

Macht Improtheater glücklich?

Positive Psychologie und
Angewandte Improvisation



Roland Trescher

Macht Improtheater glücklich?

Ein Improtheater Workshop online. Auf den Bildkacheln der Online Plattform sieht man lachende Gesichter. Die TeilnehmerInnen sind sich schon nach kurzer Zeit in einfachen Improübungen näher gekommen. Sie assoziieren Begriffe, werfen sich Ideen zu, formieren mit ihren Körpern Gegenstände und Bilder und erfinden immer wieder gemeinsam neue Geschichten. Die Stimmung ist gelöst. Immer wieder strahlende Gesichter und Lachen. Selbst nach zwei Stunden Workshop ist das Energie Level der TeilnehmerInnen noch hoch. In der Schlussrunde berichten sie offen von ihren Erfahrungen, von überraschenden Momenten und dem guten Gefühl, dem Vertrauen in der Gruppe - die Zeit verging wie im Flug. So ähnlich klingt eine typische Beschreibung eines Improtheater Workshops. Diese Beobachtungen und Erfahrungen als Trainer, Coach und Improschauspieler möchte ich vor dem Hintergrund der Positiven Psychologie etwas genauer beleuchten.

Meine berufliche Tätigkeit und Entwicklung als Trainer und Coach sind seit jeher eng verbunden mit meinen Wurzeln in der Theaterarbeit. Bereits in meiner frühen Phase als Theaterpädagoge nutzte ich Theater in unterschiedlichen Kontexten als Lern- und Erfahrungsfeld. Als ein „early adopter“ und Mitbegründer des Improvisationstheaters im deutschsprachigen Raum erlebte ich viele Menschen in Improvisationen auf der Bühne oder im Workshop- und Seminarraum. Ich konnte mit gestalten und erproben wie sich Improvisationstheater seit 1990 seinen Weg als innovative Theaterform in die Theaterpädagogik und das Unternehmenstraining bahnte.

Von Anfang an motivierten mich die glücklichen Gesichter von TeilnehmerInnen meiner Improtheater Workshops oder Fortbildungen. In Übungen und Improtheater Vorstellungen beobachte ich immer wieder das Strahlen, die Energie und Zufriedenheit glücklicher Menschen.

Die Zahl der Improtheater Akteure wächst. Die Anzahl der öffentlichen Improtheater Ensembles im deutschsprachigen Raum, wuchs seit 1990 von ehemals 5 Gruppen auf ca. 500 Gruppen im Jahr 2021¹ Improtheater ist eine Amateurbewegung; sie lebt von und durch zahllose Workshops, Festivals und Proben, in denen Menschen zwischen 10 und 80, ohne professionelle Bühnenausbildung, Improvisation erlernen und auch auf der Bühne präsentieren. „Improtheater macht süchtig“ so lautet ein vielzitatierter Satz von Improspielern. Was macht die Begeisterung für diese Spielform aus? Warum zieht Improtheater so viele Menschen in die Theater und Workshops?

Macht Improtheater Menschen glücklich?

Bringt Improvisation die Teilnehmenden zum Erblühen?

Mein Wissen um Modelle und Forschungsergebnisse aus der Positiven Psychologie, eröffnete mir neue Beobachtungen und Sichtweisen, um diesen Fragen nachzugehen.

Die hier beschriebenen Prozesse und Beobachtungen beziehen sich auf meine Arbeit mit Improtheater ausserhalb einer Bühnensituation, in Workshops, Seminaren oder Trainings. Die Teilnehmenden erleben hier freie Improvisation, ohne Publikum, in einer Seminarsituation, in der alle gleichberechtigt auf Augenhöhe agieren.

Der Beginn der Corona Pandemie brachte meine bisherige Arbeit in Präsenzworkshops, -seminaren oder -auftritten zum Erliegen. Nach einer kurzen Phase der Neuorientierung, in der mir die Positive Psychologie ein grosse Stütze war, setzte ich einen Teil meiner Angebote als Online Veranstaltung um.

Im Rahmen von Online Konferenzen und dem Trainer Kongress Berlin konnte ich 2020 drei Seminare zum Thema „Angewandte Improvisation und Positive Psychologie“ für interessierte Teilnehmende erproben und durchführen (2 Online Seminare je 2 h / 1 Präsenz Seminar 4 h).

Zum Einstieg möchte ich die beiden Felder „Positive Psychologie“ und „Angewandte Improvisation“ kurz beschreiben, um für meine weiteren Ausführungen gedanklich den Weg zu bereiten.

1. Eine der wenigen Quellen für die Anzahl der aktiven Improgruppen ist die Seite www.improwiki.com

Strahlende Augen und Wissenschaft?

Was ist Positive Psychologie?

„Positive Psychologie ist die Wissenschaft des gelingenden Lebens und Arbeitens.“²

So lautet für mich die einprägsamste Definition der Positiven Psychologie von Daniela Blickhan. Die Positive Psychologie umfasst ein weites Feld an Theorien und Forschungen, in dem es im Kern um die Frage geht, wie wir unser Leben so gestalten können, dass wir glücklich, zufrieden und gesund leben.

In seiner Antrittsrede appellierte Martin Seligman 1998 als neu gewählter Präsident der American Society of the Psychology, an die anwesenden PsychologInnen und Psychotherapeuten sich auf die Erforschung positiver Emotionen, positiver Eigenschaften und positiver Gemeinschaft zu fokussieren. Seligman wollte der Psychologie eine neue Ausrichtung geben: weg von einer defizitorientierten Disziplin, die beschädigte Patienten repariert, hin zu einer „Unterstützung von Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und psychischer Leistungsfähigkeit“³. Seine Rede gilt als Initialzündung für die Positive Psychologie als empirische Wissenschaft. In der Folge widmeten sich zahlreiche ForscherInnen der Fragestellung: Was macht das Leben lebenswert und wie können wir die Voraussetzungen für ein solches Leben schaffen⁴.

Doch bereits vor Seligmans viel zitierter Antrittsrede befassten sich Philosophen und Psychologen mit der Erforschung von Glück und Lebenszufriedenheit. Aristoteles, Abraham Maslow, Viktor Frankl, Carl Rogers, Erik Erikson, Klaus Grawe u.v.a. bereiteten mit ihren Arbeiten das Feld für die Positive Psychologie.

Im Kontext dieser Arbeit möchte ich Carl Rogers Begriff einer „fully functioning person“ hervorheben.

2. Blickhan, 2018; S.15

3. Blickhan, 2018; S. 21

4. Seligman, 2005

Die „voll funktionsfähige Person“ ist ein Begriff, der vom amerikanischen Psychologen Carl Rogers eingeführt wurde.⁵ Er beschreibt damit eine Person, die ein ideales Leben führt. Nach Rogers ist ein gutes Leben ein Prozess und nicht ein Zustand. Dieser Prozess ist geprägt durch eine Offenheit für Erfahrungen, eine Tendenz ganz im Moment zu leben, und einem großen Vertrauen in das eigene Selbst. Diese Person akzeptiert das „existentielle Leben“ und erlebt ein Gefühl der inneren Freiheit, und ist offen für Kreativität, Anregungen und Herausforderungen.

Rogers beschreibt die fünf wichtigsten Eigenschaften einer voll funktionsfähigen Person wie folgt:

1. Offen für Erfahrungen: Sowohl positive als auch negative Gefühle werden angenommen. Negative Gefühle werden nicht verleugnet, sondern verarbeitet.
2. Existentielles Leben: in Kontakt mit unterschiedlichen Erfahrungen, wie sie im Leben vorkommen, Vermeidung von Vorverurteilungen und Vorannahmen. Die Fähigkeit, den Moment zu leben und zu schätzen, nicht immer in die Vergangenheit oder in die Zukunft zu blicken.
3. Emotionen vertrauen: Auf Gefühle, Instinkte und Bauchgefühl achten und ihnen vertrauen. Wir vertrauen uns selbst, dass wir die richtigen Entscheidungen treffen.
4. Kreativität: Kreatives Handeln und Risikobereitschaft sind Eigenschaften, die das Leben prägen. Der Mensch geht nicht immer nur auf Nummer sicher. Dies umfasst die Fähigkeit, sich anzupassen und zu verändern, um neue Erfahrungen zu ermöglichen.
5. Erfülltes Leben: Jemand ist glücklich und zufrieden mit dem Leben und sucht stets neue Herausforderungen und Erfahrungen.

Der Begriff der „fully functioning person“ führt unmittelbar zu einem zentralen Konzept der Positiven Psychologie, dem „Flourishing“. Aufblühen bezeichnet auch hier eine gelingende Entwicklung im Sinne der Selbstaktualisierung. Flourishing bezieht sich auf das subjektive Wohlbefinden, die psychische Leistungsfähigkeit, sowie persönliches Wachstum

Keyes (2002) prägte den Begriff „Flourishing“ und erforschte die Dimensionen von Aufblühen und Verkümmern. Ed Diener (2010) entwickelte mit seinen Kollegen eine Flourishing Skala und somit ein Maß für das Aufblühen.

5. Rogers, 1961

Martin Seligman veröffentlicht 2011 in seinem Buch „Flourishing“ seine Theorie des Wohlbefindens, die er mit fünf messbaren Elementen umschreibt:

- Positive Emotions
- Engagement
- Relationships (Beziehungen)
- Meaning (Sinn)
- Accomplishment (Zielerreichung)

Die jeweiligen Elemente des **PERMA** Modells, ein Akronym der fünf Elemente, sind mit Fragebögen subjektiv messbar.

Positive geistige Gesundheit ist eine Präsenz: die Präsenz positiven Gefühls, die Präsenz von Engagement, die Präsenz von Sinn, die Präsenz von guten Beziehungen und die Präsenz von Leistung und Erfolg. Sich in einem Zustand geistiger Gesundheit zu befinden, bedeutet nicht nur, frei von mentalen Störungen zu sein; es bedeutet vielmehr die Präsenz von Flourishing⁶

Auf weitere Prinzipien der Positiven Psychologie werde ich im Rahmen dieser Arbeit punktuell hinweisen.

Improtheater oder Angewandte Improvisation?

Das Improvisationstheater ist eine eigenständige Kunstform, die sich, seit den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts, weltweit zu eine festen Größe in der Theaterwelt entwickelte. Dabei ist die Improvisation - die Entwicklung von Szenen und Geschichten aus dem Moment, aus dem Stegreif - per se nicht neu. Das Theaterlexikon von Manfred Brauneck beschreibt Improvisation wie folgt:

„Die Improvisation bezeichnet in der Regel das spontane, freie Spiel. Bei der Improvisation fallen die Prozesse der Texterfindung (Autor), die Handlungsgestaltung (Regie) und die Darstellung (Schauspieler) zusammen.“⁷

6. Seligman 2005, S. 258

7. Brauneck, 2001

Die Spieler erfüllen somit drei Aufgaben gleichzeitig: sie sind Autor, Schauspieler und Regisseur im selben Moment. Sie reproduzieren keine fixe vorgegebene oder geprobte Situation, sondern erleben die Entstehung der Szene oder Geschichte im Moment. Sie agieren, reagieren und interagieren in einer spielerischen Als-ob-Realität.

Die historischen Vorläufer des Improvisationstheater auf der Bühne, wie Commedia del'Arte oder das Strassentheater, waren jedoch den Schauspielern vorbehalten. Ebenso die Improvisation als Gestaltungsmethode in der szenischen Probenarbeit von Theaterstücken oder Improvisation als Trainingsmethode in der Ausbildung von Schauspielern an Schauspielschulen.

Viola Spolin, eine amerikanische Spielpädagogin, legte in den 1940er Jahren mit Ihrer Arbeit einen Grundstein für das Improvisationstheater der Gegenwart. Aufbauend auf ihren Erfahrungen mit Neva Boyd's Arbeit mit Jugendlichen an der Group Work School in Chicago, passte sie das Konzept ihrer Spiele und Übungen an, um die Fähigkeit des Einzelnen zum kreativen Selbstaussdruck freizusetzen. Improvisation wurde zum Entwicklungs- und Lernfeld für die teilnehmenden Jugendlichen.

