

THEATER IN DER SOZIALEN ARBEIT

Der Einsatz von theatralen Methoden als
resilienzförderndes Tool in der Arbeit mit
Klient:innen



Titelbild: Theaterperformance (Head, 2017)

Anna Magdalena Birrer

Bachelorarbeit der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Dezember 2025

Bachelor-Arbeit
Ausbildungsgang **Sozialarbeit**
Kurs **VZ 2021 - 2026**

Name **Anna Magdalena Birrer**

Haupttitel BA
Theater in der Sozialen Arbeit

Untertitel BA
Der Einsatz von theatralen Methoden als resilienzförderndes Tool in der Arbeit mit Klient:innen

Diese Arbeit wurde am **24.12.25** an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit eingereicht. Für die inhaltliche Richtigkeit und Vollständigkeit wird durch die Hochschule Luzern keine Haftung übernommen.

Studierende räumen der Hochschule Luzern Verwendungs- und Verwertungsrechte an ihren im Rahmen des Studiums verfassten Arbeiten ein. Das Verwendungs- und Verwertungsrecht der Studierenden an ihren Arbeiten bleibt gewahrt (Art. 34 der Studienordnung).

Studentische Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit werden unter einer Creative Commons Lizenz im Repositorium veröffentlicht und sind frei zugänglich.

Originaldokument gespeichert auf LARA – Lucerne Open Access Repository and Archive
der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern



Urheberrechtlicher Hinweis:

Dieses Werk ist unter einem Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz (CC BY-NC-ND 3.0 CH) Lizenzvertrag lizenziert.

Um die Lizenz anzuschauen, gehen Sie bitte zu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch>

Sie dürfen:



Teilen — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten.

Zu den folgenden Bedingungen:



Namensnennung — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.



Nicht kommerziell — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.



Keine Bearbeitungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.

Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte nach Schweizer Recht unberührt.

Eine ausführliche Fassung des Lizenzvertrags befindet sich unter

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/legalcode.de>

Vorwort der Studiengangleitung Bachelor

Die Bachelor-Arbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelor-Arbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von mehreren Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme und Entwicklungspotenziale als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Denken und Handeln in Sozialer Arbeit ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es liegt daher nahe, dass die Diplomand_innen ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelor-Arbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die zukünftigen Fachleute der Sozialen Arbeit mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachkreisen aufgenommen werden.

Luzern, im Januar 2026

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit
Studiengangleitung Bachelor Soziale Arbeit

Abstract

Die vorliegende Bachelorarbeit *Theater in der Sozialen Arbeit – der Einsatz von theatralen Methoden als resilienzförderndes Tool in der Arbeit mit Klient:innen* von Magdalena Birrer untersucht die Frage, inwiefern theatrale Methoden zur Stärkung der Resilienz von Klient:innen in der Sozialen Arbeit beitragen können und zeigt zudem allgemeine Wirkfaktoren des Theaterspielens sowie dessen Überschneidungen mit zentralen sozialarbeiterischen Prinzipien auf.

Im theoretischen Teil werden Konzepte der Resilienz, personale Schutzfaktoren sowie ausgewählte theatrale Methoden dargestellt und mit Ansätzen der lebensweltorientierten Sozialen Arbeit, Kreativität und Humor verknüpft.

Der empirische Teil basiert auf qualitativen Expert:inneninterviews mit sechs Fachpersonen aus unterschiedlichen Handlungsfeldern, die theaterbasierte Methoden in ihrer Praxis einsetzen. Die Interviews wurden leitfadengestützt durchgeführt und mit einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet.

Die empirischen Ergebnisse in Verbindung mit dem theoretischen Bezugsrahmen zeigen, dass theatrale Methoden Resilienzfaktoren wie Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Selbststeuerung, soziale Kompetenzen, Problemlösefähigkeit sowie adaptive Bewältigungsstrategien fördern und eine mögliche Ergänzung oder Alternative zu gesprächsbasierten sozialarbeiterischen Methoden sein können. Durch das szenische Spiel werden neue Handlungsmöglichkeiten erfahrbar und Perspektivenwechsel ermöglicht. Abschliessend werden die Relevanz theaterbasierter Ansätze für eine resilienzfördernde Soziale Arbeit hervorgehoben und Handlungsempfehlungen für die Praxis sowie Profession formuliert.

Danksagung

Viele Stunden, Herzblut und Energie wurden in diese Bachelorarbeit gesteckt. Das Resultat war jedoch nicht ohne unterstützende, bereichernde und interessierte Menschen aus meinem beruflichen, schulischen sowie auch privaten Umfeld möglich. Das Herzstück dieser Arbeit ist der empirische Teil mit den Interviewaussagen der sechs Expert:innen zum Thema Theaterspielen und dessen Wirkung auf Klient:innen und Patient:innen in sozialen Anwendungsfeldern. Ein herzliches Dankeschön an diese sechs Personen für ihr Interesse an meiner Bachelorarbeit, ihre Zeit und Expertise. Für mich waren die Gespräche nicht nur als Verfasserin dieser Arbeit, sondern auch als Mensch sehr bereichernd. Weiter möchte ich mich bei Simone Gretler Heusser, meiner Begleitperson während dem Schreibprozess, bedanken. Sie hat mich stets sehr wertschätzend, fachlich kompetent und unkompliziert unterstützt, motiviert und begleitet. Auch durfte ich immer wieder auf Inputs von ehemaligen Mitstudent:innen sowie Arbeitskolleg:innen zählen, mit denen ich mich bei Unsicherheiten oder für Anregungen austauschen konnte. Auch auf mein privates Umfeld hatte die Bachelorarbeit Auswirkungen. Ich danke meinen Freund:innen und meiner Familie für ihr Verständnis in allen Situationen, wo ich weniger Zeit hatte für sie, meine Anspannung spürbar war oder ich jemanden zum Reden brauchte. Für die Schlussphase danke ich von Herzen Silvan Wyssenbach, Gabriela Nützi und Toni Birrer für ihre wertvollen und wertschätzenden Inputs sowie Anregungen. Sie haben meine Arbeit gegengelesen und ihr den finalen Schliff gegeben.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	I
Danksagung	II
Inhaltsverzeichnis.....	III
1 Einleitung.....	1
1.1 Hinführung zum Thema.....	1
1.2 Relevanz für die Soziale Arbeit.....	2
1.3 Zielsetzung der Arbeit und Fragestellungen	3
1.4 Abgrenzung	4
1.5 Aufbau der Arbeit.....	4
2 Theoretischer Bezugsrahmen	5
2.1 Resilienz	5
2.1.1 Definition	5
2.1.2 Risikofaktoren	6
2.1.3 Personale Resilienzfaktoren	7
2.2 Theatrale Methoden	11
2.2.1 Psychodrama	11
2.2.2 Theater der Unterdrückten	14
2.2.3 Improvisationstheater	16
2.2.4 Anwendungsfelder und Wirkmechanismen.....	17
2.3 Lebensweltorientierte Soziale Arbeit	19
2.4 Kreativität	22
2.5 Humor	23
3 Handlungsbedarf.....	24
3.1 Aktueller Forschungsstand	24
3.2 Forschungslücken	25
3.3 Forschungsfrage.....	27
4 Forschungsdesign	27
4.1 Methodisches Vorgehen.....	27
4.1.1 Erhebungsmethode.....	27

4.1.2	Sampling	27
4.1.3	Interviewleitfaden	28
4.1.4	Durchführung der Datenerhebung	28
4.1.5	Auswertungsverfahren	29
4.2	Methodenkritik	30
5	<i>Empirische Resultate</i>	30
5.1	Kategorienbildung	31
5.2	Zentrale Aussagen	32
5.2.1	Beruflicher Werdegang	32
5.2.2	Anwendungsfelder	32
5.2.3	Theatrale Methoden	34
5.2.4	Resilienzfaktoren im Spiel	36
5.2.5	Wirkfaktoren des Spiels	38
5.2.6	Grundprinzipien	41
5.2.7	Theater als Alternative zum Gespräch	42
5.2.8	Legitimation	43
5.2.9	Stolpersteine und Grenzen	44
6	<i>Diskussion der Ergebnisse</i>	45
6.1	Theatrale Methoden	46
6.2	Sozialarbeiterische Anwendungsfelder und Grundprinzipien	47
6.3	Resilienzfaktoren im Spiel	48
6.4	Wirkfaktoren des Spiels	51
6.5	Theater als Alternative zum Gespräch	54
6.6	Bedeutung der Ergebnisse für die Soziale Arbeit	54
7	<i>Handlungsempfehlungen</i>	56
7.1	Handlungsempfehlungen für die Praxis	56
7.2	Handlungsempfehlungen für die Profession	58
8	<i>Fazit und Schlusswort</i>	59
9	<i>Literaturverzeichnis</i>	61
10	<i>Anhang</i>	69

1 Einleitung

Kunst kann frei sein, Freiheit bedeuten und sie kann befreien. Sie kann das Unmögliche zulassen. Sie kann eine andere Welt und Wirklichkeit konstruieren, Alternativen aufscheinen lassen und faszinieren – mit Gutem und mit Bösem. Sie kann Perspektivenwechsel, Entgrenzung und Grenzüberschreitung initiieren, Ambiguitätstoleranz begünstigen. Sie kann Witz haben, Humor aktivieren, Spass machen. Sie kann berühren, Sinne und Gefühle ansprechen, Emotionen und Resonanzen wecken. Sie kann zur Auseinandersetzung herausfordern, eine individuelle Stellungnahme verlangen, Gespräche initiieren, provozieren, zu produktiven Konfrontationen mit dem ganz Anderen ermutigen. Kunst kann zu Partizipation und Aktivierung einladen. Kunst kann auch ohne intellektuelle Vorbildung verständlich und bereichernd sein. (Meis et al., 2018, S. 32-33)

Das nachfolgende erste Kapitel führt zunächst in das Thema der Bachelorarbeit ein, beschreibt die Bedeutung künstlerischer und insbesondere theatraler Methoden im Kontext der Sozialen Arbeit und zeigt die Beweggründe zur Wahl des Themas auf. Anschliessend wird die Relevanz des Themas anhand berufsethischer Grundsätze aufgezeigt und die Zielsetzung sowie zentrale Fragestellungen erläutert. Darauf folgen eine thematische Abgrenzung und eine Darstellung des Aufbaus der Arbeit, die aus einem theoretischen, einem empirischen und einem praxisorientierten Teil besteht.

1.1 Hinführung zum Thema

Meine sozialarbeiterischen Praxiserfahrungen sammelte ich zu Beginn des Studiums überwiegend in klassischen beraterischen Settings der psychosozialen Beratung und Gesprächsführung, unter anderem in der Schulsozialarbeit. Dabei fiel mir auf, dass Interventionen insbesondere dann an Wirkung gewannen, wenn ich von der rein gesprächsbasierten Beratung abwich, und kreative, handlungsorientierte Methoden einsetzte zum Beispiel sportliche Aktivitäten wie Boxen, gestalterische Aufgaben wie Zeichnen, Spaziergänge oder körperorientierte Übungen wie Kampfes Spiele.¹

Erste Berührungspunkte mit Theater als sozialarbeiterische Methode ergaben sich im Kontext des Forumtheaters (siehe S. 16) in Anlehnung an Augusto Boal an meiner aktuellen Arbeitsstelle beim Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) Solothurn. Auch das SRK Projekt

¹Soziales Lernen über das Spielen (Schlumpf & Schlumpf, o.J, <https://kaempfair.ch/index.html>)

CHILI-Konflikttraining (SRK Luzern, o.J.) beinhaltet theatrale Elemente.² Diese Erfahrungen führten dazu, mich vertieft mit theaterbasierten Ansätzen auseinanderzusetzen. Im Rahmen meiner Recherche stiess ich auf unterschiedliche Institutionen, die Theater gezielt nutzen, um persönliche oder soziale Themen der Teilnehmenden zu bearbeiten, deren Handlungsspielraum zu erweitern, alternative Lösungsstrategien zu entwickeln oder Perspektivenwechsel zu ermöglichen. Theatermethoden werden dabei in verschiedenen Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit eingesetzt, etwa in der Jugendarbeit, im Migrationsbereich, im Strafvollzug, in der Psychiatrie und im Einzelsetting im Rahmen der Dramatherapie (siehe S. 14).

1.2 Relevanz für die Soziale Arbeit

Das Thema der vorliegenden Bachelorarbeit, inwiefern theatrale Methoden die Resilienz von Klient:innen der Sozialen Arbeit stärken können, ist in mehrfacher Hinsicht relevant für die Profession. Grundlegende Aufgaben und Prinzipien in der Arbeit mit Klient:innen sind gemäss Berufskodex von AvenirSocial (2010) unter anderem das Erkennen und Entwickeln von Stärken im Sinne der Ermächtigung (S. 9 & 10), Förderung der Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit (S. 10), Förderung von Problemlösungen in zwischenmenschlichen Beziehungen (S. 9), sowie die Achtung der psychischen, sozialen und kulturellen Bedürfnisse (S. 10). Diese Grundsätze überschneiden sich mit Resilienzfaktoren wie Selbstwirksamkeit, Soziale Kompetenzen und Problemlösekompetenz. Wie im vorangegangenen Abschnitt aufgezeigt, können kreative und handlungsorientierte Methoden eine wertvolle Ergänzung zu klassischen Beratungsgesprächen darstellen, um ebendiese Resilienzfaktoren zu stärken und somit auch massgebliche Anliegen der Profession praktisch umzusetzen. Die Stärke von kreativen Zugängen wie theatralen Methoden sind nach Viola Spolin (1969), Pionierin des Improvisationstheaters, nebst der kognitiven Ebene, der Einbezug emotionaler und körperlicher Ausdrucksformen (S. 240-241).

Nach dem Grundsatz der Partizipation sind Klient:innen aktiv in Entscheidungs- und Gestaltungsprozesse einzubeziehen (AvenirSocial, S. 10, 2010). Kreative Methoden wie beispielsweise das Forumtheater nach Augusto Boal (siehe S. 16) eröffnen hierfür besondere Möglichkeiten; sie fördern Mitbestimmung und Begegnung auf Augenhöhe. Gleichzeitig greifen sie den Grundsatz der Ermächtigung auf, indem sie Menschen befähigen, ihre Ressourcen zu erkennen, ihre Perspektiven zu erweitern und eigene Handlungsmöglichkeiten zu erproben (AvenirSocial, 2010, S. 10).

²Konflikte verstehen und spielerisch bearbeiten (SRK Luzern, o.J., <https://www.srk-luzern.ch/lernen/inhouse-und-konflikttraining/chili-das-konflikttraining>)

Schmockers *12 Gebote der Sozialen Arbeit* (2019) betonen die Bedeutung von Teilhabe, Zugang zu kulturellen Ressourcen und die Förderung gesellschaftlicher Mitwirkung (S. 9). Theaterarbeit, wie beispielsweise das Theater der Unterdrückten (siehe 2.2.2), knüpft hier unmittelbar an. Sie schafft Räume, in denen Menschen unabhängig von Herkunft, Bildung oder sozialem Status, Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, Gemeinschaft und Empowerment machen können (Ebbers, 2014, S. 57).

Der Einsatz von Theatermethoden entspricht dem im Berufskodex formulierten Anspruch, persönliche Veränderungen anzustossen und soziale Problemlösungen zu entwickeln (AvenirSocial, 2010, S. 7). Theatermethoden wie das Psychodrama (siehe S. 11) oder das Forumtheater (siehe S. 16) unterstützen die Fähigkeit, intrapersonale und zwischenmenschliche Dynamiken sichtbar zu machen, alternative Handlungsweisen zu erproben, und die Reflexionsfähigkeit der Teilnehmenden zu stärken. Dies sind zentrale Voraussetzungen, um individuelle wie gesellschaftliche Veränderungsprozesse anzuregen.

Somit lässt sich festhalten, dass theatrale Methoden in besonderer Weise zur Umsetzung der berufsethischen Leitprinzipien der Sozialen Arbeit beitragen: Sie fördern Empowerment, Partizipation und soziale Gerechtigkeit und bieten gleichzeitig kreative Zugänge zur Stärkung persönlicher Ressourcen und Resilienz.

1.3 Zielsetzung der Arbeit und Fragestellungen

Meine Bachelorarbeit soll die Wirkung des Theaterspielens allgemein sowie auf Resilienzfaktoren wie Selbstwirksamkeit, Problemlösefähigkeit, adaptive Bewältigungskompetenz, Sozialkompetenz, Selbstregulation und Selbst- und Fremdwahrnehmung praxisnah untersuchen.³ Weiter soll die Arbeit ein Argumentarium für den Einsatz von theatralen Methoden in sozialarbeiterischen Bereichen sein. Als sekundäres Ziel möchte ich beleuchten, warum der Einsatz theatraler Methoden eine erfolgreiche Alternative oder Ergänzung zur klassischen psychosozialen Beratung sein kann. Dies soll durch bestehende Forschungsergebnisse und Praxisbeispiele aufgezeigt und durch Interviews mit Fachpersonen, die theatrale Methoden in ihrer Arbeit erfolgreich einsetzen, erreicht werden. Theoretische Bezüge zu Resilienzmodellen, Kreativität und Humor, als auch zur lebensweltorientierten Sozialen Arbeit sollen die Forschungsergebnisse, Praxisbeispiele sowie Resultate aus den Interviews zusätzlich untermauern.

³ Beschreibung dieser Resilienzfaktoren unter 2.1.3

Aus der Zielsetzung ergeben sich folgende Haupt- sowie Unterfragen:

Hauptfrage

Inwiefern können theatrale Methoden die Resilienz von Klient:innen der Sozialen Arbeit stärken und sind deshalb für die Profession interessant?

Unterfragen

1. Was ist Resilienz und was sind theatrale Methoden?
2. Worin besteht der Zusammenhang zwischen Theaterspielen und Resilienz?
3. Was ist die professionelle Legitimation, Theatermethoden einzusetzen, um die Lebenswelt von Klient:innen in Anlehnung an die sozialarbeiterischen Grundsätze nachhaltig zu verbessern?
4. Was sind die Handlungsempfehlungen für die Praxis und die Profession, um die Ressource Theater in der sozialen Arbeit resilienzstärkend einsetzen zu können?

Auf die mit der Hauptfrage eng verknüpfte Forschungsfrage wird auf Seite 27 eingegangen.

1.4 Abgrenzung

Das Theaterspielen als Beruf (Schauspieler:in) wird in dieser Arbeit nicht untersucht, weil es für die Fragestellung der Arbeit nicht relevant ist. Weiter wird nur oberflächlich umrissen, wie Theater auf Zuschauer:innen wirken kann. Das Konzept Resilienz wird in dieser Bachelorarbeit hauptsächlich aus der Perspektive der personalen Schutzfaktoren beleuchtet, während weniger förderliche personale Merkmale und gesellschaftliche, strukturelle oder genetische Einflussgrößen aus Gründen der thematischen Eingrenzung lediglich am Rande berücksichtigt werden.

1.5 Aufbau der Arbeit

Die Bachelorarbeit gliedert sich in eine Einleitung, drei Hauptteile (Theorie, Empirie, Praxis), und in ein mit Schlusswort.

In der Einleitung wurden die Motivation und Relevanz des Themas erläutert, die Zielsetzung und Fragestellungen formuliert sowie die Abgrenzung des Themas vorgenommen.

Der Theorieteil (Kapitel zwei und drei) bilden der theoretische Bezugsrahmen und der Handlungsbedarf. Kapitel zwei beinhaltet die theoretischen Grundlagen zu Resilienz, Theatermethoden, lebensweltorientierte Soziale Arbeit, Kreativität und Humor. Kapitel drei widmet sich dem Handlungsbedarf und der Forschungsfrage, die sich aus dem aktuellen Forschungsstand und den Forschungslücken ergeben.

Der empirische Teil (Kapitel vier bis sechs) umfasst das gewählte Forschungsdesign (Kapitel vier) und die Forschungsergebnisse aus den Interviews (Kapitel fünf), sowie die

anschliessende Diskussion, wo die empirischen Ergebnisse mit dem theoretischen Bezugsrahmen verknüpft werden (Kapitel sechs).

Darauf aufbauend werden im Praxisteil Handlungsempfehlungen für Praxis und Profession formuliert (Kapitel sieben).

Den Abschluss bilden das Fazit und Schlusswort (Kapitel acht), das Literaturverzeichnis und der Anhang.

2 Theoretischer Bezugsrahmen

Nachfolgend wird der theoretische Bezugsrahmen der Arbeit erläutert, der als Grundlage für die Analyse der empirischen Ergebnisse dient. Die erste Unterfrage *Was ist Resilienz und was sind theatrale Methoden?* und die zweite Unterfrage *Worin besteht der Zusammenhang zwischen Theaterspielen und Resilienz?* werden in diesem Kapitel bearbeitet. Zunächst wird das Konzept der Resilienz mit seinen Risiko- und Schutzfaktoren beschrieben. Anschliessend werden verschiedene theatrale Methoden, die Bedeutung von Kreativität und Humor und die Theorie der lebensweltorientierten Sozialen Arbeit dargelegt. Gemeinsam bildet dieser Rahmen die Basis, um den Zusammenhang zwischen Theaterspielen und Resilienzförderung in der Sozialen Arbeit herstellen zu können.

2.1 Resilienz

Was bedeutet es, resilient zu sein? Und welche Fähigkeiten ermöglichen es Menschen, Belastungen nicht nur zu überstehen, sondern daraus gestärkt hervorzugehen? Das folgende Kapitel vertieft diese Fragen anhand der Risiko- und Schutzfaktoren eines Menschen und definiert den Begriff Resilienz.

2.1.1 Definition

«Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen» (Welter-Enderlin, 2010).

Resilienz wird vom lateinischen Begriff *resilire* hergeleitet und bedeutet zurückspringen oder abprallen (Thun Hohenstein et al., 2020, S. 8), im heutigen Gebrauch auch Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2024, S. 10). Verwendung fand der Begriff ursprünglich in der Physik, wo damit die Fähigkeit einer Masse, nach ihrer Formanpassung wieder in ihre Ursprungsform zurückzuspringen, gemeint war (Thun Hohenstein et al., 2020, S. 8).

In der Psychologie wird der Begriff erstmals in den 1950er Jahren erwähnt und wird seit diesem Zeitpunkt in vielen professionellen Kontexten, wie auch der Sozialen Arbeit, verwendet (Wickert & Meents, 2020, S. 1). Die Sichtbarkeit von Resilienz ist an zwei Voraussetzungen geknüpft: Einerseits muss eine Risikosituation, ein Stressor vorliegen, und andererseits hat das Individuum die Fähigkeit, diesen Stressor positiv zu bewältigen (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 10). Die Art (Qualität) des Stressors, die Kumulation (Quantität) sowie die Dauer von belastenden Ereignissen haben einen wesentlichen Einfluss auf den Resilienzverlauf (Lindert et al. 2018). Gemäss Buchholz (2012) ist Resilienz ohne Vulnerabilität nicht möglich. Das bedeutet, dass es für die Entwicklung von Resilienz wesentlich ist, eine gewisse Vulnerabilität zuzulassen und den Mut zu haben, seine Schwächen anzunehmen (S. 8).

Wie auch die ressourcenorientierte Soziale Arbeit konzentriert sich die Resilienzforschung auf die vorhandenen Ressourcen anstatt Defizite. Sie betrachtet den Menschen als aktiven Gestalter des Lebens, welcher mit Unterstützung und Hilfe von aussen in der Lage ist, die Herausforderungen zu bewältigen, anstatt ihnen passiv ausgeliefert zu sein (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 13). Grosse Parallelen finden sich im Salutogenesekonzept, welches unter anderem vom Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1997) geprägt wurde. Beide Ansätze fokussieren sich auf Ressourcen und Schutzfaktoren und setzen sich mit der Frage auseinander, was Menschen hilft, herausfordernde Situationen erfolgreich zu meistern. Eine grosse Bedeutung kommt dem Kohärenzgefühl⁴ als personelle Ressource zu. Wie im späteren Verlauf der Arbeit ersichtlich wird, weist der Resilienzfaktor *Selbstwirksamkeit* grosse Übereinstimmungen mit dem Kohärenzgefühl auf (siehe S. 48).

2.1.2 Risikofaktoren

Diese Bachelorarbeit legt, wie bereits erwähnt, den Schwerpunkt auf personale schützende Einflussfaktoren, während ungünstige personale Faktoren oder Einflussgrössen wie gesellschaftliche, strukturelle, oder genetische Aspekte nicht im Fokus stehen und nachfolgend nur kurz aufgegriffen werden. Negative Einflussfaktoren werden Risikofaktoren oder Stressoren genannt. Sie können die Entwicklung von Resilienz schwächen oder krankheitsbegünstigend wirken (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 22; Bengel et al., 2012, S. 29). Risikofaktoren bei Kindern sind unter anderem herausfordernde familiäre Situationen wie elterliche Trennung, Scheidung, Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Kriminalität, oder Abwesenheit der Eltern, sowie inkonsistentes Erziehungsverhalten (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 23). Bei Erwachsenen sind Alltagsstressoren wie chronische

⁴ Das Gefühl von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit einer Herausforderung (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 15)

Erkrankungen, Armut und Konflikte in der Beziehung oder im Arbeitsleben zu nennen. Auch kritische Lebensereignisse wie der unerwartete Tod einer nahestehenden Person oder traumatische Ereignisse wie ein schwerer Unfall, Krieg, Naturkatastrophen oder Missbrauch können mögliche Stressoren sein (Bengel et al., 2012, S. 29). Diese Aufzählung ist nicht abschliessend und dient nur zur Veranschaulichung.

