

Bewusstseins- wissenschaften

Transpersonale
Psychologie und
Psychotherapie

Die Zeitschrift ist unabhängig,
schulen-, kultur- und religionsübergreifend,
fördert eine Verbindung von psychologischem,
sozialem, ökologischem und spirituellem Verstehen,

umfasst ein großes Spektrum:
die Geisteswissenschaften einschließlich
Psychologie und Psychotherapie, die großen
Religionen und spirituellen Wege und die
Naturwissenschaften, insbesondere die Physik,
die Neurobiologie und die Sozialwissenschaften,

will zur persönlichen Erforschung und vertieften Erfahrung
des Weltinnenraumes und zu dessen kreativer Manifestation
im persönlichen und beruflichen Alltag anregen.




vianova
ISSN 2193-6714

20. Jahrgang, 1/2014 Bewusstseinswissenschaften Transpersonale Psychologie und Psychotherapie

BEWUSSTSEINS- WISSENSCHAFTEN

Transpersonale Psychologie und Psychotherapie

Unabhängige Fachzeitschrift

1 2014
20. Jahrgang

*Für meine
Theatergemeinschaft PLAYBACKTHEATER-Berlin
Wolfgang
10. Juni 2014*


vianova

Themen-
Schwerpunkt:
Vergänglichkeit –
Älter werden –
Umgang mit
Krankheit

Krebsbetroffene spielen Improvisationstheater Lebensgeister wecken – therapeutische Effekte nutzen!

Wolfgang Wendlandt, Berlin

Zusammenfassung: Ausgehend von der Gründung des ersten Improvisations- und Playbackensembles für Krebsbetroffene, den Tumoristen, werden allgemeine Hinweise zur Krebserkrankung und zu kreativen Verfahren in der psychoonkologischen Versorgung gegeben. Anschließend wird aufgezeigt, dass das szenische Improvisieren auf einer zentralen Ressource des Menschen basiert, dem freien Spiel im Kindesalter. Nachdem die in Deutschland bekannten drei Formen des improvisierten Bühnentheaters vorgestellt werden, geht es dann um den Schwerpunkt des Artikels, die Beschreibung von 10 therapeutischen Effekten, die sich durch das Theaterspielen mit Mitteln der Improvisation bei Krebsbetroffenen herstellen lassen. Es wird ausgeführt, wie sich deren Lebensqualität stärken lässt und ihre Selbstheilungskräfte gefördert werden können. Das Improvisationsspiel verfügt damit über einen großen Nutzen im Rahmen psychoonkologischer Interventionen. Dies gilt es in der fachwissenschaftlichen Diskussion um die Weiterentwicklungen therapeutisch wirksamer Ansätze für Krebsbetroffene zu berücksichtigen. Abschließend wird zu einem Austausch zwischen Krebsbetroffenen, Fachleuten aus onkologischen Arbeitsfeldern und Theatergruppen aufgerufen.

Schlüsselwörter: Krebsbetroffene, Improvisationstheater, Playbacktheater, therapeutische Effekte, Onkologie

1. Gründung des ersten Improvisations- und Playbacktheaters von Krebsbetroffenen

Seit 2010 gibt es in Berlin das erste Improvisations-Ensemble von Krebsbetroffenen. Die Gruppe (www.tumoristen.de) kombiniert die Improvisationsform des Engländers Keith Johnstone mit dem Playbacktheater der Amerikaner Jonathan Fox und Jo Salas. Entstanden ist die Gruppe aus einem Improvisations-Workshop für Krebsbetroffene, den ich im Rahmen der Selbsthilfeorganisation der Charité durchgeführt habe. Das Ensemble probt im BühnenRausch, einem Berliner Szene-Theater. Die gemeinsame Freude am Improvisieren und die Erfahrungen bei der Krankheitsbewältigung haben die SpielerInnen zu einer einzigartigen Gruppe (mit zurzeit 11 festen Mitgliedern) zusammenwachsen lassen. Die Jüngste ist 34 Jahre, die Älteste 76, das Durchschnittsalter beträgt 58 Jahre.

Öffentliche Proben und Auftritte gehören mittlerweile zum Alltag des Ensembles. Darüber hinaus wird die Gruppe für Selbsthilfeveranstaltungen, Gesundheitstage und Kongresse gebucht. Um krebsbetroffenen Patienten und Angehörigen

Möglichkeiten zum Ausprobieren des Improvisationsspiels zu geben, wurde der *SpielplatzTheater* eingerichtet. Diese regelmäßig stattfindende Offene Bühne ermöglicht es auch spielunerfahrenen Zuschauern, sich der Herausforderung Bühne zu stellen und die eigene Spielfreude wiederzuentdecken bzw. neu kennen zu lernen. Außerdem werden einführende Workshops zur Improvisation angeboten (Einzelheiten zur Theaterarbeit des Ensembles: Wendlandt, 2012, 2013; und: www.tumoristen.de).

2. Zur Krebserkrankung

Krebs hat sich zu einer Volkskrankheit entwickelt. Jährlich erkranken in Deutschland ungefähr 430.000 Personen neu an Krebs (Robert-Koch-Institut, 2010), nach Angaben der Deutschen Krebsgesellschaft seien es 2012 bereits 480.000. 26 % aller Todesfälle gingen auf eine Krebserkrankung zurück (GENESIS-Datenbank, 2010), d.h., dass etwa jeder 4. Todesfall durch Krebs verursacht ist. Aufgrund einer verbesserten Früherkennung sowie rasanter Fortschritte in der medizinischen Forschung und Therapieplanung kommt es zu einer deutlichen Verbesserung der Überlebenseffekte für Krebspatienten. Damit ist mit einer weiter ansteigenden Zahl von Krebspatienten zu rechnen.

