

Theaterpädagogische Akademie der Theaterwerkstatt Heidelberg
Vollzeitausbildung zur Theaterpädagogin BuT ®
Jahrgang 2017

Förderung von Körperwahrnehmung im Rituellen Spiel als Teil der Theaterpädagogischen Arbeit in der Erwachsenenbildung

**Vorgelegt von Judith Hofmann
TP 17**

**Eingereicht am 28.07.2018 an Wolfgang G. Schmidt
(Ausbildungsleitung)**

Fachtheoretische Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zur
Theaterpädagogin (BuT) ®



Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	3
2 Aspekte des Körpers und seiner Wahrnehmung.....	4
2.1 Körperverdrängung und Körperthematization.....	4
2.2 Der Körper und seine Bedeutungsentwicklung im Theater.....	5
2.3 Begriffsannäherung „Körperwahrnehmung“	7
2.3.1 Wahrnehmung fremder Körper.....	7
2.3.2 Wahrnehmung des eigenen Körpers.....	8
3 Körperarbeit	11
3.1 Annäherung an eine Begriffsdefinition.....	11
3.2 Bedeutung der Körperarbeit in der Theaterpädagogik.....	12
3.3 Körperarbeit in der Erwachsenenbildung.....	14
4 Rituelles Spiel als Form der Körperarbeit in der theaterpädagogischen Praxis.....	17
4.1 Merkmale des Ritualen Spiels.....	17
4.2 Ursprünge des Ritualen Spiels.....	20
4.3 Zur Begriffsklärung.....	21
4.3.1 Spiel.....	21
4.3.2 Flow	22
4.3.3 Ritual.....	24
4.4 Einordnung auf methodisch-didaktischer Ebene.....	25
4.5 Erfahrungen aus der Praxis.....	27
4.6 Elemente des Ritualen Spiels zur Förderung von Körperwahrnehmung.....	29
5 Fazit.....	32
6 Anhang.....	35
6.1 Interview mit Lutz Pickardt.....	35
7 Literaturverzeichnis.....	38
8 Eigenständigkeitserklärung.....	40

1 Einleitung

In der vorliegenden Arbeit soll untersucht werden, inwiefern die Methode des Ritualen Spiels in der theaterpädagogischen Arbeit mit Erwachsenen einen Beitrag dazu leisten kann, dass sich die Körperwahrnehmung der Teilnehmenden verbessert. Hintergrundgedanke dieser Untersuchung ist die Beobachtung, dass in der Gesellschaft ein parallel verlaufender, ambivalenter Trend von Körperthematisierung und Körperverdrängung wahrnehmbar ist. Es soll daher überprüft werden, ob das Rituelle Spiel Elemente aufweist, die die Wahrnehmung – vor allem des eigenen Körpers – verbessern können, um der Körperverdrängung und ihren schädlichen Folgen wie Zivilisationskrankheiten entgegenzuwirken. Dazu soll eingangs die heutige Lage des Umgangs mit dem Körper genauer beleuchtet werden, bevor auf die Entwicklung der Bedeutung des Körpers im Theater und auf den Begriff der Körperwahrnehmung eingegangen wird. Da das Rituelle Spiel eine Form der Körperarbeit ist, soll diese anschließend definiert und ihre Bedeutung in der theaterpädagogischen Praxis sowie in der Erwachsenenbildung aufgezeigt werden.

Nach dieser Hinführung sollen daraufhin die Elemente, die das Rituelle Spiel ausmachen, hervorgehoben und kurz auf seine Entstehungsgeschichte eingegangen werden. Drei Begriffe – Spiel, Flow und Ritual – die für das Rituelle Spiel konstitutiv sind, sollen im Weiteren im Hinblick auf ihre besondere Bedeutung zur Förderung von Körperwahrnehmung definiert werden.

Im Anschluss soll eine Einordnung des Ritualen Spiels auf methodisch-didaktischer Ebene erfolgen und außerdem Erfahrungen aus der Praxis hinzugezogen werden. Informationsquelle hierfür ist ein Interview mit Lutz Pickardt, langjähriger Schüler Heinz Schlages, dem Begründer des Ritualen Spiels, und selbst Anleiter dieser Methode.

Mit all diesen Informationen soll es dann möglich sein, zum Schluss aufzuzeigen, ob sich das Rituelle Spiel zur Förderung von Körperwahrnehmung in der Arbeit mit Erwachsenen sinnvoll einsetzen lässt.

2 Aspekte des Körpers und seiner Wahrnehmung

2.1 Körperverdrängung und Körperthematization

Wir leben in einer Gesellschaft, in der eine divergierende Entwicklung in Bezug auf den menschlichen Körper zu beobachten ist. Auf der einen Seite ist der Körper als zu inszenierendes Objekt ständig präsent. Es gilt, ihn äußerlich zu optimieren, ihn funktionstüchtig zu halten und ihn in den sozialen Netzwerken zu präsentieren. So war beispielsweise etwa jeder zehnte Bewohner Deutschlands 2017 in einem Fitnessstudio angemeldet,¹ was den Trend unterstreicht. Doch die Anforderungen, die die Gesellschaft an den Körper stellt, sind hoch und nicht einfach zu erfüllen. Der Körper, als ein „wichtiges Element im Zivilisationsproze[ss]“,² ist den gesellschaftlichen Bedingungen ausgesetzt, dagegen zu agieren ist nicht leicht. Heute muss alles immer schneller gehen, die Menschen haben keine Zeit mehr, sie fühlen sich überfordert und gestresst. So genannte „Zivilisationskrankheiten“ sind zur hauptsächlichen Erkrankungs- und Todesursache geworden.³ Die Beschäftigung mit dem eigenen Körper ist also oberflächlich, denn es geht nur noch darum, die Hülle zu optimieren. Die Menschen spüren sich nicht mehr, die Verbindung zwischen ihrem inneren Empfinden und ihrem körperlichen Handeln geht verloren. Man nimmt den eigenen Körper vor allem dann noch bewusst wahr, wenn etwas nicht mehr funktioniert, wenn man müde oder krank wird. Aber anstatt die Körpersignale bewusst wahrzunehmen, werden Medikamente eingenommen oder Kaffee getrunken, um die Symptome zu übergehen und weiterhin zu funktionieren. Solche Äußerungen des Körpers, in denen er in unser Bewusstsein vordringt, werden als störend empfunden und man versucht, sie zu vermeiden.

Hinzu kommt die Entwicklung, dass wir zunehmend in einer Umgebung leben, in der technisierte Verfahren in den unterschiedlichen Lebensbereichen unsere sinnlichen Körpererfahrungen eingrenzen. Wir streichen bis zu mehrere Stunden am Tag über glatte taktile Bildschirme und gleichen Temperaturunterschiede wahlweise mit Klimaanlage oder Heizungen aus. Äußerungen des Körpers werden als unangenehm und unnatürlich empfunden und daher durch Desinfektionsmittel, Deos und ähnliche Produkte versucht zu eliminieren.⁴

Zunehmende Körperverdrängung und eingeschränkte Möglichkeiten zur Körpererfahrung stehen also dem Trend der Körperthematization entgegen, obwohl diese zwei Entwicklungen parallel ablaufen.

1 Statista: Statistiken zum Thema Fitnessbranche. <https://de.statista.com/themen/233/fitness/> [Stand: 5.07.2018].

2 Naumann, Gabriela: „Widersprüchliche Alltagserfahrungen des Körpers“. In: Koch, Gerd/ Naumann, Gabriela/ Vaßen, Florian (Hg.): *Ohne Körper geht nichts. Lernen in neuen Kontexten*. Berlin/ Milow, Schibri, 1999, S. 19.

3 Ebd., S. 22.

4 Vgl.: Ebd., S. 19-20.

2.2 Der Körper und seine Bedeutungsentwicklung im Theater

Lange Zeit lag im europäischen Theater der Fokus auf dramatischen Texten. Theater als eine Verbindung des Körpers in Raum und Zeit zu verstehen und somit den menschlichen Körper ins Zentrum der Theaterarbeit und Aufführungspraxis zu setzen, ist jedoch eine Auffassung, die der textbasierten Arbeit lange vorausging. Aber erst Anfang des 20. Jahrhunderts gab es wieder eine Entwicklung, die in diese Richtung verlief.⁵

Prägend zu der damaligen Zeit waren verschiedene Theatermacher und Regisseure, die mit neuen Formen des Spiels experimentierten. So entwickelte sich beispielsweise Stanislawski in seiner zweiten Arbeitsphase weg vom Ansatz, dass der Schauspieler alle Emotionen aus sich selbst heraus erzeugen müsse. Vielmehr setzte er den Fokus auf Körperhaltungen und Anregungen, die von außen an den Schauspieler herangetragen wurden, um beim Darsteller Emotionen hervorzurufen. Diese Verlagerung weg vom rein psychologischen Spiel zu einem körperbetonten Ansatz war wegweisend für das Theater des 20. Jahrhunderts.⁶

Andere Entwicklungen hin zum Körpertheater waren die Biomechanik Meyerholds, ein Schüler Stanislawskis, sowie Antonin Artauds und Jerzy Grotowskis Arbeiten. Auf letzteren soll, aufgrund seiner Bedeutung für die Entwicklung des Ritualen Spiels, näher eingegangen werden.

Grotowski entwickelte sein Theatermodell in intensiver Auseinandersetzung mit der Tradition, insbesondere indem er sich mit Stanislawski, Meyerhold und Artaud befasste. Mit Letzterem ging er konform in der Ablehnung der einseitigen Rationalität des Theaters zu Beginn des 20. Jahrhunderts, der Dominanz des Wortes sowie der seiner Meinung nach oberflächlich-psychologischen Spielweise des modernen Schauspielers. Grotowski war der Ansicht, dass das konventionelle Theater ohne Sinn und Zweck Zeichen anhäufen würde, in dem zum Scheitern verurteilten Versuch, mit Film und Fernsehen zu konkurrieren. Um dem entgegenzuwirken, solle sich das Theater auf seine Essenz zurückbesinnen, welches der Prozess zwischen Spieler und Zuschauer sei. Sein Konzept des „Armen Theaters“ verfolgte das Ziel, alles Überflüssige zu eliminieren und den Menschen als Ganzes wieder in den Mittelpunkt des Interesses zu stellen. Dadurch rückte der menschliche Körper wieder in den Fokus der Schauspiel- und Aufführungspraxis. Sein Interesse galt dem, was aus dem Menschen herauskommt. Das bedeutete, dass sich der Schauspieler in einem Akt der geistigen und körperlichen Selbstbefreiung erkennen, offenbaren und als Projektionsfläche für den Zuschauer präsentieren sollte.⁷

5 Warstat, Matthias: „Körper im Theater“. In: Schultheater (Hg.): *Körper*. Friedrich-Verlag, 2010, S. 42.

6 Vgl.: Simhandl, Peter: *Theatergeschichte in einem Band*. Berlin, Henschel, 2014, S. 207.

7 Vgl.: Ebd., S. 436-440.

Seine Ideen wurden in den 1960er Jahren von den amerikanischen Avantgardisten begeistert aufgenommen. Die experimentellen Gruppen, die sich unter dem Sammelnamen „Off-Off-Broadway-Theatre“ zusammenfanden, waren vor allem um die Entwicklung körperlich-ritueller Spielweisen bemüht.⁸

In den siebziger und achtziger Jahren des 20. Jahrhunderts entstand durch die Arbeiten von Johann Kresnik, Reinhild Hoffmann und vor allem auch der von Pina Bausch die theatrale Gattung des neuen deutschen Tanztheaters, welches enorm an Bedeutung gewann und sich in seiner Körperlichkeit anregend auf das Schauspiel ausgewirkt hat.⁹

So wurden körperbetonte, physisch herausfordernde Aufführungen für viele moderne Theaterformen prägend. Die Grenzen zwischen Sprech- und Tanztheater lösten sich zunehmend auf. Auch die Performancekunst, der das Theater der Gegenwart sehr zugewandt ist, beruht im Wesentlichen auf der Veränderung des „ausgestellten Körpers“.¹⁰

In Inszenierungen zeitgenössischer Regisseure und Choreografen wie Franz Castorf, René Pollesch, Christoph Schlingensiefel oder Jan Fabre und Xavier LeRoy sind die Darsteller herausgefordert, sich ohne vorgegebene Rolle auf der Bühne zu behaupten und sich selbst und den Körper stets neu zu gestalten und zu erforschen.¹¹

Damit einher geht die Frage, wie diese Darstellungen des Körpers dann wiederum vom Publikum und auch vom Darsteller selbst wahrgenommen werden. Denn die Akzentuierung des Körpers im Spiel auf der Bühne führt wohl ebenso zur Reflexion des Zuschauers über seinen eigenen Körper.

8 Vgl.: Simhandl, *Theatergeschichte in einem Band*, S. 428.

9 Vgl.: Ebd., S. 313.

10 Warstat, „Körper im Theater“, S. 42.

11 Vgl.: Warstat, „Körper im Theater“, S. 42.

2.3 Begriffsannäherung „Körperwahrnehmung“

Der Begriff der Körperwahrnehmung ist ein in sich komplexes Konstrukt. Denn um überhaupt über die fünf Sinne - sehen, riechen, spüren, fühlen und schmecken - etwas wahrnehmen zu können, braucht es natürlich den Körper. So können wir uns und unsere Umgebung nur mithilfe unseres Körpers wahrnehmen.¹² Man unterscheidet die Wahrnehmung nach Innen zum eigenen Körper oder nach Außen, das heißt die Wahrnehmung eines anderen Körpers sowie die Eigen- und Fremdwahrnehmung. Wahrnehmen können wir Körperliches, Materielles, aber auch Energetisches. Die Grenzen dieser Bereiche sind jedoch fließend.¹³

2.3.1 Wahrnehmung fremder Körper

Die Körperwahrnehmung ist in den Theaterwissenschaften seit den 1980er Jahren zu einem wichtigen Thema geworden. In der Wahrnehmung fremder Körper sind zwei Ebenen zu unterscheiden. Auf einer Ebene erfolgt sie über ein „vorsprachliche[s], leibliche[s] Spüren“,¹⁴ das nicht leicht in Worte zu fassen ist. Es geht hierbei um die Energien, die Ausstrahlung, die Rhythmen und Schwingungen, die die Präsenz eines Körpers ausmachen. Wie man als Zuschauer die Körper der Schauspieler spürt und wieso man sich von ihrer Präsenz angesprochen fühlt oder nicht, ist ein sehr subjektives Empfinden.

