



## Die Kunst der Improvisation

### **Patricia Ryan Madson's 13 Grundsätze aus dem Improtheater für mehr Spielraum im Leben und Arbeiten.**

Pläne sind gut und wichtig. Listen helfen, den Überblick zu behalten. Die To-do-Listen sind mittlerweile ebenso wichtig geworden wie die Not-to-do-Listen. Viele Werkzeuge helfen, die Zeit und die Aufgaben gut zu gestalten.

Die Kunst, sich gut zu organisieren, ist die eine Seite der Medaille. Die andere Seite betrifft die Erfahrung, dass leider vieles gar nicht so läuft wie geplant. Wir bereiten uns auf kritische Einwände vor, dann werden aber ganz andere Fragen gestellt. Wir rechnen mit einer Person, die plötzlich ausfällt. Wir malen uns eine fantastische Strategie aus, dann wird jedoch die Richtung geändert und alles fällt in sich zusammen.

Die Kunst der Improvisation, der Spontanität, des Umgangs mit Unerwartetem verdient mindestens genauso viel Aufmerksamkeit wie die Kunst des Ordners, Planens und Organisierens. Meistens betrachten wir das Ungeplante, Zufällige, Unerwartete als eine Ausnahme – wir müssten es eigentlich besser wissen.

Patricia Ryan Madson, eine Dozentin für Theaterwissenschaften an der Universität Stanford in Palo Alto/ Kanada, hat in ihrem 2005 erschienenen Buch „Improv Wisdom. Don't Prepare, Just Show Up“ eine Anleitung zusammengestellt, wie mit 13 Grundsätzen aus dem Improvisationstheater all jene Muskeln tagtäglich trainiert werden können, die uns wendig und geschmeidig machen, um mit Unverhofftem kreativ und weise umgehen zu können. Das Buch wurde auch ins Deutsche übersetzt mit dem Titel „Unverhofft kommt oft“, es gibt jedoch leider keine Neuauflagen.

Diese inspirierenden Grundsätze aus Madson's Buch habe ich hier zusammengefasst und jeweils kurz und ausschnitthaft skizziert, um lauter kleine Sprungbretter fürs tägliche Hineinhüpfen in geplante oder überraschende Momente, Aufgaben, Gespräche oder Begegnungen zu bieten. Voraussetzungen dafür sind kaum nötig, denn jeder Tag birgt unzählige Übungsmöglichkeiten.

Eine Schlüsselfrage greife ich heraus, denn sie kann fast jeden Tag Türen öffnen, die wir sonst lieber zulassen:

***Was würden Sie tun, wenn Sie wüssten, dass Sie nicht scheitern können?***

### **Erster Grundsatz: Sagen Sie Ja!**

Für kritische Geister mag die erste Reaktion ein klares „Nein!“ sein. Aber hier geht es nicht um Positivität oder positives Denken, das tatsächlich das Urteilsvermögen schwächen kann. Es geht im Bejahen um den Zugang zur Improvisation. Madson erzählt: „Ein guter Improvisator ist jemand, der hellwach und nicht vollends auf sich selbst fokussiert ist, der von dem Wunsch beseelt ist, etwas Nützliches zu tun, etwas zurückzugeben, und der aus diesem Antrieb handelt. Meine Studenten wollten das Passwort wissen, mit dem sie Zutritt zur Gesellschaft solcher Leute erhielten, um angstfrei und mit größter Leichtigkeit zu spielen. Hier ist das Passwort – es heißt Ja!“ (Zit. S 18).

Es geht hier nicht um das Ja der Anpassung, sondern um jenes Ja, das ein „Nein zum Nein“ ist. Ja zu sagen kann vor dem Blockieren bewahren, es ermöglicht eine Situation zu kontrollieren anstatt sie zu akzeptieren. Dafür hilft ein „Ja, und...“!

### Übungen:

- Unterstützen Sie jemandes Traum. Seien Sie mit all ihren oder seinen Ideen einverstanden. Lassen Sie die Person strahlen, stellen Sie sie ins Rampenlicht.
- Sagen Sie einen Tag lang „Ja“ zu allem. „Ja, und...“! Natürlich mit Maß!