In der Regel erschüttert eine Krebsdiagnose die Betroffenen zutiefst. Sie erscheint wie eine plötzliche Konfrontation mit dem eigenen Tod, die hilflos macht, auf ein Wunder hoffen lässt oder zu einer hektischen Betriebsamkeit treibt. Der Glaube an die eigene Unversehrtheit ist unwiederbringlich zerstört. Operationen, Chemotherapie und Bestrahlung sowie die Folgen einer starken Medikamentierung schwächen den Organismus und die Abwehrkräfte und verhindern in der Regel die Fortsetzung bisheriger Lebensaktivitäten. Einschneidende Belastungen und Sorgen mit der Arbeit, der Familie und dem Freundeskreis kommen hinzu.

Die Ungewissheit, welchen Verlauf die Krankheit nehmen wird, hält die Ängste aufrecht und nährt das Gefühl des Ausgeliefertseins. Erschöpfungszustände, emotionale Labilität mit starken Stimmungsschwankungen, Antriebs- oder Konzentrationsstörungen und depressive Phasen sind üblich, ebenfalls Schlafstörungen und psychosomatische Reaktionen. Auch in Phasen der Regeneration, der körperlich-seelischen Erholung, lassen sich Gedanken an mögliche Rückfälle nicht mehr verdrängen. Wie ein traumatisches Erlebnis begleitet eine Krebserkrankung die Lebensvollzüge der Betroffenen. Nichts ist mehr so, wie es war.

3. Ressourcenorientierte Arbeit – Lebensgeister wecken

Es gilt für den Betroffenen, angesichts dieser bedrohlichen Situation ein neues Gleichgewicht zu finden, Körper, Seele und Geist zu stärken und gerade jetzt Lebensfreude und Zuversicht wiederzubeleben. Es gilt die eigenen Ressourcen wahrzunehmen und den Glauben an die Selbstheilungskräfte zu fördern. Hier haben Bewegung und Sport, Joga und Entspannung sowie kreative Verfahren mit künstlerischen Ausdrucksformen (Malen, plastisches Gestalten und Musik) große Bedeutung in der Arbeit mit Krebspatienten gewonnen (Gruber u. Weis, 2012). Die Angebote von Kunst- und Musiktherapie in den Rehabilitationseinrichtungen belegen diese Entwicklung.

Theaterspielen ist ebenfalls eine kreative Methode, die seit Jahrzehnten im Bereich der Jugend- und Behindertenarbeit und der sozialpädagogischen Gruppenarbeit zur Verarbeitung lebensgeschichtlicher Krisen und Benachteiligungen und zur Stärkung der Persönlichkeit Anwendung finden. Die Zeitschrift für Theaterpädagogik (*Korrespondenzen*) legt hierüber in ihren 30 Jahrgängen ein eindrucksvolles Zeugnis ab, ebenso die Veröffentlichungen von Batz u. Schroth, 1993; Boal, 1999; Brauneck u. Schneilin, 2001; Koch u. Steisand, 2003; Koch, Roth, Vaßen, Wrentschur, 2004; Cronin, Roth, Wrentschur, 2005. Dabei wird seit geraumer Zeit auch das Improvisationstheater ausdrücklich gewürdigt (vgl. z. B. Dörger, 1997) und wissenschaftlich fundiert (vgl. Lösel, 2004). In den Standards für psychoonkologische Fort- und Weiterbildungscurricula der Deutschen Krebsgesellschaft (vgl. Rauchfuß 2011) fehlt allerdings in der Liste psychoonkologischer Verfahren der theaterpädagogische Ansatz noch völlig, ebenso im neuesten Werk „Psychoonkologie“ von Schulz-Kindermann (2013). Die empirischen Ergebnisse aus den Nachbardisziplinen haben also noch keinen Eingang in die Onkologie gefunden. Kein Wunder, dass man in der Versorgung von Krebspatienten vergeblich nach dem Theater- bzw. Improvisationsspiel als rehabilitatives Verfahren sucht und auch die Fachdiskussion hierzu noch nicht begonnen hat.

Theaterspiel basiert auf einer zentralen menschlichen Ressource, dem szenischen Spiel, über das jeder Erwachsene in seiner Kindheit verfügte. Im Spiel haben wir uns die Welt angeeignet, unsere Sprache trainiert und basale Wissensbestände wie nebenbei erlernt. Im spielerischen Selbstaussdruck und in tausendfachen Rollenspielen haben wir unsere Gedanken und Gefühle mitgeteilt, Konflikte verarbeitet und zunehmende Sicherheit in der zwischenmenschlichen Kommunikation mit Gleichaltrigen gewinnen können. In diesem Sinne kann das Spiel als zentrales Ausdrucksmittel des Menschen verstanden werden, auf das wir im Erwachsenenalter Bezug nehmen können, eine Ressource, die sich trefflich für die Improvisationsarbeit mit Krebspatienten nutzen lässt.

4. Improvisationstheater – eine besondere Herausforderung zu Spielfreude und Leichtigkeit

Improvisationstheater ist eine seit den 1990er Jahren im deutschen Sprachraum bekannte Theaterform, die vor allem in den letzten 10 Jahren eine rasante Verbreitung gefunden hat und den Zeitgeist junger Menschen widerspiegelt. In den Theaterhäusern, die Improvisationstheater anbieten, sind die Veranstaltungen meist ausverkauft, die Gruppe der 18- bis 35-Jährigen stürmt die Vorstellungen und besucht Impro-Schulen, die Kurse für Interessenten anbieten. Mittlerweile erweitert sich die Gruppe der Impro-Fans auch auf ältere Jahrgänge.

