

Die Kunst der Improvisation - Fitness Studio und Spielwiese für Speaker

1. Die ganze Welt ist eine Bühne

Mehr und mehr gleicht die Welt der Wirtschaft und Unternehmen einer Improtheater Show. Das Drehbuch ändert sich ständig; die Möglichkeit vor der „Performance“ alles genau zu planen wird immer kleiner, kürzer und deshalb unzulänglicher. Überraschungen und unerwartete Situationen sind an der Tagesordnung, was für viele Menschen mehr Unsicherheit und damit Stress bedeutet.

In den letzten Jahren erkennen Unternehmen und Organisationen zunehmend die Möglichkeit dieser Entwicklung entgegen zu wirken, indem sie die auch sozialen Kompetenzen ihrer Mitarbeiter bewusst fördern. Kreativität, Spontaneität, Schlagfertigkeit, Flexibilität oder Innovationsbereitschaft sind wohl bekannte Schlagworte, die erkennen lassen, dass neben dem Wissen und Know How noch weitere Kompetenzen gefordert sind, um den heutigen Anforderungen unserer Dienstleistungsgesellschaft gerecht zu werden.

2. Kommunikation ist ein Theater

„The techniques of the theater are the techniques of communication. (Viola Spolin, 1983)

„The techniques of communication are the techniques of theater. (Roland Trescher, 2003)

Speaker benötigen exzellente „performance skills“. Sie stehen vor zahlreichen Zuschauern auf einer Bühne und präsentieren Inhalte auf eine möglichst wirkungsvolle Art und Weise. Die Zuschauer sollen gebannt folgen, unterhalten sein und lernen.

Das Theater bietet hier ein weites Feld eben dieses Kompetenzen zu trainieren: Präsenz, Körper - Raum Wahrnehmung, Körper - Sprache, Stimme oder Dramaturgie sind auf der Bühne selbstverständliches Handwerkszeug. Aufgrund der breiteren Akzeptanz ersetzen Speaker und Trainer Aristoteles' Katharsis (Lernen durch Jammern und Schaudern) durch Humor (Lernen mit Lachen). Infotainment steht hoch im Kurs. Inhalte mit Leichtigkeit und Humor zu vermitteln ist ein begehrenswertes Ziel. Doch wie gelingt es, immer einen flotten Spruch auf den Lippen zu haben oder eine witzige Pointe oder Story aus dem Ärmel zu schütteln?

Die Prinzipien, Techniken und Übungen des Improvisationstheaters, das sich in den letzten 20 Jahren auf vielen Bühnen in Europa zunehmend etablierte, knüpfen genau hier an. Improvisation fordert und fördert Kreativität und Kommunikationskompetenz, um z.B. mit unterschiedlichen Zielgruppen, in unterschiedlichen Kontexten auf eine leichte, spielerische Weise in Kontakt zu bleiben und mit unerwarteten Situationen souverän umzugehen.

3. Der mystische Moment

„Spiel als freie Improvisation schärft unsere Fähigkeit, mit einer sich ständig wandelnden Umwelt umzugehen“ (Stephen Nachmanovitch, 1990)

Das Verb improvisieren entstand im 18. Jahrhundert aus dem italienischen improvviso - im Sinne von unvorhergesehen oder unerwartet. Doch die Improvisation ist so alt wie die Menschheit selbst. Wir alle improvisieren jeden Tag - im Alltag, beim Sprechen, im Job, und auch in der Kunst. Immer dann, wenn uns etwas Unerwartetes, Unvorhergesehenes entgegnet, sind wir gefordert unsere Vorhaben aufzugeben, einen neuen Weg einzuschlagen, aus dem Stegreif einen neuen Plan zu entwerfen oder Änderungen zu akzeptieren. Improvisation findet immer in „Echtzeit“ statt. Erinnerung (Vergangenheit), Vorhaben (Zukunft) und Intuition (Gegenwart) verschmelzen in einem Moment.

„Improvisation ist - in einem Atemzug - das Akzeptieren von Vergänglichkeit und Ewigkeit. Wir wissen, was in der nächsten Minute geschehen könnte, aber wir können nicht wissen was geschehen wird. (Stephen Nachmanovitch, 1990)

Dieser magische Moment war für Menschen seit jeher faszinierend, beinhaltet er doch immer wieder die gleichzeitige Möglichkeit des Scheiterns und des Erfolgs.

4. Von der Improvisation zur Perfektion

Unsichere, unerwartete Situationen werden zumeist assoziiert mit Unsicherheit, Scheitern, Chaos und Stress. Doch jetzt eine gute Nachricht: Improvisation ist lernbar. Improvisationstheater und seine Methoden trainiert spielerisch Fähigkeiten die uns zunehmend mit diesem magischen Moment der Improvisation vertraut machen

Wahrnehmung

Im Moment sein bedeutet auch mit allen unseren Sinneswahrnehmungen in Verbindung zu stehen zu unserer direkten Umwelt. Aufmerksamkeit und Absicht verschmelzen. Ziel und Prozess sind im Gleichgewicht. Alle Eindrücke die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, sind auch Impulse, die wir aufnehmen und kreativ weiterführen. Wir befinden uns in einer ständigen Interaktion mit uns und unserer Umwelt. Improvisation kommt nicht aus dem Nichts, sondern ist stets eine Reflektion innerer oder äußerer Impulse.

Wahrnehmung ist ein Muskel den wir in einfachen Übungen trainieren können - genauer hinsehen, zuhören, fühlen. Wir lernen bewusst zu wechseln vom kleinen Fokus „Tunnelblick“, zur peripheren Wahrnehmung „Nicht Fokus“. Je mehr wir „in der Wahrnehmung“ sind, desto mehr sind wir bei unserem Gegenüber, bei unseren Zuschauern, im Moment, desto weniger sind wir überrascht von dem was uns da begegnet.

