

## Improvisation als tägliches Training

Improvisation ist von dem lateinischen Wort *improvisus* abgeleitet und bedeutet „unvorhergesehen“, auch „überraschend“, „nicht geplant“. Improvisationstheater ist das spontane, freie Spiel ohne oder mit nur knapper Vorgabe.

Neben der Anwendung in Theaterprozessen geht es beim Improvisationstraining auch um die Entfaltung von kreativem Potenzial, um persönliches Wachstum und um einen Lernprozess in der Dialektik von Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Improvisation als Grundprinzip des Lernens und Denkens bedeutet, aus vorgegebenen Themen, Strukturen etc. aus sich selbst heraus spielerisch etwas Neues zu holen und mit dem Gegebenen zu verbinden. Diese Fähigkeit kann mit Achtsamkeits-, Imaginations- und Rollenübungen gesteigert werden. Im Folgenden finden Sie eine Übungsreihe, die Sie mit eigenen Inhalten ergänzen und weiter ausbauen können.

### 1. Wahrnehmen

- ❖ Den Akt des Wahrnehmens bezeichnet die deutsche Sprache mit vielerlei Begriffen. Assoziieren Sie zu den einzelnen Ausdrücken Sätze, kleine Geschichten, eigene Erlebnisse.

**Verben:** wahrnehmen - spüren - fühlen - sehen - hören – schmecken - riechen - tasten - gewahr werden - merken - erleiden - beeindruckt werden - aufnehmen - empfinden - bemerken - innerwerden – verspüren -- empfangen - hinnehmen - schlucken - berührt werden - einstecken - angesprochen werden.

**Adjektive:** sinnlich - angerührt - taub - wahrnehmbar - sensibel - offen - spürbar - betäubend - betörend - empfänglich - empfindsam - feinführend - reizbar - sinnberückend - wetterföhlig.

**Substantive:** Sinne - Sensibilität - Gespür - Eindruck - Lust - Sinnestaumel - Sinneskälte - Aufnahmevermögen - Offenheit - Neugier –Wissensdurst

### 2. Neue Sinne erproben

Bei der Improvisation wird bald klar, dass oft andere Sinne als Ohr und Auge im Spiel sind. Beispiele dafür auöer dem klassischen Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken sind z.B. der kinästhetische Sinn, der „Sinn für Bewegung und Lage des Körpers im Raum“, der Muskelsinn, der das Wirken der Muskeln fühlen lässt, der Gleichgewichtssinn, der Sinn für Geföhle, für Schmerz, für Schlaf, einen Sinn für Zeit, für Raum und für...? Welche Sinne erspüren Sie noch?

**Grundübung Achtsamkeit:** Lenken Sie nacheinander Ihre Aufmerksamkeit auf folgende Bereiche:

- a) Außenwelt: Was sehe ich?  
Was höre ich?  
Was taste ich?
- b) Innenwelt: Was empfindet mein Körper?  
Was fühle ich?  
Was denke ich?
- c) Bewerten: Was ist angenehm?  
Was ist neutral?  
Was ist unangenehm?

Setzen Sie bei der Durchführung der Wahrnehmungsübungen jeweils einen anderen **Fokus**:

**a) Ordnung nach 5, 7 oder 9 Sinnen, nach klassischen und „neuen“**

Bei den meisten Vorgängen sind mehrere Sinne beteiligt. Wenn Sie eine Treppe hochsteigen, hören Sie Geräusche, schauen auf die Stufen, hintereinander und überlappend gleichzeitig: der Körper spürt das Steigen, das Gleichgewicht arbeitet, und je höher Sie steigen, umso deutlicher meldet sich der Atem, die Hitze im Kopf, die Müdigkeit der Muskeln und vielleicht spüren Sie auch noch den Ärger in sich hochsteigen, dass der Lift nicht funktioniert!

**b) Ordnung nach Richtung und Fokussieren des Wahrnehmens: Selbstwahrnehmen, Einzelwahrnehmen, Gruppenwahrnehmen, Raum- und Außenwahrnehmen**

Zur Verdeutlichung kann man sich das Bild einer Zwiebel (Stanislawski) vorstellen, d.h. des Wahrnehmens in Schichten, wie die Schalen um einen Kern.

- Die innerste Schale betrifft die Person selber und seine allernächste Nähe.
- Die nächste Schale umschließt die nähere Umgebung, die nächsten Partner.
- Die dritte Schale umschließt den ganzen Raum, in dem sie sich befindet.
- Die vierte Schale umfasst auch den Außenraum, der dem Wahrnehmen noch zugänglich ist.

**c) Ordnen in Kreise, Vektoren oder Punkte des Wahrnehmens**

Oft engt man seinen Gesichtskreis ein, richtet unser Interesse auf einen bestimmten Punkt, ohne auf das Umfeld zu achten. Wahrnehmungspunkte können sein: die Augen des Partners, eine Türspalte, oder zu horchen, ob die Haustüre geht, in Richtung Küche zu schnuppern.

- ❖ Versuchen Sie den Anschein zu erwecken, als würden Sie einen bestimmten Punkt **nicht** fixieren. Konzentrieren Sie sich zum Schein auf einen anderen Punkt oder aufs Allgemeine.

Vektoren bestimmen das Verhalten ähnlich wie die Punkte, nur noch stringenter, sturer. Das ganze Tun ist in eine bestimmte Richtung gerichtet. Hindernisse, die im Weg stehen, werden nicht gesehen oder einfach weggeschoben.

- ❖ Verrichten Sie kleine Handlungen mit der stark nach außen gerichteten Aufmerksamkeit: Schuhe binden und zur Tür sehen - auf den Tisch steigen, die Lampe putzen in Angst vor dem Sturz auf den Boden usw.