Beim Improvisationstheater wird die Bühnenhandlung aus dem Moment kreiert. Die Schauspieler entwickeln, unterstützt von einem Musiker, gemeinsam Szenen, die sich ungeprobt und ohne Absprachen entfalten. Text und Bewegungsabläufe entstehen „Zug um Zug“, die Abfolge der Auftritte ist unvorhersehbar, jeder ist Autor und Regisseur zugleich. Impulse für die Spielhandlung erfragt der Bühnenleiter von den Zuschauern. Das Publikum erlebt die Faszination eines nie voraussehbaren Spielgeschehens, das von einer Überraschung zur nächsten treibt und eine rasante emotionale Mitbeteiligung auslöst.

Drei Formen von Improvisationstheater haben sich mittlerweile in Deutschland etabliert:

Theatersport:

Zwei Gruppen mit in der Regel jeweils zwei bis vier SchauspielerInnen treten gegeneinander an. Vorgaben aus dem Publikum (z. B. Ort des Geschehens oder Beruf einer Person), bilden den Rahmen für die Spielhandlung. Dabei kann in unterschiedlichen Genres gespielt werden (z. B. als Krimi oder Komödie) und in unterschiedlichen Musikformen (z. B. als Oper oder Kinderlied). Das Publikum vergibt Punkte bzw. stimmt ab, welche SchauspielerInnen mit ihren Szenen gewinnen und welche Gruppe als Gesamtsieger aus dem Match hervorgeht (vgl. Johnstone, 2004 a, b).

Improvisationstheater:

Auch hier legt der Bühnenleiter z. B. Rollen, Charaktere, Orte oder Gefühlszustände fest, die als Zurufe aus dem Publikum erbeten werden. Diese Impulse stellen den Rahmen für das freie Improvisationsspiel dar. Die SchauspielerInnen gestalten nun nach einem bestimmten Format (einer festen Struktur für das Bühnenspiel) den Theaterabend. Dabei entstehen Szenenfolgen, die inhaltlich nicht aufeinander Bezug nehmen (Kurzformen), oder es werden Langformen gespielt (Szenenfolgen, die inhaltlich aufeinander bezogen sind) und bis zur Pause oder aber über den gesamten Abend laufen (vgl. Johnstone, 2004 a, b).

Playbacktheater:

Das Playbacktheater basiert auf einer intensiven interaktiven Wechselbeziehung zwischen Zuschauern und Schauspielern: Die/der BühnenleiterIn erfragt bei einzelnen ZuschauerInnen aktuelle Befindlichkeiten, Ereignisse oder Geschichten aus dem persönlichen Leben. Diese individuellen Mitteilungen werden in verschiedenen Spielformen von den SchauspielerInnen dargestellt. Dabei wird das Erzählte mit seinen wesentlichen Aspekten zurückgespielt (play back). Die SchauspielerInnen denken sich nicht eigene Geschichten aus (wie dies bei den beiden anderen Impro-Formen der Fall ist), sondern sie verwandeln die erzählten Geschichten des Publikums mit verschiedenen Improvisationstechniken – und begleitet vom Musiker – zu einem neuen künstlerischen Gesamtbild. Die in verdichteter Form auf der Bühne dargestellte Geschichte ermöglicht es dem Erzähler, neue Perspektiven bzgl. der geschilderten Ereignisse einzunehmen, und löst gleichzeitig in den Köpfen der anderen ZuschauerInnen eigene Erlebnisse und Geschichten aus (vgl. Fox, 1996; Sales, 1998).

Alle drei Formen der Improvisation verlangen nicht notwendiger Weise spezifische sprachliche oder pantomimische Fertigkeiten von den Akteuren, keine schauspielerische Ausbildung, sondern das Spiel basiert vor allem auf dem authentischen Selbstaussdruck der Akteure, auf deren Spontaneität und Intuition. Alle drei Formen sprechen in besonderer Weise die Emotionalität der Akteure und der ZuschauerInnen an. Das Unvorhersehbare der Bühnenhandlung, die Offenheit der Rollenwahl, die Unberechenbarkeit der szenischen Abläufe faszinieren, ständig fiebert das Publikum mit, wie denn die SchauspielerInnen die Handlungsfäden spinnen werden und ob sie es schaffen, offene Handlungsstränge und Spielinhalte miteinander zu verknüpfen. Alles verlangt blitzschnelle Entscheidungen, spontanes Handeln aus dem

Moment heraus (Dixon, 2000). Ungeplant und intuitiv geht es da zu, ständig liegt das Scheitern in der Luft. Man zittert mit, identifiziert sich mit den Akteuren, was die Spannung zusätzlich anheizt. Dabei sind Ausgelassenheit und Leichtigkeit ein typisches Merkmal beim Theatersport und beim Improvisationstheater und das Lachen ein ständiger Begleiter durch den Abend. Beim Playbacktheater kann es zudem Momente tiefer Berührtheit geben, wenn existentielle Themen vom Erzähler angesprochen sind und im Bühnengeschehen Ausdruck finden.

5. Therapeutische Effekte des Improvisationsspiels

Noch gibt es für den Bereich Improvisationstheater keine Wirkungsforschung, die untersucht, welchen verändernden Einfluss das Improvisationsspiel auf das Erleben und Verhalten der Spielerinnen und Spieler in ihren Alltagswelten nimmt. Zwar existieren über den Einsatz kreativer Verfahren bei Menschen mit Krebserkrankungen erste wissenschaftlich fundierte Untersuchungen (Sandel u. Judge, 2005; Bulfone et al., 2009; Wood, Molassiotis, Payne, 2010), für das szenische Improvisieren fehlt dies allerdings noch gänzlich. So werde ich im Folgenden meine persönlichen Einschätzungen zu den Effekten des Improvisationsspiels wiedergeben und mich dabei sowohl auf meine über 40-jährige Tätigkeit als Psychotherapeut beziehen als auch auf meine über 10-jährigen Erfahrungen als Impro-Spieler und Impro-Musiker sowie auf meine Tätigkeit als Leiter der *Tumoristen*.

