



PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ

MASTERTHESE
zur Erlangung des akademischen Grades
„Master of Arts“, MA

Hochschullehrgang mit Masterabschluss
„Theaterpädagogik – Lernen durch Darstellen“

Impro! Achtung, Nebenwirkungen!

Wie Improvisationstheater Einfluss auf die Lebensqualität nimmt und die persönliche Entwicklung Erwachsener fördern kann.

vorgelegt von
Michael Mathe, BEd

Betreuung
Dr. Ursula Svoboda
Marlene Bauer, MEd, BEd

Matrikelnummer
09804504

Wortanzahl
24 700

Linz, Mai 2021

Abstract

Die vorliegende Masterarbeit untersucht die Auswirkungen von Improvisationstheater auf die Lebensqualität Erwachsener. Besondere Beachtung findet dabei die Entwicklung der Persönlichkeit, die anhand folgender Kategorien beobachtet wird:

- Selbstwertgefühl/Resilienz,
- Authentizität/Spontaneität/Flow,
- Freude/Inspiration und Kreativität sowie
- Soziale Interaktion.

Die Arbeit gliedert sich grob in zwei Teilbereiche:

Der theoretische Teil beschäftigt sich mit den Grundvoraussetzungen für gelingendes Improvisationstheater sowie seiner Verbindung zum alltäglichen Leben und erläutert bzw. definiert die oben erwähnten Kategorien. Der Fokus liegt nicht ausschließlich auf konkreter Theaterliteratur, sondern bewusst auch auf anerkannter Literatur aus dem Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, Neurobiologie, Psychologie und Psychotherapie, um ein möglichst umfassendes theoretisches Gerüst aufzubauen.

Als Forschungsmethode bildet die Qualitative Inhaltsanalyse den zweiten Teil der Arbeit, weil die Untersuchung darauf abzielt, die Qualität individueller Erfahrungen sichtbar zu machen und nicht, allgemein gültige Aussagen zu treffen.

Die Ergebnisse zeigen große Potentiale auf. Improvisationstheater wirkt sich positiv in allen Kategorien aus, insbesondere in der sozialen Interaktion. Man kann also verkürzt behaupten, dass Impro die Lebensqualität Erwachsener durch mehr Spaß, Offenheit, Akzeptanz, Mut und Kontaktfreudigkeit deutlich verbessert - wenn diese es auch zulassen!

Improvisationstheater ermöglicht Veränderung durch Training von Haltungen, Verhaltensweisen und Fähigkeiten und bereichert somit das Leben.

Abstract

This master thesis examines the effects of improvisational theatre on the life quality of adults, with special focus on the development of personality within the following categories:

- sense of self-esteem/psychological resistance (resilience)
- authenticity/spontaneity/flow
- joy/inspiration/creativity
- social interaction

The work generally consists of two parts:

The theoretical part is about the basic requirements for successful improvisational theatre, as well as its connection to daily life and it explains and defines the categories mentioned above. By focusing not only on literature specifically about theatre, but also on literature about personality development, neurobiology, psychology and psychotherapy, a comprehensive and theoretical framework is being built up.

The main research method and second part of this paper is a qualitative content analysis, since the aim of this study is to display the quality of individual experiences instead of coming up with general conclusions.

The results of this study show great potential. Improvisational theatre has positive effects on all of the analysed categories, especially on social interaction. In other words, the practice of improvisational theatre clearly improves the life quality of adults through an increase in fun, frankness, acceptance, courage and sociability – if they are open for it.

Improvisational theatre enables change through training of attitude, behavior, abilities and skills and therefore enriches life.

Statt eines Vorwortes – Kapitalismuskritik

Man kann sich dem kapitalistischen Wertesystem kaum entziehen, weil es allumfassend und allbeherrschend geworden ist. Statt Mittel zum Zweck oder Tauschmaterial ist Geld Zweck an sich geworden. Damit einher gehen Werte wie Macht, Geiz ist geil, mehr ist besser als weniger, unbegrenztes Wachstum, Gewinnmaximierung (beruflich wie privat), Wirtschaft vor Natur, Ausbeutung von Tier und Natur, Globalisierung als wichtigster Wirtschaftstreiber etc.

Auch die Schule ist in dieses Wertesystem eingebettet und soll Jugendliche entlassen, die im Kapitalismus funktionieren. Hüther (2018, S 148f) spricht davon, dass eben jene für Klimakrise, Ausbeutung natürlicher Ressourcen und dergleichen verantwortliche Konzernmanager (er beruft sich auf Filme wie „Let´s make money“ oder „We feed the world“ von Erwin Wagenhofer) oder auch Führungskräfte, die sich auf Kosten anderer bereichern und denen die Folgen ihres profitorientierten Handelns egal sind, die besten Schulen genossen haben.

„Was sie in ihren Eliteschulen und Eliteuniversitäten erworben hatten, war keine Bildung. Das waren exzellente Kenntnisse und Fähigkeiten, um andere Menschen...auch Tiere... als Objekte zur Verfolgung ihres Anliegens der nackten Gewinnmaximierung zu benutzen.“ (Hüther 2018, S 149)

Die letzten Wirtschaftskrisen, der Klimawandel, Zivilisationskrankheiten (Diabetes, Bluthochdruck,...), die Verschwendung von Nahrungsmitteln in den westlichen Ländern (jede Österreicherin/jeder Österreicher wirft im Schnitt 19 Kg pro Jahr weg; www.bmlrt.gv.at), das Zubetonieren von Landfläche (in Österreich ca. 18 Fußballfelder pro Tag!; www.wwf.at/bodenreport), das Größerwerden der Schere zwischen Arm und Reich (www.orf.at –20. Jänner 2020), die Zunahmen von „Working-Poor“ (Menschen, die mit einer Vollzeit-Stelle kaum über die Runden kommen), die Flüchtlingsströme und vieles, vieles mehr, deutet darauf hin, dass dieses System der 1-5 Prozent (das sind diejenigen, die davon am meisten profitieren), sich nicht mehr lange wird halten können, wenn wir weiter auf diesem Planeten leben möchten – in Gesundheit, Freude,

Selbstbestimmung und einer halbwegs intakten Natur. (vgl. hierzu besonders Hüther, Csikszentmihaly, Spitzer, diverse Vorträge auf youtube von Hüther, Dokus von: Erwin Wagenhofer, Robert Schabus,...)

Seit der Sesshaftwerdung des Menschen und der Herausbildung der frühen Hochkulturen hat sich ein hierarchisches Ordnungsprinzip etabliert. Ohne Hierarchie (und der gleichzeitigen Ausbeutung von Mensch und Natur) wären keine Pyramiden, Tempel, Burgen, Schlösser, Präsidentenpaläste und dergleichen errichtet worden. In der Vergangenheit war die Welt jedoch sehr einfach gestrickt, was dieses Herrschaftssystem rechtfertigte. Mit Beginn der Neuzeit, also dem Entdecken und Unterwerfen neuer Kontinente, neuen Produktionsmöglichkeiten, dem Merkantilismus und dann seit der Globalisierung der Wirtschaft und dem Siegeszug von sozialen Medien hat sich das hierarchische Ordnungsprinzip erübrigt (vgl. Hüther 2018). Statt einer Monarchie (Adelsherrschaft) entwickelte sich eine Plutokratie (Geldherrschaft/Herrschaft der durch Kapital Mächtigen), die wir im Moment erleben (Demokratie ist meiner Ansicht nach nur die offizielle leere Struktur, wenn sie Staatsbürger/-innen nicht mit ihrem Engagement füllen).

In einer Welt, in der man alles sagen, glauben, posten, tun und denken darf, ist es laut Hüther umso wichtiger, ein starkes inneres Selbst aufzubauen. Das heißt, zu wissen, wer man ist, was man will und wofür man sich einsetzen möchte. Wer diesen *Inneren Kompass* entwickelt, ist nicht mehr manipulierbar und kann selbst entscheiden, was sie/er denken, glauben und tun will. Jemand, der ihre/seine eigene Würde erkannt hat und danach lebt, verletzt auch die Würde anderer nicht.

Außerdem ist die „*Bewusstwerdung der eigenen Würde [...] der entscheidende Schritt in die Freiheit*“ (ebda.) und letztendlich ein emanzipatorischer Schritt: Unterdrückung, Ausbeutung, Bewertung, Manipulation – sprich, sich zum Objekt anderer machen lassen, ist mit einem Gefühl von Würde nicht vereinbar. Und nur mit diesem Gefühl kann man zur Gestalterin/zum Gestalter des eigenen Seins werden.

Mit dieser Arbeit möchte ich einen Beitrag leisten zu einer anderen Denk- und Lebensweise, in der wir Wachstum nicht mehr mit Wirtschaft, sondern mit Persönlichkeit verbinden, Gemeinschaft nicht mit dem Ausbeuten anderer verwechseln, sondern nach Kooperation und gleichzeitiger Selbstwirksamkeit streben sowie freudvolle Entwicklung ermöglichen. Wie ich zeigen werde, bietet Improvisationstheater die Möglichkeit, sich in diesem Sinne selbst zu bereichern.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1. Begriffsbestimmungen	11
1.1. Lebensqualität	11
1.2. Spontaneität	12
1.3. Improvisation	13
1.4. Theater	13
1.5. Improvisationstheater	14
1.5.1. Begriff	14
1.5.2. Geschichte	15
1.5.3. Formen	18
2. Grundvoraussetzungen für gelingendes Improvisationstheater	19
2.1. Regeln	20
2.2. Mutig sein	22
2.2.1. Ängste	22
2.2.2. Lösungsansätze	25
2.2.3. Umgang mit Fehlern	29
2.3. Zuhören	34
2.4. Akzeptieren/hinzufügen	36
2.5. Behaupten/spezifisch sein	39
2.6. Voller Einsatz	40
2.7. Das Spiel spielen	42
2.8. Miteinander	43
2.9. Das Unbekannte lieben	45
3. Der Zusammenhang von Alltag und Improvisationstheater	47
3.1. Spiel/Simulation	49
3.1.1. Lernen mit/im Spiel	49
3.1.2. Simulation	50
3.2. Status	53
3.2.1. Statuswechsel	54
3.2.2. Statusparadoxon	56
3.3. Die therapeutische Bedeutung am Beispiel Psychodrama	57
4. Forschungszugang	61
4.1. Die Lebensqualität bestimmende Faktoren	61
4.2. Fragestellungen	64
4.3. Interviewleitfaden	65

5. Einführung in die Kategorien	67
5.1. Selbstwertgefühl/Resilienz	67
5.1.1. Selbstwertgefühl	67
5.1.2. Resilienz	70
5.2. Spontaneität/Authentizität/Flow	71
5.2.1. Spontaneität/Authentizität	71
5.2.2. Intuition	73
5.2.3. Flow	75
5.3. Freude/Inspiration und Kreativität	78
5.3.1. Freude	78
5.3.2. Inspiration und Kreativität	80
5.4. Soziale Interaktion	82
6. Auswertung und Interpretation der Interviews	84
6.1. Selbstwertgefühl/Resilienz	84
6.2. Spontaneität/Authentizität/Intuition	87
6.3. Freude/Inspiration/Kreativität/Flow	89
6.4. Soziale Interaktion	92
7. Zusammenfassende Reflexion	96
8. Schlussfolgerungen und Ausblick	99
9. Quellennachweis	102
9.1. Literaturverzeichnis	102
9.2. Internetquellen	104
9.3. Lexika	104
10. Anhang	105
10.1. Abbildungen	105
10.2. Tabellen	106
10.2.1. Auswertung der Interviews – zweiter Durchgang (1a-5a)	106

Einleitung

Impro, Vorsicht vor erwünschten Nebenwirkungen! Bezüglich Risiken befragen Sie bitte Ihre Improtrainerin/Ihren Improtrainer!!

In dieser Arbeit möchte ich darüber berichten, auf welche Arten und Weisen Improvisationstheater unser Leben bereichern kann, und zwar in Form von Werthaltungen, Verhaltensweisen und Fähigkeiten wie Intuition, Authentizität und Spontaneität und deren Wirkungen auf das Selbstgefühl bzw. Selbstwertgefühl. Auch im Hinblick auf das Meistern von Problemen und anderen Herausforderungen stellt sich die Frage, ob Impro bzw. dessen Werte hilfreich sein können. Bezugnehmend auf den Titel dieser Arbeit sehe ich keine Hauptwirkung von Impro, sondern unterschiedliche Potentiale, die sich in Wechselwirkung zueinander positiv auswirken können.

Dabei geht es mir hauptsächlich um die Wirkung in der Persönlichkeitsentwicklung im Hinblick auf die Lebensqualität. Und das nicht nur während der improvisatorischen Theatertätigkeit, sondern eben auch im Erleben des Selbst im Alltag. Unter Alltag verstehe ich alles außerhalb des Theaterprozesses Stattfindende wie Arbeit, Freizeit, Urlaub, Familie usw.

Angeregt durch persönliche Erfahrungen mit Improvisationstheater möchte ich untersuchen, ob es auch anderen Menschen ähnlich ergeht, dass sich die Erfahrungen im Improvisationsprozess auf ein positives Lebensgefühl, das sozusagen in den Alltag hinein nachhallt, auswirken. Den Fokus lege ich dabei auf die Möglichkeiten, die in einem fortlaufenden Übungsprozess im Amateurtheater liegen, nicht auf eine professionelle, dauerhafte Aufführungspraxis. Nicht umsonst bezeichnen Improspieler/-innen ihre Zusammenkünfte als „Training“.

Als Pädagoge zieht es mich ab und zu unweigerlich in den Schulbereich hinein. Einerseits bildet die Schule künftige Erwachsene aus und wie ich zeigen werde, ist die Lebensqualität etwas, das sich entwickeln lässt. Also weshalb nicht schon als Kinder

und Jugendliche damit beginnen? Andererseits sind in der Schule Erwachsene tätig, die ihren Arbeitsbereich positiv gestalten können und für die Beziehungen, die sich in der Schule zu den Jugendlichen ergeben, verantwortlich zeichnen (außerdem ist es mir ein persönliches Anliegen, meinen Teil zu einer gelingenden Interaktion in der Schule und ihrer konstruktiven Weiterentwicklung beizutragen). Interessanterweise sind es in meinem Bekanntenkreis mehrheitlich Pädagoginnen/Pädagogen, die Impro spielen oder sich in ihrer Freizeit anderweitig mit Theater beschäftigen.

Ich habe einen Forschungszugang gewählt, der als Basis die theoretische Auseinandersetzung mit Improvisationstheater bietet (Kapitel 2). Der zweite Schritt besteht darin, den Zusammenhang zwischen alltäglichem Leben und dieser Theaterform herzustellen (Kapitel 3).

Dem folgen (Kapitel 4) die Klärung von Faktoren, die die Lebensqualität bestimmen, die Formulierung meiner wesentlichen Fragestellungen sowie die Beschreibung des Interviewleitfadens.

Zum Abschluss der theoretischen Auseinandersetzung (Kapitel 5) beschreibe ich die Kategorien zur Untersuchung meiner These, dass Improvisationstheater zur Verbesserung der Lebensqualität Erwachsener beitragen kann.

Im inhaltsanalytischen Teil (Kapitel 6) nehme ich die Auswertung von Interviews vor, die ich mit Improspieler/-innen durchgeführt habe.

Bevor es mit der eigentlichen Thematik losgeht, möchte ich klären, worüber ich rede, wenn es um Lebensqualität, Spontaneität, Improvisation und Improvisationstheater geht (Kapitel 1).

1. Begriffsbestimmungen

1.1. Lebensqualität

Das begriffliche Konstrukt Lebensqualität, im Englischen Quality of life (kurz QoL), hat als Leitidee bzw. Wert in unserer Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewonnen (vgl. Renneberg, Lippke, 2006). Ob man Lebensqualität messen, quantifizieren und definieren kann, darüber wurde und wird in der wissenschaftlichen Diskussion noch debattiert (vgl. alle Quellenangaben). Trotzdem hier die Definition der WHO (1997):

„Lebensqualität ist die subjektive Wahrnehmung einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertesystemen, in denen sie lebt und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Maßstäbe und Anliegen. Es handelt sich um ein breites Konzept, das in komplexer Weise beeinflusst wird durch die körperliche Gesundheit einer Person, den psychischen Zustand, die sozialen Beziehungen, die persönlichen Überzeugungen und ihre Stellung zu den hervorstechenden Eigenschaften der Umwelt.“

Lebensqualität umschreibt also die Existenzbedingungen von Menschen unter objektiven wie auch subjektiven Gesichtspunkten. Da viele verschiedene Faktoren die Lebensqualität beeinflussen, spricht man auch von der „Multidimensionalität des Begriffs“ (vgl. M.Quittan, 2001). In diesem Sinne fasst der Begriff physische, psychische, soziale sowie ökologische Aspekte zusammen und bezieht ganz besonders den Grad des subjektiv erlebten Wohlbefindens mit ein (vgl. Renneberg, Lippke 2006). Natürlich darf auch der kulturelle Hintergrund sowie das gesellschaftliche Wertesystem nicht außer Acht gelassen werden. Das macht eine einheitlich über alle gezogene Definition des Begriffs schwer, aber vor allem zeigt es seine individuelle Bedeutung und Ausprägung. Ich möchte zwei Positionen einführen, die für das Verständnis meiner Herangehensweise wichtig sind. Zum einen die „objektivistische Sichtweise“, die den Zugang zu Ressourcen bzw. die Befriedigung von Grundbedürfnissen für die Messung der Lebensqualität betont. Diese spielt in dieser Arbeit wenig bis keine Rolle. Untersuchungen haben außerdem gezeigt, dass wirtschaftliches Wachstum und steigende Einkommen nicht zwangsläufig eine höhere Lebensqualität bedeuten (vgl. wikipedia.org/Lebensqualität; Csikszentmihalyi 1990).

Zum anderen die „subjektivistische Sichtweise“, die dafür die subjektiven Ansprüche und die individuelle Wahrnehmung der eigenen Lebenssituation heranzieht (vgl. Bernhard Hofer in Soziologie heute-news, 2009). Mein Zugang zur Lebensqualität in dieser Arbeit ist der innerpsychische (subjektive), weil Improvisationstheater auf die Persönlichkeit der Spieler/-innen Einfluss hat und nicht auf deren Einkommen, Wohlstand bzw. Ernährungssituation.

1.2. Spontaneität

Spontaneität, von französisch *spontanéité*, ist ein Abstraktum aus dem Adjektiv spontan und weist beispielsweise auf mentale Vorgänge oder Handlungen hin, die unwillkürlich, ohne Nachdenken, frei und selbstständig zu bezeichnen sind (vgl. Kluge, etymologisches Wörterbuch, www.wikipedia.org/Spontaneität).

Spontan als Adjektiv (sofort, ohne Nachdenken) ist aus dem lateinischen *spontaneus* (freiwillig, frei) entlehnt. Der lateinische Stamm *spons* (*spontis*) bedeutet freier Wille, Trieb, Willkür). Synonyme wie ungeplant, ungesteuert sowie unüberlegt beschreiben die direkte und impulsive Eigenschaft dieses Begriffs, während selbstständig, selbstgesteuert, von sich aus usw. den eigenen individuellen Willen und aktiven selbsttätigen Aspekt betonen (vgl. ebd.).

Bedeutungsfacetten (vgl. [wikipedia.org/Spontaneität](http://www.wikipedia.org/Spontaneität)):

- Mentale Vorgänge – Emotionen, Gedanken, Assoziationen,...
- Spontane Handlungen – eigener Antrieb, basierend auf Intuition; Reflexe,...
- Musikalisch künstlerische Spontaneität – Improvisation, richtiges Hören, Stimmung,...
- Charakterliche Spontaneität – wenig Planung, intuitive Entscheidungen, sich nicht festlegen wollen,...

1.3. Improvisation

Unter Improvisation versteht man eine unvorbereitete, spontane Darbietung (Rede, Dichtung, schauspielerische, musikalische Darstellung), die nicht auf einer vorherigen Fixierung, etwa einer Notation oder eines Textbuches, basiert. Als Augenblickseinfall bildet sie (bei der künstlerischen Produktion) eine Einheit aus Erfindung, Ausgestaltung und Ausführung und bezeichnet auch das entstandene Werk selbst (vgl. Reallexikon der deutschen Literaturwissenschaft, Bd. I – III; Wilpert, 2001). Im Sprechtheater ist Improvisation gleichbedeutend mit dem Extempore (siehe Geschichte Improvisationstheater).

Ich möchte den Begriff etwas weiter fassen, auch abseits der Kunst ist Improvisation möglich und gefordert, etwa wenn aus den Speisen im Kühlschrank ohne Rezept und vorherige Planung ein spontanes Gericht entsteht (vgl. Nachmanovitch 1990).

Der Begriff geht auf das lateinische *improvisus=unvermutet, unvorhergesehen* zurück und ist aus dem italienischen *improvvisare=aus dem Stegreif dichten, reden* sowie dem frz. *improviser, improvisation* Anfang des 19. Jahrhunderts ins Deutsche entlehnt worden. Dort verdrängt er den bis dahin vorherrschenden Terminus Stegreifdarbietung (vgl. Kluge 2002; Reallexikon d. deutschen Literaturwissenschaft, 2007; Wilpert, 2001).

1.4. Theater

„Mach doch nicht so ein Theater um die Sache“, ist ein Ausdruck, den sicher schon viele gehört haben werden.

Das Wort *Theater* ist mehrdeutig. Einerseits bezeichnet es den Ort, die Schauspielstätte, andererseits das in oder an diesem Ort aufgeführte Stück, Schauspiel oder Spektakel. Zum Dritten ist es auch die Bezeichnung für die Kunstform der szenischen Darstellung inneren und äußeren Geschehens und umfasst die Gesamtheit der darstellenden Künste. Viertens wird damit ebenso eine Gruppe von Künstlerinnen/Künstlern bezeichnet, die Theater spielen. Nicht zuletzt wird der Begriff

umgangssprachlich verwendet, wie im Eingangssatz, um Begriffe wie Aufruhr, Getue, Ruhestörung, Skandal, Spektakel, Tumult u.a. zu umschreiben (vgl. wikipedia.org).

Als zentralen Aspekt des Theaters sieht der Regisseur Marcelo Diaz (2015) den Menschen und sein Handeln im Hier und Jetzt. Er beruft sich auf Aristoteles und meint ein konfliktbeladenes Handeln. Dabei findet Bewegung statt, eine Entwicklung hin zu etwas. Theater erzählt also von Prozessen, nicht von Zuständen (vgl. Diaz 2015, S 15).

Etymologisch (vgl.: wikipedia.org; Kluge, 2002) lässt sich der Begriff auf das griechische Verb *θεᾶσθαι* (*theástai*) – schauen, zuschauen, betrachten – zurückführen. Das lateinische *theātrum* geht auf das altgriechische *θέατρον* *théatron* zurück. Im 17. Jahrhundert wurde der Begriff Theater aus dem französischen *théâtre* entlehnt.

1.5. Improvisationstheater

1.5.1. Begriff

Improvisationstheater (kurz Improtheater oder Impro) ist eine Theaterform, in der dramatische Szenen ohne Textbuch, vorbestimmte Handlung und Inszenierung dargestellt werden. Oft werden Eingaben aus dem Publikum eingeholt, zum Beispiel der Schauplatz oder das Genre, das gespielt werden soll (Western, Science Fiction, Bollywood,...). Häufig wird eine „Improgruppe“ von einem Musiker begleitet, da es - so genannte - Formate gibt, in denen auch gesungen wird oder einfach, um eine gewisse Stimmung grundzulegen (vgl. wikipedia.org/wiki/Improvisationstheater).

Soweit eine Kurzdefinition. Improvisationstheater benötigt also zwei Hauptkomponenten: Spontaneität und Intuition. Wobei die Intuition aus der Spontaneität entspringt (vgl. Spolin 1983), intuitiv kann man nur im Hier und Jetzt handeln.

Spontan sein wiederum ist das, worum sich Impro dreht. Der „spontane Moment“ ist umgeben von Bereichen wie Angst, Scheitern, Chaos, Spiel, Inspiration, dem „leeren Raum“ (Peter Brooks), Authentizität, Selbstbewusstsein, Kreativität usw. (siehe Anhang: Abbildung 1) und sollte letztendlich zu „Flow“ führen (vgl. Wolf, 2013). Als Flow bezeichnet Mihaly Csikszentmihalyi (1990) ein Gefühl von „optimaler Erfahrung“, das zu einem „komplexen Selbst“ führt.

1.5.2. Geschichte

(Im Folgenden vgl: wikipedia.org; Wilpert 2001; Kluge 2002; Reallexikon d. deutsch. Literaturwissenschaft, 2007)

Bereits in den Volkskomödien der Antike gehörte Improvisation zum Repertoire der Schauspieler/-innen. Mimus und Mima (gr. *mimos*=ursprünglich Schauspieler, Possenreißer, später auch die Darstellung selbst) stellten komisch bis obszöne Szenen aus dem Alltag zur Belustigung der breiten Volksschichten dar. Dabei gab es zwar darzustellende Typen (zB den Dümmling), aber keine vorgeschriebenen Handlungen. Als Vor- und immer wieder Übergangsform diente das Extempore (lat. *ex tempore* – aus der Zeit). Dieses ist ein Einfall einer Schauspielerin/eines Schauspielers während des Spiels, eine Hinzufügung, Handlungs- bzw. Textverbindung aus dem Stegreif. Das Extempore ist also ein spontaner Ausbau der jeweiligen dramatischen Situation und gilt als das Spielprinzip der Commedia dell'Arte.

Im frühen Mittelalter wird aus dem Mimus der wandernde Berufskomödiant und Possenreißer, der zwar beliebt, gesellschaftlich jedoch wenig geachtet wird. Elemente des Mimus kehren in allen Formen europäischer Stegreifdichtung wieder (zB Possen, Puppenspiel, Volksspiel, Bauernspiel, Gstanzln, Limericks,...). Aus dem Stegreif bedeutet ursprünglich „ohne vom Pferd abzusteigen“ (Stegreif=Steigbügel) und man versteht darunter jede Art spontan produzierter Literatur, die meist mündlich und vor Publikum realisiert wird. Populär war das Stegreifspiel der frühneuzeitlichen Wanderbühnen. Diese Improvisationen bedürfen zumeist eines situativen Rahmens durch den sie aus dem Alltag herausgehoben werden (zB eben Theateraufführungen). Trotzdem gibt es in der Stegreifdichtung oft Vorgaben oder vorherige Absprachen (Vorlagen, Themen, metrische Grundschemata,...), was an die Anforderungen aus dem Publikum des heutigen Improtheater erinnert.

In der Neuzeit treten improvisatorische Elemente vor allem in der Commedia dell'Arte hervor. Sie ist im 16. und 17. Jahrhundert besonders in Italien und Frankreich (comédie italienne) als Stegreif- und Maskenkomödie weit verbreitet. Gewöhnlich liegt ihr ein sehr einfaches Handlungsschema zugrunde - ein Liebes-, Eifersuchts-, Täuschungs-

und/oder Verwechslungsspiel. Zumeist müssen um der Liebe eines jungen Paares willen Widerstände auf listigenreiche Art und Weise überwunden werden. Die Handlungsstruktur dient dabei weitgehend nur als Basis für turbulente Handlungen, die oft auch burleske und obszöne Aktionen beinhalten können. Dabei gibt es einerseits die ernstesten Rollen der jungen Verliebten, die ohne Masken auftreten und die maskierten und kostümierten Typenfiguren.

Die Improvisation trat aber im Laufe der Geschichte mit der Entwicklung einer literarischen Theatertradition ab dem 18. Jahrhundert immer mehr in den Hintergrund.

Ab Anfang des 20. Jahrhunderts jedoch gab es weitere Experimente: So etwa das Laien-Stegreiftheater, das zu pädagogischen und psychotherapeutischen Zwecken benutzt wird. Hier ist besonders Jacob Levy Moreno zu erwähnen, der das Stegreifspiel zum Psychodrama bzw. Psychodramatischen Rollenspiel weiterentwickelte (siehe Kapitel 3.3.)

Nun zeigt sich die Verbindung von Psyche und Kunst bzw. die Möglichkeiten einer Kunstform (hier: Theater) auf die Entwicklung der Psyche einzuwirken (=therapeutischer Aspekt bestimmter Improvisationstechniken).

Viola Spolin (1906 – 1994, USA) beschreibt in den 1940er Jahren neue Improvisationstechniken und -spiele. Ihr Buch *„Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater“* gilt allgemein als Klassiker dieses Genres - und darüber hinaus. In gut aufgebauten Schritten beschreibt sie Übungen und Spiele, die nicht nur fürs Theater geeignet sind. Besonders ihre Darlegungen über „Kreative Erfahrungen“ bzw. „die 7 Aspekte der Spontaneität“ eignen sich, über den Tellerrand der Improvisation hinauszublicken und sie in anderen Bereichen praktisch anzuwenden. Ihr Hauptaugenmerk legt sie bei den Übungen auf den „Punkt der Konzentration“, also worauf man den Fokus bei der jeweiligen Übung legen soll. Das führt zu konkreten und machbaren Aufgaben und zu einer Art „Lernstraße“ für Persönlichkeitsbildung im Rahmen von Theater-Training. Ihr Sohn Paul Sills gründete

1955 mit „The Compass“ in Chicago die (wahrscheinlich) erste Improgruppe im heutigen Sinne, die gerne gesellschaftskritische, satirische Improvisationen aufführte. Allmählich errang die Improvisation die Anerkennung als eigenständige Kunstform: Sie dient nun nicht mehr allein als Vorbereitung im regulären Theaterbetrieb und als Schulung für Schauspieler/-innen, sondern hat ihre Berechtigung auch in einer eigenständigen Aufführungspraxis. Parallel dazu entwickelte sich Improvisation auch als fixer Bestandteil in der Musik, hier besonders im Jazz und den sich daraus entwickelnden Blues und Rock.

In den 1970er Jahren betrat der Engländer Keith Johnstone die Bühne. Er begründete das Konzept „Theatersport“ (zwei Teams spielen gegeneinander, das Publikum macht Vorschläge, die zum Ausgangspunkt der Improvisationen werden und vergibt Punkte an die Teams bzw. kann Szenen auch abbrechen).

Johnstone probierte schon als junger Lehrer neue Unterrichtsmethoden aus, die vor allem die Kreativität und Motivation der Schüler/-innen beflügeln sollten. Er arbeitete von 1956 – 1966 am Royal Court Theatre in London als Stückeschreiber, Regisseur und Schauspiellehrer und gründete das bis heute noch agierende „Loose Moose Theatre“ in Calgary, wo er seit 1970 lebt. Im Kern seiner Lehre geht es darum, den verneinenden Intellekt auszuschalten sowie Ängste zu überwinden. Jede/Jeder ist phantasievoll und kreativ – sprich, jede/jeder hat die Fähigkeit zu improvisieren.

Besonders aufschlussreich – auch für das Alltagsleben – sind seine Erkenntnisse im Bereich des Statusverhaltens (siehe Kapitel 3.2.). Er wird auch als Begründer der so genannten „Statuslehre“ bezeichnet. Seine beiden Bücher gelten als die Klassiker nicht nur für Improtheater schlechthin und sind Grundlage für jede theoretische und praktische Auseinandersetzung mit dieser Thematik geworden.

Ein weiterer wichtiger Vertreter dieses Genres ist Del Close, der die erste so genannte Langform („Harold“) erfand und somit abendfüllende Improformate ermöglichte.

Weitere wichtige Impulse für das Improspiel kommen unter vielen anderen von Stephen Nachmanovitch (Freeplay), Andreas Wolf (Spontan sein), Dan Richter (auf

zwölf Bände ausgelegtes Grundlagenwerk Improvisationstheater), Radim Vlcek (Workshop Improvisationstheater), Mick Napier,....

1.5.3. Formen

Kurzformen: Die Szenen dauern nur wenige Minuten. Es gibt viele verschiedene Spiele („Games“), die zu einer Impro-Show zusammengefasst werden.

Theatersport: Zwei Mannschaften treten gegeneinander an und versuchen, durch gelungene Szenen die Gunst des Publikums zu gewinnen.

Langformen: Hier dauern die Szenen jeweils mindestens 15 – 20 Minuten.

Improvisation mit Regisseurin/Regisseur: Das ist meistens ein längeres Stück.

Weitere Formen: Impro-Krimi, Impro-Soap, Biographie-Theater, Playback Theater, improvisierte musikalische Formen (Oper, Musical,...), Action Theater (sehr körperbetonte Form) usw.

(vgl. wikipedia.org)

2. Grundvoraussetzungen für gelingendes Improvisationstheater

Dieses Kapitel soll sich damit beschäftigen, was es braucht, um Improvisation voller Spielfreude und Verve, Spontaneität und Intuition, mit tiefgründigen Figuren und mitreißenden Storys auf die Bühne zu bringen – egal, ob vor Publikum oder im Training. Es soll auch ein Licht darauf werfen, was die etwaigen Blockaden oder Hinderungsgründe sind, um gelingendes Improvisationstheater zu spielen. Und es soll gleichzeitig und zwischen den Zeilen die Verbindung zum Alltag herstellen, zum „eigentlichen“ Leben und der Möglichkeit, seine Persönlichkeit mit Improvisationstraining weiterzuentwickeln. Damit wir uns der Fragestellung annähern können, ob und wie dieses Genre die Lebensqualität beeinflusst.

