

# Wenn die Leichtigkeit misslingt – Stolpersteine auf dem Weg zum Improvisationstheater

---

## Improvisationstheater beflügelt die Lebensgeister

Ausgelassenheit und Lachen sind typisch für das Impro-Theater. SchauspielerInnen und Publikum lieben gleichermaßen das Spiel mit dem Ungewissen, die unvorhersehbaren Wendungen, die Kreativität, die unmittelbar sichtbar wird und von Moment zu Moment immer wieder neue Rollen schafft und Szenenabfolgen entwirft. Leicht kommt das Bühnengeschehen daher – so scheint es jedenfalls. Hier ist Theater eine ausgesprochen amüsante und unterhaltsame Angelegenheit. Auftritte guter Impro-Ensembles sind meist ausverkauft – und immer mehr Fans besuchen Schnupperkurse und Workshops zur szenischen Improvisation.

Wer sich genauer mit den Effekten des Impro-Theaters auf die SpielerInnen beschäftigt hat, weiß, wie hilfreich sich das Improvisationsspiel auswirkt in Hinblick auf die Verbesserung der sozialen Wahrnehmung, die Erweiterung sozialer Fähigkeiten und die Stärkung von Selbstsicherheit und Selbstvertrauen (vgl.: Dörger, 1997; Wendlandt, 2009). Der Nutzen eines Improvisationstrainings für die persönliche Entwicklung der Akteure ist immer wieder beeindruckend – dies zeigt sich nicht nur bei „Otto Normalverbraucher“, sondern in besonderem Maße auch bei Menschen, die persönliche Krisen und Krankheiten zu bewältigen haben (Wendlandt, 2013).

## Schattenseiten benennen

Für Anfängerinnen und Anfänger, die das Improvisieren in einem Workshop erlernen möchten, gibt es allerdings eine ganze Reihe an Hürden, die überwunden werden müssen und die mit den spezifischen Anforderungen zusammen hängen, die die szenische Improvisation den KursteilnehmerInnen abverlangt. Welches diese Anforderungen im Einzelnen sind, habe ich an anderer Stelle ausführlich dargelegt (Wendlandt, 2005). Über Schwierigkeiten, die TeilnehmerInnen beim Erlernen der notwendigen Impro-Fähigkeiten haben, wird allerdings in der Regel nicht berichtet. In diesem Artikel soll deswegen bewusst der Blick auf die negativen Empfindungen im persönlichen Erleben der KursteilnehmerInnen gerichtet werden, ohne relativierend auf die bekannten und hinlänglich dargelegten amüsanten Aspekte und den Lustfaktor des Impro-Spiels zu verweisen.

Im Rahmen meiner langjährigen Spiel-, Aus- und Fortbildungstätigkeit im Bereich der theatralen Improvisation und meiner Arbeit als Regisseur und Trainer eines Improvisations- und Playback-Ensembles bin ich immer auch mit den Widerständen der Lernenden, mit der Unlust, den Blockaden, dem Maulen, dem Rückzug und den vielen Reaktionen von Verunsicherung und Unsicherheit konfrontiert. Diese psychischen Reaktionen können nicht als „Ausnahme“ Einzelner abgetan werden, auch nicht als Zeichen von Schwäche oder mangelnder Belastbarkeit von KursteilnehmerInnen. Vielmehr sind es Reaktionsweisen, die m.E. typischer Weise auftreten,

wenn Lernprozesse im Setting Improvisation stattfinden und die TeilnehmerInnen an die Grenzen ihrer individuellen Einstellungen und Handlungsmöglichkeiten stoßen. Ich verbinde mit der Darlegung der belastenden Aspekte die Hoffnung, dass sich TeilnehmerInnen und Impro-LehrerInnen bewusster auf die Lernprozesse beim Improvisationstraining einlassen, die Stolpersteine, die zu erwarten sind, unbefangener akzeptieren und geeignete Strategien für deren Bewältigung leichter entwickeln können.

## **Vierzehn typische Problemfelder**

Um die Verunsicherungen zu verdeutlichen, die AnfängerInnen beim Erlernen der szenischen Improvisation ins Schwitzen bringen, habe ich im Folgenden typische Aussagen formuliert und sie einer Kursteilnehmerin (ich nenne sie Janin) und einen Kursteilnehmer (er soll Marc heißen) „in den Mund gelegt“. Exemplarisch verdeutlichen diese Äußerungen typische Gedanken und Gefühle, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Auswertungsgesprächen während oder am Ende von Workshops mitgeteilt haben. Dabei habe ich die Mitteilungen in 14 Problembereiche untergliedert und jeweils mit einem Kommentar versehen. Der Kommentar nimmt einerseits Stellung zum subjektiven Erleben von Janin und Marc und gibt andererseits Hinweise, wie mit den aufgezeigten Stolpersteinen umgegangen werden kann.

