

systema

MEINUNGEN AUSTAUSCH DISKUSSION 1

THEMENSCHWERPUNKT

*Mut Perspektive und
Inspiration*

● Thomas Stölzel

*Auf die eigene Mitte zu
Mut als philosophische
Kompetenz*

● Julika Zwack, Martin Zierold

*Mut zum Sein?
Facetten des Mutes in
Therapie und Beratung*

● Eva Schramm

*So rannte ich beinahe hin
und her Autoethno-
gra sche Überlegungen
zu mutigem Handeln in
der Familienhilfe*



Mut zur Improvisation – in der Coronazeit und auch sonst

Charlotte Cordes

Zusammenfassung

In dem Artikel beschreibt Charlotte Cordes die Ähnlichkeit der Haltung, die hinter dem Provokativen Ansatz und Improtheater steckt in Form von „Humor“, „Lust am Scheitern“ und „im Hier und Jetzt Sein“. Sie macht deutlich, wie diese Haltung ihr im Coronajahr 2020, in der auch ihr Vater sehr überraschend starb, Mut verliehen hat, wilde Zeiten erstaunlich gut zu meistern.

Seit über 20 Jahren improvisiere ich nicht nur auf der Bühne, sondern auch als Trainerin und Coach. Ich arbeite vor allem mit dem Provokativen Ansatz, bei dem – wie beim Improvisationstheater – humorvoll spontanes Reagieren gefragt ist. Ich freue mich jedes Mal darüber, wenn ich Menschen dazu animieren kann, mutiger, flexibler und kreativer zu werden. Privat ist auch Improvisieren angesagt: Ich bin verheiratet, habe zwei Teenager-Kinder und lebe Tür an Tür mit meiner Mutter. Im Jahr 2020 ist mein Mut zur Improvisation privat und beruflich besonders unter Beweis gestellt worden.

Der Tod als Herausforderung

Am 20. Januar 2020 starb mein mir sehr nahestehender Vater nach kurzer heftiger Krebserkrankung, und ich war auf äußerst rabiate Weise gezwungen zu improvisieren: Ich musste mich mit dem Thema Tod intensiver auseinandersetzen, eine schaurig-schöne Erfahrung, die ich im Nachhinein nicht missen möchte. Er starb im Kreise der Familie und wir konnten noch – kurz vor dem ersten Lockdown – das von ihm gewünschte Abschiedsfest („Bitte nennt es nicht Beerdigung!“) organisieren. Mit bunten Kleidern, Musik, Gesang, Tanz und vielen Menschen, die ihn mochten. Wir konnten durch die Offenheit, die er im Sterbeprozess an den Tag legte, jede Sekunde bis zum letzten Moment mit ihm genießen. Er behielt sogar seinen Humor bis zum Ende bei. Als meine Mutter ihm kurz vor seinem Tod noch einmal etwas zu Essen brachte, sagte er schmunzelnd: „Danke. Dann verhungere ich euch schon nicht beim Sterben.“ Wir lachten und weinten gleichzeitig. Auf unsere Frage, ob er Angst vor dem Tod hätte, sagte er nur: „Nein. Ich bin einfach neugierig, was danach passiert.“

Ausgerechnet am Tag des Abschiedsfestes tobte ein Jahrhundertsturm, der einige Freunde daran hinderte, anzureisen. Wir machten Witze darüber, dass mein Vater den Sturm ver-

mutlich mit Absicht geschickt hatte, damit der Ansturm der Menschen, die sich verabschieden wollten, nicht zu groß sein würde. Es kamen trotzdem noch ungefähr 150 Leute, die sich in dem Raum stapelten (gutes Timing! In der Coronazeit wäre das nicht mehr möglich gewesen). Mein Vater war immer beliebt gewesen, er hat das Leben genossen und schloss zehn Tage vor seinem 80. Geburtstag die Augen für immer. Es wurde ein wunderbares Fest. Wir haben geweint und gelacht und gefeiert. Ganz in seinem Sinne. Ich werde das nie vergessen.

