

*Michael Pohl*

## Theater fürs Leben

oder "The Mastery" – ein Kreativitäts-Workshop mit Folgen

### 1. Das Erlebnis

#### ▪ First spot

März 1993. Es ist Freitagabend. Ich habe mich auf den Weg gemacht zu einem Theaterworkshop, von dem ich zufällig erfuhr. Gibt es Zufälle? Die Aufgabe im Vorfeld war, irgendeine Darbietung von zwei Minuten Länge vorzubereiten. Das habe ich getan - begleitet von wochenlanger Vor-Sorge und wachsendem Lampenfieber. Ich bin kein Schauspieler. Ich bin Soziologe. Und außerdem bin ich reichlich gehemmt was Selbstdarstellung angeht. Aber ist gerade das nicht einer der Gründe warum ich hier bin?

Ich übertrete die Schwelle. Die Räume sind halb abgedunkelt. Ein paar Kerzen brennen, die Atmosphäre ist dicht, unheimlich und freundlich. Leute lachen, Leute singen, im Hintergrund herrscht Gemurmel. Ich kenne hier keine Menschenseele. Ein kleiner Empfangstisch mit Blumen und zwei freundlichen Menschen. *„Wer bist Du? Hast du schon bezahlt? Hier ist dein Namensschild. Dort drüben gibt es zu essen und zu trinken.“* Ich betrete die Räume, sehe im Hintergrund einen kleinen Saal und weiß nicht was mich erwartet. Mein Gefühl ist ungefähr: *„Magisches Theater - Eintritt nur für Verrückte“*. Ein gutes Gefühl: eine Mischung aus Angst, aus der Bereitschaft, sich trotzdem auf alles einzulassen, aus der Erwartung großer Dinge und einem Hauch von Mysterium.

Bald sitze ich mit vierzehn anderen Neugierigen in den ersten Reihen. Hinter uns, in der Back-row, sitzen nochmal zwanzig, die das Ganze schon kennen, eine geheimnisvolle Truppe von Eingeweihten. Vorne eine fast leere Bühne, nur ein Tischchen, sparsam dekoriert mit Kerzen und frischen Blumen, daneben ein Barhocker. - Dann betritt der Trainer die Bühne, stellt sich vor und deutet an, was auf uns zukommt: *„Wir besteigen jetzt ein Flugzeug, von dem keiner weiß wo es landen wird. Die Bühne gehört euch...“*

Die Vorstellungsrunde: jeder muß ein erstes Mal auf die Bühne. Für mich ist es tatsächlich das allererste Mal und ich kann kaum noch atmen vor innerer Spannung. Mein Magen dreht

sich um, mein Herz klopft, ich wünschte, ich wäre zuhause geblieben. Es gibt kein zurück mehr. Meine Nervosität ist so gewaltig, daß ich denke, wenn du jetzt noch ein paar Stunden wartest, bringt es dich um. Bring es hinter dich, flieh nach Vorne.

Als es heißt „*Who's first?*“, stürze ich auf die Bühne. Stehe da beklommen, zunächst sprachlos und zwingen mich dann meinen Namen und einige Daten über mich preiszugeben. Bald spüre ich: die wichtigste Information, die ich jetzt über mich geben kann ist: „*Leute, Trainer, mir geht's hundeelend, ich habe eine Menge Sorgen am Hals und hier stehe ich jetzt als Erster, weil ich es nicht mehr ausgehalten habe.*“ „*Okay*“, sagt der Trainer, „*zeig dich wie du jetzt bist. Damit arbeiten wir hier.*“ Ich gebe ein Stück Kontrolle auf, fange an zu zittern, schüttele ein wenig die Arme aus und fühle mich immer noch grauenhaft. Klar, Lampenfieber, aber was nun eigentlich mit mir los ist, weiß ich nicht. Ich kann nur meine Konfusion äußern.

