

An illustration of two hands in a pantomime gesture. One hand is positioned lower and further to the left, palm facing up. The other hand is higher and further to the right, with fingers slightly curled. The hands are rendered in a light orange color with black outlines. The background is white, with blue horizontal bands at the top and bottom.

Pantomime

Stress im Unialltag? Pantomimische Performance als Zugang

Anne Beetz

12 Stress im Studienalltag? Pantomimische Performance als Zugang

Anne Beetz

Studierende sind zunehmend durch psychische Probleme belastet (Heine 2011: 49). Stress gehört dabei zu den wichtigsten Faktoren, die psychische Erkrankungen auslösen (Beutel et al. 2016: 163). Im Studienkontext sehen Lawrence Berg, Edward Huijbens und Henrik Larsen in der Neoliberalisierung einen Auslöser für diese Entwicklung, denn durch die Intensivierung von Konkurrenz sowie des Verständnisses von Studierenden und Wissenschaftspersonal als Humankapital entstehen zunehmend Leistungsdruck, Stress und Ängste (ebd. 2016: 181 f.). Mittlerweile wird neben der Neoliberalisierung der Universitäten auch die Pandemie als weiterer Auslöser für Leistungsdruck, Stress und Ängste gezählt, und es ist zu beobachten, dass zunehmend mehr Studierende von psychischen Erkrankungen betroffen sind (Canazei et al. 2022: 172 f.).

Benötigen Studierende daher psychologische universitäre Unterstützung, um ihren Studienalltag besser zu bewältigen? Um dieser Fragestellung nachzugehen, untersuchte ich pantomimische Performances vier meiner Mitstudierenden nach Anzeichen von Stress, Motivationslosigkeit und Ängsten (Knigge-Illner 2002: 43; Heublein et al. 2017: 236). Die Methodendurchführung wurde, wie bereits angedeutet, vor der Pandemie durchgeführt, sodass die Ergebnisse als eine präpandemische Momentaufnahme eingeordnet werden müssen.

Mithilfe der künstlerisch geprägten Methode Pantomime, die im Rahmen des Seminars bei Katrin Singer (s. Einleitung dieses Buchs) durchgeführt wurde, konnte der Fokus auf das Erforschen von gestisch-körperlich dargestellten Tätigkeiten, Erfahrungen und Emotionen aus dem Studienalltag gelegt werden (Bondi 2005: 435). In einer anschließenden Gruppendiskussion sprachen die Studierenden zusätzlich über ihre Einstellung zu universitären Beratungsangeboten sowie über ihr persönliches Stress- und Leistungsempfinden während des Studiums. Im nächsten Schritt wurden Gesichtsausdrücke und Gesten der videoaufgezeichneten pantomimischen Performances von mir analysiert und mit den dazugehörigen Erläuterungen der jeweiligen Teilnehmenden abgeglichen. In allen der vier Performances zeigten sich Anzeichen von Motivationslosigkeit, Erschöpfung und teilweise Stress. Allerdings ließen sich in einer der Performances weitere Aspekte wie Bewältigungsstrategien oder widerständige Einstellungen zu Leistungsdruck finden, weswegen der Fokus im Folgenden auf diesem Video liegt.

Was geht? Vorstellung der Methode

Pantomime ist ursprünglich eine Darstellungsform des römischen Theaters, bei der hauptsächlich Mythen durch eine stumme Performance vorgeführt wurden (Beare/Spawforth 2016). Mittlerweile hat sich die Definition erweitert, sodass pantomimische Performances auch Gesang oder Gespräche beinhalten können und sich in der Bearbeitung der Inhalte breiter auffächern (Lipton 2007: 136). Ich verstehe Pantomime innerhalb dieser Forschung dennoch als stumme gestische Theaterform (Graves 1958: 102), da der Fokus auf verkörperten und emotionalen Eindrücken der Studierenden bezüglich ihres Studienalltags liegen soll. Pantomime als Methode wird unter anderem zur Erforschung von Lernpro-

zessen sowie zur Erzählung alltäglicher Geschichten marginalisierter Bevölkerungsgruppen genutzt (Fink/Niessen/Weiss 2014: 43; Seaver 1992: 24; Foster 2013: 42). Trotz der vielfältigen Anwendung ist die Methode bisher eher selten in wissenschaftlichen Forschungsprojekten zu finden. Einordnen lässt sich Pantomime durch ihren Theaterhintergrund und die untersuchte Emotionalität in die *kunstbasierte, verkörperte, partizipative, performative und geographische Sozialforschung* (Bondi 2005: 434; Dirksmeier/Helbrecht 2008: 1; Badham 2013; Leavy 2018: 18).