Wissenschaftstheoretisch hat sich Günter Lösel mit einer Theorie der Aufführung des Improtheaters beschäftigt, indem er die Ansätze der oben genannten „Klassiker“ miteinander verglichen und Gemeinsamkeiten herausgesucht hat (vgl. [wikipedia.org/Improvisationstheater](https://www.wikipedia.org/Improvisationstheater), aus: Günter Lösel: Das Spiel mit dem Chaos. Zur Performativität des Improvisationstheaters. Transcript, Bielefeld 2013):

- Jeder Mensch besitzt alle wichtigen Eigenschaften wie Erzählen und Spontaneität.
- Zum Großteil bedeutet Improtraining das Beseitigen von Abwehrmechanismen und Blockaden.
- Geschichten entstehen aus Spontaneität und gegenseitiger Inspiration.
- Dem Scheitern wird ein positiver Rahmen verpasst, es wird eine „Ästhetik des Imperfekten“ gepflegt und die Lernmöglichkeiten dahinter priorisiert.
- Der verneinende Intellekt weicht der Phantasie, dann können sich improvisierend Szenen selbst entwickeln

Hier möchte ich implizit fragen, inwieweit es eine Übereinstimmung geben kann zwischen den Voraussetzungen für eine gelungene Improvisation und den Voraussetzungen für gelingendes Leben im Allgemeinen. Viele der nachfolgend

genannten Verhaltensaufforderungen können meines Erachtens ins alltägliche Leben übertragen werden und es bereichern. Die folgenden Merkmale sind einerseits als Anforderungen zu verstehen, andererseits sind sie aber auch Fertigkeiten, die durch das Training gefördert werden. Voraussetzungen und Fähigkeiten sind zwei Seiten der Impro-medaille und wirken sich auf die Persönlichkeit der Spieler/-innen aus. Durch intensives Training werden Persönlichkeitsmerkmale gestärkt und wirken ins alltägliche Leben hinein (vgl. Richter, 2018; Wolf 2013).

Folgende Voraussetzungen möchte ich vorstellen (manches indirekt):

mutig sein, zuhören, akzeptieren, hinzufügen, behaupten, im Moment sein, spielen, spezifisch sein, voller Einsatz, miteinander, trainieren, wach sein, beobachten.

2.1. Regeln

Im Improvisationstheater gibt es nicht viele Regeln! Es braucht an sich ja größtmögliche Freiheit, um spontan, intuitiv und konstruktiv Szenen zu entwickeln. Es gibt allerdings ein Aber. Auch improvisierende Musiker/-innen spielen in einem mehr oder weniger engen Korsett von Takt und Tonalität, auch deshalb, damit ihr Spiel besser zur Geltung kommt. Die scheinbare Einschränkung der Möglichkeiten stachelt in Wirklichkeit die Kreativität der Künstlerin/des Künstlers an (vgl. Stephen Nachmanovitch in Richter 2018, S 236). Im Improtheater bilden die verschiedenen Formate und Spiele mit ihren Spielregeln eine natürliche Begrenzung und schaffen damit meiner Ansicht nach die nötige Voraussetzung, damit man sich als Spieler/-in nicht in einer gleichsam universalen Freiheit verliert. Kunst muss sich in einem Rahmen abspielen, um erkennbar zu sein, zumindest, wenn es um eine bestimmte Form geht: Ein Stück in G-Dur verbietet an sich gewisse Töne (zB es, as,...), ein Haiku besteht aus 3 Zeilen mit jeweils einer gewissen Anzahl an Silben (5-7-5) und im Improspiel greift man nicht auf vorgefertigte Texte oder Regieanweisungen zurück.

Spiele generell (Sport, Gesellschaft) würden ohne Regeln wohl kaum funktionieren. Ein Zuviel an Regeln wiederum macht ein Spiel jedoch uninteressant und reizlos (vgl. Richter 2018).

Laut Wolf bewegen wir uns beim Spiel mit Regeln in einem Paradox. Obwohl Regeln einen Spielrahmen schaffen, würde es bedeuten, sich einzuschränken und der freien Improvisation aus dem Weg zu gehen, hielte man sich sklavisch an Regeln. *„Mit Regeln spielen heißt, sie zu akzeptieren, gleichzeitig infrage zu stellen und womöglich sogar zu brechen.“* (Wolf 2013, S 83)

Ein weiteres Zitat, das es auf den Punkt bringt, findet sich ebenfalls bei Wolf und stammt von Del Close: *„Anything can happen in improv. The only rule that can never be broken is the rule of agreement.“* (ebd., aus Del Close:“Truth in comedy“)

Und Richter schlägt in dieselbe Kerbe, wenn er sagt, dass es darauf ankommt (goldene Regel!), die spielerische Haltung nicht zu verlieren, egal was passiert. Nur so kann Flow erreicht werden. Seine Conclusio: *„Wenn man Improvisationstheater spielen will, lautet die einzige Regel: Spiele Improvisationstheater!“* (Richter 2018, S 235)

Die Regeln für Formate sind im Improtheater der Rahmen, in dem sich Szenen entwickeln. Verhaltensregeln (-aufforderungen) beziehen sich auch auf die Einstellung der Spieler/-innen und sollten nicht gebrochen werden. Einige möchte ich hier auflisten. In den jeweiligen dazu passenden Kapiteln werde ich sie näher beschreiben:

- Akzeptiere die Angebote und füge hinzu! Yes, and...
- Starte positiv!
- Feiere deine Fehler!
- Lass' deine Mitspieler/-innen gut aussehen!
- Sei wach! Lass' los! Nutze alles!

2.2. Mutig sein!

“I try to make things more dangerous” (Keith Johnstone)

Als Laie braucht es schon eine gehörige Portion Mut sich ohne Textbuch und/oder Regieanweisungen in eine gespielte Szene zu begeben, bei der man nie weiß, wohin sie einen führt. Es ist mehr als sich in einer Rolle auf einer Bühne zu präsentieren. Es ist auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zur Dramaturgie, zur spontanen Rollenfindung, zum Geschichtenerzählen, zur Kommunikation, zur Inszenierung. Und das alles, ohne ein Konzept zu haben. Mut heißt, sich seinen Ängsten und Befürchtungen zu stellen und das Vertrauen zu fühlen, dass man fähig ist, Herausforderungen zu meistern (vgl. Branden 1994).

Improtraining fordert und trainiert diesen Mut, weil es keine zweite gleiche Szene gibt, es also ständig zum Verlassen der Komfortzone und durch diverse Formate und Schwierigkeitsstufen zu immer wachsenden Anforderungen kommt.

2.2.1. Ängste

Es geht im Improtheater wesentlich um das Überwinden von Ängsten. Die Analogie zum alltäglichen Leben ist bei diesem Punkt greif- und spürbar. Ein von Ängsten dominiertes Dasein hat mit Sicherheit wenig Lebensqualität. Dabei rede ich nicht nur von Phobien, sondern von „ganz einfachen“ Ängsten: sich zeigen, Gefühle zulassen, Angst vor der Freiheit, dem Unbekannten, vor Liebesverlust, Verlust von Anerkennung usw.

Improspieler/-innen fürchten sich im Grunde vor ähnlichen Dingen; auch sie haben Angst vor dem Unbekannten einer Szene (auch vor sich selbst), vor dem Urteil des Publikums oder dem von Kolleginnen/Kollegen. Sie fürchten sich davor, einmal nicht weiterzuwissen oder für dumm, humorlos oder un kreativ gehalten zu werden (vgl. Richter, 2018).

Und über allem steht die Angst vor Veränderung. Was gut läuft, darf nicht verändert werden. Dahinter steckt das Bedürfnis nach stetiger Sicherheit, die aber mit

Bequemlichkeit verschwistert ist (vgl. ebd.). Veränderung birgt Unsicherheit: Wird das Publikum auch bei anderen als den gewohnten Formaten lachen?

Veränderung bedeutet auch das Risiko, sich selbst zu verlieren, sich in einer Szene zu verlieren, nicht mehr zu wissen, wer man ist. Man riskiert seine Identität (vgl. Spitzer, 2006, S 12) - und das bereitet Angst.

Ängste sind aber keinesfalls nur negativ zu sehen. Die Furcht vor realen Gefahren (wie dem urgeschichtlichen Säbelzahntiger) ist lebensförderlich. Wir sind aber in unserer Welt zumindest kaum mehr mit realen lebensbedrohlichen Situationen konfrontiert. Ängste, wie die oben beschriebenen, die keine Lebensgefahr darstellen, bezeichne ich als lebensverhindernd, im Sinne von Lebendigkeit verhindernd.

Wie zeigen sich Ängste im Improtheater?

Spontane Reflexe, die durch Angst bzw. akuten Stress ausgelöst werden, zeigen sich auf zwei Arten: Flucht oder Abwehr – flight or fight (vgl. Spitzer 2006, S172; Wolf 2013, S27). Ich würde dem noch „Totstellen“ hinzufügen, was in der Realität dem apathischen Nichtstun, dem Blackout und dergleichen entspricht.

Flucht oder Abwehr zeigen sich auf der Bühne, indem die Spieler/-innen Ausflüchte suchen, um das Spielangebot ihrer Partnerin/ihres Partners nicht annehmen zu müssen. Keith Johnstone hat hier den Begriff des „Blockierens“ beschrieben und bezeichnet als Angebot alles, was eine Spielerin/ein Spieler macht (vgl. Johnstone 1993, S165). Blockieren ist nun alles, „*was die Entwicklung einer Handlung verhindert oder wodurch das Angebot des Partners zunichte gemacht wird.*“ (Johnstone 1998, S 159)

Dieses Verhalten macht die Geschichte kaputt. Richter spricht von den Kanälen der Angst, die sich meistens maskiert auf der Bühne zeigen. Bei fast jeder Angst geht es im Grunde um ein Einlassen auf das Ungewisse, die Unsicherheit und den Kontrollverlust (vgl. Richter 2018). Es gibt eine lange Liste von Methoden, um eine Geschichte zu ruinieren (vgl. Johnstone 1998, S158ff). Ein paar davon möchte ich anführen:

Blockieren: Das Leben oder eine Szene verliert an Fluss und Energie, wenn spontane Ideen anderer (oder die eigenen) durch zumeist rationale Einwände dauernd zunichte gemacht werden.

Negativ sein: ist eine Form des Blockierens. Jeder Szene wird ein negativer Anstrich verpasst. Jammern, nörgeln, drohen,... sind auch alltägliche Auswüchse von Negativität. Wir lassen so nichts an uns heran und machen uns dadurch weniger verletzlich (vgl. auch Richter 2018).

Übermäßige Dominanz: Menschen, die übermäßig dominant auftreten, versuchen so, ihre Unsicherheiten zu verbergen (vgl. insb. Branden 1995, S34). Dieser Punkt hat sehr stark mit der Angst vor Kontrollverlust zu tun. Auf der Bühne zeigt sich dies durch das direkte Zunichtemachen von Angeboten oder durch das Herumkommandieren von Mitspielerinnen/Mitspielern.

Übermäßige Zurückhaltung: Hier fehlt die Aktivität bzw. die Bereitschaft, Verantwortung für eine Szene oder das eigene Leben zu übernehmen. Als Trittbrettfahrer/-innen schwimmen sie einfach mit, ohne etwas beizutragen (vgl. Richter 2018).

Gagging bedeutet, ständig auf schnelle Lacher aus zu sein. Das ruiniert die entwickelte Geschichte, weil der Gag sie lächerlich macht (vgl. Wolf 2013). In der Realität kann man Menschen, die stets Witze zu reißen versuchen, nicht ernst nehmen – und ich denke, dass sie sich selbst auch nicht ernst nehmen und durch den Witz versuchen, dem Eigentlichen aus dem Weg zu gehen. Das heißt, dass es ein Problem des fehlenden Selbstwerts bzw. der fehlenden Anerkennung ist. Für Improspieler/-innen ist Lachen ein sofortiges positives Feedback und wahrscheinlich deshalb so gerne gehört. Gagging verhindert aber, dass ein Stück in die Tiefe geht (Begriffe aus der Realität: Schmähändler, Witzereißer, Kasperl,...).

Schwätzen/Tratschen: dahinter steckt die Angst vor der Stille (vgl. Richter 2018). Da Stille schwer auszuhalten ist, wird getratscht, ehe man nichts sagt. Virginia Satir spricht vom „Drang zur Belanglosigkeit“ (vgl. Satir, Englander-Golden, 1994). Das kann im Alltag manchmal auch gut tun, der Small Talk schafft erst mal eine Verbindung. Auf der Bühne und speziell im Improtheater ist es aber wichtig, mehr ins Handeln, ins Zeigen

zu gehen und dem Gesagten Bedeutung zu verleihen. Auch hier kann der Tratsch eine Ausgangssituation aufbauen und somit konstruktive Verwendung finden (vgl. Johnstone 1998). Bleibt es jedoch beim Tratschen über Belanglosigkeiten, wird sich da wie dort keine echte Beziehung entwickeln können.

Abschließend eine Gegenüberstellung von Verhaltensweisen:

- Blockieren vs offen sein für Neues
- Negativ sein vs positiv konstruktiv sein/was ist, ist
- Übermäßige Dominanz vs selbstsicher behaupten, Verantwortung übernehmen
- Übermäßige Zurückhaltung vs aktiv sich einbringen, Verantwortung übernehmen
- Gags vs sagen, was ist
- Tratschen vs Bedeutung und Stille

2.2.2. Lösungsansätze

If you can't make it, fake it

Das „So-tun-als-Ob“ ist ein probates Mittel, um sich seinen Ängsten zu stellen. Es bedeutet, so zu tun, als ob man mutig wäre. Und das erzeugt in uns ein Gefühl von Mut, das sich wiederum auf unser Verhalten auswirkt. Wie die Neurobiologie und Psychologie herausgefunden haben, sind Psyche (Gefühle) und Physis (körperliche Reaktionen) in Wechselwirkung miteinander verbunden. Es ist also möglich, allein durch entsprechende körperliche Signale (Mimik, Gestik, Haltung, Stimme) in unserem Gehirn Nervenzellen zu aktivieren, die für bestimmte Gefühle verantwortlich sind. Wenn ich traurig bin, und ich zwingen mich für zwei Minuten zu einem Lächeln, werde ich eine Veränderung zum Positiven hin feststellen (vgl. Spitzer 2006; Bauer 2015).

Die von Joachim Bauer (2015) beschriebenen Spiegelneuronen („mirror neurons“) sorgen dafür, dass sich in unserem Gehirn Abbildungen von Verhalten entwickeln, wenn wir Handlungen ausführen oder auch nur beobachten. Es reicht sogar, sie uns nur vorzustellen. In Untersuchungen an Affen wurde festgestellt, dass nur das

Beobachten eines Teiles einer Handlung die Nervenzellen aktiviert, die für die gesamten Abläufe dieser Handlung benötigt werden (vgl. Bauer 2015, S34).

„Der Vorgang der Spiegelung passiert simultan, unwillkürlich und ohne jedes Nachdenken.“ (ebd., S 30).

Jede/Jeder hat schon mal einen mutigen Helden im TV gesehen bzw. mutig gehandelt, die Abbildung davon ist in unserem Gehirn verankert. Wenn wir Angst haben, reicht es also, wenn wir uns vorstellen, was dieser Held nun tun würde – und schon sind wir mutiger!

Angst als Wegweiser

Das klingt erst einmal paradox, doch gerade als Improspieler/-in sollte man dorthin gehen, wo man Angst verspürt. Das Training bietet den perfekten geschützten Rahmen zum Ausprobieren von Rollen oder Situationen und Formaten, die man sonst meidet. Es ist unmöglich eine Angst zu überwinden, deren Realität man leugnet (vgl. Branden 1994).

Im Alltag ist der geschützte Rahmen vielleicht nicht gegeben, jedoch möchte ich noch einmal erwähnen, dass Ängste in den seltensten Fällen vor Lebensbedrohlichem warnen (zB im Vergleich zur Urzeit); ich bezeichne sie als „gehirngesteuerte Vormachungen“ (Gespräch mit Lelia Kühne de Hahn, Psychotherapeutin, München am 28.3.2019), das heißt, dass dahinter etwas anderes steckt, wohin man nur dann kommt, wenn man sich der Angst stellt und dorthin geht, wo es unangenehm wird. Erst dann sind Wachstum und Entwicklung möglich, wenn die eigene Komfortzone verlassen wird (vgl. ebd., Richter 2018, Wolf 2013).

Improtheater ist ein ständiges Verlassen und Erweitern dieser Komfortzone.

Im Moment sein

Es würde sich wohl kaum jemand aus dem Starthaus der Streif in Kitzbühel trauen, wenn er sich ausmalen würde, was alles passieren könnte.

Vom Buddhismus (Thich Nhat Hanh – Großer Lehrer für Achtsamkeit) über die Psychologie (Csikszentmihalyi) und Coaching/Therapie (Branden, Satir,...) bis zum

Improvisationstheater (Wolf, Richter, Spolin, Johnstone,...) sprechen alle von der Macht des Augenblicks.

Ängste entstehen sozusagen nicht in der Rückschau und nicht im Jetzt, sondern nur in der Vorschau auf das, was kommen mag. Da man im Improtheater ohnehin nicht weiß, was kommt, hat es also gar keinen Sinn, sich darüber Sorgen zu machen. Und die gesamte Energie bleibt im Hier und Jetzt der Szene.

Dieser Zustand ähnelt dem von Csikszentmihalyi als Flow-Erfahrung beschriebenen, den man bei Menschen beobachten kann, wenn sie ganz vertieft sind in das, was sie tun und vollkommen eins mit sich sind (vgl. Csikszentmihalyi 1990). In diesem Zustand ist für Angst kein Platz mehr im Bewusstsein. Für den Psychotherapeuten Nathaniel Branden ist dies in Form von „Bewusst leben“ die erste und wichtigste seiner „6 Säulen des Selbstwertgefühls“.

Weshalb wir so gerne planen, liegt meines Erachtens darin, dass wir Kontrolle und Sicherheit nicht verlieren wollen. Gerade im Improtraining kann man sehen, dass sich dem Augenblick hinzugeben keine Gefahr darstellt, sondern erst dadurch kreative, spielerische Potentiale entfaltet werden können (vgl. Wolf 2013, Richter 2018).

Die Fähigkeit zum Planen ist zweifelsfrei eine großartige Eigenschaft der Menschen. Beim Hausbau etwa ist ein Plan eine sinnvolle Überlegung. Doch Lebensfreude (Glück) oder Lebenslust und Kreativität (Flow) sind nicht unbedingt Erfahrungen, die man planen kann. Es sind Emotionen, die im Augenblick fühlbar sind und im Handeln des Moments entstehen.

Im Moment zu sein ist sowohl eine Grundvoraussetzung für gelungenes Improspiel als auch eine gute Methode (Einstellung) um Ängste (des Alltags) zu überwinden.

Training

Um oben Genanntes zu erreichen, reicht es nicht zu sagen: „Sei offen für Neues, hab` einfach Spaß, sei im Moment“. Affirmationen und Aufforderungen sind sicherlich sehr hilfreich. Allerdings ohne konkrete Handlungen nicht zielführend. Was im Theater wie im Leben zählt, sind unsere Handlungen (vgl. Branden 1994, Diaz 2015). Man kann

keine Mörderin/kein Mörder sein, nur weil man sich so fühlt oder sagt: „Ich bring dich um!“ (vgl. Diaz 2015). Oder, wie es Forrest Gump (gleichnamiger Film, 1994) formulierte: „Dumm ist der, der Dummes tut.“

Im geschützten Probenraum ist es möglich, Grenzen zu überschreiten. Hier kann man sich seinen Ängsten stellen und genau das trainieren, wovor man sich fürchtet, ohne einem Publikum oder dem realen Leben ausgesetzt zu sein. Durch Üben verfestigt sich die Sicherheit und kann sich als Persönlichkeitsmerkmal auch im Alltag wieder zeigen. So erzählt es uns die Hirnforschung: Das menschliche Gehirn ist eine Lernmaschine: *„Es kann nichts besser und tut nichts lieber.“* (Spitzer 2006, S14)

Alles, was wir können, auch unser Verhalten, haben wir gelernt und uns antrainiert. Beim Lernen spielen auch die schon genannten Spiegelneurone (Simulation von Handlungen – wir lernen gehen, essen usw. auch durch Beobachtung) eine wesentliche Rolle. Neuronale Netzwerke bilden so genannte Verschaltungsmuster im Gehirn (vgl. Hüther 2018, Spitzer 2006), die immer dann aktiv werden, wenn wir eine spezielle Tätigkeit, die dieses Verschaltungsmuster im Gehirn repräsentiert, ausführen. Wenn wir etwas gelernt haben und nicht damit hantieren, verlernen wir es auch wieder, weil dieses Verschaltungsmuster an Dichte verliert und irgendwann die Synapsen verschwinden (so passiert mit meinem französischen Wortschatz). Die Plastizität des Gehirns, dh die Fähigkeit, Neues zu lernen und bereits Gekonntes zu verlernen, bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Auch Werte und Haltungen, Handlungsmuster und Gewohnheiten, sogar bevorzugte Emotionen werden gelernt bzw. antrainiert (vgl. ebd.).

Anfangs ist alles, was wir lernen, mit Mühe und einem relativ hohen Energieaufwand des Gehirns verbunden. Ich denke an die ersten Fahrstunden mit dem Auto, bei denen man sehr unsicher und überfordert ist, weil scheinbar so vieles gleichzeitig zu bedenken ist. Später jedoch können solche Tätigkeiten – wie Autofahren – mit allergrößter Leichtigkeit, praktisch unbewusst, ausgeführt werden, sodass man nebenbei auch noch anderes machen kann – wie reden, telefonieren, Landschaft betrachten usw.

Training bedeutet also ein Verfestigen der neuronalen Verschaltungsmuster im Gehirn. Daraus entstehen automatisierte, teils unbewusste Vorgänge, die wir einfach können (vgl. Spitzer 2006). Deshalb ist es wichtig, sich genau zu überlegen, was man trainiert und sich gezielt mit den eigenen Schwächen, Unklarheiten oder unbewussten körperlichen Angewohnheiten (durchs Haar fahren, Kopf schief halten, Nase kratzen,...) auseinanderzusetzen (vgl. Richter 2018). Und was spricht dagegen, sich gewünschte Verhaltensweisen oder Haltungen vorzunehmen und durch gezieltes Training zu fördern?

Training bzw. Proben ist allerdings nicht allein als Vorbereitung für eine Aufführung zu betrachten, so, wie das „Leben keine Generalprobe“ ist (GEA).

„Wir müssen uns verabschieden von der Dichotomie des harten Trainings einerseits und der glamourösen Show andererseits“ (Richter 2018, S 243). Bei wirklich freier, gelungener Improvisation gleicht die Show dem Training (vgl. ebd.). Die Show bietet mehr Nervenkitzel durchs Publikum, aber der Prozess des Entstehens von Szenen ist der gleiche wie in der Probe. Der Wert des Trainings an sich liegt im Üben, Festigen, Wiederholen, Mutig werden.

2.2.3. Umgang mit Fehlern

Der Umgang mit Fehlern ist eine wesentliche Stellschraube für gelingendes Improvisieren (und Leben).

Einerseits zeugt es von einem hohen Selbstwert und Realitätssinn zu den eigenen Fehlern zu stehen und sie zu korrigieren (vgl. Branden 1995, Satir 1988).

Andererseits entspringen Fehler dem Dualismus von Falsch und Richtig. Das wiederum ist meiner Ansicht nach in hohem Maße eine gesellschaftliche, kulturelle, religiöse und politische Erzählung und was Falsch und Richtig ist, wird vor diesem Hintergrund debattiert. Ich spreche nicht von unumstößlich wissenschaftlichen Fakten, orthografischen oder mathematischen Fehlern.

Es geht um den großen Bereich zwischenmenschlichen Verhaltens, politischer Entscheidungen, privater Entscheidungen und künstlerischen Tuns. Hier liegt das, was

falsch und richtig ist, nicht klar auf der Hand. Beim Improvisieren legen es die Spieler/-innen fest und ein Fehler wird erst dann erkannt, wenn er als solcher markiert wird durch Abbrechen der Szene bzw durch Mimik oder Gestik. Solange man spielt, sind Fehler fast nicht möglich (vgl. Richter 2018, Johnstone 1993)!

Hier kommt wieder eine große Angst daher: Keith Johnstone hat auf die *„Angst vor dem Scheitern als Hinderungsgrund für gute Improvisation“* hingewiesen (vgl. Johnstone 1993, Wolf 2013).

Ich würde sogar noch weiter gehen und diese Angst als Hinderungsgrund für vieles, was der Mensch so an Projekten im Kopf trägt bezeichnen (Reisen, Buch schreiben, Auftritt mit einer Improgruppe, persönliche Entwicklung,...).

Schon und vor allem in der Schule geht es um die Angst, Fehler zu machen und vom System dafür bestraft zu werden. Das kommt einem Ausschluss aus dem Kreis der „Guten“ gleich. Wie der Hirnforscher Gerald Hüther beschreibt (2018), sucht jedes Kind und jeder Erwachsene einerseits die Geborgenheit in und Verbundenheit mit einem sozialen Netzwerk, andererseits aber auch Individualität und Autonomie. Hüther spricht von „Entdeckerfreude“, die uns aus dem sozialen Gefüge hinaus ins Leben, ins Ungewisse führt – um zu wachsen, zu lernen und Neues zu erforschen. Radim Vlcek (2013) schreibt in diesem Zusammenhang davon, dass es beim Impro zuerst ein Vertrauen in die Gruppe geben muss, bevor es zu einer *„Öffnung des individuellen Ausdrucksspektrums“* kommen kann (vgl. Vlcek 2013, S 69, S75).

Wir brauchen zuvorderst das „Eingebunden sein“, die Verbundenheit mit anderen Menschen, um uns glücklich zu fühlen. Das gilt natürlich auch für Schul- oder Theatergruppen. In unserem Schulsystem ist Angst vor Nichtdazugehören oder schlechten Noten ein Motor und wirkt sich desaströs aus. Sodass Schüler/-innen lieber den Mund halten, als eine interessante Frage zu stellen, lieber nichts tun, als aufzufallen, lieber keine Meinung haben, als eine abweichende (vgl Hüther 2018). Bauer wiederum spricht in diesem Zusammenhang vom *„gemeinsamen Bedeutungsraum“*, der für ihn nicht nur eine *„psychologische Lebensbedingung“* ist, sondern auch physiologische Auswirkungen zeigt, bis hin zu medizinischer Gesundheit

und/oder Krankheit (vgl. Bauer 2005, S21). Vielleicht liegt die Angst vor dem Scheitern darin begründet. Scheitern heißt so viel wie „getrennt sein“ (Scheit - gespaltenes Holz; scheitern auch – zerschellen, in Stücke gehen, misslingen,... - vgl. Wolf 2013).

Dazu passen Gedanken von Viola Spolin. In ihrem grundlegenden Werk führt sie zu Beginn in „Sieben Aspekte der Spontaneität“ ein.

Der zweite Aspekt, Zustimmung/Ablehnung, spielt für mich gerade in diesem Kontext eine wichtige Rolle. Es geht ihr um (Theater-, Impro-,) Spiel, wahre persönliche Freiheit und Selbstdarstellung.

„Der erste Schritt zum Spielen ist das Gefühl persönlicher Freiheit.“ (Spolin 1983, S20)

Dieses Gefühl braucht es beim Lernen wie bei jeder kreativen Tätigkeit. Laut Spolin wird speziell von Kindern die Umgebung erforscht, in Frage gestellt und dann entweder akzeptiert oder abgelehnt und genau das führt zu „Selbst-Identität“ und „Selbst-Ausdruck“ (vgl. ebd.).

Der Wunsch nach theatralem Ausdruck liegt gerade in dieser Form von „Selbst-Bewusst-Sein“ begründet, ebenso wie meines Erachtens der Wunsch nach Entdecken und Erforschen von Wissensinhalten und deren Ausdruck.

Die persönliche Freiheit, aus einer intrinsischen Motivation heraus zu spielen (zu lernen), wird durch unsere Erziehungs- und Schulkultur weit gehend zerstört, weil Zustimmung und Ablehnung seit frühester Kindheit *„als Regulativ für Leistungen und Positionen“* (ebd. S21) eingesetzt werden („gute“ Kinder schreien nicht, schlafen durch, sind brav und ruhig,...). Produktivität, selbstständiges Denken, Freude an eigenen Ideen, all das wird durch die Angst vor Ablehnung gestört.

„Gut“ und „schlecht“ sind vernichtende Kategorien geworden, wie ich finde, „gut“ genauso, weil darin ja auch ein „Schlecht-sein-Können“ impliziert ist. Hüther formuliert das (55 Jahre später!) etwas anders. Er spricht davon, dass Erwachsene Kinder zu Objekten ihrer eigenen Wertvorstellungen, Absichten, Ziele, Maßnahmen und Bewertungen machen.

So lernen Kinder von klein auf, was sie sind oder sein könnten von den Urteilen Erwachsener abhängig zu machen (ich kann doch nicht singen, ich kann nicht zeichnen,

ich kann nicht gut lesen,... sind Urteile, die Kinder über sich selbst fällen, die jahrelang von den Beurteilungen Erwachsener geprägt sind). Und somit wird, wenn auch widerwillig, das gemacht, gelernt, gespielt, gesungen, gezeichnet,... was den Erwachsenen ein positives Urteil (Anerkennung) entlockt. Das führt zu „Selbst-Etikettierungen“, die uns später vielleicht daran hindern können, Neues zu wagen, auf der Bühne drauflos zu singen, zu spielen, wild zu assoziieren...(vgl. Richter 2018).

Ablehnung und Zustimmung haben mit Status zu tun (Kap. 3.2.), sie *„entspringen einer autoritären Struktur, die ihr Gesicht im Laufe der Jahre verändert hat: von den Eltern über die Lehrer bis zur gesamten sozialen Struktur (Gatte, Arbeitgeber, Familie, Nachbarn usw.).“* (Spolin 1983, S21)

Nachdem uns Erziehung und später Schulbildung weis gemacht haben, dass Fehler oder Fehlverhalten zum Ausschluss aus der Gemeinschaft führen können, versuchen wir auch als Erwachsene, nur ja keine Fehler zu machen und das Scheitern zu vermeiden. Wobei es oft schon reicht, eine andere Meinung zu haben oder einen anderen Lebensweg zu beschreiten als die Gruppe, um von ihr getrennt zu werden (vgl. Wolf 2013, S 47).

Gesellschaftliche Ächtung und/oder Ausschluss (Wegsperrern) waren und sind Methoden, um Fehlverhalten zu bestrafen (die Todesstrafe als ultimatives Trennen von der Gesellschaft) und begründet – zumindest mit – die Angst davor, Fehler zu machen. *„In einem solchen System ist die Angst der vorherrschende Motor...Immer häufiger ist eine Unterlassung zu beobachten, ein Nichttun, eine Angst, sich öffentlich mit einem Standpunkt zu positionieren. Wer sich positioniert, muss sich bewegen und zeigen.“* (Wolf 2013, S 48)

Das erinnert an das „Sich-Totstellen“ in lebensbedrohlichen Situationen.

Angst erzeugt unter anderem auch Stress. Und chronischer Stress führt zu einem erhöhten Krankheitsrisiko – zB Bluthochdruck, Magengeschwüre, Depressionen, Erschöpfungszustände (vgl. Spitzer 2006, S 169f). Es ist wichtig, auch im Alltag

Angstzustände zu überwinden, dh die Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen. Da gleichen sich die verschiedenen Psychotherapieverfahren, die allesamt die Selbstwirksamkeit der Patientinnen/Patienten stärken wollen (vgl. ebd. S168). Diese ist wiederum neben der Selbstachtung ein Grundpfeiler des Selbstwertgefühls – und somit für ein gelungenes Leben unabdingbar (vgl. Branden 1994; siehe Kapitel 5.1.).

Im Improvisationstheater gilt der Grundsatz: *„Es gibt keine Fehler, mach was draus!“* (Richter 2018, S 26)

Es ist dies eine konstruktive, positive Grundhaltung und erinnert stark an Viktor Frankl – dem Begründer der Logotherapie (Ja zum Leben sagen!). Es ist immer meine eigene Entscheidung, ob ich etwas als Fehler (oder als Unbill des Schicksals) betrachte oder einfach als notwendigen Hinweis für einen weiteren Entwicklungsschritt im Leben.

Improtraining bietet anhand verschiedener Formate und Spiele die Möglichkeit, im geschützten Rahmen zu scheitern, sich auszudrücken, sich zu positionieren – sich herauszustellen! Und somit zu wachsen und den Selbstwert zu stärken. Und das stärkt auch die psychische Widerstandskraft (vgl. Satir 1988). Dadurch ist es leichter, zu Fehlern zu stehen, Misserfolge anzunehmen, zu akzeptieren, was ist und darauf aufzubauen. Hüther nennt Scheitern die Möglichkeit, die „Begrenztheit der eigenen Vorstellungen zu überwinden...“, dann kann es „...zu einer Blicköffnung kommen.“ (Hüther 2018, S 80f).

Eine große Hilfe dabei ist der Spruch „scheiter heiter“: Humor und ein Gefühl von Freude und Spaß bestärken das Selbst. Über einen Fehler zu lachen, lässt ihn gleich weniger dramatisch erscheinen (vgl. Richter 2108).

