

„Fit für Improvisations- theater“

Ein NLP-Format
zur Vorbereitung
auf einen Auftritt

NLP-Masterarbeit,
vorgelegt am NLP-Institut Kassel
im Dezember 2004
von Reinhard Saalman

Inhaltsverzeichnis:

0. Ein „Fit-für-Improvisationstheater“-Format – für wen?	2
1. Was ist Improvisationstheater?	2
1.1. Einengung des Begriffs und geschichtlicher Hintergrund.....	2
1.2. Was ist gelungenes Improvisationstheater?.....	5
1.2.1. Was kann schief gehen?	5
1.2.2. Schlüsselbegriffe des Improvisationstheaters	5
2. Strategien auftrittserfahrener Impro-SpielerInnen	8
2.1. Die Interviews	8
2.1.1. Probanden und Rahmenbedingungen	8
2.1.2. Inhalte und Struktur des Interviews	9
2.2. Zentrale Ergebnisse	9
2.2.1. Zur Vorbereitung: ... welche Vorbereitung?.....	9
2.2.2. Zum Auftritt: Narrenfreiheit genießen.....	10
2.2.3. Zur Nachbereitung: Nach dem Spiel ist vor dem Spiel	14
3. Das „Fit für Impro“-Format	14
3.1. Ziele	15
3.2. Probeläufe	15
3.2.1. Probelauf 1 mit Impro-Unerfahrenen	15
3.2.2. Probelauf 2 mit Impro-Erfahrenen.....	16
3.2.3. Zwischenbilanz und Schlussfolgerungen.....	18
3.2.4. Probelauf 3 bei echtem Auftritt	18
3.2. Fazit: Für wen und wo „Fit für Impro“?.....	20
3.3. Das Format	20
3.3.1. Die Seele in Schwingung bringen.....	21
3.3.2. Den Körper in Schwingung bringen	26
3.3.3. Trockenübung: In´s Wasser springen	27
3.3.4. Glücks-Ritual: Über die Schulter spucken.....	28
Anhang:	29
Interview-Leitfaden	29
Vorbereitung / Einstimmung der Person.....	29
Strategie-Exploration.....	30

0. Ein „Fit-für-Improvisationstheater“-Format – für wen?

Für mich zum Beispiel!

Als es um die Wahl des Themas für meine NLP-Masterarbeit ging, wusste ich sehr schnell, dass ich etwas im Impro¹-Bereich entwickeln wollte. Die ca. eineinhalb Jahre als Mitglied der Kasseler Laien-Improvisationstheater-Gruppe „ImproKS“ haben mein Leben bereits um viele interessante Lernerfahrungen, Spiel- und Lebensfreude und schöne Begegnungen mit anderen und mir selbst bereichert. Und ich war sicher, irgendetwas aus dem großen Fundus der NLP-Schatzkiste zusammenbasteln zu können, mit dem ich meinen Impro-KollegInnen und mir selbst den Zugang zu unseren kreativen, spontanen und abenteuerlustigen Fähigkeiten noch besser als bisher erschließen könnte.

Im Laufe der Arbeit an meinem Format entdeckte und bestaunte ich immer mehr, wie viele Schlüsselbegriffe des (Improvisations-)Theaterspiels auch Kernelemente der NLP-Philosophie umschreiben.

„Improvisationstheater bietet uns eine Möglichkeit, ... *Phantasien* und *kreative Potentiale* wiederzuentdecken und auszuleben ... ermöglicht es, auf der Bühne alle denkbaren Situationen und *Welten zu erschaffen* ... Gemeinsam mit unseren Mitspielern begeben wir uns auf *spannende Abenteuerreisen*, von denen wir vorab *nie wissen*, wo sie enden werden.“² (Hervorhebungen von mir)

Dieses Zitat aus einem der wenigen deutschsprachigen Bücher zu diesem Thema deutet die große Schnittmenge zwischen Impro und NLP an.

Daher kann mein Format, das ich als Gruppen-„Aufwärm“-Ritual speziell für einen Impro-Bühnenauftritt entwickelt habe, ebenso anregend und hilfreich sein für Einzelpersonen und Gruppen außerhalb des Impro-Bereichs. Z.B. für solche, die, für welchen Zweck auch immer, sich einen vergleichsweise kurzfristigen und effektiven Zugang zur eigenen Phantasie, Kreativität, Spontaneität, Flexibilität, Neugierde, Abenteuerlust, Spielfreude, Lebensfreude eröffnen möchten.

Und als durchaus erwünschte Nebenwirkung wird es mit jeder Anwendung eine innere Grundhaltung stärken, in der das Vertrauen in das unbegrenzte Wachstums- und Fähigkeitenpotential jedes Menschen, ebenso das Vertrauen in die Kraft und Weisheit des Unbewussten selbstverständlicher Bestandteil des Welt- und Menschenbildes sind.

1. Was ist Improvisationstheater?

1.1. Einengung des Begriffs und geschichtlicher Hintergrund

Improvisierendes Theaterspielen wird es sicherlich schon so lange geben, wie es das Theater als solches gibt – also seit den Anfängen zwischenmenschlicher Kommunikation. Sowohl sämtliche „MitspielerInnen“ in Konflikt- oder Bedürfnissituationen seit der Steinzeit als auch die Schamanen früherer und heutiger Naturvölker als auch die Interpreten des Theaters im engeren Sinne (mit „Bühne“ – vor Publikum – ein „Stück“, eine Geschichte wird dargestellt) bedienen oder bedienen sich des improvisierenden Rollenspiels, sei es, um ihre Haut zu retten, sich fortzupflanzen, einen Staubsauger zu verkaufen oder um eine interessante Geschichte zu erzählen – jedenfalls um gewisse erwünschte Effekte bei ihrem Gegenüber zu erzielen. So wie Gaukler und fahrende Theaterleute im Mittelalter gehen auch moderne Hollywood-Regisseure manchmal lediglich mit einem groben Drehbuch als „rotem Faden“ an die Arbeit und lassen sich selbst und ihren Schauspielern viel Freiraum, die Geschichte konkret zu machen.

¹ „Impro“ = Kürzel für den recht aufwendigen Terminus „Improvisationstheater“.

² R. Trescher im Vorwort zu M.M. Andersen, Theatersport und Impro-Theater, Planegg: Impuls/Buschfunk, 1996, S. 7.

Alles das ist aber noch nicht Improvisationstheater im engeren Sinn. Stattdessen ist z.B. Improvisationstheater ...

„ ... wenn man in einem voll besetzten Saal auf die Bühne geht, ohne vorher zu wissen, was dort geschehen wird. Die Spontaneität und Kreativität der Spieler sind die Grundlage, auf der immer wieder ungewöhnliche Geschichten vor den Augen der Zuschauer neu gefunden werden. Impro-Theater erfordert eine sehr enge Teamarbeit der Mitspieler – nicht die genialen Ideen eines Einzelnen, sondern das Zusammenfügen aller kreativen Beiträge der Spieler machen diese Theaterform für Spieler und Zuschauer interessant.“³

Das bedeutet also, es gibt weder ein Drehbuch noch einen roten Faden für das Bühnengeschehen. Es gibt nicht eine große Geschichte, sondern eine Vielzahl kleiner Szenen. Das Publikum wird immer wieder in das Spielgeschehen einbezogen, indem es für jede Szene von einer/m SpielerIn oder ModeratorIn um Vorgaben, Ideen, Anregungen gebeten wird (z.B. ein Gegenstand, eine Tätigkeit, ein Beruf, ein Ort, eine Beziehung zwischen zwei Menschen, ein Missgeschick aus dem letzten Urlaub, das Hobby der Großmutter mütterlicherseits, ein Titel, ein Satz, ein Tic ...). Diese sind dann von den SpielerInnen in die Szene einzubauen. Teilweise werden auch Zuschauer zum Mitmachen eingeladen (z.B. beim „Puppen“-Spiel, s.u.). Unzählige Variationen von Aufgaben und Rahmenbedingungen sorgen für Abwechslung und ständig neue Herausforderungen an die SpielerInnen. Das Publikum bekommt damit eine Serie von Premieren, die gleichzeitig schon wieder Dernieren⁴ sind.

Eine besondere Form des Improvisationstheaters ist der „Theatersport“, bei dem zwei Teams gegeneinander antreten und in verschiedenen „Disziplinen“ einen Wettkampf miteinander austragen, wobei Schiedsrichter oder das Publikum nach jeder Szene jeweils über die spielerische Leistung der Teams entscheiden und Punkte verteilen. Das Team mit der am Ende höchsten Punktzahl (oder den am wenigsten geworfenen nassen Schwämmen – auch eine Variation) ist Sieger des Abends. In Deutschland und anderen Ländern werden auf diese Art „Liga-Spiele“ und regionale und deutsche Meisterschaften ausgetragen.

Zum geschichtlichen Hintergrund und zur aktuellen Situation einige Erläuterungen von TRESCHER (1996)⁵:

Seit sich vor ca. 40 Jahren die ersten Impro-Theatergruppen in den USA gegründet haben, wurden zahlreiche unterschiedlichste Formen des Improvisationstheaters entwickelt und gezeigt. Die wohl bekannteste und populärste Form des Improvisationstheaters ist der von Keith Johnstone ausgearbeitete „Theatersport“. Für Keith Johnstone sollte Theater immer den Charakter einer Sportveranstaltung haben. Nach dem Vorbild des in den USA sehr populären Wrestling konzipierte er Anfang der Siebziger Jahre die Grundidee des Theatersports: Zwei Mannschaften treten in einem „Match“ gegeneinander an und improvisieren vor den Augen der Schiedsrichter und Zuschauer um die besten Szenen. ...

Von Calgary, Kanada, aus, wo Keith Johnstone heute lebt und arbeitet, verbreitete sich der Theatersport über die USA nach Frankreich, Dänemark, die Niederlande und auch nach Deutschland aus. Erst 1993 fand die 1. Deutsche Meisterschaft im Theatersport in Dortmund mit nur 8 angetretenen Gruppen statt. Bereits zwei Jahre später meldeten sich in Hamburg zur 2. Deutschen Meisterschaft mehr als 15 Gruppen an. Die 3. Deutsche Meisterschaft im November 1996 in München findet im Rahmen eines Improfestivals statt.

Heute gibt es hier in Deutschland ein dichtes Netzwerk von Improgruppen, die sogenannte Impro-Liga, die fast alle auch Theatersport zeigen. Die Art und Weise, sowie nach welchen Regeln Theatersport gespielt wird, ist jedoch sehr unterschiedlich. Das „dänische System“ oder das „französische System“, zum Beispiel, unterscheiden sich in wenigen Punkten, arbeiten jedoch beide mit Zeitbegrenzung und Beurteilungskriterien, was in manchen Städten wiederum komplett abgelehnt wird.

Die deutsche Impro-Liga verbindet alle Improgruppen und verteilt Informationen über stattfindende Theatersport-Matches, Workshops und Festivals.

³ Ebd.

⁴ = Letzaufführungen

⁵ A.a.O., S. 8.

Improvisationstheater, und damit auch Theatersport, hat sich aufgrund der zahlreichen begeisterten Zuschauer endlich auch in Deutschland als eine eigene Theaterform durchgesetzt.

Die Bandbreite der spielenden Improgruppen ist sehr unterschiedlich und reicht von professionellen BerufsImpro-Spielern auf großen Bühnen bis hin zu Amateuren, die lediglich zusammen mit ein paar Freunden Spaß haben wollen.

Impro-Theater ist machbar für Jedermann. Die zahlreich angebotenen Improworkshops und eine „Improschule“ in München wenden sich vor allem an Theateramateure, die den Reiz und die Spannung der Improvisation für sich entdeckt haben.

Zu den Improvisationstheater-„Disziplinen“ hier einige Beispiele von ANDERSEN (1996), die (neben unzähligen Übungsspielen für's Training) allein 55 verschiedene Möglichkeiten beschreibt:

MARATHON („Ketten-Impro“):

(Improvisierte Szenenfragmente, ausgehend von bestimmten Körperstellungen.)

Zwei Spielerinnen spielen ein Szenenfragment. Die anderen Spielerinnen unterbrechen die Szene, indem sie „freeze“ sagen. Die Szene erstarrt zu einem Bild. Diejenige, die „freeze“ gesagt hat, übernimmt die Körperstellung und den Platz einer der beiden Spielerinnen. Diejenige, die spielte, wird hinausgeschickt und setzt sich auf die Reservebank. Das neue Paar bekommt vom Publikum einen neuen Ort vorgegeben und spielt ein neues Szenenfragment. Bis eine andere Spielerin „freeze“ ruft. Marathon dauert solange man Lust hat oder eine vorher bestimmte Zeit lang. Neue Spielerinnen rufen regelmäßig „freeze“ und übernehmen den Platz einer der Spielerinnen in der Szene. Jedes Mal wechselt dann die Fiktion zu einer neuen Spielgeschichte, einem neuen Handlungsort. Die neu einsteigenden Spielerinnen müssen versuchen, die ihnen vorgegebene Körperstellung zu etwas zu verwenden und sie nicht nur aufzulösen. Geht dies zu zähl. dann könnt ihr einer der Spielerinnen die Leitung übertragen, so dass sie jeweils „freeze“ sagt und die neuen Spielerinnen nacheinander in die Ausgangssituation schickt. Ihr bestimmt selbst, welche der „Statuen“ ihr übernehmen wollt. Seid genau - auch mit den Fingern und dem Gesichtsausdruck. Bei Theatersportwettbewerben könnt ihr das Team vom Publikum belohnen lassen, das die meisten Orte innerhalb von drei Minuten richtig etabliert hat.

WECHSEL DES BESTEN STATUS:

(Improvisierter Tausch des besten Status.)

Beginnt damit, dem Publikum hohen und niedrigen Status zu demonstrieren. Zwei Spielerinnen, die beide ihren Status im Extrem vertreten, beginnen die Szene. Die eine hat einen sehr hohen Status, die andere einen sehr niedrigen. Im Lauf der Geschichte tauschen die beiden ihren Status. Diejenige, die zu Beginn einen sehr hohen Status hatte, endet mit einem niedrigen. Der Wechsel soll so weit wie möglich fließend erfolgen. Es muss einen natürlichen Grund geben, dass die Personen ihren Status tauschen. Der Tausch soll ein Teil der Handlung der Szene sein. Bei einem Wettbewerb können die beiden Spielerinnen eventuell aus zwei verschiedenen Gruppen kommen.

DIE SPORTKOMMENTATORIN:

(Improvisierte Kommentare für eine fiktive Sportart.)

Eine oder zwei Spielerinnen kommentieren einen Wettkampf in einer bestimmten Sportart, die vom Rest der Gruppe in Zeitlupe ausgeführt wird. „Sportart“ hat eine sehr weite Bedeutung - das kann z.B. eine Hausarbeit sein, wie Staubsaugen, oder auch etwas ganz anderes. Man kann auch ein bestimmtes Unglück in Zeitlupe kommentieren.

SZENE MIT UNTERBRECHUNG UND BEFRAGUNG DES PUBLIKUMS:

(Publikum leitet die Szene.)

Spielt eine Szene an einem bestimmten Ort. Unterbricht in regelmäßigen Abständen und fragt das Publikum, was nun passieren soll. Stellt anfangs nur Fragen, die man mit ja oder nein beantworten kann, wie z.B.: „Stop. Verliebe ich mich in den Angestellten?“ Akzeptiert die Antwort und spielt wie angegeben weiter. Wenn die Szene klappt, könnt ihr auch offene Fragen stellen, wie z.B.: „Wer kommt jetzt zur Tür herein?“ Akzeptiert den ersten Vorschlag des Publikums.

