

A person's silhouette is centered in the lower half of the frame, standing on a stage. Above them, four bright spotlights illuminate the scene, creating a dramatic atmosphere. The background is dark, with some faint light trails.

Chance und Risiko

Theatersport als Chance für

Introvertierte Menschen

Vertiefungsarbeit von Jannine Brunner

LOGFZ2022c-BWZ

23.08.2024

Anna Riesen

BWZ Lyss

Inhaltsverzeichnis

1	Warum haben Sie das Thema gewählt?	1
1.1	Was ist der Bezug zum Oberthema?	1
2	Hauptteil	2
2.1	Was bedeutet Introvertiert.....	2
2.2	Theatersport – Meine ersten Berührungspunkte	3
2.3	Persönliche Risiken im Theatersport	3
2.4	Persönliche Chancen im Theatersport.....	4
3	Mitgliedschaft und Aufbau eines Theatervereines	6
3.1	Wie komme ich in einen Theaterverein?	6
4	Interview innerhalb des Theatervereines.....	8
5	Interview mit Dramatherapeutin Susann Rieben	10
6	Interview mit der Theaterleitung des Theatervereins SchauLust.....	16
7	Schlussteil und Rückblick	23
7.1	Schlussteil	23
7.2	Rückblick	23
8	Eigenständigkeitserklärung	25

1 Warum haben Sie das Thema gewählt?

Das Thema hat einen starken persönlichen Bezug zu mir. Ich schätze mich selbst als introvertierten Menschen ein und konnte durch den Theatersport spannende Erfahrungen sammeln.

Eines Tages kam meine Frau auf mich zu und nahm mich mit in eine Theaterprobe. Ich hatte wenig Lust und wollte mich auf keinen Fall aktiv an der Probe beteiligen. Ich hielt es etwa fünf Minuten aus, und danach hatte ich den Spass meines Lebens. Noch am selben Tag wurde ich Vereinsmitglied.

In meinem ersten Projekt spielte ich die emotionale Rolle «Stress» im Theaterstück namens «BurnOut». Eine Rolle, in der ich schreien und ausrasten musste. Etwas, das man von mir überhaupt nicht kennt. Dementsprechend überrascht waren alle und auch ich, als ich das wirklich konnte. Und nach der Phase, in der ich ein schlechtes Gewissen hatte, wurde es so richtig zu meiner Rolle. Es hat mir sehr viel Spass gemacht und ich merkte schnell, wie sich mein Selbstbewusstsein veränderte. Und dass es mir persönlich sehr gut getan hat.

In dieser Zeit erfuhr ich von der Dramatherapie, die genau dieses Thema in einem therapeutischen Rahmen behandelt. Darüber und über die Wirkung von Theatersport in Bezug auf introvertierte Menschen musste ich unbedingt mehr erfahren.

1.1 Was ist der Bezug zum Oberthema?

Einer introvertierte Person bietet Theatersport die Möglichkeit, alles herauszulassen, was sonst im Verborgenen bleibt: schreien, ausrasten, toben und vieles mehr! Dies bietet die Chance, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken und mehr aus sich herauszugehen. Ich muss nicht befürchten, dass nach einer Konfrontation jemand sauer auf mich ist. Aber aus sich herauszukommen, sich gar zu exponieren, kann etwas mit einem persönlich machen. Allerdings ist das Ganze auch mit gewissen Risiken verbunden.

2 Hauptteil

2.1 Was bedeutet Introvertiert

Was introvertiert bedeutet, ist nicht so leicht zu beschreiben. Daher schauen wir uns zunächst die Fachdefinition an.

Laut Wikipedia ist der Fachbegriff für Introvertiertheit die Introversion. Das ist das Gegenteil von Extraversion, umgangssprachlich Extrovertiertheit. In dieser Vertiefungsarbeit werde ich jedoch den umgangssprachlichen Begriff verwenden.

Um eine fachliche Beschreibung der Introversion zu geben, hier ein direkt aus Wikipedia übernommenes Zitat: *«Introvertierte Menschen richten ihre Aufmerksamkeit und Energie mehr auf ihr Innenleben. In Gruppen neigen sie eher zum passiven Beobachten als zum Handeln und werden oft als still, zurückhaltend und ruhig beschrieben. Introversion ist jedoch nicht gleichbedeutend mit Schüchternheit. So gibt es schüchterne Extravertierte und nicht schüchterne Introvertierte. Ein markanter Unterschied zwischen introvertierten und extrovertierten Menschen ist, dass sich der Introvertierte nach längerer Zeit ohne Zeit für sich selbst energielos und ausgelaugt fühlt, im Gegensatz zum Extrovertierten. Daher bevorzugen introvertierte Menschen oft eine ruhige Umgebung, wie z.B. die eigene Wohnung, Bibliotheken, Parks, Wälder etc. Oft nutzen Introvertierte auch ihre Wochenenden und ihre Freizeit, um sich zu erholen, indem sie möglichst viel Zeit allein oder mit engen Freunden und Bekannten verbringen. Anders als von Aussenstehenden oft angenommen, geniessen sie diese Zeit, denn nur so können sie sich effektiv erholen und reflektieren.»*

Meiner Meinung nach ist das eine sehr gute Beschreibung dessen, was introvertiert bedeutet. Auch von mir selbst kenne ich viele dieser Punkte.

Dennoch will ich Ihnen als Leser:in eine zweite Definition anbieten: *«Ein introvertierter Mensch ist ein Mensch. Und jeder Mensch ist anders.»*

Dieses Zitat habe ich mir gerade selbst ausgedacht. Und so banal es auch klingen mag, es beschreibt einen introvertierten Menschen am besten. Denn ein introvertierter Mensch geht mit Schwierigkeiten im Alltag und je nach Situation anders um als andere.

In dieser Vertiefungsarbeit werden Sie auch erfahren, dass es möglich ist, an den Schwierigkeiten einer introvertierten Persönlichkeit zu arbeiten. Und an dieser Stelle kann es mit der fachlichen Beschreibung etwas kompliziert werden.

Wie also kann ich Ihnen als Leser:in am besten beschreiben, was es heisst, introvertiert zu sein? Vermutlich kann ich das gar nicht. Aber ich kann Ihnen meine Sichtweise und meine Erfahrungen darlegen. Damit sind Sie zwar kein Experte auf diesem Gebiet, aber Sie kennen ein Beispiel einer «betroffenen» Person.

Aus diesem Grund möchte ich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass die Erfahrungen, die ich in dieser Arbeit beschreibe, meine persönlichen sind. Diese können nicht auf alle introvertierten Menschen übertragen werden.

Ich habe mich zudem bewusst dafür entschieden, in diesem Kapitel kein «Ich erkläre Introvertiertheit» hinzuzufügen. Meine Erfahrungen und meine Sichtweise zu dieser Thematik werden Sie als Leser:in in vielen Zeilen selbst miterleben können.

2.2 Theatersport – Meine ersten Berührungspunkte

An einem warmen Sommertag kurz nach Feierabend kam meine Frau zu mir und hatte eine entscheidende Frage: «Kommst du mit mir an eine offene Probe des Theatervereins SchauLust mit?» Was genau jetzt eine «offene Probe» ist, wusste sie selbst nicht. Ich hatte dementsprechend nur mässiges Interesse. Mit dem Deal, dass ich nur zusehen müsste, habe ich mich schlussendlich darauf eingelassen.

Und so ging es an einem Mittwochabend an die offene Probe. Wir wurden sehr freundlich empfangen. Dennoch entschied ich mich, vorerst vom Rand aus zuzusehen. Die Idee bei der offenen Probe ist eigentlich, dass man sich aktiv bei einer Probe beteiligen kann, um zu sehen, ob das für einen taugt.

Am Rand hat es mich dann doch sehr schnell unter den Füßen gejuckt. Und so war ich sehr schnell ein Teil der Probe. Dies hat mir sehr viel Freude bereitet. So sehr, dass meine Frau und ich uns noch am selben Abend als Mitglied angemeldet haben.

Sofort wurde das erste Projekt in Angriff genommen. Es hiess «BurnOut» und beschäftigte sich auch mit dieser Thematik. Es war ein sehr ernstes Theaterstück, das sehr dramatisch und ohne Happy End zu Ende ging. Es war eine Eigenproduktion der Theaterleitung.

Die Rollenfindung war für mich schwierig. Bei manchen Rollen hatte ich Schwierigkeiten, mich genügend zu öffnen. Und auf keinen Fall hätte ich mir erlaubt, einen Vorschlag zu meiner Rolle zu äussern. Ich glaube, dadurch habe ich der Theaterleitung die Entscheidung zur Rollenfindung sehr schwer gemacht. Am Ende sollte es die Emotion Stress werden. Was das genau bedeutete, habe ich erst später erfahren.

Das Stück fängt sehr sanft an, und ich bin als Stress eine noch sehr angenehme Emotion. Dies änderte sich aber. Irgendwann musste ich anfangen sehr laut und fordernd zu werden.

2.3 Persönliche Risiken im Theatersport

Wenn ich in eine neue Gruppe komme, bin ich automatisch immer sehr zurückhaltend. Natürlich möchte ich irgendwie einen positiven Eindruck hinterlassen. Aber das Hauptziel eines introvertierten Menschen ist es, nicht negativ aufzufallen. Hier zeigt sich wieder die Sache mit dem «unsichtbar machen».



Abb. 1

Im Theater und vor allem in einem Projekt ist dies nicht möglich. Je nach Rolle bin ich fast gezwungen aufzufallen. Also musste ich gegen meine Introvertiertheit ankämpfen und eine Person anschreien. Oder ihr das Kissen unter dem Kopf wegziehen. Oder auf die pünktliche Bearbeitung der Unterlagen drängen wie hier im Bild. Das war am Anfang nicht einfach, und ich habe oft gesagt bekommen, dass ich noch mehr aus mir herausgehen sollte.

