

Theaterpädagogische Akademie der Theaterwerkstatt Heidelberg  
Berufsbegleitende Ausbildung. Theaterpädagogik BuT. Jahrgang 13-2

# Raus aus dem Jammern, hinein ins Handeln!

Förderung von Selbstwirksamkeitserwartungen durch Techniken des  
Improvisationstheaters

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung Theaterpädagogik BuT an der  
Theaterwerkstatt Heidelberg. Vorgelegt von Lisa Höpel. Eingereicht am  
09.12.2016 an Wolfgang G. Schmidt (Ausbildungsleitung)

# Inhalt

1 Einleitung.....	1
2 Jammern.....	3
3 Selbstwirksamkeit.....	7
4 Improvisationstheater - Begriffliche Annäherung und wichtige Vertreter .....	11
4.1 Definition und historischer Abriss.....	11
4.2 Viola Spolin - die Großmutter des Improvisationstheaters .....	11
4.3 Jacob Levy Moreno: „An die Stelle der Bühne soll das Leben treten“ .....	12
4.4 Jonathan Fox - Zwischen Kunst und Therapie.....	12
4.5 Auguste Boal – Gegen die Unterdrückung.....	13
4.6 Keith Johnstone – Passt euch nicht an! .....	14
5 Theaterpädagogische Haltung und Regeln des Spiels bei Keith Johnstone.....	15
5.1 Annehmen.....	15
5.2 Behauptungen aufstellen.....	16
5.3 Fehler machen .....	17
5.4 Sich verändern lassen .....	18
6 Fähigkeiten für die Selbstwirksamkeitsförderung, die durch Impro trainiert werden .....	20
6.1 Spontanität.....	20
6.2 Kreativität.....	21
6.3 Geschichten erzählen/spielen.....	23
7 (Warum) braucht es einen Theaterpädagogen?.....	27
8 Fazit.....	30
9 Literaturverzeichnis.....	33

# 1 Einleitung

Schon seit Jahren habe ich das Improvisationstheater sowohl für mich, als auch als Mittel in meiner pädagogischen Arbeit entdeckt und dabei festgestellt, dass es bei mir und den Teilnehmern in einer positiven Art und Weise „wirkt“. Oft habe ich bereits nach dem ersten Tag einer Workshopreihe Rückmeldungen wie: „Irgendwie hat sich was gelöst“, oder „Mir wurde total viel bewusst!“ erhalten. Nach mehreren Einheiten kam dann das Bedürfnis auf, auch über „das persönliche Thema“ und nicht nur über die Spielebene zu reden. Ich begann, Improvisationstheater nicht nur als Spielform, sondern als psychosoziales Lernfeld zur Förderung der eigenen Persönlichkeit zu betrachten (sofern die Teilnehmer eben dieses auch wollten). Da ich jedoch die oben genannten Effekte immer nur „spürte“, nie aber benennen konnte, was genau „die Kraft der Improvisation“ ist, war es mein Bestreben durch diese Abschlussarbeit eine theoretische Fundierung für meine praktische Arbeit zu finden. Zum Einen, um in Zukunft noch sensibler und gezielter anleiten zu können, zum Anderen, um potentiell interessierten Auftraggebern ein formuliertes Konzept/Handout, dass ich aus dieser Abschlussarbeit heraus entwickeln werde, an die Hand zu geben.

Da der gesamte Bereich „Effekte“ sicherlich den Umfang dieser Arbeit übersteigen würde, habe ich mich auf einen bestimmten, nämlich die Selbstwirksamkeitsförderung konzentriert. Warum, soll im Folgenden kurz erläutert werden: In meiner (theater)pädagogischen Arbeit, sowie in meinem privaten Umkreis fiel mir seit langem eine Mentalität des **Jammerns** auf. So sind beispielsweise viele Menschen mit Ihrer beruflichen Situation unzufrieden, hängen aber bspw. seit Jahren im gleichen Job fest, oder wären „eigentlich gerne mal auf Weltreise gegangen“. Möchte man Ihnen mittels Tipps helfen, kommt oft ein: „Das geht doch nicht! Da kann man eben nichts machen. Dafür sind die Politiker doch zuständig“ oder „Es ist eben so“. Dem Phänomen des Jammerns widme ich mich in Kapitel 2 unter folgenden Fragestellungen: Ist Jammern „typisch deutsch?“ Welche Risiken, aber auch Chancen birgt es und warum wäre es sinnvoller, stattdessen Kritik zu üben?

Eng mit diesem Thema verbunden, steht das in Kapitel 3 aufgezeigte Konzept der **Selbstwirksamkeitserwartungen** nach Bandura. Kurz gefasst bringen diese „*die optimistische Überzeugung einer Person zum Ausdruck, über die notwendigen personalen Ressourcen zur Bewältigung schwieriger Anforderungen zu verfügen.*“ (Röder 2009, 13). Der klassische Typ „Jammerer“ besitzt eine geringe Selbstwirksamkeit und kommt daher nicht in die notwendige Handlung. Er sieht in Problemen stets eine Belastung anstelle einer Herausforderung. Da für mich die Überzeugung, die meisten Situationen grundsätzlich aktiv ändern zu können, DIE Grundvoraussetzung für ein selbstbestimmtes und glückli-

ches Leben darstellt und ich in der Praxis festgestellt habe, dass Improvisationstheater genau diese Überzeugung fördern kann, habe ich mich auf den Aspekt der Selbstwirksamkeitserwartung fokussiert.

In Kapitel 4 erfolgt eine Annäherung an den Begriff der Improvisation. Anschließend werde ich einen kurzen **historischen Abriss** des Improvisationstheaters vornehmen, sowie dessen wichtigste Vertreter beschreiben, um einen groben Überblick über dieses riesige Feld zu geben.

Diese Arbeit wird Ihren Fokus jedoch auf die Philosophie **Keith Johnstones** legen. Meiner Meinung nach beinhaltet diese sehr viele Elemente, die dazu beitragen könnten, Menschen aus Ihrer Passivität heraus und hin zum Umgang mit ihren Problemen zu verhelfen. Diese Philosophie regt Menschen dazu an, die Vorteile einer positiven und annehmenden Haltung einnehmen zu können und hilft somit dem Menschen dabei, sich auf Veränderung einlassen zu dürfen und das Scheitern bzw. das Fehler machen nicht als Versagen, sondern als einen ganz normalen, ja sogar Spaß machenden Teil des Spiels anzusehen. (Kapitel 5) Weiterhin trainiert diese grundlegende Haltung nach Johnstones folgende Fähigkeiten:

- Spontanität
- Kreativität
- Geschichten erzählen.

Diese Fähigkeiten zu trainieren (vor allem das bei Johnstone typische Geschichten erzählen) stellt meiner Meinung nach eine wichtige persönliche Ressourcen zur Steigerung der Selbstwirksamkeit bereit. Eine genauere Betrachtung dieser essentiellen Ressourcen unter dem Gesichtspunkt der Selbstwirksamkeitsförderung nehme ich im anschließenden Kapitel 6 vor.

Zum Schluss stellt sich die Frage, ob es einer professionellen Anleitung Bedarf, um diese gewünschten Persönlichkeitsmerkmale zu fördern, oder ob das Spielen „an und für sich“ ausreicht, um eine Auswirkung vom Spieler- auf das Alltags- Ich transferieren zu können. (Kapitel 7) Mein Ziel in dieser Arbeit ist es also, zu untersuchen, in wie weit man durch das Trainieren einer „Improhaltung“ (Ja sagen; Fehler machen lieben; Probleme kreativ lösen etc.) und der durch das Theaterspielen geförderten Fähigkeiten, einen positiven Effekt auf die Selbstwirksamkeit und die Handlungsoptionen von Menschen ausüben kann, und ob es in diesem Sinne einer professionellen Anleitung bedarf.

## 2 Jammern

Das Thema „Jammern“ soll lediglich dazu dienen, für das Gesamtthema zu sensibilisieren. Daher wird nicht sehr tiefgründig in dieses spezifische Thema eingestiegen. Ich werde mich aus Zweckmäßigkeit lediglich auf eine Quelle beziehen, nämlich das Buch „Deutschland, einig Jammerland“ von den zwei Psychologen Annika Lohstroh und Michael Thiel.

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, sind mir im Laufe meines Lebens sehr viele Leute begegnet, die gerne Jammern. Die Grundfragen in diesem Kapitel lauten daher: Wozu nutzt das Jammern, welche Risiken birgt es und: gibt es eine bessere Alternative?

Zu Beginn seines Lebens ist jeder Mensch fremdbestimmt und folglich abhängig von der Anwesenheit mindestens eines anderen Menschen, der ihm helfen kann, seine grundlegendsten Bedürfnisse zu befriedigen. Zu den elementarsten Bedürfnissen eines Babys zählen u.a. Nahrung, Schutz, Wachstum und Bindung. All das erfährt der neugeborene Mensch erst in Kontakt zu mindestens einer relevanten Bindungsperson. Doch wie schafft es das Neugeborene, auf sich aufmerksam zu machen und zu zeigen, dass es gerade einen Mangel in einem der oben genannten Bereiche erlebt? Es muss einen Ausdruck finden, der nicht überhört werden kann – es schreit. Wenn man nun das Schreien des Babys als einen sinnvollen Ausdruck von Jammern interpretiert, so ist klar, dass Menschen notwendigerweise „jammernd“ in diese Welt geboren werden und dass ohne Jammern ein Überleben des kleinen Menschen sehr erschwert werden würde. Durch diese lautstarke Äußerung des Jammerns, wird der Fokus der elterlichen Aufmerksamkeit auf das Kindchen gelenkt und trägt, im Ausdruck der Fürsorge, zur Sicherung der Existenz des Neugeborenen bei.

Eine sichere Bindung wirkt sich weiterhin direkt positiv auf die „Hardware“ des kindlichen Gehirns aus. Ein Kind, das sich auf seine Eltern verlassen kann, weil dessen Jammersignale in Stresssituationen gehört werden, wird derart gestützt, täglich neue Erfahrungen machen können und sich angstfrei neuen Situationen in Kindergarten und Schule aussetzen – was wiederum sein neuronales Netzwerk zur Weiterentwicklung anregt. Der stärkste Stress, den ein Kind erleben kann, ist die Nichterreichbarkeit von Erwachsenen, das Gefühl von Alleinsein. Es wird nicht mehr gehört und kein Jammern hilft. Kinder, die trotz aller Lautgebung in unangenehmen Situationen allein gelassen werden, sind unsicher gebunden (vgl. Lohstroh & Thiel 2011, 65ff).

Jammern in dieser frühkindlichen Phase ist sozusagen ein erster wichtiger und existenzsichernder Bestandteil in der zwischenmenschlichen Kommunikation/Bindung zwischen Neugeborenem und Bindungsperson(en).

In unseren frühen Jahren, in denen wir unmittelbar abhängig von anderen Personen sind, ist Jammern eine bzw. die einzige Überlebensstrategie. Auch Kinder, die bereits sprechen können, nutzen das Jammern, um an Dinge zu kommen, die sie nicht selbst generieren können. Gibt man als Elternteil jedoch zu oft dem Jammern des Kindes, das ab einem gewissen Alter eben selbst Verantwortung übernehmen soll nach, läuft man Gefahr, dass sich das Jammern als erfolgreiche Strategie im kindlichen Gehirn fest verankert.

