

# Theater mit Schüchternen



Wissenschaftliche Abschlussarbeit

im Rahmen der Ausbildung zur Theaterpädagogin BuT an der  
Theaterwerkstatt Heidelberg

Vorgelegt von Stefanie Bittner

August 2009

## Eigenständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, die vorliegende Arbeit selbständig und ohne unzulässige fremde Hilfe angefertigt zu haben.

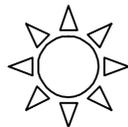
Die verwendeten Hilfsmittel und Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt.

Ich versichere, dass alle unveränderten oder mit Abänderungen aus anderen Arbeiten übernommenen Textstellen mit einem Quellenverweis versehen sind.

*Stephanie Pittner*

---

Bammental, den 12.8.2009



Ich danke der Quelle meiner Inspiration, den Schülern der Mittel- und Oberstufen-Theater-AG des Gymnasiums Bammental, die, Schüchternheit hin oder her, stets zu allen Schandtaten bereit sind! Ohne sie wäre es nicht zu dieser Arbeit gekommen.

Großer Dank gilt auch meinem Mann Robert, der bereit war, sich in die Materie rein zu denken, der mich stets auf den wissenschaftlichen Boden der Tatsachen zurückholte und mich mit seinem technischen Know-how unendlich unterstützte.

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	1
2. Was heißt hier schüchtern? .....	3
2.1 Was Schüchternheit ist .....	3
2.2 Wer gilt als schüchtern?.....	5
2.3 Mögliche Ursachen .....	6
2.4 Mögliche Auswirkungen.....	8
2.4.1 Auswirkungen auf den Alltag des Schüchternen selbst.....	8
2.4.2 Gesellschaftsrelevante Auswirkungen.....	11
2.5 Wann ist Schüchternheit krankhaft? .....	14
2.5.1 Die Sozialphobie .....	14
2.5.2 Behandlungsmöglichkeiten.....	14
3. Die praktische theaterpädagogische Arbeit mit Schüchternen.....	15
3.1 Am Beispiel der Theater-AG am Gymnasium Bammental .....	15
3.2 Workshop beim Verein „Ärzte für seelische Gesundheit“ im Rahmen der Präventionsarbeit.....	18
3.2.1 Workshop „Theater für Schüchterne“ beim Tag der offenen Tür .....	18
3.2.2 Workshop „Theater für Schüchterne“ mit Freiwilligen aus drei verschiedenen Selbstbehauptungstrainingsgruppen.....	21
3.3 Umfrage unter theaterspielenden Menschen .....	22
3.3.1 Hintergrund und Allgemeines zur Umfrage.....	22
3.3.2 Auswertungsergebnisse .....	23

4. Warum also Theater mit Schüchternen?.....	28
4.1 Besondere Qualitäten der Schüchternen fürs Theaterspielen .....	28
4.2 Chancen der Theaterarbeit für schüchterne Menschen.....	28
4.3 Mögliche Schwierigkeiten .....	30
5. Besondere Anforderungen an den Spielleiter .....	32
6. Fazit und Ausblick.....	34

## **Anhang**

Fragebogen Umfrage „Theater für Schüchterne“ .....	A1
Auswertungsdiagramme.....	A2
Zitate von schauspielenden Menschen .....	A3

## **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: Symptomatik der Schüchternheit.....	4
Abbildung 2: Positive Bewertung der Aussage "Theaterspielen hat mir schon geholfen, leichter mit Menschen umgehen zu können".....	24
Abbildung 3: Positive Bewertung der Aussage "Theaterspielen hat mir geholfen, mehr Selbstvertrauen zu erlangen".....	25

## **Abkürzungsverzeichnis**

AA	Anonyme Alkoholiker
AG	Arbeitsgemeinschaft
SL	Spielleiter
SP	Sozialphobie
TN	Teilnehmer
TP	Theaterpädagogik/Theaterpädagoge

## 1. Einleitung

*„Eine fast krankhafte Schüchternheit ist es gewesen, die mich zur Schauspielerei getrieben hat. Um sie zu verlieren, wählte ich diesen Beruf. Ich hoffte, dadurch würde etwas in mir locker werden.“*

*Jean-Louis Trintignant<sup>1</sup>*

Theater mit schüchternen Menschen – macht das überhaupt Sinn? Ist das nicht nur etwas für Leute, die immer offen die „Nummer 1“ auf dem T-Shirt tragen?

Wie Jean-Louis Trintignant, der französische Charakterdarsteller, war ich als Kind selbst beinahe krankhaft schüchtern. Ich bekam in der Schule stets schlechtere Noten wegen nicht existenter mündlicher Beteiligung. Gleichaltrige Freunde hatte ich, weil diese mich ausgesucht hatten – nie umgekehrt. Aus Angst, für langweilig, hässlich oder dumm gehalten zu werden, ging ich nie auf jemanden zu. Im Umgang mit Erwachsenen ging es mir nicht besser. Ich ordnete mich unter, führte heimlich grollend Anweisungen aus und beschäftigte mich unter Umständen noch tagelang energieraubend mit Ungerechtigkeiten, ohne jemals etwas daran zu ändern.

Obwohl ich mich zu einem hübschen Teenager entwickelte mit Freunden, Verabredungen und Verehrern, was mich zumindest nach außen hin etwas sicherer wirken ließ, fühlte ich mich nach wie vor höchst uninteressant, unterlegen, immer weniger kreativ und intelligent als alle anderen und deshalb im Innersten unsicher. Anders als Jean-Louis Trintignant kam ich jedoch nicht auf die Idee, dass die Schauspielerei meine persönliche Rettung sein könnte.

Als meine drei Kinder aus dem Allergrößten heraus waren, war die Sehnsucht nach etwas Eigenem, einem Hobby, das niemandem etwas nutzte, außer mir selbst, groß. In der Zeit hatten wir einen recht aktiven Theaterverein am Ort. Eines

---

<sup>1</sup> Zitat aus einem Interview mit Jean-Louis Trintignant, im Bonner Generalanzeiger, Januar 2006.

Tages las ich eine Annonce in der örtlichen Zeitung, dass der Verein ein neues Stück beginnen würde und neue Schauspieler<sup>2</sup> willkommen seien. Recht blauäugig ging ich in die erste Probe, nahm an einem höchst theaterunpädagogischen Casting teil (ich war da, also musste ich ja!) und bekam prompt eine Rolle. Die Möglichkeit, die „Stumme Katrin“ in Brechts „Mutter Courage“ spielen zu können – ich musste also nicht laut öffentlich reden! - war für mich ein Segen, der mir im Laufe der Proben- und Aufführungszeit ein Mehr an Mut, Zufriedenheit und Selbstsicherheit einbrachte, wie ich es nie für möglich gehalten hätte.

Aber warum ist das so? Und ist das bei anderen Schüchternen auch so? Welche Voraussetzungen bringen Schüchterne mit und welche Schwierigkeiten haben sie? Was kann die Theaterarbeit ihnen bieten? Und haben Sie nicht auch etwas für die Theaterarbeit zu bieten? Und wo sind die handfesten Grenzen, mit denen wir in der Theaterarbeit rechnen müssen? Mit diesen und weiteren Fragen möchte ich mich im Laufe dieser Arbeit beschäftigen.

Man findet zum Thema Schüchternheit heute zahlreich Fachliteratur in den Bereichen Psychologie, Psychiatrie und Therapie. Theaterpädagogische Literatur gibt es zu den verschiedensten Arbeitsfeldern, Literatur, die Theater und Schüchternheit verknüpft, findet man jedoch derzeit noch nicht, deshalb werde ich einen Einblick in meine eigene praktische Arbeit mit Schüchternen und deren konkrete Auswirkungen geben.

Ziel meiner Arbeit ist es, aufzuzeigen, dass gerade schüchterne Menschen sehr von der Theaterpädagogik profitieren können. Gleichzeitig soll sie Mut machen: einerseits den Menschen, die Lust auf das Theaterspielen haben, sich bislang aber nicht dran gewagt haben und andererseits den Spielleitern, Schüchterne durchaus gerne in ihre Theatergruppen aufzunehmen. Die Arbeit kann für beide Seiten bereichernd und beglückend sein!

---

<sup>2</sup> Aufgrund der im Deutschen etwas sperrigen Nutzung von männlicher UND weiblicher Schreibweise und der den Lesefluss störenden gemischten Schreibweise „SchauspielerInnen“ nutze in dieser Arbeit auf die männliche Form generisch.

## 2. Was heißt hier schüchtern?

### 2.1 Was Schüchternheit ist

Schüchternheit ist ein sehr verschwommener Begriff. Es existieren viele verschiedene Spielarten und Ausprägungen. Ein Blick auf Definitionen bzw. Beschreibungen in diversen Nachschlagewerken verhilft zu einem ersten Überblick, was Schüchternheit ist:

Dem Oxford English Dictionary kann man entnehmen, dass das englische Wort „shy“ zum ersten Mal um das Jahr 1000 n. Chr. in einem altenglischen Gedicht auftaucht, wo es soviel bedeutet wie ‚leicht verängstigt‘.<sup>3</sup> Grimms Deutsches Wörterbuch sagt, dass man Schüchterne bis ins 19. Jahrhundert auch ‚blöde‘ nannte; diese Bedeutung ist untergegangen. Des Weiteren lesen wir dort:

Ein schüchterner Mensch scheut davor zurück, soziale Kontakte mit anderen Mitmenschen zu knüpfen. Diese Hemmschwelle kann eine Form der Höflichkeit sein, wenn man den anderen gegenüber hohen Respekt hat [...]. Sie kann aber auch darauf zurückzuführen sein, dass schlechte Erfahrungen oder genetische Anlagen vorliegen. Schüchternheit macht zaghaft oder vorsichtig. [...]<sup>4</sup>

Michael Schnabel beschreibt die Schüchternheit als ein von unsren Urahnen ererbtes Merkmal:

Die Menschheit wäre mit großer Wahrscheinlichkeit von der Erdoberfläche verschwunden, wenn unsre Urahnen nicht ausgeprägt schüchtern gewesen wären, denn die Schüchternheit ist Teil eines Überlebensmechanismus aus grauer Vorzeit: In Bruchteilen von Sekunden mussten die ersten Menschen bei einer Begegnung entscheiden zwischen [...] Freund und Feind. Da das Erkennen von bekannten beziehungsweise unbekanntem Gesichtern überlebenswichtig war, hat dies in der Verarbeitung des menschlichen Gehirns besondere Aktivitätsmuster erzeugt.<sup>5</sup>

In weiteren Lexika findet man über die Schüchternheit Erklärungen wie ‚leicht verängstigt‘, ‚schwer zugänglich, infolge Ängstlichkeit, Vorsicht und Misstrauen‘, ‚eine Abneigung dagegen, sich mit einer ganz bestimmten Person oder Sache auseinandersetzen zu müssen‘, ‚Vorsicht beim Reden und Handeln‘,

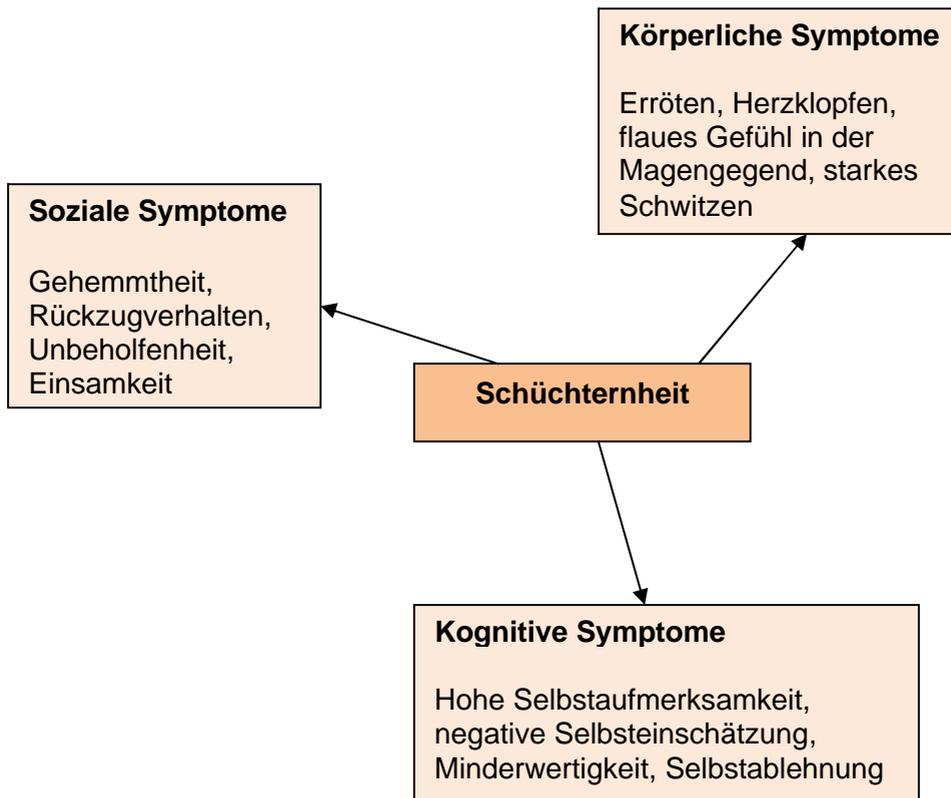
---

<sup>3</sup> Vgl. Zimbardo 1986, 27.

<sup>4</sup> Deutsches Wörterbuch, Bd. 15, Spalten 1828-1830

<sup>5</sup> Schnabel 2006, 2f.

‚Reserviertheit oder Zurückhaltung aus mangelndem Selbstvertrauen‘, ‚ein Gefühl des Unbehagens gegenüber anderer‘, ‚eine Veranlagung von fragwürdigem Charakter‘.<sup>6</sup> Die deutsche Sprache kennt viele Ausdrücke, um schüchternes Verhalten auszudrücken und die Wissenschaft bietet dafür ein nützliches Ordnungssystem – die Symptomatik der Schüchternheit lässt sich dreifach beschreiben: als körperliche, als soziale und als kognitive Symptome (siehe Abb.1).



**Abbildung 1:** Symptomatik der Schüchternheit (eigene Darstellung).

Zimbardo unterscheidet zusätzlich in eine „öffentliche“ und eine „private“ Schüchternheit.<sup>7</sup> Der „öffentlich Schüchterne“ beschäftigt sich mit Gedanken, die sich hauptsächlich auf die Angst vor der Bewertung anderer beziehen: Was denken andere über mich? Wie finden sie mein Äußeres? Was kann ich tun, damit sie mich mögen? Diesen Menschen liegt viel daran, was ihre Mitmenschen von

<sup>6</sup> Vgl. Zimbardo 1986, S.27f.

<sup>7</sup> Ebd., S.48ff.

ihnen halten, sie sind in Sorge, dass andere sie permanent beobachten, einschätzen, sich mit ihnen beschäftigen. Sie sind schüchtern in Bezug auf andere. Sie fürchten an Begegnung mit anderen in erster Linie die vermeintliche ständige soziale Bewertung.<sup>8</sup>

Daneben gibt es den „privat Schüchternen“, dessen Aufmerksamkeit nach innen gekehrt ist, der sich ununterbrochen mit sich selbst beschäftigt: Ich bin wertlos, ich kann nichts, ich bin hässlich. Diese Menschen sind schüchtern in Bezug auf ihre eigenen Fähigkeiten.

All diese Definitionen drücken aus, dass die Schüchternheit mit Angst zu tun hat, mit mangelnder Selbstsicherheit und sie deuten Schwierigkeiten in der zwischenmenschlichen Kommunikation an.

