

Mach doch ein Theater!

Focusing und Theater - ein Versuch.

Nara Büchel, 1999,

In: GFK Texte 4, 1999, S. 47-49

Wie es dazu kam.

Eigentlich ist dieses Projekt, das Urs und ich nun schon dreimal an den Focusing Tagen auf dem Achberg als Selbsterfahrungsseminar durchgeführt haben, aus Spielerei entstanden oder vielmehr aus eigener Spiellust während der GFK-Ausbildung. Der Anfang geht zurück zu all den unzähligen Abenden, wo wir zusammen sassen, sangen, spielten und "blödelten" und, wenn es richtig hoch zu ging, die Funken der Kreativität nur so sprühten. Eins gab das andere, die eine inspirierte den anderen. Humorvoll untergruben wir auch die "Ernsthaftigkeit" der "Psychotherapie" und lachten über uns selbst. Das war eigentlich der Nährboden - oder vielleicht treffender, der Funke, der auf uns übergang. Dieser spielerische Umgang mit "ernsten" Themen, diese Freude, wenn ich von mir oder von andern überrascht werde mit einer unerwarteten Geste oder mit irgendetwas, das einfach so aus der Person herauskommt und in das Lachen der versammelten Runde fällt. Die Gegenwart ist plötzlich voller Geschichten, das Wechselspiel von Individuellem und Gemeinsamem - wer oder was inspiriert wen? Kommt es von innen oder von aussen? Was uns letztlich ergriffen und den entscheidenden Anstoss gegeben hatte, waren nicht diese Fragen, sondern vielmehr unser Staunen über die Wirkung: die Lebendigkeit.

Es hatte uns erfasst, wir wollten diese Spur weiterverfolgen und den Versuch einer Verbindung wagen - von Theater und Focusing.

Urs, als Schauspieler und Regisseur eingeweiht in die Theaterkünste, würde mit einer grossen Schatzkiste an Techniken, Ideen und Übungen aufwarten und ich - von der therapeutischen beziehungsweise Focusing-Seite und einer "alten Liebe fürs Theater" her kommend werde meinen Teil an Wissen und Erfahrung mit Focusing-Prozessen einbringen.

Hintergrund - was uns bewegte

Wir fragten uns: wie können Selbsterfahrungs- bzw. Veränderungsprozesse wirklich lebendig werden?

- wie können wir in uns und andern Bewegung erzeugen, Handeln anregen, Grenzen ausdehnen, Schwellen überschreiten, neue Möglichkeiten des Handelns und Seins ausprobieren?

Wie können wir phantasieren, spintisieren und experimentieren, ohne uns gleich wieder in die Schranken zu weisen?

- was braucht es, um über sich selber zu lachen, sich etwas leichter zu nehmen?

- wie können wir hilfreich umgehen mit all dem, was uns hindert, lebendig und kreativ zu sein?

Fragen, um die es im Grunde in allen Therapie - und Veränderungsprozessen, ja eigentlich im Leben überhaupt geht, insofern stellen sie zunächst auch nichts Neues dar.

Unser Interesse bezog sich in erster Linie auf das Erschaffen einer etwas anderen Art des Herangehens und Gestaltens von Selbsterfahrungs- bzw. Veränderungsprozessen. Unser zentrales Anliegen lag darin, Menschen zu ermöglichen, wieder einmal einfach zu spielen, zu experimentieren, ein "Theater machen zu dürfen", sich zu verkleiden, Masken zu tragen, sich "zwecklos" dem Spiel und der Fantasie hinzugeben, ver-rückt zu spielen, sich zu zeigen und gesehen zu werden - einen "Auftritt" zu haben und dadurch wie von selbst "verwandelt" zu werden.

Anfangsglück und Knochenarbeit

Ein paar konzeptuelle Gedanken

Nach dieser Anfangswelle von Lust und Begeisterung, dieses Projekt auf die Beine zu stellen, würde es nun um die Umsetzung gehen. Wie konnten wir diese beiden Bereiche konzeptuell verbinden und wie wollten wir methodisch vorgehen? Wir setzten uns in langen intensiven gemeinsamen Gesprächen und persönlichem Nachdenken damit auseinander. Es sollte nicht darum gehen, das Theater zu "psychologisieren" noch das Focusing zu "theatralisieren" oder einfach ein "bisschen Theater und ein bisschen Focusing zu machen". Wir suchten nach Bedingungen und Ingredienzien für so etwas wie einen alchemistischen Prozess. Die Essenzen sollten sich durch kontinuierliches, organisches Schmelzen, Mischen und neu Verbinden herausbilden.