2.1.3 Personale Resilienzfaktoren

Es existieren zahlreiche Resilienzmodelle, die zur Beschreibung personaler Schutzfaktoren herangezogen werden können. Im Rahmen dieser Arbeit wird jedoch aus Gründen der Fokussierung auf das Resilienzmodell von Rönna-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024) Bezug genommen. Basierend auf Studien wie der Kauai-Studie (1979), der Mannheimer-Risikokinderstudie von Laucht et al. (1998) und der Bielefelder Invulnerabilitätsstudie von Lösel und Bender (1994), welche unter 2.1 (aktueller Forschungsstand) erwähnt werden, wie auch weiteren Langzeitstudien, unterscheiden Rönna-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024) folgende personale Resilienzfaktoren:

Personale Resilienzfaktoren

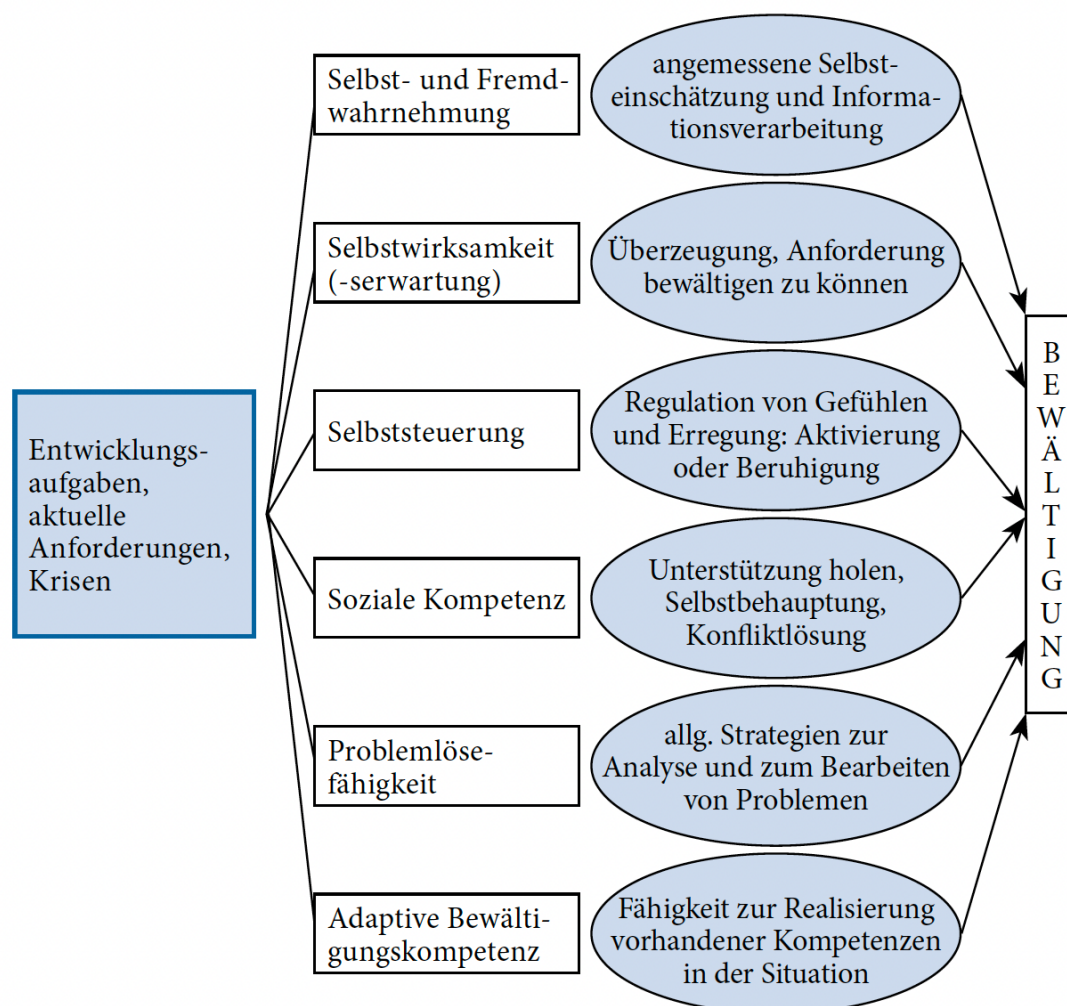


Abbildung 1: personale Resilienzfaktoren (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2024, S. 44)

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Selbst- und Fremdwahrnehmung ist die Fähigkeit, eigene Gefühle und Bedürfnisse, sowie die der anderen, bewusst wahrzunehmen, einzuordnen, zu reflektieren und adäquat auszudrücken (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2024, S. 45-46). Dazu gehört auch, sich in andere Sicht- und Denkweisen versetzen zu können und somit einen Perspektivenwechsel zu ermöglichen (Rönna-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 23). Das *Selbst* wird aus Erfahrungen erschaffen und hat einerseits eine stabile Grundstruktur und ist andererseits durch neue Erfahrungen auch dynamisch und somit veränderbar (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2024, S. 45-46). Eine gute Selbstwahrnehmung ist essenzielle Voraussetzung für das Aufbauen und Halten von sozialen Beziehungen sowie für die Bewältigung neuer Aufgaben und Herausforderungen (ebd., S. 44). Auch Rückmeldungen vom Aussen auf das eigene Verhalten und die Spiegelung von Gefühlen spielen eine wichtige Rolle, um die eigenen Gefühle zu erkennen, voneinander abzugrenzen und im sozialen Miteinander einzuordnen (ebd., S. 47). Ebenso bedeutsam ist die Förderung der Sensibilität für Wahrnehmungsanreize wie Empfindungen des eigenen Körpers oder körperliche Zustände (ebd., S. 46). Durch das Doppeln oder das Hilfs-Ich im Psychodrama, wie unter 2.2.1 näher ausgeführt, und durch die allgemeine Körperlichkeit des Theaterspielens, können diese Kompetenzen trainiert und gefestigt werden. Zu einer guten Selbst- und Fremdwahrnehmung gehört auch eine bewusste Selbstreflexion über das eigene Denken und Handeln (ebd., S. 46).

Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist der Glaube an die eigenen Fähigkeiten und vorhandenen personalen Ressourcen, Herausforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen, um ein bestimmtes Ziel erreichen zu können. Dieser Schutzfaktor ist einer der empirisch am besten belegtesten Resilienzfaktoren (Bengel et al., 2012, S. 57; Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2024, S. 47). Die Selbstwirksamkeit kann in zwei Arten eingeteilt werden. Zum einen bezieht sie sich auf bestimmte Lebensbereiche wie das Vertrauen in die eigenen beruflichen Kompetenzen und zum anderen auf konkrete Situationen und Handlungen. Entwickelt wird die Selbstwirksamkeit im Verlaufe der persönlichen Lerngeschichte indem eigene Erfolge als Ergebnis der eigenen Fähigkeiten wahrgenommen werden, durch positive Rückmeldungen im Aussen oder durch Beobachtungslernen (Bengel et al., 2012, S. 54). Eng verbunden ist das Konzept Selbstwirksamkeit mit dem Erleben, eine Situation unter Kontrolle zu haben, wie Bandura (1997) in seinem Buch zu diesem Thema erläutert. Menschen mit einer ausgeprägten Selbstwirksamkeitserwartung sehen in möglichen Stressfaktoren eher eine Herausforderung, verfügen über eine Vielzahl von Bewältigungsstrategien, sind belastbarer bei Rückschlägen oder Widerstand und sind optimistischer, dass die auf sich genommenen Anstrengungen zum Erfolg führen werden (Bengel et al., 2012, S. 54). Wie von verschiedenen Studienreviews von Benight und Bandura (2004) sowie Luszczynska et al. (2009) dargelegt, ist eine hohe

Selbstwirksamkeit beispielsweise auch unterstützend beim Umgang mit traumatischen Erlebnissen wie dem Tod des Ehepartners, einer Krebserkrankung (Benight et al., 2001) und nach Terroranschlägen (Benight et al., 2000; Solomon & Berger, 2005). Interessant für die Soziale Arbeit ist auch die Studie von Lerner und Kennedy (2000), die den Zusammenhang von Selbstwirksamkeit und Verhaltensänderung aufzeigt. Es konnte nachgewiesen werden, dass Frauen, die mit häuslicher Gewalt konfrontiert sind und eine hohe Selbstwirksamkeit haben, ihren Partner eher verlassen und nicht mehr zurückkehren.

Selbststeuerung (Selbstregulation)

Selbststeuerung ist die Fähigkeit, auf unterschiedliche Belastungssituationen mit emotionaler Flexibilität zu reagieren und den eigenen Erregungszustand situationsangemessen zu steigern oder zu reduzieren. Die Selbststeuerung wird im Kindesalter stark von der Bezugsperson geprägt, weil das Kind durch diese lernt, was eine angemessene emotionale Reaktion auf spezifische Situationen ist. Das Resultat einer gut entwickelten Selbststeuerung steigert das Einfühlungsvermögen. Doch auch im späteren Verlauf kann die Selbststeuerung gefördert werden. So beispielsweise durch Gespräche über Gefühle und alternative Umgangsmöglichkeiten mit Emotionen (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2024, S. 49-50). Die Dunedin-Multidisziplinäre Gesundheits- und Entwicklungsstudie (Moffitt et al., 2010) untersuchte die Zusammenhänge zwischen Selbststeuerung und verschiedenen Lebensbereichen bei einer Stichprobe von 1000 Personen, die von der Geburt bis zum 32. Lebensjahr begleitet wurden. Die Ergebnisse zeigten, dass ein hohes Mass an Selbststeuerung mit besserer körperlicher Gesundheit, geringerer Delinquenz und niedrigerem Drogenkonsum korreliert.

Soziale Kompetenz

Soziale Kompetenz ist die Fähigkeit, mit anderen konstruktiv zu interagieren, Beziehungen zu gestalten und zu halten, Konflikte zu lösen und Hilfe anzunehmen. Sie beschreibt die Fähigkeit, soziale Situationen richtig einzuschätzen, angemessen zu handeln und zwischenmenschliche Beziehungen aktiv, empathisch und konfliktfähig zu führen. Sie beinhaltet auch die Fähigkeit, soziale Unterstützung zu suchen und anzunehmen. Damit bildet sie eine grundlegende Voraussetzung für gelingende soziale Interaktionen und gegenseitige Hilfeprozesse (Rönna-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 23).

Längsschnittstudien wie die Kauai-Studie⁵ (Werner & Smith, 1979) oder die Minnesota-Langzeitstudie (Yates, Egeland & Sroufe, 2003) zeigen, dass sozial kompetente Kinder überdurchschnittlich empathisch, anpassungsfähig und verantwortungsbewusst sind, und Belastungssituationen erfolgreicher bewältigen. Weitere Untersuchungen, etwa die Rochester

⁵ Siehe 3.1

Studie (Wyman, 2003) oder die Studien von Radke-Yarrow & Brown (1993) bestätigen, dass soziales Verhalten, Empathie und die Fähigkeit, soziale Unterstützung zu aktivieren, positiv mit Stressresistenz, sozialer Anpassung und psychischem Wohlbefinden einhergehen.

Bedeutsam für die resilienzfördernde Wirkung sozialer Kompetenz ist die Aktivierung sozialer Ressourcen in Belastungssituationen. Menschen, die gelernt haben, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, verfügen eher über tragfähige Unterstützungsnetzwerke, die in Krisen schützend wirken (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 87). Fachpersonen, wie beispielsweise die Anleitenden in Theaterprojekten, sind Vorbilder, indem sie passende Körpersprache, respektvolle Kommunikation und adäquates Konfliktverhalten vorzeigen. In der Arbeit können gezielte Reflexionsprozesse und die gemeinsame Analyse sozialer Situationen helfen, Perspektivenübernahme, Empathie und angemessenes Handeln zu trainieren (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 209).

Problemlösefähigkeit

Problemlösefähigkeit beschreibt die Fähigkeit, schwierige, komplexe Situationen zu verstehen und in einem zweiten Schritt, Lösungen zu entwickeln und Entscheidungen zu treffen. Damit verknüpft ist die Zielorientierung und die Planungskompetenz. Förderlich für die Entwicklung dieses Resilienzfaktors ist die Bestärkung der Person darin, Probleme allein lösen zu können und sie in Planungs- und Entscheidungsprozesse miteinzubeziehen (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 55-57). Eng mit der Problemlösefähigkeit verbunden, ist die Kreativität. Wie unter 2.4 vertieft dargestellt, fördern Kreativität und Spontanität die Entwicklung von alternativen Lösungsstrategien bei wiederkehrenden oder neuen Herausforderungen. Problemlösefähigkeiten zeigen sich nach Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024) darin, dass Personen Schwierigkeiten systematisch angehen, indem sie verschiedene Handlungsschritte im Sinne eines Problemlösezyklus, wie dem Prozessmodell der Verhaltensänderung im Psychodrama (siehe S. 23), durchlaufen, und Herausforderungen als entwicklungsfördernde Aufgaben betrachten (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 210). Es kann hilfreich sein, hypothetische Problemsituationen anzusprechen und diese spielerisch zu bearbeiten, um kreatives Denken und flexible Lösungsstrategien zu fördern (ebd., S. 210).

Adaptive Bewältigungskompetenz, Coping, Umgang mit Stress

Die adaptive Bewältigungskompetenz beschreibt die Fähigkeit, flexibel und wirksam auf belastende oder herausfordernde Lebenssituationen zu reagieren. Sie umfasst das Vorhandensein verschiedener Copingstrategien, um auch unter anhaltender oder mehrfacher Belastung handlungsfähig zu bleiben. Dieser Resilienzfaktor weist Überschneidungen mit der Problemlösefähigkeit auf. Oft entsteht Stress nicht automatisch durch äussere Einflüsse, sondern durch deren subjektive Bewertung (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 53).

In der Literatur finden sich zahlreiche Beschreibungen von Copingstrategien, wobei das problemorientierte und das emotionsorientierte Coping am häufigsten erwähnt wird. Problemorientiertes Coping zielt darauf ab, Belastungen durch aktives Handeln zu bewältigen und konkrete Lösungen zu finden. Das emotionsorientierte Coping bezieht sich auf die emotionale Bewältigung von negativen Gefühlen, ausgelöst durch kritische Lebensereignisse. Ein förderlicher Umgang besteht darin, Schwierigkeiten anzunehmen, sie als potenzielle Entwicklungsschritte zu betrachten und ihnen mit Humor zu begegnen (Bengel et al., 2012, S. 78).

All diese Schutzfaktoren beeinflussen sich gegenseitig und können nicht unabhängig voneinander betrachtet werden. Zudem ist eine stabile, wertschätzende und emotional warme Beziehung zu mindestens einer erwachsenen Bezugsperson als Basis für die Entwicklung von personalen Resilienzfaktoren essenziell, liegt jedoch ausserhalb des inhaltlichen Fokus dieser Arbeit (Thun Hohenstein et al., 2020, S. 10).

2.2 Theatrale Methoden

Das folgende Kapitel gibt einen Einblick in verschiedene Theatermethoden, deren Wirkung auf die Spielenden und mögliche Anwendungsfelder in sozialarbeiterischen Settings. Theater soll nicht nur als künstlerisches Mittel, sondern als gezielte Methode für körperliches Erleben und Ausdrücken von Gefühlen, sowie Förderung von persönlichen Entwicklungs- und Veränderungsprozessen beleuchtet werden. Die Auswahl der Methoden orientiert sich an den persönlichen Berührungspunkten der Verfasserin und der interviewten Fachpersonen, weshalb sie nicht als abschliessend betrachtet werden kann.

2.2.1 Psychodrama

Das Psychodrama geht auf den Psychiater, Sozialforscher und Schriftsteller Jakob Levy Moreno zurück, der in den 1920er-Jahren Theater erstmals in einen therapeutischen und sozialen Kontext stellte (Moreno & Fox, 2001, S. 22; Stadler & Kern, 2010, S. 14). Sein Ansatz basiert auf der Annahme, dass Menschen schöpferische und handelnde Wesen sind, die ihre Identität in sozialen Rollen entfalten. Durch szenisches Handeln, etwa durch Rollentausch, Spiegeln oder Doppeln (siehe S. 13), werden Spontaneität, Kreativität und Begegnung gefördert. Ziel ist es, eingefahrene Rollenmuster zu durchbrechen und neue Handlungsmöglichkeiten zu erproben (Stimmer, 2020, S. 246–248).

Die Methode Psychodrama ist eine Einladung zur Begegnung, in der innere Erlebnisse, Gedanken und Emotionen in einer geschützten, symbolischen Bühnensituation spielerisch dargestellt und bearbeitet werden. Die Teilnehmenden können Vergangenes reflektieren, Gegenwärtiges bearbeiten oder Zukünftiges vorhersehen. Fehler und Experimente sind

ausdrücklich erwünscht, um kreative Entwicklungsprozesse zu ermöglichen (Stadler & Kern, 2010, S. 10–15).

Obwohl das Psychodrama ursprünglich in der Psychotherapie verankert war, findet es heute in zahlreichen Feldern der Sozialen Arbeit Anwendung, etwa in der Familien-, Sucht- und Erziehungsberatung, Mediation oder auch in der Supervision (Stadler & Kern, 2010, S. 16 & 32; Buer, 2005, S. 285). Durch den handlungs- und erfahrungsorientierten Zugang unterscheidet sich die Methode wesentlich von der klassischen Gesprächstherapie, da hier Emotionen, Körper und Handlungsebene gleichermaßen einbezogen werden (Stimmer, 2020, S. 250).

Das psychodramatische Spiel besteht nach Stadler und Kern (2010) aus drei Phasen: Erwärmungsphase – Aktivierung von Körper und Geist sowie Fokussierung (S. 54), Aktionsphase – szenische Darstellung von Themen und Gefühlen mit Rollenwechsel, Doppeln oder Spiegeln (S. 67) und Integrationsphase – Integration des Erlebten durch mündlichen Erfahrungsaustausch (S. 84). Das Psychodrama umfasst fünf zentrale Elemente: Bühne, Protagonist:in⁶, Hilfs-Ichs⁷, Gruppe und Leitung. Die Bühne dient als geschützter Raum, in dem Konflikte, Befürchtungen und Wünsche der Protagonist:innen ohne Angst vor Bewertung dargestellt werden können (ebd., S. 37). Wird das Psychodrama in seiner ursprünglichen Form, dem Gruppensetting, angewandt, übernehmen die Hilfs-Ichs Rollen aus der inneren oder äusseren Lebenswelt der Protagonist:in, spiegeln deren Dynamiken und ermöglichen Perspektivenwechsel (ebd., S. 44–46). Die Gruppe bildet ein unterstützendes soziales Feld, welches von Wertschätzung und Akzeptanz geprägt ist, wodurch das Individuum die Erfahrung machen kann, dass das eigene Handeln eine positive Wirkung auf die Gruppe hat (ebd., S. 47–48). Die Leitung unterstützt durch ihr methodisches Wissen und ihre Erfahrung die Veränderungsprozesse der Spielenden. Sie kann entweder in einer eher beobachtenden Rolle im Hintergrund bleiben, oder sich aktiv am Gruppenprozess beteiligen (ebd., S. 39–40).

Das Psychodrama besteht aus einer Vielzahl handlungsorientierter Techniken, die den Prozess der Selbstexploration, der Perspektivenübernahme und der emotionalen Integration unterstützen. Vier der grundlegenden Techniken sind der Szenenaufbau, das Doppeln, der Rollenwechsel und das Spiegeln (Stadler & Kern, 2010, S. 112–126).

⁶ Die Person, deren Thema im Spiel szenisch dargestellt & bearbeitet wird (Stadler & Kern, 2010, S. 252)

⁷ Mitspieler:innen, die Rollen im Leben der Protagonistin, z.B. Persönlichkeitsanteile oder Menschen aus dem Umfeld, darstellen (Stadler & Kern, 2010, S. 44)

Szenenaufbau

Zu Beginn beschreiben die Protagonist:innen die Situation, beteiligte Personen sowie zeitliche und räumliche Rahmenbedingungen. Dadurch werden innere Bilder und Emotionen sichtbar und der Zugang zum Erleben erleichtert (Stadler & Kern, 2010, S. 112).

Doppeln

Ein Gruppenmitglied oder die Leitung versetzt sich empathisch in die Protagonist:innen und spricht deren vermutete Gedanken oder Gefühle aus. Ziel ist, blockierte Emotionen ins Bewusstsein zu bringen und Resilienzfaktoren wie Selbst- und Fremdwahrnehmung zu fördern (Stadler & Kern, 2010, S. 116–117; Krüger, 2002, S. 277; Sturm, 2009, S. 122).

Rollenwechsel

Die Protagonist:innen schlüpfen in die Rolle einer anderen Person oder eines symbolischen Elements. Der Perspektivenwechsel fördert Empathie, Reflexionsfähigkeit sowie soziale Kompetenz und hilft, festgefahrene Beziehungsmuster zu lösen (Stadler & Kern, 2010, S. 123–124).

Spiegeln

Eine gespielte Szene wird durch andere Teilnehmende wiederholt, während die Protagonist:innen sie von aussen beobachten. Die Distanz ermöglicht den Beteiligten, eigene Verstrickungen zu erkennen und aus einer beobachtenden Perspektive heraus neue Denkanstösse zu entwickeln. Die Technik findet unter anderem in der Traumarbeit, Supervision und Teamarbeit Anwendung (Stadler & Kern, 2010, S. 125–126).

In diesen theatralen Techniken lassen sich Parallelen zu Gesprächstechniken der Sozialen Arbeit finden, unter anderem Loopen (Rosenberg & Seils, 2023), Reframing (Schlippe & Schweitzer, 2016) oder Doppeln (Ameln & Kramer, 2015).

Das Psychodrama beruht auf einem humanistischen Menschenbild und weist Parallelen zum personenzentrierten Ansatz nach Rogers (Stadler & Kern, 2010, S. 216–220) oder dem systemischen Ansatz in Anlehnung an Luhmann (1984) auf. Die psychodramatische Sicht betont, dass die Resilienzförderung nicht nur auf individueller Ebene geschehen kann, sondern, dass das soziale Umfeld und Interventionen mitgedacht werden müssen (Thun-Hohenstein et al., 2020, S. 15). Wie beim systemischen Ansatz, ist Gesundheit und Krankheit psychodramatisch gesehen ein kohärentes, dynamisches Wechselspiel, wobei beides Ausdruck des biopsychosozialen Systems ist. Beide Teile sind beim Menschen stets abrufbar, was bedeutet, dass auch Heilung jederzeit mobilisierbar ist (ebd., S. 13).

Dramatherapie

Der Begriff *Drama* bedeutet *Handlung* oder *Tun* und beschreibt in der Dramatherapie das *So-tun-als-ob-Prinzip*. Es wird gezielt eingesetzt, um persönliche Themen im geschützten Raum

des Spiels zu erforschen und neue Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren. Das szenische Handeln ermöglicht einen kreativen Zugang zu Emotionen, Gedanken und Konflikten, die in der Alltagsrealität oft schwer zugänglich sind. Erfahrungen aus dem Spiel können sowohl bewusst als auch unbewusst in den Alltag übertragen werden. Im Zentrum steht stets die Aktivierung der Ressourcen und Ausdrucksmöglichkeiten der Spielenden (Dramatherapie Institut, o.J.). Der Begriff wurde erstmals in den 1930er Jahren vom Schriftsteller und Theaterpädagogen Peter Slade verwendet, der die heilende Wirkung des Spiels in der Arbeit mit Kindern in der Psychiatrie erkannte (Schweizerischer Berufsverband Dramatherapie, o.J.).

Inhaltlich und methodisch weist die Dramatherapie enge Bezüge zum Psychodrama nach Jacob Levy Moreno auf, wird aber als eigenständige Methode betrachtet. Beide Methoden nutzen dramatische Prozesse, Körper- und Rollenarbeit⁸ als elementare Instrumente. Gemeinsam ist ihnen die Auffassung, dass Heilung und Entwicklung durch Erleben und Aktion ermöglicht werden. Auch die Dramatherapie orientiert sich am humanistischen Menschenbild und geht davon aus, dass jeder Mensch über innere Stärke, Selbstheilungskräfte und Entwicklungspotential verfügt. Trotz dieser Parallelen bestehen wesentliche Unterschiede: Das Psychodrama arbeitet stärker strukturorientiert und Probleme werden direkter angegangen. Die Dramatherapie hingegen verfolgt einen symbolisch-indirekten Ansatz. Sie nutzt vielfältige künstlerische Formen wie Märchen, Masken, Puppenspiel, Musik, Malen oder Bewegung und bearbeitet die Themen über Metaphern und Bilder (Dramatherapie Institut, o.J.). Im empirischen Teil auf Seite 35 wird die Dramatherapie noch einmal aufgegriffen.

2.2.2 Theater der Unterdrückten

Das Theater der Unterdrückten (TdU) wurde vom brasilianischen Theaterregisseur, Pädagogen und politischen Aktivisten, Augusto Boal, in den 1950er Jahren ins Leben gerufen.

1931 in Rio de Janeiro geboren, studierte Boal später Chemie und Theaterwissenschaften in New York. 1956 gründete er das politische Volkstheater *Theater Arena*, wo die Grundlagen des TdU entstanden (Ebbers, 2014, S. 65–66). In enger Zusammenarbeit mit dem Pädagogen Paulo Freire entwickelte Boal ein Theaterverständnis, das auf Selbstbestimmung und gesellschaftliche Veränderung abzielt. Es soll Menschen zur kritischen Reflexion gesellschaftlicher Machtstrukturen befähigen (Staffler, 2024, S. 30–33) und sie sollen durch das Spielen ihrer Lebensrealität Handlungsmacht gewinnen und soziale Missstände sichtbar machen (Jost, 2020, S. 66). In der Grundsatzerklärung der internationalen Theater-der-Unterdrückten-Organisation (ITO) steht, dass Theater untrennbar mit dem Menschen

⁸ Symbolisch oder szenisch in eine andere Rolle hineinschlüpfen. Gezielter Einsatz von Rollen als Methode, um Verhaltensweisen, Emotionen, Perspektiven und innere Anteile einer Person erfahrbar und veränderbar zu machen (von Ameln et al., 2009, S. 14-15)

verbunden ist. Der Mensch selbst *ist* Theater, da er in der Lage ist, sich selbst zu beobachten und über sein Handeln zu reflektieren (Staffler, 2024, S. 25-26).

1971 wurde Boal aufgrund seiner Kritik und politischen Haltung gegenüber dem Staat von der brasilianischen Geheimpolizei gefoltert und dann ins Exil gezwungen (Boal et al., 1989, S. 15). Nach dem Ende der Militärdiktatur kehrte er nach Brasilien zurück, gründete das *Centro de Teatro do Oprimido* und initiierte das Legislative Theater, das Bürger:innen aktiv in politische Entscheidungsprozesse einbezog. Dieses Projekt führte zu Gesetzesanträgen, von denen einige umgesetzt wurden (Ebbers, 2014, S. 69-70). Heute gilt Boals Lebenswerk als globaler Ansatz partizipativer Theaterarbeit, welcher in über siebenzig Ländern praktiziert (ebd., S. 70), und unter anderem in der politischen Bildung, der Sozialarbeit, der Schule und der Gemeindeentwicklung eingesetzt wird (Forumtheater Schweiz, o.J.). Die Entstehung des TdU ist untrennbar mit seinem historischen und politischen Kontext verbunden. Boal verfolgte das Ziel, die in der Gesellschaft verankerten asymmetrischen Machtverhältnisse sichtbar zu machen und zu transformieren. Sein theaterpädagogisches Schaffen beruhte auf dem Anliegen, soziale Wirklichkeit aktiv zu verändern (Ebbers, 2014, S. 57).

