

## „Ja ... und“ – die Kunst anzudocken

### Improvisationstheater – eine Ressource in der psychotherapeutischen Aus- und Weiterbildung

Christoph Elling

#### Zusammenfassung

*Menschen, die sich in eine Psychotherapie begeben, erzählen oft leidvolle Geschichten voller Anstrengung, Resignation und Hilflosigkeit. Wenn es dem Therapeuten gelingt, an diese Erzählungen „anzudocken“, akzeptierend und empathisch den Geschichten zu folgen, und auch seine eigene Resonanz in den Prozess einzubringen, kann die Bedeutung des Erzählten behutsam verändert werden. Die Ideen und Methoden des Improvisationstheaters nach Keith Johnstone unterstützen die Entwicklung dieser Fähigkeiten. Es wird vorgeschlagen, Spielformen des Improvisationstheaters in Aus- und Weiterbildung zum Berater und Psychotherapeuten zu nutzen.*

*Dabei hat jede Therapie ein kreatives Moment.  
Zwei Menschen oder mehr Menschen treffen zusammen  
und konstruieren eine neue Wirklichkeit.  
(Holm-Hadulla, R.)*

#### Mein persönlicher Hintergrund

Zwei Menschen haben meine persönliche und berufliche Entwicklung in besonderem Maße geprägt: Carl Rogers, der Begründer des Personenzentrierten Ansatzes in der Psychotherapie, und Keith Johnstone, der Mitbegründer des Improvisationstheaters. Obwohl beide Zeitgenossen sind, werden sie sich wohl kaum gekannt haben. Sie hätten sich aber gut verstanden. Denn das zentrale Merkmal beider Konzepte ist die Idee, Menschen zu aktivieren, ihre Spontaneität wiederzuentdecken und konstruktiv zu nutzen.

Wenn ich an meine Zeit in Ausbildungsgruppen zum Psychotherapeuten zurückdenke, kommt mir ein Satz in den Sinn, der meist für Stöhnen sorgte und zu Abwehr führte: „Wir werden mit Rollenspielen arbeiten“. Im Gegensatz zu vielen anderen Ausbildungskandidat\*innen habe ich mich jedoch damals meist als Erster gemeldet. Ich habe es geliebt, in verschiedene Rollen hineinzuschlüpfen, Väter, Studenten oder Bauarbeiter zu spielen und aus der jeweiligen Figur heraus zu handeln. Einfach ohne lange zu überlegen, auf den „Psychotherapeuten“ zu reagieren, einfach den aufkommenden Impulsen und Gefühlen spontan zu folgen.

Anstrengender war es, in den Rollenspielen „der Therapeut“ zu sein. Diese Aufgabe war irgendwie anstrengend und verkopft. So begegneten mir in der Ausbildung zum Gesprächspsychotherapeuten Skalen zum Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte. Eigentlich konnte Rogers so etwas doch nicht gemeint haben, wenn er von Authentizität spricht. Diese Erfahrung in der Psychotherapieausbildung scheine ich mit anderen Kolleg\*innen zu teilen: „Die Echtheit, die Spontaneität und die Lebendigkeit des Erlebens traten in den Hintergrund“ (Pfeiffer-Schaupp, 2015, S. 9). So war es eine große Herausforderung für mich, auch in der Rolle des „ernsthaften Psychotherapeuten“ lebendig und flexibel zu bleiben, meinem eigenen Erleben mit Freude neugierig zu folgen und es in den therapeutischen Prozess einzubringen.

Begleitet haben mich in diesem Prozess meine Erfahrungen mit dem Improvisationstheater nach Keith Johnstone. Die Faszination, zusammen mit meinen Mitspieler\*innen aus dem Stegreif theatrale Szenen auf die Bühne zu bringen, hat auch mein therapeutisches Handeln verändert. Denn im Improtheater wie in der Therapie geht es darum, einen Raum zu schaffen, in dem das Erleben der „mitspielenden“ Klient\*in und die Resonanz der Therapeut\*in sich zu einer gemeinsamen Erzählung verdichten. Rogers skizziert dabei ein lebendiges Bild von therapeutischen Prozessen, in denen es möglich ist, „mit Ideen zu spielen, Elemente in unmögliche Verknüpfungen zu bringen, wilde Hypothesen aufzustellen ... und unwahrscheinliche Gleichungen aufzustellen.“ (Rogers, 2018, S. 344).