Was das Theater "kann", legt Urs Häusermann in seinem Beitrag ausführlich dar, deshalb will ich das hier nur kurz beleuchten. In jedem Fall gibt es uns eine Bühne, Spieler, eine Geschichte, Zuschauer - und anders als im Film - Gegenwart, körperliche Präsenz und Unmittelbarkeit.

Zuschauer und Spieler sind gemeinsam in einem Raum - allerdings durch Bühne und Zuschauerraum und ebenso bezüglich ihrer Rollen und Spielregeln klar voneinander getrennt.

Das, was sie verbindet, ist, dass sie sich brauchen: die Spielerin den Zuschauer, die Zuschauerin den Spieler ... alles, was auf der Bühne geschieht, ist an die Zuschauerinnen - an ein Gegenüber - gerichtet, das Spiel will etwas sagen, etwas übermitteln ... deshalb muss sich Theater mit Wirkung auseinandersetzen. Es muss den Zuschauer einbeziehen und ihn erreichen. Dazu bedient es sich eines unerschöpflichen Fundus an Techniken. Neben bühnengestalterischen Wirkungselementen sind es aber allem voran die Menschen, die Schauspieler mit ihrer Ausstrahlung und ihren Fähigkeiten, sich der Technik so zu bedienen, dass wir in der Folge als Zuschauer und vermutlich auch als Spielerin sagen: es überzeugt. Es fühlt sich stimmig an. Es passt - wir können es körperlich wahrnehmen, und es stellt sich jene Art von Friede und Erleichterung ein, wenn wir fühlen, dass wir "es" gerade gefunden haben, etwas zusammengekommen ist, und wir ganz genau "wissen", dass es "stimmt" ... Und damit befinden wir uns "mitten im Focusing", welches zum tragenden Geist werden sollte.

Das Allerwichtigste würde darin bestehen, in der Gruppe eine grundsätzlich wohlwollende und wertschätzende Stimmung zu kreieren, die es den Teilnehmerinnen erleichtert, sich zu zeigen und auszudrücken - in den Handlungsraum zu gehen, Action Steps zu machen. Es musste uns gelingen, den Mut und das Wagen in den Menschen anzusprechen und dies auf eine Weise, die weder zu bedrängend noch zu nachgiebig war. Werden diese Bedingungen immer wieder erschaffen, wird es "funktionieren" - wird es hinhalten, dachten wir. Focusing würde uns mit seiner Haltung "alles, was da ist, ist willkommen" die Scham und Angst etwas lindern, die Bühne würde räumlich und symbolisch den "Freiraum" bieten, auf der "alles" sein darf, und das "Theater" würde uns zeigen, wie viele Möglichkeiten es gibt, wirkungsvoll Menschen, Situationen, Gefühle usw. darzustellen und zu ermöglichen, sowohl in fremde Welten einzusteigen als auch die eigenen "Geschichten" und Muster auszuspielen. Der Umstand, dass durch Bühne und Zuschauer ein klarer Rahmen gegeben ist, gibt die Freiheit, ganz und gar einzutauchen und schafft im selben Masse eine schöpferische Distanz: wir "wissen", dass wir spielen, dass wir gesehen werden und tun weiter voll und ganz "als ob". Spielerin wie Zuschauer werden dadurch verwandelt.

Schliesslich sollte uns die unverzichtbare Achtsamkeit des Focusing helfen, zwischen Ausdruck und innerem Erleben hin und her zu schwingen: Raum für Stille und Rückbindung der Erfahrungen an den inneren Prozess und Raum für die Entstehung innerer Impulse, welche sich dann im Aussenraum "explizieren" können.

Auch Kreatives braucht Struktur

Wie wir das Seminar gestalten

Konkret praktizieren wir eine Mischung von Wahrnehmungsübungen, Selbsterkundung, Improvisation und spieltechnischen Vorgaben.

In der methodischen Gestaltung achten wir ganz besonders auf den ersten Abend. Wir beginnen nicht mit einer üblichen Vorstellungsrunde, sondern steigen nach dem Willkommen-Heissen und der Begrüssung gleich mit einem Bewegungs- und Kontaktspiel ein, worauf sich eine heitere und lockere Stimmung verbreitet. Danach lassen wir - um ein Beispiel zu nennen - jede Teilnehmerin auf einen Zettel schreiben, welches ihre grösste Befürchtung ist und das Schönste wäre, was in diesem Seminar passieren könnte. Die Zettel werden anschliessend namenlos in den "Zauberhut" geworfen. Daraufhin installieren wir die Bühne, den "magischen Raum", den wir durch Kissen symbolisch eingrenzen. Wir laden die TeilnehmerInnen ein, einen Zettel aus dem Hut zu fischen und möglichst ohne lange Vorüberlegung oder Vorbereitung den Sprung auf die Bühne zu wagen und das auf dem Zettel Vorgefundene den Zuschauern vorzuspielen. Es ist wichtig, dass die TeilnehmerInnen so schnell wie möglich die Schwelle zur Bühne übertreten - denn auf diese Weise werden die inneren Kritiker mit ihren Einflüsterungen überrumpelt.

