

Masterarbeit
Studiengang Sexologie III ISP Uster
zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts Sexologie

des FB Soziale Arbeit. Medien. Kultur der Hochschule Merseburg
Deutschland
und
des Institutes für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP Uster

**Einfluss der angeleiteten Theaterimprovisation auf die sexuelle
Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit bei Männern**

**Entwicklung von Theaterimprovisation und Evaluation eines Programms mit
Schwerpunkt auf dem Modell Sexocorporel (Jean- Yves Desjardins) und der eigens dafür
entwickelten Theaterimprovisations-Anleitung und Warm-up-Modell von Urs Christof Sibold
mit Fokus auf Körper, Atmung, Sprache, Bewegung, Rhythmus (KASBR)**

vorgelegt von

Urs Christof Sibold

■■■■■■■■■■ Schweiz

E-Mail: ■■■■■■■■■■

Erstgutachter: Ben Kneubühler – Leiter ISP Zürich
Zweitgutachter: Prof. Dr. Heinz Jürgen Voss - HS Merseburg

Abgabedatum 22. August 2022

Zusammenfassung

In dieser Masterarbeit wird die Veränderung der sexuellen Selbstsicherheit und sexuellen Zufriedenheit von Männern erforscht und beschrieben, die aus einer angeleiteten Theaterimprovisation mit einem vorgängigen Warm-up resultiert. Dieses Warm-up-Modell wurde eigens für diese Masterarbeit entwickelt.

Die Methode, basierend auf dem Modell Sexocorporel, wird auf einer Bühne oder in einem Theatersaal in einer zeitlich begrenzten Reihe von Improvisationstheater-Workshops mit dem Warm-up-Modell KASBR erfahren. Diese Erfahrung soll den Teilnehmern die bewusste Veränderung der sexuellen Selbstsicherheit und sexuellen Zufriedenheit aufzeigen.

Das *Warm-up* (engl. *warm up*, aufwärmen) dient den Teilnehmern für: Körper, Atmung, Sprache, Bewegung, Rhythmus (KASBR) mit Bewusstseinsübungen und Methoden zur praktischen Anwendung in Theaterimprovisation. Der Workshop wird in einer begrenzten Zeitspanne mit fünf bis acht Männern durchgeführt. Mit zwei der Testkandidaten werden semistrukturierte Interviews geführt, mittels deren die Wirksamkeit des Warm-up-Modells KASBR evaluiert und Ansätze zur Weiterentwicklung und Verbesserung der sexuellen Selbstsicherheit und sexuellen Zufriedenheit skizziert werden sollen. Die Workshops mit dem Warm-up-Modell KASBR und anschliessender Theaterimprovisation sowie die dazu geführten semistrukturierten Interviews und Feedbackbögen werden die Grundlage zur Forschung in dieser Arbeit sein. Die Masterarbeit nähert sich den Forschungsfragen in verschiedenen Hypothesen Schritt für Schritt, und im Ergebnis soll ein disziplinärer Erkenntnisgewinn erzielt werden. Die vorliegende Arbeit soll in zweierlei Hinsicht überraschen: sowohl im Sinn einer improvisationstheatralischen Erfahrung als auch hinsichtlich der in diesem Zusammenhang erzielten Ergebnisse. Damit möchte sie einen wissenschaftlichen Beitrag wie auch einen Beitrag zur sexualtherapeutischen Praxis leisten.

211 Wörter, 20 Zeichen ohne Leerzeichen

Abstract

In the planned master thesis, the hypothetical change by means of the guided theater improvisation for the sexual self-confidence and sexual satisfaction of men by means of the specially developed theater improvisation method with a prior warm-up will be researched and described. This warm-up model was specially developed for this master's thesis. Based on the construct of the model Sexocorporel ISP, is made on a stage or in a theater hall, by means of specially developed for the master thesis exercises and methods in theater improvisation for body, breathing, language, movement, rhythm, (KASBR) in a limited period of time as a workshop. The four consecutive workshops will be conducted with five to eight men. Interviews will be conducted with two of the test candidates to evaluate the effectiveness of the KASBR program and outline and transcribe approaches to further development and improvements in sexual confidence and sexual satisfaction.

The workshops with the warm-up-model KASBR and subsequent theater improvisation as well as the semi-structured interviews and feedback questionnaires will be the basis for the research in this work. Through the generation of the hypotheses, the answer to the research questions will be approached step by step. As a result, a disciplinary knowledge gain for the research can be achieved. The master thesis should surprise with regard to the improvisational art and in the sense of theater, as well as with the results obtained in this context, in the scientific as well as in the practical.

219 Wörter 18 Zeichen ohne Leerzeichen

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	1
1. EINLEITUNG	9
1.1 AUSGANGSLAGE	9
2 WISSENSCHAFTLICHE VORGEHENSWEISE.....	10
2.1 RELEVANZ DER FORSCHUNGSARBEIT	10
2.2 FORSCHUNGSSTAND.....	11
2.3 FRAGESTELLUNGEN	12
2.4 HYPOTHESEN	12
3 THEORETISCHER HINTERGRUND	13
3.1 EINFÜHRUNG IN THEATERTHEORIE UND THEATERIMPROVISATION.....	13
3.1.1 TEILDISZIPLINEN DES THEATERS ALS GRUNDLAGE IN DER THEATERIMPROVISATION	15
3.1.2 EXKURS IN DIE IMPROVISATION.....	18
3.2 KÖRPER UND SEELE	21
3.2.1 EXKURS POLYVAGAL-THEORIE	23
3.2.2 EXKURS EMBODIMENT NEUROBIOLOGISCH ERKLÄRT	26

<u>3.2.3 FORSCHUNG ZUR VERÄNDERUNG DES BEWUSSTSEINSZUSTANDES IN DER THEATERPÄDAGOGIK UND IN DER THEATERIMPROVISATION.....</u>	<u>29</u>
<u>3.3 SEXUALITÄT</u>	<u>31</u>
<u>3.3.1 DAS MODELL SEXOCORPOREL</u>	<u>32</u>
<u>3.3.2 KÖRPER UND GEHIRN ALS ZUSAMMENSPIEL IN DER THEATERIMPROVISATION</u>	<u>34</u>
<u>3.3.3 DAS GEFÜHL DER SEXUELLEN SELBSTSICHERHEIT UND DER SEXUELLEN ZUFRIEDENHEIT</u>	<u>36</u>
<u>3.3.4 DIE DREI GESETZMÄSSIGKEITEN DES KÖRPERS NACH SEXOCORPOREL IN VERBINDUNG MIT DEM WARM-UP-MODELL KASBR</u>	<u>37</u>
<u>3.3.5 THEATERIMPROVISATION MIT DEM VORGÄNGIGEN WARM-UP-MODELL KASBR IN VERBINDUNG MIT SEXOCORPOREL</u>	<u>38</u>
<u>3.3.6 MÖGLICHE EINFLUSSNAHME VON THEATERIMPROVISATION UND DEM WARM-UP-MODELL KASBR AUF DIE SEXUALITÄT</u>	<u>45</u>
<u>4 ANGEWANDTE METHODIK.....</u>	<u>50</u>
<u>4.1 METHODISCHES VORGEHEN</u>	<u>50</u>
<u>4.2 DAS WARM-UP-MODELL KASBR.....</u>	<u>52</u>
<u>4.3 DATENAUSWERTUNG</u>	<u>55</u>
<u>4.3.1 PROZESSE DER DATENAUSWERTUNG.....</u>	<u>56</u>
<u>4. 4 TEILNEHMER</u>	<u>57</u>
<u>4.5 UNTERSUCHUNGSABLAUF UND TRANSKRIPTION.....</u>	<u>58</u>

4.6 DATENAUSWERTUNG	59
4.7 STICHPROBE	59
5 ETHISCHE AUSEINANDERSETZUNG.....	60
5.1 DATENSCHUTZ	60
6 DARSTELLUNGEN DER ERGEBNISSE.....	61
6.1 SKALIERUNG MITTELS ORDINALSKALA (RANGSKALA) ZEIGEN DIE ERGEBNISSE DER PROBANDEN VOR UND NACH WARM-UP-MODELL KASBR.....	61
6.2 ERGEBNISSE DER TABELLE 1.).....	64
6.2.1 KÖRPER	64
6.2.2 ATMUNG	64
6.2.3 SPRACHE / TÖNE.....	64
6.2.4 BEWEGUNG	64
6.2.5 RHYTHMUS	65
6.3 ERGEBNISSE DER TABELLE 2.).....	65
6.3.1 SEXUELLE SELBSTSICHERHEIT	65
6.3.2 SEXUELLE ZUFRIEDENHEIT.....	65
6.3.3 BEWUSSTSEIN FÜR DIE SEXUALITÄT.....	65
6.3.4 QUALITÄT IN DER SEXUALITÄT	65

<u>6.3.5 QUALITÄT DER KOMMUNIKATION IN DER PAARSEXUALITÄT</u>	<u>65</u>
<u>6.3.6 KERNAUSSAGEN AUS DEN INTERVIEWS</u>	<u>66</u>
<u>6.3.7 SUBJEKTIVE AUSSAGEN DER PROBANDEN IM ZUSAMMENHANG MIT DEM WARM-UP-MODELL KASBR / THEATERIMPROVISATION</u>	<u>68</u>
<u>6.4. ZUSAMMENFASSENDE AUSSAGEN.....</u>	<u>70</u>
<u>7 DISKUSSION.....</u>	<u>70</u>
<u>7.1.REFLEXION DER HYPOTHESEN.....</u>	<u>71</u>
<u>7.1.1 DAS WARM-UP-MODELL KASBR BRINGT DIE PROBANDEN IN EINEN KÖRPERLICHEN UND MENTALEN ZUSTAND, IN DEM SIE ENTSPANNT SIND UND DIE BEWUSSTE WAHRNEHMUNGSFÄHIGKEIT GESTEIGERT WIRD.....</u>	<u>71</u>
<u>7.1.2 DAS WARM-UP-MODELL KASBR ERWEITERT DAS BEWUSSTSEIN FÜR KÖRPER, ATMUNG, SPRACHE, BEWEGUNG UND RHYTHMUS</u>	<u>71</u>
<u>7.1.3 DAS WARM-UP-MODELL KASBR / THEATERIMPROVISATION STEIGERT DIE SEXUELLE SELBSTSICHERHEIT DER PROBANDEN</u>	<u>73</u>
<u>7.1.4 DAS WARM-UP-MODELL KASBR / THEATERIMPROVISATION STEIGERT DIE SEXUELLE ZUFRIEDENHEIT DER PROBANDEN</u>	<u>74</u>
<u>7.2 BEANTWORTUNG DER FORSCHUNGSFRAGEN</u>	<u>75</u>
<u>7.2.1 WELCHE VERÄNDERUNGEN DER SEXUELLEN SELBSTSICHERHEIT MITTELS DES WARM-UP-MODELLS KASBR / THEATERIMPROVISATION WERDEN IM VERLAUFE DES PROGRAMMS VON DEN PROBANDEN WAHRGENOMMEN?.....</u>	<u>75</u>

<u>7.2.2 WELCHE VERÄNDERUNGEN DER SEXUELLEN ZUFRIEDENHEIT DER PROBANDEN UND ALLENFALLS DES*DER PARTNERS*PARTNERIN ZEIGEN SICH IM VERLAUF DES PROGRAMMS?</u>	<u>77</u>
<u>7.3 LIMITATIONEN</u>	<u>78</u>
<u>8 OFFENE FORSCHUNGSFRAGEN UND AUSBLICK</u>	<u>79</u>
<u>9 SCHLUSSWORT</u>	<u>80</u>
<u>LITERATURVERZEICHNIS</u>	<u>81</u>

Vorwort

In meinem ganzen Leben habe ich immer wieder erfahren, dass die Improvisation eine gute Hilfe sein kann, wenn ich nicht weiterwusste, eine wichtige und alltägliche Überlebensstrategie und zum Teil sogar eine heilsame Methode für mich persönlich. Die Wiege dieser Fähigkeit liegt im Wort selbst, «Improvisations-Spiel», denn schon als Kind lernte ich mit anderen Kindern zusammen beim Spielen draussen ohne vorgegebene Materialien zu improvisieren. «Das Spiel ist die höchste Form der Forschung», so Albert Einstein. (1879-1955)

(Hellermann, 2021)

Das Lernen, Ausprobieren und Entdecken ist ein ganz natürlicher Vorgang in der Entwicklung des Kindes. Dabei erfuhr ich die Kraft und die Genialität des Improvisierens, denn es half mir, zu erforschen, weiterzugehen und bei Misserfolg wieder aufzustehen. Die Improvisation im Alltag half mir später auch im Berufsleben als Psychiatriefachmann im Akutbereich Psychiatrie und im medizinischen akuten Suchtbereich sowie als Zuständiger für die Abgabe von Methadon und Heroin. Sie begleitete mich ferner als Jazzmusiker an der Jazzschule Luzern, an der Schauspielschule Bern, am Kinderspital Zürich als Spitalclown und als Leiter von Sexualaufklärungs-Workshops für Jungen zwischen elf und dreizehn Jahren. Was ist Improvisation? Was macht sie mit mir? Wie geht es anderen Menschen damit? Diese Fragen beschäftigten mich immer wieder.

An der Schauspielschule Bern vor dreissig Jahren erfuhr ich zum ersten Mal in einem Workshop die professionelle Seite der Theaterimprovisationen und verliebte mich geradezu in diese Technik. Ich bekam das «Impro-Fieber», welches mich bis heute begleitet und fasziniert. Gerade in der langjährigen Arbeit als Spitalclown im Kinderspital Zürich ist die Improvisation beim Spiel mit Kindern, Eltern und Spitalpersonal von zentraler Bedeutung. Ich nutze das Improvisations-Spiel dabei bewusst zur Schmerzablenkung, als Prävention von Traumatisierungen und ent-traumatisierend. Die Anwendung der Spiel-Improvisation als Ablenkung in der nichtmedikamentösen Schmerztherapie erzielt wundersame Erfolge, sodass die Kinder den Schmerz oder die Angst zuweilen dadurch vergessen und ganz in die Welt der Improvisation wechseln.

Es hilft, wenn ich als Spitalclown in einer belastenden Situation ein Improvisations-Spiel hervorzaubere, auf das sich die gestressten Betroffenen einlassen können, so z.B. in heiklen Momenten wie bei Blutentnahmen, vor Operationen, auf der Notfallstation oder bei anderen medizinischen Untersuchungen. Ganz allgemein werden die Kinder und Jugendlichen durch das Improvisations-Spiel der Spitalclowns ruhiger und dadurch kooperativer. Dies belegen auch Studien aus den Kinderspitälern in Israel. (A, Cyna AM, Yip P, Chooi C, 2015)

Als angehender Sexologe und aus meiner Selbsterfahrung heraus beobachte und beachte ich das Improvisations-Spiel vom Säugling bis hin zum alten Menschen als eine sehr wichtige Erfahrung, die als Grundlage für dessen Entwicklung dient, so im alltäglichen Leben als Ausgang aus der Not, als Unterstützung zum Aufstehen nach dem Hinfallen, als ein Beitrag zur Entwicklung von Resilienz und Heilung. Improvisieren wirkt entspannend und verleiht Mut und Ruhe. Im Alltag gewährt es den Menschen die Möglichkeit, bei sich und anderen abzuschauen und sich im Hier und Jetzt wieder auf das «normale» Leben einzulassen, um weiterzugehen.

Improvisations-Spiel dient als Schmiermittel zum *Empowerment*, so auch im Bereich der Sexualität, beim Liebesspiel. Die Erkenntnis der grossen Bedeutung des Improvisation-Spiels hat mich zur Idee geführt, dieses auch in der Sexologie zu erforschen. So kam mir als Teilnehmer und Improvisations-Musiker der Gruppe «...und jetzt» von Peter Honegger als Meister während einer Aufwärmrunde der Gedanke zur Entwicklung des Warm-up-Modell KASBR: **K**örper, **A**tmung, **S**prache, **B**ewegung, **R**hythmus, da mich die von Honegger angewandten Techniken an die Atem- und Körperarbeit während des Masterstudiums III ISP Uster erinnerten. Ich werde das Warm-up-Modell KASBR in der Arbeit eingehend erklären.

Der Aspekt des Liebesspiels in der Sexualität kann bei genauer Betrachtung auch als Improvisations-Spiel erkannt werden. Der sexuelle Akt folgt keinem Drehbuch und keiner Anleitung, ist keine Performance-Kunst und kann niemals genau gleich reproduziert werden. Er ist in diesem Sinne ein ebenso freies Spiel wie die Theaterimprovisation, in der es um das Erlangen der Freiheit geht. (Honegger, 2022)

Mit der Verbindung von Theaterimprovisation mit dem Warm-up-Modell KASBR sollen Ressourcen und gesunde Anteile der Teilnehmer aktiviert und genutzt werden, ganz nach dem Grundsatz von Sexocorporel. (Schütz, 2021)

Einen besonderen Dank möchte ich an dieser Stelle meiner Frau Ursula Zatti aussprechen. Sie hat mich während des ganzen Prozesses dieser Arbeit und während des gesamten Studiengangs immer wieder liebevoll, motivierend und kompetent unterstützt. Auch ihre Teilnahme an der Sexualberatung als Teil des Sexualisierungsprozess bei Dr. Peter Gehrig, ist nicht selbstverständlich.

Vielen herzlichen Dank an Lydia Zeller. Sie, mein Freund Mauro Peduzzi und Thomas Schwyzer haben lektoriert, diskutiert und korrigiert.

Ein Dank an meinen Erstbegleiter Ben Kneuenbühl, der mich gut beraten und bestärkt hat. Vielen Dank auch an Dr. Daniel Engeler, Dozent der Urologie und neu nun auch mein Urologe ist. Ich schätze ihn sehr, da er meine Selbstwahrnehmung ernst nahm und mich mit seinem Fachwissen gut beraten und weitergebracht hat in meinem Sexualisierungsprozess. Ebenso bedanke ich mich bei meinem langjährigen Hausarzt Dr. Roland Wegmüller, der mich ebenfalls tatkräftig unterstützte bei meinem sexuellen Selbsterkennungsprozess. Ein Dankeschön auch unserer Studienleiterin Esther Elisabeth Schütz und dem Studienleiter Dr. Prof. H.J. Voss. Sie beide führten mich mit ihrem grossen Fachwissen durch das ganze Studium zum Sexologen hin. Mein Dank gilt auch allen Dozentinnen und Dozenten während der gesamten Ausbildung, deren Namen hier nicht erwähnt sind und meinen Kommilitonen.

1. Einleitung

1.1 Ausgangslage

Was bedeutet Improvisation? Im Duden stösst man auf Folgendes: «1. Das Improvisieren; Kunst des Improvisierens 2. Ohne Vorbereitung, aus dem Stegreif [...]» und beim Wort Theaterimprovisation « [...] Theater, bei dem die Schauspieler keine Theaterstücke spielen, sondern frei improvisieren». (Kunkel-Razum, 2022)

Es passiert einfach. Das ist das Gesuchte in der Improvisation. Dann hat sie Flussqualität, dann ist sie musikalisch und hat die geheimnisvolle Magie des Geschehenlassens. Das Spiel spielt sich selbst; wer ist der Handelnde, wo ist oben, wo ist unten? Die Pole lösen sich auf in einem übergeordneten dritten Raum. Es findet ein grossartiger Tanz statt, den Peter Honegger in seinem Improvisationstheater-Ansatz «*Dancing in the paradox*» nennt. (Honegger, 2022).

In dieser Arbeit wird auf einer Bühne oder in einem Theatersaal eine Reihe von Theaterimprovisations-Workshops für Männer mit einer Aufwärmübung geplant: **K**örper, **A**tmung, **S**prache und Töne, **B**ewegung, **R**hythmus, kurz **KASBR**. Dieses Warm-up bringt die Teilnehmer in einen körperlichen und mentalen Zustand, in dem sie entspannt sind und die bewusste Wahrnehmungsfähigkeit gesteigert wird. Dadurch soll der Stress der Probanden reduziert und ihre sexuelle Selbstsicherheit sowie die sexuelle Zufriedenheit gesteigert werden.

Die aufeinander aufbauenden Workshops sollen in einer begrenzten Zeitspanne mit fünf bis acht Männern durchgeführt werden. Mit zwei der Probanden soll je ein semistrukturiertes Interview durchgeführt werden, mittels dessen die Wirksamkeit, also die Veränderung durch das Aufwärm-Programms KASBR, auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit evaluiert wird und Ansätze zur Weiterentwicklung und Verbesserung von Warm-up-Modell KASBR skizziert, reflektiert und allenfalls aufgenommen werden.

Die vorliegende Arbeit möchte in zweierlei Hinsicht überraschen: zum einen im Sinne einer Theaterimprovisation-Erfahrung und der in diesem Zusammenhang erzielten Ergebnisse und Erkenntnisse auf die Wirkung der sexuellen Selbstsicherheit und sexuellen Zufriedenheit der Männer. Zum anderen soll ein Beitrag zur wissenschaftlichen, sexologischen Forschung und zu einer möglichen sexualtherapeutischen Praxis geleistet werden.

2 Wissenschaftliche Vorgehensweise

2.1 Relevanz der Forschungsarbeit

Die vorliegende Masterarbeit erforscht die Wirksamkeit und den Einfluss von Theaterimprovisation mit der Aufwärmübung Warm-up-Modell KASBR auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit bei Männern.

Im Abschnitt 3.2.4 beschreibt der Autor mögliche Verbindungen und Wirkungsweisen der Einflussnahme zwischen Theaterimprovisation und dem dazugehörenden Warm-up-Modell und Sexualität. Bei der Suche nach Faktoren, die die männliche sexuelle Selbstsicherheit destabilisieren, wurde der Autor schnell fündig. Die Forschung mit statistischen Erhebungen zeigt, dass bei der Erkrankung eines Geschlechtsorgans oder aufgrund von biopsychosozialen Stressfaktoren eine Verschlechterung in der sexuellen Aktivität beim Mann eintreten und tiefgreifend die gewohnte Sexualität verändern kann. (Bundesamt für Statistik (BfS), 2021), (Hirsch, 2020)

Diese äusseren und inneren negativen Einflüsse beeinflussen das gesamte Umfeld des Betroffenen, also Partnerschaft, Familie und Beruf. In der Bevölkerung sind, so berichtet das Universität Spital Zürich / Psychologie.uzh.ch und bestätigen die Statistiken der Sexualleben-Studie von Dr. sc. Andrea Burri, schweizweit 22% – 41%, also zwischen 300'000 bis 400'000 Männer, von sexuellen Problemen betroffen, was jedem dritten Mann in der Schweiz entspricht. Die häufigsten Probleme sind Ejaculatio praecox (EP) und Appetenz- und Erektionsprobleme (ED). Diese wirken sich auf das allgemeine Wohlbefinden und vor allem auf die sexuelle Selbstsicherheit und die sexuelle Zufriedenheit der Männer aus. Erektionsprobleme können aber auch grosse Auswirkungen auf die Sexual-Beziehungen haben, bis hin zur Trennung. Eine Umfrage bei Betroffenen zeigt, dass die Angst, beim Geschlechtsverkehr zu versagen, bei Patienten mit Erektionsproblemen eher hoch (34.1%) einzustufen ist, bei Westschweizern höher (44,7%) als bei Deutschschweizern (30,5%), denn für ein erfülltes Sexleben wollen Männer den*die Sexualpartner*Sexualpartnerin befriedigen können. (Burri, 2020)

Für PD Dr. med. Alexander Müller, leitender Arzt der Klinik für Urologie am Universitätsspital Zürich, ist die erektile Dysfunktion ein Indikator für ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko.

Länderübergreifenden Berichten zufolge sind mehr als 20 bis 30% der Männer im Alter von 18 bis 70 Jahren in Sorge darüber. (Müller, 2018) Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass weltweit bereits über 150 Millionen Männer an einer erektilen Dysfunktion (ED) leiden.

Aufgrund der Tatsache, dass Männer in der Schweiz und weltweit sich zunehmend über erektile und sexuelle Dysfunktionen äussern und dabei auch sexuelle Unsicherheiten erleiden, werden in grossen Studien Daten dazu gesammelt. Sexuelle Dysfunktionen verbunden mit Unsicherheiten und Minderwertigkeitsgefühlen bei den betroffenen Männern sind oft die Folge davon, zum Teil mit schwerwiegenden Konsequenzen und tragischen Einzelschicksalen. (Burri, 2020), (Müller, 2018), (Rüefli, Féraud, & Eveline, 2020)

2.2 Forschungsstand

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Verbindung von Theaterimprovisation und sexueller Selbstsicherheit sowie sexueller Zufriedenheit bei Männern. Der Autor konnte diesbezüglich keine wissenschaftlichen Forschungsergebnisse in deutscher, französischer oder englischer Literatur ausmachen. Das überraschte ihn nicht, auch wenn zur Thematik der sexuellen Probleme viele Forschungsergebnisse vorliegen. Dabei widmen sich die Theaterpädagogik und die Körperbewegungstherapie sowie die Tanztherapie der Humanisierung in der Medizin, Psychologie, Soziologie, und bemühen sich um die Entfaltung des Einklangs von Kognition, Körper und Seele. (Lösel, 2019)

Der Autor wird sich also der Herausforderung stellen müssen, sich in ein Thema zu vertiefen, in dem aktuell noch keine wissenschaftliche Basis vorhanden ist. Aus diesem Grund wird er sich an den wenigen, verwandten Arbeiten aus der Theaterpädagogik in Verbindung mit psychologischen Themen und der Tanztherapie orientieren müssen. Es gibt hier Verbindungen mit Theaterimprovisation sowie geistes- und naturwissenschaftlichen Themen, die mit den in dieser Arbeit erstellten Hypothesen schrittweise erarbeitet und verknüpft werden.

Die Masterarbeit von Christin Gemoll beschäftigt sich mit der Wirkungsweise von choreografiertem Tanz und Improvisationstanz mit dem Forschungsinteresse der sexuellen Selbstsicherheit bei Frauen, was durchaus Parallelen zum Thema Theaterimprovisation und der Wirkung des Warm-up-Modell KASBR auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit bei Männern aufweist. Im tanztherapeutischen Bereich verknüpft sie ihre Arbeit mit Geistes- und Naturwissenschaften sowie den Erkenntnissen der praktischen Tanzforschung. Sie wurde ebenfalls an der Hochschule Merseburg geschrieben und ist im Fachbereich soziale Arbeit, Medien und Kultur, Studiengang Sexologie, aus den Jahren 2016 bis 2019 zu lesen. (Gemoll, 2019)

2.3 Fragestellungen

Der Autor hat sich bei dieser Arbeit aufgrund der Zielsetzung gemäss Kapitel 1.1 und 2.1 für folgende Fragestellungen entschieden:

- Welche Veränderungen über die sexuelle Selbstsicherheit mittels Warm-up-Modell KASBR und Theaterimprovisation werden im Verlaufe des Programms von den Probanden wahrgenommen?
- Welche Veränderungen über die sexuelle Zufriedenheit der Probanden und allenfalls des*der *Partners*Partnerin zeigen sich im Verlauf des Programms?

2.4 Hypothesen

Folgende Hypothesen werden gebildet, um die Forschungsfrage konkretisieren zu können:

- Das Warm-up Modell KASBR bringt die Probanden in einen körperlichen und mentalen Zustand, in dem sie entspannt sind und die bewusste Wahrnehmungsfähigkeit gesteigert wird
- Das Warm-up-Modell KASBR erweitert das Bewusstsein von Körper, Atmung, Sprache, Bewegung und Rhythmus
- Das Warm-up-Modell KASBR / Theaterimprovisation steigert die sexuelle Selbstsicherheit der Probanden
- Das Warm-up-Modell KASBR / Theaterimprovisation steigert die sexuelle Zufriedenheit der Probanden

Im Rahmen des Forschungsvorhabens sollen diese Fragen beantwortet und die Hypothesen überprüft werden. Dies geschieht über die Verbindung der Theorie mittels der Literaturrecherche mit dem praktischen Teil der Workshops und dessen Beobachtungen und der Datensammlung mittels semistrukturierten Interviews und den anonymen Feedbackbögen in Bezug auf die Anwendung durch die Probanden.

3 Theoretischer Hintergrund

3.1 Einführung in Theatertheorie und Theaterimprovisation

Da Theaterimprovisation sich vom Theater ableitet, beschreibt der Autor im folgenden Abschnitt Aspekte der Theatertheorie und -wissenschaft.

Etymologisch gesehen leitet sich das Wort Theater vom griechischen *theatron* ab und bedeutet «einen Ort zum Schauen». Theater bezeichnet daher ursprünglich sowohl einen Ort als auch eine besondere Form sinnlicher Wahrnehmung. (Balme, 2014, S.13) Anmerkung des Autors: die Sinnlichkeit der Wahrnehmung im Theater ist ein Aspekt von Gefühlen, Fantasien und im weitesten Sinne bereits eine Verknüpfung mit der Sexualität.

Im heutigen Sprachgebrauch bezieht sich der Begriff Theater auf (1) ein Gebäude, (2) eine Tätigkeit, ins Theater gehen oder Theater machen, (3) eine Institution und (4) einen Bereich der Ästhetik, vorausgesetzt, man betrachtet Theater überhaupt als eine Kunstform. Das Wort wird aber auch oft als Synonym für ein Drama im allgemeinen Sprachgebrauch verwendet. Der Autor dieser Arbeit meint: «Ein Theater machen» in einer Beziehung ist bei genauer Betrachtung auch eine Form der Improvisation, womit der*die Betroffene unbewusst oder bewusst etwas bewirkt und sowohl eine Veränderung des eigenen Zustandes wie auch des Umfelds auslöst, was einem Beziehungsangebot entspricht.