2.3. Zuhören

Nachdem der erste Aspekt „mutig sein“ ein eher innerpsychischer individueller Punkt war, ist das „Zuhören“ nun zweifelsfrei ein interaktiver (siehe auch 5.4.). Gerade bei einer Improvisation, wo es keinen vorgefertigten Text gibt, ist es notwendig, das zu hören, was die Spielpartner/-innen sagen.

Aktives Zuhören benötigt eine Menge Energie und die Fokussierung auf das Gegenüber. Denn es laufen gleichzeitig Prozesse ab, die diese Fokussierung erschweren: wir nehmen Gestik, Mimik und Blicke wahr und bringen unsere Werte und Vorstellungen bzw. Erwartungen an die Interaktion mit. Alles, was das Gegenüber sagt, wird sofort damit verknüpft. Anders formuliert laufen zwei Dialoge parallel, der äußere mit dem Gegenüber sowie der innere mit sich selbst. Je stärker man sich dabei selbst zuhört, desto weniger kann man im Außen aktiv zuhören (vgl. Satir 1988).

Sofern man nicht nur oberflächliche Geschichten entwickeln möchte, sollte man innere Dialoge, die sich zu sehr damit beschäftigen, ob man alles richtig macht, in gutem Licht dasteht, gut aussieht oder wie man auf andere wirkt, fallen lassen. Das ist eine Frage der Übung (vgl. Wolf 2013).

Notwendig ist es nicht nur auf das Gesagte zu hören, sondern auch darauf, was dazwischen liegt: zB die Emotion. Ein Gespräch, in dem man die Emotionen nicht wahrnimmt, könne man genauso gut „*mit einer Tasse Kaffee*“ führen (Richter 2018, S 52).

Man muss sich darauf fokussieren, das eigene Ego zurückzunehmen, nicht schon während das Gegenüber spricht, sich darüber Gedanken zu machen, was man selbst als Nächstes sagen könnte. Dadurch erleichtert man es sich, denn „*die Szene findet nicht im Kopf statt, sondern auf der Bühne. Die entscheidenden Informationen kommen nicht aus deinem Kopf, sondern aus dem Mund deines Partners, aus seiner Emotionalität, aus seiner Körperlichkeit.*“ (ebd.)

Es geht also auch beim Zuhören darum, im Hier und Jetzt zu sein und der Selbstbezug muss hinter dem Bezug zum Gegenüber treten, um inhaltsleere Improvisation zu vermeiden (vgl. Wolf 2013).

Auch im Alltag gibt es den Reflex, schon während des Zuhörens über anderes nachzudenken. Ein konstruktives Gespräch wird so nicht zustande kommen. Man kennt das „Aneinander Vorbeireden“. Aktives und Offenes Zuhören lässt sich aber durchaus trainieren. Und zwar durch

- bewussten Blickkontakt und bewusstes Blickkontakt halten,
- das Achten auf die Worte und das Verknüpfen des Gesagten mit eigenen Emotionen. So kann man aus sich heraus – authentisch – antworten,
- das Beachten des Tonfalls,
- das Beobachten von Gestik und Mimik (vgl. Richter 2018).

Es genügt allerdings nicht, nur der Partnerin/dem Partner zuzuhören. Auch sich selbst sollte man lauschen. Das gelingt,

- wenn man sich Namen, Orte und Tatsachen merkt, die man selbst etabliert hat,
- wenn man Gesten, Tonfall oder Dialekt der eigenen Figur beibehält oder
- wenn Gesten und Worte zusammenpassen (vgl. Richter 2018).

Den Sinn des Gesagten über die Wortbedeutung hinaus zu erfassen hat mit Aufmerksamkeit, aber auch mit Gespür und Intuition zu tun und ist für aktives Zuhören bzw. gelungene Kommunikation essentiell. Dank der schon mehrfach erwähnten Spiegelneurone sind wir in der Lage, empathisch zu reagieren, dh das wahrzunehmen, was unser Gegenüber denkt, fühlt oder denken und fühlen könnte und wird als „theory of mind“ bezeichnet (vgl. Bauer 2015, S 54). Wenn ein Bauer nach der Aussaat sagt: „Es regnet.“, kann ich davon ausgehen, dass er sich freut. Wenn ein Junge auf dem Weg zum Freibad das Gleiche sagt, wird er sich nicht freuen. Die Wortbedeutung ist bei beiden Aussagen dieselbe. Aber wir interpretieren aus Tonfall, Klang und Stimmlage die eigentliche Botschaft dahinter (vgl. Richter 2018, S58).

Missverständnisse ereignen sich besonders im Alltag oft aus der Missinterpretation von Wortbedeutung und emotionalem Gehalt der Aussage.

Improspezifisch besonders wichtig ist hier noch ein letzter Punkt, auf den Richter verweist, nämlich das Hören auf das Spielangebot. Dies findet auf drei Ebenen statt (vgl. ebd. S 59):

- Der Sprechenebene – wie ist die Sprache? Altertümlich, modern, Rap-Milieu,...?
- Der stilistischen Ebene – was wird gespielt? Drama, Western, Komödie,...?
- Der Ebene des Inhalts – ist ein roter Faden gegeben? Ist der Inhalt nachvollziehbar?

Um aktiv und aufmerksam zuhören zu können, muss ich bereit sein zu akzeptieren, was das Gegenüber einbringt. Und ich muss wach sein! Das führt uns zum nächsten Punkt.

2.4. Akzeptieren und Hinzufügen

Improvisation könnte man als Fähigkeit bezeichnen, allein mit dem, was uns umgibt, ein Problem zu lösen. Das funktioniert dann, wenn wir auf dem aufbauen, was uns das Leben zuspielt (vgl. GEO, 2016, S79) und benötigt dazu Offenheit, Gelassenheit, Kreativität und die Bereitschaft zur Kooperation. Diese Einstellung zum Leben oder zumindest zum Spiel hat sich in der Impro-Szene zu folgendem Mantra entwickelt: „yes, and....“ (vgl. alle Improbücher).

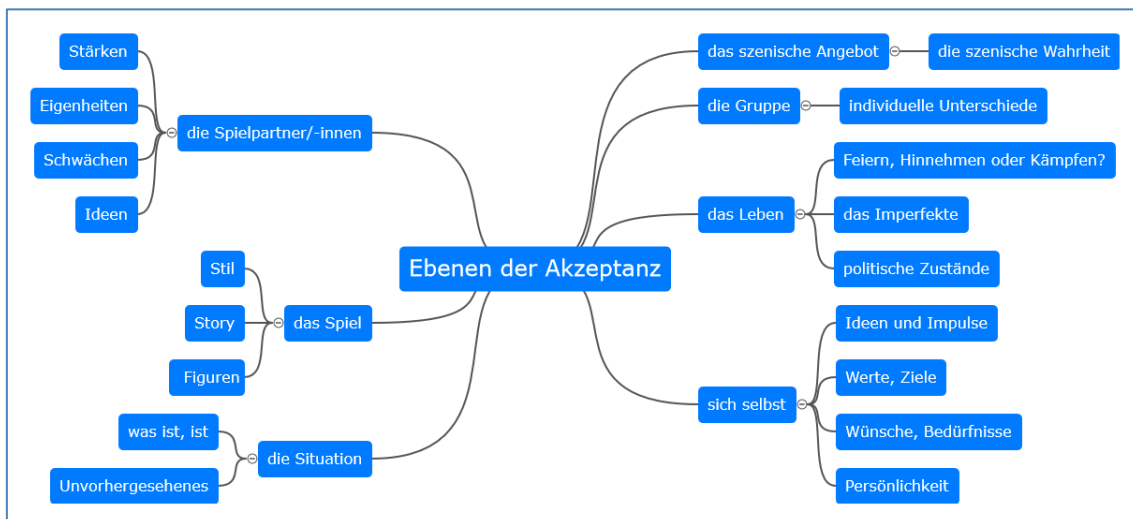
Es besteht aus zwei Schritten, wobei das „yes“ dafür steht, Unvorhergesehenes – das Spielangebot – nicht sofort abzulehnen, sondern erst einmal anzunehmen. Das „and“ kann man als Einladung betrachten, Eigenes hinzuzufügen, um Neues zu schaffen.

Es ist das Grundwesen der Improvisation, jedes Angebot oder Ereignis radikal und ohne Bewertung aufzunehmen und in den eigenen Spielfluss zu integrieren (vgl. Wolf 2013, S 65). Es braucht beide Aspekte unbedingt. Bleibt es beim bloßen Annehmen, dem Ja, ist die Stagnation der Szene vorprogrammiert, es wird sich nichts entwickeln und die Energie geht verloren. Der Dialog, die Beziehung zueinander, entsteht durch das aktive „und dann...“, denn erst damit hat auch das Gegenüber wieder etwas zum Spielen, entsteht eine Handlung, finden Prozesse statt (vgl. ebd.). Marcelo Diaz

definiert Theater als das „Handeln des Menschen im Hier und Jetzt“- auf der Bühne – und spricht von „Prozessen, nicht von Zuständen. Es findet Bewegung statt, eine Entwicklung.“ (Diaz 2015, S 15). Das kann sich meines Erachtens nur in einem dialogischen Prinzip entwickeln.

Akzeptieren bedeutet, dass man ohne vorgefertigte Ideen in eine Szene geht, damit man spontan und intuitiv auf das Angebot reagieren kann. Es ist nötig alles zu akzeptieren, solange es auf der Ebene der Figuren und im Spiel daherkommt. Dh, ich muss mein Gegenüber nicht unbedingt privat schätzen, um seine Angebote anzunehmen (vgl. Wolf 2013).

Akzeptanz findet auf mehreren Ebenen gleichzeitig statt. Es ist dies eine Haltung, die uns Unsicherheit zumutet, weil wir durch das bedingungslose Ja scheinbar Kontrolle abgeben darüber, wie sich die Szene entwickelt. Dadurch wird in unserem Gehirn aber ein Kreativitätsschranke hochgehoben (Richter 2018) oder wie es Keith Johnstone formulierte: *„Die, die „Ja“ sagen, werden belohnt, indem sie mehr Abenteuer erleben; die, die „Nein“ sagen, werden belohnt durch die Sicherheit, die sie gewinnen.“* (Johnstone 1993, S 156)



Ebenen der Akzeptanz (vgl. Richter 2018)

Das „and“ oder „und dann“ wird als Hinzufügen bezeichnet und auch dabei geht es darum, den Spielfluss, die Energie der Szene nicht zu durchbrechen. Damit dies gelingt,

gilt es, so schnell wie möglich zu reagieren, damit der Verstand nicht die Möglichkeit hat, sich etwas Kluges, Sinnvolles oder Originelles auszudenken (vgl. Wolf 2013). Die Suche nach möglichst originellen Reaktionen zerstört jeden Fluss und jede Szene. Dabei blockiert sich die eigene Fantasie. Aus Angst nicht originell genug zu sein, verpasst man den Anschluss. Keith Johnstone schlug vor, das Naheliegende zu wählen. Dies gelingt mit der Technik der Assoziation am besten, sie ist eine Grundtechnik im Improtheater und Assoziationsübungen gehören zu den Standards - nicht nur beim Aufwärmen.

Wir assoziieren auf verschiedenen Kanälen: Zum einen *bildhaft* (Tisch – Obstkorb – Banane), weiters *sinngemäß-abstrakt* (Gedanken – Emotionen – Freude) oder *ereignishaft-biografisch* (Küche – Bananenbrot – backen) und *emotional* (spielen – Spaß). Es bedeutet, ohne nachzudenken den ersten Einfall anzunehmen und auszusprechen oder in Handlung zu bringen. Also das Naheliegende wählen. Diese Assoziationsebenen überschneiden sich natürlich. Richter hält es für sinnvoll, sie getrennt voneinander zu trainieren, um alle Kanäle zu öffnen, damit man klischeehaften „*semantischen Prototypen*“ entgeht (zB Werkzeug – Hammer) - oder auch den „*allgemeinen, von allen geteilten Klischees*“ (Richter 2018, S 85).

Auf einen weiteren, etwas paradox anmutenden Punkt, auf den sich die aktuelle Literatur immer wieder bezieht, verweist Del Close: „*Nütze deine Intelligenz beim Spielen*“ – so lautet seine Aufforderung (in Richter 2018, S 87). Ist dies nicht ein Widerspruch? Hat Intelligenz nicht etwas mit Nachdenken zu tun?

Im Improtheater bedeutet intelligent spielen, eben nicht dauernd nachzudenken und sich für die „klügste Option“ zu entscheiden, sondern sich den Zugang zur eigenen Assoziation (Wissen, Lebensweisheit,...) nicht zu verbauen, indem man die eigenen Impulse bewertet. Es geht einerseits darum, der eigenen Intuition zu vertrauen und den Perfektionismus abzulegen. Das führt zurück zum Akzeptieren, nämlich zur Selbst-Akzeptanz. Sich selbst anerkennen bedeutet auch, die eigenen spontanen Einfälle anzuerkennen und sie umzusetzen (vgl. Johnstone 1993, Wolf 2013, Richter 2018).

Und andererseits heißt intelligent spielen, nicht unnötig dumme Figuren zu etablieren, nur um komisch zu wirken.

Die Schlagwörter für diese Fähigkeit lauten: Einsatz erhöhen, Energie bereitstellen, sich nicht verstecken!

2.5. Behaupten und spezifisch sein

Im realen Alltag wird niemand, ohne darin zu arbeiten, ein Krankenhaus betreten, sich einen Arztkittel überziehen, in den OP marschieren und einen Herzkatheder setzen.

Im Improtheater kann ich das, muss ich das sogar behaupten, wenn es die Szene oder die Rolle erfordert.

Da alle, Publikum wie Mitspieler/-innen, wissen, dass dies ein improvisiertes Stück ist, kann man sich dabei auch nicht bloßstellen. Man darf ruhig Kenntnisse und Fähigkeiten behaupten, es wird auf der Bühne ohnehin keine richtige OP stattfinden. Oft reichen Andeutungen, man kann auf die Abstraktionsfähigkeit des Publikums vertrauen. Auch Bildungslücken, Sprachprobleme (kein Französisch), fehlende Fakten usw., stellen kein Problem dar, weil die Realität auf der Bühne von den Spielerinnen/den Spielern etabliert wird und nicht mit der Realität des Alltags übereinstimmen muss. Wenn man felsenfest und selbstsicher „französisch“ spricht, obwohl kein einziges reales französisches Wort vorkommt, wird das Publikum mitgehen und es akzeptieren, ja sogar lustig finden.

Richter spricht davon, „*Bescheid zu wissen*“ und das erfordert Mut (vgl. Richter 2018, S 95). Sobald man Bescheid weiß, wechselt man in einen „positiven Modus“ und die „Assoziationskanäle“ werden geöffnet (ebd.).

Beim Thema „Umgang mit Ängsten“ haben wir schon gesehen, dass es möglich ist, Mut durch „So-tun-als-Ob“ hervorzurufen (fake it till you make it).

Behaupten, mutig zu sein, macht uns auch mutig, denn keine unserer Emotionen sind fixe Bestandteile unseres Selbst. Im Gegenteil, sie sind veränderbar. Was uns dabei hilft zu behaupten, ist hier auch der Gedanke an das „Imperfekte“, was nicht heißt, energielos oder nachlässig zu spielen. Es heißt nur, dass es nie darum geht, etwas Perfektes zu schaffen (vgl. Richter 2018), sondern es ist alles nur eine Annäherung.

Sobald ich selbstsicher Mut, Verliebtheit,... ausstrahle, wird das Gegenüber (Publikum, Mitspieler/-innen) mit mir in Resonanz kommen. Durch unsere Spiegelneuronen passiert das automatisch und intuitiv (vgl. Bauer 2008). Denn es geht nicht um die Geschichte an sich, sondern um die Wirkung, die sie auslöst (vgl. Spolin 1983). Improspieler/-innen, die beim Spiel auf der Bühne Freude empfinden, übertragen das Gefühl auch aufs Publikum. Theater bietet so auch spielerische Identifikationsfläche für die Zuseher/-innen.

Was es aber dazu auch braucht, ist eine spezifische Kommunikation und Etablierung von Schauplätzen und Figuren. Spezifisch sein bedeutet, nicht im Allgemeinen zu bleiben, sondern sich auf Bestimmtes festzulegen und plastisch und detailreich zu agieren. Man braucht dafür die Liebe zum Detail, die durch kleine Gesten, die Genauigkeit in den Handlungen und in kleinen Eigenheiten von Figuren zum Vorschein kommt. Dadurch stochert man laut Richter weniger im Impro-Nebel herum und bietet dem Publikum die Möglichkeit, sich an die Szene zu binden (vgl. Richter 2018, S 162). Ich interpretiere diese These so, dass durch das Spezifische mehr bildhafte Klarheit und Reichtum vorhanden sind, die wiederum zu Resonanz und Identifikation einladen. Außerdem vermeidet man dadurch Klischees und Stereotypen.

Möglichst spezifisch zu sein ist auch für die alltägliche Kommunikation sehr wertvoll, wenn es um den Ausdruck von Kritik, Bedürfnissen oder Wünschen geht. Im Buch „Sei direkt“ (Englander – Golden; Satir 1994) wird ausführlich, nachvollziehbar und in Form eines Trainingsprogrammes dargelegt, wie positiv sich direktes Kommunizieren („Say it straight“) auf soziale Beziehungen auswirkt.

2.6. Voller Einsatz

Eine wichtige Grundvoraussetzung, damit Improtheater funktioniert, ist das Vorhandensein von genug Energie.

Trainings oder Aufführungen beginnt man oft mit so genannten „Energizern“, um das Energieniveau der Spieler/-innen zu erhöhen. Gerade wenn man einem anderen Brotberuf nachgeht und Impro als Hobby betreibt, kann es sein, dass man müde und ausgelaugt zum Training oder zur Show kommt. Dann gilt es, sich auf Touren zu bringen, um die Szene mit Energie zu füttern.

Vollen Einsatz zu geben ist eine Grundhaltung á la: „Ich gebe stets mein Bestes!“ Improvisationen mit halber Kraft ergeben laue Szenen. Dies ist besonders bei Profis, die jeden Tag auf der Bühne stehen, eine Falle (vgl. Richter 2018). Damit Energie auf die Zuschauer/-innen übertragen wird, muss die Schauspielerin/der Schauspieler sie selbst ausstrahlen. Sobald die Kunst (Musik, Theater, Tanz) auf der Bühne zum Abarbeiten wird, zu einem „Geschäft“, ist die Gefahr groß, dass „*die Begeisterung für das schöpferische Potential sinkt.*“ (ebd. S 144)

Da Theater eine physische Kunst ist, macht es natürlich Sinn, bewusst (aber auch nicht ständig) seine körperlichen Fähigkeiten einzusetzen. Von besonders athletischen, akrobatischen, sprachlichen, stimmlichen, tänzerischen oder pantomimischen Fertigkeiten kann die gesamte Gruppe profitieren (vgl. Richter 2018, S145).

Des Weiteren heißt voller Einsatz auch, die geistigen Fähigkeiten zu nutzen, die man mitbringt. Alltagswissen, Fach- und Spezialwissen bereichern Szenen ungemein und machen sie lebendig (spezifisch sein).

Das bedeutet aber nicht, immer auf der Suche nach dem Speziellen, Originellen zu sein. Wie schon angesprochen gilt im Improtheater: Wähle das Nächstliegende!

Mit vollem Einsatz spielen heißt weiters, konsequent zu spielen. Es bedeutet, Gefühle nicht nur anzudeuten, sondern sie voll zur Geltung kommen zu lassen. Oder zB inhaltlich keinen Rückzieher zu machen, nur weil man sich einem unangenehmen Thema nähert (siehe Angst). Es bedeutet, keine Kompromisse einzugehen!

Richter warnt in diesem Zusammenhang vor überbordendem Engagement. Voller Einsatz heißt natürlich auch, zu wissen, wann man sich zurücknehmen muss, das Engagement soll der Szene dienen, nicht der Selbstdarstellung.

Große Selbstdarsteller/-innen können einer Szene mehr schaden als nutzen.

Wie man Überengagement erkennt (vgl. Richter 2018, S150):

- Wenn man mal nicht mitspielt, fragt man sich sofort: „Wie könnte ich mich daran beteiligen?“
- Man beginnt überwiegend die Szenen.
- Mitspieler/-innen sind alle zu langsam.
- Eigene Ideen sind immer origineller, als die der anderen.

2.7. Das Spiel spielen

Mit der Figur spielen: Das bedeutet, sämtliche Register zu ziehen, was Stimme, Haltung, Emotionen, Bewegungen, Sichtweisen, Status, Anschauungen und Entscheidungen betrifft. Hier geht es auch darum, sich von der Eindimensionalität einer Figur zu verabschieden: Niemand ist beispielsweise nur mutig. Eine ausbalancierte Figur verfügt über eine Grundhaltung, innerhalb derer emotionale Veränderungen möglich sind (vgl. Richter 2018 auch im Folgenden).

Mit Rhythmus spielen: Man versucht, ein Gefühl für Tempi zu entwickeln. Obwohl es im Improtheater um schnelles, spontanes Reagieren geht, vermitteln dauerhaft schnell gespielte Szenen Hektik. Gelungene Improvisation sorgt daher für Abwechslung im Tempo.

Auch in der Sprache gibt es die Möglichkeit, Rhythmus gezielt einzusetzen und so zu einer Verdichtung und Klarheit beizutragen. Man kann mit Wort-, Vers- und Sprachrhythmus, mit der Länge oder dem Tempo gesprochener Sätze spielen.

Und natürlich zeigt sich der Rhythmus auch in den Bewegungen, wenn nach einer Pointe nicht nur die Sprache, sondern auch der Körper innehält. Oder wenn aus einer ruhigen Situation plötzlich eine jähzornige Aktion entstehen kann. Ein Gefühl für Rhythmus zeigt sich aber auch innerhalb der Szenen, wenn zB diese zum „richtigen Zeitpunkt“ beendet werden können. Es ist eher etwas, das man spürt, als dass man es weiß, ob eine Szene nun schon zu lange dauert oder ob ihr noch etwas fehlt.

Mit Raum spielen bedeutet, den gesamten Bühnenraum auszunutzen. Damit ist die Position auf der Bühne und ihre Veränderung gemeint. Die verschiedenen Bühnentiefen zeigen unterschiedliche Wirkungen auf das Publikum, zB wird ein Monolog eher im vorderen Teil abgehalten, während physische Aktionen eher in der Mitte stattfinden.

Mit Sinn und Bedeutung spielen bedeutet, Metaphern gekonnt einzusetzen. Theater selbst ist eine solche, das heißt, es steht sinnbildlich für etwas anderes (der Realität). Das Spiel mit Metaphern bedarf der Leichtigkeit und sollte nicht forciert werden. Und schon gar nicht sollten Bilder erklärt werden. Das würde das Spiel zerstören.

Mit Sprache spielt man zB durch Wortspiele oder anhand von gewissen Soziolekten. Ärztinnen/Ärzte sprechen anders als Bauarbeiter/-innen. Kleinkriminelle anders als die Politikspitze. Hier geht es ums Behaupten. Sprache richtet sich auch nach dem Stil, in dem bzw. der Zeit, in der man sich gerade befindet. „Hey, was geht ab?“, wird kaum eine Figur fragen, die im 19. Jahrhundert in einem Adelshaus angesiedelt ist. Sprache ist etwas Bewegliches und Flexibles. Als Improspieler/-in achtet man darauf, welcher Sprachstil gefordert ist.

Das Spiel spielen bedeutet, nicht auf Biegen und Brechen originell zu sein, es verlangt, sich nicht zu drücken, nicht schlauer sein zu wollen als das Spiel und sich nicht auf die Fehler zu fokussieren oder sie gar während des Spiels zu kommentieren. Wenn zB im Fußball ein Fehlpass passiert, können die Spieler/-innen nicht einfach aufhören zu spielen und miteinander diskutieren. So auch im Theater – *„Halte das Spiel am Laufen!“* (Richter 2018, S125)

2.8. Miteinander

Prinzipiell kann man für sich alleine improvisieren, zB in der Küche oder am Klavier. Auch auf der Bühne kann beispielsweise eine Kabarettistin/ein Kabarettist „improvisieren“, dh spontan auf die Stimmung des Publikums eingehen und vom Programm abweichen. Man kann sicher auch mal eine Improszene alleine spielen.

Im Großen und Ganzen funktioniert Improtheater aber nur miteinander. Szenen entstehen *durch* Kooperation (lat. *cooperatio* – Mitwirkung; vgl. www.duden.de). Obwohl jede/jeder natürlich für sich improvisiert, geht man aufeinander zu und es entsteht etwas Gemeinsames. Improvisation *ist* also auch Zusammenarbeit.

Alle Voraussetzungen für Improtheater zielen im Grunde auf ein Miteinander ab, auf die gemeinsame Interaktion und das „Entstehen-Lassen“ gelungener Szenen. Neben dem bisher Genannten braucht es für eine gelungene Kooperation vor allem Großzügigkeit, ein ausgeglichenes Verhältnis von Führen und Folgen sowie die Bereitschaft, Kontrolle aufzugeben (im Folgenden vgl. Richter 2018, S 165ff).

Eine gute Szene entsteht dadurch, dass Spieler/-innen die Ideen und Angebote ihrer Mitspieler/-innen annehmen, ihnen Bedeutung geben, sie quasi ehren. Dabei steht uns meistens die Angst vor dem Kontrollverlust im Weg, da man ja nicht kontrollieren kann, was als nächstes Angebot daher kommt. Kontrolle zeigt sich im Improspiel etwa durch das schon angesprochene Kommandieren als eine Reaktion auf die Angst, mit Neuem, Unbekanntem umgehen zu müssen. Eine subtilere Art von Kontrolle ist es, an den eigenen Ideen festzuhalten, auch wenn die Szene sie schon längst überholt hat, um sie noch irgendwie einbauen zu können. Deshalb müssen Improspieler/-innen vollstes Vertrauen entwickeln. Zum einen in sich selbst, dass jederzeit Assoziationen, Gedanken und Ideen daherkommen, die man einbauen kann. Zum anderen in die Spielpartner/-innen, dass diese auch immer Angebote machen, mit denen man umgehen kann.

Großzügigkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, dass eine aktive, spielerische Haltung entwickelt wird, die jedes Angebot der Spielpartner/-innen als Spielangebot wahrnimmt. Auch wenn es „Fehler“ sind, wie blockieren, negativ sein, ausweichen, kommandieren, dominieren, durch Gegenstände laufen usw. Großzügigkeit zeigt sich in einem besonderen Wohlwollen den Partnerinnen/den Partnern gegenüber - *„Behandle deinen Partner so, als sei er ein Genie. Lass ihn glänzen!“* (ebd. S 175) – sowie in der Fähigkeit, nichts persönlich zu nehmen und nicht beleidigt zu sein – als Spieler/-in, nicht als Figur.

Das bedeutet aber nicht, in eine dienende Haltung zu gelangen, es ist genauso wichtig, sich um sich selbst zu kümmern, seinen eigenen Ideen wertschätzend zu begegnen und dazu zählt, dass „*man eine klare Figur mit klarer emotionaler Haltung und Perspektive erschafft*“ (ebd. S 178).

Was das „Führen und Folgen“ anbelangt, so geht es keineswegs darum, dass man mit der Stichtuhr die Redezeit bewertet oder ständig nach ausgeglichenem Statusverhalten schießt. Das würde eine Szene langweilig machen. Dynamische Szenen brauchen Ungleichgewichte, es geht hier also mehr um ein „Zug um Zug spielen“, sprich, das eine ergibt das andere. Letzten Endes spielen diese Begrifflichkeiten aber gar keine Rolle mehr, wenn es um den „*Flow des gemeinsamen Schaffens*“ (ebd. S 181) geht.

2.9. Das Unbekannte lieben

Die offene Haltung dem Unbekannten gegenüber ergibt sich aus und steht in Wechselwirkung zu den vorangegangenen Voraussetzungen (Haltungen) von Improvisationstheater.

Es ist dies auch eine Lebenseinstellung – die Neugierde oder Entdeckerfreude, um es mit Hüther zu formulieren. Die Angst vor dem Unbekannten zeigt sich laut Richter in vier verschiedenen Bereichen:

- In Szenen, wenn man die sichere Variante wählt.
- Bei Charakteren, die man immer wieder spielt.
- Bei Mustern, die immer wieder auftauchen.
- In Formaten, die man immer wieder zum Besten gibt.

Sich verändern zu lassen ist eine weitere Grundvoraussetzung für Improvisation, weshalb es wichtig ist, nicht in eingefahrenen Bahnen zu denken und zu handeln. Es mag zwar Sicherheit bieten, aber das Wesen von Improvisation wird dadurch nicht gelebt. Ich erinnere mich an folgenden Satz: „*Das Gewohnte zu verlassen, wirft uns in das Jetzt!*“

Richter formuliert es so: „*Das allzu Bequeme ist der Feind der Kunst.*“ (Richter 2018, S 139)

Das Spiel soll einen dazu bringen, die Komfortzone zu verlassen, auch, um sich selbst wieder neu zu entdecken. Und natürlich, um das Publikum zu überraschen. Ich persönlich würde Improtheater langweilig finden, wenn ich von vornherein weiß, wie die Szene ausgeht, welche typischen Charaktere vorkommen oder wenn eine Gruppe immer wieder die gleichen Formate bringt. Deshalb heißt auch eine wunderbare Forderung: „*Siehe die Show, die du selbst sehen möchtest!*“ Mit dieser Haltung entgeht man jeder eiteln Aufführungspraxis und kann es so schaffen, den Funken zu übertragen.

Man sollte sich folgende Fragen stellen:

- *„Was weiß ich noch nicht?“*
- *Was interessiert mich?*
- *Wo wird es gefährlich?*
- *Was ist für mich eine Herausforderung?*

Dorthin gehe!!“ (Richter 2018, S 139)

Das heißt aber nicht, ständig am Anschlag zu spielen, es bedeutet nur, sich niemals vor der Verantwortung zu drücken. Und wäre das nicht schön, wenn uns diese Haltung auch im Alltag begleiten würde?

3. Der Zusammenhang von Alltag und Improvisationstheater

Im vorigen Kapitel ist schon durchgeklungen, dass es eine Verbindung zwischen Alltag und Improvisationstheater gibt. Die Voraussetzungen für gelingendes Improvisationstheater zugleich als Voraussetzungen für gelingendes Leben zu sehen, ist dennoch eine waghalsige These. Das Leben ist nicht mit einer Bühne vergleichbar. Oder doch?

Glauht man den Untersuchungen des Soziologen Erving Goffman (1959), so spielen wir alle Theater. Und zwar zumindest immer dann, wenn es um soziale Interaktion geht. Wir spielen verschiedene Rollen in unserem Alltag. Das Verhalten in einer Rolle zeigt uns, welche Rolle gerade gespielt wird. Im Beruf wird eine Frau ein anderes Verhalten zeigen als im Liebesleben. Als Mutter verhält sie sich wieder anders. Bespricht sie dann heikle Themen mit einer Freundin, wird sie dem entsprechend anders agieren.

Es gibt also eine Darstellerin/einen Darsteller und die Rolle, die sie/er darstellt. Anders ausgedrückt: ein Selbst und ein zur Schau gestelltes Selbst, das von den verschiedenen Rollen bewusst oder unbewusst überlagert ist. Es stellt sich auch unweigerlich die Frage nach der Authentizität: Ist man die Rolle, die man spielt oder die Person, die diese Rolle spielt? Und glaubt man selbst an die Rolle, die man spielt bzw. wann verfestigt es sich, dass das Verhalten der Rolle zu einem selbst gehört?

Den Raum, in dem die alltägliche Inszenierung stattfindet, kann man als Bühne bezeichnen. Das Bühnenbild wird teilweise durch Statussymbole oder durch Requisiten, die die Rolle erfordert, gebildet (Haus, Möbel, Auto, Büroeinrichtung,...). Die „*persönliche Fassade*“ (Goffman 1959, S 25) umfasst Ausdrucksweisen, die mit der Persönlichkeit der Darstellerin/des Darstellers identifiziert werden (Kleidung, Gestik, Mimik, Geschlecht, Haltung,...).

Auch Improvisation ist in unserem Leben allgegenwärtig: „*We are all improvisers.*“ (Nachmanovitch 1990, S 17)

Allein die Sprache ist ein ständiges Improvisieren, wir kombinieren Wörter und Sätze miteinander, reagieren spontan auf Gehörtes – ohne uns vorher lange zu überlegen, was wir genau sagen wollen (bei einem Heiratsantrag ist das vielleicht etwas anders). Ob wir kochen oder ein Instrument spielen, basteln oder arbeiten, die Freizeit gestalten oder reisen, wir haben immer die Möglichkeit zu improvisieren. Jedes Mal, wenn wir etwas ohne vorherige Planung durchführen, wenn wir von Konzepten, Noten, Rezepten oder Gewohnheiten abweichen und uns auf diese Art Neuem, Unbekanntem stellen, improvisieren wir (vgl. Nachmanovitch 1990).

Andreas Wolf (2013) bezeichnet Improvisation sogar als Lebenskunst und verweist darauf, dass man sie erlernen, trainieren und verfeinern kann durch Werte, Techniken und Übungen, die das Improvisationstheater bietet. Im Einklang mit Viola Spolin (1963, Punkt der Konzentration, S 35f und 37ff) schreibt er davon, dass Improvisation immer ein Ziel hat, nämlich *„eine Aufgabe oder ein Problem ... spontan zu lösen.“* (Wolf 2013, S 16)

Ich denke jetzt wieder an die Neurobiologie und an unser Gehirn, dass dazu perfekt ausgestattet ist: Probleme lösen und dabei lernen ist das, was unser Gehirn am besten kann und im Grunde ständig tut (vgl. Hüther 2011, 2018; Spitzer 2006).