## **2.2 Wer gilt als schüchtern?**

Wenn wir die o.g. Definitionen als Maßstab nehmen, ist die Schüchternheit ein weit verbreitetes Phänomen. Denn wer hat sich nicht schon einmal auf einer Party gehemmt gefühlt, auf der man niemand kannte außer dem Gastgeber? Auch kennen die meisten Menschen das Lampenfieber, wenn sie sich in einer neuen Gruppe vorstellen sollen und die damit verbundene Unfähigkeit, sich auf die Vorbstellungsreden der direkten Vorgänger zu konzentrieren, während sie innerlich die eigene Rede vorbereiten.<sup>9</sup> Man kann sich vorstellen, wie vorsichtig beim Reden und Handeln die meisten Menschen werden, wenn sie sich in einem Raum mit vielen Autoritäten befinden, vor allem dann, wenn diese Menschen Autoritäten aufgrund von Kompetenz sind statt lediglich aufgrund von Position. Die meisten Menschen hatten auf diese Art und Weise schon einmal die Gelegenheit, wenigstens einige Qualen kennenzulernen, denen schüchterne Menschen ausgesetzt sind.

Für manche Menschen ist die Schüchternheit ein ständiger Störfaktor im Alltag. In einer Studie des Sozialpsychologen der Stanford Universität Philip G. Zimbardo

---

<sup>8</sup> Vgl. Stöckli 1999, 21.

<sup>9</sup> Siehe Studie von Malcom Brenner, zitiert in Zimbardo 1986, S.293 zum Thema, wie die Angst vor einem öffentlichen Auftritt das Gedächtnis beeinflussen kann.

bezeichneten sich über 40% der Befragten als gegenwärtig schüchtern, über 80% der Befragten gaben an, sie seien irgendwann im Leben schüchtern gewesen und immerhin etwa ein Viertel schätzte sich als chronisch schüchtern ein. Vier Prozent der Befragten kann man als die chronisch Schüchternen bezeichnen, die von sich selbst sagen, sie seien in allen Situationen und praktisch allen Menschen gegenüber schüchtern.

Die Schüchternheit ist also eine Frage des Ausmaßes der Symptome und des Leidensdrucks. Besonders häufig ist die Schüchternheit unter Schulkindern anzutreffen, unter Kindern und Jugendlichen allgemein häufiger als unter Erwachsenen, während es keine quantitativen oder qualitativen Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt.<sup>10</sup>

Diese Arbeit beschäftigt sich mit allen Menschen, die sich selbst als schüchtern bezeichnen, in besonderem Maße aber mit denjenigen, die in einem Ausmaß schüchtern sind, dass es ihren Mitmenschen auffällt. Letztlich ist ein Mensch schüchtern, wenn er glaubt, schüchtern zu sein – vollkommen unabhängig davon, wie er sich in der Öffentlichkeit verhält.

### **2.3 Mögliche Ursachen**

So, wie es nicht nur eine einzige Definition von Schüchternheit gibt, gibt es auch nicht nur eine einzige Antwort auf die Frage, warum jemand schüchtern ist. Wissenschaftler aus unterschiedlichsten Fachrichtungen bieten hier Antworten:

- Charakterologen sind der Überzeugung, dass Schüchternheit ein ererbtes Merkmal der Persönlichkeit und ähnlich wie Lebhaftigkeit, Ausgeglichenheit oder Intelligenz von den Genen bestimmt ist.
- Behavioristen haben festgestellt, dass es schüchternen Menschen lediglich an den sozialen Kompetenzen fehlt, die für zwischenmenschliche Beziehungen erforderlich sind. Sie haben z.B. nicht gelernt, angemessen um Hilfe zu bitten oder ihre Meinung zu verbalisieren.

---

<sup>10</sup> Vgl. Zimbardo 1986, 29.

- Psychoanalytiker sehen in der Schüchternheit eine Manifestation unbewusster psychischer Konflikte.
- Soziologen und einige Kinderpsychologen sind der Meinung, die Schüchternheit habe sich aufgrund der gesellschaftlichen Bedingungen entwickelt und sei somit erlernt. Gründe dafür können schlechte Erfahrungen mit anderen Menschen sein oder übersteigerte Erwartungen der Eltern oder Lehrer. Die Menschen werden also im wahrsten Sinne des Wortes „eingeschüchtert“.
- Sozialpsychologen geben noch zu bedenken, die Schüchternheit sei begründet in dem bloßen Etikett „schüchtern“. Jemand sei also schüchtern, weil er sich selbst oder auch andere ihn als schüchtern stempeln. Ein Beispiel: als ich ungefähr sechs Jahre alt war, sagte ein Freund meiner Eltern über mich: „Die hat ein Temperament wie eine tote Sau.“ Bis zu diesem Tag war ich vollkommen zufrieden damit gewesen, als stille Beobachterin teilzuhaben und das, was ich hörte gedanklich zu verarbeiten. Ab diesem Tag war das nicht mehr „in Ordnung“. Ich wurde schüchtern, weil mir gesagt worden war, einfach nur dabei sein ist schlecht.<sup>11</sup>

Mit diesen fünf Perspektiven sind natürlich längst nicht alle möglichen Ursachen erschöpft. Es gibt weit mehr Ideen und Möglichkeiten, weshalb ein Mensch schüchtern werden kann.

Eine wichtige mögliche Ursache der Schüchternheit ist zum Beispiel der Leistungsdruck in unserer modernen Gesellschaft. Die Überbetonung des Wettbewerbs und der individuellen Leistung eignen sich hervorragend zum Einschüchtern: Wenn man Erfolg haben will im Leben, genügt es nicht, in der äußeren Erscheinung, Intelligenz, Kompetenz oder Einkommen Durchschnitt zu sein? Besser ist es allemal, überdurchschnittlich zu sein, aber am besten ist es, der Allerbeste zu sein! Für manche Menschen ist es dieser Druck, der sie schüchtern werden lässt. Wer permanent das Gefühl hat, er sei nur etwas wert, wenn er zu den besten, besser noch zu den allerbesten gehört, fühlt sich unter

---

<sup>11</sup> Vgl. Zimbardo 1986, S.62.

Umständen von vornherein entmutigt und geht sicher nicht locker und mit Spaß an (Lebens-) Aufgaben heran.

Für die Theaterpädagogik sind, wenn sie ganzheitlich mit den Teilnehmern arbeiten will, alle Aspekte interessant. Wenn die einzelnen Theorien nicht als sich gegenseitig ausschließend, sondern als sich ergänzend und nebeneinander möglich gesehen werden, ergeben sich daraus relevante Hinweise auf das Anleiterverhalten (siehe Kapitel 4).

## **2.4 Mögliche Auswirkungen**

Schüchternheit kann ein ganz persönliches Problem sein, aber ihre Auswirkungen kann auch die ganze Gesellschaft zu spüren bekommen. Selbstverständlich ist auch hier wieder das Ausmaß der Schüchternheit maßgebend für die Auswirkungen auf die betreffende Person: je schüchterner der Mensch, desto gravierender die Auswirkungen. So ist es möglich, dass für die einen ihre Schüchternheit sogar ein bevorzugter Lebensstil ist, für die anderen jedoch so etwas wie eine seelische Behinderung, die sich so lähmend auswirken kann wie eine schwere körperliche Behinderung.

### **2.4.1 Auswirkungen auf den Alltag des Schüchternen selbst**

Eine Reihe von negativen Auswirkungen liegt nun auf der Hand:

- Die Schüchternheit macht es schwer, Menschen kennenzulernen, Freundschaften zu schließen und sie dauerhaft zu halten. Der Betroffene ist deshalb oft allein.
- Sie verhindert, dass der Betroffene sich für seine Rechte einsetzt und eigene Meinungen oder Werte mitteilt. Er tut und es widerfahren ihm deshalb oft Dinge, die er eigentlich gar nicht will.
- Sie bewirkt, dass der Betroffene meist unterschätzt wird und weniger positiv bewertet, als er eigentlich verdient hätte. Dadurch fehlt positives Feedback. Für schüchterne Schüler gibt es zusätzlich die Ungerechtigkeit der mündlichen Noten, die den tatsächlichen Wissensstand nicht berücksichtigen und die den

Teufelskreis „negative Beurteilung – weniger Leistung – erneute negative Beurteilung“ begünstigen.<sup>12</sup>

- Sie bewirkt gleichfalls, dass der Betroffene sich selbst unterschätzt und Dinge unterlässt, die er problemlos bewältigen könnte, weil er sich nichts zutraut. Aus Angst vor dem Scheitern fängt er also erst gar nichts an, ist häufig passiv.
- Der Betroffene leidet oft unter Zeitnot und Aufmerksamkeitsbeeinträchtigungen, da er in übertriebenem Maße mit eigenen Reaktionen und Gedanken beschäftigt und deshalb oft abgelenkt ist. Er fristet sein Leben in einer inneren Bewusstseinswelt, was seine Tatkraft lähmt, da die fürs Handeln erforderliche Energie für sich oft im Kreis drehende Gedanken eingesetzt wird, ohne dass es jemals zu einer Veränderung bzw. zu einem Erkenntnisgewinn kommt.

Daneben sind aber weitere, weniger offensichtliche Auswirkungen denkbar:

- Der Betroffene wird zur „auffälligen Figur“<sup>13</sup>, um die Schüchternheit zu verbergen. Dem Schüchternen ist die Schüchternheit so peinlich, dass er sich lieber unbeliebt macht dadurch, dass er Unterhaltungen an sich reißt, ununterbrochen redet, bis er seinen Gesprächspartnern lästig wird oder dass er für andere grundlos aggressiv wird. Das alles kann geschehen aus den gleichen Gründen, aus denen andere Schüchterne sich am liebsten unsichtbar machen! Mit dem Nachteil, dass ihm nicht einmal seine Schüchternheit als Begründung bzw. Entschuldigung dient, denn niemand bemerkt, dass er in Wahrheit schüchtern ist.
- Die Schüchternheit schleicht sich sogar in das privateste Privatleben: mancher Betroffene ist sogar schüchtern, wenn er allein ist. Gedanken an vermeintlich unangenehme, peinliche Situationen rufen sogar dann Symptome wie Erröten, Schweißausbrüche, Herzrasen oder Kribbeln auf der Haut hervor.

---

<sup>12</sup> Vgl. Stöckli, 2007.

<sup>13</sup> Siehe Zimbardo, 1986, S.34.

- Im gleichen Maße, wie die Schüchternheit zwischenmenschliche Kontakte auf der kognitiven Ebene be- oder verhindert, erschwert sie natürlich in Folge Kontakte auf körperlicher Ebene: Angst, Druck und übertriebene Beschäftigung mit dem eigenen Ich verhindern in der Sexualität den spontanen Genuss, neugieriges Experimentieren oder das Kommunizieren spezieller Neigungen. Sexualität läuft unpersönlich nach dem Schema „einfach, schnell und im Dunkeln“ ab.<sup>14</sup>
- Die Schüchternheit hat auch positive Seiten! Zehn bis 20% aller Schüchternen mögen diesen Zustand<sup>15</sup> und schätzen die Schüchternheit, weil
  - Sie als zurückhaltend, still, anspruchslos, besonnen, selbstkritisch und bescheiden gesehen werden – alles Charakterzüge, mit eher positivem Beiklang. Bei entsprechender Eleganz wirkt der Betroffene sogar kultiviert oder vornehm.
  - Ein schüchterner Mensch kann leichter zwischenmenschliche Konflikte vermeiden.
  - Schüchternheit bietet Anonymität und Schutz: sie kann als Maske dienen, die verhindert, dass der Betroffene in der Menge auffällt.

Eindrucksvoll fasst der Autor Isaac Bashevis Singer zusammen:

Ich bin nicht der Meinung, dass man seine Schüchternheit überwinden sollte. Bei näherem Hinsehen ist sie ein Segen. Ein schüchterner Mensch ist das Gegenteil eines aggressiven Menschen. Schüchterne Menschen sind selten die großen Sünder. Sie lassen die Gesellschaft in Frieden leben.<sup>16</sup>

Dass die Schüchternheit jedoch für die Gesellschaft nicht ausschließlich ein Segen ist, soll im nächsten Kapitelabschnitt ausführlich besprochen werden.

---

<sup>14</sup> Zimbardo 1986, S.128ff.

<sup>15</sup> Ebd., S.37.

<sup>16</sup> Singer zitiert von Beyers , 1976, S.12

## 2.4.2 Gesellschaftsrelevante Auswirkungen

Über die (Aus-) Wirkung unserer modernen Gesellschaft auf schüchterne Menschen haben wir bereits gesprochen. Diese Wirkung ist allerdings keine Einbahnstraße, die Schüchternheit hat durchaus auch ihre Folgen für die Gesellschaft:

- Alkoholismus

Alkoholkonsum kann Hemmungen abbauen, das Gefühl vermitteln, Teil einer sozialen Gruppe zu sein und akzeptiert zu werden, interessant zu sein. Ca. 2,5 Millionen Bundesbürger sind derzeit als Alkoholiker zu bezeichnen.<sup>17</sup> Nahezu jeder Teilnehmer bei den AA ist nach Aussage eines Teilnehmers pathologisch schüchtern.<sup>18</sup> 80% aller Straftaten werden unter Alkoholeinfluss begangen. Die Folgekosten der Alkoholkrankheit sind enorm: das Robert Koch Institut schätzt den jährlichen volkswirtschaftlichen Schaden durch Belastung des Gesundheitswesens, Verluste an volkswirtschaftlicher Produktivität durch Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung sowie den Folgekosten durch alkoholbedingte Unfälle, Straftaten und erhöhte Scheidungsraten von Alkoholkranken auf 20 Milliarden Euro.<sup>19</sup>

- Aggressionen und Gewalt

Schüchterne haben Schwierigkeiten, mit ihren starken Emotionen fertigzuwerden. Zwar ist die Wahrscheinlichkeit eher gering, aber es kommt durchaus vor, dass Schüchterne für ihre angestaute Wut in aggressiven Handlungen ein Ventil suchen. Das Muster, das z.B. hinter vielen Sexualdelikten steckt, heißt: Was ich nicht lieben kann, muss ich bezwingen. Wer nicht der liebende Mann einer Frau gegenüber sein kann, wird unter Umständen zur rohen Bestie, so wie ein Vandal Dinge kaputt macht, die er nicht schätzen oder teilen kann. Wer jahrelang Zorn über Hänseleien, Nichtbeachtung oder Unterschätzung hinunterschluckt, rastet eines Tages

---

<sup>17</sup> <http://www.drk.de/> (3.8.2009).

<sup>18</sup> Vgl. Zimbardo 1986, S.144.

<sup>19</sup> Vgl. [www.psychologie-info.org/alkoholismus](http://www.psychologie-info.org/alkoholismus) und [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de).

womöglich an völlig unerklärlicher Stelle plötzlich aus – in der Presse heißt es dann meist: Ein ansonsten höflicher und völlig unauffälliger Mensch...<sup>20</sup> Fest steht, dass in unsrer Gesellschaft nicht nur die Zahl der auffällig schüchternen Menschen, sondern auch die Rate der scheinbar vollkommen unmotivierten Gewalttaten steigt. Ob hier ein Zusammenhang besteht, kann in dieser Arbeit nicht erörtert werden, es wäre aber ein interessantes Forschungsfeld.

- Käuflicher Sex

Eine Befragung von Prostituierten<sup>21</sup> ergab, dass ein Großteil der Männer, die für Sex bezahlen, schüchtern ist. Schüchterne ergreifen nur ungern die Initiative, sind in sexuellen Dingen eher unbeholfen, fürchten sich vor dem Versagen und sind unfähig, ihre Wünsche auszudrücken. Prostituierte sind für schüchterne Männer weniger einschüchternd als eine Freundin oder Ehefrau, denn sie erwartet keine feste Bindung und erspart ihm größeres Engagement. Außerdem verstehen sie es, ihn aufzulockern, übernehmen die Führungsrolle und die Bedingungen sind von vornherein klar. Die große Anzahl an Männern, für die diese Zustände paradiesisch erscheinen macht die Prostitution zu einem lohnenden Gewerbe.