Die künstlerische Darstellung von Emotionen und verkörperten Erfahrungen über unsere Welt wird durch die Methode Pantomime zum Forschungsgegenstand (Leavy 2015: 21). Es wird also auf verkörpertes und emotionales Wissen zurückgegriffen mit einem Fokus auf der nonverbalen Performance derselbigen (Bondi 2005: 433; Duby/Parker 2017: 2). Sowohl die körperlichen Effekte der leistungsorientierten neoliberalen Universität als auch verkörpertes und emotionales Wissen finden bisher wenig Einbezug in die akademische Wissensproduktion (Bondi 2005: 433; Basu et al. 2015: 1245; Duby/Parker 2017: 2). Die Methode der Pantomime ermöglicht hier durch den rein körperlichen und künstlerischen Ausdruck neue methodische Zugänge und Verständnisse, wodurch wissenschaftliche Fragen und soziale Strukturen aus neuen, nonverbalen Perspektiven betrachtet sowie hinterfragt werden können (Foster 2013: 45; Leavy 2015: 20). Zudem wird die Kreativität aller Beteiligten gefördert: Zum einen werden die Forschungsteilnehmenden während der Erarbeitung der pantomimischen Performance selbst kreativ und zum anderen eröffnen sie durch den kreativen Einblick in ihre eigene Welt den Zuschauenden die Möglichkeit, sich inspirieren oder faszinieren zu lassen, was wiederum deren Kreativitätsprozess anstoßen kann (Foster 2012: 533).

Wie vorgehen? Methodendurchführung

Um Überforderung, Missverständnisse oder ein Unwohlsein in der Auseinandersetzung mit der Forschungsfrage unter den teilnehmenden Mitstudierenden zu vermeiden, traf ich vor der Durchführung der pantomimischen Performances folgende Vorbereitungen:

1. Alle Teilnehmenden hatten eine Woche Vorbereitungszeit.
2. Eine grobe Zeitvorgabe von 30 Sekunden bis zu einer Minute für die pantomimische Darstellung diente dazu, eine ausreichend interpretierbare Sequenz zu schaffen und sehr kurze Darstellungen, wie beispielsweise das kurze Hochziehen einer Augenbraue, zu vermeiden.
3. Es wurden Improvisationsübungen (siehe Exkurs) zur Auflockerung am Tag der Vorstellung der Performances angeboten.
4. Die Aufgabenstellung wurde gemeinsam besprochen sowie eventuelle Verständnisfragen beantwortet.

Anschließend spielten die Teilnehmenden ihre pantomimischen Performances nacheinander vor, wobei sie – nach Einwilligung – gefilmt wurden.

Auch wenn in der Regel Gestiken durch unser allgemeines Wissen über Formen der physischen Welt verstanden werden, können Gestiken dennoch unterschiedliche Bedeutungen haben (Calbris 2011: 10 f.). Daher wurde den Teilnehmenden im Anschluss





an ihre pantomimischen Darstellungen die Möglichkeit gegeben, diese noch einmal in eigenen Worten zu erläutern. Darüber hinaus führte ich mit ihnen eine Gruppendiskussion zum Thema universitäre psychologische Beratungsangebote sowie über das persönliche Stress- und Leistungsempfinden der Teilnehmenden im Studium.

Was mitnehmen? Erkenntnisse der Methodendurchführung

Durch die Verwendung der Methode Pantomime konnten wertvolle Hinweise auf das emotionale Wohlbefinden Studierender im Universitätskontext akquiriert werden, indem Gesten und Gesichtsausdrücke aus dem Videomaterial analysiert wurden. Besonders die pantomimische Performance eines Mitstudierenden hob sich deutlich von den übrigen ab, -weswegen diese nun im weiteren Fokus der Analyse und Interpretation stehen wird (siehe pantomimische Performance auf vorheriger Seite).