DIE PUPPEN:

(Vier Spielerinnen improvisieren gemeinsam – zwei sprechen, zwei andere bewegen die Körper der beiden ersten.)

Zwei Spielerinnen sind „Puppen“. Sie können sprechen, sich aber nicht selbst bewegen. Zwei andere Spielerinnen sind die „Puppenführerinnen“. Sie bewegen die Körper der Puppen, sprechen aber nicht. Die Puppenführerinnen gelten als „unsichtbar“ - sie selbst spielen in der Szene nicht mit. Alle Teile einer Puppe sind beweglich. Denkt auch an ihren Kopf, wenn sie z.B. mit einer anderen Puppe spricht.

Beginnt die Szene, indem die beiden Puppen auf zwei Stühlen sitzen. Die Puppenführerinnen stehen hinter ihnen und führen sie.

Die Impulse gehen in beide Richtungen - sowohl die Puppen als auch die Puppenführerinnen können eine Handlung einleiten. Eine Puppenführerin, indem sie z.B. die Hand der Puppe zur anderen Puppe hinüberführt. Eine Puppe, indem sie z.B. einen Gruß an ihre Nachbarin ausspricht. Die Partnerinnen müssen die Bewegungen oder Worte mit etwas begleiten, was ihrer Ansicht nach dazu passt. Die Puppen können mit Hilfe der Puppenführerinnen gehen und stehen. Dadurch entsteht jedoch oft etwas Unruhe, bleibt deshalb zuerst eine Zeitlang sitzen. Lasst euch vom Publikum einen Ort oder Berufe vorgeben, von denen ausgehend ihr improvisieren könnt.

Ein Rat: Eine tolle Zugabe kann es sein, wenn ihr zwei Gäste aus dem Publikum auf die Bühne einladet, um sie zwei der Spielerinnen als Puppen führen zu lassen.

FILM:

(Improvisation über einen bestimmten Filmtyp).

Lasst euch vom Publikum ein Filmgenre und einen Titel geben, und spielt davon ausgehend eine Szene.

1.2. Was ist gelungenes Improvisationstheater?

1.2.1. Was kann schief gehen?

Improvisationstheater, v.a. Theatersport, bedeutet in der Regel Unterhaltungstheater, Comedy. Doch besteht die Gefahr, dass das Spiel oberflächlich und eindimensional wird und zur flachen Aneinanderreihung von Witzen und Gags verkommt, wenn die SpielerInnen zu sehr auf schnelle Lacherfolge beim Publikum hin arbeiten.

Weitere Gefahren sind z.B.

- Künstlichkeit / Unnatürlichkeit → mangelnde Kongruenz, d.h. zu kopfgesteuertes Handeln auf der Bühne.
- Langeweile / Banalität, Klischeehaftigkeit, Wiederholung „abgedroschener“ Muster → mangelnde Spontaneität, Kreativität, also wieder zu kopfgesteuertes Handeln / mangelnde Erfahrungen hinsichtlich Dramatik und Aufbau spannender Geschichten.
- Konkurrieren mehrerer Ideen, Chaos, Fokusprobleme → mangelnde Zusammenarbeit, mangelndes Aufeinandereingehen der SpielerInnen.

Auf diese Gefahren wird in der Literatur und von erfahrenen Impro-Trainern immer wieder hingewiesen. Gleichzeitig wird dazu ermutigt, die Erwartungen der Zuschauer immer wieder neu zu brechen, diese und sich selbst immer wieder mit der eigenen Spontaneität, Kreativität und Unberechenbarkeit zu überraschen.

1.2.2. Schlüsselbegriffe des Improvisationstheaters

Spontaneität / Kreativität

Keith JOHNSTONE, „Vater“ des Theatersports⁶, erläutert über viele Seiten und mit zahlreichen spannenden Beispielen, wie er (anfangs offensichtlich überwiegend mit professionellen Schauspielern) seine Spieler immer wieder auffordert, das bewusste, kontrollierende Ich auszuschalten und eine Szene *nicht* voranzuplanen. Stattdessen ermutigt er sie, die Verantwortung für ihr Handeln auf der Bühne dem eigenen Unbewussten zu überlassen und sich vom Körper, von „der Situation“ oder vom Handeln der Mitspieler inspirieren zu lassen und das „Nächstliegende“ aufzugreifen, statt sich angestrengt um „Originalität“ zu bemühen.

⁶ ... und Inhaber des Urheberrechts auf diesen Begriff. Wer, egal wo auf der Welt, eine „Theatersport“-Veranstaltung machen möchte, muss vorher eine Lizenz bei ihm erwerben. Dahinter scheint weniger finanzielles Interesse zu stecken als das Ziel, Theatersport in dem Rahmen, wie er ihn konzipiert hat, zu erhalten und sicherzustellen, dass er nicht ständig verändert wird.

„Das ist der Kern von Johnstones Lehre: Deine Phantasie ist nicht impotent, solange du nicht tot bist; du bist nur eingefroren. Schalte den verneinenden Intellekt aus, und heiße das Unbewusste als Freund willkommen.“⁷ „Ich lehre Spontaneität, deshalb sage ich ihnen, sie dürfen nicht versuchen, die Zukunft zu beherrschen oder zu ‚siegen‘, sonder sollten mit leerem Kopf einfach zuschauen. Wenn sie an der Reihe sind mitzuspielen, sollten sie einfach aufstehen, das tun, was verlangt wird, und *abwarten*, was passiert.“⁸ (Hervorhebg. v. Johnstone)

Dabei darf dann durchaus Verrücktes, ja sogar „Psychotisches“ herauskommen.

„Verrückte Gedanken sind solche, die andere Menschen unannehmbar finden und die nicht auszusprechen sie uns beibringen – für die wir aber ins Theater gehen, um zu sehen, wie sie zum Ausdruck gebracht werden.“⁹

Auch Obsznes ist, zumindest im Rahmen der bungstreffen einer Gruppe, nicht verboten.

„Ich meine nicht, dass eine Gruppe sich ‚obszn‘ verhalten soll. Doch die Schüler müssen lernen, die Bilder, die ihnen spontan einfallen, anzuerkennen. Ich will nicht, dass sie sich verkrampfen und geistig aussetzen.“¹⁰

Akzeptieren vs. Blockieren

Wenn die SpielerInnen es hinbekommen, sowohl die eigenen Impulse als auch die der anderen zu akzeptieren und miteinander im Kontakt zu sein, kann sich ein schönes und berraschendes Ping-Pong-Spiel wechselseitiger kreativer Befruchtung entwickeln. Wenn sie in dem Bemühen, es möglichst „richtig“ oder „witzig“ oder „originell“ zu machen, zu sehr mit Vorausplanung und ihren eigenen Ideen für ein Gelingen der Szene beschäftigt sind, werden wahrscheinlich kopfgesteuertes Handeln, gegenseitige Blockade und/oder einseitige Unterwerfung die Regie übernehmen – die besten „Spontaneitts-Killer“.

„Bin ich inspiriert, geht alles gut, doch versuche ich, etwas richtig zu machen, gibt es ein Desaster.“¹¹

„Die Schauspieler wissen beide nicht genau, worum es in der Szene eigentlich geht; doch sie sind bereit, aufeinander einzugehen und abzuwarten, was dabei herauskommt.“¹² ...

„Ich bezeichne alles, was ein Spieler macht, als ‚Angebot‘. Jedes Angebot kann akzeptiert oder blockiert werden. Wenn der eine gähnt, kann der Partner auch ghnen, also das Angebot *akzeptieren*. Blockieren heißt alles, was die Entwicklung einer Handlung verhindert oder wodurch das Angebot des Partners zunichte gemacht wird.“¹³ (Hervorhebg. v. Johnstone)

Status

Status-Spiele, d.h. Dominanz- oder Macht-Spiele, gibt es nach JOHNSTONEs Verständnis in jeder sozialen Begegnung. Er versteht dieses nicht negativ oder moralisch befrachtet, sondern sieht Status-Spiele als durchaus belebendes Element jeder Interaktion. Die Frage ist nach seiner Auffassung nicht, ob sie stattfinden, sondern wie.

Bezogen auf Impro-Theater birgt der klare Ausdruck eines „Hoch-“ oder „Niedrig-Status“ in einer Szene bereits eine Menge spielerisches Potential, welches diese lebendig und interessant werden lässt. Dabei wird es besonders spannend, wenn die an eine solche Konstellation üblicherweise geknpften Erwartungen plötzlich während des Handlungsverlaufs gebrochen werden, also z.B. der Chef plötzlich Niedrig-Status bekommt, weil ihm

7 I. Wardle im Vorwort zu K. Johnstone, *Improvisation und Theater*, Berlin: Alexander Verlag, 7. Aufl. 2004, S. 9

8 JOHNSTONE (2004⁷), S. 48f

9 Ders., S. 144

10 Ders., S. 148

11 Ders., S. 36

12 Ders., S. 162

13 Ders., S. 165

übel wird und er die sofortige Hilfe der Reinigungsfrau benötigt, die er kurz zuvor noch herumkommandiert hat.¹⁴

Routinen durchbrechen

Neben dem Spiel mit Statusunterschieden gibt es zahlreiche andere Elemente, die eine Geschichte zu einer spannenden Geschichte machen können. JOHNSTONE betont, dass es *nicht* darum geht, sich auf der Bühne oder in zwischenzeitlichen Spielpausen Gedanken zu machen und zu planen, wie eine Geschichte weiter laufen kann. Nach seinem Verständnis können SpielerInnen darauf vertrauen, dass allein das wiederkehrende Durchbrechen von „Routinen“ in Kombination mit der Kraft der Inspiration ausreicht, um eine interessante Geschichte entstehen zu lassen.

„Ein Film über eine Bergbesteigung ist nichts weiter als eine Dokumentation. Wenn die Routine des Bergsteigens unterbrochen wird, indem die Bergsteiger auf einen Flugzeugabsturz treffen oder anfangen, sich gegenseitig zu fressen, dann erst wird eine Geschichte erzählt.. Während sich die Geschichte entwickelt, entsteht wieder Routine, die wieder unterbrochen werden muss.“¹⁵

Zehn „goldene Regeln“

ANDERSEN (1996) formuliert zehn „Grundregeln des Theatersports“, die ich als sehr gelungenen Orientierungsrahmen für Impro-SpielerInnen ansehe.

Die Regeln 1 bis 6 und 10 bezeichnet die Autorin als grundlegend und für AnfängerInnen zunächst ausreichend, die Regeln 7 bis 9 legt sie eher den „Fortgeschrittenen“ an´s Herz.

1. JA SAGEN: Geht auf alle Vorschläge ein
2. ZUSAMMENARBEITEN: Einander helfen
3. SPONTANEITÄT: Verwendet euern ersten Einfall
4. KREATIVITÄT: Vertraut auf eure Phantasie
5. AUSTAUSCH VON IDEEN: Macht Vorschläge und geht auf sie ein
6. PRÄSENZ: Lasst das Vorausplanen sein
7. BALANCE ZWISCHEN EINFÜHLUNG UND ÜBERBLICK: Konzentriert euch auf den Fokus
8. DRAMATIK: Kreiert eine Geschichte
9. STATUSARBEIT: Benutzt unterschiedlichen Status
10. MUT ZUM SCHEITERN: Kommt wieder!

Diese Regeln machen einerseits deutlich, dass das durchaus nicht leicht zu realisieren ist, das Improvisieren – und dass es eine Menge zu lernen gibt, bevor man sich einigermaßen sicher darin fühlen kann. Deshalb z.B. habe ich ja auch mein Format entwickelt.

Andererseits veranschaulichen sie aber, wie viel Zugangsmöglichkeiten zu persönlichen Ressourcen und welch enormes Potential für einen lustvollen Umgang mit sich selbst und anderen im Improvisationstheater stecken.

Kontrollierte Spontaneität als Ausdruck bewusster Kompetenz

Die Beschäftigung mit Improvisationstheater und seiner Theorie kann durchaus verwirrend sein. Allein die Tatsache, dass es Regeln und Techniken zu beherrschen gilt, mag manchem schon als Widerspruch zu dem Grundgedanken einer kreativen Improvisation erscheinen, der ja erst mal völlige Handlungsfreiheit zu versprechen scheint.

¹⁴ Vgl. ders., S. 51ff

¹⁵ Ders., S. 236

Beruhigend, dass ein Impro-Lehrer wie JOHNSTONE einen der zentralen vermeintlichen Widersprüche seines Vorgehens klar benennt und ihn gleichzeitig als didaktischen Trick enttarnt:

„Man muss die Schüler glauben machen, der Inhalt sei nicht wichtig und würde sich schon finden, sonst kommen sie nie auf einen grünen Zweig. Genauso wie man behauptet, ihre Phantasie hätte *nichts* mit ihnen zu tun, sie seien in keiner Weise verantwortlich für das, was ihnen ihr Geist eingibt. Am Ende lernen sie dann, wie man die Kontrolle außer Kraft setzt, während sie zur gleichen Zeit Kontrolle ausüben. Sie beginnen zu verstehen, dass alles nur eine Hülse ist. Man muss Leute irreführen, um sie von Verantwortung loszusprechen. Viel später, wenn sie eine ehrlichere Vorstellung von sich haben, sind sie dann stark genug, um die Verantwortung wieder zu übernehmen.“¹⁶ (Hervorhebg. v. Johnstone)

Damit werden Bewusstsein und Unbewusstes wieder zusammengeführt und Improvisationstheater zu einer Kunst, die beide miteinander versöhnt: theoretisches Wissen, die Beachtung zentraler Regeln und die Nutzung schauspielerischer Techniken bilden die Grundlagen und das Handwerkszeug, um schöpferischer Kraft und kreativer Lebendigkeit zu ihrer bestmöglichen Entfaltung zu verhelfen.

In NLP-Sprache könnte man diese Zielvorstellung auch mit dem Begriff der „unbewussten Kompetenz“ bezeichnen: die höchste Stufe strategischen Handelns als Ergebnis eines Lernprozesses, in dessen Verlauf ein/e Impro-SpielerIn sich immer mehr Kompetenzen aneignet, diese über Trainings- und Rückmeldeprozesse verfeinert und weiterentwickelt und schließlich zu Bestandteilen „spontanen“ Handelns werden lässt.

Für Wachstumsprozesse solcher Art bietet das Improvisationstheater ein wunderbares Experimentierfeld. Das Schöne an der Bühne ist der „Als-ob“-Charakter – es fühlt sich sehr real an, ist aber rundum „abgefedert“. Das Schlimmste, was passieren kann, ist eine etwas peinlich oder langweilig geratene Vorstellung – na und? Helge Schneider, durchaus umstrittener Komiker und Meister des Flachsinns und extrem gelockerter Assoziationen, hat mal einen Satz gesagt, der für solche Fälle ein sehr passendes Reframing anbietet: „Ich bin heute wieder gar nicht vorbereitet, da kann schon mal nichts schief gehen.“¹⁷

2. Strategien auftrittserfahrener Impro-SpielerInnen

Hauptziel meiner Master-Arbeit war die Entwicklung einer Strategie, welche einer Person auf möglichst kurze und effektive Art verhilft, ihre Fähigkeiten und ihr kreatives Potential gerade für den Zeitraum kurz vor und während eines Impro-Auftritts bestmöglich abzurufen.

