

„... und er [der Mensch] ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“
Friedrich Schiller

Einleitung, kurzer geschichtlicher Abriss und die Aufforderung zum Spiel

Zuvorderst möchte ich sagen, dass es mir unmöglich ist, einen vortragsfähigen Aufsatz über das Improvisationstheater und seinen Bezug zur Gestalttherapie oder auch die Ähnlichkeiten von Improvisationstheater und Gestalttherapie zu verfassen. Es stellen sich mir mannigfaltige Probleme: Allein die Wahl eines Titels für diesen Artikel erscheint mir schwer. Er könnte „Ähnlichkeit von Gestalttherapie und Improvisationstheater“ heißen. Ebenso würde „Therapie und Theater“ passen oder „Werbung für mehr Spontanität“ oder (und das ist mein persönlicher Favorit) „Schäm dich nicht, spiel!“. Da mir ein Rest an Ambivalenz blieb, entschloss ich mich vorerst keine Überschrift zu wählen.

Inhaltlich gestaltet sich das Schreiben als ebenso schwierig: Gestalttherapie und Improvisationstheater haben beide nicht nur eine ausgeprägte Handlungskomponente, sie leben vom ‚Erfahren und Begreifen‘ und bilden damit eine Form der Erfahrung, die ich eher als vorsprachlich bezeichnen würde. Das Aufschreiben dieser Erfahrungen, ihrer Ähnlichkeiten, erscheint mir immer wieder unbefriedigend und ich würde sie lieber ‚zeigen‘ anstatt aufzuschreiben und sie so erfahrbar machen. Ich habe mich daher entschieden, wo immer ich es kann, Übungen einzufügen, die die Ähnlichkeit der beiden doch so verschiedenen Bereiche zeigen sollen. Dieser Aufsatz enthält also die Botschaft: Geh los und spiel! Denn das Spielen¹ ist etwas, das beiden Dingen oder Tätigkeiten sehr nah ist.

Improvisationstheater und Gestalttherapie atmen nicht nur aus dem gleichen Geist, sie teilen sich auch beide eine ihrer Hauptwurzeln – das Psychodrama. Die darstellenden Elemente, die Perls von Moreno übernahm, das Monodrama zum Ausagieren des inneren Dialogs, ebenso wie einige Ausstellungsformen, finden sich auch im Improvisationstheater wieder. Moreno hatte wesentlichen Einfluss auf das Stehgreiftheater und trug zu seiner Wiedererstarkung bei.

Ebenso scheinen Theater und Therapie beide aus derselben Quelle entstanden zu sein: den magischen Ritualen und Beschwichtigungen unserer Vorfäter und -mütter. Sei es nun die Seelenheilung oder das Tanzen hinter einer Maske zur Herbeirufung des Regens. Mime und Therapeut haben die gleichen Wurzeln. Der Mime der Antike löste sich schneller von seiner religiösen Bedeutung als es der Therapeut tat, der erst in der Moderne zutage trat. Der Mimus stellt die Quelle des Improvisationstheaters dar: Kein Bühnenschmuck, keinen Plan; als Szenerie dient das Alltägliche, das Ende ist meist ungewiss, löst sich in seinem Verlauf jedoch vom Alltäglichen ab und spiegelt so Wünsche, Begierden und Ängste der Menschen wider, die außerhalb der Bühne verdeckt bleiben. Kein Wunder also, dass der Mimus (und auch die später entstehende *Commedia dell'arte*) Pate stand für Jacob Levy Morenos Stehgreiftheater, das später zum Psychodrama werden sollte. Hier kreuzen sich die Wege von Mime und Therapeut ein zweites Mal. Nach dieser Begegnung entwickelt sich (über mehrere Zwischenschritte und auch auf verschiedenen Weisen) das moderne Improvisationstheater.²

Das Kopfüber der Spontaneität, das Paradox der Veränderung und echte Perlen

Beim Improvisationstheater stürzt sich der Schauspieler kopflos, manchmal auch kopfüber, in eine Szene. Das hat viel gemein mit dem Leben, wie es wirklich ist, jenseits unserer (oder um der

¹ im Sinne des Ausprobierens, unmittelbaren Erfahrens und des Experimentierens mit mir, in Bezug zu meiner Umwelt, im Hier und Jetzt.