*„Jammern hat ein anderes neuronales Muster als Glück, Liebe ein anderes als Aggressivität. Je häufiger ein bestimmtes Muster angekurbelt wird, umso stärker werden die entsprechenden Verbindungen zwischen den Nervenzellen und umso größer wird die Wahrscheinlichkeit sein, dass man diese bestimmte Emotion und dieses bestimmte Verhalten zukünftig zeigen wird: Je mehr in bestimmten Situationen erst mal geseufzt und gejammert, umso häufiger wird dieses Nörgeln automatisch auch in anderen, neuen Situationen aktiviert – obwohl sie vielleicht gar nicht so beklagenswert sind“ (Ebenda, 66-67).*

Laut Lohstroh und Thiel werden aus jammernden Kindern, die dieses Muster als Erfolgsstrategie verinnerlicht haben, sogenannte Marshmallow Menschen. Charakteristisch für diesen Typus ist eine „Ich kann das sowieso nicht alleine“-Mentalität.

*„Er passt sich wie die Marshmallowmasse den Gegebenheiten an, leistet keinerlei Widerstand, auch wenn er noch so sehr gedrückt wird. Lust auf Abenteuer? Neugierde aufs Leben? Mal etwas wagen? Lieber nicht [...] Wenn er nur lange genug jammert, wird schon jemand kommen und ihm helfen. Das hat er schließlich sein Leben lang gelernt: Warum sich bewegen, warum etwas ändern, wenn es auch anders geht? Ja, warum eigentlich? Was der Marshmallow-Mensch nicht wahrhaben will: Dauerstress und Dauerducken machen krank. Aber Veränderungen machen Angst, also verbleibt er in Duldungsstarre – und als Ausgleich jammert er halt vor sich hin!“ (Ebenda, 177f)*

Nun möchte ich den Menschen keinesfalls das Ventil nehmen, ihren Unmut über einen Missstand auszudrücken. Denn der Ursprung des Jammerns, nämlich einen Missstand zu benennen und folglich einen womöglich erzeugten Druck abzubauen, ist auf vielen Ebenen extrem wichtig und die relevante Eigenschaft, dies zu dürfen/zu können trägt in besonderem Maße zur Psychohygiene bei. Das Problem besteht darin, dass Jammern

*„keine konstruktive Kritik, keine Vorschläge zum Ändern von Situation oder Zustand beinhaltet, mit der oder dem man nicht konform geht. Es ist, als ob man erwartet, dass jemand anderes aktiv wird und für einen selbst die Kastanien aus dem Feuer holt“ (Ebenda, 16).*

Erstrebenswert wäre es, an die Stelle des Jammerns eine konstruktive Kritik zu setzen. Diese kann nämlich mit Lösungsvorschlägen, Fakten und konkreten Hinweisen punkten und ist lösungsorientiert sowie handlungsfördernd. Denn durch die Eigenschaft zur Kritikfähigkeit wird der Marshmallow-Mensch befähigt, sich aus seiner Dauerstarre des Jammerns zu befreien und für sich eine Änderung aus der misslichen Situation entwickeln zu können.

Hier ein kleines Beispiel, um den Unterschied zwischen Jammern und Kritik zu verdeutlichen:

**Jammern:** Zum Partner: „Irgendwie schmeckt das alles hier nicht mehr wie früher. Die Suppe ist ja nur noch lauwarm.“ (Isst anschließend die Suppe.)

Anmerkung: In diesem Fall wird über die lauwarme Suppe gejammert, ohne jedoch etwas zu tun oder etwas anzuweisen. Die lauwarme Suppe wird hingenommen und gegessen. Es findet keine Handlung und somit keine Veränderung statt.

**Kritik:** Zum Ober: „Könnten sie bitte meine Suppe nochmal in die Küche bringen und dem Koch sagen, dass er diese nochmal auf den Herd stellen soll. Die Suppe ist lediglich lauwarm.“

Anmerkung: In diesem Fall wird die lauwarme Suppe nicht jammernd hingenommen, sondern es gibt eine klare Anweisung zur Verbesserung der Situation. Eine konstruktive Kritik wird ausgesprochen. Daraufhin erfolgt eine klare lösungsorientierte und handlungsfördernde Aktion.

Informativ: Laut dem Eurobarometer von 2009 haben die Deutschen *„mehr Ängste, was Wirtschaft und Arbeitslosigkeit angeht, als jedes anderes EU-Land, dem es faktisch wesentlich schlechter geht“* (Ebenda, 43).

Betrachtet man weiterhin die „typischen“ deutschen Tugenden wie Bescheidenheit, Fleiß, Gehorsam, Geradlinigkeit, Pflichtbewusstsein, Pünktlichkeit, Sparsamkeit, Treue, Unterordnung, Zurückhaltung und Zuverlässigkeit, so kommen die Autoren zu dem Ergebnis:

*„Aus psychologischer Sicht sind alle Eigenschaften zusammengenommen vor allem Eigenschaften, die eindeutig die Sprache der Unterwerfung sprechen. In dieser Ansammlung von Charakteristika fehlen Dinge wie Verantwortung übernehmen, Spontaneität, Kreativität, Führungsqualitäten oder schlicht Lebensfreude und Optimismus“ (Ebenda, 46f).*

Fassen wir also kurz zusammen:

Jammern verfügt über einen wichtigen Platz im menschlichen Dasein und hat eine existenzsichernde Funktion in den frühen Jahren jedes Einzelnen. Jammern dient dem Überleben und trägt zur Psychohygiene bei. In einer ungünstigen Entwicklung kann sich Jammern allerdings als grundlegende Strategie sehr in den Köpfen verfestigen. Ohne die bedeutsame Weiterentwicklung vom Jammern hin zur Kritikfähigkeit verbleibt der Marshmallow-Mensch in seiner fremdbestimmten Dauerstarre.

Wir stellen also fest, dass ein typischer „Jammerer“ dazu neigt, in seiner Situation zu verharren und die Verantwortung für seine Situation abzugeben, da er „eh nichts ändern kann“. Menschen mit dieser Einstellung besitzen eine geringe Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Was es mit diesem Konzept auf sich hat, warum Improvisationstheater dieses steigern kann und somit ein Ausweg aus dem „Jammerland“ anbieten kann, wird im Folgenden untersucht.

### 3 Selbstwirksamkeit

#### Definition Selbstwirksamkeit

Das Selbst und das Wissen über das Selbst – das Selbstkonzept – bilden das zentrale Interessengebiet der humanistischen Psychologie. Das Selbstkonzept wird definiert „als geordnete Menge aller im Gedächtnis gespeicherten selbstbezogenen Informationen“ (Röder 2009, 11). Die Kernsätze der sozial-kognitiven Theorie betreffen die im Selbstkonzept verankerten Erwartungen über Handlungskompetenzen und -konsequenzen.

*„Nach den Vorstellungen der Selbstwirksamkeitstheorie werden psychische und behaviorale Veränderungen durch eine veränderte Einschätzung persönlicher Kompetenzen und durch die Erwartung zukünftiger persönlicher Wirksamkeit vermittelt. Diese selbstbezogenen Kognitionen initiieren kognitive, motivationale und affektive Prozesse, welche die Umsetzung von Wissen und Fähigkeiten in Handlungen steuern. Sie üben zusammen mit der Erwartung, dass eine Handlung zu einem bestimmten Ergebnis führt, eine herausragende Funktion bei der Selbstregulation aus und werden als Selbstwirksamkeitserwartungen oder Kompetenzerwartungen (oder einfach als Selbstwirksamkeit) bezeichnet“ (Röder 2009, 11).*

Vereinfacht gesagt, ergreifen Menschen erst dann die Initiative, wenn sie davon überzeugt sind, dass sie eine in der Lage sind eine Handlung auszuführen, die dann auch mit großer Wahrscheinlichkeit zum gewünschten Ergebnis führt.

#### Hohe Selbstwirksamkeit: Warum ist sie wichtig?

In einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung kommt „die optimistische Überzeugung einer Person zum Ausdruck, über die notwendigen personalen Ressourcen zur Bewältigung schwieriger Anforderungen zu verfügen. Im Vordergrund stehen dabei nicht die objektiven Ressourcen, sondern der Glaube an diese“ (Röder 2009, 13).

Personen, die diesen Glauben besitzen, schätzen somit Ihre Chancen ein Problem zu lösen, mit dem sie vorher noch keine Erfahrung gemacht haben, wesentlich höher ein, als weniger selbstwirksame Personen. Sie sehen in dem Problem eher eine Herausforderung als eine Belastung. Ihre Motivation und Fähigkeit, sich länger und intensiver mit einer Aufgabe/Problem zu beschäftigen, sind im Vergleich deutlich erhöht. Zudem werden sie durch die zwangsläufigen Misserfolge weniger frustriert und haben somit keine Angst, Fehler zu machen.

Geringe Selbstwirksamkeitserwartung führt nach Edelman

*„in kognitiver Hinsicht zu einer Unterschätzung der eigenen Fähigkeiten, was mit einer Vermeidung herausfordernder Situationen verbunden ist. Misserfolge und Rückschläge werden als Konsequenz der eigenen Unfähigkeit gesehen, so dass pessimistische Einstellungen gegenüber der eigenen Leistungsfähigkeit entstehen. In emotionaler Hinsicht hängt Kompetenzerwartung mit Depressivität, Ängstlichkeit und geringem Selbstwertgefühl zusammen“ (Edelman 2007, 79).*

Nach Röder stellen diese allgemeineren Selbstwirksamkeitserwartungen eine *„wichtige persönliche Ressource bei der Bewältigung neuartiger und schwerer Lebenskrisen dar, wie etwa bei der Bewältigung von Arbeitslosigkeit oder bei der Eingliederung in eine neue Gesellschaft“* (Röder 2009, 13). Aber nicht nur schwerwiegende Lebenskrisen sind leichter zu verarbeiten, auch der Alltag mit all seinen kleinen Problemen wird als wesentlich weniger belastbar, da durch sich selbst veränderbar, wahrgenommen. Nach Edelman eignen sich gesteigerte Selbstwirksamkeitserwartungen sogar dafür, Depressionen und Ängste zu bekämpfen. Des Weiteren sieht sie

*„positive Auswirkungen auf Essstörungen, Alkohol- und Drogenmissbrauch sowie gesundheitsförderliches Verhalten. Der Umgang mit Schmerzen und chronischen Erkrankungen konnte verbessert werden. Ähnlich positive Befunde zeigen sich in schulischen, akademischen und athletischen Leistungssituationen oder der Resistenz gegenüber arbeitsbezogenen Stressoren“ (Edelman 2007, 79f).*

Bei den ganzen positiven Auswirkungen einer erhöhten Selbstwirksamkeit möchte ich jedoch darauf hinweisen, dass natürlich ein gesundes Ausmaß wichtig ist. Führt eine „gesunde“ Selbstwirksamkeit zu all den oben genannten Ergebnissen, kann eine überhöhte Selbstwirksamkeitserwartung zu Selbstbetrug und unangemessenen, riskanten Verhalten aufgrund der Überschätzung seiner Fähigkeiten führen.

