

RALF SCHMITT – VAYA WIESER-WEBER (HRSG.)

DER IMPRO

CODE

20 HACKS VON PROFIS FÜR
BÜHNE, BUSINESS & ALLTAG



IMPRO
HOTEL

GABAL

Der Impro-Code

20 Hacks von Profis für Bühne, Business & Alltag

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-283-8

Lektorat: Anja Hilgarth, Armstorf

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design | www.martinzech.de

Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2026 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-magazin.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.x.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher

GABAL Verlag GmbH

Schumannstraße 155

D-63069 Offenbach

info@gabal-verlag.de

Salzland Druck GmbH & Co. KG

Löbnitzer Weg 10

D-39418 Staßfurt

info@salzland-druck.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Improtheater – ein lebendiges Feld 7

1. Kapitel: Business

Vaya Wieser-Weber

Mit unserem MDMA-Modell für Applied Improv und High Performance Flexibility Führung zukunftsfähig gestalten 11

Nicolas Bächtold

Angewandte Improvisation: Was Improtheater und agile Arbeitswelt gemeinsam haben 23

Kerstin Guttroff

Improvisationstheater und Teambuilding – von der Kraft, die alles zusammenhält 33

Fabian Seewald

Improvisation im Kollektiv und Group Flow: Wie Organisationen lebendig werden 45

Katrin Hansmeier

Lass es leicht werden: Humor bewusst nutzen in Impro und Präsentation 57

Roberto Hirche

Applied Improv und Playfulness als Organisationsprinzipien 67

2. Kapitel: Bühne

Dr. Dominik Schäfer-Mousavi

Was macht eine gute Improvisation aus? 79

Lena Breuer

Die Macht der Vielen – warum eine starke Community für dein Improtheater wichtig ist und wie du sie aufbauen kannst 91

Fabian Ahrendts

Das Volle-Haus-Prinzip: Marketing-Hacks für Impro-Gruppen – Die FAN-TREPPE 101

Ralf Schmitt DU lenkst den Abend! Die unterschätzte Kunst der Impro- Moderation	111
Die Affirmative Pimp deine narrative Impro-Langform mit der Nuss-Nougat- Technik	123
Manuela Denz Lampenfieber – mentale und physische Reaktionen in Belastungssituationen	133
Ulrich Grünewald Mit Impro gelassen und souverän vor Kamera und Mikrofon	145
Gaston Florin Tiefgang mit Leichtigkeit – mit Leichtigkeit Tiefgang	155

3. Kapitel: Alltag

Dr. Reinhild Schwarte Improvisationstheater aus verhaltenstherapeutischer Sicht: Hacks für die Persönlichkeitsentwicklung	167
Jens Wienand Impro und Achtsamkeit	179
Gökşen Meine Impro und (Stress-)Resilienz	191
Jan-Henrik Sievers/Verena Lohner Impro und Diversity	203
Jens-Uwe Adler Impro trifft Stegreif – wie du mit der Stegreifrede spontan und frei reden kannst	215
Thomas Brandau Storyfinding	227

Improtheater – ein lebendiges Feld

Was ist Improtheater? Improtheater ist Spielen ohne Drehbuch. Es ist die Kunst, im Moment präsent zu sein, Angebote anzunehmen und gemeinsam Geschichten, Szenen und Beziehungen entstehen zu lassen. Improvisation bedeutet, sich auf Unsicherheit einzulassen, Verantwortung für den Moment zu übernehmen und im Zusammenspiel mit anderen Neues zu entwickeln. Was auf der Bühne beginnt, wirkt weit darüber hinaus.

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, hältst du ein Kompendium der deutschsprachigen Impro-Szene. 23 Schauspieler:innen, Psycholog:innen, Business-Trainer:innen und Unternehmer:innen, die mit den Methoden des Improtheaters arbeiten, haben sich zusammengefunden, um die Bandbreite von Impro sichtbar zu machen. Unter der Herausgeberschaft von Ralf Schmitt und Vaya Wieser-Weber ist ein Sammelband entstanden, der Improtheater aus künstlerischer, psychologischer und organisationaler Perspektive beleuchtet.

Improtheater begleitet Ralf Schmitt seit 1993. Ein Imrokurs in der Schule war der Ausgangspunkt für eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit dieser Spielform. Über viele Jahre auf Bühnen, in Ensembles und Projekten entwickelte sich Impro für ihn von einer Spieltechnik zu einer Haltung. Aus dieser Haltung heraus entstand später das ImproHotel – als Idee, Impro nicht nur zu spielen, sondern als intensiven Erfahrungsraum für Entwicklung, Lernen und Begegnung zugänglich zu machen.

Vaya Wieser-Weber kam 2003 zum Improtheater. Die frühe Faszination für die Wirkung der Methode verband sich von Beginn an mit einer reflektierenden Perspektive: Wie genau wirkt Impro? Was lernen Menschen dabei – und wie lässt sich diese Kraft bewusster für persönliche Entwicklung, Führung und Zusammenarbeit nutzen? Mit ihrem Hintergrund in Theater, Coaching und Führungskräfteentwicklung entwickelte sie Impro weiter als angewandte Praxis jenseits der Bühne.

2016 begegneten sich Vaya Wieser-Weber und Ralf Schmitt erstmals. Aus dem gemeinsamen Austausch entstand ein Verständnis von Applied Improv, das Improtheater als Trainingsfeld für Haltung, Beziehung und Wirksamkeit begreift. Dieses Verständnis prägt ihre gemeinsame Arbeit – und bildet den inhaltlichen Rahmen dieses Buches.

Die 20 Beiträge dieses Sammelbandes zeigen, wie vielfältig Improtheater heute gelebt wird: von Menschen, die tief in der Impro-Szene verwurzelt sind, von Autor:innen mit Business- und Organisationsblick, von psycho-

logischen und beratenden Zugängen und von Praktiker:innen, die Impro als Methode nutzen, um Entwicklung zu ermöglichen.

Dieses Buch möchte Improtheater nicht festschreiben, sondern öffnen. Es lädt ein zum Entdecken, zum Weiterdenken und zum eigenen Erleben.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen und viele inspirierende Impro-Momente, auf der Bühne, im Alltag, im Business – ja, überall dort, wo Menschen gemeinsam etwas entstehen lassen!

Ralf Schmitt und Vaya Wieser-Weber

Hamburg, Kitzbühel, März 2026



Copyright Alexander Gerner



**IMPRO
HOTEL**

1. Kapitel

Business



© Alexander Gerner

Vaya Wieser-Weber

Vaya Wieser-Weber ist Mit-Herausgeberin und Co-Autorin dieses Buches. Sie ist Unternehmerin, Keynote-Speakerin und geschäftsführende Gesellschafterin der Impulspiloten GmbH.

Seit 2001 begleitet sie Unternehmen, Organisationen und Teams durch Veränderungs- und Transformationsprozesse – mit interaktiven Events, partizipativen Großgruppenformaten, unkonventionellen Weiterbildungen, Executive Coachings und inspirierenden Vorträgen. Ihre Formate verbinden systemische Perspektiven mit Methoden aus der Improvisation, der Organisationsentwicklung und der Persönlichkeitsarbeit – stets mit dem Ziel, psychologische Sicherheit und Selbstverantwortung zu stärken. In ihren Vorträgen zu Themen wie Growth Mindset und Transformation begeistert sie auf internationalen Business-Bühnen mit klarem Fokus auf die lernende Organisation und nachhaltigen Wandel.