- Unterwürfigkeit

Schüchterne fürchten Autoritäten.<sup>22</sup> Sie sind eher bereit, Freiheit gegen Sicherheit einzutauschen, was im Extremfall dazu führt, dass sie ihre Freiheit gerne einer Führungspersönlichkeit überlassen, um als Gegenleistung das Gefühl der Sicherheit zu bekommen.<sup>23</sup> Laut Erich Fromm bemisst sich die Macht eines Diktators nach der Zahl die zugunsten dieser Illusion einer Sicherheit vor der Freiheit fliehen. Alle Systeme einer diktatorischen sozialen Kontrolle erringen ihre Macht dadurch, dass sie die Menschen einschüchtern. Die Schüchternheit begünstigt also totalitäre Regimes.

---

<sup>20</sup> Fallbeispiele siehe Zimbardo 1986, S.146ff.

<sup>21</sup> Zimbardo 1986, S. 140.

<sup>22</sup> Vgl. Zimbardo 1986, S.58.

<sup>23</sup> Fromm 1994.

- Anonymisierung vieler Lebensbereiche

Chatten und Flirten im Internet, Beschwerdebriefe per Email, Onlinebanking, Einkauf per Mausclick, spielen kann man mit virtuellen Freunden auf der ganzen Welt, sogar Sport machen kann man heute am Computer mit animierten Snowboards oder Tennisschlägern – der moderne Mensch ist kaum mehr gezwungen, sich aus dem Haus zu bewegen. Dass diese Möglichkeiten sich so großer Beliebtheit erfreuen und der Internethandel andere Geschäftsformen zu vertreiben beginnt, liegt mit Sicherheit nicht nur an Zeitnot (wer schon mal etwas im Internet gesucht und gekauft hat, weiß, wie viel Zeit man damit verbringen kann!) oder am Bedarf an Artikeln aus der ganzen Welt (mittlerweile hat es sowieso überall ähnliche Ware durch große Ketten), sondern auch an der Tatsache, dass schüchterne Menschen auf diese Art und Weise kaum mehr mit echten Menschen kommunizieren müssen. Diese Möglichkeit erstreckt sich nicht nur auf den häuslich-organisatorischen Bereich, sondern auch auf den Freizeitbereich. Sogenannte Virtuelle Welten wie beispielsweise „Second Life“ oder „World of Warcraft“<sup>24</sup> bieten die „virtuelle Form des Theaterspiels“: Menschen schlüpfen in Rollen, geben sich neue Identitäten und bieten so durchaus dem Theaterspiel ähnliche positive Aspekte, ohne jedoch die echte, dreidimensionale Kommunikation oder andere Chancen, die das Theaterspiel mit sich bringt, zu bieten (Siehe Kap. 4.2). Der extreme Zulauf, den diese Spiele mit Suchtpotenzial haben (World of Warcraft ist derzeit das erfolgreichste Online-Spiel und verbucht jährlich Umsätze von über einer Milliarde US-Dollar!) weist auf einen enormen Bedarf hin.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> <http://de.secondlife.com/> und <http://www.wow-europe.com/de/>

<sup>25</sup> Siehe [http://de.wikipedia.org/wiki/World\\_of\\_Warcraft](http://de.wikipedia.org/wiki/World_of_Warcraft)

## **2.5 Wann ist Schüchternheit krankhaft?**

### **2.5.1 Die Sozialphobie**

Wenn die oben besprochenen Symptome und Auswirkungen der Schüchternheit Ausmaße annehmen, dass sie den Betroffenen in jeder Lebenslage behindern bzw. lähmen, dann ist das Wohlbefinden dermaßen gestört, dass man diesen Zustand als krankhaft bezeichnen kann und muss. Diese krankhafte Schüchternheit nennt man Sozialphobie. Die Grenze zur Schüchternheit ist fließend und schwierig zu ziehen<sup>26</sup>, jedoch kann die Schüchternheit nicht einfach als Wegbereiter oder Vorläufer der SP gesehen werden.<sup>27</sup> In jedem Fall behandlungsbedürftig ist sie, wenn die negativen Aspekte die positiven bei weitem übertreffen, sodass der Betroffene subjektiv sehr darunter leidet. Der Mensch sollte mit seiner Schüchternheit umgehen und nicht umgekehrt.

### **2.5.2 Behandlungsmöglichkeiten**

Es liegt in der Natur der Sache, dass die Sozialphobie oft erst mit jahrelanger Verspätung erkannt wird. Ein schüchter Mensch will nicht auffallen – auch nicht beim Arzt.

Ist die SP diagnostiziert, besteht die Therapie aus drei Säulen: erstens gibt es die Möglichkeit der Pharmakotherapie, zweitens die Psychotherapie und drittens und am dringlichsten gilt es, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten – und zwar von Profis wie Psychotherapeuten, Psychologen oder Psychiatern, die laut Hilarion Petzold mit Hilfe von Dramatischer Therapie neue Wege in der Behandlung durch Psychodrama, Rollenspiel oder Therapeutisches Theater gehen können.<sup>28</sup> Die Theaterpädagogik ist keine Behandlungsmöglichkeit, sie kann höchstens unterstützend und begleitend wirken.

---

<sup>26</sup> Vgl. Faust (17.6.09)

<sup>27</sup> Asendorpf, 2002.

<sup>28</sup> Siehe Petzold, 1982.

### **3. Die praktische theaterpädagogische Arbeit mit Schüchternen**

#### **3.1 Am Beispiel der Theater-AG am Gymnasium Bammental**

Die Theater-AG am Gymnasium Bammental besteht mit Unterbrechungen seit zwölf Jahren, ich selbst leite sie seit drei Jahren. Sie ist geöffnet für Schüler der Mittel- und Oberstufe, findet wöchentlich für zwei Schulstunden am Nachmittag statt und hat stets eine Inszenierung am Schuljahresende zum Ziel, die ich theaterpädagogisch erarbeite. Zum Schuljahresbeginn melden sich in der Regel zwischen 15 und 20 Schüler, die gerne teilnehmen möchten, so dass wir eine bunte Gruppe haben aus ca. zwei Dritteln Mädchen, einem Drittel Jungen zwischen 12 und 19 Jahren, von denen in etwa ein Drittel neu ist und zwei Drittel im Vorjahr schon dabei war.

Freilich konnte ich in den letzten Jahren bei den Schülern in der Theater-AG viele positive Entwicklungen beobachten. Da die ganze Gruppe zu beschreiben den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde, möchte ich mich darauf beschränken, die Entwicklung zweier Schüler exemplarisch ausführlicher zu schildern. Dass es sich um zwei Jungen handelt, liegt an der besonders auffälligen Entwicklung der beiden.

David<sup>29</sup> ist 17 und wurde von seiner älteren Schwester laut deren Aussage vor drei Jahren in den letzten Probenwochen regelrecht „angeschleppt“, um eine Statistenrolle gänzlich ohne Text zu übernehmen. Er war damals laut Aussage der Schulleitung ein bestenfalls unauffälliger Schüler; auffällig nur durch schlechte schulische Leistungen, mangelhaftem Fleiß und unselbständigem Verhalten.

Obwohl er nicht aus eigenem Antrieb gekommen war, taute er in der Theatergruppe schnell auf: er war in seiner Rolle als Leiche (!) nervös, aber überaus engagiert, wollte, dass jedes Detail seiner Maske und seines Kostüms stimmte. David zeigte Anzeichen eines Menschen, der äußerst schüchtern ist in Bezug auf eigene Fähigkeiten: er fragte stets nach, ob er an der richtigen Stelle lag, ob sein Gesichtsausdruck passend war, ob er nach dem Black zu schnell

---

<sup>29</sup> Name geändert.

aufgestanden sei usw. Es brauchte viel Zeit, ihm Bestätigung zu geben, was ihm aber sichtlich gut tat. Der Applaus, der Stolz seiner großen Schwester und der Dank der Gruppe taten ein Übriges, sodass er in seinem zweiten AG-Jahr aus eigenem Antrieb zur ersten Probe kam.

In diesem zweiten Jahr übernahm er die witzige Rolle des Sampson in „Romeo und Julia“, sein Partner Greg war sein Klassenkamerad Julian. Die beiden waren ein tolles Gespann: sie ergänzten sich schauspielerisch wie Dick und Doof, hatten Spaß miteinander und erhielten viel Applaus. David war in diesem Jahr regelrecht aufgeblüht: durch das Spiel mit dem Klassenkameraden war eine Freundschaft entstanden, die auch außerhalb der AG Bestand hatte. Die positiven Erfahrungen vom letzten Jahr bewirkten eine intrinsische Motivation, die ein Engagement und einen Fleiß in ihm hervorriefen, wie er es bislang nicht gekannt hatte: er hatte Spaß bei der Arbeit und er merkte, dass er sich verbessern konnte. Wo er anfangs noch genuschelt und viel zu hastig gesprochen hatte, konnte er bei den Aufführungen laut und deutlich reden. Er hatte gelernt, auf der Bühne offen zu sein, auf die Angebote seiner Mitspieler zu reagieren und auch selbst Angebote zu machen. Zudem gelang es ihm, auf der Bühne Emotionalität und eine echte Figur darzustellen, die die Zuschauer zum Lachen oder zum Mitfühlen bringen konnte, was ihm viel Applaus einbrachte. Nach den Aufführungen erreichten mich bezüglich David ganz erstaunliche Rückmeldungen von Seiten der Schulleitung: es sei auffällig, wie sehr er sich zum Positiven verändert hätte. Selbst im Unterricht wäre er nun engagierter, würde im Schulleben positive Akzente setzen und seine Offenheit würde ein gut gewachsenes Selbstbewusstsein zeigen.

Im folgenden Schuljahr hatte David sogar den Mut, in eine extreme Rolle zu schlüpfen: er spielte einen jungen Mann, der gerade sein Coming-Out als Transvestit hatte – David spielte eine ernste Charakterrolle in hochhackigen Damenschuhen, mit Socken-Brüsten und Lippenstift. Diese Figur hatte er selbst entwickelt ohne je in Gefahr zu geraten, daraus eine Witzfigur zu machen und dafür viel Bewunderung geerntet. Eine Tatsache, die Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zeigt, aber sicherlich auch wiederum noch mehr Vertrauen schaffen wird.

Ein zweiter bemerkenswerter Schüchterner in der Gruppe ist Markus, 16 Jahre.<sup>30</sup> Er kam mitten in diesem Schuljahr das erste Mal in die Probe und fragte, ob wir etwas für ihn zu tun hätten. Zwar würde er gerne mitspielen, aber er würde vorerst auch in der Technik oder am Bühnenbild arbeiten. Da wir dieses Schuljahr ein eigenes Stück entwickelt haben und ich intuitiv merkte, dass er die Bühne gut für sich brauchen könnte, wollte ich ihm die Chance geben, sich noch einzubringen. Glücklicherweise standen wir kurz vor unserem Probenwochenende und die Gruppe war einverstanden, ihn dorthin einzuladen, was er auch annahm.

Markus ist schon durch sein Äußeres recht leicht als schüchterner Mensch zu erkennen. Er ist etwas linkisch in seinen Bewegungen, redet wenig und sehr leise und meidet Körperkontakt. Laut Aussage seiner Mutter ist er viel allein, ohne es sein zu wollen. Er weiß zwar, was er kann, hat also mit den eigenen Fähigkeiten keine Problem, er traut sich aber nicht, mit Gleichaltrigen Kontakt aufzunehmen, geht zwar ins Fußball, steht aber auch dort eher daneben, als mittendrin zu sein. Da seine Eltern sich vorstellen konnten, dass das Theaterspielen etwas für ihn sein könnte, haben sie ihn ermutigt, in unsre Gruppe zu kommen.

Auffällig war an Markus von Anfang an, dass er keine Schwierigkeiten mit Blickkontakt hat – auch nicht auf der Bühne, wo er zwar ruhig, aber gerade dadurch sehr präsent wirkt. Er kann so jeden beliebigen Text aufsagen, ohne eine Miene zu verziehen. Diese Fähigkeit, ohne mit der Wimper zu zucken witzige Dinge sagen zu können, konnten wir fürs Spiel nutzen, so dass wir uns in den Proben regelmäßig vor Lachen die Bäuche hielten, was natürlich in der Gruppe für Stimmung sorgte, was Markus wiederum viele Fans bescherte. Nach unserem Probenwochenende war er voll in die Gruppe integriert. Zwar saß er nach wie vor auch oft etwas abseits und beobachtete, aber das schien für alle Beteiligten so ok zu sein. Wenn er dann aber dabei war, dann sorgte er nun oft auch abseits der Bühne für Lacher mit seinem trockenen Humor.

Die Reaktionen der anderen Schüler aus der AG, das direkte Echo auf seine Angebote taten Markus gut, er fühlte sich offensichtlich wohl, wurde lockerer und

---

<sup>30</sup> Name geändert.

aktiver. Es entwickelte sich eine tolle Freundschaft mit David und Julian – die drei treffen sich nun auch außerhalb des Unterrichts, machen zusammen Musik, gehen Fußball spielen und tun andere Dinge, die normale Teenager eben gerne machen.

Das Feedback seiner Mutter nach dem Schuljahr: Markus ist wesentlich aktiver geworden, ausgeglichener, fröhlicher und sogar schon ein wenig selbstbewusster, seit er Theater spielt.

Wie die beiden beschriebenen Fälle verdeutlichen, kann die theaterpädagogische Arbeit also sowohl bei den öffentlich als auch bei den privat Schüchternen (siehe Kap. 2.1) eine positive Entwicklung auslösen bzw. unterstützen. Schüchternheit wurde in dieser Gruppe nie offen thematisiert, positive Entwicklungen wurden „über Bande“ erreicht, indem ein künstlerisches Ziel mit pädagogischen Mitteln verfolgt wurde.

### **3.2 Workshop beim Verein „Ärzte für seelische Gesundheit“ im Rahmen der Präventionsarbeit**

Durch die Erfolge mit Schüchternen im Schultheater entstand die Idee, eine Theatergruppe speziell für schüchterne Menschen anzubieten. Diese ist am Entstehen beim Verein „Ärzte für seelische Gesundheit“, der unter dem Titel „prävention regional“ ein breit gefächertes Angebot an Präventionsleistungen von verschiedenen Therapeuten, Ärzten und Pädagogen anbietet.<sup>31</sup> Bereits stattgefunden haben zwei Workshops, die als Einladung für eine weiterführende Theatergruppe dienen sollten und die die ich im Folgenden beschreiben möchte.

#### **3.2.1 Workshop „Theater für Schüchterne“ beim Tag der offenen Tür**

Der 90-minütige Workshop war ein Angebot der Praxisgemeinschaft, an dem spontan fünf Frauen zwischen 22 und 60 Jahren teilnahmen.

An die Begrüßung schloss sich die Vorstellung des Themas in Verbindung mit einem Namensspiel an:

---

<sup>31</sup> Prävention regional unter der Leitung von Dr. Irmela Müller-Wulff, Carl-Theodor-Str. 11, 74821 Mosbach.

Ball zuwerfen mit Nennen des eigenen Namens. Jeder soll einmal dran kommen. In der nächsten Runde jemandem zuwerfen, dessen Namen man sich gemerkt hat (beim Werfen also nicht mehr den eigenen Namen nennen, sondern einen aus der Gruppe). Dabei die Reihenfolge merken! Wenn das gut klappt, zweiten Ball einführen, damit eine Rückwärtsrunde spielen. Wenn auch das klappt, beide Runden parallel laufen lassen.<sup>32</sup>

Die methodischen Überlegungen hierzu waren folgende: das Spiel demonstriert spielerisch, was Theaterpädagogik überhaupt ist – man kann sich aus zwei Richtungen nähern: wir können ein pädagogisches Ziel mit theatralen Mitteln zu erreichen versuchen oder ein künstlerisches Ziel mit pädagogischen Mitteln. In diesem Workshop lag der Fokus auf der ersten Variante, die Ziele waren Abbauen von Spielhemmungen, Spaß am Spielen, Zuversicht vermitteln, Lust auf mehr wecken. Dies wurde den TN auch so kommuniziert. Ein weiterer Vorteil des Spiels ist, dass die Namen fast nebenbei eingeführt werden, es gibt keine für Schüchterne stressige Vorstellungsrunde.

