



# THEATERSPIELFLOW BEI LAIENDARSTELLER/INNEN

am Beispiel der Bürgerbühne Dresden

HOCHSCHULE MERSEBURG

Bachelorarbeit

im Studiengang Kultur- und Medienpädagogik

Fachbereich Soziale Arbeit, Medien, Kultur

Erstgutachterin: Skadi Gleß

Zweitgutachter: Prof Dr. Johann Bischoff

vorgelegt am 11. August 2014

Siri Thiermann

Carl-von-Ossietzky-Straße 5

06114 Halle (Saale)

Matrikelnummer: 18641

# Inhalt

Einleitung .....	3
1. Flow .....	6
1.1 Freude und Wohlbefinden .....	6
1.2 Entstehung und Entwicklung des Begriffs Flow .....	7
1.3 Entwicklung des Flow-Konzepts .....	9
1.4 Drei-Phasen-Modell von Flow .....	12
2. Theaterspielflow .....	13
2.1 Spiel als exemplarische Flow-Aktivität .....	13
2.2 Die sieben Flow-Komponenten .....	15
2.3 Spezifika von Theaterspielflow .....	17
3. Erarbeitung von möglichen Spezifika des Theaterspielflows in der Theaterpädagogik .....	19
4. Die Bürgerbühne Dresden .....	21
5. Die Umfrage – Theaterspielflow bei Laiendarsteller/innen .....	23
5.1 Methodisches Vorgehen .....	23
5.2 Ergebnisse .....	24
5.2.1 Überblick der Flow-Erfahrungen bei Laiendarsteller/innen .....	24
5.2.2 Die sieben Flow-Komponenten bei Laiendarsteller/innen .....	26
5.2.3 Spezifika von Theaterspielflow bei Laiendarsteller/innen .....	34
6. Bedeutung und Konsequenzen von Theaterspielflow für die Theaterpädagogik .....	38
7. Fazit .....	41
Literaturverzeichnis .....	43
Abbildungsverzeichnis .....	45
Anhang .....	46
Eidesstattliche Erklärung .....	51

## Einleitung

**„Es war unbeschreiblich schön, so viel Freude im eigenen Körper zu spüren.“**

Mit diesem Satz beschreibt eine junge Darstellerin der Bürgerbühne Dresden ihr Gefühl während des Auftritts mit ihrem Theaterspielclub. Diese Worte zeigen deutlich: Theaterspielen schafft zutiefst beglückende Momente. Theaterspielen bereitet Freude – so einfach dies zunächst klingen mag. Dass es sich hierbei nicht um profane Belustigung oder oberflächlichen Spaß handelt, ist naheliegend. Der hier beschriebenen Erfahrung liegt ein ganzheitliches freudvolles Ergriffen-sein zu Grunde.

Die Forschung widmete sich bis heute kaum der Erforschung des Phänomens der schöpferischen Freude beim Theaterspielen. In theaterwissenschaftlichen, theaterpädagogischen und schauspieltheoretischen Beiträgen wird diese Freude nur selten explizit erwähnt. Einen bedeutenden Forschungsbeitrag hierzu stellt die Dissertation „Theaterspielflow“ von Dietmar Sachser<sup>1</sup> aus dem Jahr 2009 dar, der erstmals die freudvolle Erfahrung beim Theaterspielen erforscht und sie in den Zusammenhang mit der Flow-Forschung stellt. Der Begriff „Flow“, auf den sich Sachser in seiner Arbeit bezieht, geht auf die Forschungsarbeiten des Wissenschaftlers Mihaly Csikszentmihalyi zurück und beschreibt einen ganzheitlich emotionalen Zustand des freudvollen Aufgehens in einer Aktivität (vgl. Sachser 2009, S. 14). Auf der Grundlage der Flow-Forschung untersucht Sachser den freudvollen Zustand während des Theaterspielens bei professionellen Darsteller/innen<sup>2</sup> und spezifiziert diesen als Theaterspielflow. Abgesehen von diesem Beitrag, der sich auf Theaterspielflow bei *professionellen* Darsteller/innen bezieht, blieb die darstellende Kunst von der Flow-Forschung weitestgehend ausgeschlossen (vgl. Sachser 2009, S. 200). Forschungsbeiträge über Theaterspielflow, die dieses Phänomen explizit bei *nichtprofessionellen* Darsteller/innen untersuchen, gibt es bisher nicht.

Gleichzeitig entstehen in der Theaterlandschaft seit einigen Jahren immer mehr Formate, die nichtprofessionellen Darsteller/innen die Möglichkeit geben, auf der Bühne zu stehen. Diese

---

<sup>1</sup> Dietmar Sachser, geb. 1974, studierte Schauspiel in London und promovierte an der Universität der Künste Berlin. An der EFH in Bochum ist er Professor für Ästhetische Bildung mit dem Schwerpunkt Theater.

<sup>2</sup> Um Frauen und Männer gleichermaßen sichtbar zu machen, wird in dieser Arbeit bewusst auf die Verwendung des generischen Maskulinums verzichtet.

neuen Angebote gehen weit über die bereits etablierten Formate wie beispielsweise Theaterjüngendclubs und Kurzworkshops hinaus. Es entstehen einzelne Inszenierungen bis hin zu selbstständigen Sparten, die Laiendarsteller/innen in den professionellen Theaterbetrieb einbinden. Dass das Interesse groß ist und die Szene wächst, zeigt auch das diesjährige erste Bürgerbühnenfestival<sup>3</sup> in Dresden, bei dem acht Theater aus verschiedenen Ländern Europas ihre Produktionen mit nichtprofessionellen Darsteller/innen präsentierten.

Diese Entwicklungen und nicht zuletzt meine persönliche Begeisterung für das Theaterspielen bewegen mich dazu, die Frage nach Theaterspielflow bei Laiendarsteller/innen zu stellen. Was steckt hinter der freudvollen Erfahrung beim Theaterspielen? Was begeistert beispielsweise eine Rentnerin, einen Obdachlosen oder einen Bankkaufmann am Theaterspielen? Dieser freudvolle Zustand in theatralen schöpferischen Schaffensprozessen ist der zentrale Untersuchungsgegenstand dieser Arbeit und soll anhand einer Umfrage bei nichtprofessionellen Darsteller/innen der Bürgerbühne Dresden untersucht werden. Die Bürgerbühne Dresden bietet dabei das optimale Umfeld für die Befragung, da an ihr mit großem Erfolg zahlreiche und vielfältige Projekte mit Menschen jeden Alters aus unterschiedlichen Lebenswelten durchgeführt werden. Die theoretische Grundlage stellt die eingangs erwähnte Dissertation „Theaterspielflow“ von Dietmar Sachser dar, in der das Phänomen der freudvollen Erfahrung anhand narrativer Interviews mit professionellen Darsteller/innen erforscht wird. Das Ergebnis sind unter anderem sieben Flow-Komponenten, die in einem ersten Schritt von professionellen Darsteller/innen auf nichtprofessionelle Darsteller/innen der Bürgerbühne Dresden übertragen und auf ihre Gültigkeit überprüft werden sollen. Mithilfe der Umfrage bei den Teilnehmer/innen der Bürgerbühne Dresden sollen zunächst ihre freudvollen Erfahrungen beim Theaterspielen ausgiebig beleuchtet und in den Erfahrungsmodus Theaterspielflow eingeordnet werden. Dementsprechend lautet das erste Forschungsanliegen:

- Erfahren Laiendarsteller/innen Theaterspielflow? Wie beschreiben und empfinden Laiendarsteller/innen die freudvolle Erfahrung des Theaterspielens?

Weiterhin soll die Theorie des Theaterspielflows auf den theaterpädagogischen Kontext übertragen und dafür dementsprechend modifiziert werden. Hierfür sollen Merkmale und Besonder-

---

<sup>3</sup> Das Bürgerbühnenfestival wurde ausgerichtet vom Staatsschauspiel Dresden und fand vom 17. bis 24. Mai 2014 in Dresden statt. Online unter [www.staatsschauspiel-dresden.de/home/erstes\\_buergerbuehnen\\_festival\\_2014](http://www.staatsschauspiel-dresden.de/home/erstes_buergerbuehnen_festival_2014)

heiten der theaterpädagogischen Arbeit herangezogen und auf ihre Relevanz von Flow-Erlebnissen untersucht werden. Deshalb beschäftigt sich das zweite Forschungsanliegen mit der Frage nach spezifischen auf die Theaterpädagogik bezogenen Merkmalen des Flow-Erlebnisses:

- Unterscheidet sich Theaterspielflow bei professionellen Darsteller/innen von Theaterspielflow bei nichtprofessionellen Darsteller/innen? Um welche Komponenten muss Theaterspielflow im theaterpädagogischen Kontext gekürzt bzw. ergänzt werden?

Der Beantwortung der Forschungsanliegen geht eine eingehende Betrachtung der ihr zu Grunde liegenden wissenschaftlichen Erkenntnisse voraus. Im ersten Kapitel soll zunächst ein Überblick über die Flow-Forschung geschaffen werden. Ausgehend von einer Einordnung in die Wohlbefindensforschung werden die Entwicklung des Begriffs Flow und die wichtigsten Erkenntnisse von Csikszentmihalyis Untersuchungen dargestellt. Daraus geht eine Definition von Flow hervor, die die Grundlage dieser Arbeit bildet. Das zweite Kapitel widmet sich den Erkenntnissen der Pilotstudie über Theaterspielflow. Nach der Untersuchung der gemeinsamen Schnittmengen von Flow-Forschung und Spielforschung werden anschließend die Ergebnisse von Sachsers Interviews mit den Darsteller/innen zusammenfassend dargelegt und die Spezifika von Theaterspielflow beschrieben. Im nächsten Schritt wird der Fokus auf Theaterspielflow bei Laiendarsteller/innen gerichtet und es werden hierfür Merkmale erarbeitet, die Theaterspielflow in theaterpädagogischen Kontexten auszeichnen könnten. Anschließend wird die Bürgerbühne Dresden kurz vorgestellt. Nach der Darlegung der Forschungsmethode werden die Ergebnisse interpretiert und es wird herausgearbeitet, ob und wie Laiendarsteller/innen Theaterspielflow empfinden. Die für die Theaterpädagogik spezifischen Merkmale von Theaterspielflow, die zuvor erarbeitet wurden, werden überprüft und deren Rolle für Flow-Erfahrungen untersucht. Abschließend soll anhand der Ergebnisse betrachtet werden, welchen Stellenwert Theaterspielflow in theaterpädagogischen Kontexten hat.

Ziel dieser Arbeit ist es, das Phänomen schöpferischer Freude in theaterpädagogischen Prozessen aufzuhellen und begreifbarer zu machen. Anhand der Ergebnisse sollen die Bedeutung von Theaterspielflow bei Laiendarsteller/innen herausgestellt und Erkenntnisse über die freudvollen Erfahrungen beim Theaterspielen dargelegt werden, die für die pädagogische und künstlerische Praxis in der Theaterpädagogik nützlich sein können.

# 1. Flow

## 1.1 Freude und Wohlbefinden

Lange Zeit beschäftigte sich die Psychologie fast ausschließlich mit Krankheiten und Störungen. Erst Mitte des 20. Jahrhunderts wurden Gesundheit und Wohlbefinden zum Forschungsgegenstand. Mittlerweile gewinnt die Wohlbefindensforschung immer mehr an Bedeutung. Zentrale Anliegen des Menschen, die im Horizont von Wohlbefinden stehen wie beispielsweise Freude, Glück und Zufriedenheit, finden inzwischen in unterschiedlichsten wissenschaftlichen Kontexten Beachtung. Philosophische, psychologische, medizinische, theologische und neurowissenschaftliche sowie pädagogische Forschung, denen diese Termini zugrunde liegen, zeigen wie relevant und breit gefächert das Thema ist. Flow als freudvoller Zustand steht im Zusammenhang mit der Suche nach Wohlbefinden und lässt sich somit in die Wohlbefindensforschung einordnen (vgl. Sachser 2009, S. 22 ff).

Sachser wählt zur Beschreibung von Theaterspielflow den Begriff der Freude. Die Abgrenzung der Freude von anderen positiven Gefühlszuständen wie beispielsweise Glück und Zufriedenheit ist nicht immer eindeutig. Um eine begriffliche Präzision herzustellen und den dem Flow zugrunde liegenden Begriff Freude zu definieren, wird an dieser Stelle ein auch von Sachser verwendeter Vorschlag zur terminologischen Klärung von Mayring (vgl. Mayring 1994 S. 51f) herangezogen. Er differenziert vier Faktoren subjektiven Wohlbefindens:

- der negative Wohlbefindensfaktor: Freiheit von subjektiver Belastung
- der positiv kurzfristige Wohlbefindensfaktor: Freude
- der positiv langfristige Wohlbefindensfaktor: Glück
- der kognitive Wohlbefindensfaktor: Zufriedenheit

Hieraus wird deutlich, dass Glück – dem am meisten synonym zur Freude verwendeten Begriff zur Beschreibung der Flow-Erfahrung – einen hauptsächlich mittel- oder langfristigen Wohlbefindenzustand beschreibt, wohingegen Freude durch einen relativ kurzfristigen und situationsgebundenen Zustand positiver Gefühle charakterisiert ist (vgl. Sachser 2009, S. 27). Dies begründet, warum Sachser Flow als Freude und nicht als Glück, sowie die Flow-Erfahrung als freudvolle Erfahrung und nicht als glückliche Erfahrung bzw. als Glückserlebnis bestimmt hat und warum auch in dieser Arbeit die Flow-Erfahrung mit dem Begriff der *freudvollen* Erfahrung beschrieben wird.

Anzumerken ist, dass in dem für diese Arbeit verwendeten Quellenmaterial meist keine Differenzierung zwischen Begriffen wie Freude, Lust, Glück, Spaß und Hochgefühl bis hin zu Rausch und Trance stattfindet. Auch in Csikszentmihalyis Veröffentlichungen herrscht keine einheitliche und konsequente Verwendung. Die Flow-Erfahrung kann deshalb nur über ihre Komponenten und Bestimmungsanteile erfasst und beschrieben werden, die in den folgenden Kapiteln dargestellt werden (vgl. Sachser 2009, S. 27).

## 1.2 Entstehung und Entwicklung des Begriffs Flow

Zehn Jahre bevor Csikszentmihalyi den Begriff Flow in den wissenschaftlichen Diskurs einführte, setzte er sich in seiner Dissertation erstmalig mit der freudvollen Erfahrung auseinander. In seinen Untersuchungen beobachtete er eine Gruppe von Künstlern, die sehr konzentriert und unter hohem Zeitaufwand malten und an Skulpturen arbeiteten. Die Künstler verspürten offensichtlich große Begeisterung für ihre Arbeit, obwohl sie weder Anerkennung noch Geld dafür erwarteten. Trotz der großen Anstrengung erlebten die Künstler ihr Schaffen als außerordentlich freudvoll. Aus seinen Beobachtungen schloss Csikszentmihalyi, dass die Gründe für ihre Arbeit nicht in der Erwartung von äußeren Belohnungen, sondern in der Aktivität selbst liegen, dass die Handlung sozusagen in sich belohnend ist (vgl. Csikszentmihalyi 1991, S. 15 f). Mit diesen Beobachtungen bewegte sich Csikszentmihalyi in einem bis dahin nur wenig erforschten Feld: dem Bereich der intrinsischen Motivation<sup>4</sup>. Als diese Beobachtungen Mitte der sechziger Jahre gemacht wurden, herrschte das Paradigma, dass alles Verhalten durch äußere Belohnungen erklärbar sei (vgl. Csikszentmihalyi 1991, S. 16).