Jetzt, ein dreiviertel Jahr später, kommen mir immer wieder Gedanken, wie er es wohl finden würde, wenn ihn jemand zu diesem Zeitpunkt (ich schreibe diesen Artikel im November 2020) auf diese Welt setzen würde. Er sähe eine Welt in Masken, mit stündlichen Covid-Meldungen im Radio und „Klopapierhortungsaktionen“. Ohne weitere Erklärungen hätte er vermutlich ein großes Fragezeichen im Gesicht und würde sich überlegen, was da wohl in den letzten Monaten auf der Welt in seiner Abwesenheit passiert war. Wenn ich daran denke, was er denken könnte, sehe ich ihn genau vor mir und muss lächeln.

Die Pandemie als Improvisationstraining

Eigentlich hätte mir der Tod meines Vaters für dieses Jahr gereicht an Unvorhersehbarem. Doch kaum hatten wir seine Urne begraben, kam Corona. Uns brachen beruflich alle Aufträge weg und wir mussten schon wieder flexibel und kreativ sein, dieses Mal, um Einnahmen zu generieren.

Auch wenn wir zu Beginn noch einige Glaubenssätze in Bezug auf digitales Arbeiten hatten („Online-Seminare sind sicher nur eine Notlösung“ oder „Mit fremden Coachingklient*innen online arbeiten, das geht sicher nicht“ u. ä.), blieben wir dennoch mutig und wagten uns in dieses neue Abenteuer. Wir machten einfach. Und siehe da: Unsere Online-Arbeit funktionierte viel besser als gedacht, sowohl Seminare als auch Coachings (sogar mit wildfremden Klient*innen). Wir hatten tolle Teilnehmer*innen und Klient*innen, die genauso experimentierfreudig waren wie wir, sich für Seminare und Coachings anmeldeten und voller Elan daran teilnahmen. Wir konnten Nähe herstellen, ähnlich wie bei Präsenzveranstaltungen, und bekamen und bekommen immer noch viel positives Feedback. Viele, denen die Online-Arbeit bis dato suspekt war, haben nach unseren Seminaren selbst angefangen, sich mehr auf das Online-Metier zu stürzen.

Parallel wurde ich immer mehr zur Technik-Expertin, was digitales Arbeiten anging. Corona hatte also auch etwas Gutes. Ich wurde noch flexibler und kreativer, als ich es schon war, und konnte obendrein viele Menschen motivieren, sich wie ich auf dieses Abenteuer einzulassen.

Mir kam und kommt dabei sicher zugute, dass ich seit über 20 Jahren leidenschaftlich gerne Improvisationstheater spiele *und* mit dem Provokativen Ansatz arbeite: beides Bereiche, in denen der Mut zur Improvisation essentiell ist, um erfolgreich zu sein.

Was ist Improvisationstheater?

Diese Theaterform lebt davon, dass die Spieler*innen nicht wissen, was in den Szenen inhaltlich passieren wird. Sie gehen auf die Bühne und starten aus dem Nichts. Damit dabei gute Geschichten entstehen, ist es unabdingbar, dass die Akteure vor allem die folgenden zwei Dinge verinnerlichen (vgl. Cordes, 2018a; Johnstone, 2018a und 2018b):

■ Die Lust am Scheitern

Die Basis ist die sogenannte „Lust am Scheitern“. In unserer Leistungsgesellschaft ist es gar nicht so leicht, diese Maxime zu leben. Überall ist Druck. Entweder wir machen ihn uns selbst oder andere setzen uns unter Druck oder sogar beides. Dieser Druck ist extrem kontraproduktiv, was Produktivität und Kreativität angeht. Wenn wir uns bei jedem Fehler ärgern, den wir machen, werden wir immer gestresster und machen noch mehr Fehler. Wir trauen uns nicht mehr, Neues auszuprobieren. Es könnte ja schiefgehen. Wenn wir jedoch nie etwas gewagt hätten, würden wir heute noch auf den Bäumen sitzen und uns aus Angst vor wilden Tieren nicht hinuntertrauen. Fehler machen ist essentiell für unsere Weiterentwicklung. Wenn wir es schaffen, das so zu sehen und locker zu bleiben, wenn etwas daneben geht, werden wir unter Garantie entspannter, kreativer und produktiver. Manchmal ist das leichter gesagt als getan.