Ich möchte auf drei wesentliche Punkte eingehen, die aus meiner Sicht maßgeblich zeigen, weshalb Improtraining unseren Alltag bereichern und unsere Persönlichkeitsentwicklung forcieren kann. Zum einen ist das „Spiel“ bzw. „Simulation“. Zum anderen meine ich den Umgang mit Status (Statuslehre von Keith Johnstone), der durch die Fähigkeit zum und die Lust am Spiel geprägt ist. Und zum Dritten möchte ich kurz auf die therapeutische Wirkung eingehen.

3.1. Spiel/Simulation

3.1.1. Lernen mit/im Spiel

Hier muss ich das Thema „Lernen“ aufgreifen. Wie bereits erwähnt, ist das Gehirn eine Lernmaschine, die im Grunde den ganzen Tag nicht viel anderes macht. Lernen hat nicht nur etwas mit Wissensinhalten aufsaugen und behalten zu tun, sondern ich zähle auch die Persönlichkeitsentwicklung dazu. Interessant ist die Unterscheidung von Wissen und Können, die Spitzer (2006) trifft. Im Grunde können wir viel mehr als wir wissen. Ein Beispiel zur Verdeutlichung: Wir können uns die Schuhbänder binden. Aber wenn wir versuchten, dies schriftlich zu erklären (Wissen), würde die Sache schon sehr schwierig für uns.

Können ist wichtig, um die Welt zu meistern, Wissen meistens nicht (vgl. Spitzer 2006). Eine Fußballspielerin/Ein Fußballspieler muss nicht „wissen“, was sie/er tut, wenn sie/er den Ball ins Kreuzeck schlenzt. Sie/Er kann es einfach, und zwar durch Training. Können hat etwas mit trainieren – mit TUN – zu tun. Und es hat damit zu tun, dass unser Gehirn Regeln extrahiert. Das macht es automatisch, es lernt anhand von Beispielen Regeln abzuleiten (ein alter Überlebenstrick! ZB „ein Säbelzahn tiger ist in der Regel gefährlich, weil er schon ein paar unserer Gruppe gefressen hat“). Dem Gehirn geht es in erster Linie um allgemeine Fähigkeiten und Fertigkeiten, wenn es uns zum Leben befähigen soll – weniger um Spezialwissen, wie Spitzer schreibt. Dazu noch ein Beispiel von ihm: Wir haben schon viele Tomaten in unserem Leben gesehen. Wenn wir uns jede einzelne von ihnen gemerkt hätten, wäre unser Gehirn voll davon. Was wir uns gemerkt haben sind „Regeln“ über Tomaten: Wie sie allgemein schmecken, aussehen, riechen, welche Farbe sie in reifem Zustand haben, was man mit ihnen alles kochen kann usw. (vgl. Spitzer 2006, S 75f).

Können wiederum hängt meiner Ansicht nach auch stark mit dem Bauchgefühl, der Intuition, zusammen (siehe Kapitel 5.2.2.).

Wie Spolin und Hüther klar ausführen, lernen wir nur durch „*Erfahrung und Erleben*“ (Spolin 1983, S 17). Man kann niemandem etwas beibringen, das Lernen-Wollen muss aus eigener Motivation heraus entstehen und sollte mit positiven Emotionen

verbunden sein.

Spielen ist an und für sich mit Freude verknüpft. Das merkt man auch daran, dass es hauptsächlich in der Freizeit passiert. Erwachsene trennen zumeist ihre Lebenszeit in Arbeit- und Spielzeit. Kinder hingegen spielen fast immer. So erlernen sie wichtige Fähigkeiten wie Kooperation, Teamgeist, Durchhaltevermögen, Scheitern können. Andreas Wolf spricht davon, dass wir uns im Spiel zu Persönlichkeiten entwickeln. Deshalb ist es für mich so fragwürdig, dass das Spiel zum Beispiel in der Schule keinen fixen Platz hat und höchstens zur Auflockerung verwendet wird. Mit dem Eintritt in die Volksschule wird auch für Kinder das Spiel hauptsächlich zu einer Freizeitangelegenheit („Zuerst die Hausübung, dann darfst du spielen!“).

Laut Spolin hat jedes spielenswerte Spiel einen hohen sozialen Wert an sich. Es beinhaltet wie gesagt ein Problem, das gelöst werden muss. Die persönliche Fähigkeit, mit dem Problem umzugehen, fördert und bestimmt das Ausmaß des Wachstumsprozesses (vgl. Spolin 1983).

Wolf drückt es so aus: *„Durch Scheitern und Wiederholung entsteht im Spiel der notwendige Lernprozess. Spontaneität und Improvisation sind dabei die Werkzeuge, um sich weiterzuentwickeln.“* (Wolf 2013, S 77)

Das zeigt, wie wichtig Spiel ist. Wie bei fast allen Säugetieren lernt auch der Mensch anhand von Simulation für den Ernstfall.

3.1.2. Simulation

Simulation bedeutet in eine „So-tun-als-ob-Situation“ gehen. Unser Gehirn (vgl. Kast 2013, Spitzer 2006) unterscheidet nicht zwischen Simulation und Realität, sprich wir lernen durch Simulation oder können dadurch Gefühle hervorrufen. Deshalb kann eine Darstellerin/ein Darsteller auf der Bühne wirklich Freude empfinden, wenn sie/er ein Lächeln aufsetzt und „so tut, als ob“. Desgleichen werden beim spielenden Lernen Synapsen im Gehirn gebildet und bei erfolgreicher Wiederholung verstärkt. Wenn dem nicht so wäre, würden Kinder, aber auch Hundewelpen oder Löwenbabys, nicht lebensfähig werden.

Das Spiel von Kindern hat an und für sich immer eine spontan kreative Ausprägung und

ist „scheinbar völlig zweckfrei“ (Wolf 2013, S 79). Sie konstruieren sich Welten, führen Selbstgespräche und Dialoge, erfinden Probleme, zweckentfremden Gegenstände (aus einem Stück Holz wird ein Flugzeug,...) usw.

Bevor Kinder die Schule besuchen, erleben sie sich (falls es die Eltern ermöglichen) in völlig sinnfreien Spielen, die allerdings nicht sinnlos sind. Scheinbar spontane, chaotische Ideen entstehen aus Verknüpfungen mit bereits Erlebtem oder aus der Phantasie und passen nicht in ein erwachsenes Bewertungsschema. Mit dem Eintritt in Kindergarten und Schule wird den Kindern ein Wertesystem übergestülpt, das Erlebtes, Gespieltes, Gelerntes in richtig oder falsch, sinnvoll oder sinnlos einteilt und sie miteinander vergleicht (vgl. Wolf 2013).

Auch Improvisationstheater ist an sich sinn- oder zweckfrei. Aber nicht sinnlos. Denn durch Simulation können wir das reale Leben nachstellen und dadurch Handlungskompetenzen erfahren und erlernen, die wir dann im Alltag genauso anwenden können (vgl. ebd.). Wir simulieren Szenen, die der Wirklichkeit menschlicher Begegnungen sehr nahe kommen. Auch wenn die Situationen im Theater fiktiv sein mögen, so gleichen doch die Handlungs-, Beziehungs- und Gefühlsmuster denen der Realität. Theater kann in diesem Sinn nichts erfinden, was es in der Realität nicht gibt. Es ist, wie erwähnt, eine Metapher.

Simulationsmodelle werden in vielen verschiedenen Bereichen des Lebens angewandt, um zukünftige Szenarien prognostizieren zu können. Die Wettervorhersage, Klimamodelle, Wirtschaftsprognosen – sie alle simulieren den „Ernstfall“ um dann dafür vorbereitet zu sein.

Wolf zitiert den Psychologen Dietrich Dörner aus dessen Buch „Die Logik des Misslingens“, dass man unbedingt Simulationsversuche entwerfen sollte, an denen *„man komplexe Situationen üben kann, um echte, schwierige Situationen erfolgreich zu bestehen.“* Und weiter: *„Sowohl in der echten als auch in der simulierten Situation sind Sie mit Ihrem ganzen Körper präsent. Der einzige Unterschied: Ort, Zeit und gespielte Figur (z.B. deren Beruf) stimmen mit Ihrer Realität nicht unbedingt überein.“* (Wolf 2013, S 34)

Ein Vorteil der Simulation im Improvisationstheater ist auch, dass man im Nachhinein darüber diskutieren oder die ganze Szene noch einmal mit einem anderen Verhalten spielen kann. Somit werden neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet. Handlungsintelligenz (richtige Entscheidungen treffen) kann man laut Dörner nur dann erreichen, „wenn Szenarien ausprobiert und anschließend mit einem Feedback ausgewertet werden, sodass der Handelnde etwas lernen kann.“ (ebd. S 33)

Ich möchte hier noch betonen, dass es mir nicht darum geht, Improvisationstheater als reines Lehr- und Lerntheater darzustellen, das einzig und allein dem Zweck dient, die Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Einen Kritikpunkt, den ich hier sehe, ist die „therapeutische Haltung“. Spiel muss man heutzutage oft rechtfertigen. Und zwar mit der Begründung der positiven Wirkung auf die Persönlichkeit. Am Beispiel Schule ist das sehr eindrücklich zu sehen. Theater oder Spielsituationen während des regulären Unterrichts benötigen häufig eine Rechtfertigung vor dem Kollegium: Das Erwerben von Schlüsselkompetenzen wie Teamfähigkeit, emotionale Intelligenz, Redegewandtheit, Auftreten, Selbstvertrauen, Ausstrahlung, Verantwortungsbewusstsein usw. und die therapeutische Wirkung (positive Wirkung auf Oppositionelles Verhalten, ADHS und dergleichen) sind dann anzuführen (vgl. Plath 2009). Diese Wirkungen sind aber nicht das alleinige Ziel, das es zu erreichen gilt. Plath spricht hier von einem „*ästhetischen Bildungsprozess*“, bezieht sich aber dabei auf Schultheater.

Es geht vor allem darum, sich selbst ernst zu nehmen und sich nicht als Patienten oder defizitäres Wesen zu behandeln, das man „besser“ machen muss. Man macht sich in diesem Fall selbst zum Objekt seiner eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Wertvorstellungen (vgl. Hüther 2018).

Impro macht auch einfach nur Spaß und gute Laune! Und das reicht. Frei nach dem Motto: Alles kann, nichts muss!

3.2. Status

Nach Keith Johnstone (1981) ist jeder Mensch, wenn er in Beziehung mit anderen tritt, in einem bestimmten Status. Status ist eine Qualität, die bei anderen Personen eine Reaktion darauf auslöst. Menschen richten ihre Positionen aneinander aus, unbewusste Statusspiele finden unter allen Menschen immer statt. Dabei vermittelt jeder Tonfall, jede Bewegung und jedes getätigte Wort dem Gegenüber einen gewissen Status.

Man unterscheidet drei Formen von Status (vgl. Johnstone, 1981):

- der gesellschaftliche Status – die innerhalb der Gesellschaftsstruktur definierte Rolle. z.B.: Ärztin/Arzt – Patient/-in, Chef/-in – Angestellte/Angestellter, Lehrer/-in – Schüler/-in,...
- der natürliche Status – Statusverhalten unabhängig von gesellschaftlicher Rolle. Nehmen wir meistens ein, ohne darüber nachzudenken, der intuitive Status.
- der gespielte Status – unabhängig von gesellschaftlichem sowie natürlichem Status die jeweilige Qualität spielen.

Status ist untrennbar mit einer inneren Haltung verbunden. Menschen werden entweder im Hochstatus oder im Tiefstatus wahrgenommen. Wobei man auch zwischen innerem und äußerem Status unterscheiden muss. Jemand kann einen tiefen inneren Status empfinden und durch Sprache, Gestik und Mimik im Außen Hochstatus vermitteln. Beim natürlichen Status ist also das äußere Verhalten gekoppelt an bestimmte innere Haltungen, die durch unsere Entwicklungshistorie entscheidend geprägt wurde.

Zur Anschauung möchte ich vier unterschiedliche Typen präsentieren. Es kann niemand immer nur klar einem Typus zugerechnet werden. Je nach Situation und Stimmungslage ist es möglich, den eigenen Status zu ändern (vgl. Plath, 2010; Schmitt, Esser 2009):

- Innen hoch – außen tief: dieser Typus wird im Allgemeinen als charismatisch gesehen. Innerlich sicher und überzeugt von dem, was er tut. Nach außen hin bewusst tief. Geschicktes Anpassen an die jeweilige Situation, steuern so die Situationen. Schafft Beziehung!
- Innen hoch - außen hoch: wird als Machtmensch wahrgenommen. Innerlich sicher und überzeugt von dem, was er tut, deutliches Zeigen nach außen. Beim Gegenüber Respekt, nicht unbedingt Sympathie. Übernahme von Verantwortung, kein Beziehen auf Regeln, sondern: „Ich will es so!“
- Innen tief – außen hoch: wird als so genannter Kläffer gesehen. Innerlich unsicher und unzufrieden mit sich selbst. Kompensation nach außen mit deutlichem Hochstatusverhalten. Jammern, Opferhaltung, Trotz, Wut, Empörtes Einfordern von Rechten, begegnet Konfliktsituationen oftmals nur mit lautem Geschrei. Verantwortung auf Verbote, Regeln,...
- Innen tief – außen tief: wird als Teamplayer wahrgenommen. Innerlich eher unsicher, traut sich nicht viel zu. Im Außen humorvoller Umgang mit eigenen Schwächen, bescheiden, ordnet sich unter. Will gemocht werden, weniger geachtet, eher harmoniebedürftig, wenig durchsetzungsstark. Abgeben von Verantwortung, fehlende Selbstwirksamkeit. Angst vor Konflikten.

„Durch Tiefstatusverhalten wird Harmonie und Nähe – meistens auch Sympathie beim Gegenüber erzeugt. Durch Hochstatusverhalten wird Distanz hergestellt und Respekt beim Gegenüber erzeugt.“

(Plath 2010, S 56)

3.2.1. Statuswechsel

Status wird immer zumeist unbewusst verhandelt. In Theater und Film sind die komischsten, spannendsten Szenen immer mit Status verbunden. Eine König-Diener-Szene beispielsweise wird dadurch bunt, wenn der Diener es schafft, entgegen seinem sozialen Tiefstatus Hochstatus zu spielen. Der Gegensatz zwischen gespielterem und sozialem Status bringt also Lebendigkeit auf die Bühne.

Im Alltag sind wir auch oft in Statusgerangel verwickelt. Jemand, der in gesellschaftlich definiertem Tiefstatus ist, wird versuchen, im Außen in den Hochstatus zu gelangen. In gelingenden Beziehungen kommt es zum steten Anpassen des eigenen Status an den des Gegenübers. Man kann entgegen seiner Rolle natürlich auch Hoch- oder Tiefstatus SPIELEN, also zum Statuswechsler werden.

Dazu muss man sich selbst genau unter die Lupe nehmen und dafür sensibilisieren, wann überhaupt welcher Status eingenommen wird, wie man normalerweise im Miteinander reagiert, welche Handlungen und Gesten welchen Status zum Ausdruck bringen. Kurz, sich selbst beobachten, annehmen und daraus Schlüsse ziehen. Es gibt einige sehr konkrete Verhaltens- und Sprechweisen, durch die Status zum Ausdruck kommt. Maike Plath (2010) hat dies umfassend aufgelistet.

Im Folgenden einige Verhaltensweisen, die Hoch- bzw. Tiefstatus erzeugen und als Verhalten per se wertfrei zu betrachten sind, obwohl Hochstatusverhalten wahrscheinlich attraktiver aufgenommen wird als Tiefstatusverhalten. Jedenfalls attraktiver im Sinne eines selbstbewussten, zielstrebigem Auftretens, wie es in unserer momentanen Gesellschaftsordnung von Vorteil zu sein scheint.

Hochstatus	Tiefstatus
Person spricht eher wenig, dafür auf den Punkt	Person redet schnell und nervös, schwer verständlich
Person hält beim Reden den Kopf still	Person verwendet viele Füllwörter
Person nimmt sich Zeit und Raum	Person vermittelt Eindruck von Angst oder Unwohlsein
Person spricht laut und deutlich	Person meidet oder unterbricht häufig den Blickkontakt
Person spricht leise, sodass andere schweigen müssen...	Person schaut eher zu Boden
Person sieht andere direkt an, länger als üblich, weicht nicht aus	Person nimmt wenig Raum ein, hat Hände dicht am Körper
Person schaut eher horizontal oder nach oben	Person macht viele überflüssige Bewegungen
Zwinkert eher selten	Haltung ist eher asymmetrisch
Person hält den Blick ruhig	Person macht sofort Platz, wenn jemand kommt
Person nimmt viel Raum ein, nutzt weite Gesten	Person bewegt sich eher rasch und unsicher, weicht aus, am Rand des Raumes
Haltung ist eher symmetrisch	Person versucht, alles richtig zu machen, andere zufriedenzustellen
Person gibt Anweisungen, fordert Unterstützung, entschuldigt sich selten	Person entschuldigt sich eher zu oft
Person lässt sich nicht unterbrechen	Person lässt sich unterbrechen

Person sitzt breit auf einem Stuhl, macht sich überall breit	Person macht sich überall eher klein
Person respektiert Privatsphäre der anderen eher nicht	Person respektiert die Privatsphäre anderer
Person lacht laut	Person kichert unangemessen, lacht hektisch

Tabelle nach Plath, 2010

3.2.2. Das Statusparadoxon

Man kann davon ausgehen, dass man bei einem sehr hohen inneren Status leicht in den äußeren Tiefstatus gehen kann, ohne einen „Gesichtsverlust“ zu riskieren. Menschen, die also innerlich sehr sicher, ruhig und ausgeglichen sind, fällt es leichter auf Hochstatusgesten zu verzichten.

Ein gutes Beispiel dafür ist der Dalai Lama, der sich fast ausschließlich in seinen Gesten anderen Menschen gegenüber bewusst unterordnet. Und trotzdem wird er respektiert – oder vor allem deshalb (vgl. Plath 2010, S 19).

Das ist das Paradoxe und zugleich Logische daran. Je höher der innere Status, desto tiefer kann man im Außen spielen und gleichzeitig bringt das auf menschlicher Ebene erst Hochstatus ein.

Der Dreisatz des Status-Paradoxons (nach Plath, 2010):

- Je stärker der Wille zur Verantwortung ist, desto höher ist der Status.
- Je höher der Status ist, desto tiefer kann man spielen.
- Je tiefer man spielen kann, desto höher wird der Respekt, der einem entgegengebracht wird. Instinktiv weiß jeder: so tief kann nur jemand spielen, der in Wirklichkeit sehr hoch ist.

In Bezug auf das Thema dieser Arbeit möchte ich behaupten, dass der bewusste Umgang mit Status zur Entwicklung der Persönlichkeit, des Wohlbefindens und somit der Lebensqualität maßgeblich beitragen kann. Es fällt nicht schwer, den inneren Hochstatus mit einem positiven Selbstwertgefühl gleichzusetzen. Und dieses wiederum ist meiner Meinung nach einer der wichtigsten Faktoren für die Ausprägung der Lebensqualität. Ein weiterer Punkt ist Selbstwirksamkeit. Der bewusste Umgang mit

Status macht uns weniger abhängig von unbewusstem Verhalten, womit wir die Kontrolle über das eigene Denken und Handeln gewinnen können. Das ist laut Csikszentmihalyi und auch Branden ein wesentlicher Faktor, wenn es um Lebensqualität geht. Den Status im Alltag zu wechseln, bedeutet auch, situationsangepasst reagieren zu können, das Spiel zu überblicken. So kann man zur Regisseurin/zum Regisseur des eigenen Lebens werden (vgl. Schmitt, Esser 2010).

Es geht um eine spielerische Haltung dem Leben gegenüber. Durch das bewusste Anwenden von verschiedenen Verhaltensweisen (Hoch- oder Tiefstatus) lernt man sich selbst in der sozialen Interaktion anders kennen als gewohnt.

Es geht nicht darum, irgendetwas vorzutäuschen! Mit Status SPIELEN heißt Verhalten zu ZEIGEN! Man zeigt eine Facette von sich selbst. Man täuscht eben nichts Falsches vor, sondern variiert sein Verhalten der Situation gemäß - und das ganz bewusst und in konstruktivem Sinn!

Auch hier bietet Improvisationstheater die perfekte Bühne, um mit Status zu spielen und sich selbst auszuprobieren, ohne dass man gleich im Alltag mit seiner Chefin/seinem Chef ein Statusgerangel ausfechten muss.

3.3. Die therapeutische Bedeutung am Beispiel Psychodrama

Erving Goffman hat in seinen Untersuchungen festgestellt, dass wir anscheinend ganz einfach zwischen der Theaterwelt –als Schauspieler/-in wie als Zuseher/-in – und dem realen Leben hin und her switchen können. Das kommt seiner Meinung nach deshalb zustande, weil der „*normale gesellschaftliche Verkehr*“ in hohem Maße so funktioniert, wie „*die Szene eines Theaterstückes, bestehend aus dem Aneinanderreihen dramatisch überhöhter Handlungen, Reaktionen und abschließender Erwiderung.*“ (Goffman 1959, S 66)

Es ist dies für ihn auch der Grund dafür, dass wir als Laien überhaupt auf einer Bühne stehen können, ohne die sonst übliche langwierige Ausbildung zur Schauspielerin/zum Schauspieler durchlaufen zu müssen.

Goffman bespricht die Tatsache, dass wir zudem scheinbar problemlos zwischen den verschiedenen Rollen unserer Lebenswelt wechseln können. Auch wenn sie von anderen Personen gespielt werden, können wir uns in deren Rollen einfinden. Bauer (2015) hat neurobiologisch (Spiegelneurone) erklärt, weshalb wir zu einem solchen Einfühlungsvermögen fähig sind, dass wir fremdes Verhalten nachspielen können.

In seine Überlegungen bezieht Goffman den therapeutischen Aspekt mit ein, und zwar in Form des Psychodramas (vgl. Goffman 1959, S 66).

Radim Vlcek schreibt in und von seinem praktischen Buch „Workshop Improvisationstheater“, dass es sich auch als ein Arbeitsbuch im „*pädagogischen und psychologischen Kontext(en)*“ verwenden lässt (Vlcek 2013, S 82). Er spricht explizit von der therapeutischen Wirkung von Improvisationstheater. Aus seiner Sicht unterstützt es hauptsächlich ein stabiles Selbstbild – „*das geschlossene Selbst*“ -, den Umgang mit den eigenen Verletzungen – „*die Schattenrolle*“ – sowie befreit in kreativem Sinne die Spontaneität und hilft dabei, sich auf etwas tiefer einzulassen (vgl. ebd. S 83ff).

Das Psychodrama

Diese Methode der Psychotherapie, des Coachings und der Beratung wurde in den 1920er Jahren, wie eingangs erwähnt, von Jacob Levy Moreno (1890 – 1974) begründet und hat sich seither in der Therapie etabliert. Moreno sah in jedem Menschen kreatives Potential, das sich in Rollen (soziale und psychische oder Handlungs- und Erlebnisrolle) entfaltet, um so mit sich und der Umwelt zurechtzukommen und aktiv Probleme bewältigen zu können (vgl. Agnes Dudler, szenen-institut.de 2015, in therapie.de).

Im Psychodrama kommt es unter professioneller Anleitung zur szenischen Darstellung von Konflikten bzw. dem therapeutischen Anliegen einzelner Klientinnen/Klienten. Dies kann sowohl im Einzel- wie auch Gruppensetting stattfinden. Es steckt hier folgendes Menschen- bzw. Gesellschaftsbild dahinter: Menschen lernen und leben a)

ihre Rollen in b) ihrem jeweiligen sozialen Bezugssystem. Die Persönlichkeit entwickelt sich entsprechend der Qualität dieses Bezugssystems und der Vielfalt der Rollen, die gelebt wurden und werden (vgl. ebd.).

Das klingt ganz nach Erving Goffmans Buch: „Wir alle spielen Theater“, hat aber eine klare praktisch-therapeutische Ausrichtung. Es geht nämlich immer um ein Handeln im Hier und Jetzt auf der so genannten „Psychodrama-Bühne“ (vgl. wikipedia.org).

Dabei wird das therapeutische Anliegen der Klientin/des Klienten oder einer Gruppe als szenisches Stück dargestellt, in dem die verschiedenen Aspekte oder Personen des Konfliktes von den anwesenden Personen dargestellt werden, wobei die Hauptrolle prinzipiell von der Klientin/dem Klienten dargestellt wird, die/der das Thema eingebracht hat. Im Laufe des Settings ist es dann möglich, dass es zu einem Wechsel der Rollen kommt, damit die Geschichte aus einer anderen Perspektive wahrgenommen werden kann und so alternative Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Im Einzelsetting kann die Therapeutin/der Therapeut Rollen übernehmen oder es werden beispielsweise Stühle für verschiedene Rollen aufgestellt, auf die sich dann die Klientin/der Klient setzen kann, um so ein Gefühl für die verschiedenen Positionen, Meinungen, Gefühle oder Handlungsmuster zu bekommen (vgl. Agnes Dudler, szenen-institut.de 2015, in therapie.de; wikipedia.org). Die Methode erinnert auch stark an die klassische Aufstellungsarbeit im therapeutischen Kontext (Familienaufstellungen).

Verschiedene Techniken ermöglichen eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema. Hier drei Beispiele (vgl. minimed.at; wikipedia.org):

- Doppeln: Jemand aus der Gruppe kann die gleiche Rolle (auch in der Haltung, Mimik, Gestik) wie die Hauptdarstellerin/der Hauptdarsteller einnehmen, falls es zu einem Stocken kommt oder inneres Erleben nicht zum Ausdruck gebracht werden kann.
- Rollenwechsel: Die Rollen können nicht nur getauscht werden, sondern es ist auch möglich, neue Rollen einzuführen, um die Szene aus einer völlig neuen Perspektive zu betrachten (z.B. die der Chefin, des Blumenstockes oder des Fisches im Aquarium).

- Spiegeln: Die Hauptfigur steigt aus der Szene aus (jemand aus der Gruppe übernimmt ihren Part) und betrachtet von außen das Geschehen, das als eine Art innerer Spiegel auf sie wirkt.

Im Anschluss an die szenische Darstellung kommt es unter Anleitung der Therapeutin/des Therapeuten zu einem Feedback der „Schauspieler/-innen“ sowie des Publikums, die ihre Beobachtungen, Gefühle und Handlungsimpulse mit der Hauptfigur teilen. Im „Rollenfeedback“ vermitteln alle Personen, die an der Szene mitgewirkt haben ihre Erlebnisse. Im so genannten „Sharing“ können die Zuseher/-innen von Situationen in ihrem Leben berichten, in denen sie sich ähnlich gefühlt haben.

Das Psychodrama verläuft normalerweise in drei Phasen (vgl. minimed.at):

- Die Erwärmungsphase: das Anliegen wird eingebracht
- Die Aktionsphase: der Konflikt wird dargestellt
- Die Integrationsphase: eigenes Erleben, Rollenfeedback, Sharing des Publikums,... wird in die Persönlichkeit integriert, um Verhalten (fremdes und eigenes) zu verstehen und neue Möglichkeiten aufzuzeigen.

Ich habe durch die Aspekte Spiel, Status und Therapie darzulegen versucht, wie sehr sich Impro und Realität einander nahe kommen (können). Da der Zusammenhang zwischen Alltag und Improvisationstheater aus meiner Sicht nun nicht nur implizit, sondern auch sehr offensichtlich dargelegt ist, werde ich im folgenden Kapitel genauer beschreiben, was ich herausfinden möchte.

4. Forschungszugang

Meine Forschungsmethode ist die Qualitative Inhaltsanalyse. Es geht mir nicht darum, allgemeingültige Aussagen zu treffen, sondern die Qualität individueller Erfahrungen sichtbar zu machen und Rückschlüsse auf die theoretischen Annahmen zu ziehen.

Improvisationstheater ist aus meiner Sicht kein Allheilmittel, das für alle gleich und gleich gut wirkt, sondern bietet die Möglichkeit des individuellen Wachstums von dem Entwicklungspunkt weg, an dem man sich gerade befindet. Und wie eingangs dargelegt, ist auch die Lebensqualität eine höchst individuelle und vor allem innerpsychische Angelegenheit.

4.1. Die Lebensqualität bestimmende Faktoren

Wir können uns über die Lebensqualität deshalb Gedanken machen, weil wir erstens ein Bewusstsein haben und zweitens in friedlichem (und ziemlich hohem) Wohlstand leben.

Ohne Bewusstsein von uns selbst und unserer Umgebung könnten wir keine Schlüsse aus unseren Erfahrungen, Begegnungen, innerpsychischen Vorgängen und den uns umgebenden Umständen ziehen. Wir könnten nicht über unsere Absichten, Ziele, Werte und Bedürfnisse sprechen und sie verhandeln. Bewusstsein spiegelt unsere Wahrnehmung von der Welt in uns und außerhalb von uns wider. Und somit könnten wir ohne es auch unsere Lebensqualität nicht wahrnehmen oder sie zu verändern versuchen. Sie verbessern zu wollen muss also ein bewusster Akt sein.

Ein hoher Wohlstand sorgt dafür, dass wir überhaupt an Lebensqualität denken können. Geht es ums nackte Überleben, ist Lebensqualität nicht etwas, worüber man groß reflektieren kann. Unser gegenwärtiger (besonders westlicher) Wohlstand bietet Zeit und genug finanzielle Sicherheit, um sich diesem Wert widmen zu können.

Außerdem leben wir nicht in einem streng autokratischen Gesellschaftssystem (Monarchie, Diktatur,...), was uns ermöglicht, unsere Lebensverhältnisse und unser Verhältnis zur Welt zu diskutieren. Sehr wesentlich ist zuletzt auch die Bedeutung von

körperlicher wie psychischer Gesundheit und Frieden für die Wahrnehmung und die Möglichkeit der Veränderung von Lebensqualität.

Es ist aus meiner Sicht nicht möglich, eine allgemeingültige These aufzustellen, welche Faktoren wie viel Anteil am Wohlbefinden von Menschen haben (siehe Kapitel 1.1.). Ich glaube, dass es so viele unterschiedlich bestimmende Faktoren für die Wahrnehmung und Ausgestaltung von Lebensqualität gibt, wie es Menschen gibt. Ein Banker aus der Wiener Innenstadt hat womöglich andere Vorstellungen als ein Schweinebauer im Innviertel. Oder aber es können zwei Menschen aufeinander treffen, die die gleichen äußeren Voraussetzungen für eine gleich hohe Lebensqualität mitbringen und sie aber vollkommen unterschiedlich beschreiben.

Geld, Macht, Besitztümer – alle im Außen sichtbaren Aspekte spielen in dieser Arbeit keine Rolle. Obwohl eine „...*leichte Korrelation zwischen Reichtum und Wohlbefinden*“ besteht (Csikszentmihalyi 1990, S69), gibt es auch Anzeichen dafür, dass diese Faktoren nicht notwendiger Weise zur Erhöhung der Lebensqualität beitragen (vgl. ebd. S 68, S 28; [wikipedia.org/Lebensqualität](https://de.wikipedia.org/wiki/Lebensqualität)).

Das hat mit dem „*Paradox wachsender Erwartungen*“ (Csikszentmihalyi 1990, S 24) maßgeblich zu tun. Je mehr Wohlstand ein Mensch angehäuft hat, desto mehr braucht es, damit sie/er sich zufrieden fühlt. Es reicht nicht mehr, ein Dach über dem Kopf und genug zu essen zu haben. Dann geht es plötzlich um Statussymbole: um einen größeren Fernseher, den neuesten SUV, die beste Geldanlage usw.

Dass uns das kapitalistische Wertesystem nicht glücklicher macht, hat Gerald Hüther eindrücklich dargelegt (vgl. besonders Hüther 2018, 2011).

Die Lebensqualität verbessert sich indes nachhaltig, wenn Erfahrungen von Freude, Glück und Sinn gemacht werden (vgl. Csikszentmihalyi 1990). Es geht also um inneren Reichtum. Hüther spricht von Würde, von einem inneren Kompass, der es uns ermöglicht, frei von Manipulationen unsere Vorstellungen eines gelungenen Lebens umzusetzen und nicht den Versprechungen der Wirtschaft anheim zu fallen, die uns vorgaukelt, dass allein der Konsum glücklich macht.

Aus neurobiologischer Sicht ist Würde ein inneres Bild, ein so genanntes „*neuronal*es *Verschaltungsmuster*“, das an die „*Vorstellung der eigenen Identität*“ gekoppelt und mit „*emotionalen Netzwerken*“ verknüpft ist (vgl. Hüther 2018, S19f).

Das Gefühl der eigenen Würde trägt jedes Kleinkind in sich. Es spürt sehr genau, wenn etwas nicht stimmig ist und handelt dem entsprechend (schreit, weint,...). Keine intellektuelle Vorstellung, sondern ein subjektives Empfinden, wie es richtig wäre, bringt jedes Kind mit auf die Welt. Damit sich dieses Gefühl der eigenen Würde optimal entwickeln kann (gilt auch für Erwachsene), braucht es die schon angesprochene Balance zwischen sozialer Verbundenheit – Familie, Freunde,... - sowie der Möglichkeit des Entdeckens, Wachstums und der eigenen Weiterentwicklung (vgl. Hüther 2018, Kapitel 2.1.3 „Umgang mit Fehlern“).