Auch wenn wir therapeutische Prozesse manchmal gern „nach Manual“ verstehen und abarbeiten möchten, es läuft fast immer anders (Schlippe, 2010). Leben und Entwicklung sind nicht planbar. Die Umwege, die das Leben oft nimmt, machen therapeutisches Arbeiten unberechenbar und damit eben auch spannend. Denn auch in Therapieprozessen gilt in Anlehnung an Watzlawicks berühmten Satz über die Unmöglichkeit, nicht zu kommunizieren: man kann nicht nicht improvisieren.

Allerdings möchte ich dabei betonen, dass ich den Artikel als ein Plädoyer für einen lebendigen therapeutischen Prozess verstanden wissen möchte, in den auch Unfertiges, laut Gedachtes und jetzt Gefühltes eingebracht werden können – was eine stabile und tragende therapeutische Beziehung voraussetzt. Nicht verstanden werden soll der Text als ein Infragestellen der Bedeutung von therapeutischen Methoden, Techniken, von Therapiewissen und -planung. Intuitiver, spontaner Ausdruck kann Fachwissen nicht ersetzen – aber sinnvoll ergänzen. Oder anders ausgedrückt: Wenn ich auf einem Musikinstrument improvisieren möchte, sollte ich auch zuerst lernen, überhaupt die Töne richtig zu treffen.

Intuition ist nichts Magisches oder Mystisches. Intuition greift genau wie unser analytisches Denksystem auf Erfahrungen und abgespeicherte Informationen zurück, ist also ebenfalls

„Expertenwissen“. Lediglich das Vorgehen ist ein anderes. Statt analytisch Einzelheiten nacheinander abzurufen, „betrachten wir im intuitiven Modus sehr viele Erfahrungen, Erinnerungen und Bilder gleichzeitig sowie in ihren möglichen und auch unmöglichen Verbindungen“ (Kantrowitsch, 2020, S. 87).

### Das Geheimnis der Improvisation

Carl Rogers (2018, 2019) hat als Schlüsselerlebnis für die Entwicklung seines personenzentrierten Therapiekonzeptes eine Situation beschrieben, in der sein bisheriges Störungsverständnis und sein herkömmlicher Behandlungsansatz nicht weiterführten. Er beschreibt eine Situation, in der ein vermeintliches Scheitern Nährboden für eine neue Entwicklung wird.

„Eine intelligente Mutter bringt ihren schlecht angepassten und sich auffällig verhaltenden Jungen in die Klinik. Es folgt die Anamnese der Mutter und die Testung des Jungen. Wir kamen zum Schluss, dass die Ursache für das Verhalten des Jungen in der Ablehnung der Mutter gegenüber ihrem Sohn zu sehen ist. Ich arbeitete mit der Mutter, ein anderer Psychologe nahm den Jungen in Spieltherapie. In den Gesprächen mit der Mutter war es mein Ziel, sie mit den Mustern ihrer Ablehnung gegenüber ihrem Sohn vertraut zu machen, so dass sie die Auswirkungen dieser Ablehnung gegenüber ihrem Sohn erkennt. Als dies jedoch ohne Erfolg blieb, teilte ich ihr nach ca. 12 Sitzungen mit, dass wir wohl beide alles versucht hatten, wir so aber nicht weiterkommen, so dass es wohl das Beste sei, die Therapie an dieser Stelle zu beenden. Sie wollte gerade den Raum verlassen, als sie sich noch mal umdrehte und fragte, ob ich auch Erwachsene beraten würde. Als ich dies bejahte, kehrte sie um, setzte sich wieder hin und erzählte von den massiven Schwierigkeiten, die zwischen ihr und ihrem Mann bestehen, und ihrem dringenden Wunsch nach Hilfe. Das, was sie mir nun erzählte, hatte überhaupt nichts mit der ausführlichen Anamnese gemeinsam, die ich erhoben hatte. Ich wusste nicht so richtig, was ich nun tun sollte, so dass ich in erster Linie zuhörte. Nach einer ganzen Reihe von Sitzungen wurde die Beziehung zu ihrem Mann besser und auch das auffällige Verhalten des Jungen nahm ab, je mehr die Mutter eine echte und freie Person wurde. Das besondere war, dass es eine sehr persönliche mit Sicherheit aber auch wenig professionelle Beziehung war. Die Ergebnisse jedoch sprachen für sich.“ (Helle, 2013).