■ Im Hier und Jetzt sein

Impro-Spieler*innen, die auf die Bühne gehen und ihre eigene Geschichte im Kopf haben, die sie durchziehen wollen, spielen an den anderen vorbei. Dann stehen nur noch „Rampensäue“ auf der Bühne, die egomanisch ihr Ding durchziehen wollen. Gute Geschichten kommen dabei nicht heraus – im Gegenteil. Deshalb: Inhaltliche Planung ist beim Improvisationstheater verboten. Es geht vielmehr darum, im Hier und Jetzt zu schauen und zu beobachten, wo und wie man selbst gebraucht wird oder helfen kann. Die Planung wegzulassen kann im ersten Moment beängstigend sein, nicht nur auf der Bühne. Man weiß nicht mehr, was als Nächstes kommt. Doch es hat immense Vorteile: Jeder Moment, der sonst vor lauter Planen vielleicht verloren gegangen wäre, wird wieder stärker wahrgenommen. Dadurch können sich Perspektiven eröffnen, die man sonst nicht gehabt hätte.

Einer der Wegbereiter des Improvisationstheaters ist Keith Johnstone, den wir lange Jahre in unserem Institut für Workshops engagiert hatten. Er lebt in Kanada, ist inzwischen weit über 80 und macht leider so gut wie keine Workshops mehr, weil er nicht mehr reisen möchte (und jetzt wegen Corona auch nicht mehr kann). Er war der erste Kontakt für mich zu dieser Theaterform Ende der 1990er Jahre und ich habe unendlich viel von ihm gelernt – nicht nur für die Bühne, sondern für alles, was ich mache. Keith Johnstone hat mir immer den Mut gegeben, im Moment zu agieren und mich nicht zu stressen, wenn etwas nicht funktioniert oder schiefeht. Er sagte dann meist: „Probiere einfach was anderes!“

Diese Haltung gebe ich in meinen Seminaren weiter, indem ich die Teilnehmer*innen anhand von vielen praktischen Übungen animiere, immer wieder mutig und flexibel auf Neues zu reagieren. Denn: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ – auf der Improbühne wie im Leben.

Der Provokative Ansatz

Der Provokative Ansatz hat sehr viel mit Mut zur Improvisation zu tun. Das stellten wir schon Anfang der 2000er Jahre fest. Wir, das sind meine Mutter Noni Höfner und ich. Sie arbeitet schon seit den 1980er Jahren mit dem Provokativen Ansatz, der sich aus der Provokativen Therapie von Frank Farrelly entwickelt hat (vgl. Farrelly, 1989). Ich bin über das Improvisationstheater dazugestoßen und vor ca. 15 Jahren voll mit in unser Institut (Deutsches Institut für Provokative Therapie) eingestiegen.

Der Provokative Ansatz ist eine humorvolle Art der Kommunikation, die jedes Coaching und jede Therapie bereichern kann (vgl. Cordes, 2018b; Höfner, 2018). Bei dem Vorgehen steigen wir als Berater*innen in das Weltbild der Klient*innen ein und persiflieren sehr wohlwollend die Stolpersteine, die diese sich in den Weg legen. Wir karikieren ihre Hürden so lange, bis sie selbst darüber lachen können. Wichtig: Wir lachen die Probleme nicht weg und lachen die Klient*innen nicht aus. Wir nehmen schlimme Dinge, die passiert sind, sehr ernst. Aber wir amüsieren uns auch gemeinsam mit den Klient*innen darüber, wenn sie diese Ereignisse als Entschuldigung dafür nehmen, kein glückliches Leben mehr führen zu können, nie mehr einen neuen Mann oder eine neue Frau kennenzulernen, nie mehr erfolgreich im Beruf sein zu können oder Ähnliches. Die Klient*innen sollten dabei immer etwas mehr lachen als wir provokative Berater*innen (vgl. Höfner, Cordes, 2018).