### **Problemfeld 1: Gute Atmosphäre schaffen**

*Marc: Gute Stimmung soll ich haben, fröhlich soll ich sein, ein glückliches Gesicht schon zur Begrüßung machen, immer freundlich lächeln, egal wie es mir gerade geht. Soll mich dem Gegenüber konzentriert zuwenden, ja nichts krumm nehmen, auch die eigenen Fehler nicht. Fehler gibt es angeblich gar nicht, Scheitern sei Chance und Wendepunkt. Na prächtig! Auf Befehl locker und lustig. Immer dieser Druck ...*

Es ist nicht einfach, die eigenen Empfindungen, mit denen wir zum Gruppenabend kommen, beiseite zu legen, sich präsent zu zeigen und sich auf das Aktuelle zu beziehen. Die Anforderung, dem Gegenüber mit freundlicher Zugewandtheit, mit einer positiven Erwartungshaltung und mit Offenheit gegenüberzutreten, wird als anspruchsvolle „Leistung“ erlebt. Kein Wunder: Nicht selten fehlen diese Qualitäten in der Alltagskommunikation. Wie sollten sie da in ausreichendem Maße angeeignet worden sein?

Freundlichkeit steckt an – freundliche Zuwendung schafft Vertrauen. Für die Atmosphäre in der Gruppe ist nicht nur der Leiter verantwortlich, sondern jedeR Einzelne. Denn Improvisation ist Teamarbeit. Erst wenn sich die SpielerInnen gegenseitig angenommen und wertgeschätzt fühlen, kann ihr Spiel unverkrampft und kreativ verlaufen. Dabei schafft nicht nur das Lächeln eine positive Atmosphäre. Genauso wichtig sind positives Feedback, Interesse aneinander, Offenheit für individuelle Unterschiede und Akzeptanz der Verschiedenartigkeit jeder/jedes Einzelnen.

**Fazit: Eine positive Atmosphäre ist das Produkt jedes einzelnen Gruppenmitglieds!**

## **Problemfeld 2: Achtsamkeit und Konzentration**

*Janin: Der arme Kerl in unserer Gruppe, der Ältere, völlig konfus beim Warming-up mit 3 Bällen. Hat in seinem Leben wohl noch nie drei Sachen gleichzeitig gemacht. Zu jedem Ball ein Wort aus einem anderen Bereich rufen. Und jeden Ball einer anderen Person zuwerfen. Na, das ist doch puppe. Und dann beschwert er sich, wenn Mitspieler den Ball nicht fangen können. Weil er bescheuert wirft. Und dann womöglich noch das ganze Spiel in der Hocke durchführen – muss das denn sein? Aber wir sollen uns ja nicht ärgern! Immer schön entspannt bleiben.*

Oft beobachten wir zuerst bei MitspielerInnen, dass sie nicht achtsam und konzentriert genug bei den Übungen sind, wir registrieren beispielsweise ihre anfängliche Überforderung bei komplexen Aufgabenstellungen. Mit zunehmender Spielerfahrung gelangen wir selbst zu einer immer besseren Selbstwahrnehmung und spüren, ob es uns selbst gelingt achtsam und konzentriert im Spielgeschehen zu sein. Und wir beginnen offen – uns selbst und unseren Mitspielern gegenüber – das eigene Verhalten zu thematisieren.

Mit der Zeit wissen die SpielerInnen, dass unbewältigbar erscheinende Improvisationsübungen, die beispielsweise ein hohes Tempo und gute Körperkoordination verlangen, durch wiederholte Übung und mit Hilfe von Zwischenschritten doch zu bewältigen sind. Andererseits lernen die Akteure auch, dass „Fehlermachen“ und „Scheitern“ besonders bedeutsam für die Entwicklung einer Spielerin, eines Spielers sind: Unlösbar erscheinende Aufgaben trainieren die Fehlertoleranz, fördern den gelassenen Umgang mit Versagensgefühlen und verändern starre Qualitätsstandards bzw. unrealistische Leistungsnormen!

