

Gefühle befreien

Turid Müller

über die Rolle von Scham und Bewusstwerdung im künstlerischen Prozess sowie in der Individuation und Ganzwerdung auf dem eigenen Weg im Leben.

Eine Darstellung ihrer Arbeit.

Unsere Gefühle sind die wichtigsten Wegweiser für uns – besonders in dieser Welt, in der wir uns nicht auf eine weise Führung außerhalb unserer selbst verlassen können. Unsere Gefühle erzählen uns, was uns gut tut, und welchen Weg wir einschlagen könnten, damit wir unseren ganz persönlichen Lebensplan, unsere Bestimmung, erfüllen können. Damit wir den weisen Rat der Gefühle nutzen können, ist es erforderlich, dass wir mit ihnen in Kontakt treten, was oft nicht möglich ist, weil uns beigebracht wurde, dass wir bestimmte Gefühle besser nicht haben sollten, dass wir uns ihrer schämen sollten und sie so unbewusst bleiben.

Auch für Künstler ist eine Bewusstwerdung über die eigenen Gefühle zentral, um sie als Material für die Schöpfungen nutzbar machen zu können.

Turid Müller, Schauspielerin und moderne Närrin, hat sich eingehend mit diesen Themen beschäftigt und bietet regelmäßig Seminare zu den Themen Improvisation und Improvisationstheater sowie Selbsterfahrungskurse an, in denen diese Themen eine bedeutende Rolle spielen. Einen besonderen Schwerpunkt bei dieser Arbeit legt sie darauf, einen sicheren Raum zu schaffen, in der die natürliche Kreativität sowie die Fähigkeit, den eigenen Gefühlen zu lauschen, in jedem Menschen befreit und gefördert werden kann. Diese Seminare eignen sich also sowohl für professionelle Künstler als auch für Menschen, die ihre eigene Kreativität entdecken möchten und für alle, die sich selbst erfahren und kennen lernen wollen und neue Impulse auf ihrem Weg suchen.

„Einen Artikel über meine Arbeit schreiben – was für eine wunderschöne Aufgabe!“, dachte ich mir. Doch bald schon merkte ich, dass ich zu diesem Thema ganze Bücher füllen könnte. So habe ich mich entschlossen, mich auf zwei Aspekte zu beschränken, die ich in meiner Arbeit für besonders wichtig halte: Bewusstwerdung und Scham.

Zunächst möchte ich den Begriff „Maske“ erklären, den ich im Folgenden immer wieder benutzen werde: Ich gebrauche das Wort in einer Art und Weise, die sich sehr von der allgemein üblichen Bedeutung des Wortes unterscheidet. Wenn ich „Maske“ sage, denken viele Menschen zunächst an die Theater-Maske, mit der man das Gesicht bedeckt, und dann an die übertragende Bedeutung des Wortes: Hinter einer Maske kann man sich verstecken, eine Maske ist eine Täuschung, ist nicht echt, ist nur vorgespielt. – Das alles meine ich *nicht*.

Wenn ich den Begriff verwende meine ich: Archetypen, Gefühle und Gedanken, Rollen, die wir einnehmen, innere Stimmen, die zu uns sprechen, Persönlichkeitsanteile.

Ich gehe davon aus, dass wir einen unsterblichen Spirit haben. Dieser kann im Leben agieren, weil er einen materiellen Körper bekommt. Das ist für mich die „body-mask“, die Körper-Maske. Durch diese Körper-Maske fließen die Masken, die ich oben erwähnt habe: Unsere Gefühle und Gedanken, unsere Archetypen und so weiter. Sie manifestieren sich mit Hilfe des Körpers. Wir sind nicht identisch mit diesen Masken, sie fließen lediglich durch uns hindurch. „Ich“ bin nicht identisch mit meiner Traurigkeit, meiner Freude oder meiner Rolle als Mutter. Ich *habe* lediglich eine traurige Maske, eine

frohe Maske und eine Mutter-Maske, die alle mal mehr und mal weniger mein Fühlen und Handeln ausmachen. „Ich“ das sind nicht meine Gefühle, nicht meine Gedanken und nicht meine Rollen. „Ich“ ist der Beobachter, derjenige, der aus meinen Augen herausschaut, das Bewusstsein, welches das Wechseln der Masken beobachtet.

