

## Tobias von Schulthess

**Überblick:** Der Autor gibt einen praxisnahen Einblick in die Kunst des Playback-Theaters und wie diese den gesellschaftlichen Dialog belebt und stärkt. Er beschreibt das Verbindende, das durch das Erzählen, Teilen und Zurückspielen von persönlichen Geschichten entsteht. Inspirierende Ansätze aus der Kunst der Improvisation zeigen, wie ein kreativer Umgang mit dieser Dialogdynamik gelingt.

**Keywords:** Playback-Theater, Improvisation, persönliche Geschichten, gesellschaftlicher Dialog, systemisches Denken, nonverbale Kommunikation, Kooperation, Kreativität, Körper, Focusing, Intuition.



<https://doi.org/10.33196/pm202101004501>

# Dialog durch Playback-Theater

## Von der Mediation über Focusing zum Playback-Theater

Jeder hat seine persönlichen Geschichten. Das Playback-Theater ist ein Ort, an dem diese gewürdigt werden. Am Anfang meiner persönlichen Geschichte zum Playback-Theater stand ein Konflikt mit meinem damaligen Arbeitgeber. Obwohl ich mich als Personalleiter schon längere Zeit fehl am Platz fühlte, war ich dann doch zutiefst verletzt, als ich die Kündigung erhielt.

Aus dieser sehr persönlichen Betroffenheit wollte ich mit einer Ausbildung zum Mediator das Phänomen der Konflikte besser in den Griff bekommen. Bei Gary Friedman und Jack Himmelstein lernte ich von 2000–2001 das klassische 5-Phasen Model der Mediation kennen. Trotz des klar strukturierten Umgangs mit der Konfliktdynamik blieb Vieles unklar und offen. Auch die eigentlich klaren Begriffe wie Bedürfnisse und Interessen wurden sehr unterschiedlich interpretiert. Ich fühlte mich oft unwohl und angespannt.

Bei Friedman und Himmelstein lernte ich allerdings auch die Methode des „Dippings“ kennen. „Dipping“ bedeutet, seine Aufmerksamkeit immer wieder nach Innen zu lenken und dort gedanklich, wie das Gemüse in die Quarksauce, einzutauchen, um dann die inneren Stimmen, Impulse, Empfindungen, Bilder etc. explizit in den äusseren Konfliktlösungsprozess einzubringen.

Diese Methode wurde v. a. dann empfohlen, wenn die Konfliktbearbeitung ins Stocken gerät oder sich zu verhärten droht.

Diese „Dipping-Methode“ gefiel mir sehr. Die Verbindung von innerem und äusserem Erleben faszinierte mich. Ich machte damit positive und überraschende Erfahrungen, was mich zum „Focusing“ von Eugen T. Gendlin (Philosoph, Psychotherapeut und Schüler von Carl Rogers) führte.

In meiner Ausbildung zum Focusing-Begleiter und Trainer erfuhr ich, dass wir nicht nur über ein Kopfhirn, sondern auch über ein eigentliches Bauchhirn verfügen. Mit dem Bauchhirn sind die mehr als 100 Millionen Nervenzellen gemeint, die den Verdauungstrakt umhüllen. Dieses Bauchhirn erfüllt zahlreiche lebenswichtige Funktionen weitgehend autonom und gilt bei den Neurowissenschaftlern als hochintelligent.<sup>1</sup>

Über das Körperliche des Focusing und meine Leidenschaft für das Theater fand ich schliesslich zum Playback-Theater. Dessen Bühne ist eine Einladung und

1) Luczak, Hania. Neurobiologie: Wie der Bauch den Kopf bestimmt, GEO-Magazin Nr. 11/2000.

Ermutigung **mit** dem Fluss der (Konflikt)Dynamik zu gehen. Dies gelingt nur, wenn wir die Kontrolle loslassen können und bereit sind, uns der Unberechenbarkeit des improvisierten Spiels hinzugeben. Mein Wunsch, die (Konflikt)Dynamik mehr in den Griff zu bekommen, hat sich nicht erfüllt. Dafür erhielt ich durch die zahlreichen Theater-Trainings viele unerwartete und praxisnahe Erkenntnisse zu Kooperation, Kreativität und Selbstwirksamkeit.