Die Show auf der Bühne war für Viola Spolin nie von Interesse. Ihr Ansatz war immer pädagogisch. Sie schuf mit ihren Improvisationstechniken eine erste Methodik, mit deren Hilfe es gelingen konnte, spielerische frei zu improvisieren und zwar für Jedermann.⁸

Spolin anerkannte den Einfluss von Jacob L. Moreno auf ihre eigene Arbeit und benannte sie selbst einmal mit Morenos Begriff Soziodrama. Spolins ursprüngliches Ziel ihrer Arbeit war explizit therapeutisch und nicht dramatisch. Dabei stützte sie sich auch auf Morenos Innovation, Improvisationen auf Vorschlägen des Publikums aufzubauen⁹.

8. Trescher, 1995

9. Sawyer, 2003

„Die Teilnehmer tauchen in die Simulation ein; das Bewusstsein, dass es sich nur um eine Übung oder ein Spiel handelt, gerät stark in den Hintergrund und es treten Gedanken und Emotionen ähnlich einer Realsituation auf. Diese Sonderwirklichkeit hat Jacob Levy Moreno, der Begründer des Psychodramas, als Surplus Reality bezeichnet. ...

Die Surplus Reality ist auch als charakteristisches Element bei der angewandten Improvisation zu erkennen. Die Regeln einzelner Spielformate, aber auch die übergeordneten Grundprinzipien der Improvisation, bestimmen dabei den gültigen Rahmen für das gemeinsame Spiel. „¹⁰

“Spontaneität ist ein Moment persönlicher Freiheit, in dem wir mit der Realität konfrontiert sind, sie wahrnehmen und erforschen und angemessen handeln. In dieser Realität funktionieren die Aspekte unserer Persönlichkeit als ein organisches Ganzes. Es ist ein Zeitpunkt der Entdeckung, der Erfahrung und des kreativen Ausdrucks.“¹¹

Viola Spolin's Sohn Paul Sills brachte die Arbeit seiner Mutter in seine studentische Theatergruppe an der University of Chicago. Mit „The Compass Players“ gründete sich 1955 das erste Improtheater Ensemble der Neuzeit. So entstanden aus Viola Spolin's pädagogischen Impulsen, von Chicago ausgehend, die ersten Bühnenformate des Improvisationstheaters. Die Improvisation wurde auf die Bühne verlagert. Dort - live vor einem Publikum - steht der Prozess der Entstehung, die kreativen interpersonellen Aspekte im Team, im Vordergrund. Die intrapersonellen Prozesse der Spieler spielen hier keine Rolle. Improvisationstheater begeistert die Zuschauer, die im Vergleich zu klassisch geprobten Vorstellungen, z.B. über Zuschauervorgaben, mehr bei der Entstehung der Szenen und Geschichten auf der Bühne emphatisch mitfiebern, ohne jedoch aktiv an der Improvisation beteiligt zu sein.

Neben den immer populärer gewordenen Bühnenformaten, die die gesamte Welt der Comedy auf der Bühne und im TV beeinflussten, erlebte der pädagogische Ansatz des Improtheaters erst in den 90er Jahren seine Renaissance.

Den deutschsprachigen Raum erreichte Improvisationstheater zu Beginn der 90er Jahre - gleichzeitig auf der Bühne, wie auch in der Theaterpädagogik. Mehrere Universitäten und Ausbildungsinstitute erkannten das Potenzial der Methodik Improvisationstheater. In Berlin war es das Institut für Spiel- und Theaterpädagogik

10. Henkel, 2013

11. Spolin, 1997, S.18

unter Prof. H.W. Nickel, und in München der Studienschwerpunkt Spiel- und Theaterpädagogik am Institut für Pädagogik (Prof. Dr. Dr. Herbert Tschamler) / Institut für Theaterwissenschaft (Prof. Dr. Hans-Peter-Bayerdörfer) - die als erste Ausbildungsgänge für Theaterpädagogen mit Improvisationstheater ergänzten. Doch die Grenzen zwischen der Improvisation auf der Bühne und einer methodischen Anwendung z.B. in der Theaterpädagogik waren immer fließend.

Die Improvisation ist zum einen ein pädagogisch-propädeutischer Übungskomplex, zum anderen eine hohe Kunst des Schauspielers.¹² Im Businesskontext entdecken Unternehmen und Trainer das Potential der niedrigschwelligen spielerischen Interventionen und Prinzipien des Improvisationstheaters. Auf eine leichte humorvolle Art und Weise können Kompetenzen und Fähigkeiten trainiert werden, die durch zunehmende Digitalisierung und Globalisierung der Lebens- und Arbeitswelt immer dringlicher wurden.¹³

Konzepte wie New Work, Lernende Organisationen, Handlungsorientiertes Lernen, Agilität, CoCreation, Arbeitswelt 4.0, VUCA Welt, öffneten immer wieder neue Felder, um Improvisation als Methode zu nutzen.

„The power of improv as a training tool resides in its experimental nature, its ability to connect people, to their intuition, their bodies, their intellect and each other.“¹⁴

Der Begriff „Angewandte Improvisation“ umschreibt seit Ende der 90er Jahre den Einsatz von Improvisation als Lern- und Erfahrungsfeld ausserhalb der Bühne. Seit der Gründung des „Applied Improv Network“ 2002 trifft sich ein internationales Netzwerk von Trainer, Coaches, Beratern und Therapeuten auf internationalen oder regionalen Konferenzen, um sich über aktuelle Entwicklungen und Ansätze auszutauschen. War es zu Beginn die Verbindung zu NLP, später die Nähe zu systemischen Ansätzen, so war im Programm der AIN Conference 2019 in New York auch die Positive Psychologie in mehreren Workshops oder Keynotes vertreten.

12. Duderstadt, 2003

13. Biehl-Missal, 2011

14. Koppett, 2001, p. XIX

Die Wirkungsmomente der Improvisation

Wenn die Positive Psychologie das Ideal einer „fully functioning person“ beschreibt, das „Glück“ und „persönliches Wohlbefinden“ der Menschen anstrebt, so stellt sich die Frage was die Entsprechung dieses Bildes in der Angewandten Improvisation sein kann. Was bedeutet „Glück“ und „Wohlbefinden“ in der Improvisation? Was sind die Wirkungsmomente der Improvisation die bei den beteiligten Personen „Glück“ oder „Wohlbefinden“ hervorruft?

Die Wirkungsmomente der Improvisation sind - wie auch die Positive Psychologie - multifaktoriell. Einige dieser Faktoren sind objektiv beobachtbar und beschreibbar, andere wiederum werden von den TeilnehmerInnen subjektiv wahrgenommen und empfunden.

Improvisation steht auch für ein Mindset aus Regeln und Haltungen, die eine spezifische Interaktions- und Kommunikationskultur ermöglichen.

Hier einige zentrale Prinzipien, die, je nach „Schule“ und Tradition, unterschiedlich formuliert und gewichtet sein können:¹⁵

- „Improvisation ist Teamarbeit“ - Es gibt keine Improstars - es gibt erfolgreiche Improteams.
- „Stay focused, stay committed“ - Improvisation bedeutet ein Commitment zu bestimmten Vereinbarungen und Spielregeln.
- „Let your partner shine!“ - Vom „ICH“ zum „WIR“ - Den anderen gut aussehen lassen. Jede Spielaktion dient der Show, dem Ganzen und lässt den anderen gut aussehen.

15. Gabriele Ella Amann entwickelte für Ihr Applied Improv Framework - das die Grundlage der Ausbildung von Trainern Coaches und Beratern zu Applied Improv Facilitators bildet - 42 Leitlinien der Improvisation - Siehe Applied Improv Podcast

- „Say yes!“ Alles ist ein Angebot!
- „Be in the moment“ Achtsamkeit und Präsenz im Moment.
- „Be spontaneous“ - Spontaneität und Intuition - Entscheidungskompetenz im Moment
- „There are no mistakes!“ Positive Fehlerkultur! Lust am Scheitern. Heiter scheitern!
- „Yes, and ...“ - Bausteinprinzip - wir bauen auf den Angeboten der anderen auf.
- „Do not invent - discover!“ - Achtsamkeit: Nutze deine Sinn. Gut zuhören, hinsehen, hinspüren - Nonverbale Kommunikation
- „Status ist dynamisch“ - Status ist veränderbar und gestaltet Beziehung und Geschichten
- „Be changed“ - Offenheit für Veränderung. Dem Prozess mehr vertrauen als dem Ziel
- „Storytelling“ - Dreischritt oder Heldenreise als Kompass für Geschichten
- „Be obvious“ - Einfach und naheliegend sein. Geschichten sind emergent, entstehen kokreativ aus sich selbst.
- „Go with the flow“ kreativer Flow im Team

Im Rahmen von Improworkshops werden diese Prinzipien handlungsorientiert in Übungen und improvisierten Szenen erlernt und trainiert, sie bilden die DNA, das Mindset des Improvisationstheaters.

Das PERMA Modell und Improvisation

Das PERMA Modell im Improworkshop

Macht Improtheater Menschen glücklich?

Bringt Improvisation die Teilnehmenden zum Erblühen?

Inwieweit finden sich die oben beschriebenen Faktoren der Positiven Psychologie in den Wirkungsmomenten einer Improvisation wieder? Können Improübungen oder -formate bestimmte Aspekte des PERMA Modells oder anderer Modelle der Positiven Psychologie fördern und somit zu „Personal Well Being“ und „Flourishing“ beitragen?

Im Rahmen der umgesetzten Online und Präsenz Seminare konnte ich beispielhaft Impro Interventionen durchführen, um sie den jeweiligen PERMA Faktoren zu zuordnen (dash board approach)¹⁶. Die blau gekennzeichneten Übungen werden im weiteren Verlauf genauer beschrieben.

Der Aufbau der durchgeführten Seminare war wie folgt:

1. Kurze Einführung Angewandte Improvisation
2. Kurze Einführung zur Positiven Psychologie
3. Vorstellung des PERMA Modells
4. Durchführung der Impro Übungen (Anzahl der Übungen abhängig vom Zeitrahmen 3 - 5)
6. Zuordnung der Übungen zu PERMA Faktoren (subjektive Einschätzung)
7. Fazit - Q & A

16. Blickhan, 2018, S. 56

Das PERMA Modell war für die TeilnehmerInnen der Seminare ein leicht verständliches Modell, in das sie die unterschiedlichen Übungen der Angewandten Improvisation gut einordnen konnten. Die folgende Grafik zeigt ein Gesamtergebnis der Einschätzungen, das jedoch keinerlei empirischen Anforderungen entspricht.

Übung	P	E	R	M	A
10 Emotionen	X	X		X	X
May I take your place	X	X			
Ja, genau Experten	X	X	X		
Ich bin ein Baum	X	X		X	
Tag out story			X	X	X
Reklamation (Ratespiel)			X	X	X
Wort für Wort		X		X	X
Klatschkreis	X	X			

Die grünen Markierungen sind Mehrfachnennungen und zeigen eine quantitativ höhere Gewichtung in der Zuordnung durch die TeilnehmerInnen. Deshalb betrachte ich diese Interventionen in den folgenden Abschnitten etwas genauer.

Ich beginne jeweils mit einer Beschreibung der Übung. Darauf folgt meine Einordnung dieser Übung in den Kontext der Angewandten Improvisation. Anschliessend beschreibe ich mögliche Zusammenhänge zur Positiven Psychologie und schliesse mit einem kleinen Fazit zur Übung.

Positive Emotionen

Die Übung - 10 Emotionen

In der Tradition des Improtheaters gibt es die Kategorie der „Rollercoaster“ Übungen. Dies sind unterschiedliche Impro Übungen bei der sich eine Szene oder Geschichte, durch den Einwurf von neuen Vorgaben, z.B. durch einen Spielleiter, immer wieder verändert.

Der Klassiker des Impro Spiels „10 Emotionen,, ist eine real gespielte Szene vor Zuschauern. Ein Spielleiter holt von den Zuschauern eine Liste mit Emotionen für die Spielszene ein. Nachdem die SpielerInnen die Szene auf der Bühne etabliert haben, die Plattform der Szene steht, ruft ein Moderator von aussen eine Emotion von der Liste in die Szene ein. Diese Emotion verändert die Spieler, die jeweilige Figur und damit den Verlauf der Szene, sie integriert sich in die Geschichte und wird emotional und kognitiv (inhaltlich) gerechtfertigt.