Danach überlegten wir gemeinsam: „Was brauchen wir zum Theaterspielen?“. Vorschläge waren: einen Körper, eine Stimme, eine Bühne, Wahrnehmung, ein Ensemble, Vertrauen. Zu den Vorschlägen wurden Übungen gemacht, die spielerisch zeigen sollen, dass wir die Voraussetzungen haben zum Theaterspielen.

Da mir das Vertrauen in die Tatsache, dass wir das auch wirklich können in einer Gruppe von Schüchternen der wichtigste und gleichzeitig schwierigste Aspekt zu sein scheint, möchte ich auf die Übung zu diesem Thema näher eingehen.

Die Teilnehmer wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe hatte die Aufgabe, auf die Bühne zu gehen und das Publikum eine Minute lang zu langweilen: Seid so uninteressant, wie nur irgend möglich! Die zweite Gruppe war das Publikum und hatte die Aufgabe, genau hinzuschauen. Ist das wirklich langweilig, was die da auf der Bühne machen? Danach wurde getauscht, sodass

---

<sup>32</sup> Aus dem Seminar „Didaktik und Methodik der Theaterpädagogik“ am 19.2.2006 bei Cornelia Wolf.

jeder einmal spielen und einmal zuschauen konnte. Im Anschluss tauschten wir uns aus: Was hatten wir gesehen? War das langweilig?

*Methodische Überlegungen:*

„Ein Mensch geht durch einen leeren Raum. Ein anderer Mensch schaut dabei zu. Das ist Theater.“ Dieses Zitat von Peter Brook ist die Grundlage für diese Übung, ja für meine Arbeit mit Schüchternen überhaupt. Denn: durch einen leeren Raum laufen – können wir das nicht alle? Durch die Aufgabe „langweile das Publikum“, die meist interpretiert wird als „tu einfach nichts“, wird der Druck von den Spielern genommen, für das Publikum interessant sein zu müssen. Und möglicherweise wirkt der Schauspieler gerade dadurch interessant, weil er in dem Moment so „echt“ ist!

*Reflexion:* Die TN waren anfangs erwartungsgemäß scheu, besonders angesichts der kleinen TN-Zahl: „Eigentlich war ich gekommen, um mich in einer größeren Gruppe verstecken zu können!“, sagte eine TN. Dennoch waren alle fünf mutig genug zu bleiben, nachdem ich mit einem Augenzwinkern bekannte, ebenfalls schüchtern zu sein und deshalb eine kleine Gruppe für mich gerade schön sei. Schon nach dem Namensspiel war die kleine Gruppe ein gutes Team, mit jedem Spiel wurde die Stimmung lockerer und lustiger. Bis wir zur Übung „Vertrauen“ kamen, war es für die TN trotz Nervosität kein Problem mehr, vor der halben Gruppe auf die Bühne zu gehen.

Sehr interessant waren die Rückmeldungen der TN füreinander: Sie stellten fest, dass niemand wirklich langweilig war! Im Gegenteil, sie fanden sich gegenseitig interessant, spannend und schön (so schön, dass ich sogar statt einer Minute ca. drei Minuten spielen ließ, ohne dass es jemand merkte). Man hat gerne zugeschaut, man hat manchmal Beziehungen unter den Schauspielern und sogar beinahe eine Szene erahnen können. Das einzige, was wirklich langweilig war, waren stereotype Handlungen wie beispielsweise auf die Uhr schauen. Die TN waren beglückt von der Tatsache, dass wir anscheinend gar nicht langweilig sein können, selbst wenn wir es wollen – wenn wir nur wir selbst sind und uns nicht in stereotype Bewegungen flüchten.

Das Feedback der TN am Ende war durchweg positiv, alle hatten Interesse an einem weiterführenden Kurs. Ich selbst habe mich zu jedem Zeitpunkt gut und der Gruppe und dem Anleiten gewachsen gefühlt.

### **3.2.2 Workshop „Theater für Schüchterne“ mit Teilnehmern aus drei verschiedenen Selbstbehauptungstrainingsgruppen**

Wenig später hielt ich in etwa den gleichen Workshop wie oben beschrieben erneut. Da die TN, der Verlauf und das Ergebnis anders waren, möchte ich auch darauf kurz eingehen.

Die zehn Teilnehmerinnen zwischen 25 und 55 waren aus drei verschiedenen Gruppen, die sich wöchentlich im Rahmen der Präventionsarbeit zum Selbstbehauptungstraining treffen. Alle waren interessiert am Angebot „Theater für Schüchterne“ und aus eigenem Antrieb gekommen.

*Reflexion:* Insgesamt ein schweißtreibendes Erlebnis! Im wörtlichen wie im übertragenen Sinn, denn wir hatten bei 30°C im Schatten einen Raum mit großer Fensterfront Richtung Süden. Die Bewegungsspiele machten zwar für kurze Zeit Spaß, mussten aber wegen der Hitze bald abgebrochen werden, weshalb wir nicht die nötige Zeit in Lockerungsübungen investiert hatten, wie sich herausstellen sollte: es gab zwei TN, die in einem Ausmaß schüchtern waren, dass sie sich kaum traute, die Bühne zu betreten. Eine der beiden schaffte es nicht, in der Namensrunde ihren Namen zu nennen. Beide konnten zwar mit der ganzen Gruppe auf die Bühne, um Fotos zu stellen – blieben aber immer im Hintergrund und schafften es nicht, sich ins Foto einzubauen, sich selbst eine Aufgabe zu geben. Die Rückmeldungen beim „Langweile dein Publikum“-Spiel waren fast konträr zur letzten Gruppe: die TN (bis auf eine Ausnahme) fanden das wirklich langweilig, sie schauten am liebsten denen zu, die wenigstens stereotype Bewegungen machten, wie beispielsweise genervt auf die Uhr schauen.

Ich selbst kam ins Schwitzen, weil ich es nicht schaffte, die beiden extrem Schüchternen zu integrieren und weil das Ergebnis in meinem Lieblingsteil (der sonst bisher in jeder Gruppe funktioniert hat!) so überraschend anders ausfiel. Zwar habe ich versucht, diese andere Reaktion zu nutzen und sie ins Spiel einzubauen: Da meine TN offensichtlich Spaß an stereotypen Bewegungen hatte,

ließ ich sie übertreiben, wieder Rollen tauschen, noch mehr übertreiben. Die Rückmeldungen ergaben, dass sie das jetzt auch viel interessanter zum Zuschauen fanden. Ich selbst allerdings tat mich schwer damit, das so stehen zu lassen, wo doch mein künstlerischer Ansatz gemäß Stanislawski lautet: „Im Leben könnt ihr Theater spielen, aber hier auf der Bühne wird nicht Theater gespielt“.

In der anschließenden Feedbackrunde meldeten fünf TN Interesse an einem weiterführenden Kurs an. Acht TN fanden den Workshop toll und hätten ihn richtig klasse gefunden, wäre es nicht so schrecklich heiß gewesen. Sie lobten meinen Anleiterstil als sehr natürlich und motivierend. Meine beiden extrem Schüchternen waren erwartungsgemäß der Meinung, Theaterspielen könne ihnen nicht helfen.

Insgesamt fiel das Teilnehmerurteil positiver aus, als ich selbst den Workshop beurteile. Möglicherweise bin ich da zu streng mit mir selbst – ich musste feststellen: diese Schüchternen machten mich schüchtern in Bezug auf meine eigenen Fähigkeiten! Diese eigene Schüchternheit bewirkte weniger Flexibilität – es fiel mir schwer, ein anderes Ergebnis als das, was ich mir vorgestellt hatte, so stehen zu lassen, ich konnte schlechter spontan auf Übungen kommen, die verdeutlichen, was ich zeigen wollte und zudem bewirkte die Schüchternheit eine Unsicherheit, die in einer Gruppe von Schüchternen womöglich hemmend wirkt auf den kreativen Prozess. Hier werden Erfahrung und Übung sicher helfen, die Gratwanderung zwischen Offenheit und Sicherheit im Laufe der Zeit zu meistern.

### **3.3 Umfrage unter theaterspielenden Menschen**

#### **3.3.1 Hintergrund und Allgemeines zur Umfrage**

Weil ich neugierig war, ob theaterspielende Menschen die Beobachtungen, die ich gemacht habe, bestätigen würden, startete ich eine Umfrage (Fragebogen siehe Anhang.): wie schüchtern sind Menschen, die Theater spielen? Erkennen sie für sich selbst einen Zugewinn an Selbstvertrauen? Und sind manche Spieler vielleicht heute deshalb nicht mehr schüchtern, weil sie Theater spielen? Zudem interessierte mich, für welche Art von Theaterarbeit Schüchterne sich interessieren: trauen sie sich eine vorgeschriebene Rolle mit vorgeschriebenem Text eher zu als zu improvisieren oder möchten sie lieber erst mal sich selbst

spielen, aus eigenen Geschichten oder Erfahrungen ein eigenes Stück entwickeln? Oder interessieren sie sich eher nicht für ein Stück, sondern für Theaterspiele und Improvisation?

Gefragt wurde nach der eigenen Einschätzung, die TN konnten einen Wert zwischen 1 und 6 angeben. Die Einteilung wurde folgendermaßen gewertet: *1=trifft sehr zu; 2=trifft zu; 3=trifft eher zu; 4=trifft eher nicht zu; 5=trifft so gut wie nicht zu; 6=trifft absolut nicht zu.*

An der Umfrage teilgenommen haben 39 Menschen zwischen 12 und 60 Jahren, in etwa gleich viele Männer wie Frauen, ausschließlich Amateurschauspieler und nichtprofessionell spielende Workshopteilnehmer. Auswertungsdigramme und einige persönliche Mitteilungen der TN findet man im Anhang.

### **3.3.2 Auswertungsergebnisse**

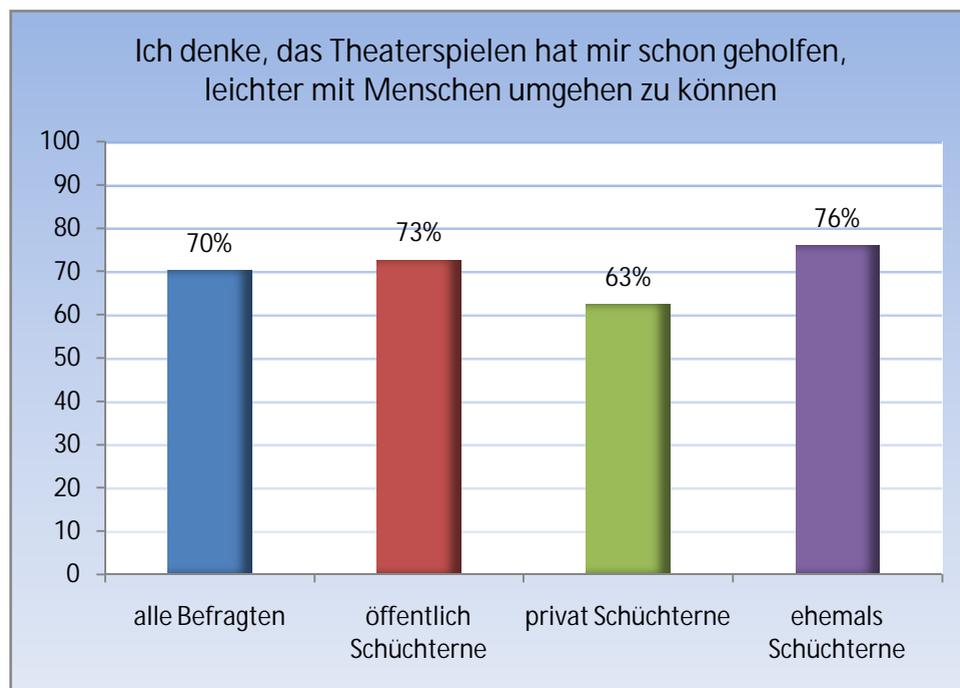
Die Umfrage ergab ganz erstaunliche Ergebnisse und obwohl sie mit ihren 38 auswertbaren Fragebögen sicher nicht repräsentativ ist, deutet sie doch eine Tendenz an.

23% der Schauspieler geben an, öffentlich schüchtern oder sehr schüchtern (schüchtern in Bezug auf ihren Umgang mit anderen Menschen mit dem Wert 1 oder 2, also schüchtern oder sehr schüchtern) zu sein, sogar 42% halten sich für privat schüchtern (schüchtern in Bezug auf ihre eigenen Fähigkeiten) oder sehr schüchtern. Nimmt man noch den Wert 3 (also eher schüchtern) dazu, sind 47%, also fast die Hälfte aller befragten Schauspieler öffentlich und sogar 55% privat eher schüchtern! Die Zahl der ehemals Schüchternen ist sogar noch höher: 72% der Befragten gab an, früher einmal schüchtern oder sehr schüchtern gewesen zu sein.

Diese Zahlen lassen schon vermuten, dass Menschen, die sich selbst als schüchtern empfinden, hinter dem Theaterspiel bewusst oder unbewusst Chancen für sich sehen. Wie bewerten die TN ihre eigene Entwicklung konkret in ihren Antworten? Ich beschränke mich in der Auswertung auf die Fragen, wie die TN ihre Entwicklung ihrer Fähigkeit mit Menschen umzugehen und ihres Selbstvertrauens beurteilen und ihr Interesse für verschiedene Theaterformen:

- „Theater hat mir schon geholfen, leichter mit Menschen umzugehen.“

Unter allen Befragten sahen sich 70% eher geholfen, 35% sogar sehr, lediglich 5% bemerkten überhaupt keine Veränderung. Sieht man sich nur die ehemals Schüchternen an, fällt das Urteil noch stärker aus: 76% sieht sich eher geholfen bis sehr geholfen, lediglich 4% stellt keine Veränderung fest.



**Abbildung 2:** Positive Bewertung der Aussage "Theaterspielen hat mir schon geholfen, leichter mit Menschen umgehen zu können" (eigene Darstellung).

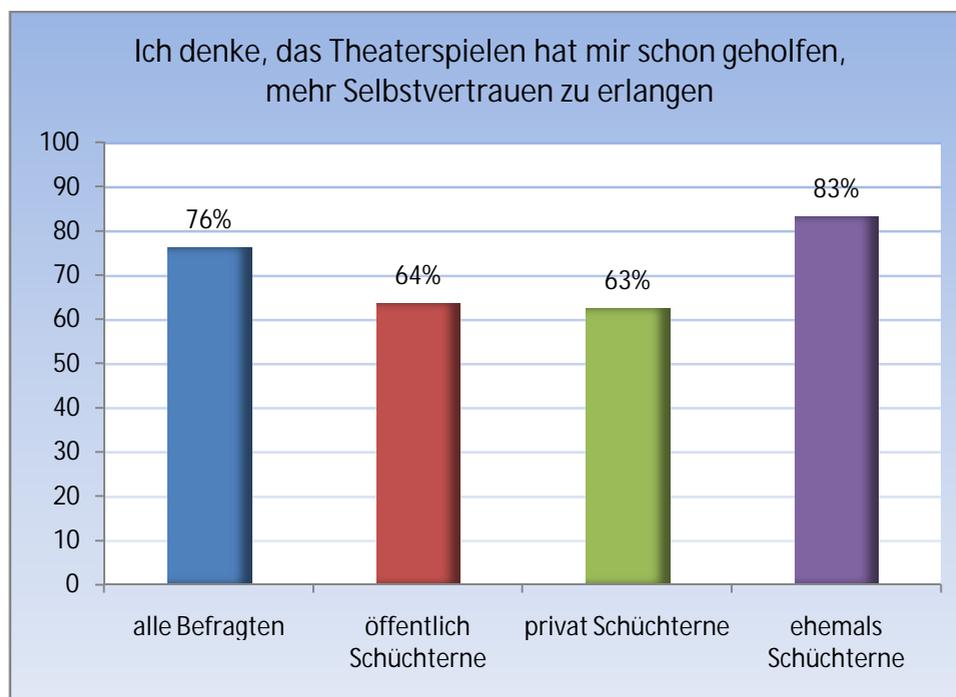
Diesen Zahlen kann man entnehmen:

- Alle Gruppierungen geben ähnlich hohe Werte zwischen 63% und 76% an, was bedeutet, dass fast drei Viertel der theaterspielenden Menschen findet, Theaterspielen hilft, mit Menschen umgehen zu lernen.
- Selbst Menschen, die von sich selbst angaben, eher nicht schüchtern zu sein im Hinblick auf andere Menschen, konnten von der Theaterarbeit hinsichtlich ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen zu profitieren.
- Menschen, die früher schüchtern waren, hat die Theaterarbeit in besonderem Maße geholfen, leichter mit Menschen umzugehen.