„*Okay, das ist in Ordnung, spring auf und ab, auf der Stelle.*“ Ich springe. „*Weiter.*“ Ich springe. „*Höher.*“ Ich gerate schnell außer Atem. „*Nicht aufhören, spring weiter, durch den Raum, lies dabei die Namensschilder der Leute in den ersten Reihen und begrüße sie persönlich.*“ „*Alle?*“ „*Alle in den ersten beiden Reihen!*“ Es kostet Kraft und einige Zeit und ich komme mir ganz schön blöd vor, aber ich tue es. „*Wie geht es dir jetzt?*“ „*Besser.*“ Eindeutig besser. Ein gut Teil Spannung ist abgebaut und ich habe die erste Hürde überwunden. Ich habe mich getraut und bin eingestiegen. Ich setze mich wieder. „*Who's next...?*“

Jeder der folgenden Auftritte ist anders, die Befindlichkeit, die Ausstrahlung, der Prozeß auf der Bühne der heute abend seinen Anfang nimmt. Die Kommunikation mit dem Trainer, die Funken, die Lähmung, der Leistungsdruck, die Angst, es äußert sich bei jedem anders. Es wird ein faszinierender Abend der Selbstdarstellung und der Selbsterfahrung, diverse Dramen und Narrenstücke inclusive. Das ganze dauert bis halb drei in der Frühe.

## ▪ **Second spot**

Es ist Samstagabend, viertel vor elf. Inzwischen habe ich einiges hinter mir, Emotionsübungen zum Beispiel. Jetzt stehe ich auf der Bühne vor fast vierzig Menschen. Ich habe vor gestern noch nie auf einer Bühne gestanden. Zwei 1000-Watt-Scheinwerfer strahlen mich an, blenden mich, meine Augen lernen langsam, das Publikum trotzdem zu erkennen. Ich bin müde, wach, gespannt, erschöpft, ängstlich und stolz. Was tue ich hier? Wie bin ich hier hingekommen? Keine Zeit zum Nachdenken, der Trainer fordert: „*Sag als erstes, was du*

*überbringen willst.“ „Die Kraft des Negativen. Sympathy for the devil.“ „Dann tu es! Right now! Spring jetzt!“*

Ich bin jetzt Mephisto, ich habe es selbst so gewollt - ich springe:

Ich bin - "ein Teil von jener Kraft, Die stets das Böse will und stets das Gute schafft. Ich bin der Geist, der stets verneint! Und das mit Recht; denn alles, was entsteht, ist wert, daß es zugrunde geht; Drum besser wärs, daß nichts entstünde. So ist denn alles, was ihr Sünde, Zerstörung, kurz das Böse nennt, Mein eigentliches Element."

Ungefähr zehn Zeilen aus dem "Faust" gebe ich zum besten.

*„Nicht schlecht“* sagt der Trainer als ich fertig bin, *„aber war das alles? Wieviel Prozent waren das?“* *„Siebzig.“* *„Ich glaube, es waren nur 60%. Mach es nochmal, mach jetzt 70.“* Okay, ich fange von vorne an. Wieder und wieder und wieder - 80%, 90%. *„Geh mehr aus dir raus. Du kannst mehr“*. Vom Trainer getrieben und gestützt nehme ich mehr Körpereinsatz hinzu, mehr Atem, mehr Stimme, baue eine schnelle Drehung ein, fege hinter einem schwarzen Vorhang hervor - man bietet mir diabolisches Gelächter an und ich baue es ein, ich springe auf die Zuschauer in den ersten Reihen zu, ich nehme nach und nach die ganze Bühne ein, ich werde weit und groß und laut und fühle mich enthemmt und lebendig wie selten. Um elf Uhr nachts. In einem improvisierten Theater.

Dann zum letzten Mal mein Text, der mit den Worten endet: *„...mein eigentliches Element“*. So fühle ich mich auch. Am Ende stehe ich da und der Beifall bricht los, ich breite die Arme aus (*„Nehmt den Applaus, nehmt ihn an, nehmt ihn in euren Körper!“*) und gönne mir eine Triumphpose als der Beifall minutenlang anhält. Ich spüre tiefen Genuß daran, mich so zu exponieren. Das hätte ich mir nie träumen lassen: Ich - in so einer Rolle. Doch, ich habe es mir träumen lassen - in Wahrheit ist es die Realisierung insgeheimer Fantasien, die ich nie zu leben wagte. Jetzt habe ich es getan, ICH selber habe es getan und mir wurde unschätzbare dabei geholfen.