Kreativität

„You are not imaginatively impotent until you are dead; you are only frozen up. Switch off the no-saying intellect and welcome the unconscious as a friend; it will lead you to places you never dreamed of, and produce results more „original“ than anything you could achieve by aiming at originality.“ (Keith Johnstone, 1982)

Kreativität und Spontaneität entsteht immer dann, wenn es uns gelingt die eigene Selbstzensur auszuschalten, wenn wir bereit sind unseren Assoziationen freien Lauf zu lassen. Um Kreativ zu sein, müssen wir unseren Impulsen vertrauen und scheinbar irrationalen, unstrukturierten, verrückten Ideen folgen. In der Improvisation ist keine Zeit für Bewertungen - Improvisation heißt etwas zu kreieren, ohne irgendetwas davon zurücknehmen zu können. Das Improvisationstheater spielt mit Assoziationen, Bildern und Fantasie - wir erweitern immer wieder unsere Grenzen und entwickeln zunehmend Mut und „Lust am Scheitern“.

„Die Kraft der Fehler befähigt uns, die kreativen Blockaden zu verändern und umzudrehen“ (Stephen Nachmanovitch, 1990)

Angebote annehmen

Wir sind erst dann spontan, wenn wir lernen unsere eigenen Ideen anzunehmen. In gleichem Masse ist es erforderlich die Ideen der Anderen anzunehmen. Im Improtheater bezeichnet wir jede Idee, ob physische Aktion, ob sprachliche oder non verbale Äußerung, als ein Angebot. Alles was das Gegenüber sagt oder tut ist ein Angebot. Doch leider leben wir in einer „Ja, aber ...“ Gesellschaft; allzu schnell sind wir

versucht das unliebsame Angebot mit einem „Ja, aber ...“ vom Tisch zu fegen, zu ignorieren, zu kontrollieren. Wollen wir mit unserem Zuschauern interagieren, so ist es wichtig ihre Angebot zu akzeptieren. Im Improtheater gehen wir noch einen Schritt weiter. So kraftvoll es schon sein mag, „Ja ...“ zum Angebot des Gegenüber zu sagen, ist es noch zu wenig. Improspieler folgen dem Prinzip „Ja, und ...“. Sie nehmen das Angebot an und bauen den nächsten Schritt darauf auf. So erst entsteht Dialog zwischen zwei oder mehreren Partner.

Improtheater trainiert diesen Muskel „Ja, und ...“ in einfachen Paar- und Dialogübungen. Offenheit und Flexibilität in der Kommunikation mit dem Gegenüber sind Belohnung für die Mühe.

Storytelling

Jede Kommunikation ist Storytelling. Eine Art und Weise wie Menschen Fakten in sinnhafte Zusammenhänge fasst ist das Erzählen von Geschichten, die Verknüpfung von Informationen mit vergangenen Erfahrungen. Mit Geschichten erreichen wir die Aufmerksamkeit unserer Zuschauer. Die Frage „Was kommt als nächstes?“ erweckt ihr ständiges Interesse, ihre Neugier. Ein dramaturgischer Aufbau mit einem gut gebauten Höhepunkt ist auch im Improtheater wirkungsvoller als ein Reihe zusammenhangsloser Pointen. Einfache dramaturgische Prinzipien geben der Improvisation eine Form die Ihre Wirkung nicht verfehlt. Die Improvisation von Geschichten steht im Zentrum vieler tradierter Improspiele.

Nonverbale Kommunikation

Der Soziologe Mehrabian stellte in Untersuchungen fest, dass lediglich 7% aller Informationen verbal, also über Inhalte und Worte vermittelt werden - 93% non verbal. Wie das Theater auch, arbeitet das Improtheater sehr stark mit Mimik, Gestik, Stimme, Körperausdruck. Dieser meist unbewusste Aspekt unserer Ausdruckspotentials wird in Improübungen und -spielen trainiert. Gibberish oder Gramolo, ein Fantasiesprache ohne Bedeutung, beschränkt z.B. das improvisierte Spiel auf die rein non verbalen Ausdrucksformen; diese werden bewusster, größer und deutlicher.

Ohne diese non verbale Kompetenz wird ein Performer, sei er verbal auch noch so gewandt, sein Publikum nicht erreichen. Die authentische Wirkung eines Speakers oder Trainers auf das Publikum ist eine unmittelbare Wirkung dieser non verbalen Kommunikation.

5. One more thing ...

Impro Comedy Shows, Theatersport, Harold oder einen improvisierten Shakespeare können Sie auf zahlreichen Bühnen erleben. Doch Improtheater ist mehr als nur eine Bühnenform. Improvisation ist ein Schweizer Taschenmesser für alle Performer. Improvisation eine Kunst, eine Haltung, eine Philosophie, eine Technik und Personal Mastery.

Der mittlerweile weit verbreitete Einsatz der Improvisation als Methode in der Aus- und Fortbildung, im Bereich von Training und Coaching, zeugt vom Nutzen und der Vielseitigkeit ihrer Möglichkeiten. Unter dem Deckmäntelchen der einfachen Übungen und Spiele stecken immer wieder Überraschungen die alle Improvisierenden mit Ihren Grenzen und Werten in Kontakt bringt. Doch genau diese Offenheit und Neugier auf uns Selbst und unsere Mitmenschen macht einen guten Performer auf einer Bühne aus und überzeugt letztendlich unser Publikum.