Wenn ich z.B. Wörter benutze wie „Spirit“, bekomme ich z.B. eine besorgte und vorsichtige Maske: „Werden Menschen diesen Artikel lesen, die mit Spiritualität nichts anfangen können? Werden sie abgeschreckt sein durch Wörter wie „Spirit“? Werden sie glauben, in meinen Kursen würde ihnen aufgezwungen, meine persönlichen, vielleicht als spirituell zu bezeichnenden, Vorstellungen von der Welt anzunehmen?“ Falls das auf Sie zutrifft, kann ich Sie beruhigen: Ich habe auch eine Maske, die nur an das glaubt, was sie sieht, die zweifelt, die es nicht ausstehen kann, wenn sie den Eindruck bekommt, dass ihr jemand seine Weltanschauung aufdrücken, sie missionieren will, und die Dinge sagt wie: „Das ist doch Unsinn! Das kann man doch gar nicht beweisen!“ oder „Das ist mir viel zu esoterisch!“ Und ich würde es lieben, wenn einer meiner KursteilnehmerInnen diese Maske auf der Bühne spielt. Ich würde mich sehr gut damit identifizieren können. Falls sich ihnen bei dem Wort „Spirit“ also die Nackenhaare sträuben sollten, vergessen Sie bitte einfach mein Konzept, das ich eben erklärt habe, und halten Sie sich einfach an das Wort „Maske“ – Gefühle, Gedanken, Rollen, innere Stimmen, Persönlichkeitsanteile. Ganz bodenständig.

Dadurch, dass ich meiner vorsichtigen und besorgten Maske hier Raum gegeben habe zu sprechen, dadurch, dass ich sie „gespielt“ habe, ist sie nun abgespielt, sie hat sich aufgelöst. Und ich kann an der Stelle weiter erzählen, wo sie mich unterbrochen hat:

Im Leben wechseln unsere Masken ständig. Vielleicht spiele ich Rollen in den Dramen anderer Menschen und sie vielleicht in meinen.

Für mich basiert der künstlerische Prozess auf der Bewusstwerdung über diese Masken. Und auch auf der Bühne des Lebens kann ich mein Stück viel eher selbst gestalten, wenn ich meine Gefühle akzeptiere, wenn ich meinen Gefühlen lausche, sie verstehen lerne und wenn ich mir darüber bewusst werde, in welchen Geschichten ich mich befinde.

In meinen Improvisationstheater-Seminaren lehre ich, diese Masken sowie Beobachtungen im Außen als Material für Improvisation und Stückentwicklung zu nutzen.

Je mehr ich mir über alle meine Masken und die Masken, die andere Menschen im Leben für mich spielen, bewusst bin, desto eher kann ich diese Masken (selbstbestimmt) spielen, statt von ihnen (unbewusst) gespielt zu werden. Im Leben und auf der Bühne gibt mir dieses Bewusstsein neue Wahlmöglichkeiten und eine neue Freiheit sowie mehr Verständnis für mich selbst und für andere Menschen.

Das mag simpel klingen: „Das muss ich doch nicht lernen! Wir alle wissen doch mehr oder weniger, was wir fühlen – oder?“

Meine Erfahrung ist, dass es eine Menge Gefühle gibt, die per se oder in einem bestimmten Kontext „verboten“ sind. Diese Verbote sind meist ungeschriebene Regeln, die zu befolgen die Menschen innerhalb einer Gesellschaft, einer Subkultur oder einer Familie angehalten sind. Die „Polizei“, welche die Einhaltung dieser unsichtbaren Gesetzesbücher kontrolliert, heißt Scham: Bei Regelbruch werden die Menschen, die ein „verbotenes Gefühl“ empfinden oder gar äußern, von ihrer Umgebung oder durch verinnerlichte Instanzen beschämt. Scham kommt einer Haftstrafe für diese Gefühle gleich: Denn Scham blockiert und hindert daran, sich über ein bestimmtes Gefühl bewusst zu sein. Folglich wird das Gefühl verdrängt, also unbewusst, und führt dann in diesem „Gefängnis“ ein Schattendasein. Es ist zwar nun verurteilt und - gefangen im Unbewussten - weniger sichtbar, aber damit auch

weniger lenkbar. Ein derart behandeltes Gefühl kann dazu führen, dass bestimmte Konflikte nicht gelöst werden, da wir der Stimme des Gefühls, das uns dazu etwas Wichtiges zu sagen hat, nicht (mehr) lauschen. Oder aber es entwickelt ein Eigenleben und steuert uns, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, denn wir verleugnen ja seine Existenz. Das kann sehr unangenehm, ja sogar gefährlich für den Träger des Gefühls sowie für seine Umgebung werden.

