

Frei *gebunden* &

Förderung von sicherem Bindungsverhalten
durch Techniken des Improvisationstheaters

Fachtheoretische Abschlussarbeit
im Rahmen der Ausbildung zur Theaterpädagogin (BuT)®
Vorgelegt von **Ann-Kathrin Rupp**, TP23
Eingereicht am 31.08.2024 an Wolfgang G. Schmidt

theaterwerkstatt heidelberg
theaterpädagogische akademie

INHALT

1 Einleitung

1.1 Persönlicher Bezug zum Thema	3
1.2 Problemstellung, gesellschaftliche und theaterpädagogische Relevanz des Themas	4

2 Theoretischer Hintergrund der Bindungstheorie

2.1 Grundlagen der Bindungstheorie	6
2.2 Definition und Bedeutung von Bindung	6
2.3 Sichere und unsichere Bindungsmuster	6
2.4 Bindung im Kontext von Bildung und Erziehung	7
2.5 Unsichere Bindungsmuster bei Erwachsenen, Bindungsstörungen	7
2.6 Unsichere Bindungsmuster im theaterpädagogischen Kontext	8

3 Improvisationstheater

3.1 Definition und Historie	9
3.2 Jacob Levy Moreno (Psychodrama)	10
3.3 Viola Spolin (Improvisationstechniken)	11
3.4 Jonathan Fox & Jo Salas (Playback Theater)	11
3.5 Keith Johnstone (Theatersport)	12
3.6 „Regeln der Improvisation“ nach Cathy Salit, Dan Richter	13
3.7 Klassische und zeitgenössische Improtheater Formate	16
3.8 Abgrenzung zum Psychodrama	17
3.9 Abgrenzung zur Angewandten Improvisation	18

4 Rose of Leary

4.1 Rose of Leary – Ein Hilfsmittel für die theaterpädagogische Haltung	18
4.2 Übertragung der Bindungstheorie auf das „Rose of Leary“-Interaktionsmodell	21

5 Prinzipien des Improvisationstheaters und ihr Einfluss auf die Förderung von sicherem Bindungsverhalten

5.1. Das Prinzip der Präsenz – Im Hier und Jetzt sein	25
5.1.1 Der Einfluss von Präsenz auf das Bindungsverhalten	26
5.1.2 Beispiel-Übungen und Spiele für die Förderung von Präsenz	26
5.2 Das Prinzip der Akzeptanz – Angebote annehmen oder „Das Ja, und-Prinzip“	28
5.2.1 Der Einfluss von Akzeptanz auf das Bindungsverhalten	29
5.2.2 Beispiel-Übungen und Spiele für Akzeptanz	29
5.3. Das Prinzip Sei durchschnittlich – Weil originell sein wollen nicht originell ist	31
5.3.1 Der Einfluss des Prinzips „Sei durchschnittlich“ auf das Bindungsverhalten	32
5.3.2 Beispiel-Übung zum durchschnittlich sein	32
5.4 Das Prinzip Grenzen wahren – Weil alles seine Grenzen hat	33
5.4.1 Der Einfluss des Prinzips „Grenzen wahren“ auf das Bindungsverhalten	33
5.4.2 Beispiel-Übung zum Prinzip „Grenzen wahren“	33
5.5 Das Prinzip Bleibt positiv! – Gut gelaunte Szenen für besseres Lernen	34

6 Die Rolle der Theaterpädagog:innen im Improvisationstheater

35

7 Fazit & Bedeutung der Ergebnisse für die Theaterpädagogik

36

8 Literaturverzeichnis

37

1 Einleitung

1.1 Persönlicher Bezug zum Thema

Seitdem ich damit begonnen habe, regelmäßig Improvisationstheater zu spielen, hat sich in meinem Leben viel bewegt. Kein anderes Hobby hat einen derart großen Einfluss auf die Entwicklung meiner Persönlichkeit im Erwachsenenalter gehabt wie das Improvisationstheater, und dabei würde ich heute auch nicht mehr von einem Hobby, sondern vielmehr von einer Lebenseinstellung sprechen. Das liegt nicht zuletzt an den vielen positiven Auswirkungen, die „Impro“ auf die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und der unter anderem damit einhergehenden Veränderung von unsicherem Bindungsverhalten hin zu sicheren Bindungsmustern hat.

Wenige Monate nachdem ich damit begonnen hatte, Improvisationstheater zu spielen, erhöhte sich meine Entscheidungsfreudigkeit um gefühlte hundert Prozent, und ich fasste den Entschluss, Hobbies aus der Vergangenheit wieder aufzunehmen und mich an meinen Stärken zu orientieren. Ich entschied mich außerdem, Freundschaften, die mir gut taten, besser zu pflegen, und jene, die mir nicht gut taten, zu beenden. Sport wurde zu einem wichtigen Teil meines Lebens und ich fühlte mich zum ersten Mal seit Jahren wieder wohl in meinem Körper. Nach meinem ersten Auftritt mit einem improvisierten Format hatte sich „das mit dem Lampenfieber“ soweit reguliert, dass ich heute auch vollkommen (und sogar am liebsten) spontan auf einer Bühne interagiere. Dank den Techniken des Improvisationstheaters, in Kombination mit einer methodischen Reflexion innerhalb der Gruppe, kann ich im privaten wie professionellen Kontext authentischer auftreten und dadurch auch authentischere Bindungen eingehen.

Auch meine schauspielerischen Fähigkeiten wurden nahezu allein durch das Improvisationstheater spielen zu Tage gefördert. Neben einer ausgeprägten Imagination und einer nuancierten körperlichen wie mimischen Ausdruckskraft erscheint mir vor allem der Mut, sich spontan auszudrücken, als besonders relevantes Element in der Schauspielerei. Dadurch, dass ich durch die Techniken des Improvisationstheaters immer wieder „ins kalte Wasser geworfen“ wurde was die Darstellung einer Rolle aus dem Stegreif angeht, entwickelte ich nach und nach mehr Mut, meiner eigenen Interpretation einer von mir erdachten oder mir spontan zugewiesenen Rolle zu vertrauen.

Die positiven Auswirkungen des Improvisationstheaters haben mich in letzter Konsequenz auch dazu gebracht, mich für die Ausbildung zur Theaterpädagogin zu entscheiden. Da ich mich privat sehr gerne und ausführlich mit psychotherapeutischen Prozessen, psychosozialen Effekten und Neuroplastizität beschäftige – und großes Interesse an Bindungsmustern habe – lag es nahe, mich im Rahmen der fachtheoretischen Abschlussarbeit mit eben diesen Themen auseinanderzusetzen.

1.2 Problemstellung, gesellschaftliche und theaterpädagogische Relevanz des Themas

Menschen mit sicheren Bindungen neigen dazu, stabilere Partnerschaften zu führen, sind emotional belastbar und haben eine hohe soziale Anpassungsfähigkeit. Dies trägt zu einem stärkeren sozialen Zusammenhalt und zu gesünderen Gemeinschaften bei. Unsichere Bindungsmuster auf der anderen Seite begünstigen die Entstehung von sozialen Konflikten, Isolation und psychischen Störungen. Unsicher-vermeidende Bindungsmuster können etwa dazu führen, dass Menschen sich emotional zurückziehen. Dies vermindert die Fähigkeit zur Zusammenarbeit und zum Aufbau stabiler sozialer Netzwerke. Unsicher-ambivalente Bindungen können zu Überempfindlichkeit in sozialen Beziehungen und zu Abhängigkeit führen, was ebenfalls Konsequenzen für gruppenspezifische Prozesse und die gesamte Gesellschaft haben kann.

Die gesellschaftliche Relevanz von Bindungsverhalten zeigt sich auch in Bildungseinrichtungen, am Arbeitsplatz und in politischen Kontexten. Sichere Bindungen fördern das Vertrauen in Institutionen und Autoritäten, während unsichere Bindungen Misstrauen und Widerstände verstärken können. Daher ist die Förderung sicherer Bindungsmuster nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesamtgesellschaftliches Anliegen, das die Basis für stabile und kooperative soziale Strukturen bildet.

Durch die immerwährende Präsenz und die immer weiter zunehmende Nutzung von Smartphones in der heutigen, digitalen Zeit werden die unsicheren Bindungsmuster in der Zukunft stark zunehmen. Die häufige Ablenkung und Unterbrechung von realer sozialer Interaktion aufgrund von Smartphones, Tablets und Computern beeinträchtigt Bindungen und Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, Paaren und Gruppen¹ und befeuert dadurch die Entstehung unsicherer Bindungsmuster massiv. Dies beginnt bereits im Babyalter, wenn Mütter sich durch ihre Smartphones von der aktiven Kommunikation mit ihren Babies ablenken lassen.²

Da die Kinder von heute schon vom Babyalter an mit diesen erschwerten Bedingungen aufwachsen, und sich dies auch in Zukunft nicht ändern wird, stehen wir als Gesellschaft vor einer enorm großen Aufgabe: Sichere Bindungsmuster müssen auf allen möglichen Ebenen, in allen möglichen Institutionen und bestenfalls bei jeder Gelegenheit, gefördert werden. Die negativen Auswirkungen der digitalen Medien schlägt sich schon heute nachweisbar auf das Verhalten und das Bindungsverhalten der Jugend nieder. Theaterpädagogische Arbeit und Arbeit im Bereich des Sozialtrainings wird daher in Zukunft immer wichtiger. Es ist schon paradox: Durch das Internet haben wir alle jederzeit die Möglichkeit, miteinander in Verbindung zu treten, aber da wir durch die endlosen Möglichkeiten ständig abgelenkt sind, treten wir tatsächlich seltener miteinander in Verbindung, vor allem im Hier und Jetzt.

¹ vgl. Dr. Butzmann, Erika: Bericht von der 21. Internationalen Bindungskonferenz: Gestörte Bindungen in digitalen Zeiten. In: www.erzieherin.de, 30.09.2022. Url: <https://www.erzieherin.de/bericht-von-der-21-internationalen-bindungskonferenz-gestoerte-bindungen-in-digitalen-zeiten.html> (letzter Zugriff 25.08.2024)

² vgl. Dr. Butzmann, Erika: Digitale Medien – eine neue, stille Sucht. In: fuerkinder.org, Januar 2023. Url: <https://fuerkinder.org/blog/digitale-medien-eine-neue-stille-sucht/> (letzter Zugriff 21.08.2024)

In der theaterpädagogischen Arbeit haben Bindungsmuster und ihre Auswirkungen auf die Gruppe daher jetzt, aber vor allem in der Zukunft eine herausragende Bedeutung. Theater intensiviert als soziales Kunst- und Lernfeld die Interaktion und Kooperation zwischen den Teilnehmenden. Sichere Bindungen innerhalb einer Gruppe fördern Offenheit, Kreativität und die Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen einzulassen. Sie schaffen ein Umfeld, in dem Vertrauen herrscht, welches essenziell ist, um Risiken einzugehen und sich in improvisatorische oder emotionsgeladene Szenen einzubringen. Unsichere Bindungsmuster hingegen erzeugen Störungen und behindern oftmals den Ablauf gruppenspezifischer Prozesse, sodass es in manchen Gruppen möglicherweise nicht mehr dazu kommen wird, dass gemeinsam ein Level erreicht wird, auf dem performt werden kann.

In meiner fachtheoretischen Abschlussarbeit werde ich mich der Frage widmen, ob und inwiefern theaterpädagogische Techniken des Improvisationstheaters einen Einfluss auf das Bindungsverhalten haben (können). Dafür sehe ich Einiges als gegeben an (wie bspw. Neuroplastizität), nicht zuletzt weil es den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde, alle Grundlagen und Herleitungen zu beschreiben. Als grundlegende Voraussetzungen für das Ändern des eigenen Bindungsmusters, sehe ich:

- Aktive Veränderungsbereitschaft
- Freiwilligkeit
- Das Erlernen von Emotionsregulation
- Das Beenden von massiv schädigenden, toxischen Beziehungen
- Der Aufbau und die Pflege von sicheren Bindungen bzw. Beziehungen
- Die Bereitschaft zur Selbstreflexion
- Gegebenenfalls therapeutische Hilfe

Theaterpädagogische Methoden, die auf den Aufbau sicherer Bindungen abzielen, können die soziale und emotionale Entwicklung der Teilnehmenden wesentlich unterstützen und die theaterpädagogische Arbeit vor allem im Hinblick auf die Fähigkeit zur künstlerischen Kollaboration erleichtern. Die Arbeit mit improvisatorischen Techniken ist hierbei von besonderer Bedeutung. Mithilfe von regelmäßiger methodischer Reflexion kann Erlebtes beziehungsweise Erspieltes eingeordnet werden, was dazu führen kann, dass sozialer Stress in Zukunft relativiert wird, nicht nur im theaterpädagogischen Kontext.

2 Theoretischer Hintergrund der Bindungstheorie

2.1 Grundlagen der Bindungstheorie

Die Bindungstheorie, entwickelt von John Bowlby, bietet einen zentralen theoretischen Rahmen zur Erklärung der emotionalen Bindungen zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen. Bowlby behauptete, dass Bindung eine evolutionär entwickelte „Verhaltensweise“ ist, die das Überleben des Nachwuchses sichert. Seine Theorie hat sich als grundlegend für das Verständnis der emotionalen Entwicklung und der zwischenmenschlichen Beziehungen erwiesen³ und ist heute noch ein gängiges Modell.

2.2 Definition und Bedeutung von Bindung

Bindung bezeichnet die tiefgreifende emotionale Verbindung zwischen einem Kind und seinen Bezugspersonen, die durch spezifische Verhaltensweisen wie Nähe suchen, den Kontakt aufrechterhalten und Unterstützung im Falle von Stress oder Gefahr gekennzeichnet ist. John Bowlby definierte Bindung als ein biologisch tief verwurzelte Reaktionsmuster, welches das Kind dazu motiviert, in der Nähe der Bezugsperson zu bleiben, um Schutz und Sicherheit zu bekommen. Diese Bindung ist nicht nur wichtig für das emotionale Wohlbefinden des Kindes, sondern bildet auch die Grundlage für zukünftige Beziehungen. Der sichere Bindungsstil, der durch eine verlässliche und konsistente Bezugsperson gefördert wird, zeichnet sich aus durch ein Gefühl von Sicherheit, welches dem Kind ermöglicht, explorative Aktivitäten zu unternehmen und neue (soziale) Erfahrungen zu machen. Erwachsene, die in ihrer Kindheit mit sicher gebundenen Bezugspersonen aufgewachsen sind, weisen selbst oft ein sicheres Bindungsmuster auf und haben tendenziell weniger Beziehungsschwierigkeiten und Bindungsstörungen.