### **Erwerben und Fördern von Selbstwirksamkeit**

*„Selbstwirksamkeitserwartungen werden immer in einem sozialen Kontext erworben – von Menschen, die auf vielfache Weise miteinander kommunizieren, interagieren und zusammenarbeiten, um ihre soziale Zukunft zu gestalten“ (Röder 2009, 18).*

Die wichtigste Quelle zur Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung stellen die sogenannten „Mastery-Erfahrungen“, also Erfolgserfahrungen dar. Je öfter eine gewisse,

selbstbestimmte Handlung zum Ziel führt, desto mehr steigt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, eine Situation im Generellen zu seinen eigenen Gunsten ändern zu können. Wichtig bei diesen Erfolgserfahrungen ist es, dass die Person einen Erfolg als solchen wahrnimmt und ihn sich selbst und nicht den Umständen zuschreibt (vgl. Edelmann 2007, 77).

Wie nun konkret eine Förderung von Selbstwirksamkeit mit Hilfe von Improvisationstheater aussehen könnte, wird im Laufe der folgenden Kapitel geklärt.

### **Zwischenfazit**

Wir haben bisher herausstellen können, dass zwei Aspekte zu der Tatsache führen, dass Menschen Ihre Situation nicht ändern, sondern im Jammern hängen bleiben.

1. Sie können oder wollen keine Hilfe annehmen;
2. Sie haben nicht die Überzeugung, Ihre Situation ändern zu können und kommen somit nicht in die Handlung. (Geringe Selbstwirksamkeit)

Diese Tatsache beruht auf der einen Seite auf einer gewissen Grundhaltung „Ich kann das bestimmt nicht, ich will keine Hilfe annehmen, ich habe Angst vorm Scheitern“ und auf der anderen Seite auf der mangelnden Fähigkeit, Handlungsoptionen wahrzunehmen und umzusetzen. (Kreativitätslosigkeit, eingeschränkte Perspektive)

Die Frage, die in den folgenden Kapiteln nun beantwortet werden soll: Kann, und wenn ja wie, Improvisationstheater helfen, Menschen zu mehr Selbstwirksamkeit zu verhelfen? Dabei möchte ich mich explizit von einem vorherrschenden Optimierungsgedanken, wie er heutzutage an allen Ecken und Enden vertreten ist, distanzieren. Denn genau dieses optimierte Menschenbild des starken und funktionierenden Bürgers, der die volle Verantwortung für sein Wohlbefinden trägt, baut wieder eine Hemmschwelle auf, die das Annehmen von Hilfe und das Eingestehen von Schwächen verhindert. Im Weiteren birgt diese Einstellung die Gefahr, Systemkritiker mundtot zu machen, in denen man Ihnen vorhält, wie zufrieden sie doch sein sollten, mit dem was sie haben, anstatt das System zu kritisieren (welches sich so elegant aus seiner Verantwortung als Fürsorgeinstanz entziehen kann). Wie im ersten Kapitel bereits erwähnt, hat das Jammern an einigen Stellen ja durchaus seine Berechtigung. Nichtsdestotrotz ist es mein Anliegen, Menschen durch Erhöhung der Selbstwirksamkeit eine Grundleichtigkeit und Zufriedenheit zu ermöglichen. Diese Energie kann in eine handlungsorientierte Kritik gegen gesellschaftliche Missstände eingesetzt werden. Ziel ist es also nicht, zufrieden seinen

Mund zu halten, sondern selbstbestimmt in die Handlung zu kommen, die durchaus auch kritisch sein kann.

Wie in der Einleitung bereits erwähnt, ist mir beim Spielen und Anleiten von Improvisationstheater (meist Theatersport) aufgefallen, dass es im Laufe der Zeit eine positive Entwicklung der Spieler in Richtung Handlungsorientierung gab. Daher werde ich im Folgenden nun untersuchen, welche Aspekte dazu beitragen. Dabei konzentriere ich mich auf zwei Aspekte des Improvisationstheaters: Ersten die Grundhaltung des Improvisationstheaters im Allgemeinen und vor allem in der Version nach Johnstone im Speziellen. Zweitens auf die Fähigkeiten, die durch das Spielen gefördert werden.

## 4 Improvisationstheater - Begriffliche Annäherung und wichtige Vertreter

### 4.1 Definition und historischer Abriss

In ihrem Buch „Kreativität und Improvisation“ geben Göttlich und Kurt folgende Definition des Begriffes Improvisation:

*„Das Wort ‚Improvisation‘ entstammt dem Lateinischen ‚improvisus‘ und lässt sich in drei Sinneinheiten zerlegen: ‚Im‘ - ‚pro‘ - ‚videre‘. ‚Videre‘ heißt ‚sehen‘, ‚pro‘ bedeutet hier ‚vor‘ und impliziert einen Zukunftsbezug. ‚Im‘ ist eine Negation und lässt sich ins Deutsche als ‚nicht‘ oder ‚un‘ übersetzen. In der Verbindung der drei Worte ‚nicht‘, ‚vor‘ und ‚sehen‘ wird ein Sehen verneint, das sich auf Zukünftiges bezieht. Das leuchtet unmittelbar ein: Wir wissen nicht wie es weitergeht“ (Göttlich & Kurt 2012, 166).*

Entwicklungsgeschichtlich gesehen steht das Improvisieren am Anfang jeglicher künstlerischen Äußerung des Menschen. Es diente als Basis für den „antiken Mimus, das Stehgreifspiel, Commedia dell'arte, die Gaukler und Narren und das Straßentheater“ (Donner 2003, 11). Charakteristisch für alle Formen des Improvisationstheaters ist die „Augenblicksarbeit“. Es beschreibt das „spontane, freie Spiel ohne oder mit nur umrisshaft skizzierter Vorgabe“ (Koch 2003, 138). Das Produkt im Improtheater ist kurzlebig und nicht wiederholbar. Im Gegensatz zu einem Theaterstück entsteht Improvisationstheater im Moment, alleinig durch die Darsteller, ohne einen zuvor geschriebenen Text und/oder Regieanweisungen. Es gibt also keinen festgelegten Handlungsstrang und der Ausgang zu Beginn ist ungewiss. Impro steht somit „in eine[m] Kontrast zu einer immer perfekter werdende[n] Kunstwelt“ (Lösel 2013, 42).

Wurde das Improvisationstheater lange Zeit vom fixierten Literaturtheater ersetzt, erlebte es erst in den 1960er Jahren seine Renaissance in Chicago. Seitdem haben sich die unterschiedlichsten Improvisationsformen entwickelt.

### 4.2 Viola Spolin - die Großmutter des Improvisationstheaters

Die 1906 geborene Viola Spolin gilt in der Fachliteratur als die Begründerin des Improtheaters. So wird beispielsweise Chicago, der Schaffensort von Spolin, als die „Wiege und Hochburg des Improvisationstheaters“ bezeichnet. Bei Streisand und Koch wird sie als Entwicklerin des Improvisationstheaters genannt. Wie auch bei Moreno

stehen bei Ihrer Spontanität, Intuition und die Einbeziehung des Publikums im Zentrum Ihres Schaffens (vgl. Streisand & Koch 2003, 286).

Ihrer Meinung nach können durch ein improvisiertes Schauspiel alle individuellen Fähigkeiten für den kreativen Selbstaussdruck freigesetzt werden. Spolins Theaterspiele sind einfach aufgebaut. Jedes Spiel beinhaltet einen speziellen Fokus oder technisches Problem bei der schauspielerischen Darstellung (den sogenannten Point of Concentration). Die Absicht dahinter ist, dass man *„im Moment etwas Spontanes erschafft und nicht im Geist beurteilt was man spielen könnte“* (Boyke, 2013). Spolin war davon überzeugt, dass jeder Schauspiel erlernen und sich kreativ ausdrücken kann. Sie legte großen Wert darauf, dass die Anleitung auf einen wertfreien Umgang mit den Schülern achten sollte (weder Lob noch Kritik), da der Teilnehmer sonst in die Gefahr kommt, es dem Lehrer recht machen zu wollen. Statt der schauspielerischen oder kreativen Leistung wird darüber geredet, ob das konkrete Problem auf der Bühne gelöst wurde (vgl. Lösel 2015, 78).

Mit ihrem Buch *„Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater“* lieferte sie einen bedeutenden Beitrag für das moderne Improtheater.

### **4.3 Jacob Levy Moreno: „An die Stelle der Bühne soll das Leben treten“**

Entscheidende Ansätze des Improvisationstheaters gehen auf den Psychiater, Soziologen und Schriftsteller Jacob Levy Moreno (1889-1974) zurück. Bekannt als der Begründer des Psychodramas hatte sein 1923 in Wien entstandenes Stehgreiftheater einen großen Einfluss auf die Weiterentwicklung verschiedener Improvisationstheaterformen. Neben der Ausschaltung des Autors waren alle Teilnehmer zugleich Spieler, woraus ein Theater ohne Zuschauerinnen entstand. Es gab keine Vorgaben bezüglich Handlung, Motiv und Konfliktlösung (vgl. Weintz 1998, 199). Er hatte *„die Vision einer Theaterrevolution, die das gesamte textbasierte Theater für tot erklärte und diesem den radikalen Entwurf eines Stehgreiftheaters entgegensetzte“* (Lösel 2015, 43).

### **4.4 Jonathan Fox - Zwischen Kunst und Therapie**

Von Morenos Psychodrama inspiriert entwickelte Jonathan Fox 1975 das Playback Theater. Dabei geht es ihm *„weniger um die Kunst, als um eine dramatische Erfahrung“*. Beim Playback Theater spielen Schauspieler vom Publikum erzählte, reale Geschichten nach. Es wird im Bereich der Erziehung, der Gesundheitsförderung, aber auch als Kunstform angesehen. Da es einen Weg darstellen soll um *„zerstückelte Biographien“*

herzustellen, befindet es sich auf der Grenze zwischen Therapie und Kunst. Hier bedarf es einer geschulten Anleitung, sowie einem Schutzraum, um „Betroffenheitstheater“ zu verhindern. So bezeichnet Fox selbst seine Methode als Risiko und „Hochseilakt“ (vgl. Mau 2014, 62).

Fox hatte die Vision, dass seine Theaterform *„fließende Schwingen zwischen fiktiver und alltäglicher Realität, Kommunalität und eine tiefe Verpflichtung zur Heilung sowohl einzelner, wie auch der Gesellschaft“* (Fox in Mau 2014, 62) hervorbringen könne.

#### 4.5 Auguste Boal – Gegen die Unterdrückung

*„Wir schafften den herkömmlichen Theaterproduzenten und – Zuschauer ab und machten das Volk zum Produzenten seines eigenen Theaters“* (Boal, zitiert in Bidlo 2006, 74).