Dazu interviewte ich zunächst vier Impro-SpielerInnen mit Auftrittserfahrung und versuchte, deren Strategien zu elizitieren.

2.1. Die Interviews

2.1.1. Probanden und Rahmenbedingungen

Die vier interviewten SpielerInnen (Sp.) sind zwischen 30 und 48 Jahre alt – eine Sozialarbeiterin, ein Jurist, ein Sozial-Pädagoge, ein Einzelhandelskaufmann. Die Anzahl ihrer öffentlichen Auftritte vor Publikum bis zum Interview-Zeitpunkt betrug zwischen sechs und ca. zwanzig.

Die Interviews fanden z.T. in meiner Privatwohnung, z.T. in der Wohnung der Sp. statt. Sie dauerten zwischen zweieinhalb und vier Stunden, wobei die vierstündigen Interviews auf zwei Treffen verteilt waren.

¹⁶ Ders., S. 243

¹⁷ Er ist übrigens ein vielseitiger Jazz-Musiker, der seine spezielle Form des Humors auch als „Jazz mit anderen Mitteln“ bezeichnet – eine schöne Metapher auch für’s Improspielen.

2.1.2. Inhalte und Struktur des Interviews

Ich legte den Fragen-Katalog zunächst sehr breit an, befragte die Sp. sowohl nach ihren Strategien der *Vorbereitung* als auch den Strategien für den eigentlichen *Auftritt*. Dabei unterschied ich auch hier noch einmal zwischen der *Zeit* auf der *Bühne* und den *Pausen* zwischen einzelnen Szenen. Ebenso interessierte mich, ob bzw. wie sie einen Auftritt *nachbereiten*.

Beim Elizitieren der Strategien orientierte ich mich stark an dem Vorgehen, das im „Strategien“-Skript aus der Practitioner-Ausbildung von Harald Brill beschrieben wird. Im Sinne des TOTE-Modells ging es also immer wieder um *Startpunkt* (Test 1) – *Verlauf* (Operationen)– *Feedback* (Test 2) – *Ende* (Exit)

Ich folgte dem zeitlichen Ablauf der von den Sp. beschriebenen Strategie, kam aber schleifenförmig immer wieder zu ähnlichen Aspekten auf der *Handlungsebene* und der Ebene der *Werte und Glaubenssätze* zurück. Die im Interview-Leitfaden (vgl. Anhang) aufgeführten Fragen habe ich nicht alle gestellt, sie bildeten jeweils einen Orientierungs-Pool, aus dem ich einzelne, mir passend erscheinende Items auswählte.

2.2. Zentrale Ergebnisse

Durch mein, aus rückschauender Bewertung, sehr gründliches Vorgehen wurden sowohl die Interviews sehr lang als auch der Schatz der Antworten *sehr* groß. Trotzdem stellte ich nicht allen Sp. alle Fragen, die mir im nachhinein als wichtig erscheinen, entdeckte z.B. erst nach dem erstem Interview, dass die Einschätzung eigener Stärken und Schwächen eine weitere Zugangsmöglichkeit zu Glaubenssätzen und Zielvorstellungen ist.

Die Entwicklung und Beschreibung einer umfassenden *Strategie* zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung eines gelungenen Auftritts würde eine gründliche qualitative Auswertung mit Auszählung und Gewichtung aller Antworten und systematischer Kategorienbildung erfordern und hätte den Rahmen einer NLP-Masterarbeit bei weitem gesprengt. Die von mir vorgenommene im Vergleich dazu eher grobe Auswertung der Antworten reichte mir aber, um vielfältige Eindrücke und Ideen für die Erstellung eines *Formats* zu gewinnen, das auf eine effektive Vorbereitung und Einstimmung kurz vor einem Auftritt abzielt.¹⁸

Dieses kleinere Ziel erlaubt mir auch, bei der folgenden Ergebnis-Darstellung sehr *selektiv* vorzugehen und die aus meiner Sicht prägnantesten Schlussfolgerungen und Aussagen herauszufiltern.

2.2.1. Zur Vorbereitung: ... welche Vorbereitung?

ZIELE der Vorbereitung

Nicht unbedingt überraschend, zumal bei einem Thema, das mit Improvisation und Spontaneität zu tun hat, war es, dass die Sp. teilweise Schwierigkeiten hatten, sich ihrer Strategien und einzelner Schritte bewusst zu werden – das ist ja eines der Kennzeichen von Strategien, dass sie größtenteils unbewusst ablaufen.

Interessant war es dennoch, dass – während drei Sp. sich zumindest zu einer minimalen Vorbereitungsstrategie bekannten – einer explizit erklärte, *keine* Vorbereitung zu praktizieren. Er verbringe auch den Tag des Auftritts selbst ganz „normal“ wie jeden anderen Tag und sehe lediglich das Aufwärm-Ritual der Gruppe in der Stunde vor dem Auftritt als „Vorbereitung“ an. Ziel dieser „*Nicht-Vorbereitungs*“-Strategie scheint zu sein, sich im Vorfeld möglichst lange vor einer Belastung durch negative Gedanken oder Gefühle (z.B.

¹⁸ Eine Synopse der Antworten aller vier Sp. und eine Grob-Kategorisierung und Zählung des gesamten Antwort-Pools ist als Datei bei mir erhältlich: R. Saalman, Heinrich-Plett-Str. 51, 34132 Kassel, Tel. 0561-4009949

Versagensängste) zu schützen und möglichst „unbefangen“ zu bleiben, indem er das Thema „Auftritt“ möglichst „bis zum Packen der Auftritts-Sachen“ ausblendet.

Allen Sp. **gemeinsam** war es jedoch wichtig, sich zumindest kurz vor dem Auftritt in einen Zustand zu bringen, der geprägt ist von

- seelischer *Gelassenheit, Sicherheit, Selbstvertrauen,*
- *körperlicher Entspannung, Lockerheit, Ausgeruhtheit,*
- einem gewissen *Mindest-Erregungsgrad* („Fit sein“, „Wachheit“, „Präsenz“) und einer *Vorfroide* auf das Bühnengeschehen („Spiellust“, „Adrenalinschub“, „kreativer Kick“) und
- einem guten *Zusammengehörigkeitsgefühl* mit den anderen SpielerInnen.

Konkrete Vorbereitungsmaßnahmen

- Die zentrale, von allen Sp. für wichtig gehaltene Vorbereitungsmaßnahme ist das gemeinsame Aufwärm-Ritual mit allen Auftretenden in der Stunde vor dem Auftritt. Dieses enthält körperliche Aufwärm- und erste Improvisations-Übungen, nebenher wird Kontakt aufgenommen, miteinander gescherzt und für Gruppen-Kohärenz gesorgt.
- Die jeweiligen anderen Vorbereitungsmaßnahmen der einzelnen Sp. nehmen sowohl inhaltlich als auch zeitlich sehr unterschiedliche Ausprägungen an.

Einige Beispiele:

- Rechtzeitiges Abklären aller organisatorischen Fragen (z.B. Inhalte u. Ablauf des Auftritts) und der Rahmenbedingungen (z.B. vorherige Besichtigung des Auftrittsortes)
- „Training“ der geplanten Spiele/Disziplinen bei den regelmäßigen Gruppentreffen
- Einladen möglichst vieler Freunde und Bekannte zum Auftritt zur seelischen Unterstützung
- Tägliche Meditationsübungen in der Woche vorher
- Drogenfreiheit, klares Bewusstsein in den Tagen vorher
- Bewusstes In-Erinnerung-Rufen der zentralen Impro-Regeln und des Ablaufs am Abend vor dem Auftritt
- Auftritts-Vormittag im Bett mit Musik, Tee, Yoga und Platz für belastende Gefühle
- Telefonate mit zahlreichen Freunden am Auftrittsachmittag, um sich zu stärken und Versagensängste ausreden zu lassen

2.2.2. Zum Auftritt: Narrenfreiheit genießen

MOTIVE / ZIELE

Was treibt Menschen, v.a. Laiendarsteller, an, öffentlich mit Improvisationstheater aufzutreten und sich der Gefahr auszusetzen, sich fürchterlich zu blamieren, bloßzustellen mit dem, was sie da anderen von sich zeigen? Welche Ziele verfolgen sie damit, welche persönlichen Bedürfnisse befriedigen sie damit?

Die Antworten auf diese Fragen beinhalten wichtige Informationen darüber, welche Ebenen und Aspekte ich in einem Vorbereitungs-Format pacen und „matchen“ muss, um die Sp. möglichst effektiv zu motivieren und ihnen Ressourcen zu erschließen.

Daher bin ich in den Interviews mit mehreren Fragen an unterschiedlichen Punkten immer wieder zu diesen Ebenen zurückkommen (so sehr, dass diese an einigen Stellen erkennbar genervt waren: „Hatte ich dazu nicht vorhin schon was gesagt?“). Dazu gehörten sowohl die Fragen nach den Motiven, Impro-Theater zu spielen, als auch die nach den Bewertungskriterien für eine gute Szene, nach den Fähigkeiten, die ein/e guter Impro-Sp. braucht, als auch die nach den persönlichen Stärken und Schwächen des/der Interviewten.

Die erhaltenen Antworten würde ich auf folgenden Ebenen ansiedeln:

- Persönliches Wachstum, Weiterentwicklung eigener (z.B. kommunikativer) Fähigkeiten, Lernerfahrungen machen, eigene Grenzen ausweiten
- Spaß haben, Spiel- und Lebensfreude, Kreativität, Spontaneität genießen

- „Verrückt sein“ und „Narrenfreiheit“ erleben und genießen; vernachlässigt, im Alltag unterrepräsentierte Persönlichkeitsanteile ausleben
- Selbstwertstärkung, Anerkennung und Erfolg genießen
- Kontakt und Zusammengehörigkeit mit MitspielerInnen erleben, intensivieren, weiterentwickeln
- Altruismus, anderen Menschen Freude / Unterhaltung bringen

Hilfreiches VERHALTEN während eines Auftritts

Die Interviews erbrachten zum Teil interessante Anhaltspunkte dafür, welche konkreten **Verhaltensweisen** im Verlauf einer Szene auf der Bühne geeignet sind, sich in einem guten Zustand zu halten bzw. die Szene gut am Laufen zu halten:

- Natürlich wurden sehr häufig Verhaltensweisen beschrieben, bei denen der/die Sp. in irgendeiner Weise (verbal, nonverbal, visuell, auditiv, kinästhetisch) **Kontakt** zu einem/r Mitsp. aufnimmt und sich darüber Orientierung und/oder Impulse für das eigene Handeln holt.
- Ähnliches Gewicht hatten Verhaltensweisen, mit denen Sp. sich – in der Regel durch kurze zwischenzeitliche Blick-Kontakte, aber auch auditiv oder „intuitiv“ – emotionale **Unterstützung aus dem Publikum** holen, z.B. „die freundlichen Gesichter heraussuchen“, „Lachen wahrnehmen“, „die Energie des Publikums spüren“.
- Von drei der Interviewten wurde mehrfach der eigene **Körper** als zentrale Ausgangsquelle für konstruktives Handeln und Reagieren genannt, z.B. eine spontane Körperhaltung einzunehmen und sich von dieser anregen lassen, die daraus entstehenden „Impulse“ umsetzen. Dementsprechend wurde ein guter **kinästhetischer Kontakt** zu sich selbst, den eigenen Gefühlen für sehr wichtig gehalten.
- Es wurden auch **Visualisierungs-Techniken** genannt: ein Sp. „entdeckt“ Schritt für Schritt den Raum, in dem er sich „befindet“, in dem er ihn vor dem inneren Auge entstehen lässt, während er handelt.
- Das ermöglicht ihm, z.B. zu Beginn einer Szene **pantomimisch „einen Raum einzurichten“** und eine Alltagsroutine, z.B. von-der-Arbeit-nach-Hause-Kommen, in ihm darzustellen. Den Mitsp. ermöglicht er damit ihrerseits, den dargestellten Raum zu visualisieren und die etablierten Bedingungen (z.B. Türen, Einrichtungsgegenstände) zu beachten und ebenfalls zu „bespielen“.
- Eine Sp. beschrieb ein persönliches **Bewegungsritual**, also einen kinästhetischen Anker, mit dem sie sich die Visualisierung hilfreicher Bilder erleichtert („mit Händen spielen, Hände reiben, in der Umgebung rumgucken → auf die Suche nach einem Bild gehen“).
- Zwei Sp. nannten mehrfach **Atemtechniken**, die sie vor oder während einer Szene nutzen, um sich zu *entspannen*, aber auch um ein passendes Maß an *Anspannung* zu halten.

Hilfreiche METAPHERN, REGELN, GLAUBENSsätze während eines Auftritts

Neben Verhaltensweisen kamen auch **kognitive Strategien** für den Bühnenauftritt zum Vorschein.

Aus NLP-Sicht sehr interessant war für mich der große Schatz an **Metaphern** für hilfreiches Handeln, Zustände oder innere Haltungen, den ich sammeln konnte und von denen ich mehrere v.a. in meine „Impro-Trance“ einbaute (vgl. 3.3.1.).

Hier eine Auswahl von Metaphern v.a. für *Präsenz*, *Spontaneität*, *Selbstvergessenheit*, *Gemeinsamkeit*:

- Impro ist wie Fußball – jeder soll die Chance bekommen, ein Tor zu machen
- Alle Antennen ausgezogen
- Eintauchen in die Szene
- Kopf frei haben
- Wie eine Trance, im positiven Sinne ein paranormaler Zustand
- Wie Zauberei
- Mir Raum nehmen, mich selbst etablieren, bevor ich einen Raum etabliere
- Nehme eine Spur auf, horche, spüre, was sich in mir entwickelt
- Thema der Szene arbeiten lassen / nach oben blubbern lassen
- Wie ein Puzzle, das ich Stück f. Stück entdecke und sehe
- Die eigene Person ablegen und am Rand der Bühne stehen lassen – als neue Person die Bühne betreten
- Wie ein Boot zu Wasser lassen und Stück zusammenfahren, es dann wieder an Land bringen

Natürlich kennen die Impro-Sp. die meisten der von mir im Theorie-Teil angedeuteten **Regeln** für gelungenes Improvisationstheater. Dieses Wissen kam in den Interviews immer wieder zum Vorschein. Darüber hinaus hat sicherlich jede/r Sp. auch persönliche Regeln, die Orientierung und Richtung für das Handeln auf der Bühne geben.

Hier einige der thematisierten Regeln:

- Wer? Wo? Was? möglichst schnell klar machen
- Aufmerksamkeit, Wachheit
- Spontan dem Impuls folgen, aus dem Unbewussten heraus
- Meistens zuerst handeln, bevor ich spreche
- Keine längeren Pläne für Handlungsketten, flexibel bleiben
- Eine Szene sollte einen Spannungsbogen haben, auf einen Höhepunkt, eine Pointe zulaufen
- Angebote akzeptieren – auf das, was anderer mir gibt, eingehen – wenn jemand kommt: den Impuls abwarten, den der mitbringt
- Mitspieler ausreden lassen
- Mitspielern Raum geben, mir selbst auch mal Ruhepause gönnen
- Präsenz, klarer Ausdruck
- Laut und deutlich sprechen
- Möglichst vorne am Bühnenrand agieren, nicht mit dem Rücken zum Publikum

Nach dem DILTS-Modell müssten auch **Glaubenssätze** und **Werte** für das Erreichen eines gelungenen Auftritts eine wesentliche Rolle spielen. Diese wurden jedoch von den Sp. selbst für ihre Strategie *während* eines Auftritts kaum genannt. – Das ist nicht verwunderlich, da Glaubenssätze ja häufig unbewusst sind und sich eher im Verhalten oder über Emotionen (angenehme oder unangenehme) bemerkbar machen. Möglicherweise ist das Bühnengeschehen und Drumherum während eines Auftritts auch so beherrschend, dass zumindest für die *bewusste* Nutzung hilfreicher Glaubenssätze kaum Raum bleibt.

