

„Improv in therapy“:

Daniela Allalouf, Regina Fabian und
Barbara Klehr

Das Berliner Improvisationstheater „Die Gorillas“ steht für gute Unterhaltung. Dass Improtheatermethoden (kurz: Impro) jedoch auch im therapeutischen Kontext Wirksamkeit zeigen, wissen die Ensemblemitglieder und Therapeutinnen **Barbara Klehr** und **Regina Fabian** seit etwa sieben Jahren, - so lange schon wenden die beiden „Gorillas“ Impro erfolgreich in therapeutischen Zusammenhängen an.

Am 23. und 24. März 2019 fand nun das erste internationale Symposium „Improv in therapy“, dt.: Improtheatermethoden in der Therapie, unter der Moderation von **Daniela Allalouf**, Psycholinguistin, Kommunikationstrainerin und Pressereferentin der PTK Berlin, in Berlin statt, organisiert und durchgeführt von den Gorillas.

Studien zur Wirksamkeit

Zunehmend belegen wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit von Impromethoden im therapeutischen Kontext und befassen sich WissenschaftlerInnen weltweit damit. Kristin Krueger, eine Neuropsychologin aus Chicago, konnte 2017 beispielsweise in einer Studie belegen, dass sich bei den TeilnehmerInnen einer nur zwei Monate dauernden Improtheaterklasse (1 x wöchentlich Impro, 1 x wöchentlich verhaltenstherapeutische Gesprächsgruppe) depressive Symptome und soziale Ängstlichkeit bereits deutlich reduzierten. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1340629>

Anwendung von Impromethoden im therapeutischen Kontext und im Rahmen therapeutischer Ausbildung

Auf dem Symposium zeigte sich, wie breit TherapeutInnen bezüglich der Anwendung von Impromethoden aufgestellt sind:

Paar- und Familientherapeut (PhD) und klinischer Sozialarbeiter **Dr. Assael Romanelli** aus Israel, Schauspieler, Psychologe und Mythologe **Randy Dixon** aus Seattle, Dipl.-Psych. **Dörte Foertsch**, Psychologische Psychotherapeutin und Systemische Therapeutin aus Berlin, sowie Schauspielerin und Musiktherapeutin **Barbara Klehr** und Systeme-

Techniken des Improvisationstheaters in der Psychotherapie - Internationales Symposium in Berlin

mische Therapeutin und Theaterpädagogin **Regina Fabian** hielten Vorträge und gaben Workshops zu diesem Thema.

Dr. Assael Romanelli bildet FamilientherapeutInnen aus und vermittelt im Rahmen dieser Ausbildung Impromethoden zur Selbsterfahrung. Durch dieses Training erleben und erlernen die TherapeutInnen eine große Flexibilität und erweitern somit ihren Handlungsspielraum im therapeutischen Setting. Da in der Impro grundsätzlich mit der Haltung „es gibt keine Fehler“ gearbeitet wird, erhöht sich zudem der Mut der TherapeutInnen, etwas zu „riskieren“.

„Coming home to myself“

In einer dreimonatigen qualitativen Studie „Coming home to myself“ konnte Romanelli zeigen, dass sich auch das therapeutische Charisma, die sog. **charismatische Kommunikationsfähigkeit** und die Fähigkeit zu Spontaneität und Kreativität in der therapeutischen Interaktion durch das Erlernen von Techniken des Improvisationstheaters deutlich verbessern. <http://www.magps.org/wp-content/uploads/2019/03/The-Arts-in-Psychotherapy.pdf>

Randy Dixon verbindet Methoden des Storytellings mit psychologischem Wissen und wendet sie im palliativmedizinischen Kontext an.

Barbara Klehr improvisierte mit stotternden Menschen in der Praxis von Ellinor Schunack am Moritzplatz mit durch ihr Umfeld psychisch schwer belasteten jugendlichen Mädchen in der Einrichtung Jona in Treuenbrietzen und arbeitet derzeit am Zentrum für seelische Gesundheit mit Erwachsenen, die unter Depressionen, Angst- oder Belastungsstörungen leiden. Das therapiebegleitende Gruppenangebot umfasst 100 Minuten Improtechniken pro Woche.

Regina Fabian wendet Impro in der Kinder- und Jugendlichentherapie im Klinikum Vivantes und im evangelischen Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge, in der psy-

chiatrischen Ambulanz des Behandlungszentrums für psychische Gesundheit bei Entwicklungsstörungen und im selben Krankenhaus in einer Tagesklinik für Menschen mit Depressionen und Angsterkrankungen an.

Impro und Therapie - wie geht das?

Improtraining bzw. -methoden werden in der Regel parallel/begleitend zu einer (vorwiegend verhaltens-)therapeutischen Behandlung angewendet. Die Auswahl der Übungen erfolgt je nach PatientInnengruppe bzw. Symptomatik. Es sind die Basistechniken: **Akzeptieren** aller vorhandenen Ideen, **flexibles Reagieren** auf Spielangebote, **Kooperation** mit dem/der SpielpartnerIn, die erlernt werden und das gelingende Zusammenspiel möglich machen. Dabei folgen die Übungen und Interaktionen festen Spielregeln und verlaufen in sehr

klaren Bahnen. Dies vermittelt Sicherheit und unterstützt dabei, wie miteinander in Beziehung getreten werden kann. Auch ängstlichen Menschen gelingt es so, mit anderen in Kontakt zu treten. Gleichzeitig sind die Spielenden beim Improvisieren mit Unmittelbarkeit, Unsicherheit und emotionaler Intensität konfrontiert, auch mit dem Risiko von Missverständnissen und einer möglichen Erfahrung der Beschämung. **Das Etablieren einer unterstützenden, nicht bewertenden Umgebung ist daher Voraussetzung.** Die Prozesse beim therapeutischen Improtheater sind zudem stets ausschließlich am **Hier und Jetzt** und den **Anliegen der KlientInnen** ausgerichtet. Wichtig sind abschließende Reflexionsrunden, in welchen das eigene Erleben und das Spiel der anderen reflektiert wird. Durch die Wahrnehmung von Parallelen zum täglichen Verhalten findet ein Transfer in den Alltag statt. Die Erlebnisse der Improstunden können in den therapeutischen Gesprächsgruppen wieder aufgegriffen werden. <http://www.therapeutisches-improtheater.de>

„IMPROV IN THERAPY“ ANGEBOTE

• Therapeutisches Improtheater

In Kooperation mit Dr. Alexander Brümmerhoff (Oberarzt am DRK Klinikum Westend, Abt. Kinder und Jugendpsychiatrie) bieten R. Fabian und B. Klehr 9-wöchige Kurse in Berlin an. Ort: Zentrum für seelische Gesundheit Kurfürstendamm 216, 10719 Berlin www.therapeutisches-improtheater.de

• Regelmäßige Netzwerktreffen

„Impro in der Therapie“
Ort: BIF, Dudenstr. 10, 10965 Berlin
Kostenbeitrag 5€
Interessierte sind herzlich willkommen!



Regina Fabian

**AUSKUNFT
UND KONTAKT**
regfabian@web.de



Daniela Allalouf



Barbara Klehr