Fazit: Achtsamkeit bringt Lernfortschritte – Scheitern fördert Gelassenheit!

## **Problemfeld 3: Annehmen und JA-sagen**

*Marc: Zu allem Ja und Amen sagen. Alle Impulse annehmen. Ich habe schon zu Hause keine Lust mehr, mich ständig anzupassen. Immer Rücksicht nehmen. Der eigene Kopf zählt nicht. Auch wenn meine Ideen besser sind. Eigenständigkeit ist nicht gefragt. Das würde nur zum „Blockieren“ führen, wie es hier heißt. Nee, ich will mich nicht unterordnen, will nicht das tun, was der andere will, vor allem nicht, wenn seine Spielideen blöd sind.*

Persönliches Wachstum verlangt die Fähigkeit sich abgrenzen zu können, NEIN zu sagen. Die Person nimmt sich selbst mit ihren Empfindungen und Bedürfnissen ernst und vermag dies auszudrücken. Dies stärkt die soziale Entwicklung einer Person. Beim Improvisieren muss man sich diesen Aspekt der Selbstsicherheit allerdings nicht beweisen. Improvisation verlangt vielmehr das Annehmen der Impulse der MitspielerInnen, das innere JA-Sagen zu den aktuellen Spielangeboten. Ohne das JA-Sagen gibt es keinen Spielfluss. Das Spiel käme gar nicht erst in Gang oder würde immer wieder abbrechen oder sich verheddern, immer wieder neu in eine andere Richtung laufen. Das Annehmen garantiert eine Handlung, die von den SpielerInnen Zug um Zug entwickelt werden kann, ohne dass es ein Kampf um die besseren Ideen gibt.

Fazit: Kooperation und Zusammenspiel sind wichtiger als gute Ideen!

#### **Problembereich 4: Gegenwärtigkeit und Spontaneität**

*Janin: Manchmal weiß ich nicht weiter. Nichts fällt mir ein. Wo nichts ist, kann auch nichts werden. Ich soll mich aber nicht anstrengen, soll gelassen bleiben, die Signale des Körpers beachten, sie als Impulse nutzen. So, ein Quatsch – ich schwitze, könnte kotzen. Das sind meine Signale.*

Blockaden gehören dazu. Das Gehirn erscheint dann wie leergefegt, die Gewissheit wird übermächtig, nichts, absolut nichts Spieldienliches werde jetzt ins Bewusstsein treten. Dieser Zustand geht mit Anspannung, vielleicht Unruhe, vielleicht ärgerlichen Gefühlen einher. Diese Zustände werden von unserer Zensur blitzschnell als „Störenfriede“ ausgeblendet. Und wir suchen verzweifelt nach Ideen zum Weiterspielen.

Für das Improvisieren gilt: Wer sich anstrengt und um Ideen ringt, wer verzweifelt spontan sein möchte, ist in seiner Wahrnehmung eingeschränkt. Impulse aus der Situation, aus dem Spiel der Mitspieler, Assoziationen zum eigenen Erleben sowie die Wahrnehmung der eigenen Körperempfindungen sind blockiert. Oft reagiert aber unser Körper schneller und deutlicher als unser zensurierender Verstand. Da ist die eigene Faust plötzlich geballt, oder der Atem geht schneller, ein Stöhnen entschlüpft der eigenen Kehle. Wir können lernen die Signale des Körpers für das Weiterspielen zu nutzen, statt unseren Verstand „auf Suche“ zu schicken. Warum nicht das „Schwitzen“ direkt als Impuls für das Spiel aufgreifen, die Faust oder das Stöhnen? Warum nicht die Assoziation nehmen, die das eigene Ärgergefühl ausgelöst hat, z.B. den Gedanken an die heftigen Auseinandersetzungen mit dem eigenen Bruder?

Fazit: Signale des Körpers und plötzlich auftauchende Assoziationen helfen Blockaden zu überwinden!

#### **Problembereich 5: Unterstützen und Verantwortung übernehmen**

*Marc: Manchmal will keiner auf die Bühne. Zwei strampeln sich dort ab und hängen fest. Es wird sich schon jemand finden, der sie erlöst. Warum denn gerade ich? Ich war schon dran. Außerdem will ich mich nicht vordrängeln. Bin doch keine Streber.*

Es fällt schwer, zur Hilfe zu kommen oder einzugreifen, wenn man selbst keine Idee für den Fortgang einer Szene hat. Oder es herrscht noch eine gewisse Scheu, sich mutig in den Mittelpunkt der Beachtung zu begeben. Manchmal wird auch das Risiko, Fehler machen zu können, befürchtet. Diese Vermeidungsstrategien sind typisch für den zwischenmenschlichen Umgang in unserer Gesellschaft – Kinder lernen sie als sinnvolle Überlebensstrategien. Kein Wunder, dass sie sich auch auf der Bühne zeigen.