Rogers beschreibt hier eine Situation, in der er sich von vorgefertigten Konzepten verabschiedet und sich ohne therapeutischen Plan der Klientin neugierig zuwendet. Für die damalige Zeit revolutionär. Die eigentliche Therapie beginnt da, wo Rogers die Definitionshoheit über die Situation aufgibt und das „nicht so richtig zu wissen, was ich nun tun sollte“ akzeptiert. Er lässt sich auf den Moment ein, hört zu und folgt der Klientin einfühlend in ihrer Entwicklung. Diese „Improvisation“ (Helle, 2013, S. 145) enthält alle wesentlichen Elemente seines personenzentrierten Ansatzes.

Diese Haltung, ohne vorbereitete oder vorgefasste Handlungsabsicht im Hier und Jetzt einer Situation zu agieren, ist ein „Moment der plötzlichen Erfassung aller gegenwärtigen Möglichkeiten“ (Lösel, 2013, S. 133), der all dem entgegensteht, was den Möglichkeitsraum einschränkt (Richtig-Falsch-Bewertungen, Tabus, Dogmen und Denkverbote). Damit beschreibt diese Haltung auch ein zentrales Merkmal systemischen Arbeitens, das immer das Ziel verfolgt, die Spielräume des Erlebens, Denkens und Handelns zu erweitern (Schlippe, Schweitzer, 2012). Das beinhaltet auch, eigene Vorannahmen immer wieder in Frage zu stellen und dem ‚Wie-es-sein-sollte‘ zu misstrauen“ (Schlippe, 2010, S. 126).

Die mit dieser Haltung verbundene Unmittelbarkeit des Erlebens erinnert an Flow-Zustände (Csikszentmihalyi, 2019), in denen Erfinden und Gestalten in einem Moment stattfinden. Sobald wir diesen intuitiven, spontanen Moment erkennen, ihn festhalten und konservieren wollen, verschwindet er jedoch aus dem Hier und Jetzt.

Der Jazzpianist Keith Jarrett beschreibt eine vergleichbare Erfahrung. Auch hier geht es darum, Kontrolle aufzugeben und sich dem Moment hinzugeben. Das legendäre Köln-Konzert aus dem Jahre 1975 stand unter einem schlechten Stern. Auch hier drohte – wie in der therapeutischen Situation von Rogers – ein Scheitern. Keith Jarrett hatte in den vorhergehenden Tagen kaum geschlafen, der Flügel, auf dem er spielen sollte, war verstimmt. Keith Jarrett konnte nur mit Mühe überredet werden, überhaupt zu spielen. Später beschreibt er die Situation so: „Wenn alles schief läuft, denkst du beim Spielen nicht mehr daran, was du tust. Und das ist eines der Geheimnisse der Improvisation.“ (Neue Rundschau, 2015).

### Die zentralen Konzepte: Aktualisierungstendenz und Spontaneität

Carl Rogers und Keith Johnstone haben begonnen, ihre Konzepte jeweils in den 60er Jahren zu entwickeln. Vielleicht kein Zufall, beschreiben doch beide, unter den strengen, rigiden Vorstellungen ihrer Zeit gelitten zu haben (Rogers, 2018, S. 21ff.; Johnstone, 2010, S. 19ff.).

Rogers (2018) entwickelt mit der Aktualisierungstendenz ein Entwicklungs- bzw. Organisationsprinzip, das besagt, dass jeder Organismus danach strebt, seine körperlichen, seelischen und kognitiven Möglichkeiten zu entfalten: ein Drang nach Expansion, Ausdehnung und Entwicklung: das Bestreben des Menschen, seine Möglichkeiten zu werden.

Mit der axiomatischen Annahme der Aktualisierungstendenz beschreibt er einen Prozess, in dem eine Person ohne Einschränkung offen für ihr eigenes Erleben ist, sich ohne Verzerrung und Abwehr wahrnehmen und ausdrücken kann: „Weg von den Fassaden, weg vom ‚Eigentlich sollte ich‘, weg vom Erfüllen kultureller Erwartungen, weg davon, anderen zu gefallen,

hin zu einer Entwicklung zur Selbstbestimmung, zum Prozess-Sein, zur Komplexität und Erfahrungsoffenheit“ (Rogers, 2018).

