

Die 6 Grundlagen der Improvisationskunst

- 1. Präsent sein** Wenn ich z. B. in den Ferien, nach einer längeren Reise, an einem ganz neuen Ort aus dem Zug oder Flugzeug steige, dann bin ich ganz präsent, bin ganz da. Die neue Umgebung versetzt mich in einen Zustand, in dem ich mich wach, lebendig und frisch fühle. Jetzt wo ich da bin, kann ich auch sehr viel mehr wahrnehmen.

- 2. Hinhören** Ich kann mit meinen Ohren zuhören, lauschen und hinhören. Nehme ich zusätzlich auch noch meine Augen sowie das begleitende Körper- und Bauchgefühl dazu, dann wird Zuhören zu einem sehr vielschichtigen und differenzierten Wahrnehmungsprozess, der ein Gefühl für mich, die Anderen und das Ganze entstehen lässt. Daraus bieten sich ebenso viele verbale wie nonverbale Reaktionsmöglichkeiten. Und plötzlich eröffnen sich in der Situation ganz neue Wege, von denen ich vorher noch nichts geahnt habe.

- 3. JA sagen** „JA“ beginnt bereits mit dem Hinhören. Danach beginne ich den Mut zu entwickeln, mich grundsätzlich auf etwas Unbekanntes einzulassen. Ich bleibe neugierig und offen, auch wenn Unsicherheit herrscht und eine Einordnung nicht möglich ist. Was immer ich höre und erlebe, das lasse ich auf mich wirken und versuche dieses Unbekannte von seiner Wesensart her zu verstehen. Mein intuitives Wissen ist hier nützlicher als mein Verstand.

- 4. UND sagen** Ich füge etwas Stimmiges hinzu UND ergänze das Gehörte mit meiner eigenen Antwort. Durch das „JA, UND“ entsteht jener Fluss, der immer zu etwas Neuem führt. Das „UND“ weist mich auch darauf hin, dass ich nie alleine sondern ein Teil einer Gemeinschaft bin und alles nur durch kooperative Zusammenarbeit entstehen kann. Jeder gute Dialog, jede kreative Sitzung basiert auf diesem einfachen und doch manchmal so schwierig umzusetzenden Prinzip.

- 5. Spielen** Spielen ist im Bauch, Arbeiten im Kopf. Probiere aus, bastle, spiele mit den Möglichkeiten, sei ohne Erwartungen und Konzepte und lass dich überraschen von „Fehlern“, die nichts anderes sind als nicht erfüllte Erwartungen und Normen. Spielen erfordert etwas Zeit und einen geschützten Rahmen. Ist beides vorhanden, dann sorgt die Leichtigkeit des Spiels für Kreativität. Respektiere dabei die Spielregeln. Diese klaren Eingrenzungen haben paradoxerweise eine sehr inspirierende Wirkung auf deine Improvisation. Spielerisch zu sein ist kein Luxus sondern eine Notwendigkeit.

- 6. Sich entspannen** Inspiriert und spielerisch sein, statt richtig machen wollen! Wenn du dir erlauben kannst, entspannt zu sein, dann fließt dein ruhiger Atem und das Blut in deinem Körper. Dann ist dein Organismus mit genügend Sauerstoff versorgt. Dann fühlst du dich sicher und geerdet. Dann kannst du gut zuhören, „JA“ sagen, entdeckst die passenden Ergänzungen und freust dich über die spielerische Leichtigkeit in deinem Leben.