Vierzehn anderen Menschen geht es an diesem Tag ähnlich. Jede/r hat etwas anderes vorberichtet, bei jeder/jedem findet ein anderer Prozeß statt, wir sind völlig unterschiedlich. Aber jeder wird an seine Grenzen geführt und fast jeder geht weiter. Jeder erfährt intensive Herausforderung, Unterstützung und menschliche Anerkennung, bekommt dadurch eine Ahnung davon was eigentlich alles in ihr/ihm steckt.

## ▪ **Finish**

Sonntag. Nach mittlerweile zwei so gut wie schlaflosen Nächten erfährt das Ganze noch eine fast aberwitzige Steigerung. Ich tanze unvorbereitet eine Improvisation im großen Kreis. Ich komme in speziellen Übungen in Berührung mit Teilen von mir, die sonst kaum zugänglich sind - Wut, Trauer, Liebe, in rasanter Aktionsfolge. Noch Tage später ist meine Stimme ein paar heisere Töne tiefer. Aus dem Flugzeug ist eine Achterbahn der Gefühle geworden. Ich kann es mir leisten, die Kontrolle zu verlieren, weil ich tiefes Vertrauen zu den Menschen um mich herum gefaßt habe und weil ich instinktiv weiß, daß alles auch aufgefangen und verantwortungsvoll gelenkt wird.

Das Schöne ist, daß es nicht bei diesen Erlebnissen bleibt, sondern daß nun auch noch der Transfer folgt. Was von dem hier Erfahrenen kann ich mitnehmen in mein everyday-life? Wie ernst werde ich mich, meine verborgenen Quellen in Zukunft nehmen? Es gibt jetzt einige neue Punkte, an denen ich mich nicht mehr auf ein „das kann ich nicht“ zurückziehen kann, wenn ich ehrlich zu mir selbst sein will.

## **2. Das Konzept**

Ich kann und will hier den - methodisch und dramaturgisch exzellent durchstrukturierten - Aufbau des Workshops nicht im Detail schildern. Zum einen wäre dies im Sinne des Ideenschutzes nicht fair gegenüber den Entwicklern, zum anderen - und dies halte ich für bedeutender - würde das der Mastery einen Teil ihres ganz speziellen Charakters nehmen, der mit der intensiven Einzigartigkeit des Erlebnisses für jeden Teilnehmer zusammenhängt und der an manchen Stellen auch damit zu tun hat, nicht zu wissen was im nächsten Moment auf einen zukommt. Auch deshalb hat eine mögliche fachliche Würdigung der methodisch-technischen Qualität zurückzustehen hinter der konkreten Erfahrung, die die Mastery hinterläßt. Und die lautet: es funktioniert, it works. Meine folgende Beschreibung beschränkt sich daher auf Schlaglichter, Stichworte, Be-Griffe, die das Geschehen umreißen. Appetitanregung ist dabei durchaus gewollt.

### **The Mastery - Was ist das eigentlich?**

Ursprünglich gedacht als Intensivtraining für Schauspieler, Regisseure, Musiker und Tänzer wurde die Mastery von dem amerikanischen Schauspieler, Regisseur und Theatertrainer Dan Fauci entwickelt. Als das Konzept sich bewährte und sowohl in der Schauspielszene als auch in der Fachpresse Furore machte, wurde es zum Herzstück des 1977 von Fauci gegründeten

Actors Institute in New York. Auf dem Weg über das gleichnamige Institut in London, wo er zu einem Magneten für Kreative aus allen Teilen des Landes wurde, kam der Workshop 1986 durch die Initiative und den Einsatz zweier Bielefelder Schauspieler aus der freien Theaterszene nach Deutschland. Seither findet die Mastery mindestens zweimal jährlich in Bielefeld, seit einigen Jahren auch in Hamburg und Aachen statt. Dabei ist sie schon seit langem vom Schauspieltraining zu einem Wochenendintensivworkshop für alle geworden, die ihr kreatives Potential erfahren und in den Alltag einbringen wollen.

