

Wolfgang Wendlandt

## **Selbsthilfegruppe Improvisationstheater und Krebs – Vom Auftreten auf der Bühne und im Leben\***

### **Soll ich oder soll ich nicht?**

Eigentlich war ich ganz sicher: Improvisationstheater wird auch anderen Krebsbetroffenen helfen. Als Krebsbetroffener habe ich die Zauberkraft des Improvisationsspiels in meinen eigenen Theatergruppen immer wieder selbst erfahren können, die Ausgelassenheit und Spielfreude, die sich entwickelt, die Faszination über das Unvorhersehbare, das sich im Wechselspiel miteinander einstellt, die Spontaneität, die einen mitreißt und beflügelt und zu Worten und Szenen führt, die so nie hätten im Vorhinein erdacht werden können. Ich wusste sehr gut worauf ich mich bei der Gründung einer Theatergruppe einlasse. Doch sollte ich mich tatsächlich an die Zielgruppe Krebsbetroffene wagen? Hatte ich den nötigen Abstand, mich immer wieder mit Krisen und persönlichen Dramen konfrontieren zu lassen? Ich entschied mich – gegen manchen Ratschlag von anderen – dann doch voller Zuversicht, mein Vorhaben umzusetzen und meine langjährige Erfahrung als Gruppentherapeut sowie als Improvisationsschauspieler und -musiker zu nutzen (von 2003 bis 2009 Mitglied in einem Impro-Theaterensemble, seit 2006 im Playbacktheater-Berlin). Meine Begeisterung für das Improvisieren wollte ich weitergeben und als Trainer und Conductor (Bühnenleiter) gerade diejenigen Spielinteressierten unterstützen, die mit der Endlichkeit ihres Lebens konfrontiert sind und nach Lebensfreude und Sinnerfüllung suchen. Und: Ich fühlte mich stark genug, dem Krebs spielend entgegenzutreten.

### **Die Tumoristen sind da**

Im September 2010 führte ich einen Improvisations-Workshop für Krebsbetroffene (10 Sitzungen à 3 Stunden) im Rahmen des Veranstaltungsprogramms des Onkologischen Patientenseminars der Charité durch ([www.charite.de/ops/](http://www.charite.de/ops/)). Danach beschlossen die Workshopteilnehmer/innen sich als Selbsthilfegruppe „Improvisationstheater und Krebs“ weiter zu treffen, kontinuierlich neue Mitglieder aufzunehmen und sich zu einem auftrittreifen Impro-Ensemble zu entwickeln. Seitdem werden in den Gruppensitzungen persönliche Lebensthemen und alltägliche Probleme mit den Mitteln der szenischen Improvisation auf die Bühne gebracht. Bald schon wurde dann das Improvisations- und Playbacktheater „Die Tumoristen“ gegründet ([www.tumoristen.de](http://www.tumoristen.de)), in dem nun fast alle Mitglieder der Selbsthilfegruppe als Bühnenakteure spielen. Heute probt die Gruppe dreimal monatlich im Bühnenrausch, einem Szene-Theater im Stadtteil Berlin-Prenzlauer Berg. Die gemeinsame Freude am Improvisieren und die Erfahrungen bei der Krankheits-

bewältigung haben die Spieler/innen zu einer einzigartigen Gruppe (mit zurzeit 14 festen Mitgliedern) zusammenwachsen lassen. Die Jüngste ist 33 Jahre alt, die Älteste 75, das Durchschnittsalter beträgt 55 Jahre.