Eine zweite Ebene der Wahrnehmung von Körpern umfasst das Zuschreiben von Bedeutungen. Denn jeder Körper löst beim Betrachter Assoziationen aus, jedes Detail wird mit Bewertungen versehen. Man kann also sagen, dass, wenn man die eigene Wahrnehmung fremder Körper verstehen möchte, man auf die Assoziationen achten muss, die ein Körper bei einem selbst auslöst. Jedoch ist es uns nicht möglich, einen Körper wahrzunehmen, ohne ihn direkt zu klassifizieren und etwa ein ästhetisches Urteil zu fällen.

Somit ist der Körper immer auch ein Zeichenkörper, in der Form, dass er Interpretationen herbeiführt und zu sprachlichen Einordnungen führt. Deutungen wie etwa „Mann, Frau, groß, klein, dick, dünn“ und ähnliche sind direkte Konsequenzen unserer Wahrnehmung. Insofern ist die Körperwahrnehmung von sprachlicher Deutung dominiert.

Jeder Wahrnehmung von Körpern unterliegt der Vergleich zwischen eigenem und

12 Vgl.: Molcho, Samy: *Körpersprache*. München, Mosaik, 1983, S. 21.

13 Vgl.: Bühlmann, Claudia: „Reflexionen zur Körper- und Bewegungsarbeit“. In: Koch, Gerd/ Ruping, Bernd/ Vaßen, Florian/ Hentschel, Ulrike (Hg.): *Korrespondenzen. Zeitschrift für Theaterpädagogik*. Milow, Schibri, 4/2002, S. 28.

14 Warstat, „Körper im Theater“, S. 43.

fremdem Körper. Im Theater ist dieses Abgleichen jedoch erschwert, da der Körper des Schauspielers auf der Bühne, selbst wenn er ungeschminkt und ohne Kostüm ist, anders wahrgenommen wird als im echten Leben. Die Bühne bringt einen Ausstellungscharakter mit sich. Durch Licht und erhobene Positionen gewinnt der Zuschauer einen anderen Blick auf den dargestellten Körper. Dieses Phänomen ist besonders deutlich, wenn man den Schauspielern beispielsweise nach einer Aufführung bei einem Publikumsgespräch begegnet und sie dann ganz anders wahrnimmt.

Eine weitere Dimension ist die Annahme, dass die Wahrnehmung eines Körpers innere Bilder beim Betrachter hervorruft, die sehr individuell und von der Situation abhängig sind. Der Körper, den man sieht, entsteht quasi als Imagination im eigenen Kopf. Insofern ist also eine objektive Wahrnehmung fremder Körper nicht möglich.¹⁵

2.3.2 Wahrnehmung des eigenen Körpers

Um den eigenen Körper bewusst wahrnehmen zu können, bedarf es einer Schärfung des Bewusstseins dafür, was den Körper eigentlich ausmacht, sprich, was überhaupt wahrgenommen werden kann. Claudia Bühlmann, Schauspielerin und langjährige Dozentin für Körperarbeit, hat in einem Beitrag der Zeitschrift „Korrespondenzen-Zeitschrift für Theaterpädagogik“ einen Versuch unternommen, die Facetten dessen, was der Körper ist und wie wir ihn wahrnehmen und mit ihm arbeiten können, zu benennen.¹⁶ Ihre Annäherung an das Themenfeld soll dieser Arbeit als Grundlage dienen für den weiteren Umgang mit dem Begriff der eigenen Körperwahrnehmung.

Sie beschreibt zunächst den Körper als Materie, der an die Struktur des Skeletts gebunden, in den Gelenken beweglich und in den Muskeln dehnbar ist. Er ist also eine „modellierbare Skulptur in sich, ständig im Wandel begriffen“¹⁷ und kann sich auf verschiedene Arten bewegen und verhalten. Bewegungen des Körpers geschehen durch Impulse von Innen oder Außen, zum Beispiel durch Atem, Puls, Gedanken, Emotionen, Rhythmus, Stimmungen und Ähnliches. Beim Durchführen von Bewegung sind stets vier Bereiche beteiligt, die je nach Art der Handlung variieren: Die motorische Bewegung, Sinnesempfindungen, Gefühle und das Denken.¹⁸ Ein Aspekt der Körperwahrnehmung beinhaltet daher, sich diese vier Bereiche bewusst zu machen, zu untersuchen, inwiefern sie sich gegenseitig beeinflussen und welche Möglichkeiten der Bewegung der eigene

¹⁵ Vgl.: Warstat, „Körper im Theater“, S. 42-44.

¹⁶ Vgl.: Bühlmann, „Reflexionen zur Körper- und Bewegungsarbeit“, S. 26-30.

¹⁷ Ebd., S. 27.

¹⁸ Vgl.: Feldenkrais, Moshé: *Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*. Frankfurt/Main, Suhrkamp, 1978, S. 31f.

Körper aufgrund der Beschaffenheit seines Skeletts, seiner Gelenke und seiner Muskeln zulässt.¹⁹

Der Körper in seiner Bewegungsabfolge kann auch als Aneinanderreihung einzelner Bilder verstanden werden. So ist ein Innehalten im Bewegungsfluss der „Wendepunkt von Bewegung zu Bewegung“.²⁰ Als ein weiteres Element der Körperwahrnehmung bedeutet es also, diesen Bewegungsablauf zu finden und durch Training gezielt beeinflussen zu können.

Bühlmann hebt außerdem hervor, dass der Körper ein „gesamtes Raumsystem [ist], das wiederum seinerseits nur in Relation zum Aussenraum [sic!] existiert“.²¹ Es gilt also, dieses System, das durch gesellschaftliche Normen anerzogen, durch ererbte Bedingungen geprägt oder durch Gewohnheitshandlungen strukturell geformt ist, bewusst wahrzunehmen. Die differenzierte Wahrnehmung des eigenen Handelns führt dann dazu, damit flexibler umgehen und es aktiv verändern zu können. Ziel ist es, den Körper als bewusstes Gestaltungselement einzusetzen, sei es im Alltag oder im künstlerischen Schaffen.

Zudem ist der Körper ein Klangraum, denn ohne ihn wäre Stimme nicht denkbar. Er wird außerdem innerlich durch den Puls bewegt und „Körper- und Raumbewegung können durch innere oder äussere [sic!] rhythmische und musikalische Einheiten strukturiert werden“.²² Körperwahrnehmung bedeutet also auch, den Körper als Raum für Rhythmus, Stimme und Klang zu begreifen.

Der Körper ist ständig dabei, willkürliche und bewusste Bewegungen auszuführen. Viele dieser Handlungen geschehen unbewusst, denn Tätigkeiten des Körpers wie etwa das Sitzen oder Gehen bedürfen im Alltag keiner besonderen Aufmerksamkeit, sondern haben sich verselbstständigt. Wenn es uns gelingt, diese Bewegungen in ihrer Quantität und Qualität besser wahrzunehmen, erweitert sich dadurch unsere Möglichkeit, unseren Alltag und unsere künstlerische Arbeit zu gestalten.²³

Den Körper wahrzunehmen, bedeutet auch, die eigenen Grenzen zu spüren und seine Möglichkeiten zu begreifen. Grenzen ergeben sich einerseits durch „ererbte, biologische und physiologische Gegebenheiten“.²⁴ Sie können sich jedoch auch im Laufe des Lebens in Form von sich plötzlich oder langsam entwickelnden körperlichen Einschränkungen manifestieren. Aber auch psychische Beschwerden wie Angstzustände oder Vertrauensprobleme, können sich festsetzen und den Umgang mit dem Körper negativ

19 Vgl.: Bühlmann, „Reflexionen zur Körper- und Bewegungsarbeit“, S. 27.

20 Vgl.: Ebd.

21 Ebd.

22 Ebd.

23 Vgl.: Ebd., S. 28.

24 Ebd.

beeinflussen. Letztlich werden uns auch durch die Gesellschaft und die Kultur, in der wir leben, Grenzen gesetzt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich die Wahrnehmung des eigenen Körpers aus folgenden Elementen zusammensetzt:

- Das Bewusstmachen des Körpers als biologische Materie, die der Beeinflussung von motorischer Bewegung, Sinnesempfindungen, Gefühlen und dem Denken unterliegt
- Impulse von Innen oder Außen, zum Beispiel Atem, Puls, Gedanken, Emotionen, Rhythmus, Stimmungen als Ursache für Bewegungen zu begreifen
- Die Sensibilisierung für Bewegungsabläufe und deren bewusste Gestaltung
- Den Körper als strukturell geformtes Raumsystem zu begreifen, der sich im Verhältnis zu seiner Umgebung positioniert
- Körper als Raum für Rhythmus, Stimme und Klang zu begreifen
- Sich die Quantität und Qualität körperlicher Bewegungen bewusst zu machen
- Grenzen zu erkunden und seine eigenen Handlungsspielräume zu begreifen
- Sich über sein Selbstbild bewusst werden

3 Körperarbeit

3.1 Annäherung an eine Begriffsdefinition

Körperarbeit kann verstanden werden als „unterschiedlich strukturierte Arbeit am Körperbewusstsein“. ²⁵ Der Begriff entstand während der Reformbewegung Anfang des 20. Jahrhunderts, die nahezu alle kulturellen und gesellschaftlichen Bereiche erfasste und sowohl auf das Theater, als auch auf die Gymnastik, den Tanz und die Pädagogik einen großen Einfluss hatte. ²⁶ Die Körperarbeit kann als ein Sammelbegriff verschiedener „traditioneller, neuentwickelter, europäischer und außereuropäischer Bewegungs- und Körperwahrnehmungs-Fachrichtungen“ verwendet werden. ²⁷ Beispielhaft können hier die Atem-, Stimm- und Bewegungsarbeit Elsa Gindlers genannt werden, die Tanz- und Rhythmuspädagogik wie etwa die Eurythmie, aber auch asiatische Formen wie Tai-Chi, Aikido und Yoga oder die Bioenergetik und Biodynamik nach Wilhelm Reich. ²⁸

In den vergangenen Jahren haben sich in den unterschiedlichen Bereichen wie Sport, Therapie, Pädagogik und auch im Theater verschiedenste Arten der Körperarbeit aufgetan, deren Anzahl stetig zunahm und die teilweise nicht mehr oder nur noch schwer voneinander zu unterscheiden sind. ²⁹

In vielen körperbetonten Ansätzen findet man eine Ausrichtung auf die Wiederherstellung der Harmonie, die Rückkehr zur Ganzheitlichkeit, Authentizität und Natürlichkeit. So vor allem bei Elsa Gindler und Moshé Feldenkrais. ³⁰ Zudem haben viele Arten der Körperarbeit ein gemeinsames Verständnis des Körpers als Mittler „emotionaler und kommunikativer Prozesse“. ³¹ Der Körper ist also anstelle oder unterstützend zur Sprache das „Sprachrohr“ für das, was den Menschen innerlich bewegt, was er mitteilen möchte und worüber er in Austausch kommen möchte. Außerdem eint die meisten Ansätze die Bestrebung, angstbedingte Blockaden abzubauen und die natürlichen Funktionen des Körpers wiederherzustellen. Es geht allgemein um die „Harmonisierung konflikthafter Muskelspannungen“ sowie um die „Klärung von Ausdrucksformen“. ³²

Die genannten Ansätze der Körperarbeit vereint zudem die Ansicht, dass sie den körpersprachlichen Ausdruck als den direkteren Ausdruck von Gefühlen begreifen, der

25 Ottmüller, Uta: „Körperarbeit und Lebensstil“. In: Koch, Gerd/ Naumann, Gabriela/ Vaßen, Florian (Hg.): *Ohne Körper geht nichts. Lernen in neuen Kontexten*. Berlin/ Milow, Schibri, 1999, S. 113.

26 Jurké, Volker: „Der Körper lügt! Zur Bedeutung der Körperarbeit in der Theaterpädagogik“. In: Koch, Gerd/ Ruping, Bernd/ Vaßen, Florian/ Hentschel, Ulrike (Hg.): *Korrespondenzen. Zeitschrift für Theaterpädagogik*. Milow, Schibri, 4/2002, S. 5.

27 Ottmüller, „Körperarbeit und Lebensstil“, S. 113.

28 Vgl.: Ebd.

29 Jurké, „Der Körper lügt! Zur Bedeutung der Körperarbeit in der Theaterpädagogik“, S. 5.

30 Vgl.: Ebd.

31 Ottmüller, Uta: „Körperarbeit und Lebensstil“, S. 113.

32 Ebd.

sich vom sprachlichen, der als „fremdbestimmt und weniger authentisch gewertet wird“,³³ abhebt. Diese Formen der Körperarbeit eint eine grundlegende Zivilisationskritik, die Vorbehalte gegenüber der unsere westliche Kultur prägenden Verstandestätigkeit zum Ausdruck bringt und die „Trennung von Körper und Geist“³⁴ beklagt. Körperarbeit ist in dieser Hinsicht als eine Verlagerung des Bewusstseins zu verstehen, weg von der Ratio, hin zur Körperlichkeit.