Staffler (2024) versteht Boals Theaterpraxis als ästhetisches Mittel, womit die Menschen ihre Vergangenheit in Verbindung mit ihrer Gegenwart analysieren, um so die Zukunft aktiv formen zu können. Das TdU soll den Menschen ihre verlorene Stimme zurückgeben und ihnen durch das Spielen ein Erproben der Realität ermöglichen. Weiter soll das Theaterspielen nicht monologisch sein, sondern durch gemeinsames Handeln einen Dialog ermöglichen und hierarchische Strukturen aufbrechen (S. 26-27). Als wichtiges Instrument dafür gilt der Austausch zwischen den Spielenden und den Zuschauenden, wobei die Zuschauenden zu Handelnden und die Spielenden zu Beobachtenden werden können (ebd., S. 13). Ebbers (2014) beschreibt die Techniken des TdU als Wege zur Befreiung, Selbstermächtigung und letztendlich zur «Humanisierung der Menschheit» (S. 71).

Nach Warstat (2016) und Leonhardt (2017) kann Theaterspielen kathartische Prozesse anregen, indem es emotionale Spannungen und innere Konflikte löst (S. 334-337; S. 28). Eine vergleichbare Wirkung beschreibt auch Staffler (2024) in Bezug auf das Theater der Unterdrückten, wo das Spiel, respektive die Handlung, als wesentlicher Faktor für die Bearbeitung von emotionalen Blockaden beschrieben wird (S. 42-43).

Forumtheater

Das Forumtheater ist die weitverbreitetste Methode des TdU und hat wie dieses zum Ziel, Theater als Mittel des Dialogs und der sozialen Veränderung einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Soziale Konflikte werden spielerisch dargestellt und das Publikum wird animiert, einzugreifen. Neue Handlungsmöglichkeiten sollen sichtbar und alternative Verhaltensweisen ausprobiert werden. Im Forumtheater werden Szenen aufgeführt, die auf

realen Erfahrungen und Lebenssituationen der Darstellenden basieren. Diese Szenen thematisieren meist soziale Ungleichheit, Machtmissbrauch oder Diskriminierung und stellen einen Konflikt zwischen einer unterdrückten und einer unterdrückenden Person dar. In der anschliessenden Interventionsphase lädt die Spielleitung das Publikum zur aktiven Teilnahme ein. Die Zuschauenden übernehmen selbst Rollen auf der Bühne, insbesondere jene der unterdrückten Figur. Das Publikum wird somit von einer passiven in eine handelnde und reflektierende Position versetzt. In der gemeinsamen Auseinandersetzung entstehen neue szenische Varianten, die kreative Lösungsansätze sichtbar machen. Das Ziel besteht weniger in der Suche nach der *richtigen* Lösung, sondern im kollektiven Lernprozess, erweiterte Handlungsspielräume und Perspektivenwechsel im Umgang mit sozialen Konflikten zu fördern (Forumtheater Schweiz, o. J.).

2.2.3 Improvisationstheater

Das Improvisationstheater basiert auf einer Reihe von Grundprinzipien, die Spontanität, Kooperation und kreative Ausdrucksfähigkeit fördern. Diese sogenannten *goldenen Regeln* wurden massgeblich durch Viola Spolin (1969) und Keith Johnstone (1981) geprägt, die als Begründer:innen des modernen Improvisationstheaters gelten.

Ein entscheidendes Prinzip ist das *Ja-und-Prinzip*, welches die Akzeptanz und Weiterführung von Impulsen betont. Anstatt Ideen anderer zu blockieren, werden sie angenommen und weitergedacht. Dadurch entsteht eine Atmosphäre der Offenheit, in der Kreativität und Flexibilität wachsen können (Johnstone, 1981, S. 94-97).

Ebenso wesentlich ist die Regel *mach deinen Mitspielenden gut*, die das gemeinsame Gelingen über die individuelle Leistung stellt. Die Spielenden unterstützen sich gegenseitig, wodurch Vertrauen, Empathie und Teamfähigkeit gestärkt werden (Spolin, 1969, S. 42-43).

Das Prinzip *heiter scheitern* fordert dazu auf, Fehler als Teil des kreativen Prozesses zu akzeptieren. Statt Angst vor dem Versagen zu entwickeln, sollen Spielende Fehltritte humorvoll annehmen und produktiv nutzen. Dies fördert Resilienz, Risikobereitschaft und Selbstvertrauen (Durczok, 2020, S. 31).

Das Improvisationstheater betont die Bedeutung von Präsenz und Achtsamkeit. Spielende sollen im Moment bleiben, auf ihr Gegenüber reagieren und Situationen intuitiv gestalten (Spolin, 1963, S. 169). Damit verbunden ist das Prinzip *Angebote machen und annehmen*, das als Grundlage für gelingende Interaktion gilt. Jedes Wort oder jede Bewegung wird als Angebot verstanden, auf das improvisatorisch reagiert wird (Johnstone, 1981, S. 94).

Schliesslich wird das Prinzip *zeigen statt erklären* betont; Emotionen, Beziehungen und Konflikte sollen durch Handlung und Körperausdruck statt durch Verbalisierung vermittelt

werden. Dies fördert eine ganzheitliche Kommunikation und stärkt das nonverbale Ausdrucksvermögen (Spolin, 1969, S. 239-240).

Diese Grundprinzipien bilden die Basis für eine kreative, wertschätzende und angstfreie Lernkultur, die sowohl künstlerische als auch psychosoziale Kompetenzen fördert und Resilienzfaktoren stärken kann.

In improvisatorischen Ansätzen, etwa in den *Theater Games* nach Viola Spolin, wird die Fähigkeit trainiert, spontan zu reagieren und kreative Handlungsoptionen zu entwickeln. Dadurch wird Intuition und Handlungsfähigkeit gestärkt (Pfändler, 2020, S. 51). Spolin betont, dass Theaterarbeit immer ergebnisoffen bleiben muss, um individuelle Lösungsprozesse der Spielenden zu ermöglichen (Pfändler, 2020, S. 45). Das ist ein Prinzip, das auch im lösungsorientierten Ansatz nach de Shazer (1985) und im personenzentrierten Ansatz nach Rogers (1951) in der Sozialen Arbeit hilfreich ist, wenn es darum geht, erfolgreiche und nachhaltige Veränderungsprozesse anzustossen.

2.2.4 Anwendungsfelder und Wirkmechanismen

Theatrale Methoden werden in verschiedensten Settings ausserhalb traditioneller Theaterkontexten, sei es im pädagogischen, sozialen oder psychotherapeutischen Bereich, eingesetzt. Theaterspielen wird in den erwähnten Anwendungsfeldern nicht prioritär zur Unterhaltung, sondern als Werkzeug zur Bildung, Reflexion und Veränderung genutzt. Die Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung (BKJ) hebt hervor, dass kulturelle Bildung, insbesondere Theaterarbeit, Schlüsselkompetenzen wie Selbstbewusstsein, Belastbarkeit, Eigeninitiative und soziale Fähigkeiten wie Empathie, Kommunikations- und Teamfähigkeit sowie gegenseitige Unterstützung stärkt. Ebenso werden Problemlöse- und Reflexionsfähigkeit gefördert (Erpenbeck & BKJ, 2006, S. 48-50). Müller (2025) betont, dass kreatives Handeln, insbesondere in krisenhaften Lebenssituationen oder unter belastenden familiären und sozioökonomischen Bedingungen, die mentale Gesundheit stärkt, indem es ermöglicht, Emotionen auszudrücken, Perspektiven zu wechseln und individuelle Ressourcen sichtbar zu machen (kulturelle Bildung & mentale Gesundheit). Die meisten dieser Wirkmechanismen lassen sich auch im Resilienzmodell nach Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse (2024) finden.

In der Arbeit mit Jugendlichen sind theatrale Methoden zur Ergänzung der klassischen sozialen Arbeit, Sozialpädagogik oder Soziokultur weit verbreitet. Ein Beispiel dafür findet sich im Kanton Bern, in der Werkstatt der Fachstelle Arbeitsintegration (FAI), wo vier Teilnehmende gemeinsam mit einem Theaterpädagogen ein Theaterstück geplant und durchgeführt haben. Im Zentrum standen die soziale Integration und die Befähigung und Motivation erwerbsloser junger Menschen. Der Fokus geht weg von Pflichten und Sanktionierung, hin zur

Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse, Potenziale und Voraussetzungen. In diesem entstandenen kreativen Freiraum wurden resilienzstärkende Eigenschaften wie Selbstwirksamkeit, Selbstkompetenzen und Selbstbestimmung gefördert. (Neuenschwander & Hänggeli, 2025, S. 18). Ähnlicher Ansätze bedient sich auch das Genfer Projekt *Scène Active*, ein Programm wo junge Arbeitslose nebst anderen kreativen Ausdrucksformen zusammen ein öffentliches Theaterstück entwickeln. Auch hier wird das Hauptaugenmerk auf den (Wieder-) Aufbau des Selbstwertes und der Selbstwirksamkeit gelegt (*Scène Active*, o.J.). Auch Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse (2024) sowie Müller (2025) betonen, dass die Selbstwirksamkeit ein bedeutendes Wirkprinzip von theatraler Arbeit ist; Kinder und Jugendliche erfahren durch Beteiligung und eigenes Handeln, dass sie Herausforderungen bewältigen und Lösungen entwickeln können (S. 47). Wie wichtig Projekte sind, die die Selbstwirksamkeit fördern, wird auch in einer PISA-Sonderauswertung der Vodafone Stiftung im Auftrag der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) explizit hervorgehoben; diese fördern eine verbesserte Schul- und Anpassungsleistung von Jugendlichen trotz ungünstiger Startschwierigkeiten (Vodafone Stiftung, 2018, S. 2).

Ein weiterer Anbieter ist InterACT aus Graz, Österreich. Die professionelle Theater- und Kulturinitiative fokussiert sich auf Theaterarbeit und szenisches Spiel, um eine Kultur des Dialogs und des Zusammenlebens zu schaffen. Sie fördert Empowerment sowie Mitwirkung und hat zum Ziel, persönliche und soziale Veränderungsprozesse anzustossen. Es wird hauptsächlich mit der Methode Forumtheater nach Augusto Boal gearbeitet. Der Fokus des Theaterspielens liegt auf der Aktivierung und Beteiligung der Spielenden sowie der Veränderung einer lebensnahen problematischen Situation oder eines Konfliktes. Das Spielen soll ein Werkzeug für persönliche und gesellschaftliche Reflexion, kreative Ideenfindung und die Erprobung neuer Handlungsansätze sein (Interact Online, o. J.).

Auch im Strafvollzug wird Theater zunehmend als Mittel der Resozialisierung eingesetzt. Theaterprojekte im Strafvollzug dienen der Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten, der Reflexion von Rollen- und Selbstkonzepten sowie der Vorbereitung auf ein straffreies Leben nach der Entlassung (Leonhardt, 2017, S. 16–17). Durch das szenische Spiel werden Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster bewusst gemacht und die Ambiguitätstoleranz gefördert. Das Leben im Strafvollzug ist durch starre Strukturen und eingeschränkte Entscheidungsmöglichkeiten geprägt, was nach der Entlassung häufig zu Überforderung führt. Theater bietet hier einen Ausgleich, da es das Spannungsfeld zwischen Struktur und kreativer Freiheit erlebbar macht und die Spielenden ermutigt, mitzugestalten und Verantwortung zu übernehmen (ebd., S. 24). Gleichzeitig werden soziale Kompetenzen und Kooperationsfähigkeit im Zusammenspiel mit anderen Inhaftierten gestärkt. Das Gefängnistheater hat auch eine Wirkung auf das Umfeld: Es kann, im Sinne von Boals Ansatz,

Vorurteile bei Zuschauenden abbauen und ermöglicht Gefangenen, sich wieder als handlungsfähige Individuen wahrzunehmen (Leonhardt, 2017, S. 35 & S. 141; Schauspieler 1, persönliche Mitteilung, 2025, 23. September). Als weiteres Praxisbeispiel dient ein Theaterprojekt mit straffälligen Jugendlichen, wo die Impulskontrolle gezielt trainiert wurde, indem Provokationen von anderen inhaftierten Jugendlichen im Spiel ausgehalten und mit Unterstützung von Coaches bewältigt werden konnten. Zudem diente die Übung dazu, durch das Ausprobieren, neue Strategien für das reale Leben zu trainieren. (Rainer, 1999, S. 14). Der Bezug zur Resilienzförderung ist deutlich: Theaterspielen stärkt Selbstwert, Selbstwirksamkeit und emotionale Stabilität und unterstützt die Entwicklung neuer Bewältigungsstrategien trotz belastender Lebensbedingungen (Leonhardt, 2017, S. 111 & 151). Das Spiel fördert zudem, wie von Leonhardt (2017) und einem Schauspielenden aus der Justizvollzugsanstalt Lenzburg beschrieben, wesentliche Lebenskompetenzen wie Problemlösefähigkeit, Empathie, Selbstregulation und soziale Verantwortung (S. 161 & S. 180; Schauspieler 2, persönliche Mitteilung, 2025, 23. September).

In der Arbeit mit geflüchteten Menschen findet man auch Theaterprojekte oder den Einsatz theatraler Elemente. So arbeitete Moreno schon in den 1920er Jahren mit Elementen des Psychodramas (siehe 2.2.1) in Asylzentren. Auch die Theater- und Kulturinitiative *InterACT* nutzt theaterbasierte Prozesse als Möglichkeit, die Selbstwirksamkeit, Selbstreflexion und Selbstentwicklung zu fördern, indem vorhandene Ressourcen aktiviert und gestärkt werden (Interact Online, Mission Statement, o.J.). Das Forumtheaterprojekt *Free Mind* mit unbegleiteten minderjährigen Asylsuchenden zeigt beispielhaft, dass Theaterübungen Jugendlichen helfen können, aus sich herauskommen, Selbstvertrauen aufzubauen und neue Handlungswege zu erproben und sich somit selbstwirksamer im Umgang mit belastenden Alltagssituationen zu fühlen (Interact Online, Archiv, o.J.).

2.3 Lebensweltorientierte Soziale Arbeit

Die Theorie der lebensweltorientierten Sozialen Arbeit nach Thiersch entstand in den späten 1960er- und 1970er Jahren als Gegenbewegung zu einer disziplin- und verwaltungsorientierten Sozialpädagogik, die stark durch Autoritarismus, Kontrolle und Anpassungsdruck geprägt war. Institutionen wie Fürsorgeeinrichtungen, Heime und Ämter arbeiteten damals häufig exkludierend, indem sie die Menschen in das «gesellschaftliche Abseits» drängten (Thiersch, 2020, S. 16–18). Als Gegenbewegung dazu entwickelte sich das Konzept der lebensweltorientierten Sozialen Arbeit, das den Alltag und die Lebenswelt (Welt der Vertrautheit) der Menschen in den Mittelpunkt rückte. Lebensweltorientierung meint auch die Förderung von Selbstbestimmung, Anerkennung und gelingender Lebensgestaltung (Thiersch, 2020, S. 48–49, S. 128, S. 138).

Massgeblich ist der Alltagsbezug: Soziale Arbeit soll sich an den konkreten Bewältigungsaufgaben orientieren, die Individuen im Alltag zu meistern haben. Diese werden nicht defizitär, sondern als Ausgangspunkt von Unterstützung und Weiterentwicklung gesehen (Thiersch, 2020, S. 27–29). Die Theorie setzt an der Normalität alltäglicher Erfahrungen an, die alle Menschen betreffen, und versteht die alltäglichen Erfahrungen als Grundlage sozialpädagogischen Handelns (Thiersch, 2020, S. 88).

Aus dieser Perspektive erscheinen Lebensschwierigkeiten nicht als Ausnahmen, sondern als Teil der Normalität des Alltags. Belastungen, Überforderungen und Defizite werden als Aspekt dieser Normalität anerkannt und nicht verdrängt. Vielmehr wird betont, dass gesellschaftliche Ungerechtigkeiten und individuelle Überforderungen zu alltäglichen Lebenswelten dazugehören. Daraus ergeben sich Spannungen und Widersprüche, die Unterstützung und Veränderung notwendig machen (Bitzan, 2018, S. 52-54). Die individuellen Handlungsmuster, welche die Menschen zur Bewältigung des Alltags anwenden, werden von Thiersch als *Vorderbühne* beschrieben, auf der Probleme sichtbar bearbeitet werden. Die gesellschaftlichen Strukturen bezeichnet er als die *Hinterbühne*, die diese Bewältigungsmuster prägen (ebd., S. 27).

Die Haltung der Lebensweltorientierung ist durch Anerkennung vom Eigensinn (eigenständige Art und Weise, wie Menschen ihr Leben führen) der Klient:innen bestimmt. Sie sollen in ihren Potenzialen, Eigenheiten und Bemühungen wahrgenommen und unterstützt werden (Thiersch, 2020, S. 40). Ziel ist die Sicherung von Handlungsfähigkeit im Alltag. Es soll ein Rahmen geschaffen werden, der Sicherheit und Orientierung bietet, und gleichzeitig sollen Räume für Selbstbestimmung, Experimente und Eigeninitiative entstehen (ebd., S. 59-62; S.160-161). Dafür benötigen die Adressat:innen Kompetenzen, die sie befähigen, nicht in Abwehr, Hilflosigkeit oder Angst auszuharren. Hilfreich sind Fantasie und Motivation, um sich auf Neues einlassen zu können, sowie Mut, Risiken einzugehen. Diese Kompetenzen müssen nach Thiersch durch intellektuelle, emotionale und ästhetische als auch körperliche und kreative Ausdrucksformen sichtbar und erfahrbar gemacht werden (ebd., S. 114).

Die lebensweltorientierte Soziale Arbeit darf sich nicht auf individuelle Hilfen beschränken, sondern soll strukturelle Ungleichheiten und institutionelle Bedingungen sichtbar machen, die soziale Probleme erzeugen oder verstärken. Lebensweltorientierung ist daher nach Thiersch immer auch ein Engagement für mehr Gerechtigkeit (Thiersch, 2020, S. 23 & 27-28). Sie soll Voraussetzungen für Teilhabe schaffen, indem sie Adressat:innen befähigt, soziale und kulturelle Strukturen für sich zu nutzen (Thiersch, 2020, S. 94).

Die Lebensweltorientierung versteht sich als Wissenschaft, die Theorie und Praxis verbindet. Es geht um *Leitplanken* für professionelles Handeln, die konkret im Alltag der Adressat:innen greifen (Thiersch, 2020, S. 25–26 & 30–33).

Daraus ergeben sich für die Soziale Arbeit folgende Leitlinien:

- Alltäglichkeit ist gemeinsame Erfahrungsbasis und primärer Ausgangspunkt sozialarbeiterischen Handelns (Thiersch, 2020, S. 45).
- Alltag ist nicht nur individuell, sondern auch strukturell geprägt; Vorder- und Hinterbühne sind untrennbar miteinander verwoben. Alltag ist der Ort, wo sich diese beiden Bühnen überschneiden (ebd., S. 45).
- Es existieren unterschiedliche Alltagswelten, die durch Faktoren wie Armut, Geschlecht, Familie oder Arbeit bestimmt werden (ebd., S. 45 & 48).
- Alltag ist ambivalent: Im scheinbar normalen Ablauf der täglichen Aufgaben stecken nicht nur Wiederholungen, Selbstzufriedenheit oder Eintönigkeit. Im Alltag steckt auch die Möglichkeit für Gestaltungsspielraum, Veränderung und für ein gelingenderes Leben (ebd., S. 45–46).
- Alltag ist eine sehr komplexe Wirklichkeit. Man kann ihn oft besser verstehen, wenn man ihn erzählt oder darstellt, anstatt nur einzelne Fakten oder Momente zu analysieren. Deshalb sind Geschichten, Romane, Biografien, Reportagen oder auch Filme wertvoll. Um den Alltag begreifen zu können, sollte man auch solche Zugänge nutzen (ebd., S. 46).

Bezug zu theatralen Methoden

Die Theorielinie der lebensweltorientierten Sozialen Arbeit zeigt deutliche Überschneidungen mit den Haltungen und Handlungsansätzen verschiedener theatraler Methoden und bietet damit eine tragfähige Grundlage für deren fachliche Legitimation innerhalb der Profession. Müller (2009) zeigt, dass die Theorie der lebensweltorientierten Sozialen Arbeit nach Thiersch und das Psychodrama nach Moreno vergleichbare Zielsetzungen verfolgen: Beide wollen Menschen in belastenden Lebenslagen befähigen, ihren Alltag zu bewältigen, und Partizipation ermöglichen. Die lebensweltorientierte Soziale Arbeit möchte Hilfe zur Selbsthilfe leisten und stellt alltägliche Handlungskompetenzen, Bedürfnisse und Ressourcen der Klient:innen in den Vordergrund (Müller, 2009, S. 521). Das Psychodrama wurde von Moreno aus einer vergleichbaren Haltung heraus entwickelt: in Alltagsräumen, mit marginalisierten Gruppen sollen Lebensgeschichten szenisch erfahrbar gemacht werden. Die Bühne dient als Ort für die Erprobung neuer Handlungsweisen, wobei Klient:innen als aktive Subjekte einbezogen werden. Methoden wie Rollentausch oder Spiegeln ermöglichen Perspektivenwechsel, Rollenflexibilität und Spontaneität, grundlegende Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung und sozialen Integration (ebd., S. 522). Gemachte Erfahrungen oder Zukunftsvorstellungen erhalten durch das aktive Erleben und Darstellen oft mehr Tiefe und es entsteht ein besseres Verständnis für den oft komplexen Alltag (Müller, 2009, S. 523; Thiersch, 2020, S. 46). Das Psychodrama und die lebensweltorientierte Soziale Arbeit basieren beide

auf den Prinzipien von Empowerment, Partizipation und Selbstwirksamkeit, indem sie Sicherheit und Orientierung mit gezielten Freiräumen für Selbstbestimmung verbinden (Müller, 2009, S. 523).

Gemeinsamkeiten mit der lebensweltorientierten Sozialen Arbeit lassen sich auch im Forumtheater finden. Nach Wrentschur (2019) dienen Reflexions- und Erkenntnisprozesse im Forumtheater dazu, Unterdrückung, Ausgrenzung und Diskriminierung aus der lebensweltlichen Erfahrung der Spielenden sichtbar zu machen und Veränderungswissen zu generieren (S. 98). Ziel ist die Förderung von sozialer Gerechtigkeit, Teilhabe, Mitbestimmung und Empowerment, zentrale Werte der lebensweltorientierten Sozialen Arbeit (Thiersch, 2020, S. 128). Alltagserfahrungen der Teilnehmenden werden hierbei szenisch bearbeitet, verändert und in kollektive Lernprozesse eingebunden (Wrentschur, 2019, S. 98).

2.4 Kreativität

Forschungen der Neurobiologie, der Psychologie und auch der Pädagogik haben gezeigt, dass sich die passive wie auch die aktive Beschäftigung mit Kunst und Kultur positiv auf die Neuroplastizität (Fähigkeit des Gehirns, sich strukturell und funktionell zu verändern) auswirkt. Für die Entwicklung von Kreativität ist eine hohe Neuroplastizität wiederum eine Voraussetzung (Deutscher Bundestag, 2008, S. 379).

Kreativität und Spontanität sind massgebliche Elemente, um das Theaterspielen und seine Wirkungsweise zu begreifen. Dort, wo Kreativität ungehindert fließen kann, entsteht laut Stadler und Kern Gesundheit (2010, S. 11 & 25.) Das kreative Potenzial eines Menschen ist jene Kraft, die Heilung ermöglicht, den Weg aus der Krise weist und die Energie verkörpert, welche die persönliche Weiterentwicklung und Entfaltung möglich macht (ebd., S. 18). Werden sie hingegen gehemmt, zeigt sich Krankheit im Individuum, in Familien und in sozialen Systemen (ebd., S. 11). Speziell das Improvisationstheater wirkt, wie vom Theaterpädagogen Keith Johnstone beschrieben, unterstützend, um den *verkümmerten menschlichen Grundzug Spontanität* zurückzugewinnen. Auch die Angst vor dem Scheitern, ein grosses Hindernis für kreatives Denken, kann abgebaut werden (Durczok, 2020, S. 30-31). Mit Spontanität ist die Flexibilität eines Menschen oder eines Systems gemeint, der oder das spontan und angemessen auf eine neue Situation reagieren oder eine wiederkehrende Situation neu beurteilen kann (Durczok, 2020, S. 25). Deutliche Parallelen zeigen sich mit den Resilienzfaktoren adaptive Bewältigungskompetenz und Problemlösefähigkeit, wo es darum geht, flexibel und wirksam mit neuen Stresssituationen umzugehen und kreative Lösungsstrategien für komplexe Probleme zu entwickeln. Es liegt somit nahe, dass Kreativität und Spontanität auch bei einer gewünschten Verhaltensänderung unterstützend wirken kann, weil neue kreative Lösungen dazu beitragen, störende Wiederholungen zu durchbrechen. Zu

können. Die Ursprünge dieser Erkenntnisse finden sich im Psychodrama und können mit dem Prozessmodell der Verhaltensänderung aufgezeigt werden, welches auch als prototypisches Resilienzmodell betrachtet werden kann (Siehe Abbildung 2). Die Idee des Psychodramas war von Beginn an die Förderung der Resilienz durch die Bearbeitung von Emotionen und Gedanken mithilfe kreativer Prozesse (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2024, S. 17).