Die heilsamen Veränderungsprozesse, die ich beschreiben werde, bezeichne ich als „therapeutische Effekte“. Sie erscheinen mir deswegen als „therapeutisch“, weil sie sich nicht nur kurzfristig und situativ (eben auf der Bühne) einstellen, sondern sich als überdauernde Auswirkungen einer kontinuierlichen Improvisationsarbeit im Lebensalltag der betroffenen Akteure zeigen. Dies ist übrigens auch der Grund, warum ich als Psychologischer Psychotherapeut Improvisationstechniken regelmäßig in meinen psychotherapeutischen Gruppen einsetze (vgl. Wendlandt, 2009).

Authentische Selbstdarstellung

Die Bühne verlangt den Mut, sich auszudrücken, das eigene Erleben hörbar und sichtbar werden zu lassen, Gefühle und Gedanken mitzuteilen. Die Bühne stimuliert Selbstoffenbarungen schneller, als das im Gespräch oft üblich ist. Dies ist vor allem deswegen der Fall, weil kein Handlungsrahmen beim Improvisieren vorgegeben ist, sondern immer nur die vorhandenen eigenen Bewusstseinsinhalte als Spielimpulse dienen können, selbst dann, wenn sie durch Handlungen der MitspielerInnen ausgelöst werden. Die nicht vorhersehbaren Aktionen der MitspielerInnen lassen kaum Zeit, zwischen „richtig“ und „falsch“ abzuwägen oder ein ausgewogeneres sozial erwünschtes Reagieren sicherzustellen. So tritt bei den Akteuren ihr ungeschminkter und sehr persönlicher Selbstaussdruck leichter zutage. Die aus verbalen Gesprächen bekannten Mechanismen von Widerstand und innerer Zensur scheinen hier deutlich weniger zu greifen. Das fördert nicht nur den kathartischen Wert des Selbstaussdrucks, sondern auch die künstlerische Ausdruckskraft der Bühnenhandlung.

Umgang mit Ängsten und Zukunftssorgen

Mit der zunehmenden Fähigkeit zu einem authentischen Selbstaussdruck kann es den SpielerInnen gelingen, auch solche Emotionen zuzulassen, die in üblichen ge-

sellschaftlichen Kontexten eher unterdrückt bzw. verdrängt werden, z.B. Wut, Entsetzen, Scham und Trauer, Sehnsucht und Schmerz, Verzweiflung und Einsamkeit. Derartige heftige Gefühlszustände begleiten nicht selten eine Krebserkrankung und wollen manchmal auch über Monate nicht weichen. Beim freien Improvisationsspiel fließen derartige Gefühle in das Spielgeschehen ein: Sie werden nicht nur verbal benannt, wie dies beispielsweise in Gesprächskreisen der Selbsthilfe oder in Gruppentherapien der Fall ist, sondern sie werden in einer viel umfassenderen Weise „ausgelebt“, mit Stimme und Bewegung, Körperhaltung, Mimik und Gestik, im kommunikativen Miteinander eines szenischen Wechselspiels, zart oder wild, laut oder schüchtern, unüberhörbar und unübersehbar. Emotionen, die offen zu Tage treten, müssen sich nicht als psychosomatische Beschwerden gegen die eigene Person wenden. Bewusst erlebt und mit allen Sinnen ausgedrückt, lassen sie sich nun psychisch bearbeiten – eine Binsenweisheit, die aus dem Psychodrama (Moreno, 1981) und der klientenzentrierten Forschung (Rogers, 2004) bekannt ist und durch die Praxis der Kunst-, Gestaltungs- und Musiktherapie seit langem belegt wird. Offenheit befreit, löst innere Spannungen und öffnet den Blick auf neue Bewältigungsmöglichkeiten. So können im Spiel neue Handlungsstrategien für den Alltag entstehen.

Vertrauen in den eigenen Körper

Erschöpfungszustände und Antriebsarmut sind typische Begleitsymptome einer Krebserkrankung, der Verlust an Vitalität wird von den Betroffenen schmerzlich vermisst. Hier weckt das Improvisationsspiel neues Vertrauen in den eigenen Körper und die eigenen psychischen Kräfte: Indem sich die SpielerInnen mit den krebsbedingten Einschränkungen bewusst „zur Schau stellen“, lernen sie, zur eigenen Körperlichkeit zu stehen. Das bedeutet beispielsweise trotz amputierter Brust, trotz Glatze sich den ZuschauerInnen „zuzumuten“ oder nach einer Operation humpelnd durch die Szenen zu stolzieren. Jeder Gang über die Bühne kommt einer Desensibilisierung gleich, einem Angstabbau, der sich z.B. auf Gefühle der Scham, der Peinlichkeit und Minderwertigkeit bezieht. Indem die SpielerInnen immer wieder mit beiden Beinen auf der Bühne stehen, erobern sie sich wieder ihren Stand im Leben. Und sie lernen, standzuhalten.

Krankheitsbewältigung

Die Krebserkrankung mit all ihren Folgen und Begleiterscheinungen kann in den Proben-sitzungen thematisiert und – je nach Bereitschaft der Einzelnen – in szenischen Bildern auf die Bühne gebracht werden: z.B. „Wartezimmer“, „Erlebnisse mit Ärzten“, „Mitleidsreaktionen von Freunden“, „Konflikte in der Familie“. Die besondere Form des empathischen und anteilnehmenden Playbackspiels macht es möglich, auch quälende Themen wie „Chemotherapie“, „bevorstehende Operation“, „Schlaflose Nächte“, „Gespräche über den Tod mit den eigenen Kindern“ und Ähnliches wertschätzend und selbststärkend spielerisch umzusetzen (vgl. Sales, 1998).