Im Verbund mit Csikszentmihalyi, Hüther, Branden, Satir, Rosenberg, Kast,... und meinen Überlegungen ergeben sich folgende innere Faktoren für die positive Veränderung der Lebensqualität:

- Bewusstsein bzw. bewusstes Leben
- Achtsamkeit, Aufmerksamkeit
- Sich selbst annehmen
- Selbst-Wirksamkeit
- Psychische Gesundheit
- Sinn – innerer Kompass, Würde, eigene Werte
- Emotionen der Freude und des Glücks
- Harmonie/Kohärenz im Bewusstsein – komplexes Selbst
- Handeln im Sinne der eigenen Absichten und Bedürfnisse
- Bildung
- Gelungene Soziale Beziehungen, Sexualität

Spruch: Im Prozess des Lebens selbst Freude und Sinn finden

Und hier die äußeren Bedingungen für Lebensqualität:

- Finanzieller Wohlstand (Geld, Aktien, Bitcoins,...)
- Physische Gesundheit
- Besitztümer
- Macht, Status
- Gesellschaftsform (politisch, kulturell, religiös, bildungspolitisch)
- Weltregion
- Klimatische Bedingungen

Sprich: In den gegebenen Umständen Halt suchen und finden.

Natürlich greifen innere und äußere Bedingungen ineinander und beeinflussen sich gegenseitig. So wird ein etwaiger Mangel an Besitztümern die Lebensqualität kaum negativ beeinflussen, wenn man dafür Gestalterin/Gestalter des eigenen Lebens ist (sein kann) und den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen nachgeht.

4.2. Fragestellungen

Aus den bisherigen Überlegungen ergeben sich für mich folgende Fragen in Bezug auf eine positive Veränderung der Lebensqualität:

Wie – in welcher Form und welchem Ausmaß – beeinflusst Improvisationstheater die Lebensqualität Erwachsener?

Kategorien

1. Wie wirkt sich Improvisationstheater auf das Selbstwertgefühl aus?
 - a. Selbst-Wirksamkeit, Selbst-Achtung, Resilienz
2. Wie wirkt sich Improvisationstheater auf das Empfinden von Emotionen aus?
 - a. Freude, Inspiration, Kreativität

3. Wirkt sich Improvisationstheater auf spontanes und intuitives Verhalten im Alltag aus?
 - a. Spontaneität, Authentizität, Intuition, Flow
4. Bewirkt Improvisationstheater eine Verbesserung der sozialen Interaktion im Alltag?

4.3. Interviewleitfaden

Mein Leitfaden richtet sich prinzipiell nach den Hauptbegriffen der übergeordneten Fragestellung - Erwachsene, Lebensqualität, Persönlichkeitsentwicklung - und den untergeordneten Fragestellungen. Er ist sehr offen gehalten, um die Antwortmöglichkeiten nicht einzuschränken und den Probandinnen/Probanden die Möglichkeit zu geben, aus sich heraus zu antworten. Dieser Leitfaden ist keineswegs starr, sondern soll die Möglichkeit bieten, flexibel und empathisch auf die Aussagen einzugehen, ohne den Blick auf das zu Untersuchende zu vernachlässigen. Die Fragen sind so gestellt, dass die Probandinnen/Probanden auf die Suche nach Erfahrungen, Gefühlen und Erlebnissen gehen können, die in Zusammenhang mit Improvisationstheater und Alltag bzw. Beruf entstanden sind. Folgende Überblicksbegriffe sollen den Roten Faden bilden: Selbstwertgefühl, Resilienz, Spontaneität/Authentizität, Intuition, Flow, Freude, Inspiration, Kreativität, Soziale Interaktion.

Folgende Auswahl an Fragen soll in den jeweiligen Kategorien zu möglichst konkreten Erfahrungen führen:

- Merkst du eine Entwicklung, die du dem Improtheater zuschreibst?
- Was ist wahrnehmbar an Veränderung?
- Was ist wahrnehmbar an Entwicklung?
- Was bemerkst du selbst bei dir?
- Woran erkennst du das? Woran merkst du,...?
- Woran erkennen es die anderen?
- Was ist der Unterschied zu vorher?

- Beschreibe deine/dein...
- Wie war das?
- Was hat das ausgelöst?

Ich habe mich bewusst für Probandinnen/Probanden aus dem Amateurtheaterbereich entschieden, da diese einem Brotberuf nachgehen, der zumeist nichts mit Improtheater oder auch anderen Kunstformen zu tun hat. Das bietet die Möglichkeit, die Auswirkungen von Improtraining auf den Alltag bzw. Beruf noch eindrücklicher auszumachen, da der Schnitt zwischen Kunst und Alltag ein tieferer ist als bei Profispielerinnen/Profispielern, die sich etliche Stunden pro Tag ohnehin mit Schauspielerei beschäftigen und davon leben.

Die Probandinnen/Probanden sind aus meinem Bekanntenkreis, weshalb ich in den Fragen auch die Du-Form gewählt habe. Sie spielen in aktiven Improgruppen mit einem Training alle ein- bis zwei Wochen und wenigen Aufführungen (2 – 10) pro Jahr.

5. Einführung in die Kategorien

Die Kategorien, anhand derer ich den Fragestellungen nachgehen möchte, sind alle Teile der Persönlichkeitsstruktur eines Menschen und getrennt voneinander schwer zu fassen und zu beschreiben. Sie hängen mehr oder weniger stark zusammen und bedingen sich in ihrer Veränderung und Gewichtung gegenseitig. So trägt ein starkes Selbstwertgefühl sicher auch zu mehr Spontaneität und Lebensfreude bei – und umgekehrt. Kein Persönlichkeitsanteil bildet für sich alleine eine Persönlichkeit. Trotzdem möchte ich die Kategorien auseinanderhalten und einzeln beschreiben, mit den Hauptkategorien: Selbstwertgefühl/Resilienz, Freude/Inspiration/Kreativität, Spontaneität/Authentizität und Soziale Interaktion.

Ich bin der Meinung, dass das subjektive Empfinden von Selbstwert und Authentizität, das bewusste Erleben von sozialer Interaktion, sich selbst und den eigenen Emotionen hohen Anteil an der Ausprägung der individuellen Lebensqualität hat. Es geht dabei nicht um ein quantitatives Mehr, sondern um ein qualitatives Besser.

5.1. Selbstwertgefühl/Resilienz

5.1.1. Selbstwertgefühl

Ein starkes Selbstwertgefühl ist für ein erfüllendes Leben und eine hohe Lebensqualität Voraussetzung, da es in ganz besonderem Maße auch die anderen Kategorien beeinflusst.

Virginia Satir bezeichnet Selbstwert auch als Selbstachtung, das *„ist ein Konzept, eine Einstellung, ein Gefühl, eine Vorstellung und kommt im Verhalten eines Menschen zum Ausdruck.“* (Satir 1988, S39)

Nathaniel Branden nennt neben der Selbstachtung die Selbstwirksamkeit als eine der zwei Komponenten des Selbstwertgefühls (vgl. Branden1994, S41).

Menschen, deren Selbstwertgefühl stark ist, zeigen Integrität und Ehrlichkeit, Verantwortlichkeit, Mitgefühl, Liebe und Kompetenz (vgl. Satir 1988).

Nur wer den eigenen Wert kennt, respektiert auch den Wert anderer. Vertrauen und

Hoffnung ausstrahlend, werden Gefühle nicht mehr Regeln unterworfen. Menschen mit einem gut gefüllten „Selbstwert-Topf – high pot“ (vgl. ebd.) gehen auch konstruktiver mit Kritik und schwierigen Lebensphasen um, können Rückschläge besser verkraften und Krisen als Chancen sehen.

Trotzdem ist das Selbstwertgefühl kein Patentrezept für Glück und Erfolg, da es neben der Intelligenz, dem Energieniveau oder dem Leistungsstreben u.a. nur einen Teil des gesamten Persönlichkeitsspektrums ausmacht. Allerdings ist es eine notwendige Voraussetzung dafür (vgl. Branden 1994, S 36f). Branden, der amerikanische Psychologe und Psychotherapeut (1930 – 2014) beschreibt „6 Säulen des Selbstwertgefühls“, die es ermöglichen, dass es Stabilität erfährt (vgl. Branden 1994, S 85ff):

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1. Bewusst leben | 4. Sich selbstsicher behaupten |
| 2. Sich selbst annehmen | 5. Zielgerichtet leben |
| 3. Eigenverantwortlich leben | 6. Persönliche Integrität |

Es würde hier zu weit führen, sich diesen Säulen genauer zu widmen, aber es fällt auf, dass Analogien zu den Voraussetzungen für gelingendes Improtheater (Kapitel 2) zu finden sind. Zum Beispiel:

Säule 1) Bewusst leben – kann bedeuten: im Hier und Jetzt sein, achtsam sein, präsent sein, zuhören,...

Säule 2) Sich selbst annehmen – kann bedeuten: akzeptieren,...

Säule 3) Eigenverantwortlich sein – kann bedeuten: für die Szene Verantwortung übernehmen, sich nicht drücken, das Spiel spielen, mutig sein, sich seinen Ängsten stellen,...

Säule 4) Sich selbstsicher behaupten – kann bedeuten: behaupten, spezifisch sein,...

Säule 5) Zielgerichtet leben – kann bedeuten: auf ein Trainingsziel hinarbeiten, die Szene zu Ende zu bringen,...

Säule 6) Persönliche Integrität – kann bedeuten: fair und gerecht sein, kooperativ sein, sich an Regeln halten,...

Auch Andreas Wolf behandelt dieses Thema und spricht dabei von „*Großmut*“, was so viel wie „*voll Selbstvertrauen*“ bedeutet (vgl. Wolf 2013, S 97). Er beschreibt dabei die wesentliche Sache: Durch Übung könne man Stück für Stück sein Selbstvertrauen erweitern!

Bedingt einerseits Theaterspielen eine gehörige Portion Selbstwert und Selbstvertrauen, so können diese Eigenschaften aber auch gerade dadurch gestärkt werden. Im Unterschied zu dramatischem Spiel bietet Impro hier meines Erachtens bessere Möglichkeiten, da nicht auf vorgefertigte Rollen und Charaktere hin gearbeitet werden muss, sondern sich alles aus dem Wesen der Spielenden heraus entwickelt - und dadurch dieses Wesen besonders gestärkt werden kann, sofern Raum vorhanden ist, in dem ohne Angst vor Bewertungen und Bloßstellungen geübt werden kann.

Selbst-Wirksamkeit

Selbstwirksamkeit als erste Komponente des Selbstwertgefühls ist eine Kompetenz, die sich durch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zeigt, sie bedeutet Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Selbstwirksam leben heißt, dass man seine Ziele erreicht, sofern sie von den eigenen Anstrengungen abhängig sind. Das eigene Denken, Urteilen, Entscheiden und Wissen ernst zu nehmen und davon überzeugt zu sein, zählt genauso dazu wie die Fähigkeit, Fehler zu korrigieren (vgl. Branden 1994, S 41, S50).

Selbst-Wirksamkeit ist „*das Vertrauen in die in unserem Innern ablaufenden Prozesse – und infolgedessen die Disposition für die Erwartung, daß unsere Bemühungen mit Erfolg belohnt werden.*“ (ebd.)

Es hat also etwas mit diesem „Inneren Kompass“ zu tun und der Möglichkeit bzw. der Fähigkeit, nach diesen eigenen Wertvorstellungen leben zu können, nicht manipulierbar zu sein und nicht als Objekt anderer Ziele und Bedürfnisse herhalten zu müssen (vgl. Hüther 2018).

Selbst-Achtung

Selbstachtung ist als zweite Komponente die Fähigkeit, sich selbst wertzuschätzen und mit Würde, Liebe und Realismus zu behandeln. Sie ist der entscheidende Faktor im Umgang eines Menschen mit sich selbst und mit anderen (vgl. Satir 1988, S 41).

Selbstachtung ist die Überzeugung, dass wir einen Wert haben und Respekt verdienen, dass wir es wert sind, durch unser Handeln unser Wohlbefinden fördern können und dass wir es wert sind, für unser Glück und unsere Erfüllung im Leben arbeiten zu können (vgl. Branden 1994, S 54).

Beide Komponenten stehen in der Realität nicht für sich allein, sondern sind eng miteinander verknüpft und überschneiden sich. Tendenziell erfährt man Selbst-Wirksamkeit aber eher im Handeln und Selbst-Achtung in einem Gefühl (vgl. ebd.).

5.1.2. Resilienz

„Resilienz (von lat. resilire „zurückspringen, abprallen“) oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.“
(Wikipedia.org/Resilienz)

Virginia Satir erachtet einen starken Selbstwert als wichtig für die psychische Widerstandsfähigkeit. Dabei geht es keinesfalls um Stimmungen, die auch einmal schlecht sein können. Sich mies zu fühlen, „down“ zu sein, gehört zum Leben dazu. Allerdings ist es ein Unterschied, sich minderwertig oder gar wertlos zu fühlen und sich deshalb diese Emotionen zu verübeln, oder sie als Bestandteil des Lebens zu betrachten:

„Sich „down“ zu fühlen und es nicht zuzugeben ist eine Art, sich selbst und anderen etwas vorzumachen.“ Gefühle auf diese Weise zu entwerten bedeutet, *„daß Sie sich selbst entwerten, wodurch Sie Ihre Minderwertigkeitsgefühle (low-pot) nur noch verstärken.“* (Satir 1988, S44)

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit starkem Selbstvertrauen können Misserfolge

leichter wegstecken und daraus ihre Schlüsse ziehen. Personen mit schwachem Selbstvertrauen indes kann der gleiche Misserfolg in ein tiefes Gefühl der Wertlosigkeit stürzen (vgl. Satir 1988). Gerade bei Theater, noch mehr bei Impro, ist es also wichtig, Kritik und Person zu trennen und meines Erachtens zu Beginn sogar auf kritische Bemerkungen zu verzichten, bis sich ein stabiles Selbstwertgleichgewicht etabliert hat (die wenigsten Menschen sind „Rampensäue“).

Resilienz entsteht also auf einem stabilen Selbstwert und dann, wenn wir unseren eigenen Weg gehen und uns selbst vertrauen können; wenn wir nicht von der Anerkennung anderer abhängig werden und uns selbst so akzeptieren, wie wir sind; wenn wir durch Erfahrung gelernt haben, aus Krisen gestärkt hervorzugehen; wenn wir die Dinge annehmen, die uns entgegenkommen und objektiv betrachten können; und wenn wir für unser Leben und unsere Ziele Verantwortung übernehmen (vgl. Branden 1994; Satir 1988).

Impro bietet anhand verschiedener Formate und Spiele (Simulation) die Möglichkeit, im geschützten Rahmen zu scheitern, sich auszudrücken, sich zu positionieren – sich herauszustellen! Und somit zu wachsen und den Selbstwert zu stärken. Und das stärkt auch die psychische Widerstandskraft. Dadurch ist es leichter, zu Fehlern zu stehen, Misserfolge anzunehmen, zu akzeptieren, was ist und darauf aufzubauen.

5.2. Spontaneität/Authentizität/Flow

5.2.1. Authentizität/Spontaneität

„Spontaneität führt zu einem Maximum an Authentizität. Das, was Sie tun, und wie Sie es tun, passt optimal zusammen.“ (Wolf 2013, S98)

Das heißt, dass wir in der spontanen Improvisation/Situation viel mehr das eigene Selbst zum Ausdruck bringen – so, wie es im Moment ist -, als in inszenierten Szenen oder Situationen. Im Umkehrschluss heißt das aber auch, dass authentisch sein bedeutet, spontanen Impulsen und Intuitionen nachzugehen. Ohne den großen Kritiker „Rationales Denken“ zu Wort kommen zu lassen. Der spontane Moment ist das

Hier und Jetzt (vgl. Wolf 2013, S 21) und dabei entsteht Authentizität, wenn Sagen, Fühlen, Denken und Handeln im Einklang sind (vgl. Schmitt;Esser 2009, S 28).

In unserem Gehirn laufen bei einerseits spontanen und andererseits überlegten Handlungen die gleichen neuronalen Prozesse ab. Wie Wolf mit Bezug auf Benjamin Libet (1916 – 2007; amerikanischer Physiologe, der die Abfolge bewusster Handlungsentscheidungen und ihrer motorischer Umsetzung untersuchte – „Libet-Experiment“ Anfang der 1980er Jahre [vgl. wikipedia.org]) ausführt, werden in unserem Gehirn Entscheidungen bereits getroffen oder vorbereitet, bevor sie ins Bewusstsein treten. Spontane Prozesse finden in Sekundenbruchteilen statt, basieren aber trotzdem auf vorhandenem Wissen, genau wie überlegte Entscheidungen. Dieses Hier und Jetzt kann bis zu drei Sekunden dauern. Falls es in dieser Zeitspanne zu einem bewussten Nachdenken über die Situation kommt, ist der spontane Moment vorbei. Wie Wolf ausführt, wird meist blockiert (Kapitel 2), *„...wenn ein Handlungsprozess genug Zeit hat, ins Bewusstsein zu rutschen und kurzzeitig reflektiert werden kann.“* (Wolf 2013, S 24)

Spontan sein heißt also, seinen Impulsen nachzugehen und somit die größtmögliche Authentizität zu erlangen.

Erik Schilling schreibt in seinem jüngst erschienen Buch (2020) über Authentizität als Sehnsucht, die in letzter Zeit eine erstaunliche Karriere hingelegt hat. Er beschäftigt sich sehr kritisch mit dem Begriff bzw. dem, was dieser Begriff vermittelt und blickt dabei auf *„...verwandte Konzepte wie Eindeutigkeit, Identität, Echtheit und Wahrheit.“* (Schilling 2020, S 15).

Aus meiner Sicht stört er sich an dem Begriff der Authentizität, wenn es darum geht, das wahre, eindeutige und unumstößliche Wesen von etwas zu bezeichnen. Gerade wenn es um Menschen und deren Emotionen sowie Verhalten geht, ist diese Kritik nachvollziehbar. Niemand fühlt sich immer nur fröhlich oder wütend, keine/keiner verhält sich ausschließlich ängstlich oder mutig. Es sind Begriffe wie Ausschließlichkeit und Wahrhaftigkeit, die Authentizität impliziert und die zu hinterfragen sind. Denn dies führe ansonsten zu einem *„Eindeutigkeitspostulat, das verkennt, dass viele Dinge*

weder eindeutig schwarz oder weiß sind noch sich eindeutig in unmissverständliche Worte fassen lassen.“ (Schilling 2020, S 16)

Schilling bringt Beispiele aus Gesellschaft und Politik, anhand derer er aufzeigt, dass „authentisch sein“ ein wichtiger Lebensfaktor geworden ist – zB Der bayerische Ministerpräsident Markus Söder, der einen authentischen Politikstil forderte (ebd. S 22).

Demgegenüber stellt Schilling alternative Konzepte wie Professionalität - *„das Ausfüllen bestimmter beruflicher oder gesellschaftlicher Rollen“*(sic!) -, Situativität - *„das situationsangepasste Verhalten einer Person“* - und Ambiguität - *„die Wertschätzung der Gleichzeitigkeit zweier Alternativen, die einander widersprechen“*. (Schilling 2020, S25ff)

Durch Impro-Training können wir diese Art Authentizität fördern. Obwohl es eine *„Suche nach dem schwer erreichbaren Gut“* (Plath 2009, S25) zu sein scheint. Man kann eben niemandem die Anweisung geben, sie/er solle mal „authentisch sein.“ Dies führt zur Bewusstwerdung der eigenen Verhaltensweisen und folglich zur Verstellung, wie Maike Plath meint. Es passiert genau das, was Improvisation vermeiden will: Der Verstand schaltet sich ein, übernimmt die Kontrolle und man handelt danach, was scheinbar richtig, gut und erstrebenswert ist, gefordert und erwartet wird.

Für eine Theater- oder Improgruppe bedeutet dies konkret, dass den Spieler/-innen *„nichts Fremdes übergestülpt wird, gar ein dramatischer Text, [...] Je mehr die Schüler/-innen ein egozentrisches Drängen des Spielleiters spüren, desto unsicherer, aufgesetzter und auch verschlossener wird ihr Spiel.“* (Plath 2009, S 27) Oder aber, sie versuchen, es der Spielleiterin/dem Spielleiter recht zu machen. Authentizität bleibt dabei allerdings auf der Strecke.

Für mich heißt Authentizität im Moment aus sich selbst heraus zu handeln und ist ein Lebensgefühl, das die Lebensqualität maßgeblich bereichert.

5.2.2. Intuition

Der Psychologe Gerd Gigerenzer klärt in seinem Buch *„Bauchentscheidungen“* (Gigerenzer 2008) darüber auf, dass intuitiv getroffene Entscheidungen zumeist richtig

sind. Er spricht von so genannten „Faustregeln“ (im Fachjargon „Heuristiken“: die wichtigste Information wird herausgefiltert und der Rest außer Acht gelassen), die sich die evolvierten Fähigkeiten des Gehirns zunutze machen und rational durch Überlegung getroffenen Entscheidungen überlegen sind (vgl. Gigerenzer 2008, S 26). Evolvierte Fähigkeiten sind zum Beispiel die Sprache, Emotionen wie die Liebe oder die Nachahmung. Intuition ist – etwas paradox – auch eine Gehirnleistung, die eng mit Gefühlen und Bewertungen verknüpft ist, die ja auch wieder im Gehirn entstehen. Dabei greift die Intuition auf vorhandenes Können zurück, auf bereits Erfahrenes und Gespeichertes. Und zwar so schnell, dass es zu keinem bewussten Nachdenken kommt, also *Wissen* nicht angezapft werden kann (siehe Benjamin Libet).

Als Intuition (oder Ahnung, Bauchgefühl) bezeichnet Gigerenzer ein Urteil,

„1. das rasch im Bewusstsein auftaucht,

2. dessen tiefere Gründe uns nicht ganz bewusst sind und

3. das stark genug ist, um danach zu handeln.“ (Gigerenzer 2008, S 25)

Daniel Kahneman (2011), Psychologe und Nobelpreisträger, spricht in diesem Zusammenhang von System 1 (schnelles Denken) und System 2 (langsames Denken).

System 1 arbeitet schnell und mühelos und ist nicht willentlich gesteuert. Hier entstehen spontan Eindrücke und Gefühle. Dazu zählen auch angeborene Fähigkeiten, wie die von Gigerenzer angesprochenen evolvierten. System 1 macht ständig Vorschläge für System 2 (Intuitionen, Eindrücke, Gefühle, Absichten). Dieses wiederum hat als die kognitive Letztinstanz immer die Entscheidungsgewalt. Dafür arbeitet es langsam und ist mitunter träge, es (ver)braucht sehr viel Aufmerksamkeit und Energie, damit es richtig funktioniert. Es ist sozusagen für die Kontrolle des Verhaltens zuständig. Und es ist ein zumeist *„faules System.“* (Kahneman 2011, S 61)

Das klingt nachvollziehbar, weil es sehr energieaufwändig ist. Abwertend könnte man also Intuition auch als „zu faul zum Denken“ bezeichnen. Bei abstrakten Denkaufgaben wie der folgenden ist sie sicher auch im Nachteil:

„Ein Schläger und ein Ball kosten 1,10 Dollar. Der Schläger kostet einen Dollar mehr als der Ball. Wie viel kostet der Ball?“

Über 50% von Studenten an amerikanischen Eliteuniversitäten gaben die intuitive, aber falsche Antwort von 10 Cent - richtig wäre 5 Cent gewesen (vgl. Kahneman 2011, S 61f).

In dieser Arbeit handelt es sich aber nicht um abstrakte Denkmodelle, sondern um Improvisation und Entscheidungen, die den Alltag betreffen. Und da blockiert die Reflexion von Impulsen eher konstruktives Handeln, als dass sie etwas nützt. Intuitive Reaktionen und spontanes Handeln sind optimierte Lösungen, da uns keine Zeit gelassen wird, blockierende Ängste zu fühlen oder über Wertvorstellungen nachzugrübeln, die unsere Entwicklung hemmen statt fördern (vgl. Wolf 2013). Wenn Improvisierer/-innen auf ihr Wissen zurückgreifen würden, wäre die Szene wahrscheinlich nicht im Fluss, auch weil überlegtes Handeln Zeit erfordert. Spontaneität baut auf Intuition auf und Intuition muss spontan sein.

Allerdings stellt Gigerenzer auch fest, dass Intuition nur dann erfolgreicher ist als geplante Handlungen, wenn sie sich in bereits bekanntem Terrain abspielt (und das ist bei abstrakten Denkaufgaben schwer möglich). Man muss also die Strukturen des Lebensbereiches kennen und Fertigkeiten trainiert haben, um darin intuitiv bessere Entscheidungen zu treffen. Wenn man etwas gut beherrscht – ein Musikinstrument, Kochen, Storytelling – dann ist es möglich, das bewusste Denken zurückzunehmen und liegt trotzdem mit den intuitiv getroffenen Entscheidungen zumeist richtig (vgl. Gigerenzer 2008; Wolf 2013, S 54).

5.2.3. Flow

Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi hat den Zustand des „Flow“ im gleichnamigen Buch umfassend beschrieben. In einer Flow-Erfahrung sind Menschen vollkommen

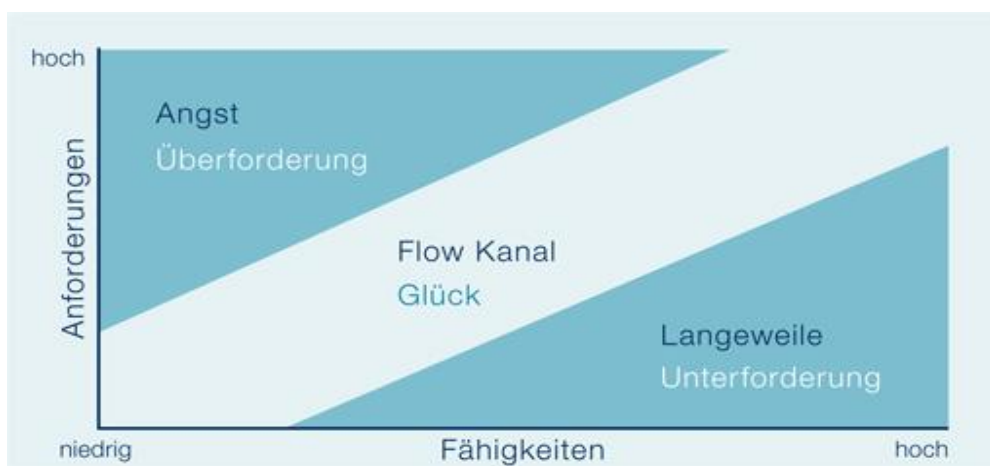
eins mit sich selbst, mit dem Moment und der Umgebung, sodass ihr Gefühl für die Zeit, für sich selbst und ihre Probleme verschwindet.

Flow ist ein Zustand, den man sich vor allem bei künstlerischen Tätigkeiten (Musik, bildende Kunst, Malerei,...) gut vorstellen kann. Csikszentmihalyi untersuchte aber nicht nur Künstler/-innen bei ihren Tätigkeiten, sondern auch Sportler/-innen, Handwerker/-innen, Unternehmer/-innen usw. aus allen Kulturen und Gesellschaftsschichten. Er kam zu der Erkenntnis, dass Flow überall stattfinden kann. Beim Klettern wie beim Kochen, beim Malen wie beim Beobachten von Tieren. Sogar beim Schweißen in einer riesigen Fabrik (vgl. Csikszentmihalyi 1990, S 196f).

Flow wird als die „*optimale Erfahrung*“ bezeichnet und besteht aus zwei Hauptkomponenten: der Herausforderung und den Fähigkeiten. Um Flow zu erleben, gilt es grundsätzlich, bei jeder Tätigkeit die Balance zwischen diesen beiden Punkten zu halten. Wenn die Herausforderung gegenüber den Fähigkeiten zu hoch ist, entsteht Angst, im umgekehrten Fall Langeweile (vgl. ebd. S 107).

„*Flow – Kanal*“ nennt Csikszentmihalyi den Fluss, der automatisch entsteht, wenn die Fähigkeiten durch das Meistern der Herausforderung immer höher werden und somit auch die Herausforderungen gesteigert werden können. Dabei wird „*ein Gefühl der Entdeckung geschaffen, ein kreatives Gefühl, das das Individuum in eine andere Realität versetzt. ... es verändert das Selbst und macht es komplexer.*“ (ebd. S 106)

Der Flow-Kanal



(www.amsel.de)

Optimale Erfahrungen sind immer „*autotelische Erfahrungen*“. Sie entstehen durch sich selbst genügende Tätigkeiten, die um der Sache selbst willen geschehen ohne Erwartungen künftiger Vorteile (autos = gr. Selbst; telos = gr. Ziel).

Dabei stellt auch Kahneman in Bezug auf Csikszentmihalyi fest, dass es keinesfalls darum geht, einfach etwas passieren zu lassen. Flow bedeutet Selbstkontrolle und kognitive Anstrengung, also mentale Arbeit (vgl. Kahneman 2011, S 57).

Csikszentmihalyi hat herausgefunden, dass Flow-Aktivitäten auf der ganzen Welt den gleichen Grundstrukturen entspringen und sich in annähernd gleichen Gefühlen äußern. Das Wichtigste zur Erlangung von Lebensfreude und Glück ist für ihn die Kontrolle des Bewusstseins.

Um Flow zu erleben muss man weiters

1. sich herausfordernde Ziele setzen, und zwar eigene,
2. sich in die Handlung vertiefen,
3. Aufmerksamkeit auf das Geschehen richten und
4. lernen, sich an der unmittelbaren Erfahrung zu freuen (vgl. Csikszentmihalyi 1990, S 275 ff).

Es dreht sich also alles sehr stark um die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und bewusst zu (er)leben.

Man könnte hier einwenden, dass es auch glücklich machen kann, einfach so in den Tag zu leben, nicht zu planen, ziellos herumzuströmen, das zu tun, wozu man gerade Lust verspürt.

Doch widerspricht sich das meiner Meinung nach nicht, vorausgesetzt man ist bewusst bei der Sache. Dies beschreibt auch Stephen Nachmanovitch anhand eines Stadtspaziergangs. Zielloses Herumschlendern („random drifting“) wird durch das bewusste Erleben der eigenen Intuitionen, Gefühle und Bedürfnisse zu einer optimalen Erfahrung: „*Leaving your eyes and ears wide open, you allow your likes and dislikes, your conscious and unconscious desires and irritations, your irrational hunches, to guide you whenever there is a choice of turning right or left.*“ (Nachmanovitch 1990, S 19)

5.3. Freude/Inspiration und Kreativität

5.3.1. Freude

„Freude ist der Gemütszustand oder die primäre Emotion, die als Reaktion auf eine angenehme Situation oder die Erinnerung an eine solche entsteht. Je nach Intensität äußert sie sich als Lächeln, Lachen, Freudenschrei oder in einem Handeln.

Im weiteren Sinne kann auch der Auslöser einer Freude, eine frohe Stimmung oder ein frohes Dasein als Freude bezeichnet werden. Der Begriff Glück wird manchmal im Sinne von Freude verwendet.“ (wikipedia.org/Freude)

Auch diese Kategorie ist nicht losgelöst von den anderen zu betrachten. Gerade was das Thema der (Lebens-)Freude anbelangt, so ist sie meines Erachtens mit den oben genannten Kategorien eng verbunden. Im Flow zu sein wird Freude bereiten, ebenso authentisch und intuitiv zu handeln. Auch sind Inspiration, Flow und Kreativität eine zusammenhängende Einheit und wiederum mit dem Selbstwertgefühl verknüpft.

Beim Thema Freude geht es um Emotion. Das ist laut der Psychotherapeutin Verena Kast (1992) der Oberbegriff für Stimmung, Gefühl und Affekt und eine Emotion steht immer in Wechselwirkung mit dem Selbstgefühl und der Identität (vgl. Kast 1992, S 13). Während die Stimmung als eine Art „*atmosphärischer Hintergrund*“ (z.B. Heiterkeit) unser Erleben beeinflusst, sind Gefühle an sich eher handlungsorientiert. Sie haben oft ein Ziel oder können uns zum Erleben bringen (z.B. Liebe). Affekte wiederum kann man als heftige Gefühlsregungen mit hoher psychischer wie körperlicher Erregung bezeichnen (vgl. ebd. S 23ff).

Die Emotionen Freude und Inspiration (unter anderen) werden von Verena Kast als „*gehobene Emotionen*“ bezeichnet, weil sie uns anregen, beschwingen und die Menschen untereinander verbinden (vgl. ebd. S 17).

Auch Csikszentmihalyi beschäftigt sich in seinem Buch über Flow mit der Freude, was zeigt, wie sehr beides miteinander verknüpft ist. Er grenzt die Freude vom reinen Vergnügen ab, das er als wichtigen Bestandteil der Lebensqualität erachtet, weil es das Bewusstsein ordnet, wenn sich Bedürfnisse bemerkbar machen (zB Sex oder Essen). Jedoch betrachtet er das Vergnügen nicht als etwas, das psychologisches Wachstum auslöst. Freude hingegen kann dies bewirken, weil sie etwas ist, das nur „*als Folge ungewöhnlicher Aufmerksamkeit*“ (Csikszentmihalyi 1990, S 71) stattfindet.