## Zweiter Grundsatz: Bereiten Sie nicht vor!

„Don't prepare, just show up!“ ist der Untertitel der englischen Ausgabe von Madson's Buch. Diese Aussage bildet ein kräftiges Mantra gerade für jene, die dem Perfektionismus viel abgewinnen können. Sehr viele Vorbereitungen geschehen aus Angst. Ängste sind eine starke Triebfeder, von der Gegenwart wegzugehen um vorwegzunehmen, was alles geschehen könnte. Für viele ist eine zentrale Angst, im Fall des Falles nichts sagen, nichts zeigen, nichts machen zu können. Sich zu blamieren. Aber: Vertrauen Sie auf ihre Vorstellungskraft, auf Ihre Spontaneität. Sie ist meistens stimmiger als jede Vorbereitung, weil sie im Moment aktiv ist! *„There is always something in the box!“*

Übungen:

- Stellen Sie sich vor, jemand überreicht Ihnen eine schön verpackte Schachtel. Sie steht vor Ihnen. Sehen Sie genau hin, spüren Sie: welche Farbe, welche Form, wie schwer, welche Masche... nehmen Sie wahr? Packen Sie die Schachtel vor Ihrem geistigen Auge aus, langsam, heben Sie den Deckel. Was entdecken Sie? Wem danken Sie für das überraschende Geschenk? Diese Übung klappt sehr gut, wenn Sie sich nichts vorher ausdenken! Es ist immer etwas drin in der Schachtel!
- Hören Sie auf zu planen. Gewöhnen Sie sich ab, voraus zu denken. Stattdessen achten Sie sorgfältig darauf, was im Augenblick geschieht. Für den Anfang reicht es vielleicht sogar, zu bemerken, wie oft wir versuchen, vorauszudenken und vorwegzunehmen. Dann hilft: bemerken, loslassen, ins Jetzt zurückkommen.
- Und die Angst? „Angst ist falsch platzierte Aufmerksamkeit.“ (S 61) Es hilft sehr, sie zur Kenntnis zu nehmen und sich dann weiter auf das Ziel zu konzentrieren. Weitermachen, mit der Angst. *„Die Angst ist nicht das Problem; das Problem ist, sich von ihr vereinnahmen zu lassen.“* (S 59)

## Dritter Grundsatz: Seien Sie einfach präsent. Just show up!

Gewohnheit, Trägheit, Bequemlichkeit, innerer Schweinehund – es gibt viele Bezeichnungen für den Trott im Alltag, der uns dumpf macht und eine scheinbare Erleichterung bietet. Dieser Aufruf bringt Schwung ins Leben.

Übungen:

- Tun Sie's einfach! Suchen Sie sich ein unerfülltes Vorhaben aus und nützen Sie Rituale, um in Gang zu kommen. Wir verbringen viel zu viel Zeit und Kraft mit Ausweichen und schlechtem Gewissen. Kreative Gepflogenheiten können helfen, den einfachen Weg zum Tun zu nehmen.
- Gehen Sie raus! Für Präsenz ist die Örtlichkeit zentral. Schreiben Sie sich fünf Plätze oder „hot spots“ auf, wo die für Sie wichtigen Dinge passieren. Lassen Sie sich dort sehen. Seien Sie einfach präsent. Einfach präsent sein bedeutet immer auch: für andere präsent sein. So vieles hängt nicht davon ab, was wir können und welche Fähigkeiten wir einsetzen. Es geht um unsere Anwesenheit.
- Suchen Sie einen anderen Platz auf! Das ist der einfachste und direkte Weg den eigenen Blickwinkel zu wechseln und den Geist im wahrsten Sinne „auszulüften“.

## Vierter Grundsatz: Beginnen Sie irgendwo

Die Vorstellung von einer richtigen Abfolge des Vorgehens kann in manchen Bereichen sinnvoll und wichtig sein. Besonders für große Aufgaben und für komplexe Probleme bildet die Idee, den richtigen



Ausgangspunkt finden zu müssen, eine unnötige Hürde. Die Regel lautet also: fangen Sie irgendwo an. Alle Ausgangspunkte sind gleich viel wert. Das erleichtert vieles!

Übungen:

- Wenn Sie sich das nächste Mal fragen, wo Sie am besten anfangen sollten, dann greifen Sie kurzerhand nach dem erstbesten Anfang. Beobachten Sie, was passiert. Meistens ist diese Frage nur eine Verzögerung des Anfangens.
- Wenn Sie eine Rede halten, verzichten Sie auf ein Manuskript. Schreiben Sie sich aber jene Fragen auf, um die es geht und beantworten Sie diese dann in einer freien Rede. Das hat den Vorteil, dass Sie wirklich mit den Zuhörer:innen sprechen und Ihre Antworten lebendiger, verständlicher und dennoch durch die vorbereiteten Fragen strukturiert sind.