² Für eine nähere Betrachtung der Entwicklung des Improvisationstheaters siehe: Thöneböhn (2006). *Geschichten des Augenblicks. Struktur und Dramaturgie im Improvisationstheater am Beispiel der „Heldenreise“*. Magisterarbeit an der Universität Hannover. Einzusehen unter: www.impro-theater.de

Deflektion ein wenig entgegen zu wirken: meiner) Illusion von Kontrolle und Sicherheit. Jede soziale Interaktion, jeder Spaziergang ist neu und ich kann immer wieder neu auf ihn reagieren. Manchmal ist es leichter und bequemer, das nicht zu tun und gewisse Abläufe in gewohnten Bahnen zu machen, manchmal geht das jedoch nicht und oft berauben wir uns damit einer interessanten Erfahrung. Ein Therapeut, vor allem wenn er so wenige theoretische Schablonen verwendet wie in der Gestalttherapie üblich, hat kaum eine andere Wahl als sich kopflos in die nächste ‚Szene‘ mit einem Klienten zu stürzen. Das heißt, ganz stimmt das natürlich nicht: Sowohl Therapeut als auch Schauspieler haben ihre Methoden, ihre Übung, die sowohl die Gewohnheit des *Kopfübers* als auch die Navigation in diesem großen Unbekannten umschließt. Das alles sind Fähigkeiten und Fertigkeiten, die es ermöglichen, in der unkontrollierbaren Situation handlungsfähig zu bleiben, sie bestimmen jedoch nicht die Situation. Adaption und Assimilation gehen fließend ineinander über.

Die deutlichste Ähnlichkeit zwischen Gestalttherapie und Improvisationstheater liegt für mich in der Spontaneität oder dem Annehmen von ‚Hier und Jetzt‘ und dem assimilierenden und adaptierenden Umgang mit dem, was ist. So steht dem gestalttherapeutischen „don't push the river“ beispielsweise das im Improvisationstheater übliche „advance, don't force“ gegenüber. Spontaneität, das Annehmen von Situationen, lässt sich lernen – in der gestalttherapeutischen Selbsterfahrungsgruppe ebenso wie auf der Bühne des Improvisationstheaters. Das ist für mich eine erstaunliche Tatsache, die nur durch das Handeln, das Spielen und Improvisieren erfahrbar ist und nicht in seiner Tiefe verstanden, sondern nur begriffen werden kann.

Wenn ich Improvisationstheater spiele, muss ich mich einlassen auf Beziehungen, auf Aktionen, auf das, was mein Gegenüber mitbringt. Nichts ist geplant. Oder zumindest sollte es nicht. Wenn ich unsicher bin oder nicht mit meinem ganzen Wesen am Spiel beteiligt, weil zum Beispiel ein Teil von mir noch immer an einem Streit mit meiner Freundin hängt oder bei meiner Diplomarbeit oder beim morgigen Einkauf, dann plane ich manchmal, was ich gleich auf der Bühne tun werde. Und es geht jedes Mal total daneben. Nicht, dass die Ideen schlecht wären, sie sind nur unauthentisch und nicht im Fluss mit den Ideen der anderen Spieler. Dem aufmerksamen Zuschauer entgehen diese Momente nicht – mir selbst am Allerwenigsten. In einer gestalttherapeutischen Gruppe ist es ähnlich. Ich bin umgeben von aufmerksamen ‚Mitspielern‘. Wenn ich unsicher bin, plane und dann noch so tue, als wäre es nicht geplant, kann kein echter Kontakt entstehen. Es ist ein wenig wie mit Arnold Beissers Paradox der Veränderung: „Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist.“³ Wenn ich beim Improvisieren versuche, eine (feste) Rolle zu spielen, wird es nichts. Akzeptiere ich, dass mir nichts einfällt, kann ganz Wundervolles auf der Bühne entstehen. Oder wie ein bekannter Improvisationstheaterspieler es ausdrückte:

„Wenn wir die spontanen Angebote für unsere Geschichten nutzen, finden wir echte Perlen und keine gezüchteten. Echte Perlen entwickeln sich mit viel Geduld und Glück. Sie bestehen aus Elementen der Natur und sind das Produkt ihres natürlichen Umfelds und nicht in einem sterilen Labor gezüchtet. Ihre Besonderheit liegt in ihrer Einzigartigkeit, denn keine sieht aus wie die andere.“⁴

Präsenz, Bewusstheit, 'das, was ist' und ein Plädoyer wider das durch imaginäre Tische laufen

Radim Vlcek schreibt in seinem Buch, einem praktischen kleinen Spiele-Leitfaden, den ich jedem Interessierten ans Herz legen möchte:

³ zitiert nach: Beisser, A. R. (1989). *Wozu brauche ich Flügel? Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter*. Wuppertal.