Sie zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass man etwas erreicht hat und dass etwas neu ist. Hier spricht Hüther (2018) von der Entdeckerfreude. Und auch Spitzer (2006) schreibt in seinem Standardwerk „Lernen“, dass eine wichtige Motivation für das freudige Lernen ist, wenn etwas Neues und Unbekanntes unsere Aufmerksamkeit erregt.

Laut Csikszentmihalyi gibt es acht Komponenten der Freude. Dazu zählt unter anderem, dass die Aktivitäten herausfordernd sein müssen, eine hohe Konzentration abverlangen und klare Ziele und Rückmeldungen benötigen. Dann können Handeln und Bewusstsein zusammenfließen, kann das Selbst in den Hintergrund treten und der Freude die Türe öffnen (vgl. Csikszentmihalyi 1990, S 75ff).

Verena Kast setzt den Fokus bei der Beschreibung der Freude auf deren Ausdruck (vgl. Kast 1992, S 39) und die Verbindung mit anderen Bereichen. Sie spricht von dem Emotionsfeld „*Freude – Zufriedenheit – Heiterkeit – Behagen – Glück – Liebe – Begeisterung – Inspiration – Ekstase – Rausch.*“ (ebd. S 43)

Freude ist besonders mit Liebe verbunden, beides kann sich ergänzen und stimulieren. Da wir im Moment des Erlebens von Freude ein Gefühl von Selbstvertrauen empfinden und uns ganz annehmen können, hängt Freude auch stark mit dem Selbstwertgefühl, dem Gefühl der Authentizität sowie der Resilienz zusammen. Auch Kast bezieht sich, wenn es um die Auslöser von Freude geht, einerseits auf Csikszentmihalyi: „*Wenn wir in unserem Tun vollkommen aufgehen, dann erfüllt uns das mit Freude.*“ (Kast 1992, S 53)

Andererseits entsteht große Freude, wenn wir etwas erfinden, entdecken oder herausfinden und Kast meint hierbei auch explizit den ganzen Bereich der Kreativität. Des Weiteren können unter anderem eine gelingende Beziehung, Sexualität, Zärtlichkeit, geselliges Beisammensein, Freigebigkeit, Ideen und sinnliche Genüsse (Vergnügen) Freude hervorrufen (vgl. Kast 1992, S 52f).

Um Freude zu empfinden, braucht man die Fähigkeit, den Augenblick genießen zu können, sich frei zu machen von ängstlichen Gedanken und im Hier und Jetzt zu sein (vgl. ebd. S 68).

5.3.2. Inspiration und Kreativität

„Unter Inspiration (lateinisch inspiratio ‚Beseelung‘, ‚Einhauchen‘, aus in ‚hinein‘ und spirare ‚hauchen‘, ‚atmen‘; vgl. spiritus ‚Atem‘, ‚Seele‘, ‚Geist‘) versteht man allgemeinsprachlich eine Eingebung, etwa einen unerwarteten Einfall oder einen Ausgangspunkt künstlerischer Kreativität.“ (wikipedia.org/Inspiration)

„Kreativität ist die Fähigkeit, etwas zu erschaffen, was neu oder originell und dabei nützlich oder brauchbar ist...“

Das Wort Kreativität bezeichnet im allgemeinen Sprachgebrauch vor allem die Eigenschaft eines Menschen, schöpferisch oder gestalterisch tätig zu sein. Falsch ist jedoch die verbreitete Vorstellung, dass Kreativität nur mit Berufen oder Tätigkeiten aus den Bereichen der bildenden Kunst und der darstellenden Kunst verbunden sei.“ (wikipedia.org/Kreativität)

Für mich sind diese beiden Begriffe am engsten miteinander verbunden, weshalb ich sie auch in einer Kategorie zusammenfasse. Noch einmal möchte ich Verena Kast zitieren: *„Die inspirierte Lebenssituation ... ist zugleich eine kreative Lebensstimmung.“* (Kast 1992, S 119)

Inspiziert zu sein hängt eng mit der Fähigkeit zusammen, Freude zu empfinden. Wolf (2013) meint sogar, dass Freude die Voraussetzung für Inspiration ist. Wenn man

äußerlich lächelt, setzt sich dieses Lächeln im Inneren in ein Gefühl um. Und zwar in das Gefühl der Leichtigkeit und Inspiration (vgl. Wolf 2013, S 59). Dass dies nicht aus der Luft gegriffen ist, hat (neben Spitzer und Bauer) auch Daniel Kahneman aufgezeigt: Probandinnen/Probanden, die mit einem Stift im Mund nur die muskuläre Darstellung eines Lächelns zeigten, erachteten Comics als viel lustiger, als es Probanden taten, die im Gegensatz dazu die Stirn runzeln mussten (vgl. Kahneman 2011, S 74).

Wir können uns also leicht in eine Stimmung der Inspiration bringen, weil wir Gefühle durch die entsprechende Gestik und Mimik hervorrufen können (siehe: „if you can't make it, fake it). Wolf zitiert dazu den Neurologen Jean-Didier Vincent, der herausgefunden hat, „... dass die Versuchspersonen Gefühle haben, weil sie Gefühle zeigen.“ (Wolf 2013, S 61)

Im schöpferischen Prozess haben Inspiration und Kreativität einen prozentual geringen Anteil. Man spricht allgemein davon, dass „*schöpferisches Arbeiten zu 5% aus Inspiration und 95% Transpiration*“ besteht. (Kast 1992, S 120)

Aber immer steht der inspirierte Einfall am Beginn eines kreativen Schaffens. In diesem Punkt ist klar, dass die Inspiration als Quelle für Kreativität den Weg über die Freude gehen muss (vgl. Wolf 2013).

Kreativität ist prinzipiell keine Leistung, die langem Nachdenken (Kahneman: System 2) entspringt. Es ist keine anstrengende Gehirnleistung, inspiriert zu sein und kreative Einfälle kommen oft dann daher, wenn es uns gelingt, ohne Druck und Anstrengung zu spazieren, unter der Dusche zu stehen oder tagzuträumen. Kreativität ist ein höchst spielerischer Vorgang, wenn wir es schaffen, unsere vom „*Effizienzdenken geprägte Vorstellungswelt*“ (Hüther 2011, S 129) beiseite zu lassen.

Trotzdem benötigt Kreativität die Kontrolle über das eigene Bewusstsein. Nämlich im Sinne einer Bewusstheit, offen zu sein für Impulse und Intuitionen. Und nicht zuletzt braucht Kreativität auch die Fähigkeit zur Fokussierung, nämlich diesen Impulsen Aufmerksamkeit zu schenken und sie aufrechtzuerhalten (vgl. Csikszentmihalyi 1990).

Kreativität ergibt sich aus meiner Sicht natürlich auch aus dem Erleben von Spontaneität, Authentizität, Intuition und Flow. Und aus den Erfahrungen des bisherigen Lebens. Mir gefällt die Definition Hüthers, dass kreativ sein nicht primär bedeutet, Neues zu erschaffen, sondern, bereits vorhandenes Wissen auf neue Art und Weise miteinander zu verknüpfen (vgl. Hüther 2011, S 179).

Kreativität braucht vor allem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und somit einen starken Selbstwert. Wie Hüther weiter ausführt, brauchen Menschen, um wirklich kreativ zu sein, auch die Verschmelzung mit anderen (vgl. ebd. S 131).

5.4. Soziale Interaktion

In den Bereich der sozialen Interaktion fallen viele der so genannten „Soft Skills“: Kommunikationsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Teamfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit, Kontaktfreudigkeit, Konfliktfähigkeit, Flexibilität, Entschlossenheit, Empathie,...

Interaktion kann man als ein nicht zweckgerichtetes Miteinander beschreiben (vgl. wikipedia.org). Spricht man hingegen von Kooperation, so meint man im Allgemeinen eine zielgerichtete Interaktion.

Hinter oben genannten Schlagwörtern stecken Fertigkeiten, die man durch Improtraining fördern kann, wie ich in den Voraussetzungen für gelungenes Improtheater - Zuhören, Behaupten, Spezifisch sein, Miteinander, Akzeptieren und Hinzufügen - dargelegt habe (Kapitel 2).

Im Grunde *ist* Improtheater soziale Interaktion, in Form einer speziellen Kooperation, und wird gleichzeitig durch das Training gefördert. Nach meinem Verständnis durchzieht diese letzte Kategorie auch die vorangegangenen Kategorien bzw. besteht letztendlich eine Wechselwirkung zwischen Selbstwertgefühl, freudvollen Emotionen, Kreativität, Authentizität und Spontaneität und der Art, mit Menschen zu interagieren. Alle bisher genannten Kategorien beeinflussen die soziale Interaktion. Ein Mensch mit starkem Selbstwertgefühl beispielsweise geht mit Konflikten anders um als jemand mit „low-pot“. Und jemand, der gestärkt aus Konflikten hervorgeht, wird wiederum ihren/seinen Selbstwert damit bereichern.

Ein Bereich ist hierbei das Spiel mit Status, das ich im Kapitel 3 beschrieben habe.

Dies ist einerseits eine sehr persönliche Angelegenheit. Durch Persönlichkeitsentwicklung kann sich der innere Status verändern und somit auch Gestik, Mimik und das Verhalten im Allgemeinen. Nicht umsonst gibt es Bücher wie das von Tom Schmitt und Michael Esser (2010), die darüber aufklären, wie mithilfe der Statustheorie das Leben allgemein und die soziale Interaktion besser gemeistert werden können.

Andererseits ist Status eine unabdingbare Sache in der zwischenmenschlichen Kommunikation und Interaktion. So, wie es Paul Watzlawick formulierte: „Man kann nicht nicht kommunizieren“, ist es auch mit Status. Er umgibt uns immer und überall. Ob man sich dessen bewusst ist oder nicht.

Somit ist es eine logische Konsequenz, dies auch in meine Untersuchungen mit einzubeziehen, obwohl es in dieser Arbeit prinzipiell um die persönliche Entwicklung bzw. Verbesserung der Lebensqualität geht und weniger um gelungene Kommunikation und/oder Kooperation.

Durch die offene, annehmende, kooperative und verantwortliche Haltung, die Improtheater benötigt, wird aus meiner Sicht auch das Alltagsleben in dieser Hinsicht bereichert. Was wiederum zu einer lebendigen sowie aktiven sozialen Interaktion führen kann. Da wir soziale Wesen sind, die nach gelingenden Beziehungen streben, hat dies mit Sicherheit auch Auswirkungen auf unsere Lebensqualität.

6. Auswertung und Interpretation der Interviews

In diesem Abschnitt möchte ich die Kernaussagen der Auswertungen präsentieren und gegebenenfalls interpretieren. Manches ist so eindeutig und verständlich, dass eine genaue Erläuterung nicht notwendig ist. Zudem habe ich im theoretischen Teil bereits persönliche Interpretationen einfließen lassen, die sich zum großen Teil bestätigen. Alle Kernaussagen beziehen sich auf das theoretische Skelett, das sich hier mit Muskelmasse auffüllen soll. Die verbindenden und stabilisierenden Sehnen und Bänder möchte ich im Anschluss daran – zusammenfassende Reflexion - liefern. Und zuletzt möchte ich für einen aufrechten Gang mit Blick nach vorne sorgen – Schlussfolgerungen und Ausblick.

Die vollständigen Tabellen finden sich im Anhang (Tabellen 1a bis 5a).

6.1. Selbstwertgefühl/Resilienz

Kernaussagen in der Kategorie Selbstwertgefühl und Resilienz (aus Tabelle 1a):

- K'1: Eine Verbesserung des Selbstwertgefühls ist nicht zwangsläufig mit Impro in Verbindung zu bringen!
- K'2: Trotzdem hat Impro generell positive Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl, insbesondere auf folgende Persönlichkeitsmerkmale und Eigenschaften:
- Selbstbewusstsein
 - Selbstwirksamkeit
 - Selbstachtung
 - Selbstsicherheit
 - Selbstvertrauen
 - Selbstreflexion
 - Gelassenheit
 - Mut
- K'3: Durch Impro kommt es zu einer Verbesserung des Gefühls der Selbstwirksamkeit sowie –bestimmtheit. Das wiederum erhöht das Gefühl der persönlichen Freiheit.
- K'4: Impro führt zu einer Verminderung der Angst vor unbekanntem Situationen und fördert die Zivilcourage.
- K'5: Impro erhöht die Stressresistenz und reduziert Stress durch die Stärkung von Selbstvertrauen und Gelassenheit sowie das Ausschalten (Flucht) des Alltags.
- K'6: Impro führt zu verbesserter Resilienz.
- K'7: Impro verringert soziale Ängste und erhöht das Gefühl von Mut sowie Lebendigkeit.
- K'8: Impro fördert folgende Haltungen:
- Jede Erfahrung (Scheitern, Fehler, Schwächen) ist eine Bereicherung für die persönliche Entwicklung.

- Humor ist eine Stütze und Problemlösungsstrategie im Leben.

K'9: Impro verbessert die Problemlösungskompetenz – insb. durch die Fähigkeit zur Außensicht und der verbesserten Handlungskompetenz.

K'10: Impro verbessert die Fähigkeit zur Selbstreflexion.

Interpretation und Erläuterung

Im Gegensatz zu meinen Annahmen in der theoretischen Auseinandersetzung konnte in den Interviews kein zwangsläufiger Zusammenhang von Impro und der Entwicklung des Selbstwertgefühls ausgemacht werden (K'1).

Nichtsdestotrotz gibt es eindeutige positive Auswirkungen auf Persönlichkeitsmerkmale, die eng mit dem Selbstwertgefühl in Verbindung stehen (K'2), wie Selbstbewusstsein, Selbstachtung, Gelassenheit, Mut usw.

Dazu zählt ganz besonders, dass es durch Impro zu einer Verbesserung des Gefühls der Selbstwirksamkeit sowie Selbstbestimmtheit kommt (K'3), was sich wiederum auf das Gefühl der persönlichen Freiheit positiv auswirkt. Das ist ein Aspekt, den ich im Theorieteil schon mit einbezogen habe (vgl. 2.2.3. Umgang mit Fehlern) und der schlüssig in das Konzept einer verbesserten Lebensqualität durch stabilen Selbstwert passt: Die persönliche Freiheit, Entscheidungen treffen zu können und diese dann auch in ihrer selbst verantworteten Wirksamkeit zu erleben, ist eine Basis, um Lebensqualität überhaupt wahrnehmen zu können. Anders formuliert geht es um die Kontrolle über das eigene Leben (ebd). Dass Impro die Fähigkeit zur Selbstreflexion erhöht (K'10), spielt dabei eine wesentliche Rolle. Mit der verbesserten Wahrnehmungsfähigkeit und der erhöhten Akzeptanz (Kapitel 2.4.) - sich selbst und anderen gegenüber -, ist es besser möglich, sich selbst bewusst zu erfahren.

Dazu trägt die im Impro trainierte Haltung wesentlich bei, dass jede Erfahrung eine Bereicherung für die persönliche Entwicklung ist (K'8). Wie in Kapitel 2.2.3. beschrieben, ist der Umgang mit Scheitern bzw. Fehlern etwas, das sich durch Training stark verändert und auch in den Lebensalltag mit einfließt. Die Verbesserung der Fähigkeit, gelassener auf Alltagsprobleme oder Fehler zu reagieren, konnten alle Probandinnen/Probanden mit Impro in Verbindung bringen. Was hier noch dazu kommt, ist der hohe Spaßfaktor: Humor wird als Stütze und Problemlösungsstrategie

gesehen (K'8). Ich möchte hier an den Spruch „scheiter heiter“ erinnern und daran, dass Freude und Spaß das Selbst bestärken und eine positive Grundhaltung dem Leben gegenüber ermöglichen.

Dadurch, dass Szenen auch im Nachhinein analysiert werden, dabei offen darüber gesprochen wird, was gut gelaufen ist und was nicht (Feedback), entwickeln Improspieler/-innen die Fähigkeit zur Außensicht auf Problemstellungen. Wie Spolin (2002, S 19, 35ff) ausführt, ist in jedem Spiel (jeder Szene) ein Problem gegeben, das gelöst werden muss. Improtraining verbessert die Problemlösungskompetenz (K'9), die sich indirekt wieder positiv auf das Selbstwertgefühl auswirkt.

Dass Impro Mut fordert und fördert, ist durch die Interviews bestätigt worden (K'2, K'4, K'7). Im Kapitel „mutig sein“ (2.2.) habe ich den Umgang mit Ängsten bereits thematisiert. Eindeutig vermindert wird die Angst vor unbekanntem Situationen (K'4). Das scheint logisch, weil es ständig um ein Sich-Einlassen auf Unbekanntes geht, das sogar eine Grundvoraussetzung (Kap. 2.9.) ist, um überhaupt Impro spielen zu können. Auch auf die soziale Interaktion zeigen die Gefühle Mut und Lebendigkeit (K7) Auswirkungen. Die Probandinnen/Probanden beschreiben eine erhöhte Lust, auf Menschen zuzugehen und mit ihnen in Beziehung zu kommen. Mehr dazu im Kapitel Soziale Interaktion (6.4.). Oben Beschriebenes führt im Wesentlichen zu einer gestärkten Zivilcourage (K'4). Indem man integer handelt und sich für andere einsetzt, wird indirekt auch das Selbstwertgefühl positiv beeinflusst, wie Nathaniel Branden (1994) ausgeführt hat.

Bleibt noch die Resilienz: Das Gefühl, besser durch Krisen zu kommen, wurde allgemein geteilt (K'6) und die verbesserte Stressresistenz besonders hervorgehoben. Impro bietet die Möglichkeit, Stress zu reduzieren und durch ein gestärktes Selbstvertrauen und vermehrte Gelassenheit angespannte Situationen zu meistern. Die Überwindung von Ängsten ist eine Grundlage für die allgemein gezeigte hohe Selbstbestimmtheit sowie psychische Widerstandsfähigkeit.

Als wesentlich betrachte ich die Möglichkeit, Auszeit vom Alltag zu nehmen (K'5). Dabei kann es gelingen, problematische Situationen durch den Abstand neu zu bewerten.

6.2. Spontaneität/Authentizität/Intuition

Kernaussagen aus der Kategorie Spontaneität/Authentizität/Intuition (aus Tabelle 2a):

K'1: Als Voraussetzung für Impro gelten Spontaneität und (Situations-) Flexibilität. Beides wird gleichzeitig durch Impro trainiert. Durch Impro trainiertes (intuitives) Verhalten wird aber nicht zwangsläufig in den Alltag übertragen.

K'2: Impro wirkt sich positiv auf spontanes, intuitives und authentisches Verhalten aus. Das zeigt sich insbesondere:

- bei (spontanen) Reden vor Publikum.
- in der Fähigkeit, sich (spontan) auf etwas einzulassen – Ja sagen!
- in bereitwilligerem Agieren aus dem Moment heraus.
- im Verhalten von Lehrer/-innen im Unterricht.
- in der Förderung der Schlagfertigkeit.
- in der Reaktion auf Unvorhergesehenes.
- in der verbesserten Interaktions- und Empathiefähigkeit.

K'3: Impro erleichtert das Loslassen vorgefertigter Lebensentwürfe oder Tagesabläufe und fördert die Offenheit für Neues - auch für neue Denkmuster.

K'4: Impro unterstützt authentisches Verhalten im Alltag, auch gegen Widerstand.

K'5: Intuitives Handeln und Flexibilität können auch belastend sein.

K'6: Spontaneität wird als positiv empfunden und kann im Alltag zu mehr Spaß und Freude, Lebendigkeit und zu einer Bereicherung des Lebens führen.

K'7: Impro fördert das authentische Darstellen verschiedener Rollen des Alltags.

K'8: Intuitives und spontanes Verhalten einer Lehrperson führt zu verbesserten Beziehungen zu Schüler/-innen.

Interpretation und Erläuterung

In dieser Kategorie ist es in besonderem Maße von der individuellen Einstellung abhängig, inwieweit Fähigkeiten oder Haltungen aus dem Improvisationstheater in den Alltag mitgenommen werden. Da man im Impro per se spontan agieren und auf die Intuition vertrauen muss, wird dieses Verhalten natürlich auch trainiert. Es fließt aber nicht unbedingt in den Alltag ein. Zumindest nicht explizit (K'1), das heißt, dass sich die Probandinnen/Probanden zumeist nicht bewusst als authentischer, spontaner und

intuitiver sehen als vor ihrer Impro-Zeit. Das liegt sicher auch an der Alltagsstruktur und Organisation (zB Arbeit-Freizeit, Schule-Freizeit), die per definitionem schon wenig Platz für Spontaneität lassen. Trotzdem wird spontanes Verhalten als sehr positiv und lebensbereichernd empfunden (K'6).

Implizit zeigt sich ein großer Einfluss von Impro auf das Verhalten im Alltag. Die Probandinnen/Probanden beschreiben beispielsweise weniger Scheu vor spontanen Reden vor Publikum und eine gesteigerte Fähigkeit zu schlagfertigen Reaktionen (K'2). Gerade weil man eben im Moment der Spontaneität ganz bei sich selbst ist und aus sich selbst heraus handelt, also authentisch agiert, kann dies zu einem gesteigerten Wohlbefinden und freudvollen Erlebnissen führen. Sich spontan auf etwas einzulassen und Ja! zu sagen, kann im Umgang mit anderen Menschen zu unerwarteten netten, bereichernden Erlebnissen führen (K'2).

Authentizität hat viel mit Selbstbestimmtheit zu tun und dem „Leben des Eigenen“ und das führt zu mehr Freude und Lebendigkeit (K'6). Insbesondere dann, wenn das Eigene auch gegen Widerstände gelebt werden kann (K'4), stärkt das wiederum das Selbstwertgefühl.

Impro sensibilisiert für die verschiedenen Rollen des Alltags. Da man im Impro ständig verschiedene Rollen wahrnimmt, die natürlich auch aus dem Alltag inspiriert sind (siehe Kapitel 3.3.), stärken Improspieler/-innen die authentische Darstellung ihrer Rollen, ohne das Gefühl zu haben, diese Rollen wirklich zu „sein“. Weil wir auch im Alltag unterschiedliche Rollen spielen, wird das Darstellen dieser Alltagsrollen ebenso authentischer (K'7), was zur verbesserten sozialen Interaktion und einem verbesserten Lebensgefühl beiträgt.

Hier möchte ich auf Schillings Alternativen zu einem starren Authentizitäts-Begriff verweisen –Situativität, Ambiguität, Professionalität (S 73). In den Interviews hat sich herausgestellt, dass die Probandinnen/Probanden Authentizität durchaus als etwas situativ Anzupassendes betrachten, Stichwort Flexibilität, im Sinne von: „Im Moment aus sich selbst heraus zu handeln“.

Im beruflichen Kontext ist es einfach, von Professionalität zu sprechen. Als Lehrer/-in beispielsweise begegnet man pubertierenden Schüler/-innen professionell in dieser

Rolle, das heißt, man hält eigene Verletzungen oder private Einstellungen und Meinungen über die Schüler/-innen weitest gehend zurück.

Im privaten Kontext kann man ebenso professionell agieren. Man muss sich nur fragen, wie man denn die Rolle im Impro anlegen würde, damit es zu einem gelungenen Ende für alle kommt.

Ganz besonders im Lehrberuf wird spontanes authentisches Verhalten als etwas Positives und Bereicherndes gesehen, das die Beziehung zu den Schülerinnen/Schülern vertiefen und verbessern kann (K'2, K'8), weil diese sich durch spontanes Eingehen auf ihre Bedürfnisse und Aussagen gesehen und wertgeschätzt fühlen. Das wiederum fördert im Allgemeinen auch die Motivation, sich auf Lernstoff einzulassen und den so genannten „Lernerfolg“.

Die Offenheit, sich auf etwas Unvorhergesehenes und Neues einzulassen, birgt natürlich die Gefahr, dass es zu Überforderungen kommt oder etwas eintritt, das man ganz und gar nicht wollte. Dem entsprechend kann allzu flexibles und intuitives Handeln auch belastend sein (K'5). Trotzdem wird es generell als positiv empfunden, vorgefertigte Lebensentwürfe oder Tagesabläufe loslassen zu können (K'3).

Insgesamt sind intuitive, spontane und offene Handlungen zumeist lebensfördernd, lebensbejahend sowie, mit Verweis auf Gigerenzer (2008), richtig und rational getroffenen Entscheidungen überlegen. Wobei sich die Überlegenheit hier nicht in Form eines Wettbewerbs darstellen lässt, sondern vielmehr in einem Gefühl von Freude und Lebendigkeit – beides wichtige Faktoren für die Erfahrung von Lebensqualität.

6.3. Freude/Inspiration/Kreativität/Flow

Kernaussagen aus der Kategorie Freude/Inspiration/Kreativität (aus Tabelle 3a):

K'1: Prinzipiell ist es nicht sicher, ob Impro wesentliche Auswirkungen auf das Flow-Gefühl und die Kreativität im Alltag hat. Impro wirkt sich aber positiv auf das Erkennen bzw. Erfahren von beidem aus und fördert speziell kreative Denkweisen (out of the box,) - besonders in der Gruppe.

K'2: Impro fördert ein lustvolles, spielerisches Ausprobieren verschiedener Rollen und Szenen. Dadurch wird

- auch der Alltag verständlicher.
- die Lust zum Spiel angeregt.

- der Spaßfaktor im Alltag erhöht; zB. zw. Lehrer/-innen und Schüler/-innen, zw. Partnerin/Partner (Familie).
- die Sichtweise auf alltägliche Probleme relativiert.
- Traurigkeit reduziert.

K'3: Impro macht Spaß, fördert die Fähigkeit zu Humor und Lachen und wirkt sich generell positiv auf das Empfinden von freudvollen Emotionen aus.

Die Freiheit, zu spielen oder nicht zu spielen, führt zu einem Gefühl der Erleichterung. Spiel (auch im Alltag) darf nicht zu einer Verpflichtung werden.

K'4: Impro erhöht den Energielevel und führt zu mehr Beschwingtheit, Lockerheit, Gelassenheit und zu besserer Laune – bis zu zwei Tage nach dem Training.

K'5: Impro trainiert

- das Verlassen der Komfortzone als Basis für das Empfinden von Flow.
- Lockerheit und Reaktionsfähigkeit auf Unvorhergesehenes als Basis für Kreativität.
- Offenheit als Basis für bewusste Begegnungen und Beziehungen, die wiederum Glücksgefühle ermöglichen (Tab. 4).

K'6: Impro und Alltag inspirieren sich gegenseitig.

K'7: Impro fördert das emotionale Empfinden und erweitert das emotionale Spektrum– dadurch ist man auch offener für negative Emotionen.

K'8: Insgesamt führt Impro zu einer positiveren Sichtweise auf das Leben und macht Begeisterung und Lebensfreude spürbar.

Interpretation und Erläuterung

Im Bereich der Emotionen Freude, Inspiration, Kreativität und Flow berichten alle Probandinnen/Probanden von diesen gehobenen Gefühlen als etwas, das sie im Augenblick des Spiels wahrnehmen können. Und sie berichten, dass es diese Emotionen auch im Alltag für sie gibt. Inwieweit Impro diese Gefühle im Alltag beeinflusst, kann nicht mit Bestimmtheit gesagt werden (K'1). Aus meiner Sicht liegt das in der unterschiedlichen Definition von und den individuellen Zugängen zu Gefühlen sowie ihrem schwer quantifizierbaren Wesen. Jemand kann sich kreativ fühlen, wenn sie/er ein neues Gericht ausprobiert, während jemand anderes für dieses Gefühl eine gelungene Improszene braucht.

Trotzdem wird die Wahrnehmung für diese Emotionen durch Impro geschärft, man weiß, wie gut sie sich anfühlen und möchte das auch im Alltag spüren. Insofern beeinflusst Impro meines Erachtens schon wesentlich die Auswirkungen auf den Alltag, im Speziellen, wenn es um kreative Denkweisen geht (K'1). *Out of the box* – so hat eine Probandin kreatives Denken genannt. Weg von alten Denkmustern, alten Systemen, mal etwas Anderes zulassen, erinnert an Hüthers Definition von Kreativität. Man kann also getrost formulieren, dass Impro eine Basis dafür legt, was es braucht, um auch im

Alltag Flow, Kreativität und Freude zu spüren: Offenheit, Lockerheit, Beschwingtheit sowie die Fähigkeit, die Komfortzone zu verlassen (K'4, K'5).

Letzteres erachte ich als wesentliche Notwendigkeit, um sich persönlich weiter zu entwickeln, aber auch um ein Gefühl von Flow bzw. Freude zu spüren. Wie ich in Kapitel 5.3. ausgeführt habe, braucht es für diese Gefühle das Neue und die Herausforderung.

Dass Impro einfach nur Spaß macht – ohne einen gehobenen Zweck dahinter –, möchte ich an dieser Stelle ganz klar zum Ausdruck bringen. Es ist eine dieser „autotelischen Aktivitäten“, die sich selbst genügen, ohne dass Vorteile erwartet werden (Csikszentmihalyi, Kapitel 5.2.3.).

Durch Impro wird die Lust zum Spiel angeregt und die Probandinnen/Probanden berichten, auch im Alltag vermehrt „spaßige Szenen“ im Familienkreis - oder in der Schule - spontan zu improvisieren, was sich positiv auf das Alltagserleben auswirkt (K'2). Natürlich funktioniert der Schienenstrang ebenso in die andere Richtung, auch das Alltagserleben beeinflusst Improszenen wesentlich (K'6). Beide sind sich in ihren Grundstrukturen ja sehr ähnlich oder anders formuliert: in beiden Welten bereitet Ähnliches Freude. Sehr häufig werden beobachtete Charaktere aus dem realen Leben in Improszenen verwendet, wesentlich häufiger, als es umgekehrt der Fall ist.

Besonders hervorzuheben ist der gehobene Energielevel und die Beschwingtheit, die aus dem Training in den Alltag hinein mitgenommen werden (K'4).

Da Impro die Fähigkeit verbessert, Emotionen zu empfinden, liegt auch der Schluss nahe, dass negative Emotionen besser wahrgenommen werden (K'7). Das bedeutet aber nicht, dass sie den Alltag wesentlich beeinflussen. Wie sich in den Interviews herausstellte, hat man durch Improtraining das Werkzeug, mit negativen Emotionen in konstruktiver Art und Weise umzugehen.

Freude, Flow, Inspiration und Kreativität sind sehr eng verwandte Emotionen, deren Erleben maßgeblich zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen kann (K'8).

6.4. Soziale Interaktion

Kernaussagen aus der Kategorie Soziale Interaktion (aus Tabelle 4a):

K'1: Impro wirkt sich generell positiv auf die soziale Interaktion aus und fördert u.a. diesbezüglich:

- den bewussten Umgang (Einsatz und Beobachten) von Gestik und Mimik,
- Humor und Zuhören als Bereicherung und Möglichkeit, Situationen zu entspannen (insb. Kinder/Schule),
- das Interesse an Menschen und Figuren in alltäglichen Situationen,
- die Resilienz gegenüber verbalen Angriffen (alle handeln aus ihren momentanen Rollen und Möglichkeiten heraus),
- die Fähigkeit, spontan mit Menschen in Beziehung zu kommen,
- die Akzeptanz und das Annehmen des Gegenüber (inkl. individueller Eigenheiten),
- sich selbst zurückzunehmen, um anderen Raum zu geben (insb. Pubertät, Schule),
- das Einschätzen zukünftiger Situationen und die Außensicht auf die Dinge,
- die Kommunikationsfähigkeit sowie
- die Haltung, nicht immer Recht haben zu müssen.

K'2: Folgende Fähigkeiten werden durch Impro gestärkt:

Aufmerksamkeit, Beobachtungsgabe, Sich Hinwenden, Empathie, Wahrnehmung (selbst/fremd), Akzeptanz, Toleranz, Offenheit, Fehler eingestehen, Zuhören.

K'3: Als sehr positiv wird Folgendes empfunden:

- der soziale Kontakt mit Gleichgesinnten und die gemeinsame Freude am Spiel,
- das Aufgehoben-Sein in einer Gruppe,
- das gemeinsame Problemlösen,
- die gemeinsame Aktivität,
- die Möglichkeit, die Stimmung zu verbessern (spontaner Humor, Spaß machen,...).

K'4: Impro unterstützt die Wahrnehmung der Atmosphäre in einer Klasse.

K'5: Impro erweitert das eigene Persönlichkeitsspektrum auch

- durch das tiefere Interesse an Persönlichkeitsfacetten anderer und
- das Studieren von Charakteren (fiktiv wie real)
- sowie das Feedback aus der Gruppe.

K'6: Offenheit und Konzentration auf das Gegenüber können auch negative Auswirkungen haben.

K'7: Improspielen unterstützt beim Finden von situativ angepassten Alltagsrollen (Tochter, beste Freundin, Lehrerin, Vertrauensperson,...).

K'8: Impro und die dort erlernten Fähigkeiten können (und sollen) in den Alltag übernommen werden.

K'9: Impro macht Status erkennbar und trainiert den Umgang damit (Statusspieler/-in). Im Impro wie Alltag gilt, dass:

- Status immer ist, sobald Menschen aufeinander treffen,
- das bewusste Spiel mit Status Situationen entspannen kann,
- das bewusste Spiel mit Status Verhaltensweisen beim Gegenüber verändern kann,
- Konflikte durch Beharren auf Hochstatus (Statusgeplänkel) entstehen.

