

# 1 Einleitung: 5, 4, 3, 2, 1 – los!

## 1.1 Angewandte Improvisation als Schnittstelle zwischen Improvisation und Psychotherapie

»Es verändert mich«, »Ich habe heute ganz viel über mich gelernt«, »Genau das muss ich üben, üben, üben« oder »Ich kann mich nicht erinnern, je so gelacht zu haben; sonst habe ich keinen Spaß im Leben« – Aussagen, die wir in ähnlicher Form immer wieder von Teilnehmer\*innen unserer Trainings oder auch von Patient\*innen hören. Was genau passiert da? Und wie können wir das, was passiert, besprechbar und begreifbar machen, um es für die Psychotherapie explizit nutzen zu können? Das sind die Fragen, auf die wir Antworten gesucht haben.

Als Psychologin und Mediziner, als Psychotherapeutin und Psychotherapeut, verstehen wir uns also nicht als die Expertin und der Experte für Improvisation an sich (die sind in der Danksagung zu finden), sondern als Expertin und Experte für die Schnittstelle zwischen Improvisation und Psychotherapie. Unser Ziel ist die Übersetzung der Prinzipien und Übungen des Improvisationstheaters in psychologische Modelle und ihre Einordnung in die Systematik der Psychotherapie und der kognitiven Neurowissenschaften. Diese Übersetzung oder Einbettung stellt die Grundlage dafür dar, die Methoden des Improvisationstheaters als *Angewandte Improvisation* für die Psychotherapie nutzbar zu machen.

Dabei wollen wir zum einen zeigen, wie Therapeut\*innen mit Angewandter Improvisation (im Folgenden abgekürzt: AI<sup>1</sup>) für die psychische Gesundheit wesentliche persönliche und soziale Kompetenzen ihrer Patient\*innen fördern können – spielerisch und mit Leichtigkeit.

Zum anderen wollen wir dazu anregen, die eigene Haltung und Interaktionsmöglichkeiten als Therapeut\*in mit Spaß zu reflektieren und spielerisch zu erweitern.

Sowohl Patient\*innen als auch Therapeut\*innen können über die AI für sich selbst neue Handlungsmöglichkeiten erschließen und persönliche Ressourcen stärken.

## 1.2 Hinweise zur Anwendung

Das Vorgehen ist primär diagnoseübergreifend. Da wir allerdings mit der Entwicklung im Bereich der Depression, sozialen Ängste und Zwangsstörungen begonnen haben, liegt der Schwerpunkt des Buchs auf der theoretischen Einbettung der Übungen für Patient\*innen mit internalisierenden Störungen. Die Begegnung von Therapeut\*innen und Patient\*innen erfolgt dabei auf Augenhöhe: auch die Therapeut\*innen spielen mit und zeigen sich im Spiel. Wir setzen die AI als Teil der psychotherapeutischen Behandlung ein. Das bedeutet auch, dass sie multiprofessionell von psychotherapeutischem oder medizinischem Personal durchgeführt wird, das zudem Erfahrung in AI haben sollte. Spannend und gegenseitig bereichernd ist auch die Gruppenleitung in einem Tandem aus Psychotherapeut\*in und Improschauspieler\*in.

---

1 Wir haben uns für diese Abkürzung entschieden, obwohl wir uns dessen bewusst sind, dass AI gemeinhin als Abkürzung für Artificial Intelligence genutzt wird. Im Jahr 2023 vielleicht eine erfrischende Verwirrung ...

Die Übungen zur therapeutischen Haltung und zu Kompetenzen für Psychotherapeut\*innen als Training und/oder Selbsterfahrung lassen sich prinzipiell auf die Arbeit mit allen Erkrankungsgruppen übertragen bzw. überall im therapeutischen Alltag anwenden. Einige Kolleg\*innen berichteten, die Übungen auch jeweils direkt nach dem Training im privaten Kontext, etwa beim Abendessen mit der Familie, mit Spaß einzusetzen, z.B. in Form von einem Abendessen ohne Verwendung des Buchstabens »B« (und Fehler werden bejubelt).