Zumindest für einzelne Sp. spielen aber *im Vorfeld* des Auftritts hilfreiche Glaubenssätze z.B. bei der Bewältigung von Versagensängsten durchaus eine Rolle. Auch in der Selbsteinschätzung bez. eigener Stärken und weiteren Entwicklungspotentials, ebenso in den Vorstellungen, welche Fähigkeiten ein/e gute/r Impro-SpielerIn braucht, kamen vielfältige Glaubenssätzen und Überzeugungen zum Vorschein.

Hier einige Beispiele für Glaubenssätze (GS), die vor oder während eines Auftritts hilfreich sein können (Voraussetzung: der/die Sp. hält sie für seine eigene Person für wahr bzw. stimmig):

GS zu/r eigenen *Identität / Fähigkeiten*:

- Ich bin ausdrucksstark.
- ... bin distanzfähig / kritikfähig.
- ... bin einfallsreich.
- ... bin empathisch.
- ... bin feinfühlig.
- ... bin flexibel.
- ... bin gut, ich spiele gut.
- ... bin kreativ genug, Ideen zu haben.
- ... bin lernfähig.
- ... bin nicht nachtragend.
- ... bin nicht unbedingt der Beste, aber ich schaffe es.
- ... bin oft enthemmt auf der Bühne.
- ... bin „schräg“, im Sinne von „verrückt“, jenseits des Mainstream, am Rand.
- ... bin unterstützend für andere.
- ... habe die Impro-Regeln verinnerlicht.
- ... habe Erfahrung.
- ... habe Humor.
- ... habe Selbstvertrauen.
- ... habe (trockenen) Humor.

- ... habe Spaß am Spielen.
- ... habe Talent zum Impro-Spielen.
- ... habe das Potential, das es zu entwickeln gilt.
- ... kann es grundsätzlich.
- ... kann das Publikum zum Heulen bringen.
- ... kann das Publikum zum Lachen bringen.
- ... kann empathisch und sensibel sein..
- ... kann Gefühle gut zum Ausdruck bringen.
- ... kann gut Status spielen.
- ... kann gut Rollen spielen.
- ... kann mich auf mich selbst verlassen.
- ... kann mich fallen lassen in der Rolle auf der Bühne.
- ... kann mich hingeben / einlassen / im Hier und Jetzt sein.
- ... kann mir schlechte Szenen verzeihen.
- ... kann Ruhephasen / Schweigen aushalten.
- ... kann unbefangen / entspannt sein.
- ... kann ungewöhnliche, kreative Möglichkeiten etablieren.
- ... kann Vorschläge zulassen.
- ... kenne die Impro-Regeln.
- ... schaffe das.
- ... muss nicht im Mittelpunkt stehen.
- ... spiele und wirke häufig authentisch.
- ... traue mich, Gefühle zu zeigen.
- Theaterspielen hat viel mit meiner Berufung auf Erden zu tun, ist ein großer Teil von mir.

GS zu den *Mitspielern*:

- Ich kann in die Gruppe vertrauen.
- Ich kann mit meinen Mitspielern zusammen spielen, mich auf sie einlassen.

GS zum *Geschehen auf der Bühne*:

- Impro-Spielen macht mich glücklich.
- Es macht mich glücklich, wenn ich andere glücklich machen kann.
- Impro-Spielen ist eine Kraftquelle, eine Lebensqualität.
- Ich tauche in eine andere Welt ein, nehme eine fremde Identität an.
- Das bin gar nicht ich auf der Bühne.
- Aufregung ist was Positives.
- Es wird schon gut gehen.
- Der ganze Auftritt kann nicht in die Hose gehen
- Scheitern ist nicht schlimm.

Die Pausen zwischen einzelnen Szenen

Während eines Auftritts entstehen (neben evtl. einer „offiziellen“ Pause) ständig Pausen in Phasen, in denen einzelne Sp. gerade nicht, noch nicht oder nicht mehr an der laufenden Szene teilnehmen. In dieser Zeit stehen (oder sitzen) sie, sichtbar für das Publikum, am Rand der Bühne. Je nach Spielregeln und interner Rollenaufteilung kann es sein, dass eindeutig klar ist, dass sie in dieser Szene nicht gebraucht werden. Häufig geht es jedoch darum, dem Spielgeschehen zu folgen und sich bei passender Gelegenheit einzubringen (und sei es nur durch ein Begleitgeräusch oder eine Mini-Rolle z.B. als Hund an der Leine oder als vorbeifliegender Vogel oder als Pferd des Ritters).

Stehen und Zuschauen kann ermüdender sein als die aktive Teilnahme an einer Szene. Daher besteht die Gefahr, dass das Aktionspotential zu stark absinkt und der Kontakt zur Spielfreude „einschläft“. Als Hauptaufgabe während der Pausen wurde daher von allen Spielern das **Halten** eines ausreichenden **Spannungsniveaus** genannt.

Gleichzeitig ist die Pause wohlverdiente Gelegenheit zur **Entspannung** und zum zwischenzeitlichen „Kräfte sammeln“, die offensichtlich nicht alle Sp. in befriedigender Weise als solche nutzen können.

Das **Pendeln** zwischen diesen beiden Polen wurde daher zu einer der zentralen Fragestellungen meines Formats.

2.2.3. Zur Nachbereitung: Nach dem Spiel ist vor dem Spiel

Zur Nachbereitung eines Auftritts kann ich mir den Satz des Fußballweltmeister-Trainers von 1954, Sepp Herberger, nicht verkneifen: „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“, der durch seine genial-banale Plausibilität besticht.

Alle Sp. beschreiben eigene Rituale und Gruppen-Rituale, mit denen die Auftrittserfahrungen mehr oder weniger systematisch verarbeitet werden.

Die **Bewertungskriterien** hinsichtlich einzelner Szenen, die im Sinne der Feedbackschleifen des TOTE-Modells natürlich auch schon das individuelle Verhalten während des Auftritts beeinflussen, sind sicherlich auch die Grundlage für spätere Bewertungs- und Lernschritte. Folgende Kriterien wurden u.a. genannt:

- Publikum hat Spaß / ist gebannt
- Eigene, erlebte Spielfreude
- Harmonie des Zusammenspiels, Gefühls von Einheit, Vertrauen, Verstanden fühlen, Übereinkunft mit den anderen
- Erfüllung der Impro-Regeln: z.B. Wer? Wo? Was? – Geschichten mit Gehalt, logisch-schlüssiger Handlungsfolge, Spannungsbogen und/oder Konflikt
- Erfüllung der Aufgaben des jeweiligen Spiels
- Erleben von Selbstvergessenheit
- Authentizität des Spiels
- Spielerischer Charakter des Spiel (nicht zu „echt“ bzw. dramatisch)

Hier zeigt sich wie schon im Theorie-Teil von mir festgestellt, dass die Anforderungen an gelungenes Impro-Theater durchaus widersprüchlich sein können und dürfen (z.B. „echt“ vs. „nicht zu echt“). Auch innerhalb einer Gruppe können sie sehr voneinander differieren bzw. unterschiedliche Gewichtungen haben. Sie unterliegen einem ständigen Entwicklungsprozess und sind im Zweifelsfall immer wieder neu zu diskutieren.

Den Interview-Antworten ist zu entnehmen, dass eine gezieltere **Nachbereitungsstrategie** mit festen Bestandteilen durchaus als sinnvoll empfunden wird sowohl für das persönliche Wachstum der einzelnen Sp. als auch die Funktionsfähigkeit und Kohäsion der Gruppe.

Als mögliche Bausteine von Nachbereitungs-„Ritualen“ wurden z.B. genannt:

- „Gemütliches Beisammensein“ mit Feiern des Auftritts-Erfolgs und Austausch erster, spontaner Eindrücke direkt nach dem Auftritt
- In den Tagen danach individuell: Szenen noch mal Revue passieren lassen – „sich im Glück ein bisschen sonnen“ und Verbesserungsmöglichkeiten suchen
- Feiern gehen, tanzen, unter Menschen gehen und sich freuen, sich selbst feiern
- In den Tagen danach Austausch mit anderen – Korrektur/Ergänzung der eigenen Wahrnehmung
- Freunde, Bekannte aus dem Publikum direkt ihren Auftritts-Eindrücken fragen
- Mit mehr zeitlichem Abstand gezielte Auswertung in der Gruppe – evtl. Video des Auftritts anschauen – konstruktive Kritik untereinander: positiv, solidarisch, freundschaftlich, wertschätzend, Ich-Botschaften – nicht abwertend
- Feedback von Fachmann / Fachfrau holen: Falsches und Gutes auseinandernehmen.

3. Das „Fit für Impro“-Format

Das von mir entwickelte Format ist Ergebnis meiner Erkenntnissen aus den Interviews und aus der Literatur, natürlich aber auch meiner persönlichen Eindrücke und Erfahrungen mit Improvisationstheater und NLP.

Kern-Baustein ist eine „Impro-Trance“, mit der ich die bisherigen mir bekannten Impro-Aufwärm-Rituale um einen neuen Aspekt erweitere, nämlich die Einbeziehung von NLP-

und Hypnose-Techniken zur gezielten *psychischen* Einstimmung der einzelnen SpielerInnen und der Gruppe als System.

Die körperlich-spielerischen Elemente sind eine Zusammenstellung bereits bekannter Übungen aus dem Impro- bzw. gruppentherapeutischen Kontext.

3.1. Ziele

Das „Fit für Impro“-Format ist als „Aufwärm“-Ritual für eine Improvisationstheater-Gruppe in der Stunde vor einem öffentlichen Bühnenauftritt konzipiert.

Hauptziele sind die Induktion und Stärkung von:

- Individueller Sicherheit / Selbstvertrauen / Vertrauen in das Unterstützungspotential des Unbewussten („unbewusste Kompetenz“)
- Körperlich-seelischer Entspannung bei gleichzeitig angeregt-wacher Präsenz im Hier-und-Jetzt („up-time“)
- Vor- und Spielfreude / Unbefangenheit / Lust auf kreativ-spontan-losgelöstes Improvisieren
- Gruppenkohäsion / Zusammengehörigkeitsgefühl / Vertrauen in das Unterstützungspotential der Gruppe

3.2. Probeläufe

3.2.1. Probelauf 1 mit Impro-Unerfahrenen

Eine erste Version testete ich im Rahmen des NLP-Arbeitskreises bei H. Brill in Kassel, an dem NLP-PractitionerInnen und –MasterInnen sich zum regelmäßigen Austausch, zur Supervision und NLP-Fallarbeit treffen.

Alle acht anwesenden TeilnehmerInnen stellten sich freundlicherweise als „Versuchspersonen“ (Vpn) zur Verfügung. Ich bildete auf Anregung von Harald per Zufallsauswahl zwei Gruppen à vier Personen – eine Test-Gruppe A und eine Kontrollgruppe B.

Keine der Vpn hatte Vorerfahrungen mit Impro-Theater, weder als AkteurIn noch als ZuschauerIn.

Gruppe A kam in den Genuss meines Formats, Gruppe B beschäftigte sich in dieser Zeit mit der Fallbesprechung eines ihrer Mitglieder. Anschließend wurde beide Gruppen zu einer zusammengemischt, alle acht Vpn wurden Akteure einer ca. halbstündigen Impro-Theater-Aufführung: Beginn mit MARATHON (s. 1.1., S.5), danach freie Szenen unter Vorgabe eines Gegenstandes, eines Ortes, einer Handlung.

Die Beobachtung der Aufführungen und der abschließende Austausch mit den Vpn brachten folgende Erkenntnisse (die per Finger angezeigten Ratings auf einer Zehnerskala habe ich leider nicht notiert):

- A bewegten sich mit deutlich *höherer subjektiver Sicherheit* auf der Bühne als B, führten dies eindeutig auf das Format zurück.
- Hinsichtlich der *subjektiven Spielfreude* während des Spiels gab es keine signifikanten Unterschiede zwischen beiden Gruppen. Beide rateten diese sehr hoch, was auch der Außenbeobachtung durch Harald und mich¹⁹ entsprach.
- A empfanden vor Beginn der Aufführung ein deutlich *stärkeres Gruppengefühl* und Bedürfnis nach *gemeinsamem* Spielen, führten dies eindeutig auf das Format zurück.

¹⁹ Dabei ist sicherlich zu berücksichtigen, dass meine persönliche Wahrnehmung als Beobachter natürlich von der Hoffnung beeinflusst ist, möglichst viele positive Effekte meines Formats zu entdecken.

- A wirkten in der Außenbeobachtung²⁰ *besser assoziiert* mit ihrer jeweiligen Rolle als B, d.h. B verließen häufiger während des Spiels ihre Rolle, lachten oder gaben Kommentare, gingen innerlich offenbar schneller in die „3. Wahrnehmungsposition“.
- Bei Haralds Angebot zu einer „zweiten Runde“ nach Ende der Feedback-Runde zeigten sich A sehr viel stärker motiviert für eine zweite Vorstellung, d.h. entweder mein Format oder das Bühnengeschehen oder die Feedback-Runde hatten also dafür gesorgt, dass die anfangs gleich starke *Spielfreude bei A dauerhafter* war als bei B.

Speziell zur Impro-Trance bekam ich von A durchaus positive, aber auch kritische Rückmeldungen:

- Die Trance führte bei allen zu *Entspannung* und innerer *Gelassenheit*.
- Fast allen erschien sie relativ *lang*, zwei Vpn stellten *zuviel Redundanz* fest.
- Von einer Vpn kam der Wunsch nach *mehr und längeren Pausen*.
- Einige Formulierungen waren für die Impro-AnfängerInnen nicht zu verstehen, erzeugten zwischenzeitliche *Verwirrung* (z.B. „was heißt Angebote machen und annehmen?“). → Den Vpn hätte zu einem besseren Einstieg eine kurze Erläuterung der wichtigsten Impro-Regeln gefehlt.

Der Teil zur körperlichen und spielerischen Erwärmung bekam durchweg positives Feedback.

⇒ Die Rückmeldungen und Erfahrungen aus dem ersten Probelauf veranlassten mich, die Trance kürzer und weniger redundant zu machen.

3.2.2. Probelauf 2 mit Impro-Erfahrenen

Diesen Test machte ich mit fünf der MitspielerInnen aus meiner Impro-Gruppe im Rahmen eines „normalen“ abendlichen Übungs-Treffens während der Woche – also (noch) nicht unter Auftritts-Bedingungen. Drei der fünf gehören zum Stamm-Team der Auftretenden mit mindestens fünf Auftritten Erfahrungshintergrund, zwei sind noch relativ „frisch“ mit ca. einem dreiviertel Jahr Gruppenzugehörigkeit und der Erfahrung eines „Werkschau“-Auftritts.