Mit ihrer Zweitmarke ImproHotel, dem Marktführer für impro-basierte Persönlichkeitsentwicklung im Retreat-Format, die sie gemeinsam mit Ralf Schmitt verantwortet, bringt sie die Kunst der Improvisation an besondere Orte: mehrtägige Reisen, in denen künstlerische Tiefe, Gemeinschaft und individuelle Entwicklung aufeinandertreffen. Impro wird hier zur gelebten Haltung – mit spürbarer Wirkung auf Präsenz, Dialogfähigkeit und Veränderungskompetenz.

Vaya ist u.a. zertifizierte NLP-Trainerin, Entwicklerin des MDMA-Modells für Applied Impro, Host des Podcasts „Good Life, Good Business“ und Autorin mehrerer Bücher. Sie engagiert sich ehrenamtlich als Vorständin und Studienleiterin bei der German Speakers Association, Europas größtem Berufsverband für Business Speaking.

Sie lebt in Kitzbühel – und wenn du ihr begegnest, vernetzt sie dich schneller, als du denkst.

www.Impulspiloten.de

www.Vaya.live

www.ImproHotel.de

Mit unserem MDMA-Modell für Applied Improv und High Performance Flexibility Führung zukunftsfähig gestalten Das MDMA-Modell für Applied Improv und High Performance Flexibility

Vor rund 20 Jahren saß ich zum ersten Mal in einem Improvisationsworkshop. Ich war neugierig, total begeistert, aber gleichzeitig auch zutiefst irritiert. Wir spielten eine Übung nach der anderen, mit viel Bewegung, Energie und Lachen in der Runde. Was jedoch fast vollständig fehlte, war die Reflexion danach. Gleichzeitig dachte ich aber während jeder einzelnen Übung: „Das hier ist doch pures Gold für die Führungskräfteentwicklung!“

Schon während des Workshops war mir klar, dass eine einzige dieser Übungen ausgereicht hätte, um einen ganzen Seminartag zu füllen, vorausgesetzt, man hätte sie ausgewertet. Doch stattdessen ging es weiter zur nächsten Szene, zum nächsten Spiel, zum nächsten Impuls. Mich packte sofort der Gedanke, das Potenzial von Impro ins Business zu bringen und die Prinzipien nutzbar zu machen, ohne zu wissen, dass es dafür bereits einen Begriff gab – Applied Improv.

2016 bekam diese frühe Intuition Leben eingehaucht. Ralf Schmitt und ich lernten uns kennen. Er, mit über 20 Jahren Impro-Erfahrung als Schauspieler, Trainer und Gründer der ImproHotels. Und ich mit meiner langjährigen Arbeit in der Leadership-Entwicklung und meiner eigenen Agentur. Noch im selben Jahr entwickelten wir für Unternehmen unsere ersten gemeinsamen Formate wie „High Performance Flexibility“ und „The Inner Compass“.

Erst 2018 stieß ich zufällig auf den Begriff „Applied Improv“ und stellte fest, dass sich daraus längst eine internationale Bewegung entwickelt hatte. Das, was wir intuitiv und aus Erfahrung aufgebaut hatten, hatte also einen Namen. Und es führte mich zu der zentralen Frage, die mich seither begleitet: Wie wirkt Applied Improv konkret im Führungskontext, und vor allem: Was unterscheidet es von reiner Impro-Spielpraxis?

Von der Haltung zur Handlung: Unser MDMA-Modell hinter Applied Improv

Um die tatsächliche Wirkungskraft von Applied Improv jenseits einzelner Übungen verständlich zu machen, haben wir in unserer Arbeit bei der Impulspiloten GmbH und unserer Zweitmarke ImproHotel ein eigenes

Wirkmodell für Applied Impro entwickelt: das MDMA-Modell. Dieses Modell ist unsere Definition von Applied Improv und bildet bei den Impulspiloten die Grundlage unserer Arbeit in Trainings, Programmen und Formaten. Es beschreibt, wie Mindset, Lernen und wirksames Handeln unter Unsicherheit zusammenwirken. Aktuelle Begriffe wie VUCA und BANI beschreiben zwar die Rahmenbedingungen unserer modernen Welt, unser MDMA-Modell hingegen erklärt, wie wir darin langfristig gesund und erfolgreich handeln.

In unserem Verständnis ist Applied Improv mehrschichtig. Darum greifen im MDMA-Modell

- Mindset,
- Didaktik,
- Methoden und
- Anwendung

ineinander. Es ist jedoch kein Werkzeugkasten, den man „anwendet“. Häufig wird Applied Improv auf eine Sammlung von Spielen oder Formaten reduziert. Nach dem MDMA-Modell beginnt Applied Improv jedoch nicht bei der Übung, sondern entsteht viel früher bei der inneren Haltung, die sich dann von dort heraus auf Führung und Zusammenarbeit auswirkt.

Wir verstehen diese vier Ebenen nicht als lineare Abfolge, sondern als zirkuläres Modell, bei dem sich die einzelnen Ebenen immer wieder gegenseitig unterstützen und verstärken. Für die Einordnung und den Transfer in Führungskontexte hat sich diese Struktur in unserer praktischen Arbeit als besonders wirksam erwiesen.

Mindset – der innere Ausgangspunkt

Dieses Level beschreibt die Macht der inneren Haltung im Umgang mit Unsicherheit, Unvorhersehbarkeit und Kontrollverlust. Menschen, die improvisieren, lernen früh, dass zum Beispiel Fehler zum Prozess dazugehören und nicht als Scheitern gelesen werden müssen. Diese Haltung verändert den Blick auf Situationen, in denen Entscheidungen unter Unsicherheit getroffen werden. Wer erlebt hat, dass Unfertiges erlaubt sein darf, bleibt beweglicher.

Im Impro-Training zeigt sich ein flexibles Mindset durch die Fähigkeit, offen zu bleiben, auch wenn die Bedingungen unklar sind. Dieser Zustand ist für Führungskräfte zentral, weil er ihnen ermöglicht, komplexe Situationen nicht reflexhaft kontrollieren zu müssen, sondern stattdessen präsent zu durchdringen. Dazu schärft Applied Improv dieses Bewusstsein.

Die innere Haltung bestimmt also unser Verhalten. Und damit verändert Haltung alles. Ein gutes Beispiel dafür liefert das Modell des „Menschenbildes X und Y“ von Douglas McGregor.¹ Douglas beschreibt darin, dass, wer vom **Menschenbild X** ausgeht, davon überzeugt ist, dass Menschen faul sind und Kontrolle brauchen. Dementsprechend führt diese Person auch kontrollierend, direktiv und top-down. Wer hingegen vom **Menschenbild Y** ausgeht, glaubt an Eigenverantwortung und Entwicklungspotenzial bei seinen Mitarbeitenden. Wer aus dieser Haltung heraus führt, tut dies dialogisch, partizipativ und entwicklungsorientiert.

Im Kontext unseres MDMA-Modells bedeutet das:

Wer regelmäßig Impro spielt, verändert seine Haltung (ob er will, oder nicht) hin zu einem positiven Menschenbild – oder hat sie bereits, das ist natürlich auch möglich. Hier entscheidet sich, ob Improvisation als Haltung wirksam wird – oder als Technik blockiert bleibt.

Und genau deshalb ist Impro für mich auch ein so wirksames Element im Führungskräftecoaching: Ich verpflichte viele meiner Coachees ganz bewusst zu einem Imrokurs, weil sich darüber ganz neue Haltungsräume erschließen – zu Fehlern, Präsenz, Menschen. Und das beschleunigt Coachingprozesse enorm. Wer eine Impro-Haltung hat, führt anders, entscheidet anders und handelt anders.