⁴ Dixon, R. (2000). *Im Moment. Theaterkunst Improtheater. Reflexionen und Perspektiven*. S. 54

„Großes Theater unterscheidet sich von stümperhaftem dadurch, dass es berührt und Tiefe hat, dass die Interaktionen der Figuren auf der Bühne echt sind – dass die Schauspieler präsent bleiben und den Kontakt zu den Mitspielern und dem Publikum nicht verlieren.“⁵

In diesem Zitat zeigen sich bereits deutliche Ähnlichkeiten von Gestalttherapie und Improvisationstheater: Es geht um ‚echte‘ Interaktionen, um ‚Präsenz‘ und ‚Kontakt‘. Die *Präsenz* sehe ich als Spieler fast synonym zur *awareness* in der Gestalttherapie: Nur wenn ich da bin, nur wenn ich fühle, was mit mir passiert oder ich mit mir mache und machen lasse, im Bezug auf meine Mitmenschen (-spieler) und auf mein Umfeld, kann ich immer wieder neu auf eine Situation reagieren. Dann kann ich mich frei entscheiden, dann kann ich nach meiner Entscheidung über sie fluchen oder sie für mich annehmen. Das Bewusstsein dessen, was ich tue, sehe ich als einen der Grundpfeiler der Gestalttherapie, ebenso unerlässlich ist es für ein gelungenes Theaterspiel.

Das Improvisationstheater kann Bewusstsein auf zwei Ebenen fördern: durch entsprechende Spiele (nicht unähnlich den gestalttherapeutischen Techniken zur Erhöhung der Konzentration auf das, was ist) und durch die Betrachtung dessen, was ich spiele – oder auch was ich nicht spiele. So wird das Spiel eingefahren, wenn ich immer wieder in die Rolle des herrischen Mannes falle oder aber ich merke, dass ich es nicht schaffe, konfrontative Rollen zu spielen und ähnliches.

Ein kleines Spiel, um Bewusstheit zu üben, kommt aus dem pantomimischen Repertoire des Improvisationstheaters:

„Einen Hof kehren“

Die Bühne (oder eine andere freie Fläche) wird komplett leer geräumt. Nun dürfen drei imaginäre Gegenstände auf unseren „Hof“ gestellt werden, seien es Stühle, Toaster, Gummienten oder was immer mir einfällt. Jetzt nehme ich einen imaginären Besen und kehre den Hof. Eine wundervolle Übung. Halte ich meine Hände beim Fegen so wie einen echten Besen? Immer im gleichen Abstand? Denke ich an die Gegenstände? Wie gehe ich mit den Gegenständen um? Räume ich sie beiseite? Was mache ich dann mit dem Besen? Bin ich etwa eben ein Stück durch den Tisch gegangen, den ich links von mir aufgestellt habe? Sinnvoll ist es hierbei, wenn andere zuschauen können, um korrigierend einzugreifen.

Das Annehmen, Ecken und Kanten und das Scheitern

Eines der Zauberwörter des Improvisationstheaters ist *Annehmen*. Vlcek nennt es „das Tor vom Klamauk zur Tiefe.“⁶ Annehmen von Handlungen des Gegenübers ist nicht nur Grundlage für den Verlauf des Spiels, es verleiht ihm seinen Witz, seine Kontinuität und Farbe. Es ist ähnlich dem Annehmen einer neuen Begebenheit, mit der ich umgehen muss. Ich habe nicht die Möglichkeit zu sagen: „Nein, das wollte ich nicht so.“ Und Verdrängung und Co, die im Leben funktionieren, tun es auf der Bühne nicht.

So ist es beispielsweise bei dem Spiel „**Platz an der Sonne**“ die Aufgabe eines Spielers (in diesem Falle Spieler A) seinen persönlichen imaginierten Platz an der Sonne – sei das nun der sonntags morgen Frühstückstisch, eine Bank in den Bergen oder eine Sandkuhle am Meer – gegen einen weiteren Spieler (B) zu verteidigen, solange bis B es schafft, Spieler A zum Aufstehen zu bewegen, sich hinzusetzen und einen neuen Platz an der Sonne zu definieren. Versucht Spieler B dies durch mitleiderregende Aussagen à la „Würden Sie mich kurz auf diese Bank lassen, ich habe so fürchterliche Ischiasschmerzen!“, dann könnte Spieler A geschickt, und die von seinem Mitspieler neu

⁵ Vlcek, R. (2006). *Workshop Improvisationstheater. Übungs- und Spielesammlung für Theaterarbeit, Ausdrucksfindung und Gruppendynamik*. Auer Verlag: Donauwörth.

