

Wir stellen vor ...

„Wenn ich das schaffe, kann ich alles schaffen“ – Theaterprojekt „Die Dosis“



Erfahrungen der Selbstwirksamkeit im Rahmen eines suchtpreventiven Peer-Theaterprojektes von jungen Menschen mit und ohne Fluchterfahrungen

Ereignisse, die nicht alltäglich sind, die uns im Innersten erschüttern und auf eine Art und Weise herausfordern, die wir bislang noch nicht kannten, benötigen eine zukunftsoptimistische Erwartung, diese Schwierigkeiten zu meistern. Ein Schulwechsel, ein Neustart nach einer Flucht in ein anderes Land z. B. oder die Corona-Krise sind Live-Events, die schnell in eine Ohnmacht oder Resignation führen können, weil bisherige Kompetenzen und Strategien oft nicht für diese Situationen umsetzbar sind.

Es müssen aber nicht immer so schwerwiegende Ereignisse sein, die uns ratlos oder handlungsunfähig hinterlassen, auch Prüfungen, Bewerbungsgespräche oder ein Wohnungswechsel lösen Stressreaktionen aus und stellen für manche Menschen eine große Überwindung oder unüberbrückbare Hürde dar.



Motiviert und selbstbewusst Ideen umsetzen und Herausforderungen anpacken zu können, erfordert viele persönliche Ressourcen. Zahlreiche empirische Untersuchungen belegen, dass Selbstwirksamkeitserwartungen eine Grundbedingung dafür darstellen, dass Anforderungen mit innovativen und kreativen Ideen aufgenommen und mit Ausdauer erfüllt werden. Ein kom-

petenter Umgang mit Anforderungen stellt eine wichtige Voraussetzung für Motivation, für ein hohes Leistungsniveau, für psychisches und körperliches Wohlbefinden und für eine höhere Lebenszufriedenheit dar (Schwarzer, 2004, S. 13).

Personen, die sich als selbstwirksam erleben, stecken sich höhere Ziele als Personen, die dieses Gefühl nicht haben. Dabei kann es sich um Leistungsziele handeln oder solche, die andere Lebensbereiche betreffen (Sozialbeziehungen regulieren, das Rauchen aufgeben, Sport treiben etc.). Nicht nur in der Motivationsphase greifen sie auf ihre Selbstwirksamkeit zurück, sondern auch in der Volitionsphase, wenn es darum geht, die Intention in konkretes, aufgabenbezogenes Handeln umzusetzen und die Handlungen auch trotz Widerständen aufrechtzuerhalten (Schwarzer, 2004, S. 16).



Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit können auch besser mit Rückschlägen umgehen und sich dabei weiterhin auf ihre Ziele konzentrieren (Luszczynska & Schwarzer, 2005, S. 635).

In der Pubertät und Adoleszenz experimentieren junge Menschen mit der Erweiterung und der Begrenzung ihrer Möglichkeiten. Mit der Ausbildung der Identität und der körperlichen Entwicklung reift auch der Wunsch, autonome Entscheidungen treffen und Handlungen setzen zu können. Auch in dieser Lebensphase kann die Selbstwirksamkeit im Sinne der Mastery Experiences, also der nachhaltigen Erfolgserfahrung nach Bandura (2008), positiv beeinflusst werden.

Je öfter selbstbestimmte Handlungen zum Ziel führen, desto mehr steigt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, eine Situation im Generellen zu seinen eigenen Gunsten ändern zu können. Dabei ist entscheidend, dass bei diesen Erfolgserfahrungen die Person den Erfolg als solchen wahrnimmt und ihn sich selbst und nicht den Umständen zuschreibt (Edelmann, 2007, S. 77).

Selbstwirksamkeit ist eine wichtige Lebenskompetenz, die im positiven Zusammenspiel mit anderen Faktoren und weiteren Lebenskompetenzen suchtpreventiv wirken kann.

