

Vortrag Tagung „Das Gute leben ist die beste Antwort“ am 1. Oktober 2016

„ImPROvisieren – sich frei spielen!“

Bewusst den eigenen Plan zur Seite legen und dem Leben begegnen

Ich bin wertvoll...

Sich seinen eigenen Wert bewusst machen:

- hinein spüren, was mich besonders macht
- was kann ich gut, was mag ich gerne an mir
- was schätzen andere an mir

Sich zwischendurch in Erinnerung rufen:

- was von dem, was ich mir für mich wünsche, ist schon da
- was von dem, was ich mir vorgenommen habe, ist schon gelungen

Diese positive Auseinandersetzung mit dem eigenen Wert ist eine wesentliche Voraussetzung, um zu improvisieren, um sich frei zu spielen, um bewusst den eigenen Plan zur Seite legen zu können und einfach dem Leben zu begegnen.

Definition Improvisation

Improvisation bedeutet, etwas ohne Vorbereitung, aus dem Stegreif heraus dar- oder herzustellen. Oder auch: den spontanen praktischen Gebrauch von Kreativität zur Lösung auftretender Probleme.¹

Dem Verb improvisieren liegt das lateinische Wort im-pro-visus zugrunde und bedeutet unvorhergesehen.

Für Improvisieren wird gelegentlich auch der Begriff Extemporieren verwendet. Ex tempore kommt aus dem Lateinischen und heißt „außerhalb der Zeit“ „aus dem Moment.“

Wenn wir improvisieren, geben wir uns dem Moment hin. D.h. die Zeit verliert an Bedeutung. Wir achten weder darauf, was vorher war, noch, was kommen wird, sondern wir befinden uns ganz im Jetzt.

Wir nehmen uns selbst mit unseren Erwartungen zurück, um mit allen Sinnen zu spüren, welche Angebote der Moment für uns bereit hält.

Wir akzeptieren das Unvorhersehbare und vertrauen darauf, dass alles, was die Situation verlangt, in uns angelegt ist und wir darüber verfügen können.

¹ Seite „Improvisation“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 9. Juni 2016, 15:58 UTC. URL: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Improvisation&oldid=155133372> (Abgerufen: 5. Oktober 2016, 08:31 UTC)

Improvisation im Alltag

Der größte Teil unserer Handlungen und Gedanken im Alltag beruht auf Improvisation. Müssten wir im Alltag alles planen und uns vorab zurechtlegen, würde das zu einer Überforderung führen. Allerdings ist uns oft nicht bewusst, wann wir aus dem Moment heraus agieren und reagieren.

Alltagsgespräche mit PartnerInnen, KollegInnen oder Bekannten sind improvisiert. D.h. wir verwenden, ohne im Detail darüber nachzudenken, Worte und fügen sie zu Sätzen zusammen. Diese bekommen durch die Betonung und den Klang unserer Stimme Bedeutung. V.a. wenn man sich mit dem Gegenüber gut versteht, kommt ein Gespräch in Fluss. Man vergisst Zeit und Raum und schwingt miteinander im Moment.

Das Gespräch das sich daraus ergibt, ist einzigartig. Ein und dasselbe Gespräch, hat es noch nie gegeben und wird es auch nie wieder in derselben Form geben.

„Du steigst nicht zweimal in denselben Fluss, denn ständig fließt neues Wasser nach“

Heraklit

Kindern fällt es besonders leicht zu improvisieren. Finden sie im Garten eine alte Holzkiste, so kann sie im Spiel ganz unterschiedlich zum Einsatz kommen. Z.B. als Bett für die Puppe, als Piratenschiff, als Bank vor dem imaginären Häuschen. Im freien Spiel fällt es den Kindern leicht, mit einer sich ständig wandelnden Welt umzugehen.

Ebenso besitzen sie das Talent zur körperlichen Improvisation. Sie gehen selten, springen eher oder hopsen in einem ihnen innewohnendem Rhythmus. Das kommt daher, dass sie spüren, was ihr Körper im Moment braucht. Wir Erwachsene hingegen haben gelernt, Haltung zu wahren, nicht aus der Reihe zu tanzen.

Improvisation gelingt uns meist dann, wenn unser Plan nicht funktioniert.

Sie haben Gäste zum Essen eingeladen und mitten in den Vorbereitungen kommt etwas dazwischen: ein längeres Telefonat oder eine Zutat, die fehlt.

Nun können Sie ihren Plan weiterverfolgen und nehmen dafür den Stress auf sich, noch schnell einzukaufen, oder noch schneller zu kochen, oder aber Sie erlauben sich den Plan loszulassen und etwas völlig anderes zu tun. Vielleicht ersetzen die Erdbeeren aus dem Garten einen aufwendigen Nachtisch.

Oft bleibt dadurch sogar noch Zeit, um sich in Ruhe auf die Gäste einzustimmen.

Improvisationstheater

Manchmal halten wir starr an unserem Plan fest, andere Male fällt es uns leicht, spontan zu handeln und mithilfe der Phantasie neue Lösungswege zu probieren.