Die phänomenologische und terminologische Komplexität des Begriffs hat zur Folge, dass er in verschiedene Teilgebiete aufgefächert wird. Die vielen Forschungsfelder lassen sich wiederum unter theoretischen, systematischen und historischen Gesichtspunkten zusammenfassen. (Balme, 2014)

Die europäische Theatertradition zeichnet sich durch einen hohen Grad an Ausdifferenzierung und Spezialisierung aus. Seit der Renaissance haben sich die Bereiche Schauspiel-, Musik-, Tanz- und Figurentheater sukzessive auseinanderentwickelt. Die Unterscheidung nach diesen vier Gattungen geht jeweils vom pantomimisch agierenden Darsteller aus. Allerdings wäre es irreführend anzunehmen, diese Theaterformen existierten von Anfang an in Reinform. Sprechtheater ohne Musik meint, ohne musikalische Begleitung und ist eine Erscheinung des ausgehenden neunzehnten Jahrhunderts. Es gibt zahlreiche historische Übergangsformen, so etwa den sprechenden Sänger im Singspiel, in der *Opéra comique*, in der Operette und in Musicals. In vielen, wenn nicht in den meisten aussereuropäischen Theaterformen gilt diese Trennung in Tanz-, Sprech oder Musiktheater ohnehin nicht. Im deutschsprachigen Raum haben sich das Tanztheater und das Sprechtheater als Leitform ab dem neunzehnten Jahrhundert etabliert. (Balme, 2014)

Improvisationstheater können sowohl Laien*Laiinnen wie Schauspieler*innen erlernen, in freien Theaterimprovisations-Gruppen oder an einer Schauspielschule. Es gibt verschiedene Kunstformen in der Improvisationskunst-Ausrichtung: Show- oder Theatersport, Psychodrama, freie Improvisation, Zen-Improvisation aus Japan und das südindische Kathakali mit Tanz kombiniert. An den meisten Schauspielschulen lernen die Schauspieler*innen während der Ausbildung einen grundlegenden Teil an Improvisationstheater. Sie wird vielfach in einer Inszenierung verwendet, um sich in einer Anfangsphase einem Theaterstück annähern zu können. Darüber hinaus gibt es auch immer wieder Theaterformen, die die Improvisation vor das Publikum bringen. Historisch sind dies vor allem die Stegreifkomödie und die *Commedia dell'arte*. (Balme, 2014)

Etymologisch leitet sich das Wort Improvisation aus dem Italienischen im 18. Jahrhundert und nicht aus dem Lateinischen ab, *improvvisare*, «aus dem Stegreif agieren», ein Verb, das von *improvviso* abgeleitet ist und «das Unerwartete», «Unvorhergesehene», «Unvermutete» bedeutet. Dieses lässt sich paradoxerweise wiederum auf das lateinische Verb *providere* zurückführen und meint «vorhergesehen» und auf die mit ihm zusammenhängende verneinende Form des Partizip Perfekt Passiv *improvisus*, welches «unerwartet», «unvorhergesehen» bedeutet. Improvisieren ist also ein unvorhergesehenes Tun, das auf die Zukunft verweist. Es stellt aus sich heraus die Frage, was man mit ihr anfangen kann. Das Substantiv Improvisation lenkt den Blick stärker auf das Ergebnis. Doch bleibt man beim italienischen Verb «*improvvisare*» wird die offene Struktur deutlicher. Wer etwas Unvorhergesehenes tut, ist zwar auf die Zukunft hin orientiert, in der sich aber jetzt entscheidet, was die Mitwelt aus dem Angebot macht. (Bertram und Rüsenberg, 2021, S. 9 ff)

So verhält es sich auch beim Spiel in der Theaterimprovisation. (Balme, 2014, S.13) Auch da sieht der Autor dieser Arbeit eine Verbindung hinsichtlich der Paarsexualität, im Sinne des Verführungsangebotes im Liebespiel und was der*die andere mit der an die Zukunft gerichteten Einladung macht.

3.1.1 Teildisziplinen des Theaters als Grundlage in der Theaterimprovisation

Im folgenden Kapitel werden Teildisziplinen des Theaters als Grundlagen des Improvisationstheaters dargestellt, welche im Warm-up-Modell KASBR von Bedeutung sein werden.

Sprechtheater

Schauspiel- oder Sprechtheater werden als Termini oft synonym gebraucht, bedeuten aber streng genommen Verschiedenes. Schauspieltheater meint das Medium, in dem das geschriebene Drama zur Aufführung gelangt. Sprechtheater umfasst aus theaterwissenschaftlicher Sicht neben den normalerweise im Schauspieltheater anzutreffenden Spiel- und Dramengattungen eine ganze Palette an weiteren Theaterformen. Dazu gehören das Kabarett, Vaudeville, Revue mit Anbindung an das Musik- und Tanztheater. Das Kinder- und Jugendtheater übernimmt in der heutigen Zeit eine pädagogisch wichtige Aufgabe. Schulen leisten mit Theaterpädagogik einen wichtigen Beitrag. Kinder- und Jugendtheater ist eine spezielle Form des Schauspieltheaters und sorgt für starke Erfahrungen der Teilnehmenden. Diese Erfahrungen helfen ihnen, ihr Selbstwertgefühl und ihr Ich zu stärken. (Schneider, 2012)

Anmerkung des Autors dieser Arbeit: Genau diese Wirkung erhofft er sich mit seinem Warm-up-Modell KASBR und Theaterimprovisation in Bezug auf die Wirkung der in der Sexualität.

Musiktheater

Musiktheater als Gegenstandsbereich in der Theaterwissenschaft ist durch eine paradoxe Situation gekennzeichnet: während ihr wichtiges Teilgebiet, die Oper, mindestens zwei Jahrhunderte lang die beherrschende Gattung des europäischen Theaterwesens gewesen ist, lässt die wissenschaftliche Aufarbeitung der Oper im Rahmen eben dieses Fachs eher eine Randstellung vermuten. Auch der Begriff Musiktheater selbst ist nicht unumstritten.

Zum einen ist er im eben genannten Sinne als Dachbegriff für alle Erscheinungsformen eines vorwiegend musikalischen Theaters zu verstehen. Zum anderen bezeichnet Musiktheater einen historisch bedingten, von den Opernkonventionen sich verselbständigenden Regiestil im 20. Jahrhundert, der die theaterästhetischen Errungenschaften des Sprechtheaters auf die Opernbühne zu übertragen versuchte, bis das abendfüllende klassische Ballett als Bestandteil des Musiktheaters oder zumindest als ihm zugehörig betrachtet wurde. Aus theaterwissenschaftlicher Sicht ist dieser historische Tatbestand jedoch wenig hilfreich, so bildete sich die Tanzwissenschaft als eigenständige Teildisziplin heraus.

(siehe Kapitel 3.1.7) (Balme, 2014)

Das Musiktheater unterscheidet drei grundsätzliche Formen: Oper, Operette, beginnend im 19. Jahrhundert, und Musical, beginnend im 20. Jahrhundert, mit einer Reihe von Zwischenformen, wie etwa dem Singspiel. Die Oper weist eine grosse Zahl von historischen Formen auf, die seit den Anfängen in Italien Ende des 16. Jahrhunderts und Anfang des 17. Jahrhunderts entstanden sind. Diese Gattungsgeschichte verläuft zum Teil parallel zu den Entwicklungen im Sprechtheater bis ins 21. Jahrhundert mit der modernsten Sprechtheater-Form, dem Poetry Slam. Ein Poetry Slam ist ein literarischer Wettbewerb, von Poeten*Poetinnen, eine Interaktion mit dem Publikum, also eine Art Sprechtheater, eine Performance mit eigens dafür kreierten Texten. (Balme, 2014), (Rapp, 1993)

Zur Bestimmung des wesentlichen Kerns des Theaters greift Arno Paul, auf die Soziologie zurück: Theater wird als besondere Form von Angesicht-zu-Angesicht-Kommunikation verstanden. (Balme, 2014, zit. n. Paul, 1970, S. 61) Die zentrale Bedeutung des Publikums für die Konstruktion der Theaterkunst ist, dass es dem Theatralischen erst zum Leben verhilft, die ihm seine zeitliche und überzeitliche Wirkung verleiht. (Balme, 2014, S.62.)

Anmerkung des Autors dieser Arbeit: bei Anwendung des Warm-up-Modell KASBR ist die Wirkung des Publikums von Bedeutung, wenn es um die Auswirkung auf die Paarsexualität geht. Der*die Sexualpartner*Sexualpartnerin entspricht dann dem Publikum. Beim Einfluss auf die sexuelle Selbstsicherheit und die sexuelle Zufriedenheit ist der Betroffene sein eigenes Publikum und abhängig von seiner Wahrnehmungsfähigkeit. Insofern geschieht dieser in der Theatertheorie abgebildete Teil also erst in einem zweiten Schritt, in einem spielerischen Sinn und als Möglichkeit, auf ein sexuelles Angebot zu reagieren: «Was machen wir jetzt daraus?», was von grösster Bedeutung im Improvisationstheater ist. Wenn ein Angebot abgelehnt wird, ist das Spiel vorbei.

Theatertanz und Körpertheater

Der Begriff Theatertanz ist neueren Datums und umfasst diejenigen Formen des Tanzes, die sich im Rahmen von Theateraufführungen herausgebildet haben: historisch am signifikantesten ist das klassische Ballett und im Laufe des 20. Jahrhunderts moderner Tanz, engl. *modern dance*, Ausdruckstanz. Zum Theatertanz kann jede Form des Tanzes werden, der in erster Linie für ein Publikum aufgeführt wird. Der Begriff wird oft mit Tanztheater gleichgesetzt. Das moderne Tanztheater wurde vor allem von der deutschen Choreografin Pina Bausch geprägt. Die Begriffe Bewegungs- und Körpertheater kommen immer näher

zusammen. Einerseits umfassen sie eine grosse Zahl zeitgenössischer Theaterexperimente, die weder dem Schauspiel- noch dem Tanztheater zuzurechnen sind, wo aber der menschliche Körper die ästhetische und zentrale Ausdrucksform bildet. Andererseits erfasst Bewegungstheater ältere Formen wie die Pantomime, die bis in die Antike zurückreichen und eine schwer einzuordnende Mittelposition zwischen Schauspiel-, Tanz- und Musiktheater darstellen. (Balme, 2014)

Anmerkung des Autors dieser Arbeit: Die bewusste Entdeckung des Körpers als Ausdrucksform ist wiederum von zentraler Bedeutung im Warm-up-Modell KASBR. Der Fokus ist jedoch nach Innen und nicht wie im Tanztheater auf die Bühne und damit auf die Zuschauer, gerichtet.

Theatralität und Performance-Theorie

Theater befasst sich mit Erscheinungsformen inszenierter Wirklichkeit. Es steht als Kunstform für sich und ist nicht ein Zusammenwirken aller Kunstformen. Theater steht als kulturelles Modell und entspringt einem Instinkt. Es ist bedeutsam als Antrieb für die Entwicklung des Menschen. (Balme, 2014, S. 75)

Anmerkung des Autors dieser Arbeit: Theater als ein Element, das im Menschen zur Inszenierung angelegt ist, wird im Warm-up-Modell KASBR und in der Theaterimprovisation genutzt und den Probanden als Ausdrucks- und Wirkungsform bewusst gemacht.

Phänomenologie

Das phänomenologische Theater distanziert sich von einer rigiden semiotischen Herangehensweise. Als philosophische Methode konzentriert sie sich auf das Wesentliche an Phänomenen, beleuchtet diese von verschiedenen Seiten und Perspektiven, um eine Wesensschau sichtbar zu machen. Sie entstand im 19. Jahrhundert und wurde im 20. Jahrhundert kontinuierlich weiterentwickelt. (Balme, 2014, S.72)

Anmerkung des Autors: Das Element der Phänomenologie ist ebenfalls von Bedeutung in der Anwendung des Modells KASBR und die innere, philosophische Sichtweise der Probanden.

Soziologisches Modelltheater

Die Möglichkeit, Theater nicht nur für ästhetisch zu halten, sondern als soziales Phänomen zu begreifen, führte zu einem kontinuierlichen Forschungsprogramm in den Sechzigerjahren, als die Sozialwissenschaften den Status von Leitwissenschaften beanspruchten. 1993 äusserte der israelische, ethnische Theaterwissenschaftler Uri Rapp: «Das Theater selbst ist eine soziale Situation, die Schauspieler und das Publikum umfasst und in der anderen sozialen Situation rekapituliert werden.» (Balme, 2014, S.72. ff)

Zwischen den Zwanziger- und den Neunzigerjahren mehrten sich und entstanden zahlreiche Arbeiten, die die Wechselbeziehung zwischen sozialen und theatralischen Verhaltensweisen untersuchten. Zentrales Thema hierbei ist die Theatralität sozialer Interaktionsformen. Nennenswert sind sowohl Erving Goffmans Konzeptualisierung des sozialen Umgangs als Rollenspiel wie auch die soziale Organisation des eigentlichen Theaters (in ihrer ursprünglichen Form) zu erfassen. (Balme, 2014, S. 60 ff zit. Rapp) Die Theaterwissenschaft als wissenschaftstheoretische Grundlage erweist sich aber im Grunde als schlüssige Theorie rückblickend als problematisch, weil trotz einiger Versuche der Erforschung der Interaktion zwischen Zuschauern und Akteuren sich dies als ein schwieriges Unterfangen herausstellte. Aufgrund ihrer fachgeschichtlichen Entwicklung orientierte sich die Theaterwissenschaft ab jetzt viel enger an den Geistes- als an den Sozialwissenschaften. (Balme, 2014)

3.1.2 Exkurs in die Improvisation

«Ich erwarte von euch Studierenden, dass ihr in der Improvisationsmusik vorbereitet seid, unvorbereitet zu sein». (F. Kuratli, *persönliche Kommunikation* 2000)

Diesen Satz hörte der Autor dieser Arbeit an der Jazzschule Luzern, wo er die Kunst der Jazzmusik-Improvisation erlernte, von seinem leider viel zu früh verstorbenen Rhythmus- und Schlagzeuglehrer Fabian Kuratli, der ihn nachhaltig beeindruckt und beeinflusst hat.

«Wer also souverän mit unklaren oder schwierigen Situationen umgehen möchte, sollte nie den Hang zur Improvisation fürchten. Herausforderungen, Schwierigkeiten und Krisen sind ohne diese grundlegende menschliche Fähigkeit nicht zu meistern.» So meint der Autor Bertram als Einleitung in die Theater- Improvisation.(Bertram, Georg W.; Rüsenberg, 2021)

Improvisation beruht auf der Basis der Erfahrung, eintrainiertem Vorgehen und Geistesgegenwart. Sie ist eine Steigerung des Könnens und nicht ein regelloses Tun. Auch in der Improvisation in allen Kunstrichtungen sind immer Regeln im Spiel, die im Voraus gemacht wurden oder im Zuge der Improvisation selbst etabliert werden. Es ist nicht alles zulässig, und genau dies macht es aus, dass die Improvisierenden im gemeinsamen Spiel neue Regeln entwickeln und weiterführen, ohne dazu eine explizite Verabredung gemacht zu haben. Genau betrachtet zieht sich die Kunst der Improvisation auch im Alltag durch. Wir ersetzen beispielsweise eine fehlende Metallschraube mit einem Holzdübel und nicht mit einem Radiergummi. Die Qualität der Improvisation wird durch die Unabhängigkeit von Regeln und durch Entscheidungsfreiheit gesichert und weiterentwickelt. (G. Bertram, 2021, S. 15 ff)

Improvisation widerspricht nicht dem Beherrschen einer Tätigkeit, sondern unterliegt der Beherrschung einer Situation, in der situativen Neugestaltung von Regeln und demzufolge im Finden einer neuen Lösung aus dem Unvorhergesehenen heraus, entspricht also einem kontrollierten Kontrollverlust. Der Mensch hat die Fähigkeit des Improvisierens entwickelt. So können wir etwas Unvorhergesehenes in etwas Produktives überführen und unterscheiden uns dadurch nicht von Improvisationsexperten, sondern befreien uns durch Improvisieren aus der Schockstarre und können uns in der Problemlösung weiterentwickeln. (G. Bertram, 2021, S. 17, s. S. 51 f)

Auch aus der Perspektive des Hörens gibt es Beispiele, die zeigen, wie in der Jazzmusik der Genuss des Rezipierens und ein spannungsreicher Musikgenuss entstehen kann, wenn beide, die Zuhörenden und die Musiker*innen, das Stück bzw. die Melodie eines Standards bereits kennen. Die Performance wird ab dem ersten Ton für beide spannend, das aktive Mitwirken und Bebilden des Zuhörens und des Gestaltens in der Improvisation des*der Musikers*Musikerin. Beide befinden sich sozusagen auf Ohrenhöhe. Keith Jarrett potenziert diese Vorstellung, indem er schreibt: [...] «Wenn Sie diese Musik hören, (Köln Konzert, 24. Januar 1975), dann wissen sie ganz genau so viel wie ich über den nächsten Moment.» «Der einzige Unterschied zwischen Ihnen – als Zuhörer – und dem Musiker ist, dass wir es sind, die physisch in das Unbekannte vorstossen müssen. [...]» (Bertram, 2021, S. 19 zit. n. Jarrett)

Ein Auszug aus dem Experteninterview mit Peter Honegger, in dem er die Magie in der Theaterimprovisation beschreibt: [...] «Die Theaterimprovisation befindet sich zwischen den Gegensatzpaaren von aktiv und passiv. Sie ist ein Spiel mit der Balance von Machen und Geschehenlassen, sodass es in eine gegenseitige Befruchtung kommt, wie Yin und Yang

ineinander hineinspielen, bis es sich letztlich auflöst in einer Flussqualität, in einem Flow, den wir suchen. Die Pole treten in einem dritten Raum ein, sodass man nicht mehr weiss, mach ich oder lass ich geschehen. Es passiert einfach. Das ist das Gesuchte in der Improvisation. Dann hat sie Flussqualität, dann ist sie musikalisch und hat die geheimnisvolle Magie des Geschehenlassens. Das Spiel spielt sich selbst, wer ist der Handelnde, wo ist oben, wo ist unten?» Es findet ein grossartiger Tanz statt, [...] den Peter Honegger in seinem Improvisationstheater-Ansatz «*Dancing in the paradox*» nennt. Seine Aussagen im Interview, Kapitel 3.2.4, stellen den Bezug her vom Improvisationstheater zur Sexualität und von der Sexualität zum Improvisationstheater.(Honegger, 2022)

Kriterien für das Improvisations-Spiel:

- Daran glauben, kommentarlos spielen, als wäre das Spiel vollkommen, nicht fliehen
- Natürlichkeit im Spiel, wie selbstverständlich die Emotionen als Ausdruck aus tieferen Schichten kommen lassen, dabei die Formen variieren lassen und ganz in den diversen Emotionen bleiben
- Spiel und Ernst sind Gegenpole. Nur Ernst öffnet die Türen nicht, nur Spiel macht das Theater beliebig
- Stimmigkeit des Ausdrucks als Zusammenspiel von Bewegung, Emotionen, Gedanken, Energie, Atem, offener Intuition und offenem Raumbewusstsein
- Fähigkeit, die Ausdrucksqualitäten direkt zu wechseln, von stark zu schwach, Anspannung und diese lösen, von gross zu klein und von langsam zu schnell
- Die Raumwahrnehmung erfolgt nicht mittels Blicken, sondern indem man den Raum im Radar hat
- Das eigene Spielbewusstsein wird beleuchtet
- Die kreierte Formen wahrnehmen und klar zum Ausdruck bringen
- Engagiert, jedoch nicht verkrampft und doch gesammelt
- Flexibilität trotz Stabilität, Beweglichkeit trotz Durchhaltekraft
- Nach innen hören und nach aussen antworten, bei sich und bei den anderen sein
- Balance zwischen Gestaltung und Absichtslosigkeit, machen und geschehen lassen
- Sich aussetzen und berührbar sein
- Rhythmus und Musik kommt von innen
- Weder über- noch unkonzentriert, es soll nicht aus Druck heraus gespielt werden, jedoch auch nicht in alle Richtungen ausfransen

- Zulassen von Kontur und Fluss bedeutet körperliche Ganzheit, Sammlung und Durchlässigkeit fürs Feinstoffliche
- Elemente von Sensibilität und Vitalität, von Berührbarkeit und Handlungskraft
- Darstellung der Leere, das weisse Blatt soll genauso wirken wie die Zeichnung
- Nicht-Bewegung und Bewegung: man sieht die Bewegung und hat das Gefühl, nichts bewegt sich

Auch hier sieht der Autor der vorliegenden Arbeit eine Verbindung zur Paarsexualität und zur Autozentriertheit der eigenen Sexualität, hier im Sinne des Spielerischen, des Verführungsangebots im Liebesspiel, Fantasie und was der*die andere oder das Ich mit dem Spiel- Angebot der Einladung macht.

3.2 Körper und Seele

Im folgenden Kapitel sollen die Verbindung von Körper und Seele, der Bezug zu der Theaterimprovisation und den Forschungsfragen und der Zusammenhang zum Warm-up-Modell KASBR untersucht und beleuchtet werden.

«Die klassische Form des Dualismus von Körper und Seele ist der interaktionistische Substanzdualismus».

Von Descartes stammt der geflügelte Satz «*cogito ergo sum*», «ich denke, also bin ich», welcher das Selbstbewusstsein als philosophisches Thema eingeführt hat. Die Annahme, dass die denkende Seele der Ursprung der Erkenntnis sei, hat drei Folgebedeutungen: 1. Die Quelle aller Erkenntnis ist nicht mehr im Aufspüren der Gedanken Gottes zu suchen. 2. Das denkende Ich macht den Leib zu einem Objekt der Körperwelt wie andere auch (Leib-Seele-Dualismus); 3. Die Körpergesetze der Bewegung werden von keinem Eingriff der Seele in das Geschehen durchbrochen (mechanistisches Weltbild). Offen bleiben dabei die Fragen, wie die Körperwelt über die Sinnesorgane auf das denkende Ich wirkt und wie der Wille auf die Körperwelt einwirken kann. Nach Descartes kann er allenfalls die Richtung der Bewegung der Körper verändern, deren Impuls jedoch gleichbleibt. (R. Eisler, 2022, zit. n. Descartes, 1648)

Anmerkung des Autors dieser Arbeit: Genau das sind die Fragen, die auch ihn im Zusammenhang mit seiner Forschungsfrage und dem Modell KASBR interessieren.

Die Philosophen Karl Popper und John Eccles, ebenfalls Naturwissenschaftler, waren die Bekanntesten auf diesem Gebiet im 20. Jahrhunderts. Die grundlegenden Ideen lauten wie folgt: 1. «Geist und Materie sind verschiedene Substanzen und sie wirken aufeinander ein». 2. «Wenn ich mir mit der Nadel in den Finger steche, so werden von dort Signale in das Gehirn geleitet und dort muss es eine Stelle geben, wo das Gehirn auf den immateriellen Geist wirkt». Genau so funktioniert es in die andere Richtung: 3. «Wenn ich Schmerzen habe, so wirkt der immaterielle Geist auf das Gehirn». 4. «Von da werden Signale ausgesendet und ich ziehe – beispielsweise – meine Hand zurück». (Popper, Karl , Eccles, 2002)

Dieser Meinung ist auch die Rheumatologin Villa-Forte. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig und wirken sich auf die Gesundheit des Menschen aus. Das Verdauungssystem wird vornehmlich vom Gehirn und dem vegetativen Nervensystem gesteuert. Angst, Depressionen und Furcht haben ebenfalls einen starken Einfluss auf die Funktion dieses Systems. Sozialer und psychischer Stress können zahlreiche Beschwerden, Schäden und Erkrankungen auslösen, z.B. zu Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Migräne und sexueller Unlust führen. Vor einer voreiligen Interpretation wird jedoch gewarnt. (Villa-Forte, 2019)

Die meisten Menschen sind entweder bewusst oder unbewusst durch ihre eigene Erfahrung davon überzeugt, dass emotionaler Stress zu schweren körperlichen Krankheiten führen kann. Wie die Stressoren dies tun, ist oft nicht klar. Emotionen können nachweislich bestimmte Körperfunktionen wie Puls, Blutdruck, Schwitz- und Schlafmuster, Ausscheidung von Magensäure und Stuhlgang beeinflussen, andere Wechselwirkungen, auch hormonelle, sind jedoch weniger offensichtlich. (Villa-Forte, 2019)

Die Wege und Mechanismen, durch welche Gehirn und Immunsystem einander beeinflussen, wurden bisher nur ansatzweise verstanden, aber aktuell intensiv untersucht und erforscht. (Villa-Forte, 2019)

Villa-Forte beschreibt, wie das Gehirn die Aktivitäten der weissen Blutkörperchen und somit auch die Immunreaktionen beeinflussen kann, indem das Gehirn mit den weissen Blutkörperchen kommuniziert. Es können weisse Blutkörperchen in den Blut- und Lymphgefässen durch den Körper zirkulieren und dabei keinen Kontakt zu Gehirn-Nervenzellen haben. Das Immunsystem könne durch eine Depression so geschwächt werden, dass die betroffene Person anfälliger auf Infektionen sei, etwa auf eine virale Erkältung. (Villa-Forte, 2019) Körperliche Symptome können auch ohne körperliche Erkrankung hervorgerufen werden, da der Körper physiologisch eben auch auf emotionalen Stress reagiert. In der

Medizin sind sich viele Fachpersonen einig, dass negativer Stress das vegetative Nervensystem stört und so Hormone wie z.B. Adrenalin, einen erhöhten Herzschlag auslösen kann, was auch den Blutdruck erhöht und die Schweißproduktion anregt. In Folge kann dies wiederum Muskelverspannungen nach sich ziehen, die zu Schmerzen im Nacken, Rücken, Kopf oder an anderen Stellen führen, eine Kettenreaktion also. Die Wechselwirkung zwischen Geist und Körper funktioniert also auf beide Seiten. Psychologische Faktoren können zum Ausbrechen körperlicher Erkrankungen führen oder den Zustand verschlechtern, und körperliche Beschwerden können die Stimmung und das Denken beeinflussen. So haben Menschen, die an einer lebensbedrohlichen, wiederholt auftretenden oder chronischen Krankheit leiden, ein erhöhtes Risiko für Depressionen. (Villa-Forte, 2019)

Anmerkung des Autors dieser Arbeit: In der Theaterimprovisation können die Gefühle so echt gespielt werden, dass die oben genannten Symptome ebenfalls nachweislich auftreten können. Der Autor dieser Arbeit möchte mit seinem Warm-up-Modell KASBR und Theaterimprovisation die positive Wechselwirkung von Körper und Seele nutzen und sieht Parallelen dazu im oben beschriebenen Abschnitt. Gerade weil die Emotionen echt erlebt und in den körperlichen Funktionen widerspiegelt werden, sind diese Erkenntnisse wichtige Grundlagen dazu.

3.2.1 Exkurs Polyvagal-Theorie

In diesem Kapitel untersucht der Autor die Verbindung der Polyvagal-Theorie (PT) mit Theaterimprovisation und dem Warm-up-Modell KASBR in Bezug auf die Einflussnahme auf die sexuelle Selbstsicherheit und die sexuelle Zufriedenheit.

Die PT ist eine Sammlung von wissenschaftlich (noch) nicht erwiesenen evolutionsbiologischen, neurowissenschaftlichen und psychologischen Konzepten, die sich auf die Rolle des Nervus vagus in der Regulation von Emotionen, sozialen Zusammenhängen und bei der Angstreaktion beziehen. Stephen Porges als Gründer der PT untersuchte das Erleben von Sicherheit und Verbundenheit und wie es zu einer Traumatisierung kommen kann. Er behauptet, das vegetative Nervensystem (VNS) stehe neben An- und Entspannung auch für ein drittes Reaktionsmuster. In diesem Zusammenhang prägte er den Begriff Neurozeption (unbewusste Wahrnehmung) als Gegensatz zur Perzeption (bewusste Wahrnehmung), Funktionen für die ständige Prüfung der Umgebung auf Gefahren. (Rosenberg, 2021)

Je nach Einschätzung aktiviert das autonome Nervensystem (ANS) einen der drei Zustände: Sicherheit und Entspannung, Kampf und Flucht oder Erstarrung und Resignation.

Forschungsergebnisse aus der PT von Stanley Rosenberg belegen, dass bei Menschen in der Entspannung sich automatisch das autonome Nervensystem von der sympathischen Erregung Richtung parasympathischen Zustand bewegt und der Mensch sich beruhigt. Dies bringt Körper und Psyche ins Gleichgewicht. (Rosenberg, 2021, S. 27 ff)

«In der Ruhe liegt die Kraft»– diese Redensart kommt aus der Erkenntnis, dass Ruhelosigkeit und Anspannung den Menschen lähmen und viele körperliche und seelische Beschwerden verursachen können, wie etwa Migräne, Verdauungsbeschwerden, Herz-Rhythmus-Störungen oder Ängste und Depressionen. So beschreibt es auch Villa-Forte im vorherigen Kapitel 3.2. (Villa-Forte, 2019), (Steyer, 2022)

Anspannung und Stress werden durch einen Teil des VNS gesteuert, der Sympathikus genannt wird. Damit wir uns erholen können, muss also der Gegenspieler aktiviert werden: der Parasympathikus sorgt für Entspannung, Regeneration und Auftanken. Im parasympathischen Nervensystem ist vor allem der ventrovagale Ast des Vagusnervs gefragt. Er kann Signale besonders schnell weiterleiten und daher eine massgebliche Rolle für unser soziales Kommunikationssystem, für die Zugewandtheit hin zu anderen Menschen und für das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit spielen. Kommt es aufgrund von anhaltendem Stress und chronischer Überforderung zu einer Blockierung dieser «heimlichen» Schaltzentrale im menschlichen Nervensystem, ist die Funktion des ventralen Vagusnervs gestört, der Körper kann sich nicht mehr erholen und bleibt in der Überreizung gefangen. Zahlreiche Krankheiten können die Folge sein. (Rosenberg, 2021)

Stanley Rosenberg hat in seiner mehr als dreissigjährigen Erfahrung als Körpertherapeut erkannt, dass der Vagusnerv die Hauptrolle für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden spielt. Er erklärt die Zusammenhänge im Körper und die essenzielle Bedeutung des Vagusnervs für unsere Gesundheit und stellt acht Übungen vor, um den Vagusnerv zu aktivieren und Blockaden zu lösen. Auch eine Verbindung zwischen einer gestörten Vagusfunktion und Autismus bedingtem Verhalten schien sich abzuzeichnen; hier eröffnen sich neue Möglichkeiten in der Therapie für psychische Erkrankungen, speziell in der Autismus-Therapie. (Rosenberg, zit. n. Dana, 2022) Diese praktische umsetzbare Anleitung zeigt Betroffenen, Ärzten, Psychologen, Körpertherapeuten und Angehörigen, wie sich die Funktion des Vagusnervs maximieren lässt. So können Körper und Seele in einen Zustand

von Sicherheit zurückfinden. Da in jedem Menschen Selbstheilungskräfte angelegt sind, können diese wieder ihre Wirkung entfalten, also zu Resilienz führen. (Rosenberg, 2021, S. 47 ff)

Anmerkung des Autors dieser Arbeit: Aus der Sicherheit entsteht Selbstsicherheit, worauf der Autor in seinem Warm-up-Modell KASBR hinsteuert. Die mögliche Anwendung wie z.B. Entwicklung von Resilienz, wäre auch in der Sexualtherapie denkbar.