2.3 Sichere und unsichere Bindungsmuster

Mary Ainsworth, eine enge Kollegin von Bowlby, erweiterte die ursprüngliche Bindungstheorie durch empirische Forschungen. Ihr „Fremde-Situations-Test“ (Strange Situation Procedure) ist ein psychologisches Testverfahren, das die verschiedenen Bindungsmuster identifizieren kann. Ainsworth unterschied drei Haupttypen von Bindung:

Sichere Bindung: Kinder mit einem sicheren Bindungsmuster zeigen Vertrauen in ihre Bezugspersonen. Sie sind in der Lage, in der Abwesenheit der Bezugspersonen zu explorieren, aber zeigen Freude und Entspannung bei der Wiedervereinigung. Dies deutet darauf hin, dass die Kinder eine zuverlässige emotionale Basis haben, die ihnen Sicherheit gibt.⁴

³ vgl. Bowlby, John: Attachment and Loss. Volume I: Attachment. Second Edition. New York: Basic Books 1969

⁴ vgl. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S.: Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. First Edition. New York: Psychology Press 1979

Unsicher-vermeidende Bindung: Kinder mit einem unsicher-vermeidenden Bindungsmuster neigen dazu, ihre Bedürfnisse nach Nähe und Unterstützung zu unterdrücken. Sie zeigen wenig oder keinen Stress bei der Trennung von ihrer primären Bezugsperson und vermeiden oft den Kontakt bei der Wiedervereinigung mit ebendieser. Dieses Verhalten kann auf eine Erfahrung von emotionaler Distanz oder Ablehnung hindeuten.⁵

Unsicher-ambivalente Bindung: Diese Kinder zeigen bei der Trennung intensiven Stress und sind bei der Wiedervereinigung ambivalent. Sie suchen zwar Nähe, sind jedoch gleichzeitig verunsichert und schwer zu beruhigen. Dies kann auf inkonsistente Reaktionen der Bezugspersonen hinweisen, die entweder zu übermäßiger Fürsorge oder zu fehlender Verfügbarkeit neigen.

Ein später identifiziertes vierter Typ ist die **Desorganisierte Bindung:** Menschen mit einem desorganisierten Bindungsstil zeigen eine Kombination aus widersprüchlichen und unorganisierten Verhaltensweisen. Kinder mit diesem Bindungsstil haben Schwierigkeiten, ihre emotionalen Bedürfnisse klar zu kommunizieren, weswegen ihr soziales Verhalten als verwirrend empfunden werden kann. Dies beruht häufig auf traumatischen Erfahrungen oder ernsthaften Störungen in der Beziehung zu Bezugspersonen. Der desorganisierte Bindungsstil gilt heute als der extremste unsichere Bindungsstil.

2.4 Bindung im Kontext von Bildung und Erziehung

Die Bindungstheorie hat weitreichende Auswirkungen auf Bildung und Erziehung. Eine sichere Bindung zu Lehrern und Betreuern kann das emotionale Wohlbefinden und die soziale Entwicklung von Kindern signifikant positiv beeinflussen. Lehrer, die ein unterstützendes und verlässliches Umfeld bieten, tragen dazu bei, dass Kinder besser lernen und sich sozial besser integrieren.

2.5 Unsichere Bindungsmuster bei Erwachsenen, Bindungsstörungen

Erwachsene mit einem **unsicher-vermeidenden** Bindungsmuster neigen dazu, emotionale Nähe zu meiden und Unabhängigkeit über alles zu stellen, aus Angst, verletzt zu werden. Sie haben Probleme, ihre Gefühle zu erkennen oder auszudrücken und zeigen wenig Bedürfnis nach sozialer Unterstützung.⁶

⁵ vgl. Ainsworth, Mary: Attachment beyond infancy. In: American Psychologist. 4. Jahrgang, Heft 44 (1989), S. 709–716

⁶ vgl. Mikulincer, Mario, & Shaver, Phillip R.: Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. Second Edition. New York: Guilford Press 2016

Unsicher-ambivalente Erwachsene hingegen suchen oft nach Nähe und Bestätigung, sind jedoch gleichzeitig ängstlich und besorgt über die Stabilität ihrer Beziehungen. Diese Unsicherheit kann zu klammerndem Verhalten und einem hohen Maß an Eifersucht führen.

Personen mit einer **desorganisierten** Bindungserfahrung zeigen oft ein paradoxes Verhalten: Sie suchen Nähe, sind aber gleichzeitig stark verunsichert und haben oft Schwierigkeiten, stabile Beziehungsmuster zu entwickeln.

Bei extremer Ausprägung von Merkmalen unsicherer Bindungsmuster sprechen Psychologen von sogenannten *Bindungsstörungen*. Bei Erwachsenen zeigen sich Bindungsstörungen oft in Form von Schwierigkeiten, stabile und vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten.⁷

2.6 Unsichere Bindungsmuster im theaterpädagogischen Kontext

Unsichere Bindungsmuster beeinflussen die theaterpädagogische Arbeit stark. Menschen mit unsicher-vermeidenden Bindungen neigen dazu, emotionale Nähe zu vermeiden, was ihre Bereitschaft zur Teilnahme an kooperativen Übungen oder Rollenspielen einschränkt. Sie können Schwierigkeiten haben, sich auf Gruppenprozesse einzulassen. Unsicher-ambivalente Personen suchen hingegen intensiv nach Bestätigung, was in Gruppen zu Abhängigkeit und Ängsten führen kann. Theaterpädagogische Methoden können jedoch helfen, diese Muster zu bearbeiten, indem sie ein sicheres Umfeld bieten, in dem Vertrauen, Selbstwirksamkeit und soziale Interaktionen gefördert werden. Dies unterstützt die Entwicklung sicherer Bindungen und verbessert das individuelle und kollektive Erleben im Theaterkontext.

Insbesondere die Arbeit mit improvisatorischen Techniken oder Rollenspielen kann dazu beitragen, die zugrunde liegenden Bindungsprobleme zu erkennen und zu transformieren. Hierzu dient neben den Erfahrungen, die innerhalb des Spiels gemacht werden, auch die Selbstreflexion und die Reflexion über entstandene Szenen innerhalb der Gruppe.

Unsicher-vermeidende Bindungsmuster können abgeschwächt werden, indem die Betroffenen in einem geschützten Raum spielerisch emotionale Nähe aufbauen und damit einhergehend Vertrauen entwickeln, wenn auch nur spielerisch (zunächst). Vor allem die Erfahrung von Akzeptanz und Sicherheit in improvisierten Szenen kann das Kontrollbedürfnis reduzieren, da die Teilnehmer:innen immer wieder erfahren, dass nichts „Schlimmes“ geschieht, auch wenn die Kontrolle abgegeben wird. Dies setzt natürlich voraus, dass die Gruppe angehalten wird, sich gegenseitig zu stützen und alle Spieler*innen in ein positives Licht zu rücken. Bei Erwachsenen ist der Wunsch nach Kontrolle ein menschliches Grundbedürfnis⁸ und bei denjenigen mit einem unsicher-vermeidenden Bindungsstil ist dieses Bedürfnis besonders ausgeprägt.

⁷ vgl. Schmitt, Kathrin: Bindung und Bindungsstörungen. In: www.heiligenfeld.de, 14.06.2023.

Url: <https://www.heiligenfeld.de/blog/bindung-und-bindungsstoerungen> (letzter Zugriff 21.08.2024)

⁸ vgl. Grawe, Klaus: Neuropsychotherapie. 1. Auflage. Göttingen: Hogrefe Verlag 2004, S.230

Eine große Herausforderung besteht daher zunächst darin, Personen mit einem unsicher-vermeidenden Bindungsmuster überhaupt an Improvisationstheater heranzuführen, da diese per Definition Situationen vermeiden, in welchen Unkontrollierbares geschehen kann, was wiederum per Definition bei der Improvisation der Fall ist.

Für Erwachsene mit einem unsicher-ambivalenten Bindungsmuster bieten theaterpädagogische Übungen die Möglichkeit, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit zu stärken. Rollenspiele, in denen Menschen sich in verschiedenen (sozialen) Rollen ausprobieren, können helfen, das Bedürfnis nach Bestätigung zu relativieren und die eigene Identität unabhängig von anderen zu festigen. So kann Angst vor Verlust und Zurückweisung reduziert werden⁹, was wiederum sichere Bindungsmuster fördern kann.

Menschen mit desorganisierten Bindungsmustern können mithilfe der Theaterpädagogik durch die Struktur und den Rahmen der Übungen Stabilität und Orientierung finden. Eine (selbst)sichere Spielleitung, die den Rahmen jeder Übung vorgibt, ist hierbei von besonderer Bedeutung. Die Entwicklung eines positiven Selbstbildes wird gefördert, indem Teilnehmer:innen in Rollen schlüpfen, in denen sie ihre Fähigkeiten und Stärken entdecken. Gleichzeitig bietet das Theater die Möglichkeit, in einem sicheren Umfeld mit widersprüchlichen Gefühlen umzugehen und diese auszudrücken, was therapeutische Effekte haben kann. Besonders hervorzuheben ist die Wichtigkeit einer methodischen Reflexion. Optimalerweise sollte Selbstreflexion und Reflexion in der Gruppe nach jeder Übungseinheit stattfinden.

3 Improvisationstheater

3.1 Definition und Historie

Improvisationstheater (kurz: *Improtheater*, englisch *Improv*) ist eine Theaterform, bei welcher Szenen ohne einen zuvor geschriebenen Text und mit wenig bis keiner festgelegten Handlung dargestellt werden. Heute gibt es verschiedene sog. *Formate* bzw. Formen von Improvisationstheater, wie bspw. verschiedene Kurz- und Langformen. Szenen können bei einer Improvisationstheater Aufführung (auch *Show* genannt) entweder nicht aufeinander aufbauen, d.h. vollkommen frei aneinandergereiht werden, oder es entsteht eine fortlaufende Geschichte durch aufeinander aufbauende Szenen (je nach Format).

Hin und wieder lassen sich die Schauspieler Stichwörter als Inspiration aus dem Publikum geben. Diese Impulse sind dann Auslöser für die daraufhin spontan entstehenden Szenen. Einige bekanntere Improtheaterensembles werden während ihrer Aufführung durch einen ebenfalls live improvisierenden Musiker begleitet.

Die „Augenblicksarbeit“ im Improvisationstheater, also der künstlerische Ausdruck der im Moment entsteht, beschreibt das „spontane, freie Spiel ohne oder mit nur umrisshaft skizzierter Vorgabe“. ¹¹ Die Nichtwiederholbarkeit von Ergebnissen unterscheidet das Improvisationstheater ebenfalls stark von klassischen Theaterstücken.

⁹ vgl. Holmes, Jeremy & Slade, Arietta: Attachment in Therapeutic Practice. 1. Auflage. Thousand Oaks: Sage Publications 2018

¹¹ Koch, Gerd & Streisand, Marianne: Wörterbuch der Theaterpädagogik. Milow: Schibri-Verlag 2003, S. 138

Vorläufer des modernen Improvisationstheaters dürfte das *Extempore* als Einlage innerhalb eines Schauspiels und das Stegreiftheater von Bedeutung gewesen sein. Erste Ursprünge hierfür lassen sich bis ins antike Griechenland zurückverfolgen. Die Kunst der Improvisation im Theater bzw. das Extempore verlor im Lauf der Geschichte an Bedeutung, bis diese mit der Commedia dell'arte in Frankreich und Italien wieder neu belebt wurde.

Anfang des 20. Jahrhunderts gab es weitere Experimentalformen im Bereich Improvisationstheater, bspw. die Stegreifkomödie und das Stegreiftheater, das **Jacob Levy Moreno** mit psychotherapeutischen Zielsetzungen zunächst in Europa (Wien) und später in den USA zum psychodramatischen Rollenspiel weiterentwickelte. Mitte der 1940er Jahre, entwickelte die Amerikanerin **Viola Spolin** Improvisationstechniken und Improvisationsspiele. Ihr Sohn Paul Sills entwickelte im Lauf seines Lebens die Kunstform des Improvisationstheaters in Amerika weiter. 1955 gründete er in Chicago die studentische Schauspieltruppe „The Compass“. Diese gilt bis heute als die erste Improtheatergruppe nach heutigem Verständnis von Improtheater.¹² Sie führten allem voran gesellschaftskritische, satirische Improvisationen auf. Es wurde außerdem nach Vorgaben aus dem Publikum improvisiert, wie es heute noch üblich ist. Improvisationstheater etablierte sich zu dieser Zeit als eigenständige Kunstform.

Um 1975 entwickelten **Jonathan Fox** und seine Frau **Jo Salas** in New York eine Variante des Improvisationstheaters, das sogenannte Playback Theater. Ebenfalls in den 70er Jahren erfand **Keith Johnstone** in England den Theatersport, eine bis heute populäre Form des Improvisationstheaters. Später exportierte er es nach Kanada, wo Johnstone das heute noch existente Loose Moose-Theater gründete.¹³ Auf die in diesem Kapitel hervorgehobenen Persönlichkeiten möchte ich im Folgenden etwas genauer eingehen.

3.2 Jacob Levy Moreno (Psychodrama)

Jacob Levy Moreno (1889-1974) war ein österreichisch-amerikanischer Arzt, Psychiater und Soziologe. Schon als Jugendlicher war er begeistert vom Stegreiftheater, welches zu dieser Zeit in Wien besonders beliebt war. Moreno beschäftigte sich während seiner Studienzeit intensiv mit gruppenspezifischen Überlegungen. Seine Erfahrungen mit gesellschaftlichen Randgruppen diente als Grundlage für seine späteren Arbeiten zur Soziometrie, zur Aktionsforschung und zur Entwicklung der Methode des Psychodramas. Sein Ziel war es, mithilfe des Psychodramas „die menschliche Spontaneität freizusetzen und gleichzeitig in das gesamte Lebensgefüge des Menschen sinnvoll zu integrieren“.¹⁴

Moreno entwickelte außerdem die Soziometrie zur Diagnose von Beziehungen in Gruppen und erweiterte die Rollentheorie für die Psychotherapie in der Gruppe. Er erfand und implementierte den Begriff der „Gruppenpsychotherapie“. In Bezug auf seine Theaterleidenschaft hatte Moreno die „Vision einer Theaterrevolution, die das gesamte textbasierte Theater für tot erklärte (...).“¹⁵

¹² vgl. Spolin, Viola: Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater. 4. Auflage. Paderborn: Verlag Junfermann 1993, S. 13-14

¹³ vgl. Johnstone, Keith: Theaterspiele. Spontaneität, Improvisation und Theatersport. 13. Auflage. Berlin: Alexander Verlag Berlin 1998, S. 25-33

¹⁴ vgl. Gessmann, Hans-Werner: Morenos Spontaneitätsprinzipien und Spontaneität im Humanistischen Psychodrama. In: Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama, 2. Jahrgang, Heft 4 (1996)

¹⁵ Lösel, Gunter: Der heiße Kern von Impro. 1. Auflage. Lulu Verlag 2015, S. 43

3.3 Viola Spolin (Improvisationstechniken)

Viola Spolin (1906-1994) gilt als die Großmutter des Improvisationstheaters. Chicago, der Ort ihres Wirkens, wird oft als Wiege und Hochburg des Improvisationstheaters bezeichnet. Streisand und Koch würdigen sie als die wichtigste Entwicklerin des Improvisationstheaters. Ähnlich wie bei Moreno stehen in Spolins Arbeit Spontaneität, Intuition und die Einbeziehung des Publikums im Mittelpunkt.¹⁶

Spolin glaubte, dass durch improvisiertes Schauspiel die individuellen Fähigkeiten von Menschen für Selbstaussdruck – und damit für Schauspiel – freigesetzt werden können. Ihre Theaterspiele erweisen sich als einfach strukturiert, wobei jedes Spiel einen speziellen Fokus oder ein technisches Problem in der schauspielerischen Darstellung behandelt, den sogenannten „Point of Concentration“. Der Zweck dieser Methode fokussiert sich darauf im Moment etwas Spontanes zu erschaffen, ohne die Zeit zu haben, die eigenen Ideen (negativ) zu bewerten.¹⁷ Spolin war überzeugt, dass mithilfe von Improvisationsspielen jeder das Schauspiel erlernen und sich kreativ ausdrücken kann. Der wertfreie Umgang mit den Lernenden, bei welchem weder Lob noch Kritik im Vordergrund stehen, sollte dazu führen, dass die Teilnehmenden nicht für den Lehrer, sondern für das Ergebnis auf der Bühne spielen.¹⁸

Mit ihrem Buch *Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater* leistete Spolin einen bedeutenden Beitrag zum modernen Improvisationstheater.