Da der Körper bei jeglicher Art der Kommunikation, nicht nur auf der Bühne, zum Einsatz kommt, sollte auch die bewusste Arbeit mit ihm für alle von Interesse sein. Körperarbeit ist als Mittel zu verstehen, um „Räume des Fühlens, der Begegnung, des Betrachtens usw. zu öffnen“.³⁵ Der Fokus kann je nach pädagogischer, therapeutischer, sportlicher, sozialer oder künstlerischer Zielsetzung ein anderer sein. Die Gemeinsamkeit liegt jedoch darin, dass es in der Körperarbeit um eine Bewusstseinsarbeit geht, um den Körper in seinen Möglichkeiten der Bewegung wahrzunehmen und zu verbessern und somit auch die Kommunikation mit dem Körper bewusster gestalten zu können. Um in der Körperarbeit Erfolg zu haben, bedarf es Kontinuität, Freude und Konzentration.³⁶

3.2 Bedeutung der Körperarbeit in der Theaterpädagogik

Der Körper ist für das Theater und für die Theaterpädagogik elementar, da er das zentrale Ausdrucksmittel darstellt. Denn selbst ein Theater, das den Fokus auf dem gesprochenen Wort hat, wäre ohne den Körper nicht denkbar.

Wie eingangs beschrieben, gab es mit der Theaterreform zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine Verlagerung von der Dominanz des Wortes hin zu einem körperlichen Schwerpunkt des theatralen Handelns. Während dieser Reformbewegung entwickelten sich neue Formen der Körperarbeit. Diese brachten neue ästhetische Konzepte hervor und prägten mit ihren Grundannahmen über den Körper die theaterpädagogische Praxis bis heute.³⁷

Aussagen von Theaterpädagogen und Theaterpraktikern über den Körper und seine Funktionen gehen im Wesentlichen in die gleiche Richtung: Sie betonen die Bestrebung von „Ganzheit, Natürlichkeit, Gleichgewicht der Sinne [und] Authentizität“.³⁸

So beschreibt Katrin Kommnick, dass „die Sprache unseres Körpers ursprünglicher ist und wesentlich mehr über unsere Gefühle, Gedanken und Einstellungen aussagt.“³⁹

33 Ottmüller, „Körperarbeit und Lebensstil“, S. 113.

34 Ebd., S. 114.

35 Bühlmann, „Reflexionen zur Körper- und Bewegungsarbeit“, S. 28.

36 Vgl.: Ebd., S. 30.

37 Jurké, „Der Körper lügt! Zur Bedeutung der Körperarbeit in der Theaterpädagogik“, S. 5.

38 Ebd., S. 6.

39 Kommnick, Katrin: „Wahrnehmung von Gefühlen anhand unserer Körpersprache“. In: Koch, Gerd/ Naumann, Gabriela/ Vaßen, Florian (Hg.): *Ohne Körper geht nichts. Lernen in neuen Kontexten*. Berlin/ Milow, Schibri, 1999, S. 158.

Samy Molcho beschreibt den Körper als „Handschuh der Seele“,⁴⁰ wodurch ebenso die Bedeutung der Ursprünglichkeit und Natürlichkeit in seinem Körperverständnis zum Ausdruck kommt. Er versteht den Körperausdruck als den Ausdruck innerer Bewegungen, also von Gefühlen, Emotionen und Wünschen.⁴¹ Für ihn sind außerdem der Körper und die Seele nicht voneinander zu trennen.⁴²

Peter Brook drückt die Bedeutung des Körpers in folgendem Satz aus: Ein untrainierter Körper ist wie ein verstimmtes Musikinstrument“.⁴³ Auch hierin spiegelt sich ein Körperansatz, der nach Authentizität strebt.

Prägend für die Theaterarbeit und dessen Körperverständnis war vor allem Grotowski mit seinem Credo der Reduktion auf das Wesentliche, sprich auf den menschlichen Körper, und sein Appell an die Eliminierung persönlicher Hemmnisse der Schauspieler durch Körperübungen.⁴⁴ Er verstand den Körper als Projektionsfläche für die innersten Emotionen. Was aus dem Inneren komme, sei das Wahre, das Gute und das Natürliche, das sich durch den Körper zeige.

Hildegard Buchwald-Wegeleben vertritt in ihrer theaterspezifischen Körperarbeit den Ansatz eines Körperverständnisses, das auf „psychophysischen Wechselwirkungen“ beruht und von der „Einheit innerer Vorgänge und äußerer Haltung“⁴⁵ ausgeht. Auch sie zeigt sich zivilisationskritisch und spricht von einem „mangelnden instinktiven körperlichen Verhalten.“⁴⁶

Auffällig ist, dass die verschiedenen Ansätze darin übereinstimmen, dass sie die wahren Emotionen des Menschen an die Oberfläche bringen und zu einem authentischen Körperausdruck finden wollen, der durch den zivilisatorisch verbauten Körper nur bedingt oder gar nicht möglich ist. Sie beschreiben also einerseits eine Zweiteilung zwischen Innerem und Äußerem und streben gleichzeitig die natürliche Verbindung von beidem an. Insofern stellt sich die Frage, inwiefern eine angestrebte Ganzheit wirklich möglich ist oder der Körper nicht doch immer wieder durch gesellschaftliche Erwartungen und Grenzen in seinem natürlichen Ausdruck gestört wird. Zwar ist zu bemerken, dass die Vorstellungen des Körpers und seiner Ästhetik, wie sie seit der reformpädagogischen Zeit Anfang des 20. Jahrhunderts vorherrschen, sich in der Theaterarbeit weiterhin durchsetzen.⁴⁷ In der Theaterpädagogik sollte jedoch ein bewusster Umgang mit diesen Formen der Körperarbeit gepflegt und Möglichkeiten des Wandels mitgedacht werden.

40 Molcho, *Körpersprache*, S. 20.

41 Vgl.: Ebd., S. 21.

42 Vgl.: Ebd., S. 20.

43 Brook, Peter: *Das offene Geheimnis*. Frankfurt/Main, Alexander, 1994, S. 34.

44 Vgl.: Grotowski, Jerzy: *Für ein Armes Theater*. Berlin, Alexander, 1994, S. 142.

45 Jurké, „Der Körper lügt! Zur Bedeutung der Körperarbeit in der Theaterpädagogik“, S. 6.

46 Ebd., S. 6-7.

47 Vgl.: Jurké, „Der Körper lügt! Zur Bedeutung der Körperarbeit in der Theaterpädagogik“, S. 6.

Theaterpädagogik hat die Aufgabe, in dem breiten Angebot von Körperarbeiten zielorientiert auszuwählen und diese Auswahl auch vor einem ästhetischen Hintergrund zu überdenken. Der Theaterpädagoge sollte sich daher einen Überblick über die verschiedenen Ansätze verschaffen und sich differenziert mit dem Körperverständnis auseinandergesetzt haben. Durch gezielte Übungen kann in der Theaterpädagogik das Verhältnis zwischen Innerem und Äußerem und zwischen bewusstem und unbewusstem Körpereinsatz erforscht werden.

Körperarbeit in der Theaterpädagogik ist auch als ästhetische Bildungsarbeit zu verstehen. Die Teilnehmenden sollen vertraut gemacht werden mit kulturellen und ästhetischen Konzepten, um ihr eigenes künstlerisches Ausdrucksvermögen weiterzuentwickeln. Nicht zuletzt kann die theaterpädagogische Arbeit einen Teil dazu beitragen, einen Umgang zu finden mit der Ambivalenz zwischen Körperthematization und Körperverdrängung.⁴⁸

3.3 Körperarbeit in der Erwachsenenbildung

Erwachsenenbildung definierte der Deutsche Bildungsrat 1970 als „die Fortsetzung oder Wiederaufnahme organisierten Lernens nach Abschluss einer unterschiedlich ausgedehnten ersten Bildungsphase“.⁴⁹ Diese Art der Bildung umfasst daher „alle Aktivitäten, die der Vertiefung, Erweiterung oder Erneuerung von Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten von Menschen dienen“.⁵⁰

Man unterscheidet zwischen beruflicher, allgemeiner und politischer Weiterbildung sowie zwischen formalem, nicht formalem und informellem Lernen. So ist formales Lernen an eine Ausbildungsstätte gebunden, strukturiert und führt zu einer Zertifizierung. Aus Sicht des Lernenden ist formales Lernen zielgerichtet. Nicht formales Lernen hingegen zeichnet sich dadurch aus, dass es nicht in Ausbildungseinrichtungen stattfindet und für gewöhnlich auch nicht zu einer Zertifizierung führt. Dennoch ist es ein systematisches Lernen, denn Lerndauer, Lernziele und Lernmittel sind festgelegt und für den Lernenden erscheint es dadurch auch zielgerichtet. Informelles Lernen bedeutet das Lernen im Alltag, am Arbeitsplatz, in persönlichen Beziehungen oder in Freizeitbeschäftigungen. Diese Art des Lernens ist nicht strukturiert, in der Regel nicht intentional und führt auch nicht zu einer Zertifizierung.⁵¹

Den Bereich der Körperarbeit kann man in der Erwachsenenbildung sowohl als nicht

48 Vgl.: Jurké, „Der Körper lügt! Zur Bedeutung der Körperarbeit in der Theaterpädagogik“, S. 10.

49 Bundesarbeitsgemeinschaft der Immigrantenverbände in Deutschland e.V.: „Erwachsenenbildung“.
<http://www.bagiv.de/pdf/Erwachsenenbildung.pdf> [Stand: 10.07.2018], S. 1.

50 Ebd.

51 Vgl.: Ebd., S. 6.

formales als auch als informelles Lernen verstehen. Abhängig davon ist der Rahmen, in dem diese Arbeit stattfindet. So kann Körperarbeit für Erwachsene beispielsweise an den Volkshochschulen angeboten werden, die zwar öffentliche Einrichtungen der Erwachsenenbildung darstellen, deren Kurse jedoch in diesem Bereich normalerweise nicht zu einer Zertifizierung führen. Dennoch sind in diesem Kontext die Dauer der Lerneinheit sowie die zum Einsatz kommenden Mittel festgelegt und die Lernziele sind den Lernenden bewusst und werden gezielt angestrebt.

So haben sich in den vergangenen Jahren verschiedene Arten der Körperarbeit immer mehr im Angebot öffentlicher Einrichtungen der Erwachsenenbildung, wie etwa den Volkshochschulen, etabliert. Meist findet man diese der Kategorie „Gesundheit“ zugeordnet, so zum Beispiel auf der Seite der Volkshochschule Heidelberg, deren Angebot im Bereich „Körpererfahrung“ Tai-Chi, Qigong, Feldenkrais und Yoga umfasst.⁵² Sicherlich ist die Einordnung zum Bereich „Gesundheit“ nicht falsch. Denn unterschiedliche Arten der Körperarbeit können durch Entspannungstechniken, Kräftigung des Körpers und differenziertere Wahrnehmung der eigenen Körperlichkeit die Gesundheit fördern. Wenn Körperarbeit jedoch lediglich als Präventivmaßnahme für Krankheiten und als Gesundheitsförderung verstanden wird, muss die Frage gestellt werden, welche Bedeutung Bildungseinrichtungen und auch kulturelle Institutionen wie das Theater zur Durchführung körperbetonter Arbeiten haben.⁵³

Um auf lange Sicht in diesem Feld bestehen zu können und um den Mehrwert in der Erwachsenenbildung zu verdeutlichen, sollte in der Öffentlichkeit das Bewusstsein dafür geschärft werden, dass Körperarbeit viel weiter wirkt als nur im Rahmen der Gesundheitsförderung, wie im vorangegangenen Kapitel aufgezeigt wurde. Sie bedeutet Bewusstseinsarbeit, in der Räume geöffnet werden, um sich und seinen Körper zu spüren, wahrzunehmen, zu harmonisieren, ihn als Kommunikationsmittel zu begreifen und dadurch in Begegnung zu kommen.

Und an dieser Stelle setzt die Theaterpädagogik an, wenn sie sich einen Fokus auf die Körperarbeit zur Aufgabe macht. Denn in spielerischen Kontexten, also im Bereich des informellen Lernens, sprich in der Freizeit, können Bildungsprozesse angestoßen werden, die teilnehmende Erwachsene dazu befähigen, sich der genannten Kriterien der Körperarbeit bewusst zu werden.

Körperarbeit ist daher nicht als rein präventive Maßnahme zu verstehen, sondern sie hat in der Erwachsenenbildung eine „grundlegende soziale Bildungsfunktion“.⁵⁴

52 Vgl.: Volkshochschule Heidelberg: „Programm. Gesundheit“. https://www.vhs-hd.de/programm/gesundheit.html?action%5B91%5D=category&cat_ID=516-CAT-KAT14564981#cnt [Stand: 10.07.2018].

53 Vgl.: Ottmüller, „Körperarbeit und Lebensstil“, S. 115.

54 Ottmüller, „Körperarbeit und Lebensstil“, S. 115.

Erwachsenenbildung wird zur Arbeit am Selbstbild, da sie für jeden einzelnen Lernenden eine Auseinandersetzung mit der eigenen Fähigkeit zur Weiterentwicklung bedeutet. Durch die Schulung von Eigen- und Fremdwahrnehmung können biographisch geprägte Handlungs- und Beziehungsmuster zum Vorschein kommen. Diese, für den Sozialisationsprozess häufig überlebenswichtigen Strategien, können jedoch zum Hindernis für die Lernprozesse von Erwachsenen werden. Sich diese Hemmungen, die in Form von Angst, Spannungen oder körperlichen Blockaden auftreten können, bewusst zu machen, ist die Ausgangsbasis für ein körperliches Arbeiten. Weiterhin zielt die Körperarbeit dann darauf ab, durch gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit und durch bestimmte Übungen, diese Blockaden zu überwinden. So lassen sich sowohl körperliche als auch mentale Einschränkungen verringern und die Lernenden erlangen eine gute Ausgangsbasis für soziale Lernprozesse.⁵⁵

Dieser Mehrwert gliedert sich ein in einen weiteren Aspekt der Erwachsenenbildung, nämlich in das Konzept des lebenslangen Lernens. Dieses soll Menschen dazu befähigen, Zeit ihres Lebens eigenständig zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Das deutsche Bundesministerium für Bildung und Forschung beschrieb 2004 die Vorteile des lebenslangen Lernens wie folgt:

„Lebenslanges Lernen hilft, den Zusammenhalt in der Gesellschaft zu stärken und Ausgrenzung soweit wie möglich zu vermeiden. Im Rahmen einer Gesamtstrategie soll das Ziel verfolgt werden, die Bildungsteilhabe zu erhöhen, allen Menschen mehr Chancen zur persönlichen, ihren Begabungen entsprechenden gesellschaftlichen und beruflichen Entwicklung zu ermöglichen [...]“.⁵⁶

Körperarbeit in der Erwachsenenbildung, als Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung, stellt somit also auch einen Beitrag zu einem lebenslangen Lernen dar.

