakten einen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden?

Sind Sie einverstanden, gegebenenfalls wörtlich zitiert zu werden?

Besten Dank für Ihren Beitrag.

# INTERVIEW ANLEITENDE

A: LeitendeR/Regie                      B: SchauspielerIn

Datum:

Name:

Adresse:

Ausbildungs-/Erfahrungshintergrund:

Alter:

Familiensituation:

Berufsfeld:

Belastende Situation:

Welche **Methode** der Theaterarbeit wenden Sie in der Arbeit mit Menschen an?

**Wie lange** arbeiten Sie schon mit der Methode?

Was würden Sie als Ihre **stärkste Erfahrung** hinsichtlich Wirksamkeit der angewandten Methode auf die Förderung der Gesundheit eines Individuums schildern?

Wie wirkt sich Theaterarbeit auf die **Vitalität und Sinnesintensität** der Teilnehmenden (TN) aus?

A

- Hat sich Ihre Informationsaufnahme über die Sinne erweitert?
- Schätzen Sie die bei der Theaterarbeit auftauchenden Empfindungen (Gefühle, Gedanken, Bilder, Assoziationen, Entdeckungen, aktuelle Fragen)?
- Spüren sie sich selbst anders? Sehen Sie ihre Bewegungen anders? Hören sie Ihre Stimme neu?

B

- Hat sich die Informationsaufnahme bei den TN über die Sinne erweitert?
- Schätzen die TN die bei der Theaterarbeit auftauchenden Empfindungen (Gefühle, Gedanken, Bilder, Assoziationen, Entdeckungen, aktuelle Fragen)?
- Spüren sich die TN selbst anders? Sehen die TN ihre Bewegungen anders? Hören die TN ihre Stimme neu?

Wie beurteilen Sie den Zuwachs an **Autonomie** bei Personen in Ihrer Theatergruppe?

A

- Haben Sie sich schon überwunden und sind in für Sie ganz neue Rollen und Formen «geschlüpft»?
- Macht Sie die Theaterarbeit weniger beeinflussbar?
- Haben Sie neue Ziele gesteckt?
- Haben Sie in irgendeinem Punkt freier gehandelt?

B

- Haben sich TN überwunden und sind in für sie ganz neue Rollen und Formen «geschlüpft»?
- Hat die Theaterarbeit die Beeinflussbarkeit der TN verringert?
- Haben sich die TN neue Ziele gesteckt?
- Haben die TN in irgendeinem Punkt freier gehandelt?

Welche Erfahrungen bezüglich Förderung der **kognitiven Kompetenz** durch die angewendete Methode haben Sie?

A

- Hat sich für Sie ein anderer Zugang zur Sprache ergeben?
- Haben sich bestehende Werte für Sie verändert?
- Nehmen Sie eine Veränderung in ihrem Orientierungssinn wahr?

B

- Hat sich für die TN ein anderer Zugang zur Sprache ergeben?
- Haben sich bestehende Werte für die TN verändert?
- Ergab sich eine Veränderung im Orientierungssinn der TN wahr?

Wie hat die Theaterarbeit Teilnehmende darin bestätigt, wichtige Ereignisse im eigenen Leben **selber kontrollieren zu können**?

A

- Stärkt die Theaterarbeit Ihr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen, etwas ausführen zu können?
- Haben Sie durch die Theaterarbeit eine positivere Einstellung zu Veränderungen und neuen Möglichkeiten erhalten?
- Ergibt sich für Sie die Überzeugung, ihre Umgebung während der Theaterarbeit kontrollieren zu können?

B

- Stärkt die Theaterarbeit das Vertrauen in die Fähigkeiten und Kompetenzen der TN, etwas ausführen zu können?
- Erhalten die TN durch die Theaterarbeit eine positivere Einstellung zu Veränderungen und neuen Möglichkeiten?
- Ergibt sich für die TN die Überzeugung, ihre Umgebung während der Theaterarbeit kontrollieren zu können?

