

IMPROVISIEREN IM ALLTAG: JA, UND ...

von Katja Kremling



„Erwarte das Unerwartete“ lautet der Slogan des Improvisations-Theaters.

Die Szene entwickelt sich im Moment. Wohin ein Anfangs-Impuls führt ist für die Akteure und Zuschauer gleichermaßen ungewiss und oft mit überraschenden Wendungen verbunden.

Eine alltägliche Situation, oder?

*„Leben ist das, was passiert,
während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.“
John Lennon*

Nicht alles ist planbar.

Wie oft ...

... treten aus heiterem Himmel Probleme auf,
... verhalten sich Menschen anders als erwartet,
... entwickeln sich Situationen unvorhergesehen,
... passieren Missgeschicke,
... verändern sich die Parameter,
... durchkreuzt das Leben unsere Pläne?

IMPROVISIEREN IM ALLTAG

Wir sind ständig gefordert zu Improvisieren.

Wir tun es andauernd in unserem Alltag.

Doch anstatt auf diese Fähigkeit zu bauen und in uns selbst zu vertrauen, perfektionieren wir die Planung.

Das Frust-Potenzial steigt.

Hinter der „Kunst der Improvisation“ steckt eine Philosophie und Haltung, die das Potenzial hat mehr Leichtigkeit und Gelassenheit, sowie Verbundenheit mit anderen Menschen in unser Leben zu bringen.

Dafür gibt es ein paar Grundsätze für gelungene Improvisation, die du in deinem Alltag nutzen kannst:

1. SAG` JA!

Nimm` eine positive und wertschätzende Haltung ein ...

Zur Situation, wie sie gerade ist.

Zu deinem Gegenüber, der dir gerade den „Ball“ zuwirft.

Zu dir selbst, so wie du bist.

Akzeptiere, was ist.

2. SAG` JA, UND ... (STATT JA, ABER) !

Öffne deinen Blick.

Für das, was in diesem Moment da ist und dir zur Verfügung steht.

(anstatt das, was fehlt – hätte, wäre, wenn ... sollen sein ...)

Investiere deine Energie in die Lösung.

Richte deinen Fokus auf das Hier und Jetzt.

Beobachte.

Höre zu.

Sei achtsam im Moment.

So kannst du die Chancen für eine Lösung schneller erkennen und nutzen.

3. GIB` EINE KLARE ANTWORT

Übernimm` VerANTWORTung.

Was immer das Leben dir für eine Frage stellt: ANTWORTE!

Stell` nicht immer neue Fragen.

Sei ein Teil der Lösung.

Bring` dich ein.

Füge etwas hinzu.

Komme ins Handeln.

Experimentiere.

Erlaube dir, dich selbst zu überraschen!

4. ES GIBT KEINE FEHLER, NUR MÖGLICHKEITEN

Nutze vermeintliche „Fehler“ – deine eigenen und die deiner „Mitspieler“.

Lass` dich und andere nicht im Regen stehen.

Integriere unerwartete Widerstände und Rückschläge.

Schau`, was für Möglichkeiten da drin stecken.

Fehler sind HELFER und bringen Farbe ins Spiel für überraschende Lösungen.

5. WÜRZE DAS GANZE MIT EINER PRISE HUMOR

Nimm` dich selbst nicht ganz so wichtig und ernst.

Stell` dein Ego hinten an.

Bring` dich und andere zum Schmunzeln und Lachen.

„Wesentliche Dinge im Leben sind nicht zuletzt der Humor und die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen.“

Yehudi Menuhin

6. DAS ICH ENTFALTET SICH IM WIR

Improvisation entfaltet im Miteinander das volle Potenzial.
Jeder um dich herum trägt dazu bei, wie gut du sein kannst.
Du trägst dazu bei, wie gut die anderen sein können.
Ihr glänzt und strahlt gemeinsam.
Sei dir dessen bewusst.

...

Ich habe meine Freude und Begeisterung fürs Improvisations-Theater-Spielen in meiner aktuellen Trainerausbildung wieder entdeckt. Dabei bin ich immer wieder fasziniert, wie viel kreatives Potenzial in Bruchteilen von Sekunden und jedem Einzelnen steckt. Was für eine wundervolle Energie in einem offenen Raum entsteht. Was für ein tiefes Gefühl der Verbundenheit sich in kürzester Zeit entwickelt ...

Der Alltag bietet uns unzählige Gelegenheiten zum Improvisieren.
Probiere es aus!

*„Improvisiere nicht, weil du es musst,
sondern weil du es willst.“
Karl Lagerfeld*

Ich wünsche dir in dieser Woche viel Freude beim gewollten Improvisieren!