*Die Tumoristen* kombinieren die Impro-Form des Engländers Keith Johnstone<sup>1</sup> mit dem Playbacktheater des Amerikaners Jonathan Fox<sup>2</sup>. Bei den Auführungen zeigt das Ensemble von den Zuschauer/innen initiierte Szenen voller Lebensfreude und Ausgelassenheit, Sehnsucht und Verzweiflung, Witz und Tiefe. Die Bühne wird zum Inbegriff des Lebens, das bunt und unvorhersehbar ist, so wie das Improvisieren selbst. Die Bühnenhandlung entsteht aus dem Moment, unvorbereitet, ungeprobt, nur von der Kreativität des Augenblicks beseelt und von den Impulsen und Erzählungen der Zuschauer/innen getragen. Das Publikum fiebert mit, vor allem wenn das Spielgeschehen hakt, wenn das Scheitern sichtbar wird und dann doch zu einer ungeahnten neuen Aktion führt, die auch die Schauspieler/innen selbst in Atem hält. Das ist typisch fürs Improvisieren: Spaß und Ernst, Versagen und Gelingen liegen dicht beieinander. Und das Lachen! Das Lachen, das ständig im Raum schwebt und ansteckt.

## **Ziele und Aktivitäten**

*Die Tumoristen* möchten mit ihrem Improvisationstheater einen Beitrag zur Krankheitsbewältigung leisten, die Selbstheilungskräfte von Krebsbetroffenen stärken und der Tabuisierung des Themas Krebs in der Gesellschaft entgegenwirken. Dazu organisiert die Selbsthilfegruppe unterschiedliche Veranstaltungen:

- *Öffentliche Proben:* Das Ensemble bietet interessierten Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen sowie Expert/innen aus dem Gesundheits- und Selbsthilfereich die Möglichkeit, Einblick in eine selbstorganisierte Theaterarbeit zu nehmen und Kontakte zu den *Tumoristen* zu knüpfen. Gespräche rund um das Thema Krebs und die heilsame Wirkung des Impro-Spiels schließen sich an.
- *Theatervorstellungen:* Für das interessierte Publikum finden regelmäßig Auftritte in Theatern oder anderen öffentlichen Spielstätten statt. Sie werden zum Teil zu thematischen Schwerpunkten innerhalb oder außerhalb Berlins durchgeführt (zum Beispiel: „Es darf gelacht werden“, „Lebensgeister wecken – Perspektive wagen“, „Reisen in die Ferne – Reisen ins Innere“).
- *Improvisationsworkshops:* Für Krebsbetroffene, die Lust auf Improvisationstheater haben, werden in größeren Abständen einführende Trainingsworkshops organisiert, die eine vertiefte Einführung in Spieltechniken und kreative Ausdrucksformen ermöglichen und vor allem Spielfreude und Ausgelassenheit fördern.
- *Künstlerisch-kultureller Beitrag:* Darüber hinaus verstehen sich *Die Tumoristen* als künstlerisches Ensemble, das im Rahmen von Veranstaltungen

- und Tagungen in den Bereichen Gesundheit / Selbsthilfe / Onkologie ein „buntes i-Tüpfelchen“ darstellt und auf Anfrage gebucht werden kann.
- *SpielplatzTheater*: Nach einem Jahr der gemeinsamen Improvisationsarbeit haben *Die Tumoristen* eine „Offene Bühne“ gegründet, die für alle spielinteressierten Krebsbetroffenen und ihre Angehörigen die Möglichkeit zum Kennenlernen und Mitspielen eröffnet: Auf diesem Kontaktforum wird gesprochen und gespielt, werden Bühnenszenen gestaltet und Erfahrungen ausgetauscht. Krebsbetroffene, die erstmalig kommen, dürfen zuschauen oder werden auf Wunsch in kleine Bühnennarrangements einbezogen.