Er sieht als „zentrale Aufgabe der Therapie, die Spontaneität, die aktualisierende Tendenz des Klienten zu befreien und wirksam werden zu lassen“ (Rogers, 1983, S. 10). Inzwischen wird die Aktualisierungstendenz als zentrales Element von Psychotherapie von den meisten Therapieverfahren anerkannt und in Therapieprozessen auch gefördert (Holm-Hadulla et al., 2012).

Keith Johnstone (2010, 2018) sah das Ideal der Spontaneität im freien Kinderspiel verwirklicht. In der Pubertät würden wir jedoch unsere Spontaneität langsam verlieren. Wir passen uns den Erwartungen der Erwachsenenwelt an und wollen uns als „normal“ präsentieren. Die gesamte Arbeit von Johnstone hat deshalb das Ziel, Menschen zu unterstützen, ihre Phantasie und schöpferische Kraft aufzuspüren.

Improvisationstheater lebt von diesen Momenten, in denen sich die Spieler\*innen ganz dem Augenblick hingeben. Sie entwickeln spontan auf Zuruf – ein Ort, ein Beruf oder ein Gefühl – Szenen, die die gesamte Bandbreite von theatralen Möglichkeiten – egal ob komödiantisch, dramatisch, als Western oder Oper – abbilden können. Entscheidend ist dabei, dass eine Szene nicht einseitig von den Ideen und Plänen eines Spielenden dominiert wird, sondern von den Spieler\*innen Zug um Zug in Gegenseitigkeit entwickelt wird: „Die Entscheidung, Zukünftiges nicht beherrschen zu wollen, erlaubt es, spontan zu sein“ (Johnstone, 2010, S. 49).

### Die Bedingungen spontaner Begegnung: Empathie, Akzeptanz und Kongruenz

Die alleinige Aufforderung „Sei spontan“ ist bekanntermaßen paradox, da sie uns in die nicht auflösbare Situation bringt, geplant ungeplant zu handeln (Watzlawick, 1983). Es stellt sich also die Frage, unter welchen Bedingungen sich therapeutische Beziehungen entwickeln, in denen Erleben und spontaner Ausdruck möglich werden.

Rogers (2018) beschreibt drei therapeutische Basisvariablen, die diesen Prozess unterstützen: Empathie, Akzeptanz und Kongruenz. Mit dem einfühlenden Verstehen, der bedingungslosen Wertschätzung und der Echtheit der Therapeut\*innen wird ein Raum geschaffen, in dem Klient\*innen ermutigt werden, sich intensiv in ihre Lebenssituation „hineinzuerzählen“, sie emotional zu erfahren und im Erleben zu aktualisieren (Grawe, 2000).

Ähnlich schafft auch Johnstone im Improvisationstheater einen (Bühnen)Raum, in dem sich die Schauspieler im theatralen Spiel unmittelbar begegnen können. Zentral sind dabei die Haltungen, „im Moment zu sein“ und das „Ja ... und“-Prinzip. Diese Grundhaltungen werden im Folgenden vorgestellt und mit den Basisvariablen von Rogers abgeglichen. Exemplarisch

werden einige Methoden des Improtheaters beschrieben, die als Tools verstanden werden können, die Fähigkeiten von Berater\*innen und Psychotherapeut\*innen in der Gestaltung lebendiger therapeutischer Beziehungen zu erweitern.

### Im Moment sein – empathisches Verstehen

„Nicht vordenken, nicht nachdenken, sondern mitdenken“ – besser lässt sich die Grundhaltung, im Moment zu sein, nicht beschreiben. Wenn wir nachdenken, dann versuchen wir aus den Erfahrungen der Vergangenheit heraus eine richtige Entscheidung zu treffen, wenn wir vordenken, versuchen wir die Zukunft richtig zu verstehen – in beiden Fällen nehmen wir aber möglicherweise nicht wahr, was im Hier und Jetzt passiert. „Erst wenn wir (mit unseren Klient\*innen) mitdenken, befinden wir uns im Moment der Gegenwart“ (Wolf, 2014, S. 20).