## 1.3 Übersicht über die Kapitel

In Kapitel 2 wollen wir uns den Grundlagen der AI widmen und der Frage nachgehen, welche Prinzipien dem spontanen Zusammenspiel im Improvisationstheater zugrunde liegen. Darauf aufbauend gehen wir auf die Anwendung dieser Prinzipien im Kontext der Psychotherapie im Sinne der *angewandten* Improvisation ein. In Kapitel 3 stellen wir ein von uns entwickeltes Modell zur Übersetzung der Übungen und Prinzipien des Improvisationstheaters in psychologische und neurobiologische Konzepte vor, das SPACE-Modell. Das Wort SPACE bedeutet Raum und steht sowohl für den zu erweiternden individuellen Spielraum als auch als Akronym für die Domänen, die wir mit der AI fördern können: Status, Präsenz, Annäherungsorientierung, K(C)reativität und Empathie. In Kapitel 4 zeigen wir für jede dieser Domänen auf, welche Bedeutung sie für die psychische Gesundheit hat, beschreiben neurobiologische Grundlagen und legen dar, mit welchen Übungen sie trainiert werden kann – sowohl für Patient\*innen als auch für Psychotherapeut\*innen. Kapitel 5 gibt einen Einblick in mögliche klinische Anwendungen, ausführlicher stellen wir unser Gruppenkonzept für depressive Patient\*innen vor. Abschließend folgt in Kapitel 6 eine tabellarische Übersicht über die Übungen mit Einsatzmöglichkeiten bzw. Hinweisen für verschiedene Settings.

Zur Einstimmung möchten wir von einer Szene berichten, die unser Trainer Alexis Kara in einem Workshop bei Keith Johnstone erlebt hat. Johnstone leitete die Szene mit einer einzigen Anweisung ein: Hier in der Mitte des Raumes ist eine Türe. Alexis und sein Spielpartner gingen also auf die Türe zu, die sich jedoch als verschlossen entpuppte. Die beiden versuchten in der Folge, die Türe zu öffnen, leider passt keiner der Schlüssel, die sie bei sich trugen, unter der Fußmatte lag auch kein weiterer Schlüssel und keine Fernbedienung, einen Dietrich hatten sie nicht dabei, der Spruch »Sesam öffne dich« und sich dagegen zu werfen, führten auch nicht zum Erfolg. Leider ergab auch der Blick durch das Schlüsselloch keinen Hinweis darauf, was sich hinter der Türe verbarg. Johnstone beendete die Szene nach einiger Zeit und stellte die schlichte Frage: »Warum seid ihr nicht einfach durch die Türe gegangen?«

Hinter der Türe ist das Neue, das Unerwartete. Die Türe nicht zu öffnen, bedeutet Sicherheit (selbst für Improvisationsexpert\*innen, wie wir an dem Beispiel sehen). Wir wollen in den folgenden Kapiteln dazu ermutigen, die Türe zu öffnen, neugierig einen Blick in den Raum dahinter zu werfen und vielleicht auch erste Schritte hineinzuwagen, um zu erleben, was dort alles möglich ist.

# 2

## Kurze Einführung in die Angewandte Improvisation (AI)

### 2.1 Improvisationstheater

#### 2.1.1 Der Wunsch nach Kontrolle und das Improvisieren

Der Wunsch nach Kontrolle und Orientierung ist ein menschliches Grundbedürfnis (Grawe, 2004, S. 230) – und die Tatsache und Erkenntnis, dass Unvorhergesehenes zu unserem Leben gehört, kann verunsichern. Die meisten von uns wollen gerne planen können, aber das Vorhersehen funktioniert nur eingeschränkt. Ständig müssen wir auf neue, unerwartete Situationen reagieren, im Alltag wie in der Psychotherapie: die Wetter-App hat den Regenguss nicht vorhergesagt und jetzt bin ich triefnass, und die Patientin erklärt, sie habe sich in der letzten Sitzung falsch verstanden gefühlt, während ich die letzte Sitzung mit einem guten Gefühl beendet hatte. Natürlich gibt es auch angenehme nicht vorhergesehene Ereignisse, und Studien zeigen, welchen positiven Effekt das Unvorhergesehene in diesem Fall auch haben kann: Nichts aktiviert unser Belohnungssystem so stark wie eine freudige Überraschung.