### Was ist Playback-Theater?

Das Konzept ist einfach: Ein Raum wird unterteilt in eine Bühne und einen Zuschauerraum. Auf der Bühne stehen 3 – 4 Stühle für die SpielerInnen, die in neutrales Schwarz gekleidet sind. In der linken hinteren Ecke steht eine Leiter, an der unifarbene Tücher hängen. Rechts unmittelbar vor der Bühne sitzt die/der MusikerIn und ihm/ihr gegenüber befinden sich auf der anderen Seite zwei Stühle, einer für die ModeratorIn und einer für die/den ErzählerIn.

Das Publikum sieht auf ein Bühnensetting, das alles offen lässt. Und tatsächlich hat hier niemand etwas einstudiert.

»» **Das Drehbuch befindet sich im Zuschauerraum und zwar in jedem/jeder einzelnen BesucherIn dieser Aufführung**

Somit gibt es ohne die Erzählungen und Geschichten der ZuschauerInnen nichts auf der Bühne zu sehen.

Die Kunst des Playback-Theaters beginnt damit, dass die ganze Playback-Theater Gruppe eine Atmosphäre schafft, die das Publikum dazu anregt, etwas, das ihnen am Herzen oder auf dem Magen liegt, zu erzählen und mit allen Anwesenden zu teilen. Sobald dies geschehen ist, beginnen die SpielerInnen und die MusikerIn das Erzählte und Gehörte spontan in szenischen Bildern zurück zu spielen (play back).

Auf diesem interaktiven und improvisierten Prinzip beruhend, entwickelt sich die Aufführung von Erzählung zu Erzählung, von Bühnenspiel zu Bühnenspiel, von Moment zu Moment. Dabei ist alles möglich: Heiteres wie Besinnliches, Lachen und Tränen, kurze oder längere Geschichten. Nach etwa 1 ¼ h endet die Aufführung. Das Publikum ist jedoch eingeladen, noch ein wenig zu bleiben und den Austausch bei einem Glas Wein weiterzuführen. Bei den anregenden Gesprächen über die schauspielerischen Leistungen oder die Vertiefung von Themen, die angesprochen wurden, bemerken die einen

oder anderen, dass sie neue Menschen kennen lernten oder von alten Bekannten ganz Neues erfahren haben. Aus einem bunt zusammen gewürfeltem Publikum entstand durch das Teilen von persönlichen Geschichten eine Gemeinschaft. Das ist auch ein Geschenk der Playback-Theater Gruppe an sein Publikum.

Wie bei jedem kulturellen und sozialen Angebot zahlen die ZuschauerInnen auch hier einen Eintritt in Form eines Tickets oder Hutgeldes. Doch der eigentliche Beitrag besteht in der Bereitschaft, Persönliches einzubringen oder mit anderen zu teilen. Playback-Theater basiert auf diesem kooperativen Nährboden, den es mit jeder Aufführung auch stärken will.

### Anfänge und Entwicklung des Playback-Theaters

Jonathan Fox hatte Mitte der 70er Jahre die Idee zum Playback-Theater, die er dann zusammen mit seiner Frau Jo Salas entwickelte. Diese eigenwillige Theaterform entstand auf dem Hintergrund seines Interesses an experimentellem Theater und seiner Nähe zu gesellschaftspolitischen Themen, seiner Auseinandersetzung mit der Ästhetik der uralten Erzähltradition sowie einem zweijährigen Aufenthalt in Dörfern des vorindustriellen ländlichen Nepals, wo er die enge Verbundenheit zwischen Natur und Kultur entdeckte.

Die Bekanntschaft mit Moreno's Stegreiftheater und Psychodrama ermöglichten Jonathan Fox wichtige Erkenntnisse zum kreativen Umgang mit der Gruppendynamik und den Belastungen bei emotional aufwühlenden und ergreifenden Geschichten. Aus dieser Erfahrung entstand eine beiderseitig inspirierende Zusammenarbeit.

