



# SETZEN WIR NOCH EINS DRAUF!

Höchst wirkungsvoll: Provokative Life-Story-Elemente bringen Klienten schnell in Bewegung.

VON CHARLOTTE CORDES

In den letzten Jahren habe ich meine Arbeit mit dem Provokativen Ansatz, der sich aus der provokativen Therapie von Frank Farrelly entwickelte, um szenische LifeStory-Elemente ergänzt. Ich arbeite dabei sowohl alleine als auch gemeinsam mit meinem Mann Olaf Cordes (Trainer und Coach) und mit Florian Schwartz (Musiker und Coach). Die szenischen Elemente verstärken nach meiner Erfahrung die Wirkung provokativer Interventionen und bringen Klienten nicht nur emotional, sondern auch körperlich in Bewegung.

Konkret greife ich oder greifen wir in den Sitzungen bestimmte Lebensthemen auf und setzen sie aus unterschiedlichen Perspektiven provokativ in Szene. Die Szenen dürfen absurd, leicht oder schwer, lustig, traurig oder leidenschaftlich sein. Grundsatz: Klienten werden niemals vorgeführt, sondern humorvoll mit ihren Problemen konfrontiert.

## Anregung aus dem Improvisationstheater

Beim Improvisationstheater entstehen die Geschichten im Zusammenspiel von Publikum und Spielern. Das

funktioniert nur, wenn die Spieler die Lust am Scheitern verinnerlicht haben, wenn sie in der Lage sind, mit ihrem Status zu spielen, wenn sie im Hier und Jetzt bleiben, wohlwollend sind und andere inspirieren. Das sind alles hilfreiche Eigenschaften und Haltungen für jene, die provokativ arbeiten möchten. Deshalb sind Impro-Elemente schon lange ein wichtiger Bestandteil der Seminare in unserem Institut (DIP).

2014 schlossen wir uns zur Gruppe Impro Goes Loose zusammen und schrieben uns auch die sogenannten Life Stories auf die Fahne. Ein guter Kontakt zu den Zuschauern, so be-

merkten wir, ist das Wichtigste. Nicht nur während der Show, sondern schon im Vorfeld und danach. Wir lassen das Publikumslicht während der Auftritte an und gehen immer wieder ins Publikum, um in kurzen Interviews persönliche Geschichten zu erfahren. Manchmal ergibt es sich, dass wir nach einer Show mit fremden Menschen an einem Tisch zusammensitzen und uns über ihr Leben unterhalten. Das sind magische Momente. Wir haben diese Magie auch aufs provokative Coaching übertragen. Wir verwenden immer häufiger Life-Story-Elemente in Coaching und Therapie und verbinden sie mit unserer provokativen Gesprächsführung. Wir sind noch immer risikofreudig und nicht am Ende angekommen.

### Life Stories und der provokative Ansatz

Frank Farrelly wurde vor allem dann zu Klienten gerufen, wenn Kollegen nicht mehr weiterwussten. Seine Methode wurde als unmöglich angesehen, doch die Ergebnisse fanden alle großartig. Ähnliche Rückmeldungen bekommen wir, wenn wir in Seminaren den Provokativen Ansatz in Life-Arbeiten demonstrieren. So mancher im Publikum ist geschockt oder irritiert, wenn wir „unverfroren“ Themen ansprechen und karikieren. Und er wundert sich im Anschluss darüber, dass die Klienten uns so positives Feedback geben. Das liegt auch an der positiven, wohlwollenden Grundhaltung, die dem provokativen Ansatz zugrunde liegt. Nonverbal trauen wir den Klienten zu, dass sie sich ändern. Verbal sind wir unverschämt. Da das Nonverbale in der Kommunikation stärker wirkt als die gesprochenen Worte, spüren die Klienten, dass wir ihnen Veränderungen zutrauen. Mit den Life Stories setzen wir noch eins drauf. Nach unserer Erfahrung verstärken diese Elemente die Wirkung unserer provokativen Vorgehensweise. Vermutlich, weil sie die ausgelösten Emotionen noch intensivieren.