Improvisationstheater macht die Fähigkeiten und Fertigkeiten bewusst, die es uns erleichtern, die eigene Kreativität frei zu setzen.

Improvisationstheater ist eine Theaterform, die vom Briten Keith Johnstone bekannt gemacht wurde und die bewusst auf textliche Vorgaben und Regieanweisungen verzichtet. Die SchauspielerInnen betreten die Bühne und entwickeln aus dem Stegreif heraus Szenen. Damit dies gelingt werden folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten in regelmäßigen Trainings verinnerlicht.

- Angebote anderer sehen, verstehen und annehmen
- Dem ersten Gedanken vertrauen, auch wenn er banal, obszön oder peinlich erscheint
- Sich selbst weniger wichtig nehmen im Wirken nach Außen
- Nicht voranzuplanen
- Ja sagen

Was auf der Bühne gelingt, kann auch im beruflichen Alltag gelingen. Eine Struktur bzw. ein innerer Plan für anstehende Termine oder sonstige Herausforderungen ist oft hilfreich, um sich auf Bevorstehendes einzustimmen.

Sind wir in der Situation jedoch gedanklich zu sehr mit diesen Vorausplanungen beschäftigt, sind wir nicht frei, um zu spüren und zu sehen, was uns der Moment bietet. Gelingt es uns aber vorab unseren Kopf frei zu bekommen und darauf zu vertrauen, dass wir in der Situation auf unsere Ideen und Gedanken jederzeit Zugriff haben, so können wir Angebote, die das Leben uns macht, besser wahrnehmen und nützen.

„...dass wir das Meiste, was geschieht versäumen, wenn wir voraus denken“

Keith Johnstone

Diese Momente stärken das Vertrauen in einen selbst, geben einen optimistischen Blick auf das Leben frei und erfüllen uns mit Freude.

Hindernisse erkennen, die Improvisation erschweren

Irving Wardle, amerikanischer Autor und Theaterkritiker, bringt die Lehre Keith Johnstones sehr gut auf den Punkt.

...schalte den verneinenden Intellekt aus, und heisse das Unbewusste willkommen: Es wird dich an Orte führen, die du dir nicht hast träumen lassen und es wird Dinge hervorbringen, die origineller sind als alles, was du erreichen könntest, wenn du Originalität anstrebst².

Irving Wardle

Wie gelingt es auch in herausfordernden Situationen, in denen wir gerne einen Leitfaden haben und schon im Vorhinein durchdenken, was passieren könnte, einfach auf uns und das Leben zu vertrauen und zu improvisieren?

Sich vorzunehmen „Sei spontan“ ist ein Widerspruch in sich, daher wenig zielführend. Möglich ist aber jene Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die uns daran hindern dem Leben ohne Vorausplanung zu begegnen, jene Hindernisse, die uns den Zugang zu unserer Phantasie und in Folge zu unserer Kreativität versperren.

- Ja Sagen statt Nein Sagen, als Vermeidung

Gerade, wenn schwierige bzw. unvorhergesehene Situationen auf uns zukommen, reagieren wir häufig zuerst mit Nein, mit Vermeidung.

Zuerst braucht es aber ein Ja, d.h. wir nehmen das Angebot, das uns das Leben macht an und akzeptieren es. Dann können wir auch nein dazu sagen und wir bleiben handlungsfähig.

Ich habe eine Wanderung geplant und kurz bevor ich aufbreche, bekomme ich eine Absage von meinem Freund/meiner Freundin.

Jetzt kann ich im Nein verhaftet bleiben und sagen: So ein Mist, immer geht alles daneben. Oder aber ich sage ja, akzeptiere diese Fügung und dadurch bleibt mir die Tür offen, stattdessen alleine zu gehen. Oder zu spüren, dass es mir gut täte einmal nur rumzuhängen und ein Buch zu lesen. Ich bleibe handlungsfähig und optimistisch.

² Johnstone, Keith: Theaterspiele. Spontaneität, Improvisation und die Kunst der des Geschichtenerzählens.(4. Aufl.) Alexander Verlag Berlin, 2002, Klappentext

- **Positive Selbstbewertung statt Selbstverurteilung**

Häufig legen wir unsere Aufmerksamkeit auf jene Dinge, die noch zu erledigen sind oder uns noch nicht gelingen.

Ich muss schon wieder 5 Dinge von meiner To do Liste auf morgen weiterschreiben....

Dieser strenge selbstverurteilende Umgang mit sich selbst, schränkt die Handlungsfähigkeit ein und lähmt.

Hilfreicher ist es, die Erfolge zu sehen und darauf zu achten, was schon gelungen ist.

Ich kann 3 Punkte von meiner To-Do-Liste streichen, ...

So bleiben wir handlungsfähig und können uns neue Ziele setzen.

- **Positive Lern- und Fehlerkultur statt Perfektionismus**

Wir brauchen eine Lern- und Fehlerkultur, die Fehler willkommen heißt und Unvollkommenheit als gegeben annimmt.