Weiter gefasst kann Körperarbeit auch dazu führen, sich Lebensstile bewusst zu machen und diese aktiv zu verändern. Lebensstile sind zu verstehen als „Ausdruck von Werthaltungen, persönlicher Identität, Konsumgewohnheiten und Umgangsformen“.⁵⁷

Körperarbeit, als individueller und sozialer Lernprozess, kann dazu führen, soziale Zusammenhänge zu stärken und zwischenmenschlichen Beziehungen mehr Bedeutung einzuräumen. Sie unterstützt dadurch die Entwicklung von einem „promateriellen“ hin zu einem „postmateriellen Lebensstil“⁵⁸, indem neue Formen zwischenmenschlicher Zuwendung und Verantwortung entwickelt werden können und materielle Bedürfnisse weniger wichtig werden.

55 Vgl.: Ottmüller, „Körperarbeit und Lebensstil“, S. 115-116.

56 Bundesarbeitsgemeinschaft der Immigrantenverbände in Deutschland e.V.: „Erwachsenenbildung“.
<http://www.bagiv.de/pdf/Erwachsenenbildung.pdf> [Stand: 10.07.2018], S. 7.

57 Ottmüller, „Körperarbeit und Lebensstil“, S. 116.

58 Ebd.

4 Rituelles Spiel als Form der Körperarbeit in der theaterpädagogischen Praxis

4.1 Merkmale des Rituellen Spiels

Rituelle Spiele als eine spezielle Form des Körpertheaters sind laut ihrem Begründer Heinz Schlage theatrale Gruppenimprovisationen. Zentrale Elemente sind die Freiheit des Spiels und das Schaffen eines Zugangs zu einem kollektiven Unbewussten in der Gruppe der Spielenden. Das Rituelle Spiel ist ein Arbeitsverfahren und in seiner ursprünglichen Form noch kein ausgearbeitetes Material, das vor Publikum gezeigt werden kann. Die spielerischen Improvisationen können jedoch als Grundlage dienen zur Bearbeitung von Theaterstücken. Die Arbeitsverfahren des Rituellen Spiels gründen sich auf zwei Grundlagen, die das Theater ausmachen. Zum einen das freie Spiel und zum anderen das rituelle Handeln. Die Freiheit des Spiels gibt den Teilnehmenden dieses Gruppenprozesses die Möglichkeit, sich frei auszuprobieren, da im Spiel alles gültig ist, was in diesem Rahmen passiert. Das rituelle Handeln bedeutet in diesem Kontext, dass die Spieler ihren eigenen Impulsen und denen ihrer Mitspieler folgen sollen, ohne den Anspruch, etwas bewusst gestalten zu wollen.⁵⁹

Die rituellen Gruppenspiele können als Vorbereitung dienen für das theatrale Arbeiten mit Stückvorlagen oder erarbeiteten Themen. Sie dienen dazu, Figuren und Theaterstoffe szenisch zu erforschen. Voraussetzung dieser Arbeitsform ist die freiwillige Teilnahme der Mitspieler und das sich Zusammenfinden zu einem Kollektiv. Die Spieler sollten bereit sein zu einer „persönlichkeitsüberschreitenden Zusammenarbeit“.⁶⁰ Das Zusammenfinden im Kollektiv ist daher essentiell, da die Erfahrungen, die während des Prozesses gemacht werden, nur dann als Ausdruck des kollektiv Unbewussten Authentizität erlangen, wenn mehrere Spieler gleichzeitig dieses Erlebnis gestalten. Je mehr Spieler daran beteiligt sind, desto stärker ist auch die Wirkung nach Außen für Beobachtende. Zudem bedeutet das Kollektiv auch einen Schutz für jeden Einzelnen, da es Orientierung bietet, falls man sich im spielerischen Prozess verliert.⁶¹

Zur Vorbereitung auf einen rituellen Spielprozess durchlaufen die Teilnehmenden gemeinsam ein „Permanenz-Training mit emotionalen, spirituellen und meditativen Verfahren.“⁶² Dies soll dazu dienen, Barrieren abzubauen, die innere kritische Stimme zum Schweigen zu bringen und rationale oder moralische Grenzen aufzulösen. Es soll

59 Vgl.: Schlage, Heinz: *Rituelles Spiel. Theatrale Spiele und Improvisationen für Gruppen*. Hannover, Medienzentrale, 1996, S. 159.

60 Ebd., S. 160.

61 Vgl.: Ebd., S. 160-161.

62 Ebd., S. 161.

außerdem eine größtmögliche sensible Wahrnehmungsfähigkeit für das Zusammenspiel aller Beteiligten fördern. Zudem sollen die Teilnehmer bereit gemacht werden zu „ungehinderter [...] Ausdrucksfähigkeit aller emotionalen, spirituellen, kreativen Impulse“.⁶³ Ausgehend von dieser Vorbereitung findet die Gruppe ein gemeinsames Thema beziehungsweise bekommt dieses vom Spielleiter, der die Gruppe genau beobachtet und ihre Bedürfnisse versucht wahrzunehmen, vorgegeben.

Auf diese Weise aufgewärmt und sensibilisiert, steigt die Gruppe dann gemeinsam ins Spiel ein und begibt sich in einen „rituellen Handlungsprozess“,⁶⁴ der sich im Laufe des Spiels durch die Improvisationen der einzelnen Spieler ständig wandeln wird. Das bedeutet, dass die Spieler sich mit wachen Sinnen auf den Prozess einlassen, Impulse, die von Innen oder Außen kommen, aufnehmen und weiterführen und sich stets offen zeigen für alles, was auf dem Spielfeld passiert, ohne dass sie sich einer konkreten Rolle anverwandeln. In den Improvisationen, die keinen kausalen Zusammenhang haben, ergeben sich für die Spieler sinnvolle Ereignisse, die eine sinnlich-spirituelle Bedeutung haben können. Diese können für Außenstehende in ihrer Bildhaftigkeit erkennbar werden. Das Rituelle Spiel, das gut eine Stunde dauern kann, sollte im Nachhinein reflektiert werden. In den Austauschrunden zwischen Spielenden und Beobachtenden werden Erfahrungen und Beobachtungen auf das im Voraus bestimmte Thema hin ausgewertet. Obwohl das Rituelle Spiel teilweise sehr lange dauern kann, ist es möglich, den gesamten Spielverlauf aus dem Erinnerungsvermögen der Körper im Nachhinein zu choreografieren. Dies ist möglich, da der Körper ein eigenes Gedächtnis hat, das es uns erlaubt, Dinge wieder abzurufen, die wir schon für verloren gegangen halten. Es ist also möglich, auf diese Weise eine Performance zu fixieren und diese für ein Publikum wiederholbar zu machen.⁶⁵

Ergänzend zu den Ausführungen von Heinz Schlage bringt Lutz Pickardt, Schlages Schüler, der seit vielen Jahren Erfahrungen mit dem Ritualen Spiel - sowohl im Ausführen als auch im Anleiten - hat, den Aspekt des „Flows“ als ein wichtiges Merkmal an.⁶⁶ Er hebt hervor, dass es wichtig sei, den eigenen Impulsen zu folgen und sich somit ins Spiel zu bringen. Dabei müssten die Spieler lernen, ihre Impulse ernst zu nehmen und sie nicht für unwichtig abzutun oder frühzeitig zu stoppen. Indem man diesen nachgibt, ermöglicht man einen Prozess, indem sich die Impulse verselbstständigen, einer dem nächsten folgt und man in einen Flow kommt. Er betont auch die Hingabe, die die Spieler mitbringen müssen, um sich voll in den Prozess hineinzugeben. Auch das Arbeiten im Kollektiv hebt

63 Schlage, Heinz: *Rituellen Spiel*, S. 161.

64 Ebd.

65 Vgl.: *Ebd.*, S. 162.

66 Vgl.: Interview mit Lutz Pickardt, Anhang.

er hervor als eine Besonderheit des Rituellen Spiels, da auf dem Spielfeld alles und alle aufeinander wirken.

Lutz Pickardt unterstreicht ebenso, dass das Rituelle Spiel nur möglich sei, wenn die Spieler sich öffnen und in ihrer Wahrnehmung sensibel würden. Zudem müssten sie bereit dazu sein, andere zu beeinflussen und sich beeinflussen zu lassen.

Zur Entstehung bedeutungsvoller Bilder im Spiel fügt er hinzu, dass die Wahrnehmung der Spieler dafür auch geschult werden könne, sodass sie ein waches Bewusstsein dafür hätten, was auf dem Spielfeld passiert. Ziel sei es, dass die Spieler auch den Spielangeboten ihrer Mitspieler folgen und lernen würden, sich einzubringen, sodass sich das Spiel immer weiterentwickeln kann. Pickardt spricht auch in diesem Zusammenhang wieder von Hingabe und der Bereitschaft, sich zu öffnen und den Impulsen zu folgen, auch wenn der Ausgang ungewiss sei.

Die intensive Körperarbeit, die zur Vorbereitung auf das Rituelle Spiel stattfindet, dient seiner Meinung nach nicht nur der Öffnung von Körper und Wahrnehmung sondern ebenfalls sozusagen der „Öffnung der Seele für das kollektive Unbewusste“.⁶⁷

Die Geschichte oder das Thema, das im Voraus festgelegt wird und den Hintergrund für das Rituelle Spiel darstellt, befruchtet den Gruppenprozess und hat einen starken Einfluss auf das Spiel. Die Auswahl der jeweiligen Themen und Geschichten trifft Pickardt im Voraus intuitiv mit Blick auf das, was die Gruppe interessieren könnte.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Rituelle Spiel durch folgende Elemente gekennzeichnet ist:

- Theatrale Gruppenimprovisationen
- Zugang zum und Ausdruck des kollektiv Unbewussten
- Freies Spiel, in dem experimentiert werden darf
- Rituelles Handeln: Wahrnehmen und Zulassen von eigenen und fremden Impulsen
- Offenheit und sensibilisierte Wahrnehmung der Spielenden
- Flow-Gefühl als Resultat des Zulassens von Impulsen
- Das Handeln vor dem Hintergrund eines Themas oder einer Geschichte, die sich bildhaft im Spiel zeigt
- Intensive Reflexion nach Durchlauf des Rituellen Spiels, um Erfahrungen und Beobachtungen im Hinblick auf das Thema zu analysieren

67 Vgl.: Interview mit Lutz Pickardt, Anhang.

4.2 Ursprünge des Rituellen Spiels

Die Anfänge des Rituellen Spiels lassen sich auf die Arbeit unter Professor Heinz Schlage in den siebziger Jahren an der Schauspielschule Hannover zurückführen, an der die 68er Bewegung nicht spurlos vorbeigegangen war. Man suchte nach neuen Formen des Ausdrucks, der die Möglichkeit bot, die Theaterkunst wieder zu einem Mittel von Gesellschaftsgestaltung zu machen.⁶⁸ Die „psychologischen, soziologischen, ideologischen Analysen“⁶⁹ genügten der jungen Schauspielgruppe in ihrer praktischen Theaterarbeit nicht mehr.

Die Schauspielstudenten setzten sich mit Georg Büchners „Dantons Tod“ auseinander und versuchten einen Weg zu finden, wie sie mit der im Stück beschriebenen Französischen Revolution in Kontakt kommen konnten, da diese doch für sie nicht greifbar erschien. Anstatt sich einzeln in ein Rollenstudium zu vertiefen, versuchten sie sich dem Thema im Kollektiv zu nähern. Sie begaben sich auf eine Feldforschung, in der sie Methoden aus unterschiedlichen Kulturen und Körpertechniken aufgriffen.

Verschiedene Schauspiel-, Meditations- und Bewegungstechniken kamen zum Einsatz. Vor allem auch Inspirationen Grotowskis aus seinem Theaterlaboratorium wurden erprobt und auf vielerlei Weise mit anderen Ansätzen kombiniert.⁷⁰ So findet man in Grotowskis Arbeit ebenso die Methode, dass sich der Spieler in eine, wie er es nennt, „Trance“ begibt, die aus den „intimsten Schichten seines Seins und seiner Instinkte“⁷¹ hervorkommt. Diese Trance kann wohl ähnlich verstanden werden wie der Begriff des Flow, der ein entscheidender Faktor im Rituellen Spiel ist. Ebenso beschreibt Grotowski in seinem Ansatz die Bestrebung, beim Schauspieler keine Fertigkeiten ansammeln zu wollen, sondern Blockierungen aufzulösen.⁷² Auch diese Idee hat wohl Einfluss auf die Entwicklung des Rituellen Spiels gehabt, da es bei diesem Ansatz ebenfalls nicht darum geht, die Spieler gezielt zu besseren Schauspielern zu machen, sondern vielmehr darum, dass sie lernen, aus sich zu schöpfen und Hemmungen abzubauen.

Einfluss auf die Entstehung des Rituellen Spiels hatten auch die Mitarbeit Jean Soubeyrans, Pantomime und Clown, Andrey Droznin, der an der Moskauer Theaterhochschule szenische Bewegung lehrte, sowie das von Zygmund Molik entwickelte Körpertraining.⁷³

68 Vgl.: Lipinski, Gandalf: „Das Rituelle Spiel – Eine Reise zu den Wurzeln“. <https://koerpertheater.de/eine-reise-zu-den-wurzeln/> [Stand: 17.07.2018].