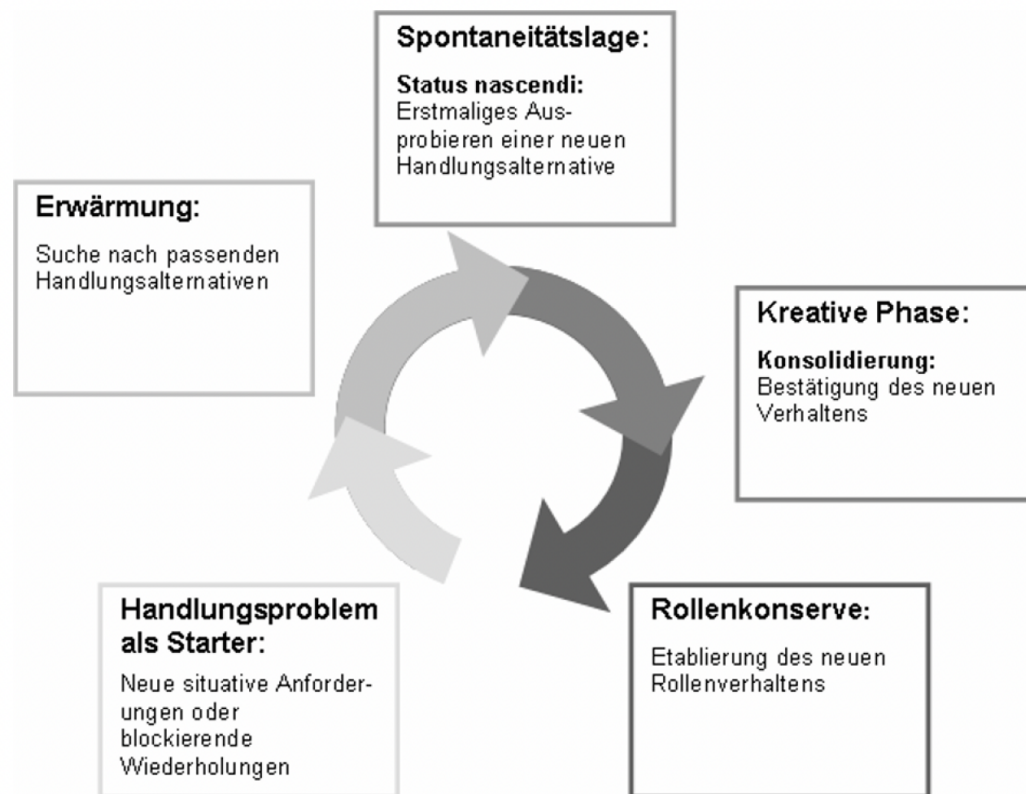


Abbildung 2: Verhaltensänderung als kreativer Prozess (Stadler & Kern, 2010, S. 147)

2.5 Humor

Humor gilt als bedeutsamer Schutzfaktor im Umgang mit Stress, da er Selbstdistanzierung zu Problemen ermöglicht (Trenkle, 2005, S. 102; Kirchmayr, 2006, S. 177). Humor stellt eine fortschrittliche und kreative Bewältigungsstrategie dar (Frick, 2021, S. 150). Auch die Forschung zu emotionsorientierten Copingstrategien (siehe S. 11) weist darauf hin, dass aktive Strategien, wie die bewusste Wahrnehmung und Akzeptanz von Problemen, deren positive Umdeutung, die Konfrontation mit Ängsten oder die humorvolle Betrachtung belastender Situationen, eine protektive Wirkung entfalten können (Bengel et al., 2012, S. 82). Eine deutsche Studie mit Krebspatient:innen konnte zeigen, dass Personen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung in den ersten Monaten nach einer Operation vermehrt flexible und situationsangemessene Copingstrategien nutzten, darunter auch Humor (Schwarzer et al., 2005, S. 807). Ebenso zeigen Studien zu Humorthherapie positive gesundheitliche Effekte: In einem Workshop für Senior:innen nahmen depressive und ängstliche Symptome ab, die

allgemeine Befindlichkeit verbesserte sich, und diese positiven Veränderungen hielten auch Wochen nach Abschluss des Programms an (Ganz & Jacobs, 2014, S. 209).

Humor zeigt eine Vielzahl an körperlichen und emotionalen Wirkungen. Lachen reduziert Stresshormone, senkt Blutdruck und Herzfrequenz, wirkt immunstärkend und erhöht die Schmerztoleranz (Lang, 2023, S. 180; McGhee, 2010, S. 6). Auch die durch das Lachen hervorgerufene Muskelentspannung reduziert gleichzeitig die psychische Anspannung, was ein wesentliches Ziel vieler Stressbewältigungstechniken ist (McGhee, 2010, S. 6). Zudem steigert Humor positive Emotionen, die gleichzeitig mit einer Verringerung negativer Gefühle erlebt werden (Danzer et al., 1990, S. 1031; Deaner & McConata, 1993, S. 755).

Inhaltlich lassen sich verschiedene Humorstile unterscheiden: Selbstverstärkender Humor (über eigene Schwächen wohlwollend lachen zu können) wird genutzt, um schwierige Situationen zu bewältigen, Perspektivenwechsel zu ermöglichen und Handlungsspielräume zu erweitern (Kuiper & Harris, 2009, S. 5). Affiliativer Humor (verbindender Humor) stärkt durch gemeinsames Lachen und Erzählen von Anekdoten die soziale Bindung (Martin et al., 2003, S. 65–67). Beide Humorstile tragen dazu bei, Resilienz zu fördern, indem sie individuelle Bewältigungsstrategien ermöglichen und den Ausbau von Sozialkompetenzen unterstützen.

Die Forschung verdeutlicht, dass Humor auf psychischer, sozialer, emotionaler und körperlicher Ebene vielfältige positive Wirkungen entfaltet. Er kann als ressourcenorientierte Strategie verstanden werden, die auch zur Stärkung von Resilienz beiträgt.

3 Handlungsbedarf

Das Kapitel *Handlungsbedarf* gibt zunächst einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand zur Resilienz und zeigt auf, wo zentrale Forschungslücken bestehen, insbesondere im Hinblick auf die Wirkung kreativer und alltagsnaher Interventionsformen in sozialen Berufen. Darauf aufbauend wird die daraus abgeleitete Forschungsfrage dieser Bachelorarbeit vorgestellt.

3.1 Aktueller Forschungsstand

Als Pionierstudie der Resilienzforschung gilt die in Hawaii durchgeführte Kauai-Studie der Amerikanerin Emmy Werner und der Forschungsgruppe um Ruth S. Smith (1979). Der ganze Jahrgang von 1955 der Bewohner:innen wurde über Jahrzehnte in Bezug auf die Entwicklung derer Resilienz begleitet. Ein Drittel der untersuchten Kinder wuchs unter schwierigen Bedingungen auf, etwa in chronischer Armut, mit psychisch erkrankten Eltern oder in einem familiär belasteten Umfeld. Innerhalb dieser Risikogruppe zeigte ein weiteres Drittel eine positive Entwicklung: Diese Kinder zeigten kein herausforderndes Verhalten wie die übrigen

zwei Drittel, sondern entwickelten sich trotz schwierigen Lebensumständen positiv (Werner, 2000, S. 115-132). Werner und Smith stellten fest, dass diese resilienten Kinder im späteren Leben stabile Beziehungen führten, zuversichtlich waren und eine erfüllende Arbeit fanden. Im Vergleich zu den anderen Risikokindern zeigten sie im Alter von 40 Jahren seltener chronische Krankheiten, hatten eine tiefere Scheidungsrate und lebten länger (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 14). Diese widerstandsfähige Gruppe verfügte über Schutzfaktoren wie eine verlässliche Bezugsperson, einen starken familiären Zusammenhalt, ausgeprägte soziale Fähigkeiten und positive Selbstwirksamkeitserwartungen (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 17). Vergleichbare Studien gab es auch in Deutschland. Zu erwähnen sind die beiden Studien Mannheimer-Risikokinderstudie von Laucht et al. (1998) und die Bielefelder Invulnerabilitätsstudie von Lösel und Bender (1994). Beide Studien kamen zu vergleichbaren Ergebnissen wie die Kauai-Studie, obwohl diese in einem anderen Kulturkreis durchgeführt und sich auf eine spezifische Hochrisikogruppe fokussierte.

Bis in die 2000er-Jahre konzentrierte sich die Resilienzforschung nahezu ausschliesslich auf Kinder und ihre Entwicklungsphasen, erst später rückten auch Erwachsene verstärkt in den Fokus. Auf Grundlage verschiedener Forschungsergebnisse, beispielsweise von Masten und O'Dougherty Wright (2010, S. 223) sowie Bengel et al. (2012, S.7), zeigt sich, dass Schutzfaktoren, wie zum Beispiel Widerstandsfähigkeit, Optimismus oder Selbstwirksamkeitserwartungen, die sich im Kindes- und Jugendalter als wirksam erwiesen haben, auch im Erwachsenenalter eine wichtige Rolle spielen. Die in jungen Jahren entwickelten Schutz- und Resilienzfaktoren bilden eine Grundlage für die weitere Entwicklung von Resilienz im späteren Leben. Weitere genannte Schutzfaktoren im Erwachsenenalter sind positive Emotionen, Hoffnung, Selbstwertgefühl, Kontrollüberzeugungen, Kohärenzgefühl (siehe S. 6 & S. 48), Religiosität und Spiritualität, Coping (Bewältigung von Stress) und soziale Unterstützung (Bengel et al., 2012, S. 45).

3.2 Forschungslücken

In den letzten Jahren hat die Resilienzforschung zunehmend an Bedeutung gewonnen, insbesondere im Kontext pädagogischer und sozialer Professionen. Dennoch zeigt sich, dass die empirische Forschung zu Interventionsformen wie theaterbasierten Ansätzen zur Resilienzförderung nach wie vor sehr begrenzt ist.

Bestehende erforschte Ansätze konzentrieren sich, wie bereits erwähnt, überwiegend auf das Kindes- und Jugendalter, während Interventionen für Erwachsene deutlich seltener untersucht wurden (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 17). Durchgeführte Studien konzentrieren sich überwiegend auf einzelne Berufsgruppen, wie etwa Lehrkräfte (Görich, 2019). Bestehende resilienzfördernde Angebote im Erwachsenenbereich gibt es in Form von

Selbsthilfe- und Coachingangeboten, deren Wirksamkeit wissenschaftlich bislang unzureichend belegt ist (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 17).

Eine wesentliche Forschungslücke betrifft die Frage nach der am geeignetsten und wirkungsvollsten Interventionsform. Es besteht Uneinigkeit darüber, ob standardisierte, klar strukturierte Trainingsprogramme oder alltagsintegrierte, erfahrungsorientierte Förderansätze nachhaltigere Effekte erzielen (Wustmann, 2011, S. 350-359). Wustmann betont die Bedeutung von lebensweltlich eingebetteten Erfahrungsräumen, in denen Selbstwirksamkeit und resilientes Handeln im Alltag gefördert werden (ebd., S. 357).

Es zeigt sich, dass empirische Forschung zur Resilienzförderung im Kontext der Sozialen Arbeit, insbesondere im Erwachsenenalter und in Verbindung mit kreativen, erlebnisorientierten Methoden wie dem Theaterspiel, bislang weitgehend fehlt. Diese Forschungslücke unterstreicht die Notwendigkeit, bestehende innovative Interventionsformen zu untersuchen, die an der Lebenswelt der Klient:innen ansetzen und deren personale sowie soziale Ressourcen nachhaltig stärken. Die Bachelorarbeit knüpft im nachfolgenden empirischen Teil an diese Lücke an, indem sie untersucht, was theatrale Methoden zur Förderung der Resilienz beitragen können und leistet damit einen Beitrag zur praxisorientierten Weiterentwicklung resilienzfördernder Ansätze.

3.3 Forschungsfrage

Resultierend aus dem aktuellen Forschungsstand und den Forschungslücken ergibt sich für den empirischen Teil dieser Bachelorarbeit folgende Fragestellung:

Inwiefern kann sich der Einsatz von theatralen Methoden auf die Resilienz von Klient:innen in sozialen Feldern auswirken?

4 Forschungsdesign

Das nächste Kapitel beschreibt das Forschungsdesign dieser Bachelorarbeit und erläutert systematisch die einzelnen Schritte des methodischen Vorgehens. Darauf erfolgt die Methodenkritik.

4.1 Methodisches Vorgehen

Das Forschungsdesign gliedert sich in fünf Schritte: Zuerst wird die ausgewählte Erhebungsmethode vorgestellt und begründet. Anschliessend folgt die Darstellung des Samplings sowie die Entwicklung des Interviewleitfadens. Im nächsten Schritt wird die Datenerhebung erläutert, bevor abschliessend das Vorgehen des Auswertungsverfahrens beschrieben wird.

4.1.1 Erhebungsmethode

Um die Forschungsfrage zu beantworten, wurde die qualitative Erhebungsmethode in Form von Expert:inneninterviews gewählt. Es wurde eine Mischung zwischen systematisierenden (systematische Informationsgewinnung) und theoriegenerierenden (Deutungswissen der Befragten) Interviews gewählt (Flick, 2011). Dies erfolgte anhand von Leitfragen, welche den Interviews einerseits eine klare Struktur gaben und andererseits die Interviewpersonen themenspezifisch geleitet werden konnten. Das hatte den Vorteil, dass die Aussagen der verschiedenen Expert:innen bei der Auswertung miteinander verglichen werden konnten. Die gemischte Methode ermöglichte auch, Äusserungsinteressen der zu Interviewenden zu berücksichtigen und neues Wissen zur Verbindung von Theater und Resilienz zu generieren.

4.1.2 Sampling

Die Auswahl der Expert:innen erfolgte anhand des Convenience Sampling, dem Zufallsprinzip. Es wurde darauf geachtet, Personen mit verschiedenen beruflichen Hintergründen und in verschiedenen Anwendungsfeldern befragen zu können. Dieses Vorgehen ergab sich aus den begrenzten zeitlichen Ressourcen und da der Zugang zu den Personen nicht automatisch gewährleistet war. Mit dem Begriff Expert:in sind in der vorliegenden Bachelorarbeit

Fachpersonen aus sozialen Bereichen gemeint, die in ihrem Berufsalltag mit Klient:innen arbeiten und Theatermethoden einsetzen. Auf die Einbeziehung von Klient:innen, die selbst theaterbasierte Angebote nutzen, wurde aufgrund der begrenzten zeitlichen Ressourcen verzichtet. Gesamthaft wurden sechs Befragungen durchgeführt. Zwei Personen arbeiten oder arbeiteten im Bereich Psychiatrie, eine Person als Dramatherapeutin, eine Person im Strafvollzug, eine Person in einem Theaterprojekt für junge Menschen, die aufgrund einer Beeinträchtigung oder einer Stigmatisierung besonderen Herausforderungen gegenüberstehen, und eine Person als Theaterpädagoge in Projekten mit Fokus auf das *Theater der Unterdrückten*, das unter 2.2.2 vertieft dargestellt wurde.

4.1.3 Interviewleitfaden⁹

Der Interviewleitfaden wurde in Anlehnung an Bogner et al. (2014) in fünf verschiedene Themenblöcke unterteilt, welche ihrerseits ein bis vier Hauptfragen und je nach Bedarf Unterfragen zur Spezifizierung beinhalteten (S. 28). Der Leitfaden diente zur Orientierung im Gespräch und als Gedächtnisstütze. Die Reihenfolge der Fragen wurde je nach Gesprächsablauf laufend angepasst, damit flexibel auf die Äusserungsinteressen der zu interviewenden Person eingegangen werden konnte.

4.1.4 Durchführung der Datenerhebung

Wie unter 3.1.2 erwähnt, war der Zugang zu den Samplings nicht von Anfang an gesichert. Durch Gespräche mit Mitstudent:innen und Dozierenden, den Austausch im privaten Umfeld, einem Zeitungsartikel sowie beruflichen Kontakten, konnten fünf Interviewpartner:innen akquiriert werden. Das sechste Interview erfolgte durch eine Weiterempfehlung eines bestehenden Interviewpartners.

Die Interviews fanden in Zürich, Bern, Luzern und Basel statt. Eines wurde aus zeitlichen Gründen online durchgeführt. Fünf von sechs Terminen fanden bei den Personen vor Ort statt. Alle Befragungen wurden mit einem Diktiergerät durchgeführt, damit der Fokus während des Interviews auf den Gesprächspartner:innen liegen konnte. Alle Personen wurden im Vorfeld über die Aufnahme des Gesprächs informiert und haben eine Einwilligungserklärung zur Teilnahme am Gespräch sowie eine Zustimmung zur Verwendung der Daten unterschrieben. Gleichzeitig sicherte die Einwilligungserklärung eine Anonymisierung der Person, der Organisation und einen vertraulichen Umgang mit den Daten zu. Die Gespräche dauerten zwischen einer Stunde und neunzig Minuten. Kurz vor Beginn der Gespräche wurde nochmals darauf hingewiesen, dass der Umgang mit dem Gesagten vertraulich ist und das Gespräch aufgenommen wird. Als Letztes wurde erfragt, ob das Interview in Schriftsprache oder auf

⁹ Siehe Anhang auf S. 69

Schweizerdeutsch stattfinden soll, wobei beide Optionen gewählt wurden. Auf die explizite Nennung der spezifischen Resilienzfaktoren nach Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse (2024) wurde bewusst verzichtet, um eine Beeinflussung der Interviewten zu vermeiden und deren Antworten nicht in eine vorgegebene Richtung zu lenken. Abgerundet wurden die Interviews mit einem Dank und informellen kurzen Feedbacks zum Gespräch.

4.1.5 Auswertungsverfahren

Die Auswertung erfolgte mit einer qualitativen Inhaltsanalyse in Anlehnung an Kuckartz (2018). Die Schritte werden nachfolgend beschrieben:

Transkription mit dem Programm noScribe von Kai Dröge (2025)

Die aufgezeichneten Interviews wurden transkribiert und die einzelnen Textpassagen in verschiedene Zeitmarken unterteilt. Jede Sprechpause definierte einen neuen Abschnitt. Der dabei entstandene Text wurde in ein Excel kopiert.

Bildung von Hauptkategorien

Auf Grundlage der Forschungsfrage und der im Interviewleitfaden definierten Themenblöcke (siehe Anhang S. 69) sowie unter Einbezug der Aussagen der Interviewten wurden die Hauptkategorien entwickelt (Kuckartz, 2018, S. 63). Anschliessend erfolgte die Zuordnung der relevanten Textpassagen zu den entsprechenden Hauptkategorien, sodass sämtliche Passagen einer Kategorie sichtbar wurden und im Anschluss systematisch im Excel gefiltert und weiterverarbeitet werden konnten.

Ausdifferenzierung der Kategorien anhand von neuen Subkategorien

In einem weiteren Schritt wurden die Hauptkategorien mithilfe einer Mischung von induktivem und deduktivem Codieren in Subkategorien unterteilt. Das heisst, gewisse Subkategorien sind im Vorfeld der Sichtung des Materials entstanden (deduktiv) und andere erst durch die Sichtung des Materials (induktiv) (Kuckartz, 2018, S. 63). Danach wurden die codierten Textpassagen anhand der Unterkategorien ein zweites Mal sortiert.

Zusammenfassung Aussagen

Die sortierten Textpassagen wurden anschliessend entsprechend ihrer Haupt- und Subkategorien in ein separates Dokument übertragen und dort sinngemäss in Stichworten zusammengefasst. Thematisch eng verwandte Subkategorien wurden zusammengeführt.

Vergleich Interviews

Nach der Zusammenführung der sechs einzelnen Interviewzusammenfassungen in einem Gesamtdokument, das sämtliche Aussagen entsprechend ihren Haupt- und Subkategorien bündelte, erfolgte ein systematischer Vergleich der sechs Interviews. Übereinstimmende Aussagen und Unterschiede wurden herausgearbeitet (Lamnek, 2005, S. 302-407).

4.2 Methodenkritik

Die Wahl der Methode qualitativer Interviews im Rahmen eines Convenience Sampling bringt Limitationen und methodenkritische Aspekte mit sich. Aufgrund der begrenzten Stichprobengrösse von lediglich sechs Interviews ist die Repräsentativität der Ergebnisse eingeschränkt, sodass die gewonnenen Erkenntnisse nur bedingt auf andere Kontexte übertragbar sind. Hinzu kommt, dass sich die Aussagen der Interviewten auf spezifische Arbeitsfelder, wie Migration, Strafvollzug, Psychiatrie, Schule sowie Dramatherapie und auf klar umrissene Zielgruppen (Jugendliche, inhaftierte Personen, Klient:innen der Psychiatrie und Personen mit dem Wunsch nach Persönlichkeitsentwicklung) beschränken. Dadurch ergibt sich eine eingeschränkte Perspektivenvielfalt, die mögliche Verzerrungen begünstigt. Weiter war der zeitliche Aufwand für die Durchführung, Transkription und Auswertung der Interviews sehr hoch, was in Relation zum Erkenntnisgewinn als einschränkend betrachtet werden kann. Schliesslich ist auch die Wahl des Convenience Sampling methodisch nicht ideal, da sie primär auf der Verfügbarkeit und Zugänglichkeit von Interviewpartner:innen basiert und somit ein erhöhtes Risiko von Stichprobenverzerrungen mit sich bringt.

5 Empirische Resultate

Dieses Kapitel bietet eine detaillierte Darstellung über die im Rahmen der sechs Leitfadeninterviews erhobenen Daten. Weiter wird auch auf Inhalte aus persönlichen Gesprächen in der Justizvollzugsanstalt Lenzburg mit drei Personen im Strafvollzug eingegangen, die im Rahmen eines Theaterbesuches vor Ort geführt wurden. Die Forschungsergebnisse wurden von der Autorin nach dem zuvor dargestellten Auswertungsverfahren in Haupt- und Subkategorien (siehe Tabelle 1) unterteilt.

5.1 Kategorienbildung

Im Folgenden werden die für die Transkription verwendeten Haupt- und Subkategorien erläutert, anhand derer auch die später dargestellten zentralen Aussagen der Interviewten strukturiert wurden.

Hauptkategorien	Subkategorien
Beruflicher Werdegang	
Anwendungsfelder	
Theatrale Methoden	Improvisationstheater
	Dramatherapie
	Theater der Unterdrückten
Resilienzfaktoren im Spiel	Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen
	Selbst- und Fremdwahrnehmung, Gefühle wahrnehmen/ausdrücken/verarbeiten
	Sozialkompetenz (Empathie, Perspektivenwechsel, Konfliktfähigkeit)
	Frustrationstoleranz, Impulskontrolle (Selbststeuerung), Durchhaltevermögen
	Problemlösefähigkeit und adaptive Bewältigungskompetenz
	Beziehung, Zusammenhalt
Wirkfaktoren des Spiels	Kreativität, Ausprobieren, Veränderung
	Humor, Leichtigkeit
	Offenheit, Fehlerkultur, Mut, Flexibilität
	Partizipation, Empowerment, Gehörtwerden, Auftritt
	Ambiguitätstoleranz
Grundprinzipien	Humanistische Grundhaltung und Personen- und Ressourcenorientierung
	Achtung, Wertschätzung, Empathie
	Partizipation und Mitbestimmung
Theater als Alternative zum Gespräch	
Legitimation	
Stolpersteine und Grenzen	

Tabelle 1: Haupt- und Subkategorien (Eigene Darstellung)

5.2 Zentrale Aussagen

Die folgenden Aussagen der sechs Interviewten bilden das Herzstück dieser Bachelorarbeit. Sie geben einen unmittelbaren Einblick in die Praxisperspektiven der Fachpersonen und liefern die entscheidende empirische Grundlage für die Beantwortung der Forschungsfrage. Als Einstieg erfolgen der berufliche Werdegang und die theatermethodischen Anwendungsfelder der Interviewten. Die weiteren empirischen Resultate bieten Antworten in Bezug auf die Forschungsfrage und zeigen zudem allgemeine Wirkfaktoren des Theaterspielens sowie Überschneidungen mit zentralen sozialarbeiterischen Prinzipien auf. Der nächste Teil befasst sich mit der Frage, wie Theatermethoden eine Ergänzung oder Alternative zu gesprächsbasierten Methoden darstellen können. Der Schluss bilden die Legitimation sowie Stolpersteine und Grenzen in der Anwendung von Theatermethoden. Im weiteren Verlauf werden die Interviewpartner:innen mit *IP (Interviewperson) 1-6* bezeichnet.

5.2.1 Beruflicher Werdegang

Alle sechs interviewten Fachpersonen starteten ihre berufliche Laufbahn entweder in einem sozialen Beruf (Sozialpädagogik, Sozialarbeit) oder im Bildungswesen als Lehrperson. Drei Personen erwähnen, dass sie früh und in mehreren Bereichen gleichzeitig mit Theater in Berührung gekommen sind. Sei dies über ihre Eltern, die Theater gespielt haben, als eigene Freizeitbeschäftigung, über das Dorftheater oder durch die Mitarbeit im Kleintheater. Alle bis auf eine Person gelangten nicht geradlinig, sondern auf Umwegen zur Theaterarbeit. Sie betonen die Wichtigkeit der Professionalität in der Umsetzung von Theaterarbeit mit Klient:innen und Patient:innen. Alle bis auf eine Person haben sich im Bereich Theater weitergebildet, sei dies eine theaterpädagogische Ausbildung, eine Ausbildung in Dramatherapie, Kunsttherapie oder an einer Schauspielschule. Jene Person ohne Ausbildung in diesem Bereich arbeitet bei der Umsetzung der Theaterproduktionen eng mit einem Regisseur zusammen.

5.2.2 Anwendungsfelder

Die Aussagen der Interviews zeigen auf, dass Theaterarbeit in vielen verschiedenen Kontexten und Arbeitsfeldern angewandt werden kann und wird. Grössenteils wird in Gruppen und teilweise im Einzelsetting gearbeitet. Essenziell ist, die Methoden an die Zielgruppe anzupassen, um einerseits die beste Wirkung zu erzielen und andererseits niemanden zu überfordern oder konträre Reaktionen zu erzeugen. Im weiteren Verlauf wird auf die Anwendungsfelder eingegangen, in denen die interviewten Personen arbeiten.

Psychiatrie

Theaterarbeit kann je nach Setting mit variierender Tiefe eingesetzt werden. Im psychiatrischen Setting werden persönliche Themen sehr selten explizit bearbeitet, der Fokus liegt auf der Ressourcenstärkung und nicht auf den Mankos. So sollen Trigger Momente möglichst verhindert werden. Geeignete Methoden sind hier Improvisationsübungen oder einfache Körperübungen wie eine Bewegung oder Geräusch im Kreis weitergeben oder in einer bestimmten Haltung durch den Raum wandern (IP 4, Z. 374-388). Weniger geeignet sind in diesem Setting gemäss den Aussagen der Fachpersonen die im Kapitel 2.2 erwähnte Theatermethode Forumtheater oder das Playbacktheater¹⁰, weil beide sehr persönlich und tiefgehend sind und somit Auslöser für Trigger Momente sein können. Die Zielgruppen im psychiatrischen Bereich sind breit. Speziell erwähnt werden Klient:innen mit Anorexie, Depressionen und Suchtproblematiken. Durch das Spielen wird die oft fehlende Körperwahrnehmung gestärkt und die Achtsamkeit für die eigenen Gefühle gefördert. Theater wird meistens in einer Gruppe gespielt und dies ermöglicht zusätzlich gegenseitiges soziales Lernen. Vorsicht ist bei Personen mit einer Borderline¹¹-Diagnose oder akuter Schizophrenie¹² angezeigt. Menschen mit Borderline haben Schwierigkeiten in Beziehung zu anderen zu gehen und könnten von der Interaktionsdichte im Theater überfordert sein. Bei Schizophrenie besteht das Risiko, dass Rollen nicht mehr verlassen werden können. Die Rollenarbeit ist im Theater jedoch wesentlich, um eine Wirkung erzielen zu können (IP 4, Z. 639-650; Z. 628-636).