Interpretation und Erläuterung

Die ausgewerteten Kernaussagen sind an und für sich aussagekräftig: Impro wirkt sich insgesamt äußerst positiv auf die soziale Interaktion aus! Als wesentlich sehe ich hier

die Stärkung und Förderung oben genannter Fähigkeiten (K'2), wie ich im Theorieteil bereits formuliert habe.

Das Gegenüber aufmerksam wahrnehmen und dabei sich selbst nicht vergessen erachte ich als unabdingbar für gelungene Interaktion. „*Duales Gewahrsein*“ nannte eine Probandin diese notwendige kooperative Haltung.

Wird zu stark auf das Gegenüber fokussiert, kann dies negative Auswirkungen haben (K'6). Und das nicht nur für die Person selbst, sondern auch für die gesamte Gruppe (Familie, Klasse, Kollegium,...). Jede gelungene Interaktion, aus der man gestärkt und mit Freude herauskommt, braucht meines Erachtens gleichwertige bzw. sich gleichwertig führende Teilnehmer/-innen. Es muss zu einem Ausgleich von Geben und Nehmen kommen. Also zu einem Sich-Raum-Nehmen genauso wie zu einem Anderen-Raum-Geben! Impro trainiert diese Fähigkeit in besonderem Maße, da man dort ja kein Soloprogramm spielt, sondern als Gruppe nach gelungenen Szenen strebt. Das Gemeinsame (Aktivität, Problemlösen) wird dann auch als sehr positiv am Impro empfunden (K'3).

Dass sich die Kommunikationsfähigkeit verbessert (K'1), ist eine sehr allgemeine Aussage. Darunter kann man im Grunde alles subsumieren, was die soziale Interaktion ausmacht und Menschen als Wesen betrachten, die ständig kommunizieren, sobald sie in Kontakt mit anderen Menschen treten (Watzlawick). So gesehen *ist* Kommunikation soziale Interaktion und umgekehrt. Kommunikation zeigt sich in Gestik und Mimik (bewusster Einsatz), in der verbalen Ausdrucksweise (spezifisch sein), im Statusverhalten, im Zuhören, im Fehler Eingestehen, in der Fähigkeit, spontan mit Menschen in Beziehung zu kommen, im Feedback-Geben (verbal, nonverbal) usw. Also in allen Grundvoraussetzungen für gelingendes Improspiel.

Kommunikationsfähigkeit ist also ein ziemlich facettenreicher Begriff, der schwer einzugrenzen ist. Wie die Kernaussagen (K'1-K'9) zeigen, verbessert Impro durch Training der aufgelisteten Aspekte die Kommunikation maßgeblich.

Ich möchte hier zum besseren Verständnis eine kleine Einteilung in verschiedene Lebensbereiche vornehmen.

Die Gruppe: Impro beeinflusst natürlich auch die Interaktion in der (Impro-)Gruppe selbst. Durch Training von Fähigkeiten (K'2), die an die in Kapitel 5.4. genannten Softskills erinnern, gelingt es Improgruppen, immer mehr zusammenzuwachsen bei gleichzeitigem Zulassen individueller Eigenheiten und Verschiedenheiten. Das führt zu einem Gefühl des Aufgehoben-Seins (K'3) und gibt Sicherheit.

Familie: Die Interaktion innerhalb einer Familie kann besonders durch die trainierte Fähigkeit zuzuhören bzw. durch Humor positiv beeinflusst werden. Gerade Humor entspannt Situationen (K'1). Die gesteigerte Fähigkeit zu Akzeptanz und Annahme des Gegenübers wurde in der Beziehung mit pubertierenden Kindern von den Probandinnen/Probanden als hilfreich und positiv eingeschätzt. Eine weitere Fähigkeit, die sich – nicht nur im familiären Bereich – als wesentlich für gelungene Beziehungen herausstellt, ist das bewusste „Sich-selbst-Zurücknehmen“, um dem anderen Raum zu geben. Dazu braucht es allerdings ein stabiles Selbstwertgefühl und den Willen dazu.

Schule/Beruf: Oben Genanntes bildet auch die Basis für gelungenen Unterricht in Form von gelingenden Beziehungen zwischen Lehrer/-innen und (pubertierenden) Schüler/-innen. Wesentlich dabei ist die erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit, die dazu führt, dass die Atmosphäre in der Klasse besser aufgenommen und somit empathischer auf die im Moment vorherrschenden Bedürfnisse und Emotionen eingegangen werden kann (K'4). Hier geht es mir keinesfalls darum, die Bedürfnisse der Lehrer/-innen den Bedürfnissen der Schüler/-innen unterzuordnen, sondern um ein Wahrnehmen von beidem und ein möglichst spezifisches Ansprechen, damit mögliche Störungen oder Probleme gelöst werden können. In anderen Berufssparten, in denen es um Beziehungen zwischen Menschen geht, sind die Möglichkeiten sicher ähnlich.

Die eigene Persönlichkeit: All das wirkt sich auf die Persönlichkeit aus. Und die Persönlichkeit wirkt wiederum auf die soziale Interaktion ein – im Wechselspiel. Ganz besonders öffnet Impro das Interesse für die verschiedenen Persönlichkeitsfacetten von Menschen sowie für das Studieren von Charakteren (K'5). Das erweitert das Persönlichkeitsspektrum der „Forscher/-innen“ selbst im Ausprobieren auf der Improbühne. Durch das Feedback aus der Gruppe können so alternative Denk- und Handlungsweisen ins Eigene integriert werden.

Dabei unterstützen die „Gehobenen Emotionen“ (*Freude, Inspiration, Kreativität,...*), die laut Kast (1992) die Menschen untereinander verbinden. Alle Probandinnen/Probanden berichten davon, dass sie bewusster und offener auf Menschen zugehen (K'1).

Deshalb möchte ich zum Schluss noch einmal auf die verschiedenen Rollen verweisen, die wir im Alltag spielen und darauf, dass es die soziale Interaktion vereinfacht, wenn man weiß, in welcher Rolle man sich befindet und was diese von einem verlangt (K'7), ohne sich dabei selbst zu vergessen. Es geht um situativ angepasste, professionell dargestellte Alltagsrollen, wie ich das im Kapitel Authentizität ausgeführt habe (5.2.1.). Dazu passt das Spiel mit Status (K'9), das - bewusst eingesetzt - in allen Lebensbereichen und Ebenen der Interaktion bereichernd sein kann. Ich verweise hier auf Maike Plath (2010), die die Statuslehre speziell für die Schule aufgearbeitet hat sowie Tom Schmitt und Michael Esser (2010), die sich eher auf der Persönlichkeitsebene im Alltag, Beruf und in der Liebe damit beschäftigt haben. Das bewusste Spiel mit Status zeigt uns eine Tür in normalerweise verborgene Aktionsmuster und gesellschaftliche Strukturen, die uns ansonsten unbewusst leiten. Das Sichtbarmachen und Wahrnehmen dieser Verhaltens- und Handlungsmuster eröffnet uns einen Weg zu mehr Selbstbestimmtheit und Selbstwirksamkeit und letztendlich zu einem Mehr an Selbstachtung und Authentizität im zwischenmenschlichen Sein.

7. Zusammenfassende Reflexion

Die in den vier Kategorien zusammengetragenen Kernaussagen zeigen aus meiner Sicht sehr aussagekräftig, welche Möglichkeiten im Improvisationstheater für die Persönlichkeitsentwicklung und das Wohlbefinden Erwachsener stecken.

Wie bereits in Kapitel 4 erwähnt, war es nicht mein Anliegen, allgemeingültige (quantitative) Aussagen zu treffen. Ich wollte anhand der qualitativen Analyse Potentiale aufzeigen. Desgleichen schien es mir unmöglich, dies allumfassend und lückenlos zu tun. Gleich einer Improszene würde jemand anderes andere Schwerpunkte am Improtheater entdecken oder trotz gleichem Schwerpunkt auf andere Ergebnisse stoßen, allein, weil die Interviews anders verlaufen oder andere Persönlichkeiten mit von der Partie sind. Diese Arbeit hat also einen Improaspekt in sich – den Mut zum Imperfekten.

Es bestätigt sich meine Aussage in der Einleitung von Kapitel 4, dass Impro kein Allheilmittel ist, das für alle gleich und gleichgut wirkt. Vielmehr ist es dort von Nutzen, wo die Bereitschaft zum Wachsen gegeben ist und wo die Offenheit vorhanden ist, sich auf die Haltungen von Impro einzulassen. Insofern hat sich herausgestellt, dass Impro die Persönlichkeitsentwicklung unterstützt, es aber im Ermessen bzw. in der Definition jeder/jedes Einzelnen liegt, in welchem Ausmaß dies geschieht. Wenn Spieler/-innen sich bewusst machen, was sie mit Impro trainieren wollen, kann dies auch positiv in den Alltag einfließen. Trotzdem wird Impro auch als eine Art Auszeit betrachtet, in der man anders agieren kann und darf als im Alltag.

Für die Probandinnen/Probanden war es schwierig zu erkennen, inwieweit ihre persönliche Entwicklung durch Impro beeinflusst wurde oder ihren normalen Lauf genommen hat - und sie dort hingebacht hat, wo sie jetzt stehen. Noch dazu, wenn Impro schon länger (10-15 Jahre) ein Teil des Lebens ist. Insofern kann nicht eindeutig behauptet werden, dass es beispielsweise zu einer Verbesserung des Selbstwertgefühls durch Impro kommt. Man muss ja schon ein halbwegs stabiles

Selbstwertgefühl mitbringen, um überhaupt in einer Improgruppe trainieren oder gar auf einer Bühne spielen zu wollen. Die Qualität von Impro besteht eher darin, dass es verlangt, die Komfortzone zu verlassen. Dadurch wird Mut erarbeitet, der es auch in alltäglichen Situationen erleichtert, aus dem Gewohnten heraus zu gehen.

Es zeigte sich, dass es beinahe unmöglich ist, die Kategorien zu trennen und auf Aussagen unabhängig voneinander einzugehen.

Die explizite Frage nach der persönlichen Entwicklung der Kategorien, zum Beispiel des Selbstwertgefühls oder der Spontaneität, zeigte wenig zufriedenstellende Ergebnisse: Die Probandinnen/Probanden konnten es zumeist einfach nicht sagen.

Implizit jedoch berichteten sie von Erlebnissen, aus denen dann konkrete Aussagen gefiltert werden konnten. Es zeigen sich Veränderungen also eher in „unreflektiertem“ Verhalten, als dass man darüber Bescheid weiß.

Auch auf die Gefahr hin, mich zu wiederholen, möchte ich noch einmal betonen, dass alle Kategorien als Persönlichkeitsanteile in ständiger Wechselwirkung zueinander stehen, sich gegenseitig beeinflussen und miteinander wachsen. Es kann also nicht von einer Hauptwirkung des Impro gesprochen werden, sondern, wie ich im Titel zum Ausdruck gebracht habe, von vielen Nebenwirkungen. Fertigkeiten und Eigenschaften (Haltungen) werden entwickelt, je nachdem, worauf der Fokus gelegt wird. Und gleichzeitig werden auch andere Fähigkeiten mitentwickelt, weil keine Fähigkeit für sich alleine steht. Zum Beispiel möchte jemand kreativer (in seinen Rollen) sein. Egal, ob es sich um Alltag oder Impro handelt, benötigt es dazu zumindest ein stabiles Selbstwertgefühl sowie Selbstbestimmtheit und die Fähigkeit zu Spontaneität sowie Intuition, die im Training natürlich mitwachsen.

Natürlich geht es mir nicht darum, Impro als zweckgerichtetes Miteinander zu betrachten, das primär für die Persönlichkeitsentwicklung genutzt wird. Fernab von therapeutischen Anliegen spielen die Probandinnen/Probanden deshalb Impro, weil es ihnen einfach Spaß macht. *Wenn* man eine Hauptwirkung von Impro sucht, dann ist es wohl die Freude am Spiel.

Impro bereichert das Leben (siehe Anhang, Tabelle 5a). Es ermöglicht Veränderung durch Training von Haltungen, Verhaltensweisen und Fähigkeiten. Im Impro Trainiertes fließt in den Lebensalltag ein, zB: wird das Persönlichkeitsbild durch das Verlassen der Komfortzone nicht nur gestärkt und sicherer, sondern auch breiter und facettenreicher (Tabelle 4a). Überhaupt fördert Impro ein Gespür für Facettenreichtum, für die sogenannten „Zwischenschichten des Lebens“ und bietet die Möglichkeit, die Wohlfühlzone ständig auszuweiten. Entwicklung findet aus meiner Sicht nur im Neuen statt. Sich selbst und andere, aber auch Handlungs- und Denkweisen auf eine neue, alternative Art und Weise kennen zu lernen, erachte ich als eines der größten Potentiale von Impro.

Durchaus überraschend war für mich die große Bedeutung von Impro für die soziale Interaktion. Diese Kategorie, die ich in der Rückschau als diejenige betrachte, die sich durch alle anderen durchzieht bzw. in der alle anderen zum Ausdruck kommen, profitiert am meisten von den Haltungen und Fähigkeiten, die Impro trainiert. Hier wurden auch die größten Entwicklungsschritte berichtet. Einerseits fördert Impro die Offenheit und Kontaktfreudigkeit sowie die Freude an neuen Beziehungen. Andererseits bewirkt Impro eine Reduktion des Bedürfnisses, ständig im Mittelpunkt zu stehen und immer Recht haben zu müssen. Beides wirkt sich positiv auf die soziale Interaktion aus, wie man sich unschwer vorstellen kann.

Die Verbindung aller vier Kategorien liegt meines Erachtens in einem Ausdruck, den Csikszentmihalyi (1990) geprägt hat: dem komplexen Selbst! Ein Selbst, das als differenziertes Individuum in eine Gemeinschaft eingebunden ist. Das bedeutet für mich nicht, ständig ein Gefühl von Flow zu erleben oder immer spontan und offen zu sein, die Ratio auszuschalten und rein intuitiv zu handeln. Es bedeutet Bewusstheit: in vollem Bewusstsein der eigenen Komplexität und Vielschichtigkeit selbst zu entscheiden, ob man spontan aus „dem Bauch heraus“ handelt oder planvoll, ob man aus sich selbst heraus handelt oder sich von anderen leiten lässt, ob man kooperiert oder den Ton angibt, ob man in eine Szene hineingeht oder nicht.

Das Training im Bereich des Selbstwerts, der Emotionen, der verschiedenen (Alltags-) Rollen, der Kooperationsfähigkeit in der sozialen Interaktion und das Kennenlernen der eigenen Authentizität im Spontanen ermöglicht die Kompetenz, die es für eine hohe Lebensqualität im eingangs erwähnten subjektivistischen Sinn braucht: Selbstbestimmtheit oder einen Inneren Kompass, der uns führt (vgl. Hüther 2018).

8. Schlussfolgerungen und Ausblick

Die vorliegende Arbeit hat sich mit Persönlichkeitsentwicklung und Lebensqualität beschäftigt. Wie zu Beginn klargestellt, ist Lebensqualität ein multidimensionales und multifaktorielles Konstrukt und schwer messbar. Deshalb habe ich wichtige Faktoren für ihre Verbesserung als Kategorien bestimmt.

Wirft man einen Blick zurück auf die Grundvoraussetzungen für Improvisationstheater und vergleicht diese mit den Auswertungen in den Kategorien, so wird Folgendes klar: Impro beeinflusst die Lebensqualität Erwachsener in hohem Maße, vorausgesetzt die Spieler/-innen wollen das auch. Und ebenso hat sich die Frage zu Beginn von Kapitel 2, inwieweit es eine Übereinstimmung geben kann zwischen den Voraussetzungen für gelungenes Improtheater und denen für gelingendes Leben, für mich zu einer klaren Botschaft gewandelt: Alle Haltungen, die Impro fordert und fördert sind Haltungen, die hilfreich sind für das Selbst im alltäglichen Leben!

Impro nimmt Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung und in weiterer Folge auf die soziale Interaktion. Obwohl per se individuelles Wachstum forciert werden kann, hat diese Theaterform für mich deshalb auch gesellschaftliche Auswirkungen.

Ich denke da im Speziellen an das Schulsystem und die darin handelnden Personen. Schule wurde in dieser Arbeit immer wieder gestreift, und zwar deshalb, weil ich erstens selbst Pädagoge bin, zweitens Schüler/-innen in ihrer Schulzeit viele sie prägende Erfahrungen machen und ich drittens überzeugt bin, eine gelungene Lehrer/-innen-Schüler/-innen-Beziehung durch Haltungen, die durch Impro trainiert werden,

herstellen zu können. Zum Beispiel durch eine „*Ästhetik des Imperfekten*“ (Kap. 2), in der Fehler (oder Scheitern) als Voraussetzung für Entwicklung gesehen werden. Sowohl bei Lehrer/-innen als auch bei Schüler/-innen kann die Theaterpädagogik positive Entwicklungen fördern, wie unter anderem Maike Plath, die in einer Berliner Brennpunktschule tätig war, eindrucksvoll bewiesen hat.

Und dass die Kinder und Jugendlichen des Heute als Erwachsene des Morgen die Gesellschaft gestalten werden, ist eine logische Angelegenheit. Deshalb tritt ja auch die Neurobiologie (Hüther, Spitzer, Bauer) dafür ein, die Theaterpädagogik fest in der Schule zu verankern. Die Haltungen von Impro aus der Perspektive der Lehrpersonen wirken sich jedenfalls positiv auf den Unterricht aus (siehe Tabelle 5a). Wie Hüther klargestellt hat, geht es in unserer Zeit weniger um ein Vermitteln von reinem Wissen, als um ein Festigen der Persönlichkeit und ein Gefühl der eigenen Würde und des eigenen Wertes (Hüther 2018). Es geht um *Ambiguität*, das Zulassen von Widersprüchen, um *Toleranz*, das Zulassen von anderen Denk- und Seinsformen, um *Selbstbewusstsein*, das Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen und um *Selbstwirksamkeit*, das Wissen um die Bedeutung der eigenen Handlungen im gesellschaftlichen Kontext (siehe Umweltproblematik oder Flüchtlingsproblematik).

Bildung muss aus meiner Sicht Fähigkeiten, Werte und Haltungen vermitteln, weniger reines Wissen. Mit den Haltungen von Improvisationstheater ist man meiner Ansicht nach gut gerüstet, aktiv Anteil an der Gesellschaft zu nehmen, ohne sich selbst dabei zu vergessen.

Das bisher Geschriebene zeigt für mich, wenn auch oft nur im Subtext, dass diese Werte, insbesondere Spontaneität, Authentizität, Intuition und das Annehmen, was ist, eine Bereicherung für den Schulalltag sein können (und sind).

Schule und Lehrer/-innen müssten sich nur trauen, sich diesen Werten zu öffnen, dann könnte diese Institution zu einem offenen, die Selbstwirksamkeit und Würde der Schüler/-innen stärkenden Ort reifen, aus der Schüler/-innen wie Lehrer/-innen gestärkt, selbstsicher, freudvoll, mutig und offen dafür, Neues zu lernen herausgehen.

Dazu bedarf es keiner großartigen Systemänderung von oben, sondern lediglich die Bereitschaft, diese Werte zu leben.

Zum einen sollte das in der Schule mittels Theaterpädagogik als fixen Bestandteil des Curriculums passieren. Zum anderen braucht es meiner Meinung nach in der Ausbildung von Lehrer/-innen mehr von diesen Haltungen.

Ich möchte noch einmal klarstellen, dass ich Impro nicht als alleinige Lösung betrachte, die persönliche sowie gesellschaftliche Probleme mit einem Fingerschnippen lösen kann. Es geht immer auch darum, inwieweit man als erwachsene Person bereit ist, sich auf Entwicklung einzulassen. Obwohl Impro im therapeutischen Bereich (Psychodrama) eingesetzt werden kann, ist es für mich keine Therapieform bei psychischen Erkrankungen. Ich würde mich davor hüten, als Theaterpädagoge ohne professionellen Hintergrund Improtheater als Ersatz für eine Therapie anzubieten.

In dieser Arbeit wollte ich einen Überblick schaffen über für mich wesentliche Aspekte der Persönlichkeit. Den Einwand, dass die Kategorien zu umfassend gewählt sind und deshalb nur unzureichend untersucht worden sind, kann ich vorwegnehmen. Es wäre daher ein lohnenswertes Unterfangen, sich eingehender mit den jeweiligen Kategorien und deren Verknüpfung mit Improvisationstheater zu befassen.

Abschließend ein Zitat aus einem Interview (Tabelle 5a): *„Meine Frau sagt immer, geh Impro spielen, das tut dir gut!“*

9. Quellennachweis

9.1. Literaturverzeichnis

Bauer, Joachim (2007): Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern. 10. Auflage 2008. Wilhelm Heyne Verlag, München

Bauer, Joachim (2005 und 2015): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. 26. Auflage 2016. Wilhelm Heyne Verlag, München

Branden, Nathaniel (1994): Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls. Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst. 11. Auflage 2019. Piper Verlag, München

Csikszentmihalyi, Mihaly (1990): Flow. Das Geheimnis des Glücks. 13. Auflage 2007. Klett-Cotta, Stuttgart

Diaz, Marcelo (2015): Die Kunst der Regie. Methodische Ansätze für den Aufbau einer Inszenierung. Fahnauer Verlag, Dresden

Gigerenzer, Gerd (2008): Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition. 15. Auflage. Wilhelm Goldmann Verlag, München

Goffman, Erving (1959): Wir alle spielen Theater. Die Selbstdarstellung im Alltag. 18. Auflage 2019. Piper Verlag, München

Hüther, Gerald (2011): Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher. 6. Auflage 2011. Fischer Verlag, Frankfurt am Main

Hüther, Gerald (2018): Würde. Was uns stark macht – als einzelne und als Gesellschaft. 3. Auflage. Pantheon Verlag, München.

Johnstone, Keith (1979, 1981): Improvisation und Theater. Dreizehnte Auflage 2016. Alexander Verlag, Berlin

Johnstone, Keith (1996, 1997): Theaterspiele. Spontaneität, Improvisation und Theatersport. 10. Auflage 2016. Alexander Verlag, Berlin

Kahneman, Daniel (2011): Schnelles Denken, langsames Denken. 15. Auflage. Siedler Verlag, München

Kast, Verena (1992): Freude – Inspiration – Hoffnung. 6. Auflage 2013. Patmos Verlag, Ostfildern

Nachmanovitch, Stephen (1990): Free play. Improvisation in life and art. Jeremy P. Tarcher/Penguin, New York

Plath, Maike (2010): „Spielend“ unterrichten und Kommunikation gestalten. Mit schauspielerischen Mitteln für Unterricht begeistern. 2.Auflage 2015. Beltz Verlag, Weinheim und Basel

Plath, Maike (2009): Biografisches Theater in der Schule. Mit Jugendlichen inszenieren: Darstellendes Spiel in der Sekundarstufe. Beltz Verlag, Weinheim und Basel

Richter, Dan (2018): Improvisationstheater. Band 1: Die Grundlagen. Verlag Theater der Zeit, Berlin

Richter, Dan: Vierzehn Weisheiten für Improspieler. Books on Demand, Norderstedt

Rosenberg, Marshall B. (2003): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 8. Auflage 2009. Junfermann, Paderborn

Satir, Virginia (1988): Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis. 7. Auflage 2004. Junfermann, Paderborn

Satir, Virginia; Engländer-Golden, Paula (1994): Sei direkt. Der Weg zur freien Entscheidung. 4. Auflage 2009. Junfermann, Paderborn

Schäfer, Jürgen: Wir können auch anders. Planlos erfolgreich. In GEO 11/2016. Die Welt mit anderen Augen sehen. Gruner und Jahr GmbH&CoKG, Hamburg

Schilling, Erik (2020): Authentizität. Karriere einer Sehnsucht. Verlag C.H. Beck, München

Schmitt, Tom; Esser, Michael (2010): Statusspiele. Wie ich in jeder Situation die Oberhand behalte. 9. Auflage 2016. Fischer Verlag, Frankfurt am Main

Spitzer, Manfred (2006): Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. 1. Auflage. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg

Spolin, Viola (1963, 1983): Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater. 6. Auflage 2002. Junfermann, Paderborn

Vlcek, Radim: Workshop Improvisationstheater. Übungs- und Spielesammlung für Theaterarbeit, Ausdrucksfindung und Gruppendynamik. 8. Auflage 2013. Auer Verlag

Wolf, Andreas (2013): Spontan sein. Improvisation als Lebenskunst. 3. Auflage 2017. ComTeammedia, Gmund

9.2. Internetquellen

Quittan, M: Lebensqualität. In Fialka-Moser: Kompendium der Physikalischen Medizin und Rehabilitation, Springer Verlag Wien, 2001

Renneberg, Babette, Lippke Sonia: Lebensqualität. In Renneberg, Hammelstein (Hrsg.): Gesundheitspsychologie, Springer Medizin Verlag Heidelberg 2006

www.brockhaus.de

www.minimed.at

www.soziologieheutenews.wordpress.com

www.therapie.de

www.wikipedia.org

9.3. Lexika

Kluge. Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. 24. Auflage 2002 (bearbeitet von Elmar Seebold). De Gruyter, Berlin

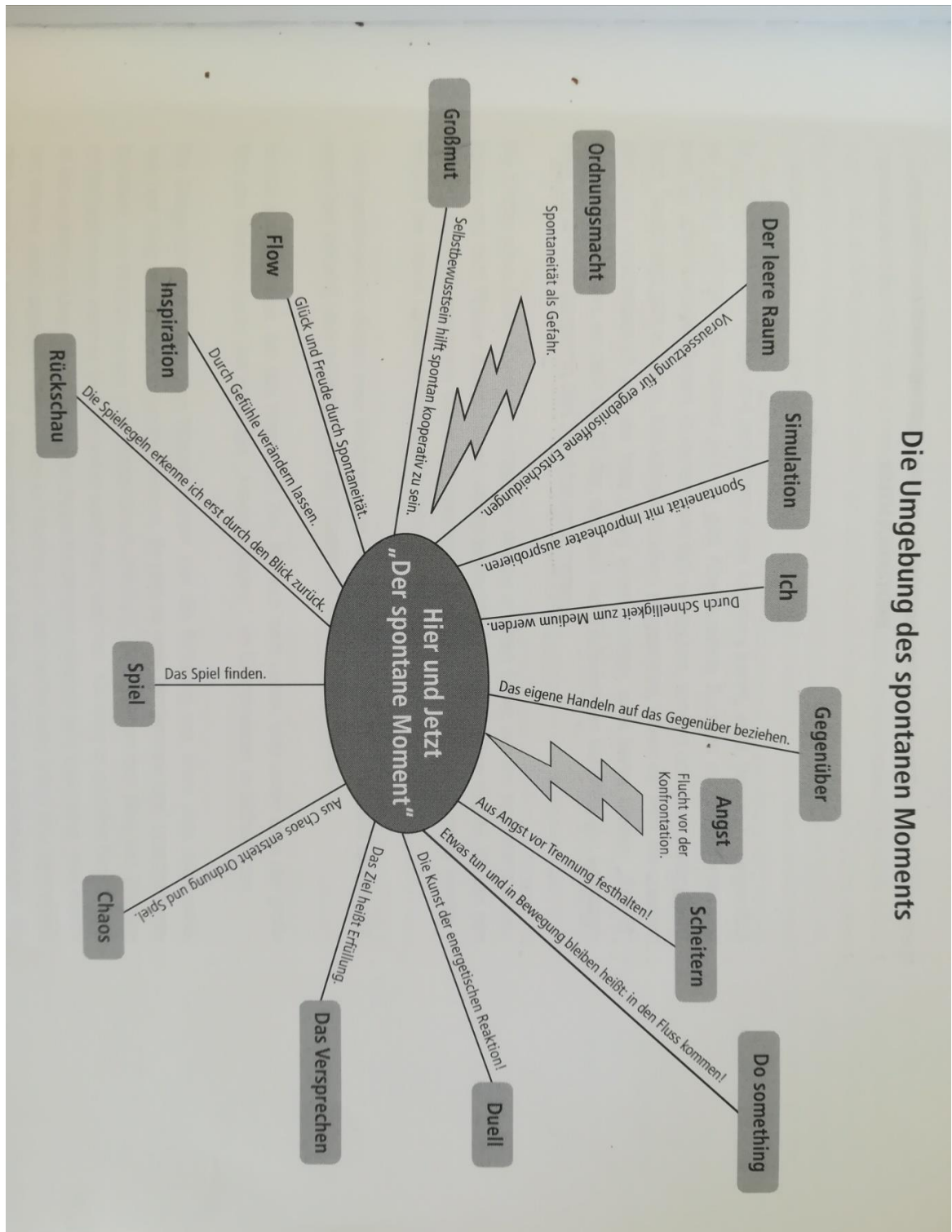
Reallexikon der deutschen Literaturwissenschaft. Band I – III, 2007. De Gruyter, Berlin

Wilpert, Gero von: Sachwörterbuch der Literatur. 8. Auflage 2001, Alfred Körner Verlag, Stuttgart

10. Anhang

10.1. Abbildungen

Abb.1 der spontane Moment (aus Wolf 2013)



10.2. Tabellen

10.2.1. Auswertungen der Interviews – zweiter Durchgang (1a-5a)

Tabelle 1a

Kategorie: Wie wirkt sich Improtheater auf das Selbstwertgefühl aus (Selbstachtung, Selbstwirksamkeit, Resilienz)?				
Fall	Kat.		Generalisierung	Reduktion
J	K1	Improvisationstheater hat positive Auswirkungen auf folgende Eigenschaften: <ul style="list-style-type: none"> • Selbstbewusstsein • Selbstwirksamkeit • Selbstachtung • Selbstsicherheit • Gelassenheit 	Positive Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl	<p>K'1: Eine Verbesserung des Selbstwertgefühls ist <u>nicht zwangsläufig</u> mit Impro in Verbindung zu bringen!</p> <p>K'2: Trotzdem hat Impro generell positive Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl, insbesondere auf folgende Persönlichkeitsmerkmale und Eigenschaften:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstbewusstsein • Selbstwirksamkeit • Selbstachtung • Selbstsicherheit • Selbstvertrauen • Selbstreflexion • Gelassenheit • Mut <p>K'3: Durch Impro kommt es zu einer Verbesserung des Gefühls der Selbstwirksamkeit sowie – bestimmtheit. Das wiederum erhöht das Gefühl der persönlichen Freiheit.</p> <p>K'4: Impro führt zu einer Verminderung der Angst vor unbekanntem Situationen und fördert die Zivilcourage.</p> <p>K'5: Impro erhöht die Stressresistenz und reduziert Stress durch die Stärkung von Selbstvertrauen und Gelassenheit sowie das Ausschalten (Flucht) des Alltags.</p> <p>K'6: Impro führt zu verbesserter Resilienz.</p> <p>K'7: Impro verringert soziale Ängste und erhöht das Gefühl von Mut sowie Lebendigkeit.</p> <p>K'8: Impro fördert folgende</p>
J	K2	Durch Improtraining kann die Selbstwirksamkeit verbessert werden	Verbesserung des Selbstwirksamkeitsgefühls	
J	K3	Durch Improtraining hat man weniger Angst vor unbekanntem Situationen	Verminderung von Angst vor unbekanntem Situationen	
J	K4	Improtraining erhöht die Selbstachtung	Erhöhung der Selbstachtung	
J	K5	Improtraining erhöht die Stressresistenz und die Resilienz	Erhöhung der Stressresistenz und Resilienz (energetischer Schutzschild)	
J	K6	Improtraining vermindert die Angst davor, <ul style="list-style-type: none"> • nicht gut dazustehen, • wie man auf andere wirkt 	Verminderung folgender sozialer Ängste: <ul style="list-style-type: none"> • nicht gut dazustehen, • wie man auf andere wirkt 	
J	K7	Improtraining fördert die Haltung, dass jede Erfahrung eine Bereicherung ist und das persönliche Wachstum fördert	Förderung einer Haltung, die jede Erfahrung, auch ein Scheitern, als Bereicherung für persönliches Wachstum sieht	
Ba	K8	Impro ermöglicht positiv besetzte Flucht vom Alltag, dadurch verringert sich der Stress	Flucht vom Alltag, dadurch Stressreduktion	
Ba	K9	Improtraining fördert die Haltung, dass das Scheitern zum Leben gehört und kein Problem ist.		
Ba	K10	Impro erhöht die Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber	Vermehrte Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber und verbesserte Selbstreflexion	
Ba	K11	In Tabelle 5a verschoben!		
Ba	K12	Ein erhöhtes Freiheitsgefühl wird durch die vermehrte Selbstbestimmtheit erreicht	Die vermehrte Selbstbestimmtheit erhöht das persönliche Freiheitsgefühl	
Ba	K13	Improtraining fördert die Gelassenheit	Förderung von Gelassenheit	
Ba	K14	Impro erhöht das Selbstvertrauen	Erhöhung von Selbstvertrauen	
Ba	K15	Improtraining vermindert die Angst vor sozialen Kontakten		
Ba	K16	Improtraining erhöht den		

		Selbstwert		<p>Haltungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede Erfahrung (Scheitern, Fehler, Schwächen) ist eine Bereicherung für die persönliche Entwicklung. • Humor ist eine Stütze und Problemlösungsstrategie im Leben. <p>K'9: Impro verbessert die Problemlösungskompetenz – insb. durch die Fähigkeit zur Außensicht und der verbesserten Handlungskompetenz.</p> <p>K'10: Impro verbessert die Fähigkeit zur Selbstreflexion.</p>
Bi	K17	Improspieler/-innen sind bessere Problemlöser/-innen	Verbesserung der Problemlösungskompetenz	
Bi	K18	Improspielen erhöht die Resilienz und baut einen schützenden Energieschild auf		
Bi	K19	Impro stärkt die Zivilcourage	Stärkung der Zivilcourage	
Bi	K20	Handlungskompetenz wird in den Alltag mitgenommen	Handlungskompetenz wird in den Alltag mitgenommen	
P	K21	Trotz Stärkung desselben ist der Selbstwert nicht unbedingt mit Improtheater in Verbindung zu bringen	Eine Erhöhung des Selbstwertgefühls ist nicht zwangsläufig mit Improtheater in Verbindung zu bringen	
P	K22	Improtheater macht Spaß, ist ein Weg zum Humor und dieser ist eine Stütze im Leben	Förderung von Humor als Stütze des Lebens	
P	K23	Improtraining erhöht die Fähigkeit, Fehler und Schwächen einzugestehen	Verbesserung der Fähigkeit, Fehler und Schwächen einzugestehen.	
P	K24	Improtheater erhöht die Selbstreflexion		
S	K25	Das Leben weniger ernst zu nehmen, wird als Bereicherung empfunden, auch als Strategie, um mit Problemen umzugehen	Weniger Ernsthaftigkeit als Problemlösungsstrategie und als Bereicherung des Lebens	
S	K26	Durch Improtraining kann man unbekannte Situationen besser meistern	Erhöhte Fähigkeit unbekannte Situationen zu meistern	
S	K27	Improtraining erhöht Mut und Lebendigkeit	Förderung von Mut und Lebendigkeit	
S	K28	Improtraining ermöglicht eine verbesserte Außensicht auf die Dinge	Verbesserung der Außensicht auf die Dinge	

Tabelle 2a

Kategorie 2: Wirkt sich Improtheater auf spontanes, intuitives und authentisches Verhalten im Alltag aus?				
Fall	Kat.		Generalisierung	Reduktion
J	K1	Impro fördert spontanes, intuitives und authentisches Reagieren und Verhalten.	Förderung von spontanem, intuitivem und authentischem Verhalten	<p>K'1: Als Voraussetzung für Impro gelten Spontaneität und (Situations-) Flexibilität. Beides wird gleichzeitig durch Impro trainiert. Durch Impro trainiertes (intuitives) Verhalten wird aber nicht zwangsläufig in den Alltag übertragen.</p> <p>K'2: Impro wirkt sich positiv auf spontanes, intuitives und authentisches Verhalten aus. Das zeigt sich insbesondere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei (spontanen) Reden vor Publikum. • in der Fähigkeit, sich (spontan) auf etwas einzulassen – Ja sagen! • in bereitwilligerem
J	K2	Impro vermindert Verunsicherung in unbekanntem Situationen.		
J	K3	Impro fordert von den Spielerinnen/Spielern Spontaneität.	Spontaneität und Flexibilität sind Voraussetzungen für Impro.	
J	K4	Impro fördert die Fähigkeit, spontane und authentische Reden vor Publikum zu halten.	Verbesserung der Fähigkeit, spontane Reden vor Publikum authentisch zu halten.	
J	K5	Impro trainiert Situationsflexibilität und verbessert die spontane Reaktion auf Unvorhergesehenes.	Training von (Situations-)Flexibilität. Verbesserung der Qualität von spontanen Reaktionen auf Unvorhergesehenes.	
J	K6	Impro verbessert spontanes Interagieren mit sowie Eingehen auf Menschen.	Verbesserung von Interaktions- und Empathiefähigkeit.	