Basierend auf der Polyvagal-Theorie von Stephan Porges, ergänzt mit transaktionsanalytischen und sexologischen Konzepten, will folgender Abschnitt veranschaulichen, dass das Spüren, Fühlen, Denken und die Beziehung von Körper und Geist als Ganzes, als «Selbst» zu begreifen ist. (Dana, 2022) Um zu verstehen, wie gezielte körperliche, ganzheitliche Übungen sich auf die Regulation innerpsychischer Prozesse und auf die Paardynamik auswirken, unterscheidet Porges zwischen Spüren als Wahrnehmen über den Körper, wie z.B. warm, kalt, Atmung, Muskeltonus, und Fühlen als Wahrnehmung und Ausdruck von Gefühlen, wie z.B. Freude, Angst, Ärger, Scham oder Trauer. Ein traumatisches Ereignis im Leben eines Menschen bedeutet Überforderung der Bewältigungsstrategien. Trauma bedeutet also immer eine existenzielle Bedrohung, ohne die Möglichkeit, selbst zu handeln. Ist etwas zu schnell, zu viel, zu plötzlich, so erlebt der Körper einen Schock, welcher nun auch im Nervensystem sitzt. Selbst wenn die Situation glimpflich abläuft, kann das Erlebte als Trauma im Körper abgespeichert zurückbleiben. Diese, *Freeze* (eingefroren) oder *Shut down* (herunterfahren, Versteinerung), dienen als Überlebensstrategien. Im Trauma kann aber auch eine Belebung, also *Fight and Flight* (Kampf und Flucht), aktiviert werden und auch sie entspricht einem möglichen Reaktionsmechanismus.

Der ventrovagale Ast Parasympathikus leitet bei Tieren auf eine gesunde Art auch den Winterschlaf ein. Bei Tieren wie bei Menschen lösen Schockzustände je nach Schweregrad über den Körper ein Zittern oder gar Schlottern oder *Freeze* oder *Fight and Flight* aus, was individuell sehr unterschiedlich sein kann. Menschen unterdrücken diese Reaktion aber oft aus sozialen Gründen. (Rosenberg, 2021, S.197 ff)

Nach einer traumatischen sexuellen Erfahrung ist es in einem ersten Schritt wichtig, diese Erfahrung zu erfassen und zu verstehen. Ist jemand «eingefroren» oder sehr zurückgezogen, ist es aussichtsreich, im Rahmen einer geschützten Beziehung in Kontakt mit dem*der Betroffenen zu kommen, um ihn oder sie zu unterstützen, die Erstarrung zu verlassen. (Dana,

2022) Dies bedeutet, den Menschen sowohl mit dem Erwachsenen-Ich als auch mit dem traumatisierten Ich (Kind-Ich) in Verbindung zu bringen, um sichere Ich-Zustände zu erleben. Dies gelingt, sobald dieser Mensch die vermittelte Sicherheit bei sich und auch in einer Beziehung erleben kann. Danach muss er lernen, sich als selbstwirksam zu erleben, in der Beziehung mit sich selbst oder in einer Liebesbeziehung, um für sich sorgen zu können und Entspannung und Sicherheit zu erlangen. Es geht bezogen auf sein autonomes Nervensystem darum, zu erlernen, einen sogenannten sicheren Ort zu finden und diesen im Körper zu verankern. (Reddemann, 2020) Ein solcher sicherer Ort kann auch mit Hypnose, in der Fantasie oder in einer Traumreise mit Musik oder einer Theaterimprovisation mit dem*der Therapeuten*Therapeutin erarbeitet werden. Methodisch können dabei neben der Arbeit am Bewusstmachen der eigenen Traumamuster über das Leitermodell nach Porges individuelle Achtsamkeits- und Atemübungen genutzt werden. (Rosenberg, 2021, S.219 ff)

Anmerkung des Autors dieser Arbeit: Auch er bezieht dieses Wissen von Rosenberg, Dana und Reddemann im Warm-up-Modell KASBR mit ein und erhofft sich dadurch eine positive Wirkung auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit von Männern. Auch weist er darauf hin, dass sowohl das Muster von *Freeze* oder *Shut down* als auch von *Fight and Flight* durch den Improvisationsleiter in seiner Sorgfaltspflicht mit einbezogen werden muss.

3.2.2 Exkurs Embodiment neurobiologisch erklärt

Welche mögliche Einflussnahme Embodiment mit Theaterimprovisation und das dazugehörige Warm-up-Modell KASBR haben können und wie sie zusammen in Verbindung mit Sexualität gebracht werden, soll im vorliegenden Abschnitt untersucht und beleuchtet werden.

Gemäss Hüther hat alles, was im Hirn geschieht, unmittelbaren Einfluss auf den ganzen Körper, selbst wenn wir schlafen. So lässt ein Albtraum das Herz rasen, die Haare aufstehen, den Körper um sich schlagen. Sobald nach dem Aufwachen die Kontrolle mittels rationalen Denkens wieder hergestellt wird, kommt der Körper wieder zur Ruhe. (Tschacher, Wolfgang , Maja Storch, Gerhard Hüther, 2017) Umgekehrt verhindern körperliche Einflüsse wie Hunger, Schmerzen oder Jucken ein rationales Nachdenken. Es gibt jedoch auch körperliche Erlebnisse, die das Hirn anregen, seine Leistung zu vollbringen und angenehme Gefühle wahrzunehmen, so zum Beispiel nach körperlichen Tätigkeiten wie Rennen oder ganz einfach,

nachdem man bewusst ein paar Mal tief ein- und ausgeatmet hat. Gehirn und Körper gehören untrennbar als Einheit zusammen.

Einerseits werden Informationen vom Gehirn über den Blutkreislauf und afferente und efferente Nervenbahnen in den Körper hineingeführt und lösen bestimmte Reaktionen aus, andererseits werden Botschaften aus dem Körper an das Gehirn gesendet, welches daraufhin seine Tätigkeit der gemeldeten Situation entsprechend anpasst. (Hüther, 2017, S. 75 ff) Die Anerkennung dieser Einheit wird seit Längerem sowohl in der Gesellschaft wie auch von der Wissenschaft zunehmend beachtet und löst das Zeitalter, in dem die Kontrolle über Körper, Verstand und Gefühle ausschliesslich dem Gehirn, also dem Denken, zugeschrieben wurde, ab. Mittlerweile wurde die Intelligenz der Gefühle im Zusammenhang mit dem Denken und Handeln entdeckt. Es ist wichtig, die Einheit von Denken, Handeln und Fühlen und von Realität und Emotionalität, von Geist, Seele und Körper, wieder zu finden, um uns selbst nicht zu verlieren. (Tschacher et al. 2017)

Neuronale Regelkreise werden bei länger anhaltenden Ereignissen im Körper angepasst und neue synaptische Verbindungen entstehen. In den letzten Jahren wurde bekannt, dass vom Hirn gebildete Hormone als Botenstoffe auch im Darm und in inneren Organen gefunden werden und auch da produziert werden können, welche durch die Blutbahnen wiederum zum Hirn transportiert werden und dort die Aktivität spezifischer neuronaler Netzwerke aktivieren und damit psychische Zustände beeinflussen können. Umgekehrt beeinflussen Affekte, Stimmungen und emotionale Zustände körperlicher Prozesse, welche im limbischen System ihren Ursprung haben. Wird diese Tatsache positiv eingesetzt, wird im Gehirn das Belohnungssystem aktiviert und Hormone wie Adrenalin, Dopamin und Oxytocin werden freigesetzt und steigern das Glücksgefühl. Bei länger anhaltenden Stresssituationen werden Nervenzellen im Gehirn, die für Bewertung und Zuordnung zuständig sind, destabilisiert und umgebaut. Im Körper kommt es zu Anpassungen von Organen und Organsystemen. Sie haben Auswirkungen auf Stressreaktionen, auf die Haltung und den Muskeltonus und können zu chronisch entzündlichen Zuständen im Körper führen. Zellen unseres Körpers informieren sich regelmässig über ihren aktuellen Zustand und sind (Tschacher et al. 2017) bereit, relevante Informationen weiterzusenden, damit die entsprechenden Systeme reagieren können. Leistungspotenziale können genutzt bzw. umgestaltet werden, indem andere fallen gelassen werden. Die Kommunikation zwischen den Zellen wird in der embryonalen

Entwicklungszeit besonders intensiv genutzt, um in dieser Phase die somatischen und neuronalen Differenzierungsprozesse zu lenken und zu steuern. (Tschacher et al. 2017)

Die neueste Erkenntnis aus der Hirnforschung auch mittels bildgebender Darstellung lautet, dass unser Gehirn ein Leben lang eine Baustelle ist. So wird es durch immer neue Erfahrungen im Leben neu gebildet. Neuronale Verbindungen, die nicht gebraucht werden, sterben ab. Alles Genutzte wird strukturell verstärkt und im Gehirn sichtbar abgebildet. Reize suchen automatisch einen Anknüpfungspunkt, der oft in der Kindheit zu finden ist, das Erleben und Verhaltensmuster werden mit jeder Wiederholung verstärkt. Es ist jedoch möglich, ein solches Muster zu verlassen, indem eine Situation bewusst neu angegangen wird. Wenn ein Muster z.B. auf der rationalen Ebene verändert wird, so werden Fühlen und Handeln automatisch miteinbezogen. Die Verschaltungsmuster auf allen drei Ebenen, die mit dieser Situation in Verbindung stehen, werden ebenfalls umgebaut, auch Koppelung genannt. Bei einer Synchronisierung entsteht eine komplexe Erlebnisgestaltung mit ihren motorischen, sensorischen und kognitiven Anteilen. (Tschacher et al. 2017)

Oft genügt ein belangloser Sinnesreiz, also ein Trigger, um eine vergangene Situation wieder präsent erscheinen und erleben zu lassen. Die alten Gefühle und die Körperhaltung der Vergangenheit stellen sich augenblicklich ein. Die enge Verknüpfung dieser Ebenen lässt Veränderungen, vor allem wenn eine Situation lange bestand, nur erschwert wieder auflösen. Aber Veränderung ist möglich. Dazu müssen die Betroffenen jedoch bereit sein, ihren Körper neu zu entdecken und zu besetzen. Durch Veränderungen von Muskeltonus, Gesten sowie der willkürlichen und unwillkürlichen Muskulatur und Faszien, von Atmung, Rhythmus, Stimmausdruck und Sprache kann die emotionale Befindlichkeit verändert werden. Dazu müssen die alten Signalmuster und deren Rezeptoren verändert bzw. verabschiedet werden. Diese Prozesse können unter anderem auch durch Massage beeinflusst werden. Gemäss Hütther ist es für jeden, der sich dafür entschieden hat, möglich, alte Haltungen und Bewegungsmuster zu verändern und seine eigene Kompetenz einer neuen Haltung und Gesinnung und Zuwachs von Selbstvertrauen zu erlangen. Solche Veränderungen gehen vom Körper aus. Leiden bedeutet das Abweichen von unserer Vorstellung des Glücks und dient als Signal, eine Veränderung anzustreben. (Tschacher et al. 2017, S. 97)

Anmerkung des Autors dieser Arbeit: Er macht sich diese Erkenntnisse der Wissenschaft in seinem Warm-up-Modell KASBR zunutze. Es ist ihm dabei bewusst, dass es nicht für jeden

Menschen möglich ist, die gewünschten Veränderungen zum Idealzustand zu führen. Nicht immer ist der Satz «Wo ein Wille ist, ist ein Weg» in seiner Umsetzung möglich.

Richard Davidson untersuchte die Auswirkungen auf das Gehirn in der Meditation. Insbesondere wurde diese über die Nächstenliebe, den Altruismus, untersucht. Es wurde festgestellt, dass bei der Meditation gewisse Bereiche im Gehirn aktiviert werden. Die Resultate fielen viel intensiver aus, als was die Neurowissenschaft bisher messen konnte. In der Studie an der *University of Wisconsin* unter der Leitung von Richard Davidson wurde sichtbar, dass sich die Hirnstruktur veränderte, so wurde der Mandelkern, der zuständig für die Regulierung der Angst ist, kleiner. Interessanterweise zeigte sich nicht nur bei Personen, die bis zu 60'000 Stunden meditierten, dass funktionale und strukturelle Veränderungen in Dichte und Volumen im Gehirn, bildlich dargestellt werden können. Überraschenderweise stärkte schon eine halbe Stunde Meditation pro Tag während drei bis vier Wochen das Mitgefühl, das Immunsystem und das soziale Verhalten und verminderte gleichzeitig Entzündungen.

Veränderungen werden also sehr schnell sichtbar. Die wichtigste Aufgabe des Gehirns ist es, die verschiedenen Regionen und Zuständigkeiten in einer ständigen Vernetzung und Kommunikation zu behalten. Es gibt keine eigentliche Kommandozentrale des Ichs, sondern alle Glücks- und Empfindungsregionen sind vernetzt miteinander. Diese Fähigkeit braucht ein umfassendes Einüben der Funktionen des gesamten Bewusstseins, die nicht künstlich herbeigerufen werden können. (Richard, 2015)

3.2.3 Forschung zur Veränderung des Bewusstseinszustandes in der Theaterpädagogik und in der Theaterimprovisation

Im folgenden Kapitel untersucht der Autor dieser Arbeit eine mögliche Einflussnahme von Theaterimprovisation, Theaterpädagogik sowie dem dazugehörigen Warm-up-Modell KASBR auf den Bewusstseinszustand der Probanden.

Unter verändertem oder erweitertem Bewusstseinszustand, auch verändertem Wachbewusstseinszustand, versteht man eine Modulation des Bewusstseins und damit eine Art bewusster mentaler Zustand. Der Begriff in seiner heutigen Verwendung wurde durch den Psychiater Arnold M. Ludwig 1966 geprägt. Er legte eine umfangreiche Übersicht über bekannte Bewusstseinsveränderungen an. Ebenfalls trug der amerikanische Psychologe Charles Tart wesentlich zur Bekanntheit des Begriffs bei. (Tart, 1994)

Analog zur heute allgemeinen anerkannten Definition von Bewusstsein gibt es Definitionen von veränderten Bewusstseinszuständen. Die bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts hauptsächlich verfolgten Modelle aus dem Bereich der Psychologie, Philosophie und Anthropologie werden heute ergänzt durch Modelle aus der Neurochemie und Neuropsychologie. Veränderte Bewusstseinszustände sind in fast allen Kulturen und Religionen zu finden, und in psychotherapeutischen Behandlungen kommen sie ganz gezielt zur Anwendung. (Tart, 1994)

Auch in der Theaterimprovisation sind veränderte Bewusstseinszustände von Bedeutung. Der Theaterimprovisations- Lehrer Peter Honegger beschreibt im folgenden Abschnitt, wie sich beim Heranführen der Menschen in der Theaterimprovisation ihr Bewusstsein verändert. Diese Veränderung entsteht nicht durch das Wollen, sondern gerade durch das Gegenteil, aus dem Geschehenlassen heraus.

Zuerst arbeitet Peter Honegger mit den Teilnehmern konkret über das Machen, also mit dem Willen, und erst danach erfolgt die Einladung, zunehmend auch ins Gegenteil zu gehen, ins Geschehenlassen, so etwa beim Gehen sich ganz dem Gehen zu überlassen, ohne Ziel, sich gewissermassen dem Gehen hinzugeben.

Letztlich geht es darum, die Pole aufzulösen, sodass der Mensch nicht mehr weiss: Mache ich, oder lasse ich es geschehen? Oder anders gesagt: Es passiert einfach. Das ist, wonach in der Theaterimprovisation gesucht wird. (Honegger, 2022) Wenn die Improvisation hingegen nur aus dem Machen heraus entsteht, merkt man sofort, er* sie setzt ein Handwerk ein, macht das gut, aber es fehlt die andere Qualität, die geheimnisvollere, die des Geschehenlassens. «Wenn man letztlich nicht mehr weiss, wer spielt jetzt da, wenn das Spiel sich selber spielt. Jetzt wird es magisch, jetzt kommen wir in einen Bereich, wo man nicht mehr weiss, wer ist der Handelnde, wo ist oben wo ist unten, wo ist Machen, wo ist Geschehenlassen, die Pole lösen sich auf in einem übergeordneten Dritten, in einem dritten Raum.». (Honegger, 2022)

3.3 Sexualität

Im folgenden Kapitel wird der Autor dieser Arbeit die Einflussnahme von Theaterimprovisation mit seinem Warm-up-Modell KASBR auf die Sexualität erforschen.

«Sexualität ist ein zentraler Aspekt des Menschseins über die gesamte Lebensspanne hinweg, der das biologische Geschlecht, die Geschlechtsidentität, die Geschlechterrolle, sexuelle Orientierung, Lust, Erotik, Intimität und Fortpflanzung einschliesst. Sie wird erfahren und drückt sich aus in Gedanken, Fantasien, Wünschen, Überzeugungen, Einstellungen, Werten, Verhaltensmustern, Praktiken, Rollen und Beziehungen. Während Sexualität all diese Aspekte beinhaltet, werden nicht alle ihre Dimensionen jederzeit erfahren oder ausgedrückt. Sexualität wird beeinflusst durch das Zusammenwirken biologischer, psychologischer, sozialer, wirtschaftlicher, politischer, ethischer, rechtlicher, religiöser und spiritueller Faktoren.» (Rüefli et al., 2020)

Der Autor dieser Arbeit richtet in diesem Kapitel den Fokus auf die Befindlichkeit der Probanden in ihrer Sexualität. Unabhängig von allfälligen inneren und/oder äusseren Faktoren, die die Probanden in ihrer Sexualität beeinflussen oder gar irritieren, losgelöst von ihren persönlichen Geschichten, möchte er die Möglichkeit einer Bewusstseinsveränderung und damit einhergehend eines veränderten Erlebens mit der Anwendung seines Warm-up-Modell KASBR erforschen. Der Fokus wird auf das positive Erleben, auf das spielerische Element des Erlernens durch Experimentieren und Improvisieren gelegt, damit die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit der Probanden gesteigert werden kann.

Es gibt viele Techniken zur körperlichen Entspannung und Steigerung der Energien auch im Seelischen, aus den verschiedensten Sexualtherapien und Praxen, wie jene von Ulrich Clement, David Schnarch, Esther Elisabeth Schütz und viele mehr. Alle sollen helfen mit Selbsterfahrungsanteilen und bewusstseinsfördernden Massnahmen intimes Handeln und sexuelle Tätigkeiten zu unterstützen. Dazu gehört auch die Selbstbefriedigung, sie soll mit einbezogen und verstanden werden. Alle Techniken sollen einladen zu spüren, was einem guttut, was einem gefällt, diese zu reflektieren, auszuprobieren und allenfalls zu üben, um so den Genuss zu fördern und zu verstehen. (Clement, 2019), (Schnarch, 2021), (Schütz, 2021)

3.3.1 Das Modell Sexocorporel

In diesem Kapitel wird das Modell Sexocorporel als Basis der Entwicklung des Warm-up-Modell KASBR dargestellt. Es ist unabhängig von Geschlecht und sexueller Ausrichtung anwendbar.

Wie oben erwähnt, stellt das Modell Sexocorporel die Sexualentwicklung als lebenslangen Lernprozess ins Zentrum. Es ist in jedem Alter möglich, die Sexualität neu zu erfahren oder neu zu erlernen, d.h. jeder Mensch kann sich auf persönliche und soziale Lernprozesse stützen, die sich gegenseitig beeinflussen können. (Schütz, 2021)

Das Modell versteht sich als ressourcen- und gesundheitsorientiert, d.h. Schwierigkeiten, sexuelle Probleme oder Grenzen werden als Motivation und natürlicher Ansporn zu neuen Erfahrungen im Sexualisierungsprozesses der Betroffenen betrachtet.

Das Modell unterscheidet vier Komponenten: -Kognitionen (blau) –Persönliche Komponente und Sexodynamik (rot) –Beziehungskomponente (schwarz) –Körper (grün).

Die Kognitionen beinhalten das Wissen und die Denkweisen des Menschen, die von gesellschaftlich kulturellen Normen und Werten sowie religiösen Ideologien beeinflusst werden, in denen sich das Individuum bewegt. (Gehrig, 2020), (Schütz, 2021) Unter Sexodynamik sind Wahrnehmungen und Emotionen zu verstehen, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Sexualität stehen. Dazu zählen auch Gefühle der Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht und der sexuellen Orientierung und die individuellen Anziehungscodes, was sexuell als attraktiv oder erregend empfunden wird, und das Stereotyp, was in der eigenen Gesellschaft als maskulin und feminin beurteilt wird. Die Beziehungskomponenten beinhalten die Bindungsfähigkeit, das meint, die Fähigkeit zu vertrauen, und die Kommunikationskompetenzen, also die eigenen Bedürfnisse und Grenzen formulieren zu können. (Gehrig, 2020), (Schütz, 2021)

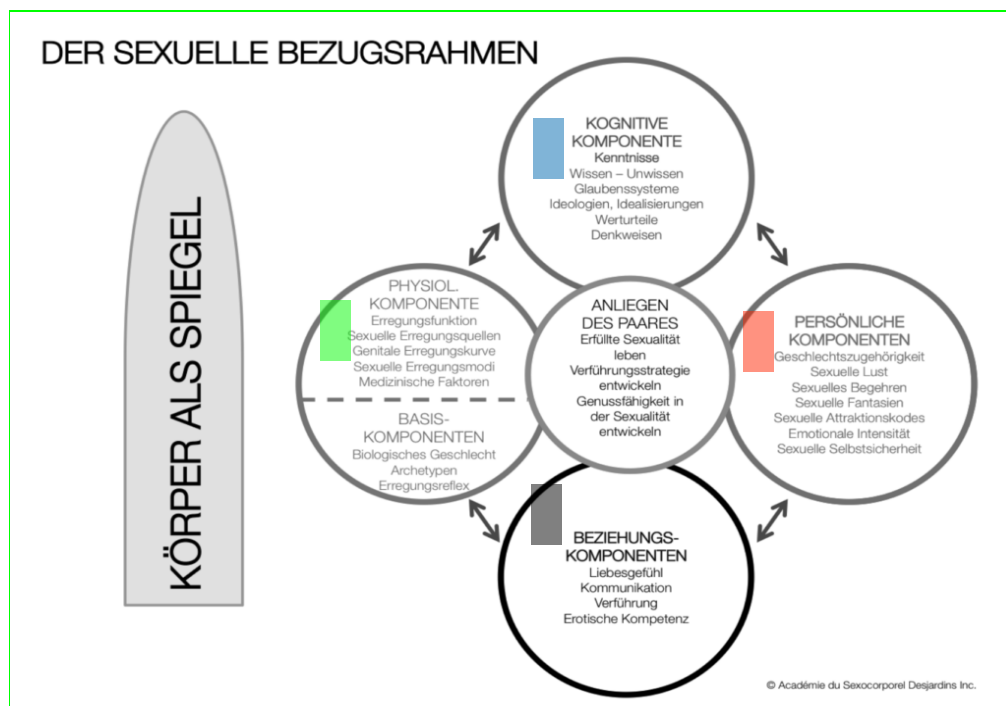
Die vier Komponenten dienen im Sexocorporel als Hilfsmittel zur möglichst umfangreichen Anamnese und Evaluation bezüglich der Ressourcenorientierung im aktuellen Sexualisierungsprozess. Sie werden immer im Kontext der individuellen Beratung als Hintergrund einbezogen, jedoch nicht dem*der Patienten*Patientin erklärt. (Gehrig, 2020)

Zur Komponente Körper im Sexocorporel: Der Körper ist die biologische Basis und legt den Archetypen fest, also das biologische Geschlecht, das männliche als das (Schütz, 2021)

intrusive und das weibliche als das rezeptive. Die Sinnesempfindungen des Körpers lösen im Gehirn Wahrnehmungen aus und können damit Emotionen hervorrufen.

Die drei Gesetze des Körpers sind die wesentlichen Merkmale, die in der Körperarbeit zur Anwendung kommen: Atmung, Bewegung, Rhythmus. Dies bedeutet die Modulation des Muskeltonus und des Bewegungsrhythmus sowie des inneren Raumes der Atmung und des äusseren Raums durch Bewegung. In der Langsamkeit soll die Wahrnehmung intensiviert werden. Gemäss Aussagen diverser sexologischer Fachpersonen wie z.B. Esther Elisabeth Schütz ist die Arbeit mit dem Körper im Sexocorporel das effektivste Mittel, um Lernerfolge im Sexualisierungsprozess zu erzielen. (Schütz, 2021)

Gerade in den drei Gesetzmässigkeiten des Körpers sieht der Autor dieser Arbeit einen direkten Bezug zu seiner Forschung der Anwendung des Warm-up-Modells KASBR und Theaterimprovisation, indem auch er auf der Basis von Ressourcen und Gesundheit arbeiten möchte.



Sexocorporel Model A1

3.3.2 Körper und Gehirn als Zusammenspiel in der Theaterimprovisation

Im folgenden Kapitel untersucht der Autor dieser Arbeit eine mögliche Einflussnahme von Theaterimprovisation und dem vorbereitenden Warm-up-Modell KASBR, auf Körper und Gehirn. Diese Thematik wird ihn auch im Zusammenhang mit dem Warm-up und der Theaterimprovisation mit seinen Probanden beschäftigen.