3.4 Jonathan Fox & Jo Salas (Playback Theater)

Jonathan Fox und seine Frau Jo Salas sind die Begründer des Playback Theaters, einer Form des improvisierten Theaters, welches um das Jahr 1975 in New York entstand. Inspiriert von seiner Arbeit als Psychodramatherapeut und seiner Faszination für Geschichten, entwickelte Fox das Playback Theater als eine Möglichkeit, individuelle Geschichten auf der Bühne unmittelbar und spontan darzustellen. Das Konzept basiert darauf, dass Zuschauer:innen ihre persönlichen Erlebnisse mit der Gruppe teilen, die dann von den Schauspieler:innen ohne vorherige Absprache oder Drehbuch nachgespielt werden. Dieses interaktive Theaterformat fördert Gemeinschaft, Empathie und den Austausch von Erfahrungen und hat sich weltweit als wertvolles Werkzeug in der Theaterpädagogik, Therapie und Gemeinschaftsarbeit etabliert. Dieser Ansatz von Fox und Salas revolutionierte das Verständnis von Theater, indem er die Grenzen zwischen Publikum und Darstellern aufhob und das Erzählen persönlicher Geschichten in den Mittelpunkt rückte. Man könnte man das Playback Theater auch als eine Art Mischung aus Improvisationstheater und Biografischem Theater bezeichnen, da es wichtige Elemente beider Theaterformen beinhaltet und kombiniert.

¹⁶ Koch, Gerd & Streisand, Marianne: Wörterbuch der Theaterpädagogik. Milow: Schibri-Verlag 2003, S. 286

¹⁷ vgl. Boyke, Guido: Viola Spolin. In: improwiki.de, 31.07.2020.

Url: https://improwiki.com/de/wiki/improtheater/viola_spolin (Letzter Zugriff 23.08.2024)

¹⁸ Lösel, Gunter: Der heiße Kern von Impro. 1. Auflage. Lulu Verlag 2015, S. 78

3.5 Keith Johnstone (Theatersport)

Wer heutzutage erstmals in Berührung mit Improvisationstheater kommt, sieht sich in den meisten Fällen mit den von dem Briten Keith Johnstone (*1933) entwickelten Ansätzen konfrontiert. Johnstone entwickelte seine Methode als Antwort auf eine den Horizont einschränkende und die Kreativität hemmende institutionelle Pädagogik.

» 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. „Originalität“ war belohnt worden, also wurde ich berüchtigt als der Schauspiellehrer, der rief: „Seid langweiliger“ Es war, als stürzte ich mich auf eine jahrhundertalte Tradition. «¹⁹

Johnstones Arbeit hat die Art und Weise, wie Theater gemacht und gelehrt wird, revolutioniert. Er begann seine Karriere beim Royal Court Theatre in London, wo er zunächst als Dramaturg tätig war und die hiesige Autorenwerkstatt leitete. Frustriert von der starren Struktur des traditionellen Theaters begann er nach neuen Wegen zu suchen, um Kreativität und Spontaneität auf die Bühne zu bringen. An der Royal Academy of Dramatic Art entwickelte er seinen eigenen Stil und erfand Improvisationstheater Formate wie bspw. *Theatersport*, *Gorillatheater*, oder *Life Game*. In den siebziger Jahren zog Johnstone nach Kanada um, wo er als Professor lehrte und das Loose Moose Theater leitete. Ende der neunziger Jahre gründete er sein International Theatersports Institute und gab seither weltweit Workshops.²⁰

Johnstone arbeitete mit Schauspieler:innen, die er ermutigte, ihren „inneren Kritiker“ auszuschalten und ohne Angst vor dem Scheitern zu improvisieren. Er erkannte, dass der Schlüssel zur erfolgreichen Improvisation darin liegt, im Moment **präsent** zu sein und auf die Angebote anderer einzugehen, anstatt auf Perfektion hinzuarbeiten. Ein weiterer zentraler Bestandteil von Johnstones Ansatz ist die Statuslehre, bei welcher die Schauspieler:innen durch nonverbales Verhalten und Sprache Hierarchien in sozialen Interaktionen schaffen. Durch das bewusste Spielen mit Statusveränderungen kann erlernt werden, wie man die Dynamik von Macht und Unterwerfung in Szenen nutzen kann, um spannende improvisierten Szenen zu produzieren. Neben der Präsenz hat Johnstone auch das „**Ja, und**“-Prinzip maßgeblich geprägt. Dieses Prinzip besagt, dass improvisierte Szenen nur dann funktionieren, wenn Schauspieler:innen die Ideen ihrer Mitspieler:innen grundsätzlich annehmen und diese als gegeben ansehen, sobald eine Idee hervorgebracht wurde.

¹⁹ Johnstone, Keith: Theaterspiele. Spontaneität, Improvisation und Theatersport. 13. Auflage. Berlin: Alexander Verlag Berlin 1998, S. 21

²⁰ vgl. Johnstone, Keith: Theaterspiele. Spontaneität, Improvisation und Theatersport. 13. Auflage. Berlin: Alexander Verlag Berlin 1998, S. 2

Neben der Präsenz und dem Annehmen von Ideen gibt es weitere Prinzipien der Improvisation, welche von Johnstone geprägt wurden: Das Prinzip des **Heiteren Scheiterns**, also das wohlwollende Annehmen von Fehlern; das Prinzip des **Durchschnittlich seins**, welches im Grunde besagt, dass die Improvisierenden nicht versuchen sollten, originell zu sein; und das Prinzip der **gegenseitigen Unterstützung**, welches besagt, dass das Ensemble sich gegenseitig gut aussehen lassen sollte, anstatt einander übertrumpfen zu wollen.

Selbstverständlich gibt es weitere Prinzipien, die von Johnstone und nachfolgenden Improvisationsenthusiasten entwickelt wurden. Für die Auseinandersetzung mit Improvisationstechniken zur Verbesserung von Bindungsverhalten möchte ich mich im Rahmen dieser Arbeit vor allem auf einige in diesem Abschnitt über Johnstone hervorgehobenen Prinzipien konzentrieren. Nicht unerwähnt bleiben sollen jedoch auch weitere Grundsätze für gelungene Improvisation, da diese zur weiteren Recherche des Themas dienen können.

3.6 „Regeln der Improvisation“ nach Cathy Salit, Dan Richter ²¹

Cathy Salit:

Die „Sechs Grundsätze der Improvisation“ von der Improvisationskünstlerin Cathy Salit lauten:

1. Yes, and... // Ja, und...
2. Make the other person look good // Lass die andere Person gut aussehen
3. Celebrate mistakes and failures // Feiere Fehler und Versagen
4. Follow the follower // Folge dem Folgenden
5. Delight in curveballs // Überraschungen sind entzückend
6. Go into the cave // Gehe in die Höhle

Die Regel Nr. 4: „Follow the follower // Folge dem Folgenden“ ist als eine Erweiterung des „Ja, und“-Prinzips zu verstehen. In einem Artikel auf der Online-Plattform Duke erschienen Artikel beschreibt Salit das Prinzip genauer:

» It means that as you improvise with one or more people, you attend very closely to the response that comes to whatever you just did. And then, in turn, you respond in a way that is connected to that response. On an improv stage, it creates a kind of synchronization that seems magical; in a business setting, it's the best way I know to get and keep people on the same page. « ²²

» Das bedeutet, dass Sie beim Improvisieren mit einer oder mehreren Personen sehr genau auf die Reaktion achten, die auf das kommt, was Sie gerade getan haben. Und dann reagieren Sie wiederum auf eine Weise, die mit dieser Reaktion zusammenhängt. Auf einer Improvisationsbühne entsteht dadurch eine Art Synchronisierung, die magisch erscheint; in einem Geschäftsumfeld ist es der beste Weg, den ich kenne, um Menschen auf den gleichen Stand zu bringen und zu halten. «

²¹ vgl. Anderegg, Matthias: Die 7 ultimativen Regeln der Improvisation. In: pfirsi.ch, Url: <https://pfirsi.ch/improblog/die-7-ultimativen-regeln-der-improvisation/> (Letzter Zugriff 24.08.2024)

²² Salit, Cathy: Five ways that performing can help you become a better leader. In: www.dukece.com, März 2017. Url: <https://www.dukece.com/insights/five-ways-performing-can-help-you-become-better-leader/> (Letzter Zugriff 24.08.2024)

Für sichere Bindungsmuster ist es elementar wichtig, dass Menschen die Erfahrung machen, dass sie sich mit anderen „auf dem gleichen Stand“ sind, sich also auf Augenhöhe empfinden und gesehen werden.

Regel Nr. 5: „Delight in curveballs // Überraschungen sind entzückend“ besagt, dass Improvisationskünstler das Unerwartete und Verrückte willkommen heißen sollen, da es Kreativität weckt. Tatsächlich weiß man ja nie, was passieren wird, weder auf der Bühne noch im Leben, daher ist es eine gute Einstellung sich von Unerwartetem nicht aus der Bahn werfen zu lassen, sondern es vielmehr als Geschenk anzunehmen, mit dem man kreativ sein kann.²³ Mit unerwarteten Wendungen im sozialen Miteinander umgehen zu können ohne dabei völlig aus der Balance zu geraten, wird ebenfalls durch sichere Bindungsmuster begünstigt bzw. wird unwahrscheinlicher mit Vorherrschaft unsicherer Bindungsmuster.

Zur Regel Nr. 6: „Go into the cave // Gehe in die Höhle“ möchte ich wieder ein Zitat von Cathy Salit anbringen:

» Go into the cave. Keith Johnstone, a founding pioneer of modern improvisation, wrote: “Those who say YES are rewarded by the adventures they have. Those who say NO are rewarded by the safety they attain.” Eleanor Roosevelt said: “Do one thing every day that scares you.” I say: as you improvise your way through the scenes of your work and life, you’re always faced with options for what to do next. Often, one option is safe and comfortable; the other is unfamiliar, unusual or frightening.«²⁴

» Geh in die Höhle. Keith Johnstone, einer der Gründerväter der modernen Improvisation, schrieb: „Wer JA sagt, wird mit den Abenteuern belohnt, die er erlebt. Wer NEIN sagt, wird mit der Sicherheit belohnt, die er erlangt.“ Eleanor Roosevelt sagte: „Tu jeden Tag eine Sache, die dir Angst macht.“ Ich sage: Wenn du dich improvisierst durch die Szenen deiner Arbeit und deines Lebens, stehst du immer vor Optionen, was du als Nächstes tun kannst. Oft ist eine Option sicher und bequem; die andere ist ungewohnt, ungewöhnlich oder beängstigend.«

Die Fähigkeit Risiken einzugehen ist etwas das vor allem Personen mit einem unsicher-vermeidenden Bindungsmuster abhanden gekommen ist. Daher erachte ich das Prinzip „Geh in die Höhle“ als erwähnenswert. Wie an dem oben angeführten Zitat lässt sich erkennen, dass das Prinzip des Risiken-Eingehens bereits von Keith Johnstone entwickelt und gelehrt wurde.

²³ vgl. Salit, Cathy: Five ways that performing can help you become a better leader. In: www.dukece.com, März 2017. Url: <https://www.dukece.com/insights/five-ways-performing-can-help-you-become-better-leader/> (Letzter Zugriff 24.08.2024)

²⁴ Salit, Cathy: Five ways that performing can help you become a better leader. In: www.dukece.com, März 2017. Url: <https://www.dukece.com/insights/five-ways-performing-can-help-you-become-better-leader/> (Letzter Zugriff 24.08.2024)

Dan Richter:

Die „Vierzehn Weisheiten für Impro-Spieler“ nach Dan Richter, einem zeitgenössischen Improvisationsschauspieler und Lehrer lauten wie folgt: ²⁵

1. Hab keine Angst
2. Akzeptiere
3. Spiele das Spiel
4. Behaupte
5. Setz dich ein
6. Hör zu
7. Sei wach für Formen
8. Unterstütze deinen Partner
9. Unterstütze die Szene
10. Beobachte deine Umwelt
11. Beobachte die Künste
12. Wisse Bescheid
13. Trainiere
14. Spiele die Show, die du selber sehen willst

Hervorzuheben sind hier vor allem die Punkte Nr. 6: „Hör zu“, Nr. 13: „Trainiere“ und Nr. 14: „Spiele die Show, die du selber sehen willst“.

Zuhören ist deshalb als besonders wichtig hervorzuheben, da Zuhören (und Hinschauen) eine Grundvoraussetzung für das Funktionieren des „Ja, und“-Prinzips ist, und viele Menschen heutzutage leider mehr auf *Senden* als auf *Empfangen* eingestellt sind. Die Fähigkeit des Zuhörens ist eine wichtige Grundvoraussetzung für das Entstehen sicherer Bindungsmuster: Wer nicht gehört wird, verschafft sich zur Not „mit Gewalt“ Gehör oder verstummt und schluckt seine Bedürfnisse hinunter.