Obwohl das Playback-Theater von Anfang an sehr eng mit dem Psychodrama verbunden war und über dieses Netzwerk auch eine grosse Verbreitung stattfand, ist es eine eigenständige Theaterkunst geblieben und versteht sich nicht als Therapieform. 1990 wurde das internationale Playback-Theater Netzwerk gegründet und 1992 fand in Australien das erste internationale Playback-Theater Treffen statt.

Playback-Theater wird heute weltweit in über 50 Ländern gespielt. Nationale und internationale Treffen sowie ein weltweites Netz an zertifizierten TrainerInnen und Schulen bilden das Rückgrat einer Theaterkultur, die als Kunst und Kommunikationsform, eine gemeinschaftsbildende Kraft pflegt und verbreitet. In unserer vielschichtigen und multikulturellen Gesellschaft bietet es einen Raum, der

die schöpferischen, kooperativen und inspirierenden Kräfte unserer Institutionen und Organisationen fördert. Playback-Theater wird eingesetzt um

- Gemeinschaften beim Erforschen ihrer Themen auf unterhaltsame und kreative Art und Weise zu unterstützen.
- die verschiedenen Perspektiven, Absichten, Gefühle und Anliegen z. B. bei Konflikten und Veränderungsprozessen aufzuzeigen und zum konstruktiven und kreativen Dialog einzuladen.
- die gemeinsamen Essenzen von Weiterbildungsveranstaltungen wie Kongresse, Workshops, Tagungen etc. zu vertiefen.
- die gemeinsame Vergangenheit oder Zukunft bei festlichen Anlässen wie Jubiläen, Geburtstagen, Hochzeiten, Diplomfeiern etc. zu würdigen.

In seiner Einfachheit bietet das Playback-Theater ein Gefäß, in dem sich die ganze Vielfalt, Kraft und Komplexität unserer verbindenden, heilenden, unterhaltenden und politischen Dialoge zeigen kann.

Jonathan Fox prägte für sein Theater den Begriff des „Citizen Actors“. 2) Diese SchauspielerInnen interessieren sich sowohl für die schauspielerischen Fähigkeiten als auch für die Entwicklung der Kommunikations- und Konfliktkompetenzen. Die meisten PlaybackerInnen bringen einen hauptberuflichen Hintergrund aus einem dieser beiden Fachbereiche mit. Sie schätzen die Zusammenarbeit und Atmosphäre der Gruppe. Karriere und Starstatus sind kaum ein Thema. Durch die gemeinsame Arbeit entstehen oft Freundschaften, die einander auf und neben der Bühne unterstützen.

### Die Einladung zum Dialog

Playback-Theater ist eine Einladung zum Dialog. Hier **darf** jedeR ihre/seine ganz persönliche Geschichte erzählen. Doch wie genau wird diese zentrale Botschaft kommuniziert, so dass sich alle eingeladen **fühlen**? Wann sind wir bereit, diese Einladung auch wirklich anzunehmen? Was braucht es, dass wir uns **trauen** unsere Stimme einzubringen um das, was uns gerade bewegt, **vor einem Publikum** in Worte zu fassen?

Aus der Kommunikationspsychologie wissen wir, dass die verbale Einladung nur etwa zu 20 % wirkt. Viel bedeutsamer ist das Nonverbale. Seine unterschiedlichen Ausdrucksformen sind immer da, werden jedoch kaum bewusst wahrgenommen. Das Nonverbale zeigt sich z. B. in der Mimik und Gestik, dem physischen

Abstand zwischen den Kommunizierenden, dem Rhythmus des Gesprächsflusses oder der Körperhaltung jedes einzelnen.

Am Beispiel der Einladung zu einem Festessen, das wir in unserem realen Leben sicherlich schon gegeben haben, kann auch die Bedeutung der Bühne und des Zuschauerraums klarwerden. Jede Einladung ist zunächst eine Inszenierung für unsere Gäste. Das Kulinarische, die Dekoration, die Sitzordnung und der persönliche Auftritt sollen als Ganzes stimmig zum Anlass und den Gästen passen.