«Schon vom Begriff her erscheint das Proben von Improvisationen als Widerspruch in sich. Wie kann man sich vorbereiten, wenn es nichts Vorbereitetes gibt? Wie kann man das Ungeplante planen?» Einmal mehr gibt es in diesem Zusammenhang ein Paradoxon. Als Vorbereitung auf die Theaterimprovisation wird ein Warm-up durchgeführt mit dem Ziel, Körper und Geist zu erreichen und zu umfassen. Das Ziel ist, dass alle in Verbindung sowohl zu sich selbst wie auch zu den anderen gelangen. (Fox, 1991)

Das Warm-up wird aus Übungen zu Körper- und Raumerfahrung, Gruppenbildung und Konzentration, mentaler Präsenz und dem Erreichen eines spontanen Zustandes zusammengesetzt. Dieser spontane Zustand wird an der Körpersprache sichtbar. Der Körper scheint dann wie mit sehr viel Energie aufgeladen. (Vassen, Koch, Naumann, 1998)

Auswirkungen des Improvisations-Spieltrainings auf das Verhalten, auf die neuroendokrinen Ausschüttungen und auf die Psyche von Studierenden wurden während des Trier Sozialbelastungstests erfasst: theaterbasierte Praktiken wie die Improvisation werden häufig eingesetzt, um alltägliche soziale Interaktionen zu simulieren. Obwohl der Improvisationskontext als fiktiv anerkannt wird, können realistische Emotionen entstehen, ein Phänomen, das als „Paradoxon in der Fiktion“ bezeichnet wird. Die Studie untersuchte, wie die Manipulation des Kontexts reales Leben versus Fiktion und die psychophysiologische Reaktivität auf soziale Ablehnung während dyadischer Interaktionen moduliert. Es wurden psychophysiologische Reaktionen gemessen, die während realer (Interview) und fiktiver (Improvisationsübungen) sozialer Zurückweisungen ausgelöst wurden. Es wurden die Herzfrequenz, Hautleitfähigkeit, Gesichtsmuskelaktivität und elektrokortikale Aktivität mittels Elektroenzephalogramms (EEG) von Lehramtsstudierenden (N = 39) während verschiedener sozialer Zurückweisungen (Abwertung, Unterbrechung, nonverbale Zurückweisung) analysiert. Alle sozialen Ablehnungen riefen eine negative EEG-Alpha-Asymmetrie hervor, ein Mass, das die Verhaltensrückzugsmotivation widerspiegelt. (Seppänen, Sirke; Toivanen, Tapio; Makkonen, Tommi; Jääskeläinen, Iiro P. Tiippana, 2021) Psychophysiologische

Reaktionen während realer und fiktiver Ablehnungen korrelierten, und der Ablehnungstyp modifizierte die Reaktionen. Beim Vergleich der Reaktionen aller Abstossungstypen unterschieden sich die Gesichtsmuskelaktivität und die EEG-Alpha-Asymmetrie nicht bei realen und fiktiven Abstossungen, während sich die Herzfrequenz verlangsamte und die Hautleitfähigkeit während fiktiver Abstossungen zunahm. Diese Ergebnisse zeigen, dass relativ subtile soziale Zurückweisungen ungeachtet des kognitiven Bewusstseins für Fiktionalität eine psychophysiologische Reaktivität hervorriefen, die auf emotionale Erregung und negative Wertigkeit hinweist. Diese Ergebnisse liefern neue, biologische Beweise für die Anwendung theaterbasierter Improvisation auf die Erforschung alltäglicher sozialer Begegnungen. (Seppänen, et al., 2021)

Das Gehirn und der Körper werden als Ganzes betrachtet mit der Annahme, dass jeder Vorgang auf kognitiver und emotionaler Ebene seinen Spiegel im Körper hat und umgekehrt. Wie im Kapitel 3.3.1 erwähnt, ist Sexocorporel auf die eigenen körperlichen Komponenten fokussiert und begibt sich auf eine Entdeckungsreise sequenzieller Wahrnehmungen. Aufgrund der Unmittelbarkeit des Körpers im sexuellen Erleben steht er im Zentrum der Betrachtung. Bei der Auseinandersetzung mit der Ursachenforschung einer sexuellen Herausforderung werden direkte (angeeigneter, eingeschränkter Erregungsmodus) sowie indirekte Kausalitäten (Systemherausforderungen) einbezogen. Das Zentrum des gemeinsamen Arbeitens liegt auf dem direkten leiblichen Erleben, da davon ausgegangen wird, dass sexuelle Herausforderungen von sexuellen Lernschritten abhängig sind. In den gemeinsamen Settings wird der*die Klient*Klientin an die Unmittelbarkeit des Körpers erinnert, indem der*die Berater*in Körperwahrnehmungen spiegelt und die zu beratende Person in das Körpergeschehen einbezieht. Die Lust am Körper und dem eigenen Sein, dem sogenannten Leib, ist Grundhaltung. (Gehrig, 2020), (Schütz, 2021)

Die Perspektive in den Körperpsychotherapien und dem Embodimentansatz und dem Verständnis ist laut Niedenthal in allen Künsten zu finden, in denen das Darstellen von Mimiken und Einnehmen von Haltungen Einfluss auf die Emotion des Individuums hat und das Einschränken das freie Erleben von Emotionen und deren Verarbeitung hemmt. (Niedenthal, 2007) Auch Sexocorporel betrachtet Körper und Erleben als Spiegel voneinander. Durch die Modulation des einen kann das andere beeinflusst werden. Finden dementsprechend Interventionen auf der Ebene der Emotionen, der Wahrnehmung oder der Kognition statt, kann dies Auswirkungen auf die gesamte Haltung, Gangart oder Zentrierung haben. Interventionen

auf der Ebene des Körpers können zu Veränderungen auf der gesamten Ebene der Emotionen führen. (Gehrig, 2020), (Schütz, 2021)

Trotz der Betrachtung von Körper und Hirn als eine untrennbare Einheit unterscheidet Sexocorporel vier Komponenten. Die physiologischen Komponenten enthalten den Verlauf der körperlichen Erregung und die Art und Weise, wie der Körper bei der Steigerung der Erregung eingesetzt wird. Die kognitiven Komponenten beinhalten die Gedanken über die Sexualität, wie Einstellungen, Werte und Idealisierung. Die Beziehungskomponenten enthalten die sexuellen Kommunikations- und Verführungs Kompetenzen, und die Komponente des Erlebens. Die sexodynamischen Komponenten beschreiben alle Aspekte der Emotionen, die eine Beteiligung höherer Hirnfunktionen beinhaltet, wie z.B. das sexuelle Begehren, sexuelle Fantasien, das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit, die sexuelle Selbstsicherheit und Zufriedenheit, aber auch die ganze Palette der negativen Gefühle, wie z.B. Unlust oder Unsicherheit und Angst.

3.3.3 Das Gefühl der sexuellen Selbstsicherheit und der sexuellen Zufriedenheit

Im folgenden Kapitel untersucht der Autor dieser Arbeit eine mögliche Einflussnahme auf die Gefühle der sexuellen Selbstsicherheit und der sexuellen Zufriedenheit durch die Anwendung des Warm-up Modells KASBR. In diesem Zusammenhang untersucht und beleuchtet er die sexuelle Zugehörigkeit, die er mit sexueller Selbstsicherheit und sexuellen Zufriedenheit in Verbindung bringt.

Eine der ersten Wahrnehmungen bei einer menschlichen Begegnung ist die Einordnung der Geschlechterzugehörigkeit in weiblich oder männlich. Aus dieser stereotypen Kategorisierung folgen die sozialen Interaktionen und die Beziehungsgestaltung zu dieser Person. Dabei wird zwischen dem biologischen Geschlecht und dem Gefühl der Zugehörigkeit unterschieden. Es entstanden die Begriffe Geschlechtsidentität, sexuelle Identität, sexuelle Orientierung und das Gefühl der Zugehörigkeit zum biologischen Geschlecht. (Cauldwell, 2001)

Desjardins beschreibt die Selbstwahrnehmung als Mann oder als Frau als einen lebenslangen Lernprozess, der gefestigt oder verunsichert werden kann. Das Gefühl der Zugehörigkeit zum Geschlecht stützt sich auf das Drei-Säulen-Prinzip:

- Erscheinungsbild und die gesellschaftlich definierten Stereotypen
- Sexueller Archetyp und die damit verbundene körperliche Wahrnehmung und Empfindung des Geschlechts, des vaginalen Innenraumes und dessen Fähigkeiten,

rezeptiv sein zu wollen, und des Penis inklusive Peniswurzel mit dessen Fähigkeit, intrusiv sein zu wollen. (Desjardins, 2008)

- Sexuelle Selbstsicherheit.

Im Konzept Sexocorporel sind die sexuelle Selbstsicherheit und das damit verbundene Geschlechtszugehörigkeitsgefühl von zentraler Bedeutung. Die sexuelle Selbstsicherheit wird dabei als der Stolz auf die eigene Weiblichkeit und Männlichkeit, das heisst auf die Identität, also Zugehörigkeit, beschrieben. (vgl. Institut Sexocorporel International 2008: 7 ff) (Desjardins, 2008)

Dieses Konstrukt berücksichtigt einerseits die Selbstbezogenheit, also den Narzissmus, die Wahrnehmung der Eigenattraktivität und die dazugehörige Kompetenz diese mit Stolz zu betrachten und andererseits die Fremdbezogenheit oder auch den Exhibitionismus, also die Fähigkeit, sein eigenes Geschlecht zu zeigen und sich dabei erregt und begehrenswert zu fühlen. (Bischof-Campbell, 2020)

Das sexuelle Selbstwertgefühl ist nicht zu verwechseln mit der sexuellen Selbstsicherheit. Dieses basiert auf dem gesamten Selbstwertgefühl und gibt keine Auskunft über körperliche oder genitale Ansichten. (Bischof, 2020), (Gehrig, 2020)

3.3.4 Die Drei Gesetzmässigkeiten des Körpers nach Sexocorporel in Verbindung mit dem Warm-up-Modell KASBR

Die drei Gesetzmässigkeiten des Körpers gemäss dem Modell Sexocorporel sind:

- Tonus: Damit ist die Veränderung der muskulären Spannung gemeint, von hypoton über modulierend zu tonisch bis hyperten.
- Rhythmus: Dieser kann langsam, moderat, rascher, arhythmisch oder schnell sein, aber auch die Gestaltung des zeitlichen sexuellen Ablaufs bedeuten.
- Raum: Er beinhaltet den inneren Raum der Atmung und den äusseren Raum der Bewegung.

Die drei Gesetzmässigkeiten des Körpers (GdK) bestimmen das gesamte Handeln und beeinflussen in einer direkten und bewussten Weise die Emotionen und Wahrnehmungen auch in der Eigen- und Paarsexualität. Sie befähigen die Anwender*innen, die sexuellen Erregungen willentlich zu steigern und zu steuern. Das Einströmen von Blut in die

Geschlechtsorgane beispielsweise ist reflektorisch, die Wahrnehmung davon jedoch bewusst. Mit Lernschritten kann dieser reflektorische Ablauf dem Bewusstsein zugänglich gemacht werden. Wie schon im Kapitel 3.3.2 beschrieben, ist der Körper ein Spiegel der Psyche. (Gehrig, 2020), (Schütz, 2021)

Die sexuelle Gesundheit umfasst viele Dimensionen, und auch dabei stehen alle Komponenten in Beziehung zueinander. Dies ermöglicht uns, auf die Qualität unserer Sexualität wie auch auf unser eigenes Leben Einfluss zu nehmen. (Gehrig, 2020), (Schütz, 2021)

3.3.5 Theaterimprovisation mit dem vorgängigen Warm-up-Modell KASBR in Verbindung mit Sexocorporel

Im vorliegenden Kapitel untersucht der Autor dieser Arbeit die Verbindung von Theaterimprovisation mit dem Warm-up-Modell KASBR zum Modell Sexocorporel.

Warm-up-Modell KASBR im Vergleich mit Sexocorporel

++++ = sehr stark / +++ = stark / ++ = mittel / += schwach

Element im Warm-up-Modell KASBR	KASBR Komponente	Drei GdK nach Sexocorporel	Sexocorporel Komponente	Begründung
Die Probanden werden angeleitet, sich einen Platz im Theaterraum auszusuchen und sich dort auf den Rücken zu legen	Körper	Tonus	kognitive ++++ <	

++++ = sehr stark / +++ = stark / ++ = mittel / += schwach

Element im Warm-up-Modell KASBR	KASBR Komponente	Drei GdK nach Sexocorporel	Sexocorporel Komponente	Begründung
Die Probanden werden in bewussten Körperwahrnehmungsübungen mit halb- oder ganz geschlossenen Augen angeleitet, mit dem Ziel, sich zu entspannen und anzukommen im hier und jetzt	Körper	Tonus	kognitive ++++ Komponente des Erlebens +++ (sexodynamische) Körper +++	Die Sequenz ist sehr stark kognitiv, weil die Probanden der Anleitung folgen müssen, um Neues zu erlernen Es entsteht eine erhöhte emotionale Intensität Es wird ein starkes Körperbewusstsein wahrgenommen
Die Probanden werden in vertieften Körperwahrnehmungsübungen angeleitet. Das Ziel ist eine vertiefte bewusste Wahrnehmung des Körpers und der eigenen Befindlichkeit und Aufmerksamkeit auf sich selbst oder nach aussen	Körper	Tonus	kognitive ++++ Komponente des Erlebens +++ (sexodynamische) Körper +++	Die Sequenz ist sehr stark kognitiv, weil die Probanden der Anleitung folgen müssen, um Neues zu erlernen Es entsteht eine noch stärkere emotionale Intensität Es wird ein stärkeres Körperbewusstsein wahrgenommen
Die Probanden werden angeleitet, ihr Atemmuster wahrzunehmen: oberflächliche Atmung, Zwerchfellatmung, Bauchatmung Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit	Atmung	Raum: der innere Raum wird durch das Bewusstsein der Atmung wahrgenommen Tonus: Muskeln entspannen sich	kognitive +++ Komponente des Erlebens ++++ (sexodynamische) Körper +++	Die Probanden folgen weiterhin der Anleitung, haben sich jedoch schon an den Zustand gewöhnt Emotionale Intensität und Entspannung nehmen zu Fantasien können entstehen Die Durchblutung wird durch die Atmung angeregt, ein Erregungsreflex ist möglich

(Desjardins, 2008)

++++ = sehr stark / +++ = stark / ++ = mittel / += schwach

Element im Warm-up-Modell KASBR	KASBR Komponente	Drei GdK nach Sexocorporel	Sexocorporel Komponente	Begründung
Die Probanden werden in vertieften Körperwahrnehmungsübungen angeleitet. Das Ziel ist, dass eine vertiefte bewusste Wahrnehmung des Körpers und der eigenen Befindlichkeit und Aufmerksamkeit auf sich selbst oder nach aussen geschieht	Körper	Tonus	kognitive ++++ Komponente des Erlebens +++ (sexodynamische) Körper +++	Die Sequenz ist sehr stark kognitiv, weil die Probanden der Anleitung folgen müssen, um Neues zu erlernen Es entsteht eine noch stärkere emotionale Intensität Es wird ein stärkeres Körperbewusstsein wahrgenommen
Die Probanden werden angeleitet, ihr Atemmuster wahrzunehmen: oberflächliche Atmung, Zwerchfellatmung, Bauchatmung Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit	Atmung	Raum: der innere Raum wird durch das Bewusstsein der Atmung wahrgenommen Tonus: Muskeln entspannen sich	kognitive ++ Komponente des Erlebens ++++ (sexodynamische) Körper +++	Die Probanden folgen weiterhin der Anleitung, haben sich jedoch schon an den Zustand gewöhnt Emotionale Intensität und Entspannung nehmen zu, Fantasien können entstehen Die Durchblutung wird durch die Atmung angeregt, ein Erregungsreflex ist möglich

(Desjardins, 2008)

++++ = sehr stark / +++ = stark / ++ = mittel / += schwach

Element im Warm-up- Modell KASBR	KASBR Komponente	Drei GdK nach Sexocorporel	Sexocorporel Komponente	Begründung
Anleitung zur einfachen Beckenschaukel zum Schluss der Atemübung	Körper Atmung Rhythmus	Raum innerer und äusserer (Atmung und Bewegung) Tonus Rhythmus	kognitive ++++ Komponente des Erlebens ++++ (sexodynamische) Körper ++++	Die Probanden folgen weiterhin der Anleitung. Sie werden durch das neue Element verstärkt kognitiv gefordert Es entsteht eine hohe emotionale Intensität, da sie die Übung mit dem eigenen Geschlecht in Verbindung bringen. Lust kann ausgelöst werden Mögliche Auslösung des Erregungsreflexes. Der Körpertonus wird erhöht

(Desjardins, 2008)

++++ = sehr stark / +++ = stark / ++ = mittel / += schwach

Element im Warm-up-Modell KASBR	KASBR Komponente	Drei GdK nach Sexocorporel	Sexocorporel Komponente	Begründung
Als fließender Übergang in die Bewegung werden die Probanden zu Flüsterworten angeleitet, welche sie in Verbindung mit Sexualität und sexuellen Fantasien, Attraktions- und Anziehungscodes bringen und die Lust und Begierde entstehen lassen	Körper Sprache (Töne)	Tonus	kognitive +++ Komponente des Erlebens ++++ (sexodynamische) Körper ++++	Die Kognition steigt leicht, da die Probanden erneut gefordert werden. Abgeschaut und erlernte Denkweisen und Erfahrungen müssen abgerufen werden Es entsteht eine hohe emotionale Intensität, da die Übung mit dem eigenen Geschlecht in Verbindung gebracht wird. Die sexuellen Fantasien können Lust und Begierde, aber auch Scham auslösen Die Durchblutung kann angeregt werden, die Herzfrequenz und die Atmung können schneller werden Mögliche Auslösung des Erregungsreflexes

(Desjardins, 2008)

++++ = sehr stark / +++ = stark / ++ = mittel / += schwach

Element im Warm-up-Modell KASBR	KASBR Komponente	Drei GdK nach Sexocorporel	Sexocorporel Komponente	Begründung
Den Abschluss bildet eine klare Anleitung zur doppelten Beckenschaukel Töne unterstützen beim intrusiven Üben durch die Bewegung und den Rhythmus	Körper Atmung Sprache Bewegung Rhythmus	Raum innerer und äusserer (Atmung und Bewegung) Tonus Rhythmus	kognitive ++++ Komponente des Erlebens ++++ (sexodynamische) Körper ++++	Die Kognition bleibt stark. Ein neues Bewegungsmuster wird bewusst eingeübt, um später ins Unbewusste übergehen zu können Es entsteht eine hohe emotionale, Intensität, da die Übung mit dem eigenen Geschlecht in Verbindung gebracht wird. Die sexuellen Fantasien können und Begierde, aber auch Scham auslösen Die Durchblutung kann angeregt werden, die Herzfrequenz und die Atmung können schneller werden Mögliche Auslösung des Erregungsreflexes

(Desjardins, 2008)

Anhand der Tabelle wird sichtbar, dass im Warm-up-Modell KASBR gemeinsame Elemente der drei Gesetzmässigkeiten des Körpers nach Sexocorporel von Atmung bzw. Raum, Tonus und Rhythmus verwendet werden. Im Warm-up-Modell KASBR wird zwischen Rhythmus und Bewegung (äusserer Raum) unterschieden, der innere Raum wird als Atmung bezeichnet, und die Sprache kommt als neues Element dazu. Diese hat einen bedeutsamen Stellenwert, auch im Hinblick auf das Improvisationsspiel und die Wirkung auf die Probanden.

Es wird ersichtlich, dass Elemente des Warm-up-Modells KASBR sich durchaus in das Modell Sexocorporel einordnen lassen und dieses als Grundlage sinnvoll ist. (Desjardins, 2008)

Theaterimprovisation im Vergleich zum Modell Sexocorporel

<u>Element der Theater- improvisation</u>	Drei GdK nach Sexocorporel	Sexocorporel Komponente	Begründung
In der Einleitung werden den Probanden die Rahmenbedingungen des jeweiligen Improvisationsspiels erklärt (Spielsetting) und durch den Improvisationsleiter vermittelt: wo spielt Sprache, wo Körper, und was ist das übergeordnete Thema wie z.B. «Scheitern»	keine Aktivitäten	kognitive ++++	Das Geschehen ist ausschliesslich kognitiv, die Einleitung muss verstanden werden
Ab jetzt ist das Spiel unvorhersehbar Die Probanden bewegen sich im Rahmen der Vorgaben für die Improvisation selbständig und frei. Nur bei Nichteinhalten der Vorgaben werden sie vom Improvisationsleiter korrigiert	Tonus Rhythmus	Kognitive (++++) Komponente des Erlebens (sexodynamische) (++++) Körper (++++) Beziehung (+++++)	Alle Komponenten können vorkommen, in unterschiedlicher Ausprägung und Intensität und sind abhängig von den Entscheidungen der Spielenden Die Beziehungskomponente kommt neu dazu. Sprache gehört zu allen Komponenten und darf entsprechend den Rahmenbedingungen eingesetzt werden
Der Improvisationsleiter informiert über die noch verbleibende Spielzeit und fordert die Probanden auf, einen Spielschluss zu finden	Tonus Rhythmus	Kognitive (++++) Komponente des Erlebens (Sexodynamische) (++++) Körper (++++) Beziehung (++++)	Die Komponente verändern sich und sind abhängig von den Entscheidungen der Spielenden

(Desjardins, 2008)

Anhand der Tabelle wird sichtbar, dass im Improvisationsspiel gemeinsame Elemente der drei Gesetzmässigkeiten des Körpers nach Sexocorporel verwendet werden.

Das Element des Raums bzw. der Atmung kommt nicht bewusst zum Einsatz. Die Sprache kommt als zentrales Element gemäss der Anleitung des Improvisationsleiters gezielt zum Einsatz. Der Autor dieser Arbeit wird in den Kapiteln 4.2 und 4.3 vertieft darauf eingehen. Es wird ersichtlich, dass sich Elemente des Improvisationsspiels in den Komponenten nach Sexocorporel wiederfinden und einordnen lassen.

3.3.6 Mögliche Einflussnahme von Theaterimprovisation und dem Warm-up-Modell KASBR auf die Sexualität

Im folgenden Kapitel wird der Autor dieser Arbeit eine mögliche Einflussnahme von Theaterimprovisation und dem Warm-up-Modell KASBR untersuchen und die Verbindung zur Sexualität darstellen.

Aufwärmrunden vor dem Beginn des eigentlichen Improvisationsspiels sind üblich so wie auch in anderen darstellenden Künsten wie zum Beispiel dem Theater, dem Tanz oder in der Musik. Warm-ups sind immer auch Momente der Sinnlichkeit, rhythmisch verbundene Bewegungen des Körpers, und je nach Warm-up können Berührungen mit anderen Teilnehmenden und/oder mit sich selbst stattfinden. Das Warm-up und das anschliessende Spiel in der Theaterimprovisation kreiert, schärft und formt bei den Teilnehmenden die Körperlichkeit und den Drang nach Atmung, Bewegung, Rhythmus und Sprache, evtl. nach Musik. Es entsteht ein Ort des Hier und Jetzt und macht Zeit und Raum bewusster und erfahrbarer. Sowohl bei einem Warm-up wie auch im Improvisationsspiel können sich wie aus dem Nichts Emotionen wie Freude, Stärke, Erotik und Liebe entwickeln. In der Tanzkunst wird dies explizit von Neitzke beschrieben und kann nach der Einschätzung und dem Wissens- und Erfahrungsstand des Autors dieser Arbeit stellvertretend auch auf das Improvisationsspiel übertragen werden. (Auffarth, 2000)

Auszug Experten Interview mit Improvisations-Leiter Peter Honegger, Zürich

Der Autor dieser Arbeit: «Kann man also Theaterimprovisation auch auf die Sexualität übertragen»?

Honegger: «Ja, absolut. Aber auch der ganze Lebenstanz ist eine Art Improvisation, Singen und Tanzen ist Theater, nicht Reden und Bewegen. Im Tanz und im Theater, wo der Mensch spielt und mit sich unterwegs ist, entsteht ein Flow, man ist ganz bei sich und beim anderen. Wenn man zu fest auf sich konzentriert ist, funktioniert die Kommunikation nicht, wenn man zu fest beim Partner ist, verliert man sich selbst. Wenn wir zusammen tanzen können,

kommunizieren wir eine Art Kreativität, die sich entzünden kann. So können wir Menschen zusammenspielen, so wie in der Sexualität auch, denn das Ziel ist letztendlich die Freiheit.»

Autor: «Was ist mit Freiheit gemeint?»

Honegger: «Nicht eine abgehobene Fantasie, sondern eine geerdete Freiheit. Wenn wir das Spiel immer nur laufen lassen, besteht die Gefahr, dass es beliebig wird, darum arbeite ich im Theater gerne mit Strukturen. Diese geben Boden, Realität und Widerstand. Nur in der Struktur sein geht auch nicht, sonst entsteht keine Kreativität und somit kein Spiel, so gehen keine Türen auf. In der Sexologie wäre Struktur zum Beispiel, dass es zwei Menschen sind, Mann und Frau oder Frau, Frau bzw. Mann, Mann, egal, aber eine Struktur, die schon mal da ist. Eine Struktur kann auch sein, immer mit dem gleichen Partner sexuell unterwegs zu sein und dort die Freiheit innerhalb einer solchen Struktur zu finden. So oder so, wir kommen nicht darum herum, uns mit Strukturen und der Freiheit darin zu beschäftigen. In der Theaterimprovisation gibt es die Technik, den Fokus vom Problem wegzunehmen, damit es an einem anderen Ort Freiheit geben kann und man nicht auf dem Fokus sitzen bleibt. Da hilft Improvisieren, um einen *Shift*, also einen Wechsel, zu starten, damit eine neue Tür aufgehen kann».

Autor: «Was meint man in der Theaterimprovisation mit persönlich und exemplarisch?»

Honegger: «Das ist sehr theaterspezifisch. In der Theaterimprovisation arbeitet man stark mit eigenen Materialien, der Seele, eigenen Fantasien, eigenem Körper, eigener Stimme. Wenn man dann etwas entwickelt, etwas auf der Bühne erfindet, ist es wichtig, nicht einfach seine persönlichen Geschichten, seine persönlichen Probleme mit ins Spiel und auf die Bühne zu bringen. Es soll auf eine Ebene kommen, auf der die Zuschauenden angesprochen sind. Dafür sind die Formen gedacht. In diesem Sinn sind Strukturen sehr wichtig, dann wird es exemplarisch, für alle gültig».

Autor: «Was denkst du über das Thema Berührung und Sexualität - Fokus und Irritation in Verbindung zur Theaterimprovisation und Sexualität?»

Honegger: «Mit Fokus ist mein persönlicher Fokus gemeint, was mich interessiert. Was mich in der Theaterimprovisation interessiert, ist das, um was es im Künstlerischen geht. Das heisst für mich, dass es berührt und irritiert. Das finde ich das Wichtigste, wenn ein Theaterstück oder ein Bild oder eine Musik berührt und gleichzeitig irritiert. Auch hier wieder so ein Paradoxon, ein Widerspruch. Und jetzt frei fantasiert im Zusammenhang mit der Sexualität: Sexualität berührt natürlich zutiefst. Gleichzeitig irritiert sie zutiefst, denn was ist einem fremder als das andere Geschlecht?. Oder auch das gleiche, das spielt keine Rolle. Wenn zwei zusammen Sex haben, ist das nicht einfach etwas, das reibungslos aufgeht, einfach so und

selbstverständlich. Eine Reibung wird Spuren hinterlassen, und eine Irritation wird Spuren hinterlassen. Auch die Frage, wie geht das, woher kommt das, was geht da eigentlich vorstatten? Das kann mich doch zutiefst irritieren, im Herzen berühren, oder gerade nicht und durcheinanderbringen. Das kennen wir ja alle und ist wahrscheinlich die grösste Kunst im Leben. *[Lacht]* Wenn ich es von der Theaterkunst auf die Lebenskunst transferiere, dann wünsche ich mir, dass ich so unterwegs bin, dass das, was ich mache, und der Austausch, den ich mit der Welt und den Leuten habe, dass dieser mich berührt und aber auch irritiert, sodass ich daran wachsen kann und mich immer wieder neu erfinden und neu definieren muss. Dass die Irritation dazugehört und ich sie akzeptieren muss, dass ich es nicht verstehe, dass es mich durcheinanderbringt, dass ich in eine neue Phase komme, auch miteinander, sodass wir uns auch als Paar wieder neu definieren müssen, das haben wir nicht einfach auf Nummer sicher.»

Autor: «Darf man in einer Paarbeziehung seine geheimen Fantasien wahren, auch die sexuellen, vielleicht auch, um sich eine gewisse Magie zu behalten? Und gibt es auch da eine Parallele zur Theaterimprovisation?»

Honegger: «Ja, Geheimnisse dürfen bleiben. Im Spielfeld Theaterimprovisation zeigt man sich zwar und setzt sich aus, aber man zeigt nicht alles, weil man spürt, da ist eine Grenze, sodass wir miteinander Theater machen können, und es ist nicht wirklich ein Seelenstriptease, der nicht hierhin gehört. Dann ist es schön, dass es ein Geheimnis bleibt. Ich stell mir vor, dass das in der Sexualität auch so ist. Da gehe ich nun weiter als in der Theaterimprovisation. Man darf durchaus ein Geheimnis haben, eine selektive Offenheit. Dann gibt es vielleicht einen Zeitpunkt, wo man die Sachen sagen sollte, aber ich weiss es auch nicht. *[Lacht]* Alles liegt drin, man muss es wahrscheinlich individuell anschauen und lösen. Theaterimprovisation und Sexualität haben eine grosse Affinität zueinander und viele gemeinsame Facetten: das Spielen, die Verletzlichkeit, die Angst, sich zu zeigen, ausgelacht zu werden, einen Korb, eine Abfuhr zu kassieren. Man ist sehr ausgesetzt. Es gibt viele Parallelen zwischen Bühne und Bett. *[Lacht]* Wäre doch schön, auch im Bett zu improvisieren, sodass es nie zweimal den gleichen Sex gibt.»

Autor: «Wie ist es mit den Fortgeschrittenen in der Theaterimprovisation, ihren Schwierigkeiten, ihren Stolpersteinen mit dem Spiel?»