Das Trainieren zu erwähnen ist wichtig, da Anfänger im Improvisationstheater zu hohe Erwartungen an sich selbst stellen und auch oftmals denken, dass es keinerlei Übung braucht, um gelungene Szenen zu improvisieren. Das Gegenteil ist der Fall. Hier kann ebenfalls eine Analogie zu der Änderung von unsicheren hin zu sicheren Bindungsmustern gezogen werden: Es braucht seine Zeit.

Die Show zu spielen, die man selbst gerne sehen würde, ist ein wertvoller Hinweis für alle Improvisierenden und solche, die mithilfe der Improvisation ihre Bindungsmuster verbessern wollen. Es ist in Teilen die prinzipgewordene Umsetzung des Sprichworts „Was du nicht willst, das man dir tu, das füge keinem Anderen zu.“

²⁵ vgl. Anderegg, Matthias: Die 7 ultimativen Regeln der Improvisation. In: pfirsi.ch, Url: <https://pfirsi.ch/improblog/die-7-ultimativen-regeln-der-improvisation/> (Letzter Zugriff 24.08.2024)

3.7 Klassische und Zeitgenössische Improtheater Formate (Beispiele)

Zeitgenössische Improtheaterformate sind in Kurzformen und Langformen zu unterscheiden. Kurzformen sind Spiele, die aus einer oder wenigen Szenen bestehen und aufgrund ihres Konzepts meist nur Minuten dauern. Im Gegensatz zur Langform zeichnen sie sich durch ihre Kürze aus. Diese Spiele werden auch als Strukturspiele bezeichnet, da ihre spezifischen Regeln den Ablauf stark prägen und dem Spiel seinen einzigartigen Charakter verleihen, es jedoch gleichzeitig – im negativen Sinne – auch einschränken können. Eine Improvisationstheater Kurzform kann auch den Anfang und das Ende einer Szene bestimmen und innerhalb der Struktur einer Langform aufgeführt werden. Bei dem von Keith Johnstone erfundenen Theatersport kommen in der Regel Kurzformen zum Einsatz.

Langformen bestehen in der Regel aus mehr oder weniger zusammenhängenden Szenen. Eine Langform dauert meist zwischen 20 und 60 Minuten, aber es gibt auch abendfüllende Formate. Im Vergleich zu Kurzformen erfordern Langformen oft die Beachtung dramaturgischer Regeln. Viele Spieler empfinden Langformen als interessanter, da die längere Dauer eine tiefere Charakterentwicklung und -darstellung ermöglicht. Das Geschichten Erzählen (Storytelling) rückt hierbei stärker in den Vordergrund, wodurch die Geschichten oft mehr Tiefe erhalten und die Figuren authentischer und weniger klischeehaft gestaltet werden können.

Harold (klassisches Langformat von Del Close)

Der „Harold“ charakterisiert sich durch seine dreiteilige Struktur: Die erste „Runde“ (drei möglichst verschiedene Szenen und ein flexibel gestaltetes Gruppenspiel) etabliert die Hauptthemen oder Charaktere. In der zweiten Runde werden die in der ersten Runde etablierten Szenen weiterentwickelt und vertieft, während die dritte Runde dazu dient, die verschiedenen Elemente zusammenzuführen und zu einem Abschluss zu bringen. Diese Struktur ermöglicht es den Darstellern, wiederkehrende Motive und Handlungsstränge zu entwickeln, die sich über die gesamte Aufführung hinweg entfalten. Der „Harold“ erfordert ein hohes Maß Teamarbeit und kreatives Denken, da die Darsteller ständig aufeinander reagieren und die Geschichten organisch weiterentwickeln müssen.

Armando (klassisches Langformat von Armando Diaz nach einer Idee von Del Close)

„Armando“ kombiniert persönliche Erzählungen mit improvisierten Szenen. Es beginnt mit einem/einer Erzähler:in, oft ein:er Improvisationsschauspieler:in oder einem Gast, der eine wahre Geschichte aus seinem/ihrem Leben erzählt, inspiriert von einem vom Publikum vorgeschlagenen Thema. Die improvisierten Szenen, die danach folgen, werden von den Schauspieler:innen auf der Bühne basierend auf Motiven, Charakteren oder Themen aus dieser Erzählung entwickelt. Der Armando schafft eine Verbindung zwischen Realität und Fiktion, indem er persönliche Geschichten in humorvolle, berührende oder überraschende Szenen umwandelt.

Dieses Langformat erfordert Einfühlungsvermögen und Flexibilität, da die Schauspieler sowohl die Essenz der erzählten Geschichte als auch ihre eigenen Ideen in die Szenen einfließen lassen wollen.

Genre-Formate (zeitgenössisch), Beispiele:

• **Hogwarts (zeitgenössisches Langformat von Manuel Speck)**

Zeitgenössische Genre-Formate bedienen sich inhaltlich meist an Filmen, Fernsehformaten, Theaterstücken, Musikgenres oder Literatur. Beim „Hogwarts“-Format machen sich die Darsteller:innen im Vorfeld der Aufführung mit der von J.K. Rowling erschaffenen Fantasywelt aus der „Harry Potter“ Buchreihe vertraut. Bei der Show werden dann zusammenhängende und unzusammenhängende Szenen improvisiert, die von der Gruppe flexibel gestaltet werden. Einige charakteristische Stilmittel, die besonders zu dem Setting einer „Schule für Hexerei und Zauberei“ wie Hogwarts passen, sind charakteristisch für das Format. Für das Publikum kann und soll das Format wie eine Folge einer „Hogwarts-Fernsehserie“ wirken. Für den Abschluss wird optimalerweise ein wichtiger Handlungsstrang beendet, wobei weitere Handlungsstränge offen bleiben können.

• **Mockumentary (zeitgenössisches Langformat von Chris Mead)**

Die *Mockumentary* ist ein Filmgenre und die Bezeichnung für fiktionale Dokumentarfilme. Das gleichnamige Improthaterformat kann als improvisierte Mockumentary bezeichnet werden. Das Thema der Show wird hierbei vom Publikum vorgegeben. Das Format gibt eine gewisse Struktur vor, bei der zunächst fiktive Charaktere etabliert werden, die wie bei einer „echten“ Mockumentary so zum Publikum sprechen, als ob sie vor einer Kamera sitzen und Fragen einer interviewenden Person beantworten würden. Im Lauf der Aufführung wechseln sich frei improvisierte Szenen zwischen jeweils zwei Spielenden mit Gruppenszenen und Szenen im „Mockumentary-Style“ ab, bei der die Darsteller:innen wie bereits erwähnt im Stil einer echten Dokumentation wie in eine Kamera sprechen.

3.7 Abgrenzung zum Psychodrama

Improvisationstheater und Psychodrama beruhen auf spontanen Darstellungen, verfolgen jedoch unterschiedliche Ziele. Psychodrama ist eine therapeutische Methode, die vom bereits erwähnten Jacob Moreno entwickelt wurde. Mithilfe szenischer Darstellung werden im Psychodrama innere Konflikte und psychische Prozesse eines Einzelnen erforscht und bearbeitet. In einer Psychodrama-Sitzung übernimmt der Protagonist, also die zu behandelnde Person, die Hauptrolle und stellt persönliche Erlebnisse oder Konflikte nach. Andere Gruppenmitglieder agieren als Mitspieler, die wichtige Personen oder Elemente aus dem Leben des Protagonisten verkörpern. Ziel des Psychodramas ist es, durch die szenische Aufarbeitung Einsichten zu gewinnen, emotionale Blockaden zu lösen und therapeutische Fortschritte zu erzielen.

Der wesentliche Unterschied zwischen den beiden Ansätzen liegt in der Intention: Während das Improvisationstheater auf künstlerischen Ausdruck und Unterhaltung abzielt, steht im Psychodrama die therapeutische Arbeit im Vordergrund. Improvisationstheater feiert die Freiheit der Fantasie und das kollektive künstlerische Schaffen, Psychodrama ist auf die individuelle Selbstreflexion und Heilung ausgerichtet. Nichts desto trotz können auch die Methoden des Improvisationstheaters therapeutische Wirkung haben.

3.7 Abgrenzung zur Angewandten Improvisation

Angewandte Improvisation und Improvisationstheater sind eng miteinander verwandt, haben aber unterschiedliche Schwerpunkte, sowie Anwendungsbereiche. Improvisationstheater konzentriert sich auf die Aufführung, also den kreativen Ausdruck im Theater auf der Bühne und vor einem Publikum. Im Gegensatz dazu wird die Angewandte Improvisation als Methode eingesetzt, um in verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen bestimmte Kompetenzen zu fördern. Angewandte Improvisation nutzt also die Prinzipien und Techniken des Improvisationstheaters, aber mit einem anderen Ziel und in einem breiteren Kontext. Sie kommt in allen möglichen Bereichen zum Einsatz, beispielsweise in der Bildung, im therapeutischen Kontext, bei der Unternehmensberatung, in der Teambildung oder eben in der Theaterpädagogik, um bestimmte Ziele zu erreichen. Angewandte Improvisation kann aber auch in der Vorbereitung auf eine Improvisationstheateraufführung genutzt werden.

4 Rose of Leary

4.1 Rose of Leary – Ein Hilfsmittel für die theaterpädagogische Haltung

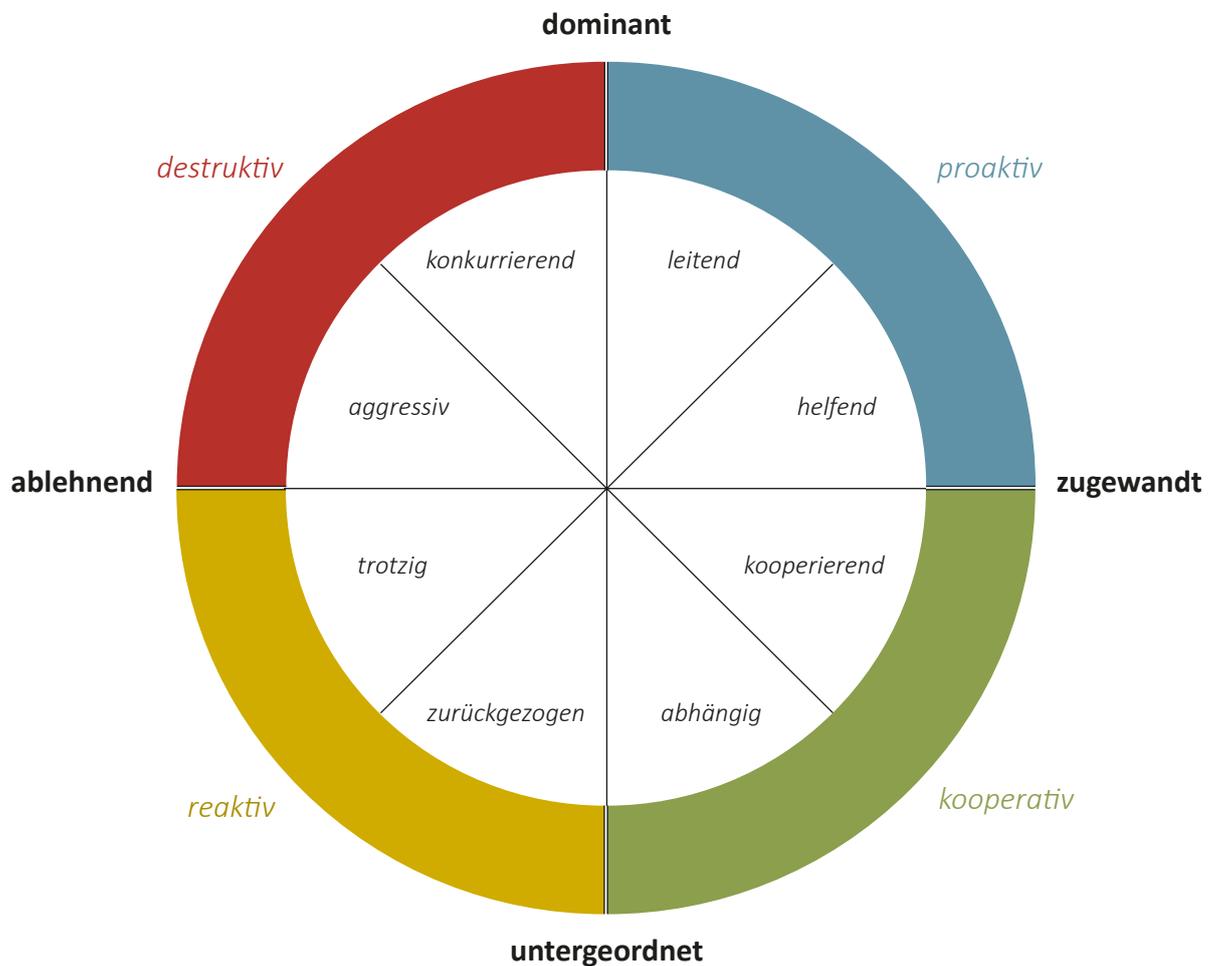
Das Interaktionsmodell „Rose of Leary“²⁶ basiert auf den Ideen des Psychologen Timothy Leary und dient zur Analyse und Gestaltung sozialer Interaktionen. Es wird in der Kommunikationstheorie, Psychologie und Pädagogik verwendet, um zu verstehen, wie Menschen aufeinander reagieren und wie man soziale Dynamiken (positiv) beeinflussen kann.

Ich möchte betonen, dass das Modell und die Beschreibung der Typologien innerhalb des Modells nicht als Bewertung, sondern als wertfreie Beschreibung augenblicklicher Energien dienen.

Das Modell stellt zwischenmenschliche Verhaltensweisen in einer kreisförmigen Darstellung dar, der „Rose“. Es befasst sich auf zwei Ebenen mit den energetischen Dimensionen von Interaktion: Der Status- und der Affiliationsdimension. Die sogenannten Statusdimension befasst sich mit Macht bzw. Kontrolle und Ohnmacht (oben: dominant vs. unten: untergeordnet) und ist auf der vertikalen Achse abgebildet. Die Affiliationsdimension befasst sich mit Nähe und Distanz (links: ablehnend vs. rechts: zugewandt) und ist auf der horizontalen Achse abgebildet.

²⁶ vgl. Anklam, Sandra & Meyer, Verena & Reyer, Thomas: Didaktik und Methodik in der Theaterpädagogik: Szenisch-Systemisch: Eine Frage der Haltung? 2. Auflage. Hannover: Kallmeyer (Klett) 2020, Seite 111

Diese Dimensionen ergeben insgesamt acht Verhaltensstile innerhalb von vier Typologien (proaktiv, kooperativ, reaktiv und destruktiv), die im Kreis angeordnet sind:



Durch die zwei Dimensionen die sich kreuzen entstehen vier Felder, welche vier Typologien bzw. Energien beschreiben, die es in einem Interaktionsgefüge wie bspw. einer Theatergruppe auszubalancieren gilt.