**d) Vergleichen zwischen realem und fiktivem Wahrnehmen**

Wahrnehmungsübungen dienen dazu, die Realität näherzubringen und zwischen Traum und Wirklichkeit zu unterscheiden. Sie helfen aber auch dabei, sich in andere Personen hineinzusetzen und eine Situation aus der Sicht einer anderen Person zu betrachten.

„Die Karte ist nicht das Gebiet“: Jeder Mensch konstruiert sich seine eigene Wirklichkeit. Dieses Axiom basiert auf der Philosophie und den biologischen Erkenntnissen der Funktionsweise des Gehirns, des so genannten „radikalen Konstruktivismus“ von Francisco Varela, Umberto Maturana und Paul Watzlawick u.a. Dahinter steckt die Überzeugung, dass unser Gehirn ein Modell der Realität erzeugt. Wir „konstruieren“ also ganz automatisch ein Modell und jeder reagiert nicht auf die Welt, sondern nur auf das Konstrukt, das Modell. Welches Modell haben Sie sich von der Welt gebaut? Welches lebt Ihr Partner/ Ihre Partnerin, Ihre Eltern?

**3. Imaginationsübungen**

- ❖ Stellen Sie sich vertraute Gegenstände vor: den Schreibtisch, das Fahrrad, die Badewanne, die Klinke der Wohnungstür usw.

- ❖ Stellen Sie sich Gegenstände vor, die Sie zur Hand haben: die Armbanduhr, die Gürtelschnalle, das Portemonnaie usw. Kontrollieren Sie Ihre Vorstellung. Wiederholen Sie die Übung und versuchen Sie dabei, sich immer detailliertere Vorstellungen zu machen, beispielsweise bei der Armbanduhr: Wie sieht das Zifferblatt aus, wie sehen die Zahlen aus, wie die Zeiger, wie das Armband...
- ❖ Schmecken Sie verschiedene Früchte: Kirsche, Banane, Pfirsich, Birne, Orange, Pflaume, Johannisbeeren, Aprikose, Apfel, Marroni.
- ❖ Trinken Sie imaginär verschiedene Getränke: Tee heiß und kalt, Schnaps, Quellwasser, abgestandenen Kaffee, prickelnde Limonade, Bier, bittere Medizin.
- ❖ Stellen Sie sich das Verhalten von Ihnen gut bekannten Personen vor: Ratschläge erteilend, beleidigt sich zurückziehend, in Wut ausbrechend, traurig erzählend, aufmerksam zuhörend, interessiert fragend, stets ins Wort fallend, ausweichend beschönigend, witzig, eine peinliche Situation überbrückend...

#### 4. Verändern (lassen)

- ❖ Machen Sie irgendetwas anders als am Vortag: Das kann ein kleiner Umweg zum Büro oder eine andere Reihenfolge im Kaffeekochen sein, eine kleine Handlung, die die tägliche Routine unterbricht.
- ❖ Versuchen Sie, bei Ihrem nächsten Gesprächspartner nicht nur zu sehen und zu hören, sondern „zu schauen und zu horchen“, d.h. ganz genau zuhören, Satz für Satz aufnehmen, zugleich die kleinen Bewegungen des Partners innerlich ein wenig mitvollziehen. Was verändert sich in der Kommunikation, in Ihrem Verhältnis?
- ❖ Verändern Sie sich in Ihrer Rolle am Tag: Nehmen Sie eine Vorgabe als Anfangsimpuls, der Sie durch den Tag begleitet. Das kann ein Ort sein (heute schreite ich wie in meinem eigenen Schloss oder die Wände sind heute viel enger) oder ein Gegenstand (ein wichtiges Buch, der rote Mantel...). Wie verändert sich Ihr Verhalten, das der anderen? Oder spielen Sie mit formalen Gegensätzen (unbeweglich – beweglich, groß – klein, laut – leise)
- ❖ Gestalten Sie eine eigene Rolle (Figur) für sich selbst. Beschreiben Sie die Rolle, die Sie für sich selber zuschneiden. Wie sieht sie aus, wie kleidet sie sich, wie gibt sie sich, welche sind ihre Charaktereigenschaften? Wie isst sie, wie geht sie? Versuchen Sie immer mal wieder, Ihre eigene Rolle zu verkörpern.

#### 5. Öffentliche Geschichten erfinden

- ❖ Weisen Sie anderen Personen auf der Straße eine Rolle (Figur) zu. Unterstellen Sie: Welchen Beruf hat die Person? Woher kommt sie gerade, wohin geht sie? Hat sie Kinder? Ist sie hier geboren? Welches Verhältnis hat sie zu den Nachbarn? Was würde die beste Freundin/ der Kumpel über sie sagen? Wie fühlt sie sich?
- ❖ Beobachten Sie Haltung, Gangart, Ausstrahlung Ihres „Vorbilds“. Wer ist man, wenn man so agiert? Versuchen Sie zuhause, besondere Merkmale dieser Person möglichst genau nachzuahmen. Wie fühlen Sie sich?
- ❖ Üben Sie Alltagshandlung in Ihrer neuen Rolle aus: Treppensteigen, Wäsche aufhängen, Fenster öffnen, Geschirr spülen...
- ❖ Besorgen Sie Ihren Haushalt in einer beliebigen anderen Rolle: als alter Mann, spielendes Kind, als Diva...

#### Quellen:

- Feustel, Bert/ Komarek, Iris, NLP-Trainingsprogramm, München 2006
- Rellstab, Felix, Handbuch Theaterspielen Bd. 4, Theaterpädagogik, CH-Wädenswil 2000
- Vlasek, Radim, Workshop Improvisationstheater, Donauwörth <sup>3</sup>2003
- Watzlawick, Paul, Wie wirklich ist die Wirklichkeit?, München <sup>22</sup>1976