Möglicherweise kennen wir gewisse Regeln und Empfehlungen, doch letztlich ist unser intuitives Gespür gefragt. Es sind unsere ganz persönlichen Gäste, zu denen wir unsere ganz persönlichen Beziehungen haben und deshalb auch unsere ganz persönlichen Entscheidungen treffen werden. Der authentische Auftritt als GastgeberIn ist entscheidend. Die Freude auf unsere Gäste wirkt ansteckend. In diesem Moment spielen wir nicht die GastgeberIn. Wir **sind** diese Rolle mit Haut und Haar.

All dies gilt auch für das Playback-Theater. Vom Klassenzimmer bis zum klassischen Theater kann jeder Raum zu einem Playback-Theater werden. Die Playback-Theater Gruppe verwandelt die unterschiedlichsten Räume in ihren Theaterraum. Dabei hält sie den klar strukturierten und verbindlichen Rahmen ein, der bei allen Auführungen auf der ganzen Welt anzutreffen ist. Mit den eingangs erwähnten Mitteln wird der Raum so eingerichtet, bis sich die Gruppe und die ZuschauerInnen darin aufgehoben und getragen fühlen. Denn beide stehen abwechselnd im Zentrum der Aufmerksamkeit. Der Zuschauerraum wird jeweils zur Bühne, wenn die SpielerInnen den Erzählungen lauschen. Er wird deshalb höchstens soweit abgedunkelt, dass die SpielerInnen die Mimik und Gestik der Erzählenden sehen können. Playback-Theater ist interaktives Theater, das sich hier klar vom klassischen Theater unterscheidet und sich dennoch als Theater versteht.

Wenn wir jetzt als Gruppe die Bühne betreten, dann stehen wir im Zentrum der Aufmerksamkeit und verbreiten vor dem ersten Wort unsere Haltung und den Grundton für den kommenden Dialog. Gleichzeitig spüren wir die Erwartungshaltung aus dem Zuschauer-

2) Salas, Jo, 2009. Playback-Theater, Berlin: Alexander Verlag, S. 70.

raum. Für einen kurzen Augenblick verbindet uns ein wortloser Dialog über unsere Stimmungen. Dazu passt das vom Improvisations-Musiker und Autor Stephen Nachmanovitch beschriebene Phänomen: „Wenn man die Saite einer Violine streicht, und es eine weitere Violine im selben Raum gibt, wird die zweite mitschwingen und denselben Ton wie die erste erklingen lassen.“<sup>3</sup> Im Wissen um dieses Resonanzprinzip ist es sehr sinnvoll, sich gründlich mit dem Anfang und dem darin enthaltenen Potenzial auseinanderzusetzen.

Was hier für Theateraufführungen gilt, hat auch auf allen anderen Bühnen unseres Lebens seine Gültigkeit, z. B. wenn wir uns als Leitende von Konfliktklärungsprozessen, Teamentwicklungen oder Trainings zeigen.

Über die Kunst des Playback-Theaters wird erfahrbar, wie zentral die Atmosphäre des Raumes ist und welches Gewicht alle anderen nonverbalen Kommunikationselemente haben. Wer diese Kompetenzen schult, arbeitet an der eigenen physischen und psychischen Präsenz. Die Lebendigkeit und Wachsamkeit, die wir ohne Worte ausstrahlen, sind ansteckend und verbreiten Vertrauen.

### **Geschichten im Playback-Theater**

Eine öffentliche Aufführung zum Thema „Umbruch“ begann, wie üblich, mit sehr allgemeinen Aussagen. Eine Zuschauerin meinte, dass sie Umbrüche als ein Wechselspiel zwischen Unsicherheit, Hoffnung und Neugierde sehe. Diese kurze Aussage visualisierten die SpielerInnen und der Musiker über eine sich bewegende Körperskulptur. Durch Mimik, Gestik und kurze (Wort) Laute entstand ein Bild, das den Facettenreichtum an Gefühlen zeigte. Das Zurückspielen machte die ganze Bedeutung dieser einfachen Aussage sichtbar. Das Emotionale und Bewegende ihrer Aussage bekam einen ebenbürtigen Platz neben der sachlichen Information. Das Leuchten ihrer Augen signalisierte, dass sie sich verstanden und gesehen fühlte. Die Gruppe hatte etwas getroffen, was sie nicht in Worte fasste, für sie jedoch ebenfalls zum Thema „Umbruch“ gehörte.