Die Dosis

Khalid S., damals 19 Jahre alt, kam im März 2018 zum Casting für ein neues Peer-Theaterprojekt mit dem Titel „Die Dosis“. Auf die Frage, was ihn motiviert, bei diesem Projekt mitzumachen, sagte er: „Ich möchte Regisseur werden.“ Ein hohes Ziel, das sich der junge Mann, der 2015 nach Wien flüchtete, gesteckt hat.

„Die Dosis“ ist eine suchpräventive Performance, die zwei Künstler_innen – Christina Rauchbauer und Luigi Guerrieri – gemeinsam mit Jugendlichen mit und ohne Fluchterfahrung entwickelt haben und welche zwei Jahre lang einem jugendlichen Publikum dargeboten wurde. Das Theaterprojekt, das vom Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien finanziert und in Kooperation mit dem Verein Dialog umgesetzt wurde, hatte vorrangig das Ziel, Konsummotive von Jugendlichen und die Wirkungsweisen von psychoaktiven Substanzen aufzuzeigen und das Publikum zu einer Selbstreflexion anzuregen.

Dass das Theaterprojekt auch die Selbstwirksamkeit der Schauspieler_innen förderte, zeigte sich bereits bei der ersten extern geleiteten Fokusgruppe im Rahmen der Entwicklung der Performance und hielt sich bis zum Abschluss des Projektes. Die Gruppe aus elf Mädchen und Burschen entwickelte gemeinsam mit den Künstler_innen über mehrere Monate die Performance, die mit wenigen Worten und vielen Bewegungselementen inszeniert wurde.

Der Ausgangspunkt waren zwei grundlegende Fragen: Was sind mögliche Gründe für einen Konsum von psychoaktiven Substanzen? Wir wirken psychoaktive Substanzen?

Für die Förderung der Selbstwirksamkeit in der Arbeit mit theaterpädagogischen Methoden ist es zentral, die Lebenswelt des Einzelnen zu berücksichtigen. Die Wirkung kann sich dann voll entfalten, wenn die Inhalte des Stückes und des Prozesses von den einzelnen Spieler_innen und der Gruppe selbst kommen bzw. erarbeitet werden und so eine Form der Biografiearbeit darstellen (Weintz, 2008, S. 43).



Der Fokus bei „Die Dosis“ lag daher darauf, was die Jugendlichen in ihrem Leben bewegt, was sie antreibt, was sie aufhält und was ihnen Angst macht. Diese biografischen Elemente wurden in der Erarbeitung aufgegriffen und bildeten die zentralen Themen des Stückes.

Im Zuge der intensiven Arbeit in der Gruppe an sehr persönlichen Themen erhielten die Jugendlichen durch aktives Zuhören, empathische Anteilnahme und gegenseitiges Vertrauen eine persönliche Stärkung.

Zu sehen, mit welchem Mut sich die Jugendlichen auf der Bühne präsentiert haben und wie jede_r Einzelne an dieser Herausforderung gewachsen ist, kann als positives Beispiel für das Konzept des „Lernen am Model“ (erfahrungsbasiertes Lernen in der Gruppe) gesehen werden, durch das ebenfalls das Gefühl der Selbstwirksamkeit gestärkt werden kann (Barboni, 2018, S. 21).



Die intensive Körperarbeit erweiterte das Repertoire der Darstellungsmöglichkeiten von Gefühlen und die nonverbale Kommunikation wurde trainiert. Durch die nonverbale Ausdrucksweise konnte das Gefühl der Selbstwirksamkeit vor allem bei den Jugendlichen mit geringeren Deutschkenntnissen verbessert werden. Sie konnten ihre Emotionen und Gedanken ausdrücken und auf diese Weise für das Publikum erlebbar machen, was wiederum zu einer starken emotionalen Beteiligung und Reaktion des Publikums führte.

Im Anschluss an die Aufführungen fanden immer Publikumsgespräche statt. Den jugendlichen Schauspieler_innen konnten Fragen gestellt und ein Feedback ge-

Wir stellen vor ...

geben werden. Die Schauspieler_innen erhielten für ihre Leistungen durchwegs großen Respekt vom Publikum. Durch diese Erfahrung gingen die Jugendlichen Schauspieler_innen zusätzlich gestärkt aus den Auftritten, da sie neben den direkten Publikumsreaktionen auch persönliche Rückmeldungen erhielten und als Expert_innen und Künstler_innen wahrgenommen wurden.