Csikszentmihalyi ging es fortan darum, die Beschaffenheit des subjektiven Erlebens einer intrinsisch belohnend empfundenen Tätigkeit zu untersuchen. Er wollte erfahren, wie man sich fühlt, wenn man intrinsisch motiviert ist und warum dieses Erlebnis belohnend ist. Um Antworten auf diese Fragen zu erhalten wurden Interviews mit über 200 Personen durchgeführt. Die Stichprobe umfasste Personen wie Tänzer/innen, Basketballspieler/innen, Schachspieler/innen, Klettersportler/innen und Komponist/innen, bei denen Csikszentmihalyi und seine Studierenden annahmen, dass sie häufig intrinsische Belohnung erlebten, weil sie sich ausdauernd und mit vol-

---

<sup>4</sup> Intrinsische Motivation = „von innen heraus“, die Handlung wird um der Handlung willen ausgeführt; versus extrinsische Motivation = „von außen her kommend“, die Handlung wird ausgeführt, um beispielsweise negative Folgen wie Bestrafung zu vermeiden (vgl. Brandstätter et al. 2013, S. 91).

lem Engagement einer Tätigkeit hingaben, die im konventionellen Sinn wenig oder keine Belohnung bot. In all diesen verschiedenen Aktivitäten konnte ein gemeinsames Erleben herausgearbeitet werden, dass von den Interviewteilnehmer/innen als sich selbst belohnend empfunden wurde (vgl. Csikszentmihalyi 1991, S. 19 f).

Der Schlüsselwort „Flow“ (auf Deutsch „Fließen“) fiel dabei immer wieder in den Erzählungen der Interviewpartner/innen. Die entscheidende Aussage lieferte ein Interview mit einem jungen Dichter, der seine Erfahrung beim Bergsteigen beschreibt:

„Die Handlung des Schreibens rechtfertigt das Dichten. Beim Klettern ist es dasselbe: Erkennen, dass man ein einziges Fließen ist (...). Der Zweck dieses Fließens ist, im Fließen zu bleiben (...), aufwärts klettert man nur, um das Fließen im Gang zu halten. Es gibt keine Begründung für das Klettern, als das Klettern selber.“ (zit. n. Csikszentmihalyi 1996, S. 73)

Csikszentmihalyi beschloss, dieses sich selbst belohnende Erleben, das trotz der Unterschiede zwischen den verschiedenen Aktivitäten aus allen Interviews herausgestellt werden konnte, fortan Flow zu nennen und es dem umständlicheren, aber genaueren Begriff „autotelisch<sup>5</sup>“ vorzuziehen, den er bis dahin zur Beschreibung dieser Tätigkeiten verwendete (vgl. Csikszentmihalyi 1991, S. 20).

Mittlerweile hat sich Flow zu einem Modebegriff entwickelt. In der populärwissenschaftlichen Literatur um das „magische Wort Glück“, die seit den neunziger Jahren auf den Büchermarkt drängte, findet sich der Begriff immer wieder. In solchen Publikationen mangelt es jedoch an begrifflicher Präzision, wodurch Flow stark an inhaltlicher Schärfe verloren hat. Durch das Ausblenden von Einzelkomponenten wird der Erfahrungsmodus nicht ganzheitlich dargestellt und läuft Gefahr, zu einem beliebigen Gegenstand zu verkommen (vgl. Sachser 2009, S. 33).

Hinzuzufügen ist, dass es selbst im wissenschaftlichen Diskurs keine einheitliche Definition von Flow gibt und auch Csikszentmihalyi mit seinen Beschreibungen variiert. Deshalb werden im folgenden Kapitel die Entwicklung der Flow-Forschung und die daraus hervorgehenden Erkenntnisse skizziert und auf diese Weise die nachfolgende Definition der Flow-Erfahrung nachvollziehbar gemacht.

---

<sup>5</sup> Der Begriff autotelisch ist entlehnt aus dem Griechischen auto = selbst, telos = Ziel, Absicht (vgl. Sachser 2009, S. 31)

### 1.3 Entwicklung des Flow-Konzepts

Csikszentmihalyi untersuchte in seiner Grundlagenforschung vier unterschiedliche Aktivitäten besonders detailliert: das Schachspiel, das Klettern und das Tanzen sowie Arbeitssituationen am Beispiel des Berufes eines Chirurgen. Anhand der Gemeinsamkeiten im Erleben dieser Tätigkeiten arbeitete er die Merkmale von Flow heraus. Um den Erfahrungsmodus Flow und die nachfolgende Flow-Definition begreiflich zu machen, werden an dieser Stelle die Erkenntnisse Csikszentmihalyis über die strukturellen Komponenten am Beispiel des Felsenkletterns zusammenfassend referiert:

Das Klettern am Fels bietet vielfältige Handlungsmöglichkeiten, wie beispielsweise die Wahl zwischen vertikalen und horizontalen Wegen, und eine relative Offenheit der Gegebenheiten. Hierdurch entsteht eine Situation, die trotz einem klar umrissenen Handlungsrahmen und gewissen Regelmäßigkeiten dem Individuum großen Gestaltungsspielraum eröffnet. Während des Kletterns wird die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Stimulusfeld gerichtet, nicht zugehörige Wahrnehmungen sind irrelevant und werden ausgefiltert (vgl. Csikszentmihalyi 1996, S. 108 f). Durch diese relative Offenheit der Situation, wie beispielsweise die freie Wahl des Schwierigkeitsgrades, kann die kletternde Person optimal herausgefordert werden. Bedeutend ist das Verhältnis zwischen Kontrolle und Risiko: Es ist wichtig, die Situation kontrollieren zu können und dennoch bleibt ein Rest an Unsicherheit bestehen. Für die kletternden Personen spielen das Gefühl von Kompetenz und die Gewissheit, die Situation zu beherrschen, eine wichtige Rolle. Das Spüren von Gefahr nehmen sie als sofortige Rückmeldungen für ihre Tätigkeit wahr. Ihre Gefühle während des Kletterns machen eine Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein deutlich. Die subjektiv empfundene Zeit stimmt nicht mit der objektiven Zeit überein – ihre Zeitwahrnehmung verändert sich.

Csikszentmihalyis Forschungsinteresse lag neben der Betrachtung von besonderen Tätigkeiten wie dem Felsenklettern auch darin, wie sich Flow in alltäglichen Situationen gestaltet. Innerhalb dieser Untersuchungen entwickelte er ein Flow-Konzept, das für die Flow-Forschung grundlegend ist: Seine Überlegung war, Flow unabhängig von direkten positiven Bewusstseinszuständen zu beschreiben. Deshalb definierte er Flow „als Funktion des Verhältnisses von Handlungsanforderungen zu Fähigkeiten und Fertigkeiten (Können)“ (zit. n. Csikszentmihalyi 1991, S. 283). Wie Abbildung 1 zeigt, tritt Flow dann ein, wenn die Anforderungen der Aktivität und die Fähigkeiten des Probanden im Gleichgewicht sind – wenn sich das Individuum optimal herausgefordert fühlt

(vgl. Sachser 2009, S. 44). Die Diagonale wird als Flow-Kanal bezeichnet, der das optimale Verhältnis von Anforderungen und Fähigkeiten beschreibt. In diesem Bereich stellt sich der Flow-Zustand ein.



Abbildung 1: Der Flow-Kanal (nach Csikszentmihalyi 1991, S. 284; Sachser 2009, S. 45)

Die Annahme war, dass Flow dann einsetzt, wenn den beiden Kategorien Anforderungen und Können der gleiche numerische Wert zugeordnet wird. Dies wurde jedoch empirisch nicht bestätigt (vgl. Csikszentmihalyi 1991, S. 283). Erst durch die im Jahr 1986 durchgeführten Untersuchungen und die daraus gewonnenen Erkenntnisse der italienischen Wissenschaftler Massimi und Carli wurde das Flow-Modell erweitert: Wie in Abbildung 2 dargestellt ist, stellt sich die Flow-Erfahrung nur dann ein, wenn die Anforderungen und Fähigkeiten im Gleichgewicht sind *und* im *oberen* Bereich, also über dem durchschnittlichen Anforderungsniveau des Individuums, angesiedelt sind. Liegen die Anforderungen im Vergleich zu den Fähigkeiten auf einem individuell-überdurchschnittlichen Niveau (entspricht im Modell dem Zustand der Angst) beziehungsweise individuell-unterdurchschnittlichen Niveau (Zustand der Langeweile), kann sich Flow nicht einstellen. Sind Fähigkeiten und Anforderungen beide auf einem unterdurchschnittlichen Grad, ist die Qualität des Erlebens am geringsten (vgl. Csikszentmihalyi 1991, S. 287 f).

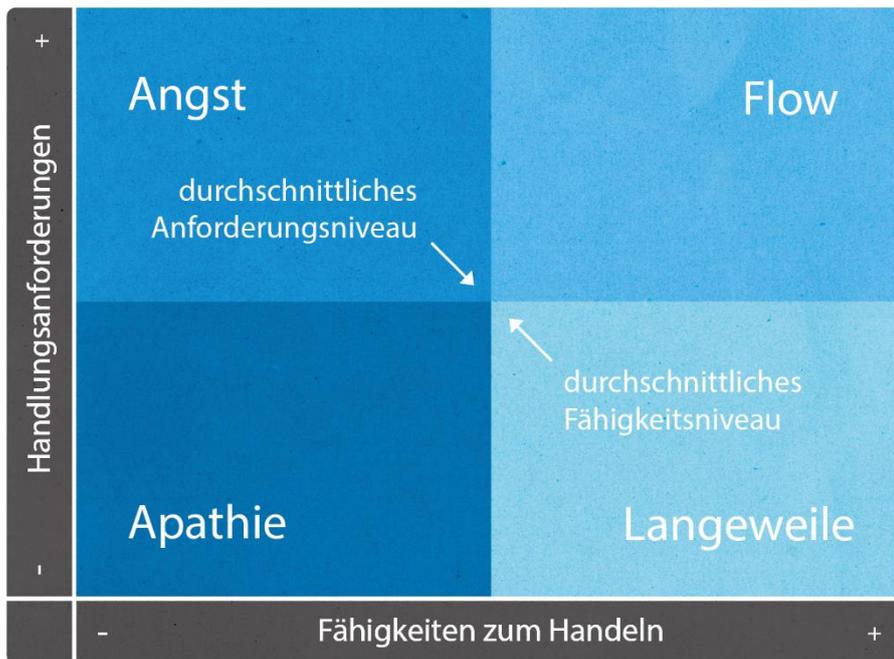


Abbildung 2: Die Flow-Quadranten (nach Csikszentmihalyi 1991, S. 286; Sachser 2009, S. 47)

Beide Flow-Modelle stehen jedoch nicht im Widerspruch zueinander. Der Flow-Kanal (Abb. 1) bildet die Flow-Erfahrung über die Zeit hinweg als diachronisches<sup>6</sup> Modell ab: Je höher die Anforderungen sind, die höhere Fähigkeiten erfordern, desto komplexer lässt sich Flow erleben. Dadurch wird auf den entscheidenden Punkt hingewiesen, dass Flow nur auftreten kann, wenn die Anforderungen und Fähigkeiten wandlungsfähig sind und dadurch dessen Komplexität steigerungsfähig ist. Die Diagonale beschreibt die Aufwärtsentwicklung des Flow-Zustands, an den die Flow-Erfahrung gebunden ist. Die zentrale Aussage des Flow-Modells in Abbildung 2 knüpft daran an: Nur oberhalb des durchschnittlichen Fähigkeits- und Anforderungsniveaus kann sich die Flow-Erfahrung einstellen. Stagnieren Fähigkeiten und Anforderungen beziehungsweise ist das Niveau beider Kategorien geringer als durchschnittlich, kann Flow nicht entstehen. Dies wiederum verweist auf die Voraussetzung der möglichen Steigerung von Anforderungen und Fähigkeiten und somit auf das Modell des diagonalen Flow-Kanals in Abbildung 1 (vgl. Csikszentmihalyi 1991, S. 285 ff).

<sup>6</sup> diachronisch = entwicklungsgeschichtlich

## 1.4 Drei-Phasen-Modell von Flow

Sachser entwickelte auf der Grundlage der hier kompakt dargestellten Erkenntnisse eine Flow-Definition durch das Zurückgreifen auf empirische Befunde und das Abwägen bestehender Definitionen von Csikszentmihalyi und anderen Wissenschaftlern<sup>7</sup>. Diese Flow-Definition ist für seine Arbeit maßgebend und bildet die Grundlage des von ihm untersuchten Theaterspielflows (vgl. Sachser 2009, S. 59f).

- I. Phase der Voraussetzungen und Bedingungen
  1. Die Aktivität bietet eine *optimale Herausforderung*. Anforderungen und Fähigkeiten liegen auf einem *individuell-überdurchschnittlichen Niveau* und befinden sich im *Gleichgewicht*.
  2. Die Aktivität bietet einen Handlungsrahmen, der *klar umrissene Regeln* und direkte *Rückmeldungen* gewährleistet.
  
- II. Phase des Erlebens
  3. *Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein*: Handlung und Bewusstsein scheinen sich in einer fließenden, bewegten Einheit zu befinden. Alles läuft wie von selbst und die Aktivität folgt einer inneren Logik.
  4. Die *Zeitwahrnehmung verändert* sich und stimmt nicht mit der chronometrischen Messung überein.
  5. *Selbstvergessenheit*: Probleme, Sorgen und Selbstwert steigernde und mindernde Gedanken werden ausgeblendet. Es stellt sich gleichzeitig eine gesteigerte Wahrnehmung innerer und äußerer Vorgänge ein.
  6. *Potenzielle Kontrollierbarkeit*: Man hat das Gefühl, die Tätigkeit kompetent auszuführen und die herausfordernde Situation potenziell kontrollieren zu können.
  
- III. Phase des Verarbeitens
  7. *Selbststeigerung*: In der Reflexion werden der Zuwachs an Kompetenz und ein persönlichkeitssteigernder Gewinn wahrnehmbar.

Durch die Merkmale der ersten Phase kann sich die Aufmerksamkeit auf ein begrenztes Stimulusfeld richten und die Konzentration auf einem hohen Niveau gehalten werden. Hinzuzufügen

---

<sup>7</sup> Bedeutende Forschungsbeiträge zum Thema Flow lieferten beispielsweise auch Falko Rheinberg, Ulrich Schiefele sowie Fausto Massimi und Massimo Carli

ist, dass diese Merkmale nicht nur die Voraussetzungen für das Eintreten von Flow, sondern auch Bedingungen für das Aufrechterhalten der Flow-Erfahrung bilden. Auf der Grundlage der hohen Gegenwartsbezogenheit, die durch die Voraussetzungen entsteht, können sich die vier Erlebniskomponenten der Phase II einstellen. Phase III ist die Folge aus den vorangegangenen Phasen (vgl. Sachser 2009, S. 60 f).

Aus dem vorliegenden Drei-Phasen-Modell erschließt sich „Flow als ein holistisches, also ein durch gemeinsames Auftreten mehrerer Komponenten gekennzeichnetes Konstrukt, zur Beschreibung und Erklärung einer spezifischen psychischen Erfahrung“ (zit. n. Sachser 2009, S. 60). Hinzuzufügen ist, dass die einzelnen Bestimmungsmerkmale eng miteinander verknüpft sind und gegenseitigen Abhängigkeiten unterliegen. Somit ist nur in der Theorie eine isolierte Betrachtung der einzelnen Komponenten möglich (vgl. Sachser 2009, S. 61).

## 2. Theaterspielflow

### 2.1 Spiel als exemplarische Flow-Aktivität

Nachdem in den vorangegangenen Kapiteln die allgemeine Flow-Erfahrung beschrieben und eine Flow-Definition dargelegt wurde, soll nun der Blick auf die Besonderheiten von Spiel als Flow-Aktivität gerichtet und damit der Übergang zu Theaterspiel und Theaterspielflow geschaffen werden. Denn wie der Terminus bereits anzeigt, ist Theaterspiel nicht nur eine Kunstform, sondern auch eine Spielform.