Es ist natürlich ein Luxus, zu dritt mit Life-Story-Elementen in einer Sitzung zu arbeiten. Wenn sich die Möglichkeit dazu ergibt, nutzen wir sie. Wie bei jener Klientin, die Probleme mit ihrem Mann hatte, mit dem sie schon fast 20 Jahre verheiratet war. Jedes Mal, wenn er sich über ihre Sprunghaftigkeit, sie nannte dies kreatives Chaos, aufregte, dachte sie in Gedanken *Du arsch!!!!* Wir regten nach einiger Zeit an, stattdessen zu denken: *Du rattenscharfes Stück!* Sie fand die Idee super und musste lachen. Sie hatte allerdings Schwierigkeiten, den Satz so auszusprechen. „So rede ich nie. Ich sage solche Worte nicht.“

Florian Schwartz war sehr aufmerksam und fing parallel an, am Klavier den Satz „Du rattenscharfes Stück!“

Improvisationstheaters, lehrt. Auf Englisch ist der Satz noch aussagekräftiger: „Stay happy when you fail“. Es ein Aufruf dazu, Fehler nicht permanent vermeiden zu wollen und sich zu geißeln, wenn man sie trotzdem macht, sondern diese mit Humor zu nehmen. Das löst Blockaden und macht kreativ. Denn: Immer nur auf Nummer sicher zu gehen ist die sicherste Art nichts mehr zu lernen. Im Folgenden präsentiere ich ein paar ausgewählte Beispiele für die Arbeit mit Life-Story-Elementen in meinen, unseren Coachings.

### „Unterschreiben Sie hier!“

Ein Mann ärgerte sich über seine Probleme mit einem ausländischen

## Fehler mit Humor zu nehmen löst Blockaden.

zu vertonen. Er spielte eine Melodie und sang den Text immer und immer wieder und wurde dabei immer lauter. Die Klientin lachte schallend und war plötzlich in der Lage den Satz auszusprechen. Während der Sitzung kam dieser Refrain im Hintergrund immer wieder. Die Klientin bedankte sich sehr. Sie hatte gelernt, ihren Mann gelassener als bisher zu sehen.

Meistens bin ich alleine oder wir sind höchstens zu zweit. Und auch dann ist viel mehr möglich, als wir uns vorstellen können. Gut ist, sich nicht zu begrenzen, sondern neue Dinge zu probieren. Man kann z. B. auch alleine in unterschiedliche Rollen schlüpfen und sie den Klienten vorspielen. Manchmal geht es schief, oft genug entsteht daraus etwas Wunderbares. Und als Coach und Therapeut bleiben wir durch diese Arbeit ständig fokussiert, aufmerksam und flexibel.

Diese Haltung, Risiken einzugehen, hat viel mit der Grundhaltung „Lust am Scheitern“ zu tun, wie sie Keith Johnstone, einer der Wegbereiter des

Geschäftspartner, der ihn mit viel Charme immer wieder zu Dingen überredete, die er gar nicht machen wollte. Ich arbeitete in diesem Fall alleine und inszenierte eine Szene, in der ich den ausländischen Geschäftspartner als Silberrückengorilla spielte. Ich grunzte, haute mir auf die Brust, sprang um den Klienten herum und boxte ihm immer wieder spielerisch in die Seite. Dabei sagte ich Sätze mit ausländischem Akzent wie: *Sie sind ein toller Geschäftspartner! Ich weiß sie sehr zu schätzen! Unterschreiben Sie hier!* usw. Es wurde ziemlich absurd.

Mein Klient fing an zu schwitzen, begann dann zu lachen und sagte: „Aaaah, ja, genau so ist es!“ Ich hörte nicht auf und machte ihm klar, wie klug der Geschäftspartner war und wie er ihn um den Finger wickelte. Ich blieb ein penetranter, charmanter Silberrücken. Mein Klient stand irgendwann auf, machte sich groß und sagte: „Ich werde mich gegen ihn wehren. Das geht so nicht weiter!“ ▶

# Impro zu spielen hilft, sich auch als Coach etwas zu trauen.

## Paarberatung zu zweit

Mein Mann, Olaf Cordes, und ich coachten ein Paar. Die Frau nörgelte permanent an ihrem Gatten herum, weil er so unordentlich war und immer alles herumliegen ließ. Er fand sich selbst gar nicht so unordentlich und war total genervt, dass sie sich immer über sein angebliches Chaos aufregte. Sie hatten kaum mehr ein anderes Thema miteinander. Spontan kam meinem Mann und mir die Idee, zwei Unterhosen zu spielen, die vor dem Paar übereinander auf dem Boden lagen.

Wir legten uns auf den Boden und unterhielten uns als Unterhosen über das Paar.

*Ich:* Oh Mann, jetzt ist sie zwei Wochen im Urlaub.

*Er:* Oh Gott. Dann müssen wir jetzt zwei Wochen hier liegen.