Dass dies nicht nur eine gefühlte Realität ist, sondern wissenschaftlich fundiert, zeigt eine Studie von Vera & Crossan.² Sie belegen, dass Prinzipien des Improvisationstrainings wie „Ja, und ...“, Präsenz im Moment und kollaborative Spontaneität die Fähigkeit von Teams zur Innovation und Zusammenarbeit stärken. Ergänzend konnte auch Neil Curran in einer qualitativen Studie zeigen, dass Impro-Trainings nachweislich zu mehr Vertrauen, besserer Kommunikation und höherer Teamwirksamkeit führen – ein zentraler Hebel für moderne Führungskultur.³

Didaktik – lernen durch Erfahrung

Dieses Level beschreibt, wie Lernen im MDMA-Modell verstanden wird. Damit unterscheidet sich die Didaktik von Applied Improv erfrischend

¹ Douglas McGregor: *The Human Side of Enterprise*, McGraw-Hill, 1960

² Dusya Vera und Mary Crossan: *Improvisation and Innovative Performance in Teams*, *Organization Science*, 2005. *INFORMS*, vol. 16(3), pp 203-224, June

³ Neil Curran: *Improvisation as a Training Method to Develop Effective Teams in the Workplace with a Focus on Promoting Confidence, Interpersonal Skills and Relationship Building*, 2018. Thesis Griffith College.

klar von klassischen Business-Seminaren. Denn während dort oft zuerst theoretische Modelle vermittelt und anschließend in Übungen übertragen werden, folgt Applied Improv konsequent dem Prinzip des Erfahrungslernens. Lernen entsteht hier nicht durch Erklärung, sondern durch Erleben. Menschen handeln, reagieren, scheitern, justieren und erkennen im Nachgang, was ihr Verhalten geprägt hat.

Dieser Ansatz knüpft unmittelbar an die Improvisationspädagogik an, wie sie unter anderem von Keith Johnstone formuliert wurde: Rede nicht über das, was du tust, lass es erleben.⁴ Für Führungskontexte bedeutet das, dass Einsichten nicht vermittelt, sondern ermöglicht werden. Die Erfahrung geht der Theorie voraus. Erst in der Reflexion wird sichtbar, welche innere Haltung wirksam war, wo Gewohnheiten greifen und welche Alternativen sich eröffnen. Genau darin liegt die nachhaltige Wirkung dieses Lernansatzes.

Damit dieses Lernen aber auch nachhaltige Wirkung zeigt, braucht es einen Rahmen, der Sicherheit und Spielraum kombiniert. Dieser Raum muss erlauben, zu probieren, ohne bewertet zu werden. Gleichzeitig braucht es Klarheit in der Auswertung:

- Was ist hier passiert?
- Warum haben wir so reagiert?
- Was bedeutet das für die eigene professionelle Rolle?

Methoden: Verhalten erfahrbar machen

Im Applied Improv ist eine klare Unterscheidung zwischen Spielen, Übungen und Formaten wichtig, da sie verschiedene Ziele verfolgen und ihre Wirkung auf unterschiedlichen Ebenen entfalten, auf die ich im nächsten Abschnitt noch genauer eingehe.

Spiele dienen in erster Linie der Aktivierung, der Aufmerksamkeitslenkung und der Öffnung des Fokus. Hierzu gehören klassische Improspiele wie *Klatschkreis* oder Warm-ups.

Übungen hingegen bilden komplexere Erfahrungsräume ab. Sie simulieren verdichtete soziale Situationen, in denen Muster, Rollen, Statusdynamiken und Entscheidungsverhalten sichtbar werden. Sie sind daher keine Abfolge von Spielen, sondern bewusst gestaltete Lernfenster, in denen Verhalten unter realitätsnahen Bedingungen erfahrbar wird. Ihre Wirkung entfalten sie nicht mit der Methode selbst, sondern in der

⁴ Keith Johnstone: *Improvisation und Theater*, 2018. 17. Aufl., Alexander Verlag, Berlin

anschließenden Auswertung und vor allem im Transfer auf den Führungsalltag.

Bei **Formaten** geht es dann weiter in die Tiefe, wenn es darum geht, soziale Interaktionen über einen längeren Zeitraum auszutesten und zu erleben, wie wir aus unseren Prägungen heraus Rollen anlegen.

Anwendungsgebiete – Wirkung im Kontext

Auf dieser Ebene wird die Spannweite des MDMA-Modells deutlich, indem Theorie und Praxis passgenau ineinandergreifen und für spannende Aha-Momente sorgen. Entscheidend ist dabei die bewusste Wahl von Tiefe, Rahmen und Verantwortung, in dem Wissen um die Wirkung, die Improvisation entfalten kann.

In der Führungskräfteentwicklung wird exemplarisch greifbar, wie hilfreich ein flexibles Mindset ist, wenn zum Beispiel Entscheidungen unter Zeitdruck oder großer Unsicherheit getroffen werden. Applied Improv entfaltet seine größte Kraft dort, wo Menschen mit Komplexität umgehen müssen. Führungskräfte erfahren unmittelbar im Spiel, wie stark ihre innere Haltung ihre Wirkung prägt und wie schnell sie unter Druck in alte Muster zurückfallen.

Auch in der Resilienzarbeit hat Applied Improv einen festen Platz. Übungen, die spontane Reaktionen hervorrufen, machen schnell sichtbar, wie Menschen mit Stress umgehen, aber auch, welche Alternativen sie entwickeln können, wenn sie ihre Muster erkennen. Die erlebte Flexibilität wird so zu einem inneren Anker.

Von aktivierend bis transformativ

Generell kann Applied Improv nach dem MDMA-Modell mit unterschiedlicher Intensität und unterschiedlichem Wirkungsgrad eingesetzt werden. Die Spanne reicht dabei über vier Level von kurzfristig aktivierend bis hin zu transformativ.

Level 1: Aktivierung und Energie

Hier kommen Warm-ups, Icebreaker und klassische Spiele aus dem Improvisationstheater zum Beispiel nach dem „Suppenkoma“ zum Einsatz. Sie sind wirksam für Gruppendynamik und zur Auflockerung – aber methodisch noch sehr oberflächlich. Leider endet es in vielen Kontexten genau

dort. So wird Applied Impro auf Entertainment reduziert – anstatt das volle Potenzial des Applied Impro zu nutzen.

Level 2: Soft Skill Training und Teamentwicklung

Hier werden Impro-Elemente zur Förderung von Vertrauen, Kommunikationsfähigkeit, Feedback- und Teamkompetenz genutzt. So beginnt bereits ein erster Verhaltenstransfer, der Impro als Trainingsinstrument zum Beispiel für soziale Intelligenz und situatives Handeln nutzt.

Level 3: Persönlichkeitsentwicklung und Führungskräftearbeit

Wird Applied Impro als Haltungstraining eingesetzt, geht es um Themen wie Selbstführung, Entscheidungsfreude, Fehlerfreundlichkeit und Statusbewusstsein. Dafür wirken insbesondere solche Formate wie:

- **Self-Revelatory Theatre** (Rachel Rosenthal, 1980er): Eine Einzelperson spielt Aspekte ihrer eigenen Lebensrealität – ein Format, das in Coaching- oder Entwicklungssettings starke Selbstreflexion ermöglicht. Übersetzt in den Businesskontext könnte dies z. B. zu Leadership-Biografien, Entscheidungsdilemmata o. Ä. sein.
- **Playback Theatre** (Jonathan Fox & Jo Salas, ab 1975): Persönliche Geschichten werden erzählt und direkt improvisiert zurückgespiegelt – ein Prinzip, das sowohl in der Führungskräfteentwicklung als auch in Psychotherapie-Kontexten eingesetzt werden kann, um Perspektivwechsel und erfahrungsbasiertes Lernen zu fördern.