Die Bandbreite der meist vorgeschlagenen Emotionen reicht bei dieser klassischen Form von extrem negativen bis zu absurd positiven Emotionen, um eine maximale Herausforderung für die Spieler / Erzähler zu erreichen und somit einen maximalen Unterhaltungswert.

Im Rahmen von Präsenz und Online Workshops zum Thema Angewandte Improvisation und Positive Psychologie, setze ich „Spitfire“, eine Erzählvarianten dieser Übung ein. Wir arbeiten in 2er Gruppen - was auch online in Break Out Sessions leicht möglich ist.

Vor der Durchführung der Übung bitte ich alle Teilnehmer eine List von 12 Emotionen schriftlich zu sammeln. Üblicherweise ist hierbei das Verhältnis von negativen zu positiven Emotionen mindestens 50:50, mit einer Tendenz zu mehr negativen Emotionen.

Im Kontext der Positiven Psychologie achte ich darauf, dass mehr positive als negative Emotionen als Vorschläge auf der Liste festgehalten werden. Der Auftrag an die TeilnehmerInnen lautet, selbst eine Liste mit Emotionen im Verhältnis 3:1 zu schreiben.

Der Ablauf der Übung läuft wie folgt: A erzählt eine Geschichte. B ruft A eine neue Emotionen von der eigenen List ein. A erzählt weiter - bleibt im Fluss - und lässt sich davon inspirieren und überraschen wie sich diese neue Emotion in die Geschichte einfügt oder diese verändert. Wenn A die Vorgabe eingebaut hat, kann B eine weitere neue Emotion einwerfen, usw. bis die Geschichte zu Ende ist.

In der Durchführung nutze ich - je nach Auftrag - zwei unterschiedliche Varianten dieser Übung:

A) A erzählt eine **wahre Geschichte** aus seinem / ihrem Leben. Die Veränderungen durch die eingeworfenen Emotionen bewegen sich um einen roten Faden der Geschichte deren „Wahrheitsgehalt“ erhalten bleiben soll.

B) A erfindet eine **improvisierte Geschichte**. Die Emotionen prägen deutlich den Verlauf der emergenten Story, die erst im Moment neu entsteht.

Der Bezug zur Angewandten Improvisation

Im Kontext der Angewandten Improvisation ist „10 Emotionen“ eine Übung die Emotionsdifferenzierung in einem szenischen oder erzählerischem Kontext fördert. Die SpielerInnen trainieren, sich spontan in Emotionen hinein zu versetzen, sie über die Verkörperung in Erinnerung zu rufen und sich von ihnen inspirieren und verändern zu lassen. Das Embodiment, der körperliche Ausdruck der Emotionen, ist bei der szenisch gespielten Variante um ein mehrfaches stärker, als bei der reinen Erzählung, wo die Emotionen primär in der Mimik der ErzählerInnen zum Ausdruck kommen.

Der Kontakt des Spielers / Erzählers zum Gegenüber - die Mitspieler oder Zuhörer - ist hier von großer Bedeutung. Alle Beteiligten erleben wie sich im Dialog die Atmosphäre und Stimmung der Szene/Geschichte überträgt. Mimikresonanz¹⁷ und Spiegelneuronen¹⁸ spielen hier eine eine bedeutsame Rolle.

Die beiden Variationen der Übung fördern jeweils unterschiedliche Aspekte von Kreativität und Storytelling.

17. Eilert, Dirk; 2014,

18. Blickhan, Daniela; 2018

1. **Reale Geschichte** - Was ist Wahrheit? Wie weit kann ich kreativ von der Geschichte abweichen, um die eingeworfenen neuen Begriffe zu rechtfertigen? Wo hoch ist meine Ambiguitätstoleranz, die Vereinbarkeit der Fakten und Verlauf der „wahren“ Geschichte. Was sind kreative „Rechtfertigungen“ der eingeworfenen Emotion innerhalb der Geschichte? Neue Emotionen können dabei wortwörtlich, gegenständlich oder auch assoziativ umgesetzt werden.
2. **Fiktive / improvisierte Geschichte** - Die erzählende Person hat hier mehr kreativen Spielraum die Geschichte zu formen. Die Geschichte entwickelt sich emergent aus den bereits erzählten Elementen und den neuen Begriffen. Die eingeworfenen Emotionen inspirieren und lenken den Verlauf der Geschichte.

Ein starke „**Yes, and ...**“ Haltung ermöglicht es der erzählenden Person - besonders bei der realen Geschichte - jede Eingabe unvoreingenommen anzunehmen und sie einzubauen. Die beiden Prinzipien „**Be obvious**“ und „**Stay focused**“ lenken den „Blick“ auf den unmittelbaren Kontext und mögliche Anknüpfungspunkte in der Geschichte.

Der Bezug zur Positiven Psychologie

Positive Emotionen öffnen unsere Herzen und unseren Geist, sie machen uns empfänglicher und kreativer.¹⁹

Im Rahmen Ihrer Arbeiten zum Thema Positive Emotionen zeigte Barbara Fredrickson die Bedeutung der Positiven Emotion für Personal Well Being. Ihre Broaden & Built Theorie zeigt, dass ein größerer Fokus auf positive Emotionen eine Aufwärtsspirale in Gang setzt, die zu mehr Offenheit und im weiteren Verlauf zum Aufbau und Stärkung von Ressourcen führt. Fredrickson beschreibt den höchsten Wirkungsgrad - positive ratio - bei einem Verhältnis der positiven zu negativen Emotionen von circa 3 : 1.

19. Fredrickson, 2011, S.36

„Während negative Emotionen den Blickwinkel der Betroffenen im Hinblick auf mögliche Handlungsalternativen einschränken, leisten positive Emotionen genau das Gegenteil. Sie erweitern (broaden) unseren Horizont und unser Bewusstsein und ermöglichen uns einen größeren Denk- und Handlungsspielraum als sonst“²⁰

Engagement im Rahmen des PERMA Modells, entspricht dem Zustand von Flow, den Michael Csikszentmihaly²¹ bereits seit den 70er Jahren erforschte. Er beschreibt Flow als die Relation zwischen den subjektiven Anforderungen und den subjektiven Fähigkeiten. Weitere Ausführungen zu Engagement / Flow lesen Sie im nächsten Kapitel Engagement.

Im Kontext dieser Übung liegt die Herausforderung für die ErzählerInnen darin, im Flow der Geschichte zu bleiben, den Verlauf der Geschichte nicht durch neue Begriffe zu unterbrechen. Um eine neue Vorgabe wirkungsvoll in die laufenden Geschichte einwerfen zu können sollte der Zuhörende achtsam Zuhören und eine Auswahl aus der Liste der möglichen Begriffe treffen. Beide TeilnehmerInnen sind im Verlauf dieser Übung auf unterschiedliche Weise gefordert. Im Idealfall kommen sie in einen gemeinsamen Flow Zustand.

Die beiden SpielerInnen durchlaufen gemeinsame eine Geschichte und eine Liste mit Begriffen. Am Ende der Übung stellt sich ein organisches Ende ein - wenn alle Begriffe auf unterschiedliche Weise ihren Eingang in die Geschichte gefunden haben. Der Aspekt von Erfolg und gemeinsamer Zielerreichung - **Accomplishment** - stärkt somit das gemeinsame Wohlbefinden.

Fazit oder Wirkung

Bei der Durchführung dieser Übung mit Fokus auf positive Emotionen, konnte ich einen Unterschied zur klassischen Variante dieser Übung mit überwiegend negativen Emotionen, deutlich beobachten. Egal wie schwierig oder abenteuerlich die Geschichte auch war, die Krise wurde durch das Eingeben positiver Emotionen, optimistisch gemeistert und „positiv reframed“. Die ErzählerInnen zeigten mimisch, nonverbal und auch verbal ein größeres Commitment mit dem Verlauf der Geschichte. Die Geschichten wirkten leicht erzählt und authentisch, was darauf hindeuten könnte, dass sie eher intuitiv aus sich selbst entstehen, als kognitiv konstruiert

20. Fredrickson, 2011, S.35

21. Csikszentmihaly, M; „Flow“, 1992

sind.²² Der Augenkontakt ist tendenziell eher beim Gegenüber - also weniger im Erinnern oder Konstruieren (Augenzugangshinweise), was wiederum das „social engagement“²³ mit dem Partner, der die Emotionen in die laufende Geschichte einwirft, verstärkt. Die Übung wirkte auf beide TeilnehmerInnen eher leicht und energetisierend als anstrengend.

Ein Fokus auf positive Emotionen scheint auch bei dieser Übung für die ErzählerInnen wie ein Mutmacher zu wirken; Vertrauen baut sich auf. Die neu eingeworfenen Emotionen werden eher als Inspirationsquelle denn als Hürde betrachtet. Im Rapport erleben die Beteiligten eine gemeinsame „Wohlfühldusche“ der Emotionen.

22. Haidt, 2006; Siehe hierzu auch das Modell von Elefant und Reiter

23. Porges, Stephen; Die Polyvagal Theorie; S. 69 - Selbstregulation und soziales Engagement: ... Die Signale eines Menschen, der sich sicherer fühlt, ermöglichen es einem kranken oder anderweitig leidenden Menschen, auf den Rückzug in defensive Zustände zu verzichten. Wenn wir uns in einem defensiven Zustand befinden, nutzen wir unsere metabolischen Ressourcen zur Verteidigung. Wenn wir verängstigt sind, können wir nicht nur nicht kreativ oder liebevoll sein, sondern dieser Zustand verhindert unsere Heilung.“

Engagement

Die Übung - May I take your place?²⁴

Die Übung „May I take your place“ oder „Augenkontakt gehen“ ist in der Improwelt eine verbreitete Aufwärmübung. Ziel ist die Wahrnehmung und Achtsamkeit für sich und andere im Team zu aktivieren. In Workshops und als WarmUp vor einer Vorstellung ist diese Übung bei größeren Teams mit mehr als 4 Personen sehr beliebt.

Der Ablauf dieser Übung ist wie folgt: Alle TeilnehmerInnen stehen in einem Kreis. Mit einer Einladungsgeste - einer nach oben geöffneten Handfläche und Augenkontakt - fragt A ohne Worte bei einer anderen Person im Kreis an, ob er / sie deren Platz einnehmen kann. Die angefragte Person bestätigt die Anfrage mit Augenkontakt und Kopfnicken. Erst wenn die angefragte Person die Anfrage nonverbal bestätigt hat, macht A sich auf den Weg den Platz der angefragten Zielperson einzunehmen. In der Zwischenzeit fragt die angefragte Person B, wiederum nonverbal per Augenkontakt und Handzeichen, eine nächste Person an ob er/sie deren Platz einnehmen darf. Wiederum erst nach Bestätigung durch C macht sich B auf den Weg ... usw.

Im Ablauf der Übung gibt es zwei Lernschritte:

1. Wir gehen erst dann los, wenn wir die Bestätigung der angefragten Person wahrnehmen, deren Platz einzunehmen. Üblicherweise antizipieren wir mit der Anfrage sehr schnell diese Bestätigung, wir laufen unmittelbar nach unserer Anfrage los, bevor die eigentliche Bestätigung kommt. Dies führt oft zu „Missverständnissen“ Eine klare Kommunikation per Augenkontakt und Körpersprache schafft Sicherheit (**Achtsamkeit für die Anderen**)

24. Ich selbst habe diese Übung von Keith Johnstone erlernt und nutze diesen Namen in Anerkennung seiner Arbeit für Improtheater

2. Wir kommen schnell in Stress und Panik wenn wir die „Übersicht“ verlieren, wenn wir über unsere visuelle Wahrnehmung nicht mehr alle Vorgänge erfassen können. Durch den erhöhten Stress - fight and flight mode - erhöht sich das Tempo im Kreis. Es herrscht oft die Annahme, die Übung müsse schnell und fehlerfrei durchgeführt werden. Doch wer bestimmt das Tempo dieser Übung? Jede Person für sich selbst! Jede Teilnehmende darf sich so viel Zeit nehmen, wie wir für einen entspannten und subjektiv sicheren Ablauf der Übung benötigen (**Selbstwirksamkeit**)

Haben die TeilnehmerInnen diese Lernschritte verinnerlicht, erhöht sich deren Präsenz und Achtsamkeit. Die Übung erfordert ein hohes Mass an Aufmerksamkeit und bietet dennoch Spielräume für die Teilnehmenden. Schon nach kurzer Zeit entsteht Flow im Team.