Nach der Aufwärmung durch mein Format bekam die Gruppe die Aufgabe, einen ca. dreiviertelstündigen Kurz-Auftritt unter möglichst realistischen Bedingungen zu absolvieren, d.h. Unterbrechungen, Kommentare oder Aussteigen waren nicht erlaubt. „Publikum“ waren die Freundin eines der Sp. und ich. Der Einstieg erfolgte, wie bei jedem „ImproKS“-Auftritt, mit MARATHON (s. 1.1.), danach ging es darum, eine „Langform“-Disziplin zu spielen, den REIGEN²¹. Diese Aufgabe stellte auch für die erfahreneren Sp. eine Herausforderung dar, da es sich um eine recht anspruchsvolle Disziplin handelt. Sie war zu dem Zeitpunkt von der Gruppe noch nicht bei einem Auftritt gezeigt worden, Bühnenreife war während der vorherigen Trainings nur vereinzelt zu erkennen gewesen. (Meine Hoffnung war, mit diesem erhöhten Schwierigkeitsgrad einen Teil des fehlenden „Lampenfiebers“ zu erzeugen.)

Meine persönliche Bewertung²² der „Vorstellung“ fiel sehr positiv aus. Die Sp. wirkten auf mich gelassen, präsent und kreativ bei der Lösung manch schwieriger Situation. Eine der

²⁰ Dito.

²¹ Dabei wird eine aus mehreren Szenen bestehende, zusammenhängende Geschichte improvisiert. Vorgaben sind z.B. die Hauptperson, deren Namen, deren Tic oder deren größter Wunsch. Pro Szene max. zwei Sp., Wechsel wie bei MARATHON. Jede/r muss die Rolle beibehalten, für die er sich beim ersten Auftreten entschieden hat. Möglich sind z.B. Zeitsprünge über mehrere Jahre in Zukunft oder Vergangenheit.

²² Mit der erneuten Einschränkung: sicherlich durch Erwünschtheits-Tendenzen gefärbt.

„frischeren“ Sp. erlebte ich so konzentriert, mutig und spielfreudig wie noch nie. Die Gruppe bekam es hin, den REIGEN mit einer spannenden, zwischenzeitlich durchaus überraschenden und witzigen Geschichte zu füllen. Ich musste, genau wie die andere ZuschauerIn, mehrfach herzlich lachen. Zwischenzeitlich machten die Sp. es sich mit dem etwas starren Verweilen an nur einem Ort selbst schwer, führten die Geschichte um die schwangere Äbtissin eines Nonnenklosters, dem wegen baulicher Mängel die Schließung droht, aber zu einem originellen Ende (touristischer Boom wegen angeblicher Jungfrauen-Geburt).

Nach Ende der Aufführung ließ ich die Sp. zunächst nonverbal und mit geschlossenen Augen einige Ratings abgeben (die ich dieses Mal auch mitschrieb):

- **Subjektive Sicherheit:**
 - zu Beginn: durchschn. 6,4 (zw. 4 u. 8)
 - während der Aufführung: durchschn. 6,8 (zw. 6 u. 7)
- **Subjektive Spielfreude:**
 - zu Beginn: durchschn. 6,0 (zw. 5 u. 8)
 - während der Aufführung: durchschn. 7,0 (zw. 6 u. 9)
- **Zufriedenheit mit der eigenen „Vorstellung“:**
 - durchschn. 5,4 (zw. 3 u. 7)
- **Zufriedenheit mit der „Vorstellung“ der gesamten Gruppe:**
 - durchschn. 6,4 (zw. 6 u. 8)

Gemessen am Schwierigkeitsgrad der Aufgabe war dieses ein besseres Ergebnis als ich erwartet hatte. Interessant, dass von allen Sp. die *Gruppenleistung* als deutlich besser wahrgenommen wurde als die jeweils eigene, *individuelle*. Das sagt zum einen etwas über ihre Bereitschaft zur Selbstkritik und die Höhe ihres persönlichen Anspruchslevels, andererseits bestätigt es die Weisheit, dass das Ganze mehr ist als die Summe aller Teile.

Zur Impro-Trance bekam ich folgende Rückmeldungen :

- Mehrere verspürten einen eindeutig *entspannenden* Effekt der Trance.
- Mehrere verspürten eine deutliche Stärkung des subjektiven *Sicherheitsempfindens*.
- Mehrere bewerteten den Hand-Kontakt mit den anderen und die darauf bezogenen Inhalte als sehr positiv und das *Gruppengefühl fördernd*.
- Eine Sp. hatte so etwas wie eine *Anmesie*, konnte sich an „nichts Konkretes mehr“ erinnern, bewertete aber den Effekt als „unheimlich gut“.
- Alle erlebten die Trance als *zu lang*, z.T. mit *ermüdendem* Effekt.
- Eine Sp. äußerte den Wunsch nach *mehr und längeren Pausen* beim Vortragen.
- Die beiden Auftrittserfahrenen äußerten sich noch am ehesten skeptisch. Einer von ihnen berichtete von einer nur geringen Wirkung, bewertete die Inhalte als zu wenig konkret und „zu esoterisch“, wünschte sich „mehr Konkretes“, mehr auf einen Auftritt bezogene Inhalte.
Der andere empfand sie ebenfalls als zu lang, vermerkte es aber wie mehrere andere als positiv, *anregende Bilder* bekommen zu haben.

Die Elemente zur körperlichen und spielerischen Erwärmung waren den Sp. alle bekannt, dieser Teil bekam insgesamt positives Feedback, mehrere hätten sich allerdings nach der langen Trance noch mehr „Power“ und Bewegung gewünscht.

3.2.3. Zwischenbilanz und Schlussfolgerungen

Die von mir durchgeführten „Tests“ halten natürlich wissenschaftlichen Kriterien hinsichtlich der Validierung einer Interventions-Form bei weitem nicht stand. Dennoch lieferten sie mir wichtige Eindrücke für die Weiterentwicklung des Formats, insbesondere der Trance.

Meine ersten Format-Versionen hatten positive Effekte in den von mir oben formulierten Zielbereichen *Sicherheit*, *Entspannung*, *Spielfreude*, *Gruppenkohäsion* erzielt, die sowohl in der subjektiven Wahrnehmung der Vpn als auch in der Außenbetrachtung z.T. sehr deutlich waren.

Dabei irritierte mich allerdings, dass in den ersten beiden Tests mein Kern-Element und liebstes NLP-Steckenpferd, die *Trance*, als zu lang, z.T. sogar ermüdend empfunden wurde. Dabei hatte ich doch sehr viel Wert auf die Induktion einer *passenden Balance* zwischen An-(!) und Ent-Spannung gelegt. Und wie konnte in einer *noch kürzeren* Trance genug Platz sein für all meine guten Iden aus Interviews, Literaturrecherche und zwei Jahren NLP-Ausbildung?

Tröstend war, dass zumindest in Probelauf 1 dieses Manko offensichtlich durch die körperlichen Aufwärmanteile gut ausgeglichen wurde. Vermutlich kam den impro-unerfahrenen Vpn das offensichtliche Entspannungs-Übergewicht der Trance auch eher zugute, sie waren angesichts ihrer ungewohnten „Auftritts“-Bedingungen sicherlich aufgeregter und nervöser als die erfahrenen Sp. in Probelauf 2.

Dieses könnte auch eine Erklärung für das immer-noch-Entspannungs-Übergewicht der weiterentwickelten Trance in Testlauf 2 sein, obwohl ich zwischenzeitlich versucht hatte, diese stringenter im Aufbau, weniger redundant, kürzer und damit „peppiger“ zu machen. Den Sp. fehlte an einem „normalen“ Übungsabend nach z.T. ermüdendem Arbeitstag das erfrischende Lampenfieber vor einem echten Auftritt. Dieses war durch den verschärften Schwierigkeitsgrad der Aufgabe sicherlich nur teilweise auszugleichen, so dass meine Trance-Suggestionen in beiden Tests die Situation der TeilnehmerInnen nur begrenzt „matchte“.

- ⇒ Die Rückmeldungen und Erfahrungen aus dem zweiten Probelauf veranlassten mich letztlich jedoch *nicht*, die Trance *noch* kürzer und *noch* weniger redundant zu machen. Stattdessen gab ich meinem Selbstbehauptungs-Teil recht, der sagte:
„Trance muss schließlich Trance bleiben, und dazu gehört nun mal ein Mindestmaß an Zeit und Hypno-Gelaber“.
- ⇒ Also bemühte ich mich, die Trance *effektiver* in meinem Sinne zu gestalten, indem ich mögliche Ungedulds-, „zu lange“-Tendenzen und Zweifel, ob denn so eine Trance überhaupt etwas bringt, explizit pace, um sie sogleich über Reframing und Metaphern zu utilisieren.
- ⇒ Darüber hinaus gaben mir die Probelläufe Bestätigung in dem Ziel, die *Gruppenkohäsion* eines Impro-Teams zu stärken. Daher intensivierte und erweiterte ich das die Trance abschließende Gemeinschafts-Ritual, indem ich über die Hände der Sp. noch zwei Körper-Anker für die Gegenpole „Spielfreude“ und „Gelassenheit“ einbaute. Diese werden zur Verschmelzung zu einer gemeinsamen *intraindividuellen* Kraftquelle geführt und letztlich über Handkontakt mit den Ankern der anderen Gruppenmitglieder zu einer noch größeren *interindividuellen* Kraftquelle verschmolzen (s. 3.3.1.)

3.2.4. Probelauf 3 bei echtem Auftritt

Die neuen Veränderungen machten es unverzichtbar für mich, noch einen Test unter echten Auftrittsbedingungen zu machen. Die „ImproKs“-SpielerInnen erklärten sich freundlicherweise bereit, diesen dritten Probelauf meines Formats beim Auftritt am 4.12.04 in der „Kulturfabrik Salzmann“ in Kassel mitzumachen.

Interessant finde ich die erstaunliche Steigerung nach der Pause, die allen bisherigen „ImproKS“-Auftritts-Erfahrungen widerspricht: bei vorherigen Auftritten war häufig nach der Pause ein *Energieabfall* festzustellen gewesen. Das könnte zusammen mit den Erfahrungen in Probelauf 1 ein Hinweis auf eine gewisse *Dauerhaftigkeit* der Trance-Effekte sein.

3.2. Fazit: Für wen und wo „Fit für Impro“?

Abschließend möchte ich festhalten, dass das „Fit für Impro“-Format in seiner Endversion zumindest für die von mir interviewten Kasseler Impro-Spieler eine maßgeschneiderte Interventionsform darstellt, die einzelnen Sp. und die Gruppe als Gesamtheit in einen sehr guten Ausgangszustand für einen Bühnen-Auftritt zu bringen. Wie bei jedem Format gibt es sicherlich Spielraum zur Anpassung an die unterschiedliche Situationen bzw. Empfänger des Formats, sowohl bei der Trance als auch dem körperlichen Teil kann und darf natürlich jongliert und *improvisiert* werden, wenn der/die Anleiter/in über entsprechende Erfahrungen mit NLP bzw. Hypnose bzw. Improvisationstheater verfügt.

Hinsichtlich der **Einsatzmöglichkeiten** hat es seine Stärken sicherlich ...

⇒ ... v.a. vor „richtigen“ Auftritts-Situationen, in denen die Sp. mit einem gewissen Maß an „Lampenfieber“ und evtl. Versagensängsten zu kämpfen haben.

Ein/e AnleiterIn mit gutem Kalibrierungsvermögen wird jedoch mit relativ geringfügigen Veränderungen (z.B. Weglassen der von mir im Trance-Text entsprechend gekennzeichneten Stellen, zusätzliche aktivierende Übungen im körperlichen Aufwärm-Teil) eine Anpassung an weniger aufregende Spiel-Situationen z.B. während nicht-öffentlicher Gruppentreffen oder Workshops erreichen können.

⇒ ... v.a. bei SpielerInnen, die bereits über ein gewisses Grundwissen über Improvisationstheater und einen gewissen Erfahrungsschatz mit Impro-Übungen verfügen.

Auch wenn Impro-Erfahrung fehlt, kann mit Hilfe einer kurzen Erläuterung der wesentlichen Elemente und Regeln des Improvisationstheaters, evtl. mit beispielhafter Demonstration, eine passende Grundlage geschaffen werden. Dann kann das Format ohne Veränderungen oder Kürzungen übernommen werden.

3.3. Das Format

Abschließend das Format und einige *Kommentare mit NLP-Kauderwelsch*:

Kurze Einführung: Instrumente stimmen

Vergleich eines Impro-Teams mit einem *Orchester* oder einer *Jazz-Band* vor dem Auftritt: Es werden die Instrumente gestimmt und in Schwingung gebracht. – Gesamt-Dauer: ca. 50 Min.

*Metapher: Impro wie
Musizieren / Jazz
Sp. als KünstlerInnen*

Kurze Erläuterung des Ablaufs:

- Zunächst Einschwingen der *Seele* (wobei der Körper schon mitschwingt),
- dann des *Körpers* (wobei die Seele weiter mitschwingt),
- letztlich ein kleines „Anspielen“ der Instrumente,
- kurz vor Beginn gegenseitiges *Sich-Glück-Wünschen*.

3.3.1. Die Seele in Schwingung bringen

(Ca. 25 Min. in der Komplett-Version))

SpielerInnen sitzen auf Stühlen im Kreis.

Und ich lade dich ein zu einer Reise in dein Inneres ... eine Trance ... und unabhängig davon, ob diese Reise deinem **bewussten**²⁴ Ich vielleicht ungewöhnlich vorkommen mag ... oder kurz ... oder lang ... ob dein **Bewusstes** an einigen Stellen mit Zustimmung reagiert ... oder mit Widerspruch ... kann sie deinem **Unbewussten** helfen, deinen gesamten Organismus in einen **guten** und **passenden** Zustand hineinzupendeln ...

Einladung

*Einstimmung auf mögliche innere Widerstände –
Utilisieren solcher Widerstände
Induktion einer positiven Erwartungshaltung*

... und manchmal kann es sinnvoll sein, sich **Zeit** zur Besinnung zu nehmen, um später schnell und entschlossen handeln zu können ... denn Impro-Spielen hat manches mit einer Trance gemeinsam ... beide haben viel damit zu tun, sich der Kraft des **Unbewussten** ... der **Inspiration** ... der **Phantasie** zu überlassen ... in eine **andere** Dimension einzutauchen, in der Uhren **anders** ticken ... und Zeitlinien Schleifen drehen dürfen ...

Ja-Strasse

Impro = Trance

Relativierung von Zeitempfinden und „zu lang“-Tendenzen

Und vielleicht wollen sich deine Augen schließen für diese Zeit, oder suchen sich einen Punkt hier im Raum, bei dem sie eine **Zeit lang** bleiben können ... und während sich die Augen für das **Äußere** geschlossen haben, kann sich das **innere** Auge öffnen ...

Vielleicht hörst du **Geräusche**, hier im Raum, oder draußen im Saal ... oder das **Atmen** der anderen, oder dein eigenes ... spürst den **Boden** unter deinen Füßen ... vielleicht kommen **Gedanken** ... und gehen wieder ... Und gerade dieses **Pendeln** zwischen verschiedenen Dingen kann helfen, sich **einzuschwingen**, sich immer mehr zu **lockern** ... und immer tiefer zu **entspannen**

Pacen: Geräusche etc.

Utilisieren

... und auch die **Verwirrung**, die sich gelegentlich einstellen mag, wenn du mir zuhörst ... kann helfen, das Bewusstsein zu entlasten ... und sich dem Unbewussten anzuvertrauen ... das alles bereit hält, was du brauchst für einen gelungenen Auftritt ...