Angeregt durch diese erste Wortmeldung und seine szenische Umsetzung meldete sich ein Zuschauer mit seiner Aussage, dass für ihn das ganze Leben eine Folge von vielen Umbrüchen zwischen Hochs und Tiefs sei. Auch dies spiegelte die Gruppe über eine bewegte Körperskulptur. So begannen die Anwesenden Schritt für Schritt eine Beziehung untereinander aufzubauen.

Über das Spiel auf der Bühne spüren die ZuschauerInnen sehr unmittelbar, ob ihnen wirklich zugehört wird. Das fördert den Austausch von Erfahrungen und Sichtweisen über Geschichten. Jede neue Geschichte ist eine Antwort auf die vorangehende Geschichte. Mit jeder Erzählung wächst das Vertrauen in die künstlerischen und sozialen Fähigkeiten der Gruppe. Auch die ZuschauerInnen untereinander fühlen sich immer wohler und trauen sich immer mehr, etwas über sich zu erzählen.

So kam der Moment, bei der jene Liebesgeschichte erzählt wurde, die neben viel Freude und Glück, auch den Abschied von Freunden und einer Heimat bedeutete, da der Geliebte auf einem anderen Kontinent lebte. Diese Liebe brachte auch eine schmerzhaft Entscheidung mit sich. Bevor das Spiel auf der Bühne begann, wählte die Erzählerin noch eine SpielerIn aus, die sie verkörpern durfte. Dann lautete die Anweisung der Moderation: „Let’s watch!“ und das Spiel begann. Auf der Bühne waren sowohl das Glück als auch die Schwere des Abschieds zu sehen, wobei die Gruppe den Schwerpunkt auf jene Momente legte, welche u. a. die Ängste vor dem Neuen zeigten. Diese wurden zwar nur in wenigen Worten erwähnt, doch sie waren wohl der Grund, weshalb diese Geschichte erzählt wurde.

Die darauffolgende Geschichte handelte ebenfalls von einem tiefgreifenden Umbruch. Diesmal war es die Diagnose einer unheilbaren Krankheit, die das ganze Leben auf den Kopf stellte. Im Kern ging es jedoch darum, dass das Leben neben dem Schwierigen überraschenderweise viel Schönes und Ermutigendes bereithielt. Wir ZuhörerInnen und ZuschauerInnen erfuhren, dass auch das Umgekehrte gilt: In jedem Schweren ist auch das Leichte und Beglückende zu finden.

Ohne äussere Anweisungen entfaltete sich während dieser Aufführung die Vielfalt und die Balance der Auf und Abs von Umbrüchen. Solch runde Entwicklungen sind nicht garantiert. Sie sind als Geschenk zu begreifen, das wir entgegennehmen dürfen, wenn die ritualisierte Form des Playback-Theaters, die schauspielerische Kunst, das Gespür für Geschichten sowie die soziale Gruppendynamik gleichermassen beachtet werden. Alle Beteiligten sind dabei sowohl Schenkende als auch Beschenkte. Sie erzählen, hören zu, spielen zurück, machen Musik und folgen neugierig dem, was sich gerade aus der Mitte einer Gemeinschaft zeigt.

---

3) Nachmanovitch, Stephen. 1990. *Free Play, Improvisation in Life and Art*, New York: Tarcher / Penguin, S. 175.

## Die Kunst und Kraft der Improvisation

Playback-Theater würdigt das Schöpferische unseres Lebens. Zur Bewältigung unserer Herausforderungen setzen wir tagtäglich auf vielfältige Art und Weise unsere Ressourcen ein. Jeder Augenblick ist somit ein Ausdruck unserer natürlichen Kreativität. Wir alle sind grundsätzlich Improvisierende, auch wenn wir das nicht immer so wahrnehmen (wollen). Wir schmieden Pläne (im Kopf), doch erst über die Umsetzung (in der Realität) zeigt sich, was wie funktioniert. Im Handeln erfahren wir unsere Kreativität und da zeigt sich, dass das gerade Erschaffene stets (ein wenig) anders ist als das, was wir uns zuvor erdacht haben. Playback-Theater lädt ein, in die Weisheit eines jeden Moments einzutauchen.