Ich hatte oft ein schlechtes Gewissen gegenüber der Person, die wir hier im Anzug auf dem Bild sehen. Nach meinem damaligen Verständnis bin ich ihr gegenüber viel zu weit gegangen. Das habe ich manchmal mit nach Hause genommen, und es hat mich an dem Tag auch immer ein bisschen beschäftigt.

Die Tage danach ging es dann wieder ganz gut, aber kaum war Mittwoch, war das Wissen da, dass ich mich jetzt wieder unpassend verhalten muss. Dabei habe ich manchmal meine Rollenwahl ein wenig hinterfragt. Bin ich als introvertierter Mensch wirklich die richtige Besetzung für die Rolle «Stress»? Ich hatte die Hoffnung, dass sich die Theaterleitung in dieser Hinsicht nicht in mir getäuscht hatte.

2.4 Persönliche Chancen im Theatersport

Irgendwann habe ich bemerkt, dass es in dem Rahmen und in der Szene in Ordnung ist, laut zu sein. Es gehört dazu, und ich bin die einzige Person, die sich daran störte. Von da an habe ich angefangen, meine Rolle zu finden. Am Anfang war ich noch etwas zurückhaltender, aber mit der Zeit habe ich es immer besser geschafft, aus mir herauszukommen. Nicht nur ich war erstaunt, dass ich das konnte. Ich wusste nun, dass ich auch im Alltag laut werden kann, wenn ich das möchte. Ich würde sagen, dass es auch eine Form ist, sich zur Wehr setzen zu können. Als introvertierter Mensch ist es meine Grundhaltung, unsichtbar zu bleiben. Dazu gehört auch, Konflikten aus dem Weg zu gehen. Habe ich aber das Wissen und vielleicht genau das geübt, dann weiss ich, dass ich auch zurückgeben kann. Und ich weiss jetzt auch, so komisch das für manche klingen mag, wie das geht. Wo sonst hat man die Möglichkeit so etwas zu Üben?

Ich glaube, genau darin liegt die Chance für introvertierte Menschen. Die Möglichkeit, sich in einem sicheren Rahmen ausprobieren zu können. Neue Erfahrungen zu machen, ohne dass diese negativ enden müssen. Die einzige Kritik, die kommen kann, sind Verbesserungsvorschläge der Regie. Und die bedeuten meistens, dass ich noch mehr aus mir heraus gehen kann. Es gibt also nichts zu verlieren, auch wenn es am Anfang schwerfällt.



Abb. 2

In der Zwischenzeit ist der Trainingsraum schon fast eine andere Welt für mich geworden. Ich kann komplett vom Alltag abschalten, aber auch viele Hemmungen ablegen. Einerseits weiss ich, dass ich als Mensch akzeptiert werde, was einer introvertierten Person sehr hilft. Andererseits kann ich mich in diesem Rahmen völlig öffnen, ohne mit negativen Reaktionen rechnen zu müssen. Ich glaube, deshalb liebe ich auch die Improvisation. Dabei kann ich einfach das herauslassen, was mir als erstes durch den Kopf geht oder was ich gerade fühle.

Neulich hatten meine Frau und ich Besuch von einer Freundin. Sie hat uns zu einer Probe begleitet und uns zugesehen. Sie war sehr überrascht, wie sehr wir in diesem Rahmen aus uns herausgehen und laut werden können.

Sie meinte, das könnte sie niemals. Das sehe ich aus heutiger Sicht anders...

Der Höhepunkt meiner Theaterrolle war die Aufführung. Viele denken vielleicht, dass dieser Teil eher zu den Risiken gehört. Ich glaube, es ist eine der höchsten Stufen, sich zu exponieren. Und natürlich war ich vor jeder Aufführung extrem nervös. Angst hatte ich aber nie. Ich wusste, was ich zu tun und zu sagen hatte. Besser vorbereitet bin ich nicht einmal bei einer Präsentation in der Schule.

Ausserdem ein kleiner Insider: Das Publikum ist durch die Scheinwerfer kaum zu sehen. Vielleicht gerade mal die ersten beiden Sitzreihen.

Was überwiegt, ist der Moment, wenn ich nach einem gelungenen Auftritt vor dem Publikum stehe, und die Menge applaudiert. Das ist so ein "Ja, ich hab's geschafft"-Moment. Darauf hat die Theatergruppe sehr lange hingearbeitet.



Abb. 3

Heute habe ich das Gefühl, dass ich im Alltag allgemein mit mehr Selbstvertrauen unterwegs bin. Ich habe zum Beispiel kein Problem damit, Leute zu beglückwünschen, wenn sie es schaffen, im Bus einen Sitzplatz zu ergattern, bevor alle ausgestiegen sind. Das muss man schliesslich erst einmal schaffen.

Ich kann auch mal jemanden «anmeckern», wenn mir etwas nicht passt. Vor allem im Beruf ist das manchmal nötig.

Natürlich gibt es immer noch Situationen, in denen ich sehr zurückhaltend bin, zum Beispiel in der Schule. Das liegt aber an schlechten Erfahrungen, die auch mit mehr Selbstbewusstsein nicht aus der Welt zu schaffen sind. Da wende ich eher wieder die Strategie «unsichtbar» an.

3 Mitgliedschaft und Aufbau eines Theatervereines

3.1 Wie komme ich in einen Theaterverein?

Es gibt die verschiedensten Theatervereine. Von der Jodlergruppe bis zum professionellen Verein ist alles vertreten. Die erste Frage, die sich jeder stellen muss, ist, wie viel Zeit investiert werden kann und soll. Ausserdem muss man sich bewusst sein, dass ein Projekt eine Verpflichtung ist. Man kann nicht mitten in einem Projekt sagen: «Ich habe keine Lust mehr». Ein Theaterprojekt ist auch ein finanzielles Risiko für den Verein.

In diesem Abschnitt «Mitgliedschaft und Aufbau eines Theatervereins» werde ich über den Theaterverein SchauLust berichten. Alle Theatergruppen proben unterschiedlich und haben unterschiedliche Strukturen.

Für die Mitgliedschaft im Theaterverein SchauLust sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ab 16 Jahren (mit Einverständniserklärung) kann jeder mitmachen. Immer im Sommer gibt es so genannte «offene Proben». Hier kann jede:r einmal ausprobieren, wie sich Theaterspielen anfühlt und ob es etwas für einen sein könnte. Trifft dies zu, meldet man sich an und entrichtet einen jährlichen Mitgliederbeitrag. Dieser beträgt im Theaterverein SchauLust rund 50 Franken pro Jahr.

Innerhalb des Vereins kann jede Aufgabe übernommen werden. Die Möglichkeiten sind vielseitig. Auch neben dem eigentlichen Theaterspiel kann man aktiv werden, sei es zum Beispiel als Techniker:in oder an der Bar. Es gibt natürlich auch die Möglichkeit als Schauspieler:in auf der Bühne zu stehen, Regie zu führen oder gar ein eigenes Theaterstück einzureichen.

Im ersten Jahr habe ich selbst mitgespielt. Beim zweiten Mal war ich als Souffleuse in den Proben aktiv und im dritten Jahr hatte ich die Möglichkeit, als Co-Regisseurin ein Projekt aktiv mit zu entwickeln. Die Proben finden jeden Mittwoch von 19.00 bis 21.00 Uhr statt. Zweimal pro Projekt gibt es ein Probenwochenende. Wie der Name schon verrät, wird dann von Freitag bis Sonntag intensiv geprobt.



Abb. 4

Der Theaterverein SchauLust führt jedes Stück dreimal am selben Ort und Wochenende auf. Im Vergleich zu anderen Vereinen ist das deutlich weniger. Viele führen ihre Stücke bis zu 20 mal auf. Das ist aber auch eine bewusste Entscheidung des Vereins und seiner Mitglieder.

Im Verein geht es darum, ein tolles Hobby zu haben, bei dem man die Möglichkeit hat, alles auszuprobieren. In meinem Beispiel eben auch einmal Regie zu führen. Wir sind keine Profis und wollen es auch nicht sein.

Vor der Aufführung findet eine Intensivwoche statt. Hier wird die Bühne und die Technik vorbereitet und eine Woche ausgiebig geprobt. An den Aufführungstagen treffen wir uns mindestens eine Stunde vor Einlass. Anschliessend wärmen wir uns als Gruppe mit ein paar Übungen auf und gehen noch einige Problemszenen durch. Nachher ziehen wir uns zurück und alle machen sich für die Vorstellung bereit.

In der Zwischenzeit werden die Türen geöffnet. Im Prinzip hat jede:r seine eigene Art, um sich auf eine Aufführung vorzubereiten. Manche spielen Karten, andere sind für sich und arbeiten an einem Zauberwürfel. Etwa 10 Minuten vor der Aufführung kommen alle zusammen und wir bereiten uns mit einem Ritual vor. Dann gehen alle auf ihre Plätze. Die Türen werden geschlossen, das Saallicht geht aus, und es geht los! Nach der Aufführung gibt es ein kurzes Feedback von der Regie. Dieses bezieht sich meist nicht auf den Inhalt, sondern eher auf die Dynamik.

Dann ist es Zeit, den Abend mit Freunden, Familie und dem Verein an der Bar ausklingen zu lassen.

Alles in allem klingt das einfach. Und das ist es auch. Natürlich ist es anstrengend, Texte zu lernen, und es gibt immer einen Punkt, an dem man einen Durchhänger hat. Zudem ist man dem Projekt verpflichtet. Aber es macht unglaublich viel Spass.

4 Interview innerhalb des Theatervereines

Im Theaterverein gab es viel Input zu meinem VA-Thema. Einige Personen fühlten sich davon sehr angesprochen. Im Rahmen einer kleinen Umfrage konnte ich die Meinungen festhalten und auswerten. An der Umfrage haben 4 Personen teilgenommen. Es ging mir nicht darum, möglichst viele Personen zu befragen, sondern neue Sichtweisen kennen zu lernen.