Auguste Boal entwickelte Ende der 60iger Jahre aus politischem Anlass sein Theater der Unterdrückten in Brasilien, das vorrangig im Forumtheater mit Improvisation arbeitete. Es sollte zum Einen über die Unterdrückung des Volkes durch die Oberschicht aufklären und zum Anderen Handlungsmöglichkeiten zur Abschaffung dieser aufzeigen. Die Szenen wurden nicht in herkömmlichen Theatern, sondern direkt in der Lebenswelt der Zuschauer gespielt. So konnte der Dorfplatz oder eine LKW Fläche als Bühne dienen. Der Zuschauer wurde dabei animiert aus seiner passiven Rolle zu gehen und sich zu einer aktiven Teilnahme des Geschehens zu motivieren und so auch im Leben zu einer handelnden Person zu werden.

Mit seinem „Unsichtbaren Theater“ brachte er eine Theaterform hervor, bei der in der Öffentlichkeit gespielt wird, ohne dass die Passanten es als solches erkennen und es für real halten. Hierbei sollen gesellschaftliche Probleme (Armut, Ausländerfeindlichkeit etc.) deutlich gemacht werden. Dadurch, dass die Szenen nicht entlarvt werden, geht Boal davon aus, dass die „Zuschauer“ sich länger mit dem Thema beschäftigen und ein gesellschaftlicher Diskurs „von innen heraus“ stattfinden kann (vgl. Bidlo 2006, 74ff).

Der Ansatz Boals, der stets auf eine Handlungsorientierung abzielt, kann ebenso dazu dienen, die Selbstwirksamkeitserwartungen von Personen zu steigern. Vor allem da sich das Forumtheater mit konkreten und dadurch sehr lebensnahen Unterdrückungserfahrungen und deren Lösung beschäftigt. In meiner Arbeit mit Mitarbeitern einer Jugendhilfeeinrichtung nutze ich diese Methode, um konkrete Problemstellungen zu behandeln.

## 4.6 Keith Johnstone – Passt euch nicht an!

Ich werde mich in dieser Arbeit auf Keith Johnstone konzentrieren. Dieser wurde von den oben genannten Vertretern zum Teil geprägt und hat Ansätze weiterentwickelt. Eine spezifische Betrachtung der Zusammenhänge, sowie die Einbeziehung aller Vertreter würde jedoch den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Zudem halte ich seinen theaterpädagogischen Ansatz am geeignetsten, um sich dem Thema Selbstwirksamkeitsförderung zu nähern, da für Johnstone

*„wie in der Improvisation auch im Leben immer wieder alles erlebbar und veränderbar ist. Die Persönlichkeit ist auf der Bühne in der Improvisation, wie im wahren Leben, wandelbar und entwicklungsfähig. Starre Verhaltensweisen, Automatismen und Blockaden können verändert werden, insofern bestehen für ihn enge Analogien zwischen Bühne und Realität“ (Bidlo 2006, 105).*

Sein Bestreben nach der Förderung von Spontanität und Entwicklung neuer Methoden des Lernens, zog der 1933 in England geborene Johnstone vor allem aus der schlechten Erfahrung seiner eigenen institutionellen Bildung. Später dann selbst als Lehrer tätig, erwies er sich als Rebell seiner Zeit und rief seine Schüler zu Unangepasstheit auf:

*„Ich war dazu angehalten worden, mich jeweils nur auf eine Sache zu konzentrieren, also nach Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit zu teilen. Mir war beigebracht worden, vorzuschauen, also erfand ich Spiele, die es schwierig machen würden, über das nächste Wort nachzudenken. Nachahmung galt als Mogeln, deshalb forderte ich Leute auf, einander nachzuahmen. Mit komischer Stimme reden war verboten gewesen, weshalb ich meine Schüler mit komischen Stimmen reden ließ. [...] Es war, als stürzte ich eine jahrhundertealte Tradition. Viele von dieser Umkehrung gelten heute als klassische Spiele. [...] Es war, als stünde hinter mir eine vollständig überlieferte Lehre der Improvisation. Normalerweise ist in der Erziehung alles darauf angelegt, Spontanität zu unterdrücken. Ich wollte Spontanität hervorbringen“ (Johnstone 1998, 21/16).*

Johnstone geht davon aus, dass alle Menschen von Geburt an kreative, phantasievolle Künstlerinnen sind, diese Fähigkeiten aber durch Erfahrungen im Verlauf der Sozialisation verschüttet werden. Im Zentrum seiner Arbeit steht somit das Anliegen, sein kindliches Denken als Quelle von jeglicher Kreativität wiederzuentdecken. Dazu ist es laut Johnstone notwendig, seinen Intellekt und seine sozialisierten Verhaltensweisen zur Seite zu legen und spontane Gedanken an die Oberfläche kommen zu lassen (vgl. Donner 2003, 15ff).

## 5 Theaterpädagogische Haltung und Regeln des Spiels bei Keith Johnstone

In diesem Kapitel werden einige Grundregeln des Improtheaters nach Johnstone näher erläutert und in Bezug zum Konzept der Selbstwirksamkeit gesetzt.

### 5.1 Annehmen

Die wichtigste Grundregel der Improvisation besteht darin, ein Angebot zu akzeptieren. Erst dann kann eine Handlung weitergehen.

Bsp.:

A: Komm, wir packen unsere Sachen und fliegen nach Mexico.

B: Ach nein, ich habe noch so viel zu tun.

Somit hat B das Angebot von A geblockt. Nun stockt die Handlung. Es muss ein weiteres Angebot gemacht werden, damit die Geschichte vorangetrieben werden kann. Werden Angebote ständig geblockt, ist ein Spielfluss quasi unmöglich.

Besser:

A: Komm, wir packen unsere Sachen und fliegen nach Mexico.

B: Auja, und dort machen wir dann eine deutsche Bäckerei auf.

B hat das Angebot angenommen. Die Geschichte kann somit weiter gehen. Dabei müssen diese Angebote nicht vor Originalität strotzen. Johnstone sieht bereits in Kleinigkeiten wie dem Ausüben von Alltagshandlungen oder einer nonverbalen Geste ein Spielangebot. Der Spieler muss sich also kein kompliziertes Angebot ausdenken, sondern sendet durch Kleinigkeiten stetig Angebote, die er sich nicht erst ausdenken muss, sondern durch das Spielen an und für sich vorliegen. Das bewusste Wahrnehmen des Gegenübers ist mit dem Annehmen von Spielangeboten somit unmittelbar verbunden. Laut Johnstone fällt dadurch das Akzeptieren von Angeboten in Situationen, die das Leben im persönlichen Alltag blockieren würden, leichter (vgl. Bidlo 2006, 107).

Symptomatisch für viele Anfänger ist es, dass sie das Angebot des Gegenübers blocken, da sie ihre eigenen Ideen durchbringen wollen oder schlichtweg keine Neuerung der Situation zulassen wollen. An diesem Punkt zeigt sich deutlich, warum das Üben dieser Grundregel für das Erlangen von Selbstwirksamkeit so wichtig ist. Die blockierenden Man-

tren: „Das will ich nicht!“, „Das kann ich nicht!“ verhindern jegliche Chance, um in eine Handlung zu kommen. Nach Johnstone resultiert dieses Verhalten aus Angst einer Entblößung und kann vom Spiel auf den Alltag übertragen werden:

*„Das Motto ängstlicher Improvisationsspieler lautet: Im Zweifelsfall, sag NEIN!. Mit diesem Motto versuchen wir im Leben, ein Geschehen aufzuhalten. Ins Theater gehen wir um zu sehen, wie an jedem Punkt, an dem wir NEIN sagen würden, der Schauspieler nachgibt und JA sagt. Daraus entwickelt sich dann auf der Bühne das Geschehen, das wir im Leben nicht zulassen würden“ (Johnstone 1998, 117).*

Zwei Aspekte stellen sich in diesem Kapitel als besonders relevant zur Selbstwirksamkeitsförderung heraus:

Zum einen muss ich überhaupt in der Lage sein, Angebote des Mitspielers oder der Situation zu erkennen und nicht nur auf meine eigene Sache fokussiert zu sein. Auf den Alltag transferiert hilft dieser „erweiterte Blick“ in einer Situation, die scheinbar als gesetzt gilt, neue Dinge und Möglichkeiten zu finden. Diese Fähigkeit, Möglichkeiten und Angebote zu entdecken, stellt die absolute Basis dar, um eine Situation zu ändern. Während im Improtheater diese Angebote meist von einem Mitspieler gemacht werden, braucht es im Alltag nicht zwingend eine andere Person, die konkrete Möglichkeiten aufzeigt. So gibt es in unserem Leben tausende von Angeboten (auswandern, selbständig machen etc.) von denen wir, mit den jeweiligen Konsequenzen, Gebrauch machen können.

Zum anderen muss ich nun bereit sein, meine Gewohnheiten loszulassen und „ja“ zu diesen neuen Möglichkeiten zu sagen. (Die mich schließlich in eine Lage gebracht haben, die ich nun nicht mehr möchte). Dieser Punkt ist essenziell, um alte Muster zu durchbrechen und in eine Handlung zu kommen. Wie oben von Johnstone schon beschrieben fällt dies den meisten Menschen sehr schwer. Daher ist das Trainieren des Ja-Sagens eines der Hauptanliegen beim Improvisationstheater.

## 5.2 Behauptungen aufstellen

Nicht nur das Annehmen eines konkreten Angebotes, sondern auch ein konkretes Angebot zu machen, fällt vielen Menschen schwer. So kann wie oben beschrieben zwar schon eine kleine Alltagshandlung ein Angebot sein, jedoch braucht es auf der Bühne, wie auch im Leben, manchmal ein starkes Angebot, um eine Wendung hervorzubringen. Um beispielsweise ein Problem in die Szene zu integrieren, braucht es eine starke Behauptung. Stattdessen werden oft Fragen gestellt, um die Verantwortung an den Mitspieler abzugeben (vgl. Donner 2003, 42).

Anstatt: A: Was ist denn da vorne los?

B: Ich weiß nicht so genau!

Besser: A: O mein Gott, dort kommt eine riesige Welle auf uns zu!  
(Starke Behauptung)

B: Wenn die uns erreicht, sind wir tot!

Bei dieser Regel steht das Übernehmen von Verantwortung und das Treffen von Entscheidungen im Vordergrund. Viele Szenen von Improanfängern „plätschern“ vor sich hin, da keiner der Spieler diese Verantwortung übernehmen möchte. Auch hier lassen sich wieder Parallelen zu dem wenig selbstwirksamen Jammerer ziehen. Statt konkrete Entscheidungen zu treffen und somit auch Verantwortung für das Weitergehen einer Situation zu übernehmen, wollen sie lieber den Ball weiterspielen.

Bsp.:

*„Warum ist es denn auch immer so stickig hier drin?“* Diese Frage impliziert, dass Person A gerne frische Luft hätte. Sie kümmert sich jedoch nicht selbst um die Lösung, sondern gibt Schuld und Verantwortung ab. Wenn nicht zufällig eine Person B diese Frage als Angebot sieht, das Fenster zu öffnen und damit die Verantwortung für eventuelle Konsequenzen übernimmt, wird Person A nicht zu ihrem Ziel kommen.