Die proaktive Typologie resultiert aus *dominant-zugewandter* Energie und führt zu Leitung mittels Dominanz (Macht) oder sie resultiert aus *zugewandt-dominanter* Energie und führt zu Hilfe mittels Zugewandtheit (Nähe).

Die kooperative Typologie resultiert aus *zugewandt-untergeordneter* Energie und führt zu Kooperation mittels Zugewandtheit (Nähe) oder sie resultiert aus *untergeordnet-zugewandter* Energie und führt zu Abhängigkeit mittels Unterwerfung (Ohnmacht).

Die reaktive Typologie resultiert aus *untergeordnet-ablehnender* Energie und führt zu Zurückgezogenheit mittels Unterwerfung (Ohnmacht) oder sie resultiert aus *ablehnend-untergeordneter* Energie und führt zu Trotz mittels Ablehnung (Distanz).

Die destruktive Energie resultiert aus *ablehnend-dominanter* Energie und führt zu Aggression mittels Ablahnung (Distanz) oder sie resultiert aus *dominant-ablehnender* Energie und führt zu Konkurrenz mittels Dominanz (Macht).

Die „Rose of Leary“ gilt in der (Theater)Pädagogik als Werkzeug, um das eigene Verhalten und das Verhalten der Teilnehmer:innen zu reflektieren und soziale Interaktionen innerhalb einer Gruppe gezielt zu gestalten. Es bietet Einsichten, wie Verhalten als Reaktion auf das Verhalten anderer entsteht und wie durch bewusstes Handeln positive Interaktionen gefördert werden können.

Als Beispiel ist dem Buch „Didaktik und Methodik in der Theaterpädagogik“ folgende Problemstellung beschrieben: Eine Teilnehmerin bleibt in ihrer Energie stets untergeordnet-zugewandt und bringt kaum eigene Ideen ein. Als Theaterpädagog:in kann in diesem Fall eine ausbalancierende Energie aktiviert werden, welche auf der „Rose of Leary“ auf dem gegenüberliegenden Segment verzeichnet ist – in diesem Fall ist das die dominant-ablehnende, also die konkurrierende Energie. Durch konkrete Aufforderungen zum Spiel könnte die Teilnehmerin aus ihrer Reserve gelockt werden. Bewusst eingesetzte dominante Energie wird der verhaltenden Energie der Spielerin entgegengesetzt, um sie in eine proaktivere, mitwirkende Haltung zu bringen.²⁷

» Stellen wir uns die Grafik liegend als bewegliche Fläche (z.B. als schwimmende Eisscholle) vor, wird begreifbar, dass – soll die Fläche (Interaktion) stets in Balance gehalten werden – die ausgleichende Funktion die ist, auf die Handlung des Gegenübers so zu reagieren, dass diese Fläche in Balance gehalten wird. Jede Interaktion bewegt sich also permanent auf diesem Energiefeld hin und her. Je näher sich alle Beteiligten am Rand dieses Feldes aufhalten, umso extremer gehen die Energien auseinander. Ziel ist es daher, alle Energien möglichst zentrumsnah zu bündeln. «²⁸

Das Gedankenspiel mit der Eisscholle ist ein schönes Bild, das in der Praxis nicht ganz so einfach funktioniert wie innerhalb eines Spiels. Im sozialen Kontakt kommt es immer wieder zu Übertragungen, Gegenübertragungen und Projektionen, weswegen ein Verhalten (bspw. kooperatives Verhalten) nicht zwangsläufig gleiches oder komplementäres Verhalten begünstigt. Wie genau das Gegenüber auf eine Haltung/ein Verhalten reagiert, hängt stark von der Persönlichkeit ab, mit der wir es zu tun haben, und auch die Beziehungen innerhalb der gesamten Gruppe sowie die Tagesform spielen eine Rolle.

²⁷, ²⁸ Anklam, Sandra & Meyer, Verena & Reyer, Thomas: Didaktik und Methodik in der Theaterpädagogik: Szenisch-Systemisch: Eine Frage der Haltung? 2. Auflage. Hannover: Kallmeyer (Klett) 2020, S.112

So kann beispielsweise ein dominanter Führungsstil bei den Mitarbeiter:innen entweder Unterordnung *oder* Widerstand auslösen, und zugewandt-dominante Energie (proaktiv, helfende Energie) muss nicht zwangsläufig proaktives Verhalten fördern oder reaktives Verhalten provozieren, sondern kann auch Aggression auslösen (beispielsweise beim desorganisierten Stil).

4.2 Übertragung der Bindungstheorie auf das „Rose of Leary“-Interaktionsmodell

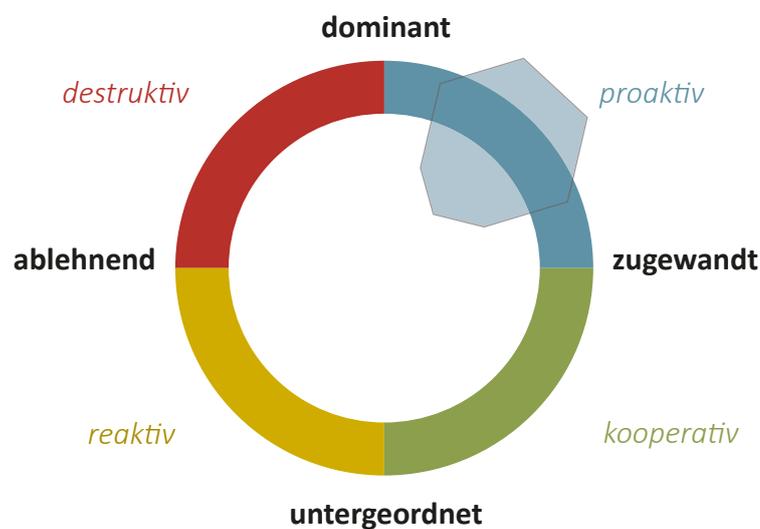
Da die Beziehungen innerhalb einer Gruppe auch stark von erlernten Bindungsmustern beeinflusst sind und erlernte Bindungsmuster das eigene Verhalten sowie die Gruppendynamik stark beeinflussen, ergibt es Sinn, sichere und unsichere Bindungsmuster auf das „Rose of Leary“-Interaktionsmodell zu übertragen und innerhalb der Quadranten zu verorten.

Der **sichere** Bindungstyp ist überwiegend im dominant-zugewandten Quadranten zu verorten und kann daher als **proaktiv** bezeichnet werden. Menschen mit einem sicheren Bindungstyp zeigen typischerweise Verhaltensweisen, die durch Selbstvertrauen, Offenheit und eine kooperative Einstellung geprägt sind:

Dominant: Menschen mit sicherem Bindungstyp übernehmen in sozialen Interaktionen oft eine führende Rolle, nicht im Sinne von Kontrolle, sondern durch die Fähigkeit, stabile und unterstützende Beziehungen zu gestalten. Sie sind selbstbewusst, setzen klare Grenzen und können auf gesunde Weise Verantwortung übernehmen.

Zugewandt: Gleichzeitig legen sie großen Wert auf Harmonie und Zusammenarbeit. Sie sind in der Lage, auf die Bedürfnisse Anderer einzugehen und unterstützen ihre Partner und Freunde, ohne dabei ihre eigene Autonomie zu verlieren.

Die Verortung im Modell zeigt, dass sicher gebundene Erwachsene in der Lage sind, positive, konstruktive und soziale Interaktionen zu führen, in denen sie sowohl aktiv und führend als auch fürsorglich und einfühlsam agieren. Sie schaffen ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz, zwischen Selbstbehauptung und Kooperation.



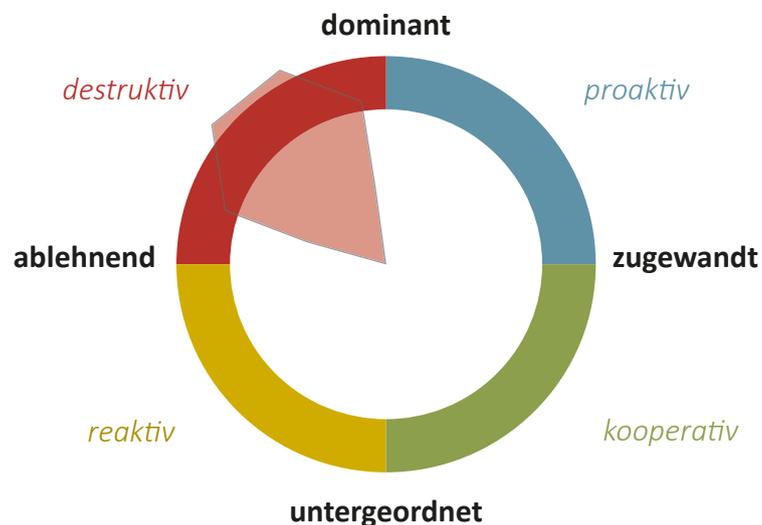
Sichere Bindung in der Rose of Leary

Der **unsicher-vermeidende** Bindungstyp ist überwiegend im dominant-ablehnenden und neutral-dominanten Quadranten zu verorten und kann daher als **destruktiv** bezeichnet werden. Menschen mit diesem Bindungstyp neigen dazu, emotionale Distanz zu wahren und vermeiden enge Bindungen, um sich vor möglichen Zurückweisungen oder Verletzungen zu schützen.

Dominant-ablehnend: Diese Personen können in sozialen Interaktionen oft als unabhängig, distanziert oder kontrollierend wahrgenommen werden. Sie vermeiden es, sich emotional zu öffnen, und reagieren auf Nähe oder emotionale Forderungen anderer oft mit Abwehr oder Rückzug. Ihr Verhalten signalisiert, dass sie keine Abhängigkeiten eingehen wollen, was zu einem ablehnenden, eher unnahbaren Auftreten führen kann.

Neutral-dominant: Menschen mit unsicher-vermeidendem Bindungstyp können auch selbstbewusst und unabhängig auftreten, ohne jedoch emotionale Nähe zuzulassen. Sie zeigen eine gewisse Stärke und Unabhängigkeit, aber ohne dabei kooperative oder engere emotionale Bindungen einzugehen. Sie halten andere häufig auf Distanz und vermeiden Situationen, in denen sie sich verletzlich oder abhängig fühlen könnten.

Die Verortung im Modell zeigt, dass unsicher-vermeidende Menschen oft die Kontrolle über ihre emotionalen Interaktionen behalten wollen, um sich vor Verletzungen zu schützen, und dabei eher distanziert oder ablehnend wirken können.



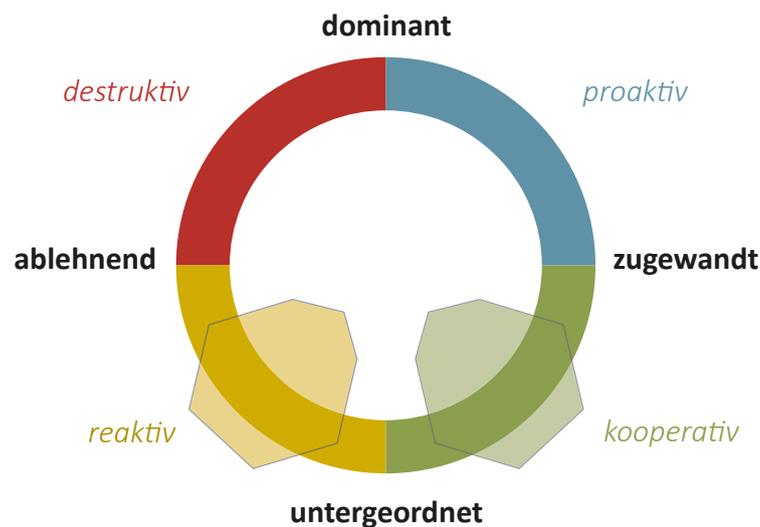
Unsicher-vermeidende Bindung in der Rose of Leary

Der **unsicher-ambivalente** Bindungstyp lässt sich hauptsächlich im untergeordnet-kooperativen und untergeordnet-ablehnenden Quadranten verorten und kann daher als **kooperativ-reaktiv** bezeichnet werden. Menschen mit diesem Bindungstyp zeigen oft widersprüchliches Verhalten in Beziehungen, was durch ein starkes Bedürfnis nach Nähe und gleichzeitig durch Unsicherheit und Angst vor Zurückweisung zu erklären ist.

Untergeordnet-zugewandt: Diese Personen suchen intensiv nach Bestätigung und Zuwendung in Beziehungen. Sie zeigen sich häufig abhängig von der Meinung und Zuneigung anderer, wobei sie oft bemüht sind, die Bedürfnisse des Partners zu erfüllen, um sich dessen Zuneigung zu sichern. Ihre Unsicherheit führt dazu, dass sie sich unterwürfig verhalten und sich stark an ihren Partner klammern können.

Untergeordnet-ablehnend: Gleichzeitig kann der unsicher-ambivalente Bindungstyp auch widersprüchliche Signale senden, indem er sich trotz des intensiven Bedürfnisses nach Nähe distanziert oder sogar widersetzlich verhält, wenn er sich unsicher oder vernachlässigt fühlt. Diese Personen schwanken oft zwischen dem Wunsch nach Nähe und der Angst, enttäuscht zu werden, was zu einem ambivalenten und manchmal widersprüchlichen Verhalten führt.

Die Verortung im Modell zeigt, dass der unsicher-ambivalente Bindungstyp oft zwischen Abhängigkeit und Ablehnung schwankt. Die Unsicherheit und das Bedürfnis nach ständiger Bestätigung führen dazu, dass sie sowohl zugewandte als auch ablehnende, oft unvorhersehbare Verhaltensweisen an den Tag legen.



Unsicher-ambivalente Bindung in der Rose of Leary

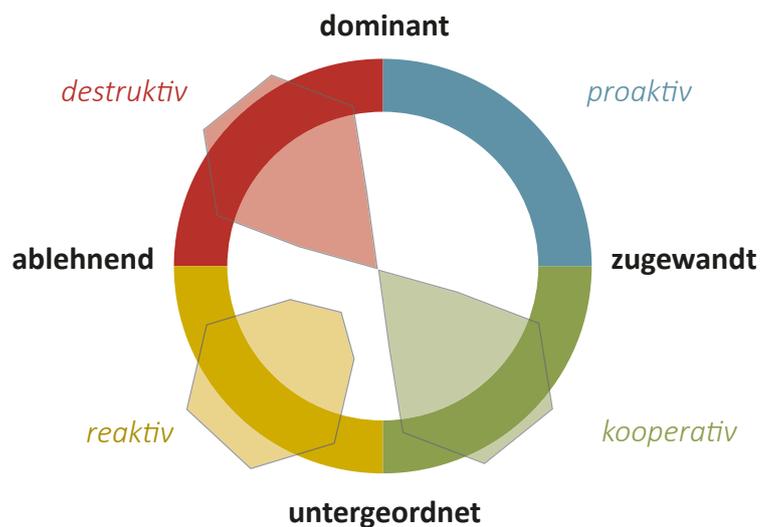
Der **desorganisierte** Bindungstyp lässt sich nicht eindeutig einem Quadranten des Modells zuordnen, da sein Verhalten oft widersprüchlich, chaotisch und inkonsistent ist. Menschen mit diesem Bindungstyp schwanken meist zwischen verschiedenen Extremen. Potenzielle Verortungen im Modell könnten daher sein:

Untergeordnet-ablehnend: Personen mit einem desorganisierten Bindungstyp zeigen oft Verhaltensweisen, die durch Angst und Unsicherheit geprägt sind. Sie können sich in einer zurückgezogenen Haltung befinden, in der sie sich hilflos und ängstlich fühlen. Gleichzeitig kann diese Unsicherheit in ablehnendes oder sogar aggressives Verhalten umschlagen, wenn sie sich bedroht oder überfordert fühlen.