### Fünfter Grundsatz: Seien Sie durchschnittlich!

Dieser Grundsatz kann einiges durcheinanderbringen. Dem Appell zur Selbstoptimierung begegnen wir überall, vor allem in uns selbst. Empfohlen ist ein großes Aufatmen: Fast perfekt ist perfekt genug! Das Streben nach mehr, nach besser, nach origineller kann den Zugang zum kreativen Prozess und zum schlicht Offensichtlichen blockieren.

Übungen:

- *„Der erste Schritt ist, sich die Perfektion aus dem Kopf zu schlagen; der zweite, sich nicht etwas anderes dafür auszudenken.“* (S 90). Gestehen Sie sich zu, langweilig zu sein! Wählen Sie eine Aufgabe oder ein Problem und machen Sie es durchschnittlich gut. Gehen Sie es so an, als wäre es nichts Besonderes.
- Zelebrieren Sie das Offensichtliche! Tauschen Sie die Fragen aus: Anstatt „Wie kann ich es am besten oder am schnellsten machen?“ fragen Sie: „Was ist der einfachste, der kleinste Schritt?“

### Sechster Grundsatz: Seien Sie aufmerksam

Wie aufmerksam sind Sie, wie gut ist Ihre Beobachtungsgabe? Dies lässt sich ganz einfach überprüfen. Am Offensichtlichen, in diesem Augenblick: Schließen Sie die Augen und beschreiben Sie ganz genau, wie Ihre Armbanduhr aussieht, oder die Schuhe, oder was alles hinter Ihrem Rücken im Raum ist. Aufmerksam zu sein ist ein kraftvoller Muskel! *„Hören Sie nie auf wach zu werden.“* (S 110)

Übungen:

- Machen Sie nicht mehrere Dinge auf einmal. Machen Sie nur eine Sache und konzentrieren Sie sich darauf. Wenn Sie merken, dass Sie abschweifen, kehren Sie wieder zurück. Das ist „Gehirnjogging für die Aufmerksamkeit“. (S 105)
- Hören Sie zu, hören Sie ganz zu! Schenken Sie jemandem Ihre hundertprozentige Aufmerksamkeit und beobachten Sie, was geschieht.
- Machen Sie einen Spaziergang und stellen Sie sich vor, Sie wären gerade erst von einem anderen Planeten hier gelandet. Wie eine Anthropologin erkunden Sie Umgebung, mit allen Sinnen. Was nehmen Sie wahr? Was ist neu, überraschend?

### Siebenter Grundsatz: Blicken Sie den Tatsachen ins Auge

Dieser Grundsatz schließt an den ersten an: dem Ja-Sagen. *„Zuerst sagen wir Ja, und dann arbeiten wir mit dem, was uns zugespielt wurde.“* (S 112). Sich zu wünschen, dass Dinge anders wären, ist



reine Zeitverschwendung. Wir sollten mit dem arbeiten, was tatsächlich vorliegt. Es macht keine Sinn, gegen die Realität anzukämpfen. Dazu gehört auch, andere so anzunehmen, wie sie sind!

Übungen:

- Suchen Sie eine für Sie schwierige Person aus oder eine persönliche Herausforderung: Was hätten Sie gerne anders? Nun notieren Sie die Fakten, die Ihnen einfallen. Setzen Sie dort an: arbeiten Sie mit dem, was gegeben ist.
- Umarmen Sie das Schwabbelnde, das Unförmige! „*Embrace the wobble*“ lautet die Empfehlung auf Englisch! Die Übung besteht darin, im Schwankenden die Chance zu erkennen. Unsicherheit ist normal, rechnen Sie mit ihr.

### Achter Grundsatz: Bleiben Sie auf Kurs

Hier geht es um eine besondere Verbindung oder besser darum, in Kontakt zu kommen, zu sein und zu bleiben mit unserer Richtung, mit unserer Sinnggebung.

„Jeder Augenblick wird von einer zugrunde liegenden Kraft bestimmt. Wir müssen unser Ziel im Auge behalten.“ (S 121) Diese Zielvorstellungen können viele Größen und Formen annehmen und alles, was wir tun, hat eine Bedeutung für diese Ziele, auch kleine Aufgaben.

Übungen:

- Fragen Sie sich oft: „Was ist mein Ziel“ und viel weniger: „Wonach ist mir heute“. Achten Sie also darauf, wohin Sie gehen und liefern Sie sich nicht den Gefühlen und Stimmungen aus.
- Die große Frage nach dem Sinn in Ihrem Leben können Sie von einer anderen Seite betrachten: Was bliebe unerledigt, wenn Sie nicht hier wären?