Als erstes wollte ich wissen, wie viel Theatererfahrung die einzelnen Personen mitbringen. Drei Personen haben mehr als 3 Jahre Theatererfahrung. Eine Person hat weniger als ein Jahr Theatererfahrung. Durch die unterschiedlichen Erfahrungen gibt es die Möglichkeit, noch einmal andere Sichtweisen zu entdecken.

Es war an der Zeit in das Thema Chance und Risiko einzusteigen. Ich wollte wissen: *«Glaubst du, dass Theatersport eine Chance für introvertierte Menschen sein kann? Wo siehst du die Chance?»*

Dabei wurde auf den «safe space» verwiesen, also ein sicherer Raum, in dem jeder:r lernen kann, aus sich herauszugehen und in andere Rollen zu schlüpfen. Man kann über sich hinauswachsen und lernen mit Stress oder ungewohnten Situationen umzugehen. Eine Person meinte, dass Theatersport eine Chance für alle sei. Man könne mit Bewegung und Gefühlen experimentieren.

Bei den Risiken des Theatersports habe ich mich etwas schwer getan. Deshalb war ich sehr gespannt auf die Antworten und war überrascht, wie treffend sie waren. Auffallend war, dass die Personen mit mehr Theatererfahrung viel eher eine Antwort fanden. Die Person mit weniger als einem Jahr Theatererfahrung sah «keine grossen Risiken». Am ehesten noch das Gefühl von Druck, wenn man vor Publikum auftritt.

Bei den Personen mit mehr als drei Jahren Theatererfahrung sahen die Antworten wie folgt aus: Die erste Person sah das Risiko in einer unangenehmen Gruppendynamik. Und in der Tat kann das für eine introvertierte Person sehr schwierig sein. Sie fühlt sich unwohl und hat Schwierigkeiten, aus sich heraus zu kommen.

Die zweite Person hat etwas Ähnliches geantwortet. Sie ergänzte sie jedoch mit den Stichworten «persönliche Kritik, Druck, spürbare Abneigung». Das seien Punkte, die einem die Freude am Experimentieren nehmen könnten. Dem ist aus meiner Sicht nichts hinzuzufügen. Das ist sehr treffend beschrieben.

Von der dritten Person kam die Antwort, dass Theatersport eine Bestätigung der eigenen Unsicherheit sein kann, wenn man sich nicht einleben könne.

Die Befragung wurde bewusst anonym durchgeführt, da ich alle Befragten sehr gut kenne und mir dadurch offenere Antworten erhofft habe. Allerdings hätte ich in diesem Fall sehr gerne die Person gefragt, was sie unter «Einleben» versteht. Es ist sehr gut möglich, dass damit wie bei den beiden anderen Antworten die Gruppendynamik gemeint ist. Es ist auch möglich, dass Unsicherheiten im Allgemeinen gemeint sind.

Laut Duden Online lautet die Definition von "einleben": "sich an eine neue Umgebung gewöhnen, seine Lebensgewohnheiten an sie anpassen, in ihr heimisch werden". Es besteht also auch die Möglichkeit, dass mit «einleben» auch die Rollenfindung innerhalb eines Stückes gemeint ist. Denn es gibt Fälle, in denen man im Nachhinein feststellt, dass einem die Rolle doch nicht entspricht. Die Gründe können vielfältig sein, aber es kann eine Bestätigung der Unsicherheit einer Person sein. In Punkt 2.3 habe ich beschrieben, dass ich mir nicht sicher war, ob die Rolle «Stress» wirklich zu mir passt. Wäre dies nicht der Fall gewesen, hätte ich mich bestätigt gefühlt und wahrscheinlich meine Eignung für den Theatersport bzw. für das Theaterspielen stark in Frage gestellt.

Letztendlich ist es aber nicht so wichtig, ob die dritte Person die Rollenfindung gemeint hat oder nicht. Durch die Interpretation konnte eine weitere Erkenntnis gewonnen werden. Dies entsprach dem Ziel der Befragung.

Bei der Befragung hat mich natürlich auch interessiert, ob der Theatersport die Personen selbst verändert hat. Hier gab es sehr unterschiedliche Antworten. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass alle Personen, unabhängig davon, wie lange sie schon Theatersport betreiben, angegeben haben, dass sie sich positiv verändert haben. Dazu gehört das Selbstbewusstsein zu stärken, Mut zu fassen oder offener zu werden.

Auf eine Antwort möchte ich noch näher eingehen. Deshalb zitiere ich sie im Ganzen.

«Nicht unbedingt und ja, jedes Mal. Ich habe das Gefühl, dass ich im Theater eine ganz ungewohnte Seite von mir zeige: laut, energisch. Aber im Alltag bin ich dann wieder ich selbst.»

Auch bei dieser Antwort musste ich ein wenig nachdenken, wie sie gemeint war. Als ich die Antwort dann aber auf meine Situation in diesem Moment übertragen habe, hat sie sich mir voll und ganz erschlossen. Ich sitze in der Schule und schreibe diese Arbeit. In der Schule bin ich meiner Meinung nach sehr introvertiert. Ich bin für mich, ich rede nur, wenn es nötig ist, und ich bin froh, wenn ich unter dem Radar bleibe. In einer Theaterprobe raste ich aus, eben auch laut und energisch. Und da sehe ich schon Ähnlichkeiten mit der Beschreibung der Person. Natürlich ist das nicht eins zu eins auf mich übertragbar. Aber je nach Rahmenbedingungen kann es schon sehr ähnlich sein.

Bei der fünften und letzten Frage wollte ich noch wissen, ob sich die Personen als introvertiert definieren würden. Nur eine Person gab an, sich als introvertiert zu bezeichnen. Diese Aussage war für mich schon eine eigene Erkenntnis. Die Fragen zu den Chancen und Risiken des Theatersports habe ich bewusst auf introvertierte Personen bezogen, die Frage nach den eigenen Erfahrungen bzw. nach der Veränderung der Person durch den Theatersport nicht. Dennoch habe ich festgestellt, dass zwei nicht introvertierte Personen fast die gleichen Erfahrungen gemacht haben wie eine introvertierte Person.

«Ich glaube, dass Theatersport eine Chance für alle ist». Dieser Satz hat mit dieser Erkenntnis eine ganz andere Bedeutung bekommen.

5 Interview mit Dramatherapeutin Susann Rieben

An einem kühlen Morgen spazierte ich durch die Berner Altstadt. Es hing noch etwas Nebel über den Dächern der Stadt, und die ersten Touristen füllten die engen Gassen. Ich war etwas nervös und doch sehr gespannt, Susann persönlich kennen zu lernen.

In einem etwas versteckten Eingang klingelte ich und fand mich in einem Treppenhaus wieder, das jede:r Maislabyrinth-Fan lieben würde. Aber der richtige Weg durch die verwinkelten Gänge war schnell gefunden und eine sehr höfliche Dame stand vor mir.

Vor dem Interview zeigte mir Susann ihren Proberaum. Dort stand ein Tisch mit zwei Stühlen und ein grosser Schrank. In dem Schrank waren unzählige Requisiten, mit denen in der Dramatherapie gearbeitet werden kann. In der Ecke stand ein grosser Koffer. Darin waren viele Handpuppen. Sie waren liebevoll angeordnet und luden dazu ein, sofort in eine Szene einzutauchen.



Abb. 5

Wir hingegen starteten nach einem kleinen Vorgespräch mit dem Interview. Ich erzählte noch einmal, worum es bei der Vertiefungsarbeit geht und warum ich hier bin.

Der Grund dafür ist eigentlich schnell erklärt. Ich habe im Rahmen des «BurnOut»-Projektes davon gehört und wollte mehr darüber erfahren. Wäre das vielleicht auch etwas für mich?

Um erst einmal in das Thema hineinzukommen und um zu sehen, ob Dramatherapeut:in überhaupt die richtige Bezeichnung ist, war meine erste Frage:

«Kommt es oft vor, dass Menschen nicht wissen, was Dramatherapie ist? Und ist Dramatherapeut:in überhaupt die richtige Berufsbezeichnung?»

Dazu erzählte mir Susann, dass es die Dramatherapie in der Schweiz noch nicht so lange gäbe. Es handle sich um ein kleines Institut. Es befinde sich in der Ostschweiz und wurde von Brigitte Spörri Weilbach gegründet. In Deutschland werde der Beruf als Theatertherapeut:in bezeichnet. «Drama Therapy» aber komme aus dem Englischen. Und Drama, so erklärte Susann, bedeute übersetzt einfach Theater. Wenn wir ins Griechische gingen, hiesse es «Handlung». Denn in der Dramatherapie werde nicht nur geredet, sondern auch gehandelt. «Ein praktisches Tun», wie sie selbst sagte.

Und was die Bekanntheit anbelange, so sei es so gewesen: Brigitte Spörri Weilbach habe vor ca. 12-15 Jahren begonnen, das Institut aufzubauen. Dramatherapeut:in sei also wirklich ein sehr junger Beruf.

Viele Leute wüssten, dass es Musik- oder Kunsttherapie gebe, aber dass man das mit Theater machen könne, sei neu. Dies habe auch die Konsequenz, dass es noch nicht so viele Stellen für Dramatherapeut:innen gebe.

Susann begann ihre Ausbildung 2017. Seither gebe es allmählich Kolleg:innen, die eine Stelle in Institutionen wie Psychiatrien oder Living Museums gefunden hätten.

Meine nächste Frage hatte Susann schon weitgehend beantwortet, ohne dass ich es merkte. Ich wollte nämlich wissen, wo man Dramatherapie lernen könne.

Susann war kurz verwirrt von der Frage, gab mir dann aber doch einen genaueren Einblick. Sie sagte, es sei ein kleines Institut in St. Gallen. Die Ausbildung sei berufsbegleitend und dauere etwa 4,5 bis 5 Jahre. Man habe einmal im Monat ein Seminar oder Kurs an einem verlängerten Wochenende. Man könne sich dort oder auch im Ausland ausbilden lassen. In Deutschland gebe es verschiedene Einrichtungen. An der Hochschule in Nürtingen könne man es sogar studieren.

