Die beflügelnde Kraft des Theaters

Theater kann mehr, als nur unterhalten

Leserinnen und Leser der Theater-Zytig verbringen gerne Zeit mit Theater. Es ist mehr als Freizeitvergnügen, es ist eine Leidenschaft. Wie Theater sogar in Lebenskrisen helfen kann, beleuchtet eine ausgebildete Dramatherapeutin in diesem Artikel.

Text: Susann Rieben | Bilder: Cindy Jaunin

Dialog mit dem leeren Stuhl, eine Übung aus der Gestalt- und Dramatherapie

bilder: zvg | cindy jaunin

Die eigene Biografie mit geschlossenen Augen malen. In den nachgestellten Therapieblöcken ist die Autorin Susann Rieben als Therapeutin mit «Schauspielklient:innen» zu sehen

Warum uns Theater fasziniert
Auf der Bühne können wir in andere Rollen schlüpfen, jemand anderes sein, eine andere Identität annehmen. Lust und Spielfreude erleben. Wir dürfen verrückt spielen. Unsere Gefühle ausleben, dramatisch sein. Genau das ist gefragt. Körper und Stimme, Text, Kostüm, Maske und gestalteter Bühnenraum. All das spricht die Sinne an und macht die Magie des Theaters aus. Improvisieren. Fehler machen. Lustvoll scheitern. Eine Szene auf verschiedenste Arten ausprobieren und erleben, wie unterschiedlich sie wirkt.
Aus dem Alltag ausbrechen. In urmenschliche Schicksale und Geschichten eintauchen, mitfühlen und wieder auftauchen. Gemeinsam mit anderen proben, lachen. Manchmal auch streiten, nicht weiterwissen. Lösungen finden. Letztendlich ein Stück Leben auf die Bühne bringen. Mit einem Publikum teilen. Wir werden gesehen und gehört. Bekommen Anerkennung in Form von Applaus. Das fasziniert, tut gut und kann sogar heilsam sein.

Theaterkunst und Heilkunst
Seit Urzeiten bestehen zwischen Theater, Religion und Heilkunst Gemeinsamkeiten. Nicht nur religiöse Kulte und Heilrituale von Medizinfrauen und -männern oder Schaman:innen folgen genauen, «inszenierten» Abläufen. Das berühmte Theater von Epidauros in Griechenland wurde im 4. Jahrhundert v. Chr. als Teil des Asklepios-Heiligtums erbaut. Theater und Literatur gehörten zur heilsamen Kur, die Kranke hier suchten. Die passende Therapie offenbarte der Gott der Heilung, Asklepios (deutsch: Äskulap), in einem Tempelschlaf: Auch Bäder, Medikamente, Operationen und Entspannungsmethoden wurden angeboten.
Der griechische Universalgelehrte Aristoteles beschäftigte sich um 335 v. Chr. in seiner «Poetik» umfassend mit Dichtkunst. Die Wirkung von Tragödien beschrieb er folgendermassen: «Die nachahmende Darstellung einer ernsten und in sich abgeschlossenen Handlung (...), in kunstvollem Stil (...), die nicht bloss erzählt, sondern durch handelnde Personen vor Augen gestellt wird und dadurch, dass sie Mitleid (eleos) und Furcht (phobos) erregt, die Reinigung (katharsis) derartiger Gemütsbewegungen (panthemata) bewirkt.»
Der Begriff Katharsis bezeichnete ursprünglich die kultische Reinigung im Zusammenhang mit religiösen Handlungen und stand in der medizinischen Fachliteratur, z. B. bei Hippokrates, für die reinigende Ausscheidung von schädlichen Substanzen aus dem Körper.

Theater + Therapie = Dramatherapie
Von Musik-, Maltherapie haben viele Menschen schon gehört. Dass die Gestaltungsmittel des Theaters therapeutisch genutzt werden können, ist in der Schweiz noch wenig bekannt. Die nächste Verwandte der so genannten Dramatherapie ist die Tanz- und Bewegungstherapie.
Dramatherapeut:innen begleiten Menschen durch Situationen und Themen, die aktuell schwierig für sie sind oder die sie auf ihrem Lebensweg ins Stolpern gebracht haben. Und so läuft eine Therapie in der Regel ab: Wenn die Klient:innen die Beweggründe für die Therapie geschildert haben, werden kreative Formen angeboten, mit denen das Thema bearbeitet wird. In der Fachsprache heisst das, sich aus der Alltagsrealität heraus in eine dramatische Realität zu bewegen. Die Klient:innen machen ganzheitliche Erfahrungen mit Körperempfindungen, Emotionen und mit dem Intellekt. Sie erleben, wie sie Situationen gestalten können. Gegen Ende jeder Sitzung kehrt man aus der dramatischen Realität zurück und reflektiert, was wie in die Alltagsrealität übertragen werden kann.