Für einen Künstler ist Scham oft gleichbedeutend mit einer Blockade. Ein einfaches Beispiel: Wie soll ich z.B. als Schauspielerin auf der Bühne Wut spielen, wenn ich mich dafür schäme, so etwas zu empfinden, weil mir beigebracht wurde, dass Wut böse und verboten ist? Ich würde auf die Bühne gehen, und eine wenig überzeugende Darstellung der Wut abliefern, weil Scham mich bremst, oder ich würde vielleicht sogar in Scham versinken und auf der Bühne leiden, statt mein Spiel zu genießen. Wenn ich mich aber auf der Bühne schäme und meine Scham nicht ausdrücke, kann es sein, dass sich meine Scham auf das Publikum überträgt, und dass so meine Zuschauer leiden, während ich spiele.

Scham ist ein wichtiges Thema bei meiner Arbeit. Wie ich es erlebt habe, wird sie von vielen Schauspiellehrern außer Acht gelassen; der Schüler wird oftmals damit allein gelassen oder aufgefordert, über seine Scham hinwegzugehen, sie zu überspielen oder gar schamlos zu werden im negativen Sinne und somit seine Grenzen überschreiten zu lassen.

So wissen viele Schauspieler nicht, wie sie z.B. mit ihrer Angst vor der Bühne, vor dem Gesehenwerden oder vor dem Versagen umgehen sollen, welche sie beim Spiel blockiert und für die sie sich oftmals schämen, was wiederum ihre Freiheit beim Spielen schmälert. Oder aber sie überhören ihre eigenen gesunden Schamgrenzen und lassen sich dazu drängen, auf der Bühne Dinge darzustellen, die sie verletzen. So kommt es z.B. vor, dass Schauspielschüler sexuelle Szenen üben müssen und mit den dadurch aufkommenden Gefühlen – unter anderem mit ihrer Scham – allein gelassen werden; niemand fängt sie auf.

Mir als Kursleiterin ist es ein Anliegen, es anders zu machen. Das augenblickliche Gefühl der SpielerInnen - und somit auch das Gefühl für ihre eigenen Grenzen - steht im Vordergrund. Wollen sie z.B. ihre sehr persönlichen Geschichten nicht öffnen, weil sie sich schämen, weil sie Angst haben, weil sie sich in der Gruppe noch nicht sicher genug fühlen oder einfach weil sie ein Geheimnis für sich behalten wollen, sind eben diese Masken und Geschichten da, um gespielt zu werden: Das achten der eigenen Grenzen. Das Publikum neugierig zu machen auf ein Geheimnis, das dann doch nicht preisgegeben wird. Die Freude über ein Geheimnis. Die Angst, sich zu öffnen. – All das könnten die Geschichten sein, die in diesem Moment bei den SpielerInnen oben auf liegen, und die gespielt werden können. Die SpielerInnen entscheiden selbst, was sie spielen. Ich gebe keine Themen vor. Und auch alle Übungen sind nur Vorschläge.

Aber: Zurück zum Thema Scham: Ich habe gelernt, zwischen „gesunder“ und „giftiger“ Scham zu unterscheiden: Es gibt „gesunde Scham“, die ich zu recht empfinde: z.B. schäme ich mich, wenn ich einem Menschen bewusst Leid zufüge. Dieses Gefühl der Scham schützt mich und andere davor, schamlos, d.h. skrupellos zu sein und blindlings mich und andere zu verletzen.

Es gibt aber auch „giftige Scham“, die uns Menschen blockiert. Oft wird sie als Kind unbewusst gelernt. So lernen wir z.B. uns für bestimmte Gefühle zu schämen: „Jungen weinen nie – schäm Dich, wenn Du weinen musst!“

Überhaupt gibt es in unserer Gesellschaft viel Beschämung, wenn wir heftige Gefühle empfinden, vor allem für die so genannten „negativen Emotionen“. Und das Gefühl erfährt in unserer Kultur insgesamt gegenüber dem Geist und dem Intellekt weniger Wertschätzung.

Scham verhindert Bewusstwerdung. Denn Scham bewirkt, dass ich versuche, das, wofür ich mich schäme, zu verstecken – sogar vor mir selbst. Erst wenn ich Gefühle sehen und annehmen kann, kann ich sie spielen oder sie in mein Leben integrieren.