Nun war es für mich an der Zeit, einen tieferen Einblick in die Dramatherapie selbst zu bekommen. Aus diesem Grund wollte ich von Susann wissen, ob sie mir etwas genauer erklären könne, was sie mit den Menschen macht, die zu ihr kommen.

Susann erklärte mir, dass sie zuerst zuhöre, um herauszufinden, was das Anliegen der Person sei. Sie müsse wissen, warum die Person überhaupt zu ihr komme. Dann erkläre sie der Person, was sie in der Dramatherapie erwarte. Weiter werde ein Therapieplan erstellt und geschaut, wie lange die Zusammenarbeit dauern solle. Das hänge von den Themen, Belastungen oder Schwierigkeiten ab.

Im nächsten Schritt schaue Susann, was zu der Person passen könnte. Vielleicht sei es eine Geschichte, mit der gearbeitet werden soll, oder die Projektive Methode. Die Projektive Methode beschreibe eine Aufstellung mit kleinen Figuren. Da sei man nicht mit dem eigenen Körper drin, man sehe es vor sich und hätte dadurch mehr Distanz.

Eine Figur stehe vielleicht für die Angst, die eine Person hat, oder für den Vater, mit dem die Person Stress habe. In der Dramatherapie arbeite man sehr oft mit Bildern, Geschichten und Rollen.

Das Thema Rollen war mir aus dem Theaterverein sehr vertraut. Deshalb habe ich hier noch etwas genauer nachgefragt:

«Dass man in die Rolle einer anderen Person eintaucht?»

Darauf antwortete Susann, dass das manchmal vorkomme, aber nicht zwangsläufig so sein müsse.

«Also kein Rollenspiel in dem Sinne?», wollte ich noch wissen. Denn der Unterschied zu dem, was ich aus dem Verein kannte, war mir noch nicht ganz klar.

Also erklärte sie mir, dass das schon sein könne. Aber es gebe viele verschiedene Möglichkeiten. In der Dramatherapie habe sie ein sehr breites Spektrum, das sie anwenden könne und das sie in der Ausbildung gelernt habe. Das Rollenspiel wäre eine davon.

Eine dieser Möglichkeiten sei das Psychodrama. Dies sei ein Teil Ihrer Ausbildung gewesen. Man könne sich auch auf Psychodrama spezialisieren. Diese Methode sei sehr direkt. Man arbeite wirklich an sich selbst.

Um Psychodrama noch etwas besser zu verstehen, habe ich mich in die Tiefen des Internets begeben und auf Socialnet.de eine, wie ich finde, treffende Definition gefunden. Ich zitiere:

«Psychodrama ist ein komplexes Rollenspielverfahren, das den Fokus auf das innere Erleben der i.d.R. von den Spielern selbst vorgegebenen real erlebten oder antizipierten Situationen legt, jedoch nicht auf deren künstlerisch-ästhetische Darstellung.»

Die Abkürzung i.d.R. heisst «in der Regel».

Susann erklärte mir dazu, dass es sehr wichtig sei, in jeder Sitzung bei sich selbst anzukommen. Im eigenen Körper, in dem man mehr oder weniger zu Hause sein sollte.

«*Dass man sich selbst spürt?*» fragte ich ergänzend. Sie bestätigte.

Ich merkte schon während des Gesprächs, wie komplex die Dramatherapie ist. Im weiteren Verlauf des Gesprächs werden wir noch genauer darauf zu sprechen kommen. Aber es sei nicht wie in der Gesprächstherapie, wo klar ist, eine Stunde mit einer Person über bestimmte Themen zu reden. Die Dramatherapie habe so viele Möglichkeiten, die man nutzen könne, um an einen gewünschten Punkt zu kommen, je nachdem, was eine Person gerade wolle, brauche, oder sich auch traue.

Ich denke, dazu passte auch die nächste Frage, für wen die Dramatherapie besonders geeignet sei und für wen vielleicht auch nicht?

Geeignet, so Susann, sei die Dramatherapie für alle, die einen Zugang oder eine Faszination zum Theater hätten, Aber auch für diejenigen, die bereit seien, etwas Neues auszuprobieren und sich aus der persönlichen Komfortzone herauszubewegen.

Man müsse bereit sein, ganzheitliche Erfahrungen zu machen. Und es gebe auch Leute, die sagen würden, das sei ihnen zu viel. Eine Sitzung sei sehr punktuell. Man müsse immer erst herausfinden, was für die Person gerade passend sei. Das könne auch eine grosse Herausforderung sein. Es sei ihre Aufgabe, jemanden, der introvertiert sei, sensibel abzuholen. Wenn sie sagen würde, dass eine Person eine bestimmte Rolle spielen müsse, wäre diese Person vielleicht schnell überfordert.

Wenn jemand sich lieber oder besser durch Malen ausdrücken könne, sei er in der Kunsttherapie sicher besser aufgehoben als in der Dramatherapie. In der Dramatherapie werde auch mit Zeichnen oder Malen gearbeitet, aber Susann hätte nicht so vertiefte Möglichkeiten.

Nach dieser Aussage erzählte ich Susann, dass ich das von mir persönlich kenne. Als introvertierter Mensch brauche man Zeit, um an einem neuen Ort anzukommen. Das Setting müsse stimmen, was in einem kleinen Rahmen sicherlich einfacher sei als in einer neuen Gruppe.

Susann bestätigte und ergänzte, dass es schwierig sein könne, als erwachsene Person alleine mit jemandem im Raum zu spielen. Das könne auch seltsam sein. Man müsse sich erst daran gewöhnen.

Nun war es an der Zeit, das Oberthema noch einmal konkret einzubinden. Ich wollte wissen, wo die Chancen der Dramatherapie liegen. Im Vergleich zur Gesprächstherapie bestehe die Chance darin, dass die Dramatherapie ganzheitlich arbeite. Das bedeute, dass der ganze Körper mit einbezogen werde.

Susann erzählte mir von der neuronalen Plastizität.

Als ich bei Wikipedia nachschaute, fand ich folgende Definition:

Unter neuronaler Plastizität oder Neuroplastizität versteht man die Eigenschaft von Synapsen, Nervenzellen oder auch ganzen Hirnarealen, sich in ihrer Anatomie und Funktion nutzungsabhängig zu verändern, um ablaufende Prozesse zu optimieren. Je nach betrachtetem System spricht man z.B. von synaptischer oder kortikaler Plastizität.

Mit dieser Definition konnte ich sehr wenig anfangen. Die Erklärung von Susann erschien mir etwas leichter.

Denn neuronale Plastizität sei unsere Fähigkeit, ein Leben lang Neues zu lernen und Muster, die uns nicht gut tun, zu durchbrechen. Und das könne man eben nicht nur über den Kopf tun, sondern müsse es leben oder eben ausprobieren können. Das ginge nur im Theater.

Diese Erklärung schien mir schon etwas verständlicher und deckte sich auch mit meinen Erfahrungen.

Susann ergänzte zu den Möglichkeiten, dass man im therapeutischen Theater auch konkrete Situationen anschauen könne. Wenn z.B. auf der Arbeit etwas nicht so gut klappe mit dem Vorgesetzten, dann sei es möglich in diesem Setting zu überlegen und auszuprobieren, wie man anders hätte reagieren können. Das Rollenspiel, so sagte Susann, sei auch eine Methode, die Psycholog:innen anwenden. Aber da sie vom Theater komme, habe sie hier einen anderen Zugang. Der biete auch Chancen durch Imagination und Phantasie.

Zu den Risiken sagte Susann, dass sie immer wieder gewarnt worden sei, dass man bei Menschen in einer Psychose aufpassen müsse. Denn Menschen in einer Psychose, also einer psychischen Erkrankung, hätten Schwierigkeiten, Realität und Wirklichkeit zu trennen. Sie lege in ihrer Arbeit grossen Wert darauf, dass klar ist, was jetzt Spiel ist und was nicht. Werde jetzt eine Rolle gespielt? Oder werde sie jetzt abgelegt?

Bei Menschen mit einer Krankheit in Form einer Psychose zum Beispiel, sei dies fast unmöglich. Die Gefahr, dass es etwas verstärke, sei ein Risiko.

Susann fragt sich, ob man den Menschen nicht helfen könnte, in die Realität zurückzufinden. Zum Beispiel Menschen helfen, die Angst vor Verfolgung haben, Ihnen zeigen, dass sie nicht alleine sind.

Aber auch da bestehe die Gefahr, etwas zu verstärken. Das wäre wirklich eine Gefahr, bei der man sehr aufpassen sollte.

Es interessierte mich, ob es möglich sei, mit einer psychotherapeutischen Person zusammenzuarbeiten.

Da meinte Susann, dies sei auf jeden Fall möglich. Manchmal gebe es verschiedene Unterstützungen für eine Person. Zudem sei es sehr spannend, mit einer Psychiater:in oder Psycholog:in zusammenzuarbeiten und so ein Netz für jemanden aufbauen zu können.

Die Frage, ob die Dramatherapie eine klassische Gesprächstherapie ersetze, wurde schon sehr ausführlich beantwortet. Trotzdem wollte Susann noch einmal auf diese Frage eingehen und gab mir einen sehr guten Vergleich.

Es gebe Menschen, die lieber zur Schulmedizin gingen. Andere wiederum bevorzugten die Homöopathie. Und so sei es auch bei Ihnen. Man könne nicht sagen, das eine sei besser als das andere.

Es gebe sicherlich Menschen, für die Kunsttherapie oder Dramatherapie das Richtige wäre. Diese Personen bräuchten dann keine Gesprächstherapie.