Honegger: «Da stelle ich mir vor, dass er oder sie mit den Fantasien und Impulsen und der Lust umgehen kann, und Bock hat, mit diesen Theaterformen zu (Honegger, 2022) spielen, coole und geile Szenen zu kreieren, und dass es nicht darum geht, sich einfach auszutoben oder persönliches Begehren zu befriedigen, ungefähr so, dass es auch immer

wieder eine kritische und eine künstlerische Richtung gibt. Hier geht es auch um Achtsamkeit. Diese ist zwar heilend, aber das ist nicht das Ziel. Es geht nicht um Therapie. Ich heile nicht am Theater, da versuche ich eine klare Grenze zu ziehen. Den Fortgeschrittenen kann man schöne Hürden in den Weg stellen, ohne dass ihnen gleich die Luft ausgeht. Sie denken nicht gleich, Hilfe, das kann ich nicht, sondern sie entwickeln Spielfreude daran und denken eher, wow, jetzt nimmt es mich wunder, wie ich das jetzt mache, wie ich da jetzt wieder rauskomme, wie ich mich reibe, was das mir abverlangt und welche Freiheiten ich hier in diesen Strukturen wieder finden kann. Das ist so zu verstehen, dass man Lust haben kann, obwohl es einem dabei nicht wohl ist. Im Unwohlsein immer noch das Spiel sehen, es als Herausforderung annehmen und dabei auch noch grosse Lust entwickeln. Dies sind Fähigkeiten der Fortgeschrittenen, mit grossen Einschränkungen im Spiel bleiben zu können.» (Honegger, 2022)

An dieser Stelle macht der Autor dieser Arbeit noch eine sexualtherapeutische Verbindung zum Thema «Fortgeschrittene in der Theaterimprovisation» und «Fortgeschrittene in der Sexualtherapie» nach dem Modell Sexocorporel oder in der systemischen Sexualtherapie von Ulrich Clement:

Bei der Sexualtherapeutin Esther Elisabeth Schütz am ISP Uster wird mit fortgeschrittenen Patienten*Patientinnen gelernt und geübt, in verschiedene Modi zu wechseln, z.B. vom archaisch-mechanischen Modus in einen für Fortgeschrittene, den wellenförmigen Modus. (Schütz, 2021) Auch Clement beschreibt den Weg vom Ernst zum Spiel und zurück: die Lösungsperspektiven, die zu den beiden Konfliktachsen gehören, also Balance und Entwicklung, unterscheiden sich nicht nur inhaltlich, sondern auch in ihrer Form und im Ton, der Musik in der Prozesssteuerung. Therapien sind nicht nur ergebnisorientierte Veranstaltungen zu Lösungen von persönlichen Problemen, sondern bewegen sich in einer Ästhetik, in Tempo, Energielevel, Farbigkeit, Geschmack und in der dramaturgischen Spannung, die sie sinnlich in Szene setzt. (Clement, 2019, S. 167 ff)

Zur Kennzeichnung dieser gestalterischen Unterschiede greift Clement auf Pathos und Ironie zurück. Er zeigt so, wie beide Modi therapeutisch genutzt werden können. Im Einsetzen dieser beiden Pole, von pathetischem Ernst und ironischem Spiel, sieht der Autor ein fruchtbares Potenzial, sowohl im therapeutischen wie auch im theaterimprovisatorischen Sinn. Dadurch entsteht der binokulare Blick, der den Zugang zur Leichtigkeit des Spiels und zur

Ernsthaftigkeit und Authentizität ermöglicht, die in der Therapie tiefe Lebensentscheidungen möglich machen. (Clement, 2019)

In der Sexualtherapie wird die Balance-Achse zwischen Ernsthaftigkeit und Leichtigkeit geschaffen, sodass Lösungsperspektiven entstehen können. (Clement, 2019, S. 167) Im Gegensatz dazu werden die persönlichen Probleme in der Theaterimprovisation nicht auf der Bühne gespielt, die Balance zwischen Ironie und Ernsthaftigkeit entspricht jedoch derjenigen, die in der Therapie verfolgt wird. Sowohl im Improvisationstheater wie auch in einer Therapie bleibt das Ergebnis flach und unbefriedigend, wenn der Modus des Spiels nicht verlassen werden kann und man ausschliesslich im Experimentieren bleibt oder in paradoxen Techniken und somit die Ernsthaftigkeit und der Tiefgang fehlen. (Clement, 2019), (Honegger, 2022) Der Sexualtherapeut Schnarch meint dazu, dass Scheitern, Spielen, Ausprobieren und auch mal ein schlechter Sex heilsam sein können. (Schnarch, 2021)

Auch A. Bischof-Campbell und E.E. Schütz lehren, dass Fantasie, Bewegung und Rhythmus in der Sexualität die Erregung steigern und Fortgeschrittene so beim Geschlechtsverkehr einen grösseren Genuss erleben. (Quelle, Seminar Modul 3, Block 15 und E. E. Schütz im Modul 3, Block 16, 2020) Vor allem beim Üben mit sich selbst und beim Üben mit Paaren im paartherapeutischen Setting besteht die Möglichkeit, mit klaren Strukturen und Aufgaben in der Bewegung, wie zum Beispiel der Beckenschaukel, die Menschen in einen erregten Zustand zu bringen und ihnen damit eine neue Erfahrung zugänglich zu machen. Dies fördert wiederum die sexuelle Selbstsicherheit. Es wird dem Menschen das Erlernen von sexualtherapeutischen Werkzeugen zugetraut. Trotz persönlicher Hindernisse auf dem Weg kann Luststeigerung erreicht werden und dadurch Heilung einsetzen. (Bischof-Campbell, 2020), (Schütz, 2021)

Der Autor dieser Arbeit zieht aus all diesen Erkenntnissen, insbesondere auch aus der Aussage von Schnarch, dass Scheitern in der Sexualität auch spielerisch aufgegriffen werden kann, dass also die Chance besteht, die sexuelle Selbstsicherheit spielerisch anzugehen. Auch hier müsste, wie Honegger es benennt, eine Balance zwischen Disziplin und Genuss erreicht werden, um eine Form von Freiheit zu erlangen. Dies wäre in der Sexualtherapie sicherlich ein Element, das aufbauend geübt werden muss. (Schnarch, 2021), (Honegger, 2022) Hier sieht der Autor eine Parallele zu Theaterimprovisation, in der Stolpersteine von Fortgeschrittenen lustvoll aufgenommen werden. Leider finden sich dazu, wie schon früher in der Arbeit erwähnt, keine wissenschaftlichen Studien.

Sexualtherapeuten*Sexualtherapeutinnen propagieren und fördern durch angeleitete Bewegung die freie Bewegung. (Bischof-Campbell, 2020) Die Faktoren Vertrauen, Zeit und Raum, innere Freiheit und spielerische Lustförderung sind bei vielen Sexologen*Sexologinnen in der Therapie ein wichtiger Ansatz. Sie fördern damit das Selbstwertgefühl, das Körperbild, das genitale Selbstbild und die sexuelle Subjektivität in der eigenen Erotik. Bischof meint dazu, dass in der ersten Stunde Sexualtherapie mit den Patienten*Patientinnen noch nicht getanzt werden könne. Das sei erst für Fortgeschrittene möglich (Bischof, 2021)

4 Angewandte Methodik

4.1 Methodisches Vorgehen

Der Autor dieser Arbeit hat sich entschieden, ausschliesslich qualitativ zu forschen. Seine Entscheidung wurde durch das Wissen gestützt, dass qualitative Forschung in der Soziologie, aber auch in den Kultur- und Sozialwissenschaften angewendet wird. Das theoretische Fundament und das Forschungsvorhaben dieser Arbeit lassen sich in die genannten Wissenschaften einordnen.

Er betrieb empirische Forschung, indem er mittels seinem Warm-up-Modell KASBR und der Durchführung der anschliessenden Theaterimprovisation systematisch Daten sammelte, um seine Forschungsfragen zu beantworten und die Hypothesen zu überprüfen. Die Art der Forschung gehört zu der sogenannten Feldforschung. Die qualitative Forschung in der vorliegenden Masterarbeit erzeugt eine geringe Datenmenge. Dies ist auf den zur Verfügung stehenden Zeitplan der Masterarbeit zurückzuführen. Sie entspricht den subjektiven Aussagen der Probanden mittels Interviews und Rückmeldung mittels Einschätzungsskalas sowie mündlichen subjektiven Aussagen und der ebenfalls subjektiven Beobachtungen des Autors in dessen Vorgehen im praktischen Teil des Warm-up-Modells KASBR und der anschliessenden Theaterimprovisation. Ziel ist, die Echtheit anhand der Sichtweise der Probanden abzubilden und die gewonnenen Erkenntnisse mit ihren Erfahrungen zu verknüpfen. Er vergleicht die sexologischen Zusammenhänge zum Warm-up-Modell KASBR und der anschliessenden Theaterimprovisation. Diese Ansätze zusammen bilden die qualitative Forschungsbasis. Die wie erwähnt kleinen Datenlagen können mit dem qualitativen Ansatz und den ersten überschaubaren Auswertungen für weitere grössere Forschungsprojekten dienen. (Döring, Borzt, 2016)

Der Autor suchte für seine Arbeit und Recherchen in Datenbanken wie:

Google und Google Scholar

Bibliotheken, auch in der Bibliothek des ISP Uster

Semantic Scholar, Swissbibli, Swisscovery für die Recherche, Bibliothek Merseburg

Handouts der Seminare aus dem Studium Master of Arts in Sexologie III 2019 - 2022

Das Herzstück bestand aus vier Workshops in Theaterimprovisation mit je einer Vorgabe von informeller Struktur, einer Aufwärmrunde für **K**örper, **A**tmung, **S**prache, **B**ewegung und **R**hythmus. Dabei ergibt sich aus den Anfangsbuchstaben das Wort KASBR, der Name für das Warm-up-Modell. Die Probanden erhielten zu Beginn der Workshops eine kurze, präzise Einführung in die Struktur der Theaterimprovisation und deren Möglichkeiten sowie Informationen zum Warm-up-Modell KASBR. Auch während des Workshops wurden sie fortlaufend angeleitet. Alle Angaben zu den Aktivitäten erhielten sie zudem am Schluss des Workshops in Form einer Informationsbroschüre. (siehe Anhang V, Katalog für Probanden)

Um 17 Uhr begann jeweils der Workshop in einem schönen hellen grossen Theaterraum mit der Aufwärmrunde Warm-up-Modell KASBR. Die Probanden der vier Workshops wechselten teilweise, andere besuchten alle vier Workshops. Die Teilnehmerzahl blieb insgesamt stabil bei acht. Die Vorbereitungsphase mit dem Akquirieren der Probanden konnte planmässig am 23. März 2022 abgeschlossen werden.

Dieser praktische Teil der Arbeit soll zusammen mit der erarbeiteten Theorie in Kapitel 3 die Grundlage für die Beantwortung der Forschungsfragen und der Hypothesen zur Verbesserung der sexuellen Selbstsicherheit und sexuellen Zufriedenheit von Männern darstellen. Sie soll den Probanden eine Basis für mehr Eigenverantwortung in ihrer Sexualität geben, indem sie bewusst eigene Körperarbeit erlernen und Möglichkeiten zur Steigerung und Kanalisierung ihrer sexuellen Erregung.

4.2 Das Warm-up-Modell KASBR

«Wird eine Lebenssituation besser, wirkt sich dies auf das ganze Leben aus.» (Richard, 2015)

Der Autor dieser Arbeit entwickelte zur Beantwortung seiner Forschungsfragen und Hypothesen eigens das Warm-up-Modell KASBR, ein Modell mit Fokus auf Körper, Atmung, Sprache, Bewegung, Rhythmus (KASBR). Es dient als Warm-up für das Improvisationsspiel. Alle fünf Elemente des Modells werden in den Übungen berücksichtigt. Das Ziel ist, den Fokus auf sich selbst zu richten, im Hier und Jetzt anzukommen, die Selbstwahrnehmung zu schärfen, ganz bei sich zu sein und den Alltag loszulassen. Dieser Zustand ist wichtig für das im Anschluss angeleitete Theaterimprovisationsspiel.

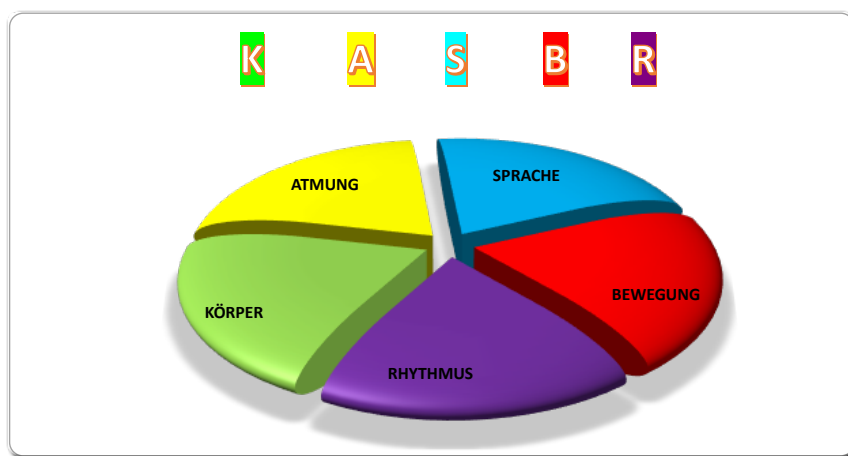


Abbildung Modell KASBR U.S. 2022

Dank spielerischen Elementen und der eigenen Fantasie kann das Erlernte rund um die eigene sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit neu verankert und der Genuss gesteigert werden. In diesem Warm-up werden bewusstseinsfördernde Übungen wie z.B. die Beckenschauckel instruiert, der Fokus ist ganz auf sich selbst gerichtet und gilt als Vorbereitung zum Improvisationsspiel. Es kann in die Sexualität der Probanden transferiert werden und als Übung für die Anwendung vor bzw. in der Paarsexualität genutzt werden.

Anleitung für das Warm-up-Modell KASBR vor einer Theaterimprovisation

Die Probanden erfahren, dass alles, was im impliziten Körper erlebt wird (Emotionen, Gefühle, Kognitionen) sich im expliziten Körper spiegelt und umgekehrt. Insbesondere, dass jede Emotion eine beobachtbare und messbare körperliche und physiologische Veränderung bewirkt. Sie lernen, dass jede Veränderung des expliziten Körpers (Muskelspannung, Haltung,

Atmung, Hautdurchblutung, Temperatur) auch die Wahrnehmungen verändert. (Gehrig, 2020), (Schütz, 2021), (Tschacher, Wolfgang , Maja Storch, Gerhard Hüther, 2017)

K steht für Körper:

- Die Probanden werden angeleitet, sich flach auf den Boden zu legen, an einem Ort im Raum, an dem sie sich wohlfühlen.
- Sie werden aufgefordert, die Augen halb oder ganz zu schliessen.
- Sie werden aufgefordert, im Hier und Jetzt anzukommen, indem sie bewusst zwei bis drei tiefe Atemzüge machen. Der Alltag und das heute Erlebte soll langsam in den Hintergrund treten.
- Sie sollen von Kopf bis Fuss spüren, wo der Körper auf dem Boden aufliegt, wo er sich verbindet und wo er gehalten wird: auf dem Hinterkopf, auf den Schulterblättern, auf den Oberarmen, Ellenbogen, Unterarmen, Handballen, Fingerspitzen, dem Oberkörper, Brustbereich, den Nieren und dem Beckenkamm, Gesäss, den Unterschenkeln und Fersen. Liegen der linke und der rechte Fuss gleich auf dem Boden auf?
- Nun sollen die Probanden von Fuss bis Kopf spüren, an welchen Stellen der Körper nicht auf dem Boden liegt, wo er sich nicht verbindet, wo er nicht gehalten wird. Wo hat es Luft zwischen Körper und Boden: bei den Achillesfersen, Kniebeugen, Oberschenkeln, dem Hohlkreuz, den Oberarmen, dem Nacken, Teilen des Schädels?
- Was fällt sonst auf? Gibt es Geräusche drinnen im Raum oder von draussen?
- Wie ist die Befindlichkeit? Fühle ich mich wohl, kann ich es geniessen oder drückt mich irgendwo der Schuh?
- Die Probanden werden angeleitet, sich fiktiv einen unsichtbaren Faden an das Steissbeinende zu binden, welcher nun über das Geschlecht, Bauch und Brustkorb hin zur Nasenspitze führt, wo er ebenfalls angemacht wird. Die Füsse werden mit angewinkelten Knien flach auf den Boden gestellt. So können die Probanden den Kopf mit minimalen Bewegungen nach hinten neigen und dank dem Faden das Becken langsam, sanft und bewusst nach oben und nach hinten ziehen. So erleben sie die einfache Beckenschaukel, auf dem Rücken liegend. (Erni, Ch., Tank, 2020)

A steht für Atmung:

- Die Probanden werden zum Ausprobieren einer unterstützenden tiefen Bauch-, Brust- und oberflächlichen Zwerchfellatmung angeleitet. Mittels Auflegens beider Hände auf Brust und Bauch können sie ihre Atemmuster beobachten. Sie haben die Gelegenheit, ihre Atmung sowohl im Liegen, Sitzen oder Stehen auszuprobieren. Die Probanden werden auch angeleitet, sich vorzustellen, durch die Sitzbeinhöcker einzuatmen und durch die Wirbelsäule hochzuatmen, bis hin zum Kronenpunkt, dem Scheitel, und von dort wieder auszuatmen.

S steht für Sprache / Ton:

- Den Probanden wird die Option eröffnet, auf eigenen Wunsch bei der Ausatmung mit leicht geöffnetem Mund und Zähnen einen Ton zu erzeugen, während sie mit den Händen eine Armlänge über sich symbolisch die Sonne zu sich holen und anschliessend an den Ohren vorbei und dem Körper entlangfahren.
- Für die Töne eignen sich auch die Vokale a,e,i,o,u zu benutzen oder das typische Geräusch des Ausatmens zu produzieren. Diese Sequenz sollen sie mehrmals wiederholen.
- Die Knie sind leicht in der Beuge und sollen sich als Gegenbewegung strecken, wenn mit den Händen von oben nach unten dem Körper entlanggefahren wird. Für den fließenden Übergang in die Sprache kann der Einbezug eines Tons bei der Ausatmung helfen. Der Ton soll von einem hohen Ton zu einem tiefen gleiten, bis er sich im Bauch anfühlt.
- Der Mund sollte während dieser Atemübung immer leicht geöffnet bleiben.

Als leichte Steigerung und für den fließenden Übergang zur Bewegung eignen sich nun auch Flüsterwörter, die auch lautlos gesprochen werden können.

B steht für Bewegung:

- Die Probanden werden angeleitet mit gesenktem Blick zu gehen.
- Der Blickkontakt mit den anderen Probanden soll vermieden werden.
- Der eigene Blick ist ungefähr eine Körperlänge vor sich gerichtet.
- So können die Probanden sich selbst wahrnehmen, aber auch die anderen, die vorbei gehen.
- Dies ist ein Spaziergang ohne Blickkontakt.
- Der Fokus ist noch ganz Ich bezogen.

- Gedanken kommen und gehen, sollen zugelassen und etikettiert werden und dann soll weitergegangen werden.
- Die Probanden sollen immer noch vor sich her Flüstern, auch lautlos ist in Ordnung.
- Der Mund sollte immer leicht geöffnet bleiben.
- Auf das Zeichen des Improvisationsleiters sollen sie den Blick heben, in die Weite schauen und mit den anderen Probanden im Raum Augenkontakt aufnehmen.
- Beim Kreuzen mit einem anderen Probanden dürfen sie sich nun in einer freundlichen Art grüssen, so zum Beispiel: «Grüss dich, schön, dich zu sehen.»
- Die Bewegung sollte mal schnell, mal langsam sein. Der Körper darf machen was er will.
- Die Gedanken sind frei.
- Diese Übung endet auf ein Zeichen des Improvisationsleiters hin.

Alle Probanden nehmen sich einen Stuhl und stützen sich mit den Händen von hinten auf die Rückenlehnen oder umgekehrt von der Sitzfläche her gegen die Knie. Dies ist die Überleitung für das letzte Element von Warm-up-Modell KASBR.

R steht für Rhythmus:

Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus. Der Autor dieser Arbeit wird die Probanden nun für die einfache und die doppelte Beckenschaukel anleiten. Bei der doppelten Beckenschaukel werden die Schulter miteinbezogen. Die wichtigsten Muskelgruppen, die an der Steigerung sexueller Erregung beteiligt sind, werden im Stehen angewendet. Dies sind die Gesäss-, Bauch- und Beckenmuskulatur.

- Die Probanden können den langsamen, moderaten, raschen und den schnellen Rhythmus ausprobieren.
- Die Probanden können den hypotonen, modulierenden, tonischen und hypertonen Muskeltonus ausprobieren.

4.3 Datenauswertung

Die Sammlung der Daten erfolgt mit dem Ziel der Überprüfung der Hypothesen, der Beantwortung der Forschungsfragen und der Entwicklung einer gegenstandsbezogenen Theorie. Dafür ist notwendig, dass die Probanden die Möglichkeit haben, prozesshaft zu berichten. Die Darstellung des Erlebten wird in der Interviewsituation entwickelt, und strebt damit authentisches und unverzerrtes Datenmaterial an. (Döring, Borzt, 2016) Der Autor führt zur Erhebung der Daten zwei semistrukturierte Interviews durch, auf die sich die Befragten

nicht vorbereiten und in denen sie offen über das Erlebte berichten können. Alle Probanden erhielten nach dem Workshop eine Broschüre zum Warm-up-Modell KASBR und einen Fragebogen mit Skalierungsfragen sowie die Anmeldung für ein Interview unter Einhaltung des Datenschutzes. (siehe Anhang)

Zwei der Probanden wurden vor Beginn der Workshops für ein semistrukturiertes *Face-to-face*-Interview angefragt und erklärten sich einverstanden, dass es circa eine Stunde in Anspruch nehmen wird. Der Leitfaden des Interviews wird durch den Autor mit für die Beantwortung der Fragestellungen und zur Überprüfung der Hypothesen relevanten Fragen vorbereitet und dient ihm als Gedankenstütze.

Die Einschätzungen der Probanden werden mit einer Likert-Skala vorgenommen, welche in das Skalenniveau der Ordinalskala gehört, also keine metrische Skala ist, da der Wert von einer bis zur anderen Zahl von den Probanden subjektiv eingeschätzt wird. Sie kann arithmetisch nur bedingt genutzt werden. Der Autor dieser Arbeit liest daraus eine Tendenz zur Beantwortung seiner Fragen und zur Überprüfung seiner Hypothesen ab. Er ist sich bewusst, dass aufgrund der geringen Menge arithmetischer Daten keine statistisch aussagekräftigen Auswertungen möglich sind. Sie könnten aber Grundlage für weitere Forschungen anerkannt werden.

4.3.1 Prozesse der Datenauswertung

In der sozialwissenschaftlichen Forschung ist es nicht immer möglich oder sehr aufwändig, ein hohes Skalenniveau zu erreichen. Oft lässt sich dieses auch unterschiedlich interpretieren. Ein Beispiel hierfür sind Items, die auf einer Likert-Skala gemessen werden. Grundsätzlich müssten Antworten auf einer solchen Skala als ordinalskaliert betrachtet werden, denn es kann nicht zwingend davon ausgegangen werden, dass die Teilnehmer einer Umfrage die Abstände zwischen den Antworten als gleich wahrnehmen. Trotzdem werden solche Items in der Praxis oft als intervallskaliert behandelt, wenn die Annahme plausibel erscheint.

Das semistrukturierte Interview konnte eingesetzt werden, da die befragten Probanden mittels eines konkreten prozesshaften praktischen Handlungsablaufes einbezogen wurden, womit eine kognitive Repräsentation möglich wurde. (Plancard, 2022) Die Probanden des Forschungsprojektes haben insgesamt an vier Terminen zu je 90 Minuten an den Workshops mit dem Warm-up-Modell KASBR und dem anschließenden Theaterimprovisationsspiel teilgenommen. Angeleitet wurden sie vom Autor dieser Arbeit. Er ist selbst langjähriger

Improvisationsmusiker und seit über zwanzig Jahren mit der Theaterimprovisation vertraut. Er begleitet seit sieben Jahren als Musiker die Schauspieler der Improvisationsgruppe «...und jetzt» von Peter Honegger. Alle offenen Fragen zum Improvisationsspiel und zum Warm-up-Modell KASBR konnte der Autor dieser Arbeit mit ihm besprechen.

Der Ablauf der Theaterimprovisation folgte den vorbereiteten Einheiten unter Einhaltung der bewährten Elemente des Improvisationstheaters, wie Honegger, Richter und Keith es beschreiben. Es wird der immer gleiche, wiederkehrende Ablauf befolgt. Dieser teilt sich auf in das Warm-up, den choreografischen Prozess, den Übergang in einen Schlussteil, einen Abschluss und danach eine Reflexion des Gespielten. (Honegger, 2022), (Richter, 2018), (Johnstone, 2018)

Der Autor dieser Arbeit hat sich entschlossen, alle Vorbereitungen und Durchführungen des Warm-up-Modell von KASBR und der anschliessenden Theaterimprovisationen sowie alle Interviews selbst zu leiten, um so auch eigene Beobachtungen machen zu können, die zur Beantwortung seiner Forschungsfragen und Hypothesen relevant sein werden. Er hatte so die Gelegenheit, die Gestaltung im Sinne eines Beziehungsaufbaus mit seinen Probanden seinen Vorstellungen entsprechend gestalten zu können, um möglichst präzise Aussagen zu seinen Forschungsfragen und Hypothesen zu erhalten. Damit sollte den Teilnehmern ein geschützter Raum geboten werden, ohne den Einfluss von Zuschauer*innen oder Fremdpersonen. Ihnen einen solchen Raum zu garantieren, war ihm sehr wichtig.

4. 4 Teilnehmer

Die Vorbereitungsphase der Warm-up-Modells KASBR und Theaterimprovisations Workshops starteten trotz pandemiebedingter Herausforderungen wie geplant am 1. November 2021. Der Autor dieser Arbeit kontaktierte potenzielle Probanden telefonisch. Im Januar 2022 schrieb er allen Interessierten ein E-Mail und am 1. April 2022 noch einmal ein Erinnerungs-Mail mit der Nachfrage zur Teilnahme.

Insgesamt registrierten sich zehn Teilnehmer für die Workshops, zwei über dem Rekrutierungsziel von acht Teilnehmenden. Leider mussten sich dann zwei Teilnehmer infolge Corona Erkrankungen wieder abmelden. So blieb es bei den angestrebten acht Teilnehmern, der Vorgabe entsprechend männlich, im Alter von 32 Jahren bis 56 Jahren.

Anschliessend folgten für die definitiv Angemeldeten Einladung via E-Mail, Whats App und Threema, ebenso bei den Erhebungen und Feedbacks.

Der Autor dieser Arbeit erstellte Information auf Papier, die die Probanden im Anschluss an den ersten Workshop mit nachhause nehmen konnten. Er überprüfte die Daten der Workshops mit allen Teilnehmern, reservierte einen Theaterraum und bereitete die nötigen Formalitäten für die Probanden zur Einhaltung des Datenschutzes und der Ethikrichtlinien vor. Die Interviewvereinbarung mit gegenseitiger Unterzeichnung wurde ebenfalls bereitgestellt.

Der erste Workshop startete wie geplant am 2. Mai 2022. Workshop zwei bis vier wurden an drei aufeinander folgenden Montagen durchgeführt.

Die Workshops dauerten jeweils von 17 Uhr bis 18.30 Uhr. Anschliessend gingen die Probanden freiwillig mit dem Autor dieser Arbeit ins Restaurant etwas Trinken.

4.5 Untersuchungsablauf und Transkription

Die beiden Interviews fanden mit zwei der Probanden statt, welche sich freiwillig beim Autor dieser Arbeit dafür meldeten. Er informierte sie über die Ziele und den Inhalt der Forschungsarbeit. Er liess beide Probanden die Einverständniserklärung unterschreiben und klärte sie über ihre Rechte auf. Der Zeitumfang wurde besprochen. Die Probanden wurden vom Autor vorgängig über den Ablauf des Interviews informiert.

Das eine Interview fand im Cosmos in der Bücherlounge an einem Clubtisch in einer Ecke ausser Hörweite anderer statt. Das zweite Interview führte der Autor dieser Arbeit auf Wunsch des Probanden bei sich zuhause im Garten durch, ebenfalls ausser Hörweite anderer Menschen. Er hatte sieben Fragen zum Warm-up-Modell KASBR und der Theaterimprovisation vorbereitet und drei Fragen zur Fragestellung der Forschungsarbeit und zur Überprüfung der Hypothesen. Die vorbereiteten Fragen entsprachen einer vorwiegend offenen Fragestellung, woraus sich der Autor dieser Arbeit möglichst viele subjektive Informationen aus den Antworten der Probanden erhoffte. In den Interviews selbst stellte er dann wenige zusätzliche geschlossene Fragen. (Plancard, 2022) Nach Beendigung der Interviews stellte der Autor den Probanden Zeit zur Verfügung, um eigene Fragen stellen zu können. Die Probanden machten keine relevanten Nachträge und verabschiedeten sich. (Döring, Bortz, 2016)

Der Autor nahm die Interviews mit seinem Audioaufnahmegerät auf. Er transkribierte sie wörtlich von Schweizer Dialekt auf Hochdeutsch. Füllwörter werden vom Autor geschrieben,

um den Gesprächsfluss aufzuzeichnen. Pausen und Handlungen wie z.B. mimische Ausdrücke [schmunzelt] wurden in eckigen Klammern geschrieben. (Döring, Bortz, 2016)

4.6 Datenauswertung

Eine Ordinalskala (Rangskala) ordnet Objekten Zahlen zu, die so festgelegt sind, dass von jeweils zwei Objekten das Objekt mit der grösseren Merkmalsausprägung die grössere Zahl erhält (oder auch andersherum). Während dadurch klar ist, welche Merkmalsausprägung grösser ist, erlauben die Zahlen jedoch keine Aussagen zu den Abständen zwischen den Werten, also wie viel grösser ein Wert ist. (Döring, Bortz, 2016)

Hinweis: In der Praxis werden die meisten Einschätzungsskalen, beispielsweise sogenannte Likert-Skalen in Fragebögen von 1-10, im Rahmen einer sogenannten „per fiat“-Messung (Messung durch Vertrauen) als intervallskaliert betrachtet, da sonst viele statistische Verfahren gar nicht angewendet werden können. (Plancard, 2022)

4.7 Stichprobe

Für die Erhebung der Daten wurden acht Probanden gesucht. Der Autor dieser Arbeit suchte in seinem beruflichen und privaten Netzwerk, was sich aufgrund des Themas als eher schwierig herausstellte. Er bereitete einen Flyer (siehe Anhang) vor, welchen er digital, per Mail oder nach telefonischer Absprache per WhatsApp und Threema verschickte.

Zwei Probanden suchte er für die Interviews.

Die Kriterien waren einzig die Zugehörigkeit zum männlichen Geschlecht und die Bereitschaft, sich auf das Forschungsexperiment einzulassen. Die sexuelle Ausrichtung hingegen war nicht relevant. Diese Zusammensetzung der Gruppe gehört zu den Ad-hoc-Stichproben, oder auch Gelegenheitsstichproben, und stellt keine repräsentativen Ergebnisse für die gesamte männliche Bevölkerung dar.

Die zwei Interviewpartner hatten einzig die Bereitschaft zur Teilnahme an den Workshops und den Interviews gemeinsam. Der eine hatte sich noch nie bewusst mit dieser Thematik auseinandergesetzt, und das Thema Sexualität gehörte für ihn ausschliesslich in die Intimsphäre mit seiner Partnerin. Der andere hatte schon zuvor nach Antworten auf Fragen gesucht, die ihn im Zusammenhang mit seiner Sexualität beschäftigten. (Döring, 2016)

5 Ethische Auseinandersetzung

Das Vorgehen des Autors dieser Arbeit zum Thema Datenschutz und Forschungsethik soll im folgenden Kapitel näher beleuchtet werden. Der Studierende in der Schweiz in Kooperation mit der HS Merseburg hält sich an die Angaben der Deutsche Gesellschaft für Erziehungswissenschaft und an die Literatur mit Döring und Borts. (Döring, Bortz, 2016) Der Autor ist sich bewusst, dass ein solches Experiment einen Einfluss auf die Probanden haben kann. Das „Prinzip der Nicht-Schädigung, des *informed consent*“, wurde durch den Autor dieser Arbeit mit den Probanden reflektiert. (Hopf, 2016) Er sieht es als seine-Verantwortung, die Probanden bei Bedarf in ihren Gefühlen zu erkennen und sie beim Wiedererlangen einer stabilen emotionalen Situation zu unterstützen, durch sich selbst oder allenfalls Drittpersonen.