Spiel ist ein Begriff, der im alltäglichen Sprachgebrauch facettenreich auftritt. Aufgrund seines vielschichtigen Charakters gibt es zahlreiche wissenschaftliche Definitionsbemühungen, weshalb seine eindeutige Bestimmung nicht endgültig und präzise möglich ist. Die Gemeinsamkeit der Bestimmungsversuche besteht meist nur darin, dass es sich bei Spiel um eine vergnügliche Tätigkeit handelt, die ohne bewussten Zweck ausgeübt wird (vgl. Sachser 2009, S. 87) und dass der Mensch im Spiel der „Welt anders begegnet – spielend nämlich“ (zit. n. Seitz 2003, S. 279). Aus den Erkenntnissen der phänomenologischen Spielforschung<sup>8</sup>, arbeitete Sachser sechs Kategorien heraus, auf die er die spieltheoretischen Einzelaspekte verteilt: Spiel als zweckfreie, ei-

---

<sup>8</sup> Sachsers Untersuchungen beruhen hauptsächlich auf den Erkenntnissen von Frederik Buytendijk, Roger Caillois, Jean Château, Heinz Heckhausen, Johan Huizinga, Rimmert van der Kooij, Rolf Oerter, Hans Scheuerl und Brian Sutton-Smith.

gensinnige, bewusstseinsverändernde, kompetenzsteigernde, spannende und freudvolle Aktivität. Hier lässt sich erkennen, dass die Spielforschung und Flow-Forschung zahlreiche Überschneidungspunkte haben. Die in Abbildung 3 visualisierten Schnittmengen zwischen Spiel- und Flow-Theorie machen deutlich, wie eng beide Domänen miteinander verbunden sind und dass sie in einem wechselseitigen Verhältnis stehen. Aus dieser Erkenntnis lässt sich schließen, dass Spielsituationen günstige Bedingungen für Flow bieten und somit besonders geeignet sind, um Flow-Erfahrungen zu machen. Vor diesem Hintergrund kann Spiel als exemplarische Flow-Aktivität betrachtet werden.

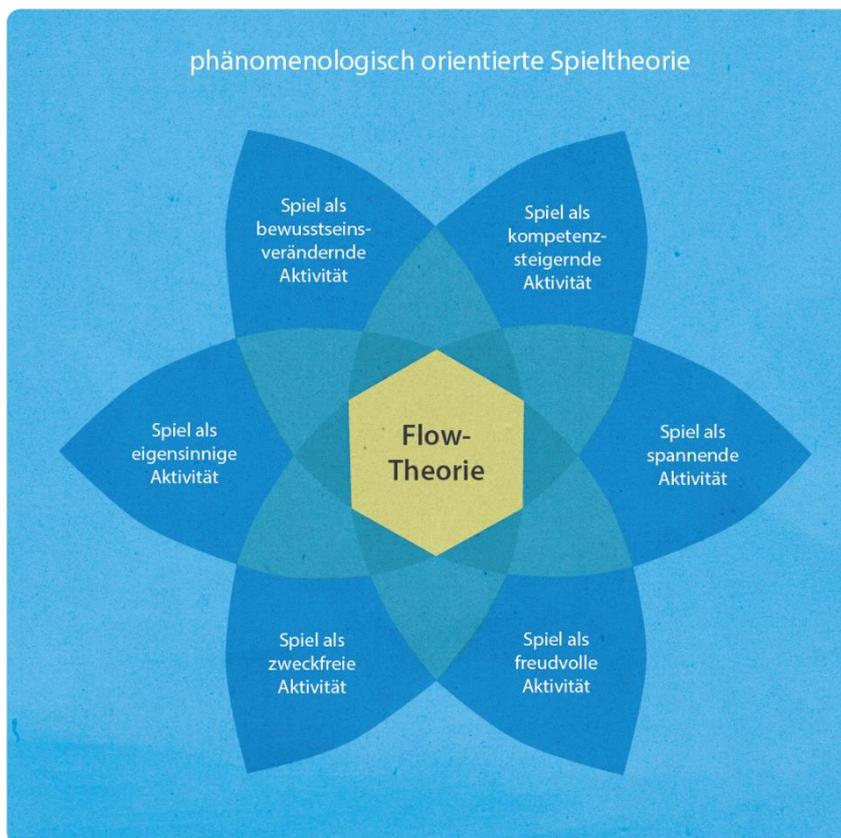


Abbildung 3: Spiel als exemplarische Flow-Aktivität (nach Sachser 2009, S. 109)

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob Spiel überhaupt ausreichende Ernsthaftigkeit für das Erleben von Flow mit sich bringt und gleichzeitig ob in Arbeitssituationen, die auf den ersten Blick im Gegensatz zu Spiel stehen, Flow-Erfahrungen möglich sind. Denn bei der Betrachtung von Spiel im Gegensatz zu Arbeit kann der Anschein erweckt werden, nur Arbeit sei eine ernsthafte und leistungsbezogene Tätigkeit, wohingegen Spiel frei davon von sei. Diese Sicht vieler Spielforscher erweist sich jedoch als nicht tragfähig, da auch während spielerischen Tätigkeiten Ernsthaftigkeit und eine große Leistungsbereitschaft herrschen kann und sie bisweilen

harte Arbeit erfordern (vgl. Seitz 2003, S. 279). Diese Leistungsbereitschaft kann als das den beiden Domänen Spiel und Arbeit zugrunde liegende Bindeglied gesehen werden (vgl. Sachser S. 105 f).

Sachser führt einen Begriff zur Beschreibung dieses Zusammenhangs zwischen Spiel und Arbeit ein, der Spiel und Ernsthaftigkeit im Oxymoron verbindet: die *ernstspielhafte* Haltung. Dieser Begriff charakterisiert eine Haltung, die „jenseits von lethargischer Leistungsverweigerung und konvulsivischem Leistungsfanatismus angesiedelt ist“ (zit. n. Sachser 2009, S. 108). In der *ernstspielhaften* Haltung kann im Spiel eine gewisse Ernsthaftigkeit vorhanden sein und auch Arbeitssituationen können spielerische Züge aufweisen. Dadurch kann sowohl in spielerischen Tätigkeiten als auch in Arbeitssituationen Flow erfahren werden (vgl. Sachser 2009, S. 105).

## 2.2 Die sieben Flow-Komponenten

An dieser Stelle soll nun der Blick auf die Ergebnisse von Sachsers Pilotstudie zu Theaterspielflow gerichtet werden. Sachser führte mit 14 professionellen Theaterdarsteller/innen ein- bis dreistündige Gespräche in deutscher und englischer Sprache, um zu erfahren, wie sie die freudvolle Erfahrung beschreiben und empfinden. Die seiner Arbeit zugrunde liegende Definition von Flow als holistische Erfahrung (vgl. Kapitel 1.4) überprüfte er mittels des Gesprächsmaterials. Das Ergebnis war, dass Flow von allen Gesprächsteilnehmer/innen eindeutig wiedererkannt wurde und sie die freudvolle Erfahrung in ihren Erfahrungshorizont einordnen konnten:

Die Darsteller/innen bestätigen, dass Flow-Erfahrungen nur dann entstehen können, wenn die Tätigkeit in Probenprozessen oder während Aufführungen als Herausforderung wahrgenommen wird (**Flow-Komponente 1**). Je größer die Herausforderung durch die Rolle oder die zu erfüllende Spielaufgabe ist, desto intensiver wird die Erfahrung erlebt. Wenn die Herausforderung fehlt, werden die Situationen als „statisch“ und „unbewegt“ wahrgenommen. Der Schauspieler Walter Anichhofer beschreibt die Herausforderung als Antrieb des schauspielerischen Schaffens: „Die Herausforderung ist wie der Treibstoff, das bringt mich und die Arbeit vorwärts, weil ich herausfinden will, ob ich das schaffe“ (vgl. Sachser 2009, S. 206 ff).

Die Wichtigkeit eines Handlungsrahmens, der Spielräume offen lässt, wird von allen Darsteller/innen betont. Klar umrissene Regeln, Ziele und Rückmeldungen schaffen die nötige Voraussetzung für Flow-Erfahrungen (**Flow-Komponente 2**). Als optimal wird bezeichnet, wenn die Spielaufgabe einen klaren Rahmen mit konkreten Spielregeln bietet, denn dadurch entsteht eine

Sicherheit, auf deren Grundlage sich Fantasie entwickeln kann und Gestaltungsfreiheit entsteht, wie der Schauspieler Thomas Prattki beschreibt: „ Ich brauche ein bewusstes Wissen um die mich umgebenden Strukturen (...) und dann habe ich meine ganz persönliche Art und Weise, wie ich diesen Rahmen gestalte, sonst würden alle Kunstwerke gleich aussehen“ (vgl. Sachser 2009, S. 208 f).

Während des Flow-Zustands erfahren die Darsteller/innen das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein (**Flow-Komponente 3**). Sie beschreiben, dass alles wie „aus dem Bauch“ kommt und „automatisch“ funktioniert. Eine Szene kann dadurch im Selbstfluss - „wie von allein“ - laufen und der Regisseur muss keine genauen Anweisungen geben. Denk- und Entscheidungsprozesse laufen intuitiv ab, die Ratio ist größtenteils ausgeschaltet. „In solch einem Moment kommt das Denken aus dem Bauch und nicht vom Kopf her“, beschreibt Thomas Prattki (vgl. Sachser 2009, S. 209 ff).

Die Darsteller/innen berichten, dass sie im Flow eine Veränderung des Zeiterlebens wahrnehmen (**Flow-Komponente 4**). Sie empfinden Zeit als verkürzt oder gedehnt oder berichten, dass Zeit keine Rolle spielt und ausgeblendet wird. Dadurch fühlt es sich an, als sei man vollkommen „im-Moment“. Die Schauspielerin Susanne Wolff macht die Veränderung der Zeitwahrnehmung mit folgendem Zitat deutlich: „Der Regisseur oder irgendjemand sagte: „Wir müssen jetzt Schluss machen und (...) ihr müsst jetzt gehen (...). Dass man dann denkt: Was? Wir haben doch gerade erst angefangen“ (vgl. Sachser 2009, S. 211 ff).

Die Flow-Erfahrung ist des Weiteren durch Selbstvergessenheit gekennzeichnet (**Flow-Komponente 5**). Im Flow können Alltagsorgen vergessen und der Alltag „hinter sich gelassen“ werden. Die Darsteller/innen fokussieren den Moment und konzentrieren sich ganzheitlich auf die aktuelle Situation. Dadurch gelingt es mitunter, persönliche Probleme und sogar Schmerzen vollständig auszublenden. „Dinge, die außerhalb des Theaters liegen sind wirklich erst einmal weg“ beschreibt die Schauspielerin Fritzi Haberlandt. Aufs Engste verbunden mit Selbstvergessenheit ist eine gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit. Sie ist für das Theaterspielen charakteristisch, sind doch die Steuerung und Wahrnehmung sowie die Herstellung und das Zeigen von Gefühlen eine explizite Aufgabe beim Theaterspielen.

Das Flow-Merkmal der potenziellen Kontrollierbarkeit beschreibt das Verhältnis von Sicherheit und Unsicherheit (**Flow-Komponente 6**). Bedeutend für die Flow-Erfahrung ist eine gewisse Unsicherheit, mit der eine schöpferische Gestaltungsfreiheit einhergeht, die Möglichkeiten des Ent-

deckens und Erlebens von Überraschungsmomenten schafft. Absolute Kontrolle und vollkommene Sicherheit beim Theaterspielen verhindern die Flow-Erfahrung. Auf die Bedeutung von Unsicherheit weist beispielsweise der Schauspieler Bernd Moss hin: „Total sicher darf man sich wahrscheinlich nie sein. Ich glaube, für die Wachheit braucht man einen gewissen Grad an Unsicherheit, um wahrnehmen zu können, um zu lauern“ (vgl. Sachser 2009, S. 220 ff).

Das letzte Flow-Charakteristikum resultiert aus dem Zusammenwirken der vorausgegangenen sechs Komponenten: Es entsteht „eine Selbststeigerung, mit der ein Gewinn und Zuwachs an Fähigkeiten und Kompetenzen einhergeht“ (zit. n. Sachser 2009, S. 222). Das persönliche Wachstum steht im Kausalzusammenhang mit der freudvollen Erfahrung (**Flow-Komponente 7**). Bedeutend ist, dass diese Komponente an die Auseinandersetzung mit dem Erlebten und die Reflexion der Spielsituation gebunden ist. Der Schauspieler Peter Moltzen beschreibt diese Selbststeigerung folgendermaßen: „Die freudvollen Erfahrungen steigern dein Selbstvertrauen oder dein Selbstbewusstsein, im Sinne von Sich-Bewusst-Werden, was man kann, was man tun soll, wo man zuhause ist“ (vgl. Sachser 2009, S. 222 ff).

Nachdem die einzelnen Flow-Komponenten von den Darsteller/innen wiedererkannt wurden, stellte Sachser am Gesprächsende jeweils die Frage nach dem Gesamtmodus der Flow-Erfahrung. Alle Interviewpartner/innen konnten die Flow-Erfahrung auch als holistische Erfahrung, die durch das Zusammenwirken der sieben Flow-Komponenten bestimmt ist, identifizieren und bestätigen.

### 2.3 Spezifika von Theaterspielflow

Über die sieben Flow-Komponenten hinausgehend, stellte Sachser anhand der Aussagen der Darsteller/innen die kunstformspezifische Qualität der theatralen Flow Erfahrung heraus und untersuchte, was Theaterspielflow im Gegensatz zu Flow in anderen Situationen auszeichnet. Insgesamt ließ sich feststellen, dass das Charakteristikum von Theaterspielflow eine paradoxe Basis ist. Diese paradoxe Basis entsteht dadurch, dass der/die Darsteller/in während Proben- bzw. Aufführungssituationen versucht, eine Figur darzustellen und in mitunter hochtragischen und emotionalen Situationen zu verkörpern (vgl. Sachser 2009, S. 277). Die Darsteller/innen berichten dabei von Flow-Erfahrungen, wenn dies aufgrund des emotionalen und inhaltlichen Gehalts nicht zu erwarten war (vgl. Sachser 2009, S.230). So wird beispielsweise eine Situation, in der die Figur einen tragischen Moment erlebt, von den Spieler/innen trotzdem als überaus

freudvoll erlebt. Mit dieser paradoxen Basis gehen drei eng miteinander verbundene Kategorien einher, die Sachser als drei *Kohärenzen* benennt. Der Terminus Kohärenz beschreibt dabei das „harmonische Miteinander unterschiedlicher, gegensätzlicher Befindlichkeiten und Gefühle“ (zit. n. Sachser 2009, S. 235). Er steht im Gegensatz zu Ambiguität, da die Gleichzeitigkeit der Gefühle nicht als zwiespältig empfunden wird, sondern als zusammenpassend und einander bedingend. Die drei Kohärenzen, sind in der Praxis eng miteinander verknüpft. Sie umfassen sich sprachlich und inhaltlich überschneidende Aspekte, deren Zusammenwirken stets berücksichtigt werden sollte (vgl. Sachser 2009, S. 235).

Die Spieler/innen gestalten in Aufführungs- und Probenprozessen Figuren, die sie durch ihre Individualität zum Ausdruck bringen. Das Verhältnis von bewussten schöpferischen Schaffensprozessen und intuitiven Handlungen im Gestalten der Rolle beschreibt die erste Kohärenz von *Gestaltung* und *Entrückung*. Während *Gestaltung* das Maß beschreibt, durch das bewusste und verändernde Einflussnahme in den Theaterspielprozess eingebracht wird, drückt *Entrückung* eine abgeschwächte Form von Trance aus, die durch eine gewisse Abwesenheit von personeninhärenter Steuerung eintritt. Die Kohärenz ist also durch die Beziehung zwischen *bewusster Kontrolle* und *Handeln, das „aus dem Bauch kommt“* bestimmt (vgl. Sachser 2009, S. 236 ff).

Die zweite Kohärenz wird dargestellt durch *Gebundenheit* und *Freiheit*. Sie drückt die Notwendigkeit von Ordnung, Disziplin und Verhaltenssicherheit aus, auf dessen Grundlage schauspielerische Freiheit entstehen kann. Legt ein Regisseur Handlungen und Bewegungsabläufe präzise fest, muss dies Freiheit im Gestalten der Figur und der Bühnensituation nicht ausschließen, sondern kann sich positiv auf die Spieler/innen auswirken. Die Spieler/innen sind folglich gebunden (beispielsweise an eigene Konzepte und Handlungsvereinbarungen), können jedoch auf dieser sicherheitsspendenden Grundlage Freiheit erfahren, sowohl von eigenen und fremden Erwartungen als auch im Gestalten und Ausführen der Figur (vgl. Sachser 2009, S. 244 ff, S. 278).