Nun wollte ich vom Oberthema noch mehr in mein eigenes Thema gehen. Dabei fragte ich sie, wo die Chancen speziell bei introvertierten Menschen lägen und ob sie viele Introvertierte in ihrer Praxis habe.

Daraufhin erwähnte Susann, dass sie noch im Aufbau ihrer Praxis sei. Sie habe jetzt seit drei Jahren den Abschluss und noch nicht so viele Klient:innen. Das sei auch nicht einfach. Am Anfang habe Susann mit einer Person gearbeitet, die von ihrer Chefin geschickt wurde. Die Klientin sei gerade in der Ausbildung gewesen, oder habe neu angefangen. Sie sei sich nicht ganz sicher.

Sie sei auch mit privaten Themen zu ihr gekommen und habe mit ihr alle Möglichkeiten erkundet, wie sie in diesen Situationen anders hätte handeln können.

Bei introvertierten Menschen sei es so, dass, wenn man ihnen die Erlaubnis gebe, sich zu zeigen und man ihnen eine Bühne gebe, dann könne das Raum geben. So könne man stärker werden und sagen: «*Wow, ich kann auf die Leute zugehen*».

Das sei eine grosse Chance.

In der Dramatherapie ginge es genau darum, den Leuten die Möglichkeit zu geben, sich auszuprobieren, um sich in einer Situation behaupten zu können.

Bei dieser Frage verriet mir Susann, dass sie sich auch als introvertiert bezeichne.

Sie sagte auch, dass sie sich in bestimmten Umgebungen wohler fühle als in anderen. Aber das sei eben der Weg, dass wir überall bei uns bleiben könnten und uns nicht unterkriegen liessen.

Aber um etwas «kritischer» zu werden, warum sollte ich in eine Dramatherapie gehen und nicht gleich in einen Theaterverein? So wollte ich nun wissen.

Susann lachte, so kritisch schien sie die Frage nicht verstanden zu haben. Sie erklärte mir, dass sie eine Ausbildung habe. Deshalb könne sie sich genau überlegen, was jetzt eine gute Herausforderung sei. In einem Theaterverein sei das nicht die Aufgabe der Personen, die die Proben leiten.

In Theatervereinen fänden Proben statt ohne Rücksicht darauf, ob die Leute introvertiert seien oder nicht. Das sei ihre Erfahrung.

Als sie im Gymnasium in einer Theatergruppe gewesen sei, habe sie gemerkt, dass sie ihren Raum nicht gefunden habe. Und es sei nicht die Aufgabe der Leitung gewesen, sie aus der Reserve zu locken.

Und genau das sei ihre Aufgabe in der Dramatherapie.

Einerseits zu überlegen, was jetzt gute Übungen oder Spielformen wären. Aber andererseits, wenn etwas aufbreche, erschrecke oder traurig mache, dass dieser Emotion Raum gegeben werde.

Im Theaterverein passe das vielleicht nicht so, aber es hinge auch sehr von der Gruppe ab.

In der Dramatherapie sei man offen dafür, wenn jemand plötzlich in Tränen ausbreche, weil ihn etwas berührt habe.

Dazu fragte ich: *«Könnte es auch umgekehrt sein, dass Menschen über die Dramatherapie zum Theatersport fänden?»*

Susann ist der Meinung, dass die meisten Menschen, die zu ihr kamen, gerade deshalb gekommen seien, weil sie sich schon ein wenig mit Theater auskannten. Ein Kollege von ihr arbeite mit einer Theatergruppe und sei auch ausgebildeter Therapeut. Personen, die einzeln bei ihr waren, seien auch schon dorthin gegangen. Sie sei grundsätzlich schon sehr offen für kleine Gruppen, aber leider sei der Platz begrenzt.

«Aber brauche man als Dramatherapeut:in schon Theatererfahrung», wollte ich wissen?

Als Dramatherapeut:in brauche man einen Vorberuf. Menschen mit Erfahrung im Theater, Lehrer:innen, Fachpersonen aus der Richtung Gesundheit, Soziales oder Psychologie hätten es einfacher.

Es sei aber auch für Personen mit einem anderen Beruf möglich. Man könne sich bewerben, müsse aber ein Sozialpraktikum machen. Susann hatte eine Kollegin, die im Büro arbeitete. Sie habe irgendwann herausgefunden, dass sie 200 Stunden Praxis haben müsse in der Arbeit mit Menschen, um zur höheren Fachprüfung zugelassen zu werden zu können.

Dass dies wahrscheinlich bis zum 70. Lebensjahr dauern würde, habe sie leider erst nach der Ausbildung gemerkt. Man müsse also wirklich genau wissen, was auf einen zukomme was man wolle, was man könne und was man brauche.

Als letzte Frage wollte ich von Susann wissen, ob es ein Erlebnis gegeben hat, das ihr besonders in Erinnerung geblieben ist.

Sie antwortete, dass es immer diese Momente seien, in denen Menschen plötzlich Geschichten erfanden und erzählten oder nachspielten. Das sei sehr schön, weil die Menschen zu ihren kreativen Quellen zurückkehrten und

Geschichten fänden, die ihnen Kraft für den Alltag geben würden. Sie sei auch sehr froh, dass ihre Klientin, von der sie erzählt hat, jetzt mehr Verantwortung im Beruf übernehmen könne. Das seien die schönsten Erlebnisse.

Es seien immer besondere Augenblicke, wenn man merke, dass das, was man sich am Anfang vorgenommen habe oder wo ein Mensch hin wolle, erreicht worden sei. Es mache einen glücklich, wenn die Klient:in mehr Boden unter den Füßen habe.

Nach dem Interview habe ich mich bei Susann bedankt und gefragt, ob ich ihren Namen nennen darf. Sie stimmte zu. Ich war sehr fasziniert von dem Thema Dramatherapie und habe mich noch eine Weile mit ihr unterhalten.

Danach habe ich mich gefragt, ob Dramatherapie vielleicht etwas für mich gewesen wäre. Oder vielleicht immer noch ist? Diese Frage konnte ich eindeutig mit Ja beantworten. Ich denke, dass ich mit meiner Theatergruppe sehr viel Glück hatte. Sie haben mich sehr unterstützt und an mich geglaubt, was wir im nächsten Interview mit der Theaterleitung noch ausführlicher hören werden.

Wahrscheinlich würde mir die Dramatherapie auch heute noch in manchen Situationen helfen, mich nicht unterkriegen zu lassen. Sei es bei der Arbeit, in der Schule oder privat.

Auf jeden Fall bin ich nach dem Interview der Meinung, dass die Dramatherapie mehr Aufmerksamkeit verdient. Es wäre eine sehr grosse Chance für sehr viele Menschen und ist ein sehr wertvolles Angebot. Es kann für Menschen wirklich eine Hilfe sein, in bestimmten Situationen Stand zu halten und sich zu behaupten.

Und ganz ehrlich, wer kennt nicht selbst Situationen, die man gerne vorab üben würde?

6 Interview mit der Theaterleitung des Theatervereins SchauLust

Simona und Jann habe ich bei Ihnen zuhause besucht. Beide kannte ich schon sehr gut durch meine Mitgliedschaft im Verein. Trotzdem war ich sehr gespannt, was ich Neues erfahren würde.

Jann ist der Vereinspräsident des Theatervereins SchauLust. Er ist seit der Gründung dabei und somit auch Gründungsmitglied. Er ist abwechselnd Schauspieler oder Regisseur.

Simona beschrieb ihre Rolle als Schriftführerin im Verein. Sie ist für die Verwaltung zuständig, schreibe Stücke und führe Regie.

In der Praxis bedeutet das, dass sie vor allem die Proben und das Aufwärmen leitet. Ausserdem ist sie die gute Seele des Theatervereins mit einem sehr guten Gespür dafür, was jede:r Einzelne leisten kann. Wie das genau aussieht, werden wir am Ende des Interviews erfahren.

Die Idee, einen Theaterverein zu gründen, stamme von Jann, so erzählte er. Er habe schon als Kind sehr gerne Theater gespielt, es dann aber lange Zeit aus den Augen verloren. Später habe er bei der Jungen Bühne Bern gespielt, doch irgendwann sei er zu alt dafür geworden. Und so habe er sich die Frage gestellt, ob er sich einem anderen Verein anschliesse oder selbst einen gründen solle.

Viele Amateurvereine seien für ihn zu zeitintensiv, egal, ob es um die Proben oder die Anzahl Auftritte ginge.

Also gründete Jann seinen eigenen Verein, der weniger zeitintensiv war, so wie er es sich gewünscht hatte.

Was es brauche, um einen Verein zu gründen, erzählte Simona, hätten sie einfach gegoogelt. Dazu seien eine Gründerversammlung, Statuten, ein:e Kassierer:in, ein:e Präsident:in und ein Vorstand notwendig. Dann hätten sie geschaut, dass sie das zusammen bekommen und der Verein offiziell gegründet. Jann fügte hinzu, dass es noch ein Vereinskonto brauche, um offiziell ein Verein zu sein.

Die nächste Frage, die ich stellte, war eigentlich schon durch die erste Frage beantwortet. Ich wollte nämlich wissen, warum der Theaterverein SchauLust nicht wie andere Theatervereine 20 mal aufführt.

Trotzdem habe ich eine Antwort bekommen, die noch etwas genauer beschreibt, warum das in diesem Verein so gehandhabt wird.

Jann beschreibt, dass es natürlich Vereine gebe, die 20 mal im Jahr aufführen. Das sei gut für die Leute, die das Hobby auch so zeitintensiv betreiben möchten. Der Theaterverein SchauLust hingegen finde, dass es viele berufstätige oder schulpflichtige Personen gebe, die das Zeitintensive abschrecke.

Der Theaterverein SchauLust führe dreimal im Jahr auf und probe einmal in der Woche. Das sei schon zeitintensiv genug.

Zusätzlich müsse man Texte lernen, an sich arbeiten, sei es schauspielerisch oder nonverbal.