## **Authentischer Selbsta Ausdruck**

Improvisationstheater erfordert keine Vorerfahrungen im Bereich Theater-spiel, auch keine schauspielerischen Fähigkeiten, keine spezifischen sprachlichen oder pantomimischen Fertigkeiten, sondern es bezieht sich vor allem auf den authentischen Selbsta Ausdruck der Akteure, auf deren unmittelbare Spontaneität. So kann jeder mitspielen und sich erproben und die Grundhaltungen und Handlungsstrategien des Improvisierens nach einiger Übung erlernen<sup>3</sup>. Der Bühnenleiter nutzt Spielideen aus dem Publikum oder gibt für die Akteure den Spielrahmen vor, konkretisiert Rollenvorgaben oder umreißt einen Spielablauf, gliedert ihn in kurze Szenen. Hier kommen auch schüchterne Akteure zu Spiellust und Ausdrucksstärke. Unvorbereitet und ungeplant gelangen sie ins Spiel, oft völlig erstaunt, dass ihnen hierfür – irgendwie ganz wundersam – eine Fülle eigener Ressourcen zur Verfügung steht. So gelingen, trotz krankheitsbedingter Einschränkungen bei den krebserkrankten Akteuren, eine ungeahnte körperliche Präsenz, Ausgelassenheit und Spielfreude.

## **Improvisationstheater beflügelt Lebensgeister**

Die Zahlen sind eindeutig: In Deutschland erkranken jährlich ungefähr 430.000 Personen neu an Krebs (Robert-Koch-Institut 2007, 2012)<sup>4</sup>. Und: In Deutschland verstarben im Jahr 2008 insgesamt 216.010 Menschen an bösartigen Tumorneubildungen. 26 Prozent aller Todesfälle gehen auf eine Krebserkrankung zurück<sup>5</sup>, das heißt, dass etwa jeder 4. Todesfall durch Krebs verursacht ist. Deutliche Tatsachen, die nicht mehr verleugnet werden können. Aufgrund einer verbesserten Früherkennung sowie rasanter Fortschritte in der medizinischen Forschung und Therapieplanung kommt es zu einer deutlichen Verbesserung der Überlebensaussichten für Krebspatienten. Damit ist mit einer weiter ansteigenden Zahl von Krebspatienten zu rechnen.

Eine Krebsdiagnose erschüttert, wie wir wissen, auf traumatische Weise die Identität der Betroffenen und löst gravierende existenzielle Probleme aus. Der Rückzug aus der Öffentlichkeit ist vorprogrammiert, zumal Krebs noch immer von vielen Betroffenen als ein gesellschaftliches Tabu erlebt wird. In dieser Situation fördert das Improvisationsspiel die Lebensgeister der betroffenen Akteure: Es verlangt den Mut, sich zu zeigen, und entwickelt die Sicherheit, eigene Ressourcen wahrzunehmen und sich ihrer wieder zuversichtlich zu be-

dienen. Das Vertrauen in den eigenen Körper und die eigenen psychischen Kräfte wird gestärkt, dem Verlust an Vitalität kann entgegengewirkt werden und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben kommt in großen Schritten voran. Auf der Bühne wird die eigene Lebensfreude wieder entdeckt, die nun auch mit hinaus genommen werden kann auf die vielfältigen Bühnen des Lebens.

Bei Aufführungen, Öffentlichen Proben und beim SpielplatzTheater springt die Spielfreude und Lebensbejahung der Akteure auch auf die krebsbetroffenen Zuschauer/innen über: Sie spüren, wie in den anschließenden Gesprächen deutlich wird, ihre eigene Kraft und Lebendigkeit, den Hunger auf Leben und die Lust, für sich selbst gut sorgen zu wollen. Dies wird dadurch unterstützt, dass die Zuschauer/innen mit ihren eigenen Erfahrungen und Geschichten in das Bühnengeschehen einbezogen werden: Aufgrund der Widerspiegelungen von der Bühne gewinnen sie neue Sichtweisen und Handlungsimpulse für ihre aktuelle Lebensgestaltung und den eigenen Umgang mit Krankheit und Krisen<sup>6</sup>. Nicht zuletzt erkennen die Zuschauer/innen durch die Gruppenleistung der Schauspieler/innen die Bedeutung, die eine wertschätzende Gruppe für den eigenen Gesundungsprozess und ein sinnerfülltes Leben besitzt. Nach den Veranstaltungen gestehen krebsbetroffene Besucher immer wieder im Gespräch ein, dass sich ihre ängstliche Erwartung, die Theateraufführung könnte zu einem tränennassen „Drama“ werden, das sich schwermütig von einer Krebsgeschichte zur nächsten schleppt, ganz und gar nicht bewahrheitet habe.

