

Vorwort

Die Motivation

Vor vielen Jahren habe ich (MS) Knut einen Workshop im Improvisationstheater geschenkt mit den Worten: »Das soll ein Hobby sein! Mach bloß nichts Berufliches draus!« Das hat prima funktioniert, allerdings nur für wenige Wochen, dann wurde die erste »Impro-Gruppe« auf der von ihm geleiteten Station für chronisch depressive Patient*innen ins Leben gerufen. Unter dem damals für uns noch neuen Improvisationsprinzip »Ja, und« arbeiteten wir daraufhin zusammen an der theoretischen Einbettung und expliziten Nutzbarmachung der spielerischen Übungen für Patient*innen und Therapeut*innen, indem wir die Prinzipien und Übungen in psychologische Modelle übersetzten. Im Laufe der Zeit begannen wir zudem, einzelne Übungen experimentell auch in der Weiterbildung von Psychotherapeut*innen zum Thema therapeutische Beziehungsgestaltung einzusetzen.

Beim Wechsel in eine andere Klinik etablierten wir als nächsten Schritt eine regelmäßig stattfindende Trainingsgruppe, die für alle Mitarbeiter*innen der Klinik offenstand, während der Arbeitszeit stattfand und von der Ärztekammer als Fortbildung anerkannt war. Dieses Training stellte gleichzeitig die Basis für das Anleiten von mittlerweile manualisierten Patient*innengruppen dar.

Aus den positiven Erfahrungen in der gemeinsamen Improvisation mit Patient*innen und Therapeut*innen und den Nachfragen von Workshopteilnehmer*innen entstand der Plan, die neu entstehenden Möglichkeiten für möglichst viele Kolleg*innen in einer Klinik verfügbar zu machen. Wir haben uns daher vor vier Jahren dazu entschieden, die existierenden Übungen, die wir bis dahin in Therapiegruppen vor allem in der Arbeit mit depressiven Patient*innen

genutzt hatten, auf Karteikarten zu ordnen und für unsere Kolleg*innen in Form einer kleinen Box verfügbar zu machen.

Die Idee, ein System zu schaffen, um Improvisation in der Psychotherapie anzuwenden, erzeugt im ersten Moment ein Fehlersignal: systematisieren und improvisieren – wie kann das zusammenpassen?

Tatsächlich greift sowohl die musikalische wie auch die szenische Improvisation auf solche Elemente bzw. Sammlungen zurück. Im Jazz werden Improvisationen durch den Bezug auf Standards des »Real Book« (McWain, 2015) unterstützt. Im Improvisationstheater kann auf allgemeine erzählerische Grundstrukturen wie z.B. die »Heldenreise« (Campbell, 2008) zurückgegriffen werden. Zudem existieren Standardwerke, etwa von Viola Spolin oder Keith Johnstone (Johnstone, 2010; Spolin, 1999), deren grundlegende Spielformate und Übungen von der Improgemeinschaft kontinuierlich weitergegeben und weiterentwickelt werden.

In der praktischen Umsetzung begegneten die Mitspieler*innen aus der Improgemeinschaft daher der Idee, die Übungen für die Psychotherapie zu strukturieren, mit einem großen »Ja, und« viel Neugier und Unterstützung. In der Arbeit mit Patient*innen und Kolleg*innen zeigte sich wiederum, dass Übungen aus dem Improvisationstheater sehr eindrucksvoll Konzepte psychischer Funktionen anhand eigener emotionaler Reaktionen erlebbar machen können und so ein »Aha!« erzeugen, das nicht nur für die Selbsterfahrung von Psychotherapeut*innen interessant ist.

Dieses Interesse und der Zuspruch von vielen Seiten haben uns schließlich ermutigt, für die Benutzung der ursprünglichen Kartenbox eine ausführlichere Anleitung zu schaffen, die für Anwender*innen aus verschiedenen therapeutischen Berufsgruppen unmittelbar verständlich sein sollte.

Dabei gab es für uns auch einen Konflikt zwischen einerseits der Frage: Darf man eine theoretische Konzeption therapeutischer Interventionsmethoden veröffentlichen, auch wenn empirische Befunde zu den beschriebenen Methoden erst vereinzelt vorliegen? Und andererseits der Frage: Wie soll eine Methodik überhaupt erforscht

werden, solange sie nicht strukturiert beschrieben ist? Wir haben uns entschieden, das Wagnis der Theoriebildung einzugehen, um so die nächsten Schritte in ein sehr vielversprechendes Feld der Psychotherapieentwicklung zu ermöglichen.

Wir freuen uns auf die Erfahrungen und Diskussionen, die daraus entstehen.

Ursprung und Verwendung der Übungen

Unserer Erfahrung nach ist die szenische Improvisation mit einer ausgeprägten Kultur des gemeinsamen Gewinns neuer Erkenntnisse und der Wissensweitergabe verbunden. Das im Training, der Aufführungspraxis und in Experimenten mit neuen Formaten gewonnene Wissen wird in Form von Übungen und Erzählmustern zwischen den Spieler*innen weitergegeben. Dank unserer Trainer*innen, Kolleg*innen und Mitspieler*innen durften wir die Improvisation als ein großartiges, lebendiges und kontinuierliches Forschungsprojekt zur menschlichen Interaktion kennenlernen.

In diesem Sinne sollte klargestellt werden, dass die in diesem Buch dargestellten Übungen zum allergrößten Teil auf dem Erfindungsreichtum der Gemeinschaft beruhen. Wir sind unseren Trainer*innen dankbar für die Vermittlung der praktischen Erfahrung mit diesen Übungen. Auch wenn es möglich ist, das Training einfach so aus dem Buch zu beginnen, halten wir es für wichtig, dass sich Anwender*innen dieses Konzepts auch eine praktische Erfahrung mit den Methoden der Improvisation verschaffen, z.B. in Form eines Workshops. Sie werden sehen: Der damit verbundene Spaß und die neuen Erfahrungen über sich selbst lohnen sich.

Eine ärztliche Kollegin aus unserer Klinik hat dazu einmal festgestellt: »Erstaunlich. Ich lache die ganze Zeit, bekomme Fortbildungspunkte – und es verändert mich!«

Dieses Buch ist eine Einladung zu einer Entdeckungsreise in den sozialen Spiel-Raum. Wir selbst haben die Reise vor zwölf Jahren begonnen und sind weiterhin neugierig darauf, was wir hinter der nächsten Kurve des Weges, bei der nächsten gemeinsamen Improvisation mit Patient*innen und Kolleg*innen entdecken werden.