Spielend leben lernen
Dramatherapie basiert darauf, dass wir alle als Kinder durch Spielen leben gelernt haben. Erinnern wir uns an folgenden Vers:

«Hoppe, hoppe, Reiter
Wenn er fällt, dann schreit er
Fällt er in den Graben
Fressen ihn die Raben
Fällt er in den Sumpf
Macht der Reiter plumps!»

Im besten Fall wurden wir dazu liebevoll auf den Knien einer nahestehenden Person geschaukelt, genau in der Wildheit, die uns gefiel. Wohliger Schauer und Geborgenheit! In Kinderspielen und einfachen Abzählversen stecken tiefe menschliche Erfahrungen von Angst, Grausamkeit, Tod, Ausgeschlossenwerden, aber auch die Überwindung von Gefahr und Bedrohung. Wir spielten Emotionen und Situationen durch, damit wir lernten, sie zu bewältigen. Wir probierten im Spiel aus, wie wir mit unseren Mitmenschen zurechtkommen. Dabei orientierten wir uns an Verhaltensvorbildern. Wenn selten oder nie jemand da war, um uns zu trösten oder sich mit uns zu freuen, fehlte uns das, ebenso wenn wir über Grenzen gegangen waren und andere oder uns selbst verletzt hatten. Wir brauchen für die Entwicklung unserer Persönlichkeit von klein auf den Spiegel von liebevollen Bezugspersonen. Dadurch lernen wir, unsere Gefühle und Handlungen zu

Mit Seilen wird der persönliche Raum, der Eigenraum, sichtbar gemacht. Dramatherapie kann in Gruppen oder einzeln durchgeführt werden.

regulieren. Wir entwickeln unser Gespür dafür, wie wir respektvoll mit uns und anderen umgehen können.
Viele Probleme, destruktive oder ungeschickte Verhaltensweisen entstehen, wenn wir uns als kleine Kinder nicht gehört, gesehen und verstanden fühlten. Allein gelassen mit überfordernden Eindrücken und Erlebnissen entwickeln wir Strategien, um diesen Schmerz zu vermeiden oder Zuwendung zu bekommen.

Wann kommt Dramatherapie zum Einsatz?
Diese Bewältigungsstrategien wenden wir später im Leben in überfordernden Situationen automatisch an. Oft sind sie dann jedoch nicht mehr hilfreich, sondern verursachen weitere Schwierigkeiten. Schlimmstenfalls führen frühkindliche Verletzungen zu seelischen Störungen und Krankheiten, die psychiatrische Hilfe notwendig machen. Dramatherapie ist dann als zusätzliche Massnahme sinnvoll.

Jedes Menschenleben nimmt hin und wieder eine tragische Wendung oder wird zum Drama. Bei Verlusten, Krankheiten, Todesfällen, beruflichen Misserfolgen oder anderen tiefgreifenden Veränderungen kann Dramatherapie helfen. Eine Dramatherapeutin kann die Rolle der einfühlsamen Person übernehmen, die in früheren überfordernden Situationen oder bei traumatisierenden Ereignissen gefehlt hat. Damit ist im hier und jetzt eine Person da, die ihre Klientinnen ernst nimmt, sie sieht und ihnen zuhört, ohne zu werten. Dabei gehen Therapeut:innen und Klient:innen eine Allianz ein und letztere werden dabei unterstützt, ihr Leben «neu zu inszenieren». Gemeinsam wird herausgefunden, welche Rollen bisher wie gespielt wurden, ob diese Rollen so gefallen oder ob sie lieber anders gestaltet werden möchten. Die Menschen in der Therapie erhalten dabei Spielraum, indem sie neue Rollen wählen und ausprobieren können. Im besten Fall können sie Tragödien hinter sich lassen und sich leichteren Genres zuwenden – um bei den Bildern aus dem Theater zu bleiben. In diesem Prozess übernehmen die Therapeut:innen nach Bedarf die Rollen der mitfiebernden Zuschauerin und Zeugen, der Mitspielenden oder einer einfühlsamen Co-Regisseurin, die Anregungen gibt. Die Entscheidungen, wie was gespielt wird, treffen immer die Klient:innen. Sie sind die Hauptdarstellenden, Regisseurinnen und Autoren ihrer Leben.