Empathisches Einfühlen bedeutet nun, den Anderen mit seiner individuellen Geschichte und in seinen emotionalen Facetten wahrzunehmen, „grade so, als ob man die andere Person wäre“. Der Therapeut nimmt die Funktion eines „Alter Ego“ ein und versucht, die Welt des Gegenübers aus dessen inneren Bezugsrahmen heraus zu verstehen (Rogers, 2016, S. 44).

Mit dem Begriff des inneren Bezugsrahmens bezeichnet Rogers die gesamte Breite von Empfindungen, Wahrnehmungen, aber auch Erinnerungen und Bedeutungen, die einer Person zur Verfügung stehen. Es ist die subjektive Perspektive einer Person, der Rahmen, in dem wir unsere Welt verstehen, Bedingungen für unser Handeln und auch Möglichkeiten für Veränderungen sehen.

Die Fähigkeit, den Erzählungen des „Mitspielers“ empathisch zu folgen, wird in folgender Übung aus dem Improtheater trainiert.

### Übung: „Was siehst du?“

Die Übung beginnt mit der Frage von A an B: „Was siehst du?“. B beginnt eine fiktive Geschichte zu erzählen. Dabei beginnt B mit der Beschreibung eines Gegenstandes, eines Raumes oder einer Atmosphäre wie z. B. „Ich sehe (vor meinem inneren Auge) einen Schaukelstuhl, darin sitzt ein alter Mann“ usw., A hört B zu, er kann vorsichtig nach Details, Stimmungen usw. fragen. Wichtig ist, dass auch A die Geschichte vor seinem inneren Auge entstehen lässt und aus dem inneren Bild heraus am Prozess von B teilhat.

Diese Übung verlangt ein hohes Maß an Aufmerksamkeit für die Welt des Erzählenden. Die Herausforderung für den Zuhörenden ist es, dem Erzählenden durch verstehendes Zuhören in seinem Prozess aktiv zu folgen – ohne den Erzählenden in seinem „Flow“ zu irritieren.

So kann der Erzählende meist sehr genau rückmelden, wann er den Zuhörenden als unterstützend erlebt hat. Intensivierend ist es meist, nach Sinneseindrücken und Gefühlen der Protagonisten der Geschichte zu fragen, denn Eindrücke aus unserer Umwelt werden vor allem über unsere körperlichen Empfindungen, über das Sehen, Hören, Schmecken aufgenommen (Weinberger, 2006). Wenig hilfreich sind dagegen Impulse, die an die Welt des Zuhörenden – nicht an die des Erzählenden anschließen. Auch explorierende Fragen wie „Wer war denn noch in dem Raum?“ werden oft als störend erlebt.

Die Übung hilft therapeutische Prozesse zu entschleunigen, den Klient\*innen Raum und Zeit zu geben, ihre Geschichten zu entfalten – ohne Entwicklungen oder auch Lösungen zu forcieren. Die Kunst besteht darin, die Geschichte des Mitspielers so mit auszuphantasieren, dass auch für den Zuhörenden innere Bilder entstehen. Dies ist eine gute Basis, um im Spiel und in der Therapie gemeinsame Geschichten erlebbar werden zu lassen: Wenn eine Mutter erzählt, wie sich ihr Kind in der Küche geweigert hat, den Brokkoli zu essen, dann bedeutet es für mich als Therapeuten, dass ich in diesem Moment innerlich mit ihr in die Küche gehe und das Schreien des Kindes und die Bemühungen der Mutter sich für mich zu gefühlten Bildern verdichten können. Tiefe Empathie bedeutet, diese Gefühlsansteckung zuzulassen – ohne sich davon überfluten zu lassen und damit eigene Handlungsmöglichkeiten zu verlieren.

### Das „Ja ... und“-Prinzip – Akzeptanz und Kongruenz

Über das einführende Verstehen dockt die Therapeut\*in an die Klient\*in an und taucht in ihre Welt ein. Die therapeutische Beziehung lebt aber nicht nur von diesem „Mit-Sein“, der Einfühlung in das Erleben des Klienten, sondern auch von dem „Gegenüber-Sein“, das den Fokus auf das Selbsterleben des Therapeuten legt (Helle, 2013).