Pacen und Utilisieren von Verwirrung

... Und du **brauchst mir nicht einmal genau zuzuhören** ... da dein **Unbewusstes** hier ist und hört, was nötig ist ... und nimmt, was hilfreich ist ... während dein **Bewusstes** vielleicht wahrnimmt, wie Brustkorb und Bauchdecke sich heben und senken im Rhythmus des Atems ... so wie ein Luftballon, der weiter und größer wird. wenn er sich mit Luft füllt ... und wieder in sich

*Unterscheidung „Bewusstes“
„Unbewusstes“*

Metapher für Bauchatmung

²⁴ *Kursiv-Blaugrünes* trage ich mit besonderer Intonation vor.

zusammenfällt, wenn die Luft ausströmt ... genau ...

... Vielleicht ist auch dein **Bewusstes** dabei, zu hören, was hilfreich ist ... während dein **Unbewusstes** wahrnimmt, wie du immer **tiefer** ein- und ausatmest ...

Verwirrung – Wiederholung

... und du weißt, dass du gleich, in einer kleinen Weile, die **Bühne** betreten wirst ... gemeinsam mit den anderen ... und in die Augen und Gesichter der Zuschauer sehen wirst ...

Pacen + Induktion von Erregung

... vielleicht spürst du die **Erregung** in dir, die Energie, die dein Körper dir **jetzt schon** zur Verfügung stellt ... und die **Vorfreude** ... vielleicht sogar Ungeduld ... so wie ein unwiderstehlicher **Vorgeschmack** auf die Freude und Lebendigkeit gleich beim Spielen auf der Bühne

Reframing: Erregung = Bereitstellung von Energie

*Pacen von Ungeduld
Gustatorische Metapher*

...vielleicht spürst du, wie der kräftige Schlag deines Herzens erfrischenden Sauerstoff durch alle Zellen deines Körpers fließen lässt ... die Wärme, die deinen Körper durchflutet ... oder deine Muskeln, die sich spannen und entspannen ... oder die kühle Feuchtigkeit des Schweißes auf deiner Haut ...

*Fokussierung auf positive
Effekte von „Lampenfieber“*

faszinierend ... der **ganze Organismus** ... ohne dass du etwas dazu tun musst ... bereitet sich vor ... stellt **Energien** bereit für Bewegung, Gehen, Stehen, Liegen, Sitzen, Kriechen, Laufen, Lachen, Weinen, Schreien, Sprechen und Zuhören, Reden und Schweigen ...

Aktivität + Geschehen lassen

Und es kann **beruhigend** sein zu wissen, dass du in einigen Minuten deinem Tatendrang folgen kannst ... und dir jetzt noch eine Weile erlauben kannst, das Entspannende, Wohltuende dieser Reise zu genießen ... und davon zu **tanken** ... und dich **überraschen** zu lassen, was es noch zu **entdecken** gibt an **Bildern** und **Körperempfindungen** ...

Pacen von Tatendrang / Ungeduld

*Induktion von Entspannung,
Neugierde*

Und vielleicht erkennst du diesen Zustand wieder, in dem neben Erregung, Ungeduld, Vorfreude ... **auch** tiefe **Gelassenheit, Geduld, Entspannung** in dir ruhen ... ein Misch-Zustand ... sowas wie **gelassene Erregung** ... oder **erregte Gelassenheit** ...

*Optimale Balance Gelassenheit
– Erregung, Anspannung –
Entspannung*

genau dieser **Zustand**, in dem wir ... manchmal bewusst, manchmal unbewusst ... wahrnehmen können, wie wir mehr und mehr, immer tiefer und klarer in eine Art **Trance** gehen ... genau diese Art von **Trance**, in der **Kinder** in ihr Spiel versunken sind und alles um sich herum vergessen ... einfach handeln ... ins Wasser springen und schwimmen ... eintauchen und wieder auftauchen ... und immer mehr sich tragen lassen ... und immer intensiver genießen können ... diese wun-

Vertiefung

*Spielfreude als Trance
Metapher: spielendes Kind*

Pendeln genießen

dersame *Balance* zwischen *aktiv sein* und *geschehen lassen* ... *Anspannung* und *Entspannung* ... dieses Hin- und Herpendeln zwischen zwei Polen ... oder zwischen mehreren Gefühlen und Impulsen ... mal hier, mal da ...

Und dieser Zustand macht es möglich, dass sich auch *Zweifel* melden können ... z.B. ob wohl alles gut gehen wird ... oder ob diese Reise nicht zu lange dauert ... und kann dir erlauben, diese Zweifel sogar zu begrüßen ... denn auch sie können dir helfen, *wachsam* zu bleiben, während du *entspannt* bist ... *aufmerksam*, während du *bei dir* bist ...

... und es kann sehr *beruhigend* sein zu wissen, dass gar nicht alles gut gehen *muss* ... und dass es *nicht* darum geht, etwas *richtig* zu machen ...

Keith Johnstone, einer der „Väter“ des Improvisationstheaters, sagt: „Bin ich *inspiriert*, geht alles gut ... versuche ich, *etwas richtig zu machen*, gibt es ein Desaster“ ... genau ... Wenn es um „falsch“ und „richtig“ *ginge*, wäre es wäre *falsch*, etwas richtig machen zu wollen ...

Beruhigend auch, zu wissen, dass man sogar Desaster und Lampen mit Fieber herrlich *genießen* kann ... oder die Verrücktheit der Vernunft ... die Komik der Ernsthaftigkeit ... die Spannung der Langeweile ... die Originalität des Naheliegenden ... die Genialität des Banalen ... die Kraft des Wenig-Tuns...

... und du kannst dich fragen, wie *viel* zusammenkommen müsste, damit Bewusstes und Unbewusstes alles das nicht *genießen* möchten ...

Und vielleicht hast du schon bemerkt, dass dein Unbewusstes ... oder auch dein Bewusstes ... dabei sind, Kontakt aufzunehmen zu vielen *Teilen deiner Persönlichkeit* ... z.B. zu deinem kreativen Teil ... oder deinem spontanen Teil ... deinem flexiblen Teil ... deinem neugierigen und lernbegierigen Teil ... deinem selbstsicheren Teil ... dem „Arschloch“-Teil in dir ... dem „absoluten-Langweiler“-Teil ... dem verrückten Teil in dir ... (dem Teil in dir, der die Impro-Regeln verinnerlicht hat²⁵) ... dem Teil in dir, der Glück erlebt, wenn er anderen eine *Freude* machen kann ... oder ganz anderen Teilen, die eine Rolle spielen bei deiner Art und Weise, zu improvisieren und zu spielen ...

Und vielleicht spürst du, wie sich einige dieser Mitglieder deines *inneren Impro-Teams* jetzt schon und

Pacen u. Reframing:
Selbstzweifel
„zu lang“-Tendenzen

Reframing der Impro-Situation:
Inspiration / Genuss statt
„richtig / falsch“

Verwirrung

Reframing von „Versagen“

Verwirrung
Botschaft: alles ist erlaubt,
alles ist interessant

Botschaft: Genuss statt Stress

Ressourcen aktivieren:
Teile-Modell

Reframing + Utilisieren: alle
Teile sind nützlich
Botschaft: Interessante Lerner-
fahrungen / Persönliches
Wachstum

Metapher: ..Inneres Impro-

²⁵ Dito.

jede Sekunde immer mehr darauf freuen, gleich wieder zusammen Spaß zu haben ... ein Team, in dem alle ihr **Bestes geben** ... aufeinander eingehen, einander unterstützen, Angebote nehmen und geben ...

Und du kannst **dankbar** sein für jeden Teil, der sich da meldet ... und dich **überraschen** lassen ...

Und vielleicht gibt es einige Teile in dir, die sich darauf freuen, gleich ein wenig **Urlaub** machen zu können ... vielleicht der **innere Zensor** ... oder die **innere Kritikerin** ... die sich dann **später** und **woanders** wieder darum kümmern können, dass du einen klugen oder erwachsenen Eindruck machst ... die wissen, dass sie sich zurücklehnen können in einer Situation, in der **alles erlaubt** und **nichts verboten** ist ... und dir sogar helfen können, indem sie dir die offizielle **Erlaubnis** geben, für eine Weile Spiel-Kind zu sein und **einzutauchen** in **Hingabe** und **Selbstvergessenheit** ...

²⁶ ... und du kannst dir erlauben, diese **Spiel-Trance** immer wieder neu zu genießen ... egal, ob du noch neben der Bühne stehst, dir eine Pause nimmst, dem Geschehen vom Rand aus folgst ... oder ob du in eine Szene **eintauchst** ... genau in den Momenten, wo die Inspiration danach ruft ... oder dein Körper es dir sagt

... und du dein eigenes Ich **los lässt** ... und plötzlich **jemand Neues** wirst ... eine Person auf die Bühne bringst, die noch niemand kennt, auch nicht du ... während du schon als diese Person handelst und fühlst, als **wärest du sie** seit dem Tag ihrer Geburt ...

und dabei den **Ort** entdeckst, an dem du bist ... oder das, was du gerade dabei bist **zu tun** an diesem Ort ... oder das entdeckst, was du willst von einer **anderen Person**, die dazu kommt oder schon da ist ... und dich immer neu **verändern** lässt von dem, was geschieht

... und vielleicht handelst du **schnell** ... dynamisch und aktiv ... oder **abwartend** Schritt für Schritt ... vielleicht folgst du **kleinen**, leisen Spuren im Gras... oder **großen** Hinweisschildern mitten im Weg ... vielleicht bist du **sanft** wie eine Feder, **leise** wie ein Floh, **zärtlich** wie ein Streicheln, **friedlich** wie eine Blume, **banal** wie ein Wasserglas ... vielleicht bist du **vernichtend** wie ein Weltuntergang, **laut** wie ein Furz, **explosiv** wie ein Vulkanausbruch ... vielleicht bist du auch **langweilig** wie die Neujahrsansprache des Kegelclubvorsitzenden ... oder irgendetwas dazwischen ...

... oder du bist und wirst etwas **anderes** als eine Person ... ein Vogel ... eine Sumpfschildkröte ... eine Wespe ...

... und oft ... kann es der beste Impuls sein, den Impulsen des **anderen** zu vertrauen ... und sie als **Geschenke** anzunehmen ... und sich von ihnen **tragen** und **verwandeln** zu lassen ... und den Tanz der **wechselseitigen**

*Team“
Spielfreude, gemeins. Spiel
Unterstützung
Angebote machen + akzeptieren
Würdigen aller Teile*

*Metaphern für
(Aufgabe der)
3. Wahrnehmungsposition*

*Utilisieren kontrollierender,
zensierender Anteile*

*Metaphern für ...
... Loslassen
... Sich selbst vergessen
... Entdecken
... Präsenz im Hier + Jetzt
... eine Person entwickeln
... einen Ort einrichten
... Flexibilität
... Wechsel zw. Aktivität / Passivität
... Kreativität*

*Metaphern für ...
... Präsenz im Hier + Jetzt
... inspiriertes Improvisieren
... Flexibilität
... Kreativität
... Humor*

*Wiederholung: Austausch von
Angeboten
Ja-Sagen zu den Angeboten der
MitspielerInnen*

²⁶ Diese (kleingedruckte) Passage auftrittserfahrenen Sp. weggelassen werden. – Für Impro-AnfängerInnen oder in Situationen mit mehr Zeit kann sie eine hilfreiche Ergänzung sein.

gen Impulse zu tanzen ...

Und vielleicht spürst du jetzt genau in deinem Körper, wo *Tatendrang* und *Spiel- und Lebensfreude* sich bemerkbar machen ... um dir *Kraft* zu geben, wann immer du sie brauchst ... genau ... und kannst vielleicht eine deiner Hände an diese Stelle an deinem Körper legen ... genau ...

und einfach nur die Hand an dieser Stelle ... und ein tiefes Ein- und Ausatmen ... kann ein *Anker* sein für genau dieses Gefühl in seiner vollen und klaren Intensität ... genau ... mit dem du jederzeit Kontakt aufnehmen kannst ... auch gleich auf der Bühne ...

... und vielleicht spürst du auch genau in deinem Körper ... wo *Ruhe* und *Gelassenheit* wohnen und sich bemerkbar machen ... um dich zu *tragen*, wann immer du sie brauchst ... genau ... und kannst vielleicht deine andere Hand an diese Stelle legen ... genau ...

und einfach nur die Hand an dieser Stelle ... und ein tiefes Ein- und Ausatmen ... kann ein *Anker* sein für genau dieses Gefühl in seiner vollen und klaren Intensität ... genau ... mit dem du jederzeit Kontakt aufnehmen kannst ... auch gleich auf der Bühne ...

und wenn du jetzt beide Hände *zusammen* führst und sich berühren lässt ... genau ... kannst du *beide* Zustände, beide Quellen *gleichzeitig* spüren ... und die Energie und Stärke, die sie dir geben ... genau ...

Und jedes *Ein-* ... und *Ausatmen* ... wie ein Pendel ... ein ... und aus ... genau ... kann dich *tiefer* und *tiefer* mit dieser Kraft verbinden ...

... und wenn du magst, kannst du jetzt die *Hände deiner Nachbarn* zur Rechten und zur Linken nehmen ... genau ... und vielleicht kannst du spüren, wie Energien *zusammen* strömen ... und durch deinen *Körper* fließen ... und in ihm *zirkulieren* ... von den Zehen bis in die Haarwurzeln ... genau ... und *alle* Zellen deines Körpers erfüllen ...

und vielleicht kannst du spüren, wie sie von *Mensch* zu *Mensch* strömen ... und *zirkulieren*, hier im Kreis ... genau ... und, wenn du magst, kannst du dir erlauben, diese *Verbundenheit*, dieses *Eins*-Sein zu genießen ... in dem Maß, wie es für dich passend und gut ist ...

... zu *spüren* ... die Verbindung mit deinem *inneren Impro-Team* ... die Verbindung mit deinen Mitspielern, dem *äußeren Impro-Team* ... und die Verbindung mit dieser *Kraft*, die uns alle durchflutet ... genau ... und du weißt, dass Teamwork *mehr* ist als die Summe

Flexibilität

Körperliche Anker für ... Spielfreude

... und Gelassenheit

Verschmelzen der Anker intraindividuell

Verschmelzen der Anker interindividuell

Verbindung inneres und äußeres Impro-Team

aller Einzel-Leistungen ... und du weißt, dass *du* alles hast, was du brauchst, um gleich auf die Bühne zu gehen ... und *Spaß* zu haben

Posthypnotische Suggestion

... und in diesem *Wissen* kannst du ... innerhalb der nächsten Sekunden ... wieder hier *in den Raum zurückkehren* ...

Zurück in den Raum

genau ... vielleicht möchtest du dich wieder mehr bewegen ... tief durchatmen ... genau ... die Augen wieder für das *Äußere* öffnen, während auch das *innere Auge* geöffnet bleiben kann ... um, wenn ich jetzt runterzähle von fünf auf vier, drei, zwei, eins ... jetzt wieder voll und ganz und frisch und wach hier im Raum zu sein.

3.3.2. Den Körper in Schwingung bringen

(Ca. 25 Min. für Teil 3.3.2.)

3.3.2.1. Gefühls-Echo

(Variation des „Echo-Kreis“-Aufwärmspiels in Andersen, 1996, S. 20 - ca. 5 Min.)

SpielerInnen bilden stehend Kreis.