Ein Fallbeispiel
Dramatherapie arbeitet neben dem Spiel mit Rollen mit der achtsamen Wahrnehmung und dem Ausdruck des Körpers, kurz Verkörperung oder Embodiment genannt. Darstellungsmethoden mit kleinen Objekten und Figuren sowie Malen, Schreiben, kurz projektive Methoden, ergänzen das Repertoire. Die drei Pfeiler «Embodiment – Projection – Role» leitete die englische Dramatherapeutin Sue Jennings aus der dramatischen, spielerischen Entwicklung des Menschen ab. Im ersten Lebensjahr entdecken wir unsere Sinne und den eigenen Körper, der von der Mutter und der Umgebung abgegrenzt ist. Allmählich erweitern wir unser Spiel auf Objekte: Kuscheltiere, Lieblingsdecken usw. Mit vier bis sieben Jahren steigen wir in Rollenspiele ein.
Wie diese Pfeiler in der Therapie zum Tragen kommen, sei hier am Beispiel von Liana erklärt. Namen und persönlichen Daten wurden geändert, Liana ist einverstanden mit der Veröffentlichung ihrer Geschichte:

Liana ist eine temperamentvolle, zierliche Frau in der Lebensmitte. Sie arbeitet als Heilpädagogin, spielt Theater und fährt ein grosses Motorrad. In die Therapie kam sie, weil sie mehr im Einklang mit sich und ihren Mitmenschen leben wollte.

In der dritten und vierten Sitzung erkundeten wir den kindlichen Geschwisterkampf zwischen Liana und ihrem jüngeren Bruder. Es ging um ein Zimmer – im wörtlichen Sinn, Raum im übertragenen Sinn – und um die Zuwendung der Mutter. Das eine Mal gestaltete Liana dazu mit kleinen Objekten eine Miniaturwelt (Projection). Beim nächsten Mal kamen in einem Dialog auf zwei Stühlen (Role) in rasantem Tempo neben dem Bruder verschiedene Rollen ins Spiel: Liana selber als kleines «verschüpftes» Mädchen, als erwachsene Frau «immer auf dem Sprung» und Lianas liebevolle und weise Grossmutter mütterlicherseits. In einer dieser Sitzungen erzählte Liana auch, dass sie kürzlich ihren Partner Denis physisch attackiert hatte. Eine Parallele zu einer heftigen Attacke auf ihren Bruder in der Kindheit zeigte sich. Liana schilderte Kontrollverlust und rasende Zerstörungswut und erinnerte sich zuerst nicht, wie es dazu gekommen war. Als Auslöser fanden wir im Austausch Folgendes: Sie fühlte sich beide Male in die Enge getrieben, nicht ernst genommen im Bedürfnis nach Eigenraum und Selbstbestimmung. Massiv missverstanden und in ihrem Wesen nicht akzeptiert. Nachdem Liana von den Attacken auf ihren Partner berichtet hatte, schlug ich ihr die Arbeit mit literarischen Rollen vor (nach Doris Müller-Weith u. a., Berlin, 2017). Ich hatte zwei Rollen

gewählt aus dem Stück «Penthesilea» von H. v. Kleist. Inhalt: Die junge Amazonenkönigin Penthesilea hat vor Kurzem ihre Mutter verloren. Gemäss dem unerbittlichen Gesetz ihres Volkes muss sie sich einen Mann im Kampf wählen und ihn besiegen. Sie verliebt sich in ihren Gegner, bringt ihn aber in blinder Raserei um. Ursache dafür sind Missverständnisse und Lügen darüber, wer wen besiegt hatte, sowie der Machtkampf darum, wer wem in sein Land folgen müsste.
Die sanfte Prothoe, eine wesentliche Gegenrolle zu Penthesilea, bleibt bis zum Ende treu ergebene Gefährtin.