Migration

IP 2: «Theater eröffnet eine Kommunikation jenseits der Sprache, was besonders hilfreich ist für Menschen, die sprachlich eingeschränkt sind. Bewegung, Mimik und Körpersignale schaffen Zugang und fördern Ausdruck sowie Veränderung» (Z. 482-484).

Im Asylbereich ist Theater eine hilfreiche Möglichkeit, um sich unterstützend zur Sprache über den Körper ausdrücken zu können. Improvisationsübungen wie Emotionen als Statue darzustellen und eine Bewegung oder Emotion im Kreis weiterzugeben, sind dafür geeignet. Ein weiteres Beispiel ist das Forumtheater, welches Raum schaffen kann, sich zu zeigen und den Menschen eine Stimme zu geben, die ansonsten wenig Möglichkeiten haben, dies zu tun. Im Interview fünf wird ein Projekt im Kanton Graubünden vorgestellt, welches in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Integration Theaterprojekte für und mit Menschen mit

¹⁰ Interaktive Theaterform, in der persönliche Geschichten des Publikums von Schauspieler:innen spontan szenisch nachgespielt und so unmittelbar erlebbar gemacht werden (Witte, 2020, S. 86)

¹¹ Emotionale Instabilität, emotionale Fehlregulation, schwierige Beziehungsgestaltung (Heedt, 2024, S. 19-22)

¹² Wahnsymptome, Halluzinationen, desorganisiertes Denken & Verhalten (van Elst, 2021, S. 32-33)

Fluchterfahrung durchführt. Mit der Unterstützung von sogenannten Brückenbauenden, die als Peers fungieren, werden Themen, wie Konflikte in Durchgangszentren oder Diskriminierungserfahrungen, spielerisch dargestellt. Gespielt wird entweder in den Durchgangszentren oder in Lokalitäten der Gemeinden. Das Ziel ist, dass das Publikum aus geflüchteten Menschen und aus ortsansässigen Personen besteht, um den Diskurs anzuregen und im besten Fall gemeinsame Lösungen zu finden (IP 5, Z. 385 – 413 & 543 – 570).

Jugendarbeit/Schulen

An Schulen und in der Jugendarbeit werden Theaterprojekte seit einiger Zeit als Ergänzung zum regulären Unterricht eingesetzt. Die Vielfalt der Einsatzbereiche ist gross, Beispiele dazu sind wie folgt: IP 5 leistet Präventionsarbeit in den Bereichen Gewalt, Zivilcourage und Impulskontrolle (Z. 142-145 & Z. 366-372), IP 2 erarbeitet Theaterprojekte mit Jugendlichen, die aufgrund einer Beeinträchtigung oder Stigmatisierung besonderen Herausforderungen gegenüber stehen (Z. 45-49) und IP 1 arbeitete mit Jugendlichen im psychiatrischen Bereich, wobei theatrale Methoden eingesetzt wurden, um Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu stärken (Z. 260-264). Theater bietet nach Auffassung von IP 3 Kindern und Jugendlichen einen spielerischen Zugang zum Ausdruck und dem Erlernen neuer Verhaltensweisen (Z. 464-467 & Z. 1030-1031). Gemäss mehreren Aussagen stärkt das Spielen die Fantasie, die Spontanität und den Mut der Jugendlichen.

Justizvollzugsanstalt

IP 6 macht bereits seit 2013 Theater in Gefängnissen. Für sie ist es von grosser Bedeutung, einerseits eine hohe künstlerische Qualität zu erreichen und andererseits, den Spielenden die Möglichkeit zu bieten, sich gegen aussen von einer anderen, positiveren Seite, als nur die des Straftäters, zu zeigen. Die Rollen werden so gestaltet, dass jeder Spielende seine Ressourcen optimal einsetzen und diese bei den Aufführungen dem Publikum (Zivilbevölkerung) zeigen kann. Dadurch, dass sich die Leitung an den Proben aktiv beteiligt, wird ein Theaterspiel auf Augenhöhe und dadurch auch ein Abbau des Machtgefälles ermöglicht (IP 6, Z. 648-661).

Einzelsetting

IP 3 arbeitet als selbständige Fachperson im Bereich Dramatherapie, wo sie hauptsächlich Einzelpersonen begleitet, welche diese Methode zur Entwicklung der Persönlichkeit, in Veränderungsprozessen oder als Begleitung nebst der Behandlung psychischer Erkrankungen in Anspruch nehmen (Z. 30-35).

5.2.3 Theatrale Methoden

Je nach Anwendungsfeld, Wirkungsziel und Art der Klient:innen, und je nach persönlichem Interesse, wird mit verschiedenen Methoden gearbeitet. Vier Fachpersonen betonen, dass sie keine Theatertherapie machen, die Arbeit mit Theatermethoden aber durchaus eine

therapeutische Wirkung haben kann. Alle sehen die Theaterarbeit als Brücke und Mittel, schwierige Themen wie Traumata, Sucht, Diskriminierung oder Verhaltensauffälligkeiten spielerisch und kreativ zu bearbeiten. In den sechs Interviews wurden folgende Methoden erläutert:

Dramatherapie

Die Dramatherapie wird von einer Person angewandt, welche die Methode hauptsächlich im Einzelsetting nutzt. Sinnvoll sind ungefähr zwölf Sitzungen, aufgeteilt in eine Einstiegs-, mittlere und -Abschlussphase (IP 3, Z. 418-424). Die Dramatherapie ist körperorientiert und es wird zusätzlich zum Rollenspiel mit den Elementen Embodiment (Verflechtung von Körper und Geist) (ebd., Z. 149-152), Skulpturen (innere Vorstellung einer Situation, eines Problems oder eines Gefühls wird körperlich und bildlich im Raum dargestellt) (ebd., Z. 586-594), Bodyscan (Achtsamkeitsübung für den Körper) sowie Atemübungen (ebd., Z. 468-471) gearbeitet. IP 3 erwähnt auch die ästhetische Distanz, ein Gleichgewichtszustand zwischen Nähe und Distanz zu den eigenen Erfahrungen. Dies erlaubt Klient:innen, emotionale Erlebnisse wahrzunehmen und zugleich mit Abstand zu betrachten, ohne von den eigenen Gefühlen überwältigt zu werden oder diese zu unterdrücken. Möglich wird dies unter anderem durch die Arbeit mit Figuren, Metaphern (Z. 538) oder Rollenarbeit mithilfe bekannter Märchen (Z. 217-226). Beendet wird eine Sitzung mit dem Derolling¹³, um eine klare Trennung zwischen Spiel und Alltag zu erlangen. Wenn gewünscht, erfolgt zusätzlich eine Reflexion zu den gemachten Erfahrungen und Wirkungen (Z. 1238-1256).

Forumtheater

Die Interviewten sagen aus, dass die Technik Zivilcourage, kritisches Denken und einen gesellschaftlichen Dialog stärken kann. Sie dient als Mittel zur Aufklärung, Partizipation und Empowerment. IP 5 setzt die Theatermethode im schulischen Bereich zur Bearbeitung von Themen wie Gewalt, Rassismus oder Homophobie (Präventionsarbeit), im Integrationskontext und auch in Workshops für Firmen oder soziale Institutionen ein. Da das Forumtheater oft persönliche Themen bearbeitet, ist sie nach IP 1 im psychiatrischen Bereich eher nicht geeignet, wenn die Fachperson keine psychologische oder psychiatrische Ausbildung mitbringt (Z. 655-660).

Improvisationstheater

Improvisationsübungen werden in allen sechs Interviews erwähnt und von den Fachpersonen im Arbeitsalltag auch angewandt. Improvisation wird als Schlüssel und Zugang zu Kreativität, Fantasie, Spontaneität und Flexibilität gesehen. Alle setzen körperliche und spielerische Einstiege ein. Improvisation bedingt und ermöglicht es zugleich, im Hier und Jetzt zu sein und

¹³ Bewusstes Beenden und *Rollen abschütteln*

Unklarheit auszuhalten. Dies ist laut den Interviewten hilfreich, um den inneren Kritiker auszuschalten, loszulassen und Vertrauen in sich und die Gruppe zu erlangen. Eine Person beschreibt die Erfahrung der Klient:innen mit Improvisation in drei Phasen: Von «das kann ich nicht» über «das kann ich doch» bis «ich teste jetzt meine Grenzen». Die letzte Phase wird als die *konstruktive Phase*, wo Veränderung stattfinden kann, charakterisiert (IP 5, Z. 965-975). In allen Interviews wird betont, dass auf der Bühne alles möglich ist, es kein Falsch gibt, und die Haltung *ja und* stets im Zentrum steht.

5.2.4 Resilienzfaktoren im Spiel

Wie die nachfolgenden Aussagen zeigen, hat der Einsatz von Theatermethoden einen positiven Einfluss auf die Resilienz. Es wird nun spezifisch auf Faktoren wie Selbstwirksamkeit, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Sozialkompetenz, Frustrationstoleranz, Problemlösefähigkeit sowie Beziehungen eingegangen.

Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen

Alle sechs Fachpersonen betonen, dass Theaterspielen das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Erleben von Selbstwirksamkeit stärken. Teilnehmende erfahren, dass ihr Handeln Wirkung zeigt, beispielsweise durch Applaus (IP 1, 2, 3), durch wertschätzende Rückmeldungen aus der Gruppe (IP 4, Z. 986-995), durch das Einbringen eigener Ideen (IP 6, Z. 556-566), oder durch die Erfahrung, dass ihre Stimme auf Resonanz stösst (IP 5, Z. 948-951). IP 1 betont, dass Jugendliche Selbstwirksamkeit erfahren, wenn sie merken: «Wenn ich etwas tue, reagieren die anderen» (Z. 898-899). IP 1 und 2 beschreiben, wie introvertierte oder unsichere Jugendliche über sich hinauswachsen und bislang unentdeckte Kompetenzen entwickeln. Wie auch IP 4, welche den Transfer in den Alltag hervorhebt (präsenster auftreten, Ängste überwinden), betont IP 5, dass Selbstwirksamkeit ein Lernprozess ist, der innere Blockaden abbaut und Mut für reale Herausforderungen schafft (Z. 945-947). Gemeinsam ist allen, dass Theater durch Wiederholung, Ausprobieren, positive Rückmeldungen und sichtbaren Erfolg auf der Bühne nachhaltiges Selbstvertrauen schafft.

Selbst- und Fremdwahrnehmung und Gefühle wahrnehmen, ausdrücken, verarbeiten

Theaterspielen schafft einen intensiven Erfahrungsraum für das Wahrnehmen und Ausdrücken von Emotionen. Übungen zur Emotionsdarstellung (IP 1 & 2), Spiegelungs- und Feedbackprozesse (IP 3 & 4) sowie Rollenarbeit (IP 2) fördern die Selbstwahrnehmung und das Bewusstsein für die Wirkung auf andere (siehe S. 13). Betont wird, dass Resonanz im Spiel die Selbsterkenntnis vertieft und dass Gefühle wie Wut, Trauer oder Freude in einem geschützten Rahmen gespürt, gezeigt und reguliert werden können (IP 3, 4, 5). IP 5 beschreibt, dass starke Emotionen Lernprozesse intensivieren können, etwa im Kontext von Gewaltprävention (Z. 135-145). IP 4 betont zusätzlich die Bedeutung des Loslassens nach dem Ausdruck von Gefühlen, um emotionale Flexibilität zu fördern (Z. 706-713). Alle 6

Personen sagen aus, dass Theaterspielen Emotionen sichtbar, kommunizierbar und damit bearbeitbar macht. Dies wird von einem Schauspielenden im Strafvollzug bestätigt. Für ihn hat das Theaterspielen eine kathartische Wirkung, weil er im Spiel seine Emotionen durchleben und danach besser verarbeiten und loslassen kann (persönliche Mitteilung, Schauspieler 2, 23. September 2025).

Sozialkompetenz (Empathie, Perspektivenwechsel und Konfliktfähigkeit)

Theaterspielen erfordert, wie soeben erläutert, das Einnehmen fremder Rollen. Dies fördert Empathie, Solidarität und Verständnis für andere. Während IP 3 Theater als einen Raum beschreibt, in dem neue Sichtweisen entstehen können (Z. 1153-1163), hebt IP 5 den gesellschaftlichen Diskurs hervor, bei dem auch kritische Stimmen willkommen sind, sofern ein Dialog entsteht (Z. 476-480). Der Perspektivenwechsel durch die Einnahme von verschiedenen Rollen wird von allen als wichtig betrachtet: Teilnehmende können sich in Täter:innen-, Opfer- oder Beobachter:innenpositionen hineinversetzen (IP 5, Z. 104-109) oder vertraute Autoritätspersonen darstellen (IP 2, 361-365). IP 3 unterstreicht die Förderung von Konfliktfähigkeit, da Ideen ausgehandelt, Kompromisse gefunden und Krisen gemeinsam bewältigt werden müssen, ein Lernprozess, den auch andere bestätigen (Z. 934-939).

Frustrationstoleranz, Impulskontrolle (Selbststeuerung), Durchhaltevermögen

Aussage einer Person im Strafvollzug: «Früher habe ich mich sehr schnell provozieren lassen und bin aggressiv geworden. Durch das Theater habe ich ein Ventil gefunden, um meine Emotionen zeigen und verarbeiten zu können. Ich habe mich dadurch im realen Leben körperlich besser unter Kontrolle» (persönliche Mitteilung, Schauspieler 2, 23. September 2025).

Aus den Interviews geht hervor, dass Theaterarbeit Geduld und den konstruktiven Umgang mit Herausforderungen fördert. Intensive Probephasen mit ihren Höhen und Tiefen (IP 1 & 3) stärken das Durchhaltevermögen, da trotz Konflikten und Rückschlägen ein gemeinsames Ziel verfolgt wird. Frustrationstoleranz entsteht durch das Aushalten von Unsicherheiten, Wartezeiten oder Unklarheiten im kreativen Prozess (IP 1, 3, 4), wobei IP 1 anführt, wie eine Jugendliche mit geringer Frustrationstoleranz durch Theater mehr Geduld und Gelassenheit erlangte (Z. 410-422). Die Impulskontrolle wird von IP 4 und 5 hervorgehoben: Theaterübungen, wie das Standhalten gegenüber äusserem Druck, unterstützen das bewusste Stoppen impulsiver Reaktionen oder den konstruktiven Umgang mit Provokationen, was vor allem im Kontext von Sucht- und Gewaltprävention wichtige Lernfelder sind. Gemeinsam ist allen Aussagen, dass Theaterspielen hilft, Frustration sowie Ungeduld in kontrollierte Bahnen zu lenken und gleichzeitig Ausdauer und Belastbarkeit zu entwickeln.

Problemlösefähigkeit und adaptive Bewältigungskompetenz

Theater gilt bei allen Interviewten als ein Proberaum für alternative Lösungswege. IP 2 sieht Improvisation als Training, um jede Situation kreativ weiterzuführen (Z. 691-694), während IP 5 Forumtheater als Möglichkeit beschreibt, Szenen anzuhalten und verschiedene Handlungsoptionen auszuprobieren (Z. 249-255 & Z. 770-775). IP 3 und 4 verstehen Theater als geschützten Raum, in dem neue Verhaltensweisen experimentell erprobt werden können, ohne reale Konsequenzen zu riskieren. IP 6 hebt hervor, dass Probleme gemeinsam in der Gruppe bearbeitet werden und dadurch neue Lösungswege sichtbar werden (Z. 547-553). Im Gespräch mit einer Person im Strafvollzug wird dies bestätigt. Er beschreibt, dass ihm das Ausprobieren verschiedener Lösungsansätze beim Theaterspielen erweiterte oder neue Handlungsspielräume für die Realität aufzeigt (Schauspieler 3, persönliche Mitteilung, 23. September 2025). Gemeinsam ist allen Aussagen, dass Theater flexibles und adaptives Problemlösen fördert.

Beziehung und Zusammenhalt

« (. . .) die Beziehung zu uns hat sich verändert (. . .) also wir haben auch mitgespielt (. . .) ich erwarte nicht von den Jugendlichen, dass sie sich öffnen und ich gucke einfach nur zu (. . .). Das hat ganz viel bewirkt, also auch Vertrauen uns gegenüber (. . .) » (IP 1, Z. 351-357).

Alle Aussagen betonen, dass Theaterarbeit Beziehungsarbeit ist. Das Mitspielen der Leitung schafft Vertrauen, Augenhöhe und Nähe zwischen Leitung und Teilnehmenden (IP 1 und 4) und fördert gleichzeitig ein starkes Gruppengefühl (IP 2, 3, 6). Theater wird häufig als Team sport beschrieben, bei dem sich alle gegenseitig unterstützen und stärken. Gemeinsames Lachen und das Verfolgen eines gemeinsamen Ziels erzeugen Verbundenheit und Solidarität, wobei alle ihre persönlichen Ressourcen einbringen können. Alle Interviewten führen aus, dass Theater ein Gemeinschaftsgefühl entstehen lässt, das über das eigentliche Spiel hinauswirkt.

5.2.5 Wirkfaktoren des Spiels

Das nächste Kapitel befasst sich mit der allgemeinen Wirkung, die Theaterspielen aus Sicht der sechs interviewten Personen auf den Menschen haben kann.

Kreativität, Ausprobieren, Veränderung

«Kreativität ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch hat, aber es ist eine Fähigkeit, die verkümmert, wenn wir sie nicht brauchen (. . .)» (IP 4, Z. 785-787).

Alle sechs Personen betrachten Kreativität als entscheidende Ressource der Theaterarbeit. IP 2 verbindet Kreativität stark mit Veränderung: ohne den Mut, kreativ zu sein, kann sich nichts wandeln (Z. 774-779). Kreativität ist zudem eng mit *Spielraum* verknüpft. Theater ist ein Medium, um das Leben aktiv zu gestalten, neue Perspektiven zu erproben und alternative

Möglichkeiten zu suchen (IP 3, Z. 745-752). In unserer Leistungsgesellschaft geht Kreativität oft verloren und Theaterübungen helfen, diese natürliche Eigenschaft wieder freizulegen (IP 4, Z. 783-789). Besonders im Gruppenprozess entsteht Kreativität, da durch die Ideen der anderen neue Impulse und Perspektiven geschaffen werden (IP 6, Z. 547-553).

Auch die Wirkung des Ausprobierens wird hervorgehoben. Theater ist ein sicherer Raum, in dem neue Rollen, Emotionen und Verhaltensweisen ohne Angst vor Konsequenzen getestet werden können (IP 1-6). Während IP 1 das *innere Kind*, welches jeden Tag Neues ausprobiert, herauskitzeln möchte (Z. 1056-1067), beschreibt IP 3 Theater als Proberaum für Entscheidungen (Z. 904-908). Theater ist eine *Lebensschule*, in der man Mut-Rollen erprobt, die sich im Alltag festigen können (IP 4, Z. 1077-1087). Das Ausprobieren in der Gruppe gibt Sicherheit, um Hemmungen und Scham abzulegen (IP 6, Z. 570-576).

Alle verknüpfen Kreativität und Ausprobieren eng mit Veränderung: Theater ist ein Motor für Veränderung (IP 2, Z. 559-563). IP 4 beschreibt, dass durch Theater neue Strategien für den Umgang mit alten Mustern erlernt werden können (Z. 870-879). Das Ziel ist nicht die grosse gesellschaftliche Veränderung, sondern kleine Impulse und Perspektivenwechsel (IP 5, Z. 531-538 & Z. 852-860). Theater wird mit der Möglichkeit verknüpft, ein gesellschaftliches Umdenken anzustossen. Inhaftierte Personen zeigen an den Aufführungen ihre Fähigkeiten und ihre Menschlichkeit und können so aus einer anderen Perspektive, nebst der begangenen Straftat, wahrgenommen werden (IP 6, Z. 552-557).

Humor, Leichtigkeit

«Ein wichtiger Resilienzfaktor ist ja der Humor. Und wir lachen wahnsinnig viel. (...) und das finde ich, ist ein ganz wichtiger Punkt» (IP 4, Z. 978-983).

Ein gemeinsames und bedeutendes Motiv beim Theaterspielen ist der Humor. Lachen wird als befreiend, gesundheitsfördernd und verbindend beschrieben. IP 1 stellt fest, dass Jugendliche nach Theaterstunden entspannter und positiver waren (Z. 965-968). Humor und Verspieltheit schaffen auch oder gerade in schweren Lebenssituationen Leichtigkeit und Resilienz (IP 3, Z. 118-124). IP 4 beschreibt Humor als wichtigen Resilienzfaktor. Wenn die Angst vor Blamage überwunden ist, wirkt Lachen befreiend (Z. 978-983). Trotz ernster Themen wird viel gelacht, was Nähe und Gruppendynamik schafft (IP 5, Z. 9-16). Humor wird zudem als bedeutsames Element für Motivation und Bühnenpräsenz gesehen. Wer Spass hat, überträgt das auch auf das Publikum (IP 6, Z. 376-381 & Z. 526-528).

Die Leichtigkeit, die durch Humor entsteht, wirkt nach allen Aussagen als Gegengewicht zu den Belastungen, mit denen viele Teilnehmende konfrontiert sind. Theater ermöglicht es, loszulassen, zu vertrauen und sich spielerisch auf Neues einzulassen.

Offenheit, Fehlerkultur, Mut, Flexibilität

In allen Interviews wird deutlich, dass Theaterarbeit Offenheit erfordert und gleichzeitig trainiert. IP 1 betont ihre eigene Offenheit für Neues als Haltung, die auch Erwachsene lernen können (Z. 997-1001). Die Improvisation mit der Haltung *ja, und* wird als Schlüssel zu Offenheit und Flexibilität betrachtet (IP 2, Z. 797-810) und Offenheit ist die Grundlage für Kreativität und gemeinsames Spiel (IP 3, 5 & 6).

«Du probierst es ein bisschen so und ein bisschen anders (. . .) in einem geschützten Rahmen ausprobieren (. . .) es hat keine Folgen» (IP 3, Z. 379-383).

Die Fehlerkultur ist ein stark geteiltes Attribut der Theaterarbeit. Alle Interviewten sehen Fehler nicht als Makel, sondern als Lernchancen. Wo Offenheit gelebt wird, braucht es auch eine positive Fehlerkultur. IP 1 feierte Fehler mit Jugendlichen ausdrücklich: «Yeah, super» (Z. 1095-1100). Im Improvisationstheater gibt es kein *falsch* (IP 2, Z. 403-406) und Theater wird geschützter Raum beschrieben, in dem Scheitern folgenlos bleibt. (IP 3, Z. 379-383). IP 4 sieht darin ein Gegengewicht zum Bewertungssystem der Gesellschaft, das oft Schuld- und Schamgefühle produziert (Z. 218-247). IP 5 spricht vom Prinzip *heiter scheitern* als Quelle für Resilienz (Z. 893-894).

Auch Mut spielt eine durchgehende Rolle. Theaterspielen bedeutet, sich zu trauen, persönliche Geschichten zu teilen oder Neues auszuprobieren (IP 2, Z. 474-479). Eine weitere Theaterwirkung ist der Mut zur Veränderung und die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen (IP 3, Z. 1150-1163). IP 4 betrachtet Mut sogar als therapeutische Ressource (Z. 921-923). Neue Teilnehmende benötigen viel Mut, um sich zu zeigen, und das Vertrauen wächst über die Zeit (IP 6, Z. 570-576).

« (. . .) Theater ist für den Körper und den Geist gleichermassen ein Hochleistungssport» (IP 6, Z. 696-697).

Die Flexibilität wird vor allem durch Improvisation geübt. Beim Improvisieren darf «nicht nein gesagt werden» und dementsprechend muss flexibel auf das Gegenüber reagiert werden (IP 1, Z. 425-429). IP 2 und 5 betonen die Regel *weilerspielen*, um jede Situation zu retten. Zudem ist Flexibilität ein hilfreiches Attribut im Umgang mit Krisen und Konflikten (IP 3, Z. 939-943). IP 4 verweist darauf, dass heterogene Gruppen Anpassungsfähigkeit von allen Beteiligten erfordern (Z. 349-356), während IP 6 Theater als «Hochleistungssport für Körper und Geist» beschreibt, der ständige Wachheit und Flexibilität verlangt (Z. 696-705).

Partizipation, Empowerment, Gehörtwerden, Auftritt

Alle Interviewpersonen sind sich einig, dass Theater Teilhabe und Mitgestaltung ermöglicht. Spielende können selbst bestimmen, welche Themen auf die Bühne kommen und erhalten

dadurch eine Stimme und Sichtbarkeit (IP 2, Z. 44-49). IP 6 beschreibt Theater als Möglichkeit, inhaftierten Personen Teilhabe und Öffentlichkeit zu ermöglichen (Z. 207-209 & Z. 556-557).

Eng verknüpft damit ist das Empowerment. Durch das Theater merken die Spielenden, dass ihr Handlungsspielraum grösser ist, als sie denken (IP 4, Z. 692-696). Marginalisierte Gruppen (z. B. Menschen mit Fluchterfahrung) können mithilfe des Theaters ihre Stimme erheben (IP 5, Z. 539-540 & Z. 560-563). IP 6 fokussiert sich im Spiel auf individuelle Talente, die in Rollen gezielt gefördert werden (Z. 221-229).

Auch das *Gehörtwerden* ist elementar. IP 2 berichtet, dass Teilnehmende in Proben oft persönliche Dinge erzählen, die sie vorher noch nie nach aussen getragen haben (Z. 246-248). Theater wird als Möglichkeit gesehen, Resonanz und Anerkennung zu erfahren (IP 3 & 4). Dies bestätigt auch ein Schauspieler im Strafvollzug, der erzählt, dass das Spielen vor Publikum ein Gefühl des *Gebrauchtwerdens* auslöst. Auch auf Resonanz vom Publikum zu stossen und sich von einer anderen Seite zeigen zu können als der des Straftäters, wird als stärkend und selbstwirksam wahrgenommen (Schauspieler 1, persönliche Mitteilung, 2025, 23. September). Aussagen gehen durch Mitspieler:innen oder Publikum nicht ins Leere, sondern werden ernst genommen (IP 5, Z. 948-951). Weiter werden *Standing Ovation*s als prägende Erfahrung hervorgehoben (IP 1, Z. 463-469) und Pressearbeit als Teil der öffentlichen Wirkung gesehen (IP 2, Z. 282-284). IP 6 beschreibt Auftritte im Gefängnis als «andere Welt», die den Haftalltag unterbrechen und Begegnung ermöglichen (Z. 205-209).