5.1 Datenschutz

Der Autor dieser Arbeit hält sich zum Schutz der Daten der Probanden entsprechend an den Art. 32 DSGVO und an die Wegleitung des ISP-Uster 2019. Konkret handelt es sich um alle Daten der Probanden. (Mülot, 2022) Die Datenschutzerklärung wurde mit den Probanden besprochen und sie somit über ihre Rechte informiert. Die komplette Anonymisierung wird gewährleistet, der Datenschutz somit eingehalten. Auch die Löschung der Audiodateien nach erfolgreichem Abschluss dieser Arbeit wird eingehalten werden, worüber die Probanden informiert sind. Die Aussagen der Probanden in den Interviews sind freiwillig. Die Fragen sind so formuliert, dass sie keine Positionierung erzeugen, die der Interviewte sonst nicht einnehmen würde.

Die Datenerhebung mittels Ordinalskala ist ebenfalls freiwillig und anonymisiert, da der Fragebogen keinen Namen enthält und die Sendung per Post keinen Absender. Alle personengebundenen Daten aus dem Interview sind in der Transkription formal anonymisiert. Die Interviews werden mit einem Aufnahmegerät aufgenommen und sicher aufbewahrt. Die Interviews werden transkribiert und anonymisiert. Forschungsethische Überlegen werden in allen Phasen des Forschungsprozesses reflektiert. Diese sind in der qualitativen Forschung von besonderer Bedeutung, da eine konkrete Beziehung zwischen dem Forschenden und den Probanden eingegangen wurde.

6 Darstellungen der Ergebnisse

6.1 Skalierung mittels Ordinalskala (Rangskala) zeigen die Ergebnisse der Probanden vor und nach Warm-up-Modell KASBR

Alle acht Probanden füllten den Feedback-Fragebogen aus und stützten die Datenlage mittels Skalierungsfragen zu den Veränderungen nach dem Warm-up-Modell KASBR in fünf Bereichen und zu den Veränderungen nach dem Warm-up-Modell KASBR und dem Improvisationsspiel zusammen, einerseits zu den Forschungsfragen, andererseits in drei zusätzlichen Bereichen, die Hinweise auf Veränderung im Erleben der Sexualität geben können, was wiederum einen Einfluss auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit geben kann. (Plancard, 2022)

Die Daten für die vorliegende Arbeit wurden auch durch semistrukturierte Interviews mit zwei der acht Probanden erhoben. Die vorbereiteten Fragen gaben dem Autor dieser Arbeit einen vergleichbaren Wert der zwei Probanden. Der offene Teil erzeugte wichtige, subjektive Aussagen zum Warm-up-Modell KASBR. Er ermöglicht es so den Probanden, selbst zu entscheiden, was sie als wichtig erachten. (Döring, 2016)

Tab.1.)

Skalierung der Ergebnisse von den Probanden vor und nach Warm-up-Modell KASBR

	Körper (K)		Atmung (A)		Sprache (S)		Bewegung (B)		Rhythmus (R)	
	vorher	nachher	vorher	nachher	vorher	nachher	vorher	nachher	vorher	nachher
Proband A	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5
Proband B	4	6	3	6	4	6	4	7	2	8
Proband C	3	5	1	5	2	5	2	5	1	4
Proband D	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6
Proband E	4	5	5	5	3	4	2	5	2	7
Proband F	4	5	2	5	5	7	5	7	4	7
Proband G	6	6	5	6	5	5	5	5	5	6
Proband H	3	5	3	5	7	7	6	7	8	8

Ordinalskala (Rangskala)

Skala von 0-10 auf die Frage nach der bewussten Wahrnehmung vor und nach der Durchführung des Warm-up-Modells KASBR (Plancard, 2022)

0 = keine bewusste Wahrnehmung bis 10 = sehr intensive Wahrnehmung

Tab.2.)

Skalierung der Ergebnisse von den Probanden vor und nach dem Improvisationsspiel

	Sexuelle Selbstsicherheit		Sexuelle Zufriedenheit		Bewusstsein für die Sexualität		Qualität der Sexualität		Qualität der Paar-Kommunikation über die Sexualität	
	vorher	nachher	vorher	nachher	vorher	nachher	vorher	nachher	vorher	nachher
Proband A	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
Proband B	3	6	4	6	5	6	5	7	4	8
Proband C	4	5	4	5	2	5	4	5	4	4
Proband D	5	5	5	6	5	6	5	5	5	6
Proband E	4	4	5	5	4	6	5	5	6	7
Proband F	4	5	4	5	6	7	6	7	5	7
Proband G	5	6	5	6	5	6	5	5	5	6
Proband H	4	5	4	5	6	7	6	7	8	9

Ordinalskala (Rangskala)

Skala von 0-10 auf die Frage nach der Einschätzung vor und nach der Durchführung des Warm-up-Modells KASBR und der anschliessenden Theaterimprovisation (Plancard, 2022)

0 = keine bewusste Wahrnehmung bis 10 = sehr intensive Wahrnehmung

6.2 Ergebnisse der Tabelle 1.)

Der Autor dieser Arbeit wertete die Tabellen folgendermassen aus: Er notiert die angegebenen Werte «von bis» vor der Durchführung des Warm-up Modells KASBR bzw. vor der Durchführung des Warm-ups und Theaterimprovisation und die Werte danach. Er notiert weiter wie viele der Probanden eine Veränderung angeben bzw. wieviel unverändert bleiben mit dem Minimum an Veränderung und dem Maximum. Den Modus bezeichnet er als die Gruppe mit dem häufigsten genannten Wert, diesen notiert er ebenfalls vor und nach der Durchführung. Gibt es zwei gleich grosse Gruppen mit unterschiedlichen Werten, notiert er beide Werte als Modi.

6.2.1 Körper

Bei der Körperwahrnehmung lag die Einschätzung der Probanden vor dem Warm-up-Modell KASBR von 3 bis 6 und nach der Durchführung des Warm-up-Modells KASBR von 5 bis 6. Der Modus lag vor der dem Warm-up nach dem Modell KASBR bei 4 und danach bei 5. Sechs Probanden gaben eine Veränderung nach oben an mit der Einschätzung von 1-2, bei zwei Probanden blieb die Einschätzung gleich. Der Modus lag vor dem Warm-up bei der Einschätzung von 4, danach bei 5.

6.2.2 Atmung

Bei der Einschätzung der Wahrnehmung für die Atmung vor dem Warm-up-Modell KASBR variierte von 1 bis 5 und nach der Durchführung des Warm-up-Modell KASBR von 5 bis 6. Sechs der Probanden gaben eine Veränderung nach oben von 1-4 an, bei zwei Probanden blieb die Einschätzung gleich. Der Modus lag vor dem Warm-up bei 5, danach ebenfalls bei 5.

6.2.3 Sprache / Töne

Bei der Einschätzung der Wahrnehmung der Sprache lag die Punktzahl vor dem Warm-up-Modell KASBR von 2 bis 7 und nach der Durchführung des Warm-up von 4 bis 7. Fünf Probanden gaben eine Veränderung von 1-3 an, bei drei blieb die Einschätzung unverändert. Der Modus lag vor dem Warm-up bei 5, danach ebenfalls bei 5.

6.2.4 Bewegung

Bei der Wahrnehmung der Bewegung vor dem Warm-up-Modell KASBR variierten die Einschätzungen der acht Probanden von 2 bis 6, danach von 5-7. Sieben der Probanden gaben eine Veränderung nach oben zwischen 1-3 an, ein Proband gab keine Veränderung an. Der Modus lag vor dem Warm-up nach dem Modell KASBR bei 5, danach mit je drei Probanden bei 5 und 7.

6.2.5 Rhythmus

Bei der Einschätzung des Bewusstseins des Rhythmus gaben die Probanden vor dem Warm-up nach KASBR die Werte von 1 bis 8 und nach der Durchführung des Warm-ups von 4 bis 8 an. Sechs der Probanden gaben nach der Durchführung des Warm-ups eine Veränderung nach oben von 1-6 an, zwei gaben keine Veränderung an. Der Modus lag vor dem Warm-up bei 5, danach bei 6,7 und 8 bei je zwei Probanden.

6.3 Ergebnisse der Tabelle 2.)

6.3.1 Sexuelle Selbstsicherheit

Bei der Einschätzung der sexuellen Selbstsicherheit vor der Theaterimprovisation und Warm-up-Modell KASBR lagen die Angaben von 3 bis 8, danach von 4 bis 8. Fünf Probanden gaben eine Veränderung von 1 bis 3 an. Der Modus lag vor der Durchführung der Theaterimprovisation und dem Warm-up nach dem Modell KASBR bei 4, danach bei 5.

6.3.2 Sexuelle Zufriedenheit

Bei der Einschätzung der sexuellen Zufriedenheit vor der Theaterimprovisation und dem Warm-up-Modell KASBR lagen die Angaben von 4 bis 8, danach von 5 bis 8. Sechs Probanden gaben eine Veränderung von 1 bis 2 an. Der Modus lag vor der Durchführung der Theaterimprovisation und dem Warm-up nach dem Modell KASBR bei 4, danach bei 5.

6.3.3 Bewusstsein für die Sexualität

Bei der Einschätzung des sexuellen Bewusstseins vor der Theaterimprovisation und Warm-up-Modell KASBR lagen die Angaben von 2 bis 8, danach von 5 bis 8. Sieben Probanden gaben eine Veränderung von 1 bis 3 an. Der Modus lag vor der Durchführung der Theaterimprovisation und dem Warm-up nach dem Modell KASBR bei 5, danach bei 6.

6.3.4 Qualität in der Sexualität

Bei der Einschätzung des Bewusstseins für die Qualität in der Sexualität vor der Theaterimprovisation und Warm-up-Modell KASBR lagen die Angaben von 4 bis 8 zwischen, danach von 5 bis 8. Vier Probanden gaben eine Veränderung von 1 bis 2 an. Der Modus lag vor und nach der Durchführung der Theaterimprovisation und dem Warm-up nach dem Modell KASBR bei 5.

6.3.5 Qualität der Kommunikation in der Paarsexualität

Bei der Einschätzung der Qualität der Kommunikation in der Paarsexualität vor der Theaterimprovisation und Warm-up-Modell KASBR lagen die Angaben von 4 bis 8, danach ebenfalls von 4 bis 9. Sieben Probanden gaben eine Veränderung von 1 bis 4 an. Der Modus

lag vor der Durchführung der Theaterimprovisation und dem Warm-up nach dem Modell KASBR bei 5, danach bei 6,7 und 9 mit je zwei Probanden.

6.3.6 Kernaussagen aus den Interviews

Der Autor dieser Arbeit führte je ein Interview mit zwei in ihrer Haltung und in ihren Kernaussagen eher gegensätzlichen Probanden (B1 und B2). Der eine Proband kritisch, als Wissenschaftler selbst wissenschaftlich interessiert, seine Privatsphäre schützend und daher eher zurückhaltend. Der zweite Proband neugierig und bereit, sich mit seiner Sexualität und mit der in der Partnerschaft zu befassen. Gemeinsam ist den beiden die grundsätzliche Neugierde, die Offenheit und der Mut, sich auf das Experiment mit dem Warm-up-Modell KASBR und auf die Theaterimprovisation mit dem Fokus auf Veränderung in der Sexualität einzulassen und sich bereit zu erklären, als Interviewpartner zur Verfügung zu stehen. (15-17) In Klammer setzt er die jeweiligen Zeilenzahlen, der transkribierten Interviews. (Plancard, 2022)

Proband B1 erinnerte sich spontan an die Bedeutung jedes Buchstabens von KASBR. (5-7) Er gab an, dass er nach dem Arbeitsstress mit dem Warm-up-Modell KASBR schnell in die Ruhe gekommen sei, und stellte eine positive und sinnliche Verbindung zu einem Kajakkurs mit Meditation her. (18-23) Das bewusste Atmen war für ihn neu, und die angeleitete einfache Beckenschaukel erlebte er als stimmig. (26-27, 29-30-,33-34) Das Beiziehen der Stimme und von Tönen als Ausdruck verband er grundsätzlich mehr mit der Intimsphäre seiner Partnerin, liess sich jedoch darauf ein, weil er sich das vorgenommen hatte, und konnte sich dabei sogar frei fühlen. (39-45, 47-50) Bei der angeleiteten Begegnung mit den anderen Probanden fühlte sich Proband B1 erfüllt, männlich, in der Männergruppe getragen und sehr selbstbewusst. (59-63, 65-67) Das Üben der Beckenschaukel an den Stuhl gelehnt zusammen mit der Information über die Anatomie der Peniswurzel erlebte er als Höhepunkt des Warm-up-Modells KASBR. (73-76, 89-90) Proband B1 spricht mit seiner Partnerin über den Inhalt von KASBR. (100-103) Der Übergang zu der Theaterimprovisation war für ihn mit Hilfe von Abschauen bei den anderen und mit dem Willen, sich darauf einzulassen, möglich, obwohl Theaterimprovisation für ihn neu war. (108-113, 115-116) Er erlebte den Ausdruck mit dem Körper ohne Sprache als Verunsicherung. (116) Auch die Improvisation mit der Sprache war ungewohnt für den Probanden B1, er liess sich jedoch darauf ein, da er seinen Beitrag leisten wollte. (128-129, 133-135) Er fand es interessant, von seinem gewohnten analytischen Denken in eine expressive Form zu wechseln, geleitet durch andere Teilnehmer. (139-140) Auch der Einsatz

des Körpers als künstlerischer Ausdruck und nicht als sportliche Leistung war für ihn eine neue Welt. (141-142) Er gab an, vor allem vom Warm-up-Modell KASBR profitiert zu haben. Theaterimprovisation verbunden mit Themen der Sexualität und Intimität sei nicht seine Welt und diese seien für ihn mit seiner Partnerin verbunden. Das Warm-up Modell KASBR möchte er nun einmal ausprobieren und dann vielleicht nochmals präzisieren. (145-151) Proband B1 regte an, das Warm-up-Modell KASBR allenfalls mit Bildern zu verknüpfen und zeitlich auszudehnen, um Übungen wie die Beckenschaukel noch vertiefen zu können. Grundsätzlich beschrieb er das Erlebte als eine positive Erfahrung. (157-162) (Plancard, 2022)

Proband B2 erinnerte sich beim Warm-up-Modell KASBR spontan an die angenehme Stimme des Autors und Workshop-Leiters während der Anleitungen und wie er sich am Boden liegend und auf diese Stimme lauschend gut entspannen konnte. (4-7) Eindrücklich war für ihn auch das Erlernen der Beckenschaukel, welche er spontan mit der Technik, die er vom Pilates kannte, verband, was er als spannend erlebte. Es war für ihn das Eintauchen in ein neues Bewusstsein der Sexualität, welches er von nun an ausprobierte. (12-17) Er nahm in diesem Zusammenhang die Wirkung des Atmens auf den Körper sehr bewusst wahr. (24-27) Töne und Geräusche für die Sexualität waren neu für ihn, und er erlebte sie als Befreiung (30, 32-33) und als eine neue sinnliche Erfahrung. (37) Das Umhergehen mit der Begegnung der anderen Probanden und mit der angeleiteten Variation des Tempos, erlebte er als lustig, lausbubenhaft. (44-53) Bei der Beckenschaukelübung am Stuhl angelehnt mit dem Erzeugen von Geräuschen und Tönen blieb er ernst und bei sich und fühlte sich durch die anderen Probanden, die sich ebenfalls darauf einliessen, getragen. (57-60) (Plancard, 2022)

Auf die Frage nach der direkten Wirksamkeit von Warm-up-Modell KASBR berichtete Proband B2 über die neue Ausdrucksmöglichkeit in der Sexualität und das Erleben einer sexuellen Befreiung. (70-71) Auch die Beckenschaukel erlebte er als interessant, wirksam und ein Element, das er und seine Partnerin weiterentwickeln möchten (75-80) und auch schon angewendet haben. (83-89) Es half ihm, um sich zu fokussieren (92) Auch spreche er mit seiner Partnerin nun mehr über Sexualität und atme und bewege sich bewusster (95-97) Auch der Ausdruck der Lust und seine Mimik habe sich laut seiner Partnerin verändert. (102-104) Proband B2 beschäftigt sich seit den Workshops mit dem Segeln vor dem *Point of no return*, moduliert den Rhythmus und das Tempo und spürt den Penis in der Scheide seiner Partnerin bewusster. (106, 115-116) Bezüglich der sexuellen Selbstsicherheit erlebte er eine Steigerung, er frage bei Verunsicherungen vermehrt nach und äussere seine Wünsche. (121-

126) Er fühlt sich vermehrt in der Eigenverantwortung und in der Verführungskompetenz. (131) Er gibt auch an, zufriedener in der Sexualität zu sein, obwohl seine Freundin gerade krank sei. Er macht auf diese Frage nur eine kurze Aussage. (133) Er sieht durchaus Parallelen zwischen Theaterimprovisation und Sexualität und beschreibt ein Improvisationserlebnis mit seiner Partnerin, indem sie sich zu Beginn gegenseitig das Gesicht angemalt hätten und dann weitergegangen seien, bis hin zum Koitus. (141-143) Als Anregung zu den Workshops gibt er mehr Zeit für das Geschehen an, insbesondere für den Teil, in dem sie, die Probanden, das Scheitern und Weitergehen improvisiert hätten. Das Erleben mit anderen Männern hat er als sehr stark erlebt. (151-160) (Plancard, 2022)

6.3.7 Subjektive Aussagen der Probanden im Zusammenhang mit dem Warm-up-Modell KASBR / Theaterimprovisation

Der Autor dieser Arbeit ging nach den Workshops jeweils mit den Probanden auf freiwilliger Basis etwas trinken, um das Erlebte gemeinsam ausklingen zu lassen. Dies verschaffte ihm die Möglichkeit, anhand der subjektiven Aussagen der Probanden wertvolle Daten zur Beantwortung der aufgestellten Hypothesen und der Forschungsfragen zu sammeln.

- Die Kommunikation über die Sexualität mit seiner Partnerin habe sich dank der Teilnahme an den Workshops verbessert. Sie hätten schon lange nicht mehr so gelacht und hätten sich dabei entspannt, so dass sie mühelos über das Thema sprechen konnten. Die Sexualität, so dünke es ihn, sei lockerer geworden.
- Aufgrund des Interesses und der Neugier zu den Workshops seiner Partnerin sei das Gespräch über die Sexualität neu entfacht worden und der Proband habe sich gerade dank den Workshops in der Lage gefühlt, entspannt und frei mit ihr darüber zu sprechen.
- Ein Proband berichtet, dass seine eigene Sexualität im Zusammenhang mit dem Einsatz von Tönen eine ganz neue Dimension bekam. Er kannte das so nicht und er getraute sich noch nie, beim Koitus Töne oder Geräusche zu erzeugen. Es eröffne ihm eine neue Qualität, die ungemein wohltuend, genusssteigernd und befreiend sei.
- Ein Proband berichtete über die neue Erfahrung mit der Beckenschaukel, indem er seinen Penis während dem Duschen bei der Selbstbefriedigung in seine röhrenförmig geformte Hand hineinstosse.
- Ein Proband berichtete über sein verbessertes Selbstwertgefühl nach der Teilnahme an den Workshops. Er habe vor dem Workshop oft den Koitus abgebrochen, wenn er Irritationen bei seiner Partnerin wahrnahm, und habe sich danach als Versager gefühlt. Er

glaubte, seiner Partnerin keinen guten Sex bieten zu können. Heute denke er aber auch an einen Interpretationsirrtum beiderseits und er getraue sich nun weiterzumachen, z.B. nach oder bei einem Stellungswechsel. Er sei nun mehr bei sich, also autozentriert.

- Ein Proband fragte den Autor nach einem der Workshops, ob er den Kurs auch in seiner schamanistischen Selbsterfahrungsmännergruppe an Wochenenden im Wald anbieten könne, was der Autor mit dem jetzigen Wissens- und Forschungsstand sowie aufgrund seiner persönlichen Einstellung zum Schamanismus ablehnte.
- Ein Proband berichtete nach der Teilnahme an den Workshops, dass sich bei ihm nichts Merkliches verändert habe, Theater sei nicht so sein Ding. Es sei aber eine gute Erfahrung gewesen.

- **Zusätzliche Beobachtung des Autors dieser Arbeit:**

Bei allen Teilnehmern hat sich der Rhythmus nach dem Ausprobieren bei moderat und beim Muskeltonus bei tonisch, fließend, eingependelt.

Eindrücklich zu beobachten war die Stimmung der Probanden vor der Durchführung des Warm-up-Modells KASBR, tendenziell scheu und egozentriert, nach dem Warm-up-Modell KASBR, neugierig und offenherzlich.

6.4. Zusammenfassende Aussagen

Bei sämtlichen Einschätzungen der Probanden blieb die Veränderung der Punktzahl nach dem Warm-up-Modell KASBR als niedrigster Wert gleich oder veränderte sich nach oben, was einer Tendenz zu einer Steigerung der Wahrnehmungen entspricht. Bei einem Probanden blieb subjektiv alles gleich. Beide Probanden, die sich für das Interview zur Verfügung stellten, konnten über veränderte oder bewusstere Wahrnehmungen und Ausdrucksmöglichkeiten sowie Entspannungsmöglichkeiten und Genussfaktoren berichten. Bei beiden hatte die Teilnahme an den Workshops eine differenzierte Auseinandersetzung mit der Sexualität zur Folge, beim Probanden B1 eher auf der analytischen Ebene, beim Probanden B2 auf der emotionalen und auch praktischen Ebene. Sowohl Proband B1 wie B2 fühlten sich in ihrer Männlichkeit angesprochen, was sie sich selbstbewusst fühlen liess und B1 auch als «gesunden Machismo» beschrieb.

Die subjektiven Aussagen ergaben vereinzelt eine Veränderung in der Kommunikation mit den Partnerinnen, eine Anwendung der Beckenschaukel, den neuen Einsatz von Tönen, eine Steigerung des Selbstwertgefühls in der Sexualität im Zusammenhang mit Autozentrierung und eine Steigerung des Genusses und des Wohlbefindens. Einzig eine Aussage ergab keine Veränderung an, was auf den skaliert dargestellten Ergebnissen sichtbar ist.

Die subjektiven Aussagen ergaben vereinzelt eine Veränderung in der Kommunikation mit den Partnerinnen, eine Anwendung der Beckenschaukel, den neuen Einsatz von Tönen, eine Steigerung des Selbstwertgefühls in der Sexualität im Zusammenhang mit Autozentrierung und eine Steigerung des Genusses und des Wohlbefindens. Einzig eine Aussage ergab keine Veränderung an, was auch in der Darstellung auf den skaliert dargestellten Ergebnissen sichtbar ist. Der Autor erlebte die Probanden in der Stimmung nach der Durchführung des Warm-up-Modells KASBR als neugierig und offenherzlich, davor als scheu und egozentriert.

7 Diskussion

In diesem Kapitel wird der Autor dieser Masterarbeit die Hypothesen und die Forschungsfragen kritisch überprüfen bzw. beantworten. Dies geschieht über die Verbindung der Theorie mittels der getätigten Literaturrecherche zu den gesammelten Daten der Feedbackbögen der Probanden, aus den Interviews mit den Probanden B1 und B2 sowie aus den subjektiven Aussagen der Probanden. Der Autor dieser Arbeit bezieht sich bei der Beantwortung dieser Forschungsfrage auf das Gesamtpaket des Warm-ups-Modells KASBR und Theaterimprovisation.

7.1. Reflexion der Hypothesen

7.1.1 Das Warm-up-Modell KASBR bringt die Probanden in einen körperlichen und mentalen Zustand, in dem sie entspannt sind und die bewusste Wahrnehmungsfähigkeit gesteigert wird

Aufgrund der Auswertung gibt es Daten, die diese Hypothese stützen. Allerdings geben zwei von acht Probanden gemäss der Skala Tab. 1) an, keine Veränderung erfahren zu haben. Der Modus ist jedoch vor der Durchführung des Warm-up-Modells KASBR 4, danach 5, was insgesamt einer leichten Veränderung nach oben entspricht. Daten der beiden Interviews geben eine klare Aussage, dass die Probanden in einen angenehmen und entspannten körperlichen Zustand und sowohl Proband B1 wie auch Proband B2 nach der Körperübung mit dem Warm-up-Modell KASBR sich im Hier und Jetzt wohlfühlten, obwohl sie angaben, unmittelbar vor dem Workshop hohem Alltagsstress ausgesetzt gewesen zu sein.

Diese Entspannungsreaktion ist auch mit der neurobiologischen Forschung von Hüther im Zusammenhang mit Embodiment erklärbar, wo er aufzeigt, dass alles, was im Hirn geschieht, einen unmittelbaren Einfluss auf den ganzen Körper hat. Bei der Anwendung des Warm-up-Modells KASBR liess sich das Gehirn der Probanden auf die Stimme und die Anweisungen des Improvisationsleiters ein, was ihren Körper in kurzer Zeit zur Ruhe kommen liess. Man kann davon ausgehen, dass sich die Herzfrequenz absenkte und der Atem tiefer, regelmässiger und langsamer wurde. Den Probanden ist es offensichtlich gelungen, die Signalmuster vom autonomen Nervensystem von der eben erlebten Alltagssituation zu lösen. Dies geschah über die Veränderung von Haltung und Spannung in der willkürlichen und der unwillkürlichen Muskulatur. Das Gehirn übernahm die Kontrolle und sendete Botenstoffe in den Körper, die die entsprechenden Vitalfunktionen beruhigten. Dies veränderte die Gefühle und in der Folge wiederum das Denken sowie das vegetative Nervensystem, in dem der Parasympathikus für Entspannung sorgt, wie in der Polyvagal-Theorie beschrieben. Gehirn und Körper gehören untrennbar als Einheit zusammen, denn in der Ruhe liegt die Kraft. (Tschacher et al., 2017), (Levine, n.d.), (Richard, 2015)

7.1.2 Das Warm-up-Modell KASBR erweitert das Bewusstsein für Körper, Atmung, Sprache, Bewegung und Rhythmus

Der Autor dieser Arbeit hatte die Gelegenheit, bei allen Workshops mit dem Warm-up-Modell KASBR und der anschliessenden Theaterimprovisation vor Ort präsent zu sein und eindruckliche und forschungsrelevante Beobachtungen zu machen und als Daten zu

verwerten. Einerseits beobachtete er Veränderungen in der Emotionalität der Probanden nach der angeleiteten Tiefenentspannung von Körper, Atmung und Sprache. Die Probanden wirkten ruhiger, entschleunigt, liessen sich in einer für sie bequemen Position nieder und waren in der Lage, miteinander in Kontakt zu treten. Andererseits veränderte sich allmählich die gesamte Haltung der Probanden, die äussere und die innere. Diese kann als ein männliches inneres Aufrichten beschrieben werden, eine wundersame Verwandlung von Narzissmus und Exhibitionismus, beides in abwechselnder Beziehung. Man könnte es auch als ein positiv machoides Verhalten interpretieren. Im Narzissmus und im Exhibitionismus sind zwei Aspekte verborgen, die innerhalb der sexuellen Selbstsicherheit im Modell Sexocorporel umschrieben werden. Narzissmus definiert die Selbstbezogenheit und damit die Wahrnehmung der eigenen Attraktivität, der Exhibitionismus auch die Selbstsicherheit, sich in seiner Geschlechtszugehörigkeit zu zeigen und sich dabei begehrenswert zu fühlen. (Gehrig, 2020) Der Modus der Körperwahrnehmung stieg nach der Durchführung des Warm-up-Modells KASBR um 1 an, der der Atmung blieb gleich und die Veränderung des gemessenen Modus in Bezug auf die Sprache blieb ebenfalls gleich. Individuell zeigten sich sehr verschiedene Resultate, so gab es Veränderungen bei der Atmung von 1-4, bei der Sprache von 1-2. Bei den letzteren Elementen des Warm-up-Modells KASBR, also im Teil Bewegung und Rhythmus, wurden die einfache und die doppelte Beckenschaukel geübt, bei der Oberkörper und Brustbereich dazukamen. Die Einschätzung auf den Feedbackbögen bei der Veränderung des Bewusstseins für die Bewegung zeigte eine Veränderung des Modus von vorher 5 und nachher 5 bzw. 7, also eine leichte Tendenz nach oben, beim Bewusstsein für den Rhythmus lag der Modus vorher bei 5, danach bei 6 bzw. 7 bzw. 8, ebenfalls ein leichter Anstieg der Einschätzung für das Bewusstsein. Es fiel dem Autor auf, dass bei der Verstärkung der gespielten Intrusivität, wo auch die Sprache und stöhnende Töne als Element dazukamen und sinnbildlich mit dem Arm und der Faust die Bewegung des Penis von hinten nach vorne intensiviert gezeigt und angeleitet wurde, die Selbstbezogenheit respektive der Narzissmus bis hin zum Exhibitionismus an Emotionalität noch stärker wurde und die grosse Freude am gemeinsamen Tun vehement zunahm. (Schütz, 2021) Auch in den Aussagen der Probanden kam das Element des sich «extrem männlich» Fühlens vor. Es erinnerte an etwas Urmenschliches, Animalisches bis hin zum primatenhaften Verhalten. Einige der Probanden gaben an, dass sie diese Situation als sehr befreiend und als Höhepunkt in der letzten Warm-up Übung erlebt hatten.

Die Einschätzungen der Probanden zum Bewusstsein für die Sexualität, obwohl diese nach der Durchführung des Warm-up-Modells KASBR inklusive Theaterimprovisation gemessen wurde, bringt der Autor dieser Arbeit hier ein. Der Modus liegt vor der Durchführung des Warm-up-Modells KASBR und Theaterimprovisation bei 5, danach bei 6, was einer leichten Veränderung nach oben entspricht. Diese Aussage darf nach der Einschätzung des Autors sicherlich als diese Hypothese stützen betrachtet werden, da er hier sehr klar das Bewusstsein anspricht.