Abb. 6

Simona bestätigte diese Aussage. Gerade die Personen im Verein würden sagen, dass sie nicht mehr Kapazität hätten, um mehr anzubieten. Und all die Personen, die noch studierten, Eltern seien, ihren Master- oder Vertiefungsarbeit schrieben, seien froh, wenn sie nicht mehr Zeit aufbringen müssten.

Das kann ich an dieser Stelle sehr gut bestätigen. Während des aktuellen Projektes hatte ich die Möglichkeit spontan von Proben freigestellt zu werden. So konnte ich mich in sehr intensiven Wochen auf meine Ausbildung konzentrieren, was mich entlastete. Ein weiteres Beispiel werden wir im Laufe des Interviews noch hören.



Abb. 7

Jann meinte noch, dass es schade sei, wenn man ein Hobby gerne machen würde, und es einem dann plötzlich zu viel werde. Dann werde es langweilig, und man verliere den Spass daran. Jeder müsse für sich selbst entscheiden, wie intensiv er sein Hobby betreiben wolle. Der Theaterverein SchauLust decke nun den kleineren Teil ab.

Die nächste Frage war, was das persönliche Ziel von Simona und Jann ist. Wo wollen sie mit dem Verein hin?

Jann lachte. Ihm fiel bei dieser Frage sofort das Musical ein. Aber er überliess Simona den Vortritt, um sich eine «seriöse Antwort» zu überlegen, wie er sagte.

Simona habe keine wirklichen Ziele und erklärte, dass auch der Verein keine wirklichen Ziele habe. Sie möchten weder etwas erreichen noch damit noch grösser werden.

Das Ziel von Simona als Probenleiterin sei, dass wir eine coole Gruppe bleiben, und dass es Spass mache, am Mittwoch zur Probe zu gehen.

Die Leute sollen nach der Probe sagen, dass es Ihnen gut getan habe, nach einem langen Arbeitstag wieder aus dem Haus gegangen zu sein und zu proben, auch wenn es manchmal nerve.

Der Verein solle ein tolles Hobby sein mit einer Gruppe, die anständig miteinander umgehe.

Es sei wichtig, eine gute Atmosphäre zu haben, damit die Leute sich entfalten und aus sich herausgehen können.

Jann, der aufmerksam zuhörte, stimmte dieser Aussage zu. Der Verein solle einen tollen Ort schaffen für Leute, die Theater spielen wollen. Wenn man Proben leite oder Regie führe, sei es immer die schönste Belohnung, wenn die Leute nach der Probe sagen, dass es sie vorher genervt habe und es trotzdem gut gewesen sei. Aus Sicht der Regie sei für Jann das Ziel, dass wir trotz Amateurtheater ein gutes Niveau hinbekommen, sodass die Zuschauer uns toll finden und nächstes Jahr wieder kommen.

Es gebe sicherlich bestimmte Stücke oder Genres wie eben das Musical das schon sehr cool umzusetzen wäre, irgendwie.

An dieser Stelle kam auch die Frage an Simona, die schon öfter selbst ein Stück geschrieben hat, wie so ein Stück entsteht und was man dafür benötigen würde.

Simona lachte und stellte eine Gegenfrage, die ich gerne zitieren möchte: *«Die grosse Frage ist, warum ich das immer wieder mache?»*

Sie antwortete, dass es ein riesiger Aufwand sei, ein Stück selbst zu schreiben. Ein Grund sei aber auch, dass, wenn man Stücke von Verlagen mietet oder kauft, diese sehr viel Geld kosten. Als der Verein gegründet wurde, sei kaum Budget vorhanden gewesen, und so mussten sie das Stück selbst schreiben. Alles andere sei keine Option gewesen. Das erste Stück habe Jann geschrieben und sie habe ein wenig assistiert. Es entstehe eigentlich immer so, dass einer von Ihnen eine Idee für eine Geschichte habe. Diese schreibe man dann vom Groben ins Feine. Dann arbeite man die Geschichte aus, von den Rollen bis zu den Kostümen und den Requisiten, die man beim Schreiben schon im Kopf habe.

Und dann müsse man den ganzen «Mist», wie sie es wörtlich und scherzhaft beschreibt, so aufschreiben, dass es Sinn ergebe. Beim erneuten Durchlesen merke man manchmal, dass es nicht zusammenpasse.

Was den Aufwand betreffe, so hat Simona bereits bestätigt, dass dieser sehr hoch ausfalle. Wie hoch genau, sei schwer zu sagen. Sie arbeite immer wieder ein bisschen daran. Wenn sie eine Idee habe, schreibe sie diese gelegentlich im Zug nieder. Manchmal habe sie aber auch nach zwei Stunden noch kein Wort zusammenbekommen.

Die grobe Geschichte sei noch relativ schnell zu Papier gebracht. Die Dialoge zu schreiben, die Settings zu definieren und diese dann noch zu optimieren, damit alles einen Sinn ergibt, sei allerdings ein enormer Aufwand. Manchmal sei es auch so, dass die Schauspieler:innen es fertig in die Hände bekämen und sofort einen Fehler auf der Titelseite fänden. Dabei habe sie es «drei Milliarden mal» gelesen.

Aus meiner Erfahrung heraus ergänzte ich Simonas Aussage, dass das Stück nie fertig sei.

Simona bestätigte mir das. Aber ein so grosser Aufwand sei es dann nicht mehr. Am Anfang sei es aufwendiger gewesen. Denn da hätten sie die Änderungen zu Hause abgetippt und neue Textbücher erstellt. Mittlerweile trage jeder die Änderung selbst in das Textbuch ein, was es vereinfache. Sie müsse es in ihrem eigenen Masterskript im Griff haben, dass alle Anpassungen gemacht seien. Die Manuskripte der anderen gehe sie nichts mehr an.

Manchmal sei es einfacher zu akzeptieren, wenn textliche Veränderungen vorgenommen werden. Gelegentlich sei es aber auch ein Problem für sie, weil sie viele Stunden Arbeit in die Erstellung des Textes gesteckt habe.

Nun tauchten wir tiefer in das Oberthema und mein Unterthema ein. Ich wollte von Simona und Jann wissen, welche Chancen sie im Theatersport im Zusammenhang mit introvertierten Menschen sehen und ob sie schon Erfahrungen damit gemacht hätten.

Simona meinte, sie sei immer wieder beeindruckt, wie viele introvertierte Menschen sich für einen Theaterverein entscheiden. Das wäre eher etwas für Extrovertierte. Niemand zwingt sie, sich anzumelden.

Dann träten sie dem Verein bei und kämen aus sich heraus. Und genau darin sehe Simona die Chance, in einem Rahmen, in dem man sich wohl fühle, jemand anderes zu sein oder eine andere Seite zu leben oder zu zeigen. Simona sei sich nicht ganz sicher, ob das Theater selbst die Chance sei, oder ob die Leute sich nicht selbst die Chance geben..

Im Verein, so meinte Simona, gebe es sehr viele introvertierte Menschen, und die nach aussen hin Extrovertierten wollten gar nicht auf der Bühne stehen.

Das sei auch lustig, dass die introvertiertesten am liebsten auf der Bühne stehen.

Das fand ich eine sehr spannende Erkenntnis von Simona, die Jann bestätigte.

Er habe auch schon Leute kennengelernt, die extrem extrovertiert gewesen seien und nach ein paar Mal proben gesagt hätten sie könnten nicht auf der Bühne stehen.

Was Jann sehr berühre, sei, wenn neue Leute am Anfang sehr zurückhaltend seien, und man dann miterlebe, wie sich die Leute entwickelten und dann auf der Bühne spielten.

Das treibe ihm manchmal die Tränen in die Augen und sei für ihn als Vereinsvorsitzender auch der schönste Lohn. Man sehe sehr gut, wofür man das alles mache. Das setze aber auch voraus, dass die Gruppe einen guten Teamgeist habe.

Simona ergänzte zu diesem Thema, dass Theatersport grundsätzlich eine Chance für jede:n sei, egal ob introvertiert oder nicht. Wobei die Chance nicht unbedingt im Theatersport selbst liege. Es gebe ambitionierte Vereine oder Gruppen, in denen introvertierte Menschen nicht so eine Chance hätten.

Diese Aussage erinnerte mich sehr an das Interview mit Susann. Dort hatten wir festgestellt, dass die Rahmenbedingungen sehr wichtig sind, und dass es nicht die Aufgabe des Theatervereins sei, diese für introvertierte Menschen anzupassen.

Simona sagte noch, dass es im Theaterverein SchauLust nicht darum gehe, miteinander zu konkurrieren, sondern gemeinsam ein Projekt zu erarbeiten. Denn wenn man anfänge zu konkurrieren, dann würde die introvertierte Person immer rausfliegen. Eine introvertierte Person würde nicht kämpfen. Das kann ich aus meiner Erfahrung bestätigen. Ich würde mich auch als jemanden bezeichnen, der eher sagen würde: «Du kannst die Rolle haben», als darum zu kämpfen.

Und da kamen wir natürlich, entsprechend dem Hauptthema, auch auf die Frage, ob es Risiken gebe. Simona meinte, dass ein Risiko das Scheitern sei. Die Frage stelle sich, ob introvertierte oder extrovertierte Menschen anders mit Misserfolgen umgingen. Eine berechtigte Frage, die sie stellte. Ich denke, die Antwort darauf zu suchen, wäre unglaublich spannend, würde aber den Rahmen dieser Vertiefungsarbeit sprengen. Simona fügte hinzu, dass man das Scheitern bei introvertierten Menschen ohnehin individuell bewerten müsse, da jeder Mensch anders sei. Sie meinte auch, dass Konkurrenz ein Risiko sein könne. Introvertierte Menschen könnten sich nicht so gut verteidigen und im Theater müsse man manchmal auch sagen können, wo die persönliche Grenze sei. Als Leiter einer Gruppe oder als Regisseur sei es sehr wichtig, das zu berücksichtigen.