Wie stärkt die von Ihnen angewandte Methode das Ausmass einer Person, das Leben **emotional als sinnvoll** zu empfinden?

A

- Macht die Theaterarbeit die Dinge die Sie täglich tun für Sie interessanter?
- Hat die Theaterarbeit Ziele und Zweck im Leben beeinflusst?
- Ist es Ihnen passiert, dass Sie im Rahmen der Theaterarbeit das Gefühl hatten, das Leben sei schön!

B

- Macht die Theaterarbeit die Dinge die die TN täglich tun für sie interessanter?
- Hat die Theaterarbeit Ziele und Zweck im Leben der TN beeinflusst?
- Ist es passiert, dass die TN im Rahmen der Theaterarbeit das Gefühl hatten, das Leben sei schön!

Auf welche Weise stärkt die von Ihnen angewandte Methode den **Optimismus** und die Entwicklung von **Humor** als Haltung eines Individuums?

A

- Lachen Sie bei der Theaterarbeit auch mal «trotzdem»?
- Sind sie während der Theaterarbeit auf Hemmungen gestossen?
- Hat sich Ihr Humorstil verändert? (durch die Auseinandersetzung mit bestimmten Theaterstücken, Themen...?)
- Glauben Sie mehrheitlich an ein gutes Ende, auch trotz Misserfolg?

B

- Lachen die TN bei der Theaterarbeit auch mal «trotzdem»?
- Sind die TN während der Theaterarbeit auf Hemmungen gestossen?
- Hat sich der Humorstil der TN verändert? (durch die Auseinandersetzung mit bestimmten Theaterstücken, Themen...?)
- Glauben die TN mehrheitlich an ein gutes Ende, auch trotz Misserfolg?

Wie wirkt sich die Theaterarbeit auf das Ausmass der **sozialen Integration** der Gruppenmitglieder aus?

A

- Haben sich für Sie neue «Grussbekanntschaften» ergeben?
- Sind im Laufe Ihrer Theaterarbeit neue Vertrauensbeziehungen entstanden?
- Ziehen Sie aus diesen Kontakten einen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden?

B

- Haben sich für die TN neue «Grussbekanntschaften» ergeben?
- Sind im Laufe der Theaterarbeit neue Vertrauensbeziehungen für die TN entstanden?
- Ziehen die TN aus diesen Kontakten einen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden?

Sind Sie einverstanden, gegebenenfalls wörtlich zitiert zu werden?

Besten Dank für Ihren Beitrag.

# Determinanten der Gesundheit

Likert-Skala				
+/- neutral	+ gering	++ mittel	+++ stark	

Zielperspektive	Vitalität und Sinnesintensität	Autonomie	kognitive Kompetenzen	Kontroll- und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen	SOC: Komponente Bedeutsamkeit	Humor und Optimismus	Soziale Integration
	Imagination - Bewegung - Stimme  Theater der Unterdrückten  GAME  Dramatherapie	+++	++	++	+++	++	+++
<b>Methoden aus der Theaterarbeit</b>							

Tabelle 1

## Auswirkungen auf belastende Situationen



Tabelle 2



1. Auflage: August 2005

Autorin: Josefine Krumm, CH-5614 Sarmenstorf, [www.krumm.ch](http://www.krumm.ch)

Gestaltung: Beatrice Stutz, CH-5614 Sarmenstorf, [www.beagrafika.ch](http://www.beagrafika.ch)

Produktion: Beatrice Stutz, CH-5614 Sarmenstorf, [www.beagrafika.ch](http://www.beagrafika.ch)

Umfang: Deutsch, 96 Seiten, Ringheftung

Preis: CHF 65.– zuzüglich Porto und Verpackung. Versand gegen Rechnung.

Bezugsquelle: beagrafika, CH-5614 Sarmenstorf, Telefon 056 670 13 50  
[info@beagrafika.ch](mailto:info@beagrafika.ch)

Copyright © Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck nur mit Genehmigung der Autorin.