Dem Forschungszweck entsprechend diente die Anleitung des Warm-up-Modells KASBR als wichtige Vorbereitung und Überleitung in die anschliessende Theaterimprovisation und half den Probanden, im Kontext des freien Improvisationsspiels nach der Pause loszulegen. Nach Auswertung der zur Verfügung stehenden Daten mit leichter Tendenz nach oben stuft der Autor seine Hypothese als bestätigt ein, er wird sich im Kapitel «Limitationen» noch dazu äussern.

7.1.3 Das Warm-up-Modell KASBR / Theaterimprovisation steigert die sexuelle Selbstsicherheit der Probanden

«Sexuelle Selbstsicherheit bedeutet einerseits die Zufriedenheit mit der eigenen Männlichkeit oder Weiblichkeit und die Fähigkeit, sich selbst zu erotisieren. Andererseits meint es die Fähigkeit, sich anderen sexuell begehrenswert und liebenswert zu zeigen.» (Gehrig, 2020)

Der Autor dieser Arbeit beobachtete und die Probanden beschrieben, ganz im Sinne der Hypothese, eine Kraft von innen heraus. Sie zeigten und fühlten sich männlich, in ihrer Geschlechtszugehörigkeit bestätigt, sie fühlten sich stolz bis hin zu begehrenswert. Sie empfanden sich im Erlangen der Kompetenz, sich frei und hemmungslos zu zeigen, als selbstbewusst männlich und es machte ihnen sichtlich grosse Freude. Bei der Einschätzung der sexuellen Selbstsicherheit stellte der Autor dieser Arbeit vor der Durchführung des Warm-up-Modells KASBR und Theaterimprovisation einen Modus von 4, danach von 5 fest, was einer leichten Steigerung entspricht. Ebenfalls bestätigt sich die Anwendung des Warm-up-Modells KASBR als ein funktionierendes Stressmanagement, das den Probanden und dem Autor dieser Arbeit Freude bereitete, weil es gelungen ist, die Probanden bei einer Stressreduktion zu begleiten bzw. diese so anzuleiten und zu erfahren, dass es sich für sie nach einer selbst gemachten, also kreativen Freiheit, ggf. auch in Verbindung mit Sexualität und sexueller Selbstsicherheit, anfühlt. Auch diese Hypothese bestätigt der Autor vorsichtig, ebenfalls mit dem Hinweis auf das Kapitel 7.3. Limitationen.

7.1.4 Das Warm-up-Modell KASBR / Theaterimprovisation steigert die sexuelle Zufriedenheit der Probanden

Zufriedenheit bedeutet, innerlich ausgeglichen zu sein und nichts anderes zu verlangen, als man hat, oder mit den gegebenen Verhältnissen, Leistungen oder Ähnlichem einverstanden zu sein, nichts auszusetzen zu haben. So ist man zufrieden (etwa mit sich und der Welt). (Abele, 2014)

Nach der Durchführung des Warm-up-Modells KASBR wurden die Probanden angeleitet, in ihrer ersten Theaterimprovisation mit freiem Körpereinsatz ohne Sprache ihre narzisstische Selbstdarstellung mit Fokus auf die anderen Mitspieler auszuprobieren. Daraus entstanden die wie oben erwähnten urmenschlichen bis animalischen Formen, die sie als Gruppe lustvoll mehrmals wiederholten. Die Anleitung des Improvisationsleiters, keine Sprache und Töne im offenen Theaterraum zu gebrauchen und nur den Körper zu nutzen, um sich auszudrücken, setzten sie eindrücklich um. Sie improvisierten sehr intensive Bildchoreografien, und es entstand ein gemeinsamer Gruppentanz, ein immer wieder überraschendes Bild, das sich mehrmals erneuerte, sobald ein Proband der Gruppe etwas Neues einbrachte. Dies beeindruckte und entzückte sowohl die restlichen Probanden, die sich zwischendurch als Zuschauer an den Rand stellten, als auch den Improvisationsleiter. Zwei Stühle waren gleichzeitig für die Sprachimprovisation ohne Bewegung reserviert. Der Theaterimprovisationsleiter musste die Spieler nur selten auf den abgemachten Rahmen hinweisen. Dies war umso beeindruckender, als die meisten der Probanden Laien waren, die zuvor noch nie Theaterimprovisation gesehen oder gar gemacht hatten. Nach all diesen Übungen und Improvisations-Spielen wirkten die Probanden auf den Improvisationsleiter zufrieden und gut entspannt, im Hier und Jetzt.

Bei der Einschätzung durch die Probanden nach der sexuellen Zufriedenheit war der Modus vor der Durchführung des Programms bei 4, danach bei 5, was eine kleine Tendenz nach oben zeigt.

Interessant und die Hypothese stützend, sind auch hier die Rückmeldungen der Probanden, dass ihnen die Anleitung mit klaren Einschränkungen geholfen habe, sich selbstsicher und frei zu fühlen. Die Authentizität, die Freude und das Wohlfühlen in allen vier Workshops ist rückblickend auf die positive Grundhaltung sowie auf die wertschätzende gegenseitige Kommunikations- und Feedback-Fähigkeit aller Teilnehmer zurückzuführen. Dies kam jeweils klar beim anschließenden Austausch zur Sprache. Die Probanden strahlten auf den Improvisationsleiter auch hier eine Zufriedenheit aus.

Auch diese Hypothese kann insgesamt mit einer leichten Veränderung der Einschätzungen durch die Probanden nach oben, deren Aussagen und den Beobachtungen des Autors dieser Arbeit als tendenziell bestätigt dargestellt werden, mit dem Hinweis auf den kritischen Abschnitt «Limitationen».

7.2 Beantwortung der Forschungsfragen

7.2.1 Welche Veränderungen der sexuellen Selbstsicherheit mittels des Warm-up-Modells KASBR / Theaterimprovisation werden im Verlaufe des Programms von den Probanden wahrgenommen?

Anhand der Messung der Einschätzung der Probanden auf die Fragen nach sexueller Selbstsicherheit vor und nach Theaterimprovisation und dem vorgängigen Warm-up nach Modell KASBR, lässt sich diese Forschungsfrage aufgrund der Ergebnisse und der angewandten Methodik wissenschaftlich nicht abschliessend beantworten. Der Modus der Einschätzung auf diese Frage durch die Probanden vorher und nachher verändert sich um 1 nach oben, was einer minimalen Veränderung entspricht. Ein Proband gab eine Veränderung von 3 und einer keine Veränderung an.

Aussagekräftiger zur Beantwortung sind die Daten aus den Interviews und aus den subjektiven Aussagen der Probanden. So äusserte ein Proband im Interview sein sehr selbstbewusstes Gefühl und ein stark männliches Erleben für sich selbst, getragen durch die Gruppenzugehörigkeit. Aufgrund der Teilnahme an den Workshops ist er motiviert und gestärkt, in der Partnerschaft vermehrt über Sexualität zu sprechen und Neues auszuprobieren. Er legt die Workshops als positives Erlebnis ab, obwohl er durch viel Neues, wie z.B. Töne und Sprache zu verwenden sowie den Körper als Ausdruck von Kunst und nicht Sport einzusetzen, auch Verunsicherung erfuhr. Er könnte sich vorstellen, die Workshops noch einmal zu besuchen, um das Gelernte zu verankern. Er ist motiviert und würde sich auch trauen, mit seiner Partnerin in der Sexualität Neues auszuprobieren.

Der zweite Proband gab im Interview an, ein neues Bewusstsein für die Sexualität erfahren zu haben. Er fühlte sich auch in der Gruppe so gestärkt, dass er ernst und ganz bei sich bleiben konnte. Den Einsatz mit Tönen und der doppelten Beckenschaukel erlebte er geradezu als Befreiung, weil er sich traute, diese Elemente einzusetzen und vorgängig mit seiner Partnerin darüber zu sprechen. Auch dies stärkte sein Selbstbewusstsein, denn durch diese Gespräche konnten viele nonverbale Missverständnisse in ihrer Sexualität geklärt werden. Er nimmt seine

Atmung und seine Bewegungen bewusster wahr und kann sie gezielter einsetzen. Auch seine Mimik während der Sexualität hat sich laut seiner Partnerin verändert, wirke authentisch, was ein Ganz-bei-sich-Sein bedeutet und Voraussetzung für ein starkes Selbstbewusstsein ist und lässt ihn autonomer handeln. Er traut sich, seine Wünsche auszudrücken und nach denen seiner Partnerin zu fragen.

Er konnte Parallelen von Theaterimprovisation mit seiner Sexualität verbinden und Stolpersteine in der Paarsexualität neu improvisatorisch gestärkt angehen.

Auch andere Probanden berichteten spontan über eine verbesserte Kommunikation in Bezug auf Sexualität in der Partnerschaft. Ein Proband traute sich in der Selbstbefriedigung neu, die Beckenschaukel einzusetzen. Ein anderer berichtete über mehr Selbstbewusstsein bei Irritationen während der Sexualität mit seiner Partnerin. Ein Proband beschrieb, keine merkliche Veränderung in Bezug auf das sexuelle Selbstbewusstsein registriert zu haben.

Aus dem Experteninterview sind eindruckliche Parallelen vorhanden, die mit den Aussagen über das sexuelle Selbstbewusstsein der Probanden in Verbindung gebracht werden können. So unterstreicht der Experte Peter Honegger mit seiner Aussage jene des Probanden B2, der sich einerseits vermehrt autozentriert erlebt, andererseits aber ein gestärktes Bewusstsein für die körperlichen Wahrnehmungen auch in der Paarsexualität erfährt: «Das Spiel funktioniert nicht, wenn man zu sehr mit sich selbst oder zu sehr beim anderen unterwegs ist.» (Honegger, 2022)

Auch spricht Proband B2 von einer Befreiung, die er durch Elemente aus den Workshops erlebt hat, einer inneren Befreiung. Honegger beschreibt diese Art von Freiheit als eine geerdete Freiheit und verbindet sie mit dem Spiel in einer klaren Struktur. Er erklärt, dass klare Strukturen in der Theaterimprovisation Boden, Realität und Widerstand geben. (Honegger, 2022) Der Proband scheint mit Struktur in der Paarsexualität und der inneren Befreiung gut ausbalanciert zu sein.

Sowohl Proband B2 wie auch Honegger sprechen von der Irritation in der Paarsexualität. Honegger beschreibt es als etwas Selbstverständliches und unausweichlich, und dass sich das Paar infolge solcher Irritationen immer wieder neu definieren muss. (Honegger, 2022) Der Proband geht dieser Aussage entsprechend gestärkt aus den Workshops hervor, indem er Irritationen nun neugierig und mit der gesteigerten Fähigkeit von Improvisation begegnet.

Der Sexualtherapeut Clement bestätigt die Aussagen von Honegger, indem er den Weg vom Ernst zum Spiel und zurück benennt. Er beschreibt die Lösungsperspektiven, die zu den beiden Konfliktachsen gehören, also Balance und Entwicklung, die sich nicht nur inhaltlich,

sondern auch in ihrer Form und im Ton, der Musik in der Prozesssteuerung, unterscheiden. (Clement, 2019)

Auch E.E. Schütz und A. Bischof-Campbell lehren, dass Fantasie, Bewegung und Rhythmus in der Sexualität die Erregung steigern und Fortgeschrittene so beim Geschlechtsverkehr einen grösseren Genuss erleben. Vor allem beim Üben mit sich selbst und beim Üben mit Paaren im paartherapeutischen Setting besteht die Möglichkeit, mit klaren Strukturen und Aufgaben, wie zum Beispiel der einfachen oder doppelten Beckenschaukel, die Menschen in einen erregten Zustand zu bringen und ihnen damit eine neue Erfahrung zugänglich zu machen. Dies fördert wiederum die sexuelle Selbstsicherheit. Die Quelle stammt aus dem Seminar Modul 3, Block 15 A. Bischof-Campbell und E. E. Schütz im Modul 3, Block 16, 2020. (Bischof-Campbell, 2020), (Schütz, 2021)

Diese Aussagen unterstreichen auch die Veränderungen, die Probanden der Workshops beschrieben. Ein Proband äusserte das starke Gefühl seiner Männlichkeit. Im Konzept Sexocorporel wird die sexuelle Selbstsicherheit und das damit verbundene Geschlechtszugehörigkeitsgefühl von zentraler Bedeutung beschrieben. Die sexuelle Selbstsicherheit wird dabei als der Stolz auf die eigene Weiblichkeit und Männlichkeit, das heisst auf die Identität, also Zugehörigkeit, beschrieben. (Desjardins, 2008)

Auch diese Daten zur Beantwortung dieser Forschungsfrage entsprechen, wie schon im Abschnitt 7.1 erwähnt, einer kleinen Menge, worauf der Autor dieser Arbeit im Abschnitt «Limitationen» eingehen wird. Diese Forschungsfrage kann nicht vollständig beantwortet werden. Die beschriebenen Resultate stellen allenfalls eine Basis für weitere Forschung dar.

7.2.2 Welche Veränderungen der sexuellen Zufriedenheit der Probanden und allenfalls des*der Partners*Partnerin zeigen sich im Verlauf des Programms?

Die Frage nach der Zufriedenheit in der Sexualität ergab einen Modus von 4 vor der Durchführung der Workshops und 5 danach, was mit einer Differenz von 1 einer leichten Tendenz nach oben entspricht. Zieht man die Messung der sexuellen Qualität und die der Qualität in der Paarkommunikation über die Sexualität zur Beantwortung dieser Forschungsfrage bei, liegt der Modus der Qualität in der Sexualität vor und nach der Durchführung des Warm-up-Modells bei 5, bei der Frage nach der Qualität in der Paarkommunikation über die Sexualität vor der Durchführung bei 5, danach bei 6, 7 und 9. Auch da lässt sich eine leichte Tendenz nach oben feststellen. Die Aussagen der interviewten Probanden B1 und B2 ergeben eine geringe Datenlage. Beide sprechen von einer verbesserten

Paarkommunikation über die Sexualität. Es wird dabei auch gelacht, was einen indirekten Hinweis zur Zufriedenheit im Hier und Jetzt ergibt.

Proband B2 bezeichnet sich in einer kurzen Aussage als zufrieden in seiner Sexualität, geht jedoch nicht genauer darauf ein. Die vereinzelt unterschiedlichen Angaben zur Einschätzung zur Veränderung in der Qualität der Sexualität und der Veränderung der Qualität in der Paarkommunikation zur Sexualität können als leichte Veränderung im Sinn einer Steigerung verbucht werden. Gemäss den subjektiven Aussagen wurden mindestens vereinzelt Partnerinnen in den Prozess miteinbezogen, was bei diesen Interesse und Neugier auslöste und bei einem Probanden auch zu einer Lockerung in der Paarsexualität führte, was sicherlich als Steigerung der Zufriedenheit beider interpretiert werden kann.

Laut Sexocorporel ist Sexualität ein lebenslanger Lernprozess. (Schütz, 2021) Geht man davon aus, dass bei den Probanden mit der Teilnahme an diesen Workshops ein Prozess angestossen wurde, ist es nicht erstaunlich, dass sie sich weniger zu der Zufriedenheit als zu den Veränderungen, die das Selbstbewusstsein beeinflussen, äusserten.

Auch diese Forschungsfrage kann der Autor dieser Arbeit anhand seiner Möglichkeiten zur Forschung in dieser Arbeit nur teilweise beantworten. Es wäre aus seiner Sicht sinnvoll, weitere Forschung zur Vervollständigung einer wissenschaftlichen Aussage auf diese Frage zu verfolgen.

7.3 Limitationen

Nach der Diskussion der Forschungsfragen und der Untersuchung der Hypothesen sollen im vorliegenden Teil kritische Anmerkungen zur angewandten Methodik und der Umsetzung des Forschungsprojekts vorgenommen werden. Es wird das Ziel verfolgt, die Einschränkungen und mögliche Fehlerquellen der Untersuchung zu verdeutlichen und zu reflektieren. Vorab ist zu nennen, dass im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten die Daten nicht repräsentativ erhoben werden konnten, da der definierte Zeitraum für diese Masterarbeit für eine solche Untersuchung zu gering war und der Autor dieser Arbeit keine repräsentative Gruppe zusammenstellen konnte.

Durch die qualitative Herangehensweise mittels Erhebung von Daten aus zwei Interviews mit zwei Probanden, einer Datenmenge an subjektiven Aussagen der übrigen Probanden sowie mit einer Einschätzung mittels Skalierungsfragebogen, konnten die Forschungsfragen sowie die Untersuchung der Hypothesen nicht vollständig beantwortet bzw. bestätigt werden. Ursprünglich hatte der Autor die Forschungsfrage nach den Veränderungen in der Kontrolle über die Erregungssteigerung mittels Warm-up-Modell KASBR im Verlaufe des Programms

vorgesehen. Bei der konkreten Umsetzung der Planung stellte er jedoch fest, dass dies in diesem Rahmen nicht durchführbar war. Es hätte zu viel Aufwand dargestellt, die Probanden auf diesen spezifischen Inhalt vorzubereiten. Auch wäre es sinnvoll gewesen, die Fragen der Feedbackbögen vorgängig mit den Probanden genauer zu klären bzw. mit ihnen zu definieren, was mit den einzelnen Fragen zu den Einschätzungen genau beabsichtigt wird, wobei die Einschätzung immer subjektiv und nicht arithmetisch messbar geblieben wäre. Dies wiederum hätte sehr viel mehr Zeit in Anspruch genommen, welche dem Autor nicht zur Verfügung stand.

Es kann jedoch Einblick gegeben werden in die Parallelen zwischen der Wirkung von Theaterimprovisation mit der vorgängigen Durchführung des Warm-up-Modells KASBR sowie einem allfällig therapeutischen Nutzen. Der Autor begab sich mit seinem Forschungsthema dieser Masterarbeit in Verbindung mit Sexologie auf ein vollkommen neues Terrain. Er versuchte, sich darin zu orientieren und gewisse Strukturen zu den Parallelen von Theaterimprovisation für die Nutzung in der Sexualtherapie zu erarbeiten. Dies ist ihm nach seiner Einschätzung ansatzweise gelungen, lässt jedoch auch noch Raum offen für weitere Forschung. Er hofft, dass er mit dieser Arbeit einen interessanten Aspekt als Möglichkeit für eine spielerische Form in der Sexualtherapie aufzeigen konnte, von dem*den auch interessierte Therapeut*innen profitieren dürften. Das Warm-up-Modell KASBR, verbunden mit Theaterimprovisation allein, ist jedoch nicht qualifiziert, eine Sexualtherapie zu ersetzen. Es ist dem Autor dieser Arbeit wichtig, dies festzuhalten und verweist auf seine klaren Strukturen in der Spiel-Anwendung seines Modells hin.

8 Offene Forschungsfragen und Ausblick

Der Autor dieser Arbeit hat beobachtet, wie sich seine Probanden beim Warm-up-Modell mit KASBR und der anschliessenden Theaterimprovisation physisch und psychisch positiv veränderten. Es war ihm immer bewusst, dass er eine Sorgfaltspflicht und Mitverantwortung trägt an dieser Veränderung.

Seine Forschungen haben ihn motiviert, eine Weiterentwicklung seines Modells des Warm-up-Modells KASBR zu verfolgen und es allenfalls als mögliches Instrument für eine sexualtherapeutische Anwendung zu vollenden, die klar verständlich und in der Praxis einfach zu handhaben ist. Er ist nach dieser Erfahrung bereit, den Rahmen zu öffnen, für Frauen, Paare, kurz, für alle interessierten Menschen. Er wird die Anregung seiner Probanden nach mehr Zeit für die Workshops befolgen. Voraussetzung wird immer die Affinität und Neugierde

des*der Therapeuten*Therapeutin und des*der Klienten*Klientin zum spielerischen Element der Theaterimprovisation sein.

9 Schlusswort

Jetzt, am Ende dieser Arbeit, kann ich sagen, dass das Improvisationstheater und das dazugehörige Warm-up-Modell KASBR, welches anfänglich keine explizite therapeutische Intension verfolgte, sondern vorerst ein wissenschaftliches Experiment für die Beantwortung der Forschungsfragen und Überprüfung der Hypothesen dieser Masterarbeit sein wollte, über ein gutes Potenzial als mögliches sexologisches Arbeitsinstrument verfügt. Es bietet eine sozialbezogene Erfahrung und ein emotionales Abenteuer, das die Probanden spielerisch mit ihrer eigenen, intimsten Sexualität verbinden können, ohne dass es ihnen peinlich oder lächerlich vorkommen muss. An dieser Stelle möchte ich auch noch einmal allen Probanden ein grosses Lob aussprechen und herzlich danken.

Für Therapeuten*Therapeutinnen in vielen Bereichen wiederum kann dieser improvisatorische Ansatz auch therapeutisch von Nutzen sein. Eine vielversprechende Möglichkeit, die Menschen in Gruppen, zu zweit oder einzeln ganzheitlich zu erfassen und ihnen das Rüstzeug für sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit auf so lustvolle wie ernsthafte Art näherzubringen. Ich wünsche allen Menschen, die keinen oder wenig Bezug zu ihrer Sexualität haben, dass sie ihren Körper dadurch so kennen lernen dürfen und dass sie auch mit Stolpersteinen lustvoll spielen und sich weiterentwickeln können.

Besonders erfreulich ist die Erkenntnis, dass die Veränderung der sexuellen Selbstsicherheit und damit hin zur Veränderung zur sexuellen Zufriedenheit mit Theaterimprovisation und dem Warm-up-Modell KASBR gleich wie beim Modell Sexocorporel ressourcen- und gesundheitsorientiert herbeigeführt werden. (Schütz, 2021)

«Die grundlegende Regel, wonach Spiel kein Spiel, sondern todernst ist, macht das Leben zu einem Spiel ohne Ende, das eben nur der Tod beendet. Und - als wäre das nicht schon paradox genug - hier liegt eine zweite Paradoxie: Die einzige Regel, die dieses todernste Spiel beenden könnte, ist nicht selbst eine seiner Regeln, für sie gibt es verschiedene Namen, die an sich ein und dasselbe bedeuten: Fairness, Vertrauen, Toleranz und Improvisation.» (Watzlawick, 2011)

Das Kennenlernen meiner eigenen Person, meines Körpers und meiner Sexualität während des Studiums und der Prozess während der Masterarbeit ist ein Geschenk.

Literaturverzeichnis

- A, Cyna AM, Yip P, Chooi C, M. P. Non-pharmacological interventions for assisting the induction of anaesthesia in children (Review), Pub. L. No. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 7. Art. No.: CD006447., 122 (2015). Israel.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD006447.pub3>
- Abele, A. E. (2014). Zufriedenheits Quelle. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01320>
- Auffarth, C. (2000). Metzler *Lexikon Religion*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2002. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-476-03705-3>
- Balme, C. (2014). *Einführung in die Theaterwissenschaft*. In Erich Schmidt Verlag. Berlin: Erich Schmidt Verlag GmbH & Co. KG, Berlin 2014. Retrieved from <http://dnb.d-nb.de>
- Bamberger, G. (2015). *Lösungsorientierte Beratung* (5. überarb.). Weinheim: Beltz.
- Bertram, Georg W.; Rüsenberg, M. (2021). *Improvisieren! Lob der Ungewissheit*. 2021 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH.
- Bischof, Gehrig. (2021). *Ausbildungsblock in Sexocorporel*, ZISS, Zürich. Uster: ISP Uster Master Art of Sexologie III.
- Bischof-Campbell, A. (2012). *Das sexuelle Erleben von Frauen und Männern als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens in Selbstsicherheit* (No. Heft 1-5). Zürich. Modell - Sexocorporel. Uster: ISP Uster Master Art of Sexologie III.
- Bischof, K. (2021). *Ausbildungsblock in Sexocorporel*, ZISS, Zürich. Modell - Sexocorporel. Uster: ISP Uster Master Art of Sexologie III.
- Burri, A. (2020) <https://www.psychologie.uzh.ch/> A., B. (2020). *Auch ein Frauenthema: Männliche Sexualprobleme*. Der Hausarzt 4/2020. Uni. Spital ZH, Retrieved from <https://www.iscss21.com/de/bereiche/hea/psypath/Ehemalige/Burri-Andrea.html>
- Blake, C. (2015). *Wie mediale Körperdarstellungen die Körperzufriedenheit beeinflussen. Eine theoretische Rekonstruktion der Wirkungsursachen* 2015. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Bundesamt für Statistik (BfS). (2021). Sexuell übertragene Infektionen und Hepatitis B/C in der Schweiz im Jahr 2020: eine epidemiologische Übersicht Männer. Retrieved from <https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/mt/p-und-p/hiv-sti-statistiken-analysen-und-trends/hiv-sti-epizahlen-2020.pdf.download.pdf/bu-48-hiv-sti-hepbc-2020-de.pdf> (Abgerufen 2022. 22. 07)

- Cauldwell, D. O. (2001). Psychopathie transsexuales, in: *Sexology, Transvestism: Men in Female Dress 1951*. Retrieved from https://web.archive.org/web/2009080507101http://www.symposion.com/ijt/cauldwell/cauldwell_05.htm
- Clement, U. (2019). *Systemische Sexualtherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dana, D. A. (2022). *Der Vagus-Nerv als innerer Anker*. München: Kösel-Verlag (26. April 2022).
- David Aldridge, J. F. (2009). *Music and Altered States: Consciousness, Transcendence, Therapy and Addictions*. Jessica Kingsley.
- Desjardins, J.-Y. (2008). *Institut Sexocorporel International* 2008. Retrieved from [https://sexocorporel.com/de/was-ist-sexocorporel/\(2022\)](https://sexocorporel.com/de/was-ist-sexocorporel/(2022))
- Dixon, R. (2000). Im Moment. *Theaterkunst Improtheater - Reflexion und Perspektiven*. Impuls - Theater - Verlag / Buschfunk Medien.
- Dominik Schweiger, Michael Staudinger, N. U. (2004). *Improvisation über „Improvisation“ Musik-Wissenschaft an ihren Grenzen* (Manfred An). Frankfurt am Main / Wien: Verlag Der Wissenschaften.
- Döring, N., & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und evaluation*. Wiesbaden: Springer-Verlag. Bortz, J. (2010). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften / Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler*. Berlin.
- Ebert, G. (1999). *Improvisation und Schauspielkunst*. Berlin: Henschel-Verlag.
- Erni, Ch., Tank, U. (2020). Feldenkrais / (Kurs MA III, vom Block 28 am 25. 26. September 2020 bei Christina Erni Tank). Retrieved from <https://erni-tank.ch/>
- Fox, J. (n.d.). *Playback Theater*. Köln: in Scenario Verlag, Übersetzung aus dem Amerikanischen v. Arping, Marlis; amerikanische Originalausgabe , Acts of Service. Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonsc.
- Gehrig, P. (2020). *Wissenschaftliche Grundlagen des Sexocorporel*. In die deutschsprachige Sexualwissenschaft. Zürich.). Ausbildungsblock in Sexocorporel, ZISS, Zürich. Modell - Sexocorporel. Uster: ISP Uster Master Art of Sexologie III.
- Gehrig, P., Gabban, C. G., Weber, I. H., Bischof, K., Fuchs, S., Andreska, L., Kneubühler, B. (2021). 4.2.3 *Sexuelle Selbstsicherheit*. Retrieved from <https://www.ziss.ch/sexocorporel-konzept/sexodynamisch/>
- Gemoll, C. (2019). *Körper-Tanz-Sexualität - Einfluss des choreografierten Tanzes auf die weibliche sexuelle Selbstsicherheit*.

- Gola, P., Schomerus, R., Klug, C., & Körffer, B. (2015). *BDSG: Bundesdatenschutzgesetz*. CH Beck. Verlag C.H. Beck München 2015. Retrieved from https://www.soldan.de/media/pdf/d0/ff/11/9783406671760_LP.pdf
- Hellermann, B. (2021). Albert Einstein: Seine schönsten Zitate. Retrieved from <https://www.geo.de/geolino/mensch/19221-rtkl-sprueche-albert-einstein-seine-schoensten-zitate>
- Hirsch, I. (2020). *Überblick über sexuelle Funktionsstörungen bei Männern*. Retrieved from <https://www.msmanuals.com/de/heim/authors/hirsch-irvin>
- Honegger, P. (2022). *“Dancing in the Paradox.”* Zürich: U.S. *Improvisation und Theater ein Persönliches Gespräch*.
- Hopf, C. (2016). *Forschungsethik und qualitative Forschung*. In Schriften zu Methodologie und Methoden qualitativer Sozialforschung: Herausgegeben von Wulf Hopf und Udo Kuckartz (pp. 195–205). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-11482-4_9
- Johnstone, K. (1995). *Improvisation und Theater Theaterspiele Spontaneität, Improvisation und Theatersport*. Alexander Verlag Berlin, 2. Auflage Berlin: Alexander Verlag. erste Auflage 1979, erste Aufl. 1993 by.
- Johnstone, K. (2018). *Theaterspiele Spontaneität, Improvisation und Theatersport*. Alexander Verlag Berlin. (15., Aufl.).
- Kaack, M. (2017). 4. *Forschungsmethodisches Vorgehen*. In *Inklusion und Exklusion in der Interaktion: Systemtheoretische Betrachtung am Beispiel einer pädagogischen Studie* (pp. 131-234). Bielefeld: transcript Verlag. <https://doi.org/https://doi.org/10.1515/9783839438640-006>
- Kuckratz, Dresing, R. & S. (2015). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende* Vgl. KUCKARTZ, DRESING, RÄDIKER & STEFER (2008). (6. Auflage). Marburg: Eigenverlag, Dr. Thorsten Dresing, Thorsten Pehl.
- Kunkel-Razum Kathrin. (2022). *Nachschlagewerk Duden*. (Dr. Kathrin Kunkel-Razum) Retrieved from <https://www.duden.de/>
- Küsters, I. (2006). *Narrative Interviews: Grundlagen und Anwendungen* (Studentexte zur Soziologie). Retrieved from <https://www.amazon.de/Narrative-Interviews-Grundlagen-Anwendungen-Studentexte/dp/353115205X>
- Levine, P. (n.d.). *Die Polyvagal-Theorie in der Therapie, Achtsamkeitscoaching 2001, 15. Auflage von 2010*. Probst Verlag.