Wie können wir mit dieser Tatsache der mangelnden Kontrolle umgehen? Eine konstruktive Möglichkeit, dem Unvorhergesehenen zu begegnen, ist die Improvisation. Sie ermöglicht die Akzeptanz des Gegebenen und die Entwicklung von etwas Neuem, neuen Lösungen («das ist schief gegangen – dann müssen wir jetzt wohl improvisieren»), neuen Plänen, neuen Produkten. Und wie kann man lernen, spontan reagieren zu können, zu improvisieren? Auf der Suche nach

»Regeln« für die Improvisation (das scheint ein Widerspruch in sich) wird man bei den Künsten fündig. In der Musik wird improvisiert, beim Tanz, bei Poetry Slams. Und natürlich im Improvisationstheater, worauf wir uns fokussieren möchten.

Haben Sie schon einmal eine Aufführung von einem Improvisationstheater gesehen? Da stehen z.B. zwei Personen auf der Bühne und stellen Fragen ans Publikum: »Wer sind wir?« Publikum: »Brüder!« »Kollegen!« »Wo sind wir?« Publikum: »In der Sauna!« (ein beliebter Wunsch im Publikum) »Im Supermarkt!« »Und mit welcher Emotion starten wir?« »Eifersucht!« »Verliebtheit!« »Ekel!« Und dann geht es los, das Brüderpaar schlendert durch den Supermarkt und entdeckt etwas extrem Ekliges ... Wie kann das funktionieren? Wie kann diese Szene entstehen ohne Skript, ohne Planung?

## 2.1.2 Entstehung des heutigen Improvisationstheaters

Das Improvisieren hat eine lange Tradition im Theater. Die Vorläufer des heutigen Improvisationstheaters findet man bereits im 16. Jahrhundert mit der Commedia dell'Arte; sie inspirierte die Entwicklung der Improvisation als Kunstform. Mitte des 18. Jahrhunderts jedoch wurde die Improvisation verboten, aufgrund der Zensur mussten alle Texte im Theater verschriftlich werden, wodurch die Beliebtheit der Commedia dell'Arte immer weiter abnahm. 1921 nahm Jacob Moreno diesen Faden wieder auf und gründete ein Stegreiftheater in Wien, wo er begann, das Psychodrama als Therapiemethode zu entwickeln, auf das wir im folgenden Abschnitt noch eingehen werden (Moreno, 1987). Eine weitere wesentliche Rolle bei der Entwicklung des heutigen Improvisationstheater hat Viola Spolin inne; sie wird auch als die »Mutter des Improvisationstheaters« in seiner heutigen Form betitelt. Spolin erlebte in den 1940er Jahren in ihrer Arbeit mit Kindern mit Migrationshintergrund, wie sich durch Spiele das soziale Verhalten verändern und die Integration fördern lassen. Sie gründete eine Schauspielschule für Kinder und übersetzte Theaterkonventionen in zahlreiche spielerische Übungen, die sogenannten Theater-

spiele. Damit legte sie den Grundstein für das heutige Improvisationstheater. Ihr Sohn, Paul Sills, griff diese Methoden auf und entwickelte sie weiter. Er gründete 1955 in Chicago die erste professionelle Improvisationstheatergruppe, zudem war er Mitgründer von Second City, einer der bis heute bekanntesten Improvisationstheaterbühnen weltweit. Wesentlich geprägt wurde das heutige Improvisationstheater darüber hinaus von Keith Johnstone, der sich als Schauspiellehrer intensiv mit dem Konzept von Status beschäftigte, auch um das Schauspielspektrum seiner Schüler\*innen zu erweitern (► Kap. 4.2).