Ambiguitätstoleranz

Alle vier Interviewpersonen, die hierzu explizit Stellung nahmen, sehen Improvisation als Lernfeld, Mehrdeutigkeit und Unsicherheit auszuhalten. IP 1 berichtet, dass Jugendliche beim Spielen flexibel mit unvorhersehbaren Rollen und Emotionen umgehen müssen (Z. 879-884). Unsicherheit aushalten ist ein wichtiger Bestandteil von Improvisation und das Spielen fördert Vertrauen ins Loslassen und lindert die Angst vor dem Scheitern (IP 2, Z. 784-788). Unterschiedliche Ideen dürfen im kreativen Prozess nebeneinander bestehen (Z. IP 3, 934-939). IP 4 sieht darin die Möglichkeit, Vielfalt auszuhalten, ohne eindeutige Lösungen erzwingen oder finden zu müssen (Z. 1235-1241).

5.2.6 Grundprinzipien

Humanistische Grundhaltung und Personen- und Ressourcenorientierung

Die Arbeit mit theatralen Methoden basiert auf einer humanistischen, personenzentrierten und ressourcenorientierten Haltung, die den Menschen als Ganzes in den Blick nimmt und seine Stärken statt Defizite betont (IP 1, 3, 4, 6). Diese Haltung wird im Theaterspiel durch die aktive Einbindung der Teilnehmenden, individuelle Rollen Anpassung,

Ergebnisoffenheit und die Förderung persönlicher Ausdrucksformen praktisch umgesetzt (IP 2 & 6).

Achtung, Wertschätzung, Empathie

Fünf Interviewpersonen sagen aus, dass Wertschätzung und Achtung gegenüber allen Beteiligten von grosser Bedeutung sind. Es wird betont, dass diese Werte nebst der Empathie und echtem Interesse Grundvoraussetzungen sind, um Vertrauen und einen sicheren Rahmen zu schaffen. Dies zeigt sich im Theatersetting durch eine konsequent positive Feedback- und Fehlerkultur, trainierte Perspektivenwechsel, das Mitspielen auf Augenhöhe und dem Abbau von Machtgefälle. Gleichzeitig wird auf die Wahrung von Grenzen hingewiesen, insbesondere bei sensiblen Themen oder traumatischen Erfahrungen, um Überforderung zu vermeiden (IP 1 & 2).

Partizipation und Mitbestimmung

Im Theaterspiel werden Inhalte und Abläufe oft gemeinsam ausgehandelt, wodurch Selbstwirksamkeit, Frustrationstoleranz und Selbstvertrauen gefördert werden (IP 1 & 2). Das gemeinsame Aushandeln entspricht dem sozialarbeiterischen Anspruch, Klient:innen wo immer möglich aktiv in Entscheidungsprozesse einzubeziehen und nicht über, sondern mit ihnen zu entscheiden (IP 3, Z. 246-250).

5.2.7 Theater als Alternative zum Gespräch

«Der grosse Unterschied ist, in der Psychotherapie reden sie über Angst und im Theater erlebst du Angst» (IP 4, Z. 816-817).

Die sechs Interviews verdeutlichen übereinstimmend, dass Theatermethoden einen spezifischen Mehrwert gegenüber rein gesprächsbasierten Ansätzen bieten können. Massgeblich ist der aktive, körper- und erlebnisorientierte Charakter des Spiels, der einen intensiveren Zugang zu Emotionen ermöglicht (IP 1, 2, 3, 4, 5). Emotionen werden nicht nur thematisiert, sondern körperlich erfahrbar gemacht, wodurch Verarbeitungsprozesse und Lerneffekte vertieft werden (IP 2, 3, 4). Im Vergleich zur Gesprächstherapie, die primär kognitiv-reflexiv ausgerichtet ist, erklärt IP 4, dass im Theatersetting das Erleben in den Vordergrund gestellt wird: Ängste oder Konflikte können handlungsorientiert ausprobiert statt nur verbal beschrieben werden (Z.819-821 & Z. 892-894).

Ein verbindendes Element in allen Interviews ist die kreative Dimension des Theaterspielens. Durch Rollenspiele, Skulpturen oder szenische Gestaltung wird ein spielerischer, humorvoller Zugang zu schwierigen Themen eröffnet, der Hemmungen abbaut, Resilienz fördert und kreative Lösungswege begünstigt (IP 1, 3, 4). Das Verfremden oder Symbolisieren von Inhalten ermöglicht eine ästhetische Distanz (siehe S.35), die vor Überforderung schützt und gleichzeitig emotionale Beteiligung zulässt (IP 3, Z. 217-229).

Ein weiterer gemeinsamer Aspekt ist die Bedeutung der Beziehungsebene: Das gemeinsame Spiel schafft Augenhöhe zwischen Fachperson und Teilnehmenden, wodurch Vertrauen und Beziehungsaufbau erleichtert werden (IP 1, 4, 6). Gleichzeitig senkt die Arbeit in Gruppen die Hemmschwelle zur Teilnahme und verstärkt das soziale Lernen (IP 5, Z. 10-12).

Auch auf die körperlich-expressive Ebene wird Bezug genommen: Theaterarbeit spricht neben der Sprache weitere Sinneskanäle an (visuell und kinästhetisch) und eröffnet dadurch alternative Ausdrucksformen, insbesondere für Menschen mit sprachlichen oder kognitiven Einschränkungen (IP 2, 3, 5).

Es zeigt sich, dass Theaterarbeit in sozialen und therapeutischen Kontexten eine Brücke zwischen emotionalem Erleben, körperlichem Ausdruck und kognitiver Reflexion schafft, wodurch sie eine ganzheitliche Lern- und Entwicklungserfahrung ermöglicht, die über die Möglichkeiten rein gesprächsbasierter Settings hinausgehen kann. Trotzdem wird betont, dass Theater die Gesprächstherapie, wo angezeigt, nicht ersetzen soll. Theater kann aber eine sinnvolle alternative oder ergänzende Methode darstellen (IP 4, Z. 890-891).

5.2.8 Legitimation

Aus den Interviews geht hervor, dass die Legitimation von Theaterarbeit in sozialen und therapeutischen Kontexten häufig mit anfänglicher Skepsis, Akzeptanzproblemen und institutionellen Hürden verbunden ist. Mehrere Beteiligte berichten, dass Theaterangebote zunächst nicht als therapeutisch wirksam anerkannt wurden und daher ein hoher Rechtfertigungsdruck entstand (IP 1 & 4). IP 1 beschreibt, dass sie nach dem Wegfall einer theaterpädagogischen Fachkraft zunächst fehlende fachliche Grundlagen kompensieren musste und sich daraufhin gezielt theaterpädagogisch weiterbildete, um die Legitimation ihrer Arbeit zu untermauern (Z. 171-177). Sowohl bei IP 1 als auch bei IP 4 zeigt sich, dass Theaterangebote anfangs von therapeutischen Fachpersonen abgelehnt oder nicht als wirksam anerkannt wurden und erst durch Durchhaltevermögen, fachliche Qualifizierung sowie positive Erfahrungen der Teilnehmenden Akzeptanz fanden. IP 4 betont, dass Vertrauen in die Methode und die Anleitenden zunächst im Team aufgebaut werden musste. Erst durch Workshops, in denen Kolleg:innen selbst Theaterübungen erlebten, entstand Offenheit für die Methode, und Patient:innen wurden danach gezielt zur Teilnahme motiviert (Z. 47-64).

Theaterprojekte sind häufig schwer zu finanzieren, da sich ihre Wirkung und Nachhaltigkeit schwer messen lassen und sie sich zwischen Kunst und Sozialarbeit bewegen, was eine Zuordnung bei Förderstellen erschwert (IP 2, Z. 912-917). Auch IP 3 beschreibt, dass Dramatherapie bislang wenig institutionell verankert ist und begrenzte interdisziplinäre Zusammenarbeit besteht (Z. 319-331). Anhand einer Evaluation eines Theaterprojektes durch

das Staatssekretariat für Migration (SEM) kann aufgezeigt werden, dass Legitimation durch öffentliche Sichtbarkeit und Anerkennung gefördert wird (IP 5, Z. 416-420 & 471-272).

IP 6 erzählt, dass Theater im Strafvollzug positiv bewertet wird, jedoch aufgrund des hohen organisatorischen Aufwands für das Personal begrenzt unterstützt wird (Z. 475-481). Hier wird deutlich, dass Legitimation nicht nur von inhaltlicher Wirksamkeit, sondern auch von struktureller Machbarkeit abhängt. Legitimation ist somit von individueller Initiative, fachlicher Qualifizierung, interner Sensibilisierung und öffentlicher Sichtbarkeit abhängig.

5.2.9 Stolpersteine und Grenzen

Die Aussagen aus den sechs Interviews verdeutlichen, dass Theaterarbeit in sozialen, pädagogischen und therapeutischen Kontexten spezifische Stolpersteine und Grenzen aufweist, die bei der Umsetzung zwingend beachtet werden müssen. Von Bedeutung ist für alle interviewten Fachpersonen beispielsweise die Sicherung von Freiwilligkeit und Schutz: Teilnehmende sollen eigenständig entscheiden, ob und in welcher Form sie mitwirken möchten, da Theaterspielen Mut erfordert und Zwang kontraproduktiv wäre. Insbesondere bei traumatischen Vorerfahrungen oder psychischen Erkrankungen besteht ein erhöhtes Risiko der Überforderung, weshalb eine achtsame Auswahl der Technik notwendig ist. Forumtheater wird teilweise bewusst vermieden (IP 1, Z. 657-660) und bei sensiblen Themen wie Essstörungen werden Texte anonymisiert oder von anderen gespielt, um Stigmatisierung, Überforderung und Retraumatisierung zu vermeiden (IP 2, Z. 375-379).

Wichtig ist eine klare Rahmung des Spielprozesses, um emotionale Sicherheit zu gewährleisten. Dazu gehören eindeutige Anfangs- und Endpunkte, das bewusste Verlassen von Rollen am Ende und die Reflexion des Erlebten, um Verwechslungen zwischen Spiel und Realität zu vermeiden und Distanz zum Spiel zu schaffen. Wie auf Seite 33 aufgegriffen, gibt es bei psychischen Erkrankungen wie akuter Schizophrenie oder Borderline bestimmte Grenzen: Intensive Rollenarbeit kann hier die Wahrnehmung der Realität durcheinanderbringen oder Beziehungen zu stark belasten (IP 3 & 4). Weiter sind klare Stoppsignale und ein ständiges Achten auf die Belastungsgrenzen wichtig (IP 3, Z. 1238-1258).

Ein wiederkehrender Punkt ist die Notwendigkeit eines klar strukturierten methodischen Vorgehens und Aufbaus der Proben. Übungen sollten schrittweise aufgebaut und gesteigert werden. Gestartet wird mit der Aufwärmphase, wo Körper und Geist mit niederschweligen, spielerischen Übungen ins Hier und Jetzt geholt werden. Das Ziel besteht darin, ins Spiel zu kommen und Schamgefühle abzulegen. In einem nächsten Schritt wird der Ausdruck und das Emotionsspektrum mithilfe von Körper und Stimme trainiert. Zum Beispiel werden einfache Sätze in unterschiedlichen Emotionen (glücklich, traurig, verlegen usw.) wiedergegeben. Die

nächste Phase umfasst schlussendlich die eigentliche Improvisation mit dramaturgischem Inhalt (IP 3 & 4).

Eine fehlende fachliche Ausbildung und Selbstreflexion der Spielleitung kann dazu führen, dass Methoden missbräuchlich, kontraproduktiv oder retraumatisierend wirken (IP 2 & IP 4). Auch braucht es eine klare humanistische Grundhaltung, damit Theaterarbeit nicht zur «erzwungenen Selbstdarstellung» oder zur «unreflektierten Therapie» wird (IP 1 & 4).

Weitere Herausforderungen liegen, wie unter 5.2.8 erwähnt, im Setting und den strukturellen Rahmenbedingungen sowie in der Finanzierung. In Kliniken und sozialen Einrichtungen ist eine enge Abstimmung mit Fachpersonen aus dem erweiterten Umfeld wichtig, da ohne interdisziplinäre Kooperation wichtige Informationen zu den Klient:innen in Bezug auf den Umgang mit ebendiesen in den Proben fehlen (IP 3 & 4). Auch die Heterogenität der Gruppen (z. B. unterschiedliche Sprachen, kulturelle Prägungen oder emotionale Belastungen) erfordert Sensibilität (IP 5, 609-634).

6 Diskussion der Ergebnisse

Dieses Kapitel widmet sich der Beantwortung der Haupt- und Forschungsfrage, inwiefern sich der Einsatz von theatralen Methoden auf die Resilienz von Klient:innen in sozialen Feldern auswirken kann und deshalb für die Profession interessant sind. Weiter beantwortet Kapitel sechs auch die dritte Unterfrage *Was ist die professionelle Legitimation, Theatermethoden einzusetzen, um die Lebenswelt von Klient:innen in Anlehnung an die sozialarbeiterischen Grundsätze nachhaltig zu verbessern?* Dazu werden die im vorangegangenen Kapitel dargestellten empirischen Ergebnisse mit den theoretischen Grundlagen aus Kapitel zwei verknüpft und interpretiert. Darauf aufbauend wird erläutert, inwiefern die gewonnenen Erkenntnisse für die Profession der Sozialen Arbeit von Bedeutung sind. Es ist zu berücksichtigen, dass die vorliegenden Erkenntnisse nebst der herangezogenen Theorie auf sechs durchgeführten Interviews und drei persönlichen Mitteilungen basieren und daher keine generalisierbaren Aussagen über die Wirkung theatraler Methoden zulassen. Dennoch liefern sie wertvolle Hinweise für die Weiterentwicklung theaterbasierter Ansätze im sozialarbeiterischen Handlungsfeld.

Hauptfrage

Inwiefern können theatrale Methoden die Resilienz von Klient:innen der Sozialen Arbeit stärken und sind deshalb für die Profession interessant?

Forschungsfrage

Inwiefern kann sich der Einsatz von theatralen Methoden auf die Resilienz von Klient:innen in sozialen Feldern auswirken?

Im Vergleich der empirischen Interviewergebnisse mit den theoretischen Grundlagen wird nachfolgend deutlich, wie theatrale Methoden in unterschiedlichen sozialarbeiterischen Kontexten wirken und welche Resilienzfaktoren sie gezielt stärken. Es zeigt sich zudem, dass wesentliche Grundprinzipien der Sozialen Arbeit auch in der Theaterarbeit eine wichtige Rolle spielen und dass Theatermethoden als wirkungsvolle Ergänzung oder sogar als Alternative zu klassischen Gesprächssettings genutzt werden können.

6.1 Theatrale Methoden

Die lebensweltorientierte Soziale Arbeit und die Methoden des Psychodramas und der Dramatherapie verfolgen vergleichbare Zielsetzungen. Beide setzen an den alltäglichen Erfahrungen von Menschen an und wollen Klient:innen befähigen, ihren Alltag aktiv zu gestalten. Bedeutsame Prinzipien sind Partizipation, Selbstwirksamkeit und Empowerment, wobei Sicherheit und Orientierung mit Freiräumen für Selbstwahrnehmung verbunden werden (Müller, 2009, S. 523; Thiersch, 2020, S. 94). Wie die Lebensweltorientierung stellen auch das Psychodrama und die Dramatherapie Klient:innen als aktive Subjekte in den Mittelpunkt und nutzen szenisches Arbeiten, Rollenübernahmen oder symbolische Darstellungen, um Perspektivenwechsel, Rollenflexibilität und Selbstreflexion zu ermöglichen (Müller, 2009, S. 522–523; IP 3, Z. 149–226). Beide Ansätze eröffnen neue Handlungsmöglichkeiten und tragen dazu bei, komplexe Alltagssituationen besser zu verstehen und zu bewältigen (Thiersch, 2020, S. 46; IP 3, Z. 1238–1256).

Auch das Forumtheater weist ähnliche Vorgehensweisen und Grundsätze wie die lebensweltorientierte Soziale Arbeit auf. Beide bearbeiten Alltagserfahrungen szenisch, um Unterdrückung sichtbar zu machen, Perspektivenwechsel und kollektives Lernen zu ermöglichen sowie Teilhabe, Mitbestimmung und Empowerment zu fördern (Wrentschur, 2019, S. 98; Thiersch, 2020, S. 128). Auch in den Interviews wird betont, dass Forumtheater Zivilcourage, kritisches Denken und Partizipation stärkt und beispielsweise in der Präventions- und Integrationsarbeit eingesetzt wird (IP 1, Z. 655–660; IP 5, Z. 368–372).

6.2 Sozialarbeiterische Anwendungsfelder und Grundprinzipien

Die Literatur und die empirischen Ergebnisse zeigen, dass theatrale Methoden in unterschiedlichen sozialarbeiterischen Handlungsfeldern wirksam eingesetzt werden können. Dazu gehört unter anderem die Psychiatrie, der Asylbereich, die Jugendarbeit und der Strafvollzug. Dramatherapeutische Elemente können auch im Einzelsetting als Alternative oder Ergänzung zur psychosozialen Beratung genutzt werden. In all diesen Kontexten wird Theaterspielen nicht nur als künstlerische, sondern vor allem als entwicklungsfördernde und selbstermächtigende Praxis verstanden, die Ausdruck, Wahrnehmung, Reflexion, Empowerment und soziale Teilhabe stärkt (Müller, 2025; Leonhardt, 2017, S. 16–17). In den Interviews wird deutlich, dass zwischen der Haltung, die beim Theaterspielen von der Leitung und den Schauspielenden erforderlich ist, und der professionellen Grundhaltung in der Sozialen Arbeit zahlreiche Parallelen bestehen. Grundprinzipien der Sozialen Arbeit wie Personenzentrierung (Rogers, 1951), Ressourcenorientierung, Partizipation, Empowerment (AvenirSocial, 2010, S. 10 & 12) und Lösungsorientierung (de Shazer, 1985) sind in der Wirkung des Theaters klar erkennbar. Als übergeordnete, verbindende Grundhaltung theaterbasierter und sozialarbeiterischer Arbeit erweist sich die humanistische Sicht, die den Menschen als Ganzes in den Mittelpunkt stellt und ihn als handelndes Subjekt wahrnimmt (IP 1, 3, 4, 6; Stadler & Kern, 2010, S. 216-220).

In allen Anwendungsfeldern wird Theaterarbeit als ressourcenaktivierende Methode verstanden, die es Klient:innen ermöglicht, ihre Stärken zu erkennen und sichtbar zu machen. IP 6 formuliert diesen Aspekt besonders treffend: «Wie können wir seine Rolle so bauen, dass er möglichst glänzen kann?» (IP 6, Z. 229). Diese Haltung findet sich auch in der Theorie wieder. Kulturelle Bildung, insbesondere Theaterarbeit, aktiviert individuelle Potenziale und stärkt Selbstwirksamkeit, Belastbarkeit und Eigeninitiative (Erpenbeck & BKJ, 2006, S. 48-50; Müller, 2025).

Ein weiterer Aspekt ist der partizipative Charakter der Theaterarbeit. Die Spielenden bringen eigene Themen ein und gestalten aktiv mit. IP 2 beschreibt Theater im Asylbereich als «Kommunikation jenseits der Sprache», die Menschen Ausdruck und Sichtbarkeit verleiht (Z. 482–484). Das von IP 5 geschilderte Forumtheaterprojekt mit geflüchteten Menschen zeigt, dass Theater soziale Ungleichheiten sichtbar macht und kollektive Lösungsprozesse anstößt (Z. 385–413 & 543–570). Damit wird Boals Ziel, Menschen zu befähigen, ihre Lebensrealität zu verändern, ebenso wie das Prinzip der Partizipation und Mitwirkung der Sozialen Arbeit (AvenirSocial, 2010, S. 10) umgesetzt.

In der Jugendarbeit zeigt sich Theater als lösungsorientiertes und entwicklungsförderndes Instrument, das Spontaneität, Kreativität und neue Handlungsstrategien fördert. IP 3 erklärt,

dass Jugendliche durch Improvisation lernen, Emotionen auszudrücken und neue Verhaltensweisen zu erproben (IP 3, Z. 464–467 & 1030–1031). Dies steht in direkter Verbindung zu Spolins Ansatz, wonach Improvisation hilft, in unvorhersehbaren Situationen intuitiv und handlungsfähig zu bleiben (Pfändler, 2020, S. 51).

Der geschützte Rahmen wird in Theorie und Praxis gleichermaßen hervorgehoben. Im psychiatrischen Kontext betonen IP 4 die Bedeutung eines sensiblen, klar strukturierten Rahmens, um Überforderung oder Retraumatisierungen zu vermeiden (Z. 374–288). Theater dient hier als Schutzraum, der gleichzeitig Selbstexploration ermöglicht, ein Ansatz, der im Psychodrama von grosser Wichtigkeit ist (Stadler & Kern, 2010, S. 10-15 & S. 37).

Im Strafvollzug wird Theater als Raum der sozialen Reintegration und Ermächtigung verstanden. IP 6 berichtet, dass gemeinsames Proben «ein Miteinander auf Augenhöhe» ermöglicht und Machtgefälle abbaut (IP 6, Z. 648–661). Dies spiegelt Boals Idee des Theaters der Unterdrückten wider, in dem Menschen zu handelnden Subjekten werden (Staffler, 2024, S. 28) und damit dem Grundsatz des Empowerments des Berufskodexes entspricht (AvenirSocial, 2010, S. 10).

6.3 Resilienzfaktoren im Spiel

Im folgenden Abschnitt richtet sich der Fokus auf die spezifischen Resilienzfaktoren, die durch das Theaterspielen gefördert werden.

Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen

Die Interviewaussagen und die Forschungsliteratur heben die bedeutende Rolle von Selbstwirksamkeit als Ergebnis theaterbasierter Arbeit hervor. In den Interviews wird wiederholt erwähnt, dass Teilnehmende durch Theaterspielen erfahren, dass ihr Handeln Wirkung zeigt, sei es durch Applaus, positive Rückmeldungen oder die Resonanz auf ihre Ideen (IP 1, IP 2, IP 5, IP 6). Thiersch (2020) beschreibt, dass Klient:innen in ihrem Eigensinn anerkannt und in ihren Potenzialen unterstützt werden sollen. Ziel sei es, die Handlungsfähigkeit im Alltag zu festigen, indem Sicherheit und Orientierung mit Freiräumen für Selbstbestimmung, Kreativität und Mut zur Risikobereitschaft verbunden werden (S. 40, 59–62, 114, 160–161). Dieses Ziel kann, wie von den Interviewten beschrieben, mit Theaterspielen erreicht und die spielerischen Erfahrungen in den Alltag übertragen werden (IP 1–6). Dadurch werden innere Blockaden abgebaut, Mut gefördert und bislang unentdeckte Kompetenzen sichtbar. In der Theorie wird dies mit dem Konzept des Kohärenzgefühls verbunden, das, ähnlich wie die Selbstwirksamkeit, auf Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit (Siehe S. 6).

beruht (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2024, S. 15). Auch das Forumtheaterprojekt «Free Mind» mit unbegleiteten minderjährigen Asylsuchenden verdeutlicht, dass Theaterarbeit das Selbstvertrauen stärken und ermöglichen kann, neue Handlungsstrategien für belastende Alltagssituationen zu erproben (InterACT Online, o.J.).

Eine weitere Übereinstimmung ist die aktive Beteiligung. Während die Interviews verdeutlichen, dass Jugendliche Selbstvertrauen entwickeln, indem sie sich auf der Bühne einbringen, hebt die Theorie (Müller, 2025) hervor, dass Beteiligung der Schlüssel zur Stärkung von Selbstwirksamkeit ist. Dies wird auch in Projekten wie *Scène Active* oder in der *FAI-Werkstatt Bern* sichtbar (siehe S. 18), wo junge Menschen über die aktive Mitgestaltung eines Theaterstücks Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit aufbauen (*Scène Active*, o.J.; Neuenschwander & Hänggeli, 2025, S. 18).

Sowohl die Interviewten als auch die Literatur bestätigen, dass Theaterarbeit verborgene Ressourcen freisetzt und Blockaden abbauen kann. Interviewpersonen berichten, dass introvertierte Jugendliche über sich hinauswachsen und bislang unentdeckte Kompetenzen sichtbar werden (IP 1, IP 2, IP 4). Auch Pfändler (2020) beschreibt die Improvisationsmethode der *Theater Games*, nach Viola Spolin als Weg, neue Ideen zu entwickeln und Problemlösungen zu erproben, die Selbstvertrauen in die eigene Kreativität und Intuition stärken (S. 51).

Selbst- und Fremdwahrnehmung, Gefühle wahrnehmen, ausdrücken, verarbeiten

Theater ist ein wirksamer Raum, um Gefühle bewusst wahrzunehmen, auszudrücken und zu verarbeiten. Die Befragten erklären, dass Emotionen im Spiel nicht nur thematisiert, sondern körperlich erfahrbar und durch Resonanz bearbeitbar werden (IP 2, 3, 4, 5). Stadler und Kern (2010) sowie Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse (2024) beschreiben Theatermethoden als Möglichkeit, inneres Erleben nach aussen zu bringen, die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu fördern und die Sensibilität für Gefühle und Körperempfindungen zu steigern (S. 116-117; S. 45-47). Die Bühne als geschützter Ort für die Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen wird in den Interviews sowie auch in der Literatur genannt (IP 3, 4, 5; Stadler & Kern, 2010, S. 10-15 & S. 37). Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse (2024) erwähnen das Doppeln oder den Einsatz von Hilfs-Ichs als spezifische Techniken, um durch Resonanz von aussen, innere Vorgänge sichtbar zu machen und die Wahrnehmung zu schärfen (S.46).

Auch die kathartische Wirkung wird von beiden Seiten betont. Ein Schauspieler im Strafvollzug beschreibt, dass er durch Theaterspielen Emotionen durchleben, verarbeiten und loslassen kann (Schauspieler 2, persönliche Mitteilung, 23. September 2025). Vergleichbar dazu beschreiben Warstat (2016) und Leonhardt (2017) die Bearbeitung von inneren Konflikten sowie das Lösen von emotionalen Spannungen im Theaterspiel (S. 334-337; S. 28).