Die Übung läuft dann ruhig und doch energetisch. Die Präsenz und der Flow der Gruppe ist dann regelrecht zu spüren. Die TeilnehmerInnen geniessen spielerisch das gemeinsame Engagement dieser Übung.

Im weiteren Verlauf der Übung können wir die Anforderung an die TeilnehmerInnen erhöhen, in dem ein „Kopfschütteln“ als „Nein“ eingeführt wird. Die anfragenden TeilnehmerInnen müssen sich nach dieser „Absage“ einer anderen Person zuwenden die sie anfragen können.

Ein nächstes Level der Anforderung wird initiiert indem der Übungsleiter weitere „Bälle“ startet, d.h. es laufen mehrere Anfragen gleichzeitig plus das „Nein“. Die Komplexität der Übung erhöht sich - der Flow Channel wird erweitert und somit bleibt der Flow, trotz Gewöhnung der TeilnehmerInnen, erhalten.

Der Bezug zur Angewandten Improvisation

Die Übung „Augenkontakt gehen“ hat sich, im Lauf der Jahre, von einer einfachen Aufwärmübung aus dem Theaterbereich in ein „Schweizer Tassenmesser“ der Angewandten Improvisation gewandelt. Je nach Auftrag, fokussiert sich die Anwendung dieser Übung auf unterschiedliche Aspekte, die in einem „Real Time Learning“ im Handeln thematisiert werden. Einige dieser Aspekte möchte ich im Folgenden kurz beleuchten.

1. Wahrnehmung und Kommunikation

Die Übung läuft für den einzelnen Teilnehmenden und das Team besser, wenn die Kommunikation - die Aufnahmen und Weitergabe des Impulses - klar und deutlich von statten geht. Werden nonverbale Signale nur antizipiert oder wirklich wahrgenommen? Die erhöhte Achtsamkeit für sich und die anderen, erhöht das Gefühl von Sicherheit und senkt die Häufigkeit von „Missverständnissen“ - was wiederum wichtig ist, um im weiteren Verlauf der Übung die Komplexität und damit die Anforderungen der Übung zu steigern.

2. Selbstregulation und Zeitmanagement

Eines der bereits oben beschriebenen Learnings bezieht sich auf die Selbstregulation des Tempos dieser Übung. Ein klassischer Reflex der ausführenden Gruppe ist, dass sich in den ersten Runden die Geschwindigkeit und Hektik erhöht - und damit die Häufigkeit der Missverständnisse und Fehler. Aussagen wie „Das geht nicht!“, „Total stressig!“ sind keine Seltenheit. Meine Frage als Trainer „Wer bestimmt das Tempo dieser Übung?“ führt dann erst zur Erkenntnis, dass jede Teilnehmende selbst für sich sorgen darf und das Tempo der Aufnahme und Weitergabe des Impulse für sich bestimmt. Systemisch überträgt sich dies vom Einzelnen auf die Stimmung in der ganzen Gruppe. Die darauf folgende Runde ist deutlich geprägt von Ruhe und Gelassenheit und somit weniger Stress und weniger sogenannte „Fehler“.

3. Stressmanagement - Ich und die anderen

Im Verlauf dieser Übung kann, auf spielerische Weise, die Komplexität, die Anforderung und somit das potentielle Stress Level gesteigert werden - einfache Weitergabe per Handzeichen, „Nein“ Sagen, Weitergabe von zwei oder mehr „Bällen“ gleichzeitig u.a.

Mit sehr wenigen Grundprinzipien erproben die Teilnehmenden wie sie ihr eigenes Stress Level steuern können, damit die Übung für sie selbst und damit für die Gruppe im Flow bleibt: Bodenkontakt, klare Kommunikation, Achtsamkeit für sich und die Anderen, Fokus auf die eigenen Prozesse, Temposteuerung. Selbstregulation und Koregulation werden hier spielerisch trainiert. Die TeilnehmerInnen erhöhen somit ihre subjektive Kompetenz und können im Verlauf komplexere Anforderungen im Flow genießen.

4. **Komplexität - Flow**

Wieviel Komplexität kann ein Team meistern? Wieviele unterschiedliche Kompetenzen kann das Team ausgleichen damit es dennoch im Flow bleibt - kein Teammitglied unterfordert oder überfordert ist. Die TeilnehmerInnen erleben in dieser Übung, wie sie sich als Team steigern, wie sie unterschiedliche „Eigenheiten“ der Teilnehmer erkennen, tolerieren und auszugleichen in der Lage sind. Sie erleben Toleranz und Agilität. Wird die Anforderung an das Team zu hoch - geht ein „Ball“, eine höhere Anforderung, wieder verloren, die Komplexität reduziert sich wieder von selbst. Erst wenn wieder mehr Stabilität, weniger Stress im System ist, wird das nächste Level an Komplexität gemeistert - der Flow Status bleibt erhalten. Durchläufe mit vier gleichzeitig laufenden „Bällen“ trotz aufgelöstem Positionen im Raum sind dann keine Seltenheit.

5. **Führung**

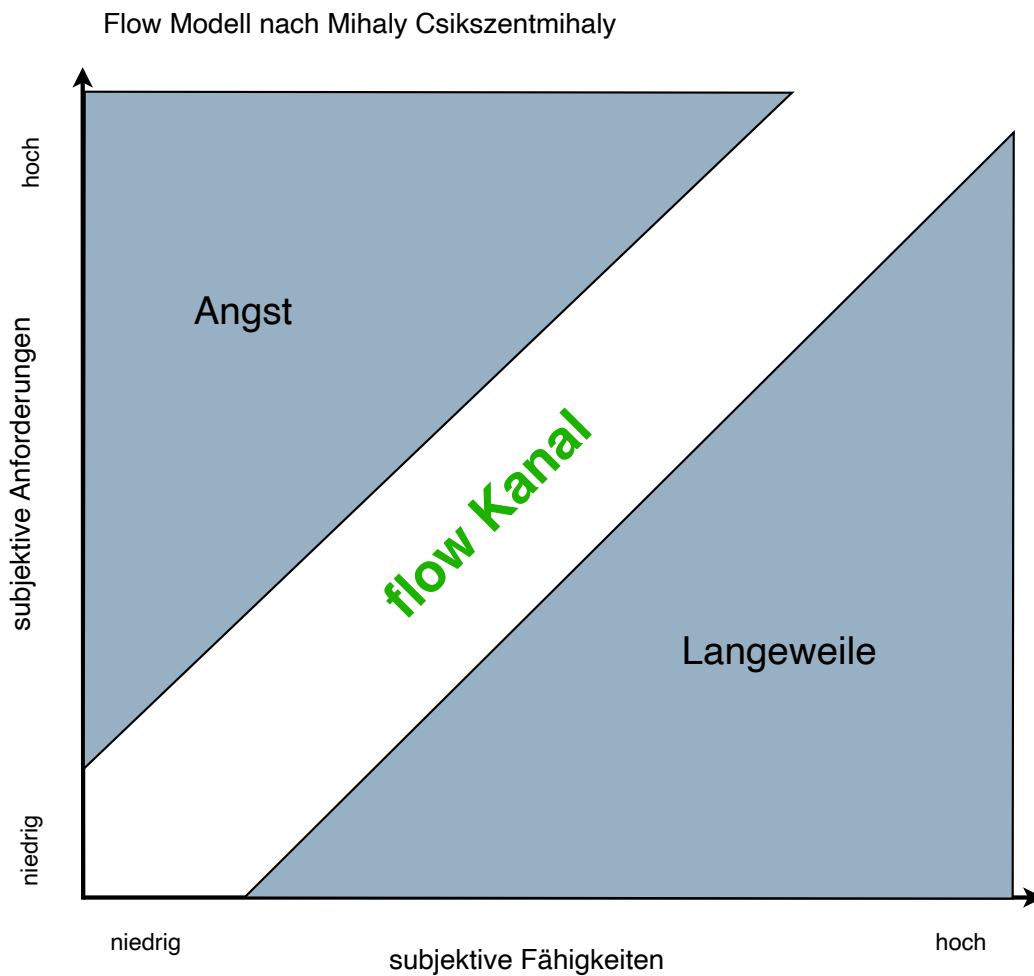
Im Kontext von agiler Führung können Teilnehmende mit dieser Übung spielerisch erproben, welche Möglichkeiten eine Führungskraft auf Augenhöhe innerhalb dieses Settings hat, die TeilnehmerInnen, das Team und den Prozess positiv zu fördern.

Der Bezug zur Positiven Psychologie

Im Zentrum dieser Übung „Augenkontakt gehen“ steht das Prinzip von Flow, wie es Mihaly Csikszentmihaly in seinem Modell beschreibt. Er beschreibt Flow als ein Erleben, bei dem ein Mensch komplett in seiner Handlung aufgeht, den Handlungsablauf als glatt und fließend wahrnimmt und sich selbst als wirksam und handlungsfähig.

Flow ist also ein psychischer Zustand, in dem eine Person sich gleichermaßen wirksam, motiviert und glücklich erlebt. Flow ist der Inbegriff intrinsischer Motivation.²⁵

25. Blickhan, Daniela; Positive Psychologie, S.172



„Damit es zu einem Flow-Erleben kommt, müssen nach Mihaly Csikszentmihaly folgende Faktoren zusammen treffen: klare Zielsetzungen, volle Konzentration auf das Tun, das Gefühl der Kontrolle über die Tätigkeit und ein optimales Verhältnis zwischen Anforderungen und Fähigkeiten.“²⁶

Csikszentmihaly beschreibt Flow als die Relation zwischen den subjektiven Anforderungen und den subjektiven Fähigkeiten.

Liegen die subjektiven Anforderungen an die Teilnehmenden über den subjektiven Fähigkeiten, fördert dies Angst, Abwehr, Erschöpfung, Ärger, Panik, Stress - Überforderung

Liegen die subjektiven Anforderungen an die Teilnehmenden unter den subjektiven Fähigkeiten, fördert dies Langeweile, Frust, Stress, Unaufmerksamkeit - Unterforde-

26. Ebner, Markus; Positive Leadership, 2019, S. 174

Ein Flow Kanal ist somit ein dynamischer Bereich in dem die subjektiven Anforderungen in einem ausgewogenen Verhältnis zu den subjektiven Fähigkeiten stehen.

Flow ist keine Dauerzustand. Flow kommt und geht. Es gibt keine Garantie für Flow, wir können lediglich durch Anpassungen der der Anforderungen oder Fähigkeiten, die Wahrscheinlichkeit für Flow erhöhen.

Wie kann ich die Wahrscheinlichkeit von Flow steigern?

1. Subjektive Fähigkeiten steigern

Die Kompetenzen oder Fähigkeiten können z.B. durch Gewöhnung steigen - „Übung macht den Meister“ Ich erlerne in der Übung die Strukturen, lerne meine Mitspielenden einzuschätzen und kann mein eigenes Timing daraufhin optimieren.

Meine Kompetenzen kann ich auch steigern, indem ich z.B. meine innere Haltung, mein Mindset ändere und somit meine Achtsamkeit, oder meine Stressregulation lenken kann.

Die beiden oben beschriebenen Lernschritte dieser Übung zielen auf das Mindset der TeilnehmerInnen.

Schritt 1 lenkt die **Achtsamkeit auf den Moment**. Erst wenn ich eine Bestätigung meiner Anfrage von meinem angefragten Gegenüber wahrnehme gehe ich los. Diese Bestätigung ist eine Wertschätzung meiner Anfrage, gibt mir ein klares nächstes Ziel - ich gehe auf diesen Platz zu - und gibt mir somit ein Gefühl von Sicherheit.

Schritt 2 stärkt meine **Selbstwirksamkeit** und gibt mir Kontrolle. Ich bestimme selbst über mein Tempo, über die Zeit die ich für die nächsten Schritte benötige.