Wenn man eine Rolle bekomme oder annehme, der man nicht gewachsen sei, könne das auch in Frustration enden, ergänzte Jann. Es sei wichtig, dass die Probenleitung oder der Regisseur dies beobachte und gegebenenfalls eingreife. Simona habe aber ein sehr gutes Gespür dafür.

Könnte es also auch sein, überlegte ich, dass eine introvertierte Person auch ein Risiko für ein Projekt sein könne?

Simona meinte dazu, dass sich grundsätzlich Leute meldeten, die Lust auf Theater hätten. Sie unterscheide nicht zwischen introvertierten und extrovertierten Menschen. Das passiere ihr gar nicht, denn sie sehe die Leute und ihr Potential. Das sei auch der Vorteil, wenn man selbst schreibe. Sie könne die Rolle an das Potential der Person anpassen.

Sie erzählte, dass sie auch kleine Rollen schreiben könne für Leute, die zum Beispiel gerade ihre Masterarbeit schreiben und nicht so viel Zeit haben. Und so könnten sie auch intervenieren, wenn sie merken, dass es nicht ginge.

Was passiere, wenn man merke, dass es mit einer Person nicht gehe, wollte ich dann wissen.

Daraufhin erklärte Jann, dass es nur eine Möglichkeit gebe. Man müsse offen auf die Person zugehen. Dies sei aber bisher nur einmal vorgekommen.

Das habe aber nichts mit dem Thema Introvertiertheit zu tun gehabt, erklärte Simona weiter. Es sei eine Person gewesen, die bei allen in der Gruppe negative Gefühle ausgelöst habe. Und dann müsse man es ansprechen und sagen, dass es nicht funktioniere. Das gleiche gelte für eine Person, die sich gerade überschätze, und es nicht für so viel Text auf der Bühne reiche. Sie hätten die Projektleitung und die Regie und dementsprechend würden sie die letzte Entscheidung treffen. Dies werde aber vor den Projekten klar kommuniziert.

Jann meinte, ab einem gewissen Punkt sei Hierarchie sehr wichtig. Es gebe eine gewisse Phase, in der man mitreden und mitentwickeln könne. Irgendwann sei diese aber abgeschlossen, und dann leite die Regie und habe dementsprechend das letzte Wort. Simona machte deutlich, dass es einen gewissen Anspruch an die Qualität gebe, aber in erster Linie soll die Mitarbeit im Verein Spass machen. Und wenn jemand nicht die perfekte Leistung bringe, sei ihr das grundsätzlich egal. Wenn die Person ihr Bestes gebe, funktioniere das auch im Stück. Simona glaubt, dass sich die Schauspieler:innen auch untereinander auffangen. Natürlich gebe es sehr starke und weniger starke Personen. Aber wenn eine Person alles gebe, was sie kann, dann sei das im Amateurverein absolut ausreichend.

Jann fügte hinzu, dass es keine Gefahr oder kein Risiko im eigentlichen Sinne gebe. Er bezog sich dabei auf den Theaterverein SchauLust. Es sei klar, dass der Verein ein gewisses Niveau erreichen wolle. Grundsätzlich sei es aber das Ziel, alle Menschen für das Theater zu begeistern. Wenn Leute nur eine kleine Rolle spielen wollen, es ihnen aber wichtig sei, Teil des Projektes zu sein, dann könnten sie das mit dem Anspruch, ein gutes Stück auf die Bühne zu bringen, in Einklang bringen.

Gerade weil die Stücke selbst geschrieben würden. Simona könne dann, wie gesagt, passende Rollen schreiben. Simona nannte ein weiteres Beispiel. Es habe einmal eine Situation gegeben, in der sie sich nicht sicher gewesen seien, ob eine Person das Projekt im Rahmen der Verlässlichkeit wirklich durchziehen könne. Dann hätten sie eine Rolle geschrieben, bei der es auch ohne die Rolle gegangen wäre. Mit kleinen Tricks hätte man sie streichen können. Das habe die Person auch gewusst und habe so viel Druck von ihr genommen, dass sie es geschafft habe. Mit dem Wissen, dass das Stück nicht zusammenbreche, wenn sie es nicht schaffe, sei es der Person gelungen, Ihre Rolle zu spielen.

Solche Erfahrungen seien den Mehraufwand wert, ein Stück selbst zu schreiben, erklärte Jann. Es mache ihm persönlich auch mehr Spass, weil es eine kreative Arbeit sei, und man alles abdecken könne.

Wie man sieht, scheint Theatersport wirklich eine grosse Chance zu sein. Aber was kann man aktiv tun, damit sich mehr Leute trauen, Theatersport zu betreiben?

Auch auf diese Frage hatte Simona eine Antwort. Sie meinte, dass man nie auf einen Flyer schreiben könne, es sollen sich introvertierte Menschen melden. Wenn sich jemand nicht traue, dann traue er sich eben nicht. Was man machen könne, sei den Theaterverein und den Theatersport präsent zu machen. Dann meldeten sich auch Leute. Viele aus der Theatergruppe hätten auch von anderen Leuten vom Verein gehört, die ihnen davon erzählt und sie motiviert hätten, mal reinzuschauen. Aber sie glaube nicht, dass man speziell introvertierte Menschen rekrutieren könne. Das treffe eher auf die Dramatherapie zu.

Denn das Amateurtheater, das keinen therapeutischen Anspruch habe, sei nicht unbedingt auf der Suche nach introvertierten Menschen, erklärte Simona weiter.

Simona selbst mache sich keine Gedanken darüber, ob jemand introvertiert sei oder nicht. Es spiele für sie keine Rolle, und auf der Bühne sei es sowieso nicht erkennbar.

Schon vor dem Interview mit Simona und Jann war ich sehr fasziniert von der Dramatherapie und erzählte ihnen davon. Das Interview mit Ihnen führte ich am selben Tag nachdem ich Susann besucht hatte. Die geplante Frage, ob sie schon einmal von der Dramatherapie gehört hätten, war daher nicht optimal. Also habe ich sie etwas umformuliert und gefragt, ob sie vor meinen Erzählungen schon von der Dramatherapie gehört hätten und was sie davon hielten.

Simona kannte die Dramatherapie aus ihrem beruflichen Kontext. Sie fand, dass es eine der coolsten Therapieformen sei, weil Kreativität und Eigenverantwortung sehr gut kombiniert würden. Theater sei so, dass es alles offen lasse. Man könne sein, wer man will und was man will. Sie finde es eine sehr coole Therapieform, die sie sich auch für sich selbst vorstellen könnte. Sie glaube, dass man in psychotherapeutischen Settings auch manchmal so etwas wie Stühle tauschen mache. Aber dort sei es etwas skurriler als in der Dramatherapie, bei der man schon wisse, dass das Rollenspiel das Thema sein werde. Deshalb sei es eine sehr gute Therapieform.

Das «Stühle wechseln» wird manchmal in der Psychotherapie als Methode eingesetzt, um Situationen zu verändern. Sei es eine vergangene Situation, in der man aufzeigen möchte, dass man heute anders reagieren könnte. Oder manchmal auch eine zukünftige Situation, die einem Angst macht. Diese kann dann vorher geübt werden.

In meinen persönlichen Erfahrungen habe ich diese Art der Therapie als sehr unangenehm empfunden. Ich kenne bisher niemanden, der sich über diese Methode in diesem Therapiesetting gefreut hat. In Bezug auf die Dramatherapie stimme ich Simona in diesem Punkt zu. Ich denke, dass die Dramatherapie eine ganz andere und auch viel offenere Wirkung hat. Ich könnte mich wahrscheinlich sehr gut darauf einlassen.

Aber natürlich wollte ich auch von Jann wissen, was er von der Dramatherapie hält. «Jann ist einverstanden», hiess es von ihm. Er kannte sie noch nicht. Aber was er bisher von Simona und mir darüber gehört habe, finde er sie sehr cool.

Doch was ist nun aus Sicht einer Theaterleitung der Mehrwert einer Dramatherapie gegenüber einem Theaterverein?

Er liege in der therapeutischen Begleitung, sagte Simona. Wenn jemand therapeutisch etwas erreichen wolle, dann liege der Mehrwert ganz klar in der Dramatherapie. Ein Verein habe keinen therapeutischen Anspruch. Wenn man wiederum Theater spielen möchte, dann liege der Mehrwert mehr im Verein. Der Mehrwert liege also im Ziel einer Person. Diese Antwort finde ich auch heute noch sehr passend. Es ist eine klare Antwort, die in einem Satz alles sagt.

Nun war es Zeit für die letzte Frage. Da sie sehr persönlich ist, war ich sehr gespannt auf die Antwort. Denn ich wollte wissen: *«Ich würde sagen, ich habe mich sehr introvertiert verhalten, als ich zum Theaterverein SchauLust kam. Wie hat sich das aus eurer Sicht zum Beispiel durch das Burn-out-Projekt verändert?»*

Ich denke, diese Frage ist deshalb sehr spannend, weil ich meine Eindrücke innerhalb dieser Arbeit schon sehr ausführlich geteilt habe. Aber der Blick von aussen ist immer sehr interessant, wenn es um introvertierte Menschen geht.

Für Jann sei es einer dieser berührenden Momente gewesen, wie er sie uns schon beschrieben hat. Als er mich kennengelernt habe, sei ich ihm eher zurückhaltend erschienen. *«Eher introvertiert»*, sagte er. Und als er dann die Entwicklung auf der Bühne gesehen habe, als ich meine Rolle als lauter, schreiender Stress spielte, habe ihn das sehr berührt. Und jetzt wäre ich Teil des Vereins und Regieassistentin.

Simona habe mich nicht als introvertiert wahrgenommen, so wie sie andere nicht besonders als extrovertiert

wahrnehme. Sie finde es nicht auffällig, wenn jemand neu in einen Verein komme und zurückhaltend sei. Das Gegenteil wäre auffälliger. Sobald ich mich in einer Theaterübung oder Improvisation befunden habe, sei ich nie introvertiert gewesen, obwohl ich leise gesprochen habe.