Daher ist es häufig notwendig, bestimmte Gefühle von der Scham zu befreien, die eine Person über sie empfindet, um diese Gefühle spielen zu können (bzw. sie auf eine andere Weise in die eigene Kunst einfließen zu lassen) oder um sie im Leben wieder empfinden zu können. Wie kann man sich das nun vorstellen? Wie kann ein Gefühl von Scham befreit werden?

Um es etwas anschaulicher zu machen, nehmen wir mal an, ich würde mich für mein Gefühl von Einsamkeit schämen.

Zunächst geht es darum, mir darüber bewusst zu werden, dass ich Scham für ein bestimmtes Gefühl empfinde und mir das einzugestehen: „Ich schäme mich darüber, dass ich mich einsam fühle.“ Dann ist es hilfreich, die Ursachen der Scham festzustellen. Und schließlich kann ich lernen, das Gefühl zu akzeptieren, es nicht länger negativ zu bewerten, sondern es anzunehmen. Erst wenn ich mich nicht länger für dieses Gefühl schäme, kann ich es sehen und ihm zuhören – denn vielleicht hat es mir etwas Wichtiges zu sagen.

Vielleicht merke ich erst, dass ich mich für meine Einsamkeit schäme, wenn ich versuche, sie zu spielen: Wenn ich mich für ein Gefühl schäme, fällt es mir schwer, dieses Gefühl auf der Bühne darzustellen: Das was dann oben auf liegt, ist nämlich die Scham, und nicht das Gefühl, was ich verkörpern wollte. Ich wollte meine Einsamkeit spielen. Jetzt aber sitze ich auf der Bühne und alles, was ich fühle, ist: Scham. Dann bin ich wie gelähmt und kann meine Einsamkeit nicht ausdrücken, denn Scham verbietet es mir – ich will nur noch im Boden versinken.

Eine Methode, die ich unterrichte und die ich in einem solchen Fall anwenden würde, ist das „Trennen von Masken“, wie ich sage: Ich kann lernen, diese Masken – in unserem Beispiel also Scham und Einsamkeit - zu trennen. Das tue ich, indem ich Scham spiele (bzw. sie benenne) und danach das Gefühl, für das ich mich schäme, in diesem Fall also Einsamkeit. Mein Gefühl von Einsamkeit wird durch diesen Prozess - und durch die Beleuchtung der (Hinter)gründe für die Scham - von Scham befreit. D.h. bei meinem ersten Versuch, Einsamkeit zu spielen, mischte sich in meine Darstellung die Scham, und so war die Darstellung nicht klar, und ich hatte keine Freude am Spiel. Nach dem Trennen der Masken und nach der Auseinandersetzung mit den Ursachen für die Scham bin ich in der Lage, Einsamkeit zu spielen: Die Masken Scham und Einsamkeit überlagern und mischen sich beim Spielen nicht mehr, da ich sie separiere, indem ich sie *nacheinander* bzw. *nebeneinander* spiele.

Wie kann ich nun die Gründe für meine Scham erkunden?

Die Bühne ist ein guter Ort um die Geschichte dieser Scham zu spielen: Was ist das Drama dahinter? Warum schäme ich mich für mein Gefühl von Einsamkeit? Was habe ich erlebt, dass ich annehme, es sei nicht gut, mich einsam zu fühlen? Was hat mir meine Einsamkeit zu sagen?

Konkret könnte das so aussehen:

Ich lasse die Einsamkeit und die Scham nebeneinander auf der Bühne auftreten und lasse sie sprechen. Vielleicht hat die Scham eine Stimme oder wird von einem inneren Kritiker begleitet: „Ja, du bist einsam, denn du bist allein. Keiner könnte dich je lieben! Und du bist absolut unfähig, Freunde zu finden und auf andere zuzugehen! Du bist ein sozialer Versager!“ Vielleicht entdecke ich, wann diese Stimme entstand. Vielleicht während meiner Schulzeit, in der ich meist allein auf dem Pausenhof war und mehr und mehr daran zu zweifeln begann,

dass ich liebenswert sein könnte. Vielleicht merke ich jetzt, dass diese Stimme lügt. Denn inzwischen habe ich viele Freunde und Kontakte, und das kleine Mädchen hatte Gründe dafür, dass es so allein war. Vielleicht kann ich endlich mit diesem kleinen Mädchen trauern und es in den Arm nehmen. Vielleicht kann ich es vor dem harten Kritiker in mir beschützen, der es dafür verurteilt, dass es allein war, dass es damals die Rolle der Außenseiterin spielte.