»» **Die Kunst der Improvisation basiert auf der Tatsache, dass wir alle, auch ohne organisatorische Strukturen oder Konzepte, stets miteinander verbunden sind.**

Uns verbindet, dass wir alles Menschen aus Fleisch und Blut sind. Wir selbst und alles, was uns umgibt, bestehen aus denselben chemischen Grundbausteinen. Sämtliche Lebewesen schöpfen aus denselben Ressourcen für ihre Lebensgrundlagen und wir sind über den gemeinsamen Boden unseres Planeten miteinander verbunden. Über diese und weitere Verbindungen stehen wir in ständigem Austausch miteinander. Diese bestehenden und natürlichen Kooperationen sind die Basis von allem Lebendigen und die gilt es zu vertiefen. Eine Isolation im eigentlichen Sinne gibt es nicht. Auch der Einsiedler wird, gerade durch das Wahrnehmen seiner Lebensform, zu einem Teil eines grösseren Ganzen.

Das ist auch das Konzept des systemischen Denkens und seiner Aussage, dass es keine stabile und einheitliche Wirklichkeit gibt. Diese entsteht vielmehr durch die Interaktionen und wechselseitigen Rückkoppelungen zwischen allen am System beteiligten Akteuren.

In der Kunst der Improvisation schulen wir unsere Wahrnehmung und Mitgestaltungsmöglichkeiten innerhalb dieser komplexen wechselseitigen Interaktionen.

»» **Das fehlende Drehbuch in Form einer Handlungsanweisung, eines Konzeptes oder einer Theorie macht den Weg frei, ganz im Hier und Jetzt zu sein.**

Der Verstand darf ganz ruhig werden. Dann hören, sehen und empfinden wir mit allen Sinnen und dem ganzen Körper, was jetzt gerade am Entstehen ist. Wir sind im reinen Gewahrsein, ohne zu bewerten oder zu analysieren.

Wer eine Geschichte erzählt, entführt uns in den eigenen Kosmos, der von Menschen, Tieren, Pflanzen und Gegenständen bevölkert wird. Das erzeugt unterschiedlichste Resonanzen. Messungen aus der interdisziplinären Zusammenarbeit von Quantenphysik und Neurobiologie zeigen dazu, dass wir über unseren Körper viel mehr Informationen austauschen als über die Sprache. Der gesamtkörperliche, unbewusste Sinnesaustausch mit unserer Umwelt erfolgt über eine Bandbreite von über 11 Millionen bit/Sek., der bewusste sprachlich-soziale Austausch dagegen nur über etwa 16 bit/Sek.<sup>4</sup>

Als SpielerInnen, MusikerInnen und ModeratorInnen haben wir es zu unserer Aufgabe gemacht, diesen Reichtum an Informationen wahrzunehmen und in bewegten Bildern darzustellen. Dazu arbeiten wir an der Erweiterung unseres Bewusstseins. Dies geschieht durch die Erforschung und das Experimentieren der nonverbalen Elemente unserer Kommunikation. Das ist namentlich unser Körper, mit seinen Sinnen und dem darin gespeicherten Wissen, unsere Stimme, der Raum mit seinen Objekten und Mitmenschen, sowie unsere Vorstellungskraft.

### Die Pause

Damit diese Vielfalt an Informationen tatsächlich in uns ankommt, braucht es Pausen. Erst diese Entschleunigung ermöglicht, dass im Innern tatsächlich eine Berührung stattfindet.

