

petras **Life**
PSYCHOLOGIE

AB JETZ BIN ICH SPONTAN!

Schlagfertig sein, nicht lang überlegen, mal was Verrücktes wagen und **Worte wie Pfeile abfeuern**: Wie PETRA-Autorin Katja Bosse in einem Kurs lernte, spontan zu sein – und dabei auch noch Spaß zu haben



Der nächste freie Platz in einer Maschine gen Süden gehört mir. Klammotten? Kaufe ich dort, wo ich lande. Unterkunft? Zur Not schlafe ich am Strand. Nette Leute? Lerne ich dort schon kennen – wenn ich denn jemals verwirklichen würde, was ich mir seit etwa zehn Jahren vornehme: nämlich einen Flug ins Blaue zu unternehmen. Spontan-Urlaub, sozusagen.

Aber ich muss mir ehrlicherweise eingestehen: Wäre ich spontan, hätte ich die Reise längst hinter mir. Jetzt – zehn Jahre später – mit einer Tochter, die ohne Gute-Nacht-Ritual nicht einschlafen kann, am Flughafen von Bora Bora zu stehen, gern zu später Stunde, kein Taxi weit und breit, ohne Peilung – aber total spontan, das muss auch nicht sein... Nein, ich plane meine Ferien lieber. Genauso wie ich mir zweimal überlege, ob ich mir den Rock wirklich kaufen soll. Und unangekündigten Besuch finde ich auch ziemlich blöd.

Damit passe ich in die Zielgruppe von Ralf Schmitt und Torsten Voller, Autoren des Buchs „Ich bin total spontan – wenn man mir rechtzeitig Bescheid gibt“. Der studierte Pädagoge und der TV-Warmupper schauspielern am Hamburger Improvisationstheater „Steife Brise“ und veranstalten Business-Impro-Shows für steife Manager, die lieber locker wären. Oder – wie heute Abend – für spezielle Sponti-Killer wie mich.

Es geht schon gut los. Schmitt kündigt an, sich als Partner für seine Übungen immer jemanden von uns herauszupicken; am liebsten den, der angestrengt weguckt. Ich verkrampe mich – spontan. Das Wichtigste, sagt er, sei es, das „Kaninchen-Feeling“ in den Griff zu bekommen. Bedeutet: Man steht mitten im Scheinwerfer-Licht, während jemand auf einen zu rast, und weiß nicht mehr, wo links

und rechts ist, statt sich entschlossen zur Seite zu schmeißen – oder dem Gegenüber einen Spruch um die Ohren zu hauen. Mit der Schlagfertigkeit ist es nämlich so eine Sache, wenn man nicht spontan ist.

Das kommt mir bekannt vor. Wenn jemand einen doofen Spruch reißt, werde ich zickig – und ärgere mich hinterher, dass ich nicht cool genug gekontert habe. Neulich meinte so ein Typ zu mir: „Ach, Sie arbeiten für die PETRA. Das ist doch dieses Strick-Magazin?“ Storno-Blick und spitze Lippen meinerseits statt ein lockersüffisches: „Nein, wir sind ein Magazin für Trendsetter. Aber nichts für ungut – Sie

„Warum fallen einem die guten Sprüche immer erst hinterher ein?“

zählen eh nicht zu unserer Zielgruppe.“ Warum fallen einem die guten Sprüche immer erst mit 15-minütiger Verspätung ein? „Weil uns solche verbalen Attacken aus der Fassung bringen und wir uns erst mal wieder sammeln müssen“, sagt Voller. Genauso geht es uns, wenn wir uns von (vermeintlichen) Erwartungen anderer ausbremsen lassen. So wie bei der Übung gleich am Anfang des Seminars, als wir jeder einen spontanen Satz auf ein Zettelchen schreiben sollten. Wie jetzt? Irgendeinen Satz? Wofür denn? Und was passiert dann?

Einfach mal machen. Überraschen lassen. Ja sagen. Schmitt schlägt uns vor, male einen ganzen Nachmittag jedem mit „Ja“ zu antworten. „Sie werden sich wundern, wie spaßig und spontan das wird.“ JA, klar komm ich nach der Arbeit noch mit was trinken. JA, ich nehm gern noch einen Sekt. Nein, ich unterhalte mich sonst nicht mit Taxifahrern – aber: JA, es ist spannend, dass Sie gestern den Lagerfeld im Auto hatten und in Namenkunde promoviert haben.

Ich hingegen bin eine Koryphäe auf dem Gebiet der „Zirkulografie“ – jedenfalls beim nächsten Rollenspiel, für das ich (obwohl ich angestrengt hin- und nicht weggeuckt habe!) erhalten muss. Ich soll lernen, offen für den Moment zu sein, und dem „Publikum“ von einer imaginären Wissenschaft berichten – im Wort-für-Wort-Wechsel mit einem anderen Teilnehmer. „Die – Zirkulografie – ist die – Lehre – von – Clowns – mit – zunehmenden – Depressionen“, denke ich mir aus und kichere.

„Lachen ist gut“, sagt Stimmungsmacher Schmitt. Weil man dann weniger grübelt und nicht so gehemmt ist; und sich was traut, statt Fehler zu fürchten. Üben sollen wir auf Partys (spontan als Erste auf die Tanzfläche gehen), bei Dates (spontan die Initiative ergreifen) oder Bahnfahrten (spontan den Sitznachbarn anquatschen). Was kann schon groß passieren, außer, dass man flexibler und lässiger wird – und für weitaus wichtigere Situationen gewappnet ist: z. B., wenn mitten in der Präsentation der Beamer ausfällt, in Berlin-Zentrum das Navi versagt oder die Liebe des Lebens an einem vorbeihuscht.

Noch harmloser lässt sich das Improvisieren im Alltag trainieren. Unsere Hausaufgaben: Mal einen alternativen Weg zur Arbeit nehmen, den Stamm-Supermarkt wechseln, ohne Rezept kochen, ein Risiko eingehen. Oder im nächsten (gebuchten!) Urlaub mit dem Mietwagen für einen Tag ins Blaue fahren. Das wäre doch mal eine Überlegung wert, beschließe ich.

SPONTI-TIPPS

- Tipp 1** Denken Sie sich Biografien für Ihre Tischnachbarn im Restaurant aus; so kommt man spontaner zu eigenen Einschätzungen.
- Tipp 2** Werfen Sie alle Pläne fürs Wochenende über den Haufen & machen Sie das Gegenteil.
- Tipp 3** Belauschen Sie Ihr Umfeld, statt immer Kopfhörer zu tragen. Das schult die Sinne.
- Tipp 4** Machen Sie Alltagsspannen und Fehler mit Ihrem Facebook-Status öffentlich und lernen Sie, mit anderen darüber zu lachen.
- Tipp 5** Unterhalten Sie sich jeden Tag mit jemandem, den Sie bisher noch nicht kannten.

Ralf Schmitt, Torsten Voller: „Ich bin total spontan – wenn man mir rechtzeitig Bescheid gibt“, Ariston, 256 S., 16,99 €