Wie bereits im Punkt „Umgang mit Ängsten“ beschrieben, entwickeln sich im Bühnenspiel alternative Vorgehensweisen für das eigenen Alltagshandeln, z.B. für ein selbstbewusstes Auftreten in medizinischen Versorgungseinrichtungen oder eine stärker an den eigenen Bedürfnissen orientierte Kommunikation mit Freunden und Familienangehörigen. Schwierige Alltagssituationen können im Sinne eines Probe-

handelns auf der Bühne durchgespielt, neue Handlungsmuster ausprobiert und deren Eignung für das Lebensumfeld diskutiert werden. Dieser Prozess der gedanklichen und emotionalen Bearbeitung im Gespräch und im darauf bezogenen handlungsaktiven Bühnenspiel führt die Akteure zu neuen Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten für ihre aktuelle Lebensgestaltung und für den Umgang mit Krankheiten und Krisen (zur heilsamen Wirkung des Playbacktheaters s. Beltschner, 2009; Dauber, 2009).

Spaß und Lebensfreude

Bereits vor meiner Arbeit als Leiter und Trainer der *Tumoristen* habe ich im Rahmen meiner Aus- und Fortbildungstätigkeit mit Studierenden und BerufskollegInnen aus psychosozialen Berufsfeldern Improvisationsübungen eingesetzt, nicht nur weil sie soziale Fertigkeiten der Wahrnehmung, der Kommunikation und der Gestaltung von Interaktionen trainieren (vgl. Wendlandt, 2009), sondern auch weil sie wie keine anderen mir bekannten Gruppenmethoden Leichtigkeit und Lebensfreude vermitteln (vgl. Spolin, 1987; Anderson, 1996; Vlcek, 2003; Johnstone, 2004 a; b). Die Regeln und Aufgabenstellungen, die für viele dieser Warming-ups, Gruppenübungen und Gruppenspiele charakteristisch sind, führen zu einer verspielten Ausgelassenheit und fröhlichen Gestimmtheit. Anfangs vielleicht noch mit einem Gefühl der Scheu, beginnt doch schnell die Lust, wieder Kind sein zu dürfen, „unvernünftig herumzutollen“, die Erwachsenen-Normen von Wohlanständigkeit über den Haufen zu werfen, „mal richtig blöd zu sein“ und „die Sau raus zu lassen“.

Für Krebsbetroffene sind diese Übungen eine Quelle großer Freude. Sie geraten in einen Prozess begeisterten Mitspielens, in dem Müdigkeit und Fatigue-Symptome schwinden und sich Übermut und Lachen einstellen. Vor allem das unbeschwertere herzhaftere Lachen wird als besonderes Merkmal dieser Art Gruppenarbeit mit nach Hause genommen – als stimmungsaufhellendes Element kommt ihm große Bedeutung zu.

Positive Lebenshaltung

Improvisation lebt von dem gegenseitigen Aufgreifen nonverbaler und verbaler Impulse, von dem Akzeptieren und freudigen Annehmen der Spielideen der MitspielerInnen: „Ich gebe Dir einen Impuls, Du nimmst ihn vorbehaltlos an, wir schauen beide, was sich entwickeln wird, sind beide verantwortlich für das Bühnengeschehen, ich plane nicht, wohin die Reise geht, die Ideen der anderen Akteure sind mindestens so gut wie meine eigenen. Wenn die Spielhandlung stockt oder ein/e MitspielerIn nicht weiterweiß, springe ich helfend ein, ohne aber dabei mein eigenes Konzept durchzuboxen. Die Weiterentwicklung der Spielhandlung ergibt sich immer aus dem Moment heraus, immer mit großer Aufmerksamkeit und Offenheit für die Aktionen (und auch kleinen Impulse) der Anderen.“

Das sind zentrale Grundhaltungen der Improvisationskunst. Sie erlauben den SchauspielerInnen, intuitiv zu handeln und zu vertrauen, dass genügend Ressourcen vorhanden sind, dass das eigene Potential an Assoziationen, Ideen und Einfällen für weiterführende Spielzüge allemal ausreicht. Diese Sicherheit, das Bühnenspiel aus dem Moment heraus gestalten zu können, kann dann entstehen, wenn die SpielerInnen zulassen, ungeplant, absichtslos und unangestrengt zu agieren.

Die Grundhaltungen und Handlungsstrategien des Improvisierens (s. Wendlandt, 2005) prägen das Erleben von Impro-SpielerInnen und -Spielern. Sie fangen an, eigene negative Denkgewohnheiten und Einstellungen zu hinterfragen, sie orientieren ihr Alltagshandeln nun stärker nach dem Prinzip „Lebe aus dem Moment heraus!“ und versuchen Verantwortung für ihre eigene Stimmungslage zu übernehmen. Sie achten stärker auf die Wahrnehmung eigener Interessen und die Durchsetzung eigener Bedürfnisse. Diese Grundprinzipien, die das Bühnenhandeln erleichtern, können als Rüstzeug genutzt werden, das sich nun für Auftritte in unterschiedlichen Lebensräumen des Alltags eignet.

Neuer Umgang mit Scheitern

Wer einen Improvisationskurs belegt, wird von Anfang an mit dem Thema „Scheitern“ konfrontiert. Es werden gezielt Übungen trainiert, bei denen die Wahrscheinlichkeit, Fehler zu machen (die Spielanordnung nicht bewältigen zu können) erst einmal deutlich höher ist als die Chance, zum Erfolg zu kommen. Das Nichtgelingen wird zu einer Selbstverständlichkeit, wird Bestandteil eigener Handlungsschritte. „Fehler“ und „Versagen“ sind nicht nur erlaubt, sie sollen mutig riskiert werden. Auf diese Weise gelingt es den Akteuren, ein neues Verständnis von „richtig“ und „falsch“ zu entwickeln – es entsteht eine innere Haltung der Gelassenheit: Anfängliches Rotwerden und Schwitzen, Gefühle von Peinlichkeit auf der Bühne weichen. Damit einher geht eine Zunahme an Spontaneität, die den Spielfluss beflügelt. Indem die SpielerInnen das Scheitern unbekümmerter riskieren, lockert sich die zügelnde Vernunft und die überkritische Selbstbewertung. Es entsteht Raum für ein unbefangenes Interagieren aus dem Moment heraus (s. o.: „authentische Selbstdarstellung“). Ganz anders gestalten sich soziale Beziehungen im Alltag, wo die Angst vor dem Scheitern und die Sorge, Fehler zu machen oder negative Bewertungen zu ernten, unsere Handlungsbereitschaft bremsen und den sozialen Austausch übermäßig belasten.