2. Subjektive Anforderungen steigern oder senken

Die Anforderungen werden in dieser Übung stetig gesteigert in dem die Komplexität der Aufgabe - mit dem Fortschritt der Spielgruppen - Schritt für Schritt gesteigert wird. Erst die Grundübung, dann die beiden Lernschritte, dann das Einführen des „Nein“ durch Kopfschütteln, dann die Einführung weiterer gleichzeitig laufender „Bälle“

Die Wirkung

Die SpielerInnen erleben in dieser Übung Flow und lernen spielerisch damit umzugehen. Die Übung absorbiert ihre Aufmerksamkeit, die Fehlertoleranz erhöht sich, mehr Lachen und Kreativität entsteht. Strukturen lösen sich auf und werden durch ein achtsames Miteinander ersetzt. Die TeilnehmerInnen erleben im positiven Miteinander eine steile Lernkurve.

„Die Flow Erfahrung ist an sich positiv, da Flow angenehme Gefühle verursacht. Es fühlt sich einfach gut an. Und wie alle positiven Emotionen können Sie weitere positive Wirkungen unterstützen. Flow korreliert mit Lebenszufriedenheit“²⁷

27. Blickhan, 2019, S. 181

Relationship

Die Übung - Ja, genau Experten

„Ja, genau Experten“ ist ein Übungsspiel, das auch in Impro Shows immer wieder auf der Bühne zu sehen ist. In dieser Übung erleben die TeilnehmerInnen die positive Energie des „Yes, and - Prinzips“ im Zusammenspiel. „Yes, and...“ steht für aktives Zuhören und wertfreies, offenes Annehmen der Angebote meines Gegenübers. Die Angebote können verbal oder nonverbal sein, alles ist ein Angebot.

Das Setting dieser Übung ist wie folgt. Beide TeilnehmerInnen sind „Experten“ für ein vorgegebenes Thema, z.B. „Laubwald“ - sie behaupten im Spiel Experten zu sein. Einer der beiden Diskutanten beginnt mit einem „Statement“ zu diesem Thema.

A: Laubwälder sind wichtig für uns Menschen, weil uns darin am besten entspannen!“

Der andere greift das Statement mit folgender Satzstruktur auf:

„Ja, genau! Weil Wiederholung des Statement, deshalb Neues Angebot!“

B: „Ja, genau, weil wir Menschen, uns darin am besten entspannen, deshalb gehen immer mehr Menschen dort spazieren.

A: „Ja, genau, weil dort immer mehr Menschen spazieren gehen, deshalb hinterlassen sie dort immer mehr Müll.

B: „Ja, genau, weil sie dort immer mehr Müll hinterlassen, deshalb gibt es immer mehr Tiere die sich von dem Müll ernähren.

A: Ja, genau, weil es dort immer Tiere gibt, die sich von dem Müll ernähren, steigt dort die Anzahl der vorkommenden Tierarten. usw.

Der Bezug zur Angewandten Improvisation

Die Übung verstärkt den körperlichen, emotionalen und inhaltlichen Kontakt der SpielerInnen. Das „Yes, and ...“ in der vorgegebenen Satzstruktur impliziert eine offene und wertschätzende Haltung, eine Wertung ist nahezu ausgeschaltet. Die SpielerInnen sind einander zugewandt. Die beiden Figuren „schaukeln“ sich in kreative bis absurde inhaltliche Höhen. Die SpielerInnen spiegeln sich auch körperlich, das wiederum verstärkt das inhaltliche und emotionale Momentum dieser Interaktion.

Ein interessanter Nebeneffekt dieser Übung ist die zirkuläre Struktur. Sehr oft landen die SpielerInnen, assoziativ und intuitiv, bei ihrem Anfangsargument. Dies wiederum verstärkt den Eindruck einer gemeinsamen inneren Logik der beiden Figuren / SpielerInnen.

Das Setting „Expertenteam“ bringt beide SpielerInnen auf Augenhöhe - beide sind „Experten“ und behaupten „Fakten“ zum Thema. Die Präsenz nach Aussen wird verstärkt.

Im Verlauf der Übung gibt es drei zentrale Lernchancen:

1. Eine Herausforderung kann sein, im Kontakt - Augenkontakt, körperlich zugewandt, aktiv zuhörend - jedes Statement meines Gegenübers emotional und wörtlich mit
„Ja, genau! weil! zu bestätigen. Im Sinne von „fake it ,til you make it“ wächst die gemeinsame Begeisterung, die complicité mit dem Partner²⁸, mit der Anzahl der bestätigten Argumente.
2. Der kreative Teil der Satzstruktur „ ... deshalb ...“ öffnet neue Assoziationsräume. Sicherheit und Bestätigung des Gegenübers fördert größere Assoziationsräume, ermutigt die faktische Realität zu verlassen und neue Zusammenhänge herzustellen. Aktives Zuhören und iterative Microsteps bringen die „Story“ nach vorne. Die beiden SpielerInnen entdecken, im Sinne von CoCreation, synergetisch neue Ideen.
3. Die Präsentation der „Fakten“ des Experteneams, fördert die Präsenz nach Aussen, hin zu den Zuschauenden und somit eine „complicité mit den Zuschauern“.

Der Bezug zur Positiven Psychologie

Positive Beziehung wird gestärkt durch gegenseitigen Support und Wertschätzung auf körperlicher, emotionaler, wie auch inhaltlicher Ebene. Indem ich andere Menschen in ihrem „Aufblühen“ unterstütze wächst die Positive Beziehung. Dies wiederum führt zu mehr positiven Emotionen auf beiden Seiten. Eine positive

28. John Wright - Complicité mit sich selbst. Complicité mit dem Partner. Complicité mit dem Publikum. Complicité ist das Commitment, Dabei sein, Präsenz auf den drei verschiedenen Ebenen, wobei diese aufeinander aufbauen.

Aufwärtsspirale beginnt. Diese Aussage wird unterstützt durch weitere Aspekte der Positiven Psychologie.

Freundlichkeit ist ein Verhalten im Feld der Charakterstärken²⁹ Sie hängt zusammen mit positiven Emotionen und emotionaler Intelligenz und ist eine der Grundlagen gelingender Beziehungen. (Blickhan 2018, S. 269) Eine Haltung von Freundlichkeit fördert somit positive Beziehungen.

Barbara Fredrickson beschreibt positive Beziehungen als Mikromomente positiver Resonanz. Sie entstehen wenn drei Ereignisse zusammen kommen:

1. Die beteiligten Personen teilen eine oder mehrere positive Emotionen
2. Zwischen den Personen entwickelt sich eine Synchronizität auf biologischer und Verhaltensebene.
3. Die Beteiligten sind von gegenseitiger Fürsorge motiviert.

Dies führt zu einer zwischenmenschlichen Verbundenheit. Diese positive Energie ist selbsterhaltend und kann sich sogar verstärken, bis sie endgültig nachlässt.³⁰

Fredrickson beschreibt in ihrem Buch „Die Macht der Liebe“³¹ die Spiegelmetapher. Positive Resonanz erfordert Spiegelungen auf drei Ebenen:

1. Sie und ihr Gegenüber spiegeln den (positiven) emotionalen Zustand des jeweils anderen
2. Sie spiegeln die Gesten des anderen ebenso wieder wie seine Biochemie
3. Sie spiegeln Ihren wechselseitigen Impuls, für einander zu sorgen

Positivitätsresonanz bedeutet sie verwandeln sich in ein Spiegelbild und eine Erweiterung Ihres Gegenübers.³² Eine elementare Voraussetzung für positive Resonanz sind Verbundenheit und Sicherheit.

Aktives Zuhören geht auf Rogers³³ Grundlagen zur positiven Beziehungsgestaltung zurück. Blickhan beschreibt sechs unterschiedliche Stufen und Kriterien des Aktiven Zuhörens.³⁴

29. 1.

Niemiec RM. *Charakterstärken: Trainings und Interventionen für die Praxis*. 1. Auflage. Hogrefe; 2019.

30. Fredrickson, 2013, S.29

31. Fredrickson, 2013

32. Fredrickson, 2013, S.30

33. 1.

Rogers CR. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Constable; 2004.

34. Blickhan 2018, S. 271

Die Struktur der Übung „Ja, genau ...“, nämlich die Wertschätzung und Wiederholung des Arguments meines Gegenübers - führt zu einem **permanenten Quittieren und Bestätigung des Gesagten**. Jede Antwort ist zudem „aktiv konstruktiv“ - Das Interesse des Gegenübers ist groß und die Reaktion ist unterstützend und verstärkend - beide Partner profitieren von der positiven Erfahrung, was die Beziehung stärkt.³⁵

Die Wirkung

Folgt die Anleitung und Umsetzung der Übung den genannten Kriterien, so erleben die SpielerInnen in dieser Übung eine Aufwärtsspirale an Sicherheit, Kreativität und Energie. Die Übung führt die SpielerInnen von ICH zum WIR. Sie werden zu einer Einheit, die sich aufeinander bezieht und gemeinsam kreative Ideen entwickeln. Die Übung verbindet und schafft Vertrauen - zu sich selbst und zur Spielpartnerin, wie auch zum Publikum. Thinking out of the box wird im Team lustvoll gefördert.

35. Blickhan, 2018. S. 273

Meaning

Die Übung - Ich bin ein Baum

„Ich bin ein“ ist eine körperliche Assoziationsübung, die seit ca. 2005 über kanadische Improspieler in der deutschsprachigen Impro-Szene verbreitet wurde. In dieser Gruppenübung bauen die SpielerInnen mit ihren Körpern dreidimensionale Bilder / Szenarios. In der Basisvariante dieser Übung besteht ein Bild immer aus drei Angeboten.

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis. A beginnt und stellt in der Mitte des Kreises einen Gegenstand oder eine Person dar und benennt dies. „Ich bin eine Bank!“

Alle lassen das Bild auf sich wirken - „aktives Zusehen“. Ein Spieler der eine Idee hat, ergänzt das Bild körperlich und benennt es. „Ich bin eine große Eiche“ Was ist das neue Gesamtbild?

Alle lassen das Bild auf sich wirken. Ein Spieler der eine Idee hat, ergänzt dieses Bild körperlich und benennt es. „Ich bin eine Witwe auf der Bank“ Was ist das neue Gesamtbild?

Der erste Spieler - A - verlässt das Bild und bestimmt was bleibt. „Die Eiche bleibt!“
SpielerIn Eiche wiederholt „Ich bin eine Eiche!“ - eine neues Bild beginnt.

Alle lassen das „neue“ Bild auf sich wirken. Ein Spieler der eine Idee hat, ergänzt dieses Bild körperlich und benennt es. „Ich bin ein Holzfäller!“ Was ist das Gesamtbild? usw.

Im Ablauf dieser Basisvariante gibt es zwei Lernchancen:

1. Jedes neue Angebot kann den Sinnzusammenhang der vorhandenen Elemente verändern (Reframing). Es ist hilfreich, wenn die SpielerInnen eine nach der anderen Ihre Angebote einbauen - nicht gleichzeitig. Dieses Bausteinprinzip unterstützt eine Erweiterung, Entwicklung. (Beispiel 1)
2. Die Bilder können naheliegende räumliche Zusammenhänge darstellen, aber auch räumliche Grenzen überschreiten und somit größere abstrakte Sinnzusammenhänge, aktuelle Themen, Kontexte thematisieren. (Beispiel 2)

Beispiel 1	Ich bin ein Tisch Ich bin ein Stuhl
Variante 1	Ich bin ein Mann
Variante 2	Ich bin ein Bewohner eines Seniorenheims
Variante 3	Ich bin eine wartende Braut

Beispiel 2	Ich bin ein Stuhl Ich bin ein junger Mann
Variante 1	Ich bin die katholische Kirche
Variante 2	Ich bin ein untergegangenes Schlauchboot im Mittelmeer
Variante 3	Ich bin ein homophober Vater

Variante Domino

Diese Version von „Ich bin ein ...“ öffnet das Spielprinzip für die ganze Gruppe und den ganzen Raum. Die Beschränkung auf drei Element eines Bildes ist aufgehoben. Alle Spieler bauen gemeinsam ein großes Bild. Sind alle Spieler bereits im Bild, können sich SpielerInnen wieder herauslösen und an anderer Stelle mit einem neuem Angebot anfügen.