Level 4: Transformations- und Kulturarbeit

In Change-Prozessen, agilen Kontexten und Organisationsentwicklungsformaten kann Applied Impro echte Tiefenwirkung entfalten. Hier werden kollektive Muster sichtbar gemacht, neue Handlungsspielräume erprobt und Kultur durch erlebte Erfahrung geprägt. Inspirierend wirken hier z.B. die partizipativen Formate des brasilianischen Theatermakers Augusto Boal, die sich sehr gut auf Businesskontexte adaptieren lassen, z. B. für Diversity-Arbeit, Führungskultur oder Werteklä rung:

- **Forumtheater**, bei dem Zuschauer:innen zu Mitgestaltenden von Veränderungsszenarien werden.
- **Image Theatre**, in dem Teams Haltungen, Spannungen oder Machtverhältnisse durch Körperskulpturen sichtbar machen – und gemeinsam verändern.

Acht Prinzipien der High Performance Flexibility

Verschiedene Studien belegen: Wenn Menschen über längere Zeit improvisieren, zeigt sich nachweislich ein wiederkehrendes Muster; die Haltung verändert sich, das Erfahrungslernen schärft die Wahrnehmung und die Anwendung im Arbeitskontext macht Unterschiede im Verhalten sichtbar.⁵ Aus diesen drei Ebenen entsteht ein konsistentes Bild davon, was Führung in dynamischen Situationen tatsächlich trägt. Daraus haben wir für unsere Arbeit acht Prinzipien der High Performance Flexibility abgeleitet. Sie fassen genau diese Entwicklung zusammen und beschreiben die innere Struktur, die entsteht, wenn Haltung, Lernen und Handeln gemeinsam greifen.

1. Train the now

Dieses Prinzip lädt dazu ein, den Moment ernst zu nehmen, statt ihn als Zwischenraum zu übergehen. Wer im Jetzt ankommt, nimmt mehr wahr: Signale im Team, Stimmungen, unausgesprochene Erwartungen. Das Jetzt bewusst zu trainieren heißt, weniger auf Autopilot zu reagieren und mehr innere Klarheit zu gewinnen, insbesondere dann, wenn die Umstände fordernd sind.

2. Trust the process

Improvisation lebt vom Vertrauen darauf, dass Sinn nicht vorausgeplant werden muss, sondern im Prozess entsteht. Für Führung bedeutet das, Entscheidungen zu begleiten, deren Ausgang noch nicht vollständig sichtbar ist. Dieses Prinzip stärkt den Mut, Schritte zu gehen, ohne den gesamten Weg zu kennen, und Verantwortung nicht aus Kontrolle, sondern aus Präsenz heraus zu übernehmen.

3. Yes to the mess

Komplexität lässt sich nicht ordnen, bevor gehandelt wird. „Yes to the mess“ bedeutet, die Realität anzuerkennen, wie sie ist, anstatt auf ideale

⁵ Pierre Vittorio Mannucci: Developing Improvisation Skills: The Influence of Individual Orientations, *Administrative Science Quarterly*, 2020; Farnaz Tabae: Effects of improvisation techniques in leadership development, 2013. *Theses and Dissertations*. 340, <https://digitalcommons.pepperdine.edu/etd/340>; Diana Schwenke et al.: Improve: The Impact of Improvisational Theater on Creativity, Acceptance, and Psychological Well-Being, 2020, in: *Journal of creativity in mental health / the Association for Creativity in Counseling*, a Division of the American Counseling Association, S. 18

Bedingungen zu warten. Führung wird wirksam, wenn Unordnung nicht als Fehler gelesen wird, sondern als Arbeitsmaterial.

4. Reframe and respond

Improvisierende bewerten Situationen nicht vorschnell, sie ordnen sie neu ein. „Reframe and respond“ beschreibt die Fähigkeit, Perspektiven zu wechseln und bewusst zu reagieren, anstatt reflexhaft zu handeln. Diese innere Beweglichkeit ermöglicht klare Entscheidungen auch unter Druck.

5. Quick connect

Verbindung entsteht nicht durch Vorbereitung, sondern durch Kontakt im Moment. „Quick connect“ meint die Bereitschaft, zuzuhören, Angebote wahrzunehmen und Beziehung herzustellen, ohne Umwege. In der Führung zeigt sich darin oft mehr Orientierung als in jeder Analyse.

6. Culture of play

Spiel ist im Applied Improv kein Gegenpol zu Professionalität, sondern eine Form konzentrierter Ernsthaftigkeit. Es schafft Räume, in denen Menschen mutiger denken, ausprobieren und scheitern dürfen, ohne ihre Verantwortung aus dem Blick zu verlieren.

7. Let go of control

Improvisation funktioniert nur, wenn Menschen bereit sind, Kontrolle mit anderen zu teilen. „Let go of control“ beinhaltet, dass Führung nicht darin besteht, jede Variable zu bestimmen. Es bedeutet, Vertrauen auszusprechen und Verantwortung gemeinsam zu tragen. Wer Kontrolle klug dosiert anstatt maximiert, ermöglicht seinem Team, eigene Stärken einzubringen, und entlastet sich selbst spürbar.

8. Status awareness

Status ist kein fester Zustand, sondern eine dynamische Beziehung. Im Impro wird diese Wechselwirkung sichtbar: Wie wir auftreten, sprechen und reagieren, beeinflusst, wie andere uns lesen. Für Führungskräfte ist dieses Bewusstsein essenziell. „Status awareness“ hilft, Situationen zu steuern, ohne Macht auszuspielen. Wer seinen Status reflektiert, gestaltet Beziehungen differenzierter und wirkt dadurch authentischer und ist gleichzeitig wirksamer.

Wenn Improvisation Führung in dynamischen Arbeitswelten konkret verändert

Prinzipien bleiben jedoch so lange abstrakt, bis sie tatsächlich gelebt und damit im Alltag verankert werden. Applied Improv wirkt deshalb nicht schon im Moment des Spiels, sondern in der Auswertung und im Transfer. Erst hier wird sichtbar und greifbar, wie Haltung in Handlung übersetzt wird. Doch ihre eigentliche Bewährungsprobe findet nicht im Seminarraum statt, sondern zeigt sich dort, wo Führung unter realen Bedingungen gefordert ist: in unklaren Entscheidungssituationen, in angespannten Teams, in Momenten ohne fertige Antworten. Genau hier wird deutlich, wie Improvisation Führung in dynamischen Arbeitswelten konkret verändert. Die folgenden Beispiele zeigen exemplarisch, wie sich diese Wirkung im Führungshandeln entfaltet.

Führung in unklaren Entscheidungssituationen

Eine Bereichsleitung steht vor einer Entscheidung, deren Auswirkungen noch offen sind. In einem Format, das spontane Reaktionen hervorruft, begegnet sie ihren eigenen Mustern. Sie bemerkt den Impuls, zu bewerten oder vorschnell zu erklären. Gerade dieses Innehalten, das bewusste Wahrnehmen des Moments, öffnet den Blick für Optionen, die vorher nicht erkennbar waren. Führung entsteht hier nicht durch Tempo, sondern durch Präsenz.