*„Ich mache mal das Fenster auf, oder hat jemand was dagegen?“* Hier trifft die Person eine Entscheidung, muss jedoch auch die Verantwortung dafür übernehmen falls beispielsweise durch das Öffnen des Fensters jemand friert.

Auch hier stellt das Trainieren von konkreten Behauptungen und ebenfalls das Übernehmen von Verantwortung eine wichtige Grundlage für die Selbstwirksamkeitsförderung da.

### 5.3 Fehler machen

*„The hardest thing to learn is that failure doesn't matter. It doesn't have to be brilliant every time – it can't be. What happens is what happens; is what you have created, is what you have to work with [...] Learning how to improvise may even be something like a skill for living!“* (Frost & Yarrow 1990 in: Donner 2003, 44)

Auch wenn im Improtheater der Spaß im Vordergrund stehen sollte, kann eine Szene aus den unterschiedlichsten Gründen misslingen (ständige Blocks, man findet kein Problem, nimmt sein Gegenüber nicht wahr etc.). Johnstones Anliegen war es, dass dieses Misslingen nicht als Scheitern zu werten ist, sondern als ein Teil des Ganzen, der sogar Spaß machen kann. Auch sieht er das Improvisationstheater als eine Art Übungsfeld, um das Scheitern weniger schmerzhaft zu machen:

*„Lernt das Radfahren auf der Wiese, damit ihr weniger Hautabschürfungen riskiert; übt Jonglieren vor einem Bett, dann braucht ihr nicht dauernd den Bällen nachzujagen und improvisiert unter Leuten, die verstehen, daß es in Ordnung ist, Mist zu bauen“ (Johnstone 1998, 97).*

Die Simulation von Fehlern im Spiel soll die Angst davor im Alltag nehmen. Erinnern wir uns an die Definition von Menschen mit einer geringen Selbstwirksamkeit zurück.

*„Misserfolge und Rückschläge werden als Konsequenz der eigenen Unfähigkeit gesehen, so dass pessimistische Einstellungen gegenüber der eigenen Leistungsfähigkeit entstehen“ (Edelmann 2007, 79).*

Ziel muss es also sein, Misserfolge und Rückschläge als normalen Teil eines Try-and-Error Prozesses zu sehen, anstatt bei einem missglückten Versuch, direkt wieder in die Passivität „siehst du, ich kann es eben nicht“ zu rutschen. Da innerhalb einer Stunde Improspielen dutzende Szenen entstehen können, von denen jedoch meist nur ein Bruchteil „misslingt“, kann Vertrauen in das mehrfache Versuchen aufgebaut werden. Natürlich sollte unterschieden werden, um welche Art von Fehler es sich handelt.

Ein Beispiel: Ist die Konsequenz, beim Versuch ein eigenes Rezept zu kreieren, im schlimmsten Fall die, dass man etwas anderes essen muss, wird andererseits ein Scheitern beim Aufbau eines Unternehmens deutlich mehr ins Leben eingreifen. Ich möchte daher betonen, dass es mir in meiner Arbeit vorrangig um Situationsänderungen geht, die kaum negative Konsequenzen, jedoch eine Lebensqualitätssteigerung hervorbringen.

## **5.4 Sich verändern lassen**

Zusammenfassend geht es bei all den oben genannten Punkten darum, sich verändern zu lassen. Um eine Szene interessant zu machen, muss sich die Beziehung zwischen den Figuren ändern, demnach müssen sich die Figuren verändern. Die Weigerung zur Veränderung ist natürlich auch eine Form des Blockierens (vgl. Donner 2003, 41).

A: „Oh du bist also Polizist geworden. Das hätte ich nie von dir gedacht“

B: „Nein, das ist doch nur ein Kostüm, ich bin immer noch der alte Steineschmeißer.“

Aus Angst vor einer emotionalen Veränderung neutralisiert B das Spielangebot von A. Die Beziehung zwischen den beiden bleibt gleich und das Problem wird neutralisiert. Die Geschichte kommt nicht voran. Nun ist es nämlich genau diese Erschütterung der Normalität und insbesondere wie eine Figur von einer anderen verändert wird das, was eine Szene spannend macht.

Dieser Punkt trainiert meiner Meinung nach hervorragend das „Was wäre wenn?“. Also z.B. das B tatsächlich Polizist geworden wäre. Spieler B ist somit gezwungen, sich in andere Rollen und Perspektiven hineinzusetzen, aus ihnen heraus zu agieren und diese Perspektiven in seinen zukünftigen Handlungs- und Möglichkeitsraum zu integrieren.

## 6 Fähigkeiten für die Selbstwirksamkeitsförderung, die durch Impro trainiert werden

Neben der im letzten Kapitel beschriebenen Haltung, die, sofern sie in den Alltag übernommen wird, zur Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung beitragen kann, trainiert das Improvisationstheater eine Menge Fähigkeiten, die ebenfalls von großem Nutzen sind. Diese kommen zu den Fähigkeiten, die beim „traditionellen“ Theaterspielen gefördert werden, wie bspw. Präsenz, Ausdrucksvermögen, Körpergefühl, Stimmeinsatz etc., hinzu. Ich werde mich auf die meiner Meinung nach drei Wichtigsten fokussieren: Spontanität, Kreativität und Geschichten erzählen (erfinden).

### 6.1 Spontanität

*„Normalerweise ist in der Erziehung alles darauf angelegt, Spontanität zu unterdrücken. Ich wollte Spontanität hervorbringen“ (Johnstone 1998, 21).*

Eines der Hauptanliegen Johnstones war es, die verschüttete kindliche Spontanität, die durch die Zensur der Sozialisation meist während der Pubertät verloren geht, wieder zu entdecken. Viele Aufwärmübungen aber auch Bühnenspiele erfordern ein schnelles, unmittelbares Antworten oder Handeln (Ein-Wort Geschichte, Assoziationskreis, ABC Spiel usw.). All diese Spiele verfolgen die Absicht, *„durch vielfältige Variationen das bewusste Ich von den Regeln abzulenken. Erst jetzt kann wieder Spontanität aufkommen“* (Donner 2003, 26).

Warum ist Spontanität nun in Bezug auf Selbstwirksamkeit bedeutsam? erinnern wir uns, dass Menschen, die zum Jammern neigen und eine geringe Selbstwirksamkeit besitzen, schwer bis gar nicht in die Handlung kommen. Sieht man sich die Definition von Spontanität nach Koch an

*„Spontanität ist die Fähigkeit und Bereitschaft des Individuums zu freiwilligen und selbstbestimmten Handlungen, die auf keine äußeren Anstöße zurückgehen“*  
(Koch 2003, 138),

so lässt sich leicht nachvollziehen, dass die Spontanität einen wichtigen Pfeiler für eine Handlungsbereitschaft darstellt. Sie muss weiterhin unmittelbar vorhanden sein, um an seiner Situation etwas ändern zu wollen.

Spontanität bedeutet, im Moment zu sein. Ein Vertrauen in die eigene Spontanität hilft dem Individuum, „auf Neues angemessen zu reagieren, Veränderungen akzeptieren zu können und nicht in Routine zu verharren“ (Donner 2003, 223). Spontanität bedeutet somit eine „kognitive Flexibilität und ist eine wichtige Voraussetzung für die Lösung von Lebens- und Entwicklungsaufgaben“ (Kruse 1997, 46).

Ziel beim Improvisationstheater soll demzufolge sein, „die menschliche Spontanität freizusetzen und gleichzeitig in das gesamte Lebensgefüge des Menschen sinnvoll zu integrieren“ (Koch & Streisand 2003, 138). Laut Koch wird durch diese freigesetzte und integrierte Spontanität Kreativität gefördert.

## 6.2 Kreativität

Kreativität ist ein Wort, das heutzutage als begehrter Softskill in aller Munde ist. Es gibt eine ganze Reihe an Forschungsansätzen, die versuchen, Kreativität zu definieren, zu messen und schließlich zu fördern. Allerdings ohne eine Einheitlichkeit dabei zu erzielen. Weinert fasst gut zusammen:

*„Es gibt Wörter und Begriffe, von denen niemand genau weiß, was sie bedeuten, aber jeder eine gute Vorstellung hat, was damit gemeint ist. Diese Charakterisierung gilt ohne Zweifel für den Begriff der Kreativität. (...) Kreativität wird im Alltag und in den meisten psychologischen Theorien nicht als analytisches Konzept, sondern als prototypischer Begriff gebraucht. Mit anderen Worten: Es sind einige Kernannahmen, welche dem kreativen Denken generell zugeschrieben werden und viele randständige Merkmale, die als mehr oder minder typisch anzusehen sind. Eine Folge davon ist, dass keine präzise Definition des Begriffes verfügbar ist“ (Weinert 1991, 30f).*

Anstatt sich auf den Versuch einer spezifischen Begriffsdefinition einzulassen, die sicherlich einige Seiten füllen würde, möchte ich mich in dieser Arbeit mit der sprachlichen Ableitung des Wortes aus dem lateinischen „creare“, was so viel wie „etwas neu schöpfen, etwas erfinden, etwas erzeugen“ bedeutet, begnügen. Wesentlich wichtiger in Bezug auf das Improvisationstheater und das Fördern von Selbstwirksamkeit ist es, durch welche Eigenschaften und Fähigkeiten sich eine kreative Persönlichkeit auszeichnet, wie diese Elemente durch Improtheater gefördert werden können und warum ein kreativer Persönlichkeitsstil wichtig für die Selbstwirksamkeit ist.

Wir werden uns also nicht mit einem kreativen Produkt oder Prozess, sondern der kreativen Persönlichkeit auseinandersetzen. Hierbei lässt sich zwischen *Persönlichkeitsmerkmalen* und *Fähigkeiten* unterscheiden. Zu den kreativen Merkmalen zählen:

*„Unabhängigkeit, Nonkonformismus, unkonventionelles Verhalten, weitgespannte Interessen, Offenheit für neue Erfahrungen, Risikobereitschaft sowie kognitive und verhaltensmäßige Flexibilität“ (Funke 2000, 291).*

Um sich auf Improvisationstheater einzulassen, braucht man auf Dauer all diese Persönlichkeitsmerkmale. Bringt man sie nicht zu Beginn mit, hilft die in Kapitel 5 beschriebene Haltung, diese zu fördern. Persönlichkeitsmerkmale lassen sich zwar nicht direkt und kurzfristig trainieren, aber dennoch lässt sich viel tun, um ihre Entfaltung zu begünstigen (vgl. Preiser & Buchholz 2008, 21).

Neben den oben beschriebenen Persönlichkeitsmerkmalen gibt es eine Reihe von individuellen Fähigkeiten, die Kreativität ermöglichen. Hierzu gehört beispielsweise die Flexibilität. Das ist die *„Möglichkeit, in mehrere Richtungen zu denken oder ein Problem aus ganz unterschiedlichen Perspektiven zu beleuchten“ (Preiser & Buchholz 2008, 20)*. Diese Fähigkeit lässt sich durch Improvisationstheater wunderbar weiterentwickeln und trainieren. In jeder Szene tritt aufs Neue ein Problem auf. Dieses gilt es aus der jeweiligen Rolle (die einem Spieler auch teilweise von meinem Mitspieler zugewiesen wurde) heraus zu lösen. So muss der Spieler bspw. in der einen Szene das Problem als Chef, in der anderen als Angestellter usw. annehmen und lösen, dementsprechend flexibel auf das Vorhandene reagieren können.