J	K7	Impro fördert intuitives und spontanes Verhalten im Sinne von „Sich-auf-etwas-Einlassen“ (Ja sagen).	Verbesserung der Fähigkeit, sich spontan auf etwas einzulassen – Ja sagen!	<p>Agieren aus dem Moment heraus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • im Verhalten von Lehrer/-innen im Unterricht. • in der Förderung der Schlagfertigkeit. • in der Reaktion auf Unvorhergesehenes. • in der verbesserten Interaktions- und Empathiefähigkeit. <p>K'3: Impro erleichtert das Loslassen vorgefertigter Lebensentwürfe oder Tagesabläufe und fördert die Offenheit für Neues - auch für neue Denkmuster.</p> <p>K'4: Impro unterstützt authentisches Verhalten im Alltag, auch gegen Widerstand.</p> <p>K'5: Intuitives Handeln und Flexibilität können auch belastend sein.</p> <p>K'6: Spontaneität wird als positiv empfunden und kann im Alltag zu mehr Spaß und Freude, Lebendigkeit und zu einer Bereicherung des Lebens führen.</p> <p>K'7: Impro fördert das authentische Darstellen verschiedener Rollen des Alltags.</p> <p>K'8: Intuitives und spontanes Verhalten einer Lehrperson führt zu verbesserten Beziehungen zu Schüler/-innen.</p>
J	K8	Impro fördert das Loslassen vorgefertigter Lebensentwürfe oder Tagesabläufe und das Agieren aus dem Moment heraus.	Erleichtertes Loslassen vorgefertigter Lebensentwürfe oder Tagesabläufe. Erleichtertes Agieren aus dem Moment heraus.	
Ba	K9	Impro fördert das spontane Agieren aus Lust am Spiel und aus Freude an Irritationen heraus.		
Ba	K10	Impro fördert authentisches Verhalten im Alltag, unterstützt das „So-sein-wie-man-im-Moment-Ist“.	Unterstützung bei authentischem Verhalten im Alltag, auch gegen Widerstand (Mut, zu sich zu stehen).	
Ba	K11	Impro fördert die Offenheit für Neues.		
Bi	K12	Impro fördert die Offenheit, sich auf den Moment einzulassen.	Förderung der Offenheit für Neues und der Fähigkeit, sich auf den Moment einzulassen.	
Bi	K13	Impro kann den Mut fördern, spontan und authentisch zu agieren und zu sich zu stehen.		
Bi	K14	Impro verlangt von den Spielerinnen/Spielern Flexibilität und Spontaneität.		
Bi	K15	Impro fördert spontan intuitives Handeln und Flexibilität - das kann manchmal auch zu Belastungen führen.	Intuitives Handeln und Flexibilität können auch als belastend empfunden werden.	
P	K16	Spontaneität wird als positiv empfunden.	Spontaneität wird als positiv empfunden.	
P	K17	Intuitives, spontanes Verhalten im Unterricht fördert die Beziehung zwischen Lehrer/-innen und Schüler/-innen.	Verbesserte Beziehung zu Schüler/-innen durch intuitives und spontanes Verhalten der Lehrperson.	
P	K18	Impro hat Einfluss auf intuitives, spontanes Verhalten im Unterricht.	Positiver Einfluss auf intuitives, spontanes Verhalten im Unterricht.	
P	K19	Impro fördert das authentische Darstellen verschiedener Rollen.	Förderung von authentischem Darstellen verschiedener alltäglicher Rollen.	
P	K20	Authentizität ist für die soziale Interaktion wichtig.		
P	K21	Impro verlangt intuitives Verhalten, das wird nicht unbedingt in den Alltag übertragen.	Intuitives Verhalten wird nicht zwangsläufig in den Alltag übertragen.	
P	K22	Spontaneität im Alltag kann zu mehr Spaß und Freude, Lebendigkeit und zu einer Bereicherung des Lebens führen.	Spontaneität im Alltag kann zu mehr Spaß und Freude, Lebendigkeit und zu einer Bereicherung des Lebens führen.	

S	K23	Impro fordert das Gehirn in anderer als der gewohnten strukturierten Denkform.	Training von alternativen Denkformen und –weisen. (In Tabelle 5a verschoben)
S	K24	Impro fördert die Schlagfertigkeit.	Förderung von Schlagfertigkeit.
S	K25	Im Impro heißt Authentizität: gut spielen.	
S	K26	Impro fördert Empathie.	

Tabelle 3a

Kategorie 3: Wie wirkt sich Improtheater auf das Empfinden von Freude, Inspiration und Kreativität aus?				
Fall	Kat.		Generalisierung	Reduktion
J	K1	Impro ermöglicht, (auf lustvolle und lustige Weise) Rollen auszuprobieren. Dadurch kann man sich in sie hinein fühlen und die entsprechende Alltagsrolle nachempfinden.	Im Improtraining kann man sich durch lustvolles Ausprobieren besser in verschiedene Alltagsrollen hineinfühlen und sie nachempfinden. Dadurch wird der Alltag verständlicher.	<p>K'1: Prinzipiell ist es nicht sicher, ob Impro wesentliche Auswirkungen auf das Flow-Gefühl und die Kreativität im Alltag hat. Impro wirkt sich aber positiv auf das Erkennen bzw. Erfahren von beidem aus und fördert speziell kreative Denkweisen (out of the box,) - besonders in der Gruppe.</p> <p>K'2: Impro fördert ein lustvolles, spielerisches Ausprobieren verschiedener Rollen und Szenen. Dadurch wird</p> <ul style="list-style-type: none"> • auch der Alltag verständlicher. • die Lust zum Spiel angeregt. • der Spaßfaktor im Alltag erhöht; zB. zw. Lehrer/-innen und Schüler/-innen, zw. Partnerin/Partner (Familie). • die Sichtweise auf alltägliche Probleme relativiert. • Traurigkeit reduziert. <p>K'3: Impro macht Spaß, fördert die Fähigkeit zu Humor und Lachen und wirkt sich generell positiv auf das Empfinden von freudvollen Emotionen aus. Die Freiheit, zu spielen oder nicht zu spielen, führt zu einem Gefühl der Erleichterung. Spiel (auch im Alltag) darf nicht zu einer Verpflichtung werden.</p>
	K2	Improtechniken bzw. spontane Improspiele fördern den Spaßfaktor im Alltag! Beispiele: <ul style="list-style-type: none"> • In der Schule (Beziehung zw. Lehrer/-innen und Schüler/-innen). • Zu Hause mit der Familie bzw. der Partnerin/ dem Partner. 	Improtechniken und -spiele fördern den Spaßfaktor im Alltag! Beispiele: <ul style="list-style-type: none"> • Beziehung zw. Lehrer/-innen und Schüler/-innen. • Familie bzw. Partnerin/Partner. 	
J	K3	Impro fördert den bewussten Umgang mit Gestik und Mimik.	Impro fördert den bewussten Umgang mit Gestik und Mimik. (in Tabelle 4 a verschoben)	
J	K4	Bewusste Begegnungen und Beziehungen, die durch die trainierte Offenheit gefördert werden, können Glücksgefühle erzeugen.	Bewusste Begegnungen und Beziehungen können Glücksgefühle erzeugen. Impro trainiert die Offenheit dazu.	
J	K5	Kreativität ist außerhalb von Impro schwer fühl- bzw. erkennbar.		
J	K6	Die durch Impro trainierte Lockerheit sorgt für mehr Kreativität.	Kreativität entsteht einerseits durch Lockerheit, andererseits in der Reaktion auf Unvorhergesehenes. Impro trainiert beides.	
J	K7	Ein kreativer Prozess entsteht, wenn etwas Unvorhergesehenes eintritt.		
J	K8	Es ist unsicher, ob Impro das Flowgefühl im Alltag wesentlich beeinflusst. Die Fähigkeit, Flow zu erkennen nimmt man aber in den Alltag mit.	Es ist unsicher, ob Impro das Flowgefühl und die Kreativität im Alltag wesentlich beeinflusst.	
J	K9	Improspieler/-innen empfinden bis zu zwei Tage nach einem Training in ihrem Alltag einen erhöhten Energielevel, mehr	Impro erhöht den Energielevel und führt zu mehr Beschwingtheit, Lockerheit, Gelassenheit und zu besserer	

		Beschwingtheit, Lockerheit, Gelassenheit und bessere Laune.	Laune – bis zu zwei Tage nach dem Training.	<p>K'4: Impro erhöht den Energielevel und führt zu mehr Beschwingtheit, Lockerheit, Gelassenheit und zu besserer Laune – bis zu zwei Tage nach dem Training.</p> <p>K'5: Impro trainiert</p> <ul style="list-style-type: none"> • das Verlassen der Komfortzone als Basis für das Empfinden von Flow. • Lockerheit und Reaktionsfähigkeit auf Unvorhergesehenes als Basis für Kreativität. • Offenheit als Basis für bewusste Begegnungen und Beziehungen, die wiederum Glücksgefühle ermöglichen (Tab. 4).
Ba	K10	Die unbegrenzten spielerischen Möglichkeiten machen Lust aufs Spiel und Freude.	Impro macht durch die unbegrenzten spielerischen Möglichkeiten Lust aufs Spiel.	
Ba	K11	Die Freiheit, zu spielen oder nicht zu spielen, gibt einem ein Gefühl von Erleichterung.	Impro bietet die Freiheit, zu spielen oder nicht zu spielen (Gefühl der Erleichterung) und darf nicht zu einer Verpflichtung werden.	
Ba	K12	Impro schafft die Möglichkeit zum Ausprobieren, dadurch wird auch der Alltag verständlicher und leichter zu meistern.		
Bi	K13	Impro fördert die Kreativität durch den Schlagabtausch in der Gruppe (im Spiel).	Impro fördert Kreativität bzw. kreative Denkweisen (out-of-the-box, Schlagabtausch, Gruppe)	
Bi	K14	Impro fördert kreative Denkweisen (out-of-the-box).		
Bi	K15	Inspiration für Impro kommt aus der Gruppe oder aus dem Alltag. Aber auch Impro wirkt inspirierend in den Alltag hinein (Wechselwirkung).	Es kommt zur gegenseitigen Inspiration Alltag/Impro (Wechselwirkung).	
P	K16	Impro wirkt sich positiv auf das Empfinden von freudvollen Emotionen aus und macht einfach Spaß. Die gemeinsame Freude am Spielen wird als sehr positiv empfunden.	Impro wirkt sich positiv auf das Empfinden von freudvollen Emotionen aus und macht einfach Spaß.	
P	K17	Impro fördert die Fähigkeit zu Humor und Lachen. Dies ist bereichernd für soziale Beziehungen bzw. entspannt Situationen (Zitat: Humor sind die Blumen im Garten des Lebens).	Impro fördert die Fähigkeit zu Humor und Lachen. Dies ist bereichernd für soziale Beziehungen bzw. entspannt Situationen. (in Tabelle 4a verschoben)	
P	K18	Impro beeinflusst eine positive Sichtweise auf das Leben und macht Begeisterung und Lebensfreude spürbar.	Impro führt zu einer positiveren Sichtweise auf das Leben und macht Begeisterung und Lebensfreude spürbar.	
P	K19	Es sollte nie zu einer Verpflichtung zum Spiel kommen!		
S	K20	Impro fördert das Verlassen der Komfortzone, das erhöht die Spannung, erweitert das Denkspektrum und führt zu einem Flowgefühl.	Impro fördert das Verlassen der Komfortzone, das erhöht die Spannung, erweitert das Denkspektrum und führt zu einem Flowgefühl.	
S	K21	Flow macht Freude und bedeutet, dass etwas gut läuft, gut gelaufen ist oder man etwas gemeistert hat – im Impro wie im Alltag. Dieses Gefühl kann im Alltag auch länger andauern und ist in der Rückschau erkennbar.	Flow im Alltag kann auch länger andauern (oft auch erst in der Rückschau erkennbar)	
S	K22	Impro fördert die Beurteilung	Impro relativiert die Sichtweise	
				<p>K'6: Impro und Alltag inspirieren sich gegenseitig.</p> <p>K'7: Impro fördert das emotionale Empfinden und erweitert das emotionale Spektrum– dadurch ist man auch offener für negative Emotionen.</p> <p>K'8 Insgesamt führt Impro zu einer positiveren Sichtweise auf das Leben und macht Begeisterung und Lebensfreude spürbar.</p>

		von Szenen des Lebens – setzt sie in Relation – und reduziert das Gefühl von Traurigkeit.	auf alltägliche Probleme und reduziert so negative Emotionen (zB Traurigkeit).	
S	K23	Impro fördert das emotionale Empfinden und erweitert das emotionale Spektrum– dadurch ist man auch offener für negative Emotionen.	Impro fördert das emotionale Empfinden und erweitert das emotionale Spektrum– dadurch ist man auch offener für negative Emotionen.	
J/Bi	K24	Impro beeinflusst möglicherweise das Gefühl von Flow auch im Alltag und wirkt sich positiv auf das Erkennen von Flow-Situationen in der sozialen Interaktion aus.	Impro wirkt sich positiv auf das Erkennen von Flow-Situationen in der sozialen Interaktion aus.	

Tabelle 4a

Kategorie 4: Wie wirkt sich Improtheater auf die soziale Interaktion aus?				
Fall	Kat.		Generalisierung	Reduktion
J	K3	Impro fördert den bewussten Umgang mit Gestik und Mimik. (aus Tabelle 3a verschoben)	Impro fördert den bewussten Umgang mit Gestik und Mimik.	<p>K'1: Impro wirkt sich generell positiv auf die soziale Interaktion aus und fördert u.a. diesbezüglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> den bewussten Umgang (Einsatz und Beobachten) von Gestik und Mimik, Humor und Zuhören als Bereicherung und Möglichkeit, Situationen zu entspannen (insb. Kinder/Schule), das Interesse an Menschen und Figuren in alltäglichen Situationen, die Resilienz gegenüber verbalen Angriffen (alle handeln aus ihren momentanen Rollen und Möglichkeiten heraus), die Fähigkeit, spontan mit Menschen in Beziehung zu kommen, die Akzeptanz und das Annehmen des Gegenüber (inkl. individueller Eigenheiten), sich selbst zurückzunehmen, um anderen Raum zu geben (insb. Pubertät, Schule), das Einschätzen zukünftiger Situationen und die Außensicht auf
P	K17	Impro fördert die Fähigkeit zu Humor und Lachen. Dies ist bereichernd für soziale Beziehungen bzw. entspannt Situationen. (aus Tabelle 3a verschoben)	Humor und Zuhören bereichern soziale Beziehungen bzw. entspannen Situationen, insbesondere bei Kindern (Schule).	
J	K1	Impro trainiert, stärkt und verbessert folgende Fähigkeiten: Aufmerksamkeit, Beobachten, Sich Hinwenden, Empathie, Zuschauen, Wahrnehmung.	Impro beeinflusst den Umgang mit Menschen, indem folgende Fähigkeiten gestärkt werden: Aufmerksamkeit, Beobachten, Sich Hinwenden, Empathie, Zuschauen, Wahrnehmung.	
J	K2	Impro bietet sozialen Kontakt von Menschen mit ähnlichen Interessen und eine gemeinsame Aktivität. Die Freude am gemeinsamen Spiel wird als sehr positiv empfunden.	Der soziale Kontakt mit Gleichgesinnten und die gemeinsame Freude am Spiel wird als sehr positiv empfunden – aufgehoben sein.	
J	K3	Impro beeinflusst die Art der Zuwendung zu Menschen – siehe K1		
J	K4	Impro fördert das Interesse für alltägliche Situationen.	Impro fördert das Interesse an Menschen und Figuren in alltäglichen Situationen.	
J	K5	Durch Impro steigt das Interesse an Menschen und Figuren.		
J	K6	Angriffe werden nicht persönlich genommen, da Angreifer/-innen auch aus ihren Rollen und Möglichkeiten heraus handeln, die situativ unterschiedlich sein können.	Impro fördert die Resilienz gegenüber verbalen Angriffen, da alle aus ihren momentanen Rollen und Möglichkeiten heraus handeln.	
J	K7	Die Fähigkeit, spontan mit Menschen in Beziehung zu kommen, wird durch Impro gefördert.	Impro fördert die Fähigkeit, spontan mit Menschen in Beziehung zu kommen.	

J	K8	Feedback fördert die persönliche Entwicklung.	Feedback fördert die persönliche Entwicklung.	<p>die Dinge,</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Kommunikationsfähigkeit sowie • die Haltung, nicht immer Recht haben zu müssen. <p>K'2: Folgende Fähigkeiten werden durch Impro gestärkt: Aufmerksamkeit, Beobachtungsgabe, Sich Hinwenden, Empathie, Wahrnehmung (selbst/fremd), Akzeptanz, Toleranz, Offenheit, Fehler eingestehen, Zuhören.</p> <p>K'3: Als sehr positiv wird Folgendes empfunden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • der soziale Kontakt mit Gleichgesinnten und die gemeinsame Freude am Spiel, • das Aufgehoben-Sein in einer Gruppe, • das gemeinsame Problemlösen, • die gemeinsame Aktivität, • die Möglichkeit, die Stimmung zu verbessern (spontaner Humor, Spaß machen,...). <p>K'4: Impro unterstützt die Wahrnehmung der Atmosphäre in einer Klasse.</p> <p>K'5: Impro erweitert das eigene Persönlichkeitsspektrum auch</p> <ul style="list-style-type: none"> • durch das tiefere Interesse an Persönlichkeitsfacetten anderer und • das Studieren von Charakteren (fiktiv wie real) • sowie das Feedback aus der Gruppe. <p>K'6: Offenheit und Konzentration auf das Gegenüber können auch negative Auswirkungen haben.</p>
Ba	K9	In der Gruppe fühlt man sich aufgehoben.		
Ba	K10	Impro fördert und fordert duales Gewahrsein, dh, einerseits sich selbst, andererseits das Gegenüber gut wahrzunehmen (Vorteil des Impro).	Impro fördert die Fähigkeit, einerseits sich selbst, andererseits das Gegenüber gut wahrzunehmen.	
Ba	K11	Schon im Vorhinein etwas abzulehnen, kann durch Improtraining aufgeweicht werden.		
Ba	K12	Die Akzeptanz des Gegenüber inklusive individueller Eigenheiten führt zu verbesserter Kommunikation und verbesserten Beziehungen.	Die Akzeptanz und das Annehmen des Gegenüber inklusive individueller Eigenheiten führt zu verbesserter Kommunikation und verbesserten Beziehungen.	
Ba	K13	Im Impro lernt man, nicht immer Recht haben zu müssen und andere nicht abzuwerten, sondern sie anzunehmen – wertfreies Denken.	Impro fördert die Haltung, nicht immer Recht haben zu müssen.	
Ba	K14	Es kann wertvoll sein, manchmal nichts zu sagen (Impro wie auch Alltag).	Impro verbessert die Fähigkeit zuzuhören.	
Bi	K15	Die Wahrnehmungsfähigkeit im Sinne von „Körpersprache des Gegenüber erkennen“ erhöht sich.	Impro fördert das Wahrnehmen von Gestik und Mimik.	
Bi	K16	Im Unterricht wird mehr auf die Atmosphäre in der Klasse geachtet, nicht nur ein Programm abgespult.	Impro unterstützt die Wahrnehmung der Atmosphäre in der Klasse.	
Bi	K17	Impro verbessert die Qualität der Kommunikation und fördert das Aufeinander-Zugehen.		
Bi	K18	Die Offenheit und die Konzentration auf das Gegenüber wird nicht nur als positiv empfunden.	Offenheit und Konzentration auf das Gegenüber können auch negative Auswirkungen haben.	
Bi	K19	Durch Impro wird die Persönlichkeit breiter, die Toleranz und Akzeptanz anderen gegenüber wird größer.	Impro erweitert das Persönlichkeitsspektrum, ua auch Toleranz und Akzeptanz.	
Bi	K20	Es entsteht ein prinzipielles und tieferes Interesse an Personen bzw. an deren verschiedenen Facetten (Graustufen, statt Schwarz-Weiß).	Es entsteht ein prinzipielles und tieferes Interesse an Personen bzw. an deren verschiedenen Facetten.	
Bi	K21	Improspielen unterstützt beim Finden von situativ angepassten Alltagsrollen (Tochter, beste Freundin, Lehrerin, Vertrauensperson,...).	Improspielen unterstützt beim Finden von situativ angepassten Alltagsrollen (Tochter, beste Freundin, Lehrerin, Vertrauensperson,...).	
P	K22	Humor und Zuhören verbessern die Beziehung zu Kindern		

		(Schüler/-innen).		
P	K23	Der größte Wert aus dem Impro ist genaues Zuhören und Zuschauen. Impro verlangt und fördert das Beobachten und Studieren von Charakteren.	Impro verlangt und fördert das Beobachten und Studieren von Charakteren.	<p>K'7: Improspielen unterstützt beim Finden von situativ angepassten Alltagsrollen (Tochter, beste Freundin, Lehrerin, Vertrauensperson,...).</p> <p>K'8: Impro und die dort erlernten Fähigkeiten können (und sollen) in den Alltag übernommen werden.</p> <p>K'9: Impro macht Status erkennbar und trainiert den Umgang damit (Statusspieler/-in). Im Impro wie Alltag gilt, dass:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Status immer ist, sobald Menschen aufeinander treffen, • das bewusste Spiel mit Status Situationen entspannen kann. • das bewusste Spiel mit Status Verhaltensweisen beim Gegenüber verändern kann. • Konflikte durch Beharren auf Hochstatus (Statusgeplänkel) entstehen. (aus Tabelle 5a verschoben).
P	K24	Impro trainiert, sich selbst zurückzunehmen, dies schafft Raum für gute Beziehungen. Das ist auch auf die Eltern-Kind-Beziehung übertragbar, besonders in der Phase der Pubertät (Prämisse im Impro: let your partner shine!).	Impro trainiert, sich selbst zurückzunehmen, dies schafft Raum für gute Beziehungen. Das ist auch auf die Eltern-Kind-Beziehung übertragbar (Pubertät).	
P	K25	Gute Kommunikationsfähigkeiten können ein Schutz sein.		
P	K26	Impro ist ein Miteinander auch im Problemlösen.	Impro fördert das Problemlösen in einer Gruppe.	
P	K27	Die Fähigkeit, zu den eigenen Fehlern zu stehen, wird verbessert.	Impro verbessert die Fähigkeit, zu Fehlern zu stehen.	
P	K28	Es ist wichtig, das Wahrnehmen, Hinhören, den Partner-glänzen-Lassen vom Impro in den Lebensalltag zu übernehmen.	Die im Impro erlernten Fähigkeiten (Wahrnehmung, Hinhören,) sollten in den Lebensalltag übertragen werden.	
S	K29	Impro fördert das Einschätzen zukünftiger Situationen.	Impro fördert das Einschätzen zukünftiger Situationen und die Außensicht auf die Dinge.	
S	K30	Die Überzeichnung eines Problems kann Situationen relativieren.	Das Überzeichnen eines Problems relativiert Situationen.	
S	K31	In einer Gruppe kann man durch Impro die Stimmung verbessern.	Impro kann die Stimmung innerhalb einer Gruppe verbessern.	
S	K32	Status im Impro funktioniert wie Status im Alltag. Daraus ergibt sich, dass <ul style="list-style-type: none"> • das bewusste Spiel mit Status Situationen entspannen kann. • das bewusste Spiel mit Status Verhaltensweisen beim Gegenüber verändern kann. • Status immer ist, sobald Menschen aufeinander treffen. 	Status im Impro funktioniert wie Status im Alltag. Daraus ergibt sich, dass <ul style="list-style-type: none"> • Status immer ist, sobald Menschen aufeinander treffen. • das bewusste Spiel mit Status Situationen entspannen kann. • das bewusste Spiel mit Status Verhaltensweisen beim Gegenüber verändern kann. 	
S	K33	Impro fördert die Außensicht auf die Dinge.		
S	K34	Impro ist nicht nur verbale Kommunikation.		
S	K35	Impro kann auch bewusst im Alltag eingesetzt werden.	Impro kann auch bewusst im Alltag eingesetzt werden.	
S	K36	Jemanden beim Namen nennen heißt, sie/ihn als Figur auszustatten. Das gibt ihr/ihm gleichzeitig Wertschätzung und		

		erhöht die Aufmerksamkeit.		
--	--	----------------------------	--	--

Tabelle 5a

Sonstiges				
Fall	Kat.		Generalisierung	Reduktion
Ba	K1	Improtheater wird auch in der Traumaarbeit empfohlen.	In der Trauma-Arbeit wird Impro empfohlen.	<p>K'1: Impro wirkt sich positiv auf den Unterricht aus,</p> <ul style="list-style-type: none"> da Feedback und Energie der Jugendlichen besser zugelassen werden, wenn dessen Haltungen und Werte vermittelt werden, wenn das Prinzip der Freiwilligkeit im Spiel beachtet wird, wenn Selbstreflexion gelebt wird, wenn das „Unperfekte“ geachtet wird. <p>Allerdings wird der „Lernfortschritt“ durch spontanes, unvorbereitetes Unterrichten beeinträchtigt.</p> <p>K'2: Impro</p> <ul style="list-style-type: none"> bereichert das Leben, verändert die Menschen durch Training von Haltungen, Verhaltensweisen und Fähigkeiten, ermöglicht ein temporäres Abschalten vom Alltag, unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung (Ausmaß schwer feststellbar), trainiert das Stilmittel der Überzeichnung (relativiert/normalisiert Situationen), erweitert die Komfortzone, fördert ein Gespür für Facettenreichtum. <p>K'3: Impro verbessert die Lebensqualität durch mehr Spaß, Offenheit und Kontaktfreudigkeit.</p>
P	K2	Impro ist an sich eine Ausdrucksform, die im Alltag eher nicht angewendet wird.	Impro ist eine Ausdrucksform, die im Alltag eher nicht angewendet wird.	
P	K3	Der Adrenalinschub vor bzw. bei Auftritten wird als positiv und anspornend empfunden.		
P	K4	<p>Impro wirkt sich positiv auf den Unterricht aus,</p> <ul style="list-style-type: none"> da Feedback und Energie von den Jugendlichen besser zugelassen werden, wenn seine Haltungen und Werte vermittelt werden, wenn das Prinzip der Freiwilligkeit im Spiel gelebt wird, wenn Selbstreflexion gelebt wird, wenn das Unperfekte geachtet wird. 	<p>Impro wirkt sich positiv auf den Unterricht aus,</p> <ul style="list-style-type: none"> da Feedback und Energie der Jugendlichen besser zugelassen werden, wenn dessen Haltungen und Werte vermittelt werden, wenn das Prinzip der Freiwilligkeit im Spiel beachtet wird, wenn Selbstreflexion gelebt wird, wenn das „Unperfekte“ geachtet wird. 	
P	K5	Ein allzu spontanes, unvorbereitetes Unterrichten beeinträchtigt den Lernfortschritt.	Der Lernfortschritt wird durch unvorbereitetes Unterrichten beeinträchtigt.	
P	K6	Improvisationstheater verbessert die Lebensqualität, weil man mehr Spaß hat, offener ist und mehr auf die Leute zugeht.	Impro verbessert die Lebensqualität durch mehr Spaß, Offenheit und Kontaktfreudigkeit.	
S	K7	<p>Impro</p> <ul style="list-style-type: none"> ermöglicht ein temporäres Abschalten von problematischen Situationen des Alltags, verändert das Leben nicht sehr, es bereichert es, unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung, in welchem Ausmaß, ist nicht feststellbar, verändert die Menschen durch Training von Haltungen, Verhaltensweisen und Fähigkeiten, trainiert das Stilmittel der Überzeichnung, das Situationen relativiert 	<p>Impro</p> <ul style="list-style-type: none"> bereichert das Leben, verändert die Menschen durch Training von Haltungen, Verhaltensweisen und Fähigkeiten, ermöglicht ein temporäres Abschalten vom Alltag, unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung (Ausmaß schwer feststellbar), trainiert das Stilmittel der Überzeichnung (relativiert/normalisiert Situationen), erweitert die Komfortzone, 	

		<ul style="list-style-type: none"> und normalisiert, • bietet das Ausloten der eigenen Grenzen, • erweitert die Komfortzone, das Leben findet an deren Rand statt und Entwicklung passiert außerhalb. • entwickelt ein Gespür für Facettenreichtum. 	<ul style="list-style-type: none"> • fördert ein Gespür für Facettenreichtum. 	<p>K'4: Im Impro Trainiertes fließt in den Lebensalltag ein, zB: Das Persönlichkeitsbild wird durch das Verlassen der Komfortzone breiter. Entwicklung findet im Neuen statt.</p> <p>K'5: Konflikte in der sozialen Interaktion entstehen im Impro wie Alltag durch Beharren auf Hochstatus (Statusgeplänkel). (in Tabelle 4a verschoben)</p>
S	K8	Im Impro Gelerntes kann in den (beruflichen) Alltag mitgenommen werden es fließt einfach mit ein, weil es durchs Training verinnerlicht wurde.	Im Impro Trainiertes fließt in den Lebensalltag ein.	
S	K9	Treffen Menschen mit unbedingtem Hochstatus aufeinander, wird es zu Konflikten kommen, das ist ins Leben übertragbar.	Konflikte in der sozialen Interaktion entstehen im Impro wie Alltag durch Beharren auf Hochstatus (Statusgeplänkel).	K'6: Zitat: „Meine Frau sagt immer, geh Impro spielen, das tut dir gut!!“
S	K10	Durch das Verlassen der Komfortzone und des Gewohnten wird das Persönlichkeitsbild breiter. Entwicklung findet im Neuen statt. Diese Fähigkeit kann aus dem Impro ins reale Leben genommen werden.	Das Persönlichkeitsbild wird durch das Verlassen der Komfortzone breiter. Entwicklung findet im Neuen statt.	
S	K11	Zitat: „Meine Frau sagt immer, geh Impro spielen, das tut dir gut!!“		