Umgang mit Widerstand und angespannter Kommunikation

In Veränderungsprozessen und angespannten Kommunikationssituationen zeigt sich ein ähnliches Muster. Improvisierte Sequenzen machen sichtbar, wie unterschiedlich Menschen auf Unsicherheit reagieren: Manche gehen in Aktion, andere ziehen sich zurück, wieder andere stabilisieren das Bestehende. Diese Reaktionen sind kein Widerstand gegen Veränderung, sondern Hinweise darauf, wo Orientierung, Beziehung oder Klarheit fehlen. Applied Improv schafft einen Rahmen, in dem diese Dynamiken erkennbar und besprechbar werden, ohne sie zu bewerten.

Was Organisationen als Zukunftskompetenz brauchen

Führung verändert sich rasant, denn Strukturen werden immer flexibler, Rollen durchlässiger, und die Verantwortung verteilt sich. In diesem Umfeld gewinnen Methoden an Bedeutung, die Menschen befähigen, mit Unsicherheit handlungsfähig zu bleiben, anstatt sie kontrollieren zu

wollen. Applied Improv gehört dazu, weil es nicht an Branchen, Hierarchien oder Fachlogiken gebunden ist, denn es arbeitet mit etwas Universellem: Präsenz, Wahrnehmung und Beziehung.

Seit 2016 verankern wir bei der Impulspiloten GmbH Applied Improv erfolgreich in der Führungskräfteentwicklung unterschiedlichster Organisationen. In unserer Arbeit zeigt sich immer wieder: Wirksame Führung entsteht nicht aus Distanz, sondern im Kontakt mit dem Moment. Applied Improv verbindet dafür innere Haltung und äußeres Handeln, indem Fehler zu Informationen werden, Unsicherheit zu Arbeitsmaterial und Beziehungen zu Orientierung.

Das von uns entwickelte MDMA-Modell und unsere acht Prinzipien der High Performance Flexibility machen sichtbar, was in komplexen Situationen trägt: Präsenz, Mut, Flexibilität und die Fähigkeit, Angebote aufzugreifen. So entsteht eine nachhaltige und zukunftsfähige Form von Führung, die nicht vorgibt, alles zu wissen, sondern Zukunft im Zusammenspiel gestaltet. Denn nur wer aus einer inneren Haltung heraus improvisieren kann, bleibt in einer unvorhersehbaren Welt gesund und handlungsfähig.



**IMPRO
HOTEL**

3. Kapitel

Alltag



© Jens Wienand

Jens Wienand

Jens Wienand widmet sich seit über 15 Jahren der Kunst, im Hier und Jetzt zu sein.

Er ist Improspieler und Coach und gründete in seiner Heimatstadt Mannheim das Improtheater Mannheim. Sein eigener Weg führte ihn zur Persönlichkeitsentwicklung, zum Coaching und zum Breathwork (Atemarbeit).

Ob in Workshops, Seminaren oder auf der Bühne: Inspiration, Humor, Kreativität und ein starkes Gemeinschaftsgefühl sind seine Leidenschaft.

Nach Improvisationsstudien am iO Theatre in Chicago und in New York absolvierte er eine Ausbildung zum Lehrer für Persönlichkeitsentwicklung sowie eine Ausbildung zum Breathwork-Coach in Griechenland. Dort erhielt er weitere Werkzeuge, um Gruppen und Einzelpersonen in ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten. Außerdem ließ er sich in Toronto (Kanada) zum Hypnotherapeuten ausbilden.

Jens führt eine eigene Praxis in Mannheim, in der er Gruppen, Teams und Einzelklient:innen in ihrer persönlichen Entwicklung begleitet – mithilfe von Impro-Ansätzen, Atemarbeit, verschiedenen Meditationsformen und Hypnotherapie. Als Speaker, Trainer und Bühnenkünstler ist er international unterwegs.

Jens ist einer der Experten für Langform-Improtheater im deutschsprachigen Raum und liebt es, sein Wissen über Impro weiterzugeben.

www.jenswienand.de
mail@jenswienand.de

Impro und Achtsamkeit

Improvisation wird oft mit der Fähigkeit gleichgesetzt, trotz limitierter Umstände ein Ergebnis zu erzeugen. „Weil ich nur noch Reste im Kühlschrank hatte, musste ich improvisieren ...“ Sobald man sich mit Improvisation auf künstlerischer Ebene auseinandersetzt, transformiert sich die Limitierung in Freiheit: Aus einem „ich muss“ wird ein „ich darf improvisieren“. Das kann ein improvisiertes Solo einer Jazzgitarre sein, der ungeplante Moment der Bewegung beim Tanz oder die Wendung in unserer Improshow, die niemand kommen sehen hat – inklusive der Menschen auf der Bühne selbst.

Der Weg der Menschen, die dem Improtheater begegnen, ist oft ein ähnlicher: Beginnend in der persönlichen Komfortzone wird mit Spiel, Spaß, Methoden und Struktur daran gearbeitet, langsam aus der Komfortzone zu finden. Und vieles beginnt damit, dass man mit anderen Menschen im Kreis steht und seltsame Übungen macht.

Macht Impro automatisch achtsam?

Auch wenn viele Improspielende nicht zwingend professionelle Schauspieler:innen werden möchten, so profitiert diese Kunstform doch sehr von den Impro-Übungen und den Spielen, die in den letzten 40 Jahren weltweit entwickelt wurden, um großartige und vielfältige Bühnenkunst zu kreieren.

Und Impro kann – vermutlich viel mehr als andere Kunstdisziplinen – umgehend angewendet werden. Die Wirkung der Übungen ist schnell und effektiv. Themen wie gute Kommunikation, flexibel sein, ein positives Mindset, Führungsverantwortung oder Verantwortung für Mitspieler:innen sind auch im Transfer für Unternehmen sehr nützlich. Anwender:innen merken schnell: Wenn ich Impro mache, dann ändert sich etwas.

„Leben heißt: sich verändern, und vollkommen sein heißt, sich oft verändert zu haben.“

Rainer Maria Rilke

Wir können in vielen Bereichen von Veränderung profitieren: von Kommunikationstrainings mit dem Yes-and-Mindset bis hin zu Hilfestellungen für Unternehmen in herausfordernden Change-Prozessen. Denn wer improvisieren kann, kommt mit vielen Dingen besser zurecht. Zusätzlich ist der Prozess, in den wir uns begeben, obwohl er von außen

schnell und unkontrolliert anmutet, vollgepackt mit Aspekten, die Achtsamkeit einerseits erfordern, aber auch ermöglichen, und als Praxis trainierbar machen. Unsere Aufgabe in der Achtsamkeit: Sich selbst und die Situation anzunehmen, wie sie gerade ist – und so Stress zu mindern, besser zu entspannen und aus belastenden Routinen auszusteigen.

Allein die Kunstform Improtheater hat viele Parallelen zu dem, was weithin als Achtsamkeit bezeichnet wird: Spielende berichten von Flow-Momenten, einem erhöhten Fokus auf das, was hier und jetzt geschieht, einem Annehmen dessen, was da ist (inkl. vermeintlicher Fehler), ohne das Angebot ändern oder verbessern zu wollen. Plus viel Spaß – was man bei klassischen Achtsamkeitskursen manchmal vermisst. Spiritualität ist dann doch oft eine sehr ernste Angelegenheit.

Will man sich dem Thema Achtsamkeit nähern, ist Impro ein guter Wegweiser, auch ohne Esoterik oder New-Age-Music. Dafür macht man andere Dinge, die, wenn man sie wie alles in der Kunst erklärt, erst mal herausfordernd sein können.