Die dritte Kohärenz *Grenzerfahrung* und *Ich-Erweiterung* beschreibt, dass Kompetenzzuwachs gleichzeitig mit dem Erleben von stark herausfordernden Situationen einhergeht. Sind die Spieler/innen bereit, über ihre persönlichen Grenzen zu gehen und Mut zum Risiko aufzubringen, erweitern sich ihre Handlungsmöglichkeiten und persönliches Wachstum kann stattfinden. Der Unterschied zum Kompetenzzugewinn, der von Csikszentmihalyi formuliert wurde (vgl. Flow-Komponente 7), besteht in der Gleichzeitigkeit von Ich-Erweiterung und der Tätigkeit selbst: Das persönliche Wachstum findet nicht erst in der nachgelagerten Reflexion statt, sondern tritt während des schöpferischen Schaffensprozesses als konstituierendes Element von Realität und Persönlichkeit auf (vgl. Sachser 2009, S. 253 ff, S. 278).

Durch die Beschreibung der Flow-Komponenten und der Spezifika von Theaterspielflow wurde deutlich, dass Theaterspielflow ein komplexes Konstrukt aus zusammenhängenden und in sich verwobenen Merkmalen ist. Unterscheiden sich die Beschreibungen für Theaterspielflow der einzelnen Spieler/innen in ihrer Empfindung und Wichtigkeit, gibt es doch eine eindeutige Gemeinsamkeit, die bisher unbeachtet blieb: die hohe Relevanz von Theaterspielflow. Durch die Äußerungen der Spieler/innen kommt klar zum Ausdruck, dass Theaterspielflow der zentrale Beweggrund und Motor für ihre Arbeit ist. Sie schreiben dieser intensiven freudvollen Erfahrung sinnstiftende Qualität und Suchtpotenzial zu. Vor diesem Hintergrund kann Theaterspielflow als „erstrebenswerte Basiskategorie schöpferischen Theaterschaffens“ (zit. n. Sachser 2009, S. 279) bezeichnet werden. Der Erfahrungsmodus des freudvollen Aufgehens in theatralen schöpferischen Schaffensprozessen stellt für Spieler/innen explizit den Antrieb und gleichzeitig das Ziel ihres schauspielerischen Tuns dar.

In diesem Kapitel wurde deutlich, dass die Darsteller/innen sowohl die einzelnen Komponenten von Flow als auch den Erfahrungsmodus in seiner Gesamtheit (vgl. Kapitel 1.4) wiedererkennen und durch zahlreiche persönliche Schilderungen bestätigen können. Außerdem wurden in einem zweiten Schritt spezifische Merkmale für Theaterspielflow anhand der Äußerungen der Darsteller/innen herausgestellt: die drei Kohärenzen Gestaltung und Entrückung, Gebundenheit und Freiheit sowie Grenzerfahrung und Ich-Erweiterung. Um die Flow-Erfahrung in der darstellenden Kunst mit seinen spezifischen Merkmalen zu beschreiben, wählte Sachser den Begriff Theaterspielflow. „Als Kompositum vereint er Theater als Kunstform, Spiel als Erarbeitungs- und Gestaltungsprinzip und Flow als Zustand psychischen Wohlbefindens“ (zit. n. Sachser 2009, S. 327).

An dieser Stelle soll nun der Fokus weg von professionellen Darsteller/innen hin zur Theaterpädagogik und Theaterspielflow bei *nicht*professionellen Darsteller/innen gerichtet werden. Das nächste Kapitel setzt Theaterspielflow in den Kontext der Theaterpädagogik und schafft somit die Grundlage für die nachfolgende Befragung.

### 3. Erarbeitung von möglichen Spezifika des Theaterspielflows in der Theaterpädagogik

Welche Merkmale könnten Theaterspielflow in der Theaterpädagogik auszeichnen? Um dieser Frage nachzugehen, erweist es sich als sinnvoll, zunächst einen Blick auf die Charakteristika des

Theaterspielens bei Laiendarsteller/innen zu richten. Diese Besonderheiten sollen anschließend anhand der Befragung auf ihre Relevanz von Flow-Erfahrungen überprüft werden. Einen erhellenden Beitrag bilden die von Wolfgang Sting formulierten Bildungsqualitäten, die in gleicher Weise die Besonderheiten des Theaterspielens in theaterpädagogischen Prozessen darstellen. Sting benennt vier charakteristische Elemente des Theatermachens, die im Folgenden kurz erläutert werden (vgl. Sting 2003, S.3).

#### 1. Körper

Der eigene Körper stellt beim Theaterspielen das zentrale Ausdrucks- und Gestaltungsmittel dar. Über das gleichzeitige Spieler/in- und Figuresein entstehen zwei Erfahrungs- und Reflexionsebenen: Selbst- und Fremdwahrnehmung. Dadurch lässt sich auf der einen Seite spielerische Identifikation und auf der anderen Seite Rollendistanz erfahren. Der Einsatz des ganzen Körpers stellt eine Besonderheit des Theaterspielens dar. Im Gegensatz zu anderen Kunstformen verbindet das Theaterspiel den Gebrauch von Stimme, Haltung, Gestik und Kognition.

#### 2. Gruppe

In theaterpädagogischen Prozessen stellt die Gruppe die zentrale Arbeits- und Kommunikationsform dar. Hierdurch kann soziales Lernen stattfinden: Solidarität und Verbindlichkeit, aufeinander einzugehen sowie Toleranz und Akzeptanz der anderen Mitspieler/innen und deren Meinungen werden geübt.

#### 3. Experiment

Experimentieren ist eine typische Herangehensweise und Arbeitsform im ergebnisoffenen Theaterprozess. Durch Improvisation, erlaubtes Fehlermachen, Korrigieren und Suchen ist beim Theatermachen das Ausprobieren der zentrale Lernmodus, wodurch ein permanentes Wechselspiel von Wahrnehmen und Gestalten stattfindet.

#### 4. Präsentation

Die Aufführung bildet den Abschluss eines Arbeitsprozesses. Durch die Präsentation bleibt das Erarbeiten nicht Selbstzweck. Es wird eine öffentliche Kommunikation hergestellt, in der das Ergebnis gezeigt wird. Lernerfahrungen in ästhetischen Gestaltungsprozessen intensivieren sich, wenn es um die Gestaltung eines Kunstprodukts mit Mitteilungscharakter geht und die individuelle Motivation und Ernsthaftigkeit in der Gruppe wird erhöht.

Diese vier Bildungsqualitäten treffen offenkundig nicht nur auf das Theaterspiel von Laiendarsteller/innen zu, sondern sind auch charakteristisch für die Arbeit professioneller Darsteller/innen. Trotzdem sind diese Elemente in besonderer Weise für das Lientheaterspiel bedeutend,

da sich Theaterspielen dadurch von anderen künstlerischen oder sonstigen Tätigkeiten abgrenzt und es somit Erfahrungsmöglichkeiten bietet, die im Alltag sonst kaum oder wenig Raum einnehmen. Durch die Tatsache, dass Theaterspielen für Laiendarsteller/innen eine Unterbrechung vom Alltag bzw. eine Nebentätigkeit (z. B. Hobby) darstellt, grenzt es sich vom Theaterspielen professioneller Darsteller/innen ab, die dieser Tätigkeit beruflich nachgehen. Weil diese vier Erfahrungsmöglichkeiten das Theaterspielen kennzeichnen, sollen diese Elemente in die Befragung einfließen. Ob und inwiefern sie eine Rolle für Theaterspielflow bei Laiendarsteller/innen spielen, soll sich aus den Ergebnissen der Umfrage erschließen.

#### 4. Die Bürgerbühne Dresden

Mehr als 1500 Bürger/innen standen seit 2009 auf der Bühne der Bürgerbühne Dresden. Die Bürgerbühne ist eine Sparte des Staatsschauspiels Dresden, die seit der Spielzeit 2009/10 generationsübergreifend mit Bürger/innen aus der Stadt Dresden und ihrer Umgebung als Darsteller/innen unterschiedliche Projekte realisiert. In jeder Spielzeit entstehen fünf Inszenierungen, die fester Teil des Spielplans sind. Bei der Umsetzung der Inszenierungen wird die Regel des Intendanten Wilfried Schulz verfolgt: „Wie jede andere Inszenierung auch“. Das bedeutet, dass das Theater all seine Ressourcen wie beispielsweise die enge Anbindung an die Dramaturgie, professionelle Technik, die Werkstätten, Öffentlichkeitsarbeit und reguläre Endprobenzeiten auf der Bühne zur Verfügung stellt. Die Grundlage für jede Inszenierung bilden ein Thema und eine Zielgruppe von Bürger/innen, wobei versucht wird inhaltlich und ästhetisch vielfältig und deshalb mit möglichst unterschiedlichen Zielgruppen zu arbeiten. Neben den Inszenierungen gibt es elf Theaterspielclubs, an denen Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichen Hintergründen teilnehmen. Die wöchentlich stattfindenden Clubs zeigen am Ende der Spielzeit eine Werkstattpräsentation (vgl. Tscholl 2014, S. 11 ff).

Die Inszenierungen der Bürgerbühne Dresden richten sich je nach Projekt sowohl allgemein an alle Dresdner zwischen 9 und 99 Jahren, als auch gezielt an spezielle soziale Gruppen wie beispielsweise „Dresdner Punks“, „Männer zwischen 40 und 60 in der Midlife-Crisis“ oder „Verheiratete, oder die, die es mal waren“. Die Ausschreibungen für die Projekte werden meist so gewählt, dass eine gemischte Gruppe von Menschen mit unterschiedlicher Herkunft und sozialer Schicht entsteht. Für eine Inszenierung wurden beispielsweise nicht „Arbeitslose“ gesucht, sondern „Dresdner mit zu viel Freizeit, gegen den Stress des Nichtstuns“. Durch diese Formulierung

erschienen bei diesem Projekt neben Arbeitslosen unter anderem auch unterforderte Arbeitnehmer/innen und Rentner/innen (vgl. Tscholl 2014, S. 15f).

Bei der Wahl der Themen und der Erarbeitung des Spielplans wird stets danach gefragt, welche Geschichten und Erfahrungen die Bürger/innen aus ihrem Leben mitbringen, die sich in das Theaterstück integrieren lassen. Außerdem werden spezielle Fähigkeiten der Teilnehmer/innen eingebunden, die nicht mit professionellen Darsteller/innen in direkter Konkurrenz stehen. Bei einer Inszenierung konnte beispielsweise ein Wirtschaftswissenschaftler sein Wissen über Wett-Mechanismen auf dem Finanzmarkt in Zusammenhang mit Goethes Faust-Wette stellen und auf der Bühne einbringen. Das Ziel ist es, nicht mit Laiendarsteller/innen professionelle Darsteller/innen zu imitieren, sondern durch die Verbindung zwischen dem Geschehen auf der Bühne und dem Leben der Darsteller/innen eine neue Theaterform zu finden. Auf diese Weise kann durch Theater mit Laiendarsteller/innen eine ernstzunehmende Erweiterung innerhalb der Theaterkunst geschaffen werden (vgl. Tscholl 2014, S. 19 f). Aus diesem Grund spricht man in der Bürgerbühne wie auch anderenorts inzwischen nicht von Laiendarsteller/innen, sondern von nichtprofessionellen Darsteller/innen. Dies lässt sich damit begründen, dass der Begriff Laienspiel häufig mit Darsteller/innen assoziiert wird, die zwar mit viel Engagement, jedoch mit wenig Können versuchen, professionelle Darsteller/innen nachzuahmen und dabei vergleichsweise schlecht abschneiden (vgl. Roselt 2012, S. 84). Der in dieser Arbeit verwendete Begriff Laiendarsteller/in muss hingegen vollständig wertfrei verstanden werden. Er beschreibt damit ausschließlich die Tatsache, dass Theaterspielen „aus Liebhaberei und Freude am Spiel und nicht berufsmäßig“ (zit. n. Radermacher/Weber 2003, S.19) ausgeübt wird. Der Begriff umfasst dabei sowohl nichtprofessionelle Darsteller/innen, im Sinne der Bürgerbühne, als auch die Darsteller/innen klassischer Amateurtheatergruppen. Dadurch wird deutlich, dass es denkbar wäre, die Erkenntnisse auch auf andere Lientheaterformate zu übertragen.

Die Bürgerbühne Dresden ist ein Erfolgskonzept – sowohl für die Darsteller/innen selbst als auch für das Theater. Auf eine Ausschreibung für die Teilnahme an einer Inszenierung melden sich 50 bis 300 Dresdner/innen, die Zahl der Interessent/innen nimmt weiter deutlich zu. Laut einer Umfrage gehen die Darsteller/innen der Bürgerbühne sechs Mal so häufig ins Theater wie zuvor und bringen durchschnittlich 25 Bekannte mit in ihre eigene Vorstellung. Die Darsteller/innen selbst erleben etwas, das die Leiterin der Bürgerbühne Miriam Tscholl *Theatereuphorie* nennt. Sie erzählt, dass beispielsweise Midlife-Geplagte so etwas wie ihre zweite Pubertät erleben und

Psychologen, die selbst Theater gespielt haben, ihre Klienten zur Bürgerbühne schicken. Die Begeisterung der Darsteller/innen ist groß und sie verbreitet sich, sodass die Nachfrage und das Interesse der Dresdner/innen am Spielen stets noch größer werden (vgl. Tscholl 2014, S. 17).

An dieser Stelle nähern wir uns dem Forschungsanliegen dieser Arbeit. Es ist ersichtlich, dass die Teilnehmer/innen an den Projekten der Bürgerbühne vom Theaterspielen begeistert sind. Es stellt sich nun die Frage, woher die Begeisterung der Darsteller/innen kommt und was die Motivation ist, zum Beispiel trotz eines Vollzeitjobs an den (mitunter sehr zeitintensiven) Projekten der Bürgerbühne teilzunehmen. Ob Theaterspielflow hier eine Rolle spielt, soll sich aus den Ergebnissen der Umfrage erschließen. Da in der Bürgerbühne Dresden Darsteller/innen jeden Alters und aus unterschiedlichen sozialen Umfeldern beteiligt sind, eignet sich die Bürgerbühne besonders, um dort diesen Fragen nachzugehen. Der Erfolg der Bürgerbühne und die hohe Zahl an begeisterten Darsteller/innen bekräftigen die Entscheidung, die Darsteller/innen der Bürgerbühne als Zielgruppe für die Befragung zu Theaterspielflow zu wählen.

## 5. Die Umfrage – Theaterspielflow bei Laiendarsteller/innen

### 5.1 Methodisches Vorgehen

Als Methode für die Untersuchung wurde ein Fragebogen<sup>9</sup> in digitaler Form gewählt. Auf diese Weise konnte ein breites Spektrum an Erfahrungen und Eindrücken zu Theaterspielflow gesammelt werden. Der Fragebogen wurde an alle Darsteller/innen der Bürgerbühne Dresden versandt, die in der Spielzeit 2013/14 an einem Spielclub oder an einer Inszenierung beteiligt waren. Davon nahmen 66 Personen unterschiedlichen Alters an der Umfrage teil.

