

Inhalt

Vorwort	9
Die Motivation	9
Ursprung und Verwendung der Übungen	11
1 Einleitung: 5, 4, 3, 2, 1 – los!	13
1.1 Angewandte Improvisation als Schnittstelle zwischen Improvisation und Psychotherapie	13
1.2 Hinweise zur Anwendung	14
1.3 Übersicht über die Kapitel	15
2 Kurze Einführung in die Angewandte Improvisation (AI)	17
2.1 Improvisationstheater	17
2.1.1 Der Wunsch nach Kontrolle und das Improvisieren	17
2.1.2 Entstehung des heutigen Improvisationstheaters	18
2.2 Anwendung als Training	19
2.2.1 Die Prinzipien des Improvisationstheaters	19
2.2.2 Übertragung der Prinzipien	20
2.2.3 Die Bedeutung des Spielens	21
2.2.4 Merkmale des Trainings mit AI	23
2.2.5 Die AI im klinischen Kontext	24
2.2.6 Die AI in der Psychotherapie	25
2.2.7 Lernen im Spiel: Der Spiel-Reflexions-Psychoedukations-Zyklus	25
	5

2.2.8	Abgrenzung zum Psychodrama	27
2.2.9	Abgrenzung zu Trainings sozialer Kompetenzen	27
3	Das SPACE-Modell	29
3.1	Persönliche und soziale Kompetenzen	29
3.2	SPACE als Spiel- und Simulationsraum	31
3.3	Der Interaktionsraum der Psychotherapie und der Improvisation	34
3.3.1	Die Dimensionen des interpersonellen Raums	36
3.3.2	Das Spiel als therapeutischer und diagnostischer Raum	38
4	Die Domänen des SPACE-Modells	41
4.1	Überblick über das Modell	41
4.2	Status	41
4.2.1	Bedeutung von Status für die Improvisation	41
4.2.2	Psychologische, neurobiologische und klinische Grundlagen von Status	44
4.2.3	Psychopathologie und Psychoedukation	54
4.2.4	Beispiel-Übungen für Patient*innen	59
4.2.5	Selbsterfahrung und Training für Psychotherapeut*innen	59
4.3	Präsenz	64
4.3.1	Bedeutung von Präsenz für die Improvisation	64
4.3.2	Psychologische, neurobiologische und klinische Grundlagen von Präsenz	66
4.3.3	Psychopathologie und Psychoedukation	77
4.3.4	Beispiel-Übungen für Patient*innen	80
4.3.5	Selbsterfahrung und Training für Psychotherapeut*innen	81

4.4	Annäherungsorientierung	83
4.4.1	Bedeutung von »Ja, und« für die Improvisation	83
4.4.2	Psychologische, neurobiologische und klinische Grundlagen von Annäherung	85
4.4.3	Psychopathologie und Psychoedukation	99
4.4.4	Beispiel-Übungen für Patient*innen	102
4.4.5	Selbsterfahrung und Training für Psychotherapeut*innen	102
4.5	Creativität	106
4.5.1	Bedeutung von Kreativität für die Improvisation	106
4.5.2	Psychologische, neurobiologische und klinische Grundlagen von Kreativität	107
4.5.3	Psychopathologie und Psychoedukation	118
4.5.4	Beispiel-Übungen für Patient*innen	119
4.5.5	Selbsterfahrung und Training für Psychotherapeut*innen	120
4.6	Empathie	123
4.6.1	Bedeutung von Empathie für die Improvisation	123
4.6.2	Psychologische, neurobiologische und klinische Grundlagen von Empathie	126
4.6.3	Psychopathologie und Psychoedukation	133
4.6.4	Beispiel-Übungen für Patient*innen	135
4.6.5	Selbsterfahrung und Training für Psychotherapeut*innen	135
5	Spezielle klinische Anwendungen	138
5.1	Zielgruppen	138
5.2	Gruppenkonzept »Mit Spaß Beziehungen gestalten« für depressive Patient*innen	140
5.2.1	Setting und Ziele	140
5.2.2	Sitzung 1: Thema »Präsenz«	143

5.2.3	Sitzung 2: Thema »Annäherung«	147
5.2.4	Sitzung 3: Thema »Status«	149
5.2.5	Sitzung 4: Thema »Kreativität«	152
5.2.6	Sitzung 5: Thema »Empathie«	154
5.2.7	Sitzung 6: Wiederholung	156
5.3	Weitere Settings und Einsatzbereiche	158
5.3.1	AI im Einzelsetting	158
5.3.2	AI in der Selbsterfahrung	160
5.3.3	AI für Teams	164
5.4	Hinweise für die Durchführung	166
5.4.1	Wie lege ich los? Voraussetzungen für Therapeut*innen	166
5.4.2	Flow versus Reflexion	168
5.4.3	Mitmachen versus zuschauen	169
5.4.4	AI versus »reale« Welt	170
6	Anwendungsmatrix	172
	Danksagung	177
	Literatur	179
	Zusatzmaterial zum Download	191