In der Anfangsphase achten wir besonders darauf, dass diese kritischen Stimmen möglichst wenig Chancen und Zeit bekommen, sich in Szene zu setzen und ermuntern und unterstützen die Teilnehmer sehr und sagen: "Spielt was kommt - egal wie - wenn Du Angst hast, mach's mit Angst - aber geh und spiel und lass Dich überraschen."

In der Regel widmen wir jedem ganzen oder halben Tag ein Thema - zum Beispiel: Bewegung, Stimme, Maske, Rollen, Szenen ...

Wir beginnen den Tag mit einer dem Thema entsprechenden Anwärmübung und schliessen eine Morgenrunde an, die den Teilnehmerinnen ermöglicht, mitzuteilen, was sie bewegt. Für uns Leiter bietet sich hier die Gelegenheit, Prozesse der Einzelnen anzustossen und zu begleiten.

Zu jedem Thema kreieren wir eine Fülle von Wahrnehmungs- und Experimentierübungen. Geht es beispielsweise um Bewegung, leiten wir die Teilnehmer in einer Phantasie-Schöpfungsgeschichte an, den Evolutionsprozess von der atmenden Zelle bis zum gehenden Menschen zu vollziehen, und lassen sie in der Folge ganz verschiedene Arten von Bewegungen und Gehen ausprobieren. Das ist meist sehr lustvoll. In dieser Phase steht das eigene Erleben und die Begegnungen mit andern, die sich auch gerade wie die "Affen" bewegen, im Zentrum. Auf solch intensive und erlebnisreiche Phasen lassen wir Augenblicke der Ruhe und des Nachklagens folgen.

Dann geht's auf die Bühne: Einzelauftritt. Spiele drei Arten von Bewegung, die für Dich in der vorangegangenen Übung am nachhaltigsten waren.

Wir installieren die Bühne, den Zuschauerraum und geben folgende Spielanleitung: Zwei Personen stehen sich an den Bühnenseiten gegenüber. Eine Spielerin beginnt zu gehen, in der Mitte der Bühne hält sie kurz inne und dreht den Kopf zum Publikum, wenn sie auf der Gegenseite angekommen ist, geht die andere Spielerin über die Bühne, dreht den Kopf zum Publikum ... usw. bis alle dreimal über die Bühne gegangen sind.

Wir sind in der Phase des Zeigens und der kleinen Elemente der Theatertechnik.

Die Luft knistert vor Aufmerksamkeit oder vibriert vor Lachen: allein das Gehen einer Person auf der Bühne wird zu einem Ereignis.

Wenn alle dran gewesen sind, setzen wir uns zusammen und erzählen vorerst einfach mal drauf los, was uns gefallen, bewegt und beeindruckt hat und erforschen dann:

Was hat das Spielen/Zuschauen in Dir ausgelöst? Was hat Dich besonders berührt? Was war neu?

Was hat Dich überrascht? Wie ist es Dir ergangen? ...

Solchen und ähnlichen Fragen lassen wir die Teilnehmerinnen immer wieder in ruhiger

Einzelarbeit, zu zweit, in Kleingruppen oder in einem Gruppenfocusing nachgehen. Nach den Einzelauftritten erweitern wir durch eine kleine szenische Improvisation mit folgender Spielanleitung: Zwei Spieler. Ein Stuhl und ein Hut als Requisiten auf der Bühne. Jeder Spieler entscheidet sich für eine der drei Bewegungsarten (siehe oben) und kann sich zusätzlich mit einem Requisit ausstatten (Stock, Brille etc). Die beiden Spielerinnen treten in kleinem zeitlichen Abstand nacheinander auf die Bühne. Verständigung soll sich in erster Linie körperlich abspielen, Geräusche und Töne sind "erlaubt", hingegen soll keine begriffliche Sprache gebraucht werden. Die Handlung ist nicht vorbesprochen und geschieht "spielend" und spontan.

Solche Aufführungen sind ein unvergessliches Erlebnis.

Auf diese und ähnliche Weise arbeiten wir die ganze Woche über und passen den Prozess kontinuierlich den Gegebenheiten und Bedürfnissen der Gruppe an. Höhepunkt dieses Prozesses bildet die Aufführung am letzten Abend vor versammeltem Publikum der "Focusing Wochen" auf dem Achberg.