Grundlegende Voraussetzung für eine therapeutische Beziehung „from person to person“ ist die Möglichkeit der Therapeut\*in, nicht nur der Klient\*in in einer akzeptierenden „Ja-Haltung“ zu folgen, sondern auch mit dem eigenen Erleben einführend und wertschätzend in Kontakt zu sein. So schrieb Rogers (2018, S. 65): „Wenn ich eine hilfreiche Beziehung zu mir selbst herstellen kann, wenn ich mir meiner eigenen Gefühle eindringlich bewusst sein darf und bereit bin, diese zu akzeptieren, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ich eine hilfreiche Beziehung zu einer anderen Person eingehen kann“. Bundschuh-Müller (2006, S. 2) beschrieb dies sehr treffend mit den Worten: „Die Kongruenz verleiht der Empathie persönliche Farbe und Tiefgang“. Kongruenz meint die Fähigkeit, offen zu sein für eigene Wahrnehmungen und Impulse und diese Resonanzen auch „echt“ in den Prozess einzubringen. Auch Keith Johnstone ermutigt die Spieler in seinen Übungen, aufsteigende Gefühle und Handlungsimpulse wahrzunehmen und auszudrücken.

### Übung: Assoziationskette

Alle Spielenden bilden einen Kreis. Spieler\*in A sagt ein Wort, die linke Nachbar\*in B assoziiert zu diesem Wort ebenfalls ein Wort. Spieler\*in C assoziiert danach ebenfalls ein Wort auf die Assoziation von Spieler\*in B und so weiter. Als Grundregel gilt: es soll das erste Wort gesagt werden, das den Spielenden einfällt – es gibt keine „falschen“ Antworten. Ein hohes Tempo hilft beim Assoziieren, da das Nachdenken so erschwert wird und der innere Zensor, der versucht, das eigene Tun schon im Tun zu bewerten, abgelenkt wird (Nees, 2017).

Die Spielenden lassen sich von ihren eigenen Ideen und Impulsen überraschen, eine Haltung, die auch in therapeutischen Prozessen hilft, wach und neugierig zu bleiben. Picasso (Gohr, 2006) beschreibt die Haltung in einem Gedicht mit den Worten: „Ich suche nicht, ich finde. Denn Suchen ist ein Finden-Wollen von bereits Bekanntem, Finden hingegen ist das völlig Neue, alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt“. Offenheit für Erfahrungen bedeutet also, jeden Impuls zulassen zu können. In therapeutischen Kontexten ist diese Offenheit natürlich nur in Form einer „selektiven Authentizität“ (Cohn, 2018) sinnvoll. Neben ethischen Grenzen sind auch die persönlichen Grenzen der Klient\*innen zu wahren. Aber die Wahrnehmung eines Impulses bedeutet ja nicht zwangsläufig, ihn auch auszudrücken: „Mache dir bewusst, was du denkst und fühlst, und wähle, was du sagst und tust“ (S. 125).

Das gegenseitige Akzeptieren, das „Ja-sagen“ und das „und“, das Anschließen an den Impuls der Mitspielenden durch einen eigenen Impuls ist die Basis jeder improvisierten Geschichte. Nur wenn wir uns im Spiel wechselseitig auf das einlassen, was die Anderen etabliert haben, gelingt es uns Szenen zu entwickeln. Das „Ja...und“-Prinzip ist die wichtigste Regel des Improvisieren und ein grundlegendes Kommunikationsprinzip. Die folgende Übung trainiert die Haltung, jede Äußerung der Spielpartner\*in als Angebot und Geschenk zu verstehen, das akzeptiert, ergänzt und ausgeweitet werden kann.

### Übung: Gemeinsame Geschichten erzählen

Zwei Spielende stehen Schulter an Schulter. Spieler\*in A beginnt z. B. mit dem Satz: „Weißt du noch, wie wir im letzten Jahr Campen waren?“. Spieler\*in B ergänzt: „Ja, genau und dann haben wir das alte Zelt von deinem Vater aufgebaut“. Spieler\*in A schließt wieder an: „Ja, genau und dann hat es angefangen zu regnen“ und so weiter. Die Geschichte kann durch gemeinsame körperliche Aktionen illustriert werden.

In dieser Übung wird durch das gegenseitige Akzeptieren und das Hinzufügen eines eigenen Angebotes eine Kette von Ideen erschaffen, die miteinander verbunden sind. Aus diesem

einfachen Prinzip entwickelt sich die gesamte Bühnenrealität, die Figuren und die Geschichte (Lösel, 2015). Oder um es in psychotherapeutischer Perspektive zu beschreiben: aus den Impulsen der Spielenden verdichtet sich ein gemeinsamer Bezugsrahmen, die „Verstehens-Horizonte“ der Beteiligten verschmelzen miteinander (Finke, 1994, S. 20).