Inhaltlich wurden zunächst die sieben Flow-Komponenten und weiterhin die Merkmale, bei denen vermutet wird, dass sie eine besondere Bedeutung für Theaterspielflow in der Theaterpädagogik spielen (vgl. Kapitel 3), in den Fragebogen aufgenommen. Jedes Merkmal wurde durch 2-3 einzelne Aussagesätze beschrieben und dann in durchmischter Reihenfolge aufgeführt. Anhand einer vierstufigen Skala mit den Auswahlmöglichkeiten „trifft nicht zu“, „trifft eher nicht zu“, „trifft eher zu“ und „trifft zu“ konnten die Teilnehmer/innen jeweils ihren Grad an Zustimmung angeben. Die abschließende Frage war, ob die Teilnehmer/innen die sieben Komponenten

---

<sup>9</sup> Der vollständige Fragebogen kann im Anhang eingesehen werden.

nicht nur einzeln, sondern auch in einem Zustand vereint als holistischen Erfahrungsmodus kennen. Außerdem wurden vier offene Fragen gestellt, in denen die Teilnehmer/innen die Möglichkeit hatten, weitere Aspekte von freudvollen Momenten beim Theaterspielen hinzuzufügen und Erinnerungen und Empfindungen dieser Erfahrung in eigenen Worten zu beschreiben. Insgesamt traf der Fragebogen auf hohe Resonanz und wurde von allen Beteiligten engagiert und wortreich ausgefüllt.

## 5.2 Ergebnisse

### 5.2.1 Überblick der Flow-Erfahrungen bei Laiendarsteller/innen

Wie empfinden Laiendarsteller/innen die freudvolle Erfahrung beim Theaterspielen? In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Befragung mit 66 Darsteller/innen der Bürgerbühne Dresden dargelegt. Die Resultate der quantitativen Forschungsanteile werden dabei mit ausgewählten Aussagen aus den offenen Fragestellungen kombiniert. Auf diese Weise soll sich, durch die Betrachtung der Gesamtheit als auch über einzelne persönliche Aussagen, ein umfassendes Bild der freudvollen Erfahrung erschließen.

Zunächst muss die dieser Arbeit zu Grunde liegende Annahme bestätigt werden, dass die Teilnehmer/innen freudvolle Erfahrungen beim Theaterspielen kennen. Bei der Sichtung des Textmaterials lässt sich feststellen, dass alle Teilnehmer/innen von guten und intensiven Momenten während des Theaterspielens berichten, die über reines Vergnügen und einfache Belustigung hinausgehen. Folgende Antworten verdeutlichen dies und vermitteln einen ersten Eindruck der freudvollen Momente:

„Es gibt einige „Magic Moments“, an die ich mich erinnere und mir das Herz warm wird... Vermutlich weil sie mich tief drin berührt haben... Etwas Echtes wurde sichtbar, so vielleicht.“

„Einfach nur im Moment mit einem guten Gefühl in seinem Körper glücklich zu sein.“

„Es war eine Leichtigkeit in einem drin, außerdem war man unendlich glücklich...“

Die Schilderungen der freudvollen Erfahrungen sind sehr vielfältig. Folgende Zitate liefern weitere Beispiele und zeigen die begriffliche Weite der Beschreibungen auf:

„Warm, schön, aufregend, inspirierend, berührt aber Worte reichen hierfür ja nicht aus...“

„Ich fühlte mich glücklich und zufrieden.“

„Ich fühlte mich entspannt, losgelöst, frei, glücklich. Einfach unbeschreiblich.“

„befreiend!!!“

Diese Aussagen machen die hohe Intensität der positiven Gefühle während des freudvollen Zustands in theatralen schöpferischen Schaffensprozessen deutlich. Durch die neben „glücklich“ häufig gewählte Nennung der Begriffe „frei/befreiend“ wird ein weiterer Akzent in der Beschreibung der freudvollen Erfahrung gesetzt. Insgesamt geben viele an, dass es schwierig sei, dieses Gefühl mit Worten zu auszudrücken. Die Ursache lässt sich in der vielschichtigen Struktur des Phänomens Freude und in seinem flüchtigen Charakter sehen (vgl. Sachser 2009, S. 201). Neben der Zuschreibung positiver Adjektive wird immer wieder auf den rauschhaften und tranceartigen Zustand der freudvollen Erfahrung hingewiesen:

„Es war unfassbar gut! Wir waren völlig vernebelt und ich war wie auf einem anderen Stern.“

„Theaterspielen ist wie eine Droge. Ob ich jemals darauf verzichten kann oder muss? Darf gar nicht daran denken.“

„Eine Probe in meinem Club ist mir sehr in Erinnerung geblieben, weil wir die ganze Probe nur getanzt haben. Wirklich durchweg und wir waren fast wie in Trance.“

Ein weiteres wesentliches Merkmal von Flow stellt seine autotelische Natur dar (vgl. Kapitel 1.2). Sachser bezeichnet Flow-Erfahrungen als Prototyp intrinsischer Motivation (vgl. Sachser 2009, S. 64). Nicht das Ergebnis liefert die Motivation für die Tätigkeit, sondern die Tätigkeit selbst ist der Zweck. Dies zeigt sich in den Aussagen der Teilnehmer/innen:

„In diesem Flow ist man besonders kreativ, da er zwanglos ist und scheinbar keinem anderen Zweck als sich selbst dient.“

„Allgemein, wenn ich so drüber lese, kann ich sagen, dass es vor allem eigentlich der Schaffungsprozess selbst ist, der mir Freude bereitet. Wenn die Aufführung dann noch gelingt ist das natürlich noch das Krönchen, aber eigentlich ist es die künstlerische, spielerische Arbeit selbst.“

All diese Äußerungen weisen zentrale Wesensmerkmale von Flow auf und bestätigen damit: Laiendarsteller/innen können während des Theaterspielens freudvolle Erfahrungen - Flow-Erfahrungen machen. Als nächster Schritt wird den sieben für die Tätigkeit unspezifischen Flow-Komponenten nachgegangen und das Drei-Phasen Modell von Flow (vgl. Kapitel 1.4) im Kontext von Theaterspielflow in theaterpädagogischen Prozessen überprüft.

### 5.2.2 Die sieben Flow-Komponenten bei Laiendarsteller/innen

Die erste Flow-Komponente besagt, dass die Tätigkeit eine optimale Herausforderung darstellen muss, damit sich Flow einstellen kann. 92,5 % (Addition von „trifft zu“ und „trifft eher zu“) der Darsteller/innen stimmen zu, dass Theaterspielen ihnen diese Herausforderung bietet. Daraus lässt sich schließen, dass Theaterspielen optimale Bedingungen für Flow-Erfahrungen liefert.

Theaterspielen bietet mir eine optimale Herausforderung.

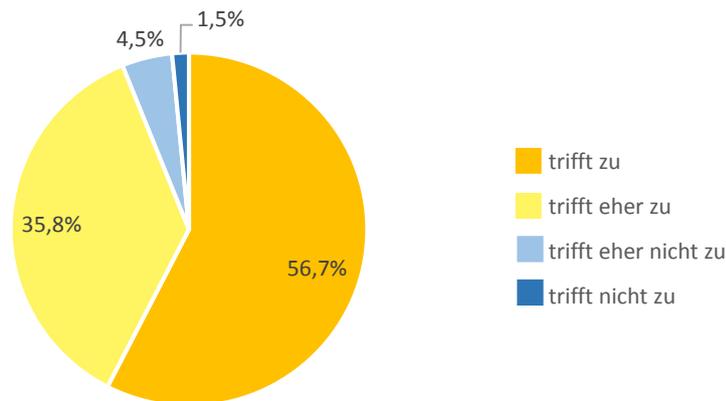


Abbildung 4: Flow-Komponente 1

Die Aussagen der Darsteller/innen machen die zentrale Bedeutung dieses Merkmals in Bezug auf Flow-Erfahrungen deutlich. Sie zeigen, dass die Situationen als besonders positiv erlebt werden, die ihnen hohe, jedoch noch zu erfüllende Anforderungen bieten:

„Am besten ist, wenn alle vor einer Aufgabe/Szene/Situation stehen und erst denken, oh Gott, das schaffen wir nie, oder man denkt, dass man nicht so sehr aus sich hinausgehen kann, kaum hat eine Szene begonnen, klappt es plötzlich doch und alle können sich total freuen und ohne Hemmungen spielen.“

„[Theaterspielen bereitet mir Freude]<sup>10</sup>, wenn man sich überwinden muss, wegen der Herausforderung.“

„Besonders schön ist es, wenn ich mir etwas nicht zutraue, provoziert werde und die Hemmung schließlich doch überwinden kann.“

„Super ist, wenn man angestachelt wird, noch mehr aus sich herauszuholen und die eigene Scheu zu überwinden.“

<sup>10</sup> Die Wörter in eckigen Klammern wurden im Nachhinein aus Gründen der besseren Verständlichkeit und Lesbarkeit hinzugefügt. Sie entsprechen der Aussage zu Grunde liegenden Frage.

Durch diese Äußerungen wird bestätigt, dass die optimale Herausforderung einen wesentlichen Bestandteil und eine Voraussetzung für Flow-Erfahrungen darstellt. Die Spieler/innen weisen häufig darauf hin, dass die Herausforderung in der Überwindung der eigenen Hemmungen liegt und dass dies mit Freude verbunden ist. Es lässt sich vermuten, dass dieses Merkmal im theaterpädagogischen Kontext eine besondere Rolle spielt, da das „aus sich herausgehen“ für nicht-professionelle Darsteller/innen wesentlich ungewöhnlicher ist als für professionelle Darsteller/innen und es spezifisch für das Theaterspielen ist. Dieses Merkmal bestärkt das Ergebnis: Theaterspielen bietet optimale Bedingungen für Flow-Erfahrungen.

Insgesamt stimmen 92,5 % (Addition von „trifft zu“ und „trifft eher zu“) aller Teilnehmer/innen der Aussage zu, dass Anweisungen beim Theaterspielen immer genug Freiraum für eigene Ideen bieten sollten. Dadurch wird die Bedeutung eines klaren Handlungsrahmens, der Spielräume offen lässt, bestätigt (Flow-Komponente 2).

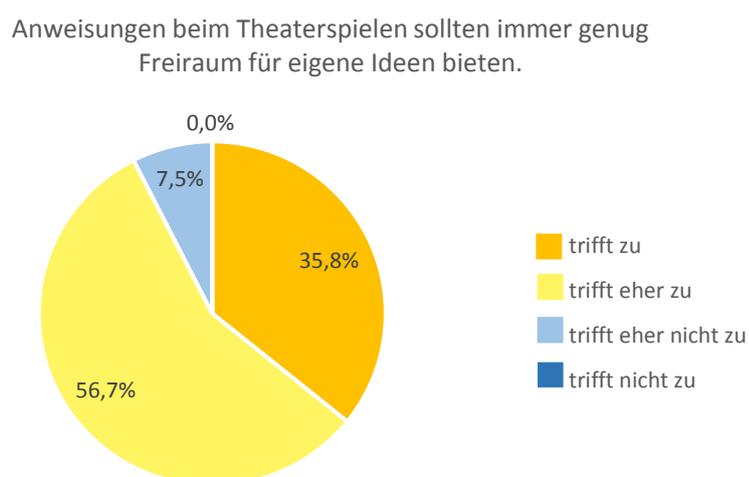


Abbildung 5: Flow-Komponente 2

Folgende Aussagen bekräftigen, dass diese Komponente grundlegend ist, um theatrale Schaffensprozesse flüssig gestalten zu können und somit Flow-Erfahrungen zu ermöglichen:

„Am besten ist es, wenn wir eine Aufgabe mit ganz wenigen Vorgaben bekommen. Dann kann ich mir selbst viel ausdenken und dann funktioniert die Szene gut.“

„Am meisten Spaß macht es, wenn wir nicht nur genaue Anweisungen befolgen sollen, sondern man auch eigene Ideen einbringen kann (z. B. beim Improvisieren.)“

Folgendes Zitat zeigt, dass zu viele Anforderungen den Spielfluss verhindern können:

„Die Frage, [ob ich Theaterspielflow kenne,] muss ich leider überwiegend mit Nein beantworten. Zu oft bin ich nur damit beschäftigt, alle gestellten Anforderungen auf die Reihe zu bringen.“

Hier wird außerdem deutlich, wie eng die Flow-Komponenten miteinander verwoben sind. Die für die Spielerin zu vielen gestellten Anforderungen deuten darauf hin, dass die Anforderungen nicht im Gleichgewicht mit ihren Fähigkeiten lagen. Somit wurde auch die Flow-Komponente 1 nicht erfüllt (vgl. Kapitel 5.2.2).

Ein weiteres Merkmal der Flow-Erfahrung ist das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein (Flow-Komponente 3). Dass es beim Theaterspielen Momente gibt, in denen alles „automatisch“ und „wie von allein“ läuft, bestätigen 84,8 % (Addition von „trifft zu“ und trifft „eher zu“) der Teilnehmer/innen.

Ich kenne Momente beim Theaterspielen, in denen alles  
"automatisch" und "wie von allein" läuft.

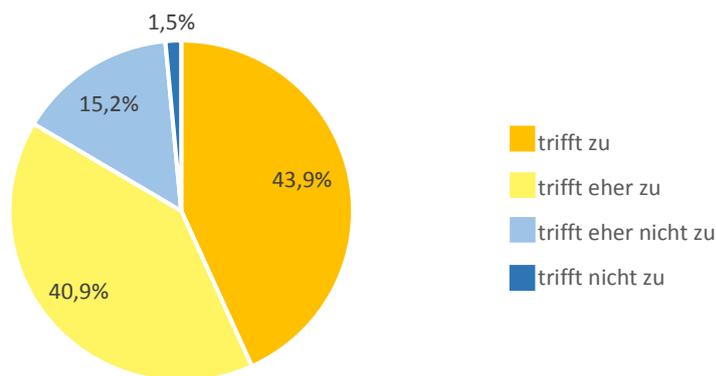


Abbildung 6: Flow-Komponente 3

Die folgenden Zitate beschreiben Momente, in denen die Tätigkeiten „automatisch“ ausgeführt wurden und die Ratio weitestgehend ausgeschaltet war:

„Am besten sind diese Momente, in denen ich meinen Kopf völlig abschalten kann.“

„[Dieser Moment hat sich] einfach gut [angefühlt]! Obwohl man sich vorher noch unsicher ist, weiß man dann automatisch doch, was kommt“

Eine Darstellerin beschreibt eine Situation, in der deutlich wird, dass eine Handlung intuitiv und aus dem „einfachen Selbst“ heraus ausgeführt werden konnte:

„Meist hat man so seine eigenen Vorstellungen und bastelt und macht und arbeitet daran herum und oft scheint es, als ob man alles anstellen könnte und trotzdem wirkungslos bliebe. Wenn diese Unsicherheit wegfällt und wenn es plötzlich gelingt, aus dem normalen, einfachen Selbst

wirklich etwas Neues zu entwickeln, das sind die Momente, in denen ich wirklich Freude darüber empfinden kann, was ich gerade tue oder spiele.“

Daneben gibt es auch Darsteller/innen, die berichten, dass sie während des Theaterspielens noch nicht erfahren haben, dass alles „wie von allein“ läuft. Durch folgende Aussage wird dies offenkundig und außerdem bereits auf die Wichtigkeit von Sicherheit in theatralen Schaffensprozessen hingewiesen (siehe Flow-Komponente 6):

„Wie von selbst läuft es bei mir nicht, weil wir dafür zu wenige Proben hatten und man doch sehr darauf konzentriert sein muss, was man wann zu sagen und zu machen hat.“

In der Phase des Erlebens von Flow stellt sich eine veränderte Zeitwahrnehmung ein (Flow-Komponente 4). 88,1% (Addition von „trifft zu“ und „trifft eher zu“) der Teilnehmer/innen stimmen zu, dass sie Zeit beim Theaterspielen „anders als sonst“ erleben. Dass sich die Darsteller/innen beim Theaterspielen „absolut drin“ und „im-Moment“ fühlen, geben sogar 97 % (Addition von „trifft zu“ und „trifft eher zu“) an.

Manchmal fühle ich mich beim Theaterspielen absolut „drin“ und „im-Moment“.

