Getting beyond Parkinson – Über Parkinson hinauswachsen

The Rameau Acting Method for People with Parkinson – RAMP by Patrick Rameau

Es begann ganz einfach. Wir sind zwei Freunde, die im Park spazieren gehen und sich unterhalten wollten. Wir, das sind Dr. Christian Bockbreder, deutscher Arzt und Psychotherapeut und ich, Patrick Rameau, amerikanischer Schauspieler, Schauspielprofessor und Regisseur. Aber Dr. Bockbreder hat Parkinson und kämpft mit dem, was diese Krankheit mit sich bringt – Muskelverspannungen, Symptomen unkontrollierter Bewegungen, einer unausgeglichenen und in sich zusammenbrechenden Körperlichkeit, sowie einer schlechten Artikulation und kraftlosen Stimmgebung. Nicht unsere verschiedenen Muttersprachen waren die größte Schwierigkeit in unserer Kommunikation, sondern die Symptome der Krankheit.

So begaben wir uns auf eine Reise, um ihnen entgegenzutreten.

Dr. Bockbreder ist ein Kämpfer. Er tut alles, um der Krankheit zu trotzen. Er spielt Tischtennis und betreibt den Kampfsport "Push Hands", der Strategien lehrt, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen und selbst stabil zu bleiben. Zusätzlich trainiert Dr. Bockbreder bei einem Physiotherapeuten, mit dem er auch BIG praktiziert. BIG ist ein Training für Menschen mit Parkinson, bei dem man große Bewegungen macht und eine laute Stimme benutzt. Regelmäßige Sitzungen mit einer Stimm- und Sprechlehrerin gehören ebenfalls zu seinem Programm.

Gemeinsam wollten wir uns den Hindernissen stellen, die über unsere unterschiedlichen Sprachen hinausgehen. Wir wollten den nonverbalen Teil unserer menschlichen Kommunikation untersuchen, der oft durch die Symptome von Parkinson blockiert wird. Wir sammelten Aspekte, die uns in der Gegenwart anderer lebendig machen, und begannen, Präsenz und Kommunikation zu definieren. In einem kreativen Prozess setzten wir dann die Mittel der Schauspielerei ein und beobachteten deren Wirkung.

Wir begannen damit, den Körper zu strecken, zu dehnen und zu bewegen, trainierten Koordination und Gleichgewichtssinn, arbeiteten an Stimme und Artikulation - wie es Schauspieler routinemäßig tun. Wir wussten, dass es sich um wichtige Werkzeuge handelt, aber wir wussten auch, dass wir tiefer gehen wollten.

Wir konzentrierten uns im nächsten Schritt auf die Bedeutung des Atems, bezogen die Vorstellungskraft mit ein und erkannten, wie wichtig sie für den Ausdruck ist. Das gilt nicht nur für PatientInnen, das gilt grundsätzlich in jeder menschlichen Kommunikation. Nicht nur eine Krankheit, sondern auch emotionale Zustände, Ambitionen, Konflikte, Träume, Bedürfnisse, Gedanken und Absichten drücken sich in unserer Kommunikation aus. Die Arbeit eines Schauspielers besteht darin, all das in Körpersprache, Stimme und sprecherischem Ausdruck darzustellen. Es ist also wichtig in der Kommunikation, die richtige und präzise Geste, für uns oder einen Charakter zu finden und die passenden Gedanken zu denken.

Anstatt "lauter sprechen" zu wollen, kann man sich als Übung beispielsweise vorstellen, dass man ein Opernsänger ist. Man will den Saal mit seiner Stimme füllen und durch Mimik und Gestik auch die Menschen in der letzten Reihe erreichen. Alle Gedanken drehen sich um dieses Ziel. Das ist der sogenannte "Subtext", die Gedanken, die dem zugrunde liegen, was wir tun oder sagen, die "Hintergedanken".

Dr. Bockbreder und ich, Patrick Rameau, befanden uns auf einer Abenteuerreise, die immer bedeutungsvoller wurde. Wir sammelten Werkzeuge für die Entwicklung dessen, was der Schlüssel zu sein schien: eine bewusst gesetzte Absicht und volles Engagement. In der Hoffnung, dass dies zu einem klareren und prägnanteren Körpereinsatz führen würde, der umfassender und wirkungsvoller ist und die durch diese Krankheit gesetzten Grenzen überwindet, fuhren wir fort.

Wir haben unsere Energie nun mehr und mehr auf das konzentriert, was wir wollten, auf die Wirkung, die wir mit unserer Kommunikation auf unsere Umwelt und andere Menschen haben möchten. Wie dringend ist das, was wir kommunizieren, für uns? Wenn es von Bedeutung ist, dann muss die Anstrengung dazu passen und eine gewisse Vitalität aktiviert werden, was die Parkinson-Krankheit zu behindern scheint. Was würde bei einer solchen geistigen Ausrichtung geschehen? Würde der Körper Lösungen finden? Unser Forschungsziel war und ist es, die Grenzen der Krankheit zu überschreiten. Wir waren der Meinung, dass die Schauspielerei über die perfekten Werkzeuge verfügt. Erste Studien in Italien haben dies bereits 2010 gezeigt.

(Modugno, N., Iaconelli, S., Fiorelli, M., Kusch, I., and Mirabella, G. (2010) Active theater as a complementary therapy for Parkinson's disease rehabilitation: a pilot study. The ScienitificWorldJournal 10,2301-2313. DOI 10.1100/tse.2010.221. Internet: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21103799/)

Alle Bewegungs-, Stimm- und Sprechübungen mussten von nun an durch einen imaginären Inhalt motiviert werden, der eine klare Situation, eine Motivation, eine Emotion, ein bestimmtes Ziel, einen Charakter vorgab. Den Bewegungen und der Körpersprache Themen aufzuerlegen, sie mit einem entsprechenden Subtext zu versehen, eine bestimmte Absicht zu setzen, all das war von nun an der Mittelpunkt aller Übungen. Indem wir unsere Vorstellungskraft einbeziehen, immer auf dieses Ziel zusteuern, fokussieren wir unsere Energie. Wir nutzten weiterhin den Atem und erhöhten dadurch die Kraft weiter.

Ein weiteres einfaches Beispiel hierfür ist folgende Übung: Anstatt laut zu sprechen, stellen Sie sich vor, Sie wären ein Bogenschütze. Schicken Sie Ihre Energie und Ihren Atem beim Sprechen zu einem weit entfernten Ziel.

Diese Arbeit erzeugte eine Dynamik, die das gesamte System dazu zwang, aktiv nach Mitteln zu suchen, um das Gewünschte ausdrücken zu können. Der Körper wurde präziser und flexibler in der Bewegung, das Denken wurde klarer, der Ausdruck wurde größer und überraschte uns sehr oft. Wir begannen, die Grenzen der Parkinson-Krankheit zu überwinden. Den Bedürfnissen einer Figur oder einer imaginären Situation zu folgen, eröffnete einen Weg zu unbekannten Ausdrucksmöglichkeiten. Es ermöglichte ständig neue Erfahrungen mit neuen, flüssigeren und kommunikativeren Ausdrucksformen.

Wir mussten einfach Vertrauen in einen Prozess haben, der unvorhersehbar war, und ein großer Teil der Wirkung lag offensichtlich an dem Maß an Engagement und Energie, das wir hineinsteckten. Aber genau diese Art des Übens brachte auch sehr viel Freude. Es macht sehr viel Spaß, immer mehr Möglichkeiten dafür zu finden, Emotionen und Bedürfnisse auszudrücken. Viele Parkinson-Symptome verschwanden plötzlich oder traten in den Hintergrund. Die Freude am Ausdruck nahm zu und damit auch der Mut, verschiedenste Mittel auszuprobieren, um ein gesetztes Ziel zu erreichen. Es gab immer weniger Angst, Scheu, Schamgefühl und ein wachsendes Selbstvertrauen.

Parkinson ist mit bestimmten Bildern, Bewegungseinschränkungen und Symptomen verbunden. Die Krankheit macht einen großen Teil der Betroffenen aus. Sobald wir uns aber in andere Situationen und Rollen hineinversetzen, scheint uns das neue Energie zu geben oder Energie freizusetzen, die im Verborgenen lauert. Plötzlich werden Dinge möglich, die man nicht für möglich gehalten hat. Neue Räume tun sich auf.

Ermutigt durch diesen Erfolg haben wir aufgehört, Themen wie Stimme, Artikulation und Körperausdruck zu isolieren. Wir haben erkannt, dass die Copyright by Patrick Rameau, Dagmar Puchalla (Übersetzung), Dr. Christian Bockbreder

Absicht - wie im wirklichen Leben - das wichtigste Element in der Kommunikation ist. Sie ist es, mit der wir unsere Umwelt beeinflussen und verändern.

Im Alltag sind die meisten Absichten unbewusst oder unklar. Aber es gibt immer eine Absicht, die uns aktiviert und führt. Sich dieser Absicht bewusst zu werden, ist der erste Schritt, um Veränderungen in unser Leben zu bringen - wenn wir uns verändern wollen. Die Festlegung einer neuen Absicht ist dann ein dynamischer Entscheidungsprozess. Es ist proaktiv und nicht reaktiv, und es ist vor allem bewusst. Eine bewusste Entscheidung hat große Kraft. Wenn diese Entscheidung klar und zielgerichtet ist, schaltet sie andere Optionen und Zweifel aus.

Wir steckten fortan alle Energie in die Absicht und konzentrieren uns auf fantasievolle Vorstellungen für Körper und Geist, um Stabilität und zielgerichtete Bewegungen zu finden, die mehr Klarheit und Kraft haben. Den Atem spüren, die Beweglichkeit erweitern, die Stimme und Artikulation verstärken blieben natürlich immer unser Ziel. Der ständige Wechsel von Aufgaben, Vorstellungen und Wahrnehmungskanälen zeigte, dass man sich nicht mehr am Bekannten, Gewohnten festhalten kann – nicht einmal an Vorstellungen von persönlichen Grenzen. Zu unserer eigenen Überraschung wurde der Körper erfinderisch.

Übungen wurden nicht mechanisch, sondern aktiv durchgeführt, bei Wiederholungen wurden immer wieder neue Wahrnehmungskanäle herausgefordert. Ziel ist nicht die Wiederholung um der Wiederholung willen, sondern die auf kreative Weise wiederholten Handlungen, bei denen immer wieder neue Wege gefunden werden, ein Thema auszudrücken. Die Stärke dieser Technik liegt in der Kreativität. Und die Suche nach einer kreativen Ausdrucksweise öffnet die Tür zur Beseitigung der Symptome.

Bei einer der Übungen ist das Ziel beispielsweise ein großer Hüftschwung von rechts nach links mit ausgestreckten Armen, was vielen Menschen mit Parkinson schwerfällt. Wir stellten uns jedoch eine Situation vor, in der die Hände einen Ball halten und der Ball von einer Person links (Paul) zu einer Person rechts (Joe) weitergegeben werden soll. Wir haben Stimme und Artikulation hinzugefügt: "Ich nehm" es von Paul. Ich gebe es Joe." Die Aufgabe bestand darin, sich zunächst den Ball möglichst genau vorzustellen, sich sein Gewicht, sein Material, seinen Geruch, seine Größe und alle Sinneseindrücke vorstellen. Und der Ball musste dann bis zum letzten Moment gehalten, durfte nicht fallengelassen werden. Der nächste Schritt bestand darin, sich vorzustellen, dass die beiden Männer immer "lebendiger" werden und manchmal ihre Einstellung ändern, manchmal den Ball nicht mehr annehmen oder abgeben wollen. Die Übung wurde immer abwechslungsreicher in Ausdruck, Bewegung und Klang.

Copyright by Patrick Rameau, Dagmar Puchalla (Übersetzung), Dr. Christian Bockbreder

Wir haben ständig wechselnde Situationen geschaffen, um mechanische Bewegungen zu vermeiden. Bewegung um der Bewegung willen ist nicht unser Ziel. Alle Bewegungen, Gesten, Worte und sogar das Atmen selbst mussten zu einer Bemühung werden, die andere Person, die Umgebung oder den Raum zu verändern. Man ist also ständig mit Tatkraft, Absicht und Zweck sowie mit Bewegung und Vorstellungskraft beschäftigt.

Darüber hinaus wurden spezifische Blockaden der Parkinson-Krankheit nun durch eine "emotionale Linse" betrachtet, nicht als Mangel, sondern als Teil der Situation, als Ausdruck des Charakters. Zum Beispiel die Rolle des Marcus Antonius in Shakespeares "Julius Caesar". Er steht einer Menschenmenge gegenüber, die nach Antworten danach sucht, warum ihr Anführer ermordet wurde. Die Aufgabe von Marcus Antonius besteht darin, die Menschen davon zu überzeugen, dass es unter ihnen Feinde gibt, die beseitigt werden müssen. Das ist für das Überleben der Gemeinschaft existenziell. Die Rede, die er hält, muss ihren Zorn wecken und sie von der Notwendigkeit einer Rebellion überzeugen. Blockaden des Parkinson zum Beispiel in der Artikulation wurden als Ausdruck des Charakters genutzt und sogar vergrößert.

Plötzlich änderte sich alles von selbst, die Blockade verschwand oder störte nicht mehr. Unsere emotionale Intelligenz wird scheinbar durch die fantasievoll erzeugte Absicht angeregt. Wir lernen, uns auf kreative Weise neu auszudrücken.

Grundsätzlich suchten wir dann immer danach, was reale Situationen sind, Situationen, die bekannt und wesentlich sind, damit die spielerischen Momente auch in den Alltag übertragen werden konnten. Wir wollten ebenfalls untersuchen, ob unsere Arbeit zu einer dauerhaften Veränderung führen würde. Um zu einer dauerhaften Veränderung zu gelangen, müssen wir unser Muskelgedächtnis aktivieren oder – im Fall von Parkinson-Patienten – neue Ausdruckserfahrungen etablieren und diese dann wiederholen, damit daraus hoffentlich ein neues Muskelgedächtnis wird.

Wir haben also Rituale entwickelt, die speziell auf die Interaktion von Moment zu Moment zugeschnitten sind, so dass keine Chance besteht, Übungen rein mechanisch zu absolvieren. Alles muss IMMER motiviert und dadurch auch immer NEU sein. Dabei haben wir immer den ganzen Körper auf rhythmische Weise mit einbezogen. Vielleicht würden ritualisierte Bewegungen und Sounds Zugang zur Amygdala, zu einem ursprünglicheren Bereich erlauben, wo auch ein Parkinson-Patient stabil ist. Dies müsste noch bewiesen werden.

Copyright by Patrick Rameau, Dagmar Puchalla (Übersetzung), Dr. Christian Bockbreder

*

Mit einigen Unterbrechungen arbeiten wir nun seit etwa einem halben Jahr relativ regelmäßig zusammen. Was sind die bisherigen Ergebnisse?

Die Muskulatur ist stärker geworden, die Koordination hat sich verbessert, ebenso die Koordination von Stimme und Körpersprache. Die Körperhaltung hat sich deutlich verändert: Sie ist jetzt aufrecht und offen. Die Augen sind strahlender, lebendiger und ausdrucksvoller. Der Tremor tritt kaum noch auf und das ist die beeindruckendste Beobachtung. All dies wurde auch von Familienangehörigen und Freunden berichtet. Außerdem hat Dr. Bockbreder eine Verbesserung seiner bisher problematischen Alltagsaktivitäten festgestellt. Dies ist ein weiterer Beweis für die Wirkkraft dieser Methode. All das hat sich verändert, während es zu keiner Änderung der eingesetzten Medikamente kam.

Dr. Bockbreder beschreibt seine Erfahrung so: "Ich spiele eine Rolle, also bin ich nicht mehr ich selbst. Mein EGO wird still. Ich muss nichts tun. Ich muss einfach einen klaren Fokus und ein klares Ziel haben, mir die Situation vorstellen und meiner Fantasie vertrauen. Ich entdeckte so etwas wie ein angenehmes Vakuum in mir und irgendwo ist mein Kern, in gewisser Weise bin ich immer noch ich selbst. Aber es ist, als ob ich eine neue Ebene in mir entdecke, eine ganz neue Möglichkeit. Parkinson ist eine Krankheit im Kopf. Du hast eine Vorstellung davon, wie es ist, die Krankheit wird ein Teil von dir. Wenn das weg ist, ist auch der Parkinson weg. Oder er ist nicht mehr im Weg. Das setzt ungeahnte Energien frei und führt zu völlig neuen, unerwarteten Ausdrucksmöglichkeiten."

Dr. Bockbreder entwickelte den Mut zu glauben, dass Grenzen überschritten werden können, und er lernte, sich eigenständig in diesen Zustand der Vitalität zu versetzen. Im Rahmen eines kreativen Prozesses neu geschaffene Strukturen scheinen bei der Bekämpfung der Parkinson-Symptome dauerhaft zu helfen.

Fazit:

Die Stärke dieses Prozesses liegt in der Stärke der Vorstellungskraft und in der Energie, die man in die Arbeit steckt. Es braucht Zeit und Übung. Aber es lohnt sich. Mit dieser Methode erleben wir die unendliche Plastizität von Körper und Geist, die Poesie von Klang und Bewegung und den massiven Einfluss unserer Gedanken und unseres geistigen Zustands. Es zeigt sich, dass alles, was wir uns vorstellen und was wir über uns selbst denken, eine enorme Wirkung auf unsere

RAMP

The Rameau Acting Method for People with Parkinson, by Patrick Rameau

Ausdrucksmöglichkeiten hat, Möglichkeiten, die die meisten von uns nie kennenlernen.

Mithilfe der in dieser Arbeit gesammelten und weiterentwickelten Schauspielinstrumente können (nicht nur) Menschen mit Parkinson mehr und mehr Möglichkeiten entdecken, sich auszudrücken und dadurch ihr Leben verbessern.

Patrick Rameau, Paris, Hamburg, Juli 2023

•