Vermeintlich originelle Ideen liegen dabei meist außerhalb des gemeinsamen Bezugsrahmens und lösen oft das Gegenteil der eigentlichen Absicht aus. Sie wirken angestrengt und stoppen den Kontakt- und Spielfluss. Johnstone (2010, S. 149) beschreibt, dass, wenn er Spielende auffordert, etwas zu improvisieren, sie oft „krampfhaft nach irgendeiner originellen Idee suchen, weil sie für geistreich gehalten werden wollen. Lautet die Frage: ‚Was gibt es heute zum Abendessen?‘ wird ein schlechter Improspieler verzweifelt versuchen, sich etwas Originelles auszudenken. Schließlich kramt er sowas hervor wie ‚gebratene Meerjungfrau‘. Hätte er sowas wie ‚Fisch‘ gesagt, wären die Leute begeistert gewesen ...“.

Spannend ist es, diese Übung unter der Fragestellung zu reflektieren, ob das „Ja“ und das „Und“ gut miteinander ausbalanciert sind. Oft führt die akzeptierende Bejahung dazu, dass eigene Ideen kaum noch wahrgenommen und ausgedrückt werden, denn man möchte den Spielfluss des anderen ja nicht zerstören. Der Fokus ist nur noch beim Gegenüber. Oder aber das „Ja“ wird zu einem „Ja, aber“, was in der Regel bedeutet, dass die Idee des Gegenübers zugunsten des eigenen Impulses nicht akzeptiert wird. Die Übung erfordert, die eigene Geschichte, die schnell im Kopf vorgedacht ist, immer wieder zu verwerfen. Nur so kann ich bei meinem Gegenüber andocken. Eine große Herausforderung für Menschen, die es gewohnt sind vorzuspielen.

Die folgende Übung fokussiert ebenfalls das „Ja... und“-Prinzip, ist aber deutlich theatraler. Sie ist eine der klassischen Übungen des Improtheaters.

### Übung: Freeze tag

Zwei Spielende starten und spielen eine kurze Szene. Aufgabe der Spieler\*innen ist es, das „Wer sind wir?“, „Wo sind wir?“ und „Was haben wir miteinander zu tun?“ spielerisch zu definieren. Ist diese Aufgabe erledigt, klatscht eine nicht beteiligte Spieler\*in in die Hände und ruft „Freeze!“. Die Darstellenden stoppen sofort und frieren in der Haltung ein, die sie gerade eingenommen haben. Die Spieler\*in, die geklatscht hat, tippt einer der beiden Spielenden an die Schulter, übernimmt exakt deren Körperhaltung und startet eine komplett neue Szene. Beide Spieler\*innen nehmen ihre jeweiligen Körperhaltungen als Grundlage für ihr Spiel.

Den Reiz dieser Spielform macht aus, dass die Spielenden in immer wieder neue Rollen schlüpfen und die Szene aus den Augen ihrer Figur im „Ja... und“ mit dem Mitspielenden

ausgestalten müssen. Diese Übung erfordert einen permanenten Rollen- und Perspektivwechsel. Eine hilfreiche Übung für Berater\*innen und Therapeut\*innen, die in ihrem beruflichen Alltag täglich gefordert sind, sich in verschiedensten Situationen und Personen hineinzuversetzen und mit den Klient\*innen aus deren Bezugsrahmen Möglichkeiten des Verstehens und Handelns zu erforschen.

### Ausblick

Die Spielformen des Improtheaters lassen sich gewinnbringend in der Aus- und Weiterbildung von Berater\*innen und Therapeut\*innen einsetzen. Eine Studie über die Effekte von Improübungen auf die Empathieentwicklung von Studierenden im Gesundheitswesen (Zelenski et al., 2020) ermutigt, diese Methoden auch in psychotherapeutische Ausbildungskontexte zu integrieren.