Ziel ist es, bei Klient*innen einen Widerstand gegen die eigenen Selbstschädigungen hervorzurufen („So schrecklich ist mein Mann, meine Mutter, mein Chef doch gar nicht, wie Sie das jetzt hier darstellen!“). Wenn wir derart absurde und drastische Bilder zu ihrem Thema in den Raum stellen, nehmen Klient*innen oft zum ersten Mal seit Langem bestimm-

te Menschen oder ein bestimmtes Verhalten wieder in Schutz und sehen nicht mehr alles nur schwarz. Ihr Fokus wird wieder darauf gelenkt, was funktionieren könnte – weg von dem negativen Einbahnstraßen-Denken „nichts geht mehr“, das Klient*innen in Bezug auf ihre Themen oft haben. Das kann sehr befreiend und relativierend sein und langanhaltende Verhaltensänderungen zur Folge haben.

Nonverbal – und das ist absolut essentiell – sind wir wohlwollend und zutrauend in die Fähigkeiten der Klient*innen. Ist diese nonverbale Haltung nicht gegeben, werden die Provokationen ätzend und zynisch, und das ist nicht das, was wir im Sinn haben. Da das Nonverbale einen viel stärkeren Einfluss in der Kommunikation hat als die reinen Worte, ist die regelmäßig auftauchende Sorge, die Klient*innen durch diese provokative Arbeit zu verärgern oder zu verletzen, unbegründet. Verletzungen passieren nur, wenn die Berater*innen ihr Wohlwollen und Zutrauen in die Klient*innen verlieren.

Improvisationstheater und Provokativer Ansatz – Die Verbindung

Die Haltung, die hinter dem Provokativen Ansatz steckt, ist identisch mit der, die beim Improvisationstheater wichtig ist. Wie auf der Bühne ist die „Lust am Scheitern“ beim Provokieren essentiell und Druck kontraproduktiv. Unter Stress bin ich als (provokative) Berater*in blockiert und es fällt mir nichts mehr ein, vor allem nichts Kluges und Kreatives. Wenn ich stattdessen alle Antennen auf Empfang stelle und im Hier und Jetzt hinschaue, geht mein Fokus von meinem eigenen Stress weg hin zu meinem Gegenüber. Ich habe dann gar keine Zeit mehr, mich auf meine Ängste zu fokussieren. Ich werde mutig. Ich beobachte die Klient*innen ganz genau, höre ihnen zu, gehe Satz für Satz auf ihre Angebote ein und spiele damit. Wie beim Improvisieren auf der Bühne. Wir sagen immer: „Wir schießen in den Busch und schauen, ob ein Hase herauspringt.“ Springt einer, machen wir an dieser Stelle weiter. Springt keiner, probieren wir was Neues. Dabei geht es in erster Linie nicht um uns selbst, sondern um unser Gegenüber, das wir zu unterstützen versuchen, ohne unsere eigene Agenda durchzuziehen. Nur dann entstehen gute Geschichten auf der Bühne und/oder ein produktives, provokatives Coaching.

Mut zum Umdenken

Improvisationstheater und provokatives Arbeiten erfordern Mut zum Umdenken – oft das Schwierigste überhaupt. Die eigenen gewohnten Wege zu verlassen und nicht genau zu wissen, was passiert, kann angsteinflößend sein. Unser Ziel ist es immer, Menschen (in Seminaren, im Coaching, auf der Bühne, in Vorträgen, in Büchern, in Podcasts) zu animieren, sich auf neues und ungewohntes Terrain zu begeben, bei dem sie nicht unbedingt wissen, wo es hinführt, und für sich spüren, dass das sogar etwas Gutes sein kann. Wir geben