Der Mitstudierende stellte durch gestisch dargestellte Ortswechsel und Tätigkeiten zum einen seinen Studienalltag und zum anderen seinen bisherigen Studienverlauf im Bachelor dar. Gleichzeitig gab er aber auch einen Einblick in seine Gefühlswelt bezüglich dieser Kontexte (siehe Ausstellungsseite). Es fällt auf, dass er zu Beginn seines Studiums noch sehr aufgeschlossen, neugierig und zufrieden wirkt. Er lächelt, läuft langsam durch den Raum und schaut sich dabei ausgiebig in der Gegend um. Anschließend setzt er sich auf einen Stuhl und scheint lächelnd jemandem zuzuhören. Währenddessen nickt er immer wieder und schaut sich weiterhin um. Im Verlauf des Studiums verändert sich aber seine Stimmung. Sichtbar wird dieser Wandel, als er seine Brille aufsetzt und die Buchstaben C und P in die Luft schreibt, die ihm zufolge für *Credit Points* stehen sollen: Seine Körpersprache beginnt, sich abrupt zu verändern. Sein Gesichtsausdruck wechselt, er lächelt nicht länger, sondern sieht frustriert aus. Er lässt seine Schultern hängen und schaut nach unten. In seiner Erläuterung der Performance erklärt der Studierende, es war, als hätte er verstanden, dass nun ein ‚akademischer Marathon‘ vor ihm liege. Im Anschluss beginnt er anscheinend, viel Zeit alleine mit universitätsbezogenen Aufgaben zu verbringen: Er ahmt mit seinen Händen Tippbewegungen nach und versucht durch Gestiken, das Lesen von Büchern darzustellen, aber ohne währenddessen Interaktionen zu zeigen. Dabei wechselt er immer wieder die Position und sein Blick wirkt ausdruckslos. Als er bei der dritten Position angekommen ist, macht er plötzlich eine wegwerfende Handbewegung, hört auf zu arbeiten und steht auf, um erneut die *Credit Points* in die Luft zu schreiben. Dies könnte wiederum auf eine zunehmend sinkende Motivation oder Überforderung hinweisen. Zum Ende der Performance zeigt sich aber auch ein Ausgleich, den der Studierende für sich gefunden hat. Er stellt pantomimisches Fahrradfahren dar, setzt sich auf den Boden und beginnt im Takt zu wippen sowie jemandem zuzuwinken. Währenddessen hat er wieder ein breites Lächeln im Gesicht und eine entspanntere Körperhaltung. Seine Bewältigungsstrategien innerhalb intensiver und stressiger Arbeitszeiten scheinen also Fahrradfahren, Musikhören und Zeit mit Freund:innen verbringen zu sein.

Die Performance zeigt, dass der Studierende mit dem Voranschreiten seines Studiums zunehmend Arbeit hat und dadurch weniger fröhlich und motiviert wirkt. Zudem malt er immer wieder die Buchstaben C und P auf, um seinen Leistungsdruck zu symbolisieren. Trotz allem hat er eine persönliche Bewältigungsstrategie gefunden. Die pantomimische Performance konnte demnach erheben, wie sich Studierende in ihrem Studienalltag fühlen und wie sie ihn verkörpert erfahren. Folgen der leistungsorientierten

neoliberalen Universität, wie zum Beispiel Leistungsdruck, Motivationslosigkeit oder Stress, zeigen sich laut Ranu Basu et al. vor allem körperlich (ebd. 2015: 1245). Auch in dieser Performance konnten Anzeichen dafür gefunden werden. Dennoch lässt sich allein durch die pantomimische Performance die Forschungsfrage, ob Studierende psychologische universitäre Beratungsangebote benötigen, nicht beantworten. Weitere Aufschlüsse diesbezüglich, aber keinesfalls abschließend, bekam ich durch die darauffolgende Gruppendiskussion, bei der explizit auf die Erfahrungen der Teilnehmenden mit universitären Beratungsangeboten eingegangen wurde.

Und nun? Reflexion

Die methodische Durchführung verlief problemlos, die Teilnehmenden fühlten sich wohl und schätzten den körperlichen Ausdruck sehr, da sie sich – im Gegensatz zum Unialltag und der dort geforderten Art der Kommunikation – auf den nonverbalen Ausdruck ihrer Gefühlswelt konzentrieren konnten. Dennoch gab es zwei zentrale Punkte, auf die bei der zukünftigen Nutzung der Methode geachtet werden sollte: Die Überprüfung eines gemeinsamen inhaltlichen Konsenses über die Aufgabenstellung und eine auf die Thematik angepasste Gruppengröße sind von großer Bedeutung (Seaver 1992: 25).

Ansonsten besteht das Risiko innerhalb der Methodendurchführung, dass es zu unterschiedlichen Interpretationen des ‚Studienalltags‘ durch ein divergierendes Verständnis der Teilnehmenden kommt, wodurch wiederum der Fokus von Emotionen weggelenkt wird und eventuell weniger Erfahrungen miteinander geteilt werden.

Während der Analyse und Interpretation wurde für mich zudem ein Spannungsverhältnis bezüglich des Interpretationsspielraums deutlich. Wie bereits erwähnt, hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre pantomimische Performance oder Teilbereiche daraus im Anschluss zu erklären. Dadurch schmälerete ich den Interpretationsspielraum, sodass die Performance nicht mehr für sich allein stehen konnte. Dennoch war es mir auf diese Weise möglich, ein besseres Verständnis für die Gefühlswelt der jeweiligen Personen zu erlangen, und ich konnte wichtige Details – wie das Malen der Buchstaben C



Abbildung 1: Mein Forschungsprozess (eigene Darstellung)

und P in die Luft – im Sinne der Teilnehmenden interpretieren. Eine Möglichkeit, das Schmälnern des Interpretationsspielraums abzuschwächen, könnte das Einführen eines Zwischenschritts sein: In diesem beschreiben die anderen Teilnehmenden, wie sie die Performance wahrgenommen haben und interpretieren sie, bevor die Performenden im Anschluss selbst ihre Darstellung erklären.

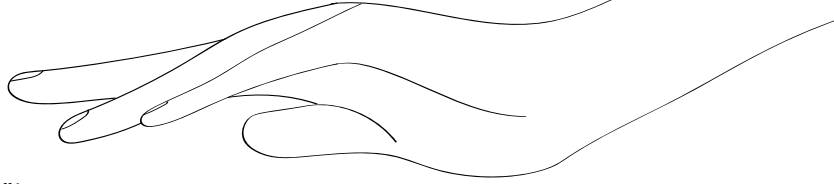
Interessant ist zudem, dass die Teilnehmenden sich vor der Vorbereitung der pantomimischen Performance fast keine Gedanken über ihre universitätsbezogenen Emotionen gemacht hatten. Anschließend sprachen sie davon, dass ihnen durch die Methodik Pantomime eine Anregung zum Reflektieren gegeben wurde und insbesondere der nonverbale Fokus ihnen ermöglichte, sich auf ihren Körper und ihre Emotionen zu konzentrieren, ohne sich dabei von anderen Faktoren ablenken zu lassen. Daraus könnte geschlossen werden, dass die Teilnehmenden durch Pantomime eine Möglichkeit erhielten, sich zu einem Thema auszudrücken, über das ansonsten nicht oder nur wenig kommuniziert wird. Ein weiterer Aspekt, der zunehmend in den Vordergrund rückte, bezieht sich auf mein Vorgehen als Forscherin (s. Abb. 1). Bevor ich diese explorative Forschung begann, hatte ich eine Vielzahl von Erwartungen, wie das Forschungsergebnis bestenfalls aussehen sollte. Ich stürzte mich geradezu darauf, die Forschungsfrage bestmöglich zu beantworten, anstatt offen für neue Anregungen durch die einzelnen pantomimischen Performances zu sein. Denn wie Victoria Foster es passenderweise ausdrückt: „They [arts-based research methods] are more useful for exploring the nuances of lived experiences and promoting dialogue than for providing direct answers to questions.“ (Foster 2012: 535)

Fazit

Abschließend lässt sich festhalten, dass durch die Methode Pantomime körperlicher Ausdruck – Gestik und Mimik – fokussiert und gefördert werden, wodurch verkörpertes Wissen, wie Folgen der leistungsorientierten neoliberalen Universität in Form von Stress, Leistungsdruck oder Motivationslosigkeit, körperlich repräsentiert werden können. Allerdings reichen diese körperlichen Anzeichen allein noch nicht aus, um die Forschungsfrage zu beantworten, ob universitäre psychologische Beratung benötigt wird, da sie zwar Indikatoren für eine Beratung sein können, aber eine Beratung keine zwangsläufige Folge sein muss. Die anschließende Gruppendiskussion lieferte diesbezüglich mehr Aufschluss, da direkt über die Erfahrungen und Einstellungen der Teilnehmenden gegenüber universitären psychologischen Beratungen gesprochen wurde. Auch hier konnten allerdings nur einzelne Meinungsbilder festgehalten und keine grundlegend aussagekräftige Antwort über Studierende getätigt werden.

Obwohl die Forschungsfrage nicht abschließend beantwortet werden konnte, zeigt dieses Forschungsprojekt die Potenziale der Methode Pantomime auf. Pantomime ermöglicht es, eine körperliche und emotionale Repräsentationsform von Wissen zu untersuchen, welche in der bisherigen Wissensproduktion unterrepräsentiert ist (Bondi 2005: 433; Basu et al. 2015: 1245; Duby/Parker 2017: 2). So fand innerhalb dieses Forschungsprojekts ein Austausch über sonst übersehene Emotionen und körperliche Erfahrungen Studierender in deren Studienalltag statt. Es wurde zudem Raum geschaffen, nonverbal zu kommunizieren, was zu einer Inklusion von Menschen führt, die sich nicht gerne über Sprache ausdrücken. Hinzu kommt, dass bereits diskutierten wissenschaftlichen Fragestellungen und aktuellen Debatten zu beispielsweise Körper, Emotionalität, Materialität und Intimität durch die nonverbale Perspektive von Pantomime neu begegnet werden kann (Foster 2013: 45; Leavy 2015: 20). Darüber hin-

aus wird die Kreativität aller Beteiligten gestärkt, da zum einen die Teilnehmenden bei der Überlegung ihrer Performances kreativ werden und zum anderen die Beobachtenden kreativ angeregt werden, indem sie einen Einblick in die Lebenswelt der Performenden bekommen (Foster 2012: 533).



Exkurs: Theaterimprovisationsübungen

Gefühlsorgel: Die Teilnehmenden sitzen auf Stühlen nebeneinander. Sie suchen sich zwei Emotionen aus. Die erste Person beginnt zaghaft mit dem Ausdruck der ersten Emotion und reicht diese weiter. Durch das Weiterreichen steigert sich der Ausdruck der Emotion von jeder Person. Die letzte Person beginnt nun mit dem stärksten Ausdruck der zweiten Emotion und gibt diese dann weiter. Dieses Mal wird der Ausdruck der Emotion mit jedem Weiterreichen schwächer.

Haltung: Die vier Teilnehmenden sitzen in einem Kreis und sollen durch ihre Haltung ihre Stimmung darstellen. Dann versuchen die Teilnehmenden jeweils zu erraten, in welcher Stimmung sich die anderen befinden.

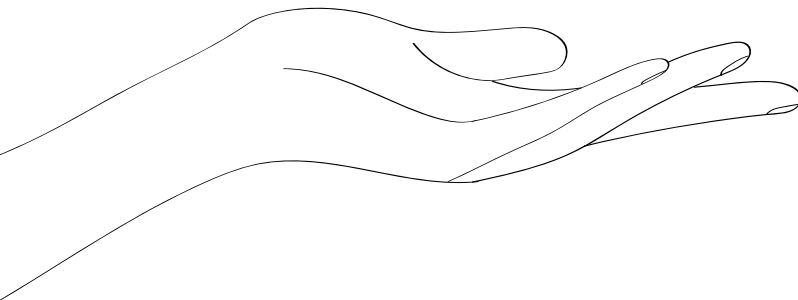
Einen Raum betreten: Nacheinander treten alle Teilnehmenden imaginär durch eine Tür. Dabei sollen sie eine bestimmte Rolle einnehmen, die die anderen anschließend erraten.

Gehen wie oder durch: Nacheinander gehen alle Teilnehmenden in verschiedenen Rollen durch den Raum oder laufen durch etwas hindurch. Die anderen Teilnehmenden versuchen, die Rollen und Orte anschließend zu erraten.

Ein Monument bauen: Gemeinsam stellen die Teilnehmenden eine Situation nach, indem sie sich gemeinsam platzieren und in der Bewegung verharren.

Gordischer Kreis: Die Teilnehmenden bilden einen engen Kreis. Alle schließen ihre Augen, strecken dann die Arme nach vorn und ergreifen mit ihren Händen jeweils eine andere Hand. Die Hände dürfen während des ganzen Spiels nicht losgelassen werden. Anschließend werden die Augen geöffnet und Aufgabe ist nun, den Knoten so zu entwirren, dass sich am Ende ein normaler Kreis bildet.

Spiegel: Die Teilnehmenden stehen sich paarweise gegenüber. A initiiert eine Bewegung, die B reflektiert. Dabei soll nicht antizipiert werden, sondern nur das reflektiert und gespiegelt werden, was B tatsächlich sieht. Nach einiger Zeit wechseln A und B die Rollen.



Literatur

- Badham, Marnie (2013): „The turn to community: Exploring the political and relational in the arts“, in: *Journal of Arts & Communities* 5 (2-3), S. 93-104.
- Basu, Ranu/Bonds, Anne/Curran, Winifred/Hawkins, Roberta/Hamilton, Trina/Hyndman, Jennifer/Loyd, Jenna/Mansfield, Becky/Mountz, Alison/Walton-Roberts, Margaret/Whitson, Risa (2015): „For slow scholarship: A feminist politics of resistance through collective action in the neoliberal university“, in: *ACME: An International Journal for Critical Geographies* 14 (4), S. 1235-1259.
- Beare, William/Spawforth, Antony (2016): „Pantomime“, in: *Oxford Classical Dictionary*, online. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199381135.013.4709> (letzter Zugriff am 14.07.2022).
- Berg, Lawrence D./Huijbens, Edward H./Larsen, Henrik G. (2016): „Producing anxiety in the neoliberal university“, in: *The Canadian Geographer/le géographe canadien* 60 (2), S. 168-187.
- Beutel, Manfred E./Brähler, Elmar/Dreier, Micheal/Klein, Eva M./Müller, Kai W./Reinecke, Leonard/Schmutzer, Gabriele/Wölfling, Klaus (2016): „The German version of the perceived stress scale – psychometric characteristics in a representative German community sample“, in: *BMC Psychiatry* 16, S. 159-168.
- Bondi, Liz (2005): „Making connections and thinking through emotions: Between geography and psychotherapy“, in: *Transactions of the Institute of British Geographers* 30 (4), S. 433-448.
- Calbris, Geneviève (2011): *Elements of meaning in gesture*, Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins.
- Canazei, Markus/Kaufmann, Liane/Ninaus, Manuel/Weiss, Elisabeth M. (2022): „Belastungen durch Fernlehre und psychische Gesundheit von Studierenden während der COVID-19-Pandemie“, in: *Lernen und Lernstörungen* 11 (3), S. 167-179.
- Dirksmeier, Peter/Helbrecht, Ilse (2008): „Time, non-representational theory and the ‚performative turn‘ – towards a new methodology in qualitative social research“, in: *Forum: Qualitative Social Research* 9 (2), S. 1-15.
- Duby, Marc/Parker, Paul A. (2017): „Deterritorializing the research space: Artistic research, embodied knowledge, and the academy“, in: *SAGE Open* 7 (4), S. 1-9.
- Fink, Gereon R./Niessen, Eva/Weiss, Peter H. (2014): „Apraxia, pantomime and the parietal cortex“, in: *NeuroImage: Clinical* 5, S. 42-52.
- Foster, Victoria (2012): „The pleasure principle: Employing arts-based methods in social work research“, in: *European Journal of Social Work* 15 (4), S. 532-545.
- Foster, Victoria (2013): „Pantomime and politics: The story of a performance ethnography“, in: *Qualitative Research* 13 (1), S. 36-52.
- Graves, Russell (1958): „The nature of mime“, in: *Educational Theatre Journal* 10 (2), S. 101-104.
- Heine, Nora (2011): *Psychische Belastung von Studierenden*. Dissertation, Technische Universität Carolo-Wilhelmina, Braunschweig.
- Heublein, Ulrich/Ebert, Julia/Hutzsch, Christopher/Isleib, Sören/König, Richard/Richter, Johanna/Woisch, Andreas (2017): *Zwischen Studierenerwartungen und Studienwirklichkeit: Ursachen des Studienabbruchs, beruflicher Verbleib der Studienabbrecherinnen und Studienabbrecher und Entwicklung der Studienabbruchquote an deutschen Hochschulen* (= Forum Hochschule Bd. 1), herausgegeben vom Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, Hannover.
- Knigge-Illner, Helga (2002): „Psychosoziale Probleme Studierender im Wandel der Zeiten aus der Sicht Psychologischer Beratung“ in: *Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie (GIO)* 33 (1), S. 43-56.

- Leavy, Patricia (2015): *Method meets art: Arts-based research practice*, New York: The Guilford Press.
- Leavy, Patricia (2018): *The handbook of arts-based research*, New York/London: The Guilford Press.
- Lipton, Martina (2007): „Celebrity versus tradition: ‚Branding‘ in modern British pantomime“, in: *New Theatre Quarterly* 23 (2), S. 136-151.
- Seaver, Paul W. (1992): „Pantomime as an L2 classroom strategy“, in: *Foreign Language Annals* 25 (1), S. 21-31.

