

## 10. „Zu spielen ist der beste Weg, etwas zu sagen.“

Das Forumtheater ist eine kreative, lustvolle und spannende Theatertechnik und bedeutet immer eine gezielte Auseinandersetzung mit einer konkreten Konfliktsituation. Es ist Probe, Analyse und Suche nach adäquater Beantwortung / nach einem möglichen Lösungsansatz. Dabei müssen die Betroffenen selbst zu Wort kommen. Nur sie können ihre Situation aufzeigen und im Theaterspiel Handlungen ausprobieren, die sie zu einer Lösung ihrer Situation führen. Die Schlüssel der Resilienz lassen sich mittels Forumtheater auf spielerische Art und Weise erproben und können somit in das normale alltägliche Handlungsrepertoire eingebaut werden.

Leitung dieses Workshops: Valentin Eisendle, B.A.

Trainer, Darsteller und Moderator mit der Methode Improvisationstheater im In- und Ausland, Workshopleiter; Wien

Resümee zum Workshop 10 „Zu spielen ist der beste Weg, etwas zu sagen.“

Den ersten Teil des Workshops begannen wir mit einer Reihe von Theaterübungen, um spielerisch vier wesentliche Faktoren der Resilienz zu erleben. Erstens, das Aufbauen von positiven Beziehungen, zweitens Verantwortung zu übernehmen, drittens vom Problemdenken zum Lösungsdenken zu kommen und letztendlich vom Stress zu Resilienz zu gelangen. Diese Anfangs- Aufwärmphase zeichnete sich durch Übungen aus, bei denen es um Reaktionsfähigkeit, Spontaneität und Wahrnehmung ging. Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für den eigenen Körper, die eigenen Emotionen sowie für das Gegenüber wurden geschärft. Bereits in diesen Übungen wurde spürbar welche Ressourcen und Stärken in der Gruppe und in jedem/jeder einzelnen bereits vorhanden waren. Konzentration und Fokus waren ebenfalls ein Thema und wurden anhand von Übungen gestärkt, bei denen es darum ging, einen Impuls weiterzugeben, sei es mit einem Klatscher, oder einer imaginären Laserpistole.

Im Teil bei dem es um das Einstimmen auf den Lösungsfokus ging, kam ein Format, welches ich besonders mag, zum Einsatz. Die Geschenkrunde. Eine Person fängt mit den Worten „Schau, ich hab dir etwas mitgebracht“ und einer Bewegung an, die zweite Person benennt, was er/sie darin erkennt, z.B. „Oh eine Blume/Schmetterling/Schneeball“. Darauf antwortet die erste Person wiederum bestätigend „Ja, wollen nicht gemeinsam eine Vase für die Blume finden?“ oder „Ja, wollen wir nicht gemeinsam eine Schneeballschlacht mit den Nachbarskindern starten?“ etc. Eine zentrale Idee dabei ist das Prinzip „Ja, und...“, welches das Annehmen ausdrückt („Ja“), und mit dem „und...“ der Szene etwas hinzufügt. Dieser Gedanke unterstützte uns darin, nach und nach in eine (Co-)kreative Atmosphäre einzusteigen. So konnten wir zum Beispiel gemeinsam, unter Anwendung dieser Haltung, mit Leichtigkeit - Satz für Satz - ein Märchen erzählen.

Anschließend haben wir mit der Methode Forumtheater gearbeitet. Diese vom Brasilianer Augusto Boal (1931-2009) entwickelte Methode lädt dazu ein, eigene Herausforderungen und Konflikte einzubringen, sie gemeinsam theatral durchzuspielen und dadurch neue Lösungswege und Handlungsoptionen zu erarbeiten. Wir sammelten also unterschiedliche Situationen, entschlossen uns anschließend für eine, und betrachteten sie im nächsten Schritt näher. Das hieß Rollen sammeln und anschließend die Szene in ihrer konfliktreichen und herausfordernden Original-Version auszuspielen. Danach gab es die Möglichkeit, dass andere TeilnehmerInnen in eine der Rollen schlüpfen und ihre Ideen und Herangehensweisen einbrachten wie man sich in so einer Situation verhalten könnte um mit der Herausforderung umzugehen. In der konkreten Szene ging es um das Thema Ablehnung. Durch eine gemeinsame Reflexion der Szene und einem mutigen Einstieg in die Rolle des Seelsorgers bzw. der Seelsorgerin in dieser Situation gelang es eine Reihe an Varianten durchzuspielen. Eine Variante verschärfte die Situation noch mehr (Lesson Learned: Tricks funktionieren nicht), einige verbesserten die Situation spürbar. Zuletzt kamen wir bei einer Variante an, bei der alle Beteiligten einander wohlwollender begegneten und die gesamte Situation eindeutig wünschenswerter endete, als im Original.

Abschließend reflektieren wir gemeinsam welche bereits vorhandenen Ressourcen wichtig waren um dieses oder ähnliche wünschenswerte Ergebnisse zu liefern. Zentral war hier das Erspüren, Sehen und Wahrnehmen der konkreten Situation der PatientInnen, und der Gedanke eine Handlung konkret auf diesen Beobachtungen aufzubauen. "Wenn man etwas anbietet, ist es wichtig entspannt zu bleiben", war ein anderer Gedanke. Die Begegnung sei wichtiger als der Auftrag, und eine gute Begegnung könne die Grundlage für ein weiteres Treffen schaffen. Als Voraussetzung dafür wurde Authentizität genannt - "Nur wenn wir authentisch sind, werden wir als SeelsorgerInnen ernst genommen." Als kräftige, und ebenso bereits vorhandene Ressource, wurde Wertschätzung betont, sie sei eine Kraft, die Negatives (wie Misstrauen und Vorurteile) auflösen könne. Ebenso dürfte man sich selbst nicht vergessen, und sollte auch aktiv selbst Zuwendungen wahrnehmen und auf sich achten, so ein Teilnehmer.

Der letzte Punkt, der genannt wurde, war die große Kraft der Offenheit, eine Offenheit für das, was ist, und das, was wird.

Ich möchte mich recht herzlich bei den TeilnehmerInnen für diesen sehr bereichernden und spannenden Workshop bedanken.

*Valentin Eisendle*