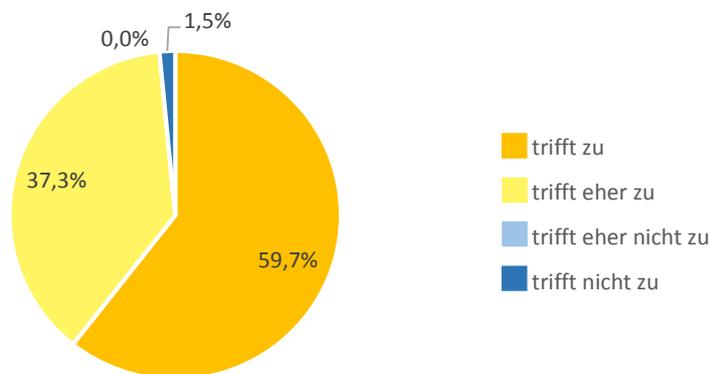


Abbildung 7: Flow-Komponente 4

Die folgenden Zitate bestärken dieses Ergebnis und zeigen, dass die individuelle Zeitwahrnehmung nicht mehr mit der chronometrischen Messung übereinstimmt. Sie kann sowohl als verkürzt als auch als gedehnt wahrgenommen werden kann:

„[Dieser besondere Moment hat sich angefühlt] wie eine glückliche Stunde.“

„Ich hatte das Gefühl, in eine andere Welt eingetaucht zu sein und die ganze Aufführung hat sich angefühlt wie nur eine Minute.“

Ein Darsteller berichtet, dass sich sein Zeitbewusstsein ganz aufgelöst hat:

„Dieser Moment hat sich angefühlt wie losgesagt von Raum und Zeit, man schwebt in einem Meer aus Farben, Musik, Körpern, Gefühlen und Bewegungen.“

Im Flow lassen sich Alltagsorgen vergessen (Flow-Komponente 5). Bei dieser Komponente ist die Zahl die mit „trifft zu“ antwortete mit 76,1 % im Vergleich zu allen anderen Komponenten am höchsten. Bei der Addition der Werte von „trifft zu“ und „trifft eher zu“ stimmen diesem Merkmal insgesamt 97 % der Teilnehmer/innen zu. Mit der in dieser Komponente erfassten Selbstvergessenheit geht eine gesteigerte Wahrnehmung einher, die eine hohe Konzentration auf die Situation ermöglicht. Dass es beim Theaterspielen Momente gibt, in denen man sich ganzheitlich auf das Theaterspielen konzentrieren und nur die Situation fokussieren kann, geben 97,1 % (Addition von „trifft zu“ und „trifft eher zu“) aller Teilnehmer/innen an. Durch die Ergebnisse wird deutlich, dass die Flow-Komponenten für die Darsteller/innen eine wichtige Bedeutung haben bzw. besonders klar und stark wahrgenommen werden.

Beim Theaterspielen gibt es Momente, in denen ich den Alltag hinter mir lassen und meine Alltagsorgen vergessen kann.

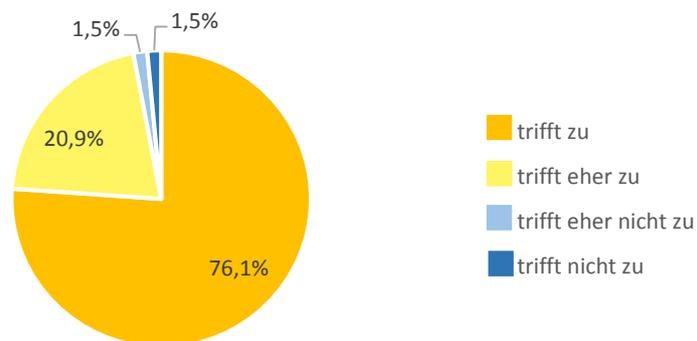


Abbildung 8: Flow-Komponente 5

Die Aussagen der Darsteller/innen heben hervor, dass es durch das Spielen einer Figur möglich ist, den eigenen Alltag hinter sich zu lassen und dazu Abstand zu gewinnen. Hier klingt die Bedeutsamkeit des Spielens von Figuren bereits an (genauer Kapitel 5.2.3).

„[Theaterspielen bereitet mir Freude, weil] es mich glücklich macht, mal jemand anderes mit anderen Problemen zu sein und so alles andere für kurze Zeit hinter mir zu lassen.“

„[Theaterspielen bereitet mir Freude, weil] ich auf der Bühne jemand ganz anderes sein kann und die Stressoren des Alltags in den Hintergrund treten.“

Eine Darstellerin beschreibt Situationen, in denen Sorgen, durch den Fokus auf das Geschehen in der Gruppe, in den Hintergrund treten. Hier wird bereits auf die Wichtigkeit der Gruppe hingewiesen (genauer in Kapitel 5.2.3)

„Und während der Proben haben sich diese spontanen Gruppenmomente einfach vollkommen entspannt angefühlt und so lustig, dass es einfach war darüber Alltagsorgen zu vergessen.“

Ein weiteres Merkmal von Flow ist die potenzielle Kontrollierbarkeit, die das Verhältnis von Sicherheit und Unsicherheit erfasst. Dass es wichtig ist, sich auf der Bühne sicher zu fühlen, aber eine kleine Portion Ungewissheit produktiv wirken kann, geben 80,6 % (Addition von „trifft zu“ und „trifft eher zu“) der Befragten an. Dass die Momente besonders intensiv sind, die nicht 100 Prozent geplant sind, gibt ein ähnlich hoher Anteil von 82,1 % (Addition von „trifft so“ und „trifft eher zu“) an.

Beim Theaterspielen erlebe ich die Momente besonders intensiv, die nicht 100 Prozent geplant sind.

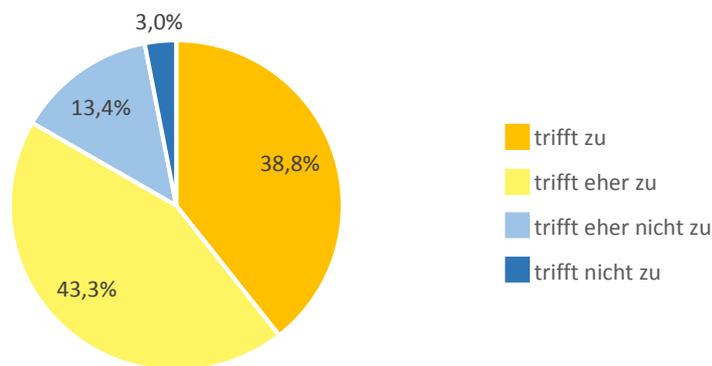


Abbildung 9: Flow-Komponente 6

Diese Darsteller/innen beschreiben solche Situationen, in der die Unsicherheit positive Auswirkungen hatte:

„[Dieser schöne Moment ist mir besonders in Erinnerung geblieben:] spontane Auflösungen sogenannter Pannen, weil aus dem Moment der Unsicherheit plötzlich etwas Tolles entstanden ist.“

„Gerade aber Momente, in denen etwas nicht „nach Plan“ läuft, funktionieren manchmal gut und bleiben im Gedächtnis.“

Obwohl die Zustimmung bei dieser Flow-Komponente weiterhin insgesamt hoch ist, ist sie vergleichsweise geringer als bei den anderen Flow-Komponenten. Eine Spielerin beschreibt, warum es ihr bisher noch nicht möglich war Flow zu erleben:

„Um diese Sache mit dem magischen Moment zu erleben, in dem man völlig abschalten kann, brauche ich gewöhnlich sehr lange. Da wir bisher nur wenige Durchläufe gespielt hatten, ist es mir noch nicht gelungen.“

Es lässt sich vermuten, dass die Darstellerin noch keine Flow-Erfahrungen gemacht hat, da sie zu wenig Sicherheit in den geprobten Abläufen hatte. Durch das Ergebnis wird deutlich, dass ausreichende Sicherheit eine wichtige Grundlage für Flow-Erfahrungen ist. Erst auf dieser Grundlage kann sich Flow einstellen. Ein Rahmen, der Sicherheit spendet, ist in theatralen Schaffensprozessen in besonderer Weise für Laiendarsteller/innen wichtig ist, damit Flow eintreten kann.

Aus den vorausgehenden sechs Flow-Komponenten geht ein persönliches Wachstum hervor (Flow-Komponente 7). Dies bestätigen 97 % (Addition von „trifft zu“ und „trifft eher zu“) der Befragten. Sie stimmen der Aussage zu, dass sie beim Theaterspielen neue Dinge lernen und sich ihre Fähigkeiten erweitern. Der Anteil, der mit „trifft zu“ uneingeschränkt zustimmt, ist mit 73,1 % besonders groß. Das Ergebnis zeigt, welchen hohen Stellenwert dieses Merkmal für die Laiendarsteller/innen hat.

Beim Theaterspielen lerne ich neue Dinge und erweitere meine Fähigkeiten.

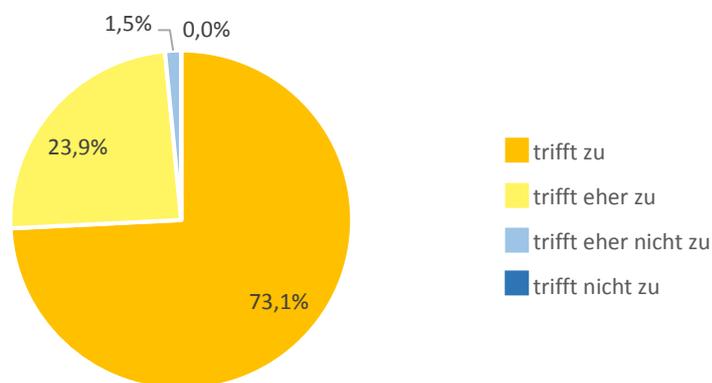


Abbildung 10: Flow-Komponente 7

Die folgenden Aussagen der Befragten bekräftigen die große Bedeutung der aus der freudvollen Erfahrung resultierenden Selbststeigerung:

„Besonders in Erinnerung geblieben ist mir der gesamte Probenzeitraum, er war sehr intensiv und man hat so viel Neues gelernt.“

„Theaterspielen bereitet mir Freude, weil man spannende Begegnungen mit anderen Menschen hat und viel über sie und sich lernt“

„[Am meisten Freude bereitet mir,] neue Fähigkeiten zu entwickeln um mit Körper und Stimme zu arbeiten.“

In den folgenden Aussagen wird die Verbindung zwischen dem Merkmal der optimalen Herausforderung und dem Erlangen von Selbstvertrauen besonders deutlich:

„Theaterspielen bereitet mir Freude, weil man sich überwinden muss und daraus Selbstvertrauen gewinnt.“

„[Besonders in Erinnerung geblieben ist mir der Moment,] als ich meine Grenzen weinend überschritten habe und stärker auf der anderen Seite rausgekommen bin.“

Insgesamt treffen die einzelnen Flow-Komponenten auf große Zustimmung und können von den meisten Darsteller/innen in ihren Erfahrungshorizont eingeordnet werden. Die abschließende Frage befasst sich mit Theaterspielflow als holistischer Erfahrungsmodus, der alle sieben Komponenten vereint. Sie lautete:

*Theaterspielflow beschreibt einen Zustand beim Theaterspielen, in dem*  
- *man vieles um sich herum vergisst (z. B. Alltagsorgen)*  
- *und eine besonders hohe Wahrnehmung und Konzentration hat.*  
- *Dabei läuft alles wie von selbst, Zeit wird anders wahrgenommen als sonst*  
- *und es entsteht das Gefühl, eine herausfordernde Tätigkeit gut auszuführen.*

*Kennen Sie einen solchen Moment beim Theaterspielen?*

92,5 % und damit der Großteil der Befragten antwortete mit „ja“. Die zahlreichen persönlichen Beschreibungen von freudvollen Erfahrungen, die in den vorangegangenen Untersuchungen dargelegt wurden, bestärken dieses Ergebnis.

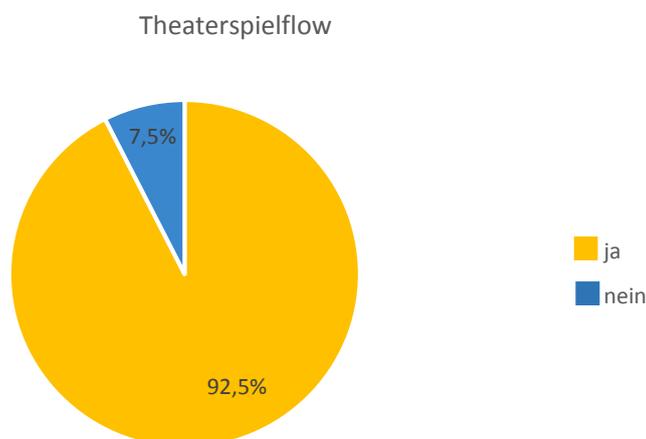


Abbildung 11: Gesamtmodus Theaterspielflow

Abschließend sollen an dieser Stelle zwei Beschreibungen der Flow-Erfahrung Raum finden, durch die die freudvolle Erfahrung mit den Worten der Darsteller/innen ausdrucksstark beschrieben wird:

„Ich war unglaublich glücklich, irgendwie auch emotional ergriffen und habe zusammen mit der Gruppe großen Spaß gehabt. Positive, konzentrierte Stimmung in einem eingespielten Team und gleichzeitig Gelassenheit, dass wir das schon gut über die Bühne bringen.“

„Aus mir herausgehen zu können, Emotionen zu zeigen und dieses Bühnengefühl zu spüren, so eine Mischung aus Aufregung, purer Freude und tiefer Gelassenheit, das flüssige Spiel, spontane Eingebungen (...), 100 % Einsatz.“

Neben den zahlreichen Flow-Beschreibungen wurde in den vorangegangenen Ausführungen auch deutlich, dass manche Darsteller/innen Flow in seiner Gesamtheit noch nicht in ihren Erfahrungsmodus einordnen können. Wie die Zitate zeigen, konnten die Darsteller/innen dies häufig auf bestimmte Gründe wie beispielsweise zu wenige Proben oder Unsicherheit zurückführen. Insgesamt stellte sich jedoch heraus, dass die meisten Befragten Theaterspielflow sowohl in seinen Einzelkomponenten als auch in dessen holistischen Modus wiedererkennen und er Teil ihres Erfahrungshorizontes ist.

### 5.2.3 Spezifika von Theaterspielflow bei Laiendarsteller/innen

Was kennzeichnet Theaterspielflow in theaterpädagogischen Kontexten? In Kapitel 3 wurden vier Bildungsqualitäten dargestellt, die die theaterpädagogische Arbeit kennzeichnen und deren Bedeutung für Theaterspielflow anhand des Fragebogens überprüft werden sollte: Der Körper als zentrales Ausdrucks- und Gestaltungsmittel, die Gruppe als zentrale Arbeits- und Kommunikationsform, das Experiment als typische Arbeitsweise und die Aufführung als Abschluss des Arbeitsprozesses. Diese Merkmale als weitere Komponenten für Flow zu benennen, erwies sich als wenig ergiebig. Vielmehr lassen sich diese Merkmale teilweise schon bestehenden Komponenten zuordnen und somit die Wichtigkeit dieser Komponenten für Flow-Erfahrungen bekräftigen.