Heute gibt es insbesondere in Deutschland zahlreiche Improvisationstheatergruppen und viele unterschiedliche Formate wie Kurzformen (Games), Langformen, Theatersport und sogar ganze improvisierte Opern. Für die AI nutzen wir ausschließlich kurze Übungen, die auf das spielerische Training der Aufmerksamkeit, der grundsätzlich annehmenden Haltung, der Fehlerfreude und der gegenseitigen Unterstützung abzielen.

## 2.2 Anwendung als Training

### 2.2.1 Die Prinzipien des Improvisationstheaters

Das Improvisationstheater bietet sowohl Prinzipien (goldene Regeln), die dieses Zusammenspiel ermöglichen, als auch eine ganze Reihe von Übungen, um diese Prinzipien zu erleben und zu trainieren.

Die Prinzipien lauten:

- ♦ Sei im Hier und Jetzt!
- ♦ Nimm alle Angebote an: »Ja, und ...« (»Yes, and ...«)!
- ♦ Sag ja zu Fehlern!
- ♦ Lass deine\*n Partner\*in gut aussehen!

## 2.2.2 Übertragung der Prinzipien

In der AI werden diese Grundsätze und Methoden aus dem Improvisationstheater aufgegriffen und in andere Bereiche wie Teamtrainings, Gesundheitsförderung oder auch auf die Psychotherapie übertragen. Das bedeutet, dass die Prinzipien des Improvisationstheaters konkret in Beziehung zur beruflichen oder auch privaten Lebensrealität gesetzt werden. Tint und Froerer definieren AI (Applied Improv) als »the use of principles, tools, practices, skills and mindsets of improvisational theater in non-theatrical settings that may result in personal development, team building, creativity, innovation, and/or meaning« (Tint & Froerer, 2014, zitiert nach Schinko-Fischli, 2018).

Schinko-Fischli fasst die Grundprinzipien der AI als Training von Skills für Coaches, Trainer\*innen und Führungskräfte in folgenden Begriffen zusammen: »Aufmerksamkeit und Kontakt, nonverbale Kommunikation, Ko-Kreation, Spontaneität und Intuition, Fehlerkultur und Vertrauen« (Schinko-Fischli, 2018, S. 10). Wir bekommen hier bereits einige Hinweise, in welcher Hinsicht ein Training mit AI auch im Kontext der Psychotherapie hilfreich sein könnte. Wenn wir von unseren Trainings berichten, reagieren manche Patient\*innen wie auch Kolleg\*innen erstmal vorsichtig: Das sei eher nichts für sie, auf der Bühne zu stehen! Tatsächlich ist das Training mit AI kein Schauspieltraining. Vielmehr geht es darum, in einer sicheren Atmosphäre, in der Fehler erlaubt und sogar willkommen sind, zu spielen und über das Spiel neue Verhaltensweisen auszuprobieren – mit Freude. Spolin hält fest: »Everyone can act. Everyone can improvise« (Spolin, 1999, S. 3). Für die Atmosphäre in Trainingsworkshops fordert sie: »The atmosphere during the workshop sessions should always be one of pleasure and relaxation« (Spolin, 1999, S. 32).

In der AI werden Übungen (Games) genutzt, die prinzipiell auf den ursprünglichen Spielen von Spolin basieren und klare Regeln als Rahmen vorgeben, innerhalb derer sich das Spiel spontan entfalten und entwickeln kann. Hüther und Quarch beschreiben die Funktion der Spielregeln auf dem »Spielplatz« als die Gewährleistung der Si-

cherheit, dass ein Spiel ein Spiel bleibt: »Es muss jedem Einzelnen die Möglichkeit bieten, sich innerhalb der Spielregeln frei zu fühlen, seine kreativen Potentiale zu entfalten, seine Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vervollkommen, sein Wissen und Können zu erweitern, sich also spielerisch weiterzuentwickeln« (Hüther & Quarch, 2016, S. 21).