KrebspatientInnen benötigen in besonderem Maße eine neue Einstellung zum Scheitern. Statt ihre Krankheit gleichzusetzen mit einem Scheitern ihres bisherigen Lebensweges, können sie lernen, wahrzunehmen – wie beim Improvisationsspiel –, dass Scheitern immer und überall gegenwärtig ist und dass es (gerade deswegen) darauf ankommt, Scheitern als eine normale Variante vielfältiger Handlungsmöglichkeiten und Lebensprozesse anzunehmen und zu akzeptieren. Hierdurch wird es leichter, einen Zugewinn an Lebensqualität zu erlangen.

Selbstsicherheit im Auftreten

Eine regelmäßige Theaterarbeit stärkt die Selbstsicherheit und das Selbstvertrauen der SchauspielerInnen. Auf der Bühne lernen sie, sich Raum zu nehmen, laut und deutlich zu sein, mit ihrer Stimme und ihren Bewegungen Gefühle auszudrücken, sich in den Vordergrund zu spielen, ein Solo zu wagen, ein Liedchen zu singen – ständig verschaffen sie sich Platz, stehen im Rampenlicht, halten diese Beachtung aus und setzen sich immer wieder aufs Neue in Szene. Und bei alledem findet das nicht nur in der bekannten Gruppe, nicht nur in den Proben statt, sondern in den öffentlichen Veranstaltungen, wird vor fremdem Publikum gewagt. Hier können Selbstwertgefühl und Ichstärke wachsen. Bühnenauftritte werden zu Bewährungen, die

bestanden werden, unabhängig davon, wie gelungen eine Vorstellung tatsächlich war. „Hier stehe ich, ich habe Euch etwas zu präsentieren. Ich spiele wieder eine Rolle.“ Die Akteure gewinnen Zutrauen, wieder Einfluss auf ihr Leben nehmen und die Umstände in ihrer eigenen Lebenswelt mitgestalten zu können. Nicht mehr der Krankheit ausgeliefert zu sein, nicht mehr wegen des Krebses abgeschrieben zu werden – diese quälenden Sorgen können weichen.

Mit der Zunahme an Selbstsicherheit im Auftreten kommt es darüber hinaus zu einer größeren Flexibilität im eigenen Sozialverhalten: Das spontane Annehmenmüssen unterschiedlicher, auf der Bühne immer wieder neu entstehender Bühnenrollen, trainiert die SpielerInnen, mit mehr Abstand auch auf das eigene Verhalten und die eigene Beziehungsgestaltung im Alltag zu schauen. Dies begünstigt anstehende Verhaltenskorrekturen und erleichtert die Weiterentwicklung sozialer Fähigkeiten.

Gesellschaftliche Teilhabe

„Mit der Diagnose einer schweren Erkrankung wechselt der Patient ungewollt und manchmal sehr plötzlich ... seine soziale Rolle: Von dem Ernährer oder Organisator der Familie, von der leistungsfähigen Kollegin ... zu einem ‚Patienten‘, einem ‚Leidenden‘, der auf Unterstützung und Versorgung angewiesen ist. ... Werden alle über mich reden und mich meiden oder mich mit Samthandschuhen anfassen?“ (Geiser, 2011, S. 18). Hier besteht die Gefahr, dass sich Krebsbetroffene aus ihren sozialen Bezügen und alltäglichen Vernetzungen ausblenden (s.o.: Umgang mit Ängsten und Zukunftssorgen).

Mit dem Improvisationsspiel kann der Rückzug der Betroffenen aus der Öffentlichkeit gestoppt werden. Es ist verführerisch und lustvoll genug, um Krebsbetroffene aus einer passiven Wartehaltung herauszuführen. Betroffene, die sich auf der Bühne zeigen und öffentlich auftreten, machen sich frei von dem noch immer wirksamen Tabu, die Krankheit Krebs doch lieber zu verschweigen. Nicht zufällig hat sich das erste Ensemble krebsbetroffener Improvisations-SpielerInnen in Deutschland den Namen „Tumoristen“ gegeben: „Wir stehen zu unserer Krankheit, wir sprechen davon und spielen darüber!“ Hiervon geht eine Botschaft an andere Krebspatienten und Angehörige aus, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Die Krebsbetroffenen im Publikum, die diesen Prozess der Befreiung und Selbstbehauptung noch vor sich haben, fühlen sich angesprochen und berührt. Sie erleben, wie sich Kraft und Lebendigkeit auf sie überträgt. Und sie haben ermutigende Modelle, wie sich der Hunger auf Leben und die Suche nach Lebensfreude erfüllen lassen.

Wertschätzende Gruppe

Mit dem Wunsch, für sich selbst gut sorgen zu können, verbinden die meisten Menschen gleichzeitig die Sehnsucht, in einer gut funktionierenden Gruppe aufgehoben zu sein. Der Austausch mit Gleichgesinnten, das Bedürfnis, angenommen zu werden, so wie man ist, und Nähe und Zuwendung zu erfahren, all das sind Lebenswünsche, die sich im Rahmen der Selbsthilfegruppenarbeit realisieren lassen. Selbsthilfegruppen geben Halt und Orientierung, ermöglichen einen intensiven Informations- und Erfahrungsaustausch, auch über bestimmte Krankheiten und ihre Behandlungsmöglichkeiten, und erweisen sich als tragfähige Gemeinschaft in Krisenzeiten.

