

Dem Ich spielerisch näherkommen

Sozialdienst Katholischer Männer bietet Theatertherapie für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Lippstadt. (nt) Es geht nicht darum, ein guter Laienschauspieler zu werden oder ein bühnenreifes Stück einzustudieren.

Vielmehr stehen das Ich und die spielerische Annäherung an eigenes Erlebtes im Mittelpunkt der Theatertherapie, die der Sozialdienst Katholischer Männer (SKM) für Menschen mit psychischen Erkrankungen anbietet. Unter Anleitung von Theatertherapeutin Dobrinka Dadder werden die Teilnehmer kreativ gegen Angst und Depressionen.

„Drama bedeutet handeln“, nennt Dobrinka Dadder einen wichtigen Grundsatz dieser Therapieform. Die meisten Teilnehmer seien anfangs etwas scheu, berichtet sie, doch durch

verschiedene Einstiegsmöglichkeiten kommen alle meist ganz automatisch ins Spiel.

In Rollen schlüpfen

Körper- und Achtsamkeitsübungen, Bilder und Stichwörter, zu denen man assoziiert, aber auch fiktive oder autobiographische Geschichten oder Märchen können ein Zugang sein, aus denen die Teilnehmer Szenen entwickeln und spielen. Ein schwarzer Schal, ein großer Hut – manchmal sind es ganz bestimmte Requisiten, von denen sich die Teilnehmer angezogen fühlen, aus denen sich eine Rolle ergibt. Gemeinsam nutzen sie die Möglichkeiten des Theaters, um aktuelle und

vergangene Erlebnisse an die Oberfläche zu holen, sie im Spiel zu reflektieren und so neue Möglichkeiten für das eigene Leben zu entdecken und zu erproben. „Man spielt unbewusst – das ruft Emotionen hervor“, sagt die Theatertherapeutin, „Indem man in eine andere Rolle schlüpft, kann man sich selbst von der Seite betrachten, hinter die eigenen Kulissen schauen.“ Und daraus ergeben sich dann Verhaltensalternativen, die bei der Bewältigung der Krise helfen können. Oder es wächst die Toleranz zu den eigenen Ängsten und „Macken“. „Die ganze Palette von Gefühlen kann ich wieder kennenlernen, ausprobieren, sehen, spüren, ausleben. Mit allen Sinnen und mit Hilfe

von Verkleiden kann ich im Rollenspiel mich selbst wiederfinden. Das tut gut. Ich werde wieder authentisch“, berichtet eine Teilnehmerin.

Sich wieder entfalten

In der Gruppe entsteht mit jeder Stunde mehr eine besondere, geschützte Atmosphäre und eine Vertrautheit, denn nichts, was hier gespielt und gesprochen wird, gelangt nach außen. „Gerade für psychisch Erkrankte ist diese Gemeinschaft wichtig“, weiß Andrea Kiel-Philipp vom Sozialdienst Katholischer Männer, der trotz seines Namens für Frauen und Männer aller Religionen offensteht. Die Theatertherapie sei ein weiterer Bau-

stein in der Arbeit der Blick-Kontakt- und Beratungsstelle, die verschiedene Angebote für Menschen mit seelischen Problemen vorhält. „Durch das Theaterspiel fördern wir Menschen, damit sie sich wieder entfalten und neuen Stand im Leben finden“, betont sie. Das Theaterspiel ist eine Ergänzung zu anderen Therapien und richtet sich an Menschen mit Burnout, Depressionen und Angststörungen. Sie läuft über acht Wochen freitags ab 10 Uhr in den Räumen des SKM (Cappelstraße 50-52), erster Termin ist der 29. Januar.

Anmeldungen und weitere Infos, auch zu den Kosten, bis zum 28. Januar unter Tel. 02941/97340.