Und dann kann ich die Gefühle der Einsamkeit plötzlich zulassen. Kann weinen. Kann hören, was sie mir zu sagen haben. Vielleicht wünscht sich das kleine Mädchen eine beste Freundin oder mehr Nähe und Verständnis in der Partnerschaft.

Und so entdecke ich hinter der Scham die Einsamkeit. Und hinter der Einsamkeit die Sehnsucht, die mir erzählt, was ich mir wünsche und was ich brauche. Und dann kann ich lernen, für mich zu sorgen und mir zu geben, was ich brauche.

Wenn ich die Bühne als einen Ort nutzen kann, an dem ich mir diese Dramen ansehen kann, löst das Prozesse aus, im Zuge derer ich durch die Bewusstwerdung meiner Gefühle und der Geschichten, die sie zu erzählen haben, neue Wahlmöglichkeiten bekomme: Ich habe nun die Möglichkeit, meine Einsamkeit zu spüren, sie zuzulassen und von ihrem Rat zu profitieren. Ich muss nicht länger vor ihr davon laufen.

Und wenn ich eine Künstlerin bin, kann ich die Einsamkeit für meine Werke nutzen, denn ich muss sie nicht länger verstecken. Und ich habe ein neues Drama, eine neue Geschichte gesehen, die ich spielen kann.

Es ist nicht immer nur die Scham, die ein Gefühl blockiert: Es ist auch möglich, dass ich an bestimmte Gefühle nicht heran komme, weil ich im Leben unbewusst gelernt habe, dass ich dieses Gefühl besser nicht haben sollte, weil es sich als hilfreicher erwiesen hat, mit einem anderen Gefühl zu reagieren. Dieses Muster habe ich unbewusst erlernt, und es läuft nun immer weiter in mir ab, obwohl es mir vielleicht inzwischen gar nicht mehr nützlich ist oder mich sogar sehr einschränkt:

z.B. kann es einem Menschen schwer fallen, Wut zu spüren und auszudrücken, wenn er verletzt wird. Vielleicht reagiert er nicht mit Wut, sondern immer mit Beschwichtigung. Nun steht er auf der Bühne und kann die Wut nicht spielen.

Auch hier kann ich wieder schauen: Warum? Was liegt über der Wut? Worunter liegt die Wut begraben?

Vielleicht ist es wiederum Scham, weil diesem Menschen beigebracht wurde: „Du darfst nicht wütend sein! Kleine Mädchen sollten nicht wütend sein! Wut ist ein schlechtes Gefühl!“ Aber nehmen wir ein mal an, es handele sich diesmal um eine andere Blockade:

Es ist vielleicht die Angst, die obenauf liegt: Ich habe Angst einen mir nahe stehenden Menschen zu verlieren! „Vielleicht verlässt mein Partner mich, wenn ich ihm mit Wut begegne?“ Dann kann zunächst die Angst gespielt und so die darunter liegende Wut befreit werden. Und wieder kann ich mich ansehen, wo diese Angst ihren Ursprung hatte:

Vielleicht habe ich in meinem Elternhaus gelernt, dass man sich von mir abwendet, wenn ich wütend bin und meine Grenzen verteidige. Vielleicht habe ich mich als kleines Kind daher daran gewöhnt, brav zu sein, und meine Wut nicht mehr zu empfinden, da ich wollte, dass Mami und Papi mich lieb haben und da ihre Liebe für mich damals überlebenswichtig war.

Wenn ich mir dieses Muster und seine Ursachen bewusst mache, lerne ich irgendwann, dass ich Wahlmöglichkeiten habe: Ich reagiere nicht länger nur in einer einzigen Art und Weise, z.B. auf Verletzung durch andere, ich reagiere nicht mehr nach dem einen, immer gleichen,

angelernten Muster – Ich habe Alternativen bekommen: Auf Verletzung kann ich nun mit Wut reagieren, oder vielleicht mit Rückzug, oder weiterhin mit Beschwichtigung, wenn ich das möchte – oder völlig anders.

Vorher hat die Maske mich gespielt: Ich reagierte immer mit Beschwichtigung, konnte nicht wählen. Jetzt kann ich die Maske (Beschwichtigung) spielen oder eine andere, wenn ich das möchte. Ich werde nicht länger von der Maske gespielt, sondern ich spiele die Maske.