- Lösel, G. (2014). *Das Spiel mit dem Chaos: Zur Performativität des Improvisationstheaters*. Hildesheim: Transkript Verlag. <https://doi.org/doi:10.1515/transcript.9783839423981>
- Lösel, G. (2019). *Das Archetypenspiel*. Weinheim: © Deutscher Theaterverlag GmbH Weinheim. Retrieved from [REDACTED]
- McEwen, B. S. (2008). The dog ist tired. Understanding the potency of stressful early life experiences on brain and body function. *Metabolism*, 57(Suppl 2), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2008.07.006.Understanding>
- Müller, A. (2018). <https://www.doktorstutz.ch/die-meisten-maenner-gehen-mit-ihrer-gesundheit-zu-nachlaessig-um>. Retrieved from <https://www.doktorstutz.ch>
- Mülot, S. (2022). DSG. Datenschutzgesetz DSGVO. Retrieved from <https://dsg.ch/kapitel05/artikel32/>
- Niedenthal, P. M. (2007). Embodying emotion. <https://doi.org/10.1126/science.1136930>
- Plancard, P. (2022). Statistikgrundlagen- Likert-Skala (ordinalskaliert). Retrieved from <https://statistikgrundlagen.de/ebook/chapter/chapter-1-2/#chapter-23-section-8>
- Porges, S. (2009). The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. *Cleveland Clinic Journal of Medicine.*, Band 76, S. S86–S90. <https://doi.org/103949/ccjm.76.s2.17>
- Rapp, U. (1993). *Rolle, Interaktion, Spiel: Eine Einführung in die Theatersoziologie. I*. Wien.
- Reddemann, L. (2020). *Trauma*. Stuttgart: TRIAS / MVS Medizinverlage Stuttgart.
- Reich, W. (2010). *Ein Blinder Seher?* Springer-Verlag.
- Rentsch, T. (2017). »Sein und Zeit«. In *Heidegger-Handbuch* (pp. 51–80). J.B. Metzler. https://doi.org/10.1007/978-3-476-98618-4_9
- Richard, M. (2015). *Sternstunde Philosophie, Mathieu Richard*. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=CGIHR9hcb5A>
- Richter, D. (2018). *Improvisations-theater* (1st ed.). Berlin: Verlag Theater der Zeit.
- Rosenberg, S. (2021). *Der Selbstheilungs- Nerv* (11. Auflag). Kirchzarten bei Freiburg / Deutschland: VAK Verlags GmbH.
- Rudolf Eisler. (2022). René Descartes in: R. Eisler: Philosophen-Lexikon, Berlin 1912, S. 119–124.

- Rüefli, C., Féraud, M., & Eveline, H. (2020). Sexuelle Gesundheit in der Schweiz: Situationsanalyse und Abklärung des Bedarfs für ein nationales Programm. Retrieved from <https://www.sexuelle-gesundheit.ch/assets/docs/sexuelle-gesundheit-definition-schweiz.pdf>
- Rutter, A. (1987). Einführung in die Thematik. *Psychologie Und Wirtschaft*.
- Scheiffele, E. (2001). Acting: an altered state of consciousness. *Research in Drama*.
- Schmidt, W. (n.d.). Kann man mit Theaterpädagogik die Welt retten?
- Schnarch, D. (2021). *Intimität und Verlangen / 11. Druckaufl. 2021*. Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart: Klette-Cotta- Literatur.
- Schneider, W. (2012). *Theater für Kinder und Jugendliche Untertitel: Ich Gefühl stärken. Beiträge zu Theorie und Praxis*. Berlin: Olms Georg Vlg.
- Schütz, E. E. (n.d.). Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie [ISP] (o.J.). Weiterbildung in Sexualpädagogik. Modell - Sexocorporel. Uster: ISP Uster Master Art of Sexologie III.
- Schütz, Esther Elisabeth, Kimmich, T. (2000). *Sexualität und Liebe*. Uster / Zürich: Wolfau Druck Rudolf Mühlemann.
- Schweizerische UNESCO. (2009). *Schweizerische UNESCO-Kommission. Frühkindliche Bildung in der Schweiz. Eine Grundlagenstudie im Auftrag der Schweizerischen UNESCO*. Retrieved from http://doc.rero.ch/record/11652/files/Zusammenfassung_UNESCOSTudie_Sperrfrist.pdf
- Seppänen, Sirke; Toivanen, Tapio; Makkonen, Tommi; Jääskeläinen, Iiro P. Tiippana, K. (2021). The Paradox of Fiction Revisited Improvised Fictional and Real-Life Social Rejections Evoke Associated and Relatively Similar Psychophysiological Responses. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10138/336261>
- Sponsel, R. (1984). Lebens- und Selbstzufriedenheit als Psychotherapieerfolgskontrolle. *Praktische Systematik Psychologischer Behandlungsforschung. IEC, Erlangen 1984, Zeitschrift Journal of Happiness Studies, ISSN 138*. Retrieved from <https://de.wikipedia.org/wiki/Zufriedenheit#Literatur>
- Sztenc, M. (2018). *Klappt's? Vom Leistungssex zum Liebesspiel - ein Übungsbuch für Männer*. Hirzel Verlag. Retrieved from <https://elibrary.hirzel.de/book/99.105015/9783777627366>
- Tart, C. (1994). *Die innere Kunst der Achtsamkeit*. Ein Handbuch für das Leben im gegenwärtigen Moment Living the Mindful Life. In Handbook for Living in the Present Moment. Boston: Shambhala Publ. Arbor, Freiamt.

- Theo Jörgensmann, R.-D. W. (1991). *Kleine Ethik der Improvisation: vom Wesen, Zeit und Raum, Material und Spontangestalt*. Bochum: Augemus Musikverlag.
- Tschacher, Wolfgang, Maja Storch, Gerhard Hüther, B. C. (2017). Die Bedeutung von Embodiment für Psychologie und Psychotherapie. Hogrefe 3 unveränderte Auflage.
- U, Flick, E, von Kardorff, I, S. (2003). *Qualitative Forschung*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Vaitl, D. (2012). *Veränderte Bewusstseinszustände: Grundlagen – Techniken – Phänomenologie*. Schattauer.
- VASSEN, KOCH, N. (1998). Ausführlich mit einer körperorientierten Arbeit in der Theaterpädagogischen Praxis setzt sich das Buch Wechselspiele: *KörperTheaterErfahrung*. (Hrsg.) auseinander.
- Villa - Forte, A. (2019). *Körper und Geist*. Retrieved from <https://www.msmanuals.com/de/heim/grundlagen/der-körper-des-menschen/wechselwirkungen-zwischen-körper-und-geist?query=Körper und Geist>
- Watzlawick, P. (2011). *Menschliche Kommunikation*. Retrieved from <https://www.getabstract.com/de/zusammenfassung/menschliche-kommunikation/15936>
- WHO, Europa, (2020). *Förderung der Sexuellen Gesundheit und des Wohlbefindens von Frauen und Männer*. WHO, E. (2020). Förderung der Sexuellen Gesundheit und des Wohlbefindens von Frauen und Männer. <https://www.who.int/europe/home?v=welcome>

Anhang

Anhang I: Selbständigkeitserklärung des Autors dieser Arbeit

Anhang II: Einverständniserklärung Interviews mit den Probanden

Anhang III: Einverständniserklärung Interviews mit dem Experten

Anhang IV: Einladungsflyer für die Probanden für Warm-up-Modell KASBR zum weitersagen und verschicken

Anhang V: Katalog für die Probanden inkl. Feedbackbögen zur Auswertung und Einschätzung des Warm-up-Modell KASBR und Theaterimprovisation nach dem Workshop

Anhang VI: Zwei semistrukturierte Interviews B1 und B2 sind auf dem Memorystick vollständig transkribiert, von Dialekt auf Hochdeutsch übersetzt (Döring, 2016)

Abkürzungsverzeichnis

z.B.	zum Beispiel
ggf.	gegebenenfalls
bzw.	beziehungsweise
d.h.	das heisst
resp.	respektive
inkl.	inklusive
*	Genderstern

Anhang I

Vorname: Name: Urs Christof Sibold

[REDACTED] Schweiz

Selbständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Masterarbeit

Einfluss der angeleiteten Theaterimprovisation auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit bei Männern

Entwicklung von Theaterimprovisation und Evaluation eines Programms mit Schwerpunkt auf dem Modell Sexocorporel (Jean- Yves Desjardins) und der eigens dafür entwickelten Theaterimprovisation-Anleitung von Urs Christof Sibold mit Fokus auf Körper, Atmung, Sprache, Bewegung, Rhythmus (KASBR).

selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Sämtliche Stellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werken oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht.

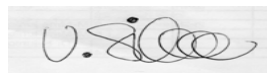
Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Ort Hirzel

Datum 22. August 2022

Vorname Name Urs Christof Sibold

Unterschrift



Anhang II

Einverständniserklärung zur Teilnahme an einem Interview Probanden im Rahmen der Masterarbeit am ISP Uster / Hochschule Merseburg

Gegenstand des Forschungsprojektes:

Einfluss der angeleiteten Theaterimprovisation auf die sexuelle Zufriedenheit und sexuelle Selbstsicherheit bei Männern

Entwicklung von Theaterimprovisation und Evaluation eines Programms mit Schwerpunkt auf dem Modell Sexocorporel (Jean- Yves Desjardins) und der eigens dafür entwickelten Theaterimprovisation-Anleitung von Urs Christof Sibold mit Fokus auf Körper, Atmung, Sprache, Bewegung, Rhythmus (KASBR).

Einwilligungserklärung

Masterarbeit - Datenerhebung ISP Uster und Hochschule Merseburg

Hiermit willige ich ein, dass im Rahmen des beschriebenen Forschungsprojekts Daten meiner Person erhoben und ausgewertet werden. Die Erhebung erfolgt durch Audioaufnahmen, die in der Folge transkribiert und für die wissenschaftliche Analyse und daraus hervorgehende Veröffentlichung auszugsweise verwendet werden.

Über die Art der Erhebung und Auswertung wurde ich mündlich informiert.

Meine Fragen im Zusammenhang mit der Teilnahme an dieser Studie sind mir zufriedenstellend beantwortet worden.

Ich hatte genügend Zeit, um die Entscheidung zu treffen, an der Studie teilzunehmen.

Ich nehme an dieser Studie freiwillig teil. Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen meine Zustimmung zur Teilnahme widerrufen, ohne dass mir deswegen Nachteile entstehen.

Im Interesse meiner Gesundheit kann mich die Testleiterin oder der Testleiter jederzeit von der Studie ausschliessen.

Hirzel, Datum den ... 2022

Vor- und Nachname

Unterschrift

Name Interviewer/-in

Unterschrift

Anhang III

Einverständniserklärung zur Teilnahme an einem Experten-Interview im Rahmen der Masterarbeit am ISP Uster / Hochschule Merseburg

Gegenstand des Forschungsprojektes:

Einfluss der angeleiteten Theaterimprovisation auf die sexuelle Zufriedenheit und sexuelle Selbstsicherheit bei Männern

Entwicklung von Theaterimprovisation und Evaluation eines Programms mit Schwerpunkt auf dem Modell Sexocorporel (Jean- Yves Desjardins) und der eigens dafür entwickelten Theaterimprovisation-Anleitung von Urs Christof Sibold mit Fokus auf Körper, Atmung, Sprache, Bewegung, Rhythmus (KASBR).

Einwilligungserklärung

Masterarbeit - Datenerhebung ISP Uster und Hochschule Merseburg

Hiermit willige ich ein, dass im Rahmen des beschriebenen Forschungsprojekts Daten meiner Person erhoben und ausgewertet werden. Die Erhebung erfolgt durch Audioaufnahmen, die in der Folge transkribiert und für die wissenschaftliche Analyse und daraus hervorgehende Veröffentlichung auszugsweise verwendet werden.

Über die Art der Erhebung und Auswertung wurde ich mündlich informiert.

Meine Fragen im Zusammenhang mit der Teilnahme an dieser Studie sind mir zufriedenstellend beantwortet worden.

Ich hatte genügend Zeit, um die Entscheidung zu treffen, an der Studie teilzunehmen.

Ich nehme an dieser Studie freiwillig teil. Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen meine Zustimmung zur Teilnahme widerrufen, ohne dass mir deswegen Nachteile entstehen.

Im Interesse meiner Gesundheit kann mich die Testleiterin oder der Testleiter jederzeit von der Studie ausschliessen.

Hirzel, Datum den ... 2022

Vor- und Nachname

Unterschrift

Name Interviewer/-in

Unterschrift

Anhang IV

Einladung für vier Workshops

zwecks wissenschaftlicher Masterarbeit zur Erforschung

«Einfluss des angeleiteten Warm-up-Modell KASBR und der Theaterimprovisation auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit bei Männern»

Masterarbeit

Studiengang Sexologie III ISP Uster
zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts Sexologie

des FB Arbeit. Medien. Kultur der Hochschule Merseburg Deutschland

Theater Improvisation mit Entwicklung und Evaluation des eigens dafür entwickelten Warm-up-Modell mit Fokus: **Körper, Atmung, Sprache, Bewegung, Rhythmus (KASBR)** und anschliessender **Theaterimprovisation**
basierend auf dem Modell Sexocorporel (Jean- Yves Desjardins)
mit Anleitung von Urs Christof Sibold

Wo: [REDACTED], 8004 Zürich/ <https://goo.gl/maps/vqpwpQsK632MV3bG8>

Wann: Montag 09., 16., 23., 30. Mai 2022 Zeit: 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Wie: In lockerer Kleidung

Anmeldung: bei Urs Christof Sibold Tel. 076 585 47 14 / [REDACTED]

Theater Improvisations und seine Effekte im Spiel

Theaterimprovisation befindet sich zwischen den Gegensatzpaaren von aktiv und passiv. Sie ist ein Spiel mit der Balance von Machen und Geschehen lassen, sodass es zu einer gegenseitigen Befruchtung kommt - wie Ying und Yang ineinander hineinspielt, bis es sich letztlich auflöst in einer Flussqualität, in einem Flow, den wir suchen. Die Pole lösen sich letztlich auf in einem dritten Raum, sodass man nicht mehr weiss, mach ich oder lass ich geschehen. Es passiert einfach. Das ist das Gesuchte in der Improvisation. Dann hat sie Flussqualität, dann ist sie musikalisch und hat die geheimnisvolle Magie des Geschehen-Lassens. Das Spiel spielt sich selbst, wer ist der Handelnde, wo ist oben, wo ist unten? Die Pole lösen sich auf, in einem übergeordneten dritten Raum. Es findet ein grossartiger Tanz statt, den Peter Honegger in seinem Improvisationstheater Ansatz «Dancing in the paradox» nennt. (Honegger, 2022)

Diese Aussagen von Peter Honegger verleiten und stellen den Bezug hin und her, von Improvisationstheater zur Sexualität und von Sexualität zum Improvisationstheater.

Zielsetzung und Erkenntnisinteresse

Ziel dieser Masterarbeit ist die Erstellung von den vier aufeinander aufbauenden Workshops zur Untersuchung der Veränderung des sexuellen Selbstwertgefühls und der sexuellen Zufriedenheit sowie des eigenen Körperbewusstseins dafür.

Das Training setzt sich aus gezielter Informationsvermittlung und konkreten Übungen mit dem Warm-up-Modell KASBR zusammen. Die Workshops sollen den Teilnehmenden ermöglichen, eigene kleine sexuelle Lernschritte positiv zu machen und Veränderungen wahrzunehmen.

Zur Datengewinnung erhalten die Teilnehmer freiwillig anonyme Fragebögen.

(Datenschutzgarantie)

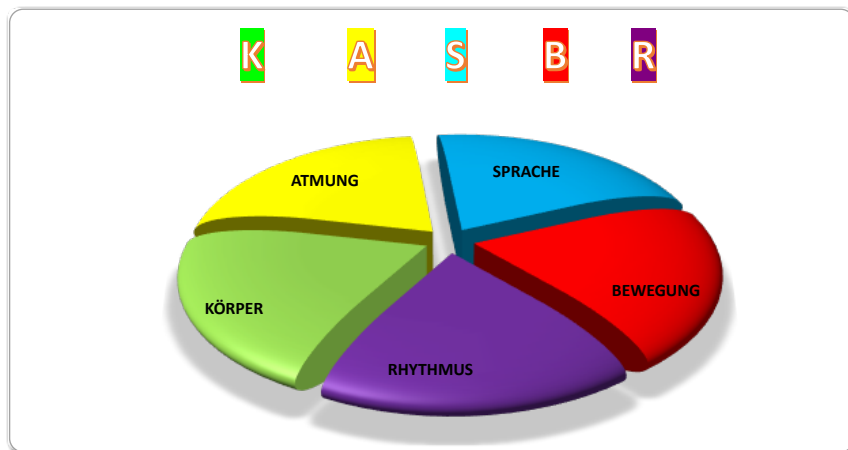
Zusätzlich brauche ich zwei interessierte Interview Teilnehmer zu den folgenden Forschungs-Fragestellungen der Arbeit:

Welche Veränderungen über die sexuelle Selbstsicherheit mittels Warm-up-Modell KASBR und Theaterimprovisation werden im Verlaufe des Programms von den Probanden wahrgenommen?

Welche Veränderungen über die sexuelle Zufriedenheit der Probanden und allenfalls des*der Partners* Partnerin zeigen sich im Verlauf des Programms?

Anhang V:

Einfluss des angeleiteten Warm-up-Modells KASBR und der Theaterimprovisation auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit bei Männern



Katalog für die Probanden

zwecks wissenschaftlicher Masterarbeit zur Erforschung

«Einfluss des angeleiteten Warm-up-Modells KASBR und der Theaterimprovisation auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit bei Männern»

Masterarbeit

Studiengang Sexologie III ISP Uster

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts Sexologie

des FB Arbeit. Medien. Kultur der Hochschule Merseburg Deutschland

Einfluss der angeleiteten Theaterimprovisation auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit bei Männern

Master of Arts Sexologie III 2019 – 2022

Zielsetzung und Erkenntnisinteresse

Das Training setzt sich aus gezielter Informationsvermittlung und konkreten Übungen mit dem Warm-up-Modell **K A S B R** zusammen. Die vier Workshop Einheiten können auch einzeln besucht werden. Sie sollen den Teilnehmenden ermöglichen, persönliche eigene kleine sexuelle Lernschritte positiv zu erfahren und Veränderungen im eigenen Erleben wie eventuell auch mit ihrem*ihren Sexualpartner*in zusammen wahrzunehmen.

Ziel dieser Masterarbeit ist die Stärkung des sexuellen Selbstwertgefühls und der sexuellen Zufriedenheit mittels eines gesteigerten eigenen Körperbewusstseins.

Die Forschungs- Fragestellung der Arbeit:

- Welche Veränderungen über die sexuelle Selbstsicherheit mit dem Warm-up-Modell **K A S B R** und anschliessender Theaterimprovisation werden im Verlaufe des Programms von den Probanden wahrgenommen?
- Welche Veränderungen über die sexuelle Zufriedenheit der Probanden und allenfalls des*der Partners*Partnerin zeigen sich im Verlauf des Programms?

Bei allen Übungen geht es nicht darum, ob ich es richtig oder falsch mache. Falls solche Gedanken aufkommen, einfach zulassen - etikettieren und weiter gehen.

Vielmehr neugierig sein, ich interessiere mich dafür, was mein Körper, meine Atmung, meine Sprache (Töne), meine Bewegung, mein Rhythmus machen.

Einfluss der angeleiteten Theaterimprovisation auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit bei Männern

Master of Arts Sexologie III 2019 – 2022

Der Körper als Spiegel

Alles, was wir im impliziten Körper leben (Emotionen, Gefühle, Kognitionen), spiegelt sich im expliziten Körper und umgekehrt. Insbesondere bewirkt jede Emotion eine beobachtbare und messbare körperliche und physiologische Veränderung. Jede Veränderung des expliziten Körpers (Muskelspannung, Haltung, Atmung, Hautdurchblutung, Temperatur) verändert auch die Wahrnehmungen. (Gehrig, 2020), (Schütz, 2021), (Tschacher et al., 2017)

Den Körper wahrnehmen, wenn ich auf dem Rücken liege. Wo sind Berührungspunkte? Wo bin ich mit dem Boden verbunden und gehalten? Wo ist mein Körper nicht verbunden mit dem Boden? Wo hat es Luft dazwischen? Was fällt mir sonst auf? Wie geht es mir dabei?

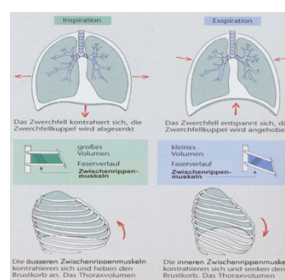
Unterstützende Atmung

Der innere Raum wird durch die Atmung bestimmt und ist abhängig vom Atemtyp

- Bauchatmung
- Brustatmung
- Zwerchfellatmung

Mittels Auflegen beider Hände je auf Brust und Bauch kann man sein Atemmuster beobachten.

- Einatmung
- Ausatmung



Atmung im Sitzen oder Stehen: Stellen Sie sich vor, Sie Atmen durch die Sitzbeinhöcker ein, ziehen den Atem durch die Wirbelsäule hoch und atmen am Kronenpunkt / Scheitel aus. Stellen Sie sich vor, Sie können noch etwas länger ausatmen und können dabei um einige Zentimeter wachsen. Letztere Atmungen bitte im Stehen machen und der Kopf gerade über den Schultern schweben lassen.

Einfluss der angeleiteten Theaterimprovisation auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit bei Männern

Master of Arts Sexologie III 2019 – 2022

Wenn Sie mögen, können Sie nun mit den Händen über dem Kopf, eine Armlänge lang sich die Sonne oder den Himmel greifen (symbolisch) und diese mit einem Ton oder Geräusch über sich hinab ziehen, links und rechts an den Ohren vorbei, dem Körper entlang, kurz innehalten und mehrmals wiederholen.

Sprache (Töne) Es hilft, die Töne oder ein Geräusch bei den letzten Atemübungen mit einzubauen, das ergibt einen fließenden Übergang. Denn das wollen wir ja auch in der Improvisation herauskitzeln, ich bezeichne es als Flussqualität. So können wir nun jedes zweite oder dritte Mal beim Ausatmen einen Ton, vielleicht von hoch nach tief, in den Bauch bringen oder zwischen den Lippen und Zähnen bei leicht geöffnetem Mund das typische Geräusch des Ausatmens produzieren. Es eignen sich auch die Umlaute a, e, i, o, u. Als fließenden Übergang zur Bewegung eignen sich nun auch Flüsterwörter wie, so, jetzt, wow, mmh, ahh, uuh, du.

Bewegung im Raum In Bewegung kommen: gehen, mit gesenktem Blick, zu Beginn Blickkontakt mit den Anderen vermeiden, ungefähr eine Körperlänge vor mich hin. So nehme ich mich im Raum wahr, aber auch die anderen, die an mir vorbei gehen. Der Fokus liegt noch voll und ganz bei mir. Gedanken kommen und gehen, zulassen, etikettieren und weiter gehen. Sie flüstern (lautlos ist auch okay) noch immer vor sich her, der Mund sollte offenbleiben. Sobald der Improvisationsleiter das Zeichen gibt, um den Blick zu heben, nehmen Sie mittels Augenkontakt die anderen im Raum wahr. Hierzu kann man anfangen, mit einer freundlichen Umgangssprache sich zu grüssen, wie z.B. «Grüessech – schön dich z'gseh» «Hallo, schön bist du auch da».

Die eigenen Gedanken sollten positiv sein. Die Bewegungen sollen mal schnell mal langsam sein. Der Körper darf machen was er will. Die Gedanken sind frei. Die Übung endet auf das Zeichen des Improvisationsleiters hin bei einem Stuhl, d.h. jeder hat einen Stuhl vor sich und stützt sich mit den Händen auf der Rücklehne auf. (Schütz, 2021)

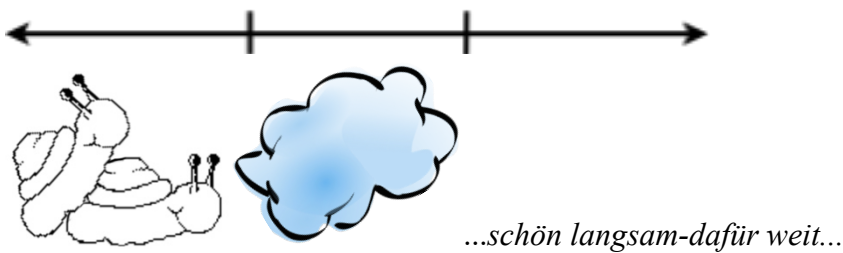
Einfluss der angeleiteten Theaterimprovisation auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit bei Männern

Master of Arts Sexologie III 2019 – 2022

Rhythmus Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus. Der Improvisationsleiter wird nun die einfache und die doppelte Beckenschaukel anleiten. Bei der doppelten Beckenschaukel werden die Schultern miteinbezogen.

Der Rhythmus

langsamer, moderater, rascher, schneller, Rhythmus

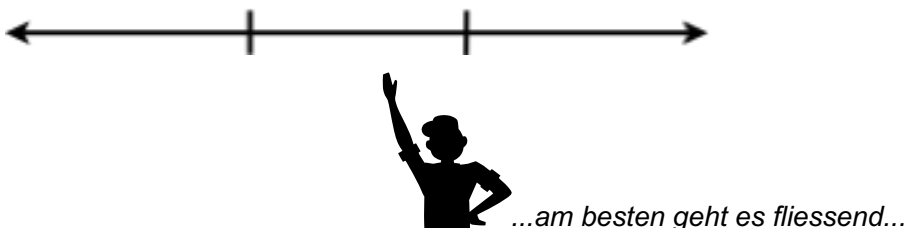


Der Muskeltonus

Die wichtigsten Muskelgruppen, die an der Steigerung sexueller Erregung beteiligt sind, sind:

- Gefäßmuskulatur • Bauchmuskulatur • Beckenbodenmuskulatur

hypoton	modulierend-	tonisch	hyperton
schlaff	halbschlaff	fließend	starr rigide



Einfluss der angeleiteten Theaterimprovisation auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit bei Männern

Master of Arts Sexologie III 2019 – 2022

Zu beachten: Eine rhythmische Veränderung bewirkt gleichzeitig eine Veränderung im Muskeltonus und in der Atmung. Das Gleiche gilt für die Veränderung im Tonus und in der Bewegung, denn je schneller, desto mehr Luft brauchen wir.

Lernschritte: Das Bewusstsein jegliches Lernen geht über übergeordnete kortikale Zentren (Grosshirnrinde).

Das «Nicht-Bewusste» umfasst ausserhalb bewusster Wahrnehmung ablaufende Automatismen und Aktivitäten des neuro-vegetativen Nervensystems. Gewisse Lernschritte erfordern ein bewusstes Tun und Üben, bis das Gelernte sich automatisiert und als Teil der Automatismen wiederum ins «Nicht-Bewusste» übergeht, z. B. gehen, sprechen, bewegen, Beckenschaukel. (Tschacher, Wolfgang, Maja Storch, Gerhard Hüther, 2017)

Einfluss der angeleiteten Theaterimprovisation auf die sexuelle Selbstsicherheit und sexuelle Zufriedenheit bei Männern

Master of Arts Sexologie III 2019 – 2022

Über das bewusste Zusammenspiel und weil Spielen lernbar ist, können alle Komponente des Warm-up-Modells **K A S R B** beeinflussen und steuern, was uns sexuell selbstsicherer und damit auch zufriedener machen kann.



Die Peniswurzel geht tief in den Bauchraum hinein.

Der Weg ist das Ziel: vom Reflex zum Bewusstsein und von der bewussten Wahrnehmung zur Kompetenz. Das Gelernte ist nun verankert und kann aktiv genutzt werden.

Die Lernschritte ermöglichen das Aneignen von Fähigkeiten und deren qualitative Verbesserung.

1.) Skalierung für die Probanden zur Datenerhebung unter Einhalten des Datenschutzes

	Körper (K)		Atmung (A)		Sprache (S)		Bewegung (B)		Rhythmus ®	
Alter:	vorher	nachher	vorher	nachher	vorher	nachher	vorher	nachher	vorher	nachher
Proband										

Skala von 0-10 auf die Frage: bewusste Wahrnehmung vor dem Warm-up mit dem Modell KASBR und nach dem absolvierten Warm-up.

0 = keine bewusste Wahrnehmung 10 = sehr intensive Wahrnehmung

2.) Skalierung für die Probanden zur Datenerhebung unter Einhalten des Datenschutzes

	Sexuelle Selbstsicherheit		Sexuelle Zufriedenheit		Bewusstsein für die Sexualität		Qualität Sexualität		Qualität in der Paar-Kommunikation über die Sexualität	
Alter:	vorher	nachher	vorher	nachher	vorher	nachher	vorher	nachher	vorher	nachher
Proband										

Skala von 0-10 auf die Frage: bewusste Wahrnehmung vor der Theaterimprovisation und nach der absolvierten Theaterimprovisation.

0 = keine bewusste Wahrnehmung 10 = sehr intensive Wahrnehmung

Herzlichen Dank für deine Mitarbeit!

Skalierungs-Bogen anonym bitte an folgende Adresse schicken:

Urs Christof Sibold, Oberi Chaseren 2, 8816 Hirzel