- Es gibt einen deutlichen Unterschied zwischen den öffentlich und den privat Schüchternen: die öffentlich Schüchternen scheinen im Hinblick auf ihr spezielles Problem (Schüchternheit in Bezug auf andere, siehe Kap. 2.1) besonders zu profitieren.

- „Theater hat mir schon geholfen, mehr Selbstvertrauen zu erlangen.“

76% aller Befragten bestätigt diese Aussage, für 8% trifft sie überhaupt nicht zu. Die ehemals Schüchternen sehen ihre Entwicklung noch stärker beeinflusst: 84% von ihnen finden, dass sie durch die Theaterarbeit an Selbstvertrauen dazugewonnen haben! Für lediglich 4% hat das neue Selbstvertrauen nichts mit ihrer Theaterarbeit zu tun.



**Abbildung 3:** Positive Bewertung der Aussage "Theaterspielen hat mir geholfen, mehr Selbstvertrauen zu erlangen" (eigene Darstellung).

Diesen Zahlen kann man entnehmen:

- Theaterspielen hat für die Befragten eine noch höhere positive Auswirkung auf das Selbstvertrauen als auf die Fähigkeit, mit Menschen umzugehen: über drei Viertel aller Befragten hat durch Theaterarbeit an Selbstvertrauen dazugewonnen.

- Ehemals Schüchterne schreiben in ganz besonderem Maße der Theaterarbeit einen Teil ihres heutigen Selbstvertrauens zu.
- Die schüchternen Befragten, die die Aussage aktuell zu knapp zwei Dritteln bejahen können, sind auf einem guten Weg. Mit dem Wissen, dass so viele ehemals Schüchterne ihre Erfolge aus der Theaterarbeit beziehen, lässt es sich trefflich motivieren.

Die weiteren Antworten und persönlichen Mitteilungen am Ende des Fragebogens lassen vermuten, dass diese Prozentzahlen unter bestimmten Umständen noch höher liegen könnten: einige TN könnten sich vorstellen, dass Theaterspielen ihnen schon mehr Selbstvertrauen geben könnte, aber sie fühlten sich nicht wohl in der Gruppe oder auf der Bühne, waren nicht glücklich mit ihrer Rolle oder mit der Spielleitung. Die konkrete Frage nach der Zufriedenheit mit der Spielleitung hat auf dem Fragebogen leider gefehlt, hätte aber vermutlich ebenfalls Hinweise auf Gründe gegeben, weshalb die Theaterarbeit für manche TN nicht zu einem Erfolgserlebnis wurde.

Doch auch so sprechen die Zahlen Bände: rund drei Viertel aller theaterspielenden TN der Umfrage sagen von sich selbst, dass sie durch die Theaterarbeit gelernt haben, leichter mit Menschen umzugehen und/oder Selbstvertrauen dazugewonnen haben! Sollten sich diese Zahlen je in großangelegten Studien bestätigen, müsste dies zur Folge haben, dass die Theaterpädagogik ab sofort in allen Bundesländern und in allen Schulen in irgendeiner Form verankert und in viel mehr gesellschaftlich/soziale Bereiche integriert werden müsste und Theaterpädagogen müssten begehrte und geschätzte Menschen sein, denn: ein Volk, das weniger schüchtern ist, hat weniger private und öffentliche Probleme (vgl. Kapitel 2).

- „*Mich interessiert am Theaterspielen*“ (angegebene Werte 1-3):<sup>33</sup>

- Für eine Rolle in einem fertigen Stück interessierten sich:

Alle Befragten: 80%; Privat Schüchterne: 57%; Öffentlich Schüchterne: 60%

---

<sup>33</sup> Siehe Auswertungsdiagramme im Anhang.

- Für Biographisches Theater interessieren sich:

Alle Befragten: 70%; Privat Schüchterne: 80%; Öffentlich Schüchterne: 80%

- Für Improvisationsspiele/improvisierte Szenen interessieren sich:

Alle Befragten: 62%; Privat Schüchterne: 72%; Öffentlich Schüchterne: 70%

Auffällig ist, dass sich die Angaben der Schüchternen ähneln, unabhängig davon, ob sie öffentlich oder privat schüchtern sind. Am liebsten würden sie demnach aus eigenen Geschichten /Erfahrungen eigene Szenen bzw. Stücke entwickeln (80%), zu gut 70% interessieren sich die Schüchternen für Improvisation und rund 60% geben an, sich auch für eine Rolle in einer Inszenierung zu interessieren. Im Großen und Ganzen interessieren sich Schüchterne also so ziemlich für alles im Theater, was mich sehr überrascht: braucht es doch beim Improvisieren viel Vertrauen in die eigenen Einfälle, Loslassenkönnen von Idealvorstellungen, freies Sprechen und eine Lockerheit im Umgang mit dem Scheitern! Biographisches Theater verlangt zudem Offenheit, viel von sich selbst geben in der Theaterarbeit, während eine vorgegebene Rolle zu übernehmen eher in eine Rolle schlüpfen bedeutet, die Schutz und Maske bietet, ein vorgeschriebener Text könnte weniger Scheiterpotenzial bergen. Dies lässt vermuten, dass Schüchterne mit ihren spezifischen Schwächen auf der Bühne weniger Probleme haben als im ‚realen Leben‘, ähnlich dem Stotterer, der beim Singen plötzlich fließend ‚sprechen‘ kann.

Die Angaben aller TN verhalten sich interessanterweise beinahe reziprok dazu: Mehr Befragte aus dieser Gruppe geben an, eine Rolle in einer Inszenierung (Texttheater) übernehmen zu möchten (80%), während weniger sich für Biographisches Theater (70%) oder gar für Improvisationstheater interessieren (gut 60%). Bei näherem Hinsehen fällt auf, dass die Nicht-Schüchternen in der Umfrage über mehr Theatererfahrung verfügen. Möglicherweise trauen sich erfahrenere Spieler ein breiteres Rollenspektrum und größere Rollen zu oder aber sie möchten eher das machen, was sie kennen und sind zu weniger Experimenten bereit. So oder so wäre es sicherlich spannend und lohnend, die Umfrageergebnisse detaillierter zu erforschen.

## 4. Warum also Theater mit Schüchternen?

Aus der Symptomatik der Schüchternheit, meinen Beobachtungen in der Praxis und der Umfrage unter schauspielenden Schüchternen ergeben sich für mich folgende beachtenswerte Aspekte:

### 4.1 Besondere Qualitäten der Schüchternen fürs Theaterspielen

Schüchterne haben spezifische Eigenschaften, die auch für die Theaterarbeit eine Bedeutung haben könnten und bei denen die Theaterpädagogik wunderbar anknüpfen kann:

- Hohe intrinsische Motivation. Bei individuellem Interesse große Bereitschaft zu Engagement, Hingabe und Experimenten.
- Zuverlässigkeit. Wenn ein schüchterner Mensch einmal etwas zugesagt bzw. sich angemeldet hat, kommt er in der Regel auch bzw. bleibt dabei.
- Hohe Aufmerksamkeit. Eine Stärke von vielen stillen schüchternen Menschen, ist, dass sie gut beobachten können. Sie haben ja sehr viel Übung damit!
- Echtheit. Schüchternen geht es in der Regel nicht darum, sich selbst zu produzieren, sondern sie genießen es, in eine Rolle zu schlüpfen, begeben sich mit Haut und Haar hinein.
- „Auffällige Figuren“ (siehe Kap. 2.4.1), die sich entwickeln, um die Schüchternheit zu verbergen, eignen sich wegen ihrer Originalität meist gut für die Bühne.

### 4.2 Chancen der Theaterarbeit für schüchterne Menschen

Theaterpädagogik in einem sozialen Feld bedeutet, dass der Theaterpädagoge Theaterspiel und Pädagogik verknüpft, ohne sich gute Schauspieler aussuchen zu können. Er wird stattdessen mit Hilfe von theatralen Mitteln aus den Spielern, die er hat, das Beste herausholen und so psychosoziale Prozesse initiieren.

Ein Schauspiellehrer [...] kann den Schülern helfen, mit verschiedenen „Selbsts“ zu experimentieren – die schüchternen können selbstbewusster werden, die hysterischen gelassener. Das unterstützt den Reifungsprozess und wirkt therapeutisch.“<sup>34</sup>

Es ist in dieser Arbeit nicht mein Anliegen, die Theaterpädagogik therapeutisch einzusetzen, wenngleich es natürlich möglich ist, dass sie therapeutisch wirken kann, wie Keith Johnstone es aussagt. Auf jeden Fall kann die Theaterpädagogik folgendes unterstützen:

- Freizeitgestaltung

Eine Theatergruppe zu haben, bietet die Möglichkeit eines regelmäßigen Treffpunkts und sozialer Kontakte. Sie kann Sinnggebung für den Alltag bedeuten und dadurch (wieder) Lust auf und Spaß am Leben wecken. So können Abhängigkeiten wie z.B. die andauernde Beschäftigung mit virtuellen Welten unterbrochen bzw. vorgebeugt werden.

- Kennenlernen neuer, ästhetischer Ausdrucksformen. Dadurch Förderung einer differenzierteren, bewussteren Körpersprache und Stimmeinsatz, was wiederum die Kommunikationsfähigkeit steigern kann..

- Selbsterfahrung

- Rolle und Verkleidung bieten Schutz und Anonymität, was die Angst vor Darstellung und Improvisation abbaut. Karneval und Kostümfeste und die damit oft verbundenen Persönlichkeitsveränderungen zeigen treffliche Chancen für die Theaterarbeit auf, die für die Teilnehmer bewusst, nutzbar gemacht und in einem kreativen Prozess zu beeindruckenden Ergebnissen gebracht werden können.
- Theaterarbeit bietet die Chance, die eigene Rolle als Schüchterner zu verlassen und zu lernen, wie es sich anfühlt, laut zu sprechen, seine Meinung zu sagen, Gefühle zu vermitteln, einen hohen Status zu haben. Diese Bühnenerfahrung lässt sich mit der Zeit ins private Leben der Schüchternen übertragen.

---

<sup>34</sup> Johnstone 2004, S.20.

- Theaterarbeit bietet eine Auszeit aus dem „Labyrinth aus Gedankenstraßen, übersät mit Frontalzusammenstößen von Sensationen und lärmenden Verkehrsstockungen aus frustrierten Wünschen“<sup>35</sup> dadurch, dass man kurzzeitig ein anderer sein kann. Diese Auszeit ist wie Urlaub von der Schüchternheit.

- Sozialverhalten

Dieses kann positiv verändert werden dadurch, dass Schüchterne lernen auf andere zuzugehen, ihre Meinung und Bedürfnisse zu äußern und sich als Teil einer Gruppe empfinden lernen.

### 4.3 Mögliche Schwierigkeiten

Wie schon aus den Praxisbeispielen ersichtlich ist, läuft auch in der theaterpädagogischen Arbeit mit Schüchternen nicht immer alles problemlos rund. Aus meinen Beobachtungen und Rückmeldungen der TN leite ich ganz spezifische Probleme, Risiken und Grenzen ab, die es zu bedenken gilt:

- Die Stimme. Oftmals, es sei denn wir haben es mit jemandem zu tun, der aufgrund seiner Schüchternheit zur „auffälligen Figur“ geworden ist, ist eine leise Stimme ein körperliches Merkmal von Schüchternheit. Erfahrungsgemäß kann man die Arbeit an der Stimme vernachlässigen und sich stattdessen auf die Figurenfindung und das Reagieren auf die Mitspieler beschränken. Lautstärke kommt oft irgendwann ganz von selbst, wenn der Schüchterne sich in der Rolle und auf der Bühne wohlfühlt! Wenn aber nicht, ist die Arbeit an der Stimme eine delikate Angelegenheit, die viel Fingerspitzengefühl erfordert: die leise Sprechstimme ist „der Fluch der Stimmbildner – die ihrerseits der Fluch der Schüchternen sind“.<sup>36</sup>
- Gerade die Arbeit mit Schüchternen bewegt sich oft im Rahmen einer Gratwanderung zur Therapie. Möglicherweise liegt hier ein Risiko der theaterpädagogischen Arbeit mit schüchternen Menschen: Schüchterne

---

<sup>35</sup> Zimbardo 1986, S.48.

<sup>36</sup> Vgl. Zimbardo 1986, S.

schreiben ihre Erfolge leicht dem Spielleiter zu und fühlen sich abhängig von ihm bzw. der Gruppe, vergleichbar mit dem Abhängigkeitsverhältnis Therapeut/Patient. David aus Kapitel 3.1 ist zum Beispiel der Meinung, dass er nur unter meiner Leitung fähig ist, Theater zu spielen. Er hat versucht, in einer anderen Gruppe Theater zu spielen, es ist ihm aber nicht gelungen: er wurde wegen Nuschelns ausgelacht und von zickigen Schauspielkolleginnen gemobbt. Bistlang habe ich es noch nicht geschafft, David davon zu überzeugen, dass es weder an ihm noch an mir liegt, dass er in der anderen Gruppe nicht den gleichen Erfolg hatte, sondern an der dortigen äußerst schlechten Spielleitung.

- Besonders anfangs eine gewisse Zähigkeit im kreativen Prozess. Es liegt in der Natur der Schüchternheit, dass es etwas dauert, bis die Gruppe auftaut – besonders, wenn sie denn ausschließlich aus Schüchternen besteht. Der SL braucht Geduld und am besten gleichzeitig die Arbeit mit anderen Gruppen, um nicht an seiner eigenen Fähigkeit, zu begeistern und zu motivieren, zu zweifeln.
- In einer gemischten Gruppe dagegen besteht das Risiko, dass sich ein schüchterner Mensch in der Menge versteckt und seine Möglichkeiten nicht voll ausschöpft. Hier braucht es die Sensibilität des SL im Hinblick auf das Erkennen von Schüchternheit (siehe Kap. 5).
- Schüchterne, die (unbewusst) positive Aspekte ihrer Schüchternheit nutzen, die sie nicht bereit sind, aufzugeben, werden sich möglicherweise gegen Veränderungen sperren.
- Erfolg auf der Bühne kann süchtig machen. Gerade die Schüchternen brauchen immer wieder diesen Erfolg und fühlen sich schnell wieder minderwertig, wenn eine Rolle mal nicht so gut gelingt oder ein Stück vom Publikum nicht so gut angenommen wird.

Ein SL, der ein wachsames Auge hinsichtlich der Problematik hat, wird jedoch so arbeiten, dass für die TN die positiven Aspekte die Schwierigkeiten überwiegen.

## 5. Besondere Anforderungen an den Spielleiter

Aus den Voraussetzungen, die Schüchterne mit in die Theaterarbeit bringen, den Zielsetzungen, die der SL sich selbst setzt und den im vorigen Kapitel beschriebenen möglichen Schwierigkeiten ergeben sich die speziellen Anforderungen an den SL. Pädagogische, künstlerische und soziale Kompetenzen sollten gleichermaßen in die Arbeit einfließen:

Pädagogische Kompetenzen umfassen das Wissen um Methodik und Didaktik und Kenntnisse von gruppodynamischen Prozessen.

