

Theatertherapie hilft psychisch Erkrankten



Glücklich zu sein oder wieder zu werden kann für psychisch Erkrankte ein langer Weg sein – Glück zu finden und zumindest eine Zeitlang festzuhalten, das wollen Spielszenen im Rahmen der Theatertherapie des Vereins Phönix ermöglichen. © privat

Soest - Für den Verein Phönix ist es ein wichtiges Angebot, für die psychisch erkrankten Teilnehmer ein wichtiger Baustein in ihren jeweiligen Therapien – und ein großer Spaß dazu: Seit rund drei Jahren bietet Dobrinka Dadder in den Räumen der Christuskirche am Schwarzen Weg eine Theatertherapie gegen Burnout, Depressionen, Angsterkrankungen und Posttraumatische Belastungsstörungen an.

Jeweils einmal wöchentlich zwei Stunden lang werden die Veranstaltungen für Gruppen von sechs bis acht Teilnehmern in zehn aufeinander folgenden Wochen angeboten. Dabei wird die rund einstündige Theaterspielphase von einer Art Hinführung zum „Aufwärmen“ und einer anschließenden Nachbetrachtung eingerahmt.

Für Dadder ist es wichtig, dass die Teilnehmer bei den Treffen die positiven Kräfte in sich fördern, ohne die Erkrankungen dabei zu ignorieren. „Das Spiel mit Rollen und das Ausgestalten dieser Rollen ermöglicht es, andere Perspektiven einzunehmen“, beschreibt sie ihren Ansatz. John Milbert, seit vielen Jahren aktiv bei Phönix und selber Teilnehmer an zwei Theatertherapien, nennt das „ausgetretene Pfade verlassen“.

Oft entwickeln die Teilnehmer Szenen aus Märchen, gespielt werden aber auch selber angesprochene biographische Schlüsselerlebnisse, die ihre Spuren hinterlassen haben – nicht selten auf Seelen, die positiv Erlebtes weitgehend verdrängt haben.

Das Wiederentdecken von Kräften, die im Alltag verschüttet bleiben, kann gerade in solchen Fällen besonders gut tun.

„Theatertherapie ist für mich eine Möglichkeit, hinter meine eigene Kulisse zu schauen“, beschreibt eine der Teilnehmerinnen ihre ganz eigene Wahrnehmung. „Ich sammle wieder neue Erfahrungen, und mein Selbstwert steigt. Wir haben eine Menge Spaß und fühlen gegenseitigen Respekt, wenn wir uns in der Gruppe ausprobieren.“

Mehr Informationen über die theatertherapeutischen Angebote gibt es bei Dobrinka Dadder unter Telefon 02921/3879510 oder bei Phönix unter info@phoenixsoest.de.