Zwei Möglichkeiten konstruktiv mit Fehlern umzugehen:

• Fehler sind unvorhergesehene Möglichkeiten

Stephen Nachmanovitch³ verwendet in seinem Buch „Free Play. Kreativität geschehen lassen“ den Vergleich mit dem Sandkorn in der Auster. Das Sandkorn ist im System der Auster nicht vorgesehen, also ein Fehler der Natur und genau dieser Fehler bringt eine Perle hervor.

• Fehler als Chance zur Entwicklung:

Es kommt vor, dass wir Handlungen im Nachhinein bedauern und mit Selbstvorwürfen reagieren: *Das ist wieder einmal typisch, was hab ich mir denn dabei gedacht, usw.*

Achten wir jedoch darauf, was wir mit der Handlung bezwecken wollten, werden wir erkennen, dass die Intention dahinter eine Positive war.

Ich wollte eigentlich behilflich sein oder ich wollte es gut machen

Gelingt uns diese Betrachtungsweise, können wir uns überlegen, was wir in Zukunft anders machen können und Lernen bzw. Entwicklung ist möglich. Marshall Rosenberg spricht in diesem Zusammenhang von Selbst-Vergebung⁴.

³ Nachmanovitch, Stephen: Free Play. Kreativität geschehen lassen. (1. Aufl.) O. W. Barth Verlag, München 2013, S.116ff

⁴ Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. (8.Aufl.) Junfermann Verlag, Paderborn 2009, S. 150 ff.

- **Vertrauen statt Kontrolle**

Im Improvisationstheater lernt man zu scheitern und darauf zu vertrauen, dass auch andere da sind, die einem aus der Patsche helfen.

Es sind häufig die Erwartungen, die wir an uns stellen und die Beschäftigung mit unserem Wirken nach außen, die unsere Aufmerksamkeit fesseln.

Wir wollen originell sein, Haltung wahren, nicht zu viel von uns Preis geben, keine Fehler machen, gute Ideen zeigen, ...

Dabei sind wir so mit uns selbst beschäftigt und derart unter Druck und Kontrolle, dass wir die Möglichkeiten, die Angebote des Lebens nicht wahrnehmen können.

Gelingt es uns, uns selbst weniger wichtig zu nehmen und die Aufmerksamkeit darauf zu richten, um was es eigentlich geht, dann verliert die Bewertung anderer an Bedeutung.

- **Innehalten und sich Zeit nehmen statt Aktionismus**

Es gibt Situationen im Leben, in denen man nicht sofort weiß, was man sagen soll. Wenn nun mal kein Gedanke kommt, kommt keiner.

Ich muss nicht immer agieren und auch nicht sofort reagieren – scheinbar ein Kontrollverlust, aber dieses Abwarten kann dazu führen, dass ich authentischer reagieren kann, weil ich mir Zeit verschaffe zu spüren, was mein Bedürfnis ist.

Manchmal kann es schon hilfreich sein, einfach eine andere Sitzposition einzunehmen oder offen anzusprechen, dass ich dazu jetzt nichts sagen kann und um Bedenkzeit bitte.

Improvisation steigert die Resilienz

Resilienz meint die Fähigkeit aus Krisen und widrigen Lebensumständen zu lernen und gestärkt aus ihnen hervor zu gehen.

Forschungen der letzten 40 Jahre belegen, dass etwa 1/3 der Menschen dieses Talent zum Stehaufmännchen besitzen.

Resilienz beschreibt günstige Faktoren, Einstellungen, Strategien, Verhaltensweisen und Eigenschaften, die dienlich sind, um aus Krisen gestärkt hervorzugehen

Das Team rund um Ella Gabriele Amann und Martin Ciesielski hat in ihrem „Resilienztraining nach dem Bambusprinzip“ 8 resilienzfördernde Faktoren beschrieben. Einer davon ist die Fähigkeit zur Improvisation.

Wir leben in einer Welt die raschen Veränderungen unterworfen ist, die geprägt ist von Komplexität und Vieldeutigkeit. Wir sind gefordert, auf die Anforderungen dieser Welt flexibel zu reagieren.

Körperliches und mentales Improvisationstalent steigert die natürliche Flexibilität und Beweglichkeit und führt zu einer höheren Resilienz.

Resilienz ist ein Entwicklungsprozess: Resilienz kann erlernt, verlernt und wieder gelernt werden.

Fertigkeiten, die resiliente Menschen mitbringen:

- Darauf eingestellt sein, dass eine schwierige, neue Situation vorliegt. *Akzeptanz*
- Eigeninitiative zeigen, Verantwortung übernehmen. *Ja sagen*
- Keinen Selbstvorwürfen erliegen, das Selbstwertgefühl stärken. *Selbst-Vergebung*
- Sich der eigenen Fähigkeiten bewusst sein. *Ich bin wertvoll*
- Rechtzeitig nach Unterstützung fragen. Zusammenarbeiten. *Kontrolle abgeben*

Und erinnern Sie sich zwischendurch immer wieder daran, warum Sie wertvoll sind!