### Neunter Grundsatz: Werden Sie sich der Gaben bewusst

Dazu hilft es zu erkennen, aus welcher der drei Perspektiven wir auf eine Person oder ein Ereignis blicken: Es gibt die kritische Methode, welche auf Fehler fokussiert und vor allem das Selbst groß erscheinen lässt. Es gibt die wissenschaftliche Methode, die einen objektiven Standpunkt und damit auch einen Abstand einnimmt, der weder das eigene Selbst, noch die anderen eine Rolle spielen lässt. Und es gibt die improvisatorische Methode, die das Geschenk erkennt, das sich offenbart und die die anderen groß erscheinen lässt.

Übungen:

- Beachten Sie im Alltag, welche der drei Perspektiven Sie einnehmen. Versuchen Sie neue Blickwinkel einzunehmen.
- Machen Sie es sich zum Prinzip, Menschen für undankbare Arbeiten zu danken.
- Schreiben Sie eine Liste von allem, was Sie heute von anderen erhalten haben. Wer hilft Ihnen aus der Ferne? Welche unsichtbaren Helfer und Helferinnen haben Sie?
- Machen Sie ‚Danke‘ zu Ihrem Mantra.

### Zehnter Grundsatz: Machen Sie bitte Fehler

Fehler zu machen ist mit vielen unangenehmen Gefühlen verbunden und kann sehr bedrohlich sein, je nachdem, in welchem Kontext der Fehler geschieht. Aber Fehler passieren. Mehr noch: Wer keine Fehler macht, improvisiert nicht. (S 166) Die übliche Reaktion auf einen Fehler ist, dass man in sich geht, sich zurückzieht, am liebsten im Erdboden verschwinden möchte. Die Empfehlung lautet: Wenn



ein Fehler passiert, machen Sie eine „Zirkus-Verbeugung“. Das ist eine Methode der Zirkus-Clowns bei einem Ausrutscher im Programm. Mit ausgestreckten Armen und einem lauten „Ta-dah!“ neigt sich der Clown zu einer Seite, dann zur anderen Seite! „Der Wert besteht darin, dass sich seine Aufmerksamkeit wieder auf die Welt draußen richtet, er blickt umher und steht aufrecht.“

Übungen:

- Wenn ein Fehler geschehen ist, schauen Sie, was danach kommt! Fehler können segensreich sein.
- Versuchen Sie, das Bricolage-Prinzip (frz. Für Bastelei) anzuwenden: Es bezeichnet die Kunst, ein Problem mit allen vorhandenen Materialien zu lösen, anstatt das Fehlende zu kaufen. Nehmen, was da ist – das fördert kreative Lösungen und vermeidet Verschwendung.

### Elfter Grundsatz: Handeln Sie jetzt! Act now!

Das Handeln in Echtzeit ist das Herzstück der Improvisation. Handeln als primäre Reaktion ist nicht einfach, denn meistens wird zuerst mal überlegt, abgewogen, verglichen und geschaut, bevor gehandelt wird.

Patricia Madson beschreibt, wie sie einmal eine Frau auf einem Parkplatz beobachtet hatte. Diese Frau stieg ins Auto ein, gurtete sich an, öffnete nochmal die Tür, schubste einen benutzten Trinkbecher unter das Auto und fuhr davon. Noch bevor sie selber mit dem Staunen über das Verhalten dieser Frau fertig war, ging sie los, hob den Becher auf und warf ihn in den nächsten Abfallbehälter. *„Wenn ich sehe, dass etwas zu tun ist, dann tue ich es meistens, ohne darüber zu diskutieren. ... Es ist immer meine Sache, wenn ich sie sehe und in der Lage bin, sie zu erledigen.“* (S 171)

Der Aufruf zu Handeln bedeutet jedoch nicht, irgendetwas zu tun um des Tuns willen. Blinder Aktionismus hat nichts mit konstruktivem Handeln zu tun. Im Gegenteil: Manchmal ist Inaktivität, Warten, Ruhegeben nötig! *„Wenn ich reflexhaft auf eine Situation reagiere, bringe ich mich um die Chance einer wirklich intelligenten Reaktion.“* (S 174)

Übungen:

- Handeln Sie um zu entdecken, was dann geschieht!
- Tun Sie etwas Gewohntes auf eine andere Weise, um neue Perspektiven zu gewinnen. Gehen Sie beispielsweise einen anderen Weg, trinken Sie aus einem anderen Glas, usw.
- Seien Sie sich der Option bewusst: Manchmal ist es nötig, nichts zu tun!