den Beteiligten auf diesem Weg kaum eine Chance, über ihre Ängste und Befürchtungen nachzudenken, sondern versuchen stattdessen, ihre emotionale Beteiligung auf humorvolle Art und Weise zu aktivieren. Denn rein rationales Denken produziert zwar theoretische Einsichten, die hilfreich sein können, um sich Dinge im Kopf klarzumachen. Die praktische Umsetzung kommt dabei jedoch oft zu kurz („Ja, das habe ich verstanden, aber...“). Sind die Emotionen mit beteiligt, ist die Chance groß, dass sich praktisches Verhalten tatsächlich ändert, auch langanhaltend („Ich hätte nie gedacht, dass ich das kann, wenn du mir nicht dieses Bild geliefert hättest, das mich zum Lachen gebracht hat“ oder: „Wenn ich es nicht ausprobiert hätte, hätte ich nie gedacht, dass ich dazu in der Lage bin“).

Wir werfen Teilnehmer*innen und Klient*innen humorvoll ins kalte Wasser. Immer mit dem Ziel: Niemand wird vorgeführt, sondern wohlwollend an seine oder ihre Grenzen herangeführt. Unsere Erfahrung ist, dass die Beteiligten in diesem Prozess mutiger und kreativer werden. Sie setzen sich immer weniger unter Druck und laufen zu Höchstformen auf.

Fazit

Das Jahr 2020 war ein wildes, das sehr viel Mut zur Improvisation erforderte. So anstrengend sich das immer wieder gestaltete, hat es meine Flexibilität doch sehr angeregt. Ich habe ein anderes Verhältnis zum Tod bekommen und ich arbeite auf allen Ebenen online. Und wir mussten uns im Zusammenleben neu sortieren. Wenn alle immer zu Hause sind, kann das durchaus für Sprengstoff sorgen. Außerdem konnten wir einer Menge an Teilnehmer*innen und Klient*innen Mut machen, Neues auszuprobieren.

Lassen Sie sich nicht unterkriegen und in die Verzweiflung treiben, das schadet vor allem Ihnen selbst und schwächt die Abwehr. Geben Sie Ihrem Hirn und Herz den Auftrag, die Kreativität, die jedes Kind in sich trägt und die im Laufe des Lebens oft verschüttet wird, wieder auszugraben und andere, neue Wege in Betracht zu ziehen – beruflich wie privat. Und wenn doch mal was schiefgeht: „Stay happy when you fail.“ Bleiben Sie mutig und probieren Sie einfach etwas anderes. Improvisieren Sie.

Literatur

- Cordes, C. (2018a). Mut zur Improvisation. Ungewöhnliche Tools für Beratung und Coaching. München: Knoll und Patze.
- Cordes, C. (2018b). Sie lachen das schon. Einführung in die Provokative SystemArbeit mit kommentierten Fallbeispielen. München: Knoll und Patze.
- Farrelly, F. (1989). Provocative Therapy. Ohne Ort: Metapublication.
- Höfner, E. N. (2018). Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind. Grundlagen und Fallbeispiele des Provokativen Stils. Heidelberg: Carl-Auer.

- Höfner, E. N., Cordes, C. (2018). Einführung in den Provokativen Ansatz. Heidelberg: Carl-Auer.
- Johnstone, K. (2018a). Improvisation und Theater. Berlin: Alexander Verlag.
- Johnstone, K. (2018b). Theaterspiele. Berlin: Alexander Verlag.

Charlotte Cordes führt seit Jahren Seminare zum Provokativen Ansatz, Improseminare sowie Einzelcoachings durch. Sie ist Teil der Institutsleitung des Deutschen Institutes für Provokative Therapie (DIP), Podcasterin (www.provokativ.com/podcasts und auf allen gängigen Podcastplattformen) und Autorin mehrerer Bücher und Fachartikel zum Thema Impro und Provokativer Ansatz. Seit 1998 spielt sie Improtheater (www.lifestories.de) und singt seit 2011 im Chor (www.diedachschaegen.de). Sie ist verheiratet, hat zwei Teenager-Söhne und lebt in München.
www.provokativ.com