Abwechselnd geht jeweils ein/e SpielerIn einen Schritt in die Mitte, bringt mittels Körper und Stimme (paraverbal – Laute, keine Wörter) ein *intensives Gefühl* zum Ausdruck. Nachdem Sp. zurück in den Kreis getreten ist, zählt LeiterIn von 3 herunter auf „Los“ („3 – 2 – 1 – Los“). Die Gruppe imitiert möglichst genau den vorgegebenen körperlichen und stimmlichen Ausdruck.

*Körperliche Aktivierung u. Lockerung
Kinästhetischer Ausdruck
Gemeinsamkeitserleben
Einübung der Kalibrierungsfähigkeiten aller Sp.
Kreis als Symbol für Einheit des Impro-Teams*

LeiterIn sorgt dafür, dass das Spiel möglichst dynamisch und zügig abläuft, sich möglichst von der Intensität her immer mehr steigert – am Höhepunkt abbrechen.

3.3.2.2. Vokale singen

(Aus dem Aufwärm-Fundus meiner Impro-Gruppe - ca. 5 Min.)

SpielerInnen bleiben im Kreis. „Geerdeter“ Stand.

Augen werden geschlossen.

Gemeinsames Singen von *Vokalen* „aaaa eeee iiiii oooo uuuu“.

Versuch, mit jedem Ausatmen von „a“ nach „u“ zu kommen und dabei möglichst im Gleichklang mit den anderen zu bleiben.

*„Ein-stimmen“ im wahrsten Sinne des Wortes: Stärkung der Stimme, des Atems
Averbaler Kontakt: Ausrichtung auf auditive Kontaktaufnahme u. Wahrnehmung
Fokussierung nach innen*

3.3.2.3. Body-Percussion

SpielerInnen bleiben im Kreis. „Geerdeter“ Stand. Blickkontakt untereinander.

Klatschen sich unter Führung des/der LeiterIn in *gemeinsamem Rhythmus* zunächst in die Hände und dann in spezieller Abfolge mit beiden Händen auf den Körper:

- Hände + Brust
- Hände + Brust
- Hände + Brust + Oberschenkel
- Hände + Brust
- Hände + Brust
- Hände + Brust + Oberschenkel + Pobacken
- Hände + Brust
- Hände + Brust
- Hände + Brust + Oberschenkel + Pobacken + Stampfen rechter Fuß + stampfen linker Fuß

Mehrfache Wiederholung des Ablaufs.

Wenn Ablauf bei allen „funktioniert“, stetige Beschleunigung des gemeinsamen Rhythmus (d.h. Erhöhung des Stresslevels).

Beenden der Übung, wenn die ersten dem Tempo nicht mehr folgen können.

3.3.3. Trockenübung: In 's Wasser springen

Es werden – noch im Vorbereitungs-Raum bzw. -bereich – Szenen „angespielt“: die Gruppe macht paarweise erste, kurze Improvisationsübungen:

Aufteilung in zwei Reihen, die sich im Abstand von ca. 4 m gegenüberstehen.

Das erste Paar gegenüberstehender SpielerInnen nimmt Blickkontakt auf. Beide gehen mit dem Auftrag langsam aufeinander zu, während des Gehens den Beginn einer Szene zu entwickeln.

„Geht mit freiem Kopf los und lasst euch überraschen, wem von euch während des Gehens der erste Impuls kommt. Der/die andere nimmt dieses Angebot an, so dass ihr ganz kurz den Beginn einer Szene entdecken und genießen könnt.“

Sobald klar ist, wer mit wem wo in Kontakt tritt, also nach ca. 10 bis 15 Sekunden, wird die Szene abgebrochen und das nächste Paar ist an der Reihe.

(Aus dem Aufwärm-Fundus eines mir bekannten Körpertherapeuten - ca. 5 Min.)

*Körperliche Aktivierung u. Lockerung
Spaß / Spielfreude
Gemeinsamkeitserleben
Kreis + gleicher Rhythmus als Symbole für Einheit des Impro-Teams
Halten / Genießen von visuellem + auditivem Kontakt unter zunehmender Stressbelastung*

Gesamte Übung als erste, gemeinsam und erfolgreich gelöste „Aufgabe“

(Ca. 10 Min.)

Erster kleiner Test

Fokussierung auf die Kern-Botschaft „Genieße die Entdeckungsreise in 's Land der Inspiration“

Jedes Paar spielt zwei Szenen an.

3.3.4. Glücks-Ritual: Über die Schulter spucken

(Alter Brauch, dessen ursprüngliche Bedeutung auch unter Theaterleuten unklar zu sein scheint. Speichel wird traditionell wie jedem anderen Körpersaft eine besondere magische Wirkung zugeschrieben – ca. 1 Min.)

Im Kreis aufstellen, an den Händen fassen, gemeinsam: „Lasst uns Spaß haben – und Glück gehört auch dazu!“

Weitere Metapher für Einheit des Teams, auch für die Verbindung mit der Gemeinschaft aller Theaterleute.

Jeder spuckt jedem (andeutungsweise) 3 Mal über die rechte und die linke Schulter: „Toi, toi, toi!“

→ Dann gemeinsam auf die Bühne.

Anhang:

Interview-Leitfaden

Vorbereitung / Einstimmung der Person

Kontext des Interviews

Einige Worte zur NLP-Ausbildung und zur Masterarbeit.

Interview-Ziel

Stell dir vor, ich sollte deinen Platz beim nächsten Impro-Auftritt übernehmen.

Ich möchte gemeinsam mit dir herausfinden, was ich wann und wie genau machen müsste, was ich dazu wissen, beachten und können müsste, um es genauso wie du machen zu können.

Fragen zur Person und Auswahl eines Beispiels für einen gelungenen Impro-Auftritt

Alter?

Beruf?

Impro-Erfahrung seit?

Wo / wann bist du bisher aufgetreten?

Wieviel Auftritte? Welche waren für dich persönlich die **gelingensten**, d.h. die, bei denen du mit dir und deiner Leistung als Impro-Spieler am meisten **zufrieden** warst? An welche kannst du dich am **besten erinnern**?

Entscheide dich jetzt für einen gelungenen Auftritt, den wir als Beispiel für deine Auftritts-Strategie nehmen werden.

Konkretisierung meines Anliegens und des Lohns für die Person

Vorab möchte ich dir gerne erklären, was ich in diesem Gespräch von dir möchte und was für dich dabei herauspringen kann, wenn du dir Mühe gibst (wovon ich überzeugt bin):

Wir werden in unserem Gespräch ganz genau herausfinden, was du wie gemacht hast, um dir, deinen Mitspielern und dem Publikum einen guten Impro-Auftritt zu bieten. Dabei geht es mir um das, was du getan und erlebt hast, und um das, was du gedacht und gefühlt hast.

Für manche meiner Fragen wird dir deine Erinnerung sehr leicht genaue Antworten geben können. Auf manche wirst du vielleicht erst nach längerem Suchen eine Antwort finden, da es auch um Dinge geht, die unbewusst ablaufen. Während dein Bewusstsein noch nach Antworten sucht, wird vielleicht auch dein Unbewusstes neugierig werden und den Suchprozess mit Bildern, Eindrücken, Impulsen unterstützen – das kennst du ja vom Impro-Theater.

Vielleicht werden dir manche Fragen sehr ungewohnt und merkwürdig vorkommen und du wirst erst später, vielleicht auch gar nicht verstehen, welchen Sinn sie hatten. Das ist nicht so wichtig.

Wichtig ist, dass wir am Ende des Gesprächs letztlich – wie beim „Impro“ – einen reichen Schatz an interessanten und neuen Erfahrungen und Erkenntnissen gesammelt haben.

Interessante Neben- und Nachwirkungen für dich könnten daraus entstehen, dass du in unserem Gespräch anfangen wirst, Brücken zwischen deinem Bewusstsein und deinem Unbewussten zu bauen. Dieser Prozess wird auch nachher weiter gehen. Dein Bewusstsein und dein Unbewusstes werden weiter mit dem arbeiten, was wir hier besprochen haben, und es weiterentwickeln, während du vielleicht ganz andere Dinge tust. Im Hinblick auf deine persönliche Strategie für gelungenes Improvisationstheater wird dir vieles von dem, was dir bisher schon klar war, noch klarer werden. Auch bisher unbekanntes Zusammenhänge z.B. zwischen dei-

nem Verhalten oder äußeren Reizen und deinem körperlichen und seelischen Zustand werden dir vielleicht in Zukunft sehr viel bewusster sein, so dass du dieses Wissen gezielter für dich nutzen kannst ... so dass alles, was bisher schon Quelle deiner Kreativität, Spontaneität, Flexibilität war, dir noch effektiver und kraftvoller bei deinen zukünftigen Impro-Auftritten zur Verfügung stehen wird.

Einführung der Explorationsmethode „Film-Journal“

Vielleicht werde ich zwischenzeitlich ab und zu mit dir so tun, als würden wir einen Film über deine Auftritts-Strategie anschauen– so ähnlich wie beim „Filmjournal“-Spiel²⁷.

Wir werden dann den Film auf einer imaginären Leinwand ablaufen lassen ... ihn zwischen- durch einfrieren, zurück- oder vorlaufen lassen, auch mal die Zeitlupe oder den Schnelldurchlauf einsetzen, mal näher heran, mal weiter weg zoomen ... evtl. die Situation und dein Verhalten mal aus der einen, mal aus der anderen Perspektive anschauen.

Vielleicht werde ich dich in den Film hineinschicken und die Situation nacherleben lassen, oder auch dich herausholen und von außen kommentieren lassen. Vielleicht werden wir auch Interviews mit deinen Mitspielern oder mit Personen aus dem Publikum machen. Vielleicht auch mit Personen, die dich gut kennen und mitbekommen, wie du dich verhältst, sich gut in dich einfühlen können und Ideen zu deiner internen Strategie entwickeln können.

Du merkst, dass wir deinen Auftritt sehr gründlich, konkret, gewissenhaft, fast wissenschaftlich analysieren werden. Dabei meine ich „Wissenschaft“ in dem Sinne, dass dieses Vorgehen für dich und für mich tatsächlich neues Wissen schafft.

Du kannst dich jetzt entspannen und dir erlauben, in aller Ruhe und Gelassenheit noch einmal zum Tag deines Auftritts zurückzugehen.

Strategie-Exploration

Meine internen Leitlinien

- **Offene Fragen** („Was machst du ...?“) statt geschlossene („Machst du X oder Y oder Z?“) bzw. Suggestiv-Fragen („Machst du X?“).
- **Meta-Modell-Fragen:** Details, Kontext, Zwischenschritte, Tests, („Was, wo, wann, wer, wie genau ...?“)
- **Zirkuläre Fragen:** Wechsel zwischen den 3 Wahrnehmungspositionen – gelegentliche, aber regelmäßige Perspektivenwechsel („Wie würde einer deiner Mitspieler / ein Zuschauer aus der ersten Reihe / ein Zuschauer aus der letzten Reihe in diesem Moment dein Verhalten beschreiben?“, „Was ist von einer Kamera unter der Decke zu sehen?“)
- **Werte und Kriterien:** Bewertungskriterien, Glaubenssätze
- Prozess immer wieder **verlangsamten** (z.B. mittels Pausen-Taste, Zeitlupe, Rückwärtslauf, Zoom ...)
- Beobachten von **ideomotorischen Signalen**, Augenbewegungen, Atmung, Körperhaltung, Mimik. – „Lösungsphysiologie“ als Hinweis auf guten Suchprozess, „Problempysiologie“ als Hinweis auf innere Einwände, Störfaktoren.
- Hilfestellung für Person z.B. durch **Führen der Augenstellung** in den visuell erinnerten Bereich, Explorationsmethode „**Film-Journal**“

²⁷ Das „Filmjournal“ ist eine den Probanden bekannte „Disziplin“ des Improvisations-Theaters. Dabei „zeigt“ ein Moderator – allein oder mit einem Interviewpartner – nach vorher eingeholten Vorgaben des Publikums (z.B. Welcher Titel? Welches Genre?) Film-Ausschnitte, die von den anderen Spieler/innen anhand seiner Kommentare improvisiert werden. „Video-Recorder“-Funktionen wie „Pause“ (=Einfrieren), verlangsamter oder beschleunigter „Vor-/Rücklauf“, „Zeitlupe“ mit entsprechenden Kommentaren des Moderators sorgen dabei für interessante Effekte.

- *Regelmäßig selbst **Beobachter-Perspektive** bezogen auf die Interview-Situation einnehmen → Überblick behalten / Balance zwischen Chunk-down und Chunk-up / Zeitrahmen von 90–120 Minuten einhalten.*

Motive und Glaubenssätze zum Impro-Spielen

Was sind deine persönlichen **Gründe**, Improvisationstheater zu spielen – wofür ist das gut?

Welche **Ziele** verfolgst du damit?

Was willst du damit für dich und /oder andere **erreichen**?

Was ist die **Mission**, die du damit erfüllst?

Welche **Fähigkeiten** braucht ein/e gute/r Impro-Spieler/in?

Was sind für dich die günstigsten **Zustände** für's Spielen:

physiologisch

emotional

gedanklich

Einstieg in die Strategie-Exploration: Leit-Linie / roter Faden

Gibt es eine Leit-Linie, einen roten Faden für deine Auftritts-Strategie?

Wenn ja, wie genau machst du diesen roten Faden für dich nutzbar?

Wenn nein, mit welcher Grundhaltung gehst du an diesen Auftritt heran?

Substrategien der Gesamt-Strategie für einen erfolgreichen Improvisationstheater-Auftritt:

Ich möchte gerne drei Phasen unterscheiden, die wahrscheinlich jeweils unterschiedliche Strategien erfordern:

- Vorbereitungs-Strategie
- Strategie für einzelne Auftritts-Szenen auf der Bühne, dazu gehört auch eine Strategie für die Pausen zwischen den Szenen
- Nachbereitungsstrategie nach Abgang von der Bühne.

Passt diese Einteilung für Dich?

Falls nein: Welche Einteilung passt für dich besser? → Interview-Konzept daran anpassen, untenstehendes Raster auf von Person genannte Sequenzen umformulieren.

1. VORBEREITUNGS-Strategie bis zum Betreten der Bühne

Ziele

Was sind die wichtigsten **Ziele**, die du mit deinem Auftritt verwirklichen willst?

Wofür ist die Vorbereitung **wichtig**?

Was willst du während und mit der Vorbereitung **erreichen**?

In welchem **Zustand** möchtest du dich mit der Vorbereitung bringen

- *Startpunkt der Vorbereitung auf den Auftritt („**Test 1**“)*

Woran merkst du, dass jetzt die **Zeit** für die Auftritts-Vorbereitung **gekommen** ist?

Wann weißt du, dass du mit der Auftritts-Vorbereitung **beginnen** kannst / solltest?

Welcher **äußere Reiz** oder **innere Reaktion** sagt dir, dass du beginnen solltest, dich vorzubereiten?

Welche **Prozedur** durchläufst du, damit du weißt, dass du mit der Auftritts-Vorbereitung beginnen kannst?

Woran merkst du, dass es **noch nicht** Zeit ist für die Auftritts-Vorbereitung?

Was noch ist für dich wichtig im Zusammenhang mit dem Beginn deiner Auftrittsvorbereitung?

- *Verlauf der Auftritts-Vorbereitung („Operationen“)*

Was ist das **Erste**, was du tust, das **Zweite, Dritte** ..., wenn du dich vorbereitest?