Bei einer kritischen Auseinandersetzung mit dem eigenen Improvisationshandeln gilt es, die eigene Tendenz zum Vermeiden wahrzunehmen und das eigene „Kneifen“ konsequent abzubauen. Nur so können Vertrauen und Kooperation in der Gruppe entstehen. Wer Verantwortung übernimmt, kann auch darauf vertrauen, dass die MitspielerInnen zur Verfügung stehen und eingreifen, wenn man selbst „hängt“ oder das eigene Spiel zäh wird.

Fazit: Vertrauen entsteht durch Übernahme von Verantwortung in brenzligen Situationen!

## Problembereich 6: Planen

Janin: *Wir zögern zu lange, sagt der Lehrer. Der hat gut Reden. Muss doch alles gut durchdacht sein. Ein bisschen Abwägen kann nicht schaden. Planen ist das halbe Leben. Ich kann doch nicht meinen Kopf abschrauben und die Vernunft beiseite legen. Doch, sagt er! Handeln aus dem Nichts heraus. Genau darauf kommt es an. Nein, nein, ich bin doch nicht lebensmüde und mache mich zum Horst.*

Seit frühesten Kindertagen lernen Menschen, sich „vernünftig“ durch die Welt zu bewegen und „wohlüberlegt“ zu sprechen. Janin drückt aus, was gesellschaftliche Erziehungspraktiken „verlangen“: Erst überlegen – dann handeln. Wir haben jahrelang in der Schule erfahren, dass spontane Äußerungen oft als schlechte Äußerungen galten. Und dass Planen und Abwägen das Ergebnis unserer Bemühungen verbessert hat. Dies war unser Bestreben, denn wir wollten, verständlicher Weise, der Gefahr der Abwertung durch andere entgehen.

Beim Improvisieren geht es gerade nicht um ein „Vorausplanen“. Vorgehensweisen, die sich an einem festgelegten Ablauf orientieren, grenzen eine Vielzahl an Spielweisen und Handlungsabfolgen aus. Planungen minimieren die Chancen für Überraschungen, vertreiben das Unvorhersehbare. Gerade das sind aber die lebendigen Elemente der szenischen Improvisation. Spannend wird es erst, wenn sich das nicht Vorstellbare ereignen darf.

Fazit: Überraschungen schaffen Lebendigkeit! Planen führt zum Erstarren.

## Problembereich 7: Ohne Ziel sein

Marc: *Fürchterlich war's heute. Zwei sollten auf die Bühne... und dann? Alles wurde offen gelassen. Nur einen Namen hatte jeder, einen falschen. Und nicht etwa vorher schon sich eine Figur ausdenken. Nein, aus dem Moment heraus handeln und dabei ohne Absicht sein! Da hat man ja gar keinen Durchblick mehr. Ins Blaue hinein. Da gehst du unter. Das ist wie blind. Ich muss schon wissen, wo ich hin will. Das habe ich immer so gehalten.*

Janin hat das Planen gebraucht. Marc scheint Ziele zu brauchen, um sich sicherer vorwärts bewegen zu können. Das systematische Planen und das Festlegen von Zielen erleichtern es vielen Menschen in ihrem Alltag mit anstehenden Belastungssituationen besser umgehen zu können. Ziele geben Orientierung, zeigen die Richtung an, in die wir gehen können – nach dem Motto: „Wo ein Ziel ist, ist auch ein Weg.“

Beim Improvisieren engen das Planen und die Festlegung von Zielen den Handlungsspielraum der Akteure ein. Wer frei von Zielen ist, muss sich nicht mit Gedanken herumplagen, wie sich ein Ziel erreichen ließe. Die Wahrnehmung kann den Impulsen der Mitspielerinnen und Mitspieler nachspüren und sich auf das Gegenwärtige einlassen. Ein Ziel wird gemeinsam gefunden. Das Ende einer Bühnenhandlung ergibt sich aus der Intensität des momentanen Erlebens: Alle spüren, hier ist das Ziel, hier ist Schluss.