Ich persönlich erlebe, dass ich mehr Freiheiten auf der Bühne habe, je größer meine Bandbreite an Möglichkeiten im Leben ist. Und je mehr ich mich auf der Bühne erfahren kann, je vielfältiger diese Erfahrungen sind, desto mehr Freiheit bekomme ich wiederum im Leben. Das ist eine der großen Bereicherungen, die ich an meinem Beruf schätze: Spielen bereichert mein Leben um einen großen emotionalen Schatz, vervollständigt meine Persönlichkeit durch Integration von immer mehr Persönlichkeitsanteilen meines Selbst, die zu leben für mich zuvor undenkbar waren.

Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch prinzipiell alle Gefühle haben kann, die es gibt. Aber unsere angenommene Persönlichkeit engt uns auf bestimmte Gefühle und Gedanken ein. Sie ist häufig wie ein Ausschluss: Oft definieren sich Menschen darüber, was sie *nicht* sind: „Ich bin nicht jähzornig, nicht intolerant, nicht dumm. Ich bin nicht eifersüchtig und würde niemals fremd gehen, ich bin kein Mörder...“

Tatsächlich kann ich aber Jähzorn empfinden, kann mich zuweilen dumm fühlen oder mich intolerant verhalten oder zumindest intolerante Gedanken haben. Ich kann eifersüchtig sein und sexuelle Gefühle für andere Menschen haben, obwohl ich mich in einer festen Partnerschaft befinde. Ich kann manchmal Mordphantasien haben - aber ich gestehe mir das vielleicht nicht ein, weil es nicht in das Selbstbild passt, das ich von mir habe, und weil es nicht zu dem passt, was „die (ungeschriebenen) Regeln“ von mir verlangen.

Um so etwas aber auf der Bühne spielen zu können, ist es aber hilfreich, diese Gefühle in mir selber kennen zu lernen – auch wenn es sich dabei nicht um ein Gefühl handelt, das ich außerhalb der Bühne auszuleben lernen möchte.

Aber auch für Menschen, die derartige Gefühle nicht für ihre kreative Arbeit brauchen, ist es hilfreich, diese Gefühle im eigenen Selbst zu kennen: Ich erlebe es als viel sicherer, mir darüber bewusst zu sein, dass es solche Gefühle in mir gibt, als es völlig zu verleugnen. Unbewusst bleibend kann ein solches Gefühl mich vielleicht unbewusst lenken und dadurch viel Schaden anrichten. Bin ich mir über diese Gefühle aber bewusst, kann ich sie auf der Bühne ausleben, und im Leben beobachten, und mich bewusst dafür entscheiden, es im Leben nicht auszuleben. So kann es sehr befreiend sein, die Erlaubnis zu haben, zu äußern oder auch nur zu fühlen, dass ich z.B. einen anderen Mann als meinen Partner begehre. Vielleicht nimmt schon allein mein Bewusstsein darüber und die Erlaubnis so, zu empfinden, dem Gefühl die Sprengkraft – vielleicht muss ich schon allein deswegen dem Gefühl außerhalb der Bühne nicht mehr nachgeben. Oder ich entdecke in meinem Spiel die Ursachen für meine Unzufriedenheit mit meiner Partnerschaft und kann im Leben von diesem Wissen profitieren.

Diese oben beschriebene, sehr persönliche, Auseinandersetzung mit den eigenen Themen hat Raum in meinen Seminaren. Hier spiele ich hauptsächlich mit den persönlichen Geschichten, um das eigene Material zu erforschen und kennen zu lernen.

Für KünstlerInnen, die diese Methoden für ihre schöpferische Tätigkeit nutzen möchten, ist es oft hilfreich zu lernen, diese Geschichten in eine archetypische Form zu bringen, was ich ebenfalls unterrichte: Ich spiele z.B. nicht mehr meinen eigenen Konflikt mit meinem Partner, sondern eine allgemeingültige, archetypische Geschichte über eine

Partnerschaftsproblematik. Damit können sich dann mehr Menschen im Publikum identifizieren. Und ich als Spielerin bin geschützt, da ich nicht direkt etwas von mir preis- gebe, was mich sehr verletzlich machen könnte.

Auch für das Überwinden verschiedener künstlerischer Blockaden kann es hilfreich sein, den Gefühlen zu lauschen und mir bewusst zu machen, für was ich mich schäme: Eine typische Blockade – gerade bei jungen KünstlerInnen - ist oft der erste Schritt: Sich einzugestehen: „Ich bin Künstler.“ Das Zutrauen zu haben: „Ich habe genug Talent.“ Den Mut zu haben: „Ich werde meinem Traum folgen, auch wenn viele mir vielleicht davon abraten und mich vor eventuellen Risiken („Brotlose Kunst“ etc.) warnen:

Um ein Beispiel zu geben:

Ich stelle nach den Übungen und nach dem Spielen immer die Frage danach, ob der Spieler Spaß hatte: Oft kommen dann in der Nachbesprechung der beim Tanzen gesammelten Erfahrung TeilnehmerInnen zu mir und nennen Beobachtungen wie z.B.: „Ich konnte das nicht genießen, weil ich mich beobachtet habe, und wie ich finde, dass ich nicht gut tanze!“

Und schon wurde die erste Maske kennen gelernt: Der innere Kritiker.