⁶ Vlcek, R. (2006). *Workshop Improvisationstheater. Übungs- und Spielesammlung für Theaterarbeit, Ausdrucksfindung und Gruppendynamik*. Auer Verlag: Donauwörth.

geschaffene Tatsache annehmend, kontern: „Ach, das ist doch gar nichts gegen meinen Bandscheibenvorfall, ich sage Ihnen ...“ Wenn er hingegen antwortet: „Sie simulieren doch nur!“ hat er in diesem Moment, durch Nicht-Eingehen auf die neue Situation, den Spielfluss unterbrochen.

Ein schönes Aufwärmenspiel, das jeder Improvisationstheaterspieler des Öfteren zur Einstimmung auf neue Situationen und Gefühle spielt, ist *Au jaaa!* Zudem ist es prima zur Auflockerung bei sehr verkopften Diskussionen geeignet – frei nach Perls Ausspruch: „Loose your mind and come to your senses.“

Au Jaaa!

Alle Mitspieler bewegen sich frei durch den Raum oder auf der Bühne. Nach ein paar Atemzügen fängt ein Spieler, der das Bedürfnis dazu verspürt, an. Er ruft: „Lasst uns alle wütend⁷ sein!“ und die anderen Spieler antworten fröhlich im Chor: „Au jaaa! Lasst uns alle wütend sein!“ und beginnen sofort, sich wütend nörgelnd stampfend und fluchend, oder was auch immer sie mit wütend assoziieren, durch den Raum zu bewegen. Sobald ein anderer Spieler das Bedürfnis nach einem neuen Gefühl hat, ruft er: „Lasst uns alle ... sein!“ Der Chor seiner Mitspieler antwortet: „Au jaaa! Lasst uns alle ... sein!“ und alle bewegen sich in dem neuen Gefühl durch den Raum, bis wieder jemand ein neues Bedürfnis hat und so weiter und so fort.

Zudem ist es notwendig, sich selbst zu zeigen. Manchmal heißt das, seinen Stolz fahren zu lassen, auf eine eigene Idee zu verzichten, sich in Peinlichkeit begeben, seine Wut zeigen oder eine ähnlich unangenehme Sache. Ohne diese Würze, ohne das Scheitern, ist das Spiel schal. Das Scheitern ist im Übrigen etwas, was das Improvisationstheater mit dem Spiel des Clowns gemein hat.⁸ Wir identifizieren uns mehr mit denen, die sich stets redlich bemühen (oder auch unredlich faulenzten) und immer wieder scheitern, als mit denen, die alles zu ihren Gunsten wenden. An Dante Alighieris 'Göttlicher Komödie' ist der ergreifendere Teil nicht der im Himmel spielende. Die Geschehnisse in der Hölle und die Geschichten ihrer Sünder berühren mehr. Ich kann es niemandem verübeln, der beim Lesen der Heldengeschichten, mit Hagen fühlt und Siegfried unerträglich langweilig findet. Sich, in solchen gescheiterten Momenten, anderen zeigen und sich selbst dabei erleben zu können, ist etwas Authentisches, manchmal Groteskes, manchmal Verletzliches aber doch immer etwas Schönes. Der Gewinn, den der Spieler durch diese Fähigkeit erhält, ist die Erfahrung, sich ebenso in seiner ganzen Größe und seiner Einzigartigkeit sehen lassen zu können. Seine Ecken und Kanten machen ihn zu einem der Anderen, zu einem Menschen, der ins Leben eintauchen kann, gesehen wird und Teil hat. Ecken und Kanten zu zeigen bedeutet auch, Schattenseiten zu zeigen; Gefühle und Züge, die wir nicht an uns mögen und ablehnen. Sie sind jedoch notwendig, im Leben und im Spiel. Ein Charakter ohne sie ist blass, und es mangelt ihm an Tiefe. In der Gestalttherapie würden wir sagen: Nur wenn ich schmerzhaft Gefühle und ungeliebte Anteile zulasse, kann ich die ganze Bandbreite meiner Gefühle erleben. Vlcek schreibt, bezogen auf die Schattenseiten beispielsweise: „Selbstbehauptung und Expansion gehen Hand in Hand mit Aggression und Konfrontation.“ Dass Gewinnertypen nicht immer die Sympathieträger sind, spürt man deutlich bei sogenannten Wettkampfspielen wie dem „**Fragen fragen**“. Beim „Fragen fragen“ geht es darum, eine beliebige Szene mit zwei Spielern zu spielen, wobei beide Spieler nur in Frageform reden dürfen. Schafft ein Spieler dies nicht, so wird er ausgewechselt. Wer am längsten drin bleibt, zählt allgemein als Gewinner. Jedoch haben die Verlierer meist mehr Sympathie als jene, die sich mit aller Wortgewandtheit am Drin bleiben festhalten. So kann es viel lebendiger sein, nach langen Fragegefechten auf „Verstehst Du etwa die Frauen nicht?“ mit „Ähhhhmmm... also um ehrlich zu sein: nein.“ zu antworten, als mit dem hundertsten: „Verstehst Du sie etwa?“