69 Schlage, *Rituelles Spiel*, S. 159.

70 Vgl.: Lipinski, Gandalf: „Das Rituelle Spiel – Eine Reise zu den Wurzeln“.

71 Grotowski, Jerzy: *Für ein Armes Theater*. Berlin, Alexander, 1994, S. 14.

72 Vgl.: Ebd., S. 15.

73 Vgl.: Schlage, *Rituelles Spiel*, S. 161.

4.3 Zur Begriffsklärung

Drei Begriffe scheinen im Hinblick auf das Rituelle Spiel zentral und es soll daher im Folgenden eine Annäherung an Definitionen des Spiels, des Rituals und des Flows erfolgen, die sich auf das Rituelle Spiel beziehen. Hierbei soll auch die Verbindung dieser drei Elemente zur Körperwahrnehmung aufgezeigt werden.

4.3.1 Spiel

Spiel ist allgemein zweckfrei und dient als Pause vom Alltag, zur Erheiterung, Zerstreuung und zur Erkundung von Welt. Diese Aspekte finden sich auch im Ritualen Spiel, da es für die Spieler in dem zeitlich begrenzten Rahmen eine ganz klare Unterbrechung ihres alltäglichen Lebens bedeutet und sie darin eine Welt, die neu entsteht, entdecken können. Das Spiel kann unter soziologischen Aspekten als die Voraussetzung der Entwicklung von Kultur gesehen werden. Spiel zeichnet sich aus durch seine Scheinhaftigkeit, seine scheinbare Unendlichkeit und durch seine Gegenwärtigkeit. Da das Spiel nur im gegenwärtigen Moment möglich ist, erscheint es oftmals „wirklicher als die Wirklichkeit“,⁷⁴ da man an das, was im Spiel passiert, glauben möchte. So kann es passieren, dass man sich im Spiel verliert, indem man sich voll hineingibt, ergriffen wird und in einen Flow kommt. Hanne Seitz führt in ihrem Beitrag im Wörterbuch der Theaterpädagogik außerdem Folgendes an:

„Im Spiel kommen also nicht nur subjektive Befindlichkeiten zum Ausdruck oder individuelle Fähigkeiten zur Anwendung – es ist darüber hinaus eine genuin performative Praxis, in der das Leben der Kultur selbst dargestellt und verändert wird.“⁷⁵

So kann auch das Rituelle Spiel als eine Praxis des Performativen verstanden werden, in dem Teilnehmende ihr Innerstes nach Außen bringen. Das Leben der Kultur kann in diesem Fall dann das Thema oder die Geschichte sein, die gespielt wird und sich im Spielprozess kontinuierlich verändern kann.

Das sich Hineinbegeben in eine Spielsituation, die nicht der Realität entspricht und das Aneinanderreihen solcher Situationen kann als die Entstehung des Spiels gesehen werden und ist ebenso für das Rituelle Spiel konstitutiv. Hier entstehen durch die Improvisationen durchgehend neue Situationen. Außerdem haben die Handelnden die Möglichkeit, sich im Spiel von der eigenen Person zu lösen, also gewohnte Verhaltensmuster aufzugeben und Seiten an sich zu entdecken, die man im Alltag eher

74 Seitz, Hanne: „Spiel“. In: Koch, Gerd/ Streisand, Marianne (Hg.): *Wörterbuch der Theaterpädagogik*. Milow, Schibri, 2003, S. 281.

75 Ebd., S. 282.

unterdrückt.⁷⁶ Dieses Element ist auch im Ritualen Spiel zentral. Denn hier können in den freien Improvisationen stets neue Haltungen und Rollen ausprobiert werden, ohne das Ziel, an einer festhalten zu müssen.

Die freie Entfaltung im Spiel kann jedoch nur gelingen, wenn sich die Spieler dafür öffnen, ihre eigenen Impulse wahrzunehmen und weiter zu verfolgen. Es geht also ganz essentiell auch um die Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie des körperlichen Ausdrucks der Mitspieler. Das bedeutet das Wahrnehmen motorischer Fähigkeiten, der eigenen Sinnesempfindungen, der Gefühle und des Denkens. Hierbei geht es also um eine Bewusstseinsverlagerung, das Öffnen der Sinne für Gegebenes und neu zu Erforschendes.

Spiel bedeutet auch, Grenzen auszutesten, seien es eigene, fremde, psychische, physische, räumliche, zeitliche oder kulturelle Grenzen. Spielen heißt erleben, erfahren und austesten und dabei lernen. Die Erkenntnisse und Erfahrungen, die in einem spielerischen Rahmen gemacht werden, werden im besten Falle in den Alltag übertragen, sodass sich auch hier neue Handlungsmöglichkeiten auf tun können.⁷⁷

4.3.2 Flow

Dietmar Sachser, Schauspieler und Professor für Ästhetische Bildung, definiert in seinem Beitrag „Theaterspielflow“ den Flow als eine Erfahrung, die als „überaus belohnend, beglückend und bereichernd empfunden wird“.⁷⁸ Flow, im Deutschen mit „fließen“ oder „strömen“ zu übersetzen, beschreibt einen „ganzheitlich emotionalen Zustand, der Außenwelt, Handlung und innere Befindlichkeit optimal integriert“.⁷⁹ Erforscht wurde dieser Zustand von dem Dichter Mihaly Csikszentmihalyi in den sechziger Jahren des 20. Jahrhunderts. Er beschreibt in seinen Forschungen, dass es beim Flow darum geht, Dinge zu vereinnahmen, die in einem selbst angelegt sind und zu erkennen, dass sich alles im Fluss befindet und man selbst Teil dieses Flusses ist. Der Zweck dieses Fließens bestünde darin, dass man im Fließen bleibt. Es geht also nicht darum, unerreichbare Ziele anstreben zu wollen und einem Höhepunkt nach dem nächsten zu erreichen, sondern lediglich darum, das Fließen in einem aufrecht zu erhalten. Es bedeutet auch, trotz Anstrengung und ohne Aussicht auf Belohnung im Tun Freude zu empfinden.⁸⁰

Sachser beschreibt einige Komponenten, die charakteristisch sind für den Flow:

76 Vgl.: „Definition Spiel“ In: *Begriffsdefinitionen* des von der Theaterwerkstatt Heidelberg im Rahmen der Ausbildung zum Theaterpädagogen zur Verfügung gestellten Materials.

77 Vgl.: Ebd.

78 Sachser, Dietmar: „Theaterspielflow“. In: Stegemann, Bernd (Hg.): *Lektionen 4. Schauspielen. Ausbildung*. Berlin, Theater der Zeit, 2010, S. 70.

79 Ebd., S. 71.

80 Vgl.: Ebd., S. 71.

Zunächst sollte die Tätigkeit einen „optimalen Herausforderungscharakter“⁸¹ mit sich bringen. Das bedeutet, dass sich der Handelnde im richtigen Maße zwischen Anforderung und seinen Fähigkeiten bewegt. Ebenso wichtig ist das Durchführen der Handlung, die in sich flüssig sein sollte und welche durch das Festsetzen klarer Regeln möglich wird. Dadurch kann sich ein geschärftes, konzentriertes Bewusstsein herausbilden, das die Spieler in die Lage versetzt, für die Aktion unwichtige Reize auszublenden. Handlung und Bewusstsein verschmelzen, sodass man im Flow das Gefühl hat, dass alles wie von alleine laufe. Ein Flow bringt ein verändertes Zeitgefühl mit sich und er führt zu einem Zustand, in dem man sich selbst vergessen kann. Gleichzeitig ist die Wahrnehmung für innere und äußere Zustände enorm gesteigert. Die sich im Flow Befindenden haben den Eindruck, dass sie die Aktivität zufriedenstellend ausführen. Nicht zuletzt ist auch die Erfahrungsbildung bedeutend, die sich in einer anschließenden Reflexionsphase herausbilden kann. Das Individuum kann sich des „persönlichkeits- und kompetenzsteigernden Zugewinns des Erlebten bewusst [werden]“.⁸²

Spezifisch auf den Theaterspielflow angewendet bedeutet dieses Verständnis, dass die Spielenden die Möglichkeit haben, sich individuell auszudrücken und in diesem Schaffensprozess in einen Rausch-ähnlichen Zustand zu gelangen.⁸³

Die Regeln des Theaterspiels schaffen einerseits eine Gebundenheit, bedeuten andererseits aber auch eine große „Freiheit von eigenen und fremden Erwartungen und Anforderungen, Freiheit im Gestaltgeben, im Denken und Handeln, im Umgang mit dem Unbekannten, Fremden und im Entwerfen eigens konstruierter Realitäten“.⁸⁴

Zudem gehen die Spielenden hier an ihre Grenzen und „erweitern die Möglichkeiten des spielend gestaltenden Ichs“.⁸⁵ Im Theaterspielflow können die Handelnden ihre Wahrnehmung, ihre Sicht- und Handlungsweisen erweitern.

Die Charakteristika des Flows beinhalten wie beschrieben eine Schärfung des Bewusstseins und eine gesteigerte Wahrnehmung für die inneren und äußeren Zustände. Insofern ist die Komponente des Flows als Teil des Ritualen Spiels auch ein wichtiges Element im Hinblick auf die Förderung von Körperwahrnehmung.

81 Sachser, Dietmar: „Theaterspielflow“. In: Stegemann, Bernd (Hg.): *Lektionen 4. Schauspielen. Ausbildung*. Berlin, Theater der Zeit, 2010, S. 72.

82 Ebd., S. 72.

83 Vgl.: Ebd., S. 77.

84 Ebd.

85 Ebd.

4.3.3 Ritual

Den Begriff Ritual auf eine handfeste Definition zu verkürzen, ist in Anbetracht der unterschiedlichen Phänomene, die dieser umfasst, kaum möglich. Es lassen sich jedoch einige Gemeinsamkeiten ritueller Handlungen ausmachen: So sind Rituale „Vorgänge, ein Tätigsein, ein Durchführen, Fälle des 'Performativen' [...], Praktiken oder Handlungen“.⁸⁶ Diese Formulierung ist jedoch sehr vage und offen. Man kann weiterhin sagen, dass der Begriff einerseits umgangssprachlich verwendet wird zur Beschreibung sich wiederholender, alltäglicher Handlungen, wie zum Beispiel des Zähneputzens. Diese Begriffsverwendung ist jedoch abzugrenzen von „Vorgängen, die wichtig für die Strukturierung und Bewegung je historisch konkreter Lebenswelten und gesellschaftlicher Gefüge sind [...]“.⁸⁷

In der Durchführung von Ritualen werden durch Verwendung von Gesten und Gegenständen Ideen und Wertvorstellungen zum Ausdruck gebracht. Charakteristisch für Rituale ist außerdem, dass sie sich mit der selben oder ähnlichen Struktur in gewissen zeitlichen Abständen wiederholen. Rituale können einerseits dazu dienen, soziale Konflikte und Spannungen zu überwinden und somit Gemeinschaft zu bilden und zu festigen. Sie können dadurch die gruppeninterne Bindung und das Zugehörigkeitsgefühl stärken, da die Teilnahme an Ritualen das Vertrauen und die Kooperation untereinander erhöht. Bei einem Ritual involviert zu sein bedeutet auch, Hingabe an die Gemeinschaft zu zeigen. Auf der anderen Seite können Rituale aber auch gesellschaftliche Konflikte und ohnehin schon bestehende, aber nicht sichtbare, Spaltungen einer Gemeinschaft öffentlich machen und dadurch soziale Auseinandersetzungen hervorrufen. Allgemein sind Rituale in ihrer Form veränderbar, beweglich und offen für Neues.⁸⁸

Bezogen auf das Rituelle Spiel lässt sich festhalten, dass jenes in der Hinsicht Parallelen zu einem Ritual aufweist, indem es das Durchführen einer performativen Handlung bedeutet. Es ist in seiner Erscheinungsform kein Alltagsritual, sondern kann vielmehr als Vorgang verstanden werden, der in einem bestimmten zeitlich und räumlich gesetzten Rahmen das gemeinschaftliche Gefüge formiert. Im Verlauf der Gruppenimprovisationen werden, ähnlich wie bei Ritualen, Ideen durch Gesten und Handlungen verkörpert. Setzt man dem Rituellen Spiel bewusst eine zeitliche Struktur, die zu einer regelmäßigen Durchführung verhilft, weist es auch dadurch Parallelen zu einem Ritual auf. Ebenso findet man im Rituellen Spiel immer wieder ähnliche Strukturen der Handlungsabfolgen. So geht beispielsweise der konkreten Durchführung des Spiels immer ein

⁸⁶ Fiebach, Joachim: „Ritual“. In: Koch, Gerd/ Streisand, Marianne (Hg.): *Wörterbuch der Theaterpädagogik*. Milow, Schibri, 2003, S. 252.

⁸⁷ Ebd.

⁸⁸ Vgl.: Ebd., S. 253.

energetisierendes Körpertraining voraus. Die Bereitschaft, an einem Ritualen Spiel teilzunehmen, bedeutet an sich schon Offenheit für Neues. Es kann also auch davon ausgegangen werden, dass die Teilnehmenden bereit sind, sich der Gruppe gegenüber zu öffnen. Diese Voraussetzung und die intensive Gruppenerfahrung im Ritualen Spiel können die interne Gruppenzugehörigkeit und das Vertrauen untereinander fördern.