Eine Selbsthilfegruppe, die gleichzeitig Theaterensemble ist, muss in ganz besonderer Weise und unabdingbar für gegenseitige Toleranz und Akzeptanz sorgen, sonst kann sich ein kreatives und intuitives Miteinander im Improvisationsspiel nicht entfalten. Offenheit und Nähe, Vertrauen und Gewährenlassen, konstruktiv Rückmeldung geben und für Kritik und Anregungen der Mitspieler offen sein, das sind Grundvoraussetzungen für das Theaterspiel, die es gilt, immer wieder aktiv herzustellen. In diesem Sinne fördert das Improvisationsspiel den Blick für die Anderen.

Das Publikum spürt die Qualität der Gruppenbeziehungen, es erkennt am Zusammenspiel den wertschätzenden und vertrauensvollen Umgang in der Gruppe. Und es fühlt sich selbst, nicht zuletzt durch die behutsame Einbeziehung eigener Geschichten bei den Aufführungen, gewürdigt und wertgeschätzt. Dabei erfahren die Krebspatienten im Zuschauerraum, wie wichtig eine wertschätzende Gruppe für den eigenen Gesundungsprozess und ein sinnerfülltes Leben sein kann.

6. Lebensqualität und Selbstheilungskräfte

Keine Therapeutin, kein Mediziner, niemand „... kann einen anderen Menschen gesund machen. Jede Heilung ist immer und grundsätzlich eine Selbstheilung.“ (Hüther 2011, S. 11). In diesem Sinne verstehe ich Theaterspiel – und Improvisationstheater im Besonderen – als eine „Verführung“ zur Aktivierung eigener Selbstheilungskräfte. Denn Gesundheit ist stets – und auch das ist mittlerweile eine Binsenweisheit – ein Prozess von sich wechselseitig beeinflussenden körperlichen und psychischen Vorgängen (vgl. Holland et al., 2010).

Die oben aufgeführten 10 Effekte des Improvisationsspiels sprechen deutlich für den Nutzen des Improvisationstheaters bei Krebsbetroffenen. Das Improvisationsspiel als ein noch neues kreatives Ausdrucksmittel vermag das einzulösen, was Weis (2013) grundsätzlich für die Arbeit im psychoonkologischen Bereich fordert: „... die Reduktion von krankheitsbedingtem Stress durch gezielte Interventionen mit dem Ziel der Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen...“. Die Lebensqualität kann mit Hilfe des Improvisationsspiels unmittelbar verbessert werden: Es setzt Entwicklungsprozesse bei den Betroffenen in Gang, die die Krankheitsverarbeitung fördern, die Lebensfreude stärken und Kräfte wecken für die Bewältigung anstehender Lebensaufgaben. „Mit zunehmender Spielerfahrung gelingt mehr und mehr der Transfer von Leichtigkeit und Humor in den Alltag. Improvisationstheater verändert langfristig die Lebenseinstellung.“ (Koch, 2013, S. 5)

7. Schlusswort: Aufruf zum Erfahrungsaustausch

Noch mangelt es im deutschen Sprachraum an einem interdisziplinären Erfahrungsaustausch zum szenischen Improvisationsspiel mit Krebsbetroffenen. Noch fehlen entsprechende Beiträge aus der psychoonkologischen Praxis oder der Theaterpädagogik bzw. Projektberichte aus dem Theaterbetrieb oder der regionalen Kultur-, Gesundheits- bzw. Selbsthilfearbeit. Mit der Publikation dieses Artikels verbinde ich den Wunsch, Menschen anzusprechen, die mit Krebsbetroffenen arbeiten und sich dabei auf Formen des Improvisationstheaters beziehen. Wer hat Interesse an einem Erfahrungsaustausch? Welche Forschungsfragen stehen an? Gibt es Playback- oder

Impro-Gruppen, die Lust hätten, über die Konzepte der eigenen krebsbezogenen Arbeit zu diskutieren und miteinander zu spielen? Übrigens: Das erste Theatertreffen zweier Improvisations-Ensembles von Krebsbetroffenen hat bereits in Berlin stattgefunden (vgl. Wendlandt u. Koch, 2014; s.: www.tumoristen.de). Machen Sie mit beim nächsten Mal! Wir freuen uns über Anfragen.