Künstlerische Kompetenzen ermöglichen ästhetische Bildung und behalten ggf. das Ziel „Produktion“ im Auge. Der SL ist dafür verantwortlich, dass die TN auf der Bühne „gut aussehen“! Misserfolg auf der Bühne ist unbedingt zu vermeiden, deshalb muss ausreichend Zeit für die künstlerische Arbeit eingeplant werden.

Soziale und persönliche Kompetenzen sind im Umgang mit Schüchternen besonders wichtig. Der SL sollte können oder beachten:

- Schüchternheit erkennen! Sensibilität für die Schüchternheit<sup>37</sup> ist die erste Voraussetzung für deren Integration in die pädagogische Arbeit.
- Einen geschützten Rahmen schaffen. In der Gruppe muss klar sein, dass jeder TN ausprobieren darf, ohne bewertet bzw. kritisiert zu werden. Es braucht eine Atmosphäre des gegenseitigen Respekts und des Vertrauens.
- Spielfreude wecken und erhalten.
- Motivieren! Den kleinsten Fortschritt erkennen und benennen können, immer aussprechen, was positiv auffällt. Mut machen, es erneut zu probieren, wenn etwas nicht so sehr klappt.
- Feedbackregeln. Informieren statt kritisieren. Abwertende Aussagen vermeiden.
- Respekt, Annahme, Wohlwollen und Wärme zum Ausdruck bringen.

---

<sup>37</sup> Siehe Zimbardo 1986, S.92, S.96ff.

- Klare, präzise Anweisungen, die die Spieler weder unter- noch überfordern. Zu große Spielräume verunsichern, zu kleine ermöglichen keinen kreativen Prozess.
- Eigene Erfahrung mit Schüchternheit ist wertvoll für das Verständnis der TN. Jedoch sollte der SL trotzdem keine Unsicherheit ausstrahlen, weil er den TN ein Gefühl der Sicherheit vermitteln sollte.
- Sensibilität hinsichtlich Befangenheit und Unwohlsein und die TN nicht über ihre Grenzen drängen.
- Vertrauen in die individuelle Begabungen der TN und die Fähigkeit, sie aufzugreifen und einzusetzen.
- Geduld. Schüchterne brauchen den Freiraum, als Neulinge erst einmal beobachtend und abwartend daneben stehen zu dürfen. Drängen und Schieben verunsichern und verlängern das Warten.
- Flexibilität, wenn Arbeitsaufträge von Schüchternen nicht angenommen bzw. ausgeführt werden können.
- Auch wenn in der theaterpädagogischen Arbeit mit schüchternen Menschen oftmals schnell gute Erfolge zu erzielen sind, muss der TP bescheiden, demütig und realistisch bleiben. Es ist immer möglich, dass sich die Theaterarbeit für den Einzelnen oder für eine Gruppe nicht eignet bzw. aus irgendeinem anderen Grund nicht funktioniert.
- Anerkennen der eigenen Grenzen: der TP behandelt keinen Leidensdruck, sein Ziel ist nicht die Heilung. Er dringt nicht (oder nur zufällig) in die Gefühlswelt der TN ein. Der TP nimmt Impulse auf, bündelt sie in einem kreativen Prozess, ermöglicht neue Sichtweisen und Veränderungen und dadurch Verbesserungen der eigenen Situation.
- Die Fähigkeit, ein Nichtannehmen des Angebots durch die TN nicht persönlich zu nehmen. Über die speziellen Voraussetzungen der Schüchternen (siehe Kap. 1) Bescheid zu wissen, erhöht die eigene Frustrationstoleranz.

## 6. Fazit und Ausblick

*„Mein Sohn ist ein völlig anderer Mensch, seit er in dieser Gruppe ist.“*

Dieses Zitat der Mutter eines schüchternen jungen Menschen, der seit kurzem Theater spielt, drückt im Extrem aus, was in der Theaterarbeit möglich ist.

Die Frage, warum es Sinn macht, mit Schüchternen Theater zu machen, wurde mit dieser Arbeit unter Einbeziehung von Fakten, persönlichen Erfahrungen und Aussagen Betroffener bearbeitet und geklärt: die Theaterarbeit ist ein Angebot gegen die sozialen, körperlichen und die kognitiven Symptome der Schüchternheit und ermöglicht durch die Förderung der oben genannten Aspekte einen Zugewinn an Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Reflexionsfähigkeit und eine breiter gestreute Wahrnehmung.

Angeregt durch die Überlegungen während der Arbeit könnte ich mir vorstellen, auf diesem Gebiet weiter zu forschen: Wie verhält es sich, wenn ein schüchterner SL auf eine schüchterne Gruppe trifft? Gibt es so etwas wie ein schüchternes Publikum und was würde das für schüchterne Schauspieler bedeuten? Gibt es eine Theaterform, die sich für Schüchterne besonders eignet: Biographisches Theater, theaterpädagogisch Inszenieren, Theatersport? Grundlage für diese Forschungen könnte eine Studie sein, die über den Umfang der kleinen Umfrage in Kapitel 3.3 hinausgeht.

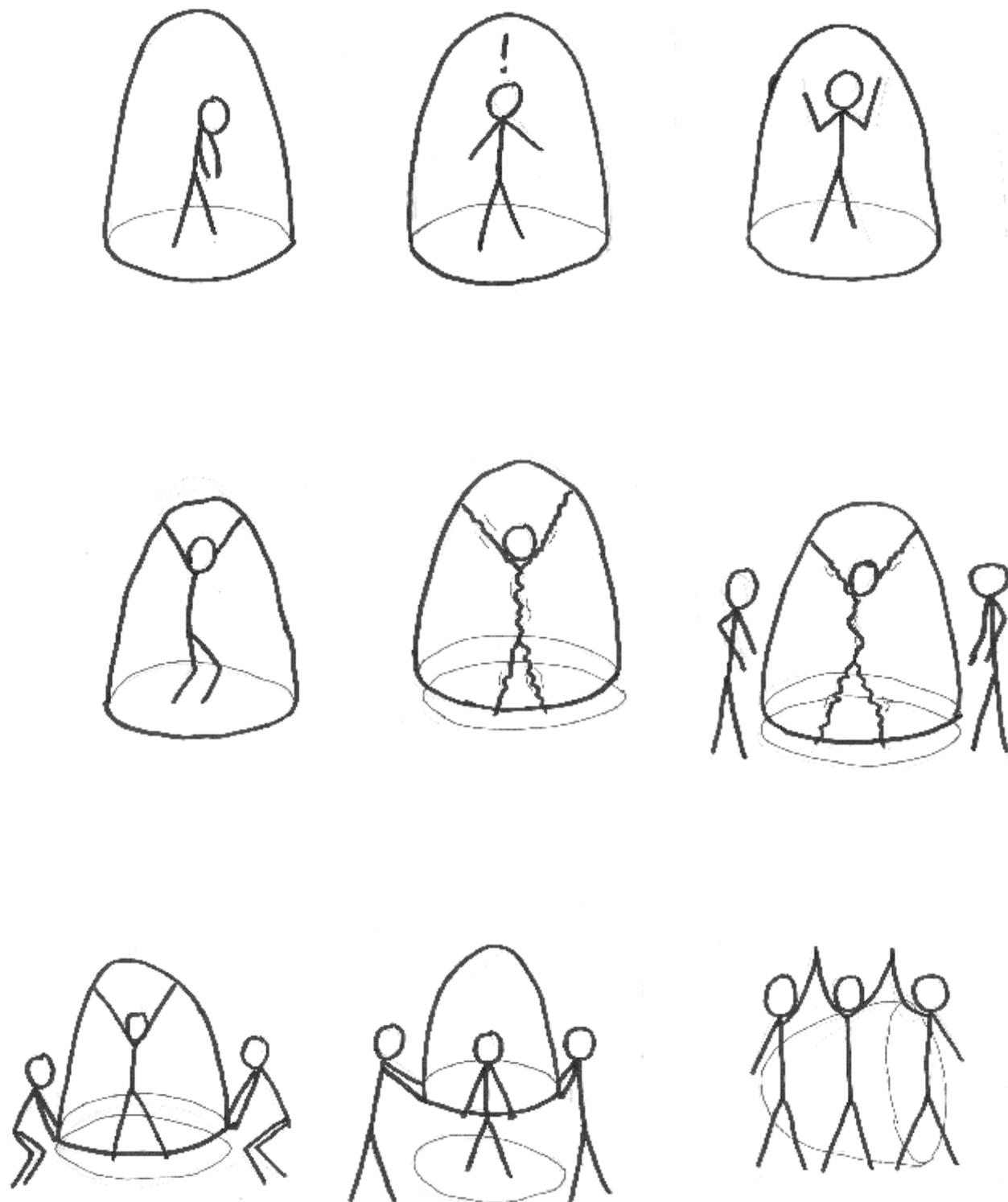
Ich kann Schiller nun widersprechen, der meint, wenn im Theater die Lichter ausgehen, „stirbt der Zauber mit dem Künstler ab. Und wie der Klang verhallet in dem Ohr, verrauscht des Augenblicks geschwinde Schöpfung [...]“.<sup>38</sup> Sogar Jakob Jenisch, der hinzufügt, dass dem Zuschauer doch „eine subjektive Erinnerung aus dieser Schöpfung des Augenblicks“ bleibt,<sup>39</sup> kann ergänzt werden: auch der Schauspieler kann für sich schöpfen – nicht nur aus dem Augenblick, sondern aus dem ganzen Akt des Theatermachens. Die subjektive Erinnerung an die Vergangenheit wirkt in der Gegenwart und in der Zukunft.

---

<sup>38</sup> Schiller 1985, Prolog S.4.

<sup>39</sup> Jenisch 1996, S.11.

## Raus aus der Käseglocke!<sup>40</sup>



---

<sup>40</sup> <http://www.schuechterne.org/wasbild.htm>, 20.6.2009.

## Literaturverzeichnis

Asendorpf, Jens B. (2002): Risikofaktoren in der Kindheit für Soziale Phobien im Erwachsenenalter. In U. Stangier/Th. Fydrich (Hrsg.)(2002): *Soziale Phobie und Soziale Angststörung. Psychologische Grundlagen, Diagnostik und Thearapie*. S. 246-263. Göttingen: Hogrefe Verlag für Psychologie.

Beyers, Charlotte K. (1976): Don't worry if you're shy. In: *Parade*. 18. Januar 1976, S. 12.

Carducci, Bernardo (2000): *Erfolgreich schüchtern. Der Weg zu einem neuen Selbstwertgefühl*. Frankfurt am Main: Krüger Verlag.

Fritsch, Sibylle (1994): Nur im Gefühl liegt die Wahrheit. Ein Gespräch mit dem Regisseur und Bühnenautor George Tabori über das ‚Psychologische Theater‘ – und die Angst der Deutschen vor großen Gefühlen. In: *Psychologie heute*. 1994: Heft 21/2, S. 40-42.

Fromm, Erich (<sup>4</sup>1994): *Die Furcht vor der Freiheit*. München: Deutscher Taschenbuchverlag.

Grimm, Jakob [u.a.] (Hg.) (1854-1960): *Deutsches Wörterbuch*. Leipzig: S. Hirzel.

Jenisch, Jakob (1996): *Der Darsteller und das Darstellen. Grundbegriffe für Praxis und Pädagogik*. Berlin: Henschel Verlag.

Johnstone, Keith (<sup>5</sup>2004): *Theaterspiele. Spontaneität, Improvisation und die Kunst des Geschichtenerzählens*. Berlin: Alexander Verlag.

Koch, Gerd/Streisand, Marianne (Hg.) (2003): *Wörterbuch der Theaterpädagogik*. Uckerland: Schibri-Verlag.

Petzold, Hilarion (1984): Das Therapeutische Theater. Die Methode Vladimir N. Iljines. In: Petzold, Hilarion (Hg.): *Dramatische Therapie. Neue Wege der Behandlung durch Psychodrama, Rollenspiel, Therapeutisches Theater*. Stuttgart: Hippokrates Verlag.

Scheff, Thomas (1983): *Explosion der Gefühle. Über die Kulturelle und therapeutische Bedeutung kathartischen Erlebens*. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Schiller, Friedrich (1985): *Wallenstein I. Wallensteins Lager und Die Piccolomini*. Ditzingen: Reclam.

Stöckli, Georg (2007): *Schüchternheit als Schulproblem? Spuren eines alltäglichen Phänomens*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt Verlag.

Stöckli, Georg (1999): Schüchterne Kinder in der Schule. In: *Schweizer Schule*. 1999: Heft 1/99, S.21-28.

Zimbardo, Philip G. (<sup>5</sup>1986): *Nicht so schüchtern! So helfen Sie sich aus Ihrer Verlegenheit*. Landsberg am Lech: mvg-Verlag.

## **Internetadressen**

Blöchliger, Brigitte (2009): Gefangen in der eigenen Schüchternheit. <http://www.uzh.ch/news/articles/2009/gefangen-in-der-eigenen-schuechternheit.html> (28.1.2009).

Faust, Volker Prof. Dr. med.: Soziale Phobie. Krankhafte Schüchternheit – soziale Angststörung – soziale Neurose – Anthropophobie. <http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/sozphobie.html> (17.6.2009).

Roggenkamp, Viola (2000): Feuchte Hände, weiche Knie. [http://www.zeit.de/2000/21/Feuchte\\_Haende\\_weiche\\_Knie](http://www.zeit.de/2000/21/Feuchte_Haende_weiche_Knie) (21/2000).

Schnabel, Michael (2006): Sind Kinder erfolgreich schüchtern? In: Das Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik. München. [http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Aktuelles/a\\_Haeufige\\_Probleme/s\\_1839.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Haeufige_Probleme/s_1839.html) (27.6.2006).

<http://www.anonyme-alkoholiker.de/>

<http://www.drk.de/>

<http://www.psychologie-info.org/Alkoholismus/alkoholismus.html>

<http://www.schuechterne.org/wasbild.htm>

<http://de.secondlife.com/>

[http://de.wikipedia.org/wiki/World\\_of\\_Warcraft](http://de.wikipedia.org/wiki/World_of_Warcraft)

<http://www.wow-europe.com/de/>

## Umfrage „Theater für Schüchterne“

Im Rahmen der Abschlussarbeit in der Ausbildung Theaterpädagogik BUT

Bitte bewerte die Aussagen mit Schulnoten: 1=trifft sehr zu; 2=trifft zu; 3=trifft eher zu; 4=trifft eher nicht zu; 5=trifft so gut wie nicht zu; 6=trifft absolut nicht zu.

Vielen Dank für die Beteiligung an der Umfrage!