Fazit: Gegenwartigkeit braucht keine Ziele!

## Problembereich 8: Das Unvorhersehbare

Janin: *Bei unseren Impro-Treffen ist es mir oft unangenehm, einfach so abzuwarten, was auf mich zukommt. Oder ins Nichts zu rennen, ohne Vorgaben. Das ist so als ob du plötzlich in einen dunklen Keller stürzt. Oder ein wildes Tier Dich nachts anspringt. Das Unbekannte macht mich irgendwie nervös. Dann geh' ich schnell in Aktion oder plappere drauf los. Vorsicht ist die Mutter der Porzellanbox. Wir sind doch nicht im Dschungel, bei einem Survivaltraining. Ich glaube, ich brauche mehr Klarheit, will wissen, worauf ich mich einlasse. Ist das zuviel verlangt?*

Im Alltag gibt es Glühbirnen für den Keller und starke Taschenlampen für nächtliche Spaziergänge. Damit kann das Blickfeld bis zum Rand ausgeleuchtet werden. Meist verkrümmeln sich dann Angst und böse Phantasien. Beim Improvisieren gilt es allerdings, das ausgeleuchtete Blickfeld zu verlassen und Spiel-Räume zu betreten, in denen sich das Unvorhersehbare ereignen kann. Spielerinnen und Spieler sollten das Risiko des Ungewissen begrüßen. Sie werden lernen, mit den Verwirrungen umzugehen und Stürze abzufedern – so wie es Gleitschirmflieger tun, die ein Sicherheitstraining für Notfälle durchführen. Unvorhergesehene Wendungen, Turbulenzen, rasante Richtungswechsel, Tiger und andere Ungeheuer stellen für das Publikum ein köstliches Vergnügen dar: Der Wechsel vom Vorhersehbaren ins Unvorhersehbare schafft prickelnde Spannung.

Fazit: Sicherheit gibt es nicht – schwankende Böden sind vortreffliche Tummelplätze!

## Problembereich 9: Zug um Zug

Marc: *Peter fängt zu röcheln an, wirft sich auf den Boden – wir hatten es uns gerade gemütlich gemacht in einer Diskothek, mit zwei tollen Frauen. Plötzlich schmeißt der sich aufs Linoleum und kriecht. Passt doch gar nicht. Idiot. Ich soll da mitmachen. Zug um Zug, sagt der Lehrer. Mich etwa auch auf den Boden schmeißen, wo es doch gerade spannend wurde?*

Manchmal wird es langweilig, weil die SpielerInnen in bekannte Klischees fallen – vielleicht hat Peter das gespürt. Es geht nicht um den Lustgewinn für die SpielerInnen, sondern das Spiel zielt auf die Zuschauer. Die wünschen sich nichts sehnlicher, als dass konformes Verhalten beiseite gelassen wird und eingefahrene Gewohnheiten entlarvt oder gebrochen werden.

Impro-SpielerInnen lernen spielend. Immer wieder gilt es, die Kontrolle abzugeben und sich auch den ver-rückten oder ungeschickten Impulsen einer Mitspielerin, eines Mitspielers anzuvertrauen (s.o.: Impulse Annehmen). Dabei ist es hilfreich, mit den eigenen Bewertungen achtsam umzugehen: Das bedeutet beispielsweise sich frei zu machen von Vergleichen, welche Spieleinfälle „besser“, welche „schlechter“ sind – ein solches Konkurrieren hat im Spiel nichts zu suchen, aber auch nicht danach. Reflexionsgespräche nach dem Spiel können sich stattdessen auf die Wirkung zentrieren, die die Szenen für das Publikum haben und auf die Verbesserung der Kooperation zwischen den SpielerInnen, so dass das Prinzip „Zug um Zug“ sich flüssig realisieren kann.

Fazit: Toleranz stärkt den Spielfluss!