Ich schlage dann oft vor, dass sie beim nächsten Tanz, wenn der Kritiker wieder da ist, den Kritiker tanzen oder spielen – und vielleicht auch die Maske, die der Kritiker da niedermacht.

Das Trennen der Masken, das ich bereits oben vorgestellt habe, gibt eine größere Distanz zu diesen Gefühlen – nicht dadurch, dass ich sie verdränge, sondern dadurch, dass ich ganz in jede von ihnen hineingehe, dass sie sich nicht länger überlagern und vermischen (so ist es auch leichter darüber bewusst zu sein, was in mir vorgeht). Ich – oder in diesem Fall die Teilnehmerin - spiele also zwei klar abgegrenzte Masken, den Kritiker und z.B. das innere Kind, das von ihm niedergemacht wird.

Möglicherweise habe ich dann sofort Freude am Tanz, denn es gefällt mir, den Kritiker zu spielen, und er wird weniger beängstigend und einschränkend für mich, sondern vielleicht sogar lustig, lächerlich oder bemitleidenswert.

Es kann aber auch sein, dass der Schmerz des inneren Kindes über diese Gängelung durch den Kritiker oben auf liegt. Da spiele ich zunächst den Schmerz – bis dieser „abgespielt“ ist. Aber wenn ich ganz in den Schmerz hineingehe, kann ich auch den Schmerz oder andere so- genannte „negative Gefühle“ genießen. Das klingt vielleicht merkwürdig: Wie kann man Schmerz oder Trauer genießen!? Ich kann das genießen, wenn ich mich nicht dafür schäme, und wenn ich den Schmerz akzeptiere. Jeder von uns erinnert sich vielleicht an eine Situation im Leben, in der es angenehm und erleichternd war zu weinen....

Und es kann sehr gut sein, dem zu lauschen, was unsere „negativen“ Gefühle, was unsere Trauer, unser Schmerz, unsere Wut uns zu sagen haben: Vielleicht macht mich der Schmerz darauf aufmerksam, was ich mir wünsche, wonach ich mich sehne. Vielleicht sehne ich mich danach zu tanzen, vielleicht will ich sogar Tänzerin werden, und mein innerer Kritiker (meine Selbstzweifel und vielleicht das Zweifeln anderer Menschen an meinen Fähigkeiten, das ich verinnerlicht habe) versagt mir diesen Wunsch, hindert mich daran, meiner Sehnsucht zu folgen und meine Träume zu verwirklichen. Wenn ich meinem Kritiker aber begegne, begreife, dass er mich von meinem Lebenstraum abhält, und wenn ich mir die dahinter liegende Geschichte ansehe, kann ich langsam lernen, meiner Sehnsucht zu folgen und bin irgendwann von diesem Drama befreit.

Ebenfalls lernen die KursteilnehmerInnen in meinen Workshops Feedbackregeln und Kommunikationsregeln kennen, die es ermöglichen, Beobachtungen und Erlebnisse auszutauschen und Kritik zu geben in einer Weise, die für den Spieler hilfreich ist, die ihn aber nicht verletzt oder beschämt. Das ist mir sehr wichtig: Nicht mehr die Rolle des Polizisten zu spielen, der für die Einhaltung der ungeschriebenen Regeln sorgt:

In meiner Arbeit ist es mir ein besonderes Anliegen, das gemeinsame Spielen auch als sozialen und emotionalen Austausch zu betrachten und nicht nur als das bloße Erlernen einer künstlerischen Methode. Ich habe selbst erfahren, dass meine Toleranz, mein Verständnis und mein Respekt für die Gefühle, Handlungen und Sichtweisen anderer Menschen, die von den meinen abweichen, durch diese intensive und offene Begegnung gefördert worden sind: Wenn ich einem Mitspieler zusehe, der auf der Bühne seine Sichtweise auf die Welt in einer Theater-Szene öffnet, mit seinen Gefühlen und Gedanken und Erlebnissen, dann kann ich viel leichter akzeptieren, dass es viele verschiedene Wahrheiten und Sichtweisen gibt, die alle nebeneinander stehen, ohne sich auszuschließen. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist es, Verantwortung für meine eigenen Gefühle zu übernehmen und nicht andere Menschen dafür verantwortlich zu machen. Das heißt, ich weiß, dass das alle Masken MEINE eigenen Masken sind, und dass ich nicht für die Gefühle anderer verantwortlich bin ebenso wenig wie sie für die meinen. Auch alle Masken, die ich außerhalb von mir sehe und die mich berühren, trage ich in mir. Das zu verinnerlichen ist eine wichtige Voraussetzung, um diese Masken zu spielen – und auch eine gute Grundlage für eine bewusste, bereichernde und gewaltfreie Kommunikation.

Ein Beispiel:

Ich sehe, wie eine Mitspielerin eine Geschichte spielt, in der sie erzählt, dass sie Gefühle für einen anderen Mann hat, obwohl sie verheiratet ist. Vielleicht ruft das meinen inneren Kritiker und meinen Richter auf den Plan, die nun meine Mitspielerin in stummen inneren Monologen verurteilen. Wenn ich mir aber bewusst mache, dass alle Masken, denen ich im Außen begegne, meine Masken sind, vor allem dann, wenn sie heftige Gefühle in mir auslösen, kann ich mein eigenes Drama sehen: Vielleicht habe auch ich eine Seite in mir, die sich zu anderen PartnerInnen hingezogen fühlt, obwohl ich in einer Partnerschaft lebe. Und meine Mitspielerin hat eben diese Maske für mich gespielt. Ich brauche jetzt meine Mitspielerin nicht mehr abzuwerten, da ich weiß, dass das ebenfalls *mein* Drama ist. Ich übernehme die Verantwortung für meine heftigen Gefühle, die ihr Spiel in mir wachrief. Vielleicht hätte ich ohne diese Einsicht als Reaktion auf ihr Spiel gesagt: „Das finde ich unmöglich, so etwas zu

spielen und überhaupt so etwas zu empfinden!“ Und jetzt kann ich sagen: „Danke, dass Du diese Geschichte für mich gespielt hast! Ich habe gemerkt, dass ich während Deines Spiels wütend geworden bin, und jetzt ist mir bewusst warum: Ich habe auch manchmal solche Gefühle, habe aber einen strengen Richter, der mich sehr dafür verurteilt, und diesen habe ich bisher immer nach Außen gerichtet, und andere dafür beschämt und verurteilt, wenn sie seinen moralischen Maßstäben nicht gerecht wurden. Ich merke jetzt, ich bin sogar etwas neidisch, dass Du Dir das einfach eingestehen kannst, und Dich dafür nicht so bestrafen musst wie ich das tue. Ich war sehr unbarmherzig mit mir selbst.“ Ich brauche meine Mitspielerin und mich selbst nicht zu beschämen.

Beschämung ist der Kontrollmechanismus, der eine Normalität kreiert. Uns wird beigebracht, wie *man* ist, was *man* macht, was *man* fühlen und denken sollte und was nicht. Von den ungeschriebenen Regeln abweichendes Verhalten ist folglich *unnormale* und wird somit für falsch gehalten. Auf diese Weise bleibt wenig Raum für Individualität und Unterschiedlichkeit, und wenig Raum für Bewusstheit und Ehrlichkeit.

Jeder Mensch kann die Kette der Beschämungen durchbrechen, kann wahrnehmen, wenn er beschämt wird, kann benennen, was passiert, und kann selbst weniger und weniger andere Menschen für ihre Gefühle, Handlungen und Dramen beschämen, wenn ihm bewusst wird, warum er eine Maske hat, die andere beschämen möchte, und wenn er aus eigener Erfahrung weiß, was das bewirkt und bedeutet.

Scham verhindert Bewusstwerdung. Denn Scham bewirkt, dass ich versuche, das, wofür ich mich schäme, zu verstecken – sogar vor mir selbst. Erst wenn ich Gefühle sehen und annehmen kann, kann ich sie spielen oder sie in mein Leben integrieren.

Für mich basiert der künstlerische Prozess auf der Bewusstwerdung über diese Masken. Und auch auf der Bühne des Lebens kann ich mein Stück viel eher selbst gestalten, wenn ich meine Gefühle akzeptiere, wenn ich meinen Gefühlen lausche, sie verstehen lerne und wenn ich mir darüber bewusst werde, in welchen Geschichten ich mich befinde.