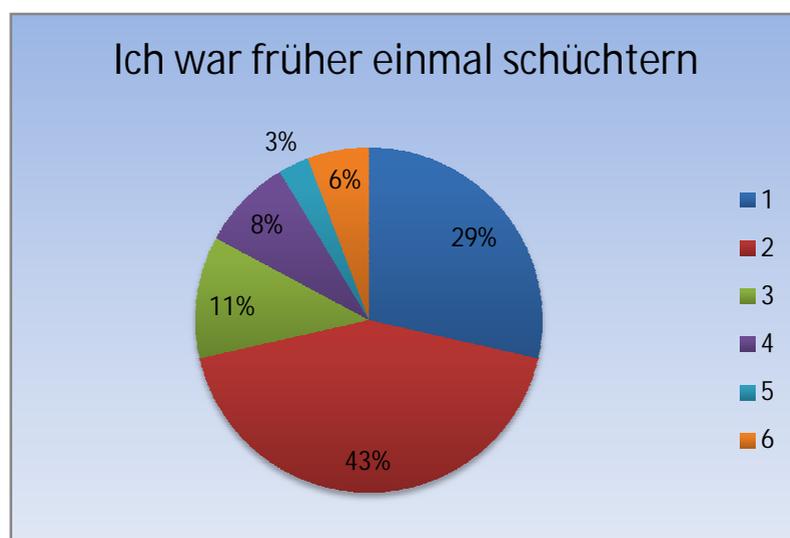
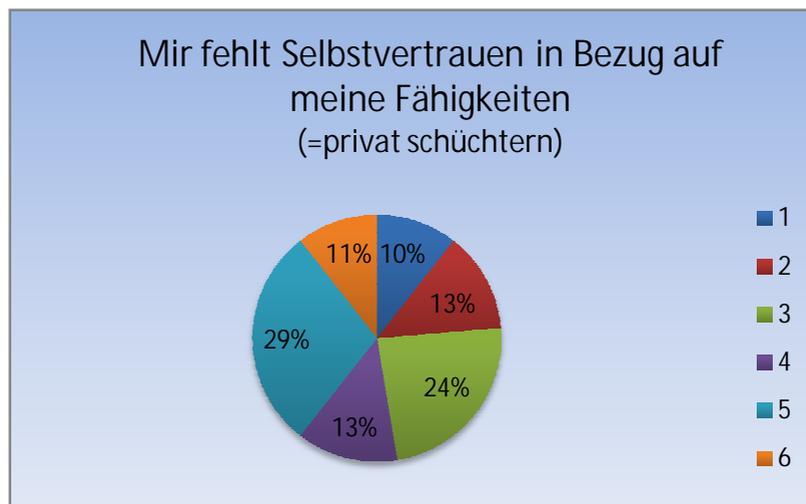
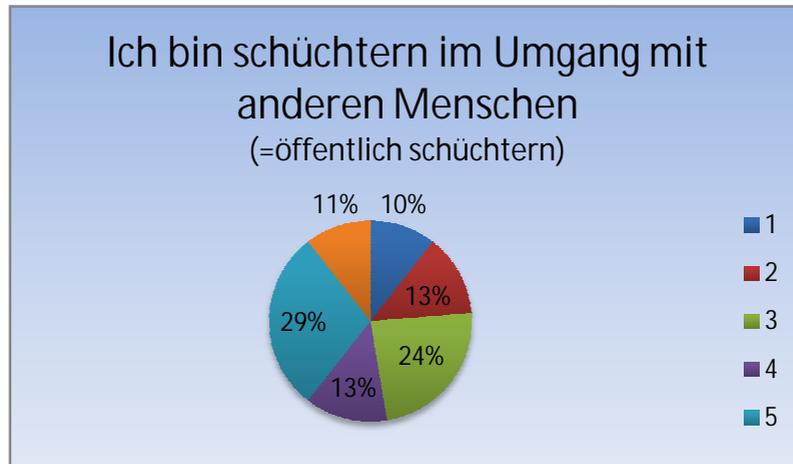
1. Ich bin schüchtern im Umgang mit anderen Menschen. \_\_\_\_\_
2. Mir fehlt Selbstvertrauen in Bezug auf meine Fähigkeiten. \_\_\_\_\_
3. Ich war früher einmal schüchtern. \_\_\_\_\_
4. Ich habe schon Theatererfahrung. \_\_\_\_\_
5. In der letzten Gruppe, in der ich gespielt habe, ging es mir so:
  - Das Theaterspielen hat mir Spaß gemacht. \_\_\_\_\_
  - Ich habe mich in der Gruppe wohl gefühlt. \_\_\_\_\_
  - Ich habe mich auf der Bühne wohlfühlt. \_\_\_\_\_
  - Ich habe Lust auf mehr bekommen. \_\_\_\_\_
  - Ich hatte beim Spielen weniger Angst, mit anderen Menschen umzugehen als sonst. \_\_\_\_\_
  - Ich denke, das Theaterspielen hat mir schon geholfen, mehr Selbstvertrauen zu erlangen. \_\_\_\_\_
  - Ich denke, das Theaterspielen hat mir schon geholfen, leichter mit anderen Menschen umgehen zu können. \_\_\_\_\_
6. Mich interessiert am Theaterspielen
  - Eine Rolle in einem fertigen Stück zu spielen. \_\_\_\_\_
  - Biographisches Theater, d.h. aus eigenen Erfahrungen/Geschichten eigene Szenen bzw. ein eigenes Stück entwickeln. \_\_\_\_\_
  - Improvisationsspiele, Improvisierte Szenen. \_\_\_\_\_
7. Raum für persönliche Mitteilungen (ggf. die Rückseite verwenden).

## Auswertungsdiagramme der Umfrage unter Theaterspielern

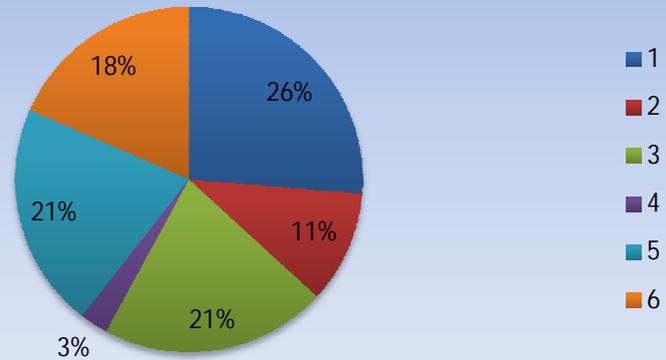
(siehe Kap.3.3)

Die folgenden Abbildungen stellen die prozentualen Ergebnisse der Angaben zwischen eins und sechs dar. Alle Abbildungen sind eigene Darstellungen.

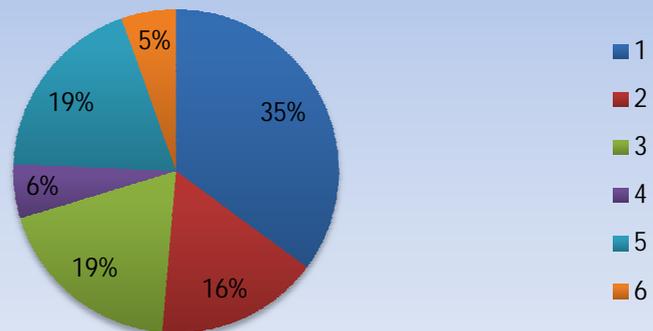
### Antworten von allen Befragten



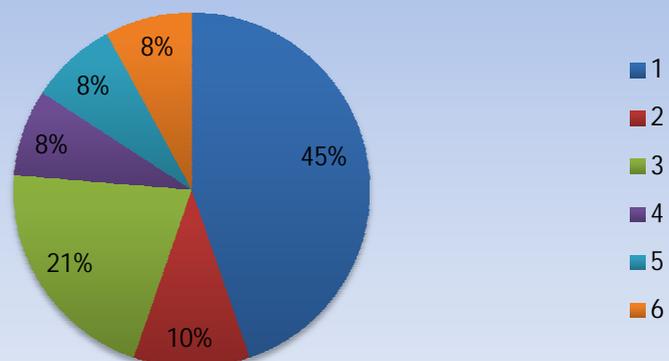
Ich hatte beim Spielen weniger Angst, mit anderen Menschen umzugehen als sonst



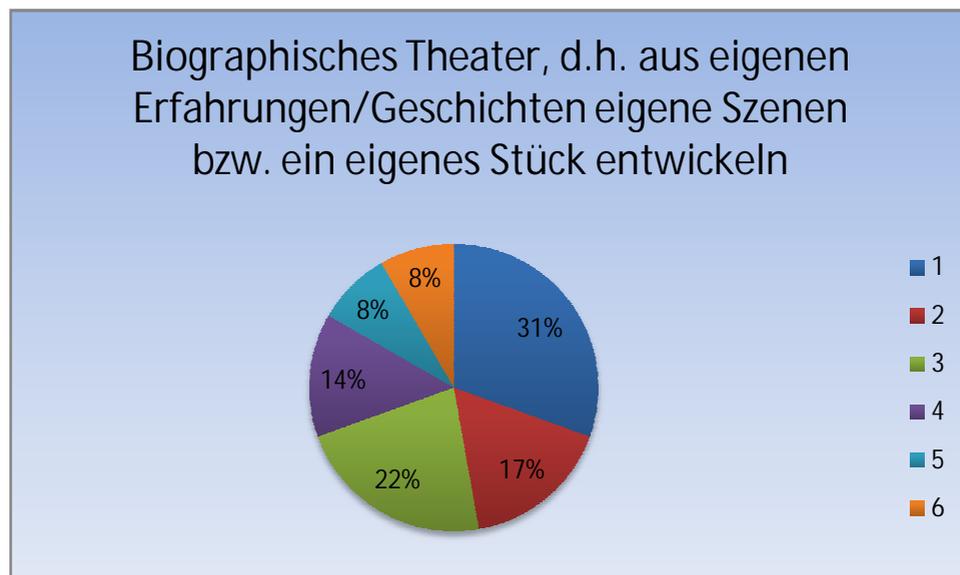
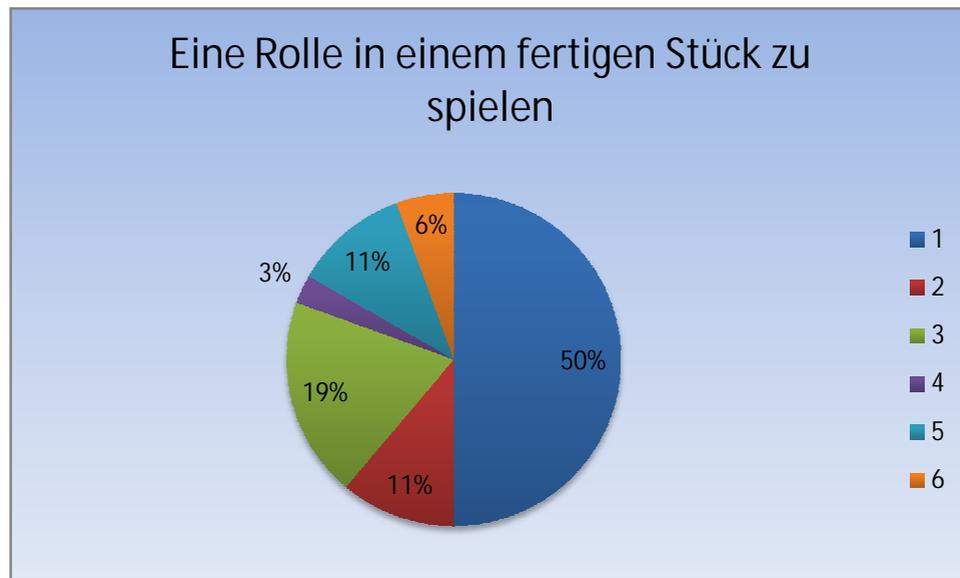
Ich denke, das Theaterspielen hat mir schon geholfen, leichter mit anderen Menschen umgehen zu können



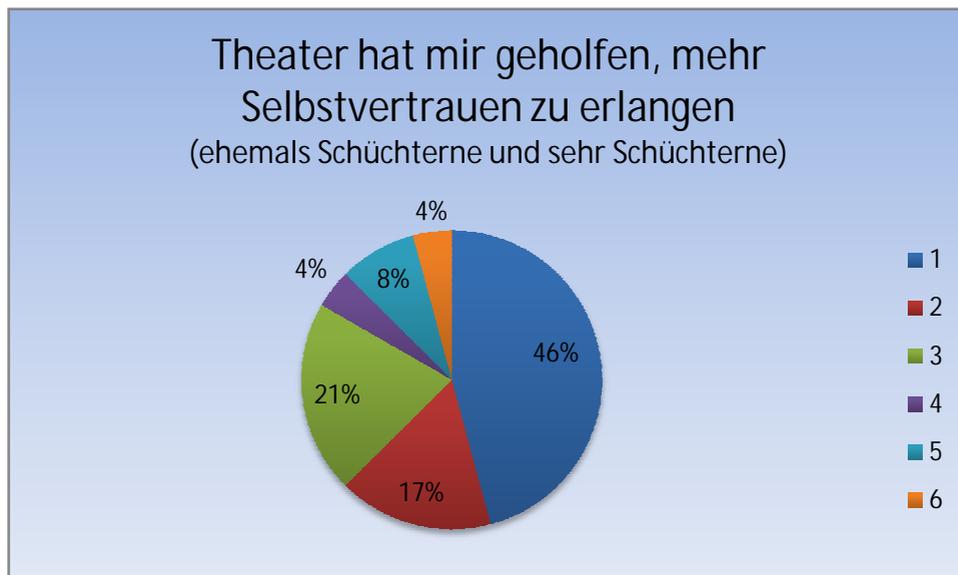
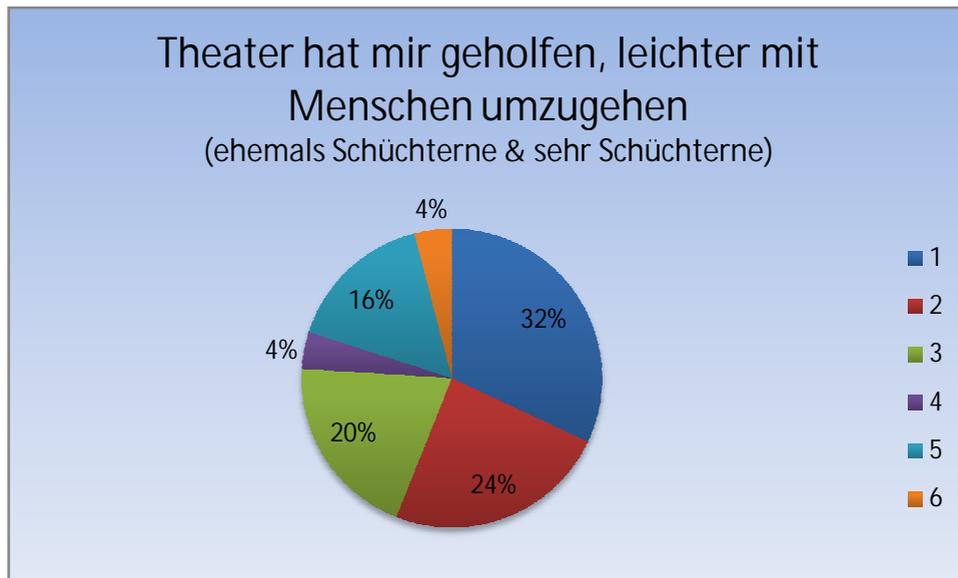
Ich denke, das Theaterspielen hat mir schon geholfen, mehr Selbstvertrauen zu erlangen