Wichtiger Tipp! Das gesamte Bild zeigt eine Momentaufnahme in der Gegenwart. Sinnzusammenhänge werden aufgedeckt. Wir zeigen keine Entwicklung auf der Timeline. Jede Figur, jedes Objekt gibt es nur einmal!

Wo ist der rote Faden, der Fokus des Teams? Welche Angebote des Bildes werden weiter verfolgt, welche nicht. Welche „Geschichte“ zeigt das Team

Für das gesamte Team ist es wichtig die Achtsamkeit beim gesamten Team zu lassen, um einen möglichst weiten Gesamteindruck zu erhalten, denn nur aus diesem erschliesst sich ein gemeinsamer Sinnzusammenhang. Die Übung erfordert von allen eine hohe Präsenz im Team - den Blick auf das Ganze.

Wann ist das Bild fertig? Wenn für die SpielerInnen keine weiteren Fragen oder Zusammenhänge offen sind.

Ich bin ein Stuhl
Ich bin ein verzweifelter Mann
Ich bin seine Frau im Hotel
Ich bin ihr Geliebter
Ich bin die fürsorgende Mutter des Mannes
Ich bin der fordernde Chef des Mannes
Ich bin die Tochter der beiden, die gerade ausgezogen ist
Ich bin die ehemalige Kollegin und Affäre des Mannes
....

Der Bezug zur Angewandten Improvisation

Die Übung „Ich bin ein ...“ bietet in der Angewandten Improvisation viele Einsatzmöglichkeiten, da sie verschiedene Aspekte im Prozess einer Improvisation abdeckt.

Die offensichtlichen Wirkungsmomente von Improtheater in dieser Übung sind folgende:

Improvisation ist Teamarbeit: Diese Übung zeigt, dass nicht der Einzelne das kreative Potential entfaltet, sondern alle „Bausteine“ gemeinsam einen neuen größeren Sinn ergeben.

Let your partner shine: Jedes Angebot in einem Bild erfährt durch einen neuen Baustein eine größere Bedeutung und Sinnzusammenhang - was meine VorgängerInnen immer gut aussehen lässt.

There are no mistakes: Jedes Angebot - auch wenn seine Bedeutung auf den ersten Blick nicht erkennbar ist - kann durch das darauffolgende Angebot reframed und damit wieder „eingebaut“ werden.

Be changed: Die anfängliche Bedeutung / Assoziation eines Angebots kann durch die darauffolgenden Angebot komplett reframed und verändert werden. Die ersten „Spieler“ erleben diese Veränderung in ihrer Körperhaltung.

Storytelling: Selbst die reduzierten drei Angebote / Elemente werden sehr schnell von allen TeilnehmerInnen in ein gemeinsames Bild, eine Story und damit einen Sinnzusammenhang gesetzt. Alle „erleben“ die Entstehung und Veränderung dieser Story.

Im Ablauf dieser Basisvariante gibt es drei Lernchancen:

1. Jedes neue Angebot kann den Sinnzusammenhang der vorhandenen Elemente verändern (Reframing). Es ist hilfreich, wenn die SpielerInnen eine nach der anderen Ihre Angebote einbauen - nicht gleichzeitig. Dieses Bausteinprinzip unterstützt eine Erweiterung, Entwicklung des Ausgangsangebots.
2. Die Bilder können naheliegende räumliche Zusammenhänge darstellen, aber auch räumliche Grenzen überschreiten und somit größere abstrakte Sinnzusammenhänge, aktuelle Themen, Kontexte thematisieren.
3. Jedes Set / Bild ist eine Momentaufnahme und impliziert eine Vor- und Nachgeschichte. Diese antizipieren wir. Ziel ist jedoch nicht immer die vollständige Geschichte; diese Offenheit und Ambiguität gilt es auszuhalten - sie bietet auch neue Möglichkeiten und Perspektiven.

Der Fokus der Übung kann sowohl auf der prozessualen als auch auf der inhaltlichen Ebene liegen. Wie bringe ich mich in der Gruppenimprovisation ein? Wie hoch ist der Grad meiner Beteiligung - aktiv oder unterstützend passiv? Wie achtet das Team beim „Aufbau“ der „Story“ aufeinander? Stellen sie ihre Ideen „nebeneinander“ oder greifen die Ideen synergetisch „ineinander“? Was ist das „Thema“ der „Story“, des Bildes? Wie weit spannt das Team den Bogen der Assoziationen? Welche Relevanz oder Tabus berührt die „Szene“? Wie geht das Team mit „Missverständnissen“ oder Mehrdeutigkeiten um? Wie offen oder geschlossen sind die Angebote?

Dies sind nur einige Beispiele für einen Transfer der Übung in unterschiedliche Kontexte zum Beispiel zum Thema Kreativität im Team, Fixed/Growth Mindset³⁶, Achtsamkeit im Team, Fehlerkultur oder Storytelling.

Der Bezug zur Positiven Psychologie

Inwieweit die Übung „Ich bin ein Baum ...“ ein Erleben von Sinn ermöglicht, kann vielleicht der Blick auf folgende Aspekt der Positiven Psychologie verdeutlichen.

Für **Martin Seligman** ist Sinn das dritte Element des Wohlbefindens. Als Sinn beschreibt er „zu etwas gehören und etwas zu dienen, das wir als größer als unser Ich einschätzen.“³⁷

36. Dweck, Carol 2017

37. Seligman, 2021, S.35

Die Übung erzeugt bei den TeilnehmerInnen Sinnzusammenhänge die weit über individuelle Assoziationen hinaus gehen. Die einzelne teilnehmende Person erlebt sich in dieser Übung sinnstiftend innerhalb einer Gruppe.

Sinn beinhaltet eine subjektive Komponente, ist jedoch nicht bloß ein subjektiver Zustand. Eine unvoreingenommene und objektive Beurteilung von Geschichte, Logik und Kohärenz kann einer subjektiven Beurteilung widersprechen.³⁸

Das Sinnerleben geht - abhängig vom jeweiligen Assoziationshorizont des Teams - weit über ein subjektiven Zustand hinaus. Das „Team“ bewertet Geschichte, Logik und Kohärenz.

Seligman sieht einen allgemeinem Konsens, dass Verbindungen mit anderen Menschen und Beziehungen das sind was dem Leben Sinn und Bedeutung verleiht.

Paul T. Wong konkretisiert diese Aussage: „Prominent positive psychologists typically consider meaning as one of the components of happiness or the good life (Park, Peterson, & Ruch, 2009; Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2002)“³⁹

Daniela Blickhan widmet in Ihrem Buch „Positive Psychologie“ dem Thema Sinn einen breiteren Raum.⁴⁰

Erfüllung und Sinnhaftigkeit (eudamonic happiness) und das Erleben positiver Gefühle (hedonic happiness) führen zu einer positiven menschlichen Entwicklung. In der deutschen Sprache nutzen wir die Begriffe „Sinn“ und „Bedeutung“. Die englische Sprache differenziert etwas genauer: „Das englische Meaning beschreibt Sinn eher vergangenheitsorientiert im Sinne von Bedeutung. Es bezieht sich auf die Ursachenzuschreibung vergangener Erfahrungen. „Wie hängt das zusammen?“ „Warum ist das passiert?“ „Was bedeutet das?“

Diese drei Fragen sind mitunter die Kernfragen die zu einem „sinnvollen“ Gesamtbild in der Übung führe. Die unterschiedlichen Elemente werden vergangenheitsorientiert auf der Basis gemachter Erfahrungen bewertet und ergänzt.

„Das englische purpose ist dagegen zukunftsgerichtet und lässt sich besser als Bestimmung oder Berufung übersetzen. Dies bezieht sich auf Erwartungen in der Zukunft“.

38. Seligman, 2021, S.36

39. Wong 2011, S. 73

40. Blickhan, 2018, S.105

Die offenen Bilder / Geschichten der Übung lassen eine „sinnvolle“ Interpretation in die Zukunft zu.

„Interessant ist auch der englische Ausdruck für Sinnerleben: sense of meaning, also der Sinn für den Sinn“.⁴¹ Blickhan schreibt weiterhin: „Starkes subjektives Sinnerleben korreliert hoch mit Lebenszufriedenheit und Glück, mangelndes Sinnerleben dagegen mit Depression und Rückzug.“⁴²

Schon nach wenigen gemeinsamen „sinnvollen“ Bildern erlebt das Team eine gemeinsame Werte und Erfahrungswelt. Divergieren die Ideen der Teilnehmenden zu stark ist schnell Frust und Rückzug spürbar.

In Bezug auf die beschriebene Improübung lohnt ein Blick auf folgende inhaltliche Aspekte für das subjektive Sinnerleben. Daniela Blickhan beschreibt u.a. diese Kategorien von Paul Wong (2012) und Ryan & Deci (2001) die in unserem Übungsetting relevant sind:

- **Gelingen:** das Erreichen subjektiv wertvoller Ziele tragen zum Sinnerleben bei, ebenso das Handeln im Einklang mit persönlichen Werten
- **Fairness und Respekt:** eine gelingende Beziehung ist gekennzeichnet durch Fairness und Respekt. Das Prinzip der gegenseitigen Achtung trägt dazu bei, dass Kommunikation und Beziehung als sinnvoll erlebt wird.
- **Beziehungen:** Gute Beziehungen beruhen auf dem Prinzip gegenseitiger Unterstützung. Unterstützung geben und bekommen bedeutet, Sinn in Beziehungen zu erfahren.
- **Selbstakzeptanz:** Sich mit sich selbst wohl zu fühlen ist eine der zentralen Grundlagen für das persönliche Sinnerleben. Hier spielen Aspekte des Selbstwerts und Selbstmitgefühls eine zentrale Rolle.⁴³

Mit dem Hinweis auf das Meaning Making Model von Park und George (2013) unterscheidet Daniela Blickhan zwischen der **globalen Sinnebene**, bestehend aus allgemeinen Überzeugungen, persönlich langfristigen Zielen und einem generellen subjektiven Sinnerleben, und der **situativen Sinnebene**, die sich auf konkrete Erfahrungen in spezifischen Situationen bezieht.⁴⁴

41. Blickhan, 2018, S. 105

42. Blickhan, 2018, S.105

43. Blickhan, 2018, S. 306

44. Blickhan, 2018, S. 309

Auch in unserer Übung sind die beiden Aspekte globale Sinnebene und situative Sinnebene wieder zu finden. Große gesellschaftliche Themen, die sich z.B. auch auf der Metaebene der entstehenden Bilder, abbilden schaffen Erfahrungen auf der globalen Sinnebene. Kleinere konkrete Bilder - oft mit dem Fokus auf Einort- und -zeit - ordne ich der situativen Sinnebene zu.

Paul T. Wong lenkt seinen Fokus auf die sogenannte Positive Psychologie 2.0 und leistet somit einen weiteren Beitrag zum Thema Sinnerleben. Seine Arbeit beruht auf den logotherapeutischen Prinzipien Victor Frankls.

Für Wong ist das Konstrukt von Sinn viel umfassender und reichhaltiger. Es sieht darin viel mehr als nur eine Vorstufe oder ein Ergebnis des Glücks. Wong identifiziert acht Quellen von Sinn: Glück, Erfolg, Nähe, Beziehung, Selbsttranszendenz, Selbstakzeptanz und Fairness.⁴⁵

Neben den Quellen für Sinn betrachtet Wong auch die Struktur und die Funktionen von Sinn, die er als PURE⁴⁶ definiert, was für Bestimmung (Purpose), Verständnis (Understanding), verantwortungsvolles Handeln (Responsible Action) und Bewertung & Freude (Enjoyment) steht.

Aus funktionaler Sicht decken diese vier Komponenten mehrere psychologische Faktoren für ein erfülltes Leben ab: Werte (Bestimmung), Kohärenz (Verstehen), Ethik (verantwortungsvolles Handeln) und Wachstum (Bewertung & Freude).⁴⁷

Je mehr Dimensionen die entstehenden Bilder unserer Übung beinhaltet, desto mehr Komponenten oder psychologische Faktoren werden in der Übung repräsentiert. Neben Werten kann diese Übung auch Kohärenz, Ethik und Wachstum erlebbar machen.