Meine Ideen seien stets sehr kreativ gewesen, und ich hätte mir auf der Bühne deutlich Raum genommen. Vielleicht hätte ich mich stimmlich nicht so getraut, extrem verrückte Dinge auszuprobieren. Von all den Leuten im Proberaum und vor der Bühne war Simona, wie sie sagt, diejenige, die von meiner Entwicklung am wenigsten überrascht war.

Sie sei sich von Anfang an sicher gewesen, dass es klappe. Sie habe das öfter im Verein, dass sie Leute sehe und wisse, wo das hinführen könnte.

Sie versuche das immer gezielt zu fördern. Mit liebevollem Druck, wie sie sagte. Wobei zu viel Druck natürlich auch nicht gut wäre. Wenn Simona finde, dass der «Stress» am Ende schreien müsse und es in der Probe klappt, dann klappe es auf der Bühne mit ziemlicher Sicherheit. Sonst hätte sie eine andere Form gefunden. Man könne auch laut sein, ohne zu schreien.

Wenn sie sich damals nicht sicher gewesen wäre, hätte sie den Stress vielleicht ein bisschen umgeschrieben.

Bei mir oder bei anderen Leuten falle manchmal auf, dass sie in einer Improvisation eine Rolle spielen oder einen Witz machen, mit dem viele nicht gerechnet hätten und erst mal grosse Augen machen würden. Einfach, weil man das von der Person nicht erwarten würde. Und dann erkenne man sehr schnell, was für ein Potenzial in einer Person stecke.

Wenn andere sich erschrecken, hätten diese als introvertiert wahrgenommenen Personen, eigentlich eine andere Präsenz. Und weil Simona das immer von aussen sehe, erkenne sie das oft früher als andere. Sie sagt, es sei wie in einer Vogelperspektive, bei der sie Dinge sehe, die andere noch gar nicht über sich wüssten.

Manchmal sehe sie auch Dinge, von denen sie denke, dass diese Person sie nicht auf der Bühne zeigen sollten. Oder vielleicht sei der Witz gar nicht so lustig, wie die Person denke.

Nach dieser Antwort von Simona und Jann war ich sehr gerührt. Ich finde es sehr schön, dass sie meine Erfahrungen teilen und auch glauben, dass es mich verändert hat. Wobei Simona, wie sie sagt, das sicher schon vor mir wusste.

Ich freue mich auch, dass sie mich als Teil des Vereins sehen. Im aktuellen Projekt «Bruchstück» haben sie sehr stark um mich als Regieassistentin geworben, was mich persönlich sehr ehrt.

Ich bin ja erst seit drei Jahren im Verein, hatte vorher noch keine Erfahrung mit dem Theater und war am Anfang aus der Sicht von Jann und mir auch sehr zurückhaltend. Jetzt darf ich als Regieassistentin aktiv mitgestalten und Anweisungen geben. Das ist für mich zwar eine ganz neue und manchmal auch schwierige Aufgabe, aber es macht mir unglaublich viel Spass und wird mich persönlich sicher noch ein Stück weiter bringen.

Im Moment merke ich, was Simona mit «liebevollem Druck» meint. Sie gibt mir bei den Proben oft einen kleinen Schubs, damit ich meine Ideen einbringe. Und die Ideen sind auch da, aber manchmal ist es trotzdem schwierig, sie vorzutragen, weil es sich anfühlt, als würde ich jemanden kritisieren.

Doch ich denke, nach dem Interview sehen sie als Leser:in auch, dass ich mir sicher sein kann, dass Simona und Jann jetzt schon wissen, dass das klappt. Und ich bin sehr dankbar für diese Chance.

Auf die Frage, ob ich beide namentlich erwähnen darf, haben beide mit Ja geantwortet.

7 Schlussteil und Rückblick

Theatersport als Chance für introvertierte Menschen. Ein anspruchsvolles und doch spannendes Thema. Was ich daraus gelernt habe, und was auch schief gelaufen ist, fasse ich hier zusammen.

7.1 Schlussteil

Für Introvertierte gibt es im Theatersport keine Risiken. Na ja, keine wäre übertrieben. Aber ich bin überzeugt, dass die Chancen überwiegen.

Durch Susann haben wir gelernt, dass es möglich ist, Theatersport in einem therapeutischen Rahmen zu betreiben. Das ist wahrscheinlich die beste Erfindung für jeden introvertierten Menschen, der sich für Theater begeistert. Sich ausprobieren zu können und vielleicht schwierige Situationen vorher zu üben, bietet sehr grosse Chancen. Es einmal nicht zu können, ist kein Risiko. Susann weiss, an welcher Stelle man eine Person abholen muss und begleitet ihre Klient:innen auf deren Weg.

Gleichzeitig haben wir in dieser Vertiefungsarbeit auch gesehen, dass ich selbst eine sehr grosse Chance bekommen habe. Nämlich von Simona und Jann. Sie haben uns im Interview erzählt, dass es in einem Theaterverein alles andere als selbstverständlich ist, auf introvertierte Menschen einzugehen.

Hätte ich also beim Theaterverein SchauLust nicht so eine Chance bekommen, wäre ich wahrscheinlich in der Dramatherapie besser aufgehoben gewesen. Denn wir haben auch die Erfahrung gemacht, dass manche nach der Dramatherapie weiter Theater spielen.

Ich denke, es sind die vielen Blickwinkel auf das Thema, die diese Arbeit ausmachen. Sie zeigen, dass Introvertiertheit von allen unterschiedlich wahrgenommen wird. Das haben wir auch in der Umfrage, die ich mit dem Theaterverein durchgeführt habe, herausgefunden.

Eine sehr grosse Rolle spielt dabei die Gruppendynamik in einem Verein. Also das Setting, von dem wir oft gehört haben. Und trotzdem ist es möglich, an seiner Introvertiertheit zu arbeiten, so dass man sich auch in ungewohnten Situationen behaupten kann.

Nicht nach dem Motto «Hallo, hier bin ich», sondern eher «Hallo, mein Name ist». Und das ist schon viel mehr als ein «...».

7.2 Rückblick

Schauen wir uns rückblickend an, wie ich die Zeit erlebte, die ich mit dieser Vertiefungsarbeit verbracht habe. Bin ich zufrieden? Was hätte ich besser machen können und was ist schief gegangen?

Ich bin sehr zufrieden mit meiner Arbeit. Ich denke, dass ich das Thema sehr gut darstellen konnte. Ich konnte sehr viele Sichtweisen einbringen, was in diesem Zusammenhang sehr spannend ist.

Ich denke durch meine Erfahrungen aus dem EBA ist mir der Einstieg in diese Vertiefungsarbeit etwas leichter gefallen. Ich habe mich bewusst gegen ein Projekt wie die Homepage im vorletzten Jahr entschieden.

Trotzdem war der Zeitaufwand diese Arbeit in dieser Form zu erstellen sehr hoch. Dies liegt sicherlich daran, dass das Thema sehr umfangreich ist, aber auch an den Interviews. Diese habe ich mit Susann sowie mit Simona und

Jann jeweils vor Ort persönlich in Schweizerdeutsch durchgeführt. Fast zwei Stunden Audiomaterial zu transkribieren und zu «übersetzen» war eine ausserordentlich aufwendige und mühsame Arbeit.

Ich muss aber ganz klar sagen, dass mich das zufriedener stellt. Ich denke, die Qualität eines persönlichen Interviews ist viel besser als ein schriftliches Interview. Die Antworten sind spontaner und ich kann zusätzliche Fragen stellen. Dennoch würde ich zukünftig die Interviews in Schriftsprache durchführen, was die Transkription erleichtern würde.

Ausserdem habe ich mich für eine geschlechtsneutrale Schreibweise entschieden. Auch dies war mit Aufwand verbunden, aber mir persönlich sehr wichtig. Ich habe mich dafür entschieden einen Doppelpunkt zu verwenden. Bei den Interviewpartner:innen habe ich eine Ausnahme gemacht. Ob dies korrekt ist oder nicht, darüber kann man sicherlich diskutieren. In einer nächsten Arbeit wäre es eine Möglichkeit dies mit Fachleuten zu besprechen.

Als Kritik könnte man anbringen, dass ein grosser Teil dieser Arbeit aus Interviews besteht. Diese haben einen grossen Raum eingenommen. Aber wie bereits erwähnt, ist dies auch das Spannende an dieser Thematik.

Mit der Zeiteinteilung bin ich sehr zufrieden. Ich habe die Interviews sehr früh durchgeführt und konnte immer an der Vertiefungsarbeit weiterarbeiten. Daher hat mir die vereinbarte Zeit sehr gut gereicht. Durch die Möglichkeit der Einzelarbeit konnte ich mir die Zeit auch sehr flexibel einteilen, was für mich persönlich ein Mehrwert war.

Optimierungspotential sehe ich definitiv in der Art der Durchführung der Interviews.

Nichtsdestotrotz würde ich das Thema sofort wieder wählen, da es für mich unglaublich spannend war. Der Aufwand hat sich auf jeden Fall gelohnt.

Ich möchte mich noch einmal bei Susann, Simona und Jann bedanken, dass sie sich die Zeit genommen haben, meine Fragen zu beantworten und mir neue Einblicke ermöglicht haben.

8 Eigenständigkeitserklärung

Ich bestätige, die Vorliegende VA selbstständig verfasst zu haben. Sämtliche Textstellen, die nicht von mir stammen oder mithilfe von KI erzeugt oder bearbeitet wurden, sind im Quellenverzeichnis vermerkt und mit der genauen Herkunft versehen.

KI wurde in dieser Vertiefungsarbeit nur für die Rechtschreibkorrektur verwendet.

Name: Jannine Brunner

Unterschrift: