

De-Roling bei Schauspielenden: Wichtigkeit, Erleben, Strategien und Bedürfnisse

Eine explorative Analyse des individuellen De-Roling
Prozesses von Schauspielenden in der Schweiz

MASTER-ARBEIT

2021

Autor
Noah Tobler

betreuende Person
Dr. Regina Studer

Praxispartner
Institut Mensch in komplexen Systemen
Dr. Regina Studer

Fachhochschule Nordwestschweiz, Riggenbachstrasse 16, 4600 Olten

Abstract

De-Roling bezeichnet den Prozess des Aus der Rolle Kommens nach einer Aufführung. In der Literatur lassen sich Überschneidungen zwischen dem De-Roling und dem psychologischen Konstrukt des Detachments finden. Der Prozess des De-Rolings lässt sich mit dem des Detachments dahingehend vergleichen, dass Arbeitnehmende sich ähnlich wie Schauspielende nach der Vollbringung ihrer Tätigkeit von einer Rolle lösen. Es zeigte sich, dass De-Roling Strategien einen Einfluss auf die Gesundheit und das Stresserleben von Schauspielenden haben können. Zum Thema De-Roling liegen insbesondere in Bezug auf dessen Wichtigkeit, Erleben, Strategien und Bedürfnisse wenige wissenschaftliche Ergebnisse vor. Deshalb wurde im Rahmen einer interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen Forschenden der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) und der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) das Phänomen des De-Rolings untersucht. Mittels der Durchführung von zwei Fokusgruppen wurden die Themen Wichtigkeit, Erleben, Strategien und Bedürfnisse in Bezug auf das De-Roling ergründet. Anhand von dieser Methodik konnten themenrelevante Informationen von mehreren Personen bzw. Schauspielenden zur gleichen Zeit erhoben werden. Es konnten dafür 11 Personen aus verschiedenen Alterskategorien und schauspielrelevanten Bereichen wie dem Theater, Film, Improvisationstheater und der Ausbildung angeworben werden. Mithilfe der Analyse der Ergebnisse konnte ein besseres Verständnis über das noch wenig erforschte Phänomen des De-Rolings erlangt werden. Es konnte herausgefunden werden, dass aufgrund von wenigen Forschungsergebnissen nicht auf eine tiefe Wichtigkeit bzw. Relevanz des De-Rolings gedeutet werden kann. Zudem konnten Anhaltspunkte für gesundheitsförderliches De-Roling gefunden werden. Die erhobenen Bedürfnisse der Teilnehmenden weisen zudem darauf hin, dass ein vermehrter Einsatz des De-Rolings in der Ausbildung und in der Praxis gewünscht wird. Die gesamte Arbeit inklusive Anhang umfasst 182482 Zeichen.

Keywords: De-Roling, Gesundheit, Stress, Recovery, Detachment

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	5
1.1 Fragestellungen	6
2. Theoretische Grundlagen	8
2.1 De-Roling: Begriff, Verbreitung und Entstehung	8
2.2 De-Roling und die Gesundheit	9
2.3 De-Roling, Stress und Stressbewältigung	12
2.4 De-Roling, Recovery und Detachment	16
2.5 Detachment: Ausgewählte Forschungsergebnisse	18
2.5.1 Einfluss des Detachments auf das Wohlbefinden und die Leistung	18
2.5.2 Einfluss der Familie und Beziehung auf das Detachment	21
2.5.3 Detachment durch Achtsamkeit	21
2.6 De-Roling Strategien	23
3. Methodisches Vorgehen	30
3.1 Konstruktion des Leitfadens	30
3.2 Sampling	31
3.3 Datenerhebung	32
3.4 Datenaufbereitung	33
3.5 Praktische Anwendung der Datenauswertungsstrategie	34
3.5.1 Phase 1: Initiierende Textarbeit	36
3.5.2 Phase 2: Entwickeln von thematischen Hauptkategorien	36
3.5.3 Phase 3: Erster Codierprozess	36
3.5.4 Phase 4: Zusammenstellen der Codes aus den Hauptkategorien	37
3.5.5 Phase 5: Induktives Bestimmen von Subkategorien am Material	37
3.5.6 Phase 6: Zweiter Codierprozess	37
3.5.7 Phase 7: Einfache und komplexe Analysen, Visualisierungen	38
4. Ergebnisse	41
4.1 Visualisierung von Zusammenhängen	41
4.2 Wichtigkeit	45
4.2.1 Persönliche Wichtigkeit	45
4.2.2 Wichtigkeit in der Aus- und Weiterbildung	47
4.2.3 Wichtigkeit unter Schauspielenden	47
4.3 Erleben	49
4.3.1 Unterschiede zum Detachment	49
4.3.2 Begriff	51
4.3.3 Einfluss auf die Gesundheit	52
4.3.4 Bewusstes De-Roling	54
4.3.5 Determinanten der Schwierigkeit	55
4.4 Strategien	59
4.4.1 De-Roling Strategien	59
4.4.2 Detachment Strategien	62

4.5 Bedürfnisse.....	64
4.5.1 Persönlich	64
4.5.2 Aus- und Weiterbildung	65
4.5.3 Toolbox.....	66
4.6 Zusammenfassung.....	67
5. Diskussion und Ausblick.....	74
5.1 Beantwortung der Fragestellungen	74
5.2 Verbindung und praktische Relevanz der analysierten Konzepte.....	78
5.2.1 Wichtigkeit	78
5.2.2 Erleben.....	79
5.2.3 Strategien	83
5.2.4 Bedürfnisse	88
5.3 Limitationen	89
5.4 Fazit.....	90
Literaturverzeichnis.....	92
Abbildungsverzeichnis	95
Tabellenverzeichnis.....	96

1. Einleitung

Die negativen Effekte, welche sich aus dem Prozess des Ablegens einer Rolle bzw. der Unfähigkeit dazu ergeben, lassen sich am besten am Beispiel des verstorbenen Schauspielers Heath Ledger ablesen. In seiner Paraderolle, dem Joker im Film *Batman*, stieg er derartig in seine Rolle ein, dass ihm das Ablegen nicht mehr gelang (Kansas State University, 2014). Daraus resultierte für ihn eine komplexe Suchtproblematik, welche schlussendlich gar zu seinem verfrühten Tod führte. Der Schauspielwelt ging damit ein wertvolles junges Talent verloren. Die Frage stellt sich hier, ob der Prozess des Ablegens der Rolle effektiv mit dem Konsum der Suchtmittel und dem frühen Ableben des Heath Ledgers verbunden ist.

Das in der vorliegenden Arbeit zentrale Konzept stammt aus den Theaterwissenschaften und trägt den Namen *De-Roling*. In der Forschungsliteratur liessen sich zum Zeitpunkt der Literaturrecherche wenige Ergebnisse zum Phänomen *De-Roling* finden. In der vorliegenden Arbeit wird dazu passend der Frage nachgegangen, ob die wenigen Quellen die Relevanz des Themas widerspiegeln. Untersucht wird dies, indem die subjektiv empfundene Wichtigkeit von Schauspielenden gegenüber dem *De-Roling* erhoben und analysiert wird. Die vorhandenen Quellen zum Phänomen *De-Roling* lassen sich dem Forschungsbereich der Theaterwissenschaften ansiedeln. Die Frage stellt sich nun, inwiefern *De-Roling* relevant ist für den Bereich der angewandten Psychologie. Um mehr über das *De-Roling* erfahren zu können, wird daher passend dazu das Erleben des *De-Rolings* untersucht. Im Bereich der Psychologie lässt sich das Konzept des *Detachments* finden. *Detachment* beschreibt den Prozess, bei dem sich eine Person von ihrer Arbeit mental und physisch distanziert (Sonntag, 2012). Es findet demnach ähnlich wie beim Ablegen einer Rolle eine Transformation statt. In der vorliegenden Arbeit wird aufgrund der thematischen Ähnlichkeit untersucht, inwiefern sich das *De-Roling* vom *Detachment* unterscheidet. In der Literatur lassen sich Hinweise darauf finden, dass *De-Roling* einen Einfluss auf die Gesundheit von Schauspielenden haben kann (Lassken, 2017; Maxwell, Seton & Szabó, 2015; Sacay-Bagwell, 2013; Seton, Maxwell & Szabó, 2019). Ein nicht erfolgreich verlaufendes *De-Roling* kann negative Auswirkungen für die Gesundheit, wie das Erleben von einem *Emotional Hangover* bedeuten (Sacay-Bagwell, 2013). Dazu passend wird der Einfluss des *De-Rolings* auf die Gesundheit untersucht und welche Strategien zum *De-Roling*

angewendet werden. Um Optimierungspotential zu finden, werden zusätzlich die Bedürfnisse von Schauspielenden in Bezug auf das De-Roling erhoben.

Der Ablauf der Arbeit sieht wie folgt aus. Zu Beginn werden die theoretischen Grundlagen erläutert. Es erfolgt dazu eine Erläuterung des Begriffs, der Verbreitung und der Entstehung des De-Rolings. Das De-Roling wird zudem mit dem Thema Gesundheit verbunden. Passend dazu erfolgt eine Verbindung zwischen dem De-Roling und *Stress* bzw. *Stressbewältigung*. Als nächstes wird De-Roling mit *Detachment* und *Recovery* verbunden, sowie De-Roling Strategien aus der Literatur präsentiert. Im nächsten Kapitel wird die Methodik der vorliegenden Arbeit vorgestellt. Darauffolgend im vierten Kapitel werden die gefundenen Ergebnisse deskriptiv dargelegt. Zu Beginn des letzten Kapitels werden die Fragestellungen beantwortet. Zudem werden darin die Ergebnisse interpretiert, mit der Forschungsliteratur verbunden und mit Handlungsempfehlungen, sowie mit Vorschlägen zur zukünftigen Erforschung der Thematik ergänzt. Zu guter Letzt werden im Schlusskapitel die in der Untersuchung und Analyse entstandenen Limitationen aufgezeigt, sowie ein Fazit gezogen.

1.1 Fragestellungen

Mithilfe der vorliegenden Erhebung und Analyse zum Thema De-Roling sollen die folgenden vier Forschungsfragen beantwortet werden können. Dabei werden die vier Hauptthemen Wichtigkeit, Erleben, Strategien und Bedürfnisse in Bezug auf das De-Roling analysiert. Der Bereich Erleben wird zusätzlich mit zwei Unterfragestellungen zu zwei psychologisch relevanten Themenbereichen des De-Rolings ergänzt. Diese bilden den Unterschied des De-Rolings zum *Detachment*, sowie den erlebten Einfluss des De-Rolings auf die Gesundheit. Die Fragestellungen bilden indes die Grundstruktur der vorliegenden Arbeit. Dadurch kann ein roter Faden innerhalb des Forschungsprozesses und des Berichts hergestellt werden. Die Datenerhebung- und -analyse orientierte sich entlang der Fragestellungen. Sie dienen zum einen als Inspiration für die Entwicklung der einzelnen Themenblöcke des Leitfadens der Fokusgruppen. Zum anderen konnte die Struktur und Entwicklung der Hauptkategorien entlang der Fragestellungen festgelegt werden. Zum Schluss der Arbeit werden die Fragestellungen in der Diskussion nochmals aufgegriffen und in einem eigenen Unterkapitel beantwortet. Zum besseren Verständnis des Phänomens De-

Roling folgt im Anschluss an die Fragestellungen des Theoriekapitel. Darin werden die für die vorliegende Erhebung relevanten theoretischen Inhalte präsentiert.

1. Wie wichtig empfinden Schauspielende den Prozess des De-Rolings
2. Wie erleben Schauspielende De-Roling?

2.1 Wie erleben Schauspielende den Einfluss des De-Rolings auf ihre Gesundheit?

2.2 Wie erleben Schauspielende die Unterscheidung zwischen De-Roling und Detachment?

3. Welche De-Roling Strategien wenden Schauspielende an?
4. Welche Bedürfnisse weisen Schauspielende in Bezug auf das De-Roling auf?

2. Theoretische Grundlagen

Zu Beginn des Theoriekapitels wird das aus den Theaterwissenschaften stammende Phänomen des De-Rolings den Lesenden näher gebracht. Diesbezüglich werden unter anderem der Begriff des De-Rolings, sowie seine Verbreitung und Entstehung erläutert. Zudem wird die Verbindung des De-Rolings mit psychologisch relevanten Themen wie Gesundheit, Stress und Stressbewältigung, sowie Recovery und Detachment erläutert. Zum Schluss der theoretischen Grundlagen werden verschiedene in der Literatur gefundene De-Roling Strategien erläutert.

2.1 De-Roling: Begriff, Verbreitung und Entstehung

In der Vergangenheit fand De-Roling nur wenig Aufmerksamkeit in der Forschung. Es lässt sich feststellen, dass das Phänomen De-Roling im Rahmen der Theaterwissenschaften gar eine Vernachlässigung erlebt. Es lassen sich aus diesem Grund nur wenige theoretisch und empirisch fundierte Ergebnisse dazu finden. Gemäss Lassken (2017) soll aufgrund der wenigen Ergebnisse nicht auf eine tiefe Relevanz des De-Rolings geschlossen werden, sondern auf eine fehlende Offenheit gegenüber dem Thema in der Forschungsgemeinde. Zur Untersuchung des Phänomens besteht ausserdem noch keine einheitliche Methodologie (Lassken, 2017).

Damit ein Verständnis über das De-Roling erlangt werden kann, geht es zuerst einmal darum, den Begriff besser verstehen zu können. Es stellt sich hier die Frage, was De-Roling bedeutet. Um diese Frage beantworten zu können, wird zu Beginn eine Definition angebracht. Der deutsche Theaterwissenschaftler Jens Roselt (2016) beschreibt das Phänomen De-Roling als einen physischen, energetischen und mentalen Transformationsprozess, welcher sich mit Begriffen wie Runterkommen, Entspannen oder Loslassen beschreiben lässt.

De-Roling nimmt im Bereich der Dramatherapie eine wichtige Rolle ein. Bei einer Dramatherapie werden Techniken aus dem Schauspielbereich wie Rollenspiele, Improvisation, sowie Nachahmung angewendet (Lassken, 2017). Jones (2007), der im Bereich Dramatherapie forschend tätig ist, beschreibt De-Roling als einen bewussten und

achtsamen Akt im Leben von Schauspielenden, bei dem eine Trennung zwischen dem Selbst und Bühnencharakter stattfindet, damit diese wieder in die Realität zurück kehren können. Semantisch betrachtet, besteht der Begriff De-Roling aus zwei Elementen. Der Begriff kommt aus der englischen Sprache und besteht aus dem Wort Rolle (role) und dem Wortteil de-, welcher die Loslösung von der Rolle beschreibt. Wörtlich von der englischen in die deutsche Sprache übersetzt, bedeutet De-Roling demnach Entrollen. Es geht dabei um die Lösung einer Person von einer personifizierten Rolle.

Zum De-Roling lässt sich noch keine psychologisch orientierte Forschung finden. Der Begriff Rolle lässt sich jedoch auch in der Psychologie finden. Mit dem Begriff Rolle lassen sich Verhaltensweisen umfassen, welche über das Leben hinweg aus der erlebten sozialen Interaktion heraus entwickelt werden. Diese wiederum spiegeln den Status und die Position, welche eine Person innerhalb einer jeweiligen Gesellschaft einnehmen kann (Wörterbuch Psychologie, 2015). Im Fachbereich der Psychologie wird demnach von einem sozialen Verständnis einer individuell gelebten Rolle in der Gesellschaft ausgegangen. Die Verbindung zwischen den Theaterwissenschaften und der Psychologie lässt sich durch die Forschungsarbeit des amerikanischen Soziologen Ervin Goffman herleiten. Laut Goffman spielen Menschen in ihrem Leben ständig Theater. Sein bekanntes Werk „the presentation of self in everyday life“ erhielt im deutschen den passenden Titel „Wir alle spielen Theater“. Gemäss Goffman sind Personen dazu bestrebt, ihren Eindruck, welchen sie auf andere Personen bewirken, mithilfe von Selbstdarstellung bewusst oder auch unbewusst zu steuern (Abels, 2017). Hierbei lässt sich eine Parallele zu den Theaterwissenschaften herstellen. Schauspielende repräsentieren auf der Bühne eine Rolle, welche zwar einstudierte Verhaltensweisen beinhaltet, jedoch soll damit ebenfalls ein gezielter Eindruck im Publikum erweckt werden. Nachdem der Begriff De-Roling, seine Entstehung und Bedeutung erläutert wurden, geht es im nächsten Kapitel darum dessen Verbindung zur Gesundheit herzustellen.

2.2 De-Roling und die Gesundheit

Aufgrund der Relevanz für die angewandte Psychologie wird in der vorliegenden Arbeit ein besonderes Augenmerk auf die Verbindung zwischen dem De-Roling und der Gesundheit gelegt. Gemäss der Dramatherapeutin Savannagh Lassken (2017) können Schauspielende, nachdem sie eine Rolle spielen, sowohl mentale, physische, soziale als auch spirituelle

Nachwirkungen erleben. Sie postuliert, dass sowohl in der psychologisch orientierten Literatur, als auch in den Theaterwissenschaften noch wenige Ergebnisse zur Verbindung zwischen De-Roling und der Gesundheit bestehen.

Seton et al. (2019) erwähnen in einem Artikel diverse gesundheitliche Gefahren, mit welchen Schauspielende in ihrem im beruflichen Alltag konfrontiert sind. Ihre Eindrücke konnten sie während des Australian Theatre Forums (ATF) im Rahmen von Gesprächen mit Schauspielenden sammeln. Die Interaktionen fanden während einer von Seton et al. (2019) angeleiteten Forschungsdiskussion statt. Es ging dabei darum, das Thema Gesundheit gemeinsam und aktiv mit Schauspielenden zu behandeln. Im Rahmen der Diskussion wurde vom Risiko der Überbelastung berichtet und der Gefahr an einem Burnout Syndrom zu erkranken. Wirtschaftliche Risikofaktoren wie bspw. Arbeitslosigkeit wurden ausserdem als potentielle Einflüsse auf das Wohlbefinden von Schauspielenden erwähnt. In der Diskussion wurde immer wieder der soziale Zusammenhalt zwischen Schauspielenden als bereichernder Aspekt der Tätigkeit berichtet. Jedoch bringe gemäss Seton et al. (2019) diese oftmals erwähnte Ressource ihre Schattenseiten mit sich. Das soziale Gefüge und das damit einhergehende Gefühl von Zugehörigkeit und Zusammenhalt sind meist temporär in Bezug auf die Spieldauer eines Stückes begrenzt. Sobald dieses abgesehen ist, bricht das Gefüge in der Regel wieder auseinander. Damit einhergehend können Gefühle, wie die der Einsamkeit und Orientierungslosigkeit entstehen. Die Echtheit der sozialen Beziehungen innerhalb der Branche der Schauspielenden wird von Seton et al. (2019) zudem angezweifelt. So sind soziale Beziehungen von in der Branche herrschenden Bedingungen, wie zum Beispiel starkem Konkurrenzdruck, in Bezug auf das Erlangen von einem Engagement gefährdet. Ausserdem gehört es in der Schauspielwelt dazu, sich ständig von seiner besten Seite zu zeigen, um damit etwaige Schwächen und Unsicherheiten vor anderen Personen bzw. Mitarbeitenden verbergen zu können. Mithilfe des Themas Selbstdarstellung kann an diesem Punkt ein weiterer Bezug zur Psychologie hergestellt werden.

Es wurden zudem hohe Suizidraten unter Schauspielenden und die Gefahr der Selbstschädigung erwähnt. Zum jetzigen Zeitpunkt liegt jedoch noch keine Studie vor, in der die Suizidrate in der Berufsgruppe der Schauspielenden objektiv erhoben und analysiert wurde. Es lässt sich gemäss dem Bundesamt für Statistik feststellen, dass in der Schweiz die Suizidrate in der Gesamtbevölkerung seit den 80er Jahren graduell abnimmt. In Bezug auf

die Geschlechter nehmen sich in der Schweiz ausserdem mehr Männer das Leben, im Vergleich zu den Frauen (Bundesamt für Statistik, 2020).

Maxwell et al. (2015) führten im Rahmen des ATF^s eine Studie über die Gesundheit von Schauspielenden durch (The Actors Wellbeing Survey [AWS]). Sie konnten dabei 782 von insgesamt 5400 Teilnehmenden des Forums zur Teilnahme an ihrer Studie motivieren. Aus der Studie ging hervor, dass der Konsum von Alkohol in der Branche stark verankert ist. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass Alkohol von Schauspielenden dazu genutzt wird, um einen *Cool-Down* bzw. ein Herunterkommen nach dem Spielen einer Rolle herbeiführen zu können (Seton et al., 2019). Der Konsum von Alkohol, um sich von seiner Arbeitstätigkeit distanzieren zu können, lässt sich jedoch als ungünstige bzw. maladaptive Form der Bewältigung von Stress berichten. Handlungen, mit denen Stress abgebaut werden kann, lassen sich unter dem englischsprachigen Begriff *Coping* zusammenfassen (Kaluza, 2011). In die deutsche Sprache übersetzt bedeutet Coping Bewältigung. Alkohol als Bewältigungsform ist gerade dann schädlich, sofern keine gesundheitsförderlichen Strategien zur Stressbewältigung vorhanden sind. Dies kann langfristig gesehen dazu führen, dass sich mangels Alternativen ein problematisches Trinkverhalten einstellt (Hasking, Lyvers & Carlopio, 2011).

Gemäss der amerikanischen Theaterprofessorin Monique Sacay-Bagwell (2013) kann sich aus einem nicht erfolgreichen Cool-Down nach dem Spielen einer Rolle ein Emotional-Hangover einstellen. Der Begriff Cool-Down kann dabei mit dem De-Roling verglichen werden. Beim Emotional-Hangover handelt es sich um einen Begriff für eine Erscheinung, welche aus nicht erfolgreichem De-Roling resultieren kann. Definiert wurde der Begriff Emotional-Hangover erstmals im Jahre 1993 von der chilenischen Neurowissenschaftlerin und Psychologin Susana Bloch, welche bereits seit den siebziger Jahren Emotionen von Schauspielenden erforscht. Sie begründete eine bekannte Technik zum De-Roling namens Step-Out, welche in der vorliegenden Arbeit im Unterkapitel zum Thema Strategien genauer beschrieben wird.

Die Frage stellt sich hier erneut, was ein Emotional-Hangover ist oder wie sich der Begriff definieren lässt. Gemäss Monique Sacay-Bagwell lässt sich ein Emotional-Hangover wie folgt beschreiben: „Ein Zustand bei dem Grenzen zwischen den Emotionen eines

Schauspielenden und denen der Rolle nach dem Spielen miteinander verschwimmen. Es beschreibt ein Gefühl, welches sich nicht nur mit Erschöpfung und damit einhergehendem Kummer beschreiben lässt“ (Sacay-Bagwell, 2013, S. 23).

Am besten lässt sich das Erleben von einem Emotional-Hangover mithilfe eines Beispiels erläutern. Monique Sacay-Bagwell (2013) berichtet davon, dass sie von einem Regisseur auf ihr Verhalten angesprochen wurde. So legte sie neuerdings ein angespanntes und leicht reizbares Gemüt an den Tag. Auf ihr Verhalten angesprochen, reagierte sie durchaus erstaunt. Nach einer eingehenden Introspektion der eigenen Gefühlswelt kam sie zum Schluss, dass sie den negativen Befindlichkeitszustand von ihrer Rolle mit in ihr Privatleben nahm. Sie fand zu diesem Problem in der Theaterwelt jedoch keine Hilfe. Niemand von ihren Mitarbeitenden konnte ihr Ratschläge dazu geben wie sie eine Rolle und den damit einhergehenden emotionalen Zustand hinter sich lassen kann. Das Phänomen der Übernahme der Emotionen der Rolle erstreckte sich bei ihr über einige Monate, verschwand mit der Zeit durch das Spielen von anderen Rollen jedoch wieder wie von selbst. Die Erinnerung an die negativen Gefühle prägten sie jedoch noch über lange Zeit stark (Sacay-Bagwell, 2013).

Zusammenfassend lässt sich erläutern, dass De-Roling einen Einfluss auf die Gesundheit von Schauspielenden haben kann. In der Literatur werden vor allem potentiell gesundheitsgefährdende Bereiche des De-Rolings thematisiert. So wird De-Roling vielfach mithilfe von maladaptiven Strategien wie dem Konsum von Alkohol betrieben. Als Folge von nicht erfolgreichem De-Roling kann sich ausserdem ein Emotional-Hangover entwickeln, der den Alltag von Schauspielenden über längere Zeit beeinträchtigen kann. Zudem konnte festgestellt werden, dass Schauspielende mit vielen potentiell gesundheitsschädlichen Bedingungen in ihrem Arbeitsalltag konfrontiert sind.

2.3 De-Roling, Stress und Stressbewältigung

Im Unterkapitel zum Thema De-Roling, Stress und Stressbewältigung wird nun dargelegt, inwiefern subjektiv erlebte Belastungen als Stressoren fungieren können. Zudem erfolgt eine theoretische Erläuterung, inwiefern Stress bewältigt werden kann. Dadurch kann ein theoretisches Fundament geschaffen werden für das in Bezug auf die Gesundheit von Schauspielenden nicht zu unterschätzende Thema Stress. Das Ziel liegt darin mithilfe der

Erkenntnisse zum Thema Stress und dessen Bewältigung Hinweise auf gesundheitsförderliches De-Roling aufzeigen zu können.

Der Begriff Stress stammt aus dem Bereich der mechanischen Umformtechnik. Ein Werkstoff wird bei dem Prozess einem hohen Druck, d.h. einer sogenannten Belastung, ausgesetzt. Das Material wie bspw. ein Kupferblech passt sich in der Folge der Belastung an, indem es sich umformt (Beanspruchungsfolge) (Schüpbach, 2013). Eine Beanspruchung ist die physische und/ oder psychische Reaktion, welche eine Belastung auf eine Person bewirkt. Beanspruchung hängt mit dem Erregungslevel einer Person zusammen und kann bspw. über die Ausschüttung von Hormonen wie Kortisol gemessen werden (Schaper, 2014). Beanspruchungsfolgen, auf Englisch Strains, sind wie der Begriff besagt, die gesundheitsrelevanten Folgen einer Beanspruchung wie bspw. eine eingeschränkte Schlafqualität durch das Denken oder Grübeln an Elemente der Arbeitstätigkeit vor dem Einschlafen. Als Stressoren können von aussen einwirkende Anforderungsbedingungen bzw. Belastungen verstanden werden, welche eine Stressreaktion auslösen (Kaluza, 2011). Gemäss Schüpbach (2013) versuchen Menschen, anders als leblose Materialien, sich dem von aussen einwirkenden Stress anzupassen. Stressoren können bspw. eine als hoch erlebte Arbeitsmenge, kurze Abgabefristen oder soziale Probleme am Arbeitsplatz wie Ärger mit den Mitarbeitenden sein. Welchen Einfluss Stressoren auf eine Person haben, ist jedoch individuell. So kann eine Person einen Streit mit ihren Mitarbeitenden als sehr belastend erleben. Eine andere hingegen betrifft das Geschehen in keinem grossen Masse. Inwiefern sich ein Stressor auf eine Person auswirken kann, hängt dabei von der individuellen Bewertung ab (Kaluza, 2011). Wie der Vorgang der Bewertung geschieht, lässt sich am besten mithilfe des bekannten Stresskonzepts nach Lazarus und Launier (1981) erläutern. Das Konzept umfasst drei Bewertungsprozesse, die nun wie folgt dargelegt werden.

- **Primäre Bewertung:** Hierbei wird ein Stressor bewertet, ob er die persönlichen Grundbedürfnisse bedroht. Grundbedürfnisse können bspw. die Zugehörigkeit, Sicherheit oder Selbstverwirklichung darstellen. Sofern Grundbedürfnisse als bedroht empfunden werden, so liegt eine primäre Bewertung eines Stressors vor (Kaluza, 2011). Stressoren können als Resultat dessen entweder als Schädigung / Verlust, Bedrohung oder Herausforderung bewertet werden (Schüpbach, 2013). Damit

psychologisch gesehen von Stress gesprochen werden kann, muss gemäss Kaluza (2011) eine der drei eben genannten primären Bewertungen geschehen sein.

- **Sekundäre Bewertung:** Bei der zweiten Bewertung schätzt eine Person ein, wie gut die Chancen stehen, eine Schädigung / Verlust und Bedrohung abzuwenden oder sich einer Herausforderung stellen zu können (Schüpbach, 2013). Es geht dabei darum, ob eine Person über genügend Ressourcen verfügt, um eine Bedrohung abzuwenden zu können (Schaper, 2014). Die sekundäre und die primäre Bewertung können sich zeitlich überschneiden und einander beeinflussen. Am besten lässt sich dies anhand von einem Beispiel erläutern. Durch das vorhandene Bewusstsein in Bezug auf die eigenen Bewältigungsstrategien kann es sein, dass ein Stressor nicht als Bedrohung sondern als Herausforderung wahrgenommen wird. Die beiden Vorgänge fliessen dabei ineinander bzw. stehen in einer symbiotischen Beziehung zueinander (Kaluza, 2011).
- **Neubewertung:** Beim dritten Schritt stellt sich eine Person auf eine bestimmte Bewältigungsstrategie ein (Schüpbach, 2013). Durch sich verändernde Umstände kann hierbei eine Beeinflussung der ersten und zweiten Bewertung stattfinden und damit eine Neubewertung der Stressoren erfolgen (Kaluza, 2011). Am besten lässt sich der Vorgang wiederum mithilfe von einem Beispiel erläutern. Eine Anforderung wie die Forderung nach hoher Leistung wird in Zukunft nicht mehr als Bedrohung wahrgenommen, da die Erfahrung gemacht wurde, dass die geforderte Leistung erbracht werden kann.
- **Bewältigung:** Umfasst Strategien bzw. Ressourcen mit Hilfe derer Personen Stressoren bewältigen können (Schüpbach, 2013).

Ein Auftritt auf einer Bühne geht laut einer Studie von Studer, Danuser, Wild, Hildebrandt und Gomez (2014) einher mit dem Erleben des Gefühls der Erregung und dem damit einhergehenden physischen Stress auf den Körper. Der Arbeitsalltag von Schauspielenden besteht, sofern die Tätigkeit den Haupterwerb darstellt, aus einzelnen Auftritten und somit aus vielen potentiell Stress auslösenden Einheiten. Es stellt sich hier die Frage, wie der angesammelte Stress und die daraus resultierenden Beanspruchungsfolgen angegangen und

bewältigt werden können. Zur Bewältigung von Stress benötigt eine Person Ressourcen in Form von Bewältigungsstrategien. Ein einheitliches Klassifikationssystem zur Stressbewältigung besteht gemäss Kaluza (2011) noch nicht. Es lassen sich jedoch gemäss Kaluza (2011) drei verschiedene Wege der Stressbewältigung identifizieren. Diese bilden das instrumentelle, mentale und regenerative Stressmanagement.

- **Instrumentelles Stressmanagement:** Bei dieser Form der Stressbewältigung geht es darum, die Stressoren einzugrenzen und durch organisationale Veränderungen zu bewältigen. Es geht dabei darum die aktuelle Arbeitssituation in Bezug auf vorhandene Stressoren zu analysieren und in der Folge aktiv anzugehen. Beispiele für instrumentelles Stressmanagement sind: Anpassung der Zeitplanung, Delegation, Reorganisation und Priorisierung von Arbeitsaufgaben, sowie sozial orientierte Strategien wie Unterstützung suchen und Klärungsgespräche führen (Kaluza, 2011).
- **Mentales Stressmanagement:** Hierbei steht die kognitive Bewertung von Stressoren im Zentrum. Interventionen in diesem Bereich können sowohl auf aktuelle Bewertungen, Bewertungsmuster, Motive und Einstellungen abzielen. Es geht dabei darum, diese bewusst zu machen und zu reflektieren. In der Folge sollen sie in einer stressvermindernden Weise umgestaltet werden. Beispiele für mentales Stressmanagement sind: Reframing wie bspw. Schwierigkeiten als Herausforderung und nicht als Bedrohung zu sehen, oder als belastend empfundenen Perfektionismus angehen, indem das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung reflektiert wird (Kaluza, 2011).
- **Regeneratives Stressmanagement:** Hierbei geht es um die Bewältigung der physiologischen und psychischen Stressreaktion. Es geht darum, die mit der Stressreaktion verbundenen aversiven Emotionen wie bspw. Unlust oder Wut anzugehen. Dadurch soll der mit derartigen Emotionen verbundene innere Spannungszustand vermindert werden können. Zusätzlich können beim regenerativen Stressmanagement positive Emotionen, wie Stolz und soziale Akzeptanz, zur Bewältigung von Stressoren aktiv gefördert und in den Vordergrund gestellt werden. Dabei kann sowohl eine langfristige als auch eine kurzfristige Perspektive eingenommen werden. Beispiele für kurzfristig regeneratives Stressmanagement

kann die Einnahme von Drogen und Alkohol, das Durchführen von einer Achtsamkeitsübung oder die Aufschiebung von Aufgaben darstellen. Langfristig regeneratives Stressmanagement kann bspw. Sport, Vereinsarbeit, soziales Engagement oder die Inanspruchnahme eines Coachings sein (Kaluza, 2011).

2.4 De-Roling, Recovery und Detachment

Nachdem im letzten Unterkapitel die Verbindung zwischen De-Roling und der Gesundheit beschrieben wurde, geht es nun darum, De-Roling mit weiteren psychologisch relevanten Konstrukten zu verbinden. Aus der Literatur lässt sich ableiten, dass De-Roling eine Ähnlichkeit zu den Konstrukten Recovery und Detachment aufweist. Recovery und Detachment hängen wiederum direkt miteinander zusammen. Inwiefern die Konstrukte miteinander zusammenhängen, wird den Lesenden nachfolgend genauer erläutert.

Wie bereits erwähnt, ist die Arbeitstätigkeit von Schauspielenden geprägt von potentiell stressauslösenden Bedingungen. Es liegt nahe, dass der entstandene Stress irgendwie abgebaut werden muss und Schauspielende irgendwann eine Phase der Erholung benötigen (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Sofern Erholung nicht stattfindet, leidet langfristig betrachtet sowohl die physische, als auch die psychische Gesundheit. Bei übermäßigem Stress kann sich in der Folge gar ein Burnout Syndrom entwickeln (Sonnentag & Fritz, 2007). Das Ausüben einer Arbeitstätigkeit geht zusätzlich mit dem Einsetzen von Müdigkeit einher. Damit Stress und Müdigkeit abgebaut werden können, benötigt der Mensch Erholung, auf Englisch Recovery (Sonnentag & Fritz, 2007). In dieser Arbeit wird bewusst der englische Begriff Recovery verwendet, dies aufgrund dessen, da in der vorwiegend englischsprachigen Fachliteratur der Prozess der Erholung von der Arbeitstätigkeit als Recovery erwähnt und bezeichnet wird.

Von einer psychologischen Sichtweise her betrachtet, lässt sich Recovery als der Prozess bezeichnen, bei dem die Erholung von der Arbeitstätigkeit stattfindet. Der Prozess beginnt, sobald das Erregungslevel in einer Person, bzw. die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortisol, zu sinken beginnt (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Mithilfe von Recovery kann eine Person neue Energiereserven generieren und angesammelte Müdigkeit abbauen. Recovery ermöglicht es Personen, sich neuen Herausforderungen zu stellen und stärkt langfristig betrachtet die Gesundheit (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Herbeiführen lässt

sich Recovery jedoch nicht mit einer spezifischen Technik oder Handlung. Je nach Person ist es unterschiedlich, welche Handlung zu Erholung und damit verbunden zum Abbau von Stress führt. Manche Personen können sich mithilfe von Tätigkeiten wie dem Lesen eines Buchs erholen, andere zum Beispiel durch die aktive Pflege von ihren Sozialkontakten (Sonntag & Fritz, 2007). Recovery äussert sich gemäss Zijlstra & Sonntag (2006) in Form von Abgrenzung, beziehungsweise Detachment, von der Arbeit, niedrig ausgeprägter Müdigkeit sowie einer als gut zu bewertenden Schlafqualität.

Das Konstrukt des Detachments, welches einen integralen Bestandteil der Recovery darstellt zeigt klare Parallelen zum Prozess des De-Rolings. Detachment lässt sich als einen Prozess beschreiben, bei dem sich eine Person mental und physisch von ihrer Arbeitstätigkeit abgrenzt. Detachment zeigt sich dadurch, dass eine Person in ihrer Freizeit nicht, oder nur wenig, an ihre Arbeitstätigkeit, Arbeitskollegen oder an entstandene Probleme bei der Ausführung der Arbeitstätigkeit denkt. Zudem zeigt es sich darin, dass eine Person in ihrer Freizeit keinen Aufgaben in Bezug auf ihre Arbeitstätigkeit nachgeht (Sonntag, 2012). Daraus kann abgeleitet werden, dass beim Detachment ähnlich wie beim De-Roling ein Transformationsprozess stattfindet. Beim Detachment löst sich eine Person mental und physisch von der professionellen Rolle, die sie in der Arbeitswelt verkörpert. Beim De-Roling hingegen findet die Transformation von der Verkörperung einer einstudierten Rolle hin zur Privatperson statt. Es lässt sich feststellen, dass sowohl beim Detachment als auch beim De-Roling eine Art der psychischen und physischen Abgrenzung von unterschiedlichen Elementen der Arbeitstätigkeit geschieht. Es kann dahingehend argumentiert werden, dass das Loslösen von einer Rolle als ein integraler Bestandteil des Detachments von Schauspielenden betrachtet werden kann. Das individuelle Detachment von Schauspielenden kann als übergeordnet betrachtet werden, da es mehr Prozesse als das Lösen von einer Rolle umfasst. Hier muss jedoch der Hinweis angebracht werden, dass zur Verbindung des De-Rolings und Detachments noch keine Forschungsergebnisse bestehen. Die in dieser Arbeit angebrachte Verbindung ist daher von hypothetischer Natur zu verstehen.

2.5 Detachment: Ausgewählte Forschungsergebnisse

Wie bereits erwähnt, bestehen zum Phänomen De-Roling noch wenige Forschungsergebnisse. Zu dem damit verwandten Konzept Detachment lassen sich jedoch bereits einige forschungsgeleitete Ergebnisse finden. Die Analyse der Ergebnisse soll zum einen dabei helfen, Ansatzpunkte zur weiteren Erforschung des De-Rolings zu bieten. Zum anderen dazu, neue Perspektiven zur Optimierung bzw. Entwicklung von Handlungsvorschlägen in puncto De-Roling entwickeln zu können.

2.5.1 Einfluss des Detachments auf das Wohlbefinden und die Leistung

Inwiefern sich Detachment auf das Wohlbefinden auswirkt, kann in einem Modell der Forschenden Sonnentag und Fritz (2015) abgelesen werden. Das Detachment fungiert im Modell dabei sowohl als Moderator und Mediator zwischen Stress und Wohlbefinden. Die vorgestellten Zusammenhänge sind gerade für den Bereich der Schauspielenden wichtig, da deren Arbeitsumfeld von zahlreichen Stressoren geprägt ist.

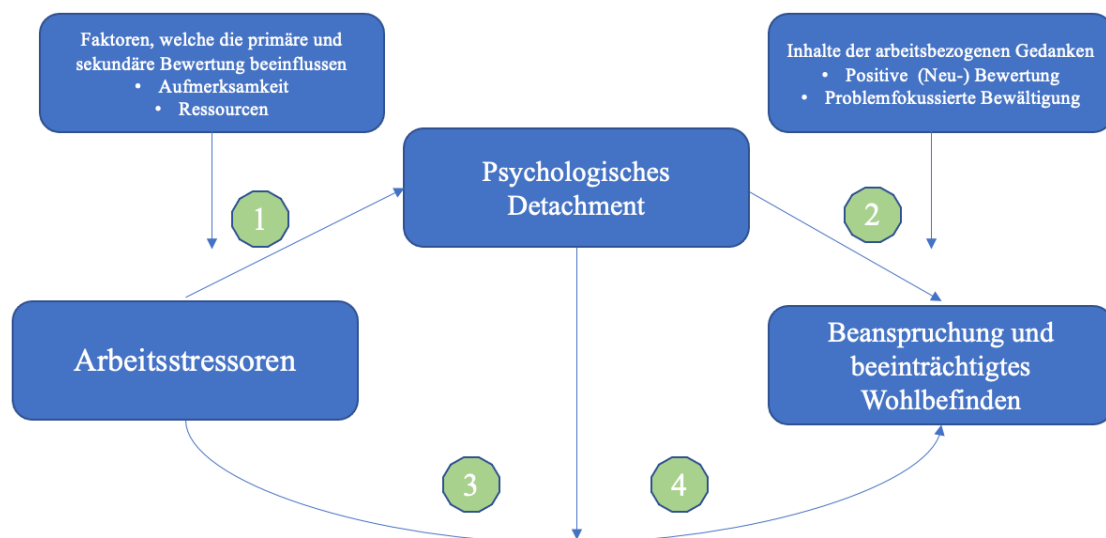


Abbildung 1: Erweitertes Stressor Detachment Modell nach Sonnentag und Fritz (2015)

Mithilfe der Pfeile eins und zwei lässt sich die Mediation innerhalb des Modells ablesen. Es kann festgestellt werden, dass Arbeitsstressoren das Detachment beeinträchtigen können.

Stressoren können gemäss Sonnentag und Fritz (2015) Arbeitsanforderungen, als auch zum Beispiel unklare Rollenzuteilungen sein. Am besten lässt sich der Vorgang mit einem Beispiel erläutern. Eine Person denkt in ihrer Freizeit an Probleme in Bezug auf ihre Arbeitstätigkeit und versucht, diese bewusst oder auch unbewusst, mental zu lösen (Haun, Nübold & Bauer, 2018). Das Problem, das die Person zu lösen versucht, fungiert in dem Beispiel als Stressor, welcher das Detachment negativ beeinflusst. Ein beeinträchtigtes Detachment wirkt sich in der Folge negativ auf das Wohlbefinden und die Beanspruchung einer Person aus (Sonnentag & Fritz, 2015). Die Moderation im Modell lässt sich durch die Pfeile drei und vier herleiten. Detachment moderiert bzw. beeinflusst demnach den Einfluss von Arbeitsstressoren auf Detachment, Beanspruchung und Wohlbefinden. Daraus kann abgeleitet werden, dass Detachment den Einfluss von Arbeitsstressoren auf die Beanspruchung und das Wohlbefinden abschwächt (Sonnentag & Fritz, 2015). Gemäss Sonnentag und Fritz (2015) wird das Detachment jedoch nicht nur von Arbeitsstressoren, sondern auch von anderen Faktoren wie der Familie beeinflusst. Wie die Familie und die Beziehung das Detachment beeinflusst wird im nächsten Teil der ausgewählten Forschungsergebnisse genauer erläutert.

Das Stressor Detachment Modell wurde zusätzlich um zwei weitere Elemente in Bezug auf das Stresskonzept nach Lazarus und Launier (1981) erweitert. Im erweiterten Modell geht es zusammengefasst darum, dass nicht nur Stress einen Einfluss auf das Detachment und damit verbunden auf das Wohlbefinden hat, sondern auch wie eine Person damit umgeht (Lazarus, 2006). Zum einen geht das Modell davon aus, dass der negative Effekt von Arbeitsstressoren auf das Detachment von der Aufmerksamkeit, sowie den Ressourcen in Bezug auf die Arbeit beeinflusst werden kann (Sonnentag & Fritz, 2015). Die primäre Bewertung beim transaktionalen Stresskonzept wird von der Aufmerksamkeit beeinflusst. Bei der sekundären Bewertung geht es darum, wie eine Person mit den Stressoren umgeht und welche Ressourcen sie zur Bewältigung zur Verfügung hat. Ereignisse können das Wohlbefinden gar nicht erst beeinflussen, sofern die Aufmerksamkeit nur wenig in Richtung des Arbeitsgeschehens gerichtet wird. Dahingehend kann festgestellt werden, falls ein grosser Teil der Aufmerksamkeit bei der Arbeit angesiedelt ist, die negative Beziehung zwischen den Arbeitsstressoren und dem Detachment verstärkt wird (Sonnentag & Fritz, 2015). Im Gegensatz dazu wird die Beziehung abgeschwächt, sofern die Aufmerksamkeit auf Faktoren ausserhalb der Arbeit gerichtet wird. Zusätzlich besagt die erste Erweiterung des Modells,

dass Personen, die über Ressourcen wie bspw. soziale Unterstützung verfügen, sich besser von ihrer Arbeit abgrenzen können. Im Umkehrschluss wird das Detachment einer Person, die über wenige Ressourcen verfügt demnach beeinträchtigt (Sonnentag & Fritz, 2015).

Die zweite Erweiterung des Modells geht davon aus, dass die Ausprägung der arbeitsbezogenen Gedanken die Beziehung zwischen dem Detachment, Wohlbefinden und der Beanspruchung moderiert. Der negative Einfluss von wenig vorhandenem Detachment kann abgeschwächt werden, sofern arbeitsbezogene Gedanken in der Freizeit in einer positiven Weise bewertet bzw. Neubewertet werden (Sonnentag & Fritz, 2015). Ein besonders stark ausgeprägtes Detachment kann jedoch auch negative Effekte mit sich ziehen. Sofern sich eine Person mental völlig von ihrer Arbeit abgrenzt, bespricht sie arbeitsbezogene Probleme nicht mit ihrer Familie oder engen Sozialkontakten. Diese Art von problemfokussiertem Coping fällt in dem Falle weg. So kann sich Detachment negativ auswirken, sofern es als Vermeidungsstrategie von arbeitsbezogenen Problemen fungiert (Sonnentag & Fritz, 2015).

In Bezug auf das Detachment lässt sich zusätzlich zum Wohlbefinden ein Einfluss auf die Arbeitsleistung feststellen. Die Forschenden Fritz, Yankelovich, Zarubin und Barger (2010) gingen im Rahmen von einer Studie der Frage nach, welchen Einfluss das Detachment auf arbeitsbezogene Größen wie Wohlbefinden und die erbrachte Arbeitsleistung haben kann. Sie befragten dazu 299 administrative Angestellte von verschiedenen Hochschulen in Amerika. Dabei fanden sie heraus, dass Detachment ein guter Prädiktor auf das Wohlbefinden von Arbeitnehmenden darstellt. In Bezug auf die Arbeitsleistung konnten Fritz et al. (2010) herausfinden, dass eine mittlere Ausprägung des Detachments die beste Auswirkung auf die Arbeitsleistung zeigt. Bei sehr hohen Detachment-Werten sinkt die Arbeitsleistung hingegen deutlich (Fritz et al., 2010). Daraus kann geschlossen werden, dass Detachment einen positiven Einfluss auf erfolgsrelevante Faktoren wie der Arbeitsleistung haben kann. Eine sehr hohe Ausprägung in Bezug auf die Abgrenzung von der Arbeit kann die Arbeitsleistung jedoch in einem negativen Masse beeinflussen. Die präsentierten Ergebnisse bieten Hinweise darauf, dass mithilfe von Detachment und damit verbunden dem De-Roling das Wohlbefinden und die Arbeitsleistung von Schauspielenden aktiv gefördert werden kann.

2.5.2 Einfluss der Familie und Beziehung auf das Detachment

In einer Studie von Hahn und Dormann (2012) wurde untersucht, welchen Effekt die Familie oder der Beziehungsstatus auf das Detachment von der Arbeit haben kann. Sie fanden unter anderem heraus, dass die Art des Detachments der einen Person in einer Beziehung das der anderen beeinflusst. Denn Menschen tendieren laut Hahn und Dormann (2012) dazu, Verhalten von Menschen zu imitieren, mit denen sie sich identifizieren können. Der Effekt wird jedoch gemäss Hahn und Dormann (2012) durch das Vorhandensein von Kindern in einer Beziehung moderiert. Pärchen mit Kindern haben weniger Zeit für sich und beeinflussen sich dadurch in ihrer Lebensweise gegenseitig weniger. Dadurch können sie auch eher unterschiedliche Strategien in Bezug auf das Detachment in ihrem Repertoire aufweisen. Zusätzlich fanden Hahn und Dormann (2012) heraus, dass das Wohlbefinden sowohl vom individuellen als auch vom Detachment der anderen Person in der Beziehung beeinflusst wird.

Aus den Ergebnissen der Studie von Hahn und Dormann (2012) lässt sich ableiten, dass Detachment nicht nur vom Individuum kontrolliert werden kann, sondern auch von sozialen Faktoren, wie dem Beziehungsstatus und dem Vorhandensein von Kindern in einer Lebensgemeinschaft, beeinflusst werden kann. Das Vorhandensein von einer Familie und der Beziehungsstatus können demnach einen wichtigen Einfluss auf das Detachment und damit auf das De-Roling von Schauspielenden bedeuten.

2.5.3 Detachment durch Achtsamkeit

In einem Experiment untersuchten die Forschenden Michel, Bosch und Rexroth (2014), welchen Einfluss ein Achtsamkeitstraining auf psychologisch relevante Faktoren wie Detachment haben kann. Achtsamkeit bedeutet aufmerksam zu sein in Bezug auf die aktuellen Geschehnisse, die um einen herum geschehen und denen gegenüber in einer nicht wertenden Haltung zu begegnen (Michel et al., 2014). Sie konnten für ihr Experiment 412 Personen anwerben. Ungefähr die Hälfte der Personen wurde randomisiert einer Experimentalgruppe zugeteilt und erhielt einen Zugang zu einem webbasierten Achtsamkeitstraining. Das Training beinhaltete Übungen zur körperlichen Ertüchtigung, sowie mentale Übungen wie die Durchführung von angeleiteten Meditationssitzungen. Die Daten wurden an drei verschiedenen Messzeitpunkten generiert. Die Teilnehmenden wurden dazu vor der Durchführung, währenddessen und danach befragt. Die andere Hälfte der

Teilnehmenden wurde auf eine Warteliste gesetzt. Diese Personen erhielten aus Gründen der Fairness nach der Beendigung des Experiments ebenfalls die Möglichkeit, das Achtsamkeitstraining zu durchlaufen. Michel et al. (2014) stellten die Hypothese auf, dass Personen, die das Training durchlaufen, höhere Detachment-Werte aufweisen werden. Was bedeutet, dass sich diese Personen besser von ihrer Arbeitstätigkeit abgrenzen können. Ihre Hypothese konnten sie mit ihren Ergebnissen bestätigen. Teilnehmende aus der Experimentalgruppe wiesen höhere Werte in Bezug auf das Detachment im Vergleich zu denen aus der Kontrollgruppe auf. Somit erzielte die Intervention in Form des Achtsamkeitstrainings den gewünschten Effekt. Es lässt sich demnach feststellen, dass mithilfe von Achtsamkeitstrainings das Detachment von der Arbeit aktiv gefördert werden kann. De-Roling als integraler Bestandteil des Detachments von Schauspielenden liesse sich demnach ebenfalls durch Achtsamkeit fördern. Inwiefern sich mithilfe des Einbezugs von Achtsamkeit das De-Roling optimieren lässt, wird im letzten Teil der Arbeit in der Diskussion thematisiert.

In einer anderen Studie untersuchten die Forschenden Haun et al. (2018), inwiefern Detachment durch Achtsamkeit beeinflusst werden kann. Sie konzentrierten sich dabei auf die Zusammenhänge zwischen Arbeitsanforderungen, Detachment, Beanspruchung und dem Wohlbefinden. Sie stützen sich bei ihren Ergebnissen auf das Stressor Detachment Modell nach Sonnentag und Fritz (2015). Zur Rekapitulation besagt das Modell, dass Detachment als Moderator zwischen Arbeitsstressoren, Beanspruchung und Wohlbefinden fungiert. Die Daten für ihre Erhebung konnten Haun et al. (2018) mithilfe von Fragebögen sammeln. An der Studie nahmen 79 Personen teil, von denen 59 die Fragebögen ausgefüllt zurück sandten. Der Fragebogen enthielt unter anderem Skalen zum Detachment, Achtsamkeit, sowie zu quantitativen und emotionalen Arbeitsanforderungen. Arbeitsanforderungen können je nach Bewertung und Vorhandensein von Ressourcen als Stressoren fungieren (Kaluza, 2011).

Quantitativ messbare Arbeitsanforderungen stellen zum Beispiel Zeitdruck oder eine hohe Arbeitsmenge dar. Emotionale Arbeitsanforderungen resultieren aus sozialen Interaktionen während der Arbeit mit den Mitarbeitenden. Haun et al. (2018) fanden heraus, dass aktiv gelebte Achtsamkeit zu Hause und bei der Arbeit die Beziehung zwischen Arbeitsanforderungen und Detachment moderieren kann. Insbesondere die Beziehung zwischen emotionalen Arbeitsanforderungen und Detachment kann durch Achtsamkeit bei der Arbeit und zu Hause moderiert werden. Quantitative Arbeitsanforderungen hingegen

werden lediglich durch die Achtsamkeit zu Hause moderiert. Zusätzlich fanden Haun et al. (2018) heraus, dass Arbeitsanforderungen das Detachment nur dann beeinflussen können, sofern die Achtsamkeitswerte der Teilnehmenden sowohl in Bezug auf ihr zu Hause, als auch auf ihre Arbeit tief waren. Haun et al. (2018) postulieren, dass aufgrund ihrer Ergebnisse Achtsamkeit bei der Arbeit und zu Hause als wichtiges Element zur Förderung des individuellen Detachments integriert werden soll.

2.6 De-Roling Strategien

Nachdem im letzten Unterkapitel einige ausgewählte Forschungsergebnisse zum Detachment präsentiert wurden, folgt nun die Ausführung von verschiedenen in der Literatur gefundenen De-Roling Techniken. So lassen sich sowohl generelle De-Roling Techniken, als auch spezifische Techniken zur Verhinderung der Entstehung eines Emotional-Hangovers finden. Ein Handbuch mit einer Sammlung von Techniken für ein erfolgreiches und gesundheitsförderliches De-Roling existiert in dieser Form in der Forschungs- und Fachliteratur noch nicht. In einigen Artikeln wurden jedoch bereits Techniken zum De-Roling gesammelt und niedergeschrieben. In diesem Teil geht es darum, diese Techniken zu sammeln und zu beschreiben. Damit kann eine Übersicht über die bereits existierenden De-Roling Techniken geboten werden.

Monique Sacay-Bagwell (2013) erwähnt die folgenden vier relativ einfachen Techniken zur Verhinderung eines Emotional-Hangovers bzw. zum De-Roling. Es muss hierbei der Hinweis angebracht werden, dass jene Techniken gute Hinweise auf erfolgreiches De-Roling bieten, jedoch noch nicht forschungsleitet in Bezug auf ihre Wirksamkeit überprüft wurden.

- **Weglegen des Charakters:** Bei dieser Methode werden Bestandteile der Rolle beziehungsweise des Kostüms bewusst verstaut. Durch eine routiniert ausgeführte Handlung gewöhnen sich Schauspielende daran, eine Rolle nach einer Vorstellung hinter sich zu lassen. Damit kann in der Folge die unsichtbare Grenze zwischen Beruf- und Privatleben gestärkt werden (Sacay-Bagwell, 2013).
- **Der Spiegel:** Hierbei schaut sich eine Person nach dem Spielen einer Rolle bewusst im Spiegel an. Währenddessen soll sie nicht ihr Ebenbild sehen, sondern sich selbst in Form der Rolle. Als nächstes soll vom Spiegel weggegangen und im gleichen

Moment dem imaginierten Ebenbild zum Abschied zugewinkt werden (Sacay-Bagwell, 2013). Dadurch kann eine bewusste Trennung zwischen der Rolle und der eigenen Person erreicht werden.

- **Dekompressionssitzungen:** Bei dieser Technik werden im Rahmen eines Gruppensettings die individuellen Eindrücke von einem Bühnenauftritt besprochen. Dadurch kann bei den Schauspielenden gemäss Sacay-Bagwell (2013) ein sogenannter Reality-Check induziert werden, damit diese nach einer Vorstellung wieder zu sich selbst finden können. Das Ziel besteht darin, den während einer Vorstellung angesammelten Druck gezielt ablassen zu können (Sacay-Bagwell, 2013).
- **Die Handy-Tasche:** Hierbei geht es darum, einen Alltagsgegenstand bewusst mit dem De-Roling zu verbinden. Bei dem Gegenstand handelt es sich um das Mobiltelefon. Bereits während der Proben dürfen die Schauspielenden ihre Mobiltelefone nicht benutzen. Um dies zu erreichen, werden die Geräte zu Beginn eingesammelt und in einer Tasche verstaut. Sobald die Probe oder Vorstellung endet, dürfen sie die Mobiltelefone wieder benutzen. Die Schauspielenden werden sogar bewusst dazu animiert. Mithilfe des Abgebens und Wiedererlangens der Mobiltelefone soll eine Trennung zwischen der Rolle und der individuellen Person erzielt werden. Dabei wird der wichtige Platz, welche Mobiltelefone im heutigen Leben einnehmen, bewusst für den Prozess des De-Rolings verwendet (Sacay-Bagwell, 2013).

Nach dem Beschrieb von einigen relativ simplen, auf Beobachtung und Erfahrung beruhenden Methoden zum De-Roling nach Sacay-Bagwell (2013), folgt nun wie bereits erwähnt eine Erläuterung der De-Roling Technik Step-Out. Begründet wurde die Technik von der chilenischen Psychologin und Neurowissenschaftlerin Susana Bloch. Sie führte mit Schauspielenden Interviews durch, in welchen sie den Einfluss untersuchte, der das Spielen einer Rolle auf den emotionalen Zustand einer Person haben kann. Die Teilnehmenden gaben an, dass auch Wochen nach einer Vorstellung die Möglichkeit besteht, den emotionalen Zustand einer Rolle, beziehungsweise eines Bühnencharakters, mit sich zu tragen. Mit diesem Phänomen ist das Erleben von einem sogenannten Emotional-Hangover

gemeint (Geer, 1993). Dabei handle es sich um einen Zustand, der direkt mit dem Verhalten und nicht mit der Wahrnehmung der Identität einer Person verbunden ist. Diese Haltung widerspiegelt den behavioristischen Hintergrund von Susana Bloch, welche sich mit den Theorien von B.F. Skinner befasste. Nach dem Spielen von einer Rolle kann sich ein negativ getrübt emotionaler Zustand einstellen, welcher bei der Technik Step-Out mithilfe von gezielt ausgeführten Verhaltensweisen angegangen werden kann (Geer, 1993). Wichtig zu erwähnen ist es, dass die Anwendungsmöglichkeiten der Step-Out Methode über den Bereich des Schauspielwesens hinaus erweitert wurden. So wird die Methode mittlerweile auch im Rahmen von Psychotherapien angewendet (Thessen, 2017).

Nach dem Schauspielen soll gemäss Bloch (1993) eine Distanzierung von den mit einer Rolle verbundenen Emotionen erfolgen. Distanz zu den Emotionen kann durch die Technik Step-Out gezielt erreicht werden. Die Methode umfasst sowohl Atem-, als auch Entspannungsübungen. De-Roling mithilfe von Step-Out nimmt gemäss Bloch (1993) je nach Intensität der gerade erlebten Emotionen weniger oder mehr Zeit in Anspruch. Zu Beginn der Technik erfolgen mindestens drei regelmässige, langsame und tiefe Atemzüge. Darauf folgend sollen die Gesichtsmuskeln gezielt entspannt, sowie eine entspannte Körperhaltung eingenommen werden. Mithilfe der beiden Schritte kann ein neutraler emotionaler Zustand erreicht werden. Dadurch soll eine gezielte Abgrenzung von der Rolle erreicht werden (Bloch, 1993).

Zu Beginn der Schulung sollte diese unter der Aufsicht von einer mit der Technik Step-Out versierten Person erfolgen. Die Lernenden sollen sich während dem Üben auf die korrekte Ausführung der Atem- und Entspannungsübungen konzentrieren. Dadurch verlagert sich der Fokus der individuellen Person weg vom gerade erlebten Gefühlszustand, hin zum richtigen Ausführen der Technik. Die Übung wird in der Folge solange ausgeführt, bis die Emotionen von selbst an die Oberfläche geraten (Bloch, 1993). Zwei Regeln sind bei der Ausführung zu beachten. Die Übung sollte nicht länger als zwei bis drei Minuten dauern. Zudem sollte sie aufgrund der hohen physischen und psychischen Beanspruchung nicht zu oft an einem Tag ausgeführt werden. Wievielmals sie ausgeführt werden kann, hängt dabei von der individuellen Belastungsgrenze einer Person ab. Die Trainingsphase dauert so lange, bis die Teilnehmenden die Übungen selbständig und ohne Korrekturen der Instruierenden anwenden

können. In der Folge können die Schauspielenden die Technik in ihrem Arbeitsalltag selbständig zum De-Rolen verwenden (Bloch, 1993).

In der im letzten Kapitel kurz vorgestellten Studie Actors Wellbeing Study (AAW) gingen die Forschenden Seton et al. (2019) zudem der Frage nach, was für De-Roling-, bzw. Cool-Down-Techniken Schauspielende praktizieren. Dabei kam wie bereits erwähnt heraus, wie weit verbreitet der Konsum von Alkohol bei den Schauspielenden ist. Es wurden aber auch einige andere Techniken und Rituale zum De-Rolen erwähnt. Die Teilnehmenden wurden in der Studie mit der Frage konfrontiert, was sie nach einem Auftritt zur Entspannung oder zum Herunterkommen machen. Im Anschluss folgt nun zur Übersichtlichkeit eine Aufzählung der gesammelten Techniken nach Seton et al. (2019) und der Häufigkeit, mit welcher diese angegeben wurden. Auf der linken Seite der Tabelle ist die Bezeichnung der Techniken ersichtlich. Rechts davon die Anzahl der insgesamt 679 Teilnehmenden, welche eine Technik in der Datenerhebung erwähnten (Seton et al., 2019).

Tabelle 1

Psycho-Physische Techniken nach Seton, Maxwell & Szabó (2019).

Alkoholische Getränke	353	52%
Soziale Interaktion	227	34%
„hirnlose“ Ablenkung	156	23%
Essen	129	19%
Physische Stimulantien oder Entspannungsmittel	89	13%
„Energiefreisetzung“, Schlaf und Meditation	86	12%
Chemische Stimulantien oder Entspannungsmittel	70	10%
Alltagsleben	55	8%
Dehn- und Entspannungsübungen	47	7%
Persönlicher Freiraum	35	5%
Nicht alkoholische Getränke	23	4%

Das Ziel der Sammlung der verschiedenen Cool-Down Techniken liegt darin, eine Übersicht zu bieten und Alternativen zum De-Roling mit Alkohol aufzuzeigen. Die Daten zeigen, dass unter den Schauspielenden durchaus viele verschiedene Cool-Down bzw. De-Roling Techniken angewendet werden. Es kann jedoch berichtet werden, dass der Konsum von

Alkohol eine prominente Rolle innerhalb der Aufzählung einnimmt. So wurde der Alkoholkonsum von 52 Prozent der Teilnehmenden in Verbindung mit ihrem individuellen De-Roling gebracht. Auch der Konsum von anderen psychoaktiven Substanzen wie Stimulantien und Entspannungsmittel ist dabei mit zehn Prozent verbreitet. Es wurden von den Teilnehmenden jedoch auch viele substanzfreie Alternativen wie beispielsweise Soziale Interaktion, Entspannungsübungen, gezielte Ablenkung und viele weitere erwähnt.

Zusätzlich zu den psychophysischen Techniken fanden Maxwell et al. (2015) im Rahmen von ihrer Studie einige weitere Techniken, die in der untenstehenden Tabelle aufgeführt sind. Es lässt sich daraus ablesen, dass zehn Prozent der Schauspielenden angaben, über gar keine Cool-Down Techniken zu verfügen. Ob diese zehn Prozent gerne Techniken erlernen möchten oder sich der eigenen lediglich nicht bewusst sind, geht aus der Studie jedoch nicht hervor. Unter den weiteren erwähnten Techniken lassen sich vokale Techniken, der Einfluss der Umgebung, sowie die Nachbesprechung der Rolle und in der Gruppe als Techniken zum De-Roling aufzählen.

Tabelle 2

Weitere Techniken nach Seton, Maxwell & Szabó (2019).

Keine bewussten Cool-Down Techniken	68	10%
Stimmliche Rekalibrierung	55	8%
Umgebung	32	5%
Nachbesprechung in der Gruppe	32	5%
Nachbesprechung der Rolle	30	4%

Nach einer quantitativen Einordnung der Techniken in Bezug auf deren Anwendung in der untersuchten Stichprobe ist es auch wichtig zu wissen, was die eben aufgeführten Techniken und Rituale beinhalten. Dazu folgt nun eine Aufzählung der Techniken mit einem dazu passenden kurzen Beschrieb.

1. Psychophysische Techniken

- **Alkoholische und nichtalkoholische Getränke:** Beinhaltet das Konsumieren von Alkohol, oder als Alternative dazu der Konsum von nicht alkoholischen Getränken (Seton et al., 2019).
- **Soziale Interaktion:** Nach einer Vorstellung mit den anderen Schauspielenden, dem Publikum, Freunden oder den Beziehungspartnern in einer sozialen Weise zu interagieren (Seton et al., 2019).
- **„Hirnlose“ Ablenkung:** Kreuzworträtsel, Fernsehschauen, oder ein Buch zu lesen, um sich von der Arbeitstätigkeit abzulenken (Seton et al., 2019).
- **Essen:** Zuführung von Nahrungsmitteln, die bewusst oder unbewusst als Belohnung dienen, wie beispielsweise Schokolade (Seton et al., 2019).
- **Physische bzw. chemische Stimulantien oder Entspannungsmittel:** Umfasst sowohl körperliche Betätigung wie Joggen, Kraftsport, als auch Entspannungsrituale wie Duschen oder ein Bad nehmen. Zudem umfassen die beiden Kategorien chemische Stimulantien und Entspannungsmittel wie bspw. Koffein und Zigaretten bzw. Cannabis und Benzodiazepine (Seton et al., 2019).
- **„Energiefreisetzung“:** Beinhaltet Schlafen, körperliche Nähe wie Umarmungen und auch Atemtechniken. Zudem beinhaltet diese Kategorie Entspannungstechniken wie Musikhören und Meditation (Seton et al., 2019).
- **Alltagsleben:** Umfasst sowohl die Beziehungsgestaltung, Verbindung zum Leben ausserhalb des Schauspielens, sowie die aktive Bewältigung von Alltagsherausforderungen (Seton et al., 2019).
- **Dehn- und Entspannungsübungen:** Hierbei lassen sich spezifische Techniken wie Yoga, Pilates oder alle Arten von Dehn- und Entspannungsübungen aufzählen (Seton et al., 2019).
- **Persönlicher Freiraum:** Damit wird die Zeit beschrieben, die ein Individuum für sich selbst beansprucht (Seton et al., 2019).

2. Weitere Techniken

- **Stimmliche Rekalibrierung:** Darunter lassen sich Stimmübungen wie bspw. Summen sammeln (Seton et al., 2019).
- **Umgebung:** Eingespielte Gewohnheiten nach dem Spielen einer Rolle, wie das bewusste Abziehen des Kostümes, Entfernen der Schminke oder Helfen beim Verstauen der Requisiten (Seton et al., 2019).
- **Nachbesprechung in der Gruppe:** Miteinander innerhalb des Teams über die Vorstellung sprechen und dabei diskutieren, was gut und was weniger gut lief (Seton et al., 2019).
- **Nachbesprechung der Rolle:** Hierzu lassen sich physische Techniken und das Schreiben eines Tagebuchs zur emotionalen Distanzierung und zum Loslassen einer Rolle aufzählen (Seton et al., 2019).

Es lässt sich zusammenfassen, dass sich in der Literatur bereits eine Sammlung an De-Roling Techniken finden lässt. Bezüglich deren Mehrgewinns auf die Wirksamkeit beim De-Roling lassen sich die Techniken jedoch zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht bewerten. Dies zeigt auf, wie wenig fortgeschritten die Forschung zum Thema De-Roling zum jetzigen Zeitpunkt noch ist. Die Vormachstellung des Alkohols beim De-Roling konnte mithilfe von wissenschaftlichen Ergebnissen aufgezeigt werden. Zusätzlich dazu konnten jedoch einige Alternativen zum De-Rolen ohne Alkohol präsentiert werden. Anschliessend folgt im nächsten Unterkapitel die Erläuterung der Methodik der vorliegenden Arbeit.

3. Methodisches Vorgehen

In diesem Teil der Arbeit erfolgt eine schrittweise Erläuterung der zur Beantwortung der Forschungsfragen ausgewählten und angewendeten Methodik. Die Erhebung und Analyse der Daten erfolgte nach einem explorativem Ansatz. Es geht dabei nicht darum, eine quantitative Hypothese zu überprüfen, sondern neues Wissen zur Beantwortung der im Vorfeld aufgestellten Forschungsfragen zu generieren. Als Erhebungsinstrument diente die Methode der Fokusgruppe. Die Analyse der gesammelten Daten erfolgte mithilfe der Durchführung einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse gemäss Kuckartz (2018). Mithilfe der untenstehenden Grafik soll gleich zu Beginn des Methodenteils eine Übersicht über den Prozess der Datenerhebung- und -analyse geschaffen werden können.

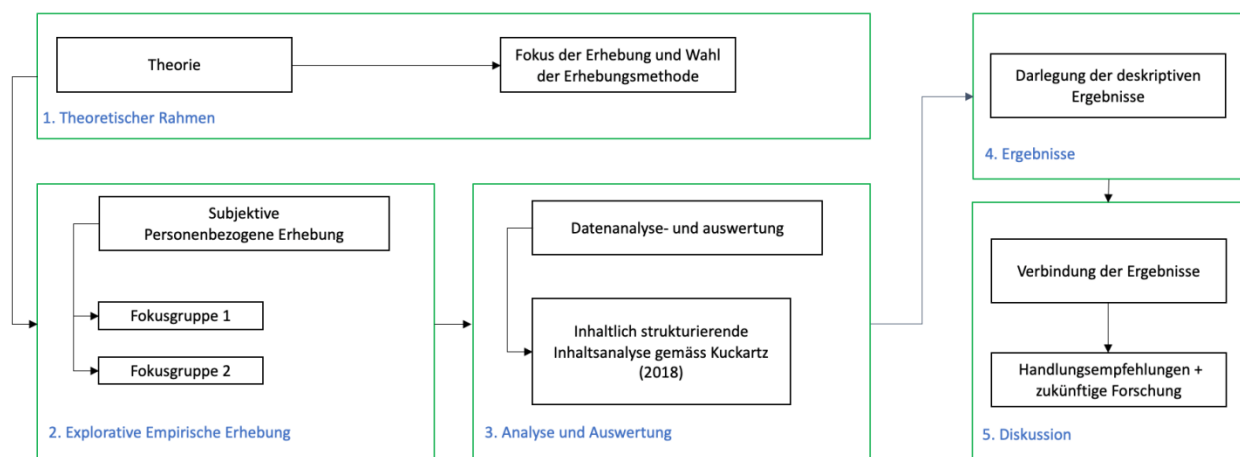


Abbildung 2: Studiendesign (eigene Darstellung)

3.1 Konstruktion des Leitfadens

Der Ablauf und die Struktur der Fokusgruppen konnte durch die Konstruktion eines Leitfadens sichergestellt werden und die einzelnen Kategorien des Leitfadens deduktiv festgelegt werden. Bei der Konstruktion orientierten sich die Forschenden an der verfügbaren Forschungsliteratur zu den Themen De-Roling, Detachment und Gesundheit. Dadurch ergaben sich die vier Hauptbereiche Stellenwert/ Wichtigkeit des De-Rolings, Umgang mit De-Roling/ Coping, Erleben des De-Rolings, Abgrenzung bzw. Detachment

und Zukunftswünsche / Anliegen bezüglich De-Roling. Der Leitfaden umfasst zu jedem Themenbereich mindestens eine Hauptfrage, um den Erzählfluss bzw. die Diskussion zwischen den Teilnehmenden anzuregen. Mithilfe der Ergänzung von passenden Anschlussfragen konnten zudem feinere Nuancen der Themenblöcke herausgearbeitet und aktiv thematisiert werden. Anschlussfragen helfen zudem, den Erzählfluss der Teilnehmenden aufrecht zu erhalten. Falls die Teilnehmenden abschweifen, können die Moderierenden sie mit den Anschlussfragen zurück zum gefragten Thema leiten. Aufgrund der begrenzten Zeitdauer der Fokusgruppen von zwei Stunden, lag das Ziel darin sicherlich, alle Hauptfragen abzudecken, die einzelnen Anschlussfragen hingegen bei Bedarf und vorhandener Zeit zu stellen.

Die Konstruktion des Leitfadens fand in mehreren Schritten statt. So entwickelte der Autor dieses Berichtes eine erste Version des Leitfadens und sandte diese an seine Betreuungsperson der FHNW. In einem nächsten Schritt wurde der Entwurf gemeinsam überarbeitet und den anderen zwei Beteiligten des Forschungsprojektes von der ZHdK präsentiert. Der Leitfaden wurde anschliessend mit allen Beteiligten des Forschungsprojektes ein weiteres Mal besprochen und ad hoc überarbeitet. Der Vorteil der breit verteilten Beteiligung im Forschungsteam bei der Konstruktion des Interviewleitfadens lag darin, dass eine ideale Balance zwischen effizienter Arbeitsweise und dem Mehraugenprinzip gewährleistet werden konnte. Das Vorgehen widerspiegelt zudem den interdisziplinären Charakter der vorliegenden Forschungsarbeit. Die verschiedenen Besprechungen fanden dabei ausnahmslos online basiert über verschiedene Videochat-Programme wie Webex oder Zoom statt. Dadurch konnten geografische Grenzen zwischen den Mitgliedern der Forschungsgruppe ideal überwunden und die individuelle Medienkompetenz gefördert werden.

3.2 Sampling

Die Forschungsgruppe stützte sich bei der Auswahl der Teilnehmenden auf die Methode nach Truschkat, Kaiser-Belz und Reinartz (2007). Es ging dabei darum, gezielt Personen auszuwählen, die über Informationen zur Beantwortung der Forschungsfrage verfügen.

Die Teilnehmenden der Fokusgruppen liessen sich dabei in zwei Gruppen an den Standorten Olten und Zürich einteilen. Die beiden Gruppen umfassten insgesamt 11 Teilnehmende. Beim Sampling wurde darauf geachtet, die verschiedenen Altersgruppen und Geschlechter gleichwertig repräsentieren zu können. Die Teilnehmenden sind allesamt Personen, die als Schauspielende tätig sind oder es in der Vergangenheit bereits einmal waren. So sind dies Schauspielende, die in verschiedenen Bereichen wie dem Theater, Film oder in der Ausbildung tätig sind und waren. Durch die Konzentration auf verschiedene Teilbereiche des Schauspielwesens kann die Aussagekraft der Ergebnisse breiter abgestützt werden.

Die Einteilung und Akquise der Teilnehmenden wurde von zwei Personen aus der Forschungsgruppe übernommen. Sie konnten bei der Akquise der Teilnehmenden auf ihr bereits bestehendes berufliches Netzwerk zurückgreifen. Die beiden Teammitglieder achteten jedoch darauf, dass die Teilnehmenden nicht eng miteinander vertraut sind. Gemäss Flick (2017) könne es bei Teilnehmenden einer Fokusgruppe, die sich gut kennen, dazu führen, dass viele Informationen für selbstverständlich betrachtet werden. Dadurch bleiben Informationen unausgesprochen und fliessen nicht in das Datenmaterial.

3.3 Datenerhebung

Bei den beiden Fokusgruppen waren drei, bzw. zwei Personen der Forschungsgruppe anwesend. So waren dies bei der ersten Fokusgruppe zwei Personen von der FHNW, sowie eine der ZHdK, welche den Vorgang beobachtete. Bei der zweiten waren eine Person der FHNW und eine der ZHdK vor Ort, welche die Fokusgruppe gemeinsam moderierten. Der Autor der vorliegenden Masterthesis war bei beiden Fokusgruppen aktiv als Moderator mitbeteiligt. Die verschiedenen Themenblöcke wurden jeweils zwischen den beiden moderierenden Personen gleichwertig aufgeteilt. Währendem die eine Person die Fokusgruppe anleitete, beobachtete die andere das Geschehen und griff bei Bedarf mit ergänzenden Fragen ein. Ausserdem achtete sie auf die Einhaltung des zeitlichen Rahmens, der sich auf insgesamt zwei Stunden beschränkte. Die Zeit wurde auf zwei Stunden beschränkt, damit so viele Informationen wie möglich in einem zumutbaren zeitlichen Rahmen gesammelt werden konnten.

Am Tag der Fokusgruppe wurden die Teilnehmenden als erstes freundlich begrüsst und die anwesenden Mitglieder der Forschungsgruppe stellten sich ihnen vor. Die Teilnehmenden wurden zudem darauf hingewiesen, einen Kurzfragebogen zu ihren demografischen Daten auszufüllen. In der Folge präsentierte eine Person aus der Forschungsgruppe den Ablauf und die Regeln der Fokusgruppe. Den Teilnehmenden wurde zudem näher gebracht, was sie sich unter De-Roling thematisch vorstellen können. Dadurch kann im Vorfeld der Erhebung ein gemeinsames Verständnis über die Thematik erreicht werden. Die Teilnehmenden wurden ausserdem darauf hingewiesen, dass das gesprochene Wort in Form einer Audiodatei aufgenommen wird. Die Einwilligungserklärung bezüglich der Verwendung der Daten erhielten die Teilnehmenden im Vorfeld der Datenerhebung. Die Teilnahme an der Fokusgruppe war nur möglich, sofern die Einwilligungserklärung von einer jeweiligen Person unterschrieben vorhanden war. Gemäss Flick (2017) ist es ausserdem wichtig vor dem Beginn der Fokusgruppe eine Anwärmphase durchzuführen. Aus diesem Grund folgte an diesem Punkt die Durchführung von einer kurzen Vorstellungsrunde.

Während der Fokusgruppe verfügten die Forschenden über einen Leitfaden, mit dem eine Orientierung und Struktur über den Ablauf garantiert werden konnte. Bei der Reihenfolge der verschiedenen Fragen bestand ein gewisser Spielraum, wodurch der Gesprächsverlauf gezielt aufrechterhalten und angeregt werden konnte. Eine der beiden Personen der Forschungsgruppe begann die Erhebung mit einer ersten einleitenden Frage. Das Wort wurde nach der Beantwortung der einzelnen Themenblöcke dynamisch an die andere Person weitergegeben. Die eingeplante Zeit von zwei Stunden reichte dabei bei beiden Fokusgruppen zur Beantwortung der verschiedenen Themenblöcke aus. Zum Schluss der Fokusgruppe wurden die Teilnehmenden verabschiedet und sie erhielten ein Formular in dem sie ihre Angaben zur finanziellen Vergütung vermerken konnten.

3.4 Datenaufbereitung

Bei der Transkription orientierte sich der Autor an den Transkriptionsregeln nach Kuckartz (2018). Die Audiodateien der Fokusgruppen wurden wörtlich transkribiert, damit keine Informationen in der Datenverarbeitung verloren gingen. Um die Qualität der Transkription weiter zu erhöhen, wurden die Transkripte von zwei Personen aus der Projektgruppe gegengelesen und mit der jeweiligen Audiodatei abgeglichen. Gefundene Auffälligkeiten

und Unstimmigkeiten wurden in der Forschungsgruppe besprochen und die Transkripte dahingehend angepasst.

Gemäss Kuckartz (2018) sollten die Namen der Teilnehmenden durch Pseudonyme ersetzt werden. Dadurch kann das Kredo der Vertraulichkeit innerhalb des Datenmaterials garantiert werden. Vollständige Anonymität lässt sich im Rahmen einer Fokusgruppe jedoch nicht etablieren, da sich die Teilnehmenden und die Mitglieder der Forschungsgruppe bereits einmal in persona sahen. Die gewählten Pseudonyme lassen einen Rückschluss auf die Teilnehmenden jedoch nur sehr schwierig zu. Die Teilnehmenden erhielten dazu das Kürzel TN (bspw. TN1).

Zur Aufbereitung der Daten wurde das in der qualitativen Forschung gängige Analyseprogramm MAXQDA gewählt. Die Nutzung einer computerbasierten Anwendung bei der Transkription brachte einige Vorteile mit sich. So konnten die Transkripte direkt innerhalb von MAXQDA erstellt und somit eine einheitliche Formatierung sichergestellt werden. Dies unterstützte die Effizienz beim Prozess des Transkribierens. Zudem lagen die Transkripte bereits in einer einheitlichen Form für den darauffolgenden Prozess der Datenanalyse vor.

3.5 Praktische Anwendung der Datenauswertungsstrategie

Die Analyse der Daten erfolgte entlang den Richtlinien gemäss Kuckartz (2018). Das Ziel der Auswertung lag dabei darin, das gesammelte Datenmaterial zu reduzieren und in seine wichtigsten Bestandteile unterteilen zu können. Die Rede ist hierbei von der inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018), welche insgesamt sieben Teilschritte umfasst.

Gemäss Flick (2017) bietet sich diese Methode zur Auswertung von Fokusgruppen an. Es kann jedoch nicht davon ausgegangen werden, dass die gewählte Analysemethode die einzig richtige ist (Flick, 2017). Es gibt jedoch einige Punkte, die für die Durchführung einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse im vorliegenden Fall sprechen. So ist es bei der Methode möglich, Kategorien sowohl deduktiv als auch induktiv herzuleiten. Die Bearbeitung der einzelnen Schritte muss dabei nicht strikt aufeinanderfolgen, sondern es dürfen Zwischenschritte eingefügt, sowie Phasen wiederholt werden. Dadurch wird ein

iteratives Vorgehen ermöglicht, welches bei explorativen Erhebungen eine wichtige Bedingung darstellt (Kuckartz, 2018). Wie bereits festgestellt, besteht zum De-Roling keine einheitliche Methodologie (Lassken, 2017). Jedoch lässt sich erwähnen, dass andere Forschende wie Seton et al. (2019) bereits mithilfe einer vergleichbaren Methode wie einer Gruppendiskussion erfolgreich Daten in Bezug auf das De-Roling erheben konnten.

Die einzelnen Schritte der Auswertungsstrategie werden in den nachfolgenden Unterkapiteln genauer erläutert. Mithilfe der nachfolgenden Abbildung soll ein Überblick und Orientierungspunkt über die einzelnen Schritte der gewählten Methode geschaffen werden. Die Auswertung der Daten bzw. die inhaltlich strukturierende Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) erfolgte selbständig durch den Autor der vorliegenden Arbeit.

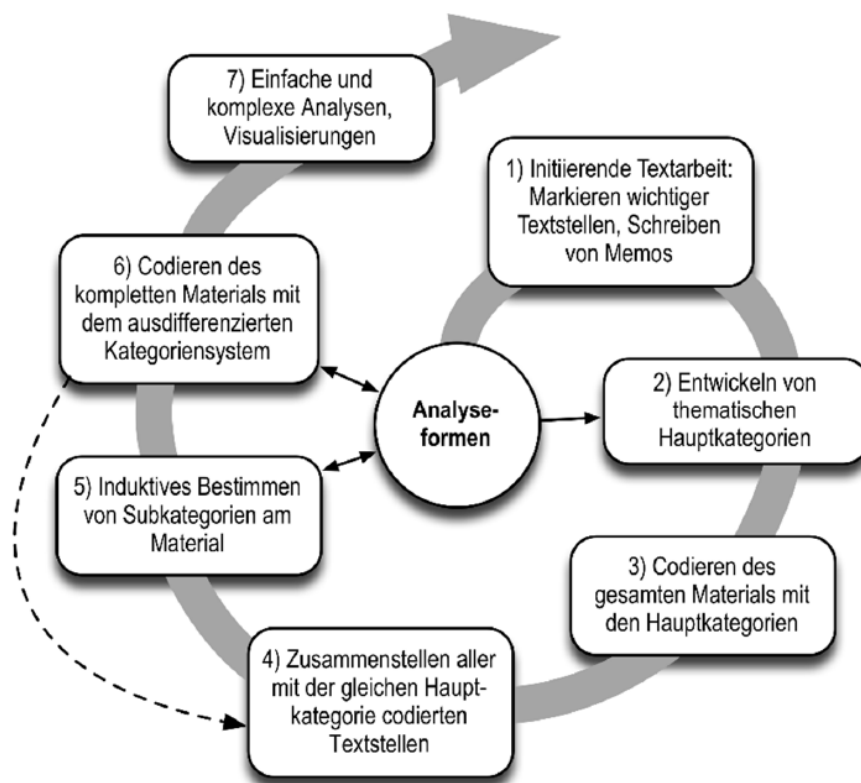


Abbildung 3: Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018, S.100)

3.5.1 Phase 1: Initiierende Textarbeit

In einem ersten Schritt wurden Textpassagen, welche Anhaltspunkte zur Beantwortung der Forschungsfragen bieten, mit der Markierfunktion im MAXQDA hervorgehoben. Zusätzlich wurden Memos erstellt, in denen erfasst wurde, in welche thematische Richtung die Textabschnitte abzielen. Mithilfe von diesem Vorgang können während des Markierens auftretende Gedanken gesammelt und kondensiert werden. Gerade für die folgende Entwicklung von Hauptkategorien sind derartige Gedanken von Bedeutung und gehen dadurch nicht verloren.

3.5.2 Phase 2: Entwickeln von thematischen Hauptkategorien

Die Hauptkategorien wurden sowohl deduktiv, als auch induktiv hergeleitet. In diesem Fall bedeutete dies, dass sich die Entwicklung der Hauptkategorien an den Forschungsfragen, sowie am Leitfaden der Fokusgruppen orientierte. Die einzelnen Hauptkategorien reflektieren jedoch in ihrer Reihenfolge und in ihrer Begrifflichkeit nicht eins zu eins die Forschungsfragen bzw. Kategorien des Leitfadens. Daher kann nicht von einem reinen deduktiven Vorgehen gesprochen werden. Durch das genaue Studieren der Transkripte, der Memos aus der ersten Phase sowie der Wortwolke konnten zudem Anhaltspunkte für die Entwicklung der Hauptkategorien gesammelt werden. Als Endprodukt von Phase zwei resultierten die Hauptkategorien Wichtigkeit, Erleben, Strategien, und Bedürfnisse.

3.5.3 Phase 3: Erster Codierprozess

Im ersten Codierprozess wurden die in Phase eins markierten Textstellen den Hauptkategorien zugewiesen. In der Praxis bedeutet das, die Transkripte nochmals durchzugehen und die Textabschnitte per Drag and Drop im MAXQDA den Hauptkategorien zuzuweisen. Währenddessen konnten erste Ideen für Subkategorien in Form von Memos festgehalten werden. Nach dem ersten Codieren konnten passende Textpassagen den Hauptkategorien des im Anhang ersichtlichen Kategoriensystems zugewiesen werden. Zudem konnten passende Definitionen der Hauptkategorien erstellt und im Kategoriensystem implementiert werden. Zusätzlich dazu wurde das Kategoriensystem um Textbeispiele zu den Subkategorien ergänzt.

3.5.4 Phase 4: Zusammenstellen der Codes aus den Hauptkategorien

In der vierten Phase erfolgte eine tabellarische Zusammenstellung aller den Hauptkategorien zugewiesenen Textabschnitte. Durch diesen Teilschritt lagen die Ergebnisse der Hauptkategorien bereits in einer übersichtlichen Form für die Entwicklung von Sub- und Sub-Subkategorien vor. Mithilfe der im Analyseprogramm MAXQDA implementierten Exportfunktion konnten die Text-Retrievals in Form von Excel-Tabellen exportiert werden.

3.5.5 Phase 5: Induktives Bestimmen von Subkategorien am Material

In dieser Phase konnten die Hauptkategorien durch das Ableiten von Sub- und Sub-Subkategorien weiter ausdifferenziert werden. Die Bildung der Sub- und Sub-Subkategorien erfolgte hierbei induktiv am Material. Wertvolle Hinweise für deren Entwicklung konnten aus den im ersten und dritten Schritt erstellten Memos, sowie der Wortwolke gezogen werden. Zudem wurden die Text-Retrievals der Hauptkategorien studiert, sowie Zusammenhänge innerhalb des Datenmaterials notiert. Die gefundenen Zusammenhänge boten Hinweise für die Entwicklung von weiteren Subkategorien. Das im Anhang ersichtliche Kategoriensystem konnte im Anschluss durch passende Definitionen und Textbeispiele der Subkategorien ergänzt werden.

3.5.6 Phase 6: Zweiter Codierprozess

Die Textstellen, die sich in den Hauptkategorien befanden, wurden im zweiten Codierprozess den Sub- und Sub-Subkategorien zugeteilt. Es handelte sich dabei um einen zeitintensiven Vorgang, da das gesamte Material nochmals durchgegangen werden musste. Zum Schluss der sechsten Phase wurden Text-Retrievals der Sub- und Sub-Subkategorien für die folgende Auswertung der Daten erstellt. Die im Anhang ersichtlichen Text-Retrievals der Sub- und Sub-Subkategorien dienten als Grundlage für die kategorienbasierte Auswertung der Daten.

3.5.7 Phase 7: Einfache und komplexe Analysen, Visualisierungen

In der letzten Phase fand die vertiefte Analyse und Auswertung der gesammelten und kodierten Daten statt. In der untenstehenden Grafik sind sechs verschiedene Auswertungsmöglichkeiten gemäss Kuckartz (2018) ersichtlich. Der Autor entschied sich bei der Datenanalyse für die erste Methode, weil die Hauptkategorien deduktiv von den Forschungsfragen und dem Leitfaden der Fokusgruppe abgeleitet werden konnten. Zusätzlich entschloss sich der Autor dazu, Zusammenhänge innerhalb des Datenmaterials visuell mithilfe von MAXQDA aufzubereiten.

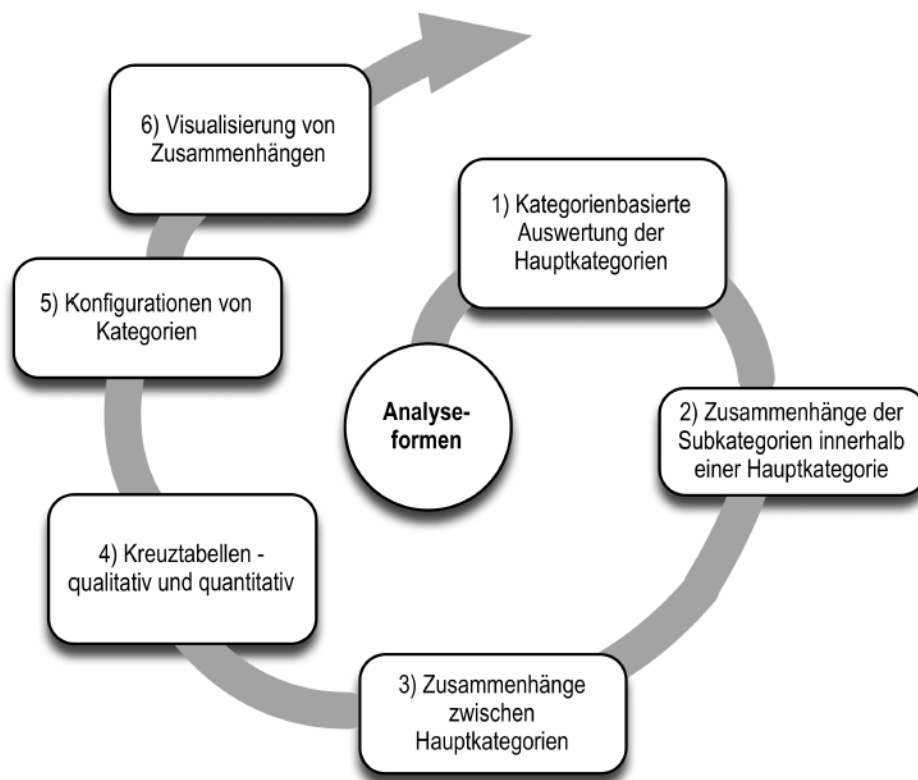


Abbildung 4: Formen einfacher und komplexer Auswertung bei einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018, S. 118)

3.5.7.1 Form 1: Kategorienbasierte Auswertung entlang der Hauptkategorien

Die Darlegung der Ergebnisse erfolgt hierbei wie der Titel bereits besagt, entlang der Hauptkategorien. Als Grundlage dienten dabei die Text-Retrievals der Sub- und Sub-Subkategorien. Zu Beginn des Analyseprozesses wurden die einzelnen Text-Retrievals studiert und dadurch ein Eindruck von den einzelnen Kategorien gebildet. Zur Konservierung der Eindrücke wurden dabei handschriftliche Notizen sowie Mindmaps erstellt, welche als Grundlage für die Auswertung dienten. Dies stellte den ersten Schritt dar, um die Ergebnisse der Kategorien von einer abstrakten gedanklichen Ebene hin zu einer greifbareren Form von Text bringen zu können.

Bei der Herleitung der Ergebnisse wurden die Meinungen aller Teilnehmenden der beiden Fokusgruppen beleuchtet, miteinander verglichen und kritisch reflektiert. Zusätzlich wurden wie von Kuckartz (2018) empfohlen Quantifizierungen vorgenommen in Bezug auf die Häufigkeit an Aussagen zu den bestimmten Themenbereichen. Bei der Auswertung wurde nicht rein deskriptiv vorgegangen. Denn gemäss Kuckartz (2018) sollen bereits in diesem Teil der Analyse erste Interpretationen und Vermutungen über den vorliegenden Sachverhalt erfolgen. Zur Unterstützung der Ergebnisse wurden innerhalb des Textes prägnante Zitate aus den Transkripten der Fokusgruppen eingefügt.

3.5.7.2 Form 6: Visualisierung von Zusammenhängen

Das Programm MAXQDA bietet verschiedene Möglichkeiten, um die gewonnenen Daten ansprechend visualisieren zu können. Dies dient sowohl als Inspirationsquelle für die Erstellung von Kategorien, sowie als Grundlage und Unterstützung der Datenanalyse. Diesbezüglich wurden eine Wortwolke, Dokumentenportraits, eine MAXMap, sowie ein Code-Matrix-Browser zur Visualisierung der Zusammenhänge erstellt.

Häufig genannte Wörter konnten innerhalb der Wortwolke abgebildet und somit ein grober Überblick über die Transkripte der beiden Fokusgruppen generiert werden. Für die Analyse unwichtige Textbausteine, wie bspw. Artikel und Wortzusätze, erscheinen in einer Wortwolke zunächst einmal in einer prominenten Form. Dies aufgrund dessen, da sie in den Transkripten häufige Erwähnung finden. Mithilfe der Funktion der Stop-Liste lässt sich das

Problem jedoch lösen. In der Stop-Liste können Textelemente definiert werden, welche nicht in der Wortwolke erscheinen sollen. Wörter, die weniger als viermal erwähnt wurden, gerieten dadurch automatisch in die Stop-Liste. Die Erstellung der Stop-Liste wurde in Bezug auf das Gütekriterium der Objektivität sensibel gehandhabt. Aus diesem Grund wurden lediglich Textelemente in die Stop-Liste integriert, die keinen direkten Bezug zur Thematik aufwiesen.

Im Programm MAXQDA kann jedem Code eine individuelle Farbe zugewiesen werden. Dieser Schritt ermöglicht die Erstellung von sogenannten Dokumentenportraits. Darin kann die Verteilung der Codes in Form von farbigen Punkten abgelesen werden. Die Transkripte der beiden Fokusgruppen boten dabei die Basis für die Erstellung der Dokumentenportraits. Mithilfe der Generierung von einer MAXMap konnte die Verteilung der Hauptkategorien zusätzlich in einer quantitativen Form abgebildet werden. Dokumentenportraits und eine MAXMap helfen dabei, einen Überblick über die Verteilung der Codes in den Transkripten zu erlangen. Daraus kann abgeleitet werden, in wie weit die Hauptkategorien zu Subkategorien ausdifferenziert werden konnten. Bei wenigen Codierungen macht es Sinn, Hauptkategorien nicht weiter auszudifferenzieren oder mit einem anderen Code zu fusionieren. Nach dem zweiten Codiervorgang konnte mithilfe der Erstellung eines Code-Matrix-Browsers die zahlenmässige Verteilung der Hauptkategorien, sowie deren Subkategorien zudem zahlenmässig erfasst und anschaulich dargestellt werden. Damit kann abgeschätzt werden, ob Subkategorien aufgrund der Anzahl an Kodierungen weiter zu Sub-Subkategorien oder mit anderen fusioniert werden sollen.

4. Ergebnisse

Nach der Erläuterung der Methodik folgt in diesem Kapitel die deskriptive Erläuterung der Ergebnisse, welche aus der der qualitativen Datenanalyse resultierten. Der folgende Teil umfasst dabei zwei verschiedene Arten der Analyse. Zu Beginn werden den Lesenden die Zusammenhänge innerhalb des Datenmaterials mithilfe von Visualisierungen zugänglich gemacht. Im Anschluss darauf erfolgt eine schrittweise Auswertung entlang der Hauptkategorien.

4.1 Visualisierung von Zusammenhängen

Das Programm MAXQDA bietet einige Möglichkeiten, um die gesammelten Daten in visuell ansprechende Grafiken umzuwandeln. Damit können Zusammenhänge ersichtlich gemacht und ein erster Überblick über das Datenmaterial verschafft werden. Wie bereits im Methodenteil erwähnt, wurden dazu diverse Visualisierungen mithilfe des Programms MAXQDA erstellt. Dahingehend wurden eine Wortwolke, Dokumentenportraits, eine MAXMap sowie ein Code-Matrix-Browser erstellt. Nachfolgend werden nun die Ergebnisse aus den Visualisierungen präsentiert.

Noch vor der ersten Codierung wurde eine Wortwolke anhand der Transkripte der beiden Fokusgruppen erstellt. Der Vorgang half dabei, Inspiration für die Bildung der Kategorien sammeln zu können. Die Wortwolke ist unterhalb von diesem Absatz in Form von einer Grafik ersichtlich. Einige Wörter innerhalb der Wortwolke reflektieren dabei den Bezug, welchen die induktiv und deduktiv abgeleiteten Kategorien zum Datenmaterial aufweisen. Am besten lässt sich der Sachverhalt mithilfe von Beispielen herleiten. Das Wort Rolle ist in der Wortwolke zentral und gross ersichtlich. Was bedeutet, dass es in beiden Fokusgruppen häufig erwähnt wurde. Der Sachverhalt wies auf die Bedeutung der Rolle beim De-Roling bzw. im Diskurs in den beiden Fokusgruppen hin. In der Folge führte dies unter anderem dazu, dass Rolle als Sub-Subkategorie in die Subkategorie Determinanten der Schwierigkeit integriert wurde. Aus der Wortwolke lässt sich ausserdem bspw. die Bedeutung des Faktors Ausbildung herauslesen. Jener Punkt wurde gleich in zwei verschiedene Hauptkategorien

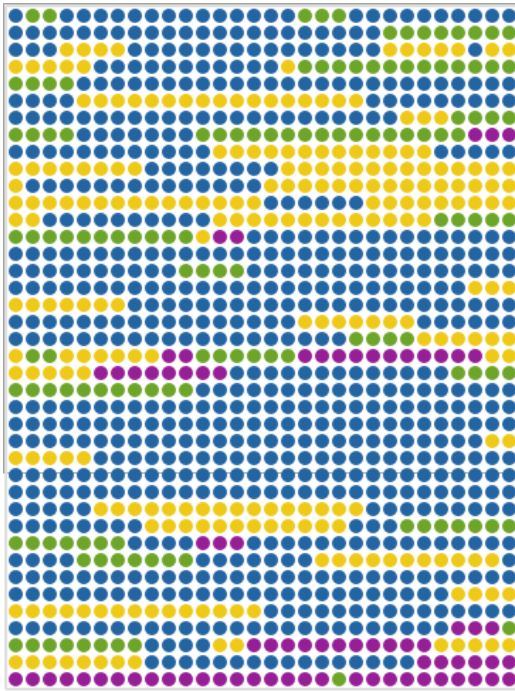


Abbildung 6: Dokumentenportrait Olten: Verteilung
(eigene Darstellung)

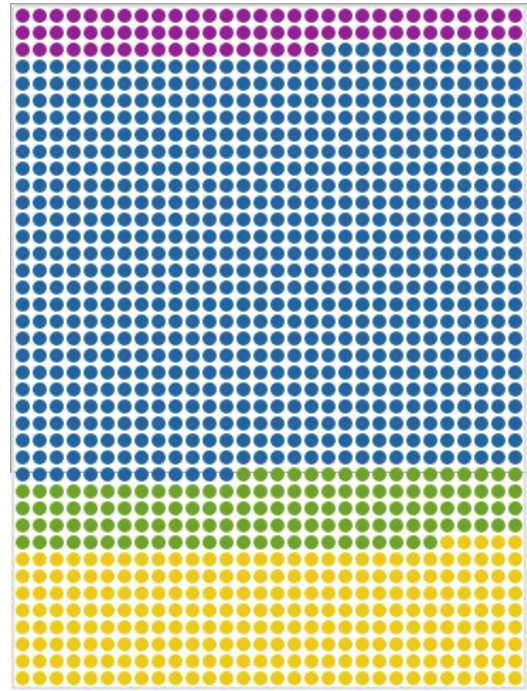


Abbildung 7: Dokumentenportrait Olten:
Verhältnis (eigene Darstellung)

In der linken Darstellung ist die Verteilung der Codes innerhalb der Transkripte organisiert nach dem Ablauf der Fokusgruppen ersichtlich. Mithilfe der rechten Abbildung lässt sich die proportionale Verteilung der Codes noch besser darstellen. In den Dokumentenportraits kann abgelesen werden, dass die Codes in verschiedenen Abschnitten der Fokusgruppen auftraten bzw. codiert wurden. Da die Codes in Anlehnung an den Leitfaden und nicht eins zu eins analog dazu abgeleitet wurden, macht deren abwechselndes Auftreten innerhalb der Transkripte durchaus Sinn. Es lässt sich feststellen, dass bereits hier abgelesen werden konnte, dass der Code Erleben mengenmässig betrachtet einen besonders grossen Teil in der Codierung einnahm.

In der unten ersichtlichen MAXMap lässt sich die quantitative Verteilung der Hauptkategorien in Form von Zahlen ablesen. Die Erstellung der Visualisierung half dabei einen Eindruck zu gewinnen inwieweit die einzelnen Hauptkategorien zu Subkategorien ausdifferenziert werden konnten. Hier zeigte sich, dass der Code Erleben mit 139 die meisten Codierungen aufwies. Dies führte unter anderem dazu, dass der Code in die meisten Subkategorien ausdifferenziert werden konnte. Die Hauptkategorie Strategien umfasste nicht einmal die Hälfte dessen mit 56 Codierungen. Die Codes Wichtigkeit und Bedürfnisse enthalten beide ungefähr gleich viele Codierungen mit 36 respektive 32 Codierungen. Bei

wenigen vorhandenen Codierungen können Kategorien wie bereits erwähnt miteinander fusioniert werden. Kuckartz (2018) gibt diesbezüglich keine Mindestanzahl an Codierungen an. Da in jeder Hauptkategorie eine als ausreichend zu bewertende Anzahl an Codes bestand, wurde nach dem ersten Codiervorgang auf eine Fusionierung der Hauptkategorien verzichtet.



Abbildung 8: MAXMap (eigene Darstellung)

Nach dem zweiten Codierprozess konnte ein Code-Matrix-Browser erstellt werden. Darin lässt sich die mengenmässige Verteilung der Haupt- und Subkategorien ablesen. Die Subkategorie Determinanten der Schwierigkeit beinhaltet hierbei die meisten Codierungen von allen Subkategorien. Beim zweiten Codierprozess konnte mithilfe der Informationen aus dem Code-Matrix-Browser eine Fusion innerhalb der Subkategorie Determinanten der Schwierigkeit vorgenommen werden. Die Sub-Sub-Kategorie Erfahrung wurde aufgrund ihrer thematischen Überschneidung und dem Vorhandensein von wenigen Codierungen mit der Sub-Sub-Kategorie Individuum fusioniert. Bei den Strategien fiel auf, dass mehr Textsegmente zur Subkategorie De-Roling Strategien, als zu den Detachment Strategien zugewiesen werden konnten.

Codesystem	Fokusgruppe 1_Olten	Fokusgruppe 2_Zürich	SUMME
Wichtigkeit			36
Persönlich			22
Aus- und Weiterbildung			10
Unter Schauspielenden			4
Erleben			139
Unterschiede zum Detachment			9
Begriff			27
Einfluss auf die Gesundheit			19
Bewusstes De-Roling			19
Determinanten der Schwierigkeit			65
Individuum			36
Branche			12
Rolle			19
Strategien			56
De-Roling Strategien			43
Detachment Strategien			13
Bedürfnisse			32
Persönlich			10
Aus- und Weiterbildung			17
Toolbox			5
SUMME	298	295	593

Abbildung 9: Code-Matrix-Browser

4.2 Wichtigkeit

Im Anschluss an die visuellen Analysen folgt nun die kategorienbasierte Auswertung des Datenmaterials. In diesem Unterkapitel werden passend dazu die Ergebnisse aus der Hauptkategorie Wichtigkeit schrittweise dargelegt. Wichtigkeit umfasst dabei die drei Subkategorien persönliche Wichtigkeit, Wichtigkeit in der Aus- und Weiterbildung sowie Wichtigkeit unter Schauspielenden. Durch die einzelnen Subkategorien soll die erlebte Wichtigkeit des De-Rolings in verschiedenen Bereichen ergründet werden können. Die Analyse der Wichtigkeit des De-Rolings reflektiert wiederum den explorativen Charakter der vorliegenden Analyse.

4.2.1 Persönliche Wichtigkeit

Angesprochen auf die persönliche Wichtigkeit, welche die Teilnehmenden dem De-Roling gegenüber empfinden, bewerteten vier Personen (TN3, 4, 8, 9) De-Roling als einen

wichtigen Prozess in ihrem Leben. Verdeutlicht werden kann dies am besten mithilfe eines Beispielzitates aus einer der beiden Fokusgruppen. In Bezug auf die persönliche Wichtigkeit, die dem De-Roling beigemessen wird, antwortete eine Person wie folgt.

„Mir war schon immer die Distanzierung zur Rolle oder von der Figur sehr wichtig gewesen.“ (TN9, Absatz 23)

Acht Personen antworteten (TN 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 11), dass sie De-Roling bzw. keine Begrifflichkeit dafür kennen oder noch nie davon hörten. Daraus können zwei verschiedene Implikationen abgeleitet werden. So kann keine persönliche Wichtigkeit empfunden werden, sofern das Thema einer Person gänzlich unbekannt ist. Die andere Möglichkeit sieht wie folgt aus. Eine Person wendet De-Roling an, weiss jedoch nicht, dass es sich dabei begrifflich um De-Roling handelt. Den beiden Möglichkeiten wurde in der Folge nachgegangen. Beim Studieren des Datenmaterials konnte die zweite Möglichkeit aufgrund von Aussagen von zwei Teilnehmenden bestätigt werden. Eine Person (TN1) erzählte von einer spezifischen De-Roling Strategie, obwohl sie zuvor erwähnte, noch nie von De-Roling gehört zu haben. Eine andere Person (TN9), die noch nie von De-Roling hörte, erwähnte etwas später in der Fokusgruppe, dass ihr die Distanzierung zur Rolle schon immer sehr wichtig gewesen sei. So kann es durchaus sein, dass eine Person die Bezeichnung für das Lösen einer Rolle nicht kennt, es jedoch bereits anwendete und dadurch auch eine persönliche Wichtigkeit vorhanden sein kann.

Es gab jedoch auch Teilnehmende, die De-Roling als nicht wichtig einschätzten. Mit zwei Nennungen (TN11, 10) stellte jene Meinung jedoch die Minderheit dar. Eine der beiden Teilnehmenden antwortete, dass sie De-Roling als ein unwichtiges und von den Durchführenden der Erhebung erzwungenes Konstrukt empfindet. Ihre Aussage löste anschliessend eine Diskussion über die Wichtigkeit des De-Rolings in der Fokusgruppe aus. Eine andere Person dementierte deren Aussage vehement. Sie verwies dabei auf den Einfluss, welchen das Spielen einer besonders belastenden Rolle auf die Gesundheit von Schauspielenden haben kann. Die andere Person konnte sie jedoch nicht von ihrer Meinung überzeugen.

4.2.2 Wichtigkeit in der Aus- und Weiterbildung

In Bezug auf die Wichtigkeit des De-Rolings in der Aus- und Weiterbildung ergab sich ein klares Bild. So betrachteten vier Teilnehmende (TN2, 4, 5, 10) De-Roling als einen wichtigen Bestandteil in der Aus- und Weiterbildung von Schauspielenden. Gerade für das erfolgreiche Reinkommen in eine Rolle wurde De-Roling von einigen Teilnehmenden für wichtig betrachtet. Eine Person (TN10), welche in der Ausbildung tätig ist, äusserte diesbezüglich eine interessante Beobachtung. Sie gab an, dass sich gewisse Studierende gar nicht erst in Rollen hineintrauen, da sie nicht wissen, wie sie wieder heraus kommen können. Am besten lässt sich ihre Erfahrung wiederum mithilfe eines Zitats verdeutlichen.

*„TN10: Ich arbeite ja auch als Schauspielendozent*in und dort ist es häufig das Thema, dass mich Studierende darauf ansprechen, dass sie sich wie nicht trauen. Nebst Rollenstudium und derartigen Fächern, unterrichte ich auch Techniken, wie man in Emotionen reingeht. Das ist das, was er am Anfang sagte, dass es vor allem immer darum geht, wie komme ich rein, wie komme ich rein, wie komme ich rein man reinkommt und ich werde vor allem von Anfängern und Anfängerinnen gefragt, (.) ja. also sie trauen sich fast nicht rein, weil sie das Gefühl haben, eben genau das, wie komme ich wieder raus nicht wissen wie sie wieder rauskommen.“*
(TN10, Absatz 22)

Gegenstimmen zur Wichtigkeit des De-Rolings in der Aus- und Weiterbildung konnten nur wenige gesammelt werden. Dadurch kann dessen Wichtigkeit weiter untermauert werden. Drei Personen (TN1, 4, 10) gaben diesbezüglich an, dass De-Roling in ihrer Ausbildung gar nicht thematisiert wurde. Direkt gegen den Einbezug von De-Roling bzw. dessen Wichtigkeit in der Ausbildung äusserte sich jedoch keine Person in den beiden Fokusgruppen.

4.2.3 Wichtigkeit unter Schauspielenden

Die letzte Subkategorie in der vorliegenden Hauptkategorie stellt die Wichtigkeit dar, die Schauspielende im Ensemble oder in Gesprächen untereinander dem De-Roling beimessen. In diese Subkategorie konnten lediglich vier passende Zitate von zwei Teilnehmenden

(TN1, 6) codiert werden. Eine Fusion mit einer der beiden anderen Subkategorien machte thematisch betrachtet jedoch keinen Sinn. Aus diesem Grund wird die Subkategorie Wichtigkeit unter Schauspielenden einzeln ausgewertet.

Eine der beiden Personen (TN1) äusserte, dass De-Roling nicht nur in der Ausbildung kein Thema gewesen sei, sondern auch in keinem Ensemble bzw. unter Kollegen*innen. Sie sprach ausserdem am Anfang ihrer Laufbahn noch offen mit ihren Arbeitskollegen*innen über das Thema De-Roling. Es war ihr wichtig, darüber mit anderen Schauspielenden zu sprechen. Mit der Zeit jedoch verlor sie das aktive Thematisieren des De-Rolings mit anderen Schauspielenden aus den Augen. Mithilfe des folgenden Zitates lässt sich ihre Erfahrung weiter verdeutlichen.

„TN1: Also ich finde es eine gute Idee grundsätzlich darüber zu reden. Ganz ganz am Anfang von meiner Tätigkeit als Schauspielerin in den Ensembles habe ich auch oft eingefordert, dass ich auch mit den Kollegen gerne ganz grundsätzlich über Technik geredet habe. Ich fragte einfach mal wie geht ihr ran, was machst du mit deinem Körper, was ist euer Grund, was machst du für ein Training vorne dran. Dieses De-Roling ist dann einfach ein Bisschen unter den Tisch gefallen. Ich glaube das machen wir einfach so bilateral. Das ist so wie, wenn man sieht komm mal runter, oder lass ihnen mal ein bisschen Zeit. Wir merken schon, dass wir da noch rausschlüpfen müssen. Ich fände es ganz schön, nicht als Fach, aber dass man sagt man hat da einen Fokus darauf hat, oder die Schauspiellehrer kucken mal wie die Bedürfnisse sind.“ (TN1, Absatz 39)

Eine andere Person (TN6) berichtete, wie sie bei Komödien beobachtete, dass anderen Schauspielenden De-Roling nicht wichtig war. Ihre Kollegen*innen genossen es gar, sofern die Nachwirkungen des Schauspielens ein bisschen weitergingen und beschrieben den erlebten Zustand als ein Gefühl der Leichtigkeit.

4.3 Erleben

Erleben stellt die grösste Hauptkategorie dar, welche die meisten Subkategorien und einzelnen Codierungen umfasst. Sie besteht aus den fünf Subkategorien Unterschiede zum Detachment, Begriff, Einfluss auf die Gesundheit, bewusstes De-Roling und Determinanten der Schwierigkeit. Deren Ergebnisse werden nachfolgend deskriptiv dargelegt. Die Subkategorie Determinanten der Schwierigkeit umfasst dabei die meisten Subkategorien.

4.3.1 Unterschiede zum Detachment

In Hinblick auf die Fragestellung 2.2 ist es wichtig herauszufinden, welche Unterschiede zwischen dem Erleben des Detachments und dem des De-Rolings bestehen. Aus der Literatur geht hervor, dass die beiden Konstrukte bzw. Phänomene miteinander zusammen hängen. Es liess sich dazu passend eine Aussage codieren, in der das Detachment direkt mit dem De-Roling verglichen wurde. Zusätzlich fielen Aussagen, in denen die beiden Konzepte miteinander verwechselt wurden. Aufgrund der Aussagen liessen sich Unterschiede zwischen dem Detachment und dem De-Roling der Teilnehmenden herleiten. Wie dies jedoch konkret bei den befragten Schauspielenden aussieht, wird nun näher beleuchtet.

Aus der Aussage von einer Person (TN8) lässt sich ableiten, dass ihr De-Roling und Detachment miteinander zusammenhängen, jedoch voneinander unabhängig zu betrachtende Konstrukte sind. So gehe es beim De-Roling darum, eine Rolle abzustreifen. Beim Detachment hingegen, wie eine Person nach einem Auftritt körperlich herunterkommen kann. Der Erfolg des Herunterkommens wirkt sich in der Folge auf ihre Schlafqualität aus.

„TN8: Ich glaube, das ist etwas, das sind zwei Bereiche, die miteinander zusammenhängen. Aber ich glaube, man muss es trotzdem genau nochmal anschauen, wo es darum geht es darum, dass ich wirklich diese Rolle des Mörders verlasse dieses Mörders, und wo ist einfach der Körper, der einfach nach der Vorstellung erschöpft ist und der nach der Vorstellung einen Prosecco trinken möchte. Ich glaube, das sind wirklich zwei verschiedene Sachen für mich und wenn ich den Begriff De-Roling höre, dann geht es wie eben um die Rolle abstreifen und nicht, wie ich wieder rRunterkomme ,damit ich überhaupt schlafen kann. Es gibt ja

auch so Leute, die nach einer Theatervorstellung Schwierigkeiten mit dem Schlafen haben. Das sind einfach zwei verschiedene Sachen.“ (TN8, Absatz 26)

Eine andere Person (TN10) äusserte in Bezug auf das De-Roling, wie gut sie sich von ihrer Arbeitstätigkeit abgrenzen kann. Ihr Detachment von der Arbeit bezeichnet sie in der Folge dann als De-Roling. Ob es sich dabei um De-Roling oder um Detachment handelt, lässt sich hier nicht abschliessend feststellen. Sie spricht in ihrer Aussage von Abgrenzung, das Element Rolle findet dabei jedoch keine Erwähnung. Die Vermutung liegt hier nahe, dass daher nicht von De-Roling, sondern von Detachment berichtet wurde. Die Verwechslung fand eventuell aufgrund des fehlenden Wissens in Bezug auf das De-Roling von Seiten der befragten Person statt. Eine derartige Verwechslung lässt sich mehrmals innerhalb von Aussagen der Schauspielenden finden. Sobald eine Vermischung der Konzepte ersichtlich ist, so wird dies speziell hervorgehoben.

*„TN10: Bei mir passiert das einfach. Und ich habe, Ich habe nicht den, gar nicht so den Wunsch, dass da die Abgrenzung so gross passiert (TN: genau). Ich habe eigentlich mehr so, dass, was du sagst, so dieses mit dem schlechten Gewissen, «oub, bin ich jetzt mich zu wenig abgegrenzte, bin ich zu wenig und leidenschaftlich bin, müsste und ob ich mich damit noch mehr mit befassen müsste, auch nebenbei?». Also, Ich habe auch noch ganz viele andere Sachen, die mich interessieren und dann denke ich so, also richtige Schauspieler*innen sind dann da schon so leidenschaftlicher (Gelächter) ... und nicht, dass die de-rolen. Im Gegenteil.“ (TN10, Absatz 176)*

Die Verwechslung der beiden Konzepte lässt sich mithilfe von einem anderen Beispiel weiter erläutern. Dahingehend äusserte eine Person (TN7), dass De-Roling ein Thema sei, welches die ganze Gesellschaft beschäftigen sollte. Sie verweist damit auf die Relevanz des De-Rolings. Ob es sich bei ihrer Aussage um De-Roling handelt, gilt es jedoch zu bezweifeln. In ihrer Aussage fand eine Vermischung der beiden Konstrukte bzw. Phänomene statt. Die Vermutung lässt sich wie folgt herleiten. Sie spricht davon, wie sie sich mithilfe von gezielten Socialmedia-Entzügen oder Aktivitäten wie Wandern von ihrer Arbeitstätigkeit abgrenzen könne. Dabei findet eine physische und psychische Abgrenzung

von der Arbeit bzw. Detachment statt. Vom Element der Rolle, oder anderen direkt zur Bühnensituation passenden Elementen sprach sie jedoch nicht.

4.3.2 Begriff

Aufgrund der explorativen Herangehensweise an die Thematik des De-Rolings ist es wichtig herauszufinden, wie die Teilnehmenden den Begriff definieren. Damit lässt sich deren Verständnis in Bezug auf das De-Roling nachvollziehen. Der Vorgang soll dabei helfen, ein besseres Verständnis und Hinweise für die weitere Eingrenzung des Begriffs De-Roling zu liefern.

Wie bereits erwähnt, gaben acht Personen an, dass Sie noch nie von De-Roling hörten bzw. keinen Begriff dafür kennen. Von diesen Personen gaben jedoch drei später in der Fokusgruppe eine eigene Begrifflichkeit für das De-Roling an (TN2, 7, 11). Eine der betreffenden Teilnehmenden (TN11) erwähnte, dass sie De-Roling noch nicht kennt. Sie empfindet De-Roling jedoch als einen schönen Begriff für den Prozess des aus der Rolle Kommens. Sie wies zudem darauf hin, dass De-Roling auch physische Komponenten aufweist. Für sie sei De-Roling vergleichbar mit dem Durchführen von einem Purzelbaum.

"11: Habt ihr persönlich eine Bezeichnung für den Begriff De-Roling?"

TN1: Also Ich habe das Wort noch nie gehört bevor ihr mich darauf aufmerksam gemacht habt." (TN1, Absatz 1-2)

Die Teilnehmenden gaben einige verschiedene Begrifflichkeiten an. Eine Person (TN11) erwähnte den Begriff des Entrollens, was wiederum nichts anderes als De-Roling bedeutet. Sie gehörte zu denen, die noch nie von De-Roling hörten. Die Frage stellt sich hier, ob die Person das Phänomen nicht kennt, lediglich den Begriff noch nie hörte, oder durch die Einleitung der Fokusgruppe ein Verständnis über die Thematik erlangte. Beantworten lässt sich dies im Nachhinein jedoch nicht abschliessend.

Es fiel auf, dass zwei Teilnehmende De-Roling mithilfe von einer Metapher definierten. So kam einer Person das Bild von einer Schleuse in den Sinn. Sie (TN1) empfindet De-Roling

als einen Prozess, bei dem sie durch eine Schleuse von einem Zustand zu einem andern übergeht. Eine andere Person bezeichnete De-Roling als Runterkommen (TN4) und wieder eine andere als Nachhausekommen (TN2). Diese Person beschreibt De-Roling zudem ebenfalls mithilfe von einer Metapher. Sie empfindet es so, als wenn sie aus einer Tür hinaus hin zu etwas bekanntem bzw. bekannterem gehe. Eine andere Person (TN10) definiert den Begriff als rauskommen, oder wieder zurückkommen. Zusätzlich wurden die beiden Begriffe Abstreifen und Aussteigen in Bezug auf die De-Roling Technik Step-Out erwähnt.

Es fiel ausserdem auf, dass zwei Personen (TN1, 5) De-Roling als eine Art Verabschiedung empfinden. So definiert eine andere Person (TN9) De-Roling als einen sehr physischen Vorgang. Sie empfindet es als eine Lösung von einer starken Anspannung und Konzentration, welche durch die Ausschüttung von Hormonen bedingt ist. Eine andere Person (TN5) pflichtet ihr bei und erwähnt, dass De-Roling auch viel mit dem Ablegen von Emotionen zu tun habe. Die erlebten Emotionen finden währenddessen im Körper statt und im Anschluss müssen diese auch wieder abgebaut werden. Die Verbindung des De-Rolings mit den Emotionen wird dabei von einer weiteren Person geteilt (TN2).

"TN2: Ich glaube auch, dass es eher die Emotionen als die Rolle an sich sind, die man als De-Roling bezeichnen kann, weil man die irgendwie mitträgt."

(TN2, Absatz 143)

Mithilfe dessen lässt sich eine Brücke zwischen dem physischen und dem psychischen Erleben beim De-Roling schlagen. Emotionen sind sowohl körperlich durch das Ausschütten von Neurotransmitter und Hormonen bedingt, werden zusätzlich jedoch auch psychisch in Form von Gefühlen erlebt. Daraus ergibt sich der Hinweis darauf, dass das emotionale Erleben in eine zukünftige begriffliche Definition des De-Rolings integriert werden kann.

4.3.3 Einfluss auf die Gesundheit

Aus arbeitspsychologischer Perspektive ist es ausserdem von Bedeutung herauszufinden, wie sich De-Roling auf die Gesundheit von Schauspielenden auswirken kann. Daraus können wertvolle Hinweise zur Verbindung der Gesundheit und dem De-Roling resultieren.

Es ist dahingehend wichtig aufzuspüren, ob die Teilnehmenden einen Bezug zwischen der eigenen Gesundheit und dem De-Roling herstellen können. Auf diese potentielle Verbindung angesprochen, antworten zwei Personen (TN1, 6), dass De-Roling einen Einfluss auf die Gesundheit haben kann.

"TN1: Das ist sicher sehr gesund, wenn man gut rauskommt. Ich denke das ist für den Körper eine gute Entspannung und Stabilisierung, oder Schweiß weg oder eben Schütteln. Das ist sicher gesünder als wenn man mit dem ganzen Angestauten nachher ebenso durch die Welt geht." (TN1, Abschnitt 194)

Eine Person (TN4) verweist auf den in der Schauspielbranche weit verbreiteten Konsum von Alkohol. Sie bezeichnete den Konsum von Alkohol als eine für die Gesundheit als negativ zu bewertende De-Roling Strategie. In der Fokusgruppe stellte sich daraufhin die Frage, ob es denn gesundheitsförderliches De-Roling gibt. Eine klare Antwort konnte von den Vertretenden der Forschungsgruppe dahingehend noch nicht abgegeben werden, da eine genaue Klassifizierung zwischen gesundheitsförderlichem und schädigendem De-Roling zu diesem Zeitpunkt noch nicht vorlag.

In Bezug auf die psychische Gesundheit ist es zudem interessant herauszufinden, wie sich das De-Roling auf die Emotionen einer Person auswirken kann. So wurde von einer Person (TN1) das Erleben von Gefühlen der Traurigkeit und Einsamkeit nach der Bühnensituation berichtet. Sie berichtete davon, dass derartige Gefühle mit dem Pflegen von sozialen Kontakten nach einer Aufführung – was eine De-Roling Strategie darstellen kann – aktiv bewältigt werden können. Zudem erwähnte sie, wie sie die mit dem Spielen einer Rolle verbundene Trauer mit ins Privatleben nahm. Sie stellte dahingehend zwei Vermutungen auf. Zum einen, dass sie die Trauer von der Rolle übernahm. Zum anderen, dass je mehr sie eine Rolle an sich heran lässt, desto schwieriger sei es, Emotionen nach einer Vorstellung hinter sich zulassen. Sie spricht dahingehend das Erleben von einem Emotional-Hangover an. Eine andere Person (TN6) unterstützte ihre Annahme wie folgt. Sie erwähnte, dass sich Schauspielende aufgrund dessen sogar bereits das Leben nahmen.

Eine Verbindung zwischen dem Erfolg des De-Rolings und der Gesundheit kann mithilfe einer Aussage aus den Fokusgruppen direkt hergestellt werden. So berichtet eine Person

(TN1), dass sie aufgrund hoher Arbeitsbelastung bzw. einer erlebten Überforderung nicht mehr aus einer Rolle herauskam. Sie bemerkte den Vorgang in dem Moment, als sie Teile ihres Kostüms mit in ihre Freizeit nahm. Das Mitnehmen der Kostümelemente kann in dem Fall als ein Dingsymbol und Sinnbild der Überbelastung betrachtet werden. Die gleiche Person äusserte zudem eine andere Vermutung in Bezug auf das De-Roling und dessen Einfluss auf die Gesundheit. So meinte sie, dass das Schauspielen zu einer Ausschüttung von Endorphinen führt. Derartige Neurotransmitter können einen positiven Einfluss auf das Immunsystem bewirken. Aus diesem Grunde sollen sich Schauspielende etwas mehr Zeit lassen und De-Roling nicht direkt nach dem Spielen einer Rolle betreiben.

4.3.4 Bewusstes De-Roling

In der vorliegenden Subkategorie soll herausgefunden werden, wie bewusst die Teilnehmenden De-Roling erleben. Dabei ist es von Bedeutung herauszufinden, welche Teile des Prozesses bewusst und welche unbewusst wahrgenommen werden.

Diesbezüglich lässt sich feststellen, dass vier Teilnehmende (TN1, 5, 7, 10) De-Roling als einen unbewusst ablaufenden Prozess erleben.

"Bei mir läuft das völlig unbewusst ab. Ich denke da gar nicht darüber nach. Es passiert und es ist sehr unterschiedlich wie es passiert." (TN5, Abschnitt 187)

Es gab jedoch einen Spezialfall, bei dem die Einschätzung zwischen bewusstem und unbewusstem Erleben nicht eindeutig möglich war. So gab eine Person (TN2) an, ihr individuelles De-Roling in einer nicht achtsamen Art und Weise zu betreiben. Sie berichtete, dass sie nach dem Spielen einer Rolle eine Art Filter in ihrer Wahrnehmung erlebe. Den Filter versucht sie anschliessend mithilfe von De-Roling abzulegen. Das Ablegen geschehe von alleine und sei lediglich durch die Umstände bedingt. Techniken wie sozialer Kontakt und Meditation betreibt sie dabei jedoch bewusst und willentlich, um den wahrgenommenen Filter ablegen zu können.

Einige der Teilnehmende konnten nicht klar sagen, ob sie De-Roling bewusst oder unbewusst erleben. So kam von einer Person (TN7) die Gegenfrage, ob man denn generell

bestimmen könne, in was man gerade drin sei oder auch nicht. Ihre Aussage leitet darauf hin, dass sie keine bewusste Kontrolle in Bezug auf ihr De-Roling erlebt. Eine klare Unterscheidung zwischen bewusstem und unbewusstem Erleben kann hier jedoch nicht getroffen werden. Zwei weitere Teilnehmende (TN2, 3) können zudem nicht klar einschätzen, ob ihr De-Roling bewusst oder unbewusst abläuft. Eine andere Person (TN1) gab eine quantitative Einschätzung in Bezug auf ihr De-Roling Erleben an. Sie äusserte, dass sie 70 Prozent des De-Rolings unbewusst und die restlichen 30 Prozent des Prozesses bewusst erlebt.

4.3.5 Determinanten der Schwierigkeit

Mithilfe der vorliegenden Subkategorie konnten verschiedene Determinanten identifiziert werden, welche die erlebte Schwierigkeit des De-Rolings beeinflussen können. Bei der Analyse konnten dabei die drei Determinanten Individuum, Branche sowie Rolle identifiziert werden.

4.3.5.1 Individuum

In der folgenden Subkategorie geht es darum, wie und welche individuellen Umstände im Leben von Schauspielenden die erlebte Schwierigkeit beim De-Roling beeinflussen. Zudem wird thematisiert, inwiefern das individuelle Verhalten das De-Roling erschweren bzw. erleichtern kann.

Fünf Teilnehmende (TN2, 4, 5, 6, 7) erwähnten, dass De-Roling vom Individuum abhängig sei. Die dahingehend gesammelten Aussagen bildeten die Basis und die grundsätzliche Berechtigung für die vorliegende Sub-Subkategorie. In der Folge wurde der Frage nachgegangen, welche individuellen Lebensbereiche die Schwierigkeit des De-Rolings beeinflussen können.

"TN7: Das Rauskommen ist wahrscheinlich genauso typenabhängig."

(TN7, Abschnitt 39)

Von einigen Teilnehmenden wurde der Einfluss des sozialen Netzes auf das De-Roling erwähnt. So zielten Aussagen von drei verschiedenen Teilnehmenden (TN1, 5, 7) in diese Richtung. Eine Person erwähnte (TN7), dass sie keine selbst gegründete Familie und deswegen Mühe mit dem Thema Abgrenzung hatte. Eine andere Person (TN1) erwähnte, dass eine Familie zu haben einem einen Grund und eine Motivation geben kann, um aussteigen zu wollen. In der Rolle ist eine Person konfrontiert mit positiven Begleiterscheinungen wie Anerkennung und Interesse, welche ohne das Vorhandensein von einem sozialen Netz im Privatleben nicht oder zumindest weniger erlebt werden können. Eine andere Person (TN5) erzählte, wie sehr sie es schätzt, nebst dem Schauspielen Zeit mit den Enkelkindern und der eigenen Frau zu verbringen. Dabei kann die Person über andere Themen sprechen, welche die Arbeit nicht betreffen. Dies relativiere die Arbeit und stellt sie in einen anderen Zusammenhang. Hier ist es jedoch fraglich, ob es sich um De-Roling handelt oder ob die Person von ihrem Detachment erzählt. Sie nimmt in ihrer Aussage keinen Bezug zum Prozess des Lösens von einer Rolle. Aus diesem Grund handelt es sich hierbei wahrscheinlich wiederum um Detachment.

Bei der Analyse kristallisierten sich zudem zwei weitere Faktoren heraus. Diese bilden die individuelle Erfahrung sowie die Routine beim Schauspielen. Aus dem Dialog von zwei Teilnehmenden (TN6, 10) konnte abgeleitet werden, dass die Routine bzw. die erlebte Sicherheit, welche sich dadurch einstellt, das De-Roling erleichtert. Eine andere Person (TN4) erwähnte, dass ihr De-Roling gerade bei Premieren schwieriger fällt. Während Premieren muss sie daher im hektischen Geschehen gut darauf achten, in ihrer Rolle zu bleiben und nicht wieder herauszufallen. Sie erreicht dies, indem sie während den Pausen meditiert, um bei der Rolle bleiben zu können.

Zusätzlich zur Familie fielen Aussagen zu zusätzlichen individuellen Faktoren, die das De-Roling beeinflussen können. So wurde die eigene Tagesform (TN8) als wichtiger Einflussfaktor erwähnt. Zudem wurde davon gesprochen (TN6), dass gewisse Personen eine Rolle nicht verlassen möchten aufgrund einer Angst, nicht wieder einsteigen zu können. De-Roling falle ausserdem schwieriger, sofern direkt herstellbare Parallelen zwischen einer Rolle und dem Privatleben bestehen (TN7). Dadurch sei eine klare Trennung der beiden Bereiche schwieriger zu gestalten.

4.3.5.2 Branche

In dieser Sub-Subkategorie geht es darum, welchen Einfluss die Branche, in der eine Person arbeitet, auf die erlebte Schwierigkeit beim De-Roling haben kann. Von den Teilnehmenden wurden dahingehend verschiedene Branchen wie Theater, Film, Improvisationstheater und das freie Theater genannt. Inwiefern sich eine Branche auf das De-Roling Erleben auswirken kann, wird nachfolgend dargelegt.

Von einigen Personen (TN3, 6, 8) wurde erwähnt, dass es einen Unterschied im De-Roling Erleben macht, ob eine Person beim Theater oder beim Film arbeitet. So können es sich Schauspielende beim Film laut den Aussagen von drei Teilnehmenden (TN2, 3, 11) gar nicht erlauben während der Arbeit zu de-rolen. Die Arbeitstätigkeit beim Film sei in viele einzelne kurze Takes aufgeteilt. Nach einem Take besteht die Möglichkeit zu de-rolen. Dies sei jedoch keine Option, da die Rolle bzw. der Charakter gleich wieder abgerufen werden muss.

Es wurde ausserdem von einer Person (TN5) berichtet, dass sie im freien Theater das gemeinsame Abbauen der Technik und des Bühnenbilds in Bezug auf das De-Roling schätze. Sie könne dadurch den Abend abblättern lassen und es helfe ihr dabei, herunterzukommen. Eine andere Person (TN3) entgegnete, dass sie beim Theater froh sei, diese Aufgabe nicht noch zusätzlich übernehmen zu müssen. Sie würde die Aufgabe des Abbauens gar als zusätzliche Belastung wahrnehmen. So kann das gemeinsame Abbauen im freien Bereich sowohl als Ressource oder als Belastung in puncto De-Roling wahrgenommen werden. Ob es sich beim Abbauen der Technik um einen De-Roling Vorgang handelt, gilt es jedoch anzuzweifeln, weil beide Teilnehmenden keinen Bezug zur Abgrenzung von einer Rolle nahmen.

In Bezug auf das Improvisationstheater erwähnte eine Person (TN1), dass Schauspielende dort keine Mühe mit De-Roling haben, da sie eine Rolle und den Rollenaufbau immer wieder und in kurzen Zeitintervallen aufs Neue wiederholen. Von einer anderen Person (TN11) wurde hingegen darauf hingewiesen, dass beim Improvisationstheater die Gefahr bestehe, in etwas reinzukommen, aus dem Schauspielende nicht mehr rauskommen können.

4.3.5.3 Rolle

Als wichtigen Faktor in Bezug auf die erlebte Schwierigkeit des De-Rolings kristallisierte sich zudem die Rolle heraus, welche Schauspielende spielen. Laut verschiedenen Teilnehmenden beeinflusst eine Rolle je nach Intensität die De-Roling Erfahrung massgeblich. So macht es einen Unterschied, ob das Engagement eine leichtbekömmliche oder eine schwer zu verdauende Rolle wie die eines Mörders umfasst. Diese Meinung unterstützten gleich sieben (TN1, 4, 6, 7, 8, 9, 10) der insgesamt 11 Teilnehmenden. Ein Mörder sei mit komplexen und intensiven Gefühlen wie Schuld konfrontiert. Derartig erlebte Gefühle können ohne De-Roling weiterrotieren und wirken sich dadurch auf das Privatleben aus. De-Roling ist demnach gerade bei intensiven Rollen von Bedeutung.

"TN1: Es gibt Figuren die gehen aber nicht so schnell wieder weg, oder? (lacht). Es gibt Figuren die kleben so ein bisschen länger. Die lassen das nicht so zu mit dem komm wir können uns doch wieder verstehen. Die haften dir noch ein bisschen länger an. Ich glaube das gibt es schon." (TN1, Abschnitt 150)

Eine Person (TN8) erwähnte, dass es am besten sei, sofern eine Rolle den Charakter bzw. das Leben von Schauspielenden reflektiere. Denn solange sich eine Person selbst spielt, so müsse sie gar nicht De-Rolen. Sofern dies stimmt, erleichtert eine derartige Strategie das De-Roling nicht nur, sondern macht den Vorgang gar obsolet. Eine andere Person (TN7) weist jedoch darauf hin, dass sie vorsichtig sei bei der Wahl einer Rolle, sofern diese viele Parallelen zu ihrem eigenen Leben aufweise. Sie machte in der Vergangenheit die Erfahrung, dass derartige Parallelen ihr privates Ich in einer unangenehmen Art und Weise beeinflussen können. Die Aussage der Person bezüglich der Verbindung einer Rolle, dem Privatleben und der wahrgenommenen Schwierigkeit beim De-Roling wird dabei bewusst zweimal im Ergebnisteil erwähnt. Dies aufgrund dessen, da das Textsegment zu beiden Bereichen passt. So fand die Aussage bereits in der Sub-Subkategorie Individuum ihre Erwähnung.

4.4 Strategien

Die Hauptkategorie Strategien dient unter anderem dazu, das De-Roling und Detachment der befragten Personen miteinander zu vergleichen sowie um Unterschiede zwischen den beiden Vorgängen feststellen zu können. Die Unterscheidung zwischen Detachment und De-Roling wurde dabei in Hinblick auf das Thema Abgrenzung vorgenommen. Solange die Abgrenzung bzw. eine Strategie sich um das Ablegen einer Rolle drehte, so wurde das Textsegment dem De-Roling zugeordnet. Sobald die Abgrenzung sich um andere Aspekte der Arbeitstätigkeit drehte, wurden die Segmente dem Detachment zugeordnet. Es lässt sich diesbezüglich berichten, dass deutlich mehr De-Roling, anstelle Detachment Strategien angebracht wurden. So konnten 13 Textsegmente zu den Detachment Strategien im Vergleich zu 43 zu den De-Roling Strategien zugewiesen werden.

4.4.1 De-Roling Strategien

Es kann berichtet werden, dass in den beiden Fokusgruppen viele verschiedene De-Roling Strategien erwähnt wurden. Es wurden sowohl körperliche als auch mentale und achtsame Strategien zum De-Rolen erwähnt. Lediglich eine Person (TN8) berichtete davon, dass sie gar keine De-Roling Techniken brauche, da sie immer sich selbst spiele.

Von drei Personen (TN2, 6, 10) wurden metaphorisch anmutende Techniken zum De-Rolen angebracht. So berichtete eine Person (TN10) von einem imaginären Lämpchen. Die Person ist neben ihrer Schauspielertätigkeit als Dozent*in an einer Schauspielschule angestellt. Das Lämpchen sei während dem Schauspielen immer da. Sobald sie aus der Rolle schlüpfen möchte, hilft ihr das Lämpchen bei dem Prozess. Es fungiert als eine Art mentaler Rettungsanker beim De-Roling. Es hilft ihr dabei, unter den Studierenden eine Bereitschaft erwecken zu können, sich in eine Rolle hineinzuwagen. Dahingehend kann die Wichtigkeit des De-Rolings in der Ausbildung weiter untermauert werden. Das Lämpchen könne wie ein eigener Teil der Persönlichkeit vorgestellt werden, welcher beim De-Rolen hilft.

In Bezug auf das Improvisationstheater berichtete eine andere Person (TN6) vom Errichten einer magischen und mentalen Mauer. Das Vorstellen der Mauer fungiert dabei ebenfalls als mentaler Rettungsanker für die Schauspielenden. Sie gehen dabei bildlich gesprochen durch

eine Mauer hindurch und können dadurch eine Rolle hinter sich lassen. Die dritte Person (TN2) stellt sich ihre Rollen wie kleine Puppen vor, die sie in ihrem Herzen mit sich trägt. Nach der Vorstellung wirft sie die imaginären Puppen nicht einfach wieder weg, sondern sie sprechen lediglich nicht mehr mit ihr. Die Person spricht davon, dass sie ihr Herz öffnet, wenn sie in eine Rolle hineingeht und legt die Puppen beim Verlassen wieder hinein. Dies impliziert ebenfalls ein bewusstes Weglegen der Rolle durch das Vorstellen eines Sachgegenstandes. Die Rolle wird als eine Art Puppe betrachtet, welche nach der Vorstellung in das Herz zurückgelegt werden kann. Die Person berichtet davon, dass sie mit ihrer De-Roling Strategie zufrieden sei. Sie findet es ein schönes Bild, sich selbst und die Rolle bei sich haben zu können.

*"TN2: Nein schlechte nicht. Es gab oft so Momente in denen ich merkte, dass ich noch in der Emotion drinnen bin, aber nicht unbedingt im Charakter. Ich glaube, dass ich in jeder Produktion, egal was es ist(.) Ich liebe meine Figuren so Dolle, aber ich verliere mich selber nie. Es sind dann so wie Puppen, oder ich sehe jede Rolle wie eine kleine Puppe die ich immer hier in meinem Herzen habe und ich mache die auf und lege die wieder rein und schmeisse die auch nach der Produktion nicht einfach wieder weg. Die reden dann halt nicht mehr mit mir."
(TN2, Abschnitt 49)*

In Bezug auf mentale De-Roling Strategien kam das Thema der Achtsamkeit in den Fokusgruppen auf. Eine Person (TN2) berichtete davon, dass sie nach einer Vorstellung meditiere. Eine andere Person erwiderte darauf, dass Achtsamkeit beim De-Roling eine wichtige Rolle spiele. Es handle sich beim De-Roling um ein achtsames Ritual, bei dem eine Person in sich gehe. Sie (TN3) und zwei andere Teilnehmende (TN1, 5) sprachen davon, dass es zudem ein zeitintensiver Prozess sei und deshalb genug Zeit dafür eingeplant werden soll. Von einer anderen Person (TN7) wurde von einer Technik berichtet, welche sich zudem der Achtsamkeit zuweisen lässt. Sie achte bereits bei den Proben gerade bei intensiven Rollen darauf, welche Sätze ihren Gefühlszustand negativ beeinflussen können. Diese Sätze können, wenn sie abermals gesagt werden, wie eine Art Mantras funktionieren. Um deren negativen Einfluss auf ihr Wesen abzufedern, setzt sie dabei auf eine bewusste Auseinandersetzung mit den gesprochenen Anteilen einer Rolle.

Einige Teilnehmende erzählten ausserdem von körperlich orientierten Strategien zum Ablegen einer Rolle. So erwähnten einige (TN1, 4, 5, 6) das bewusste Abziehen eines Kostümes als Strategie zum De-Roling. Laut einer Person (TN7) helfe nicht nur das Abziehen, sondern auch das Ordnen der Kostümelemente nach einer Vorstellung bei diesem Prozess. Sich waschen oder duschen wurde zudem als körperlich orientierte Technik erwähnt. Eine Person (TN6) wäscht nach einer Vorstellung die Rolle bewusst von ihrem Körper. Es lässt sich hervorheben, dass sie mit der Strategie zufrieden ist und empfiehlt sie den anderen Teilnehmenden. Eine andere Person (TN4) kombiniert den De-Roling Vorgang des Waschens mit dem hören von einem spezifischen Lied unter der Dusche.

"TN4: Ich habe in der letzten Zeit ein Ritual entwickelt. Es ist nichts grosses aber ich habe ein Lied das ich immer anmache und dann gehe ich Duschen und höre das Lied. Das war es und das mache ich schon bewusst, aber nicht wirklich bewusst als De-Roling, aber vielleicht ein bisschen auch ja. Das ist auf jeden Fall etwas das mir hilft dabei runter zu kommen auch manchmal noch Energie rauszulassen. Wenn da noch etwas da ist, dann ist es noch da und nicht so von wegen nein, nein jetzt bist du nicht mehr auf der Bühne. Man muss dann noch etwas in der Garderobe oder unter der Dusche ein bisschen abspacken." (TN4, Abschnitt 190)

Zusätzlich wurden von einigen Teilnehmenden bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe zum Ablegen einer Rolle erwähnt. Dahingehend wurde von bewusstem Abstreifen (TN4) oder Abklopfen (TN2) einer Rolle nach der Vorstellung berichtet. Zusätzlich wurde erwähnt (TN2), dass bewusst ausgeführtes Tanzen oder Schütteln beim Ablösen der Rolle hilft. Dieselbe Person, die vom Meditieren berichtete, erzählte, dass ihr das Treffen von Freunden und das Rausgehen in die Natur beim De-Roling helfe. Sofern sie nach dem Schauspielen noch wie einen Filter wahrnehme, so könne sie diesen dadurch ablegen. Eine andere Person erwähnte ausserdem die körperliche Technik Step-Out. Sie bringe diese Technik im Rahmen ihrer Rolle als Schauspieldozent*in (TN10) in ihre Vorlesungen mit ein. Interessanterweise unterrichtet sie die Methode, hingegen wendet sie selbst nicht an. Sie hat kein Bedürfnis dazu De-Roling zu betreiben, da sie ihre Eindrücke bzw. Rollen bei einem Glas Prosecco wie von alleine ablegen kann.

Das Thema Alkohol spielte auch in der Diskussion um De-Roling Techniken eine nicht zu unterschätzende Rolle. So berichtete eine Person (TN7) davon, dass sie bereits schon Alkohol zum De-Rolen konsumierte. Sie griff jedoch nicht bewusst zum Alkohol, sondern mangels Alternativen. Eine andere Person (TN11) erzählt davon, dass Schauspielende beim De-Roling von einem emotionalen Zustand herunterkommen müssen. Dieser Prozess geschehe bei ihr am liebsten mithilfe des Konsums von einem Glas Wein in Kombination mit einer Zigarette im Rahmen eines sozialen Settings nach einer Vorstellung. Eine andere Person (TN5) meinte, ein Schluck Bier tue ihr gut beim De-Roling. Wiederum eine andere Person (TN1) erwiderte darauf, dass sie nicht zum De-Rolen Alkohol trinke, sondern zur Entspannung. Es lässt sich feststellen, dass Alkohol einen wichtigen Platz beim De-Roling der Teilnehmenden einnimmt. Inwiefern die Schauspielenden den Alkohol zum Ablegen der Rolle konsumieren, kann jedoch noch nicht abschliessend geklärt werden. Dies aufgrund dessen, da lediglich eine Person (TN5) spezifisch erwähnte, den Alkohol zum Verlassen bzw. zur Abgrenzung von einer Rolle zu konsumieren.

Es kamen auch kritische Stimmen auf in puncto Alkoholkonsum beim De-Roling. So wurde von einigen Teilnehmenden (TN1, 4) diskutiert, wie viel doch in der Branche getrunken werde. Der eigene Alkoholkonsum wurde dabei gerade von einer jüngeren Person (TN4) kritisch reflektiert. Drei Teilnehmende (TN3, 10, 11) äusserten, dass sie sich gerne mit anderen Leuten nach einer Vorstellung treffen und der Konsum in diesem Rahmen stattfindet. Eine Person äussert dahingehend, dass Alkohol dabei nicht das Kernelement sei. Sie (TN1) verweist darauf, dass anstelle von Alkohol auch Ingwertee getrunken werden könne. Das soziale Setting ist ihr dabei nach einer Vorstellung wichtiger, als der gemeinsame Konsum von Alkohol.

4.4.2 Detachment Strategien

In Bezug auf das Detachment von der Arbeit erwähnten die Teilnehmenden sowohl psychische als auch physische Strategien zur Abgrenzung von ihrer Arbeitstätigkeit. Zum physischen Abgrenzen wurde Wandern und Bergsteigen (TN7) sowie Gartenarbeit (TN5) erwähnt. Zur psychischen Abgrenzung wurde das Durchführen von einem Social-Media Entzug erwähnt (TN7).

Die soziale Komponente ist in Bezug auf das Detachment nicht zu unterschätzen. So berichtete eine Person (TN9), eine Familie zu haben sei eine ideale Form, um sich von der Arbeit mental abgrenzen zu können. Bereits in der Garderobe denke sie darüber nach, was es zum Abendbrot geben könnte. Mithilfe von derartigen Gedanken kann sie sich nach einer Vorstellung mental von ihrer Arbeitstätigkeit abgrenzen. Dies klappe sogar so gut, dass sie ab und zu ein schlechtes Gewissen habe. Sie habe dann das Gefühl, zu wenig Herzblut in Bezug auf ihre Arbeitstätigkeit aufzuweisen

Von einigen Personen wurde der Kontakt mit den Kollegen*innen nach einer Vorstellung angesprochen (TN3, 5). So schätzt es eine Person (TN5), sich nach einer Vorstellung darüber auszutauschen, ob der Abend gelungen ist oder nicht. Dies stellt bereits einen Teil des Herunterkommens dar und lässt sich als Strategie zur Abgrenzung anbringen.

"TN5: Der erste Kontakt sind ja immer die Kollegen und Kolleginnen. Das ist der erste Kontakt nach einer Vorstellung. Da gibt es ja immer diesen gemeinsame Blick, ob der Abend gelungen ist oder nicht. Oder das man einverstanden ist. Oder das man sich kurz austauscht über die Arbeit. Also wie der Abend gelaufen ist, ist ein Teil des Runterkommens und Rauskommens." (TN5, Abschnitt 20)

Das Thema Alkohol nahm auch in Bezug auf das Detachment einen gewissen Raum in der Fokusgruppe ein. So wurde von einigen Teilnehmenden (TN2, 4, 5, 7) der gemeinsame Konsum von Alkohol als Mittel zum Runterkommen nach einer Aufführung erwähnt. Auch hier ist die soziale Komponente wieder vorhanden, da der Konsum des Alkohols gleich wie beim De-Roling mit den Mitarbeitenden zusammen geschehe. Eine Person berichtete, verschiedene andere Substanzen zu Beginn der Karriere ausprobiert zu haben (TN4). Es findet beim Konsum von psychoaktiven Substanzen wie Drogen und Alkohol sowohl eine physische als auch eine psychische Abgrenzung von der Arbeitstätigkeit statt. Durch das Verlassen der Bühne und das Zusammensitzen in einer Bar oder der Kantine findet eine physische Abgrenzung von der Arbeitstätigkeit statt. Der Konsum des Alkohols verändert die Wahrnehmung und lässt dadurch psychische Abgrenzung zu. Die Mehrheit der Teilnehmenden war gegenüber der Abgrenzung mithilfe von psychoaktiven Substanzen jedoch kritisch eingestellt.

"TN2: Ich bin so auf derselben Ebene. Denn sonst tut man das dann jeden Tag. Man geht dann jeden Tag nach dem Set eins Trinken. Das gehört dazu und irgendwann hat man dann eben nicht so einen Plan was dann danach kommt. Ich habe jetzt auch nicht Kinder oder Familie die auf einen warten zum Abendessen, sondern man ist dann mit den Kollegen da und dann trinkt man einen oder zwei oder drei. Das stimmt schon. Bis ich dann auch dachte es ist doch normal, dass man jeden Tag so ein zwei Gläser trinkt. Das ist es nicht.

TN4: Überhaupt nicht!" (TN2 und TN4, Abschnitt 90-91)

4.5 Bedürfnisse

In der letzten Subkategorie geht es um die Bedürfnisse, welche die Teilnehmenden in Bezug auf das Thema De-Roling zum Zeitpunkt der Fokusgruppe aufwiesen. Bei einem Bedürfnis handelt es sich um das Erleben von einem Mangel, der mit dem Wunsch verbunden ist, diesen zu beheben (Wörterbuch Psychologie, 2015). Nachfolgend werden die Bedürfnisse der Teilnehmenden unterteilt in die drei Sub-Subkategorien Persönlich, Aus- und Weiterbildung und Toolbox dargelegt.

4.5.1 Persönlich

Eine Person (TN10) berichtete davon, dass sie selbst gar kein De-Roling in ihrem Berufsleben benötigt. Sie lasse eine Rolle bzw. die Erlebnisse nach dem Spielen gerne noch ein wenig weiterlaufen. Eine andere Person (TN7) bestätigte ihre Aussage. Später in der Fokusgruppe erwähnte sie jedoch, dass sie während eines Trauerprozesses gerne Tools gehabt hätte, um Rolle und Privatleben voneinander trennen zu können. Zusätzlich erwähnte sie, dass sie an der Fokusgruppe teilnehme, um mehr darüber zu hören, wie andere Schauspielende mit dem De-Roling umgehen. Daraus kann abgeleitet werden, dass bei ihr doch ein gewisses Bedürfnis in Bezug auf das De-Roling vorhanden ist. Sie plädiert bei der Durchführung von De-Roling auf Selbstverantwortung. Die Durchführung im Gruppensetting im Ensemble sei schwierig, da unterschiedliche Vorlieben in Bezug auf die Übungen vorhanden sein können. Eine andere Person (TN8) bestätigt ihre Aussage wie folgt. Sie plädiert darauf De-Roling ähnlich wie andere Schauspielübungen selbständig und

mit einer systematischen Routine betreiben zu wollen. Eine derartige Routine hat sie für sich selbst jedoch noch nicht gefunden. Auch bei den persönlichen Bedürfnissen kam das Thema Alkohol auf. So wünscht sich eine Person (TN4) das Erlernen von De-Roling Techniken, um eine Alternative zum Konsum von Alkohol in ihrem Portfolio aufweisen zu können.

4.5.2 Aus- und Weiterbildung

Einige Teilnehmende (TN8, 7, 10) erwähnten, dass De-Roling in ihrer Ausbildung nie ein Thema gewesen sei. Sechs Personen (TN1, 2, 5, 6, 7, 10) aus den beiden Fokusgruppen wünschen sich diesbezüglich, dass De-Roling in der Ausbildung mehr thematisiert werden soll. De-Roling sei ein aktuelles Thema in der Ausbildung, da Schauspielen in der heutigen Zeit sehr körperlich betrieben werde. Es sei wichtig, nach der Intensität des Spielens einen Ausweg bzw. Techniken dazu zu haben.

"Ich glaube schon, dass das ein spannendes Thema ist, oder etwas, dass man das man mehr in die Schauspielschule einbauen kann. Bei uns war das kein Thema: wie kommst du wieder raus kommst. Auch Oder die Vorsicht davor, hinter was alles passieren kann, keine Ahnung, das war kein null Thema. Ich denke schon, dass das erstrebenswert ist, um den Leuten etwas mitzugeben zu können, für wenn es schwierig werden könnte wird." (TN7, Abschnitt 122)

Eine andere Person (TN11) erwähnte, dass es im Bereich des Improvisationstheater wichtig sei, den Leuten De-Roling Techniken in der Ausbildung beizubringen. Eine andere Person (TN10) meinte, dass es wichtig ist, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Schauspielen etwas sei, was einen Anfang und Ende habe. Zusätzlich sei es wichtig in der Ausbildung technisch an das Thema herangehen zu gehen. Sie bezieht sich dabei auf den angelsächsischen Raum bei dem Schauspielen in verschiedene Schritte aufgeteilt wird. Diese reichen vom Einstieg in eine Rolle bis hin zum Ausstieg. Dadurch kann nebst dem Einstieg auch ein Bewusstsein für den Ausstieg bzw. das De-Roling geschaffen werden. Ein eigenes Fach in der Ausbildung namens De-Roling sei jedoch laut ihr nicht angebracht. Hingegen mache es laut einer anderen Person (TN1) Sinn, das Thema mithilfe einer Bachelor- oder Masterarbeit im Rahmen der Ausbildung zu erkunden. In Bezug auf den Alkoholkonsum sei De-Roling laut einer Person (TN4) wesentlich, diesen Punkt bereits in der Ausbildung zu

thematisieren. Dahingehend sei es wichtig, den Schauspielenden früh Techniken und Alternativen zum Alkohol aufzuzeigen, um diese nachhaltig verankern zu können.

4.5.3 Toolbox

In Bezug auf eine spätere Publikation macht es Sinn herauszufinden, ob sich die Teilnehmenden eine Toolbox zum Thema De-Roling wünschen. In den beiden Fokusgruppen wurde dieses Thema zum Schluss mit den Teilnehmenden behandelt. Diesbezüglich konnten jedoch lediglich fünf Aussagen codiert werden.

Zwei Personen (TN1, 6) äusserten, dass sie eine Toolbox zum De-Roling für hilfreich und angebracht betrachten. Eine Person (TN8) meinte, sie könne dies erst einschätzen, sofern sie das Dokument zur Toolbox gelesen hätte. Von einer Person (TN7) wurde ausserdem der Hinweis angebracht, die Toolbox nicht in einer schriftlichen Form in der Ausbildung zu vermitteln. Sie habe in ihrer Ausbildung sehr viele Dokumente erhalten und diese im Laufe der Zeit wieder verloren.

4.6 Zusammenfassung

Abschliessend werden die Ergebnisse tabellarisch zusammengefasst und anhand des folgenden Bewertungssystems eingestuft:

- + + sehr positiv
- + eher positiv
- + - neutral zu bewerten
- eher negativ
- - sehr negativ

Tabelle 3

Zusammenfassung und Bewertung der Ergebnisse

Hauptkategorie	Subkategorie	Sub-Subkategorie	Fazit der Aussagen	Bewertung
Wichtigkeit	Persönliche Wichtigkeit		4 Personen schätzen De-Roling als wichtig ein	+ +
			2 Personen betrachten De-Roling als nicht wichtig	-
			8 Personen kennen De-Roling nicht.	-

	Wichtigkeit in der Aus- und Weiterbildung		4 Personen betrachten De-Roling als wichtig in der Ausbildung	++
			Wichtig für Studierende um in die Rolle hineinkommen zu können	+
			Niemand äusserte sich gegen den Einbezug von De-Roling in der Aus- und Weiterbildung	+
	Wichtigkeit unter Schauspielenden		Laut einer Person war De-Roling kein Thema in Ensembles oder mit anderen Schauspielenden	-
			Zu Beginn der Laufbahn aktives thematisieren mit Mitarbeitenden, mit der Zeit aber aus den Augen verloren.	-
			Bei Komödien ist De-Roling bei Kollegen*innen nicht wichtig	+ -
Erleben	Unterschiede zum Detachment		Laut einer Person hängen De-Roling und Detachment miteinander zusammen, sind aber voneinander unabhängige Konstrukte	+
			Mehrmalige Verwechslung bzw. Vermischung von De-Roling und Detachment	-

	Begriff		8 Personen kannten den Begriff De-Roling nicht bzw. hörten noch nie davon. Zwei davon gaben jedoch eine Bezeichnung (Entrollen) für De-Roling ab.	-
			Metapher 1: De-Roling als Gang durch eine Schleuse von einem Zustand zum nächsten	++
			Metapher 2: De-Roling als Gang durch eine Tür hin zu etwas bekannterem.	++
			Abstreifen, Aussteigen, Nachhausekommen, Runterkommen, Rauskommen, Verabschiedung Zurückkommen	++
			De-Roling wird als physischer und emotionaler Vorgang erlebt - Integration in zukünftige De-Roling Definition	+ -
	Einfluss auf die Gesundheit		Laut 2 Personen hat De-Roling einen Einfluss auf die Gesundheit	+
			Konsum von Alkohol zum De-Rolen wird als schädlich für die Gesundheit betrachtet	+ -

			<p>Emotionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefühle der Traurigkeit und Einsamkeit durch De-Roling bewältigen. • Durch nicht erfolgreiches De-Roling besteht die Gefahr die Emotionen der Rolle mit ins Privatleben zu nehmen vgl. Emotional-Hangover • Suizidgefahr 	<p>+ -</p> <p>-</p> <p>- -</p>
			Hohe Arbeitsbelastung kann erfolgreiches De-Roling beeinträchtigen	-
			De-Roling nicht betreiben, um mit dem Schauspielen verbundene Endorphine nicht abzubauen.	+ -
	Bewusstes De-Roling		4 Teilnehmende erleben De-Roling als unbewussten Vorgang	+ -
			Quantitative Einschätzung einer Person: 70% unbewusst, 30% bewusst	+ -
			Bei einigen Teilnehmenden nicht klar, ob sie De-Roling bewusst oder unbewusst erleben	-
	Determinanten der Schwierigkeit	<i>Individuum</i>	Laut 5 Teilnehmenden ist De-Roling abhängig vom Individuum	+

			Familie bzw. soziales Netz als wichtiger Einflussfaktor	++
			Routine und Erfahrung als Einflussfaktoren	+
			Tagesform, Angst nicht mehr einsteigen zu können, Parallelen Rolle und Privatleben	+
		<i>Branche</i>	Unterschied Film und Theater. Beim Film könne kein De-Roling, wegen der Unterteilung in Takes betrieben werden.	+
			Freies Theater: Das gemeinsame Abbauen nach der Vorstellung wird geschätzt. Dies kann jedoch auch als Belastung erlebt werden.	+ -
			Improvisationstheater: Schauspielende haben in dieser Branche keine Probleme mit De-Roling. Hingegen bestehe die Gefahr in etwas hineinzukommen aus dem eine Person nicht mehr herauskommen kann.	+ -
		<i>Rolle</i>	De-Roling ist gerade von Bedeutung bei Intensiven Rollen	-
			Parallelen zwischen Rolle und Privatleben werden sowohl positiv als auch negativ erlebt	+ -

Bewältigung De-Roling / Detachment	De-Roling Strategien		Psychische Strategien: Metaphorische Techniken (Imaginäres Lämpchen, magische Mauer, Vorstellung der Rolle als Puppe), Achtsamkeit Meditation und Mantras)	++
			Physische Strategien: Bewusstes Abziehen und Ordnen von Kostenelementen, Duschen bzw. sich Waschen, Bewegungsabläufe wie Abstreifen, Abklopfen, Tanzen, oder Step-Out	++
			Soziale Strategien: Treffen von Freunden, oder nach der Vorstellung zusammen sitzen	+
			Alkohol: Wurde von den Teilnehmenden in Bezug auf das De-Roling sowohl kritisch, als auch positiv betrachte. Konsum findet gemeinsam statt nach Vorstellung. Nicht klar, ob Detachment oder De-Roling.	+ -
	Detachment Strategien		Psychische Strategien: Social-Media Entzug	+
			Physische Strategien: Wandern, Bergsteigen und Gartenarbeit	+

			Soziale Strategien: Denken an familiäre Verpflichtungen, nach der Vorstellung zusammen sitzen	+
			Alkohol und Drogen: Alkoholkonsum gemeinsam nach der Vorstellung	-
Bedürfnisse	Persönlich		Routiniertes und selbständiges Durchführen des De-Rolings	+
	Aus- und Weiterbildung		6 Teilnehmende wünschen sich vermehrten Einbezug von De-Roling in Aus- und Weiterbildung	++
			Technische Herangehensweise beim De-Roling in der Ausbildung vermitteln	+
			Untersuchen des De-Rolings im Rahmen von Master- oder Bachelorarbeiten	++
			Alternativen zum Konsum von Alkohol vermitteln	+ -
	Toolbox		2 Personen betrachten eine Toolbox zum De-Roling als hilfreich	+
			Vermittlung in schriftlicher Form wurde kritisch angemerkt	-

5. Diskussion und Ausblick

Im letzten Kapitel werden zu Beginn die im Vorfeld der Erhebung aufgestellten Fragestellungen beantwortet. Als nächstes werden die Ergebnisse mit der Forschungsliteratur verbunden und mit Handlungsempfehlungen für die Praxis, sowie Hinweisen bezüglich zukünftiger Forschung ergänzt. Zum Schluss werden die Limitationen der vorliegenden Arbeit aufgezeigt.

5.1 Beantwortung der Fragestellungen

Nun geht es darum, die im Vorfeld der Erhebung aufgestellten Fragestellungen ergebnisgeleitet zu beantworten. Die Grundlage für die Beantwortung der Fragestellungen stellt das vorherige Kapitel sowie die zusammenfassende Tabelle der Ergebnisse aus dem Unterkapitel 4.6 dar. Dazu werden die einzelnen Fragestellungen nochmals aufgeführt und mit einem kurzen Text zu deren Beantwortung und Reflexion versehen.

1. Wie wichtig empfinden Schauspielende den Prozess des De-Rolings?

In Bezug auf die Wichtigkeit, welche die befragten Schauspielenden gegenüber dem De-Roling empfinden, konnten drei verschiedene Bereiche identifiziert werden. Darunter zählen die persönliche Wichtigkeit, die Wichtigkeit in Bezug auf die Aus- und Weiterbildung sowie die Wichtigkeit unter Schauspielenden. Diesbezüglich lässt sich folgendes feststellen. Ungefähr die Hälfte der Teilnehmenden stuft De-Roling als einen wichtigen Prozess in ihrem Leben ein. Im Gegensatz dazu bewertete lediglich ein kleiner Teil der Stichprobe De-Roling als nicht wichtig. Einzelne von diesem Personenkreis erwähnten jedoch im Verlauf der Fokusgruppe eigene Begrifflichkeiten und Strategien in puncto De-Roling. Daraus kann bei denen Personen auf eine verborgene persönliche Wichtigkeit in Bezug auf das De-Roling geschlossen werden. In Bezug auf die Aus- und Weiterbildung bewertete wiederum ca. die Hälfte der Teilnehmenden De-Roling als wichtig. Dies lässt sich dadurch begründen, da De-Roling gerade am Anfang der Karriere von Schauspielenden von grosser Bedeutung ist. Zum dritten Bereich kann festgestellt werden, dass das Thema noch wenig Platz und Wichtigkeit unter Schauspielenden einnimmt. Die vorherige

Feststellung kann dadurch begründet werden, da wenige Aussagen in der Fokusgruppe zur Thematik Wichtigkeit unter Schauspielenden fielen.

2. Wie erleben Schauspielende De-Roling?

Das De-Roling Erleben der befragten Schauspielenden konnte in die vier Kategorien Unterschiede zum Detachment, Begriff, Einfluss auf die Gesundheit, bewusstes De-Roling und Determinanten der Schwierigkeit eingeteilt werden. Auf die beiden Bereiche Unterschiede zum Detachment und Einfluss auf die Gesundheit wird nachfolgend genauer eingegangen. Der besondere Fokus auf die beiden Teilbereiche wird aufgrund deren thematischen Relevanz für die vorliegende Arbeit gelegt.

2.1 Wie erleben Schauspielende den Einfluss des De-Rolings auf ihre Gesundheit?

Es lässt sich berichten, dass die Teilnehmenden eine Verbindung zwischen De-Roling und der Gesundheit herstellen konnten. Der Konsum von Alkohol wird zum De-Rolen verwendet. Alkohol kann sich bei übermäßigem Konsum jedoch in einem negativen Masse auf die Gesundheit auswirken. Mithilfe von De-Roling können Gemütszustände wie Traurigkeit und Einsamkeit erfolgreich bewältigt werden. Derartige Zustände können sich auf die psychische Gesundheit von Schauspielenden auswirken und mit De-Roling erfolgreich bewältigt werden. Daraus kann abgeleitet werden, dass die Anwendung von De-Roling als positiv in Bezug auf die psychische Gesundheit erlebt wird. Es wurde ausserdem vom Erleben des Zustands des Emotional-Hangovers berichtet. Hohe Arbeitsbelastungen, die sich auf das Stresserleben und damit verbunden auf die Gesundheit auswirken, können zudem einen Einfluss auf das De-Roling haben. So wird De-Roling als eingeschränkt erlebt, sofern hohe Arbeitsbelastungen vorhanden sind.

2.2 Wie erleben Schauspielende die Unterscheidung zwischen De-Roling und Detachment?

Es wurde von den Teilnehmenden erwähnt, dass De-Roling und Detachment miteinander zusammenhängen, jedoch als voneinander unabhängig zu betrachtende Konstrukte sind. Zusätzlich kann festgestellt werden, dass die beiden Konstrukte oftmals verwechselt wurden. Daraus kann geschlossen werden, dass für die teilnehmenden Schauspielenden eine genaue Unterscheidung zwischen Detachment und De-Roling zum Zeitpunkt der Erhebung noch nicht möglich war.

Aufgrund dessen bot es sich an, das Detachment mit dem De-Roling der Schauspielenden zu vergleichen. Dazu wurden in der Datenanalyse und -auswertung die Detachment und De-Roling Strategien voneinander getrennt behandelt. In den beiden Bereichen konnten Überschneidungen festgestellt werden. So konnten sowohl beim Detachment, als auch beim De-Roling psychische und physische Strategien gefunden werden. Der Konsum von Alkohol liess sich sowohl dem De-Roling als auch dem Detachment zuordnen. Es lässt sich zudem feststellen, dass die erwähnten De-Roling Strategien einen direkten Bezug zur Rolle, Rollenelemente oder der Bühnensituation aufweisen. Das Detachment hingegen kann getrennt von diesen Faktoren stattfinden. In der vorliegenden Arbeit konnte die Einteilung in De-Roling und Detachment Strategien vorgenommen werden, sofern eine Strategie nicht auf die Abgrenzung von den erwähnten Faktoren abzielte. Inwiefern die Strategien entweder zum De-Roling oder Detachment eingesetzt werden, kann jedoch zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht abschliessend geklärt werden.

3. Welche De-Roling Strategien wenden Schauspielende an?

Es lässt sich feststellen, dass in der vorliegenden Arbeit viele verschiedene De-Roling Strategien gesammelt werden konnten. Die einzelnen Strategien finden sich sowohl im Theorieteil als auch in der Ergebnistabelle im Unterkapitel 4.6. In der Erhebung und Analyse konnten sowohl psychische, physische als auch soziale Strategien identifiziert werden. Unter den psychischen Strategien lassen sich bspw. metaphorische Techniken oder achtsame Übungen wie Mantras und Meditation

aufzählen. Physische Strategien können bspw. das gezielte Abziehen oder Ordnen von Kostümelementen sein. Bezüglich der sozialen Strategien lässt sich bspw. das Treffen von Freunden erwähnen. Zusätzlich nahm das Thema Alkoholkonsum sowohl in der Literatur als auch in der Erhebung und Analyse zum De-Roling einen besonderen Platz ein. In der Literatur gab es einen Hinweis, dass Alkohol zum De-Rolen verwendet wird. Von den Teilnehmenden wurde Alkoholkonsum sowohl kritisch als auch positiv bewertet. Ob der Konsum von Alkohol eher zum De-Roling, Detachment oder lediglich zum Genuss stattfindet, konnte jedoch nicht abschliessend geklärt werden.

4. Welche Bedürfnisse weisen Schauspielende in Bezug auf das De-Roling auf?

Ähnlich wie bei der Wichtigkeit konnten die Bedürfnisse der Teilnehmenden in persönliche und in Bezug auf die Aus- und Weiterbildung eingeteilt werden. Zudem konnte das Bedürfnis nach einer Toolbox bezüglich De-Roling behandelt werden. Zu den persönlichen Bedürfnissen lässt sich erwähnen, dass der Wunsch besteht, De-Roling ähnlich wie andere Schauspielübungen in den Arbeitsalltag zu integrieren. In Bezug auf die Aus- und Weiterbildung kam der Wunsch auf, das Thema De-Roling mehr zu vermitteln, Alternativen zum Alkohol beizubringen sowie das Thema weiter forschungsgeleitet bspw. durch Abschlussarbeiten von Studierenden zu ergründen. Zum Thema Toolbox kann berichtet werden, dass die Art der Vermittlung zu beachten ist und ein Bedürfnis darstellt. Es wurde dahingehend geäußert, dass bei textbasierter Form die Gefahr des Verlierens bzw. nicht mehr Findens besteht. Eine kleine Anzahl an Teilnehmenden äusserte sich positiv gegenüber der Erstellung einer Toolbox. Die Zahl der Aussagen soll jedoch nicht repräsentativ gegenüber dem allgemeinen Bedürfnis einer Toolbox verstanden werden. Das Thema wurde bei beiden Fokusgruppen zum Schluss behandelt und deswegen war nur noch wenig Zeit zur Ergründung der Thematik vorhanden.

5.2 Verbindung und praktische Relevanz der analysierten Konzepte

In dem vorliegenden Unterkapitel wird ein Resümee über die zur Beantwortung der Fragestellungen am wichtigsten zu bewertenden Ergebnisse aus der Erhebung und der Literaturrecherche gezogen. Die Ergebnisse werden sofern angebracht mit Handlungsempfehlungen für die Praxis ergänzt. Aufgrund der Neuartigkeit der vorliegenden Thematik drehen sich die Praxisvorschläge sowohl um Hinweise bezüglich zukünftiger Forschung als auch um die Entwicklung von Interventionen wie bspw. Aufklärungskampagnen. Aus diesem Grund werden nun die vier untersuchten Bereiche Wichtigkeit, Erleben, Bewältigung und Bedürfnisse in Bezug auf das Phänomen De-Roling schrittweise resümiert und analysiert.

5.2.1 Wichtigkeit

Zu Beginn der vorliegenden Untersuchung ergab sich bereits während der Literaturrecherche, dass zum Thema De-Roling noch wenige Forschungsergebnisse bestehen. Die Frage stellt sich hier, ob dieser Sachverhalt die Wichtigkeit reflektiert, welche die befragten Schauspielenden dem De-Roling gegenüber empfinden. Im letzten Unterkapitel konnte die Frage beantwortet werden wie wichtig Schauspielende De-Roling einschätzen. Aufgrund der Erläuterungen aus dem letzten Unterkapitel zur ersten Fragestellung lässt sich feststellen, dass das Vorhandensein von wenig Forschungsliteratur die Wichtigkeit, welche die Schauspielenden aus der untersuchten Stichprobe dem De-Roling beimessen, nicht direkt reflektiert. Dies unterstützt die Aussage von Lassken (2017) aus dem Theorieteil, dass aufgrund der wenigen Forschungsergebnisse zum De-Roling nicht auf dessen tiefe Relevanz und Wichtigkeit geschlossen werden darf.

Die Frage stellt sich, inwiefern die Wichtigkeit und Relevanz des De-Rolings praxisorientiert gefördert werden kann. Dadurch kann eine Bereitschaft unter Schauspielenden generiert werden, De-Roling im Rahmen des individuellen Detachments anzuwenden. Es zeigte sich, dass gerade unter Schauspielenden De-Roling noch kein grosses Thema ist. Mithilfe einer Aufklärungskampagne zum Thema De-Roling kann die Zugänglichkeit und damit verbunden die Relevanz des Themas proaktiv gefördert werden. Eine schweizweite Kampagne in öffentlich rechtlichen Medien oder als Plakatkampagne ist aufgrund der im Verhältnis zur Gesamtpopulation kleinen Anzahl von Schauspielenden nicht angebracht. Die Kosten würden hierbei den erzielten Nutzen sprengen und die Realisierung

der Kampagne könnte dadurch gefährdet werden. Es macht hier mehr Sinn, die Öffentlichkeitsarbeit gezielt in Schauspiel bezogenen Medien betreiben. Dazu eignen sich Newsletter von Branchenverbänden wie dem schweizerischen Bühnenkünstlerverband, oder dem Kulturteil von regional operierenden Zeitungen wie bspw. der NZZ oder dem Tagesanzeiger. Darin können Werbebanner zum Thema De-Roling veröffentlicht werden. Zusätzlich dazu bietet es sich an videobasierte Testimonials von Schauspielenden zum individuellen De-Roling zu produzieren. Testimonials entstammen der Werbetechnik. Es handelt sich dabei um eine Fürsprache von einer zumeist bekannten Person für ein Produkt, eine Idee oder eine Institution (Duden, 2021). Um Kosten einzusparen, können die Testimonials im Rahmen von einem Leistungsnachweis von Studierenden einer Kunsthochschule wie bspw. der ZHdK produziert werden. Durch den Einbezug von Studierenden kann die Wichtigkeit des De-Rolings bereits in der Ausbildung gefördert werden. Die Testimonials der Schauspielenden können in der Folge onlinebasiert auf Social-Media-Plattformen kostenfrei oder auch gesponsert veröffentlicht werden. Dadurch kann die Reichweite der Kampagne und damit die Relevanz des De-Rolings weiter aktiv gefördert werden. Durch die Kombination von klassischen Printmedien und dem Einbezug von onlinebasierten Medien können sowohl junge als auch ältere Personen gezielt erreicht werden. Die Reichweite der Kampagne und damit verbunden deren potentielle Wirksamkeit kann dadurch effektiv erhöht werden.

5.2.2 Erleben

In der Literatur zeigte sich, dass De-Roling mit dem Konstrukt des Detachments zusammenhängt. Zusätzlich fiel in den Ergebnissen auf, dass das Detachment und De-Roling oftmals miteinander verwechselt wurde. Dies unterstreicht, dass die meisten Teilnehmenden Mühe damit hatten, das De-Roling vom Detachment abzugrenzen. Es wurde dahingehend bereits im Theorieteil vorgeschlagen, De-Roling als einen Teilbereich des Detachments in der Berufsgruppe der Schauspielenden zu integrieren. Forschungsarbeit zur Verbindung der beiden Konstrukte besteht jedoch noch nicht. Mithilfe der Analyse der Ergebnisse kann festgestellt werden, dass De-Roling als unabhängiges Konstrukt vom Detachment zu betrachten ist, jedoch damit zusammenhängt. Das Ergebnis ist jedoch noch nicht abschliessend zu betrachten, da es auf der Aussage von einer Person aus den beiden Fokusgruppen und der für die vorliegende Arbeit vorgenommenen Literaturrecherche beruht. In einer Folgestudie ist es daher von Bedeutung herauszufinden, inwiefern Detachment und De-Roling miteinander zusammenhängen.

In Bezug auf das Erleben gaben die Teilnehmenden zudem verschiedene eigene Begrifflichkeiten zum De-Roling ab. Es zeigte sich hierbei, dass einige Personen noch nie von De-Roling hörten oder vermutlich lediglich den Begriff dafür noch nicht kannten. In der Literatur liessen sich bereits begriffliche Definitionen zum De-Roling finden. In den Ergebnissen konnte herausgefunden werden, dass De-Roling eine emotionale und physische Komponente beinhaltet. Aus diesem Grund ist es angebracht herauszufinden, ob die Integration der beiden Komponenten innerhalb einer aktualisierten Definition zum De-Roling Sinn macht. Um dies herauszufinden bietet es sich an, die gesammelten De-Roling Begriffe im Rahmen eines Workshops aktiv zu thematisieren. Das Ziel des Workshops besteht darin, eine aktualisierte Definition für das De-Roling zu entwickeln. Dabei sollen sowohl Personen beteiligt sein, welche als Schauspielende tätig sind als auch Personen aus der Forschung und Ausbildung. Um die verschiedenen Bereiche des Schauspielwesens abzudecken, sollen zudem Personen aus verschiedenen Branchen wie dem Theater und/oder Film anwesend sein. Die Methode des Workshops bietet sich aufgrund der interaktiven Elemente an, die für die gemeinsame Entwicklung einer Definition zum De-Roling von Vorteil sind.

Bei der Analyse der Ergebnisse zeigte es sich, dass De-Roling einen Einfluss auf die Gesundheit haben kann. Gemäss Lassken (2017) bestehen diesbezüglich noch wenige wissenschaftliche Ergebnisse. In der vorliegenden Arbeit konnten dazu jedoch einige Ergebnisse gefunden werden.

Wie in der Einleitung durch das Beispiel des verstorbenen Schauspielers Heath Ledger erwähnt, wird Alkohol auch von den Teilnehmenden aus der untersuchten Population zum Detachment und De-Roling verwendet. Es konnte demnach bestätigt werden, dass der Zusammenhang von Suchtmitteln mit dem Prozess des De-Rolings erfolgreich bestätigt werden konnte. Die Teilnehmenden der vorliegenden Erhebung vermuteten dabei, dass sich der Konsum von Alkohol negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Der Konsum von Alkohol lässt sich in Konkordanz mit den Ergebnissen zum Thema Bewältigung als maladaptive und gesundheitsschädigende Strategie bewerten (Kaluza, 2011).

In der Literatur zeigte es sich, dass sich Stressoren auf das Detachment und damit verbunden auf die Schlafqualität einer Person auswirken (Sonntag & Fritz, 2015). Stressoren können das Detachment negativ und damit verbunden die Schlafqualität beeinflussen (Kaluza, 2011). In den Ergebnissen der vorliegenden Studie konnte das Ergebnis aus der

Literaturrecherche erfolgreich bestätigt werden. So wurde von einer Person davon berichtet, dass sich das De-Roling auf die individuelle Schlafqualität auswirkt. Inwiefern De-Roling in Bezug auf die Schlafqualität als förderlich zu betrachten ist, konnte in der Erhebung und Analyse nicht festgestellt werden. Es kann jedoch vermutet werden, dass erfolgreich betriebenes De-Roling als Teil des Detachments einen positiven Einfluss auf die Schlafqualität bewirkt.

Es zeigte sich zudem, dass Schauspielende wie von Lassken (2017) postuliert, mentale bzw. psychische Nachwirkungen in Verbindung mit ihrer Arbeitstätigkeit erleben, welche mit De-Roling angegangen werden können. Von den Teilnehmenden wurde dahingehend angebracht, dass derartige negative Nachwirkungen mit erfolgreich praktiziertem De-Roling vermieden werden können. Die Aussage von Lassken (2017) aus der Literatur zur Verbindung des De-Rolings und der Gesundheit konnte mithilfe der Datenanalyse demnach erfolgreich bestätigt werden. Eine forschungsgeleitete Unterscheidung zwischen gesundheitsförderlichem und schädigendem De-Roling liegt jedoch noch nicht vor. Dieser Fakt stellt jedoch einen wichtigen Hinweis für die weitere Erforschung des De-Rolings dar.

Gemäss Monique Sacay-Bagwell (2013) kann sich aus nicht erfolgreichem De-Roling ein Emotional-Hangover einstellen. Es handelt sich dabei um einen als negativ erlebten Zustand bei dem die Emotionen der Rolle Auswirkungen auf das Privatleben haben. In den Ergebnissen zeigte sich, dass dieses Phänomen von Schauspielenden erlebt wird. Der Begriff Emotional-Hangover fiel dazu in den Fokusgruppen jedoch nicht. Dahingehend wurde erwähnt, dass Emotionen mit dem Praktizieren von De-Roling abgelegt werden können.

In der Literatur (Seton et al., 2019) gab es einen Hinweis darauf, dass Schauspielende einem höheren Suizidrisiko ausgesetzt sind. In den Ergebnissen konnte dazu passend eine Erzählung festgehalten werden. Es wurde davon berichtet, dass sich eine Person das Leben nahm aufgrund der mit der Rolle verbundenen Emotionen und der Unfähigkeit, diese wieder abzulegen. Dabei wurde eine Verbindung zwischen dem Erleben eines Emotional-Hangovers und einem erhöhten Suizidrisiko hergestellt. Statistisch gesehen kann eine höhere Suizidgefahr in der Berufskategorie der Schauspielenden jedoch nicht bestätigt werden. Es konnte jedoch ein Unterschied bei der Suizidrate zwischen Männern und Frauen festgestellt werden. So nehmen sich in der Schweiz im Schnitt mehr Männer als Frauen das Leben (Bundesamt für Statistik, 2020). Dieser Sachverhalt zeigt einen Hinweis in puncto

Suizidprävention bei Schauspielenden auf. So macht es Sinn, die Zielgruppe der Männer bei der Evaluation von Suizidpräventionsprogrammen besonders zu beachten.

Zum Thema Gesundheit konnte zudem ein erstaunliches Ergebnis festgehalten werden. So wurde die Vermutung geäußert, dass De-Roling zeitversetzt zu einer Vorstellung betrieben werden soll, um Glückshormone wie Endorphine nicht direkt wieder abzubauen. Es kommt jedoch auch ganz darauf an, was für ein Stück eine Person gerade spielt. So wurde berichtet, dass gerade bei Komödien mit der Rolle verbundene Emotionen gerne auch nach dem Spielen eines Stückes weiter empfunden werden. In der Literatur konnte dahingehend jedoch keine Verbindung gefunden werden. Hier stellt sich nun die Frage, ob es nicht auch einen positiven Emotional-Hangover gibt. Es zeigt sich dadurch ein Hinweis zur zukünftigen Forschung bezüglich des Einflusses des De-Rolings auf gesundheitsrelevante Parameter und der Emotionen auf. Die Erkenntnisse zum Thema De-Roling und Gesundheit werden in die Handlungsvorschläge im nächsten Kapitel zu den Strategien einfließen.

Zum bewussten Erleben des De-Rolings konnten Ergebnisse in der Erhebung identifiziert werden. So konnte berichtet werden, dass die Mehrheit der Teilnehmenden De-Roling als einen unbewussten Prozess erlebt. In der Forschungsliteratur konnten diesbezüglich noch keine Ergebnisse gefunden werden. Die Einschätzung der Teilnehmenden kann jedoch Hinweise für die zukünftige Erforschung des De-Roling-Erlebens bieten.

In Bezug auf die erlebte Schwierigkeit des De-Rolings konnten die drei Faktoren Individuum, Branche und Rolle identifiziert werden. In den Ergebnissen konnte festgestellt werden, dass soziale Beziehungen wichtige Einflussfaktoren in Bezug auf die wahrgenommene Schwierigkeit beim De-Roling darstellen. Zudem konnte mithilfe der im Literaturteil vorgestellten Studie von Hahn und Dormann (2012) dahingehend ein direkter empirischer Bezug hergestellt werden. In ihrer Studie fanden sie heraus, dass die Art des Detachments der einen Person in einer Beziehung das der anderen direkt beeinflussen kann. De-Roling als Bestandteil des Detachments kann demnach von engen sozialen Beziehungen wie einer Partnerschaft beeinflusst werden. Eine Person imitiert das Verhalten der Personen, welche ihr nahestehen. Wendet demnach die oder der Partner*in als für die Gesundheit positiv zu bewertendes Detachment an, so wirkt sich dies auf die andere Person in der Beziehung ebenfalls positiv aus. Sofern jedoch Kinder in der Beziehung vorhanden sind, wird der Effekt dadurch moderiert. In diesem Falle liegt die Aufmerksamkeit der beiden Personen innerhalb des Beziehungsgefüges nicht rein aufeinander, sondern verlagert sich

zumindest zu einem gewissen Teil auf das Kind. Von den Teilnehmenden des AATFs wurden soziale Kontakte als Ressource im Leben von Schauspielenden erwähnt. Gemäss Seton et al. (2019) muss diese Ressource jedoch kritisch betrachtet werden. Soziale Beziehungen können aufgrund von Konkurrenzdruck als nicht echt erlebt werden und einer Person beim Bewusstwerden dessen schaden. Zusätzlich sind soziale Beziehungen unter Schauspielenden zumeist von temporärer Dauer und benötigen dadurch immer wieder von neuem Energie zum Aufbauen.

Soziale Beziehungen unter Schauspielenden können mit dem Organisieren von gemeinsamen Anlässen gefördert werden. Hierbei kann eine Verbindung zur Gesundheit gezogen werden. Gefühle der Einsamkeit können mit der Pflege von sozialen Kontakten aktiv bewältigt werden. Es macht hierbei Sinn, Anlässe zu organisieren, welche keinen Alkohol beinhalten. Dazu eignen sich bspw. sportliche Anlässe, wie gemeinsames Fussballspielen nach einer Vorstellung oder das gemeinschaftliche Kochen von einem reichhaltigen Abendessen. Mithilfe dessen kann sowohl das soziale Netz als auch die Gesundheit von Schauspielenden aktiv gestärkt werden.

Zu den Determinanten Branche und Rolle konnte im Literaturteil noch keine Verbindung zum Erleben des De-Rolings hergestellt werden. Die Ergebnisse der beiden Faktoren können jedoch Ansatzpunkte für die Entwicklung von De-Roling Strategien bedeuten. So macht es einen Unterschied im De-Roling Erleben, in welcher Branche Schauspielende tätig sind. In den Ergebnissen zeigte es sich, dass gerade beim Improvisationstheater die Integration von De-Roling Strategien von Vorteil sein kann. Diese Erkenntnis kann bei der Entwicklung von Schulungen zum De-Roling eingesetzt werden. So können eigens konzipierte Schulungen für Vertretende der verschiedenen Branchen entwickelt werden. Die Erkenntnisse zum Faktor Rolle können dahingehend verwendet werden, dass für Personen, die besonders intensive Rollen spielen, von Seiten eines Theaters oder Filmstudios spezifische De-Roling Trainings oder Coachings angeboten werden.

5.2.3 Strategien

Bei der Interpretation und Diskussion der Strategien dient das erweiterte Stressor-Detachment Modell von Sonnentag und Fritz (2015) als Vorlage. In den folgenden Erläuterungen wird Bezug genommen auf die Abbildung 1 aus dem Theoriekapitel. Mithilfe des Einbezugs des Stressor-Detachment Modells kann, wie bereits im letzten Unterkapitel angekündigt, eine Verbindung zur Gesundheit bzw. zum Stresserleben gezogen werden.

Zurzeit liegt noch kein Modell vor, indem die Verbindung des De-Rolings mit Grössen wie Stress, Beanspruchung und Wohlbefinden ablesbar ist. Daher wird theoretisch und durch die vorliegende Erhebung empirisch die Verbindung des De-Rolings mit arbeitspsychologisch relevanten Grössen anhand des Stressor-Detachment Modell (Sonnentag & Fritz, 2015) hergeleitet. Es handelt sich dabei um eine Vorlage und einen Orientierungspunkt zur Entwicklung eines zukünftigen Modells zum De-Roling.

Es kann dahingehend in Konkordanz mit den Ergebnissen festgestellt werden, dass Belastungen bzw. Stressoren das Detachment und damit verbunden das De-Roling der Schauspielenden negativ beeinflussen. Hierbei kann eine Brücke geschlagen werden zum De-Roling und der Gesundheit. Diese Verbindung ist im ersten Pfeil des Modells ablesbar. Zum mittleren Element dem Detachment bzw. De-Roling konnten sowohl in der Literaturrecherche als auch in der Datenerhebung und -analyse einige verschiedene Strategien gefunden werden. Folgearbeiten zum Thema De-Roling können von der Zusammenstellung von verschiedenen De-Roling Strategien profitieren. Es konnten Überschneidungen zwischen den Strategien der Teilnehmenden und denen aus der Literatur gefunden werden. So liessen sich bspw. Alkoholkonsum und die Methode Step-Out in beiden Bereichen der Datenerhebung und -analyse finden. Hier muss jedoch der Hinweis angebracht werden, dass die gefundenen De-Roling Strategien noch nicht forschungsgeleitet in Bezug auf ihre Wirksamkeit überprüft wurden. In weiteren Studien ist es daher angebracht, die gesammelten Techniken forschungsgeleitet zu überprüfen, um dadurch eine Grundlage für die Entwicklung einer Toolbox für Schauspielende aufbauen zu können.

Die Unterscheidung zwischen den Detachment und De-Roling Strategien war zu Beginn nicht einfach. Aus diesem Grund wurde eine klare Unterscheidung vorgenommen. Sobald eine Strategie nicht die Abgrenzung von der Rolle, sondern andere Bereiche der Arbeit betraf, so wurde sie dem Detachment zugeordnet. Daher kann es gut sein, dass eine Strategie sowohl zum Detachment von der Arbeit generell, als auch spezifisch zur Loslösung einer Rolle verwendet wird. Einige Strategien lassen sich daher in beiden Kategorien finden. Die Frage aus der Einleitung bezüglich des De-Rolings von Heath Ledger mithilfe von Suchtmittel kann mittels der Ergebnisse beantwortet werden. Es konnte dahingehend festgestellt werden, dass Schauspielende, wie bereits in der Literatur erwähnt, zum De-Rolen Alkohol verwenden. Gerade bei übermässigem Konsum wirkt sich diese Art der Abgrenzung jedoch negativ auf die Gesundheit aus. Es kann festgestellt werden, dass Schauspielende

auch einige als gesundheitsförderlich zu bewertende Strategien anwenden. Diesbezüglich lassen sich besonders Strategien wie Meditation oder Mantras hervorheben, welche sich der Achtsamkeit zuweisen lassen. Im Theoriekapitel konnte dahingehend festgestellt werden, dass Achtsamkeit das Detachment positiv beeinflusst (Haun et al. 2018; Michel et al. 2014). Zusätzlich dazu lassen sich soziale Strategien, wie Zeit mit der Familie verbringen, erwähnen. Jene Strategie kann sich, wie bereits in der Theorie erwähnt, auf das individuelle Detachment auswirken.

Mithilfe des zweiten Pfeils kann im Stressor-Detachment Modell (Sonnentag & Fritz, 2015) der Effekt des Detachments bzw. De-Rolings auf gesundheitsrelevante Faktoren wie Beanspruchung und Wohlbefinden abgelesen werden. Hierbei wird vermutet, dass De-Roling als Teil des Detachments einen positiven Einfluss auf die Beanspruchung und das Wohlbefinden haben kann. Dies lässt sich durch die bereits im Theorieteil hergestellte positive Verbindung des Detachments auf das Wohlbefinden herstellen (Fritz et al., 2010; Sonnentag & Fritz, 2015). Die Pfeile drei und vier zeigen den potentiellen negativen Einfluss von Arbeitsstressoren auf das Wohlbefinden und die Beanspruchung auf. Das Detachment bzw. De-Roling fungiert indes als Moderator zwischen den beiden Variablen. Dahingehend wird vermutet, dass der Effekt von Arbeitsstressoren auf die Beanspruchung und das Wohlbefinden mithilfe von De-Roling positiv beeinflusst werden kann. Die Frage stellt sich hier, inwiefern De-Roling gestaltet werden soll, damit die Beziehung von positiver Natur sein kann.

In Bezug auf die Fragestellung 2.3 stellt es ein Ziel dar, die Wirkung des De-Rolings auf die Gesundheit innerhalb der vorliegenden Arbeit zu ergründen. Mithilfe des erweiterten Stressor Detachment Modell nach Sonnentag und Fritz (2015) lässt sich die angesprochene Verbindung herleiten. Mithilfe der Erweiterung von zwei Kästchen lässt sich die Verbindung des Modells zum transaktionalen Stresskonzept nach Lazarus und Launier (1981) herstellen. Im Literaturteil konnte dahingehend festgehalten werden, dass die primäre, sekundäre und Neubewertung von Stressoren die Wechselwirkungen im Modell beeinflussen. Aus diesem Grund wird der erste Teil der Handlungsvorschläge zum Unterkapitel Strategien entlang der drei Stufen der Bewertung von Stress erfolgen. Aufgrund der neuartigen Verbindung von Stress und De-Roling orientieren sich die Handlungsvorschläge dazu um Hinweise zur zukünftigen Erforschung der Thematik.

- **Primäre Bewertung:** Inwiefern sich Stressoren negativ auf das Detachment auswirken können, wird unter anderem von der Aufmerksamkeit beeinflusst, welche den Stressoren zugewiesen wird. Daher soll herausgefunden werden, ob Schauspielende sich den vorhandenen Stressoren innerhalb ihrer Arbeitsumgebung bewusst sind, bzw. ihre Aufmerksamkeit darauf richten. Sofern sie sich dessen bewusst sind, können sie je nach Bewertung als Schädigung, Bedrohung oder Herausforderung einen negativen Einfluss auf ihr Detachment/ De-Roling haben. Es gilt demnach herauszufinden, ob die Aufmerksamkeit auf die Arbeit und die damit verbundenen Stressoren gerichtet wird und welche Belastungen bzw. Stressoren vorhanden sind.
- **Sekundäre Bewertung:** Zusätzlich ist es wichtig herauszufinden welche Ressourcen Schauspielende zur Bewältigung der vorhandenen Stressoren zur Verfügung haben. Die Ermittlung der Stressoren, der Aufmerksamkeit sowie der Ressourcen kann dabei innerhalb von einer Erhebung im Rahmen einer Anschlussarbeit geschehen. Aufgrund der Neuartigkeit der Thematik De-Roling macht es Sinn, die Daten ebenfalls mithilfe von qualitativen Methoden wie einer Fokusgruppe oder halbstandardisierten Interviews zu ergründen. Da die Wahl der Methodik stark von der Fragestellung abhängt, kann hier jedoch noch keine spezifische Empfehlung dazu abgegeben werden.
- **Neubewertung:** In Bezug auf die zweite Erweiterung des Modells soll herausgefunden werden, ob Schauspielende, die kein oder nur wenig Detachment bzw. De-Roling betreiben, ihre arbeitsbezogenen Gedanken mit ihrer Familie oder Freunden besprechen. Es geht dabei darum herauszufinden, ob eine Neubewertung von Stressoren mithilfe von problemfokussiertem Coping von Schauspielenden bereits praktiziert wird. Dies bietet wertvolle Hinweise für die Gestaltung einer Intervention zum Stressmanagement und De-Roling von Schauspielenden. Die Entwicklung einer Intervention zum Stressmanagement von Schauspielenden kann dabei entlang der drei Punkte instrumentelles, mentales und regeneratives Stressmanagement erfolgen. Auf Grund der Unbekanntheit der wichtigsten Stressoren in der Berufskategorie der

Schauspielenden werden in der vorliegenden Arbeit noch keine konkreten stressbezogene Interventionen vorgeschlagen.

Zum Schluss des vorliegenden Unterkapitels werden zusätzlich praxisrelevante Handlungsvorschläge zu den De-Roling Strategien präsentiert. Mithilfe einer Aufklärungskampagne kann das Thema Alkoholkonsum in der Berufskategorie der Schauspielenden proaktiv angegangen werden. Es geht darum, Schauspielenden die negativen Seiten des Alkoholkonsums auf ihre Gesundheit aufzuzeigen. Zusätzlich dazu sollen als für die Gesundheit positiv zu bewertende Alternativen aufgezeigt werden. Aus diesem Grund soll die Kampagne, um die Zielgruppe nicht direkt abzuschrecken, eine positive Wirkung ausstrahlen. Dies kann mithilfe der Formulierung des Textes, mithilfe von warmen und hellen Farben sowie der Bildsprache erreicht werden. Der Vorteil der Kampagne liegt darin, dass die Wichtigkeit bzw. Relevanz des De-Rolings in der Berufskategorie der Schauspielenden zusätzlich gestärkt werden kann. Zusätzlich kann die Selbstwirksamkeit der Schauspielenden in puncto De-Roling weiter gefördert werden. Innerhalb der Kampagne soll die Möglichkeit genutzt werden, Schauspielende auf Angebote zum De-Roling aufmerksam zu machen. Hierbei bietet sich die Kombination von verschiedenen Darreichungsformen wie Texte sowie Präsenzveranstaltungen an Institutionen wie Schauspielschulen an.

Als Präsenzveranstaltungen können Workshops zur Vermittlung des De-Rolings und der Strategien dazu veranstaltet werden. Um geographische Grenzen zu überbrücken und die Reichweite zu erhöhen, bietet es sich an, die einzelnen Veranstaltungen sowohl physisch vor Ort als auch online basiert in Form eines Webinars durchzuführen. Dabei sollen die Teilnehmenden ihre individuellen Bedürfnisse in Bezug auf das De-Roling sammeln. Das Ziel der Veranstaltung soll darin bestehen, dass die Teilnehmenden Strategien erlernen mithilfe derer sie ihre Bedürfnisse befriedigen können. Welche Strategien bei einer Schulung zum De-Roling vermittelt werden, sollen bei der Entwicklung der Veranstaltung im Rahmen von einer Expertengruppe bestehend aus Fachpersonen aus der Psychologie und Theaterwissenschaft evaluiert werden. Es lassen sich hier bereits Hinweise zur Auswahl von Strategien sammeln. Aufgrund der Ergebnisse zur Verbindung der Gesundheit und dem De-Roling bietet es sich an, die Technik Step-Out nach Bloch (1993) in die Schulung miteinzubeziehen. Dadurch kann die Gefahr des Erlebens eines Emotional-Hangovers in der

Veranstaltung angegangen werden. Zudem bieten sich Achtsamkeitsübungen wie Meditieren aufgrund von deren positiven Verbindung zum Detachment an. In Konkordanz mit den Ergebnissen von Haun et al. (2018) sollen die Teilnehmenden darauf hingewiesen werden, Achtsamkeit sowohl bei der Arbeit als auch zu Hause anzuwenden. Dadurch kann die moderierende Wirkung der Achtsamkeit zwischen den Arbeitsanforderungen und dem Detachment bzw. De-Roling genutzt werden. Zusätzlich sollen in der Veranstaltung die Gefahren des Alkoholkonsums thematisiert werden. Mithilfe dem Erlernen von alternativen De-Roling Strategien kann die Gesundheit von Schauspielenden damit nachhaltig und proaktiv gefördert werden.

5.2.4 Bedürfnisse

In Bezug auf die persönlichen Bedürfnisse kam als Ergebnis der Wunsch auf, De-Roling regelmässig und mit einer gewissen Routine zu betreiben. In der Literatur liessen sich noch keine Ergebnisse finden, welche den Erfolg von De-Roling mit dem Faktor Routine verbinden. In Konkordanz mit psychologisch relevanten Lerntheorien lässt sich dieses Ergebnis jedoch bestätigen. Gemäss der Lernkurve nach Ebbinghaus sinkt die Erinnerungsleistung über die Zeit hinweg graduell ab. Ebbinghaus konnte aufzeigen, dass die Erinnerungsleistung in den ersten Tagen nach der Lernleistung rapide absinkt. Über längere Zeit hingegen nimmt sie jedoch nur noch langsam ab. Dies impliziert, dass sofern Lerninhalte in kurzer Zeit erlernt werden, sie auch schneller wieder vergessen gehen. Zudem konnte Ebbinghaus aufzeigen, dass je mehr eine Lerneinheit wiederholt wird, desto mehr kann erinnert werden (Myers, 2014). Entsprechend der Lernkurve lässt sich der Erfolg der Erinnerung und des Abrufens während des Lernvorgangs einer De-Roling Übung mithilfe von Routine bestätigen.

Zu den Bedürfnissen in der Ausbildung hat sich gezeigt, dass ein vermehrter Einbezug des De-Rolings in der Ausbildung gewünscht wird. In der Literatur liessen sich zwar einige De-Roling Strategien finden, jedoch noch keine konkreten Hinweise dazu, wie diese in der Ausbildung einbezogen werden sollen. In den Fokusgruppen wurde ausserdem erwähnt, dass De-Roling im Rahmen von studentischen Arbeiten weiter erforscht werden soll. Diesbezüglich kann ein Bezug zu der Wichtigkeit des De-Rolings in der Ausbildung gezogen werden. Sofern De-Roling bereits im Studium erforscht wird und ein präsent Thema darstellt, kann die Relevanz unter den Schauspielenden weiter aktiv gefördert werden. Eine Toolbox zum De-Roling hielten einige Teilnehmende für angebracht. Hierbei

ist die Art der Vermittlung von Bedeutung. Eine rein textbasierte Form der Vermittlung macht aufgrund des möglichen Verlusts und nicht mehr Findens der Lernunterlagen keinen Sinn.

Für die Entwicklung eines Trainings oder einer Unterrichtseinheit zum De-Roling ergeben sich aus der Diskussion und Interpretation der Ergebnisse zu den Bedürfnissen weitere praxisbezogene Handlungsvorschläge. Es macht Sinn, eine Lerneinheit und die Wiederholungen der Lerneinheit über eine lange Zeit zu verteilen, damit die Erinnerungsleistung erhöht werden kann. Ohne Erinnerungsleistung fällt es einer Person schwer, eine De-Roling Übung im Alltag erfolgreich anzuwenden. Oftmals fehlt in stressigen Situationen die Zeit, textbasierte Lernunterlagen herauszusuchen und erneut zu studieren. Aus diesem Grund ist es wichtig, den Lernvorgang des De-Rolings über einen längeren Zeitraum und mit gezielten Wiederholungen auszuführen, damit die Erinnerung an das Gelernte auch langfristig abgerufen werden kann. Eine Schulung in Form von einem Workshop sollte demnach nicht nur intensiv über wenige Tage hinweg gestaltet werden. Es bietet sich an, die einzelnen Lerneinheiten über eine längere Zeitspanne zu verteilen. So kann ein Training über mehrere Monate verteilt werden. Zusätzlich zu der Präsenzveranstaltung sollen die Teilnehmenden Unterlagen zur individuellen Repetition erhalten. Im Zeitraum vor der Durchführung der nächsten Veranstaltung sollen die Teilnehmenden die Möglichkeit bekommen, ihr erlerntes Wissen in Form eines Quizzes zu prüfen, um eventuell vorhandene Wissenslücken aufzudecken. Je nach Budget macht es zudem Sinn, im Rahmen der Schulung individuelle Coachingstunden zum De-Roling anzubieten, um den Lernprozess durch einen Fokus auf das Individuum noch nachhaltiger vertiefen zu können.

5.3 Limitationen

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Untersuchung gehört es dazu, die aufgetretenen Limitationen zu diskutieren. Daraus ergeben sich Hinweise, welche Punkte bei zukünftiger Forschung optimiert werden können. Die zentrale Limitation der vorliegenden Untersuchung liegt in der kleinen Stichprobe von 11 Personen. Die erhobenen Daten unterliegen deshalb einem gewissen Grad an Subjektivität und Suggestion. Aus diesem Grund können die mithilfe der Analyse der Ergebnisse gefundenen Erkenntnisse nicht auf die gesamte

Population an Schauspielenden übertragen werden. Zusätzlich lässt sich anmerken, dass bei der Erhebung grösstenteils Personen teilnahmen, welche in der Schweiz als Schauspielende tätig sind. Die Ergebnisse unterliegen demnach zusätzlich einer nationalen Beschränkung der Übertragbarkeit. Methodisch betrachtet lässt sich die Wahl der Erhebungsmethode kritisieren. Für die Datenerhebung wurde die Methode der Fokusgruppe ausgewählt. Im Rahmen einer Fokusgruppe können verschiedene Personen zum gleichen Zeitpunkt befragt werden. Daraus ergibt sich die Möglichkeit des Reflektierens der Thematik in der Gruppe, sowie logistische Vorteile in Bezug auf die Durchführung der Erhebung. Die gewählte Methode der Datenerhebung kann jedoch auch Nachteile mit sich ziehen. Ein Nachteil liegt zum Beispiel darin, dass einzelne Teilnehmende in der Gruppe nicht zu Wort kommen oder sich dem Diskurs entziehen möchten. Zusätzlich können die Teilnehmenden den Faden verlieren und in Themen abschweifen, die nichts oder nur noch wenig mit dem Forschungssubjekt zu tun haben. In der Erhebung hat sich der zweite Sachverhalt einige Male zugetragen, wobei wertvolle Zeit verloren ging. Bei anderen qualitativen Methoden, wie bspw. halbstandardisierten Interviews, kann sich der Vorgang zwar auch ereignen, jedoch hat die Person, welche das Interview leitet, mehr Kontrolle über den Gesprächsverlauf. Theoretisch betrachtet lässt sich die Studienlage zum Phänomen De-Roling kritisch anmerken. So bestanden zum Zeitpunkt der Literaturrecherche noch wenig forschungsgeleitete Ergebnisse zur untersuchten Thematik. Gerade zur Verbindung des De-Rolings bzw. zur Integration dessen in den Bereich Recovery und Detachment liegen noch keine direkten Ergebnisse vor. Dies liegt wahrscheinlich daran, dass das öffentliche und das Interesse in der Forschung noch klein ist gegenüber der untersuchten Stichprobe und deren emergenten Phänomenen ist.

5.4 Fazit

In der vorliegenden Masterarbeit wurde das De-Roling von Schauspielenden in Bezug auf die vier Punkte Wichtigkeit, Erleben, Strategien und Bedürfnisse untersucht. Im Rahmen der Analyse und Interpretation der Daten konnten forschungsgeleitete Erkenntnisse zur Verbindung des noch wenig untersuchten Phänomens De-Roling und psychologisch relevanten Themen, wie dem Detachment und der Gesundheit, generiert werden. Dies half dabei, ein besseres Verständnis in Bezug auf das De-Roling herzustellen. Es lässt sich hervorheben, dass trotz der aktuellen Datenlage zum De-Roling bereits praxisorientierte Handlungsvorschläge, sowie Vorschläge bezüglich zukünftiger Forschung zu den vier

erwähnten Themenbereichen entwickelt bzw. vorgeschlagen werden konnten. Aufgrund der qualitativen Art der Datenerhebung und Analyse, sowie der kleinen Anzahl an Teilnehmenden, können keine allgemeingültigen Aussagen gezogen werden. Jedoch liefert die vorliegende Arbeit bereits wertvolle praxisorientierte Erkenntnisse zum individuellen De-Roling von Schauspielenden

Literaturverzeichnis

- Abels, H. (2017). *Identität*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Bloch, S. (1993). Alba Emoting: A Psychophysiological Technique to Help Actors Create and Control Real Emotions. *Theatre Topics*, 3, 121-138.
<https://doi.org/10.1353/tt.2010.0017>
- Bundesamt für Statistik (2020). *MONET 2030: Suizidrate*. Verfügbar unter:
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/nachhaltige-entwicklung/monet-2030/alle-nach-themen/3-gesundheit/suizidrate.html>
- Flick, U. (2017). *Qualitative Sozialforschung: Eine Einführung*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Fritz, C., Yankelevich, M., Zarubin, A. & Barger, P. (2010). Happy, Healthy, and Productive: The Role of Detachment From Work During Nonwork Time. *Journal of Applied Psychology*, 95, 977-983. <https://doi.org/10.1037/a0019462>
- Geer, R. O. (1993). Dealing with Emotional Hangover: Cool-down and the Performance Cycle in Acting. *Theatre Topics*, 3, 147-158.
<https://doi.org/10.1353/tt.2010.0035>
- Hahn, V. C. & Dormann, C. (2012). The Role of Partners and Children for Employees' Psychological Detachment From Work and Well-Being. *Journal of Applied Psychology*, 98, 26-36. <https://doi.org/10.1037/a0030650>
- Hasking, P., Lyvers, M. & Carlopio, C. (2011). The relationship between coping strategies, alcohol expectancies, drinking motives and drinking behaviour. *Addictive Behaviours*, 36, 479-487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2011.01.014>
- Haun, V. C., Nübold, A. & Bauer, A.G. (2018). Being mindful at work and at home: Buffering effects in the stressor–detachment model. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91, 385-410. <https://doi.org/10.1111/joop.12200>
- Jones, P. (2007). *Drama as Therapy Volume 1: Theory, Practice and Research*. London: Routledge.
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-44016-2>
- Kansas State University. (2014, 5. Juni). How de-roling may help actors shed intense roles. *ScienceDaily*. Abgerufen am 20.03.2021 von www.sciencedaily.com/releases/2014/06/140605140011.htm

- Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung (4Aufl.)*. Weinheim Basel: Beltz Juventa.
- Lassken, S. (2017). Persona non grata: A systematic review of de-roling in drama therapy. *Drama Therapy Review*, 3, 165-179. https://doi.org/10.1386/dtr.3.2.165_1
- Lazarus, R. (2006). Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping. *Journal of Personality*, 74, 9-46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1981). Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In J. R. Nitsch (Hrsg.), *Stress, Theorien, Untersuchungen, Massnahmen* (S. 213–259). Berlin: Huber.
- Maxwell, I., Seton, M. & Szabó, M. (2015). The Australian Actors' Wellbeing Study: A Preliminary Report. *About Performance*, 13, 69-113.
- Michel, A., Bosch, C. & Rexroth, M. (2014). Mindfulness as a cognitive–emotional segmentation strategy: An intervention promoting work–life balance. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 87, 733–754. <https://doi.org/10.1111/joop.12072>
- Myers, D. G. (2014). *Psychologie*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-40782-6>
- Rolle. (2015). In *Wörterbuch Psychologie*. (S. 416). München: dtv Verlagsgesellschaft.
- Roselt, J. (2016). *Nach dem Abgang ist vor dem Abgang: Abgehen als schauspielerische Praxis*. Würzburg: Verlag Königshausen und Neumann.
- Sacay-Bagwell, M. (2013). Emotional Hangover. *South Theatr*, 54, 22-31.
- Schaper, N. (2014). Wirkungen der Arbeit. In F.W. Nerdinger, G. Blickle & N. Schaper (Hrsg.), *Arbeits- und Organisationspsychologie* (S. 517-538). Berlin Heidelberg: Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-41130-4>
- Schüpbach, H. (2013). *Arbeits- und Organisationspsychologie*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Seton, M., Maxwell, I. & Szabó, M. (2019). Warming up/cooling down: managing the transition on and off stage. *Theatre, Dance and Performance Training*, 10, 127–141. <https://doi.org/10.1080/19443927.2018.1551813>

- Sonnentag, S. (2012). Psychological Detachment From Work During Leisure Time: The Benefits of Mentally Disengaging From Work. *Current Directions in Psychological Science*, 21, 114-118. <https://doi.org/10.1177/0963721411434979>
- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding From Work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204-221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36, 72-103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>
- Studer, R. K., Danuser, B., Wild, P., Hildebrandt, H. & Gomez, P. (2014). Psychophysiological Activation During Preparation, Performance, and Recovery in High- and Low-Anxious Music Students. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 39, 45-57. <https://doi.org/10.1007/s10484-014-9240-2>
- Thessen, L. (2017). *Mit Atemübungen zum Gefühlsausdruck: Wahrnehmung und Regulation der Emotionen in der Psychotherapie*. Wiesbaden: Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-15708-1>
- Testimonial. (2021) auf Duden online. Abgerufen am 23.04.2021 von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Testimonial>
- Truschkat, I., Kaiser-Belz, M. & Reinartz, V. (2007). Grounded Theory Methodologie in Qualifikationsarbeiten. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Grounded Theory Reader* (S. 232–257). Köln: VS.
- Zijlstra, F. R. H. & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological Perspectives on Recovery from Work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15, 129–138. <https://doi.org/10.1080/13594320500513855>

Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1:</i> Erweitertes Stressor Detachment Modell nach Sonnentag und Fritz (2015)....	18
<i>Abbildung 2:</i> Studiendesign.....	29
<i>Abbildung 3:</i> Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018, S.100).....	34
<i>Abbildung 4:</i> Formen einfacher und komplexer Auswertung bei einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018, S. 118).....	37
<i>Abbildung 5:</i> Wortwolke der Transkripte.....	40
<i>Abbildung 6:</i> Dokumentenportrait Olten Verteilung.....	41
<i>Abbildung 7:</i> Dokumentenportrait Olten Verhältnis.....	41
<i>Abbildung 8:</i> MAXMap.....	42
<i>Abbildung 9:</i> Code-Matrix-Browser.....	43

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Psycho-Physische Techniken nach Seton, Maxwell & Szabó (2019).....	26
Tabelle 2: Weitere Techniken nach Seton, Maxwell & Szabó (2019).....	27
Tabelle 3: Zusammenfassung und Bewertung der Ergebnisse.....	67