Am Anfang der Sitzung etablierten wir sichere Räume, in die wir uns zurückziehen konnten, falls die Emotionen überwältigend würden. Im thematischen Warm-up fand Liana für beide Rollen einen Körperausdruck mit einem prägnanten Satz (Embodiment). Danach folgten Improvisationen mit beiden Rollen. Liana fand die Rolle der Prothoe schwierig, sie bevorzugte Penthesilea.

Einige Sitzungen später begannen Liana und ich wieder damit, sichere Räume mit Tüchern und Seilen zu gestalten. Liana hatte ihren Partner erneut attackiert, war verzweifelt und wollte unbedingt, dass dies aufhörte. Sie erforschte die Verkörperung der Wut (Embodiment) in einem spielerischen Angriff auf mich – mit Sicherheitsabstand. Dann spiegelte ich ihr Spiel. Das beeindruckte und erschreckte sie tief. Jede in ihrem sicheren Raum, tauschten wir uns aus: Was passierte da? Woher kam diese «Todeswut»? Und vor allem: Was könnte sie stoppen? Liana vermutete, dass jemand sie in der Situation schütteln müsste, damit sie zur Besinnung käme. Wir probierten aus. Die Rolle der Aggressorin übernahm wieder ich und Liana überprüfte, ob die Idee des Schüttelns funktionieren würde. Unerwartet entstand eine andere Lösung: Liana beruhigte die gespielte Raserei liebevoll, mit leiser Stimme und indem sie die Rasende in die Arme nahm. Prothoe hatte auf der Bühne ihren Platz eingenommen. Anschliessend erforschten wir in wechselnden Rollen und im Gespräch, wie Liana sich selber im Alltag stoppen könnte, wenn sie in der Beziehung mit Denis wieder getriggert würde.

Im weiteren Verlauf der Therapie baute Liana die liebevolle, sanftmütig-mächtige Rolle der Prothoe weiter aus. Sie konnte ihr Therapieziel verwirklichen und mehr in Einklang mit sich und anderen leben.

In dieser Arbeit bezog ich mich auf das Rollenkonzept des amerikanischen Dramatherapeuten Robert Landy . Ob wir uns wohlfühlen, hängt

In Improvisationen oder im Spiel mit Rollen aus Theaterstücken, Geschichten oder Filmen werden wesentliche Erfahrungen für den Alltag gesammelt.

von unserer individuellen Fähigkeit ab, ein komplexes und gegensätzliches Repertoire an Rollen auszubalancieren, dazu dient die Rolle des «Guide», die «innere Regie» sozusagen. Dominiert – wie bei Liana – eine Rolle, so ruft sie unweigerlich eine Gegenrolle auf die Bühne. Wenn wir Frieden suchen, müssen wir mit unserer Tendenz, den Frieden zu stören, verhandeln. Dafür müssen wir der Wut eine Stimme geben und auf ihre Botschaft hören. Den Frieden wählen bedeutet, dass ein Platz für den Krieg gefunden werden muss.

Dramatherapie ermöglicht es, mit Rollenambivalenzen leben zu lernen, im sicheren Wissen, dass wir Menschen tatsächlich komplex, eigenwillig, schöpferisch und unglaublich wandlungsfähig sind.

***Kontaktdaten** zu Drama und Tanztherapeut:innen siehe Inserat Seite 23*

Dramatherapie
kann wie alle Kunsttherapien über die Zusatzversicherungen der Krankenkassen abgerechnet werden.
Eine Sitzung dauert eine Stunde bis neunzig Minuten. Zwölf Sitzungen haben sich für einen therapeutischen Prozess bewährt, je nach Thema und persönlichen Bedürfnissen können es weniger oder mehr sein. Aktuelle Corona-Schutzmassnahmen werden eingehalten.
Dramatherapeut:innen sind im Berufsverband OdA ARTECURA, dem Verband der Kunsttherapeut:innen, organisiert und halten sich an ethische Richtlinien, z. B. den vertraulichen Umgang mit sämtlichen Daten und Informationen der Klient:innen.

Die Berufsausbildung bietet in der Schweiz das Institut für Dramatherapie in St. Gallen an: www.dramatherapie.ch.

Zur Autorin
Susann Rieben, Dramatherapeutin, Theaterregisseurin und Autorin, Sängerin und Coach für selbstbewusstes Auftreten, wohnt und arbeitet in Bern.