

## Methoden des Improvisationstheaters im therapeutischen Kontext

Regina Fabian, Systemische Therapeutin und Barbara Klehr, Musiktherapeutin

### „Yes and ...“ eine erlebnisorientierte Intervention mit Improvisationstheater (Impro)

Improvisationstheater wurde als Bühnenform in der Mitte des letzten Jahrhunderts von verschiedenen Theaterschaffenden u. a. Keith Johnstone und Viola Spolin entwickelt und ist inzwischen eine weltweit verbreitete interaktive Theaterform. Außerhalb der Bühne und der künstlerischen Arbeit werden Methoden des Improvisationstheaters angewandt, um Veränderungsprozesse im beruflichen Kontext zu fördern und zu unterstützen. Das internationale Netzwerk AIN - Applied Improv Network widmet sich dieser Aufgabe seit 2002. Die Nutzung von Impro Methoden im therapeutischen Kontext ist noch recht neu und wenig dokumentiert. Unsere langjährigen beruflichen Erfahrungen als Improschauspielerinnen und als Systemische Therapeutin bzw. Musiktherapeutin haben uns überzeugt, Impro- Methoden auch im therapeutischen Setting zu nutzen.



Michael Wolf, Barbara Klehr

Das Potential von Impro in der Therapie ist vielfältig und kann unterschiedliche Klientel ansprechen. Wir haben Erfahrungen in der Anwendung von Impro Methoden mit Kindern und Jugendlichen in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie und einer Ambulanz sowie mit Erwachsenen in einer Tagesklinik und einer Psychiatrischen Ambulanz im Gruppen- und Einzelsetting gesammelt.

Improvisationstheater fokussiert die Interaktion, es geht um spontanes Handeln in der Begegnung mit anderen, die wechselseitige Kontaktgestaltung. Aus dem Moment heraus werden Szenen, Lieder, Geschichten

ohne Absprache improvisiert. Akzeptanz, Flexibilität, Assoziationsfähigkeit und Präsenz sind wesentliche Aspekte.



Leon Düvel, Billa Christe, Robert Munzinger (v.l.n.r.)

### Wozu können Impro Methoden im therapeutischen Kontext anregen?

Einfache und klar strukturierte Übungen zielen darauf, mit eigenen Verhaltensweisen zu experimentieren, neue, ungewohnte Handlungen mit dem Blick auf eine gemeinsame gelingende Kommunikation auszuprobieren. Das Prinzip „Yes and ...“ stellt die Basis für die Zusammenarbeit beim Improvisieren dar. Es ermutigt Vorschlägen der PartnerInnen neugierig und zugewandt, ohne Bewertungen zu begegnen. Die Wahrnehmung und Akzeptanz eigener Impulse sowie das Aufnehmen der Angebote der MitspielerInnen stehen im Zentrum der Improübungen.

### „Und ich hab` gedacht, mir fällt nichts ein!“

Die Jugendlichen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie kamen meist sehr zurückhaltend und teilweise abwehrend in die Theatergruppe. Beim spontanen Entwickeln von imaginierten Bildern, Geschichten oder Dialogen wurden sie sich schnell ihrer Ideenvielfalt bewusst und entdeckten mit Erstaunen die eigene Kreativität. Da jede Äußerung ein Angebot darstellt und genutzt wird, können sich Ideen ohne große Anstrengung entfalten. Deutlich wird das bei der Ein-Wort-Übung, bei der abwechselnd Wort für Wort improvisiert wird, teilweise mit überraschenden Ergebnissen, wie dem Wort für Wort improvisierten Brief an den Oberarzt, - die Spielfreude der Jugendlichen ist mir noch deutlich in Erinnerung.

Improübungen zur Beziehungsgestaltung (sog. Status-Übungen) ermöglichen in spielerischer Atmosphäre und gegenseitiger Unterstützung den eigenen Körperausdruck und das Gesprächsverhalten zu variieren, Unvertrautes zu probieren. Dabei entscheidet jede/r wie, in welchem Tempo und welcher Inhalt exploriert wird.


Improvisation beinhaltet spontanes Handeln, Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt und fördert Flexibilität. Improvisation bedeutet auch, in einer nicht vorhersehbaren Situation möglicherweise Missverständnisse, die der (spontanen) Kommunikation inhärent sind, zu produzieren. Die damit verbundene Unsicherheit und Angst kann sich durch das Prinzip „Yes and...“ und den offensiven Umgang mit vermeintlichen Fehlern verringern. Jedes Missverständnis kann eine neue Idee hervorbringen, eine unerwartete Wendung in der Geschichte einleiten, - diese Erfahrung kann Vertrauen und Sicherheit schaffen. Wir sehen die therapeutische Arbeit mit Impro Methoden als niedrigschwelliges Angebot zur Förderung der Beziehungsgestaltung. Es werden keinerlei Vorkenntnisse im Theaterspiel vorausgesetzt und der Einstieg ist spielerisch. Die Übungen sind auch im Einzelsetting anwendbar.



Michael Wolf, Barbara Klehr

Studien aus den USA berichten über Improangebote für Menschen mit sozialen Ängsten (Kristin K. Krüger). In Israel wird seit kurzem Improtraining in der Ausbildung zum/r FamilientherapeutenIn integriert. Eine begleitende qualitative Studie beschreibt die Erfahrungen der TherapeutInnen in der Praxis. (Assael Romanelli)

## Improseminare für TherapeutInnen

Seit letztem Jahr bieten wir Impro-Seminare für TherapeutInnen und ein Berliner Netzwerktreffen zum regelmäßigen fachlichen Austausch an. Unser Symposium „Improv in Therapy“ ( siehe Kasten) lädt internationale Fachleute erstmalig nach Berlin zur Weiterentwicklung ein. Das Interesse an Impro im Bereich Therapie wächst! 

Weitere Informationen unter:  
[www.die-gorillas.de](http://www.die-gorillas.de)

Symposium „Improv in Therapy“  
23.03. + 24.03.2019 in Berlin

für TherapeutInnen mit und ohne  
Improerfahrung

Erstmalig treffen sich TherapeutInnen zum internationalen Austausch über die Anwendung von Impro Methoden in der Therapie!

Vorträge und Workshops von und mit Assael Romanelli (Israel), Dörte Foertsch (Berlin), Randy Dixon (USA), Barbara Klehr und Regina Fabian (Berlin)

Ort: English Theatre/ BIF Berlin

Infos und Anmeldung unter:  
[www.die-gorillas.de/symposium2019](http://www.die-gorillas.de/symposium2019)

Regina Fabian: Systemische Therapeutin (SG) Theaterpädagogin (UdK Berlin); Gründungsmitglied des Improvisationstheaters „Die Gorillas“; Tätigkeit in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychiatrischen Ambulanz für Menschen mit geistiger Behinderung ( KEH ) , sowie in der Aufsuchenden Familientherapie, langjährige Dozentinnen Tätigkeit im Fachbereich Theaterpädagogik (u. a. EHB Berlin)

Barbara Klehr: Musiktherapeutin HPG, Schauspielerin, Gründungsmitglied des Improvisationstheaters „Die Gorillas“, therapeutische Tätigkeit im sozial-psychiatrischen Zentrum Jona, Treuenbrietzen, Ambulanz für Kinder und Jugendliche und Zentrum für Seelische Gesundheit Berlin