Der Fokus ins Außen

Wenn ich nach meinem Jobprofil gefragt werde, sage ich oft: Ich stehe mit anderen Menschen im Kreis und mache seltsame Übungen. Und Felder mit Menschen, die als Gruppe seltsame Dinge tun, gibt es ja jede Menge: Yoga, Bauchtanz, Hula-Hoop, Live Action Roleplaying (LARP), Breathwork etc. Impro vereint auf eine wundervoll einfache Weise Übungen, die den Körper, den Verstand und unser Bedürfnis nach Gemeinschaft gleichermaßen erfüllen. Plus viel Spaß. Den erwähnte ich bereits.

Die Tools und die Übungen haben also einen Fokus darauf, ins Außen zu gehen, und eine Zielausrichtung: auf der Bühne andere zuschauen zu lassen bei dem, was man tut. Und diese Zielausrichtung nach außen führt oft dazu, dass wir auf unserem Impro-Weg gerade am Anfang große Schritte gehen, die weit weg führen von uns selbst.

Ich selbst habe Impro gelernt, um mein Stottern und mein Lampenfieber im beruflichen Kontext in den Griff zu bekommen. Was sich daraus entwickelt hat, sind zwei Dinge: einmal die Überwindung dieser Hindernisse bzw. der bessere Umgang mit mir selbst, weil ich gelernt habe, Fehler zuzulassen, anstatt mich vom Perfektionismus unter Druck setzen zu lassen. Und zum Zweiten die Liebe zu dieser tollen Kunstform, die mir selbst grenzenlose Möglichkeiten gibt, mich immer wieder neu ausdrücken zu dürfen: mit meiner Stimme, meinem Humor, meinem Körper,

entweder weit weg von mir in verrückten Charakteren und Welten oder ganz nah an mir mit authentischen Momenten, in denen ich fast nicht spiele, sondern nur bin.

Hat mich das achtsamer gemacht? Vermutlich mehr als meine ersten Versuche in Yogaklassen, dem inneren Kritiker nicht mehr zuzuhören. Die Ergebnisse waren auch schneller erkennbar – den Spaß hatte ich beim ersten Mal Impro direkt.

Der Gamechanger für meine eigene Achtsamkeit waren aber meine Erfahrungen rund um meine Ausbildungen zum Breathwork-Coach. Ohne zu weit in die Tiefe zu gehen: Hier habe ich quasi ein Best-of von Mindfulness-Praktiken erfahren dürfen: Yoga, stille Meditationen, aktive Meditationen, bewusstes Atmen, bewusstseinsweiterndes Atmen, ekstatisches Tanzen etc. Und bei vielen Übungen dachte ich: Das kenne ich doch schon – so oder so ähnlich. Menschen, die im Kreis stehen und seltsame Übungen machen. Nur: Der Fokus war ein anderer.

Beim Improtheater lernte ich vor allem mental – und hatte auch immer den Eindruck, dass ich vor allem Wissen über mich und das Ausüben von Kunst, Theater und Comedy anhäufte. Dass die Übungen im Impro einen ganzheitlichen Ansatz mit sich brachten, war mir in der Anfangszeit nicht bewusst. Nur ein diffuses Gefühl von: Das tut mir gut. „Nebenwirkungen“ waren unter anderem, dass ich gelassener im Alltag war, Lampenfieber sich in Lust auf Bühne umwandelte und ich einen schnelleren Zugang zu meiner eigenen Kreativität hatte – auch außerhalb der Trainings- und Bühnensituation.

Und in der Achtsamkeit hatte ich immer wieder mit einem richtigen Zugang zu kämpfen, während die Stimme des inneren Kritikers sich im Impro schnell hat leise drehen lassen. Vermutlich auch, weil „positiver Umgang“ so ein grundlegender Teil war. Es fehlte mir in meiner eigenen achtsamen Entwicklung aber lange ein Schlüsselement: Akzeptanz, das Nichts-Ändern-Wollen.

Wege in die Achtsamkeit

Ich denke, die Antwort auf diese Frage hat viel damit zu tun, dass uns meditative Praxis oft mit dem „Annehmen“ beigebracht wird, dass viel mit Ruhe, Stille und Nichtstun gleichgeschaltet wird. In Stille sitzen und im Zen-Modus an nichts denken – das ist hohe Kunst.

Meine Erkenntnis: Die Stille, in der uns die eigene Stimme im Kopf nicht dazwischenquatscht, ist kein Start, sondern ein Ziel. Denn was ich oft

gehört habe und auch selbst in Meditationstrainings regelmäßig gedacht habe, ist: „Ich kann doch nicht so lange still sitzen! Langweilig! Ich kann und will das hier nicht!“ Denn gerade, wenn der Kopf mit den eigenen Problemen beschäftigt ist, fällt es schwer, an „nichts“ zu denken.

Aber wer sich schon mal beim Sport richtig ausgepowert hat, der hat währenddessen meist nicht an das gedacht, was ihn oder sie in dem Moment belastet. Brennende Muskeln haben Vorrang – und ich sage auch immer: Unser Körper ist schlauer als unser Kopf. Meiner Meinung nach ist es Aktivität, die den Einstieg in die Achtsamkeit erleichtert. Und die gute Nachricht ist: Es geht sogar ganz ohne brennende Muskeln. Ich nenne mein achtsames Comedy-Programm nicht ohne Grund: „Zu busy für Burnout – eine Show für Leute, die zum Meditieren zu faul sind“. Darin gebe ich in einem lustigen Rahmen Tipps für einfache Achtsamkeitsübungen im Alltag.

Dass es Wege in Achtsamkeit, Ruhe, Erholung und mentale Entspannung gibt, die wir mit aktiven Elementen üben können – diese Erkenntnis hat lang gedauert. Und wie wir diese aktiven Elemente in Impro-Übungen erkennen und achtsamer ausgestalten können – das schauen wir uns jetzt gemeinsam an.

Grundsätzlich sind viele Impro-Warm-ups ganzheitlich ausgestaltet. Egal ob Zip, Zap, Zop, Wusch oder Bunny Bunny: Eine laute Stimme, körperliche Aktivität, Verbindung durch Augenkontakt – das alles sind schon ohne Veränderungen hervorragende Einstiege, um uns bereit zu machen, in die Ruhe und Reflexion zu gehen. Hier folgen ein paar Übungen aus meiner Impro-Praxis, die wir leicht in achtsame Praxis umwandeln können:

Übung „Geschenk geben“

Person A überlegt sich einen unsichtbaren Gegenstand und übergibt ihn an Person B.

Das wird begleitet vom Dialoganfang: „Hier, bitte, für dich!“

Person B nimmt den unsichtbaren Gegenstand in die Hand und definiert diesen: „Oh, vielen Dank, ein/e xxx.“

Person A begründet, warum sie Person B genau diesen Gegenstand geschenkt hat.

Beispiel:

Person A: „Hier, bitte, für dich!“

Person B: „Oh, vielen Dank, ein Rasenmäher!“

Person A: „Ja, ich wusste ja, dass du deinen englischen Garten immer top gepflegt halten willst!“

Quizfrage (ohne richtige Antwortmöglichkeit): Wer macht hier denn das Geschenk?

Im Improspiel haben wir mehrere Möglichkeiten, mit dem Geschenk von Person B umzugehen:

- Begründen, warum der Gegenstand wichtig ist.
- Begründen, warum er für diesen Charakter wichtig ist.

