

Aspekte der Improvisation zum Workshop „Freude am Scheitern – Improvisation in der Mediation“ mit Angela Föllmi, Matthias Anderegg und Tobias von Schulthess

(Inspiziert durch „Das Tao der Kreativität; Schöpferische Improvisation in Leben und Kunst“ von Stephen Nachmanovitch)

Improvisation

Improvisation bedeutet spontanes Handeln aus dem Moment, ohne Vorbereitung. Wer improvisiert, folgt seinem inneren Antrieb. Improvisation ist sowohl eine Kunstform z. B. für Musik, Tanz oder Theater, als auch ein Teil unsers Alltags, wenn wir z. B. Gespräche führen, Entscheide fällen, eine Zeitung lesen, eine Mahlzeit zubereiten oder Konflikte lösen.

In welchen Bereichen braucht es aus meiner Sicht in einer Mediation saubere Vorbereitung und wo spontanes Handeln?	
Wo könnte ich in meiner Mediationstätigkeit spontaner sein und was hat mich bisher daran gehindert?	
Wie und wo kann ich vertrauensvoll vermehrte Spontaneität üben?	

Improvisation folgt einer Struktur

Improvisation folgt einer Struktur. Es sind dies die inneren Strukturen einer Person, einer Gemeinschaft oder einer bestimmten Situation. Das Handeln richtet sich nach den im Moment entstehenden Strukturen ohne vorherige Absprache. Von diesen Strukturen lassen wir uns eher führen, als dass wir ihnen folgen. Die vorherige gemeinsame Absprache entfällt.

Was brauche ich, damit ich mich in der Mediation dem Moment hingeben kann?	
Wo gibt es innerhalb der Mediation Strukturen, die ich nutzen und von denen ich mich führen lassen kann?	

Grenzen

Spielregeln oder Arbeits- und Lebensumstände bilden natürliche Grenzen, in denen sich unsere Improvisation entfaltet. Unerwartete Widerstände oder Eingrenzungen fordern uns heraus. Je weniger wir zur Verfügung haben, desto mehr werden wir zur Kreativität aufgefordert. Improvisation bedeutet in diesem Sinne, mit dem zu arbeiten, was uns zur Verfügung steht.

Was beziehe ich in meiner Mediation alles mit ein, was grenze ich aus? Mit welchen Spielregeln arbeite ich und weshalb?	
Wo sind die jeweiligen Widerstände und Grenzen, und wie gehe ich in Mediationen mit ihnen um? Spreche ich sie z.B. an?	
Kann ich erkennen und nutzen, was alles da ist? Was ist mein Potenzial, was das meiner Medianden?	

In Resonanz / im Moment sein

Improvisation bezieht seine Energie aus dem Spannungsfeld unserer dualen Existenz als männliche und weibliche Wesen. Improvisation lädt uns ein, die Angebote, die aus dieser Dualität entstehen, mit einem bedingungslosen JA anzunehmen. Dann besteht die Chance, dass wir in einen Fluss geraten, im dem wir uns von Moment zu Moment ganz hingeben können. Daraus entstehen die eigentlichen Höhepunkte einer Improvisation.

Bin ich in der Mediation bedingungslos konstruktiv? Wo verstecken sich „Jeins“ und „Neins“?	
In welchen Spannungsfeldern entstehen Blockaden, in welchen ein Fluss?	

Scheitern

Fehler sind das Resultat unserer Bewertungen, Weltbilder, Normen und Konzepte. Spontanes Handeln birgt das Risiko von Fehlritten in sich. Durch diesen Kontrollverlust öffnen sich jedoch erst die Tore zu neuen Welten mit unbekanntem Potenzial. Oft ist es alleine die Angst vor dem Scheitern, die einen scheitern lässt.

- „Hab keine Angst vor Fehlern. Es gibt keine.“ (Miles Davis)
- „Hätte die Auster Hände, gäbe es keine Perle. Nur weil die Auster gezwungen ist, mit der Irritation über einen längeren Zeitraum zu leben, entsteht die Perle.“ (Nachmanovitch S. 116)

Wo entspricht mein Handeln in der Mediation nicht den allgemeinen Normen?	
Was passiert, wenn ich Regeln breche?	

Übung im Hier und Jetzt

In unserer westlichen Denkweise wollen wir durch Übung bestimmter Techniken die Kluft zwischen dem, was wir ausdrücken möchten und dem, was wir auszudrücken vermögen, überbrücken. Übung im Sinne der Improvisation bedeutet, das was sich im Hier und Jetzt zeigt, als perfekt anzuerkennen. Wir üben nicht für etwas. Alles ist Übung. Diese Sichtweise hat ihre Wurzeln in der buddhistischen Lehre.

Worin könnte dieser Moment (das Lesen dieses Textes) bereits eine Übung für meine Mediationspraxis sein?	
--	--

Grundhaltung

Eine entscheidende Rolle bei all unserem Tun spielt unsere innere Grundhaltung. In Anlehnung an Christoph Thomann u. Christian Prior (in „Klärungshilfe 3: Das Praxisbuch“) hier ein paar kernige Aussagen, die sowohl für Improvisation wie auch für Mediation Gültigkeit haben:

- Klarheit vor Schönheit.
- Der einzige Weg hinaus führt hindurch.
- Verstehen ist der Schlüssel.
- Wahrheit heilt.
- Unangenehme Gefühle verbinden, wenn sie akzeptiert und vertieft werden.
- Ehrlicher Kontakt kommt vor Lösungssuche.

Welche Grundhaltung habe ich mir selbst und meinen Medianten gegenüber?	
Was bedeutet für mich nach diesem Workshop „Freude am Scheitern in der Mediation“?	

Literatur

DIXON, Randy. *Im Moment*. deutsche Ausgabe, 2000, Planegg Impuls/Buschfunk

CAMPBELL, Joseph: *Der Heros in tausend Gestalten*.

erste Auflage, 1999, Insel Verlag, Frankfurt am Main und Leipzig

HALPERN, Charna / CLOSE, Del and JOHNSON, Kim: *Truth in Comedy, the manual of improvisation*

1st edition, 1994, Meriwether Publishing, Ltd.

JOHNSTONE, Keith: *Improvisation und Theater*

6. Auflage, 2002, Alexander Verlag Berlin

JOHNSTONE, Keith: *Theaterspiele*

4. Auflage, 2002, Alexander Verlag Berlin

NACHMANOVITCH, Stephen: *Free Play*

1990, Jeremy P. Tarcher/Penguin, Penguin Putnam Inc.

VLCEK, Radim. *Workshop Improvisationstheater*. Übungs- und Spielesammlung für Theaterarbeit, Ausdrucksfindung und Gruppendynamik. 4. Auflage 2006, Auer Verlag, Donauwörth