Sozialkompetenzen (Empathie, Perspektivenwechsel und Konfliktfähigkeit)

Aus den Interviews geht hervor, dass Empathie durch das Einnehmen fremder Rollen und das gemeinsame Aushandeln von Szenen (IP 3, IP 5) gestärkt wird. Theoretisch wird dies bestätigt, da Techniken wie Doppeln und Rollenwechsel ermöglichen, die Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie Selbststeuerung zu verbessern und damit das Einfühlungsvermögen zu erhöhen (Stadler & Kern, 2010, S. 116–117 & S. 123–124; Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 49-50).

Auch der Perspektivenwechsel wird von beiden Seiten als zentral hervorgehoben. Die Interviewpersonen legen dar, dass Teilnehmende im Spiel unterschiedliche Rollen, etwa Täter-, Opfer- oder Beobachterpositionen, einnehmen können (IP 2, Z. 361–365; IP 5, Z. 104–109). In der Theorie wird der Rollenwechsel explizit als Übung beschrieben, um die Perspektive des Gegenübers einzunehmen und gleichzeitig eigene Verhaltensmuster zu reflektieren. Der Rollenwechsel kann auch bei der Konfliktbearbeitung hilfreich sein (Stadler & Kern, 2010, S. 123–124). Ansätze wie das Forumtheater nach Boal fördern die Konfliktfähigkeit, indem reale Konflikte nachgespielt und alternative Lösungsstrategien gemeinsam erarbeitet werden (Bengel et al., 2012, S. 78; Interact Online, o. J.).

Frustrationstoleranz, Impulskontrolle, Durchhaltevermögen

Humor und Theaterarbeit sind wichtige Attribute für die Emotionsregulation (Selbststeuerung) und tragen damit zur Resilienz bei. Die Theorie führt aus, dass Lachen Muskelentspannung bewirkt sowie Stresshormone senkt und dadurch Kontrolle über eigene Emotionen ermöglicht, ein grundlegender Aspekt von Selbststeuerung (McGhee, 2010, S. 6; Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 49-50). Die Interviews bestätigen diesen Zusammenhang praxisnah. Teilnehmende berichten, dass Theater ihnen hilft, Emotionen zu verarbeiten, Provokationen kontrollierter zu begegnen und impulsives Verhalten zu regulieren (Schauspieler 2, persönliche Mitteilung, 23. September 2025; IP 4 & IP 5). Gemeinsam zeigen beide Perspektiven, dass Theaterarbeit wie auch Humor Selbstkontrolle, Gelassenheit und die Fähigkeit zur Emotionsregulation stärkt, wichtige Ressourcen im Umgang mit Belastungen und Frustmomenten.

In einem Theaterprojekt mit straffälligen Jugendlichen wurde gezielt die Impulskontrolle gefördert, indem die Teilnehmenden lernten, Provokationen anderer Inhaftierter auszuhalten und mithilfe von Coaches konstruktiv zu bewältigen. Gleichzeitig bot das Projekt die Möglichkeit, neue Handlungsstrategien für den Alltag zu erproben (Rainer, 1999, S. 14). Dies deckt sich mit den Aussagen von IP 4 und 5, die erzählen, dass Theaterübungen zum Thema *nein sagen* helfen, Impulse und Provokationen bewusst abzublocken.

Problemlösefähigkeit

Die Befragten sehen Theater als geschützten Proberaum für alternative Lösungswege und neue Verhaltensweisen für Konfliktsituationen im Alltag. Die Theorie zeigt anhand des Kreativitätszirkels (siehe S. 23) in Anlehnung an Moreno, dass kreative Prozesse Lösungsstrategien für komplexe Probleme hervorbringen können (Stadler & Kern, 2010, S. 147). Ergänzend stützen neurobiologische und pädagogische Befunde die Annahme, dass die Beschäftigung mit Kunst und Kultur die Neuroplastizität fördert und damit die Grundlage für Kreativität und flexibles Problemlösen bildet (Deutscher Bundestag, 2008, S. 379).

Beziehung, Zusammenhalt

Theaterarbeit trägt wesentlich zur Beziehungsbildung und zum Gruppenzusammenhalt bei. In den Interviews wird hervorgehoben, dass das gemeinsame Spielen und Lachen Vertrauen, Verbindung und Begegnung auf Augenhöhe zwischen Leitung und Teilnehmenden schafft (IP 1, 4) sowie ein starkes Gruppengefühl entstehen lässt (IP 2, 3, 6). Auch die Theorie beschreibt, dass im Psychodrama das Gruppensetting bedeutsam ist, da durch die enge Zusammenarbeit eine Kohäsion entsteht, die von Akzeptanz, Wertschätzung und Solidarität geprägt ist (Stadler & Kern, 2010, S. 47–48). Passend hierzu ist auch der von Martin et al. (2003) angesprochene affiliative Humor, welcher durch das verbindende Element Lachen soziale Bindung fördert (S. 65-67). Weiter erläutern Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse (2024), dass eine gute Selbstwahrnehmung essentiell für stabile soziale Beziehungen ist (S. 44). Vor diesem Hintergrund und im Abgleich mit den Aussagen der Interviewten wird deutlich, dass sich Selbstwahrnehmung und Beziehungsfähigkeit wechselseitig beeinflussen: Die Auseinandersetzung mit der eigenen Wahrnehmung wird nach Einschätzung der Interviewten insbesondere durch Spiegelungs- und Feedbackprozesse in der Gruppe gefördert (IP 3 & 4).

6.4 Wirkfaktoren des Spiels

Im Folgenden werden die vielfältigen Wirkungen des Theaterspielens dargestellt. Zur besseren Übersichtlichkeit wurden vergleichbare oder ineinandergreifende Wirkfaktoren zusammengefasst.

Kreativität, Ausprobieren, Veränderung

Die in den Interviews hervorgehobene Bedeutung von Kreativität als entscheidende Ressource der Theaterarbeit deckt sich deutlich mit den theoretischen Ausführungen. Alle Befragten beschreiben Kreativität als Grundlage für Veränderung und Weiterentwicklung. Die Interviewten betonen, dass Theater einen Raum schafft, in dem Mut und Kreativität neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten eröffnet. Diese Eigenschaften sind nach Thiersch (2020) entscheidend, um Hilflosigkeit oder Angst zu überwinden. Er fordert, dass Kreativität und Mut in intellektuellen, emotionalen, ästhetischen, körperlichen und kreativen

Ausdrucksformen erfahrbar gemacht werden (ebd., S. 114), was in der Theaterarbeit konkret umgesetzt wird (IP 3, Z. 745–752; IP 4, Z. 783–789). Auch Stadler und Kern (2010) beschreiben, dass das kreative Potenzial die Kraft verkörpert, die Heilung ermöglicht, Wege aus Krisen weist und die persönliche Entfaltung fördert (S. 18).

Auch das Ausprobieren wird in den Interviews und in der Theorie betont. Die Befragten beschreiben Theater als sicheren Raum, in dem neue Rollen, Emotionen und Verhaltensweisen ohne Angst vor Konsequenzen erprobt werden können (IP 1,3,4,6). Diese Erfahrung spiegelt die Idee des Psychodramas wider, wo die Bühne gezielt eingesetzt wird, um Gefühle, Erlebtes oder Zukünftiges szenisch darzustellen, ohne bewertet zu werden (Stadler & Kern, 2010, S. 37). Thiersch (2020) führt aus, dass das Ausprobieren durch Sicherheit und Orientierung und gleichzeitig erschaffenen Freiräumen für Experimente ermöglicht wird (S. 59–62 & S. 160–161). Damit verknüpfen sowohl Praxis als auch Theorie das Experimentieren mit einem Lern- und Veränderungsprozess, in dem alte Muster durchbrochen und neue Strategien entwickelt werden können. Diese Beispiele verdeutlichen, dass die Fachpersonen aus der Praxis und die Theorie Kreativität als Motor für Veränderung sehen.

Humor, Leichtigkeit

Aus den Interviews und der Theorie geht hervor, dass Humor ein wichtiger Resilienzfaktor ist. Die Befragten beschreiben Lachen im Spiel als befreiend, entspannend und verbindend. Es ermöglicht auch in belastenden Lebenssituationen Leichtigkeit, fördert Motivation und stärkt die Gruppendynamik (IP 1, Z. 965–968; IP 3, Z. 118–124; IP 4, Z. 978–983; IP 6, Z. 376–381). Entsprechende Befunde finden sich in der Resilienzforschung, welche Humor und positive Emotionen als kreative Bewältigungsstrategien beschreiben, die Distanz zu Problemen schafft und Stress reduziert (Trenkle, 2005, S. 102; Kirchmayr, 2006, S. 177; Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2021, S. 150). Die soziale Dimension, die durch affiliativen Humor (verbindendes gemeinsames Lachen) gestärkt wird (Martin et al., 2003, S. 65–67), deckt sich mit den Interviewergebnissen zur förderlichen Wirkung auf Gruppenprozesse. Damit wird deutlich, dass Humor sowohl die individuelle Emotionsregulation wie auch das Gemeinschaftsgefühl positiv beeinflusst und wesentlich zur Stärkung von Resilienz beiträgt.

Offenheit, Fehlerkultur, Mut, Flexibilität

Die Interviewaussagen wie auch die Forschungsliteratur betonen die Bedeutung von Offenheit, Fehlerkultur, Mut und Flexibilität in der Theaterarbeit.

Improvisationstheater hilft, Spontanität zurückzugewinnen, ein Grundzug, der laut IP 4 (IP 4, Z. 785–789) bei vielen Menschen verkümmert sei. Dies bestätigt auch der Theaterpädagoge Johnstone (Durczok, 2020, S. 30–31). Spontanität und Offenheit bedingen sich gegenseitig, und werden durch Theaterarbeit gezielt gestärkt.

Ein weiterer Aspekt ist die Fehlerkultur. Während die Befragten Fehler als Lernchancen und sogar als Ressource für Resilienz beschreiben (z. B. *heiter scheitern*), hebt die Forschung hervor, dass Theater und insbesondere Improvisation die Angst vor dem Scheitern abbauen kann (Durczok, 2020, S. 30-31). Hier zeigt sich eine starke inhaltliche Übereinstimmung: Theater schafft einen Raum, in dem Scheitern nicht nur erlaubt, sondern auch produktiv genutzt wird.

Sowohl Thiersch (2020) als auch die Interviewaussagen betonen, dass neue Handlungsstrategien durch Offenheit, Mut und kreative Ausdrucksformen gestärkt werden. Während Thiersch (2020) auf Sicherheit und Orientierung bei gleichzeitigen Freiräumen für Selbstbestimmung verweist (S. 59–62, S. 114, S. 160–161), zeigen die Interviews, dass Theaterarbeit die Kompetenzen Offenheit, Fehlerkultur, Flexibilität und Risikobereitschaft in einem geschützten Rahmen erfahrbar macht (IP 1–6).

Partizipation, Empowerment, Gehörtwerden, Auftritt

Praxis als auch Theorie und Forschung unterstreichen die Bedeutung von Empowerment und Partizipation. Die Befragten sehen Theater als Möglichkeit, marginalisierten Gruppen eine Stimme zu geben, Teilhabe zu ermöglichen und eigene Themen auf die Bühne zu bringen (IP 2, IP 5, IP 6). Damit einher geht Empowerment, verstanden als das Erleben und Erweitern des eigenen Handlungsspielraums. Teilnehmende erkennen durch die kreative Arbeit, dass sie mehr Einflussmöglichkeiten besitzen, als sie zuvor angenommen haben (IP 4, Z. 692–696). Boals Ansatz des Theaters der Unterdrückten verfolgt diese Idee. Klient:innen sollen durch das Spielen ihrer Lebensrealität Handlungsmacht gewinnen und soziale Missstände sichtbar machen (Jost, 2020, S. 66).

Auch die lebensweltorientierte Soziale Arbeit nach Thiersch betont die Bedeutung von Partizipation und Empowerment. Thiersch hebt hervor, dass Soziale Arbeit nicht bei individueller Hilfe stehen bleiben darf, sondern auch strukturelle Bedingungen sichtbar machen muss, die soziale Probleme erzeugen oder verstärken. Lebensweltorientierung bedeutet daher, Adressat:innen zu befähigen, gesellschaftliche und kulturelle Strukturen für sich nutzbar zu machen und so Teilhabe und Mitgestaltung zu ermöglichen (Thiersch, 2020, S. 23, S. 27–28, S. 94).

Hinzu kommen die soziale Dimension und die Resonanz. In den Interviews wird deutlich, dass Theaterarbeit Anerkennung, Sichtbarkeit und ein Gefühl des *Gebrauchtwerdens* vermittelt (IP 3, IP 5, Schauspieler 1). Leonhardt (2017) und auch Wrentschur (2019) bestätigen dies. Sie beschreiben beide eine positive Wirkung auf Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Anerkennung (S. 141; S. 42-43). Im Gefängnistheater besteht die Chance, durch Auftritte für die Öffentlichkeit als Mensch und nicht nur als Straftäter wahrgenommen zu werden, was von den Interviewten und in der Literatur (Leonhardt, 2017, S. 35) gleichermassen betont wird.

6.5 Theater als Alternative zum Gespräch

Die Bedeutung der körperlich-erlebnisorientierte Dimension des Theaters wird sowohl in den Interviews als auch in der Resilienzforschung bestätigt. Die Befragten heben hervor, dass Emotionen im Theaterspiel nicht wie im Gesprächssetting nur sprachlich thematisiert, sondern unmittelbar körperlich erlebt werden (IP 2, 3, 4). Diese Aussage wird auch von Stadler und Kern (2010) gestützt. Während Gespräche den Fokus auf die Verbalisierung von Gedanken und Gefühlen im Inneren legen, macht das Theater die innere Welt auf der Bühne sichtbar und erlebbar (S. 220). Thiersch (2020) erläutert, dass komplexe Alltagswirklichkeiten besser durch erzählende und darstellende Zugänge wie Geschichten, Biografien oder Filme verstanden werden können (S. 46). Abschliessend beschreibt auch die Resilienzforschung eine gesteigerte Sensibilität für den eigenen Körper und die eigenen Gefühle als wesentlicher Resilienzfaktor (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 46).

6.6 Bedeutung der Ergebnisse für die Soziale Arbeit

Die Verbindung von Theorie und Praxis zeigt auf, dass der Einsatz theatraler Methoden ein hohes Potenzial für die Soziale Arbeit besitzt. Theatermethoden ermöglichen einen praxisnahen Zugang zu grundlegenden Zielen, Prinzipien und Theorien der Sozialen Arbeit. Auch die von AvenirSocial im Berufskodex (2010) definierten Grundsätze und Grundwerte widerspiegeln sich in der praktischen Umsetzung von Theaterarbeit. Zu erwähnen sind insbesondere die Theorie der Lebensweltorientierung, der systemische Ansatz, Ressourcenaktivierung, Partizipation, Empowerment, Resilienzförderung und der lösungsorientierte Ansatz (Thiersch, 1978; Luhmann 1984; AvenirSocial, 2010, S. 10-12; de Shazer, 1985). Theaterspielen schafft Erfahrungsräume, in denen gemeinsam mit Klient:innen nicht wie über das klassische Medium des Gesprächs Lösungen gesucht, sondern aktiv neue Handlungsmöglichkeiten erprobt werden (Müller, 2009, S. 523; Thiersch, 2020, S. 46 & S. 114). Damit erweitern theatrale Methoden den klassisch-beratenden Ansatz um eine handlungsorientierte, erlebniszentrierte und kreative Dimension. In der sozialarbeiterischen Praxis ermöglicht Theaterarbeit, Klient:innen zu aktiven Subjekten ihres Handelns zu machen und sie darin zu bestärken, ihre Lebenswelt selbstwirksam zu gestalten, ein Grundprinzip lebensweltorientierter Sozialer Arbeit und auch ein wichtiger Resilienzfaktor (IP 1-6; Thiersch, 2020, S. 88; Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 47).) Dies deckt sich auch mit Grundwerten der Ermächtigung und Selbstbestimmung, die im Berufskodex (2010) festgeschrieben sind (AvenirSocial, S.10).

Theaterbasierte Arbeit wird bei sozialarbeiterischen Zielgruppen als vielversprechende Methode eingesetzt. In der Jugendarbeit stärkt Theater unter anderem Spontanität, Ausdruck und soziale Kompetenzen (IP 3, Z. 464–467 & Z. 1030–1031; Pfändler, 2020, S. 51), im

Asylbereich eröffnet es Kommunikation jenseits sprachlicher Barrieren und fördert Teilhabe (IP 2, Z. 482–484; IP 5, Z. 385–413), in der Psychiatrie dient es unter anderem der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit (IP 4, Z. 374–288; Stadler & Kern, 2010, S. 10-15), und im Strafvollzug schafft es Räume für Empowerment, soziale Reintegration sowie eine Auseinandersetzung und Verarbeitung mit eigenen und fremden Gefühlen (IP 6, Z. 648–661; Leonhardt, 2017, S. 151; Schauspieler 2, persönliche Mitteilung, 23. September 2025).

Darüber hinaus leistet Theaterarbeit auch einen Beitrag zur professionellen Haltung der Sozialen Arbeit. Dem humanistischen Menschenbild wird beispielsweise im Psychodrama und auch in der Dramatherapie Rechnung getragen. Kongruenz, Empathie und Akzeptanz, in Anlehnung an den personenzentrierten Ansatz nach Rogers (1951), werden gelebt (IP 1, 3, 4, 6; Stadler & Kern, 2010, S. 216-220; Dramatherapie Institut, o.J). Theaterarbeit fordert von Fachpersonen kreative Lösungen und die Bereitschaft, Machtstrukturen zu hinterfragen und aufzubrechen. Durch den partizipativen Charakter und die Mitwirkung der Leitung kann eine Beziehungsgestaltung auf Augenhöhe gelingen (IP 6, Z. 648–661). Theater wird zu einer Methode, welche die gemeinsame Lösungsfindung, Entwicklung und Veränderung, wie von AvenirSocial im Berufskodex (2010) gefordert, praktisch erfahrbar macht (S. 7).

Für die Soziale Arbeit bedeutet dies, dass theatrale Methoden nebst einer ergänzenden Methode, auch ein praxisorientiertes Instrument zur Umsetzung professioneller Werte darstellt. Theaterarbeit bietet einen innovativen Zugang, um Klient:innen ganzheitlich zu unterstützen und gleichzeitig die Profession weiterzuentwickeln. Trotz offensichtlichem Potenzial kann die Anwendung von Theatermethoden auch Gefahren und Stolpersteine mit sich bringen. Auf was dabei geachtet werden muss, wird nachfolgend im Kapitel *Handlungsempfehlungen* ausgeführt.

7 Handlungsempfehlungen

Auf Basis der Erkenntnisse aus den Interviews sowie der Theorie und Literatur, werden im Folgenden Empfehlungen zur Anwendung theatraler Methoden für die Praxis und die Profession der Sozialen Arbeit vorgestellt und damit die vierte Unterfrage «Was sind die Handlungsempfehlungen für die Praxis und die Profession, um die Ressource Theater in der sozialen Arbeit resilienzstärkend einsetzen zu können?» beantwortet.

7.1 Handlungsempfehlungen für die Praxis

Freiwilligkeit

Freiwilligkeit muss gegeben sein, da Theaterspielen Zustimmung und Mut braucht. Eine erzwungene Teilnahme oder die Bearbeitung von zu persönlichen Themen kann beschämend oder sogar retraumatisierend wirken und widerspricht der ermächtigenden Grundidee (IP 1 & 2; Ebbers, 2014, S. 71; Staffler; 2024, S. 30-33).

Passende Methoden

Methoden müssen zwingend auf die Zielgruppe abgestimmt werden. Forumtheater (Siehe S. 16 & 35) oder Playbacktheater (siehe S. 33) können bei jungen oder besonders vulnerablen Menschen zu komplex sein oder zu viel Nähe zur eigenen Biografie aufweisen, und somit zu Überforderung oder Retraumatisierung führen (IP 1, 2, 4, 5).

Geschützter Rahmen

Bei allen vorgestellten Theatermethoden ist ein geschützter *als-ob* - Rahmen für die Umsetzung massgeblich. Es muss klar ersichtlich sein, was Spiel und was Realität ist. Wie dies umgesetzt werden kann, wird im nächsten Punkt erläutert (Stadler & Kern, 2010, S. 37 & 48).

Definition von Anfang und Ende

Die Rahmung von Anfang und Ende des Spiels muss klar ersichtlich und nach Bedarf physisch aufgezeigt werden. Dies geschieht beispielsweise mit dem Betreten und Verlassen der Bühne als physischer Raum, dem Derolling (siehe S. 35) am Schluss sowie einer nachfolgenden Reflexion und Integration des Gespielten in den Alltag (IP 3, Z. 1238-1256; Stadler & Kern, 2010, S. 84).

Professionalität

Die fachliche Qualifikation der Leitung ist essenziell. Ohne theaterpädagogische, kunsttherapeutische oder vergleichbare Ausbildung besteht das Risiko einer fehlerhaften methodischen Anwendung, Grenzverletzungen oder unbeabsichtigter Therapie (IP 2 & 4; Stadler & Kern, 2010, S. 39–40).

Ergebnisoffenheit

Ergebnisoffenheit durch die Leitung ist essenziell bei der Anwendung von theatralen Methoden, um den Spielenden die Möglichkeit zu geben, eigene Lösungen zu entwickeln. Wird die Methode belehrend angewandt, verliert sie den Wirkmechanismus des Empowerments und die Stärkung der Selbstwirksamkeit (Johnstone, 1981, S. 94-97; Durczok, 2020, S. 30-3; IP 1-6).

Belastungsgrenzen

Belastungsgrenzen müssen dringend wahrgenommen und beachtet werden. Dafür braucht es eine kontinuierliche Beobachtung, Kommunikation und definierte Stoppsignale zwischen Leitung und Spielenden (IP 3 & 4).

Aufbau der Methode

Die Methode Theater muss schrittweise eingeführt und gesteigert werden, um Scham, Überforderung und Widerstand zu minimieren. Dies geschieht über die drei Schritte Warm-Up, Üben am Ausdruck, bis hin zum eigentlichen Spielen/Improvisieren (IP 3 & 4).

Strukturelle Hürden

Zu beachten sind auch strukturelle Hürden wie eine fehlende Legitimation der Methode, Finanzierungsschwierigkeiten oder fehlende Zeitfenster für die Durchführung. Hier braucht es als Fachperson, die mit Theatermethoden arbeitet, viel Überzeugungsarbeit, Durchhaltevermögen und Leidenschaft in eigener Sache (IP 2, 4, 6).

Heterogene Gruppen

Heterogene Gruppen können durch unterschiedliche Sprachen, Kulturen oder psychischer Verfassung in der Umsetzung von Theatermethoden herausfordernd sein. Hilfreich sind deshalb eine hohe Sensibilität, Flexibilität und eine adaptive Methodenwahl der Fachperson (IP 4 & 5).

7.2 Handlungsempfehlungen für die Profession

Während der vorherige Abschnitt praxisbezogene Empfehlungen für den konkreten Einsatz theatraler Methoden formuliert hat, richtet sich der folgende Teil an die Profession der Sozialen Arbeit. Im Zentrum stehen Handlungsempfehlungen für die Weiterentwicklung des Berufsverständnisses, der Ausbildung und der empirischen Forschung.

Theatermethoden als professionelles Handlungsfeld

Die Soziale Arbeit soll theaterbasierte Ansätze als fachlich begründete, handlungsorientierte Methoden verstehen und anerkennen, die den professionellen Auftrag der Ermächtigung, Teilhabe und Selbstbestimmung in Anlehnung an den Berufskodex unterstützen (AvenirSocial, 2010). Theater soll nicht als *reine Kulturarbeit* sondern als sozialarbeiterische Interventionsform entsprechend dem Empowerment und der Lebensweltorientierung gesehen werden.

Kreative und körperliche Ausdrucksformen anerkennen

Kreative und körperorientierte Ausdrucksformen sollen gleichwertig zu kognitiven und sprachlichen Formen wie Gesprächen anerkannt werden.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Theaterarbeit bewegt sich an der Schnittstelle zwischen Sozialarbeit, Pädagogik, Kunst und Therapie. Deshalb sollen Kooperationen mit Theaterpädagog:innen, Künstler:innen oder Therapeut:innen angestrebt werden. Das bedeutet auch, die eigene professionelle Rolle klar zu definieren.

Partizipation und Empowerment

Theater soll als Werkzeug verstanden werden, Menschen zur aktiven Gestaltung ihrer Lebenswelt zu befähigen und eigenverantwortliches Handeln zu stärken. Weiter werden soziale Ungerechtigkeiten und strukturelle Probleme sichtbar und durch Methoden wie das Forumtheater verhandelbar (siehe S. 16 & 35).

Raum für Humor und Kreativität schaffen

Humor und kreatives Handeln sind bedeutsame professionelle Ressourcen. Sie fördern Selbstdistanz, Stressbewältigung, emotionale Regulation und tragen so zur Resilienz bei. Humor soll als bewusste professionelle Haltung gelebt werden und Kreativität in der Arbeit zugelassen und gefördert werden.

Strukturelle Rahmenbedingungen sichern

Damit Theatermethoden wirksam eingesetzt werden können, braucht es institutionelle Unterstützung, Zeit, Räume, Fortbildung, und Anerkennung durch Organisationen und Politik. Fachhochschulen und Organisationen der Sozialen Arbeit sollten künstlerisch-handlungsorientierte Methoden in Modulangebot und in den Leitbildern aufnehmen. Weiter müssten für eine vermehrte Anwendung theatraler Methoden in der Praxis, Möglichkeiten für finanzielle Projektförderungen gesucht werden.

Theorie-Praxis-Transfer

Eine weitere Möglichkeit zur kontinuierlichen Legitimation und Steigerung der Anwendung theatraler Methoden bieten Forschung und Wissenschaft. Das heisst, die Wirkung von Theaterprojekten in sozialen Feldern soll noch tiefergehend erforscht und empirisch belegt werden. Wie auch in dieser Arbeit herangezogen, sollen theoretische Modelle wie die Resilienzforschung oder die Lebensweltorientierung zur weiteren Argumentation genutzt werden.