Die Begründung kann banal, unvorhergesehen, clever oder funny sein. Ich trainiere an der Stelle auch gerne eine emotionale Reaktion von B auf das Geschenk: Statt neutral zu reagieren („Vielen Dank“), gibt es sofort einen Satz oder eine nonverbal ausgedrückte Emotion, womit B die Haltung gegenüber dem Geschenk spiegelt:

Person A: „Hier, bitte, für dich!“

Person B (traurig): „Oh nein, Apfelringe.“

Person A: „Ich wusste es, Kim, dass du verstehst: Damit hat unsere Affaire angefangen, und damit endet sie heute ...!“

Wenn wir die Emotion mit dazunehmen, geht es immer um die Beziehung zwischen den Personen, weniger um die Sache an sich. Die spannende Frage beim Impro ist ja auch nicht nur „Was ist es?“, sondern auch „Wie ist es?“.

Und jetzt machen wir diese Übung ein wenig achtsamer.

Im Improspiel kommen die Geschenke, die Person B gibt, oft mit einer Ladung, einer Idee für die andere Person: „Mein Geschenk (inklusive der Emotion) soll schockieren, lustig sein, überraschen, überfordern ...“ Und gerade, weil es eine einfache Übung ist, die noch nicht wirklich im Szenischen landet, überspringen wir oft die Wirkung der Worte, die wir wählen.

Die geänderte Übung ist:

Person A sagt: „Hier, bitte, für dich.“

Person B sagt: „Oh, vielen Dank, einle xxx.“

Person A sagt: „Genau. Denn du bist es wert.“ / „Genau, denn das hast du dir verdient.“

Und die Aufgabe für Person B ist, etwas zu nennen, das er/sie privat wirklich braucht.

Beispiele Person B:

„Oh, danke, eine Pille, die mich zum Sport motiviert.“

„Oh, danke, ein Päckchen mehr Zeit für mich selbst.“

„Danke schön. Gesundes Essen ohne viel Aufwand.“

Obwohl die Änderung der Übung minimal ist, ist der Fokus doch auf einmal ein ganz anderer. Ich bringe mich selbst mit ein – und erfahre Wertschätzung und Annahme ohne Bewertung. Denn zum einen tut es gut, uns selbst bewusst zu machen und offen auszusprechen, was wir brauchen, und zum anderen ist es auch einfach schön zu hören, dass es okay ist, das benannte Bedürfnis zu haben, und dass wir es verdienen, dass selbiges erfüllt wird.

Im Anschluss kann man die Teilnehmenden fragen: „Wie war es für dich, etwas zu nennen, das du wirklich brauchst – und dafür Wertschätzung zu bekommen, ohne dass es kommentiert oder bewertet wird?“ Das macht uns die Erkenntnisse noch mal bewusster.

Übung „Story – Color – Emotion“

Person A ist Erzähler:in, Person B führt Regie.

Die Aufgabe von Person A ist es, eine Geschichte zu erzählen; eine Geschichte, für die sie noch keinen Plan hat, die erst in diesem Augenblick entstehen soll. Dauer: etwa 5 Minuten.

Person B kann in die Geschichte eingreifen, mit drei Kommandos:

1. „Story“ – Die Handlung soll weitergehen, es soll etwas passieren: „Und dann plötzlich“, „Das führte dazu“, „Die Konsequenz daraus war“ ...

Beispiel:

Sam ging weiter in den Wald. (B sagt: „Story“) Plötzlich hörte er ein Knacken hinter sich, er drehte sich um und sah in ein paar Augen ...

2. „Color“ – Es sollen Details eingefügt werden; das, was gerade beschrieben wird, soll mehr Farbe bekommen, deutlicher werden ...

Beispiel:

Sam sah in ein paar Augen (B sagt: „Color“), die blau und wunderschön waren, Augen, in deren Tiefe man sich verlieren konnte, zeitlos und unendlich ...

3. „Emotion“ – Wie fühlt sich der Protagonist, was fühlt eine Figur oder wie fühlt sich die Beobachtung der Szenerie an?

Beispiel:

... zeitlos und unendlich (B sagt: „Emotion“) – und Sam war verliebt. Eine Liebe, die so noch nie gefühlt wurde, ergoss sich hier im Wald zwischen Sam und diesen Augen, diesem Gesicht, diesem zauberhaften Wesen ...

Eine tolle Übung zum Thema Storytelling, die relativ schnell klar macht, wie wichtig es ist, gedanklich flexibel zu sein als Erzähler:in, und die der Regie (Person B) ein Gefühl gibt, was als Nächstes gebraucht wird, um die Geschichte lebendiger zu machen.

Jetzt machen wir auch diese Übung ein wenig achtsamer:

Person A erzählt. Aber anstatt sich eine Geschichte auszudenken, erzählt sie eine Geschichte aus dem eigenen Leben. Sie denkt sich also nichts aus, sie erinnert sich an etwas Geschehenes.

Die Kommandos der Regie sollen die Geschichte nicht interessanter machen, sondern dabei helfen, sie lebendiger zu machen. Das kreative Potenzial der Spielenden kann genutzt werden, um zu zeigen, dass wir selbst ebenso interessant sind wie die Geschichten, die wir uns frei ausdenken. Obwohl viele Menschen schnell zu ihrer Kreativität finden, halten sie sich immer noch für uninteressant.

Die Challenge bei der Übung jetzt ist, dass oft bei „Story“ ein Punkt kommt von „da ist nicht viel passiert“ – aber das ist oft nur eine Frage der Skalierung. Wir gehen hier nicht immer die großen Schritte der Heldenreise, sondern machen uns gewahr, was alles in Momenten steckt, die wir vielleicht ansonsten nicht so umfassend und ganzheitlich betrachtet hätten.

Beispiel (ich nehme mich mal selbst):

Mein erster Tag Impro in Chicago. Ich bin gemeinsam mit meiner Theaterkollegin am iO Chicago angekommen. (Person B sagt: „Color“) Es war ein großes, weißes Gebäude mit einer Art Garage als Eingang. Alles sah sehr „amerikanisch“ aus. Das Wetter war sehr heiß und (B sagt: „Story“) wir sind dann zusammen mit ca. 150 anderen Students in eine große Halle geführt worden. (B sagt „Emotion“) Ich war sehr aufgeregt und nervös, weil ich mit meinen Englisch-Sprachfähigkeiten zu kämpfen

hatte. Und alles war neu, ich war trotzdem voller Vorfreude. (B sagt „Story“) Dann kam erst mal ein Pizzabuffet ...

Frage an die Teilnehmenden: Was hat sich verändert im Blick auf diesen Moment in deinem Leben?

Übung „Wer bist du?“

Im traditionellen Theater entwickeln sich Figuren oft nicht nur über den Text und die Regieanweisung, sondern auch über die Haltung. Wie sind denn diese Charaktere, wenn wir sie ernst nehmen? Wenn wir die Fiktion in einem realen Setting sehen, dann hat der Charakter ein Leben, das vor dem Stück angefangen hat und entweder im Stück endet – oder irgendwann danach.

Damit das Publikum etwas spürt und fühlt, man kann auch sagen: emotional investiert, sollten die Charaktere und Figuren nachvollziehbar sein. Die Impro-Infos „Wer, wo, was?“ ergeben schon mal immer etwas Interessantes, selbst wenn wir nur zufällige Infos aufeinanderprallen lassen:

„Du bist Hundefrisör.“

„Du bist Stadträtin.“

„Wir sind auf dem Spielplatz.“ „Und spielen Schach.“

Nicht die schlechteste Improszene.

