Improvisieren Sie!

EINE AUFFORDERUNG ZUM SPIELERISCHEN SCHEITERN

»Chapeau! Ein perfekter Lebenslauf. Randvoll mit Scheitern!« Erfolg wird leider nicht an der Anzahl der Stationen des Versagens gemessen. Deshalb versuchen wir, Fehler zu vermeiden und ein Leben ohne Flecken auf der Landkarte zu erschaffen. Was bei kleinen Kindern noch mit viel Applaus und Humor willkommen war, kippt spätestens in der Schule – die Jagd nach Fehlern beginnt. Ab jetzt heißt es: Bloß nicht scheitern! Fehler im Diktat? Gescheitert. Ausbildung abgebrochen? Gescheitert. Mit 25 noch nicht Führungskraft? Gescheitert. Geschieden? Gescheitert.

Gefangen im Teufelskreis

Versagensängste sind bei den meisten Menschen mit Stress, Ärger, Scham und Schuld belegt. Das macht keinen Spaß. Das Selbstvertrauen sinkt und die Angst vor Fehlschlägen steigt. Eine unserer größten Ängste ist, vor anderen und sich selbst zu versagen – in Mitarbeitergesprächen, beim Vortrag, in Verhandlungen, beim Sport und in Beziehungen. Der Cocktail aus Erfolgsdruck und Furcht lässt uns scheitern. Je mehr Druck, desto mehr Fehler machen wir. Willkommen im Teufelskreis! Dann lassen wir es lieber gleich oder mutieren zu starren Wesen, deren Kreativität und Lebendigkeit aus lauter Angst vorm Scheitern verschwindet. Vermutlich würden wir, wenn wir nie Fehler gemacht hätten, noch heute auf den Bäumen hocken und uns gegenseitig lausen.

Ist entspanntes Scheitern also von vornherein zum Scheitern verurteilt? Wir sagen: Nein. Vor allem ist die innere Haltung von Bedeutung beim Umgang mit Versagen. Nämlich: Ich gehe entspannt und humorvoll mit Fehlern um. Mutig und voller Selbstvertrauen. Das ist die größte Herausforderung für uns alle, weil wir völlig anders geprägt sind. Na gut. Und nun?

Be playful

Wir spielen seit Jahren begeistert Improvisationstheater und nutzen in unseren Seminaren Tools daraus, um den konstruktiven Umgang mit Scheitern weiterzugeben. Anders als im klassischen Theater sind beim Improtheater keine Inhalte einstudiert. Im Zusammenspiel zwischen Publikum und Spielern entstehen improvisierte Geschichten, die es vorher nicht gab und die es in dieser Form auch nicht mehr geben wird. Das funktioniert nur, wenn die Spieler sehr wachsam sind und alles, was auf der Bühne und im Publikum passiert, annehmen und integrieren. Auch Momente, die schiefgehen. Wenn ihnen das gelingt, sind entspannte, emotionale und kreative Szenen die Folge. Wie in einer rundum gelungenen Präsentation überzeugen dann nicht nur die Akteure, auch das Publikum profitiert davon.

Diese Form des Improtheaters wurde bereits vor über 50 Jahren von Keith Johnstone entwickelt, um seine eigenen Kreativitätsblockaden zu lösen, und ist inzwischen weit verbreitet. Die meisten Improspieler nutzen die Bühne allerdings nicht hauptberuflich, sondern eher privat. Einmal damit angefangen, kommen sie oft nicht mehr davon los, weil sie merken, dass sie Impro im beruflichen und privaten Alltag animiert, mutiger und kreativer zu werden. Die Angst zu scheitern nimmt rapide ab und das Selbstvertrauen steigt. Also: Spielen Sie Improtheater, wann immer Sie können!

Locker bleiben

Johnstones Improtheater-Philosophie »Stay happy when you fail« lässt sich direkt aufs reale Leben übertragen, privat und beruflich. Wir trainieren unterschiedliche Zielgruppen: Führungskräfte, Assistenten, Mitarbeiter, Männer wie Frauen. Die meisten wissen zwar, dass sie mit der Vermeidung von Fehlern ihre eigene Kreativität verringern. Diese kognitive Erkenntnis ist wunderbar, trägt jedoch in der Praxis kaum zu Veränderungen bei. Wir führen unsere Teilnehmer charmant an ihre Grenzen, indem wir ihnen Raum für Improvisationen geben, um ihre Potentiale wieder auszugraben. Wir erleben viele Menschen, die sich nach erster Skepsis plötzlich mutig trauen und dabei aufblühen und zur Höchstform auflaufen. Sie haben ihre Angst vor der Blamage überwunden und dichten, lachen, singen und rezitieren munter vor den anderen drauflos. Auch wenn das nicht immer gleich perfekt klappt. Oder vielleicht gerade deswegen. Unglaublich, oder?

Rückmeldungen während und nach den Seminaren zeigen, dass unsere Begeisterung überschwappt und Verhaltensänderungen bewirkt. »Ich war total skeptisch, was das alles soll. Jetzt bin ich viel freier, Neues auszuprobieren, auch wenn ich nicht so genau weiß, wohin es führt.« Oder: »Und plötzlich ist alles erlaubt. Es kann ja nichts schiefgehen!« Blockaden gelöst und Tore geöffnet. Einfach mal machen! Den Mails nach zu urteilen, experimentieren viele selbstständig weiter. Das freut uns enorm!

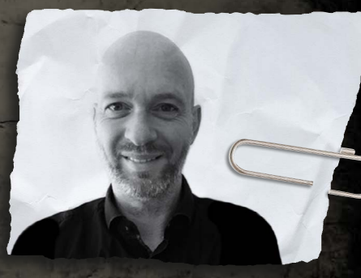
Scheitern erwünscht!

Geben Sie sich, Ihren Mitarbeitern und Kollegen immer wieder den Raum, in dem Fehlermachen und Scheitern nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht sind. Betrachten Sie entspanntes Scheitern aber nicht als Freifahrtschein, um das nächste 2,4-Millionen-Euro-Projekt mit süffisantem Grinsen an die Wand zu fahren. Das wäre fahrlässig.

Bedienen Sie sich in Zukunft stärker der Spielart Scheitern, holen Sie sie zurück, bewahren Sie sie und bauen Sie sie aus. Dann werden Sie gelassener und souveräner. So paradox es klingen mag: Wer mutig scheitert, macht weniger Fehler und wird kreativer. Probieren Sie es aus.

Scheitern dürfen Sie dabei selbstverständlich nicht ;-)

Dr. Charlotte Höfner hat in München Kommunikationswissenschaft und Psychologie studiert. Sie spielt seit 1998 Improtheater und leitet seit über 16 Jahren das Deutsche Institut für Provokative Therapie. Die Verknüpfung von Provokativer SystemArbeit (ProSA®) mit Elementen aus Improtheater und Musik ist die Basis für ihre Arbeit, siehe *provokativ.com*.



Olaf Cordes hat in Berlin Musik, Mathematik und Geschichte studiert und war hauptberuflich als Sänger und Dirigent tätig. Er ist seit 19 Jahren Business-Coach und Trainer mit den Schwerpunkten Führung, Präsenz, Auftritt, Charisma und Präsentation, siehe *bridgehouse.de*.

Charlotte Höfner und Olaf Cordes sind ein Paar und arbeiten seit einigen Jahren auch im Bereich Training, Beratung und Coaching immer häufiger zusammen. Mit der Improvisationstheatergruppe »Impro Goes Loose« treten sie gemeinsam auf: *improgoesloose.de*.