### **The Mastery - Was will das eigentlich?**

Sie will Gelegenheit zu bieten, die ureigene Schöpfungskraft zu entdecken („*You are the source of your own creativity*“). Sie will neue Ideen fördern und Leute unterstützen die einen kreativen Einfluß ausüben wollen, egal welches Feld sie dabei für ihre Arbeit wählen. Dazu gehört die Erschließung der eigenen Fähigkeit, auf andere ergreifend und begeisternd zu wirken. Ganz wichtig dabei ist, daß weder beansprucht wird, das Handwerkliche der Schauspielerei zu ersetzen, noch es im Schnellkurs zu lehren. Es geht überhaupt nicht darum, etwas zu lehren, es geht darum, etwas Vorhandenes zu wecken. Das verschüttete Kreativitätspotential, das in jedem da ist, zu finden und es dann als Ausgangspunkt zu nehmen. Für Experimente, für persönliche Ziele, für Wachstum. Das Feedback der Zuschauer ist dabei unglaublich wichtig.

### **The Mastery - worauf beruht das?**

Was die Grundprinzipien betrifft, ist die Mastery einfach und bodenständig. Es ist eine Verbindung von Schauspieltraining, humanistischer Psychologie und Selbsterfahrung, die unter anderem von folgenden Grundannahmen ausgeht:

- Bevor du etwas tust oder schaffst, mußt du ankommen. Du mußt hier sein und wirklich die Umstände und die Bedingungen sehen, die Lage in der du dich befindest (awareness). Du mußt sie annehmen als das was sie sind, ehe du aus ihnen oder mit ihnen etwas gestalten kannst.
- Die Unterdrückung von Gefühlen blockiert schöpferische Impulse. Deshalb ist es fundamental, sich zunächst schonungslos und ehrlich gegenüber sich selbst über die innere Verfassung klar zu werden, Kontakt zu diesen Gefühlen und den entsprechenden Blockaden zu bekommen. Dann können wir Vieles, was wir uns "normalerweise" nicht zutrauen.

- Wir alle besitzen die Fähigkeit, ein Publikum zu begeistern. Und zwar gerade dann, wenn wir genau das tun, was wir wirklich ausdrücken und rüberbringen wollen, nicht etwa das, was das Publikum sehen will.
- Es gibt keine Bewertung, die sagt „das ist gut oder schlecht“ (es werden auch keinerlei professionelle Kriterien an die Darbietungen gelegt), es wird nur darauf geachtet: Bist du das wirklich? Ist es das was du willst? Ist es dein Ausdruck? Wenn ja, dann ist es okay.
- Weniger ist mehr, aber gib dabei dein Bestes - dadurch wird es wahrscheinlicher, daß du dein wahres Selbst zeigst.

### **The Mastery - Wer macht so was überhaupt mit?- oder: „Wir - die Teilnehmer“**

Wir waren diesmal fünfzehn sehr verschiedene Menschen unterschiedlichster Herkunft. Auch regional. Manche waren eigens aus dem Ruhrgebiet angereist, einer aus Düsseldorf, ein anderer aus Weimar. Das Alter ging von Anfang zwanzig bis Anfang fünfzig. Von Beruf waren einige Schauspieler, dann war da der Filialleiter einer Sparkasse, eine Krankenschwester, ein Soziologe, LehrerInnen, der Referent eines Bundestagsabgeordneten, SozialarbeiterInnen, eine Erzieherin, ein Klavierbauer, ein Unternehmensberater. Wir kamen aus der Schule, aus dem Büro, aus der Behinderteneinrichtung, aus der Fort- und Weiterbildung, oder einfach aus dem jeweiligen Hand- oder Kopfwerk. Entsprechend farbig und manchmal fremd war, was wir voneinander erlebten. Gemeinsam war uns die Bereitschaft, ein Wochenende lang in die „Arena“ zu steigen. Uns einzulassen (commitment), auf das worum es in der Mastery geht: Die Bereitschaft, Risiken einzugehen. Auf Offenheit, Selbstaussdruck, Kommunikation, Begeisterung. Darauf, die Kraft der Selbstverwirklichung und -darstellung zu erweitern über die bisher erfahrenen Grenzen hinaus.