Wir können jetzt noch mehr in die Tiefe gehen, mit mehr „Wie“ und Details:

„Du bist ein arroganter Hundefrisör.“

„Du bist Stadträtin am letzten Tag im Amt.“

„Wir sind auf dem neuen Spielplatz.“ „Und spielen Schach darum, wessen Kind hier spielen darf.“

Mehr Details, mehr Tiefe, alles wirkt interessanter.

Wir können noch mehr in die Tiefe gehen und eine der Figuren besser kennenlernen: Was ist ihr Beruf? Wie lebt sie? Wovor hat sie Angst? Was ist ihr größter Traum? Wo lebt sie? Etc.

Beispiel:

Ich bin Kaya.

Ich leite ein Hotel.

Ich fahre einen blauen Ford Fiesta.

Ich habe Höhenangst.

Mein Traum ist es, auszuwandern.

Wenn wir uns selbst solche Fragen stellen, sind wir schnell im therapeutischen Setting. Das kann man machen, und die Introspektion von uns selbst als Hauptdarsteller:in im Theaterstück des eigenen Lebens ist auch interessant. Aber der Impro-Teil hier ist eventuell klein.

Die Impro-Variante ist: Person A fragt Person B nur: „Wer bist du?“ Ziel von B ist es, ein einziges! Wort zu finden, mit dem B sich beschreibt, entweder ein Adjektiv oder ein Substantiv. B soll in den Charakter spüren und sich dabei Zeit lassen. Person A sollte zuhören, Zeit geben zum Atmen. Danach fragt A wieder: „Wer bist du?“, um noch tiefer zu kommen, wie bei einer Zwiebel, wo wir Schicht für Schicht versuchen, weiter zum Kern vorzudringen.

Ich muss meine eigene Antwort mit einem „Yes, and“ akzeptieren und weiterentwickeln.

Beispiel:

Wer bist du? Drew

...

Wer bist du? Gestresst

...

Wer bist du? Resilient

...

Wer bist du? Stabilität

...

Wer bist du? Stütze

Dauer: 5 Minuten. Die Figur wird klarer, tiefer, spielbarer.

Let's make it achtsam:

Wir fragen auch hier: „Wer bist du?“ und schauen dabei in uns selbst. Dauer: 20 Minuten. Ja, mindestens 20 Minuten. So lange benötigen wir wahrscheinlich, um unsere Komfortzone zu verlassen und um zu einem Punkt zu kommen, der wirklich etwas verändern kann – und uns selbst ein bisschen mehr zu finden.

Gromolo

Ich kannte Gromolo, oder Jibberisch, die Fantasiesprache, die wir in Impro und Clownerie verwenden, schon aus meiner Kindheit: Wir verwendeten Gromolo in Spielen, wenn wir Englisch sprachen, ohne ein Wort der Sprache zu beherrschen. Ich habe mich darauf gefreut, Gromolo in Improspielen zu verwenden: als Gromolo Switch, wo wir zwischen

Deutsch und Gromolo hin und her wechseln und verwechseln, oder als Gromolo-Übersetzen, wo jemand Gromolo als Dolmetscher:in wieder verständlich macht. Oder Gromolo als Emotionsverstärker. Natürlich immer ohne das Ziel, eine bestimmte Sprache zu parodieren.

Ich war dementsprechend überrascht, als ich bei einem Retreat zu einer OSHO Gibberish Meditation™ eingeladen wurde. Die Aufgabe: 15 Minuten Gibberish / Gromolo reden. Schnell. Ohne Pause. Und vor allem: ohne Inhalt.

Hier die Meditationsanweisung:¹

„Du kannst diese Meditation allein oder in einer Gruppe machen. Schließe deine Augen und sage alles, was in dir zum Ausdruck kommen möchte – alles, was du jemals sagen wolltest und nicht sagen konntest, weil Zivilisation, Bildung, Kultur und Gesellschaft dich daran gehindert haben. Sei total, sei leidenschaftlich, wirf alles raus, was dir im Kopf rumgeht. Und sag es in irgendeiner Sprache, die du nicht kennst! Sprich Chinesisch, wenn du kein Chinesisch kennst. Sprich Japanisch, wenn du kein Japanisch kennst. Sprich nicht Deutsch, wenn du Deutsch kennst. Wirf all deine Verrücktheit in Kauderwelsch, in Gibberish, in Tönen und Gesten raus. Erlaube einfach alles, was dir durch den Kopf geht, kümmere dich nicht darum, ob es vernünftig, sinnvoll, bedeutsam oder wichtig ist. Diese Freiheit hast du zum ersten Mal – dieselbe Freiheit, wie alle Vögel sie haben. Der Kopf denkt immer in Worten. Gibberish hilft, dieses Muster der ständigen Verbalisierung aufzubrechen. Kümmere dich nicht darum, ob es Arabisch, Hebräisch oder Chinesisch ist, du darfst jede Sprache sprechen, die du nicht kennst. Vermeide nur die Sprache, die du kennst, denn die Sprache, die du kennst, kann deinen Unsinn nicht ausdrücken. Du kannst deine Gedanken ausspucken, ohne sie zu unterdrücken – in Gibberish. Und genauso kann dein Körper sie ausdrücken. Sei echt, sei real, werde einfach total verrückt.“

Das klang wirklich sehr nach Impro. Danach sollten wir 15 Minuten in Stille sitzen.

Ich hatte noch nie so viel Freude an der darauffolgenden Stille. Selbst die Stimme vom kleinen Mann auf der Schulter war nicht hörbar. Ich glaube, er war nach den 15 Minuten auch erschöpft. Obwohl ich Gromolo kannte, war ich beeindruckt, dass dieses Spaß-Werkzeug etwas so Entspannendes erschaffen konnte. Und ich dachte zurück an das positive Gefühl, das ich

¹ <https://www.osho.com/de/meditation/osho-active-meditations/osho-gibberish-meditation>

manchmal auf dem Heimweg nach intensiven Impro-Trainings hatte. Ich habe gespürt, dass sich etwas verändert hatte.

Fazit

Wer improvisiert, hat vielleicht einen einfacheren Zugang zur Achtsamkeit als Menschen, die noch gar keine praktischen Übungen gemacht haben, um mehr bei sich selbst anzukommen. Impro-Übungen sind schon im Design für die Bühne oft ganzheitlich, einfach, schnell und wirksam. Aber kleine Änderungen der Perspektive können das eigene Wohlbefinden in höherem Maße steigern. Und: Je besser es mir geht, desto stärker bin ich auf der Bühne.

Wichtig aber ist: Wenn wir den Spaß, die Freude, die Kreativität aus den Übungen nur zu Therapiezwecken entfernen, bleibt Impro weit hinter dem zurück, was es kann. Und wir brauchen beides: das Verändern und das Annehmen, das Schnellsein und die Pause, den Atemzug und den Gedanken, Kopf und Körper, Flow und Fehler.

Impro hat meine Achtsamkeitspraxis auf ein Level gehoben, das ich mit Räucherstäbchen allein nicht erreicht hätte. Ich wünsche euch viel Spaß, wenn ihr euch selbst das nächste Mal beim Improvisieren mehr mitnehmt. Yes, and Namasté.

VOM WISSEN INS UMSETZEN!

GLEICH WEITERLESEN?

Expertentipps aus der **Coachingpraxis** und Lifehacks für Ihren **persönlichen Erfolg** – entdecken Sie Bücher, die Ihr Leben leichter, besser und schöner machen.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie in den **Leseproben** Inspiration für Ihre **persönliche Entwicklung**. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!