Dominant-ablehnend: Desorganisierte Personen können sich auch aggressiv oder kontrollierend verhalten, besonders wenn sie das Gefühl haben, nicht anders „zu können“. Diese Reaktionen sind oft ein Versuch, mit starken Gefühlen umzugehen, die sie nicht auf andere Weise regulieren können.

Zugewandt-neutral & Neutral-ablehnend: Der Wechsel zwischen Nähe suchen und Distanz wahren, der typisch für desorganisierte Bindung ist, könnte sich auch in diesen Quadranten spiegeln, da desorganisierte Personen oft ambivalente Signale senden und zwischen Kooperation und Widerstand hin- und herschwanken.

Zusammengefasst kann man sagen, dass der desorganisierte Bindungstyp in verschiedenen Quadranten des „Rose of Leary“-Modells auftauchen kann und wird, da sein Verhalten nicht konsistent ist. Diese Menschen wechseln oft abrupt zwischen Dominanz und Unterwürfigkeit sowie zwischen kooperativem und widersetzlichem Verhalten, was die Analyse und Vorhersage ihres Verhaltens besonders schwierig macht.



Desorganisierte Bindung in der Rose of Leary

5 Prinzipien des Improvisationstheaters und ihr Einfluss auf die Förderung von sicherem Bindungsverhalten

Wie bereits unter Punkt 3.5 erwähnt werde ich mich in diesem Kapitel vor allem auf die von Keith Johnstone propagierten Improvisationstheaterprinzipien konzentrieren und um zwei weitere Prinzipien, die ich für meine eigene theaterpädagogische Arbeit formuliert habe, erweitern.

Die in diesem Kapitel näher betrachteten Prinzipien von Keith Johnstone lauten:

1. Sei präsent! Im Hier und Jetzt sein (5.1)
2. Akzeptanz – Angebote annehmen oder „Das Ja, und-Prinzip“ (5.2)
3. Sei durchschnittlich – Weil originell sein wollen nicht originell ist (5.3)

Die beiden von mir hinzugefügten Prinzipien lauten:

4. Grenzen wahren – Weil alles seine Grenzen hat (5.4)
5. Bleibt positiv! – Gut gelaunte Szenen für besseres Lernen (5.5)

Für die Punkte eins bis fünf wird jeweils der Einfluss auf das Bindungsverhalten beleuchtet und es werden beispielhafte Übungen gezeigt. Unter Punkt sechs und für das Prinzip „Bleibt positiv!“ gehe ich nicht genauer auf den Einfluss auf das Bindungsverhalten ein und beschreibe auch keine Übungen.

5.1 Das Prinzip der Präsenz – Im Hier und Jetzt sein

»Give Give up yourself unto the moment – The time is now«²⁹

Interaktionelle Präsenz im gemeinsamen Spiel entsteht durch motorische und sensorische Wechselwirkung zwischen den Spielenden. Die Lenkung der eigenen Aufmerksamkeit ist hierbei genauso wichtig wie die Lenkung der Aufmerksamkeit des Gegenübers durch Gestaltung von (starkem) Ausdruck. Wer nicht in der Lage ist, beides – also Wahrnehmung und Ausdruck – auf der Bühne zu halten, ist nicht in der Lage, ein Langformat zu spielen.³⁰ Als Grundlage für Aufmerksamkeit und Ausdruck dienen physische Wachheit und Konzentration. Die Konzentration ist zentral für Authentizität und Lebendigkeit improvisierter Szenen. Das Prinzip der Präsenz fordert die Spielenden auf, ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment zu richten, ohne sich von Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft ablenken zu lassen. Wer wahrhaftig präsent ist, kann spontane Reaktionen hervorbringen und dem Publikum dadurch eine „Echtheit“ vermitteln, die geplantem Schauspiel oft verloren geht. Durch unvorhersehbare, spontane Reaktionen auf Spielangebote können sich überraschende Wendungen ergeben.

²⁹ Moloko (Band) – The time is now (Song, 2000)

³⁰ vgl. Stein, Miriam & Schnell, Knut: Angewandte Improvisation in der Psychotherapie: Persönliche und soziale Kompetenzen spielerisch fördern. 1. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer Verlag 2024, S. 67

5.1.1 Der Einfluss von Präsenz auf das Bindungsverhalten

Menschen, die präsent sind, können ihre Aufmerksamkeit und emotionale Verfügbarkeit ihrem Gegenüber vollständig widmen, was Vertrauen und Sicherheit in Beziehungen fördert. Durch Präsenz wird es leichter, authentische Verbindungen zu anderen aufzubauen, da sie es ermöglicht, Bedürfnisse, Emotionen und Signale des Gegenübers besser wahrzunehmen und darauf einzugehen.

Im Kontext von Bindungsverhalten bedeutet dies, dass Präsenz hilft, eine sichere Bindung zu stärken, da sie eine Grundlage für empathische und reaktionsschnelle Interaktionen schafft. Das Gefühl der Geborgenheit, da der Partner oder die Partnerin spürt, dass er oder sie gesehen, gehört und wertgeschätzt wird, kann nur mittels Präsenz erreicht werden.

Für unsichere Bindungstypen ist Präsenz besonders wichtig, da sie oft von Ängsten und Unsicherheiten geprägt sind. Unsicher gebundene Personen sehnen sich nach Bestätigung und Nähe, gleichzeitig haben sie jedoch oft Schwierigkeiten, Vertrauen zu fassen oder fühlen sich schnell zurückgewiesen. Präsenz kann hier eine heilende Wirkung haben, da sie dazu führt, dass das Gefühl entsteht, dass Bedürfnisse und Gefühle ernst genommen werden. Durch kontinuierliche Präsenz wird es für unsicher gebundene Personen leichter, Vertrauen aufzubauen und sich sicherer zu fühlen.

Versucht man, die Präsenz innerhalb der „Rose of Leary“ zu verorten, passt sie am besten in die neutrale Mitte zwischen Dominanz und Unterordnung und ist tendenziell eher auf der zugewandten Seite zu finden, da präsenten Verhalten mit Empathie, Offenheit und einer positiven Einstellung den anderen gegenüber verbunden ist. Das Trainieren von Präsenz ist für alle Bindungstypen, auch für den sicheren Bindungstyp, von Nutzen, da sich keiner der bekannten Bindungstypen in diesem Bereich des Interaktionsmodells verankern lässt.

5.1.2 Beispiel-Übungen und Spiele für die Förderung von Präsenz

Klatschkreis

Alle Teilnehmenden versammeln sich im Kreis und geben einen Klatschimpuls weiter. Person A wendet sich Person B zu, schaut dieser in die Augen und gibt ihr den Klatschimpuls weiter. Person B wendet sich dann an Person C und gibt ebenfalls den Klatschimpuls weiter. Die Teilnehmenden können hierbei spontan die Richtung wechseln, bspw. in dem sie die Person wieder anspielen, von der sie den Impuls ursprünglich bekommen haben. Mithilfe von zuvor festgelegten Gesten und/oder Signalwörter kann der Impuls auch eine Person überspringen oder quer durch den Kreis geschickt werden. Der Kreativität beim Erfinden neuer Gesten/Signalwörter und dazugehöriger Aktionen sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Um die Impro-Dimension mit einzubringen ist es auch möglich, die Teilnehmenden anzuweisen, spontan bspw. Gemüsesorten auszurufen, wenn sie den Impuls erhalten, oder Dinge, auf die man sich setzen kann, lustige Tiere, unangenehme Geräusche etc. Was die Teilnehmenden hierbei sagen, ist vollkommen irrelevant und muss noch nicht einmal Sinn ergeben, es geht darum, spontan und möglichst unüberlegt dem ersten Impuls zu folgen. Hierbei ist viel Abwechslung von der Spielleitung gefordert, da diese laufend neue Befehle hineinrufen muss.

Ziel: Es wird trainiert, die Aufmerksamkeit auf den Moment und die anderen Teilnehmenden auszurichten und Signale deutlich gestalten, sodass sie unmissverständlich wahrgenommen werden. Spontanes Reagieren ohne Nachzudenken wird ebenfalls gefördert. Wird das Spiel im Anschluss methodisch reflektiert (Selbstreflexion und Feedback von der Gruppe), stellen Teilnehmende möglicherweise fest, dass sie große Probleme bei spontanen Ausrufen hatten, oder Schwierigkeiten hatten, die Konzentration zu halten, und dass das Auswirkungen auf den Rest der Gruppe haben könnte.

Zählen und Klatschen im Wechsel in Paaren

Die Teilnehmenden werden in Paare aufgeteilt. Jedes Paar bekommt den Auftrag, immer im Wechsel rythmisch zu Zählen und zu klatschen, bspw. bis 21. Person A klatscht (und nur Person A), während Person B gleichzeitig laut „Eins“ zählt. Danach klatscht Person B (und nur Person B), während Person A gleichzeitig laut „Zwei“ zählt, usw., bis das Paar die 21 erreicht hat. Die Spielleitung kann die Teilnehmenden dazu animieren, sich während der Übung mit den Oberkörpern im Rythmus etwas nach vorn und wieder zurück zu neigen. Kommen die Paare zu sehr aus dem Rythmus oder passiert ein Fehler, muss von vorne begonnen werden.

Ziel: Totale Konzentration auf das Gegenüber und auf den Moment. Training des Rythmusgefühls. Niedrigschwelliges Trainieren von interaktioneller Präsenz im gemeinsamen Spiel durch motorische und sensorische Wechselwirkung.

Alle schauen hin

Alle Teilnehmenden verteilen sich nach Belieben im Raum. Für den Beginn der Übung wird eine Person A und eine Person B festgelegt. Alle Teilnehmenden schließen zunächst die Augen. Person A wird aufgefordert, die Augen zu öffnen und für den Beginn der Übung in einer neutralen Haltung zu bleiben. Person B wird dann aufgefordert, ebenfalls die Augen zu öffnen und Person A zu finden und sich dann spontan gestisch und mimisch in eine Beziehung zu Person A zu setzen, sodass ein Standbild entsteht – bspw. könnte Person B vor Person A niederknien und sie anbeten. Wichtig ist hierbei, dass Person A und B den Augenkontakt konstant halten müssen. Im Anschluss werden alle anderen Teilnehmenden gebeten, die Augen zu öffnen.

Sie alle dürfen sich Person B anschließen und sich der gewählten Haltung von B entsprechend – „passend“ – spontan im Raum gestisch und mimisch mit einer frei gewählten Pose positionieren, sodass ein großes Standbild entsteht, in diesem Fall wird eine Person von vielen anderen Personen angebetet. Auch alle anderen Teilnehmenden sind dazu angehalten, Person A in die Augen zu sehen.

Die Aufgabe von Person A ist es nun, dem Blick von Person B standzuhalten. Sobald Person A den Blick von Person B abwendet (weil sie es will oder weil sie dem Blick nicht länger standhalten kann) und eine andere Person ansieht, ist diese nächste Person diejenige, die von allen angesehen und nach der sich ausgerichtet wird. Person A, bzw. im späteren Verlauf diejenige Person, auf die sich zuletzt alle bezogen haben, wird nun zu Person B, positioniert sich nun spontan zu der Person, die sie gerade spontan angeschaut hat, und im Anschluss finden alle weiteren Teilnehmenden ebenfalls eine Haltung, mit der sie sich passend positionieren. Das Standbild zerfällt wieder dann, wenn die beiden „Hauptakteure“ den Blickkontakt abbrechen, da der „Angeschaute“ den Blick vom „Anschauenden“ abwendet und eine neue Person ansieht, die dann zum neuen „Angeschauten“ wird.

Ziel: Interaktionelle Präsenz im gemeinsamen Spiel trainieren, Fokus ziehen bzw. „aushalten“ und weitergeben, spontanen körperlichen Ausdruck trainieren. Wird das Spiel im Anschluss methodisch reflektiert (Selbstreflexion und Gruppenreflexion), stellen Teilnehmende möglicherweise fest, dass sie den Blickkontakt nicht lange halten konnten, oder, dass sie sich stets als letzte dem Standbild angeschlossen haben.

5.2 Das Prinzip der Akzeptanz – Angebote annehmen oder „Das Ja, und“-Prinzip

Das Prinzip der Akzeptanz, von Keith Johnstone als „Ja, und...“-Prinzip bezeichnet fördert den kreativen Spielfluss und die Zusammenarbeit zwischen Spielenden. Es besagt, dass Spielende die Angebote ihrer Partner:innen akzeptieren („Ja“) und darauf aufbauen („und...“) sollen. Der Handlungsverlauf einer Szene wird vorangetrieben, da das Prinzip verhindert, dass Szenen durch Ablehnung oder Blockaden ins Stocken geraten. „Ja“ bedeutet Zustimmung: Wenn ein:e Spieler:in ein Angebot macht – sei es ein Vorschlag, eine Idee oder eine Handlung – wird dieses Angebot von den anderen Spielenden angenommen. Die Zustimmung des Angebots schafft eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit. „Und...“ bedeutet Ergänzung: Nach der Zustimmung wird das Angebot weiterentwickelt. Die nächste Person fügt neue Ideen oder Handlungen hinzu, die die Szene voranbringen. Dies sorgt dafür, dass die Handlung dynamisch bleibt und sich ständig organisch weiterentwickelt.

Aber was genau sind Angebote? Laut Keith Johnstone gibt es *blinde Angebote* und *Kontrollangebote*. Ein Kontrollangebot wäre es bspw., wenn man ein gemimtes Objekt übergibt und sagt „Kannst du bitte den Schraubenzieher aufräumen?“. Wenn man aber sagt: „Kannst du das hier bitte aufräumen?“ ist es ein blindes Angebot.³¹

³¹ vgl. Johnstone, Keith: Theaterspiele. Spontanität, Improvisation und Theatersport. 13. Auflage. Berlin: Alexander Verlag Berlin 1998, S.177

Unsicher gebundene Menschen neigen meiner Erfahrung nach dazu, Kontrollangebote besser annehmen zu können als blinde Angebote. Bei der Arbeit mit Gruppen, in denen destruktive oder reaktive Energien vorherrschen kann es daher besonders sinnvoll sein, bei Improvisationsübungen zunächst mehr zu Kontrollangeboten zu animieren (im Szenenspiel), bevor zu immer mehr blinden Angeboten animiert wird.