Die Wirkung

Die TeilnehmerInnen erleben in der Übung „Ich bin ein Baum ...“ wie einzelne aufeinander aufbauende Angebote oder Element einen gemeinsamen Sinnzusammenhang ergeben. Sie erleben wie aus dem „Nichts“ Sinn entsteht, wie aus einzelnen individuellen Bausteinen ein größeres Ganzes erwächst. Die einfachen Prinzipien der Übung fördern eine gemeinsame „Sinnsuche“

45. Wong, 1998

46. Wong 2010a

47. Blickhan, 2018, S. 318 ff

Die rhetorische Frage des Spielleiters „Welche Frage stellt sich?“ fokussiert die TeilnehmerInnen auf Ursache und Wirkung und fördert Sinn. Neue Elemente erfordern ein Reframing, bis das Ganze für alle Sinn ergibt. Gemeinsame Werte und Relevanz bestimmen Inhalte und Themen.

Die Bilder / Geschichten bleiben oftmals offen - zeigen eine Momentaufnahme, die eine Zukunftsdimension beinhaltet - die wiederum von den Betrachtern und Teilnehmenden individuell zu Ende interpretiert werden kann.

Accomplishment

Die Übung - Tag Out Story

„Tag out story“ oder „Abklatschgeschichte“ (das in deutscher Sprache eine etwas andere Konnotation hat, die mir nicht so gut gefällt) ist ein klassisches Team Spiel auf der Bühne und eine bewährte Übung im Probenraum.

Mindestens 3, maximal 5 SpielerInnen stehen im leichten Halbkreis dem Publikum zugewandt.

Der Moderator / Spielleiter gibt oder holt dem Team eine Vorgabe - wie z.B. „Ihr habt am letzten Wochenende alle gemeinsam einen Ausflug an einem See gemacht. Dort ist etwas Aussergewöhnliches vorgefallen. Erzählt uns doch mal, was da los war!“

Aufgabe des Teams ist, eine gemeinsam erlebte Geschichte zu behaupten. Ein Spieler beginnt zu erzählen wie alles begann. Jeder SpielerIn folgt jederzeit dem eigenen Impuls, die Story, den Faden aufzugreifen, wenn er/sie eine Idee hat. Die SpielerInnen lösen sich beim Erzählen immer wieder ab - nehmen und übergeben den Fokus. Da alle „bei der Geschichte dabei waren“, weiß „jede Person was der / die andere meint und erzählt“. Die SpielerInnen erzählen „improvisierend“ von ihrem gemeinsamen Abenteuer. Das Team beendet den Bericht von diesem Abenteuer selbst, findet ein gemeinsames Ende.

Folgend Hinweise sind in der Übung hilfreich:

1. Fokus auf das Publikum - weniger sich gegenseitig als dem Publikum berichten
2. Alle „Figuren“ waren beteiligt - alle Figuren sind „wissend“ -wissen was gemeint ist - Yes, and ...
3. Bei der Hauptgeschichte bleiben und individuellen Nebenstränge vermeiden - bzw. diese wieder zurück in die Hauptgeschichte führen.
4. Was geschah dann? Was geschah dann? Weniger kommentieren, im Handeln bleiben.
5. Veränderungen in der Story wahrnehmen und weiterführen

Der Bezug zur Angewandten Improvisation

Tag out story ist ein Bühnenformat, das immer wieder als Opener oder auch als Zugabe zu sehen ist. Die Improteams zeigen hier ihre improvisierte Zusammenarbeit auf der Bühne. TrainerInnen nutzen dieses Format auch in der Angewandten Improvisation mit unterschiedlichen Zielsetzungen.

Diese Übung ist ein Allrounder, da sie viele der Wirkungsmomente des Improtheaters umfasst:

„**Improvisation ist Teamarbeit**“ - Der Rahmen dieser Übung - alle berichten von der gemeinsam erlebten Geschichte - setzt den Teamgeist, die kollektive Energie der improvisierten Geschichte. Seitenstränge oder „Abweichler“ fallen auf und werden, idealerweise, achtsam reintegriert.

„**Let your partner shine!**“ - alle Ideen und Angebote der SpielerInnen werden gerechtfertigt, weitergeführt und integriert.

Das „**Yes, and ...**“ Prinzip“ bringt die Geschichte nach vorne und mag sie noch so abstrus scheinen - „**There are no mistakes!**“ - alles ist ein Angebot.

„**Stay focused, stay committed**“ bedeutet hier - der Geschichte und dem Team treu bleiben. Die Achtsamkeit für die MiterzählerInnen und die Präsenz im Moment -

„**Be in the moment**“ - führt zu überraschenden intuitiven Entscheidungsmomenten in der Geschichte - „**Be spontaneous**“ - die die Mit spielenden wiederum aufgreifen - „**Be changed**“.

„**Storytelling**“ - Ein gemeinsame Gefühl für die unterschiedlichen Phasen und Momente der Geschichte führt die ErzählerInnen durch ihre Reise und auch zu einem gemeinsamen Abschluss und Fazit. All dies geschieht - idealerweise - im gemeinsamen kreativen Flow - mit viel Energie, Präsenz, Achtsamkeit und Kreativität „**Go with the flow**“

In der Angewandten Improvisation ist der Einsatz diese Übung sinnvoll z. B. zum Thema Kommunikation im Team, Commitment im Team (Raus aus dem Silo Denken), Rollen im Team, Diversität im Team oder Präsenztraining. Im Fokus steht immer die Erzählung einer gemeinsamen kongruenten Geschichte.

Tag out story braucht einen safe space, speziell in diversen Teams in denen extro wie auch introvertierte Personen vertreten sind. Hier ist es wichtig eine wertschätzende Achtsamkeit und Raum für die unterschiedlichen Stärken der einzelnen ErzählerInnen, durch Anmoderation und im Debriefing zu fördern.

Folgende Lernchancen sind in dieser Übung erlebbar:

- Was sind Beats oder Units in einer Kommunikation? Was sind Einheiten von Ideen, Gedanken und Zäsuren.
- Wie verhalte ich mich zu meinem Team und den „Zuschauern“ wenn ich in der zuhörenden, unterstützenden Situation bin - Fokus geben (Minor)
- Wie verhalte ich mich zu meinem Team und den „Zuschauern“ wenn ich den Fokus habe, am Erzählen bin. (Major)
- Wie und wann kann ich den Fokus / Lead übernehmen und auch wieder abgeben? Wechseln zwischen Major und Minor.⁴⁸
- Was ist das Versprechen unserer Geschichte? Was ist unser roter Faden?
- Wann ist unsere gemeinsame Story zu Ende? Wann ist die Reise zu Ende?
- Die gemeinsame Geschichte und das „glückliche Ende“ gemeinsam feiern!
- Achtsamkeit für unterschiedliche Stärken in diversen Teams.

48. Wright, 2006, S.65

John Wright beschreibt Major und Minor als ein dynamisches Wechselspiel zwischen Fokus geben und Fokus nehmen. Major hat den Fokus, die Blicke der Zuschauenden; Minor lenkt den Fokus auf Major.

Der Bezug zur Positiven Psychologie

Im Kontext des PERMA-Modells beschreibt "Accomplishment" die Fähigkeit, Handlungen oder Versuche bewusst wahrzunehmen und dabei ein positives Gefühl der Vollendung oder Leistung zu empfinden. Dieses Gefühl ist immer subjektiv, da die Bedeutung von Vollendung oder Leistung für verschiedene Menschen unterschiedlich sein kann, selbst bei derselben Aufgabe.

„Ich glaube, dass Zielerreichung ein viertes grundlegendes und unterscheidbares Element des Wohlbefindens ist und dass die Theorie des Wohlbefindens einer umfassenden Darstellung dessen, was die Menschen um der Sache selbst willen wählen, einen Schritt näher kommt, wenn wir Leistung und Erfolg als Element betrachten.“ (Seligman)⁴⁹

Die Positive Psychologie benennt im Zusammenhang mit Accomplishment weitere Phänomene und Perspektiven von denen ich einige nennen möchte:

Bryant und Veroff beschreiben **Savoring** als die Fähigkeit, positive Erfahrungen und Gefühle wahrzunehmen und zu schätzen. Wir sollten uns bewusst auf diese Erfahrungen konzentrieren, um sie in unser Gedächtnis einzuschließen und immer wieder erleben zu können. Es geht darum, den Moment zu genießen und sich auf das Positive zu konzentrieren, ohne uns mit anderen zu vergleichen oder unsere Erfahrungen kleiner zu machen. Accomplishment ist das, was wir erreichen, wenn wir uns engagieren und Dinge ausprobieren, die über unsere Fähigkeiten hinausgehen. Wir sollten unsere Leistungen anerkennen und auf eine positive Art und Weise feiern, um uns an die Motivation und das positive Gefühl zu erinnern, das wir durch Erfolge erfahren haben.⁵⁰

Die Forschung zeigt, dass Menschen, die sich bei der Verfolgung ihrer Ziele persönlich involviert fühlen, ein höheres psychisches Wohlbefinden und eine bessere Gesundheit aufweisen als Menschen, die in ihrem Leben kein Gefühl der Zielgerichtetheit haben.⁵¹

Die Verfolgung von Zielen mit intrinsischer Motivation führen zu einer höheren Zielerreichung und einem gesteigerten Wohlbefinden. Beispiele hierfür sind das Verfolgen von Zielen, die einem persönlich am Herzen liegen oder als sinnvoll

49. Seligman, 2021, S.39

50. Bryant & Veroff, 2007

51. Brunstein, Schultheiss & Maier, 1999

empfundener werden. Im Gegensatz zur Verfolgung von Zielen aus extrinsischen Gründen, mit dem Gefühl des "Müssens" oder des "Sollens".⁵²

Angela Duckworth beschreibt in Ihrer Forschung zum Thema Erreichen von Zielen folgendes:

„Es ist offensichtlich, dass Self-Control (Selbstbeherrschung) und Grit (Durchhaltevermögen) beide die Verteidigung wertvoller Ziele im Angesicht von Widrigkeiten beinhalten. Sie unterscheiden sich vor allem in der Art der Ziele, die verteidigt werden, in der Art des "Feindes" und in der Zeitspanne, um die es geht. Selbstbeherrschung ist erforderlich, um zwischen Zielen auf niedrigerer Ebene zu entscheiden, die zwangsläufig zu widersprüchlichen Handlungen führen. Man kann nicht seinen Kuchen essen und ihn später auch noch haben. Im Gegensatz dazu bedeutet Durchhaltevermögen, einem Ziel auf höchster Ebene über lange Zeiträume und trotz Enttäuschungen und Rückschlägen treu zu bleiben. Die Alternative zur Selbstbeherrschung besteht darin, sich einer Handlung hinzugeben, die zwar sofort ein Ziel befriedigt, aber bald bereut wird. Die Alternative zu Grit besteht darin, eine Reihe verschiedener übergeordneter Ziele in rascher Folge zu verfolgen oder ein übergeordnetes Ziel aufzugeben, weil die Mittel zum Erreichen dieses Ziels blockiert sind. Daraus folgt, dass Selbstbeherrschung enger mit alltäglichem Erfolg verbunden ist, während Grit enger mit außergewöhnlichen Leistungen verbunden ist, die oft Jahrzehnte - oder sogar ein ganzes Leben - in Anspruch nehmen, um erreicht zu werden.“⁵³

Die Wirkung

Die Übung "Tag-out-story" bietet einen Spielraum, um das Erreichen von Zielen auf formaler und inhaltlicher Ebene zu erleben. Das formale Ziel besteht darin, bei einer gemeinsamen Geschichte zu bleiben und immer wieder auf der gemeinsamen Spur zu bleiben. Dabei werden Irritationen - „Ausflüge“ und neue Ideen der Mitspieler - integriert und gerechtfertigt. Auf der inhaltlichen Ebene entsteht eine kongruente Geschichte, an der alle Teilnehmer gleichermaßen beteiligt sind. Die Freude an der gemeinsamen Motivation, das Abenteuer erfolgreich zu bestehen, fördert eine Mischung aus Achtsamkeit, Kreativität und Selbstregulation. Die Aufgabe des Side Coaching durch die Spielleitung ist es, die Motivation und Begeisterung für die Improvisation und die Geschichte aufrechtzuerhalten. Am Ende der Übung steht für

52. Sheldon, 2013; Deci & Ryan 2000

53. Duckworth 2014

die Teilnehmer und Zuschauer die Begeisterung und Zufriedenheit über das abgeschlossene Abenteuer, das gemeinsame Ziel erreicht zu haben.

