Was wäre anders, wenn es anders wäre?

Seminar „Vom Drama zur Regie“ am 11. und 12. September 2026 in Bonn

Wenn Geschichten Wirklichkeit machen

Ein gemachtes Bett löst noch keinen Konflikt. Und doch kann es ein Anfang sein. Mit dem „Mach dein Bett-Tag“ eröffnete Jutta Bohmann, Vorsitzende des Referats für Frauen, Familie und Gleichstellung im Philologenverband Nordrhein-Westfalen, das Seminar. Was wie eine Kalenderkuriosität klang, traf den Kern: Nicht alles ist bestimmbar. Aber wir können dort beginnen, wo wir etwas gestalten können.

„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.“ Dieser Gedanke Epiktets zog sich durch zwei intensive Tage. Ein Elterngespräch kann zum Kampf werden, ein Streit im Kollegium zum Bann, eine Unterrichtssituation zur Begegnung mit einem Drachen. Entscheidend ist auch die Geschichte, die wir uns darüber erzählen.

Vom Wissen zum Erleben

Prof. Dr. Marcus Eckert machte diese inneren Drehbücher sichtbar. Als früherer Lehrer, klinischer Psychologe und Professor für Schul- und Entwicklungspsychologie verband er Forschung mit genauer Kenntnis schulischer Wirklichkeit. Mit präzisen Fragen, anschaulichen Bildern und behutsam aufgebauten Übungen führte er die Teilnehmerinnen ins eigene Erproben.

Studien zu Erregung, Emotionsregulation und Aufmerksamkeit lieferten das Fundament. Eckert übersetzte die Befunde ins eigene Erleben. Wer sich vorstellt, „auf der Welle zu reiten“, sieht ein Problem anders als jemand im Strudel. Wer dasselbe Ereignis in zwei Geschichten erzählt, erlebt, wie eine neue Deutung Möglichkeiten öffnet.

Aus einem Monster-Plot mit Freund und Feind konnte eine Entdeckungsreise werden. Neben der Frage nach der Bedrohung trat eine zweite: Was sehe ich noch nicht?

Warum Gelassenheit nicht genügte

Wie genau Eckert arbeitete, zeigte die Demonstration mit einer Teilnehmerin. Sie berichtete von einem eskalierten Konflikt mit einem Kollegen. Eckert schlug keine Lösung vor. Er lud sie in den inneren Regieraum ein: Wenn sie von außen auf sich als Schauspielerin blickte, was brauchte diese Frau, um wieder gesprächsfähig zu werden?

Belastungen des Kollegen kamen in den Blick, ohne das berechtigte Anliegen nach Verlässlichkeit aufzulösen. Selbst „Gelassenheit“ nahm Eckert nicht ungeprüft an. Würde sie helfen? Oder könnte sie bedeuten, den Konflikt auszusitzen? Vielleicht brauchte es zunächst mehr Anspannung, damit später Gelassenheit möglich würde.

Eckert suchte gemeinsam mit ihr nach einer passenden Antwort. Er erkannte, wann ein Gedanke vertieft, ein Anliegen kurz beiseitegestellt oder die Perspektive erneut gewechselt werden musste. So wurde Konfliktlösung als sorgfältiges Probehandeln erfahrbar.

Szenen anders sehen

Archetypen wie die Weise, Entdeckerin oder Rebellin öffneten neue Blickrichtungen. Welche Haltung, Gedanken und Möglichkeiten ergaben sich aus diesen Rollen?

Am zweiten Tag folgte die Screen-Arbeit. Die Teilnehmerinnen holten eine belastende Szene auf einen vorgestellten Bildschirm. Wie bei einem Film veränderten sie Abstand, Perspektive, Farbe oder Ton und prüften die Wirkung. Das Geschehen blieb unangetastet. Bearbeitet wurde das innere Bild, das heute noch nachwirkt.

Bei der Skulptur-Arbeit nahm ein Konflikt Gestalt im Raum an. Stellvertreter erhielten Plätze, Blickrichtungen und Körperhaltungen. Nähe, Distanz und Spannungen wurden sichtbar. Eine neue Position veränderte den Blick auf die Beziehung.

So füllte sich über zwei Tage ein Handwerkskoffer für den Umgang mit Konflikten. Die Teilnehmerinnen erprobten die Werkzeuge und prüften ihre Wirkung. Eckert führte sie fachlich sicher durch diesen Prozess und wahrte stets die Grenze zur Einzeltherapie.

Zum Abschluss kehrte Jutta Bohmann zum gemachten Bett zurück. Es bedeutet nicht, dass danach alles geordnet ist. Es bedeutet, anzufangen. Im Konflikt kann dieser Anfang eine Frage sein: Was wäre anders, wenn es anders wäre?

Cornelia Irene Dannes

Lena
Hennen-Heiliger
Sabine
Schmitt
Doris
Dr. Kolter-Jung

Dagmar

SAUTHELZIE