Nach J.P. Guilford sind, neben der Flexibilität, folgende Fähigkeiten bedeutsam, um eine kreative Persönlichkeit entwickeln zu können (vgl. Preiser & Buchholz 2008, 32ff):

- Problemsensibilität (in jeder Szene muss ein Problem erkannt und gelöst werden)
- Einfalls- und Denkflüssigkeit (wird durch das spontane Spiel gefördert)
- Originalität (soll zwar nicht „erzwungen“ werden, ergibt sich jedoch im Laufe der Zeit immer mehr)
- Umstrukturierung (siehe die Punkte Annehmen und sich verändern lassen)
- Ausarbeitung („mit dem arbeiten was man hat“ und „an einer Sache dranbleiben, sie groß machen“ sind ebenso Improregeln)

- Durchdringung (Präsenz und Ausdruck sind für einen Improspieler unabdingbar)

Neben diesen grundlegenden Fähigkeiten gibt es „*Wahrnehmungs-, Denk- und Problemlösestile*“ (Preiser & Buchholz 2008, 32ff), die Kreativität begünstigen, wie bspw. die kognitive Komplexität. „*Das ist die „Bereitschaft, auch sehr unterschiedliche und widersprüchliche Informationen aufzunehmen und in differenzierter Weise zu verarbeiten“*“ (Preiser & Buchholz 2008, 32ff). Diese Fähigkeit wird bspw. immer dann trainiert, wenn ich ein Angebot meines Mitspielers annehmen und weiterspielen muss, welches mir im ersten Moment als absurd oder unsinnig erscheint.

Für die Entwicklung von Kreativität besonders relevant sind nach Guilford zudem divergente Denkoperationen. Das sind Denkprozesse „*bei denen eine quantitative und qualitative Vielfalt von Lösungen oder Einfällen zu entwickeln ist – beispielsweise Ideen zu der Frage, wie man Getränke aufbewahren und transportieren kann*“ (Preiser & Buchholz 2008, 33). Diese divergenten Denkprozesse sind die Basis, um überhaupt in die Improvisation zu kommen und werden somit beim Spielen ununterbrochen benötigt und somit trainiert.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass das Improvisationstheater nach Johnstone auf quasi allen Ebenen kreative Persönlichkeitsmerkmale und -fähigkeiten fördert. Wie lässt sich nun eine Verbindung zwischen Selbstwirksamkeit und einer gesteigerten Kreativität herstellen? Wir erinnern uns: Menschen mit einer geringen Selbstwirksamkeit sehen keine Handlungsoptionen, die Ihre Situation ändern könnten. Falls eine Situation sich auf den ersten Blick nicht lösen lässt, geben sie meist auf. Die Kreativität, speziell ausgedrückt in den divergenten Denkprozessen, kann helfen, nicht nur eine, sondern dutzende Lösungsmöglichkeiten vor Augen zu haben. Mit einer Vielzahl von Möglichkeiten vor Augen fällt es dann auch wesentlich leichter, sich darauf zu verlassen, dass es „bestimmt einen Weg gibt, der für mich passt“.

### 6.3 Geschichten erzählen/spielen

Seit Urzeiten erzählen Menschen sich Geschichten. Sie dienen zur Unterhaltung, zum Überliefern von Traditionen und schaffen ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Beinahe alle Erlebnisse, von denen wir anderen Menschen berichten wollen, werden in Form von Geschichten weitergetragen. Die „Fähigkeit“ sich im Geschichten-Erzählen zu üben, wird von den verschiedensten Fachbereichen aufgegriffen. So beschäftigt sich die narrative Psychologie beispielsweise damit: „*In welcher Weise Erzählungen und Geschichten von Menschen für eine Sinngebung genutzt werden*“ (Sokonbud 2016).

Auch der freie Markt hat zu Werbezwecken das Geschichten-Erzählen für sich entdeckt: *„Storytelling ist wichtig für viele Herausforderungen in der Gesellschaft – wie einen Partner zu finden, Freundschaften und Kollaborationen zu knüpfen, Macht und Einfluss zu erlangen“* (Fuchs 2014).

Für Johnstone stellt das Geschichten-Erzählen ein zentrales Mittel für das Improvisationstheater dar. In zwei seiner Bücher zum Thema Improtheater, räumt er dem Geschichten-Erzählen eine enorme Bedeutung ein. In seinem ersten Werk: *„Improvisation und Theater,“* widmet er über 50 Seiten diesem Thema. In seinem zweiten Buch *„Impro for Storytellers“* drückt sich die Wichtigkeit bereits im Titel aus. Für Johnstone macht die Fähigkeit eine „gute“ Geschichte zu erzählen den entscheidenden Unterschied zur „Impro“-Comedy aus, die lediglich einen Witz an den anderen reiht, aber keine Entwicklungsmöglichkeit bietet.

*„Der Improvisierer, der die Fähigkeit, eine Geschichte zu erzählen nicht entwickelt, kommt aus der Treitmühle, immer einen noch besseren Witz finden zu müssen nicht heraus“* (Johnstone 1998, 112).

Wie beim Thema Spontanität auch, sieht Johnstone das Geschichten-Erzählen als eine von Anfang an gegebene Fähigkeit an, die jedoch durch Scham oder Kontrollzwang blockiert ist und durch Training wiederbelebt werden müsse (vgl. Lösel 2015, 89). Beim Improvisationstheater steht neben dem Druck eine „gute“ Geschichte erzählen zu wollen, nun auch noch der Aspekt, diese spontan im Moment zu erfinden. Man kann also nicht einfach auf ein erlebtes Ereignis zurückgreifen, sondern muss eines neu kreieren und gleichzeitig davon berichten und es darstellen.

Jede Improszene ist eine kleine, in sich abgeschlossene Geschichte. Dabei soll eine Geschichte nicht „erfunden“ werden, sondern *„aus einer Verkettung von unterbrochenen Routinehandlungen entstehen. Unter Routine ist in diesem Kontext jede Art von Handlung zu verstehen“* (Donner 2003, 28).

Was unterscheidet nun eine Erzählung bzw. Dokumentation von einer Geschichte?

*„Die Beschreibung von zwei Wanderern, die einen Berg besteigen und wieder runterklettern ist eher eine Dokumentation, denn eine Geschichte. Erst wenn die Routine des Bergsteigens unterbrochen wird, z.B. Durch den Überfall eines Yetis, wird eine Geschichte daraus. Entwickelt sich die Geschichte weiter, z.B. Kampf mit dem Yeti, muß diese Routine wieder unterbrochen werden, z.B. Flucht vor dem Yeti und so fort“ (Dixon 2000, 87).*

Beim Geschichten-Erzählen geht es folglich um einen ganz bestimmten, dramaturgischen Aufbau, der prinzipiell eingehalten werden muss. Um diesen gewährleisten zu können, werden beim Spielen gewisse Erzählstrukturen als Hilfestellungen zur Verfügung gestellt:

1. Positiv und mit einer konkreten Handlung starten sowie den Raum etablieren. (Beispiel: Gut gelaunter Mitarbeiter in einer Kühlkammer sortiert Gemüse.)
2. Der zweite Mitspieler kommt auf die Bühne und setzt sich in Beziehung zu Person A. Er unterstützt die vorhandene Routine (positiv bleiben) (Beide sortieren Gemüse, reden miteinander und freuen sich über die bevorstehende Firmenfeier.)
3. Ein Problem tritt auf. Es wird erkannt und genannt. Die vorhandene Routine wird dadurch unterbrochen. (Die Tür ist zugefallen und lässt sich nicht von innen öffnen. „Oh mein Gott. Wenn wir die Tür nicht aufbekommen, besteht das Problem, das wir erfrieren“.)
4. Das Problem wird verstärkt, indem bspw. Konsequenzen bei Nicht-Lösung genannt werden (Alle sind schon auf der Firmenfeier und erst morgen früh wieder im Haus. Wenn wir bis dahin das aufgetretene Problem nicht gelöst haben, sterben wir.)
5. Das Problem wird gelöst. (Beide stecken solange Gemüse in die Kühlanlage, bis diese nicht mehr funktioniert und wickeln sich mit Kohl ein, um bis morgen früh durchzuhalten.)

Bei dieser grundlegenden Struktur gilt es weiterhin folgendes zu beachten (vgl. Johnstone 2008, 242):

1. Die Handlung bleibt ‚auf der Bühne‘ – nicht ausweichen auf eine Handlung, die woanders stattfindet und zu einer anderen Zeit.
2. Die Geschichte darf nicht neutralisiert werden. (Etwa: „Die Tür ist ja doch auf.“)

Wie kann nun das Geschichten spielen zu einer gesteigerten Selbstwirksamkeit führen?

Im Prinzip fördert das Simulieren von erlebten Geschichten, anhand der oben genannten Struktur und unter Berücksichtigung der Regeln, genau die (Denk- und Handlungs-) Optionen, die Menschen mit geringer Selbstwirksamkeit fehlen:

- Routinen brechen
- In die Handlung kommen
- Verantwortung für Situation tragen, indem das Problem hier und jetzt mit den vorhandenen Mitteln gelöst werden muss
- In Beziehung mit anderen Menschen gehen und auch deren (Hilfsangebote) annehmen
- Probleme erkennen und konkret angehen
- Kreative Problemlösestrategien entwickeln
- Erfolg erleben, da jedes Problem eine Lösung erfährt (egal ob mit Happy End oder fatal)

Beim Durchspielen dieser Geschichtenstruktur wird also ein erstebenwertes Verhalten simuliert. Dass das Simulieren im Spiel einen positiven Effekt auf das Verhalten im persönlichen Leben hat, verdeutlicht der Hirnforscher Manfred Spitzer:

*„Theater spielen ist wie ein Flugsimulator. Werden schwierige Situationen oft genug durchgespielt, dann beherrschen sie die Menschen auch in der Realität. Man kann alle möglichen emotionalen, sozialen und zwischenmenschlichen Ereignisse simulieren – damit hat man für das Leben gelernt“, so Spitzer (Spitzer in Grass, 2011).*

Wenn wir dementsprechend oft genug simulieren, mit einer Routine zu brechen und durch kreative Problemlösung in die Veränderung zu kommen, fällt es uns im alltäglichen Leben auch deutlich leichter, eine solche herbeizuführen. Und je mehr positive Mastery (Erfolgs) Erfahrungen wir sammeln, indem wir es schaffen ein Problem zu lösen, umso mehr wirkt sich dies auf unsere Selbstwirksamkeitsüberzeugung aus. Das Improtheater bietet somit einen idealen Ort zum Sammeln dieser Mastery Erfahrungen.