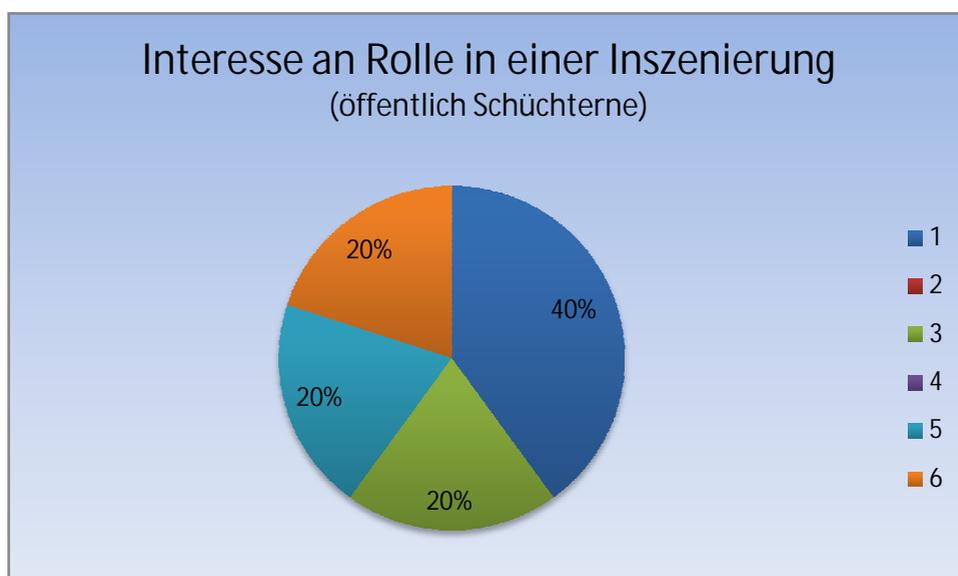
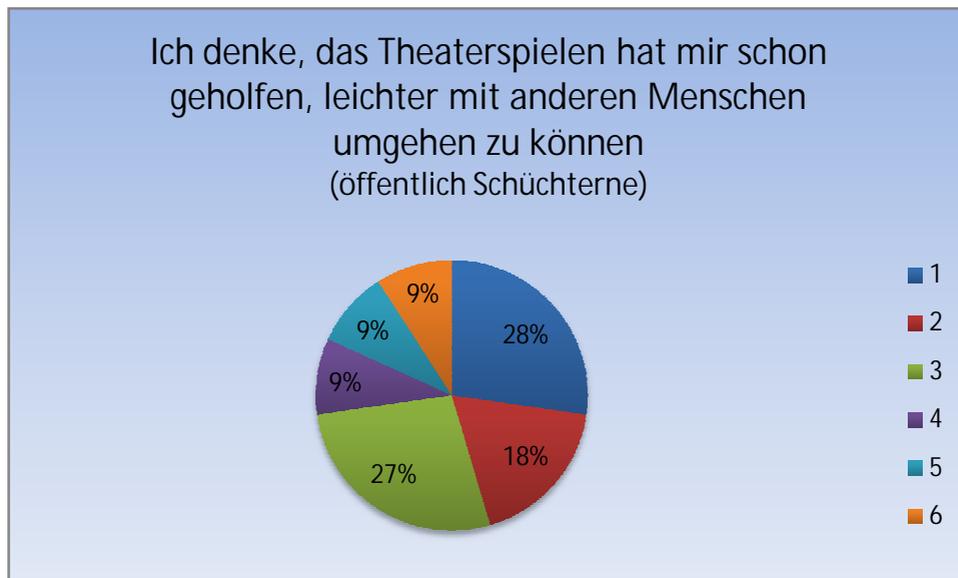
## Mich interessiert am Theaterspielen:

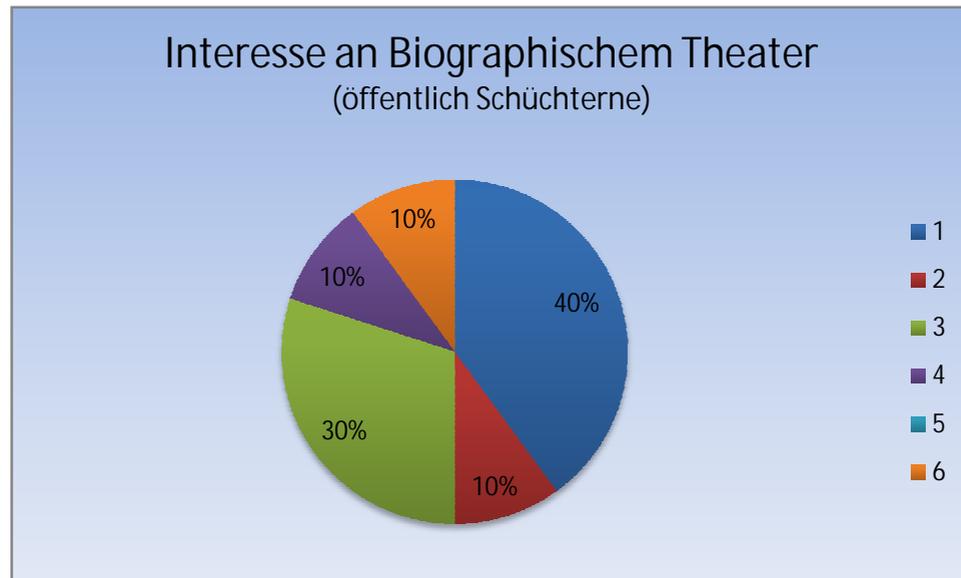


## Antworten von ehemals Schüchternen



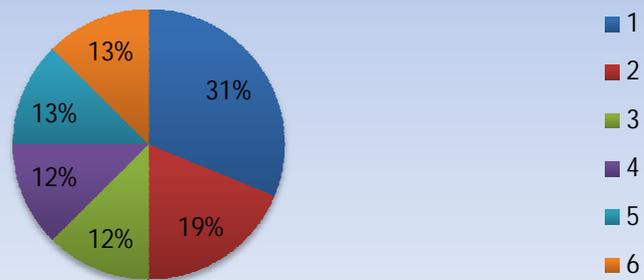
## Antworten von öffentlich Schüchternen



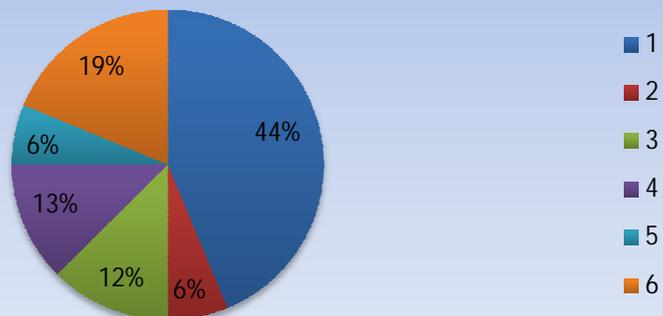


## Antworten von privat Schüchternen

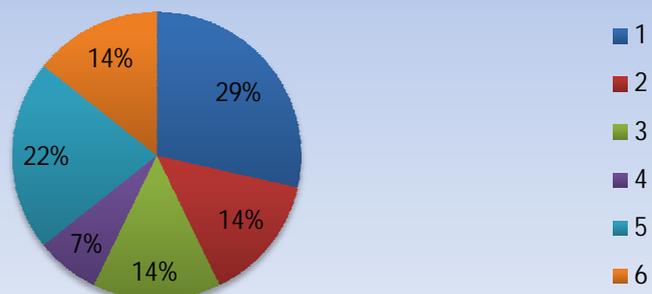
Ich denke, das Theaterspielen hat mir schon  
geholfen, leichter mit anderen Menschen  
umgehen zu können  
(privat Schüchterne)

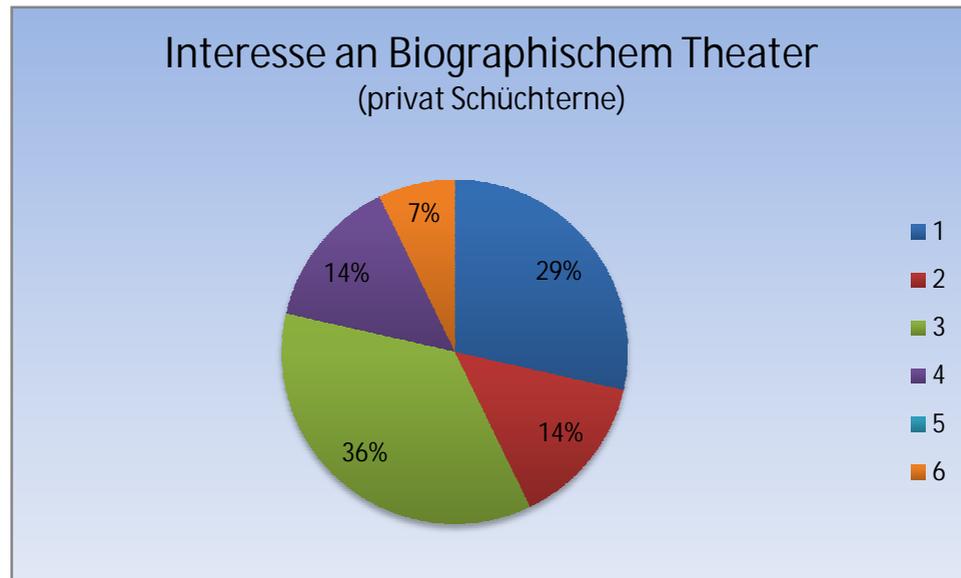


Ich denke, das Theaterspielen hat mir schon  
geholfen, mehr Selbstvertrauen zu erlangen  
(privat Schüchterne)



Interesse an Rolle in einer  
Inszenierung  
(privat Schüchterne)





## Zitate von schauspielenden Menschen

Ich denke, Theaterspielen vereinfacht vieles, da man irgendwann nur noch handelt und nicht mehr viel darüber nachdenkt, wie man gerade auf andere wirken könnte. Man kann sich selbst auch irgendwie ‚ausschalten‘ und komplett in der Rolle aufgehen, so handeln und stellenweise denken wie dieser Charakter, das bedeutet eine große Freiheit für mich.

Hannah, Klasse 13



Also ich selber war bis vor einigen Jahren seeeeeeeeeeeeeeeeeehr schüchtern...

Habe dann Bühnen- und Kameraerfahrung gesammelt und muss schon sagen, wenn ich so zurück blicke, ich hab mich sehr verändert. Ich hätte nie n Referat halten können, nie mit mehren Leuten unterhalten können, einfach, weil ich so schüchtern war. Heute ist das nicht mehr so.

(anonym)



Ich bin sicherer geworden. Ich spreche nicht mehr so hektisch und viel, stattdessen bin ich ruhiger. Ruhig aber trotzdem energievoll. Außerdem entstand in unseren Theatergruppen immer wieder eine sehr starke positive Gruppendynamik und Zusammengehörigkeitsgefühl, damit gab es auch keinen Grund schüchtern zu sein. ...und wenn man vor 20 Leuten als Monster „Uaaaaah!“ brüllt oder eine Klospülung spielt, schlüpft man in eine Rolle die einen als Person nicht preisgibt aber trotzdem anderen annähert und das Eis bricht.

Jenny, 19 Jahre



Meine persönliche Erfahrung über mein Verhalten anderen Menschen gegenüber, zeigt mir, dass ich auf die Menschen in meinem Umfeld und auch auf fremde Menschen oft anders wirke, als es mir selbst bewusst ist. Oftmals rede ich und lache ich in einem Gespräch, wenn ich einfach nicht weiß, was ich sagen soll in peinlichen Situationen, auch wenn sie vielleicht gar nicht peinlich sind, aber weil ich nicht genau weiß, wie ich mit den Leuten umgehen soll. Bei Leuten, die ich schon länger und besser kenne bin ich allerdings meistens sehr selbstbewusst und vielleicht auch zu dominant. Wenn ich auf der Bühne stehe, bin ich eigentlich noch viel mehr aufgeregter, als in Situationen im Alltag oder eben, wenn ich nicht weiß was ich machen soll. Allerdings brauche ich beim Theaterspielen genau diese Nervosität, um mich genügend zu konzentrieren. Außerdem weiß ich, dass ich dann nicht nur ich selbst bin, wenn ich Schauspiele und versuche mich so zu verhalten, wie sich die Rolle verhalten würde. Manchmal versuch ich dass auch im Alltag um schwierige Situationen zu meistern...allerdings kommen dann meistens nur dumme Sprüche bei raus, die allerdings meistens ganz gut ankommen und krampfige Momente auflockern.

Nadja, 20 Jahre



Also ich kann aus Erfahrung sprechen, dass ich mich seit dem theaterspielen doch selbstbewusster fühle. Meine Lehrerin sagt auch immer, wenn ich Rollen spiele, bei denen ich aus mir rauskommen muss, hilft das meinem Selbstbewusstsein enorm. Früher wollte ich ihr nicht glauben, aber mittlerweile muss ich ihr recht geben.

(anonym)



Ein fertiges Stück zu spielen ist für mich leichter, da man dann eine andere Rolle verkörpert. Wenn man improvisiert, gibt man mehr von sich selbst und seine eigenen Ideen der Kritik preis.

Ina, Klasse 13



Auch, wenn ich denke, dass es mir nicht hilft, fand ich es trotzdem schön.

Teilnehmerin Workshop „Theater für Schüchterne“



Herzlichen Dank für die supergelungene Anleitung. Ich würde gerne Theater spielen mit anderen Schüchternen.

Teilnehmerin Workshop „Theater für Schüchterne“



Theaterspielen ist das Versetzen in die andere Rolle. Aussteigen aus der eigenen Identität und in eine andere versetzen. Etwas machen, was man sonst nie machen würde. Etwas tun, wovon man noch nie gedacht hat, dass man es machen würde und andere Gefühle nachempfinden. Das Tolle ist, dass man auch seine eigenen und andere Gefühle loswird. Man erkennt, wie es ist, z.B. der Chef über alles zu sein. Man teilt zwei Ichs – das wahre ich und das gespielte Ich. Das gespielte Ich lässt man Besitz ergreifen. Andere Rollen passen zum eigenen Ich und spiegeln die eigene Weise zu reagieren oder Sachen zu sehen oder Gefühle zu haben. Theaterspielen ist für mich deshalb toll, weil man auch aus dem Alltagsleben kommt. Seinen Text hat man zwar im Kopf, aber man wächst langsam in die Rolle. Man ist hier und dort. Im Alltag und im Erfundenen. Im Gewöhnlichen und im Ungewöhnlichen. Es besteht eine wunderbare Ablenkung. Die wunderbare Ablenkung zu spielen, man sei ein anderer.

Malinka, Klasse 8



Ich finde Theaterspielen eigentlich super und denke und sehe an anderen, dass es gegen Schüchternheit wirksam sein kann, aber die inkompetente Spielleitung hat alles kaputt gemacht.

(anonym)



Theater ist eindeutig eine gute Therapie - nicht nur fürs Selbstvertrauen sondern auch gegen die Schüchternheit beim Umgang mit Menschen. Meistens wird im Theater auch geübt, z.B. die Angst vor Körperkontakt loszuwerden. So ne Gruppe Freunde, die alle Schauspieler sind, ist sich enorm nahe.

(anonym)



Im Theater bekommt man ein Skript in die Hand gedrückt und darf seinen Text laut und selbstsicher vor Publikum vortragen.

Man muss sich keine Gedanken darüber machen, was sie sagen, es ist ja ein Drehbuch und man muss auch keine Angst haben, unterbrochen oder sogar völlig überhört zu werden man kann in einen anderen Menschen schlüpfen und dadurch evtl. lernen, wie man selbstbewusst auftritt . Und wenn man dann auch noch Applaus, Lob und Anerkennung bekommt is das ja perfekt.

(anonym)



Eigentlich bin ich gekommen, um mich in einer großen Gruppe zu verstecken. Trotzdem habe ich mich mit den fünf Damen und der tollen Anleitung sehr wohl gefühlt und war beglückt von den Ergebnissen. Ich kann mir gut vorstellen, dass das Theaterspielen in der Art sehr hilfreich für mich sein könnte und würde gerne an einem weiterführenden Kurs teilnehmen.

Hedi, 60 Jahre, Teilnehmerin Workshop „Theater für Schüchterne“



Theaterspielen ist super, wenn die Gruppe stimmt. Wenn die Gruppe nicht stimmt, geht gar nichts.

Hannah, 20



Theaterspielen ermöglicht jedem – Selbstbewussten und sehr Schüchternen – neue Erfahrungen im Bezug auf andere und besonders sich selbst zu sammeln und neue Seiten an sich selbst kennen zu lernen. Mir hat es einen riesen Spaß gemacht, mich in die Rolle, das Stück und die Gruppe als Ganzes hineinzusetzen und kann es nur jedem empfehlen.

Milena, Klasse 12



Die Bühne ist der einzige Platz auf der Welt, wo man ungestört die Sau rauslassen kann, ohne dafür bestraft zu werden. Im Gegenteil: wenn man nur selbst genug dahinter steht, bekommt man auch noch Applaus dafür! Das ist echter Luxus.

Steffi, 41