### 2.2.3 Die Bedeutung des Spielens

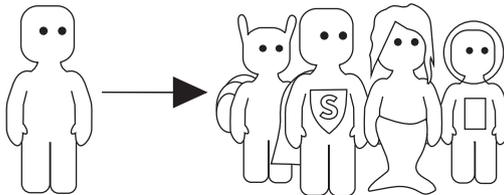
Hüther bezeichnet die Improvisation als »das totale Spiel – Spielen in Vollkommenheit« (ebd., S. 159). Um diese Aussage besser nachvollziehen zu können, werfen wir einen Blick darauf, was Spielen ausmacht.

Das Spielen ist ein altes Verhalten in der Evolution: Viele Tiere wie Raben, Schildkröten, Tintenfische, Raubtiere und Affen spielen. Wenn Menschenkinder spielen, sieht und hört man die unbändige Spielfreude – das Lachen als Ausdruck der Aktivierung positiver Valenzsysteme. Das Spiel ist intrinsisch motiviert, d.h., Lustgewinn bzw. Spaß sind der Antrieb. Beim Spielen lernen Kinder Bewegungsmuster und sie explorieren die eigenen Fähigkeiten. Die kognitiven Fähigkeiten, die Lernfähigkeit und die Kreativität werden verbessert (Heckl, 2020). Heckl: »Das Lustvolle beim Spiel mit anderen ist, dass immer wieder Situationen auftreten, auf die man sofort reagieren muss. Das Unerwartete im Spiel ist fast immer harmlos, ohne Gefahr. So kann man unbesorgt auch einmal falsch reagieren« (ebd., S. 19).

Das Spielen unterscheidet sich von anderen Handlungen insbesondere durch den inneren Anreiz der Spieltätigkeit und das Flow-Erleben (Csikszentmihalyi & Massimini, 1985) als Kern der tätigkeitsfokussierten Motivation, das dazu führt, dass die Tätigkeit weiter ausgeführt wird. Flow-Erleben zeichnet sich u.a. dadurch aus, dass man mit seiner Tätigkeit »verschmilzt«: ein Schritt geht geschmeidig in den nächsten über, die Konzentration kommt »wie von selbst« und trotz hoher Beanspruchung ist das Gefühl von Kontrolle erhalten.

Die Forschung hat sich insbesondere mit dem Spiel bei Kindern beschäftigt (z.B. Oerter, 1999); an dieser Stelle möchten wir einige für unseren Kontext relevant erscheinende Aspekte herausgreifen. Das Spiel ist eine lebensnotwendige Aktivität, sie ermöglicht es, die Realität zu bewältigen. Tierkinder wie Menschenkinder zeigen Explorationsverhalten – Freude am Entdecken und Gestalten, d.h., sie probieren aus, was alles möglich ist – auf der Basis der sicheren Bindung zu den Eltern. Kindliches Spiel wird dabei nur dann als solches erlebt, wenn die Kinder ihre eigene Person neu interpretieren, sich z.B. andere Fähigkeiten oder Eigenschaften zuschreiben. So weigerten sich Kinder zwischen 3 und 7 Jahren in einer Studie, sich selbst zu spielen; das sei kein Spiel. Das heißt, die Handlung verliert den Spielcharakter, wenn man nur man selbst ist (Elkonin, 1980; Oerter, 1999). In der AI greifen wir genau dieses Spielverständnis auf und spielen Szenen, in denen die Spieler\*innen in andere Rollen schlüpfen, und nicht etwa – wie in der Psychotherapie üblich – sich selbst in problematischen Situationen spielen (► Abb. 1).

Rolle



**Abb. 1:** Ermöglichung neuer Erfahrungen in anderen Rollen als zentrales Prinzip der AI

Über das Spiel können wir lernen, mit unerwarteten Situationen umzugehen (Spinka et al., 2001), flexibler zu reagieren, Probleme kreativ – bzw. im Miteinander kokreativ – zu lösen. Der homo ludens, der spielende Mensch, hat schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts seinen Platz neben dem homo faber, dem schaffenden Menschen, gefunden (Huizinga, 1956). Huizinga vertritt die Auffassung, dass