Natürlich lassen sich nicht alle Themen, die mit der Krankheit Krebs in Verbindung stehen, direkt ansprechen und zu Inhalten der Bühnenhandlung machen. Allerdings eignen sich gerade die Spielformen des Playbacktheaters<sup>7</sup> besonders gut für sehr Ich-nahe Inhalte: Sie erlauben einen ausgesprochen wertschätzenden Umgang mit den persönlichen Betroffenheiten. „Wartezimmer“, „Erlebnisse mit Ärzten“, „beschwichtigendes Gesprächsverhalten von Freunden“, „krebsbedingte Belastungen mit der Familie“, „Gespräche über den Tod“ sind Spielanlässe, die immer wieder vorkommen. Auch die körperlichen Beeinträchtigungen durch Chemotherapie, Operationen, Bestrahlungen und quälenden Nebenwirkungen der Medikamentierung sind Gruppenthemen, die gemeinsam während der Sitzungen oder in unterstützenden Spaziergängen oder Telefonaten zwischen einzelnen Gruppenmitgliedern besprochen werden. Die große Wertschätzung und hohe Gruppenkohäsion machen es möglich, in Verbindung mit der gewachsenen Unbeschwertheit im szenischen Spiel, nun auch dramatische Erlebnisinhalte mitzuteilen und auf die Bühne zu bringen (und anschließend in der Pause, köstliche selbstgebackene Kuchen zu verspeisen.)

## **Was definiert eine Selbsthilfegruppe?**

„Bei *Den Tumoristen* handelt es sich nicht um die übliche Form der Gesprächsselbsthilfe.“ Das wurde uns beschieden, als wir Anträge auf finan-

zielle Zuschüsse für unsere Selbsthilfearbeit stellten. Ja, dieses Urteil ist wohl wahr. Andererseits verlangt gerade das Theaterspiel ständig gemeinsame Gespräche in der Gruppe. Dies ist zentrale Voraussetzung für die Erarbeitung von Bühnenszenen und wesentlicher Bestandteil von Rückmeldung und Auswertung des Spielgeschehens. Neben dem Gespräch kommt dann – als zusätzlicher heilsamer Effekt – das handelnde Agieren im Wechselspiel des Bühnenraumes hinzu<sup>8</sup>. Diese handlungsaktivierende Bühnenarbeit bewirkt persönliche Wachstumsprozesse, die zu einer dauerhaften Verbesserung der Lebensbedingen der Einzelnen beitragen, eine Erkenntnis, die durch die jahrzehntelange erfolgreiche Arbeit von Theaterpädagog/innen im Behindertenbereich belegt werden<sup>9</sup>. *Die Tumoristen* sind also in der Tat keine übliche Gesprächselbsthilfegruppe, sondern eine Gruppe, in der lebenspraktisches Handeln durch Auftritte gefördert wird: Auftreten auf der Bühne – sich wieder zeigen im Leben – öffentlich Stellung beziehen – Positionen einnehmen und variieren – wieder unterschiedliche Rollen ausfüllen und ausspielen. Jedes Gruppenmitglied nutzt den Schritt auf die Bühne und erprobt damit stellvertretend die individuell notwendigen Schritte zurück in ein sinnerfülltes Leben. Das Bühnenspiel trägt dazu bei, eigene Wünsche und Lebensperspektiven zu stärken und im persönlichen Lebensumfeld zu realisieren. Bei alledem werden krankheitsbedingte Sorgen nicht nur im Stuhlkreis des Gruppengesprächs bewahrt, sondern die Themen von Kranksein und Krisenbewältigung gelangen durch die Bühnenauftritte selbstbewusst in die Öffentlichkeit und können dort neue Einstellungen zum Umgang mit Krebs anstoßen.