Resümee und Ausblick

Die Antwort auf meine Eingangsfragen - *Macht Improtheater Menschen glücklich?*
Bringt Improvisation die Teilnehmenden zum Erblühen? - kann ich mit einem „Ja“ beantworten. In den vorangegangenen Abschnitten beleuchtete ich ausgewählte Improübungen in Spannungsfeld zwischen den Prinzipien der Angewandten Improvisation und wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie, konkret das PERMA Modell von Martin Seligman. In der Reflexion der Übungen und Wirkungsmomente erkenne ich Hinweise darauf, dass die Haltungen und Prinzipien der Angewandten Improvisation mit vielen Erkenntnissen der Positiven Psychologie übereinstimmen. Die konkreten Beispiele zeigen, dass Improvisation oft gleichzeitig verschiedene Faktoren des PERMA-Modells berührt.

Einfache Übungen und Lernsettings aus der Angewandten Improvisation machen Spass und fördern die Entwicklung und Zufriedenheit der TeilnehmerInnen.

Es ist jedoch offensichtlich, dass ein paar Improübungen alleine Menschen nicht glücklich machen können. Persönliche Entwicklung und Zufriedenheit sind ein ganzheitlicher immer wählender Prozess, zu dem die Methodik und das Mindset Improvisation einen Beitrag leisten kann.

Ausblick

Die Entwicklung dieser Arbeit verlief über einen Zeitraum von 2,5 Jahren. Die ersten Ideen und Zeilen schrieb ich im Sommer 2020, die letzten Zeilen im Winter 2022. Nach der pandemiebedingten Online Phase, bin ich mit meinen Workshops und Seminaren wieder zurück in der Präsenz. In meinen unterschiedlichen Projekten sammle ich weitere Erfahrungen das Lernfeld Improtheater mit Positiver Psychologie zu bereichern und umgekehrt Improtheater im PP Coaching zu nutzen.

Neben der Positiven Psychologie beschäftigen mich auch die Themen Resilienz, Polyvagaltheorie und Soziale Sicherheit⁵⁴ die sich für mich nahtlos in die Positive Psychologie einfügen.

Ein weiteres Beispiel für ein Projekt, das ich inhaltlich und konzeptionell mit aufbauen durfte ist „Impro macht Schule e.V.“ Ein Verein der es sich zur Aufgabe gemacht hat Improtheater an Münchner Mittelschulen zu etablieren. 30 von ca. 40

54. Porges, 2021; Dana 2021

Mittelschulen bieten zwischenzeitlich Improkurse für Schüler an. Ziel des Projektes ist, über Improtheater Übungen, ein positives Miteinander und Persönlichkeitsentwicklung für SchülerInnen, mit unterschiedlichsten Hintergründen, zu fördern. Die meisten der TrainerInnen des Projekts haben ihre Improausbildungen bei mir absolviert und sind mit Grundideen der Positiven Psychologie vertraut. Dem Projekt wurde 2021 der Bayerische Integrationspreis verliehen. Impro macht die teilnehmenden SchülerInnen des Projekts ein Stück zufriedener und glücklich.

Zwischenzeitlich entwickelte ich ein neues Workshop Angebot für Improtheater TrainerInnen - also Menschen die anderen Menschen Improtheater für die Bühne beibringen. Mein Ziel ist Improtraining zu optimieren, u.a. um Stress für TeilnehmerInnen in Impro Workshops und Trainings zu reduzieren. In diesem Angebot „Improtrainer - Next Level“ nutze und vermittele ich Erkenntnisse und Prinzipien der Positiven Psychologie, die ich aus dieser Arbeit ableiten konnte. Der Fokus in diesem *Positive Teaching* liegt auf Stärken, positiven Emotionen, Flow Erleben, Beziehungen und dem Erreichen kleiner Ziele und Erfolge, weg von tradierten, strukturellen Übungen zur Improvisation.

Es bleibt spannend in welchen Kontexten die beiden Felder Angewandte Improvisation und Positive Psychologie sich in Zukunft noch ergänzen können.

Letztendlich ist jedoch eine wissenschaftliche Verifizierung meiner Frage „Macht Improtheater Menschen glücklich?“ ein Projekt für die Psychologie und deren Institute.

Im Sinne einer jüngeren Positiven Psychologie 2.0, die nicht nur die positive Emotionen in den Mittelpunkt stellt, sondern nach Ganzheit strebt, möchte ich hier mit Todd Kasdan und Robert Biswas-Diener in der Übersetzung von Daniela Blickhan schließen:

„Investieren Sie in wirklich bedeutsame Ziele (...). Lassen Sie gleichzeitig in Ihrem täglichen Leben viel Raum für Spass; geniessen Sie die sinnlichen, zwischenmenschlichen und intellektuellen Freuden, so lange diese nicht im Widerspruch zu Ihren tiefsten Werten stehen. Statt dem nachzugeben, was Sie sein sollten, erlauben Sie sich ganz zu werden und gut zu leben.“⁵⁵

55. Kasdan, Biswas-Diener, 2014

Literatur

- Biehl-Missal, Brigitte. *Wirtschaftsästhetik: wie Unternehmen die Kunst als Inspiration und Werkzeug nutzen*. 1. Aufl. Wiesbaden: Springer Gabler, 2011.
- Blickhan, Daniela. *Positive Psychologie - ein Handbuch für die Praxis*. 2., Überarbeitete Auflage. Reihe Fachbuch. Paderborn: Junfermann Verlag, 2018.
- Brauneck, Manfred. *Theaterlexikon. 1: Begriffe und Epochen, Bühnen und Ensembles*. 3., Vollst. überarb. u. erw. Neuausg. Rororo Rowohlts Enzyklopädie 465. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1992.
- Brunstein JC, Schultheiss OC, Maier GW. The pursuit of personal goals. A motivational approach to well-being and life-adjustment. In: Brandtstädter J, Lerner RM, eds. *Action and Self-Development: Theory and Research through the life span*. Thousand Oaks: Sage; 1999: 169-196.
- Bryant FB, Veroff J. *Savoring: A New Model of Positive Experience*. First edition. Psychology Press; 2007
- Coleman, Janet. *The Compass: The Improvisational Theatre That Revolutionized American Comedy*. Chicago: University of Chicago, 1991.
- Csikszentmihalyi, Mihaly, Annette Charpentier, Mihaly Csikszentmihalyi, und Mihaly Csikszentmihalyi. *Flow: das Geheimnis des Glücks*. 13. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta, 2007.
- Dana D, Porges SW. *Die Polyvagal-Theorie in der Therapie: den Rhythmus der Regulation nutzen*. 3. Auflage. G.P. Probst VerlagVerlag; 2021.
- Deci EL, Ryan RM. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000;11(4):227-268. doi:[10.1207/S15327965PLI1104_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Duckworth A, Gross JJ. Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Curr Dir Psychol Sci*. 2014;23(5):319-325. doi:[10.1177/0963721414541462](https://doi.org/10.1177/0963721414541462)

- Duderstadt, Matthias. *Improvisation und Ästhetische Bildung: ein Beitrag zur Ästhetischen Forschung. Diskussionsbeiträge zur Ästhetischen Bildung* 5. Köln: Salon-Verl, 2003.
- Dweck C. *Mindset: Changing the Way You Think to Fulfil Your Potential*. Revised edition. Robinson; 2017.
- Ebner, Markus. *Positive Leadership: erfolgreich führen mit PERMA-Lead: die fünf Schlüssel zur High Performance: ein Handbuch für Führungskräfte, Personalentwickler und Trainer*. 1. Auflage. Wien: Facultas, 2019.
- Eilert, Dirk W. *Mimikresonanz: Gefühle sehen, Menschen verstehen*. 2. Auflage. Paderborn: Junfermann Verlag, 2013.
- Fredrickson, Barbara, Ursula Nuber, und Barbara Fredrickson. *Die Macht der guten Gefühle: wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt: Campus-Verlag, 2011.
- Haidt, Jonathan. *The happiness hypothesis: finding modern truth in ancient wisdom*. New York: Basic Books, 2006.
- Henkel, Lydia. „Yes, and ... im Kompetenztraining - Improvisation als Lernform“. Masterarbeit Berlin, 2013.
- Johnstone, Keith, Irving Wardle, George Tabori, und Keith Johnstone. *Improvisation und Theater*. Übersetzt von Petra Schreyer. Dreizehnte Auflage. Berlin: Alexander Verlag, 2016.
- Kashdan TBD, Biswas-Diener. *The Upside of Your Dark Side: Why Being Your Whole Self - Not Just Your "Good" Self - Drives Success and Fullfillment*. 1st ed. First Plume Printing; 2014.
- Kahneman, Daniel. *Schnelles Denken, langsames Denken*. Übersetzt von Thorsten Schmidt. 1. Auflage. München: Penguin Verlag, 2017.
- Koppett, Kat. *Training to Imagine: Practical Improvisational Theatre Techniques to Enhance Creativity, Teamwork, Leadership, and Learning*. Sterling, Va.: Stylus, 2001.
- Lösel, Gunter. *Theater ohne Absicht: Impulse zur Weiterentwicklung des Improvisationstheaters; [ein Herz-, Hand- und Hirnbuch für Improvisationstheater]*. 1. Aufl. Buschfunk. Planegg: Impuls-Theater-Verl./Buschfunk, 2004.
- Niemiec RM. *Charakterstärken: Trainings und Interventionen für die Praxis*. 1. Auflage. Hogrefe; 2019.

- Porges SW. Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit: Gespräche und Reflexionen: Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung. 4. Auflage. G. P. Probst Verlag; 2021.
- Rogers CR. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Constable; 2004
- Sawyer RK. Improvised Dialogues: Emergence and Creativity in Conversation. Ablex Publ; 2003.
- Seligman MEP. Der Glücks-Faktor: warum Optimisten länger leben. Vollst. Taschenbuchausg., 10. Aufl. Bastei Lübbe; 2014.
- Seligman MEP. Flourish - wie Menschen aufblühen: die positive Psychologie des gelingenden Lebens. 5. Auflage. Kösel; 2021.
- Sheldon K. Positive motivation: a six week course. Positive Acorn; 2013.
- Spolin V. Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater. 8. Aufl. Junfermann; 2010.
- Trescher R. Die Zuschauer im Improvisationstheater der Gegenwart. MA Arbeit. LMU München 1995.
- Wong PTP. Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. Canadian Psychology / Psychologie canadienne. 2011;52(2):69-81. doi:[10.1037/a0022511](https://doi.org/10.1037/a0022511)
- Wong PTP. Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP). 1998.
- Wright J. Why Is That so Funny? A Practical Exploration of Physical Comedy. Nick Hern Books; 2006.

Webseiten

<https://www.verywellmind.com/fully-functioning-person-2795197#citation-2>

https://en.wikipedia.org/wiki/Viola_Spolin

https://improwiki.com/de/liste_improgruppen_aus/deutschland/de

<http://www.impro-macht-schule.de>

Fragebögen

Butler, Julie & Kern, Margaret L.; „The PERMA Profiler“, University of Pennsylvania

https://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/the_perma-profiler_101416.pdf

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/questionnaires/perma>

Podcasts

<https://podcasts.apple.com/de/podcast/folge-016-psychologie-trifft-angewandte-impro-undpositive/id1493698546?i=1000475391861> - Peters, Stefan, Podcast 22.05.2020; PP und angewandte Improvisation

<https://impro-live-akademie.com/impro-live-podcast> Applied Improv Podcast der Impro Live Akademie - Gabriele Ella Amann, Roland Trescher, Claudia Hoppe