#### 1. Körper

Die Darsteller/innen bilden mit ihrem Körper und ihrer Vorstellungskraft das zentrale Gestaltungsmittel in theatralen Schaffensprozessen. Damit gehen besonders günstige Bedingungen einher, durch die eine Fokussierung auf sich selbst und auf die mit sich selbst zu bewältigende Aufgabe entstehen kann. Diese dadurch entstehende gesteigerte Wahrnehmung entspricht

Flow-Komponente 5, die durch die Fokussierung auf die aktuelle Situation gekennzeichnet ist. Außerdem wird durch die Arbeit mit dem eigenen Körper eine optimale Basis geschaffen, um persönliches Wachstum und ein Zuwachs an Kompetenzen zu erfahren (Flow-Komponente 6). Die Bedeutung der Arbeit mit dem eigenen Körper und die damit verbundene Selbststeigerung bestätigen folgende Zitate:

„[Am Theaterspielen bereitet mir Freude:] Den eigenen Körper wahrnehmen, neue Grenzen erkennen und austesten und dadurch neue Fähigkeiten entwickeln, z. B. um mit Körper und Stimme zu arbeiten.“

„[Am Theaterspielen bereitet mir am meisten Freude,] mich mit allen Sinnen wahrzunehmen, mit dem ganzen Körper auszudrücken und mich dadurch selbst besser kennenzulernen“

## 2. Gruppe

Theaterspielflow ist ein *individualpsychologischer* Zustand des ganzheitlichen freudvollen Aufgehens in theatralen schöpferischen Schaffensprozessen. Folglich gestaltet sich Flow zunächst unabhängig von der gruppenpsychologischen Dimension. Die hohe Bedeutung eines guten Gruppengefühls für das Empfinden der Laiendarsteller/innen wurde jedoch in der Befragung häufig genannt. Die Äußerungen der Darsteller/innen zeigen, dass eine positive Gruppendynamik eine wichtige Grundlage für Flow- Erfahrungen ist, da durch sie eine vertrauenswürdige Basis geschaffen wird. Die Bedeutung der damit einhergehenden Sicherheit klang bei der Flow-Komponente der potenziellen Kontrollierbarkeit (Flow-Komponente 2) bereits an (vgl. Kapitel 5.2.2). Durch die folgenden Zitate wird die Bedeutung der Gruppe offenkundig:

„Man hatte die Sicherheit, sich auf die Gruppe verlassen zu können, das hat auch bei der Aufführung geholfen, die Gewissheit, dass man eine Gruppe ist, die sich gegenseitig stützt.“

„Es hat sich angefühlt, als ob sich zu dieser Zeit an diesem Ort 16 Leute blind verstanden haben und gegenseitig aufeinander aufgebaut haben. “

„Unsere Gruppe war sehr wichtig für mich. Der gute Zusammenhalt hat mir Sicherheit gegeben und mir geholfen, dass ich mich mehr traue und mir selbst mehr zutraue.“

Auch wenn es sich bei Flow zunächst um einen individualpsychologischen Zustand handelt, darf die gruppendynamische Dimension nicht vernachlässigt werden. Vor diesem Hintergrund stellt die Gruppe ein wesentliches Flow-förderliches Merkmal dar.

## 3. Experiment

Durch die Arbeitsform des Experimentierens in theatralen Schaffensprozessen entstehen Gestaltungsspielraum und Freiheit, die für das Erleben von Flow wichtig sind. Dieses Merkmal lässt

sich der Flow-Komponente 2 zuordnen, durch die die Bedeutsamkeit von Gestaltungsspielraum beschrieben wird. Die folgenden Äußerungen deuten auf die Wichtigkeit des Ausprobierens hin:

„[Theaterspielen bereitet mir Freude, weil] ich in den Proben viel ausprobieren und eigene Ideen einbringen kann.“

„Man kann vieles einfach ausprobieren und muss keine Angst haben, dass unsere Leiter es unterbrechen, da es ihnen nicht gefällt.“

Es wird deutlich, dass die grundlegende Arbeitsform des Experimentierens in theatralen Schaffensprozessen ein weiteres Merkmal ist, durch das geeignete Bedingungen für das Eintreten von Flow geschaffen werden.

#### 4. Präsentation

Insgesamt berichten die Darsteller/innen von Flow sowohl während Aufführungen als auch während Proben. Es konnte nicht beobachtet werden, dass sich die Flow-Erfahrungen in den jeweiligen Situationen voneinander unterscheiden. Die Aufführung spielt jedoch insofern eine äußerst wichtige Rolle, als dass sich dadurch die Ernsthaftigkeit und die Motivation in der Gruppe erhöht. Auf diese Weise kann eine ernstspielhafte Haltung (vgl. Kapitel 2.1) entstehen, auf deren Grundlage Flow-Erfahrungen möglich sind.

Wie in Kapitel 2.3 beschrieben, fand Sachser heraus, dass das spezifische Merkmal von Theaterpielflow die paradoxe Basis ist, auf der sich drei Kohärenzen entfalten: Gestaltung und Entrückung, Gebundenheit und Freiheit, Grenzerfahrung und Ich-Erweiterung. Auf diese paradoxe Basis und deren Relevanz für Laiendarsteller/innen wurde im Fragebogen nicht explizit eingegangen. Es ist jedoch naheliegend, dass auch im theaterpädagogischen Kontext die der schauspielerischen Arbeit immanente Gleichzeitigkeit von Spieler/in und Figur von hoher Bedeutung ist. Viele Darsteller/innen beschreiben, dass ihnen dieses Verkörpern von Figuren große Freude bereitet und dass sie daraus einen Gewinn für sich selbst ziehen:

„[Am Theaterspielen bereitet mir am meisten Freude:] Durch verschiedene Rollen, Improvisationen sich selbst besser kennenlernen und neu entdecken.“

„[Am meisten Freude bereitet mir,] mich in eine andere Rolle/Person einzufühlen und diese zu werden.“

„[Am meisten Freude bereitet mir, dass] ich meine unterschiedlichen Seiten in unterschiedlichen Rollen bzw. Personen darstellen kann und dies eine Möglichkeit ist herauszufinden, wer ich sein will.“

Zur Betrachtung des Zusammenspiels von Spieler und Figur im theaterpädagogischen Kontext zieht Sachser einen Beitrag über die ästhetisch-bildenden Qualitäten des Theaterspielens von Ulrike Hentschel heran. Hentschel beschäftigt sich darin mit Bildungsmöglichkeiten für Laiendarsteller/innen, die sie aus den ästhetischen Erfahrungen beim Theaterspielen ableitet. Das Zusammenspiel von Spieler und Figur benennt sie als Erfahrungsmodus des „Dazwischen“ – zwischen Spieler und Figur (vgl. Hentschel 2000, S. 163 ff). Sie beschreibt „die Frage nach dem Erfahrungsmodus des Theaterspielens auf der Ebene zwischen der eigenen Person und der zu gestaltenden Figur (...) als eine des Ausbalancierens, eines labilen Gleichgewichts verschiedener Identitäten“ (zit. n. Hentschel 2000, S. 192). Sachser erweitert dieses Konzept, indem er diese Erfahrung des Dazwischen als Übergangs- bzw. Durchgangserfahrung sieht, infolgedessen sich Theaterspielflow einstellen kann. Im Theaterspielflow fallen Gegensätze und Polaritäten zusammen und das „Dazwischen“ wird mit einem „Und“ ersetzt. Theaterspielflow verweist somit auf ein „Darüberstehen“. Der Spieler steht nicht mehr zwischen Figur und sich selbst, er pendelt nicht zwischen beiden Seiten, sondern er vereint im Theaterspielflow beides, er steht „darüber“ (vgl. Sachser 2012, S. 83 ff). Theaterspielflow entsteht folglich auf der Grundlage des Erfahrungsmodus der eigenen Person und der zu spielenden Figur. Die intensive freudvolle Eigenschaft des Theaterspielflows kann erklären, warum Menschen das Schlüpfen in andere Rollen und Spielen von Figuren erstrebenswert finden und daraus neue Einsichten für ihr Leben gewinnen (vgl. Sachser 2009, S. 315). Um jedoch diese Annahme verlässlich zu bestätigen, sind weitere Untersuchungen und einschlägige empirische Befunde nötig. Es müsste geklärt werden, auf welche Weise sich der Übergang von der Erfahrung des „Dazwischen“ zum Theaterspielflow gestaltet und ob bzw. wie Laiendarsteller/innen diesen empfinden (vgl. Sachser 2009, S. 332).

Insgesamt konnte festgestellt werden, dass sich die eingangs für möglich gehaltenen spezifischen Merkmale von Theaterspielflow in der Theaterpädagogik (Körper, Gruppe, Experiment, Aufführung) nicht als weitere Komponenten herausstellen lassen. Sie spielen jedoch eine bedeutende Rolle: Durch den Körper als zentrales Ausdrucksmittel und das Experiment als wichtige Arbeitsmethode bietet Theaterspiel günstige Bedingungen für Flow-Erfahrungen. Das Hinarbeiten auf eine Präsentation trägt zu der Entwicklung einer ernstspielhaften Haltung bei den Darsteller/innen bei, die für Flow-Erfahrungen nötig ist. Die größte Bedeutung in theaterpädagogischen Prozessen kommt dem Merkmal der Gruppe zu. Eine gute Gruppendynamik wird von den Darsteller/innen als äußerst wichtig für Flow-Erfahrungen erachtet. Vor diesem Hintergrund muss die gute Gruppendynamik bei der Betrachtung von Theaterspielflow in der Theaterpädagogik als Flow-förderliches Merkmal miteinbezogen werden. Außerdem spielt für die Befragten das Verkörpern von Figuren eine entscheidende Rolle für freudvolle Erfahrungen. Es lässt sich

vermuten, dass dies zusammenhängt mit dem Erfahrungsmodus des „Darüberstehen“ zwischen Figur und Spieler/in, an den Theaterspielflow gebunden ist.

## 6. Bedeutung und Konsequenzen von Theaterspielflow für die Theaterpädagogik

In der Befragung wurde deutlich: Die Teilnehmer/innen berichten von höchst positiven und zutiefst beglückenden Erfahrungen in theatralen schöpferischen Schaffensprozessen; die Erlebnisberichte sprudeln über vor Euphorie und Begeisterung. In den meisten Fällen lassen sich die Erfahrungen als Theaterspielflow spezifizieren. Bei den vielfältigen Beschreibungen des Theaterspielflows gibt es eine bedeutende Gemeinsamkeit: Theaterspielflow wird von den Darsteller/innen als höchst erstrebenswert erachtet und unter anderem als Grund für die Teilnahme an Theaterprojekten genannt. Ein Darsteller schreibt: „Es ist dieses wunderbare unbeschreibliche Gefühl, weshalb ich Theater spiele und nicht mehr damit aufhören mag“. Daraus geht hervor: Bei Theaterspielflow handelt es sich nicht nur um einen positiven Nebeneffekt oder eine Randscheinung. Theaterspielflow ist ein zentraler und bedeutender Erfahrungsmodus und kann bei Laiendarsteller/innen wie bei professionellen Darsteller/innen als Motiv für ihre Arbeit gesehen werden. Vor diesem Hintergrund lässt sich Theaterspielflow als Grund für das hohe Interesse der Darsteller/innen an Projekten der Bürgerbühnen und als Motivation für die Teilnahme herausstellen. In diesem Zusammenhang darf nicht unbeachtet bleiben, dass es neben Theaterspielflow noch weitere Gründe für die Teilnahme an einem Theaterprojekt gibt. Diesbezüglich wurden beispielsweise Anerkennung, Aufmerksamkeit oder das Finden einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung in der Befragung genannt. Außerdem sind auch außerhalb des Theaterspielflows gute Erfahrungen beim Theaterspielen möglich. In der Befragung berichten auch die Teilnehmer/innen, die Theaterspielflow noch nicht erfahren haben, von positiven Erlebnissen und dem Empfinden von Freude beim Theaterspielen. Dennoch machen die Umfrageergebnisse deutlich, wie hoch die Bedeutung und Relevanz von Theaterspielflow für die Darsteller/innen ist. Theaterspielflow ist nicht nur ein positiver Bestandteil des Theaterspielens unter vielen, sondern vereint verschiedenste Erfahrungsebenen zu einem als höchst erstrebenswert empfundenen Erfahrungsmodus. Vor diesem Hintergrund muss Theaterspielflow als eine zentrale Basiskategorie in der Theaterpädagogik betrachtet werden. Das Wissen um Theaterspielflow hellt das Mysterium der freudvollen Erfahrungen beim Theaterspielen auf und zeigt, dass es lohnenswert ist, den

Darsteller/innen das Erfahren von Theaterspielflow und den damit verbundenen persönlichen sowie künstlerischen Gewinn zu ermöglichen.

An dieser Stelle stellt sich die Frage, wie die Erkenntnisse über Theaterspielflow in der Theaterpädagogik für die Praxis nutzbar gemacht werden können. Damit verbunden ist in erster Linie die Frage wie Theaterspielflow initialisiert werden kann. Sachser liefert in seiner Untersuchung einige sehr nützliche Handlungsempfehlungen für Spielleiter/innen in theaterpädagogischen Prozessen, die im Folgenden zusammenfassend dargestellt werden sollen. Zu beachten ist, dass es sich hierbei keineswegs um Anweisungen handelt, die Flow-Erfahrungen garantieren, sondern lediglich um Empfehlungen, die ihr Eintreten begünstigen (vgl. Sachser 2009, S. 303).

Bedeutend ist die *Gestaltung von Rahmenbedingungen*. Dabei sollte ein Raum (innerhalb oder außerhalb von geschlossenen Räumen) gewählt werden, der sich von Räumen des „Alltags“ abgrenzt und einen geschützten Rahmen bietet, in dem die Darsteller/innen frei und ungestört von äußeren Einflüssen handeln können. Hierbei spielen beispielsweise die räumliche Beschaffenheit wie die Größe, die Art des Bodens und die Beleuchtung eine Rolle. Außerdem sollten Vereinbarungen über die Dauer der Probe getroffen werden. Auf diese Weise kann ein ablenkungs- und unterbrechungsfreier Rahmen gewährleistet werden (vgl. Sachser 2009, S. 303 f). Die *Aktivierung der Spieler/innen* ist ein weiterer grundlegender Faktor. Durch die meistens mit dem Begriff des Aufwärmens bezeichnete Aktivierung können, neben der Erhöhung der Herz- und Atemfrequenz, beispielsweise die Sinne geschärft und körperliche und sprachliche Fähigkeiten trainiert werden. Die Übungen sollten sich an die Bedürfnisse der Spieler/innen richten und sich auf das jeweilige künstlerische Vorhaben beziehen (vgl. Sachser 2009, S. 305). Die Gestaltung von Rahmenbedingungen und die Aktivierung der Spieler/innen schaffen die Grundlage für eine *Aufmerksamkeitszentrierung* und *Konzentration*. Diese gilt es während den Schaffensphasen stets aufrechtzuerhalten, da sie sowohl Voraussetzung als auch Bestandteil von Theaterspielflow ist. In diesem Zusammenhang kann insbesondere der Wechsel von Methoden und Arbeitsformen einen Beitrag leisten (vgl. Sachser 2009, S. 307 ff). Von den Darsteller/innen wurde immer wieder betont, dass ihnen klare Regeln und Gestaltungsspielraum wichtig sind (vgl. Kapitel 5.2.2). Um dies zu ermöglichen, sollten in theatralen Schaffensprozessen *Spielräume eröffnet und eingegrenzt* werden. Dies gelingt durch eine Strukturierung der Arbeitsabläufe in Abschnitte und abzusehende Etappen. Innerhalb dieser Einheiten können klare Regeln und Spielvereinbarungen, wie beispielsweise Handlungsverabredungen bezüglich des Umgangs mit dem Text, den Schaffensprozess strukturieren. Auf diese Weise entstehen gleichzeitig eine Eingrenzung und

innerhalb dessen eine Öffnung des Gestaltungsspielraums (vgl. Sachser 2009, S. 308f). Das Schaffen von *abbaubaren Unsicherheiten* ist von zentraler Bedeutung, um einen Rahmen für Flow-Erfahrungen zu gestalten. Theaterspielflow kann sich dann einstellen, wenn die Spieler/innen ihre Sicherheit verlassen und sich Unsicherheiten aussetzen, die sie wiederum in Sicherheit umwandeln können. Diese Unsicherheiten können beispielsweise durch neue Problemstellungen, einen erhöhten Schwierigkeitsgrad oder Momente der Überraschung evoziert werden. Voraussetzung für Flow ist, dass diese damit verbundenen Herausforderungen stets noch als zu bewältigen empfunden werden.