### **The Mastery - woraus besteht das?**

- Die methodischen Elemente/ Einzelteile

wie persönliche Präsentation, Einzeldarstellungen, vorbereitete Stücke, Emotionsübungen, Tanzimprovisationen, Gruppenimprovisation, verschiedene Rückmeldungsverfahren, Support, direktes Erleben der eigenen Wut und Liebe, Erfahren des schöpferischen Umgangs damit. Außerdem inhaltliche Arbeitseinheiten über konstruktiven Umgang mit Kritik, über Einlassen und über Transfer.

- Das Feedback

Es ist ein konsequentes Rückkoppelungsprinzip, das entscheidend zum Funktionieren des Ganzen beiträgt. In Form von sehr viel Applaus, in Form von persönlichem Support, in Form einer respektierenden, liebevollen, geschützten Atmosphäre, die die back-row schafft, in Form der Anweisungen / Anregungen des Trainers, in schriftlicher Form von allen Anwesenden.

- Die Back-row

besteht aus ehemaligen Teilnehmern, die in den hinteren Reihen sitzen (daher der Name) und deren Aufgabe es ist, Teilnehmer und Leitung in jeder Hinsicht zu unterstützen. Die back-row ist sehr wichtig für den reibungslosen organisatorischen Ablauf und für die Atmosphäre, für ein Klima voller Energie, Präsenz, solidarischer Kritik und Unterstützung aller Art. Letztere geht vom Kaffee kochen und Klo putzen über emotionale Unterstützung bis zum konkreten individuellen Feedback. Der große Gewinn für die Back-row-Mitglieder besteht darin, vom Ringen der „Neuen“ um Selbstaussdruck zu profitieren, an Eigenes erinnert zu werden und - diesmal vermittelt - wieder ein Stück näher an die eigenen Quellen zu gelangen.

- Der Transfer

In einer Abschlusseinheit werden individuelle Zielsetzungen für den nächsten Monat und für das kommende Jahr erarbeitet und öffentlich bekanntgegeben. Sie können den Einsatz für die Karriere, das persönliche Wohlbefinden, oder was immer gerade wichtig ist, betreffen. Es werden Support-groups gebildet, die der gegenseitigen Wachstumsstützung dienen und ein wenig dazu beitragen sollen, einiges aus diesem Wochenende im Alltag lebendig zu halten.

### **3. Persönliches Resümee**

Natürlich ist nicht alles so idealtypisch wie es hier vielleicht klingt. Ich kann immer noch nicht übers Wasser gehen und kurze Zeit später hatte mich der Alltag wieder voll im Griff. Ich habe meinen coram publico gefaßten Vorsatz (innerhalb eines Jahres an einem bestimmten 30-Kilometer-Lauf teilzunehmen) letztlich nicht in die Tat umgesetzt, mich dabei aber auch der Worte des Trainers erinnert („Denkt daran, diese Vorsätze sind auch nicht in Blut geschrieben“). Mit meiner Support-group hat es auch nicht so geklappt wie anfangs ge-

dacht, doch ich bin dabei, eine neue auf den Weg zu bringen. Kurz gesagt, die Mastery hat mein Leben nicht verändert - und irgendwie doch. Die Erinnerungen sind noch nach zwei, mittlerweile drei Jahren lebendig und ich kann die Impulse immer wieder erneuern, indem ich in die back-row gehe.

Aufgrung meiner eigenen Erfahrungen mit der Mastery kann ich verstehen, daß man ins Schwärmen gerät. Dennoch ärgert es mich, wenn in letzter Zeit in den Prospekten eine Teilnehmerin mit den Worten zitiert wird: „Alles ist klar für mich...“ Solche Apotheose hat die Mastery nicht nötig. Sie überzeugt dadurch, daß sie funktioniert.

### **Something like synergy**

Durch die enorme Verdichtung von Lebendigkeiten, die an diesem Wochenende geschieht, durch das Zusammenwirken von Hingabe der Teilnehmer, der back-row, des Trainers und seiner Co-Trainer, durch den Applaus, durch das Feedback, im Zusammenspiel mit hoher Organisiertheit und guter Planung, entsteht so etwas wie ein ungewöhnlich hoher Energiepegel, ein kreativitätsförderndes Kraftfeld in dem Ungeahntes möglich wird. Natürlich nur exemplarisch, natürlich unter „künstlichen“ Bedingungen, aber „so what?“ die Erfahrung ist real.

[home](#)

### **Michael Pohl 1996**