Heinz Schlage definiert rituell in diesem Zusammenhang wie folgt:

„Rituell meint hier, die vom wachen Bewusstsein offen gehaltene Bereitschaft, sich auf unvorhergesehene unwillkürliche Impulse einzulassen, durch sie hervorgerufene Funktionen als tragender Teilnehmer, aktiver oder passiver Protagonist in den Spielprozessen zu übernehmen und in transformatorischen Funktionswechseln sich jedes Mal neu zu orientieren, ohne jemals eine 'Rolle' zu ergreifen oder zu gestalten.“⁸⁹

Bedeutsam ist hier auch wieder die Bewusstseinsverlagerung. Die Teilnehmenden sollen ein waches Bewusstsein haben für ihre Körperimpulse, um diese wahrzunehmen und bereit sein, sie umzusetzen. In diesem Sinne trägt der rituelle Charakter des Spiels ganz entscheidend zu einer sensibilisierten Körperwahrnehmung bei.

4.4 Einordnung auf methodisch-didaktischer Ebene

Das Ritualen Spiel als Teil der theaterpädagogischen Praxis, die im Feld der Darstellenden Kommunikation zu verorten ist und zur Schulung von Wahrnehmung und Ausdruck dient, kann in diesem Kontext als Mittel zur Selbstwirksamkeitsbildung eingeordnet werden. Zweck des Spiels ist es, dass sich die Teilnehmenden am Ritualen Spiel mit den Mitteln des Theaters selbst erforschen können. Der didaktische Bezugsrahmen ist somit das Darstellende Spiel. In szenischen Improvisationen haben die Spieler die Möglichkeit, in einem spielerischen Kontext die Welt zu erforschen und zu begreifen. Den Teilnehmenden wird somit ein Raum für exemplarisches Lernen und Erfahrungsbildung geboten. Das Ritualen Spiel hat in seiner ursprünglichen Form keinen Schauwert sondern reinen Spielwert. Im Spiel können sich jedoch die Rollen verändern, weshalb die Spieler Rollenfiguren annehmen und nicht Rollenträger ihrer Alltagsrollen bleiben. Im Zuge eines Ritualen Spiels werden alle fünf Handlungs- beziehungsweise Lernfelder theatraler Handlungsprozesse (Quinternio) durchlaufen.

Zunächst wird bei den Teilnehmenden durch die vorbereitende energetisierende Körperarbeit das dramatische Instrument geschult, wodurch ihr Ausdrucksvermögen entwickelt werden soll.

Im Anschluss erfolgt die Schulung des dramatischen Vorstellungsvermögens durch das

⁸⁹ Schlage, *Rituellen Spiel*, S. 161-162.

Einführen eines Themas oder einer Geschichte, in die sich die Spieler reindenken sollen und dadurch sensibilisiert werden für ihre sinnliche Wahrnehmung. Das somit imaginierte Material kann Ausgangspunkt für das Rituelle Spiel sein.

In einem weiteren Schritt entwickeln die Spielenden ihr dramatisches Zusammenspiel, also die Fähigkeit mit anderen Mitspielenden zu interagieren.

Auch im Rituellen Spiel findet man Ansätze der Schulung Dramatischer Formgebung, wenn die Teilnehmenden sensibel sind, entstehende Bilder aktiv mitzugestalten.

Zuletzt schult das Rituelle Spiel auch die dramatische Einsicht, indem die Spielenden in der Reflexionsrunde ihre Erlebnisse in Worte fassen und begreifen, inwiefern einzelne Spielaktionen in Zusammenhang standen.

Wenn das Lernziel lautet, die Wahrnehmung eigener sowie fremder Körperimpulse zu verbessern, so ist dieses sowohl im Bereich des dramatischen Vorstellungsvermögens als auch des dramatischen Instruments zu verorten. Als Grobziel zur Schulung des Vorstellungsvermögens könnte die Lernzielformulierung wie folgt lauten:

„Die Teilnehmenden sind in der Lage, Gefühle, Gedanken und Sinnesempfindungen wahrzunehmen und sich von diesen ins und im Spiel leiten zu lassen.“ Lerninhalte wären dann beispielsweise die Herstellung sinnlicher Wahrnehmung und das Entdecken der Sinnesorgane als Informationsquelle für das Rituelle Spiel.

Ein Grobziel im Lernfeld des dramatischen Instruments wäre zum Beispiel dieses:

„Die Teilnehmenden werden sensibilisiert für die Wahrnehmung der motorischen Funktionen des Körpers und seiner Bewegungsabläufe. Die Spieler erkennen ihre körperlichen Grenzen und Handlungsmöglichkeiten und lernen, den Körper als non-verbales Gestaltungsmittel einzusetzen.“ Lerninhalte in diesem Feld könnten die Intensivierung des körperlichen Erlebens, technische Körperbeherrschung und entdecken und entwickeln des körperlichen Ausdrucksvermögens sein.⁹⁰

Das Rituelle Spiel ist dann als Methode zu sehen, die der Theaterpädagoge einsetzen kann, um die gesetzten Lernziele zu erreichen.

⁹⁰ Vgl.: Janssens, Lidwine: „Kernstruktur für theaterpädagogische Arbeit im Unterricht“. Von der Theaterwerkstatt Heidelberg im Rahmen der Ausbildung zum Theaterpädagogen zur Verfügung gestelltes Material.

4.5 Erfahrungen aus der Praxis

Im Folgenden werde ich mich auf das Interview mit Lutz Pickardt beziehen, das im Anhang zu finden ist. Pickardt war seit den Anfängen der Entwicklung des Ritualen Spiels Teil der Arbeitsgruppe um Heinz Schlage, die gemeinsam neue Schauspielpraktiken erforschte. Er beschreibt, wie er von Beginn an von dieser Art des Arbeitens begeistert war und wie er einige Schlüsselerlebnisse hatte, die ihn gleichzeitig beeindruckt und verunsichert haben.

Er benennt vor allem den Aspekt des Flows, der das Spiel entscheidend prägt, als stark beeinflussendes Element in der Arbeit. Das Wahrnehmen von Impulsen und deren Befolgung führte teilweise aber auch dazu, dass er sich in den Anfängen nach dem Verlauf eines Ritualen Spiels fragte, wo dieser Impuls herkam. Dabei faszinierte ihn, zu entdecken, welche Impulse in ihm und in den Spielenden generell „lauern“. Für ihn hatte dieses Arbeiten eine Tiefe, die er gewillt war, zu entdecken. Sein Studium des Maschinenbaus erschien ihm nach dieser Erfahrung als sehr oberflächlich, sodass er es abbrach und sich der Theaterarbeit im Allgemeinen und dem Ritualen Spiel im Besonderen intensiver widmete.

Über die Jahre, in denen er das Rituelle Spiel sowohl als Spieler als auch später als Anleiter besser kennenlernte, wurde ihm bewusst, dass alles, was sich im Spiel auftut, eben auch in den Menschen steckt. All die verschiedenen Figuren, die im Spiel entstehen, sind seiner Meinung nach in uns angelegt, auch wenn wir sie nicht zwangsläufig im Alltag ausspielen. Somit stellte sich für ihn auch die Frage, inwiefern eine Festlegung des „Ichs“ eigentlich existiert oder ob man nicht jemand Anderes sein könnte, wenn die Umstände anders wären. Über die Zeit hat ihm das regelmäßige Spielen eine große Freiheit eingebracht, weil er nicht mehr die Empfindung habe, an einer bestimmten Rolle festhalten zu müssen, sondern erkannt habe, dass in ihm ganz viel stecke und das den besonderen Reichtum seiner Persönlichkeit ausmache.

Dieses Gefühl der Freiheit habe auch dazu geführt, dass er sein Leben leichter und spielerischer nehmen könne. Der Grund dafür liege vor allem auch in der Erfahrung des Flows im Ritualen Spiel. Darin zeige sich, dass sich die Dinge permanent ändern und alles im Fluss sei. Diese Erkenntnis habe er auf sein Leben übertragen können. Wenn er traurig sei, könne er das nun viel besser hinnehmen, da er wisse, es sei nur ein vorübergehender Zustand.

Diesen Gefühlszustand wahrzunehmen, habe auch viel mit der Sensibilisierung für eigene Impulse zu tun. In seiner Arbeit ist es ihm wichtig, die Teilnehmenden im Spiel immer darauf hinzuweisen, die Gefühle, Gedanken und körperlichen Impulse, die sie im

jeweiligen Moment spüren, anzunehmen. Dann würde automatisch der nächste Impuls folgen. Er misst diesem Teil der Arbeit eine große Bedeutung bei, da es die Spieler von dem Druck befreie, zu denken, sie müssten anders handeln, denken oder fühlen als es ihre Impulse gerade vorgeben. Das Zusprechen des Vertrauens in die eigenen Impulse diene daher dazu, innerliche Spannungen und Blockaden bei den Teilnehmenden zu lösen.

Lutz Pickardt schildert auch Beobachtungen von Auswirkungen der Arbeit mit dem Ritualen Spiel, die er bei seinen Teilnehmern machen konnte. So beschreibt er beispielsweise, wie ein Spieler, der über 18 Jahre lang immer wieder an Ritualen Spielen teilnahm, durch diese Form des Spiels viel freier und lebensfroher wurde. Seine Bitterkeit und Frustration wandelten sich in Leichtigkeit und Spielfreude um, die auch im Alltag durchschlagen würden. Und auch bei anderen Teilnehmenden konnte er ähnliche Beobachtungen machen. Die Teilnahme an einem Workshop zum Ritualen Spiel würde manchmal noch eine lange Zeit nachwirken und Dinge im Innersten der Spieler ins Rollen bringen.

Bei der Auswahl der Themen oder Geschichten, die den Hintergrund für das Rituelle Spiel bilden, würde er intuitiv vorgehen. So versuche er beispielsweise, wenn er wüsste, dass mehr Frauen als Männer an einem Workshop teilnehmen würden, ein Thema zu wählen, das mit Weiblichkeit zu tun habe. Doch auch wenn er ein gutes Gefühl bei der Auswahl habe, würde es doch auch immer wieder vorkommen, dass einer Gruppe die Arbeit mit dem gewählten Thema schwer fällt. Das könne so weit gehen, dass sich einzelne Spieler weigern würden, zu einer bestimmten Geschichte zu spielen. Er sehe diesen Widerstand jedoch als etwas Positives, denn jener sei auch gleichzeitig wieder ein Impuls, mit dem man weiter arbeiten könne und beispielsweise erforschen könne, wieso sich da ein Widerstand rege.

Die Erfahrungen mit der Praxis des Ritualen Spiels sind also vielseitig. Festzuhalten ist, dass es sich um eine Arbeit handelt, die die Teilnehmenden sehr tief berühren und Veränderungsprozesse anstoßen kann. Als wichtiger Teil der Praxis hebt sich das bewusste Wahrnehmen und Zulassen der körpereigenen Impulse hervor. Dies führe langfristig zum Abbau von Blockaden und zu einer größeren Freiheit und Leichtigkeit, die auch über das Rituelle Spiel hinaus Auswirkungen auf den Alltag der Spielenden haben kann.

4.6 Elemente des Rituellen Spiels zur Förderung von Körperwahrnehmung

Nachdem nun ausführlich die Elemente der Körperwahrnehmung, der Bedeutung von Körperarbeit sowie der Merkmale des Rituellen Spiels und seiner Komponenten Spiel, Flow und Ritual herausgearbeitet und darüber hinaus Erfahrungen aus der Praxis hinzugezogen wurden, sollen im Folgenden die bedeutenden Elemente des Rituellen Spiels zur Förderung von Körperwahrnehmung aufgezeigt werden.

Es wurde verdeutlicht, dass die Wahrnehmung sowohl nach Innen zum eigenen Körper als auch nach Außen gerichtet sein kann. Die Körperwahrnehmung wird entscheidend beeinflusst durch den Vergleich von eigenem und fremdem Körper.

Das Rituelle Spiel, als eine Form der Körperarbeit, bietet die Möglichkeit einer Bewusstseinsverlagerung, weg vom Verstand und hin zum körperlichen Empfinden.

Zunächst ist festzuhalten, dass sich die Durchführung eines Rituellen Spiels in verschiedene Phasen gliedert, die allesamt auf unterschiedliche Art die Wahrnehmung des eigenen und des fremden Körpers schulen können.

In der ersten Phase, in der die Teilnehmenden durch ein Körpertraining auf das Spiel vorbereitet werden sollen, verlagern sie ihr Bewusstsein auf den Körper als biologische Materie, der sie befähigt, aufgrund ihres individuellen Körperaufbaus von Skelett, Beweglichkeit der Gelenke und Dehnbarkeit der Muskeln, bestimmte Bewegungen durchzuführen. Sie lernen den Körper als Skulptur kennen, die wandelbar ist und sich auf unterschiedliche Arten bewegen kann. Die Teilnehmenden werden dazu befähigt, innere Impulse wie den Atem und den Puls und äußere Impulse wie Rhythmus und vorgegebene oder dargestellte Emotionen als Anregungen für Bewegungen zu verstehen.

Das Permanenz-Training mit emotionalen, spirituellen und meditativen Verfahren soll dazu dienen, Hemmungen abzubauen, die innere kritische Stimme zum Schweigen zu bringen und rationale oder moralische Grenzen aufzulösen. Die Spieler werden bereit gemacht für eine sensible Wahrnehmung im Zusammenspiel mit Anderen.

In der zweiten Phase des Rituellen Spiels, in der die Geschichte oder das Thema eingeführt wird, sollen die Spieler geschult werden, ihre Gefühle, Gedanken und Assoziationen in Bezug auf das Thema wahrzunehmen. Welche konkreten Bilder kommen hoch und was verbindet mich damit? Was löst die Geschichte in mir aus? Unbehagen, Angst, Wohlsein, Freude, Traurigkeit etc.?

In der zentralen Phase des Rituellen Spiels, nämlich der Gruppenimprovisation, werden sowohl die Wahrnehmung des eigenen Körpers als auch die fremder Körper geschult. Die sich ständig ändernden Improvisationsabläufe sind Bewegungen, die sich aus

verschiedenen Handlungs- und Wahrnehmungsbereichen zusammensetzen: Der motorischen Bewegung, der Sinnesempfindung, der Gefühle und des Denkens. Ziel ist es, ein Bewusstsein für diese unterschiedlichen Körperäußerungen und deren Zusammenspiel zu erlangen.