## **Problembereich 10: Unsicherheiten und Ängste**

Janin: *Manchmal komme ich mir richtig klein vor, wie ich da im Mittelpunkt stehe und mich alle angucken. Meine Sätze verheddern sich, mein Kopf ist leer. Rote Flecken am Hals. Schrecklich! Ungelenk hampelen ich herum, ich glaube, ich mache mich lächerlich. Alle kriegen das mit, bestimmt. Am liebsten würde ich manchmal eine Auszeit nehmen, wenn ich mich so armselig und phantasielos fühle.*

„Schisshaben“ gehört zum Auftritt dazu. Auf der Bühne präsentieren sich die Akteure mit Ihrer Stimme, ihrem Verhalten, ihren Ideen, sie sind der Wahrnehmung durch die MitspielerInnen, durch die Lehrerin, den Lehrer und ggf. durch das Publikum ausgesetzt. So kommt es, oft deutlicher als im Alltag, zur Konfrontation mit den eigenen Unsicherheiten und Ängsten. Auch Konkurrenz kann sich regen, Neid aufkommen, Minderwertigkeitsgefühle können sichtbar werden. Unsere Gefühlszustände werden präsent – das gehört zum Bühnenspiel dazu, das geht, mehr oder weniger, jeder/jedem so.

Weil das so ist, erhöht sich mit dem Improvisieren die Chance, dass sich die Akteure nun gezielt mit der eigenen Person und ihrer Wirkung auseinander setzen. Wer seine Grenzen spürt, kann auch die Herausforderung annehmen, an der Weiterentwicklung der eigenen Selbstsicherheit in sozialen Beziehungen und in der öffentlichen Selbstpräsentation zu arbeiten. In diesem Sinne lockt Impro-Theater zur Selbstveränderung. Ein wichtiges Nebenprodukt dabei ist: Akteure entdecken bei der Analyse ihres Spiels auch die eigenen Stärken, die deutlich hervortreten und an die sie beginnen zu glauben.

Fazit: Wahrgenommene Grenzen führen zur persönlichen Entfaltung!

## **Problembereich 11: Zensur**

Marc: *Wenn ich nicht aufpasse, gehen mir meine Phantasie durch. Liebe, Sex und wilde Sachen. Kann ich doch nicht machen. Ich bin wirklich ein umgänglicher Mensch, alle sollen das wissen. Spontansein ist gut, aber ein bisschen Kontrolle ist besser. Der eigene Schweinehund gehört an die Leine – ist doch wahr, oder?*

Wir können stolz sein auf die Selbsttätigkeit und Geschwindigkeit unserer kleinen grauen Zellen: Noch bevor wir es so richtig begreifen, springt eine Assoziation ins Bewusstsein und gibt uns einen Impuls für's Weiterspielen (vgl. Lösel, 2004). Genauso flink wie die hilfreichen Gedankenblitze sind auch die Stör-Signale, die in Form eigener negativer Gedanken unser Handeln begleiten und dazwischen funken: „Das sagt man nicht!“, „Das sieht bescheuert aus!“, „Ich wirke bestimmt lächerlich!“. Dann stehen wir „neben uns“, beäugen uns selbstkritisch, vielleicht schämen wir uns auch wegen (eingebildeter) Schwächen und „unangepasster“ Assoziationen: Die Zensur wird übermächtig, hält „Ungebührliches“ unter Verschluss.

Kontrolle unterbricht den Fluss der Assoziationen und das spontane Spiel. Aber Kontrolle macht eben auch sicher, ist wie ein hilfreicher Schutzschild, der die eigene Empfindsamkeit schützt und Schamgefühle verbirgt. Denn im Spiel können sehr persönliche Wünsche, Erinnerungen und Kränkungen aus der eigenen Lebensgeschichte auftauchen. Je größer das Vertrau-

en der SpielerInnen untereinander wird, desto mehr Offenheit kann zugelassen und die schützende Kontrolle aufgegeben werden.

Fazit: Kontrolle unterbricht den Fluss der Assoziationen. Vertrauen in der Gruppe ermutigt zu unbefangener Offenheit.

### **Problembereich 12: Wollen**

Janin: *Ich will mich nicht blamieren, will mir meine Unsicherheiten nicht anmerken lassen, ich will, wenn ich ehrlich bin, einfach toll überkommen, will geschätzt werden und immer reichlich Applaus bekommen. Ich weiß, dass das falsch ist. Aber meine Ideen sind wirklich oft besser als die von Marc und ich will, dass der überhebliche Kerl das merkt. Und all das wäre nun falsch, sagt der Lehrer. Er hat dabei freundlich genickt, aber sehr bestimmt. Das Wollen weglassen. Ungewollt. Sich treiben lassen, hemmungslos. Spüren was ist. Vertrauen. Na ja, na ja.*