## 7 (Warum) braucht es einen Theaterpädagogen?

In den vorherigen Kapiteln haben wir festgestellt, dass Improvisationstheater durch seine positive, annehmende Grundhaltung und die Förderung von Fähigkeiten wie Kreativität, Spontaneität und Geschichten-Erzählen zur Selbstwirksamkeitssteigerung beitragen kann. Es stellt sich nun die Frage, ob sich diese Wirkung „einfach so“ durch das Spielen an-für-sich einstellt, oder ob es einer professionellen Anleitung bedarf.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass das „einfach so“ spielen sicherlich schon seine positiven Effekte (ablegen von Impulskontrolle, Kreativitätssteigerung, Förderung von Ausdruck, Wahrnehmung etc..) hervorbringt, jedoch durch eine anschließende Reflektion einen Transfer dieser in den Alltag deutlich unterstützt, oder sogar erst möglich gemacht wird. Auch in der Fachliteratur wird die Bedeutsamkeit einer Reflexion unterstützt:

*„Hat schon die gemachte Erfahrung den Wert einer Bereicherung für eine Person, so trägt die Reflexion auf doppelte Weise zur Bereicherung des Erlebnisses bei, denn erst die Reflexion einer Erfahrung macht es möglich, Erkenntnisse aus dem eigenen Tun aus ihr zu ziehen“ (Finke & Haun 2001, 58).*

Auch Weintz betont die Wichtigkeit des im Anschluss an das Spiel stattfindenden Reflexionsgesprächs, um das im Spiel Erlebte *„durch Versprachlichung nachvollziehbar, bewertbar und kommunizierbar“* (Weintz 1998, 263) zu machen.

An dieser Stelle scheint mir die genaue Unterteilung in Spiel und Übung grundlegend zu sein. Während das Spiel dem Selbstzweck dient und damit Spiellust, Spaß und Spontaneität fördert, hat die Übung den Transfer des Erlebten in den Alltag als Ziel. Aufgabe der Spielleitung ist es, eine gute Relation zwischen kindlich-befreitem Spiel einerseits und einer Erkenntnisgewinnung der eigenen persönlichen Themen durch die Reflektion von Übungen andererseits zu gewährleisten. Dazu bedarf es ein hohes Maß an Empathie, Methodenvielfalt, Motivationsfähigkeit, Zielsetzungskompetenz kurzum, Professionalität.

### **Die professionelle Haltung**

Ein weiterer wesentlicher Punkt, der in der Anleitung von Improvisationstheater als psychosoziales Lernfeld beachtet werden sollte, ist es, die gespielten Szenen möglichst wertfrei betrachten zu können. Johnstone schreibt dazu folgendes:

*„Ich bejahe alles und sehe es als normal an, was auch immer aus ihrem Unterbewusstsein aufsteigt. Würde ich den Inhalt der gespielten Szenen als entlarvende Geheimnisse der Spieler auffassen, dann würden sie mich als Bedrohung sehen“ (Johnstone 1995, 198).*

Der Anleiter sollte somit tunlichst vermeiden, generell vom Spiel auf den „Charakter an und für sich“ der Spielenden zu schließen. (Dringlich vermieden werden sollten z.B. Aussagen/Spekulationen wie: „Aha, du spielst immer so starke Rollen, kann es sein, dass du zu Hause unterm Pantoffel stehst?“) Er sollte sich jedoch vor der „Überbetonung rationaler Einordnung und Bewertung des Spielgeschehens“ (Weintz 1998, 263) in Acht nehmen, da es der Spiellust abträglich sein kann. Als wahrscheinlichste negative Folge würde damit dem Spieler die wichtigste Grundlage für Spontanität und Kreativität (die Grundpfeiler der Improvisation) entzogen werden. Wie sollte man als Theaterpädagoge auf der einen Seite als Coach zur Verfügung stehen, der auf Lernpotentiale aufmerksam machen will, ohne jedoch in die Beurteilung des Wahrgenommenen zu gehen?

Der „Trick“ besteht darin, durch Side Coaching immer wieder von außen bewusst in die Szene einzugreifen, um auf die Spielregeln (nicht blocken, positiv starten, bei der Sache bleiben, Problem klar benennen etc.) hinzuweisen. Dadurch, dass der Theaterpädagoge lediglich auf die Erzählstruktur und auf die bestehenden Regeln hinweist, hält er sich an dem Gesehen und verfällt nicht ins Interpretieren. Die Struktur bietet somit auch einen Schutzraum, an der sich die Spieler orientieren können. So wird sich dem geübten Theaterpädagogen sicherlich zeigen, dass jede Person eine oder mehrere Regeln hat, bei der es ihr schwerfällt, diese einzuhalten (blocke ich ständig, möchte ich nicht konkret werden und somit keine Verantwortung für die Szene übernehmen etc.). Dies darf jedoch im Anschluss nicht psychologisiert werden. Die Reflektion dient dem Spieler lediglich dazu, zu erkennen, welche Punkte ihm beim Spielen besonders schwer fallen. Der Transfer in den Alltag wird durch das Aussprechen (z.B. „irgendwie fällt es mir schwer, von meinen Ideen loszulassen“) gewährleistet. Unterstützt werden kann das Ganze durch Impulse der Anleitung wie bspw.:

- Nehmt den Alltag als Improszene wahr und achtet darauf, wie ihr in Situationen reagiert.
- Versucht euch mal im Alltag an die Improregeln zu halten.

Um das Improvisationstheater als Übungsfeld für psychosoziale Verhaltensänderungen zu nutzen bedarf es zudem eine Freiwilligkeit der Teilnehmer, diese Methode auch zu diesem Zwecke zu nutzen. Es gibt sicherlich eine Menge Leute, die Impro aus ganz anderen Gründen spielen (Spaß, Erweiterung von Schauspielkompetenzen, Geld mit

Aufführungen verdienen etc.). In diesen Fällen reicht es vollkommen, sich auf eine spieltheoretische Reflektion, ohne jegliche Verknüpfung mit dem Alltagsich zu beschränken. Wenn jedoch *„Improvisationstheater als Raum der Selbsterfahrung und –entfaltung und / oder Möglichkeit eines Zuwachses an sozialen Erfahrungen“* (Donner 2003, 219) genutzt werden möchte, ist die Anleitung durch eine Fachkraft, die jede Stunde mit einer bestimmten Zielsetzung und Blickweise angeht, unabdingbar. Donner (2003) konnte in Ihrer Studie feststellen, dass im Falle einer bewussten Anleitung unter diesem Gesichtspunkt *„[die] Möglichkeit eines Zuwachses an sozialen Erfahrungen, die Palette an derselben und ihr Transfer in den Alltag wesentlich breiter und intensiver ist, als wenn dies nicht fokussiert wird“* (Donner 2003, 219).

In diesem Falle ist es auch nicht notwendig oder sogar hinderlich auf Aufführungen bzw. Schauwert hinzutrainieren, da Konkurrenz und Wettkampfgedanken die Gruppendynamik negativ verändern können. Wichtiger in diesem Kontext erweist sich das Vertrauen in die anderen Gruppenmitglieder, sowie ein möglichst wertfreier Raum, der durch den Aufführungsgedanken wesentlich schwerer zu ermöglichen ist. Manche Gruppen brauchen jedoch das Ziel der Show um „ernsthaft“ trainieren zu können. Aus diesem Grund gilt es direkt zu Anfang (oder besser schon bei der Bewerbung) das Ziel des Workshops/ der Workshopreihe für die interessierten Spieler transparent zu machen (Spaß, Aufführung, Selbsterfahrung), da es ansonsten zu enttäuschten Erwartungen oder unangemessen Übergriffigkeiten kommen könnte. Dabei geht es nicht um die strikte Trennung bzw. Ausschließung einer dieser Punkte, sondern lediglich um den Fokus und somit das Primärziel.

Um also auf die Frage zurückzukommen, ob ein Theaterpädagoge benötigt wird: Durch das reine Spielen an und für sich werden bereits Haltungen und Fähigkeiten trainiert, die die Grundvoraussetzung für eine gesteigerte Selbstwirksamkeit darstellen. Wenn wir Selbstwirksamkeitserwartungen jedoch gezielt steigern wollen, ist eine professionell-fokussierende Leitung, die genau diese Zielsetzung bei der Konzeption Ihrer Einheiten im Kopf hat, nicht vollkommen unabdingbar, jedoch um einiges wirkungsvoller.

## 8 Fazit

*„Sie [die Improvisation] ist von unschätzbarem Wert, da sie oft ungeahntes kreatives Potenzial aktiviert. In der Spiel- und ThP dient sie als ein Hilfsmittel, um zu persönlichem Ausdruck zu finden. Die Spielerinnen lernen mit ihren Ausdrucksmitteln eigene Sichtweisen zu vermitteln. Bei den I-Übungen stehen Selbsterfahrungsaspekte im Vordergrund. [...] Über die spielerische Darstellung von zunächst real Erlebtem und daraus entwickelten Phantasien erlangen die Spielerinnen eine bewusstere Übersicht über einen Teil ihrer persönlichen Welt und sich selbst“ (Koch 2003, 138).*

Das Ziel dieser Arbeit war es zu untersuchen, ob und wie sich das Impro-Spielen auf die Selbstwirksamkeit von Menschen auswirken und sie infolgedessen aus dem Jammern heraus ins Handeln befördern kann. Auch wenn es sicherlich an empirischen Daten fehlt, die eine wasserdichte Schlussfolgerung zulassen würden, gibt es jedoch einige Anhaltspunkte, dass genau dies möglich ist.

Neben denen in der Arbeit ausführlich behandelten Aspekten wie die Förderung einer positiv-annehmenden Haltung, bei der das Scheitern als Teil des Ganzen angesehen wird und dem Trainieren der Fähigkeiten wie Kreativität, Spontanität und Geschichten-Erzählen, stellt sich meiner Meinung nach das Erleben und Simulieren von dutzenden Möglichkeiten und Sichtweisen im Spiel als ein wichtiger Faktor zur Selbstwirksamkeitsförderung heraus.

*„Die Dinge, die wir wissen, sind nicht die Dinge, die wir gehört oder gelesen haben, vielmehr sind es die Dinge, die wir gelebt, erfahren und empfunden haben“ (Masemann & Messer 2009, 38).*

Wie schon Spitzer in Kapitel 6.3 zitiert wurde, der Theaterspielen als „Flugsimulator fürs Gehirn“ bezeichnete, schreiben auch andere Autoren, wie Weintz dazu:

*„Das Improvisationstheater bietet als ‚Handeln auf Probe‘ die Chance, nicht Beherrschtes, Ungewohntes, Gefährliches und Verbotenes der Erfahrung zugänglich zu machen, ohne das damit ein Risiko in Form von Sanktion verbunden ist“ (Weintz 1998, 160).*

Den größten Einfluss auf die Selbstwirksamkeitsförderung stellt meiner Meinung nach das Geschichten-Erzählen und Spielen nach den Grundregeln Johnstones (Storytelling) dar. Zum einen, weil man dazu all die oben genannten Fähigkeiten und Haltungen braucht und zum anderen, da das Probleme-Lösen und die Routine unterbrechen, um dadurch ins

Handeln zu kommen, im Vordergrund stehen. Gehen wir nun von der Annahme aus, dass dieses ständige Simulieren von Geschichten, in denen Probleme gelöst und Routinen unterbrochen werden tatsächlich wie ein „Flugsimulator fürs Gehirn“ funktioniert, kann man darauf zurückschließen, dass es genau diese Simulation ist, was Menschen aus Ihrer Starre befreien kann.