⁷ oder traurig oder fröhlich oder verliebt, eifersüchtig, ängstlich – nach welchem Gefühl dem Spieler auch immer sein mag.

⁸ eine Erkenntnis für die ich Rita Debrunner danken möchte.

Mut zum Experiment und Schluss

Kopflastigkeit, und damit auch die Sprache, stören freie Improvisation. Sie sind ein Stilmittel und nur ein Stilmittel von vielen. Nehmen sie zu viel Raum ein, erscheint das Spiel steif und leblos. Das Intellektualisieren oder auch ‚mind fucking‘, wie Perls es nannte, sind auf der Bühne und im Leben nur kurze Zeit aushaltbar. Wie wir als Therapeuten versuchen unsere Klienten immer wieder an ihr Gefühl und aus ihrem Kopf zu bringen, so ist es auch für das Improvisationstheater unabdingbar, im Gefühl zu bleiben. Wie ich in meiner Einleitung schon schrieb, leben Gestalttherapie und Improvisationstheater von der Erfahrung, oder wie Eric Marcus es in seinen Grundgedanken der gestalttherapeutischen Lebensphilosophie ausdrückte: „Hör auf, unnötig zu denken. Besser: Probier und schau. Experimentiere mit dir!“⁹

Improvisationstheater kann eine Form dieses Experimentierens sein. Hier geht es darum bewusst zu sein, mit anderen in immer wieder neuen und unvorhersehbaren Situationen zu interagieren, das, „was ist“, liebevoll anzunehmen und sich selbst annehmen und zeigen zu können. Dies alles sind Werte und Einstellungen, die ich ebenso der Gestalttherapie und ihren Therapeuten zusprechen würde. Wie ein Therapeut bewegt sich der Schauspieler bei seinen improvisierten Stücken außerhalb des Erwartungsrahmens. Er verlässt die Schichten der Klischees und Rollenspiele (natürlich nicht ohne die eine oder andere witzige Anspielung und Ausspielung der Selbigen) und tritt immer wieder über in den *Impasse*, um zu sehen, was danach passiert. Dieser Mut zum Experiment, mit all seinen Tücken und all den Ängsten ist es, der das Improvisationstheater so bemerkenswert macht. Ein kleines Spiel, das dem Spieler viel Mut geben kann, sich trotz Scheiterns immer wieder auszuprobieren, ist „*Aber das macht doch nichts!*“

Aber das macht doch nichts!

Die Spieler stellen sich im Kreis auf. Jetzt wird angefangen ein Gegenstand links herum weiter zu geben. Ein zweiter Gegenstand wird etwas später rechts herum weitergegeben. Abermals einen Augenblick später kommt ein dritter Gegenstand ins Spiel, der quer von einem Spieler zum nächsten durch den Kreis geworfen werden muss, am besten mit Namensnennung des Spielers der fangen soll. Ziel des Spiels ist die Überforderung der Spieler. Irgendwann wird jemand einen der Gegenstände fallen lassen. Zu diesem Zeitpunkt rufen alle Spieler freudig: „*Aber das macht doch nichts!*“ und weiter geht das Spiel.

Ich für meinen Teil weiß, dass ich schlechter spielen würde, hätte ich nicht die Gestalttherapie kennen lernen dürfen, und dass ich als Therapeut leichter bei mir selbst sein kann durch meine Erfahrungen mit dem freien Spiel.

Jan-Erik Grebe

⁹ zitiert nach Kriz, J. (2001). *Grundkonzepte der Psychotherapie*. Weinheim: BeltzPVU. S. 191