Die meisten von uns werden Janin gut verstehen. Ein starker Wille ist ein guter Verbündeter im Alltag, um Erfolg zu haben. Vor allem dann, wenn man alleine etwas erreichen möchte. Auch die Sehnsucht nach Anerkennung ist in jedem von uns lebendig. Auf der Bühne benötigt die Spielerin allerdings ihr Aufmerksamkeit und Kraft (beides Bestandteile des Wollens) nicht zum Verbergen unangenehmer Empfindungen (wie z.B. eigene Unsicherheiten) oder zur Erlangung von Zuwendung. Sie benötigt ihre Energie, um Spielimpulse, die sich bereits im Bühnenraum befinden, aufzugreifen und Szenen und Geschichten kreativ weiterzuentwickeln

Beim gemeinsamen Improvisieren geht es darum, einen Bewusstseinszustand zu erreichen, in dem die Gedanken nicht mehr um die eigene Wirkung kreisen, nicht mehr um die Zuschauer, um den Vorgang des Spiels, auch nicht um das eigene Tun. Selbstvergessenheit ist angesagt, was besagen will, dass die SpielerInnen ganz in ihrem eigenen Tun aufgehen. Man könnte auch sagen, eine Selbstversunkenheit im Handeln liegt vor, bei der eine durchlässige Gegenwärtigkeit dafür sorgt, dass die Spielerin bzw. der Spieler offen ist für äußere Impulse aus der Szene und innere Impulse aus dem eigenen Erleben. In der Impro-Literatur wird hier vielfach von „absichtslos“ gesprochen und von dem „Spiel aus dem Moment heraus“. Wer dies verstanden hat, kann sich auf den Weg machen, das Wollen loszulassen.

Fazit: Gegenwärtig sein heißt: das Wollen lassen!

### **Problembereich 13: Authentisch**

Marc: *Laut sein und schreien, das macht richtig Spaß, irren Spaß. Aber auch still-verklemmt, wahnsinnig gehemmt. Oder irre happy. Oder wütend wie Sau. Mal so richtig auf den Putz hauen. Aber nein, wir sollen hier immer authentisch sein. Also ganz echt, nicht so übertrieben. Und auch nicht immer ‚entweder - oder‘, sondern eben ganz natürlich. Weil, sagt der Lehrer, „echt berührt“. Nicht gefallen wollen (zum Beispiel Janin). Nicht aufdrehen. Nicht noch einen Zahn zulegen. Dabei habe ich immer gedacht, Schauspielen bedeutet, sich in eine Rolle richtig reinsteigern.*



Übertreibungen und Kontraste in der Darstellung von Rollen lassen sich vielfach leichter darstellen als der ungekünstelte Ausdruck des eigenen Empfindens und Erlebens. AnfängerInnen neigen dazu, die eigene Gefühlszustände, die sie bei sich wahrnehmen, nicht einfach auszudrücken, sondern sie beginnen sie zu „spielen“.

Szenische Improvisationen nutzen sehr unterschiedliches Material: Alltagsrealität, fiktive Handlungen, Phantasiegeschichten, innere Bilder und Gefühlszustände, Traumprodukte. Egal wie realitätsnah das Spiel auch ist, die Figuren auf der Bühne dürfen nicht aufgesetzt und künstlich erscheinen. Geschichten, Szenen und Darstellungen sollten von den Empfindungen der SpielerInnen getragen werden, die sie ohne Scheu zulassen und dann ungekünstelt ausdrücken. Wer eine verklemmte Person spielt, muss das Gefühl des Verklemmtseins in sich aktivieren, es spüren und mit Leben erfüllen können. Sobald wir uns vom eigenen Erleben entfernen und unser Bühnenhandeln „wirkungsvoll“ gestalten oder nach den (vermuteten) Erwartungen anderer ausrichten wollen, verlieren wir den Kontakt zu uns selbst – der (Selbst-)Ausdruck ist nicht mehr authentisch. (Diesem Gesichtspunkt kommt eine große Bedeutung im Playbacktheater zu [vgl. Fox, 1996; Sales, 1998], einer – zwischen Publikum und SchauspielerInnen – besonders interaktiven Improvisationsform.)

Fazit: Stimmigkeit berührt – sie zeigt sich als Übereinstimmung von Empfinden und Verhalten!