Welche **Reihenfolge** muss beachtet werden?

Wenn es bisher keine gibt: Welche Reihenfolge wäre die Beste?

Wie genau gehst du vor, um dich vorzubereiten? Wie gehst du vor und wie genau machst du das?

Mit wem bereitest du den Auftritt vor?

Was **hörst / siehst / fühlst** du dabei? (VAK)

Welche verschiedenen **Alternativen** hast du?

Was noch ist für dich wichtig im Zusammenhang mit dem Verlauf und der Reihenfolgen deiner Auftritts-Vorbereitung?

- *Feedback („Externer Test – Bewertungskriterien“)*

Welche **Bedingungen** müssen erfüllt sein, damit du weißt, dass du dich gut vorbereitet hast?

Woher weißt du, dass **Schritt 1 vor 2** kommt?

Woran merkst du, dass du dich einer guten Vorbereitung **näherst** – dass du **auf dem Weg** bist, dich gut vorzubereiten?

Woran merkst du, dass noch etwas zu einer guten Vorbereitung **fehlt**?

Woher weißt du, dass dein Verhalten **richtig** ist?

Wie **überprüfst** du die einzelnen Schritte, die notwendig sind, um dich gut vorzubereiten?

Was noch ist für dich wichtig im Zusammenhang mit der Bewertung deiner Auftritts-Vorbereitung?

- *Entscheidungspunkt („Exit – Ende“)*

Wann weißt du, dass du mit der Vorbereitung **aufhören** kannst? Wie entscheidest du, dass du mit der Vorbereitung aufhören kannst?

Wie weißt du, dass du die Vorbereitung **erledigt** hast, dass es **funktioniert**?

Woran merkst du, dass du bereit bist, **etwas Neues** zu beginnen?

Was noch ist für dich wichtig im Zusammenhang mit der Beendigung deiner Auftritts-Vorbereitung?

- *Glaubenssätze*

Welche **Gedanken, Überzeugungen, Einstellungen** ermöglichen es dir, dich gut vorzubereiten?

Was glaubst du über **dich**, deine **Person**, deine **Fähigkeiten**, dein **Potential**, das es dir ermöglicht, dich gut vorzubereiten?

Welche Gedanken, Überzeugungen, Einstellungen sind **noch** wichtig bezogen auf deine Auftritts-Vorbereitung?

- *Ziele*

Noch einmal zusammenfassend: was sind für dich die wichtigsten **Ziele** der Vorbereitung?

Was willst du während und durch die Vorbereitung **erreichen**?

In welchem **Zustand** – körperlich / physiologisch und seelisch – willst du dich mit der Vorbereitung bringen?

2. Strategie für den eigentlichen Auftritt AUF DER BÜHNE

Ziele

Wofür ist dein Auftritt **wichtig**?

Was willst du während und durch deinen Auftritt **erreichen**?

Was sind die wichtigsten **Ziele**, die du mit deinem Auftritt erreichen willst?

Welcher Zustand, welche **Zustände** – körperlich / physiologisch und seelisch – sind für dich dafür am günstigsten?

Startpunkt einer einzelnen Auftritts-Szene („Test 1“)

Woran merkst du, dass die **Zeit** für das Betreten der Bühne **gekommen** ist?

Welche verschiedenen **Alternativen** hast du?

Wann weißt du, dass du auf die Bühne gehen kannst / solltest?

Welcher **äußere Reiz** oder **innere Reaktion** sagt dir, dass du auf die Bühne gehen solltest?

Welche **Prozedur** durchläufst du, damit du weißt, wann du auf die Bühne gehen solltest?

Woran merkst du, dass es **noch nicht Zeit** ist, auf die Bühne zu gehen?

Was noch ist für dich wichtig im Zusammenhang mit dem Startpunkt für das Betreten der Bühne?

- *Verlauf einer einzelnen Auftritts-Szene („Operationen“)*

Was ist das **Erste**, was du tust, was das **Zweite**, das **Dritte**, wenn du auf die Bühne gehst ...?

Welche **Reihenfolge** muss beachtet werden?

Wenn es bisher keine gibt: Welche Reihenfolge wäre die Beste?

Was genau machst du, wenn du auf der Bühne bist? **Wie** genau gehst du dabei vor?

Was **hörst** / **siehst** / **fühlst** du dabei? (VAK)

Welche verschiedenen **Alternativen** hast du?

Was noch ist für dich wichtig im Zusammenhang mit dem Verlauf und der Reihenfolge deiner Handlungen während einer Auftritts-Szene.

Dabei eingehen auf:

- *Rolle / Bedeutung der Mitspieler*
- *Rolle / Bedeutung des Publikums*
- *Feedback („Externer Test – Bewertungskriterien“)*

Welche **Bedingungen** müssen erfüllt sein, damit du weißt, dass dein Auftritt in der Szene gut läuft?

Woher weißt du, dass **ein Schritt vor dem zweiten** kommt?

Wie **überprüfst** du die einzelnen Schritte, die notwendig sind, um gut in der Szene aufzutreten?

Woran merkst du, dass du dich einem guten Auftritt in der Szene **näherst** – dass du **auf dem Weg** dahin bist?

Woran **merkst** du, dass dein Auftritt in der Szene gut läuft? Was **hörst** / **siehst** / **fühlst** du dann? (VAK)

Woher weißt du, dass dein **Verhalten richtig** ist?

Woran **merkst** du, wenn noch **etwas** zu einem guten Auftritt in der Szene **fehlt**?

Was genau **tust du**, um das Fehlende **zu korrigieren**?

Was noch ist für dich wichtig im Zusammenhang mit deiner Bewertung einer Auftritts-Szene?

- *Entscheidungspunkt („Exit – Ende“)*

Wann **weißt** du, dass du eine Szene **beenden** kannst?

Wie **entscheidest** du, dass du eine Szene **beenden** kannst?

Was genau **machst** du, um eine Szene zu beenden?

Wie weißt du, dass du die **Szene erfolgreich abgeschlossen** hast, dass sie **funktioniert** hat?

Woran merkst du, dass du **bereit** bist, etwas **Neues** zu beginnen / die Pause zu genießen / den Abschlussapplaus entgegenzunehmen?

Was noch ist für dich wichtig im Zusammenhang mit der Beendigung einer Auftritts-Szene?

- *Glaubenssätze*

Welche **Gedanken, Überzeugungen, Einstellungen** ermöglichen es dir, gut in der Szene aufzutreten?

Was glaubst du über **dich**, deine **Person**, deine **Fähigkeiten**, dein **Potential**, das es dir ermöglicht, gut in der Szene aufzutreten?

Was bedeutet es für **dich** und **dein Leben**, Improvisationstheater zu spielen?

Was bedeutet es für **dich** und **dein Leben**, öffentlich als Improvisationstheater-Spieler/in aufzutreten?

Welche **Absichten / Aufgaben / Mission** erfüllst du, wenn du Improvisationstheater spielst und öffentlich damit auftrittst?

Welcher **Grund** erlaubt es dir, Improvisationstheater zu spielen und öffentlich damit aufzutreten?

Welche Gedanken, Überzeugungen, Einstellungen sind **noch** wichtig bezogen auf eine möglichst gelungene Auftritts-Szene?

- *Ziele*

Noch mal zusammenfassend: was sind die wichtigsten **Ziele**, die du mit deinem Auftritt erreichen willst?

Was willst du während und durch einen Auftritt **erreichen**?

Welcher Zustand, welche **Zustände** – körperlich / physiologisch und seelisch – sind für dich dafür am günstigsten?

3. Strategie für die PAUSEN zwischen einzelnen Auftritts-Szenen

Ziele

Wofür ist die Pause **wichtig**?

Was willst du während und durch die Pause **erreichen**?

In welchem **Zustand** möchtest du dich während der Pause bringen?

*Startpunkt einer einzelnen Pause („**T**est 1“)*

Müsste identisch sein mit Punkt 2.d: Beendigung einer Auftritts-Szene (s.o.) -

*Verlauf einer einzelnen Pause („**O**perationen“)*

Was ist das **Erste**, was du tust, was das **Zweite**, das **Dritte**, wenn du nach Ende einer Szene in die Pause gehst ...?

Welche **Reihenfolge** muss beachtet werden?

Wenn es bisher keine gibt: Welche Reihenfolge wäre die Beste?

Was genau machst du, wenn du in der Pause bist? **Wie** genau gehst du dabei vor?

Mit wem nutzt du die Pause?

Was **hörst / siehst / fühlst** du dabei? (VAK)

Welche verschiedenen **Alternativen** hast du?

Was noch ist für dich wichtig für den Verlauf und die Reihenfolge deines Verhaltens während einer Pause?

- *Feedback* („*Externer Test – Bewertungskriterien*“)

Welche **Bedingungen** müssen erfüllt sein, damit du weißt, dass du die Pause gut nutzt?

Woher weißt du, dass **ein Schritt vor dem zweiten** kommt?

Wie **überprüfst** du die einzelnen Schritte, die notwendig sind, um die Pause gut zu nutzen?

Woran merkst du, dass du **auf dem Weg** dahin bist, die Pause gut zu nutzen?

Was **hörst / siehst / fühlst** du dann? (VAK)

Woher weißt du, dass dein **Verhalten** in der Pause **richtig** ist?

Woran **merkst** du, wenn noch **etwas** zu einer guten Nutzung der Pause **fehlt**?

Was genau **tust du**, um das Fehlende **zu korrigieren** ?

Was noch ist für dich wichtig im Zusammenhang mit der Bewertung deines Verhaltens während der Pause?

- *Entscheidungspunkt* („*Exit – Ende*“)

Wie **entscheidest** du, dass du eine Pause **beendest**?

Wann **weißt** du, dass du eine Pause **beenden** solltest?

Was genau **machst** du, um eine Pause zu beenden?

Wie weißt du, dass du die **Pause erfolgreich abgeschlossen** hast, dass du sie **ausreichend und gut genutzt** hat?

Woran merkst du, dass du **bereit** bist, etwas **Neues** zu beginnen / in die nächste Szene zu gehen?

Was noch ist für dich wichtig im Zusammenhang mit der Beendigung der Pause?.

- *Glaubenssätze*

Welche **Gedanken, Überzeugungen, Einstellungen** ermöglichen es dir, die Pause gut zu nutzen?

Was glaubst du über **dich**, deine **Person**, deine **Fähigkeiten**, dein **Potential**, das es dir ermöglicht, die Pause gut zu nutzen?

Welcher **Grund** erlaubt es dir, die Pause gut zu nutzen?

Welche Gedanken, Überzeugungen, Einstellungen sind noch wichtig bezogen auf eine möglichst gute Nutzung der Pause?

- *Ziele*

Noch mal zusammenfassend:

Wofür ist die Pause **wichtig**?

Was willst du während und durch die Pause **erreichen**?

In welchem **Zustand** möchtest du dich während der Pause bringen?

4. **Nachbereitungsstrategie NACH ABGANG VON DER BÜHNE**

Ziele

Wofür ist die Nachbereitung **wichtig**?

Was willst du während und durch die Nachbereitung **erreichen**?

In welchem **Zustand** möchtest du dich während der Nachbereitung bringen?

Startpunkt der Nachbereitung des Auftritts („*Test 1*“)

Woran merkst du, dass jetzt die **Zeit** für die Auftritts-Nachbereitung **gekommen** ist?

Wann weißt du, dass du mit der Auftritts-Nachbereitung **beginnen** kannst / solltest?

Welcher **äußere Reiz** oder **innere Reaktion** sagt dir, dass du beginnen solltest, den Auftritt nachzubereiten?

Welche **Prozedur** durchläufst du, damit du weißt, dass du mit der Auftritts-Nachbereitung beginnen kannst?

Woran merkst du, dass es **noch nicht** Zeit ist für die Auftritts-Nachbereitung?

Was noch ist für dich wichtig im Zusammenhang mit dem Startpunkt für die Auftritts-Nachbereitung?

- *Verlauf der Auftritts-Nachbereitung („Operationen“)*

Was ist das **Erste**, was du tust, das **Zweite**, **Dritte** ..., wenn du dich nachbereitest?

Welche **Reihenfolge** muss beachtet werden?

Wenn es bisher keine gibt: Welche Reihenfolge wäre die Beste?

Wie genau gehst du vor, um dich nachzubereiten? Wie gehst du vor und wie genau machst du das?

Mit wem bereitest du den Auftritt nach?

Was **hörst** / **siehst** / **fühlst** du dabei? (VAK)

Welche verschiedenen **Alternativen** hast du?

Was noch ist für dich wichtig im Zusammenhang mit dem Verlauf der Auftritts-nachbereitung?

- *Feedback („Externer Test – Bewertungskriterien“)*

Welche **Bedingungen** müssen erfüllt sein, damit du weißt, dass du dich gut nachbereitet hast?

Woher weißt du, dass **Schritt 1 vor 2** kommt?

Woran merkst du, dass du dich einer guten Nachbereitung **näherst** – dass du **auf dem Weg** bist, dich gut nachzubereiten?

Woran merkst du, dass noch etwas zu einer guten Nachbereitung **fehlt**?

Woher weißt du, dass dein Verhalten **richtig** ist?

Wie **überprüfst** du die einzelnen Schritte, die notwendig sind, um dich gut nachzubereiten?

Was noch ist für dich wichtig im Zusammenhang mit der Bewertung deiner Auftritts-nachbereitung?

- *Entscheidungspunkt („Exit – Ende“)*

Wann weißt du, dass du mit der Nachbereitung **aufhören** kannst? Wie entscheidest du, dass du mit der Nachbereitung aufhören kannst?

Wie weißt du, dass du die Nachbereitung **erledigt** hast, dass es **funktioniert**?

Woran merkst du, dass du **bereit** bist, **etwas Neues** zu beginnen?

Was noch ist für dich wichtig im Zusammenhang mit der Beendigung deiner Auftritts-nachbereitung?

- *Glaubenssätze*

Welche **Gedanken, Überzeugungen, Einstellungen** ermöglichen es dir, dich gut nachzubereiten?

Was glaubst du über **dich**, deine **Person**, deine **Fähigkeiten**, dein **Potential**, das es dir ermöglicht, dich gut nachzubereiten?

Welche Gedanken, Überzeugungen, Einstellungen sind **noch** wichtig bezogen auf eine möglichst gute und effektive Auftritts-nachbereitung?

- *Ziele*

Noch einmal zusammenfassend: was sind für dich die wichtigsten **Ziele** der Nachbereitung?

Was willst du während und durch die Nachbereitung **erreichen**?

In welchem **Zustand** – körperlich / physiologisch und seelisch – willst du dich mit der Nachbereitung bringen?

Motive und Glaubenssätze zum Impro-Spielen

Noch einmal abschließend:

Was sind deine persönlichen **Gründe**, Improvisationstheater zu spielen?

Wofür ist das Improvisationstheater-Spielen und –Auftreten **gut**?

Welche **Ziele** verfolgst du damit?

Was willst du damit für dich und /oder andere **erreichen**?

Was ist die **Mission**, die du damit erfüllst?

Welche **Fähigkeiten** braucht ein/e gute/r Impro-Spieler/in?

Was sind für dich die günstigsten **Zustände** für's Spielen:

physiologisch

emotional

gedanklich

Stärken / Schwächen

Welche **Stärken** siehst du bei dir als Impro-Spieler?

Wo bei dir als Impro-Spieler siehst du noch **Entwicklungsdarf** bzw. **Wachstumspotential**?