Literatur

- Anderson, M. (1996) *Theatersport und Improtheater*. Buschfunk, Berlin.
- Batz, M., Schroth, H. (1993). *Theater zwischen Tür und Angel*. Handbuch für Freies Theater. Rowohlt, Reinbek.
- Belschner, W. (2009): Das Playbacktheater: Die Perspektiven der Bewusstseinsforschung. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 15, Heft 1., 25–37
- Boal, A. (1999): Der Regenbogen der Wünsche. Methoden aus Theater und Therapie. Kallmeyer, Seelze.
- Braunack, M., Schneilin, G. (Hg.) (2001): *Theaterlexikon*. Rowohlt, Reinbek.
- Bulfone, T., Quattrin, R., Zanotti, R., Regattin, L. & Brusaferrò, S. (2009). Effectiveness of music therapy for anxiety reduction in women with breast cancer in chemotherapy treatment. *Holistic nursing practice*, 23(4), 238–242.
- Dixon, R. (2000): Im Moment. *Theaterkunst Improtheater*. Impuls-Theater, Planegg.
- Dauber, H. (2009): Schamanisches Playbacktheater. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 15, 2009, Heft 1., 19–24.
- Dörger, D. (1997): Improvisationstheater und mögliche Wirkungen. In: Kruse, O. (Hg.): *Kreativität als Ressource für Veränderung und Wachstum*. Dgvt, Tübingen.
- Fox, J. (1996): Renaissance einer alten Tradition. *Playback-Theater*. In: Scenario, Köln.
- Geiser, F. (2011): „Was soll ich meiner Familie sagen?“ – Die Übermittlung schlechter Nachrichten an die Angehörigen. *DLH-Info* 44, S. 17–19
- Gruber, H., Weis, J. (2012) Künstlerische Therapien in der Onkologie. In: Weis, J., Brähler, E. (Hrsg.): *Psychoonkologie in Forschung und Praxis*. Stuttgart, Schattauer.
- Holland, J., Breitbart, W., Jacobsen, B. et al. (Ed.) (2010): *Psycho-Oncology*. 2nd ed., Oxford University, New-York.
- Hübner, Gerald (2011): Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher, Fischer Frankfurt/M.
- Johnstone, K. (2004 a): *Impro. Improvisation und Theater*. Alexander, Berlin.
- Johnstone, K. (2004 b): *Theaterspiele*. Alexander, Berlin.
- Koch, Chr. (2013): *Improvisationstheater bei Krebsbetroffenen – Ein Erfahrungsbericht* (Tübingen; unveröffentlichtes Manuskript, S. 5)
- Koch, G., Steisand, M. (Hg.) (2003): *Wörterbuch der Theaterpädagogik*. Schibri, Berlin-Milow.
- Koch, G., Roth, S., Vaßen, F., Wrentschur, M. (Hrsg.) (2004): *Theaterarbeit in sozialen Feldern / Theatre Work in Social Fields*. Ein einführendes Handbuch / An Introductory Handbook. Brandes & Apsel, Frankfurt/M.
- Moreno, J. L. (1981): *Soziometrie als experimentelle Methode*. Junfermann, Paderborn.
- Lösel, G. (2004): Theater ohne Absicht. Impulse zu Weiterentwicklung des Improvisationstheaters. Ein Herz-, Hand- und Hirnbuch. Impuls/Buschfunk, Planegg.
- Rauchfuß, M. (2011): *Psychoonkologie und Psychoonkologische Fort- und Weiterbildung*. Ärztliche Psychotherapie, Jg. 6, Heft 2, S. 139–141
- Robert-Koch-Institut: *Gesundheitsberichterstattung des Bundes 2006*. Gesundheit in Deutschland. Berlin: 2010
- Rogers, C. (2004): *Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie*. Fischer, Frankfurt.
- Salas, J. (1998): *Playback-Theater*. Alexander, Berlin.
- Sandel, S., Judge, J. (2005): Dance and Movement Program Improves Quality-of-Life Measures in Breast Cancer Survivors. *Cancer Nursing*, 28 (4), 301–309
- Spölin, V. (1987): *Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater*. Junfermann, Paderborn.
- Statistisches Bundesamt. *GENESIS-Datenbank*. Wiesbaden 2010
- Vlcek, R. (2003): *Workshop Improvisationstheater. Übungs- und Spielesammlung für Theaterarbeit, Ausdrucksfindung und Gruppendynamik*. Auer, Donauwörth.
- Weis, J.: Was ist Psychoonkologie? (<http://www.pso-ag.de/wir.htm>), 16.5.13

- Wendlandt, W. (2005): Grundhaltungen und Handlungsstrategien für das szenische Improvisieren – Orientierungspunkte für die Akteure. *Korrespondenzen: Zeitschrift für Theaterpädagogik* 21; 21–25
- Wendlandt, W. (2009): Die Kunst des Scheiterns. Improvisation als Lernziel. In: *Stottertherapie im Erwachsenenalter*. Grundlagenwissen und Handlungshilfen für die Therapie und Selbsthilfe. Thieme, Stuttgart.
- Wendlandt, W. (2012): *Playback theatre for people affected by cancer*. INTERPLAY: Journal des IPTN (Internationales Playback Theater Network), June 2012, S. 13–15
http://www.tumoristen.de/private/Interplay%20Journal%202012_6.pdf
- Wendlandt, W. (2013): *Selbsthilfegruppe Improvisationstheater und Krebs – Vom Auftreten auf der Bühne und im Leben*. Selbsthilfejahrbuch 2013, Hrsg. Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., Friedrichstraße 28, 35392 Gießen; S. 37–42
- Wendlandt, W., Koch, Ch. (2014): *Vernetzung von Krebsbetroffenen-Theatergruppen in Deutschland*. Erstes Theatertreffen Berlin – Tübingen / 30. 11. – 3. 12. 2013
- Wood, M., Molassiotis, A., Payne, S. (2010): What research evidence is there for the use of art therapy in the management of symptoms in adults with cancer? A systematic review. *Psycho-Oncology*. DOI: 10.1002/pon.172
- Zeitschrift für Theaterpädagogik. Korrespondenzen*. 30 Jahrgänge, Hrsg.: Hentschel, U., Vaßen, F., Koch, G., Ruping, B. Schiebrl, Berlin-Milow.

Summary: By way of introducing the “Tumorists” – the first impro and play back theatre group for cancer sufferers – this article offers some background information on cancer, and on the use of creative methods in providing psycho-oncological support. Scenic improvisation draws on a central human resource: free play during childhood. After discussing the three types of improvised stage theatre known in Germany, the article offers a detailed description of ten therapeutic effects attainable through improvisation with cancer sufferers. It shows how to improve group members’ quality of life and enhance their regenerative potential. Impro theatre therefore holds great promise and utility within the realm of psycho-oncological interventions – a fact that should be acknowledged in the scientific literature and debate about the development of effective therapeutic approaches for cancer sufferers. The article concludes by encouraging a proactive exchange between cancer sufferers, health professionals, and theatre groups.

Keywords: Cancer sufferers, impro theatre, playback theatre, therapeutic effects, oncology

Kontakt: kontakt@wolfgangwendlandt.de
www.wendlandt-stottertherapie.de