#### **Problembereich 14: Klischees**

*Janin: Was spielt man bloß für einen Blödsinn, ständig nur Klischees im Kopf. Reicher Manager – arme Studentin. Tatkräftige Klofrau – verwirrter Professor. Glück im Spiel – Pech in der Liebe. Autoritärer Vater – unterdrückter Sohn. Friede, Freude, Eierkuchen. Kannste vergessen. Nicht besonders originell. Wir sind in unserer Gruppe alle Einfaltspinsel. Ich auch.*

Die Phase der Klischees will durchlaufen sein. Szenen, die Klischees abbilden, spiegeln gesellschaftliche Handlungsmuster oder „Beziehungskisten“ wider. Sie konfrontieren uns mit eigenen Denk- und Verhaltensgewohnheiten und stellen Vorurteile in den Raum, die sich befragen lassen. Es ist nahe liegend, dass Spielerinnen und Spieler auf diese Muster zurückgreifen. Manchmal kann es ausgesprochen amüsant sein, deutlich ausgeformte Klischees vorgeführt zu bekommen.

Wenn eine Gruppe immer wieder nur an Klischees kleben bleibt, macht das deutlich, dass es den Akteuren noch schwer fällt, individuelle Erfahrungen für Spielimpulse zu nutzen und verborgene oder weniger angepasste Erlebensweisen und „Phantasiekisten“ in das gemeinsame Improvisationshandeln aufzunehmen. Hieran kann gearbeitet werden.

Fazit: Individuelle Erfahrungen stellen spannendere Spielvorlagen dar als Klischees und berühren das Publikum nachhaltig!

#### **Schlussgedanken**

Stolpersteine liegen auf der ganzen Welt herum, besonders auf Feldern, die noch unbeackert sind. Steine lassen sich beiseite räumen. Aber die Belastungen, die vom Schleppen entstehen,

müssen ausgehalten werden. Nur so wachsen neue Kräfte. Das gilt nicht nur für Anfängerinnen und Anfänger. Alle Akteure der Improvisation, die mit den im Text beschriebenen Problembe-  
reichen konfrontiert sind, erfahren – so wie Janin und Marc – dass sie die ihnen bekannten  
Wege verlassen und nach neuen Ausdrucksformen und Handlungsmöglichkeiten Ausschau hal-  
ten müssen. So stellt das Scheitern – für die SpielerInnen, die nicht fliehen – eine fruchtbare  
Quelle für die Weiterentwicklung eigener kreativer Improvisationsfähigkeiten dar.

Vielleicht sind Ihnen Janin und Marc schon über den Weg gelaufen. Oder durch den eigenen  
Kopf. Es ist gut, die Verunsicherungen, die beim Improvisieren auftreten, anzunehmen und sich  
mit ihnen genauer auseinander zu setzen. Dann wandeln sich Stolpersteine zu Steinen des An-  
stosses.

---

## **Literatur**

Fox, J. (1996) : Renaissance einer alten Tradition. Playback-Theater. Köln: inScenario

Dörger, D. (1997): Improvisationstheater und mögliche Wirkungen. In: Kruse, O. (Hg.): Kreativität als Ressource  
für Veränderung und Wachstum. Tübingen: dgvt-Verlag, S. 75-88

Lösel, G. (2004): Theater ohne Absicht. Impulse zu Weiterentwicklung des Improvisationstheaters. Ein Herz-,  
Hand- und Hirnbuch. Planegg: Impuls/Buschfunk

Salas, J. (1998): Playback-Theater. Berlin: Alexander

Wendlandt, W. (2005): Grundhaltungen und Handlungsstrategien für das szenische Improvisieren – Orientie-  
rungspunkte für die Akteure. Korrespondenzen: Zeitschrift für Theaterpädagogik 21; 21-25

Wendlandt, W. (2009): Die Kunst des Scheiterns. Improvisation als Lernziel. In: Stottertherapie im Erwachsenenal-  
ter. Grundlagenwissen und Handlungshilfen für die Therapie und Selbsthilfe. Stuttgart: Thieme, S. 166-174

Wendlandt, W. (2013): Selbsthilfegruppe Improvisationstheater und Krebs – Vom Auftreten auf der Bühne und im  
Leben. **Selbsthilfejahrbuch 2013, Hrsg. NAKOS, S. ...**

---

Prof. Dr. Wolfgang Wendlandt, Psychologischer Psychotherapeut  
Sembritzkistr. 31, D – 12169 Berlin / Tel.: +49 - 030 - 795 83 44  
[kontakt@wolfgangwendlandt.de](mailto:kontakt@wolfgangwendlandt.de)  
[www.wendlandt-stottertherapie.de](http://www.wendlandt-stottertherapie.de)