### Zwölfter Grundsatz: Achten Sie aufeinander – take care of each other

*„Großartige Improvisatoren zeichnen sich aus durch ihre Großzügigkeit, ihre Höflichkeit und die Fähigkeit zu erkennen, was die Mitspieler brauchen.“* (S 182) Hier geht es um die Aufmerksamkeit, die wir für die Menschen um uns haben. Nicht nur in der Zusammenarbeit, auch im Zusammenleben können Sie diese Fähigkeit vielfältig üben und trainieren. Zu entdecken ist dabei die Freude des Gebens und Nehmens und auch die Kunst des gemeinsamen Kreierens. Das erfordert, Kontrolle zu teilen, Verantwortung zu teilen, sich aufeinander einzulassen. Dieses Modell widerspricht in vielem, wie wir gewohnt sind, miteinander zu arbeiten – eine Person übernimmt die Kontrolle, die Verantwortung, die Führung, die anderen folgen.

Übungen:

- Seien Sie jemandes Schutzengel. Achten Sie auf die Person, sorgen Sie dafür, dass sie gut dasteht. Ebenen Sie ihr den Weg, machen Sie ihre Welt ein bisschen heller.



- Kümmern Sie sich einen ganzen Tag lang nur darum, den Komfort anderer Menschen über Ihren eigenen zu stellen. Vergleichen Sie, beachten Sie, wann es für Sie schwer wird. Entdecken Sie, was passiert.
- Suchen Sie Gelegenheiten, in denen Sie großzügig sein können! Halten Sie nicht nur Ihre Versprechungen ein, sondern liefern Sie mehr als Sie versprochen haben.
- Seien Sie freundlich! Suchen Sie Möglichkeiten, auch einmal ganz grundlos einfach nur nett zu jemandem zu sein.

### Dreizehnter Grundsatz: Enjoy the ride – viel Spaß!

Dieses fröhliche Winken und Rufen „Viel Spaß!“ bildet nicht nur den Abschluss der dreizehnen Grundsätze, sondern es hebt eine wichtige Qualität hervor. *„Spaß zu haben, lockert den Geist auf. Ein flexibler Geist arbeitet anders als ein starrer. Das Vergnügen, das mit unserer Fröhlichkeit einhergeht, erleichtert das Lernen und schafft ein Klima, das sowohl im sozialen, als auch im intellektuellen Bereich offen für Neues ist.“* (S 203)

Das Tun genießen und Vergnügen daran zu haben – wie gelangt man dorthin? Suchen Sie viele Möglichkeiten zu spielen und zu lachen. Der Wert des Spiels ist nicht hoch genug einzuschätzen. Spielen ist für das menschliche Wachsen wesentlich. Lachen ist eine gute Medizin.

Übungen:

- Genießen Sie und spielen Sie, so oft Sie können. Tun Sie etwas nur aus Spaß!
- Verbringen Sie einen ganzen Tag damit, jedem Menschen, dem Sie begegnen, ein Lächeln zu schenken. Auch Ihrem Spiegelbild. Beachten Sie die Wirkungen.

Im Epilog lässt Patricia R. Madson den Blick über die Entstehungsgeschichte des Buches ziehen und möchte damit Mut machen. Es hatte sehr lange gedauert, über 20 Jahre, vom ersten „Ja“ zur Idee bis zum Erscheinen. Sie hatte nie aufgehört, „Ja“ zu der Stimme zu sagen, die diese Geschichte erzählen wollte.

„Durch Improvisieren werden Wege zu einem bewussteren und besseren Leben gewiesen, Möglichkeiten, wie wir uns von den Mustern der Zögerlichkeit und Zweifel lösen können. Doch es liegt bei uns, ob wir diesen Schritt tun.“ (S 220)

#### Literatur:

Madson, Patricia R.: Unverhofft kommt oft! Entdecken Sie Ihr Improvisationstalent: 13 geniale Alltagsstrategien. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 2009.

Madson, Patricia R.: Improv Wisdom. Don't Prepare, Just Show Up. New York, 2005 (englische Originalausgabe)

#### Autorin dieser Zusammenfassung:

Hinterseer, Gertraud (2024): Die Kunst der Improvisation. Patricia Ryan Madson's 13 Grundsätze aus dem Improtheater für mehr Spielraum im Leben und Arbeiten.

In: [www.ad-personam.com](http://www.ad-personam.com)