

Improvisieren, aber richtig

Input: Improvisationsregeln

Beschreibung und Hintergrund

Vielleicht waren Sie schon einmal in einer Improtheater-Vorstellung? Im Improvisationstheater ist das Theaterstück noch nicht geschrieben. Es entsteht in Zusammenspiel zwischen den Schauspielerinnen und Schauspielern und Vorgaben aus dem Publikum. Das Improvisationstheater hält meines Erachtens eine schöne Metapher für das Leben in Veränderung bereit. Im Veränderungscoaching wurde vieles vorbereitet und geplant. Das Leben spielt aber oft etwas anderes.

Darauf kann man sich indirekt auch vorbereiten, indem man sich die Spielregeln des Improvisierens zu eigen macht. Meine Kollegin Natalie Schnack hat sie treffend zusammengefasst. Ich möchte sie Ihnen hier ans Herz legen, damit Sie sie wiederum Ihren Klienten mit auf den Weg geben können. Damit sind diese dann tatsächlich gut gerüstet für alle möglichen Eventualitäten. Der Umgang mit den kommenden Veränderungen wird definitiv leichter. Die Improvisationsregeln helfen dabei, eine generell veränderungsfreundliche Haltung einzunehmen. Und Leben besteht nun mal aus Veränderung.

Improvisieren heißt:

- ▶ Echt sein
- ▶ Stellung beziehen
- ▶ Zugänglich sein
- ▶ Sich aus der Deckung wagen

Beim Improvisieren geht es darum, Verantwortung für sich und das eigene Agieren zu übernehmen. Sie entscheiden selbst, wie Sie wahrgenommen werden wollen und haben bei jeder Begegnung selbst einen Anteil daran, wie sie verläuft.

Improvisieren ist dabei eine innere Einstellung zu sich selbst, zur Welt und zum Miteinander. Beim Improvisieren zählt,

- ▶ das zu akzeptieren, was da ist,
- ▶ die Lust am Scheitern zu lernen und zu genießen und
- ▶ die eigene Komfortzone kennenzulernen und auszuweiten.



Sieben Regeln des Improvisierens (Arbeitsblatt/Infokasten)

*Link in der
Umschlagklappe*

1. „Ja und ...“ Erkennen Sie Angebote und nehmen Sie sie an
Alles, was Menschen Ihnen gegenüber sagen oder tun, denen Sie im weiteren Verlauf Ihres Veränderungsprozesses begegnen, ist ein Angebot, um die Geschichte voranzubringen. Im „Prinzip Zustimmung“ begegnen Sie diesem Angebot – auch wenn Sie anderer Meinung sind – und spielen den Ball weiter. Diese Ja-Haltung lässt sich üben.

2. Lassen Sie sich ein

Angebote annehmen heißt auch, sich auf Neues einzulassen. Gerade wenn nicht klar ist, wie der Weg oder die Geschichte weitergehen wird. Sich trotz Angst Schritt für Schritt voranzuwagen, kann in einer neugierigen „Okay, was jetzt?“-Haltung ausgedrückt werden.

3. Nehmen Sie sich und andere in den Fokus

Leben heißt, sich aktiv einzubringen, sich Raum zu nehmen und nicht immer in einer wie auch immer gearteten Deckung zu verharren. Beim Improvisieren sind Sie im Moment mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit präsent und nehmen darin wahr und werden wahrgenommen. So bekommen Sie bestmöglich Zugang zu dem, was der Moment erfordert.

4. Wechseln Sie die Perspektive

Beim Improvisieren lernen Sie, sich ganz auf die Perspektive des Menschen einzulassen, dessen Rolle Sie gerade spielen. Wir alle haben unsere eigene Wahrnehmung. Es ist sehr heilsam, sich so oft wie möglich mit allen Gefühlen in die Mokassins einer anderen Person zu stellen ... Als Vorbereitung dazu beobachten Sie möglichst genau und fragen Sie nach, wie sich etwas aus der Perspektive eines anderen wirklich anfühlt.

5. Haben Sie Mut zur Mittelmäßigkeit

Beim Improvisieren lernen Sie weiterhin, Impulse aufzunehmen, statt besonders originell sein zu wollen. Nur, wenn Sie hier Ihren eigenen Anspruch zurücknehmen, sind Sie ganz im Hier und Jetzt und dann zu einer echten Interaktion fähig. Geben Sie sich die innere Erlaubnis, ein ganz normaler Mensch sein zu dürfen, der sich ausprobiert und entwickelt. Üben Sie dieses Spontan-unperfekt-Sein, indem Sie Antworten geben, wo Sie möglicherweise ansonsten den Mund halten. Freuen Sie sich darauf, einmal wieder Anfänger zu sein.

6. Entdecken Sie Ihre Lust am Scheitern

Beim Improvisieren wagen Sie sich aus der Deckung und wissen gleichzeitig, dass die Dinge auch schiefgehen können. Scheitern wird von vornherein als Möglichkeit einkalkuliert, um zu lernen, damit entspannt umzugehen. Beobachten Sie sich bei Ihrer alltäglichen Fehlerfreundlichkeit, begrüßen Sie Fehler wie einen Freund. Sie können sich auch auf Ihren Lernerfolg und die Schadensbegrenzung fokussieren und das Scheitern einfach abhaken.

7. Sorgen Sie für sich und haben Sie Spaß

Immer, wenn wir in unserem Element sind, dann fließt es besser. Leichtigkeit und Freude befeuern die eigene Energie und strahlen auf andere aus. Das hat mit Hingabe an die Sache, an den Moment zu tun. Dieser Hingabe an Ihr Leben können Sie sich nähern: Werfen Sie beispielsweise mit der Regel „eins raus – eins rein“ jede Woche etwas aus Ihrem Leben, das Ihnen nicht gut tut und nehmen Sie etwas dazu, das Ihre Bedürfnisse erfüllt und Ihnen Freude bereitet.

Vorgehensweise

Zeichnen Sie das Männchen mit den sieben Bällen an das Flipchart. Erklären Sie kurz, was Improvisationstheater ist und warum Sie Ihrem Klienten die sieben Regeln des Improvisationstheaters auf seinen Veränderungsweg mitgeben möchten.

Fragen Sie dann, welche Bälle Ihr Klient bereits ausprobiert hat, wo er sich vielleicht schon sicher fühlt.