5.2.1 Der Einfluss von Akzeptanz auf das Bindungsverhalten

Menschen, die in Beziehungen Akzeptanz erfahren, fühlen sich wertgeschätzt und verstanden. Diese positive Wahrnehmung unterstützt das Entstehen eines sicheren Bindungsstils, bei dem die Person das Vertrauen entwickelt, dass ihre Bedürfnisse wahrgenommen und respektiert werden. In solchen Beziehungen kann der Einzelne authentisch sein und seine Emotionen und Gedanken frei ausdrücken, was die emotionale Nähe und Verbundenheit stärkt.

Für unsicher gebundene Menschen ist Akzeptanz besonders wichtig. Sie neigen oft dazu, sich in Beziehungen unzulänglich oder unwillkommen zu fühlen. Durch das Erleben von Akzeptanz können diese Menschen beginnen, ihre Selbstzweifel abzubauen und Vertrauen in die Beziehung aufzubauen. Akzeptanz bietet ihnen die Sicherheit, die sie benötigen, um sich emotional zu öffnen und authentisch zu interagieren. Da Menschen mit einem unsicher-vermeidende Bindungsstil oft dominant-ablehnendes Verhalten zeigen, scheint es oft so, als ob Akzeptanz ihnen nicht wichtig wäre – das Gegenteil ist der Fall.

5.2.2 Beispiel-Übungen und Spiele für die Förderung Akzeptanz

„Ja, und“ Kreis

Die Teilnehmer stehen im Kreis. Einer beginnt mit einem Satz, der eine Geschichte eröffnet. Der nächste Spieler muss mit „Ja, und...“ beginnen und die Geschichte fortführen. Jeder fügt einen Satz hinzu, der die Handlung erweitert.

Ziel: Das aktive Zuhören und die Fähigkeit, Angebote zu akzeptieren und darauf aufzubauen, werden gefördert.

„Ja, und“ Filmbeschreibung

Die Spielleitung bittet 4 Teilnehmer:innen auf die Bühne, die restlichen Teilnehmer können im Publikum Platz nehmen. Die spielende Gruppe stellt sich in einer Reihe auf. Die Spielleitung lässt ein Musikstück laufen und dreht nach etwa 30-60 Sekunden die Lautstärke herunter, bis keine Musik mehr zu hören ist. Die Teilnehmer:innen dürfen dann einzeln vortreten und eine Szene beschreiben, wie sie in einem Film stattfinden könnte.

Es wird dabei nur beschrieben, was man als Zuschauer:in sieht, es werden keine Sprechertexte in Echtzeit improvisiert. Die Beschreibungen der Filmszene können Handlungen enthalten oder grafische Details der Szene intensiv beschreiben. Ist die sprechende Person fertig, tritt sie wieder zurück in die Reihe und ein:e nächste:r Teilnehmer:in kann vortreten, um die Szene bzw. Handlung des Films noch detaillierter und/oder weiter zu beschreiben. Nach etwa 4 min folgt ein Blitzlicht-Feedback, dann ist die zweite Gruppe dran. Hat eine Person aus der Gruppe spontan den Impuls nach vorne zu treten um das Spiel voranzutreiben, kann sie dies auch tun, wenn gerade noch eine andere Person vorne steht. Die gerade sprechende Person wird damit unterbrochen und muss zurücktreten. Das Spiel endet, wenn die Spielleitung das Spiel mittels Applaus für beendet erklärt.

Ziel: Trainieren von Akzeptanz auf verschiedenen Ebenen. Die Teilnehmer:innen müssen die Ideen der Vorredner:innen akzeptieren, wenn sie die Geschichte mitgestalten wollen. Sie müssen ebenfalls akzeptieren, dass sie keine Idee haben, wenn sie keine Idee haben. Dazu kommt, dass sie akzeptieren müssen, wenn sie aufgrund eines Impulses einer Mitspieler:in oder eines Mitspielers unterbrochen werden.

Wird das Spiel im Anschluss methodisch reflektiert (Selbstreflexion und Feedback von der Gruppe), können Personen mit einer dominanten Energie zu der Erkenntnis kommen, dass sie möglicherweise oft unterbrochen haben. Personen, die eher untergeordnet agieren, können möglicherweise zu der Erkenntnis kommen, dass sie sich nicht getraut haben, das Wort zu ergreifen, obwohl es Impulse dafür gab.

Beide akzeptieren (mimisch)

Zwei Teilnehmer:innen und spielen eine Szene, in der sie ausschließlich blinde Angebote machen, also mimisch und gestisch interagieren, ohne ihre Angebote dabei verbal zu erklären. Beispiel:

„Ein Geräusch weckt ihn auf.

Sie hört es auch.

Er reißt einen „Schrank“ auf, doch niemand ist drin.

Sie entdeckt eine Schiebetür in der Rückwand des Schranks.

Er drückt Erstaunen aus.

Sie macht eine Geste, als wolle sie etwas haben.

Er mimt, etwas aus der Schublade zu nehmen.

Sie nimmt den gemimten Gegenstand und verwendet ihn als Taschenlampe.

Beide kriechen in die Öffnung hinter dem Schrank (...)“³²

Ziel: Trainieren von hoher Aufmerksamkeit und Akzeptanz auf der körperlichen und kognitiven Ebene. Die Spieler:innen trainieren, ganz genau aufeinander zu achten, da es sonst unmöglich wäre, die Szene fortzuführen. Akzeptanz ist hierbei auch in Bezug auf das Nicht-Wissen wichtig: Beide Spieler:innen wissen nicht, was sie hören, nur, dass sie etwas hören. Sie wissen nicht, ob es wirklich ein Schrank ist, oder vielleicht doch ein Fenster?

³² vgl. Johnstone, Keith: Theaterspiele. Spontanität, Improvisation und Theatersport. 13. Auflage. Berlin: Alexander Verlag Berlin 1998, S.189

Hätte „Sie“ in dem Beispiel nicht etwa eine Schiebetür an der Rückwand des Schrankes entdeckt, sondern den „Schrank“ als Fenster definiert (bspw. indem sie sich nach draußen lehnt und nach dem Geräusch Ausschau hält), hätte die Geschichte anders ausgesehen, wäre aber dennoch fließend weitergegangen, wenn „Er“ akzeptiert hätte, dass es kein Schrank, sondern ein Fenster ist.

Wird die gespielte Szene im Anschluss methodisch reflektiert (Selbstreflexion und Feedback von der Gruppe), können die Spieler:innen erkennen, dass es für den Verlauf einer Szene essenziell wichtig ist, die Ideen der Mitspieler:innen zu akzeptieren. Vor allem in Szenen, in denen viele blinde Angebote gemacht werden, ist es wichtig zu akzeptieren, dass man manches nicht vorhersagen kann. Diese Erkenntnisse könnten in den Alltag übertragen werden und Menschen mit unsicheren Bindungsmustern daran erinnern, dass es nicht möglich und auch nicht nötig ist, alles zu kontrollieren.

5.3 Das Prinzip „Sei durchschnittlich“ – Weil originell sein wollen nicht originell ist

Keith Johnstone's Prinzip des „Be average“ oder „Sei durchschnittlich“ besagt, dass Improvisationstheaterchauspieler:innen nicht versuchen sollten, besonders originell oder außergewöhnlich zu sein. Ein Grund dafür ist, dass der Druck, originell zu sein, oft dazu führt, dass Spieler blockieren oder sich selbst zensieren. Wenn Schauspieler:innen zu sehr bemüht sind, etwas Einzigartiges oder Beeindruckendes zu schaffen, kann dies ihre Spontaneität hemmen und den natürlichen Fluss der Improvisation stören. Durch das Akzeptieren des Durchschnittlichen kann das volle Potenzial der Improvisation entfaltet werden, da es Raum für echte Kreativität, Zusammenarbeit und Spontaneität schafft.

» Johnstone kritisiert den Wunsch, besonders gut zu sein, auch als Hemmnis für Fantasie. Er charakterisiert „originelle“ Einfälle auf der Bühne als Ausdruck des Wunsches nach Selbstdarstellung: „Wenn du aber versuchst, kreativ zu sein, wirst du nie etwas anderes tun als ewig die gleichen Dummheiten zu wiederholen, die gerade ‚in‘ sind.“ Gilt beispielsweise „Wackelpudding“ als lustig, bringen tausende Improvisierer den „originellen“ Wackelpudding in die Szenen ein. Das Gegenteil nennt Johnstone das für das jeweils agierende Individuum „Offensichtliche“, welches es zu entdecken gilt: „Offensichtliches‘ zu wählen ist das, was du getan hättest, hätte man dir nicht beigebracht, ‚clever‘ zu sein oder ‚künstlerisch‘ oder was auch immer. [...] Je offensichtlicher eine Idee zu sein scheint, desto deutlicher drückt sie deine Einzigartigkeit aus.«³⁷

³⁷ Güssow, Veith: „Be average“: Keith Johnstone im Portrait. In: Schultheater. Heft 30, 2. Quartal 2017 S. 16

5.3.1 Der Einfluss des Prinzips „Sei durchschnittlich“ auf das Bindungsverhalten

Wer durchschnittlich ist, und nicht versucht, als besonders lieb, lustig, frech, intelligent, geheimnisvoll, außergewöhnlich oder sonst etwas herüberzukommen, ist authentisch. Er/sie ist in der Lage, seine/ihre Maske abzulegen, präsent im Moment zu sein, die Realität zu akzeptieren wie sie ist. Dadurch kann er/sie ehrliche, auf wahrhaftiger Verbundenheit beruhende Beziehungen knüpfen und aufrecht erhalten. Daher ist das Prinzip „Sei durchschnittlich“ in Kombination mit den anderen bereits bearbeiteten Prinzipien ein wichtiger Grundsatz für das Erreichen von sicherem Bindungsverhalten.

5.3.2 Beispiel-Übungen zum Prinzip „Sei durchschnittlich“

Banales Erzählen oder der Witz ohne Pointe

Die Teilnehmer:innen stehen im Kreis und erzählen nacheinander kurze Geschichten oder Anekdoten aus ihrem Alltag. Die Herausforderung besteht darin, ganz gewöhnliche, „langweilige“ Ereignisse zu schildern, ohne den Anspruch, besonders spannend oder lustig zu sein. Hat jemand aus der Runde eine spontane Eingebung für eine subjektiv besonders gute(!) Pointe, darf er/sie die sprechende Person unterbrechen und die Pointe spontan in die Runde rufen.

Ziel: Diese Übung hilft den Spieler:innen, den Druck abzubauen, besonders originell sein zu müssen, und ermutigt sie, die Kraft in der Einfachheit und Alltäglichkeit zu entdecken. Es trainiert außerdem die Fähigkeit, spontanen Impulsen zu folgen.

Langweilige Szene

Zwei Spieler:innen improvisieren eine Szene mit der Vorgabe, eine ganz normale, alltägliche Situation darzustellen (z.B. ein Gespräch beim Frühstück, das Warten an der Bushaltestelle). Sie sollen bewusst versuchen, nichts Außergewöhnliches zu tun oder zu sagen. Eine Person kann als Schiedsrichter:in fungieren mit der Aufgabe, die Szene zu unterbrechen, sobald etwas als „aufgesetzt“ erscheint.

Ziel: Diese Übung zeigt, wie interessante und tiefgründige Momente aus ganz gewöhnlichen Situationen entstehen können, wenn man den Druck der Originalität loslässt. Wird die gespielte Szene im Anschluss methodisch reflektiert (Selbstreflexion und Feedback von der Gruppe), können die Spieler:innen erkennen, dass uns auch eine vermeintlich „langweilige“ Szene berührend, lustig oder auf eine andere Art unterhaltsam sein kann. Personen, die vorwiegend unsichere Bindungsmuster aufweisen, könnten möglicherweise durch diese Übung zu der Erkenntnis kommen, dass es nicht nötig ist, sich zu maskieren.

5.4 Das Prinzip „Grenzen wahren“ – Weil alles seine Grenzen hat

In der Theaterpädagogik ist das Grenzen wahren von großer Bedeutung. Es schafft einen sicheren Raum, in dem Teilnehmer frei explorieren können, ohne Angst vor Übergriffen oder Manipulation. Das Veto-Prinzip nach Maïke Plath stärkt diese Haltung, indem es den Akteuren erlaubt, jederzeit „Stopp“ zu sagen, wenn eine Grenze erreicht wird. Dieses Prinzip fördert Selbstbestimmung und schützt die Integrität der Beteiligten, was essenziell für kreative Prozesse ist.³⁴

Auf den ersten Blick scheint das Prinzip „Grenzen wahren“ im Widerspruch zum Prinzip der Akzeptanz zu stehen, welches Improvisationsschauspieler:innen dazu ermutigt, alle Ideen von Mitspielenden zu akzeptieren. Die Ermutigung, Grenzen zu wahren, ist selbst als Grenze dieses Prinzips zu verstehen – weil alles seine Grenzen hat. Will ein:e Schauspieler:in eine Idee also aus für sie oder ihn subjektiv wichtigen Grund nicht annehmen, gilt das Veto-Prinzip: Die Szene kann abgebochen werden, oder der/die Schauspieler:in verlässt die Szene. Es ist die Aufgabe der Anderen, die Szene weiterzuführen oder zu einem guten Abschluss zu bringen, ein weiterer Grundsatz, auf den ich im Rahmen dieser Facharbeit nicht genauer eingehen werde, lautet nämlich „Wir unterstützen uns gegenseitig“!

5.4.1 Der Einfluss des Prinzips „Grenzen wahren“ auf das Bindungsverhalten

Das „Grenzen wahren“ ist auch aus psychologischer Sicht essenziell für das Wohlbefinden und die Selbstachtung eines Individuums. Es ermöglicht Menschen, ihre Bedürfnisse und Werte zu schützen, indem sie klare, respektvolle Grenzen setzen. Dies fördert gesunde Beziehungen und verhindert Überforderung sowie emotionale Verletzungen. Vor allem Menschen, die überwiegend unsicher-ambivalente oder desorganisierte Bindungsmerkmale aufweisen, profitieren stark, wenn sie lernen, ihre Grenzen zu wahren. Unsicher-vermeidende Personen neigen auf der anderen Seite oft dazu, ihre Grenzen zu stark zu verteidigen, da sie Angst vor Verletzung ihrer Grenzen haben. Umgangssprachlich ist oft vom „mauern“ die Rede. Improvisatorische Übungen und anschließende methodische Reflexion sind daher für alle Personen mit der Neigung zu unsicherem Bindungsverhalten besonders hilfreich und erhellend.