In dieser Phase des Spiels werden die Körper der Mitspielenden ebenso wahrgenommen wie der eigene Körper. Man unterscheidet in der Wahrnehmung fremder Körper zwei Facetten. Zunächst ist es möglich, die Ausstrahlung, also die Energie, die Rhythmen und Schwingungen eines Körpers, die seine Ausdruckskraft mitgestalten, wahrzunehmen. Dieses Wahrnehmen geschieht nicht auf einer Ebene des „leiblichen Spürens“, ist also schwer in Worte zu fassen. Es bezieht vor allem die Sinneswahrnehmung der Betrachter mit ein, die durch das Rituelle Spiel auf diese Art geschult werden kann. Darüber hinaus werden beim Betrachtenden beim Anblick eines Körpers auch Assoziationen hervorgerufen und mit Bedeutungen belegt. Den Spielenden bietet sich hier die Möglichkeit, ihre Wahrnehmung fremder Körper zu erforschen und zu überprüfen, welche inneren Bilder entstehen. Es soll die Spielenden auch dafür sensibilisieren, dass ihre Wahrnehmung individuell ist und in der nächsten Situation auch schon wieder anders sein kann.

Die Wahrnehmung des Körpers im Ritualen Spiel umfasst auch das Bewusstwerden, dass der Körper zur Gestaltung von Bewegungsabläufen wichtig ist. Diese Erfahrung können die Spielenden sowohl in der Beobachtung fremder Körper machen, als auch dadurch, dass sie selbst innehalten und dadurch begreifen, dass ein Fluss nur durch die Aneinanderreihung einzelner Standbilder geschehen kann. Durch den bildhaften Charakter des Ritualen Spiels und die Möglichkeit, im Spiel immer mal wieder anzuhalten und zu schauen, was sich um einen herum gerade ergibt, wird dieses Bewusstsein für den Körper als sich im Fluss befindliches Element geschult. Dadurch wird den Spielenden auch die Erfahrung ermöglicht, dass sie den Körper als bewusstes Gestaltungselement einsetzen können. Sie lernen, damit flexibler umzugehen und können im Idealfall diese Erfahrung auch in ihren Alltag mitnehmen.

Zudem haben die Spielenden im Ritualen Spiel auch die Möglichkeit, eigene körperliche Grenzen auszutesten. Im gemeinsamen Handeln mit den anderen kann verglichen werden, wo die persönlichen Grenzen, seien es physiologische oder psychische, liegen. Nicht zuletzt haben die Teilnehmenden aber auch die Möglichkeit, diese Barrieren zu überwinden.

Essentiell dafür ist das Element des Flows, in das sich die Spielenden hineingeben können. Dabei wird ein konzentriertes Bewusstsein herausgebildet und somit die

Wahrnehmung nach Innen und nach Außen extrem gesteigert. Es handelt sich also um eine Bewusstseinsverlagerung, das es den Teilnehmenden ermöglicht, sensibel zu werden für ihre Körperimpulse und deren Weiterführung. Es geht dabei auch darum, diese Impulse anzunehmen und sie nicht abzuwehren, um zu sehen, was daraus entstehen kann. Dieser Prozess bedeutet für die Teilnehmenden, sich einzulassen und offen zu sein für jegliche Art von Impulsen, selbst wenn sie nicht wissen können, was daraus entstehen wird. Den Teilnehmenden ermöglicht sich dadurch im Zusammenspiel mit den Anderen die Erfahrung, den Körper als den Mittler eines emotionalen Prozesses zu verstehen. Auf Dauer besteht darin die Möglichkeit, einem mangelnden instinktiven, körperlichen Verhalten entgegenzuwirken. Eine große Chance des Ritualen Spiels besteht auch darin, sich zeitweise von der eigenen Person lösen zu können, gewohnte Handlungsmuster zu durchbrechen und neue Seiten an sich zu entdecken. Dabei können die Teilnehmenden neue körperliche Erfahrungen machen, die für sie möglicherweise aufgrund selbst- oder fremdbestimmter Handlungsanweisungen aus dem Alltag sonst nicht möglich wären.

Die Besonderheit des Ritualen Spiels liegt auch darin, dass die Teilnehmenden die Möglichkeit haben, Dinge erstmal wahrzunehmen, wirken zu lassen und zu schauen, was es mit ihnen macht, bevor sie darauf reagieren. Somit bietet sich ihnen die Möglichkeit, ihre Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen. Sie können erstmal spüren, was ihr Empfinden ist, ob sie in ein Spielangebot einsteigen wollen oder ob sie eventuell einen anderen Impuls haben.

In der abschließenden Reflexionsrunde ist durch den Austausch mit den Mitspielenden die Möglichkeit gegeben, Wahrnehmungen zu vergleichen. Dabei kann sich die Erkenntnis einstellen, dass körperliche Empfindungen und Wahrnehmungen absolut individuell und subjektiv sind.

Das Rituelle Spiel bietet also die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen Räume des Fühlens, des Betrachtens, des sich Vergleichens und des körperlichen Erforschens zu öffnen.

5 Fazit

Die Gesellschaft, in der wir leben, verlangt unserem Körper einiges ab. Er muss fit sein, gut aussehen und funktionieren. Das Stresslevel ist hoch, weil wir ständig leistungsfähig sein müssen. Körpersignale, die uns darauf aufmerksam machen, dass wir uns selbst überfordern, werden nicht bewusst wahrgenommen, sondern es wird mit allerlei Mitteln darüber hinweggegangen. Der eingeschränkt funktionsfähige Körper und dessen Äußerungen wird als störend empfunden. Es lässt sich somit ein parallel verlaufender Trend von Körperverdrängung und Körperthematization feststellen.

Um diesem Trend entgegenzuwirken, sollte das Rituelle Spiel als Methode zur Schulung der Körperwahrnehmung in der theaterpädagogischen Praxis untersucht werden.

Im Verlauf der Arbeit wurde zunächst aufgezeigt, welche Bedeutungsentwicklung der Körper und die Arbeit am Körper im letzten Jahrhundert erfahren hat. So war im Theater eine Entwicklung weg von einem psychologischen hin zu einem körperbetonten Spiel zu beobachten. Wegweisend hierfür war unter anderem der polnische Theatermacher Jerzy Grotowski, der mit seinem Konzept des „Armen Theaters“ den Menschen und damit den Körper wieder in den Mittelpunkt der Arbeit und der Aufführung brachte. Dieser körperbetonte, physisch herausfordernde Ansatz war prägend für viele Theaterformen. Die kontinuierliche Erforschung des eigenen Körpers war auch richtungweisend für das Rituelle Spiel, deren Erforscher sich Grotowskis Praktiken bedienten.

Zur Wahrnehmung des Körpers wurde erläutert, dass man zwischen der Wahrnehmung nach Innen, also zum eigenen Körper und nach Außen, also in Bezug auf einen anderen Körper, unterscheiden kann. Zur Wahrnehmung fremder Körper ist einerseits ein „leibliches Spüren“, das heißt das Empfinden von Ausstrahlung durch Energien und Rhythmen entscheidend und andererseits die Zuschreibung von Bedeutung aufgrund der äußerlichen Wahrnehmung.

Zur Wahrnehmung des eigenen Körpers konnten einige wichtige Elemente herausgearbeitet werden, die für die Arbeit an der Körperwahrnehmung im Ritualen Spiel von Bedeutung sind. Besondere Relevanz haben die Entwicklung des Bewusstseins für das Zusammenwirken von motorischer Bewegung, Sinnesempfindungen, Gefühlen und Denken, das Wahrnehmen von Impulsen wie dem Atem, dem Puls, Emotionen etc. als Ursache von Bewegung sowie die Sensibilisierung für Bewegungsabläufe und deren bewusste Gestaltung. Zudem geht es bei der Körperwahrnehmung darum, eigene Grenzen zu erkunden, Möglichkeiten des Handelns zu erforschen und sich über sein Selbstbild bewusst zu werden.

Körperarbeit, als die auch das Rituelle Spiel gesehen werden kann, bedeutet die Arbeit

am Körperbewusstsein. Es geht konkret gesagt um eine Verlagerung des Bewusstseins, um von einem rein verstandesmäßigen zu einem körperlichen Handeln zu gelangen und den Körper als Ausdrucksmittel innerlicher Zustände zu begreifen.

Die Körperarbeit in der Theaterpädagogik wurde geprägt von den reformpädagogischen Bewegungen Anfang des 20. Jahrhunderts, die bis heute nachwirken. Die meisten dieser Ansätze streben nach einer Verbindung von innerlichem Empfinden und äußerlichem Ausdruck, nach Authentizität und Natürlichkeit. Das Angebot an Körperarbeiten hat sich in den letzten Jahren enorm erweitert, sodass der Theaterpädagogik die Aufgabe zukommt, in dem breiten Angebot zielorientiert auszuwählen. Theaterpädagogik ist auch als ästhetische Bildungsarbeit zu verstehen und bietet die Möglichkeit, einen persönlichen Umgang zu finden mit der Ambivalenz zwischen Körperthematization und Körperverdrängung.

Es konnte erarbeitet werden, dass Körperarbeit im Bereich der Erwachsenenbildung eine grundlegende soziale Bildungsfunktion hat, da sie die Auseinandersetzung mit der Fähigkeit zur Weiterentwicklung bedeutet. Da Körperarbeit gezielt Hemmungen und Blockaden abbauen kann, werden Voraussetzungen geschaffen für soziale Lernprozesse. Essentiell ist auch die Erkenntnis, dass Körperarbeit dazu führen kann, sich Lebensstile bewusst zu machen. Wenn die Teilnehmenden in dieser Arbeitsform erkennen, dass sie einen Lebensstil führen, der an ihren körperlichen Bedürfnissen und Empfindungen vorbeiläuft, werden sie durch diese Arbeit am Bewusstsein dazu befähigt, Veränderungen anzustoßen. Dies kann zu einem bewusster geführten Leben verhelfen, in dem der Körper mit seinen Impulsen zum wegweisenden Orientierungshelfer wird.

So finden sich konkret im Ritualen Spiel Elemente, die ebendiese Entwicklung unterstützen. Das Rituelle Spiel ist eine Form des theatralen Gruppenprozesses, in dem frei experimentiert werden darf, eigene und fremde Impulse wahrgenommen und zugelassen werden, die Wahrnehmung der Spielenden im Flow extrem sensibilisiert wird und welches Raum für individuellen Erfahrungsaustausch bietet.

Zentral ist im Hinblick auf die Verbesserung von Körperwahrnehmung die Sensibilisierung für die eigenen Impulse, die das Rituelle Spiel fördert. Es führt dazu, innerliche Blockaden zu lösen und stößt Veränderungsprozesse im Umgang mit dem eigenen Körper an, indem es das körperliche Empfinden verbessert. Im Zusammenspiel mit anderen können die Teilnehmenden ein Bewusstsein für unterschiedliche Körperäußerungen und deren Bedeutung erlangen. Sie lernen, mit ihrem Körper flexibler umzugehen und können diese Erfahrung in den Alltag mitnehmen. Somit stellt das Rituelle Spiel eine Möglichkeit dar, einem mangelnden instinktiven, körperlichen Verhalten entgegenzuwirken. Im Ritualen

Spiel können die Spieler ihren Körper neu erfahren, indem sie Handlungen ausprobieren, die für sie im Alltag nicht denkbar wären.

Da das Rituelle Spiel reinen Spielwert hat, bietet es für die Teilnehmenden die Möglichkeit, frei zu handeln, ohne ein festgesetztes Ziel erreichen zu müssen. Dadurch stellt es einen Gegenpol dar zu unserer Gesellschaft, in der fast jegliches Arbeiten auf die Erzeugung eines Produkts hin ausgerichtet ist. Es ermöglicht damit auch, dass die Spieler in diesem Rahmen „entschleunigt“ werden und damit sensibler sind für ihre Empfindungen, da sie keinen Druck haben, etwas leisten zu müssen. Dadurch bietet es auch die Möglichkeit, sich selbst und seine körperlichen Gewohnheiten zu hinterfragen und schafft somit die Basis für Veränderung.

Zusammenfassend lässt sich daher sagen, dass das Rituelle Spiel als Methode in der theaterpädagogischen Praxis mit Erwachsenen einen wichtigen Beitrag leisten kann, um für eine bessere Körperwahrnehmung zu sensibilisieren.

6 Anhang

6.1 Interview mit Lutz Pickardt

Hallo Lutz, schön dass wir die Gelegenheit haben, uns über das Rituelle Spiel auszutauschen. Zu Beginn würde ich gerne wissen, wie deine ersten Kontakt mit dem Ritualen Spiel waren?

Ich war eigentlich dabei gewesen Maschinenbau zu studieren. Das war familiär bedingt, mein Vater und mein Bruder haben das Gleiche gemacht. Aber das hat mir nicht gereicht und so habe ich nebenbei angefangen, über die Uni Straßentheater zu machen und habe getanzt und andere Dinge gemacht. Ich wollte etwas erleben. Und dann kam ich in dem Kontext in Kontakt mit Heinz Schlage, der gerade dabei war, an der Schauspielschule in Hannover aufzuhören. Er fing an, sehr frei zu experimentieren und ich wurde Teil dieser Gruppe, mit der er frei gearbeitet hat. Am Anfang war ich total gehemmt, ich kam da gar nicht richtig rein. Aber ich war trotzdem auf eine Art sehr beeindruckt. Ich habe dann an Workshops teilgenommen, die über fünf Tage lang gingen. Wir haben teilweise zehn Stunden am Tag gearbeitet. Ich hatte während dieser Zeit ein paar Schlüsselerlebnisse, die mich einerseits verunsichert, aber andererseits beeindruckt haben. Wir haben uns damals auch mit literarischen Texten beschäftigt, zum Beispiel mit dem „Sommernachtstraum“ von Shakespeare und auch „Gerettet“ von Edward Bond. Im Spiel kam es zu Situationen, in denen ich meinen Impulsen folgte, so wie es von Heinz Schlage auch bewusst gefördert wurde, die mich allerdings verwirrt haben. Ich wusste manchmal nach dem Spiel nicht, ob ich das jetzt wirklich getan hatte oder wo dieser Impuls herkam. Man spielte sich regelrecht in Trance. Mich hat beeindruckt, welche Kräfte da in den Menschen lauern. Ich wollte die Tiefen in dieser Arbeit entdecken. Mein Studium erschien mir dagegen plötzlich als total oberflächlich und ich habe es abgebrochen. Ich habe diese Arbeit dann weiter verfolgt, habe verschiedene Workshops besucht und parallel die Ausbildung zum Theaterpädagogen gemacht. Das Rituelle Spiel hat mich seitdem nie mehr losgelassen.