Diese Augenblicke, wo offenbar wird, was für Verwandlungen innerhalb weniger Tage möglich sind, was für Schätze und Reichtümer zum Vorschein kommen, wie viel Kreativität, Sinnlichkeit und Liebe für "das Menschliche" wir gemeinsam entwickeln können und wie wunderbar es ist zu lachen, gehören zu den glücklichsten und ergreifendsten in meiner Arbeit.

Umgang mit Inneren Kritikern und Blockaden

Die Kritikerstimmen eignen sich ganz besonders für die beschriebene Arbeitsweise ... die gespielten Szenen, in denen sie die Hauptrolle hatten, haben allgemein schon sehr viel Vergnügen bereitet ... wenn sie nämlich da auf der Bühne stehen, mit ihren drohenden, steifen Gebärden, den ewig gleichen Sätzen, dann wirkt das so absurd und komisch, dass man sich als Zuschauerin kugelt vor Lachen. Es ist sehr heilsam, das Treiben dieser Peiniger nicht in sich zu haben, sondern sie dort zu sehen und den Leerlauf, den sie veranstalten, in gutem Abstand mitverfolgen zu können. Wenn wir mit Kritikern arbeiten, dann lassen wir diese zuerst von den Teilnehmern in innerer Achtsamkeit auffinden und dann in kleinen Gruppen darüber erzählen. Im nächsten Schritt sollen sie den "Lieblingskritiker" bestimmen, ihm eine Gebärde und den passenden Satz geben und einer Person aus der Kleingruppe diese Rolle übertragen. Mit Hilfe der bereitgelegten Requisiten - Masken, Tücher, Nasen usw. - wird die Figur des Kritikers geschaffen und von der "Regisseurin" genauestens instruiert.

Zu dritt oder viert lassen wir diese Kritiker-Figuren dann auftreten. Vorausgegangene spieltechnische Vorgaben und Hilfen verstärken die Wirkung und ermöglichen den Figuren, ganz zur Geltung zu kommen. Klare Rahmen und Spielregeln festzulegen, erachten wir als ganz besonders wichtig - denn es soll ja ein kreatives Feld eröffnet, eine Botschaft übermittelt und nicht ein beliebiges Durcheinander werden.

Ebenso gehen wir mit andern möglichen Blockierungen um. Nehmen wir an, dass es in einer Übung darum geht, eine schon immer gehegte "Wunschrolle" zu finden und es kommt nichts - dann heissen wir das ebenso willkommen und sagen: "Spiel das, was da ist ... was Du erlebst, wenn Du es nicht findest." Oder jemand erlebt sich als sehr unentschieden - dann fordern wir auf, diese Unentschiedenheit darzustellen, zu sein, zu zeigen. Und das, was schliesslich dabei herauskam, war für die Person selbst wie für die Zuschauenden von grossem Wert.

Wir gehen nicht gegen die Blockaden, sondern mit ihnen. Hier reichen sich Focusing und Theater besonders deutlich die Hand. Es "soll" nicht etwas Bestimmtes sein, aber du kannst zeigen, wie du jetzt gerade "bist" ...

Die "Unentschiedenheit" oder die "Angst" ist dann nicht mehr einfach ein Ding. Indem sie die Möglichkeit bekommt, ins "Rampenlicht" zu treten und gesehen zu werden, wird sie zu etwas Lebendigem mit vielen Facetten und Schattierungen - es vollzieht sich Beziehung.

"Ver-rückt" daran: was aus Scham verborgen gehalten und bekämpft wurde, darf sein und

spielt sich, zeigt sich - und siehe, weder geht die Welt unter noch geschieht sonst etwas Furchtbares. Ganz im Gegenteil - auf wundersame Weise rückt sich etwas zurecht.

Abschliessende Bemerkungen

Auf eindruckliche Weise wurde uns einmal mehr klar, wie sich Strukturgebung und Improvisation, Rahmensetzung und Freiheit, Disziplin und Kreativität, Ausdauer und Loslassen, Vorstellung und Aktion gegenseitig bedingen und wie wichtig es ist, sich um einen stimmigen Rhythmus und die gute Mischung zu bemühen.

Was wir in den vergangenen Seminaren zusammen mit unseren TeilnehmerInnen erleben konnten an Bereicherung, Lachen, Tiefe und Berührt-Sein, hat uns sehr beeindruckt und begeistert. Noch gäbe es vieles zu sagen, zu erzählen ... unzählige Bilder, Episoden und Situationen tauchen vor mir auf ... ein dynamisches Kaleidoskop mit immer wechselnden Mustern. Doch jedes Spiel hat sein Ende, und der Vorhang fällt.