Neben den vorgestellten Übungen gibt viele weitere Methoden (siehe auch Nees, 2019), die sich als belebendes Element in der oft theorieüberladenden Ausbildungssituation nutzen lassen. Sie unterstützen die Teilnehmenden, therapeutische Basics auf spielerische Art zu entdecken und lebendige therapeutische Beziehungen mit den Klient\*innen zu entwickeln. Denn Psychotherapie braucht Begegnung und Spiel, Freude und Humor, Kreativität und Lebendigkeit, „die therapeutische Beziehung lebt aus der gemeinsamen Improvisation, dem Swing, der Raum gibt für Authentizität und Überraschung“ (Bleckwedel, 2015, S. 21).

### Literatur

- Bundschuh-Müller, K. (2006). Akzeptieren heißt Verändern – Achtsamkeit und Akzeptanz in der Personenzentrierten und Experimentellen Psychotherapie. PiD 3/2006, S. 1-6.
- Bleckwedel, J. (2015). Systemische Therapie in Aktion. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Cohn, R. (2018). Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (2019). Flow und Kreativität. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Finke, J. (1994). Empathie und Interaktion. Methodik und Praxis der Gesprächspsychotherapie. Stuttgart: Thieme.
- Gohr, S. (2006). Pablo Picasso. Leben und Werk. Köln: DuMont.
- Grawe, K. (2000). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Helle, M. (2013). Die Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers. Gesprächspsychotherapie und personenzentrierter Ansatz 3/13, S. 144-150.
- Holm-Hadulla, R.; Hofmann, F.; Sperth, M. (2012). Psychotherapie und Kreativität. Familiendynamik 1, S. 16-23.
- Johnstone, K. (2010). Improvisation und Theater. Berlin: Alexander Verlag.
- Johnstone, K. (2018). Theaterspiele. Spontaneität, Improvisation und die Kunst des Erzählers. Berlin: Alexander Verlag.

- Kantrowitsch, V. (2020). Ich kann fliegen. Hamburg: Mare Verlag.
- Lösel, G. (2013). Das Spiel mit dem Chaos. Zur Performativität des Improvisationstheaters. Bielefeld: Transcript.
- Lösel, G. (2015). Der heiße Kern von Impro. Bremen: Selbstverlag.
- Nees, F. (2017). Improvisationstheater schafft Lust auf Veränderung: Innerer Kritiker meets inneren Querdenker. In: Wienands, A. (Hrsg.). System und Körper. Kreative Methoden in der systemischen Praxis. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Nees, F. (2019). Selbststärkung. 80 kreative erlebnisorientierte Übungen für die Psychotherapie. Weinheim: Beltz.
- Neue Rundschau (2015). Jazzpianist mit Leib und Seele. Keith Jarrett zum 70. Geburtstag. rundschau-hd.de 5/2015.
- Pfeifer-Schaupp, U. (2015). Systemische und personenzentrierte Ansätze. Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung 1, S. 9-17.
- Rogers, C. (1983). Therapeut und Klient. Frankfurt: Fischer.
- Rogers, C. (2016). Eine Theorie der Psychotherapie. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Rogers, C. (2018). Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart: Ernst Klett Verlag.
- Rogers, C. (2019). Der neue Mensch. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schlippe, A. v. (2010). Rösselsprünge, Improvisation und die Möglichkeit des Andersseins. Systema 24(2), S. 126-129.
- Schlippe, A. v., Schweitzer, J. (2012). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Watzlawick, P. (1983). Anleitung zum Unglücklichsein. München: Piper.
- Weinberger, S. (2006). Klientenzentrierte Gesprächsführung. Weinheim: Juventa.
- Wolf, A. (2014). Spontan sein. Improvisation als Lebenskunst. Gmund: Comteammedia.
- Zelenski, A., Saldivar, N., Park, L., Schoenleber, V., Osman, F. & Kraemer, S. (2020). Interprofessional Improv. Using theater techniques to teach health professions students empathy in teams. Academic medicine 95(8), S. 1210-1214.

**Christoph Elling**, Dipl.-Psychologe, arbeitet angestellt und freiberuflich als Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor, Lehrbeauftragter der Frankfurt University of Applied Sciences FB Soziale Arbeit. Langjährige Erfahrung als Schauspieler [www.improtheater-ratzfatz.de](http://www.improtheater-ratzfatz.de) und Trainer [www.lust-auf-improvisation.de](http://www.lust-auf-improvisation.de)  
[chrelling@osnanet.de](mailto:chrelling@osnanet.de)