Diese Anregungen müssen im Kontext der Theaterpädagogik aufgrund der Erkenntnisse dieser Arbeit um eine weitere bedeutende Handlungsempfehlung ergänzt werden: Die Förderung eines guten Gruppengefühls. In den Umfrageergebnissen wurde deutlich, dass eine gute Gruppendynamik und ein starker Gruppenzusammenhalt für die Darsteller/innen von hoher Wichtigkeit für Flow-Erfahrungen sind (vgl. Kapitel 5.2.3). Die Wirkung des Gruppengefühls muss in allen Schaffensprozessen bedacht werden, denn Theaterspielen ist eine Kunstform, bei der man auf die anderen Mitspieler/innen angewiesen ist und die damit immer sozial konstituiert ist (vgl. Pinkert 2005, S. 26). Für eine gute Gruppenbeziehung ist es wichtig, eine Vertrauensbasis innerhalb der Gruppe aufzubauen. Hierfür ist es hilfreich, Möglichkeiten für intensives gegenseitiges Kennenlernen zu schaffen. Außerdem sollte der/die Spielleiter/in darauf achten, dass sich alle Teilnehmer/innen in den Schaffensprozess einbringen können und sich jede/r individuell beteiligt (vgl. Spolin 1997, S. 23 f).

Da die Flow-Erfahrung aufs engste mit dem Individuum verbunden ist und von der individuellen Wahrnehmung und Bewertung einer Situation abhängt, ist es wichtig Theaterspielflow *transparent zu machen* und ihn mit den Darsteller/innen zu *reflektieren* und zu *evaluieren*. Dies kann durch Fragen geschehen, die sich damit befassen, ob und wie Theaterspielflow von den Darsteller/innen erlebt wurde. Im Gespräch sollen außerdem individuelle, situative oder themenspezifische Ursachen für das Eintreten oder Nicht-Eintreten von Theaterspielflow aufgedeckt werden. Mit den daraus gewonnenen Erkenntnissen können die weiteren Arbeitsprozesse dementsprechend verändert und modifiziert werden und in eine handlungsorientierte Adaption münden. Auf diese Weise können die Gestaltung der Schaffensprozesse optimiert werden und möglichst Flow-förderliche Bedingungen geschaffen werden (vgl. Sachser 2009, S. 311 ff).

## 7. Fazit

In dieser Arbeit wurde zunächst die Flow-Forschung in den Zusammenhang der Wohlbefindensforschung gestellt und darauf aufbauend der Begriff der Freude, mit dem die Flow-Erfahrung in dieser Arbeit beschrieben wurde, als positiv kurzfristiger Wohlbefindensfaktor definiert. Anschließend wurde die Flow-Forschung dargestellt und die Forschungsleistung von Mihaly Csikszentmihalyi skizziert. Hier wurde deutlich, dass es sich bei Flow um einen intrinsischen, das heißt einen in sich belohnenden Erfahrungsmodus handelt und dass er nur dann auftreten kann, wenn die an das Individuum gestellten Anforderungen und seine Fähigkeiten auf einem individuell-überdurchschnittlichen Niveau liegen. Die Betrachtungen der Flow-Forschung mündeten in ein Drei-Phasen-Modell, durch das die Flow-Erfahrung anhand von sieben Komponenten definiert wurde. Im zweiten Kapitel der Arbeit wurden Flow in der darstellenden Kunst beleuchtet und Sachser's Forschungs-vorgehen rekonstruiert. Hierzu wurden die Überschneidungen der Spielforschung und der Flow-Theorie aufgezeigt und herausgestellt, dass Spiel besonders günstige Bedingungen für Flow-Erfahrungen bietet. Mit der in diesem Zusammenhang beschriebenen ernst-spielhaften Haltung sind Flow-Erfahrungen sowohl in Spiel-, als auch in Arbeitssituationen möglich. Eine Zusammenfassung der Interviews von Sachser mit professionellen Darsteller/innen zeigte, dass Flow Teil ihres Erfahrungshorizontes ist. Die einzelnen Flow-Komponenten des Drei-Phasen-Modells wurden von den Darsteller/innen sowohl einzeln als auch in ihrem holistischen Erfahrungsmodus wiedererkannt. Außerdem arbeitete Sachser aus den Interviews die drei Kohärenzen Gestaltung und Entrückung, Gebundenheit und Freiheit sowie Grenzerfahrung und Ich-Erweiterung heraus, die die kunstformspezifische Qualität von Flow kennzeichnen. Bei der Vorstellung der Bürgerbühne Dresden wurde gezeigt, dass durch die dortige Arbeitsweise Menschen jeden Alters an den Spielclubs und den Inszenierungen teilnehmen und an ihr erfolgreich zahlreiche Projekte durchgeführt werden.

Die Umfrageergebnisse ermöglichen die Beantwortung der eingangs formulierten Forschungsanliegen. Die Frage, ob Laiendarsteller/innen Theaterspielflow erfahren, kann eindeutig mit ja beantwortet werden. In der Befragung wurden anhand unterschiedlichster Beschreibungen zahlreiche freudvolle Erfahrungen geschildert. Alle sieben Flow-Komponenten wurden von den meisten Laiendarsteller/innen identifiziert und bestätigt. Der Großteil der Befragten konnte auch den Gesamtmodus Theaterspielflow in den eigenen Erfahrungen wiedererkennen. In Bezug auf die sieben Flow-Komponenten unterscheidet sich Theaterspielflow bei nichtprofessionellen

Darsteller/innen nicht von Theaterspielflow bei professionellen Darsteller/innen. Bei der Untersuchung der vermuteten spezifischen Merkmale von Theaterspielflow in der Theaterpädagogik konnte festgestellt werden, dass diese sich nicht als selbstständige Komponenten herausstellen lassen. Jedoch spielen sie insofern eine wichtige Rolle, als dass sie begründen, warum Theater-spiel optimale Bedingungen für Flow-Erfahrungen bietet. In besonderer Weise stach in den Äu-ßerungen der Laiendarsteller/innen die Wichtigkeit eines guten Gruppengefühls hervor. Aus die-sem Grund sollte das gute Gruppengefühl als Flow-förderliches Merkmal bei der Betrachtung von Theaterspielflow in der Theaterpädagogik stets miteinbezogen werden. Inwiefern die Gruppe auch für professionelle Darsteller/innen von Bedeutung ist, müsste in einer weiterfüh-renden Untersuchung geklärt werden. Darüber hinaus könnte durch eine weitere Studie die An-nahme Sachsers überprüft werden, dass Theaterspielflow bei Laiendarsteller/innen auf der von Hentschel beschriebenen Erfahrung des „Dazwischen“ aufbaut und eine Erfahrung des „Dar-über“ darstellt. Auf diese Weise könnte das Wissen über die des Theaterspielens immanente Besonderheit des Verkörperns von Figuren bezüglich Theaterspielflow vertieft werden.

Die Erkenntnisse dieser Arbeit zeigen: Theaterspielflow als Basiskategorie in die Praxis der The-aterpädagogik zu integrieren erweist sich als äußerst sinnvoll. Die emotionalen und intensiven Schilderungen der Darsteller/innen der Bürgerbühne machen die hohe Relevanz von Theater-spielflow deutlich und zeigen, dass der Erfahrungsmodus als Motiv für die Teilnahme an Theater-projekten betrachtet werden kann. Um das Wissen in die Praxis der Theaterpädagogik zu über-tragen und nutzbar zu machen, wurden in dieser Arbeit Handlungsempfehlungen für Spiellei-ter/innen dargelegt. Dabei wurden die bewusste Gestaltung von Rahmenbedingungen, die Ak-tivierung der Spieler/innen, die Förderung von Konzentration, die Eröffnung und Eingrenzung von Spielräumen und das Herstellen von abbaubaren Unsicherheiten beschrieben. Aus den Er-kenntnissen dieser Arbeit resultiert eine weitere Handlungsempfehlung: Die Förderung eines guten Gruppengefühls.

Mit Theaterspielflow geht ein künstlerischer und persönlichkeitsbildender Zugewinn einher. Die Worte eines Darstellers der Bürgerbühne Dresden bringen die Relevanz des Erfahrungsmodus auf den Punkt:

„Dieser Theaterspielflow ist das Beste, was einem Darsteller passieren kann!“

## Literaturverzeichnis

Brandstätter, Veronika; Schüler, Julia; Puca, Rosa Maria; Lozo, Ljubica (2013): Motivation und Emotion. Allgemeine Psychologie. Berlin: Springer.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1991): Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses. Stuttgart: Klett-Cotta.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1996): Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. 6. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta (Konzepte der Humanwissenschaften : Psychologie).

Hentschel, Ulrike (2000): Theaterspielen als ästhetische Bildung. Über einen Beitrag produktiven künstlerischen Gestaltens zur Selbstbildung. 2. Aufl. Weinheim: Deutscher Studien Verlag.

Mayring, Philipp: Die Erfassung subjektiven Wohlbefindens. In: Abele-Brehm, Andrea E. (1991): Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik. 2. Aufl. Weinheim, München: Juventa-Verl. (Juventa-Materialien).

Pinkert, Ute (2005): Transformationen des Alltags. Theaterprojekte der Berliner Lehrstückpraxis und Live Art bei Forced Entertainment. Uckerland: Schibri.

Radermacher, Norbert; Weber, Hans-Albrecht (2003): Amateurtheater. In: Koch, Gerd; Streisand, Marianne (Hg.): Wörterbuch der Theaterpädagogik. Berlin: Schibri.

Roselt, Jens (2012): Der Zuschauer als Täter. In: Schipper, Immanuel (Hg.), Ästhetik versus Authentizität? Reflexionen über die Darstellung von und mit Behinderung. Berlin: theater der zeit (Recherchen, 94).

Sachser, Dietmar (2009): Theaterspielflow. Über die Freude als Basis schöpferischen Theater-schaffens. Berlin: Alexander.

Sachser, Dietmar (2012): Theaterspielflow. In: Nix, Christoph; Sachser, Dietmar; Streisand, Marianne (Hg.), Theaterpädagogik (2012). Berlin: theater der zeit (Lektionen, 5).

Seitz, Hanne (2003): Spiel. In: Koch, Gerd; Streisand, Marianne (Hg.): Wörterbuch der Theaterpädagogik. Berlin: Schibri.

Spolin, Viola (1997): Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater. 5. Aufl. Paderborn: Junfermann (Reihe Bibliotheca Psychodramatica, 8).

Sting, Wolfgang (2003): Differenz zeigen. Interkulturelle Theaterarbeit als ästhetisches Lernen. Antrittsvorlesung an der Universität Hamburg am 17.06.2003, online unter [bildungsserver.hamburg.de/contentblob/2573396/data/sting-2003.pdf](http://bildungsserver.hamburg.de/contentblob/2573396/data/sting-2003.pdf) [07.08.2014/12.42 Uhr]



Tscholl, Miriam: Die Bürgerbühne. Beschreibung eines Modells. In: Kurzenberger, Hajo; Tscholl, Miriam (Hg.) (2014): Die Bürgerbühne. Das Dresdner Modell. Berlin: Alexander.

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Der Flow-Kanal (nach Csikszentmihalyi 1991, S .284; Sachser 2009, S.45) .....	10
Abbildung 2: Die Flow-Quadranten (nach Csikszentmihalyi 1991, S. 286; Sachser 2009, S. 47) 11	11
Abbildung 3: Spiel als exemplarische Flow-Aktivität (nach Sachser 2009, S. 109) .....	14
Abbildung 4: Flow-Komponente 1 .....	26
Abbildung 5: Flow-Komponente 2 .....	27
Abbildung 6: Flow-Komponente 3 .....	28
Abbildung 7: Flow-Komponente 4 .....	29
Abbildung 8: Flow-Komponente 5 .....	30
Abbildung 9: Flow-Komponente 6 .....	31
Abbildung 10: Flow-Komponente 7 .....	32
Abbildung 11: Gesamtmodus Theaterspielflow.....	33

## Anhang

### Fragebogen: „Theaterspielflow bei nichtprofessionellen Darsteller/innen am Beispiel der Bürgerbühne Dresden“

Bitte Zutreffendes Ankreuzen:

1. Geschlecht:

männlich     weiblich

2. Alter:

11 bis 20     21 bis 40     41 bis 60

61 bis 80     81+

3. Mitglied bei

einer Inszenierung                       einem Spielclub

Name der Inszenierung:                      Name des Spielclubs:

-----

-----

4. Theaterspielen langweilt mich.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

5. Theaterspielen überfordert mich.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

6. Theaterspielen bietet mir eine optimale Herausforderung.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

7. Anweisungen und Regeln beim Theaterspielen sollten immer genügend Freiraum für eigene Ideen bieten.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

8. Es gibt Momente, in denen ich meinen Kopf „ausschalten“ kann und alles wie „aus dem Bauch“ kommt.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

9. Ich kenne Momente beim Theaterspielen, in denen alles „automatisch“ und „wie von allein“ läuft.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

10. Es gib Momente beim Theaterspielen, in denen ich die Zeit anders wahrnehme als sonst.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

11. Manchmal fühle ich mich beim Theaterspielen absolut „drin“ und „im-Moment“.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

12. Beim Theaterspielen gibt es Momente, in denen ich mich ganzheitlich auf das Theaterspielen konzentrieren und nur die Situation fokussieren kann.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

13. Beim Theaterspielen gibt es Momente, in denen ich den Alltag hinter mir lassen und meine Alltagsorgen vergessen kann.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

14. Beim Theaterspielen erlebe ich die Momente besonders intensiv, die nicht 100 Prozent geplant sind.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

15. Es ist wichtig, dass ich mich auf der Bühne sicher fühle, aber eine kleine Portion Ungewissheit kann produktiv wirken.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

16. Freudvolle Momente beim Theaterspielen bringen mich persönlich weiter.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

17. Beim Theaterspielen lerne ich neue Dinge und erweitere meine Fähigkeiten.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

18. Theaterspielen bereitet mir Freude, weil der ganze Körper im Einsatz ist.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

19. Theaterspielen bereitet mir Freude, weil ich das Gefühl habe, mich dadurch selbst besser wahrnehmen zu können.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

20. Theaterspielen bereitet mir Freude, weil ich mit anderen Menschen zusammen bin und ein gutes Gruppengefühl entsteht.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

21. Theaterspielen bereitet mir Freude, weil sich Freundschaften entwickeln.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

22. Theaterspielen bereitet mir Freude, weil man in den Proben vieles einfach mal ausprobiert und mit Ideen experimentieren kann.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

23. Theaterspielen bereitet mir Freude, weil die Aufführung ein besonders bleibender und schöner Moment ist.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

24. Theaterspielen bereitet mir Freude, weil man bei der Aufführung anderen Leuten zeigen kann, was man erarbeitet hat.

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

25. Theaterspielen bereitet mir Freude, weil es eine gute Abwechslung in meinem Alltag ist

trifft nicht zu     trifft eher nicht zu     trifft eher zu     trifft zu

26. Theaterspielen bereitet mir Freude, weil ich etwas tue, was ich vorher noch nicht gemacht habe

o trifft nicht zu     o trifft eher nicht zu     o trifft eher zu     o trifft zu

27. Theaterspielen bereitet mir Freude, wenn ich eine besonders große Rolle bekomme

o trifft nicht zu     o trifft eher nicht zu     o trifft eher zu     o trifft zu

28.

Weiteres:

---

---

---

---

29. Was bereitet Ihnen am Theaterspielen am meisten Freude?

---

---

---

---

30. Dieser schöne Moment während einer Probe oder Werkschau/Aufführung ist mir in Erinnerung geblieben:

---

---

---

---

31. Wie hat sich dieser Moment genau angefühlt?

---

---

---

---

32. Theaterspielflow beschreibt einen Zustand beim Theaterspielen, in dem

- man vieles um sich herum vergisst (z. B. Alltagssorgen)
- und eine besonders hohe Wahrnehmung und Konzentration hat.
- Dabei läuft alles wie von selbst, Zeit wird anders wahrgenommen als sonst
- und es entsteht das Gefühl, eine herausfordernde Tätigkeit gut auszuführen.

Kennen sie einen solchen Moment beim Theaterspielen?

Ja  Nein

33. Sonstige Anmerkungen:

---

---

---

---

Anmerkung: Die vollständigen Ergebnisse des Fragebogens liegen der Autorin vor und können eingesehen werden.

## Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbständig angefertigt und mich anderer als der im beigefügten Verzeichnis angegebenen Hilfsmittel nicht bedient habe.

Ort, Datum

Unterschrift