Das Storytelling ist die Basis für jede gespielte Szene. Es gibt z.B. Spiele, in denen getanzt oder gesungen wird, in einer Phantasiesprache gesprochen wird, Zettel, die vom Publikum geschrieben wurden mit eingebaut werden müssen etc. Diese Spiele machen zwar sehr viel Spaß und erhöhen auch (zumindest aus der Sicht der meisten Zuschauer) auch den Schauwert. Die Grundgeschichte geht dabei jedoch oft aufgrund des „witzig sein wollens“ verloren. Es erfordert jahrelanges Training, um beides (eine „gute Geschichte“ und die Zusatzstruktur“) zu beherrschen.

Möchte man nun Improtheater als Selbsterfahrung und Entwicklung nutzen, eignen sich Spiele, die sich auf die Basiskompetenz des Geschichten erzählen nach den in Kapitel 6.3 beschriebenen Regeln beschränken. Auch sehe ich das Trainieren auf eine Aufführung hin, die zwar als „pseudo Wettkampf“ inszeniert wird, oft jedoch in oder zwischen Gruppen eben doch „echte“ Konkurrenz hervorruft, eher als hinderlich für das Ziel der Persönlichkeitsentwicklung an. Das Spiel vor fremden Menschen, die die Spieler zusätzlich lautstark bewerten, führt dazu, so originell und witzig wie möglich sein zu wollen, um Applaus und Lob zu kassieren. Denn oft erzeugen ziemlich „platte“ Witze eine gute Bewertung. So begibt man sich als Theatersportspieler in die Zwickmühle zwischen einer guten Bewertung und den eigentlichen Grundprinzipien der Philosophie von Keith Johnstone.

Das Vorführen und damit Professionalisieren der Theatersportspiele, kann also einen hemmenden Einflussfaktor darstellen, da der Schau- und nicht mehr der Spielwert im Vordergrund stehen. Beim Amateurtheater hingegen spielen meist noch andere, psychosoziale Faktoren eine Rolle:

*„Anders als beim professionellen Theater, bei dem der Schauwert im Vordergrund steht, ist eine Intention des Amateurtheaters häufig auch die persönliche Entwicklung der Spielerinnen. Das Amateurtheater ist aber weder therapeutisch noch professionell, sondern pädagogisch, psychologisch, soziologisch und künstlerisch ambitioniert.“ (Kruse 1997, 77)*

Das Theatersportspielen sollte für unseren Zweck also eher eine Methode, denn ein Produkt sein.

Kruse definiert kreative Methoden als solche Techniken, „(...) *die Ausdrucks- und Handlungsmöglichkeiten in einem bestimmten Genre künstlerischer Arbeit mit dem Ziel fördern, dadurch zur Bewältigung psychischer oder sozialer Probleme beizutragen*“ (Kruse 1997, 14). Nach Kruse können dann diese *„kreativen Methoden zu generalisierten, kognitiven Veränderungen führen, gegenüber den punktuellen Veränderungen, die von kognitionstherapeutischen Einzelmaßnahmen angepeilt werde“* (Kruse 1997, 36).

Wenn wir es also erreichen, mithilfe einer professionellen Anleitung einen wertfreien Raum zu erschaffen, in dem kindliche Spontaneität und Spielfreude geweckt, eine positive Grundhaltung gefördert wird und in dem Fehler wieder Spaß machen dürfen; in dem Probleme keine Belastungen, sondern Herausforderungen darstellen und wir Verantwortung für unser Handeln übernehmen; wir miteinander statt gegeneinander spielen, wir uns trauen uns zu verändern, um aus anderen Perspektiven heraus agieren und das ganze mittels gut eingesetzter Reflektion in unseren Alltag transferieren zu können — dann können wir davon ausgehen, dass das Improtheater sich als psychosoziales Lernfeld zur Förderung von Selbstwirksamkeit (und noch viel mehr) hervorragend eignet.

## 9 Literaturverzeichnis

**Bidlo. Tanja (2006).** Theaterpädagogik. Einführung. Essen; Oldib Verlag Oliver Bidlo.

**Boyke. Guido (2013).** Viola Spolin. In: www. Improwiki.de. Stand: 12.01. 2013 URL: [http://improwiki.com/de/wiki/improtheater/viola\\_spolin](http://improwiki.com/de/wiki/improtheater/viola_spolin). (Letzter Abruf: 17.11.2016)

**Dixon. Randy (2000).** Im Moment. Theaterkunst Improtheater –Reflexion und Perspektiven. Planegg; Impuls - Theaterverlag.

**Donner. Petra. (2003).** Improvisationstheater als psychosoziales Erfahrungsfeld Petra Donner Diplomarbeit Fachbereich: Erziehungswissenschaften Technische Universität Berlin Berlin, Sommersemester 2003 Veröffentlicht mit Genehmigung der Autorin durch das Improvisationstheater-Portal [www.impro-theater.de](http://www.impro-theater.de)

**Edelmann. Margarete (2007).** Gesundheitsressourcen im Beruf. Selbstwirksamkeit und Kontrolle als Faktoren der multiplen Stresspufferung. Weinheim; Verlagsgruppe Beltz.

**Finke. Raimund & Haun. Hein (2001).** Lebenskunst als theaterpädagogische Praxis – ein Modellprojekt. Lebenskunst Theaterspielen – Zur Durchführung und Auswertung des Modellprojekts „Psychosoziale Wirkungen des Theaterspielens bei Jugendlichen“. Korrespondenzen. In: Zeitschrift für Theaterpädagogik. 17. Jahrgang, Heft 38, S. 56-66. Milow: Schibri Verlag.

**Fuchs. Werner (2015).** Das Hirn braucht Helden: 6 Gründe, warum Geschichten erzählen ein Grundbedürfnis ist. In: [www.c3.co](http://www.c3.co). Stand: 2.11.2016 URL: <https://www.c3.co/blog/das-hirn-braucht-helden-6-grunde-warum-geschichten-erzaehlen-ein-grundbeduerfnis-ist/>. (Letzter Abruf: 16.11.2016).

**Funke. Joachim (2000).** Psychologie der Kreativität. In: R. M. Holm-Hadulla (Hrsg.), Kreativität (pp. 283-300). Heidelberg; Springer Verlag.

**Göttlich. Udo & Kurt. Ronald (Hrsg) 2012.** Kreativität und Improvisation. Soziologische Positionen. Wiesbaden; Springer Verlag.

**Grass. Alexandra (2011).** Theater spielen ist wie ein Flugsimulator für das Gehirn. In: [www.wienerzeitung.at](http://www.wienerzeitung.at). Stand: 4.10.2011 URL: [http://www.wienerzeitung.at/themen\\_channel/wissen/forschung/401786\\_Theater-spielen-ist-wie-ein-Flugsimulator-fuer-das-Gehirn.html?&em\\_redirect\\_url=%2Fthemen\\_channel%2Fwzwissen%2Fforschung%2F](http://www.wienerzeitung.at/themen_channel/wissen/forschung/401786_Theater-spielen-ist-wie-ein-Flugsimulator-fuer-das-Gehirn.html?&em_redirect_url=%2Fthemen_channel%2Fwzwissen%2Fforschung%2F). (Letzter Abruf: 18.11.2016)

**Johnstone. Keith (1995).** Improvisation und Theater. 2. Auflage Berlin; Alexander Verlag.

**Johnstone. Keith (1998).** Theaterspiele. Spontanität, Improvisation und Theatersport. Berlin; Alexander Verlag.

**Koch. Gerd & Streisand. Marianne (2003).** Wörterbuch der Theaterpädagogik. Milow; Schibri-Verlag.

**Kruse. Otto (Hrsg.) (1997).** Kreativität als Ressource für Veränderung und Wachstum. Kreative Methoden in den psychosozialen Arbeitsfeldern; Theorien, Vorgehensweisen, Beispiele. Tübingen; Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.

**Lohstroh. Annika & Thiel. Michael 2011.** Deutschland, einig Jammerland- Warum uns Nörgeln nach vorne bringt. Gütersloh; Gütersloher Verlagshaus.

**Lösel. Gunter (2015).** Der heiße Kern von Impro. Bremen. In: [www.books.google.de](http://www.books.google.de) Stand:2016URL:[https://books.google.de/books?id=gLbJCQAAQBAJ&pg=PA88&lpg=PA88&dq=geschichten+erz%C3%A4hlen+johnstone&source=bl&ots=GXFUAGaNjt&sig=9Ar\\_nmguBC1UTUdRFfmkD1Eiiu0&hl=de&sa=X&ved=0ahUKEwih4Z6hIZ7QAhUC6RQKHQV7DIgQ6AEIJTAC#v=onepage&q=geschichten%20erz%C3%A4hlen%20johnstone&f=false](https://books.google.de/books?id=gLbJCQAAQBAJ&pg=PA88&lpg=PA88&dq=geschichten+erz%C3%A4hlen+johnstone&source=bl&ots=GXFUAGaNjt&sig=9Ar_nmguBC1UTUdRFfmkD1Eiiu0&hl=de&sa=X&ved=0ahUKEwih4Z6hIZ7QAhUC6RQKHQV7DIgQ6AEIJTAC#v=onepage&q=geschichten%20erz%C3%A4hlen%20johnstone&f=false) (Letzter Abruf: 16.11.2016.)

**Lösel. Gunter (2013)** Das Spiel mit dem Chaos: zur Performativität des Improvisationstheaters, Dissertation Universität Hildesheim; Bielefeld. (Transcript Theater, Bd. 56)

**Masemann. Sandra & Messer. Sandra (2009).** Improvisation und Storytelling im Training und Unterricht. Weinheim und Basel; Beltz Verlag.

**Mau. Janina. (2014).** Playback Theater in der Biographiearbeit. Identitätsarbeit mit fremdplizierten Jugendlichen. Hamburg; Diplomica Verlag.

**Preiser. Siegfried & Buchholz. Nicola (2008).** Kreativität : Ein Trainingsprogramm für Alltag und Beruf. 3. Auflage Kröning; Asanger Verlag.

**Röder. Bettina (2009).** Selbstwirksamkeitsförderung durch Motivierung von Schülern. Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades . Doktorin der Philosophie. Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie der Freien Universität Berlin.

**Sokunbud. 2016.** Narrative Psychologie. In: [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de) Stand: 29.2.2016. URL: [https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Narrative\\_Psychologie&oldid=152029604](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Narrative_Psychologie&oldid=152029604). (Letzter Abruf: 17.11.2016)

**Weintz, Jürgen (1998).** Theaterpädagogik und Schauspielkunst. Ästhetische und psychosoziale Erfahrungen durch Rollenarbeit. Butzbach – Griedel: AFRA – Verlag. Zugl. Berlin, Hochschule der Künste, Diss. 1997 u. d. T. Weintz, Jürgen. Ästhetische und psychosoziale Erfahrungen durch Rollenarbeit.

# Selbständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremdem Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Trier, den 07.12.2016

---

Unterschrift