»» **Die eingeschliffenen und reflexartigen Strukturen lassen sich nur umgehen, wenn wir Verdauungspausen zulassen.**

Dann werden wir im eigentlichen Sinne berührt. Dann spielen wir nicht mehr, sondern lassen zu, dass unsere Körper das zeigen dürfen, was wir tief in uns empfinden. In dieser Verletzlichkeit und Menschlichkeit der SpielerInnen soll sich jedeR Einzelne im Raum selbst erkennen. Die Grenzen lösen sich auf. Wir sehen uns im Ganzen, und das Ganze zeigt sich in jedem Einzelnen

4) Norretranders, Tor. 1997. Spüre die Welt. Die Wissenschaft des Bewusstseins, Reinbeck: Rowohlt, S. 191–193.

von uns. Wir verschwinden als Künstler und erleben uns gleichzeitig mitten drin von etwas sehr Lebendigem und Grösserem. Das ist das magische, kraftvolle und auch spirituelle Geschenk des Playback-Theaters!

### Sicherheit und Vertrauen

Playback-Theater ist und bleibt etwas Riskantes. Ich kenne Menschen, die dankend auf den Besuch dieses intimen und persönlichen Theaters verzichten und schon gar nicht selbst diese Kunst praktizieren wollen. Ihre Bedenken sind nachvollziehbar. Die Frage nach Sicherheit und Vertrauen ist immer da. Der Verstand nimmt hier gerne reflexartig das Zepter in die Hand und versucht ordnend und erklärend zu beruhigen. Doch leider fallen diesem schlaun Verstand immer wieder neue Bedenken ein, was eher zu noch mehr Ängsten und Blockaden führt.

### »» Playback-Theater ist eine körperorientierte Disziplin.

Statt mich von meinen Gedanken und seinen fiktiven Bildern verführen zu lassen, lenke ich meine Wahrnehmung auf den Rhythmus meines Atems und den Kontakt meiner Füsse mit dem (Bühnen)Boden. Das wirkt sehr unterstützend und beruhigend. Ebenso wichtig ist die gefühlte Verbundenheit mit meinen MitspielerInnen. All dies lässt im Inneren ein entspanntes Vertrauen entstehen, das **grundlegend** ist für die Wachsamkeit und Neugierde gegenüber dem, was **jetzt** gerade geschieht. Jetzt kann ich mich im eigentlichen Sinne des Wortes gehen lassen. Intuitiv folgt dann ein Schritt dem anderen. So kann sich Szene um Szene entfalten.

Die ganze Welt ist eine Improvisationstheater-Bühne. Alle unsere spontanen Gespräche sind ein Ausdruck davon. Die Kunst des improvisierten und interaktiven Playback-Theaters lädt ein, zunächst jenen **Freiraum** zu schaffen, der ein bewusstes und umfassendes **Hinhören** ermöglicht. Aus dem Wahrgenommenen entfalten sich auf selbstverständliche Art die nächsten stimmigen Schritte. Wenn wir diese ebenso **bewusst** tun, dann entsteht daraus jener inspirierende Flow, dessen Leichtigkeit und Klarheit, gerade in schwierigen Situationen, besonders geschätzt werden.

## Literatur

- Jo Salas, Playback-Theater, Alexander Verlag Berlin, 2009.  
Jonathan Fox, Beyond Theatre, A Playback Theatre Memoir, Tusitala Publishing, 2015.  
Stephen Nachmanovitch, Free Play, Improvisation in Life and Art, Tarcher / Penguin, 1990.  
Tor Norretranders, Spüre die Welt – Die Wissenschaft des Bewusstseins, Rowohlt Verlag, 1997.  
Johannes Wiltschko (Hrsg.), Focusing und Philosophie, Eugen T. Gendlin über die Praxis körperbezogenen Philosophierens, Verlag facultas.wuv, 2008.



## Kontakt

Tobias von Schulthess ist Gründer, Leiter und Trainer des Playback-Theater St. Gallen. Als cert. Playback-Theater Trainer und Practitioner, Mediator SDM und Coach, ermutigt er Führungskräfte und Teams zu einem kreativen und spielerischen Umgang mit den unberechenbaren, dynamischen und schöpferischen Kräften unserer Zeit.  
**vonschulthess@ent-rollen.ch**  
**www.ent-rollen.ch**  
**www.improvisieren.ch**  
**www.playbacktheater-sg.ch**

📧 Journal: Alle bisherigen Ausgaben und Einzelartikel der pm finden Sie online unter <https://elibrary.verlagoesterreich.at/journal/pm>