Du beschreibst eine Ambivalenz zwischen dem Flow-Gefühl, das du erlebt hast und Irritationsmomenten im Spiel. Hat das für dich den besonderen Reiz ausgemacht und wolltest du da noch weiter forschen?

Ich habe viel darüber nachgedacht und reflektiert, auch im Kontext meiner gesamten Arbeit. Mir ist über die Zeit klar geworden, dass das, was sich im Ritualen Spiel zeigt, eben alles in uns steckt. All die verschiedenen Figuren stecken in uns und wir können sie aktivieren. Das bedeutet nicht, dass wir das im Leben ausspielen, aber diese Kräfte und diese Motive sind doch irgendwie vorhanden. Damit tauchte für mich die Frage auf, inwiefern unser „Ich“ eigentlich festgelegt ist. Wer bin ich eigentlich? Könnte ich nicht auch jemand Anders sein, wenn ich anders aufgewachsen wäre? Mein „Ich“ hat sich sehr stark relativiert, was eine Weile lang sehr verunsichernd war. Mittlerweile gibt mir das eine große Freiheit, weil ich nicht mehr das Gefühl habe, an irgendeiner Rolle festhalten zu müssen, wer ich bin, sondern ich bin ganz viel. Ich habe diesen Reichtum, verschiedene Figuren in mir zu tragen, immer wieder sehr stark erlebt.

Konntest du für dich diese Erkenntnis auch in den Alltag integrieren?

Ja, ich habe mich viel freier gefühlt, weil ich nicht mehr festhalten musste an meinem „Ich“. Ich nehme seitdem das Leben auch spielerischer. Ich nehme nicht alles so ernst. Die Besessenheit, die im Ritualen Spiel manchmal durchkommt, drückt sich für mich auch im Alltag in verschiedenen Situationen aus. Manche Menschen scheinen mir besessen von etwas zu sein, sei es von einem bestimmten Ziel oder von Geld, aber sie merken es nicht. Dann muss ich immer ein bisschen schmunzeln, denn ich glaube, dass ich eine spielerische Distanz zum eigenen „Ich“ aber auch zum Leben bekommen habe. Die Arbeit hat auf jeden Fall eine tiefe Auswirkung auf mein Leben.

Bedeutet spielerisch für dich eine größere Leichtigkeit im Umgang mit Dingen, die eigentlich vielleicht eine Schwere mit sich bringen?

Ja, ich weiß zum einen durch die Flow-Arbeit, die ich seit einigen Jahren mache, dass die Dinge sich permanent verändern. Nichts bleibt wie es ist und das ist manchmal auch sehr erleichternd. Wenn ich traurig bin, weiß ich, das wird nicht für immer so bleiben.

Das sagst du ja auch immer in deinen Spielanleitungen.

Ja genau, ich möchte die Leute immer darauf hinweisen, dass es wichtig ist, immer das, was gerade da ist, anzunehmen. Darauf resultiert der nächste Impuls. Man soll nicht denken „Ich müsste anders sein“. Denn das ist ein großer Konflikt, anders sein zu müssen, als man ist. Das würde eine große innerliche Spannung bedeuten.

Das Rituelle Spiel lebt ja von diesen Impulsen, die man wahrnimmt und ausspielt. Hast du in den Jahren, in denen du mit dieser Methode arbeitest, beobachten können, dass sich an der eigenen Körperwahrnehmung etwas verändert? Wird man durchlässiger, sensibler für die eigenen Impulse?

Ja auf jeden Fall. Das merke ich an einzelnen Leuten wie Herbert (Name geändert). Mit ihm arbeite ich schon 18 Jahre lang zusammen. Ich habe oft mit ihm darüber gesprochen und er äußert das auch ganz klar, dass er sich durch diese Arbeit massiv verändert hat. Er war früher eher verbittert, hat seinen Job hingeschmissen, ist in Rente gegangen. Mit seinen Kindern kam er damals nicht klar. Heute, viele Jahre später, ist er so ein humorvoller, verspielter, beeindruckender Mensch. Er ist ein großes Vorbild für mich. Denn mit seinen 82 Jahren ist er noch so im Fluss, hat eine kräftige Stimme und ist körperlich fit. So alt zu werden ist etwas ganz anderes, als im Sessel zu sitzen. Ich kenne noch mehr Leute wie ihn, aber er ist für mich ein tolles Beispiel dafür, wie stark diese Arbeit wirkt. Er ist viel freier, spielt ganz unbeschwert mit seinen Enkeln oder macht plötzlich den Entertainer. Er hat sich eine unglaubliche Verspieltheit erarbeitet. Ich bekomme auch immer wieder Rückmeldungen von Leuten, die nur auf einem Workshop waren, aber bei denen diese Erfahrung noch monatelang nachwirkt.

Welche Elemente würdest du denn als essentiell für das Rituelle Spiel beschreiben?

Der Flow ist ganz wichtig, keinen Widerstand zu leisten, also meinen Impulsen zu folgen. Dazu gehört erstmal, dass ich meine Impulse wahrnehme und diese auch ernst nehme. Dass ich zum Beispiel einer Bewegung meiner Hand nachgebe und schaue, was dann weiter passiert. Zu sagen, ich gehe da mal weiter und schaue was passiert, wenn ich das nicht stoppe. Ich glaube, dass uns das sehr häufig passiert, dass wir unsere Impulse stoppen oder kontrollieren, weil wir das für unwichtig oder doof halten. Und was ist, wenn ich damit weitergehe und in einen Flow komme? Und was passiert dann mit mir und mit meiner Beziehung zu den anderen im Raum? Dann wird es noch interessanter. Es hat viel mit Hingabe zu tun. Hingabe an etwas, was über mich selbst hinausweist. Es bin nicht nur ich, der spielt, sondern wir tun das als Kollektiv. Diese Arbeit im „Feld“ steht in einem großen Beziehungsgefüge, in dem alles und alle aufeinander wirken. Das ist sehr besonders, man findet das nicht so oft in anderen Theaterformen. Es bedeutet eine starke Öffnung der Wahrnehmung, das Ausfahren sensibler Antennen und es bedeutet auch, dass ich es zulasse, dass Dinge mich beeinflussen. Auch dass ich andere beeinflusse und mich beeinflussen lasse.

Und dann kommt noch der Aspekt der Bildhaftigkeit dazu. Im Spiel entstehen starke Bilder, bildhafte Situationen. Die Wahrnehmung dieser Bilder kann man auch gezielt trainieren, dass ich mit einem Auge als Spieler auch einen Blick auf das Ganze habe und sehe, was im Raum entsteht und wie ich mich einbringen kann und nicht nur auf mich fokussiert bin. Es bedeutet auch hier wieder Hingabe zu zeigen, sich in diese konkreten bildhaften Situationen reinzugeben, auch wenn ich nicht weiß, was entsteht. Das hat viel damit zu tun, sein „Ich“ einzubringen, es aber gleichzeitig auch zu öffnen und loszulassen. Als Vorbereitung macht man eine intensive Körperarbeit, die den Körper und die Wahrnehmung öffnet. Wenn man so will ist es auch eine Öffnung der Seele der Seele für das kollektive Unbewusste.

Und dann kommt noch eine Geschichte oder ein Mythos dazu, der den Hintergrund für das Rituelle Spiel darstellt. Dieses gemeinsame Thema nährt den Gruppenprozess. Die Geschichte hat einen starken Einfluss auf das, was im Spiel passiert.

Wie triffst du denn die Themenauswahl?

Das ist absolut intuitiv. Ich stelle mir die Gruppe vor und schaue auch, an welchem Thema ich selbst gerade dran bin. Wenn ich weiß, dass viele Frauen dabei sind, überlege ich, ob es ein Thema sein könnte, das viel mit der weiblichen Psyche zu tun hat. Aber die Auswahl ist nicht rational, irgendwann denke ich einfach „Okay, das ist es!“. Manchmal werde ich auch überrascht, dass Gruppen sich schwer tun mit Themen.

Kommt es auch vor, dass du in der Gruppe Widerstände in Bezug auf die gewählte Geschichte spürst?

Ja, auf jeden Fall. Es kommt immer mal wieder vor, dass Gruppen oder Teile von Gruppen Schwierigkeiten mit einer Geschichte haben. Aber auch der Widerstand ist ja ein Impuls, eine Resonanz, mit dem man weiter arbeiten kann.

Vielen Dank für das Interview!

Das Interview wurde am 3. Juni 2018 geführt und redaktionell bearbeitet.

7 Literaturverzeichnis

Selbstständige Literatur

Brook, Peter: *Das offene Geheimnis*. Frankfurt/Main, Alexander, 1994.

Feldenkrais, Moshé: *Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*. Frankfurt/Main, Suhrkamp, 1978.

Grotowski, Jerzy: *Für ein Armes Theater*. Berlin, Alexander, 1994.

Molcho, Samy: *Körpersprache*. München, Mosaik, 1983

Schlage, Heinz: *Rituelles Spiel. Theatrale Spiele und Improvisationen für Gruppen*. Hannover, Medienzentrale, 1996.

Simhandl, Peter: *Theatergeschichte in einem Band*. Berlin, Henschel, 2014.

Unselbstständige Literatur

Sammelband

Fiebach, Joachim: „Ritual“. In: Koch, Gerd/ Streisand, Marianne (Hg.): *Wörterbuch der Theaterpädagogik*. Milow, Schibri, 2003.

Kommnick, Katrin: „Wahrnehmung von Gefühlen anhand unserer Körpersprache“. In: Koch, Gerd/ Naumann, Gabriela/ Vaßen, Florian (Hg.): *Ohne Körper geht nichts. Lernen in neuen Kontexten*. Berlin/ Milow, Schibri, 1999.

Naumann, Gabriela: „Widersprüchliche Alltagserfahrungen des Körpers“. In: Koch, Gerd/ Naumann, Gabriela/ Vaßen, Florian (Hg.): *Ohne Körper geht nichts. Lernen in neuen Kontexten*. Berlin/ Milow, Schibri, 1999.

Ottmüller, Uta: „Körperarbeit und Lebensstil“. In: Koch, Gerd/ Naumann, Gabriela/ Vaßen, Florian (Hg.): *Ohne Körper geht nichts. Lernen in neuen Kontexten*. Berlin/ Milow, Schibri, 1999.

Sachser, Dietmar: „Theaterspielflow“. In: Stegemann, Bernd (Hg.): *Lektionen 4. Schauspielen. Ausbildung*. Berlin, Theater der Zeit, 2010.

Seitz, Hanne: „Spiel“. In: Koch, Gerd/ Streisand, Marianne (Hg.): *Wörterbuch der Theaterpädagogik*. Milow, Schibri, 2003.

Internetquellen

Bundesarbeitsgemeinschaft der Immigrantenverbände in Deutschland e.V.:

„Erwachsenenbildung“. <http://www.bagiv.de/pdf/Erwachsenenbildung.pdf> [Stand: 10.07.2018].

Lipinski, Gandalf: „Das Rituelle Spiel – Eine Reise zu den Wurzeln“.

<https://koerpertheater.de/eine-reise-zu-den-wurzeln/> [Stand: 17.07.2018].

Statista: Statistiken zum Thema Fitnessbranche.

<https://de.statista.com/themen/233/fitness/> [Stand: 5.07.2018].

Volkshochschule Heidelberg: „Programm. Gesundheit“. <https://www.vhs->

[hd.de/programm/gesundheit.html?action%5B91%5D=category&cat_ID=516-CAT-KAT14564981#cnt](https://www.vhs-hd.de/programm/gesundheit.html?action%5B91%5D=category&cat_ID=516-CAT-KAT14564981#cnt) [Stand: 10.07.2018].

Unveröffentlichte Literatur

„Definition Spiel“ In: *Begriffsdefinitionen* des von der Theaterwerkstatt Heidelberg im Rahmen der Ausbildung zum Theaterpädagogen zur Verfügung gestellten Materials.

Janssens, Lidwine: „Kernstruktur für theaterpädagogische Arbeit im Unterricht“. Von der Theaterwerkstatt Heidelberg im Rahmen der Ausbildung zum Theaterpädagogen zur Verfügung gestelltes Material.

Zeitschriften

Warstat, Matthias: „Körper im Theater“. In: Schultheater (Hg.): *Körper*. Friedrich-Verlag, '2010.

Bühlmann, Claudia: „Reflexionen zur Körper- und Bewegungsarbeit“. In: Koch, Gerd/ Ruping, Bernd/ Vaßen, Florian/ Hentschel, Ulrike (Hg.): *Korrespondenzen. Zeitschrift für Theaterpädagogik*. Milow, Schibri, 4/2002.

Jurké, Volker: „Der Körper lügt! Zur Bedeutung der Körperarbeit in der Theaterpädagogik“. In: Koch, Gerd/ Ruping, Bernd/ Vaßen, Florian/ Hentschel, Ulrike (Hg.): *Korrespondenzen. Zeitschrift für Theaterpädagogik*. Milow, Schibri, 4/2002.

8 Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremdem Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Judith Hofmann, Heidelberg, den 28.07.2018