5.4.2 Beispiel-Übung zum Prinzip „Grenzen wahren“

Drei Spieler:innen spielen eine Szene, wobei eine Person spielt und zwei weitere Personen Anweisungen geben, was die Person spielen soll, sie übernehmen für diese Übung die Rolle der Regie. Die spielende Person steht in der Mitte der Bühne, die beiden Regisseur:innen A und B stehen eher am Rand. Im Vorfeld sollte ein Setting und eine Rolle von der Spielleitung und/oder der Gruppe vorgegeben werden.

³⁴ vgl. Plath, Maïke: Das Veto Prinzip: Die sieben Säulen gleichwürdiger Theaterpädagogik. 1. Auflage. Weinheim: Beltz Verlag 2023

Die spielende Person bekommt nun Anweisung von Regisseur:in A und setzt die Spielaufforderungen um. Sobald die spielende Person eine Spielaufforderung bekommt, die sie aus irgendwelchen Gründen nicht umsetzen möchte, sagt sie laut „Nein“. Damit bekommt Regisseur:in B die Kontrolle und darf der spielenden Person Spielaufforderungen geben, bis von der spielenden Person aus wieder ein „Nein“ kommt. Dann ist wieder Regisseur A an der Reihe, usw. Die Übung wird von der Spielleitung beendet, sobald sie das Gefühl hat, dass die spielende Person ihre Grenzen im Spiel authentisch wahren kann.

Ziel: Diese Übung hilft den Teilnehmer:innen dabei, gezielt die eigenen Grenzen zu erspüren und zu wahren. Wird die Übung im Anschluss methodisch reflektiert (Selbstreflexion und Feedback von der Gruppe), können die Spieler:innen erkennen, dass es keine negativen Konsequenzen hat, wenn sie ihre Grenzen wahren. Das kann im Alltag dazu ermutigen, die eigenen Grenzen zu wahren, was sichere Bindungen begünstigt.

5.5 Das Prinzip „Bleibt positiv!“ – Gut gelaunte Szenen für besseres Lernen

» So wie unser Gehirn beschaffen ist, wird immer dann gelernt, positive Erfahrungen gemacht werden. Dieser Mechanismus ist wesentlich für das Lernen der verschiedensten Dinge, wobei klar sein muss, dass für den Menschen die positive Erfahrung schlechthin in positiven Sozialkontakten besteht.«³⁵

Das Prinzip besagt, dass Improvisationsschauspieler:innen positive, freundliche, helle oder zugewandte Szenen spielen sollen, oder die Szene zumindest mit einer positiven Stimmung beginnen lassen sollten. Die erste Begründung dafür ist simpel: Es ist schöner anzusehen, und es macht auch mehr Spaß „schöne“ Szenen miteinander zu spielen. Die zweite Begründung lautet: Das Drama kommt früher oder später sowieso mit rein. Auch das ist meiner Erfahrung nach korrekt, denn die meisten Menschen fühlen sich geradezu magisch angezogen von Dramen und Katastrophen. Die dritte Begründung, die für das Prinzip spricht: Das Leben ist traurig genug. Das können die allermeisten, ganz sicher aber Menschen mit einem unsicheren Bindungsstil bestätigen. Deshalb ist es für die Arbeit mit vorwiegend unsicher gebundenen Menschen, und das werden in Zukunft viel mehr sein als heute, ganz besonders wichtig, dieses Prinzip zu beherzigen. Es bringt keine Nachteile und viele Vorteile, wenn man Teilnehmer:innen zumindest ermutigt, Szenen mit positiven Emotionen, Beziehungen und/oder Handlungssträngen zu beginnen. Was sie im Lauf einer Szene daraus machen steht auf einem anderen Blatt.

³⁵ Zitat von Manfred Spitzer, gefunden in: Anklam, Sandra & Meyer, Verena & Reyer, Thomas: Didaktik und Methodik in der Theaterpädagogik: Szenisch-Systemisch: Eine Frage der Haltung? 2. Auflage. Hannover: Kallmeyer (Klett) 2020, Seite 91

6 Die Rolle der Theaterpädagog:innen im Improvisationstheater

Es bereitet Freude, sich irgendwo zu treffen und spontan Improvisationstheater zu spielen. Meist wird viel gelacht, alle haben Spaß, und Lerneffekte, möglicherweise auch in Bezug zum Thema Bindungsverhalten, treten oftmals auch dann ein, wenn man sich untereinander in der Gruppe Feedback gibt. Wozu braucht es also Theaterpädagog:innen im Improvisationstheater?

- **Leitung:** Will man eine Improvisationstheatergruppe mithilfe von Übungen und Spielen für die Aufführung eines bestimmten Formats vorbereiten oder ein eigenes Format entwickeln, benötigt es eine Spielleitung. Diese muss Unterrichtseinheiten bzw. Proben vorbereiten und nebenbei müssen allerlei organisatorische Dinge erledigt werden.
- **Haltung:** Eine sehr erfahrene oder gut ausgebildete Spielleitung, die professionelle theaterpädagogische Kompetenzen mitbringt, hat auch eine entsprechend professionelle Haltung. Im Kontext von Improvisationstheater besteht eine große Herausforderung darin, wertfrei zu reflektieren, aber nicht komplett farblos und rationalisiert zu wirken, da die Teilnehmer:innen sonst die Freude an der Sache verlieren könnten.
- **Coaching:** Theaterpädagog:innen, die Erfahrung mit Improvisationstheater aufweisen können, bringen eine gewisse Kompetenz mit in die Gruppe. Sie kennen die „Spielregeln“ bzw. Prinzipien des Improvisationstheaters, haben Erfahrung mit Dramaturgie und kennen sich auch mit Schauspieltechniken aus. Erfahrene Theaterpädagog:innen können, wenn sie als Spielleitung in der Gruppe agieren, in laufende Szenen eingreifen und an Regeln erinnern oder dramaturgische Tipps geben, wenn eine Szene bspw. toll angefangen hat, sich dann aber schlagartig in eine (subjektiv gesehen) vollkommen seltsame Richtung entwickelt. Hierbei muss immer wieder abgewägt werden, ob ein Eingreifen wirklich sinnvoll ist für den Lerneffekt der Spielenden. Erfahrene Theaterpädagog:innen kennen des Weiteren mehr als genug Theaterspiele aus allen möglichen Theaterformen, die auch in Improvisationsübungen abgewandelt werden können. All diese Aspekte haben einen großen Einfluss auf die Entwicklung einer Gruppe und können mit darüber entscheiden, ob eine Aufführung sich für alle Beteiligten toll anfühlt oder als Enttäuschung wahrgenommen wird.
- **Methode:** Vor allem dann, wenn man es mit Anfängern im Improvisationstheater zu tun hat oder es eine „schwierige“ Gruppe gibt, in welcher viele tendenziell unsicher gebundene Personen spielen, ist methodisches Vorgehen von besonderer Bedeutung. Erkenntnisse und Denkanstöße, die einen Improvisationsschauspieler weiterbringen, sind bestenfalls sorgfältig mithilfe von heranzuführenden Übungen und durchführenden Spielen vorbereitet. Unterrichtseinheiten bzw. Probentermine bauen bestenfalls inhaltlich und pädagogisch aufeinander auf, Rituale können hilfreich sein, und eine methodische Reflexion ist unabdingbar wenn man mit Techniken des Improvisationstheaters sicheres Bindungsverhalten fördern will.

7 Fazit & Die Bedeutung der Ergebnisse für die Theaterpädagogik

In der Einleitung habe ich die dieser Facharbeit zugrunde liegende Frage formuliert, ob und inwiefern theaterpädagogische Techniken aus dem Bereich des Improvisationstheaters einen Einfluss auf das Bindungsverhalten haben. Obwohl mir keine empirischen Daten oder stichhaltigen „Beweise“ vorliegen, lassen meine Ergebnisse die Schlussfolgerung zu, dass es genügend Hinweise darauf gibt, dass dem so ist.

Allein die Existenz der Disziplin der Angewandten Improvisation und deren mittlerweile populäre Anwendung in therapeutischen Kontexten ist ein deutliches Indiz, und die Tatsache, dass Improvisationstheater gerade heutzutage – im digitalen Zeitalter – einen enormen „Boom“ erfährt, spricht Bände.

Die in der Arbeit ausführlich behandelten Aspekte, wie die Förderung von Präsenz, welche eine Grundlage für empathische und reaktionsschnelle Interaktionen schafft, aber auch das Trainieren von Fähigkeiten und Haltungen wie Akzeptanz, Positivität oder das Einhalten von Grenzen lassen sich für mich am besten mit dem Begriff der Authentizität zusammenfassen. Das Verbergen von Schwächen, meist aus Angst, und der kompensatorische Umgang mit Schwächen ist in meinen Augen das herausragende Merkmal von unsicher gebundenen Menschen und einer der wichtigsten Faktoren zur Änderung von Bindungsverhalten.

» We're all scared to be truthful to some extent. We lie to cover up our flaws,
but it's those flaws that make us human and interesting.«³⁶

Da Improvisationstheater spielen und die damit verbundenen Prinzipien stark in Zusammenhang mit Authentizität stehen, sehe ich den Einfluss von Improvisationstechniken auf das Bindungsverhalten – vor allem wenn sie mit einer professionellen Haltung und gut durdacht methodisch eingesetzt werden – als enorm an.

Nicht unerwähnt bleiben sollte auch der Umgang mit dem Interaktionsmodell „Rose of Leary“, da es nützlich sein kann, um bspw. Rollen in Übungen sinnvoll zu verteilen, besonders dann, wenn die Spielleitung die Gruppe und die Teilnehmer:innen schon ein wenig einschätzen kann. Es kann außerdem dabei helfen, Proben an aktuelle Energien der Gruppendynamik anzupassen und ist daher ein wertvolles Instrument.

Da wir uns als Gesellschaft in Zukunft immer mehr mit den Auswirkungen von unsicheren Bindungsmustern konfrontiert sehen werden, ist die theaterpädagogische Arbeit, allem voran die Arbeit mit Improvisationstechniken von besonderer Wichtigkeit. In Kombination mit dem Wissen um die Entstehung und den Folgen von unsicheren Bindungsmustern hat sie einen hohen Stellenwert in der Zukunft der Theaterpädagogik und sollte in Zukunft immer mehr Raum einnehmen.

³⁶ Johnstone, Keith: Impro – Improvisation and the Theatre. Second Edition. London: Faber & Faber 1981

8 Literaturverzeichnis

Selbstständige Literatur:

Anklam, Sandra & Meyer, Verena & Reyer, Thomas: *Didaktik und Methodik in der Theaterpädagogik: Szenisch-Systemisch: Eine Frage der Haltung?* 2. Auflage. Hannover: Kallmeyer (Klett) 2020

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S.: *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. First Edition. New York: Psychology Press 1979

Bowlby, John: *Attachment and Loss. Volume I: Attachment*. Second Edition. New York: Basic Books 1969

Grawe, Klaus: *Neuropsychotherapie*. 1. Auflage. Göttingen: Hogrefe Verlag 2004

Holmes, Jeremy & Slade, Arietta: *Attachment in Therapeutic Practice*. 1. Auflage. Thousand Oaks: Sage Publications 2018

Johnstone, Keith: *Impro – Improvisation and the Theatre*. Second Edition. London: Faber & Faber 1981

Johnstone, Keith: *Theaterspiele. Spontaneität, Improvisation und Theatersport*. 13. Auflage. Berlin: Alexander Verlag Berlin 1998

Koch, Gerd & Streisand, Marianne: *Wörterbuch der Theaterpädagogik*. Milow: Schibri-Verlag 2003

Lösel, Gunter: *Der heiße Kern von Impro*. 1. Auflage. Lulu Verlag 2015

Mikulincer, Mario, & Shaver, Phillip R.: *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. Second Edition*. New York: Guilford Press 2016

Plath, Maïke: *Das Veto Prinzip: Die sieben Säulen gleichwürdiger Theaterpädagogik*. 1. Auflage. Weinheim: Beltz Verlag 2023

Spiolin, Viola: *Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater*. 4. Auflage. Paderborn: Verlag Junfermann 1993

Stein, Miriam & Schnell, Knut: *Angewandte Improvisation in der Psychotherapie: Persönliche und soziale Kompetenzen spielerisch fördern*. 1. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer Verlag 2024

Unselbstständige Literatur:

• Zeitschriften:

Ainsworth, Mary: *Attachment beyond infancy*. In: American Psychologist. 4. Jahrgang, Heft 44 (1989)

Gessmann, Hans-Werner: *Morenos Spontaneitätsprinzipien und Spontaneität im Humanistischen Psychodrama*. In: Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama, 2. Jahrgang, Heft 4 (1996)

Güssow, Veith: „Be average“: *Keith Johnstone im Portrait*. In: Schultheater. Heft 30, 2. Quartal 2017

• Internetquellen:

Anderegg, Matthias: *Die 7 ultimativen Regeln der Improvisation*. In: pfirsi.ch, Url: <https://pfirsi.ch/improblog/die-7-ultimativen-regeln-der-improvisation/> (Letzter Zugriff 24.08.2024)

Boyke, Guido: *Viola Spiolin*. In: improwiki.de, 31.07.2020. Url: https://improwiki.com/de/wiki/improtheater/viola_spolin (Letzter Zugriff 23.08.2024)

Dr. Butzmann, Erika: *Bericht von der 21. Internationalen Bindungskonferenz: Gestörte Bindungen in digitalen Zeiten*. In: www.erzieherin.de, 30.09.2022. Url: <https://www.erzieherin.de/bericht-von-der-21-internationalen-bindungskonferenz-gestoerte-bindungen-in-digitalen-zeiten.html> (letzter Zugriff 25.08.2024)

Dr. Butzmann, Erika: *Digitale Medien – eine neue, stille Sucht*. In: fuerkinder.org, Januar 2023. Url: <https://fuerkinder.org/blog/digitale-medien-eine-neue-stille-sucht/> (letzter Zugriff 21.08.2024)

Salit, Cathy: (2017) *Five ways that performing can help you become a better leader*. In: www.dukece.com, März 2017. Url: <https://www.dukece.com/insights/five-ways-performing-can-help-you-become-better-leader/> (Letzter Zugriff 24.08.2024)

Schmitt, Kathrin: *Bindung und Bindungsstörungen*. In: www.heiligenfeld.de, 14.06.2023. Url: <https://www.heiligenfeld.de/blog/bindung-und-bindungsstoerungen> (letzter Zugriff 21.08.2024)

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden 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.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Rupp', written in a cursive style.

Ann-Kathrin Rupp, Karlsruhe, den 31.08.2024