*Ich:* Nein. Bitte nicht. Du stinkst.

*Er:* Du riechst auch nicht so toll.

*Ich:* Vielleicht räumt er uns ja doch noch weg und tut uns in die Wäsche.

*Er:* Vergiss es. Das hat er noch nie gemacht.

*Ich:* Hilfe!!! Hört uns denn niemand?

*Er:* Gib auf! Uns hört keiner. Er liegt vor dem Fernseher und hat noch nicht mal wahrgenommen, dass wir hier liegen.

Aus dem Augenwinkel beobachteten wir immer wieder das Paar. Sie waren mit ganzer Aufmerksamkeit bei der Szene und lachten immer wieder laut. Nach der Sitzung meldeten sie uns zurück, dass sie es genossen haben, ihr Thema mal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

## Der Grabstein

Ich coache ein Paar, Mitte vierzig, das nicht wirklich gut miteinander

kommunizieren kann und schon über Trennung nachgedacht hat. Sie haben eine zehnjährige Tochter. Wir reden eine Weile miteinander. Ich frage die beiden irgendwann, wie alt sie werden wollen. Beide sagen, dass sie gerne über 90 werden würden, wenn sie noch fit sind. Ich sage: „Wir springen jetzt 70 Jahre in die Zukunft. Sie sind beide schon eine Weile tot und wir sehen hier am Boden Ihre beiden Grabsteine nebeneinander. Ihre Tochter, die inzwischen 80 Jahre alt ist, steht am Grabstein und sinniert über Ihr Leben.“

Ich schlüpfte in die Rolle der 80-jährigen Tochter, stellte mich vor die imaginären Grabsteine und sagte: „Oh Mann, ihr beiden. So oft habt ihr euch bis aufs Messer gestritten und euch doch immer wieder versöhnt ... Na ja, vermutlich wäre euch ohne Streit langweilig geworden. Nicht mal ein gemeinsames Grab wolltet ihr. Auch darüber habt ihr ewig diskutiert. Der Kompromiss war dann, dass ihr immerhin nebeneinanderliegt. Vielleicht habt ihr euch unterirdisch dann doch wieder zueinander gegraben ... Ob ich mal nachgucken soll?“ Dann lege ich eine imaginäre Blume auf das Grab und sage: „Bis nächste Woche, ihr zwei Chaoten. Mal gucken, wann ich zu euch stoßen werde.“

Während der Episode lachte das Paar zunächst herzlich, am Ende hatten beide Tränen in den Augen und hielten sich an den Händen. Zum ersten Mal seit langer Zeit wieder, wie sie sagten.

Eine Alternative wäre, dass das Paar sich selbst 70 Jahre später spielt. Es sitzt auf einer Wolke, beobachtet die 80-jährige Tochter am Grab und redet darüber. Als Coach fungiere ich als Regisseur und helfe, wenn dem Paar nichts mehr einfällt, indem ich z.B.

die Gedanken ausspreche, von denen ich glaube, dass einer von beiden sie hat. Oder indem ich die Tochter von der Seite etwas reinrufen lasse.

## Fazit

Life-Story-Elemente können Coaching-Sitzungen bereichern, egal ob mit einem Co-Therapeuten oder alleine. Impro zu spielen hilft, sich auch als Coach zu trauen, Dinge vorzuspielen oder Klienten Szenen spielen zu lassen. Ein Ende der Entwicklung ist auch bei uns nicht in Sicht. Frank Farrelly sagte einmal: „Die ersten zehntausend Sitzungen sind die schwierigsten.“



© Sebastian Schulz

### Zur Autorin

**Dr. Charlotte Cordes**

gehört zur Leitung des Deutschen Instituts für Provokative Therapie (DIP), München, arbeitet seit 2000 mit dem Ansatz nach Frank Farrelly.

[www.provokativ.com](http://www.provokativ.com)

## LITERATUR

Charlotte Cordes: Sie lachen das schon. Einführung in die Provokative System-Arbeit mit kommentierten Fallbeispielen. K&P Verlag, 2018 (2. Auflage).

Charlotte Cordes: Mut zur Improvisation. Ungewöhnliche Tools für Beratung und Coaching. K&P Verlag, 2018 (5. Auflage).

Noni Höfner: Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind. Grundlagen und Fallbeispiele des Provokativen Stils. Carl Auer, 2018 (5. Auflage).

Noni Höfner und Charlotte Cordes: Einführung in den Provokativen Ansatz. Carl Auer, 2018.