8 Fazit und Schlusswort

Die Ergebnisse dieser Bachelorarbeit zeigen, dass theatrale Methoden in der Sozialen Arbeit ein wirksames, jedoch anspruchsvolles Instrument darstellen. Ihre professionelle Anwendung erfordert Freiwilligkeit, Ergebnisoffenheit, einen klar definierten geschützten Rahmen sowie eine qualifizierte Leitung, um Überforderung, Grenzverletzungen oder Retraumatisierung zu vermeiden. Eine zielgruppen- und kontextsensible Methodenauswahl, die schrittweise Einführung sowie die kontinuierliche Wahrnehmung individueller Belastungsgrenzen sind dabei zentral. Auf professioneller Ebene wird deutlich, dass Theaterspielen als handlungsorientierte sozialarbeiterische Interventionsform anzuerkennen ist, die personale Resilienzfaktoren sowie Empowerment und Partizipation fördert. Voraussetzung hierfür sind interdisziplinäre Zusammenarbeit, institutionelle Unterstützung, strukturelle Ressourcen sowie eine stärkere empirische Grundlage zur langfristigen Legitimation theatraler Methoden innerhalb sozialarbeiterischen Anwendungsfeldern.

Über den Zeitraum eines Jahres habe ich mich nun mit den Themen Resilienz, theatrale Methoden sowie deren Anwendung in sozialarbeiterischen Berufsfeldern auseinandergesetzt. Das «Projekt Bachelorarbeit» hat einen grossen Teil meines Alltags definiert und war immer wieder herausfordernd, frustrierend und nervenaufreibend. In diesem dynamischen Prozess galt es, Unsicherheit und Chaos auszuhalten sowie Fort- und Rückschritte in Kauf zu nehmen. Was mich kontinuierlich antreiben und motivieren konnte, war mein nicht abreissendes oder sogar steigendes Interesse an der thematischen Auseinandersetzung mit Theaterspielen und

dessen Wirkung sowie der Austausch mit den Interviewpersonen, welche eine so ansteckende Begeisterung für das Thema zeigten. Ich bin überzeugt, dass in kreativ-künstlerischen Ausdrucksformen ein grosses Potenzial für die erfolgreiche Zusammenarbeit mit Klient:innen liegt und gespannt, ob und in welcher Form mich das Theaterspielen im sozialarbeiterischen Kontext weiterbegleiten wird.¹⁴

¹⁴ Für die Verbesserung der Sprache wurde Open AI. (2025), ChatGPT August Version 5.2., <https://chat.openai.com/> verwendet.

9 Literaturverzeichnis

- Ameln, F. & Kramer, J. (2015). *Einführung in das Psychodrama: Für Psychotherapeuten, Berater, Pädagogen, soziale Berufe*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-45626-2>
- Antonovsky, A. & Franke, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. dgvt-Verlag.
- AvenirSocial. (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz: ein Argumentarium für die Praxis der Professionellen*. <https://avenirsocial.ch/publikationen/verbandsbroschueren/>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman and Company.
- Bengel, J., Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA), & Lyssenko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter*.
- Benight, C. C., Freyaldenhoven, R. W., Hughes, J., Ruiz, J. M., Zoschke, T. A. & Lovallo, W. R. (2000). Coping Self-Efficacy and Psychological Distress Following the Oklahoma City Bombing. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(7), 1331–1344. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02523.x>
- Benight, C.C., Flores, J., Tashiro, T. (2001). Bereavement Coping Self-Efficacy in Cancer Widows. *Death Studies*, 25(2), 97–125. <https://doi.org/10.1080/07481180125921>
- Benight, C. C. & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129–1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Bitzan, M. (2018). Das Soziale von den Lebenswelten her denken: Zur Produktivität der Konfliktorientierung für die Soziale Arbeit. In S. Spindler, R. Keim, J. Stehr, R. Anhorn, K. Rathgeb, & E. Schimpf (Hrsg.), *Politik der Verhältnisse - Politik des Verhaltens* (S. 51–69). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-17954-0_4
- Boal, A., Spinu, M. & Thorau, H. (1989). *Theater der Unterdrückten; Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler*. Suhrkamp. <http://www.ub.unibas.ch/tox/HBZ/HT014692524/PDF>
- Bogner, A., Littig, B. & Menz, W. (2014). *Interviews mit Experten: Eine praxisorientierte Einführung*. Springer Fachmedien.

- Buchholz, M.B. (2012). Resilienz: die Entwicklung professioneller Therapeuten und die Bewältigung therapeutischer Paradoxien. In W. Weigand (Hrsg.), *Philosophie und Handwerk der Supervision* (S. 159–187). Psychosozial Verlag.
- Buer, F. (2005). Aufstellungsarbeit nach Moreno in Formaten der Personalarbeit in Organisationen: Beispiel: Aufstellen von Führungsdilemmata. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 4(2), 285–310. <https://doi.org/10.1007/s11620-005-0093-9>
- Danzer, A., Dale, J. A. & Klions, A. H. L. (1990). Effect of Exposure to Humorous Stimuli on Induced Depression. *Psychological Reports*, 66(3), 1027–1036. <https://doi.org/10.2466/pr0.1990.66.3.1027>
- Deaner, S. L. & McConatha, J. T. (1993). The Relation of Humor to Depression and Personality. *Psychological Reports*, 72(3), 755–763. <https://doi.org/10.2466/pr0.1993.72.3.755>
- Deutscher Bundestag Enquete-Kommission Kultur in Deutschland. (2008). *Kultur in Deutschland: Schlussbericht der Enquete-Kommission des Deutschen Bundestages: mit allen Gutachten der Enquete-Kommission sowie der Bundestagsdebatte vom 13. Dezember 2007 auf DVD*. ConBrio. <http://d-nb.info/987474537/04>
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. Norton.
- Dramatherapie Institut. (o.J.). *Was ist Dramatherapie?* <https://dramatherapie.ch/was-ist-dramatherapie/>
- Dröge, K. (2025). *NoScribe: KI-basierte Audio-Transkription*. Github. <https://github.com/kaixxx/noScribe#readme>
- Durczok, F. (2020). Keith Johnstone: 3. Zum Theater-Konzept. In F. Durczok (Hrsg.), *Handbuch Seminar Theaterpädagogik* (S. 25-37). Schneider Verlag Hohengehren GmbH.
- Ebbers, L. (2014). *Darstellende Kunst und zivile Konfliktbearbeitung: Das Theater der Unterdrückten als kreative Methode der Konflikttransformation* (Bd. 7). ibidem.
- Elst, L. T. van. (2021). *Vom Anfang und Ende der Schizophrenie: Eine neuropsychiatrische Perspektive auf das Schizophrenie-Konzept*. (2. Aufl.). Kohlhammer Verlag.
- Erpenbeck, J. & Bundesvereinigung Kulturelle Jugendbildung (Hrsg.). (2006). *Der Kompetenznachweis Kultur: Ein Nachweis von Schlüsselkompetenzen durch kulturelle Bildung; Dokumentation der Fachtagung der Bundesvereinigung Kulturelle Jugendbildung* (3. Aufl.).

- Flick, U. (2011). *Qualitative Sozialforschung: eine Einführung*. Rowohlt.
- Forumtheater Schweiz. (o.J.). *Start*. <https://www.forumtheaterschweiz.ch>
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2024). *Resilienz* (7. Aufl.). utb GmbH. <https://doi.org/10.36198/9783838563138>
- Frick, J. (2021). Resilienz und Salutogenese im Lehrberuf: Förderung und Aufrechterhaltung der Lehrer:innen-Gesundheit. In K. Fröhlich-Gildhoff & M. Rönna-Böse (Hrsg.), *Menschen stärken* (S. 109-155). Springer.
- Ganz, F. D. & Jacobs, J. M. (2014). The effect of humor on elder mental and physical health. *Geriatric Nursing*, 35(3), 205–211. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2014.01.005>
- Görich, K. (2019). *Fit fürs Klassenzimmer. Konzeption und Evaluation eines Resilienzförderprogramms für Lehramtsstudierende*. Julilus Klinkhardt.
- Head, K. (2017). Unsplash. <https://unsplash.com/de/fotos/silhouette-von-drei-darstellern-auf-der-buhne-p6rNTdAPbuk>
- Heedt, T. (2024). *Borderline-Persönlichkeitsstörung: die wichtigsten Therapieverfahren* (2. Aufl.). Schattauer. http://deposit.dnb.de/cgi-bin/dokserv?id=da1502c380034a67af63f6a715d4403c&prov=M&dok_var=1&dok_ext=htm
- Interact Online. (o. J.). *Mission Statement*. <https://www.interact-online.org/interact/mission-statement>
- Johnstone, K. (1981). *IMPRO: Improvisation and the theatre*. Faber and Faber.
- Jost, J. (2020). Paradigmatische Exempla ausgewählter Theater-MacherInnen: D. Augusto Boals Theater der Unterdrückten. In F. Durczok (Hrsg.), *Handbuch Seminar Theaterpädagogik*. (S. 59-81). Schneider Verlag Hohengehren GmbH.
- Kirchmayr, A. (2006). *Witz und Humor: Vitamine einer erotischen Kunst*. Edition Vabene.
- Krüger, R. T. (2002). Wie wirkt Psychodrama? Der kreative Prozess als übergeordnetes theoretisches Konzept des Psychodramas. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 1(2), 273–317. <https://doi.org/10.1007/s11620-002-0023-z>
- Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (4. Aufl.). Beltz Verlagsgruppe.

- Kuiper N. A. & Harris, A. L. (2009). Humor Styles and Negative Affect as Predictors of Different Components of Physical Health. *Europe's Journal of Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.5964/ejop.v5i1.280>
- Lamnek, S. (2005). *Qualitative Sozialforschung: Lehrbuch* (4. Aufl.). Beltz/Juventa.
- Lang, U. (2023). *Resilienz: Ressourcen stärken, psychisches Wohlbefinden steigern* (2 Aufl.). Verlag W. Kohlhammer.
- Laucht, M., Esser, G. & Schmidt, M. H. (1998). Risiko- und Schutzfaktoren der frühkindlichen Entwicklung: Empirische Befunde. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 26, 6–20.
- Leonhardt, M. (2017). *Mehr Bühne für Resozialisierung: Gefängnistheater als Resozialisierungsmassnahme im Strafvollzug*. LIT.
- Lerner, C. F. & Kennedy, L. T. (2000). Stay–leave decision making in battered women: Trauma, coping and self-efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 24(2), 215–232. <https://doi.org/10.1023/A:1005450226110>
- Lindert, J., Schick, A., Reif, A., Kalisch, R., & Tüscher, O. (2018). Verläufe von Resilienz – Beispiele aus Längsschnittstudien. *Nervenarzt*, 89(7), 759–765. <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0536-y>
- Lösel, F. & Bender, D. (1994). Lebenstüchtig trotz schwieriger Kindheit: Psychische Widerstandsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter. *Psychoscope*, 15 (7), 14–17.
- Luhmann, N. (1984). *Soziale Systeme: Grundriss einer allgemeinen Theorie*. Suhrkamp.
- Luszczynska, A., Benight, C. C. & Cieslak, R. (2009). Self-Efficacy and Health-Related Outcomes of Collective Trauma: A Systematic Review. *European Psychologist*, 14(1), 51–62. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.51>
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Masten, A. S. & O'Dougherty Wright, M. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Hrsg.), *Handbook of adult resilience* (S. 213–237). The Guilford press.
- McGhee, P. E. (2010). *Humor: The lighter path to resilience and health*. AuthorHouse.

- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M. & Caspi, A. (2011). Gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *PNAS*, 108(7), 2693–2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Moreno, J. L. & Fox, J. R. (2001). *Psychodrama und Soziometrie: essentielle Schriften* (2. Aufl.). Edition Humanistische Psychologie.
- Müller, J. (2009). Psychodrama in der Sozialarbeit. In F. von Ameln, R. Gerstmann & J. Kramer (Hrsg.), *Psychodrama* (2. Aufl., S. 521-531). Springer.
- Müller, A. (2025). *Freiräume, Gemeinschaft, Resilienz: Über die Potenziale Kultureller Bildung für die Mentale Gesundheit*. Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung (BKJ). <https://www.bkj.de/magazin/freiraeume-gemeinschaft-resilienz-ueber-die-potenziale-kultureller-bildung-fuer-die-mentale-gesundheit/>
- Neuenschwander P. & Hänggeli A. (2025). Vorhang auf für ein innovatives Projekt der Arbeitsintegration. *Impuls: Magazin des Departments Soziale Arbeit*, 67 (2), 17-19. https://issuu.com/bernerfachhochschule/docs/250409_impuls_2_25_verlinkt
- Pfändler K. (2020). Paradigmatische Exempla ausgewählter Theater-MacherInnen. In F. Durczok (Hrsg.), *Handbuch Seminar Theaterpädagogik*. (S. 39-58). Schneider Verlag Hohengehren GmbH.
- Radke-Yarrow, M. & Brown, E. (1993). Resilience and vulnerability in children of multiple-risk families. *Development and Psychopathology*, 5, 581–592.
- Rainer, B. (1999). *Theater in Education: Mitteilungen des österreichischen Bildungsforums für fördernde und präventive Jugendarbeit*. (2. Ausg.). Praevdoc.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2024). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne* (3. Aufl.). W. Kohlhammer GmbH.
- Rosenberg, M. B. & Seils, G. (2023). *Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation : ein Gespräch mit Gabriele Seils*. Herder. http://deposit.dnb.de/cgi-bin/dokserv?id=d3243f157f254f9da236d07125e08f8c&prov=M&dok_var=1&dok_ext=htm
- Scène Active (o.J.). *Le programme à plein temps*. <https://sceneactive.ch/le-projet-en-bref/>

- Schlippe, A. V. & Schweitzer, J. (2016). *Lehrbuch der Systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen* (3. Aufl.). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schlumpf, R. & Schlumpf, J. (o.J.). *Was sind Kampffessspiele?* <https://kaempfair.ch/index.html>
- Schmocker, B. (2019, Dezember). *Das Werte-Gebäude der Sozialen Arbeit nach der IFSW/IASSW-Definition von 2014.* https://www.beat-schmocker.ch/application/files/8215/8194/1682/Das_Werte-Gebaeude_der_Sozialen_Arbeit.pdf
- Schwarzer, R., Boehmer, S., Luszczynska, A., Mohamed, N. E. & Knoll, N. (2005). Dispositional self-efficacy as a personal resource factor in coping after surgery. *Personality and Individual Differences*, 39(4), 807–818. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.016>
- Schweizerischer Berufsverband Dramatherapie (o.J.). *Dramatherapie*. <https://dramatherapie-association.ch/de/dramatherapie/>
- Solomon, Z., Berger, R. (2005). Coping with the aftermath of terror: resilience of ZAKA body handlers. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 10 (1–2), 593–604.
- Spolin, V. (1969). *Improvisation for the Theatre: A Handbook of Teaching and Directing Techniques*. Northwestern University Press.
- Stadler, C., & Kern, S. (2010). *Psychodrama: Eine Einführung*. Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92550-9>
- Staffler, A. (2024). *Augusto Boal: Einführung* (2. Aufl). Oldib Verlag.
- Stimmer, F. (2020). *Grundlagen des methodischen Handelns in der Sozialen Arbeit* (4. Aufl.). W. Kohlhammer. <https://doi.org/10.17433/978-3-17-035929-1>
- Sturm, I. (2009). „Elisabeth“ – Drehbuch für die Präsentation einer Kasuistik: Zur Anerkennung des Psychodramas in der Schweiz. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 8(1), 120–140. <https://doi.org/10.1007/s11620-009-0041-1>
- Thiersch, H. (1978). Lebensweltorientierte Soziale Arbeit – Überlegungen zu einem Konzept sozialpädagogischen Handelns. *Neue Praxis*, 8(6), 505–519.
- Thiersch, H. (2020). *Lebensweltorientierte Soziale Arbeit: revisited* (1. Aufl.). Beltz Juventa.
- Thun-Hohenstein, L., Lampert, K. & Altendorfer-Kling, U. (2020). Resilienz: Geschichte, Modelle und Anwendung. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 19(1), 7–20. <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00524-6>

- Trenkle, B. (2005). *Das Aha!-Handbuch der Aphorismen und Sprüche für Therapie, Beratung und Hängematte*. Carl Auer.
- Vodafone Stiftung (2018). *Erfolgsfaktor Resilienz*. https://www.vodafone-stiftung.de/wp-content/uploads/2019/05/Vodafone_Stiftung_Erfolgsfaktor_Resilienz_01_02.pdf
- Warstat, M. (2016). Körperwissen im therapeutischen Theater: Theatralität als Transfer. *Paragrana*, 25(1), 333–345. <https://doi.org/10.1515/para-2016-0017>
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1979). A Report from the Kauai Longitudinal Study. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 18(2), 292–306. [https://doi.org/10.1016/S0002-7138\(09\)61044-X](https://doi.org/10.1016/S0002-7138(09)61044-X)
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In: J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Hrsg.), *Handbook of early childhood intervention* (S. 115 – 132). Cambridge University Press.
- Welter-Enderlin, R. (2010). *Resilienz: Gedeihen trotz widriger Umstände*. <https://www.ub.unibas.ch/tox/HBZ/HT014868075/PDF>
- Wickert, N., & Meents, A. (2020). Resilienz: Die innere Widerstandskraft. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 19(1), 1–5. <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00523-7>
- Witte, K. (2020). „Meine Geschichte ist es wert, auf der Bühne gezeigt zu werden“: Playbacktheater als eine kreative Möglichkeit Resilienz zu stärken. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 19(1), 85–98. <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00530-8>
- Wrentschur, M. (2019). Forumtheater als Werkzeug szenisch-partizipativer Forschung in der Sozialen Arbeit. Verfahrensweisen, Projektbeispiele und methodische Reflexionen. *Österreichische Zeitschrift für Soziologie*, 44 (3), 83–102. <https://doi.org/10.1007/s11614-019-00367-y>
- Wustmann, C. (2011). Resilienz in der Frühpädagogik: Verlässliche Beziehungen, Selbstwirksamkeit erfahren. In M. Zander (Hrsg.), *Handbuch Resilienzförderung* (S. 350–359). VS.
- Wyman, P. A. (2003). Emerging perspectives on context-specificity of children's adaptation and resilience: Evidence from a decade of research with urban children in adversity. In S. Luthar (Hrsg.), *Resilience and vulnerability: Adaption in the context of childhood adversities* (S. 293- 317). Cambridge University Press.

Yates, T. M., Egeland, B. & Sroufe, L. A. (2003). Rethinking resilience: A developmental process perspective. In S. Luthar (Hrsg.), *Resilience and vulnerability: Adaption in the context of childhood adversities* (S. 243–266). Cambridge University Press.

10 Anhang

A – Leitfaden Interviews

Dank & Ablauf erklären

«Sie sind ein:e Expertin für kreative Methoden/Theatermethoden im beruflichen Kontext. Es interessiert mich sehr, mehr von ihren Erfahrungen und ihrem Vorgehen zu hören»

- 1. Einverständniserklärung abgeben und unterschreiben lassen**
- 2. Fragen ob Interview auf Hochdeutsch oder Schweizerdeutsch**
- 3. Fragen ob aufnehmen ok (anonymisiert in der BA)**

Forschungsfrage

Inwiefern kann sich der Einsatz von theatralen Methoden auf die Resilienz von Klient:innen in sozialen Feldern auswirken?

Einstiegsfragen

«Könnten Sie zum Einstieg schildern, was Ihre Aufgabe hier in der Organisation/Was Ihr Job ist und wie Ihr beruflicher Hintergrund aussieht?»

«Welche Berührungspunkte haben Sie beruflich in Bezug auf den Einsatz von Theatermethoden?»

Themenblöcke

1. Theatermethoden

- Mit welchen Methoden arbeiten Sie? Was sind dabei Ihre Erfahrungen damit?
- Können Sie ein Beispiel machen, wie eine Therapiesession/Theaterprobe/Beratung bei Ihnen abläuft?
- In welchen beruflichen Anwendungsfeldern sehen Sie Potenzial für den Einsatz von Theatermethoden?
- Worin sehen Sie die Stärken beim Einsatz von theatralen Methoden?
 - Gibt es Schwächen oder Risiken/Gefahren?
 - Auf was muss unbedingt geachtet werden beim Einsatz von Theatermethoden?

2. Wirkung Theaterpädagogik/theatrale Methoden/Psychodrama/Theater der Unterdrückten

- Was ist aus Ihrer Sicht das Ziel der Theaterpädagogik/theatraler Methoden/Psychodrama/Theater der Unterdrückten?
- Was kann Theater aus Ihrer Sicht bewirken bei Klient:innen/Patient:innen?

3. Resilienz

- Inwiefern denken Sie, dass Theater einen Einfluss auf die Resilienz von Klient:innen/Patient:innen haben kann?
- Haben Sie dazu spezifische Beispiele von oder Erfahrungen mit Klient:innen gemacht?
- Als wie wichtig erachten Sie den Einfluss von Kreativität auf die Resilienz eines Menschen? Warum?

4. Beratungssetting

- Worin sehen Sie die grössten Unterschiede/(Vorteile) bei theatralen Methoden im Vergleich zu klassischen Beratungssettings?
- Für welche Art von Klient:innen ist der Einsatz von Theatermethoden geeignet? Für welche nicht?

5. Sozialarbeiterischer Hintergrund

Interviewperson mit Sozialarbeiterischem Hintergrund:

- Sehen Sie Vorteile im Berufsalltag oder spezifisch bei der Umsetzung von Theatermethoden, dadurch dass Sie Sozialarbeiterin sind?
- *Interviewperson ohne sozialarbeiterischem Hintergrund:*
- *Denken Sie, es könnte für Ihre Arbeit nützlich sein, einen sozialarbeiterischen Hintergrund zu haben? Wenn ja, inwiefern?*

Dank für die Teilnahme

B – Einverständniserklärung Vorlage

Informierte Einwilligung zur Teilnahme an einem Gespräch

Projekt: Theater als Tool in der Sozialen Arbeit - wie der Einsatz von theatralen Methoden die Resilienz von Klient:innen positiv beeinflussen kann	Verantwortliche Person: Magdalena Birrer
Institution: Hochschule Luzern, Soziale Arbeit	Datum: 15. Juli 2025
Personencode für dieses Gespräch: Interview 1	

Beschreibung des Projekts:

Mit meiner Bachelorarbeit möchte ich herausfinden, inwiefern der Einsatz von theatralen Methoden die Resilienz von Klient:innen der Sozialen Arbeit stärken kann. Also die Stärkung der Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und soziale Kompetenzen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen. Meine bisherige sozialarbeiterische Erfahrung habe ich bis anhin grösstenteils in klassischen Beraterischen Settings im Bereich der psychosozialen Beratung/Gesprächsführung gesammelt. Es ist mir aufgefallen, dass ich oft dann, wenn ich von der klassischen Beratung abgewichen bin und kreative Methoden eingesetzt habe, mit meinen Interventionen wirkungsvoller war. Beispiele dazu sind sportliche Aktivitäten wie Boxen oder Zeichnen mit Jugendlichen, Spazieren, Kampfspiele usw. Das Theater spielen als sozialarbeiterische Intervention ist mir erstmals im Zusammenhang mit dem Forumtheater (Theater der Unterdrückten) um Augusto Boal bei meiner jetzigen Arbeitsstelle beim Roten Kreuz (SRK) Solothurn begegnet. Auch das Chili Konflikttraining vom SRK bedient sich einiger theatraler Methoden. Daraufhin habe ich angefangen, mich mit dem Thema auseinanderzusetzen und zu recherchieren. Dabei bin ich auf Institutionen gestossen, die Theater explizit einsetzen, um persönliche oder soziale Themen der Teilnehmenden zu bearbeiten. Sei dies in der Jugendarbeit, im Migrationsbereich, im Strafvollzug, im Bereich Psychiatrie (Theatertherapie) oder auch im Bereich Alter.

Meine Bachelorarbeit soll die Wirkung des Theater Spielens auf Faktoren wie Selbstwirksamkeit, Problemlösefähigkeit, adaptive Bewältigungskompetenz, Sozialkompetenz, Selbstregulation und Selbst- und Fremdwahrnehmung praxisnah untersuchen und bestenfalls ein Argumentarium für den Einsatz von Theater in sozialarbeiterischen Bereichen sein.

Ein Gespräch bezeichnet eine mündlich oder schriftlich zwischen zwei oder mehreren Personen geführte Rede und Gegenrede, welche auch die Diskussion von Fragen beinhaltet.

Sie haben zu jeder Zeit die Möglichkeit, das Gespräch abubrechen und/oder weitere Gespräche abzulehnen, ohne dass Ihnen dadurch irgendwelche Nachteile entstehen.

Zum Gespräch können schriftliche Notizen sowie Tonaufnahmen gemacht werden. Bei der Transkription werden die Aussagen aller beteiligten Personen ohne Information zur Person festgehalten und durch einen Code anonymisiert. Sowohl bei der Aufnahme als auch bei der Transkription und weiteren Bearbeitung der gewonnenen Daten wird ausschliesslich sichere Software genutzt, die den Datenschutzrichtlinien der Hochschule Luzern entspricht. Die in diesem Projekt gewonnenen Daten werden nach Abschluss des Projektes gelöscht.

Mit der Teilnahme an diesem Projekt verpflichten sich alle involvierten Personen zur Schweigepflicht gegenüber Dritten in Bezug auf die diskutierten Inhalte, Namen und anderen persönlichen Informationen. Diese Regelung gilt für alle in dem Raum anwesenden Parteien.

Ich habe die in diesem Dokument enthaltenen Informationen gelesen und verstanden.	☐
Ich hatte die Gelegenheit, Fragen zum Projekt und meiner Teilnahme zu stellen.	☐
Ich bin informiert, dass ich zu jeder Zeit die Möglichkeit habe, ein Gespräch abubrechen oder bestimmte Antworten auf Fragen zu verweigern, ohne einen Grund nennen zu müssen.	☐
Ich bin informiert, dass die Teilnahme an diesem Gespräch freiwillig ist.	☐
Ich bin informiert, dass der Inhalt des Gesprächs nur anonymisiert dokumentiert werden darf.	☐

1) Ich bin damit einverstanden, im Rahmen des Projekts an diesem Gespräch teilzunehmen.

☐ ja

☐ nein

2) Ich bin damit einverstanden, im Rahmen dieses Projekts für weitere Gespräche kontaktiert zu werden.

☐ ja Bitte bevorzugten Kanal zur Kontaktaufnahme unten angeben (Mail, Telefon)..

☐ nein

Bevorzugter Kontaktkanal

3) Ich bin damit einverstanden, für zukünftige themenverwandte Projekte kontaktiert zu werden. In diesem Falle erlaube ich, dass meine Kontaktdaten über das Ende des Projektes hinaus und getrennt von den im Gespräch erfassten Daten, gespeichert werden.

☐ ja*

☐ nein

Vorname; Nachname in Druckschrift

Ort, Datum / Unterschrift

*E-Mail für zukünftige Anfragen