## **Erfahrungsaustausch**

Gerne möchten wir zu einem Erfahrungsaustausch mit der Leserin und dem Leser kommen, mit Selbsthilfegruppen und Fachleuten aus dem Gesundheitsbereich und der Theaterpädagogik, mit Menschen, die selbst Krebsbetroffene sind oder Theaterschaffende, die in ihrer Projektarbeit Mittel der theatralen Improvisation einsetzen. Wir sind an Arbeitsweisen, Spielformen und Konzepten interessiert. Und natürlich an Möglichkeiten des Zusammenspiels mit anderen Ensembles. Dabei geht es nicht nur um Krankheitsbewältigung, sondern vor allem um eine sinnerfüllte Lebensgestaltung, die eine kreative Selbsthilfearbeit einbezieht.

Ich freue mich auf Anfragen und Zuschriften!

### **Anmerkung**

\* Diesen Artikel widme ich Den Tumoristen, Improvisations- und Playbacktheater Berlin.

### **Literatur**

- 1 Johnstone, Keith: *Impro. Improvisation und Theater*. Alexander Verlag, Berlin 2004, 7. Aufl.
- 2 Fox, Jonathan: *Renaissance einer alten Tradition. Playback-Theater*. In: *Scenario*. Köln 1996
- 3 Wendlandt, Wolfgang: *Grundhaltungen und Handlungsstrategien für die szenische Improvisation – Orientierungspunkte für die Akteure*. In: *Korrespondenzen, Zeitschrift für Theaterpädagogik* 21; 2005. Schibri-Verlag, Uckerland-Milow; Berlin 2005, S. 21-25
- 4 Robert-Koch-Institut: *Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes*

2006. Berlin 2007, 2. Aufl.; Robert-Koch-Institut: Daten und Fakten. Ergebnisse der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell 2010“. Berlin 2012
- 5 Statistisches Bundesamt: GENESIS-Datenbank. Wiesbaden 2010
- 6 Salas, Jo: Playback-Theater. Alexander Verlag. Berlin 1998
- 7 Fox, Jonathan: siehe Fußnote 2
- 8 Wendlandt, Wolfgang: Therapeutische Effekte des Improvisationstheaters. Ein Erfahrungsbericht aus der Bühnenarbeit mit Krebsbetroffenen. Unveröffentlichtes Manuskript
- 9 Koch, Gerd / Streisand, Marianne (Hrsg.): Wörterbuch der Theaterpädagogik. Schibri-Verlag. Uckerland-Milow; Berlin 2003

Prof. Dr. Wolfgang Wendlandt ist Dipl.-Psychologe und psychologischer Psychotherapeut in Berlin. Er ist in der Selbsthilfearbeit, auch in der Fort- und Weiterbildung, tätig. Als Krebsbetroffener hat er ein Improvisations- und Playbacktheater gegründet und leitet das Ensemble „Die Tumoristen“.

Kontakt Daten für Anfragen und Zuschriften:  
Prof. Dr. Wolfgang Wendlandt  
Sembritzkistraße 31  
12169 Berlin  
Tel.: 030 / 795 83 44  
E-Mail: [kontakt@wolfgangwendlandt.de](mailto:kontakt@wolfgangwendlandt.de)  
Internet: [www.wendlandt-stottertherapie.de](http://www.wendlandt-stottertherapie.de)

## **selbsthilfegruppenjahrbuch 2013**

### *Herausgeber:*

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen  
www.dag-selbsthilfegruppen.de

### *Redaktion:*

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,  
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511/391928  
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,  
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 45612  
Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS),  
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin, Tel.: 030/31018960

### *Umschlag:*

Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

### *Satz und Layout:*

Kramer Werbung, Gießen

### *Druck:*

Majuskel, Wetzlar  
ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des ›selbsthilfegruppenjahrbuchs‹ wurden gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und von folgenden Krankenkassen:

BARMER GEK,  
DAK – Gesundheit,  
HEK – Hanseatische Krankenkasse,  
Techniker Krankenkasse.

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine  
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto Nr. 6.3030.05 bei der  
Volksbank Gießen (BLZ 513.900.00).*