In den zwei Jahren der Probe- und Spielzeit war bei den Schauspieler_innen ein großer Zuwachs an Selbstvertrauen, sozialen Kompetenzen und Wissen wahrnehmbar. Dies wurde auch durch die prozessbegleitende Evaluation bestätigt.

Das gemeinsam geschaffene Werk in den Aufführungen zu präsentieren, ermöglichte allen Schauspieler_innen, persönliche Erfolgserfahrungen zu kreieren. Bandura betont, dass Selbstwirksamkeit vor allem dann gestärkt wird, wenn Menschen eine Herausforderung bewältigen, von der sie zunächst nicht wussten, wie sie diese angehen sollen (Barboni, 2018, S. 29).

Wird Khalid nun wirklich Regisseur werden? Wir wissen es nicht. Aber er selbst sagte vor der ersten Aufführung: „Wenn ich das schaffe, kann ich alles schaffen.“

Zitat einer der Schauspielerinnen:

„Ich steh da ganz alleine und es schauen mich so viele komisch an. In der ersten Reihe steht einer auf und tanzt mit. Da bin ich gleich viel glücklicher gewesen.“

Lea B., 19 Jahre

Dokumentation der partizipativen Stückentwicklung
<https://sdw.wien/de/praevention/freizeit/#dosis>

Literatur

- BARBONI, L. (2018). Selbstwirksamkeitsförderung durch ästhetisches Lernen am Beispiel des Mediums Theater und deren Nutzen für die Soziale Arbeit. Masterarbeit Zur Erlangung des akademischen Grades Master of Arts in Social Sciences der Fachhochschule FH Campus Wien.
- EDELMANN, M. (2007). Gesundheitsressourcen im Beruf. Selbstwirksamkeit und Kontrolle als Faktoren der multiplen Stresspufferung. Weinheim: Verlagsgruppe Beltz.
- JÄGER, J. & KUCKHERMANN, R. (Hrsg.) (2004). Ästhetische Praxis in der Sozialen Arbeit. Wahrnehmung, Gestaltung und Kommunikation. Weinheim und München: Juventa Verlag.
- LUSZCZYNSKA, A. & SCHWARZER, R. (2005). Multidimensional Health Locus of Control: Comments on the Construct and its Measurement. Journal of Health Psychology, 10(5), 633-642.

RÖDER, B. (2009). Selbstwirksamkeitsförderung durch Motivierung von Schülern. Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades Doktorin der Philosophie. Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie der Freien Universität Berlin. Sokunbud.

SCHWARZER, R. (2004). Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Einführung in die Gesundheitspsychologie (3., überarb. Auflage). Göttingen: Hogrefe.

WEINTZ, J. (2008). Theaterpädagogik und Schauspielkunst. Ästhetische und psychosoziale Erfahrung durch Rollenarbeit. Uckerland: Schibri.

ZIEGLER, M. (2014). Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit. Zur Bedeutung von Selbstwirksamkeit für und bei Kindern und Jugendlichen mit Lernbehinderungen. Lernen Fördern, 4, 4-13.

Kontakt

Mag.^a Margit Bachschwöll

Pädagogin und Supervisorin, Fachmitarbeiterin beim Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien



Modecenterstraße 14/B/2. OG
 A-1030 Wien
 Telefon: +43 (0)1 4000-87323
 Mobil: +43 (0)676 8118-87323
 margit.bachschwoll@sd-wien.at
 www.isp.wien



Mag.^a Lisa Wessely

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin, Notfallpsychologin, Leiterin der Suchtprävention und Früherkennung/Verein Dialog



© Petra Halwachs

Verein Dialog – Suchtprävention und Früherkennung
 Hegelgasse 8/13
 A-1010 Wien
 Telefon: +43 (0)1 205 552 511
 lisa.wessely@dialog-on.at
 www.dialog-on.at

