



WIR SPIELEN MIT EUREM LEBEN!

Provokative Szenearbeit
in Coaching und Therapie.

VON CHARLOTTE CORDES
UND FLORIAN SCHWARTZ

„Was wäre, wenn ...“, „Stellen Sie sich mal Folgendes vor ...“, „Wir hören und sehen die Gedanken von ...“, „30 Jahre später ...“, „Das klingt nach einem Lied ...“ – das sind nur einige der vielen Sätze, die im Lauf einer Coachingeinheit unter Verwendung der Provokativen Szenenarbeit erklingen. Die Probleme oder Themen, die die Klienten mitbringen, werden nicht nur besprochen, sondern von sämtlichen Seiten humorvoll „bespielt“. Dabei geht es nicht um das bloße Nachspielen, sondern im Sinne des Provokativen Ansatzes um die liebevolle Überzeichnung des Problems oder der Situation. Durch das Lachen können sich Blockaden lösen und Sichtweisen verändern.

Wir stellen Ihnen in diesem Artikel eine Auswahl an szenischen Elementen (wie beispielsweise Perspektivwechsel, Zeitsprünge, Was-wäre-wenn-Szenarien, Monologe und Dialoge) mit kurzen Auszügen aus unseren Sitzungen vor.¹

Der Provokative Ansatz als Basis

Wir kennen uns seit ungefähr 20 Jahren und arbeiten fast ebenso lange in Seminaren und auf der Bühne zusammen. Die Basis unserer Arbeit ist der Provokative Ansatz (siehe Kasten).

Ein Kürzel für den Provokativen Ansatz ist das sogenannte LKW, das Liebevolle Karikieren des Weltbildes der Klientinnen und Klienten. Wir steigen als Coach oder Therapeut in

Der Provokative Ansatz hat sich aus der Provokativen Therapie entwickelt, deren Erfinder Frank Farrelly sie bereits in den 1960er-Jahren in der Psychiatrie einsetzte.² Es gelang ihm regelmäßig, sogenannte hoffnungslose Fälle aus geschlossenen Abteilungen „herauszuprovozieren“ und ihnen wieder ein normales Leben zu ermöglichen. Dr. Noni Höfner (die Mutter von Charlotte Cordes) lernte Farrelly Anfang der 1980er-Jahre kennen, begeisterte sich für seine Arbeit und gründete 1988 das Deutsche Institut für Provokative Therapie (DIP). Gemeinsam mit Charlotte Cordes entwickelte sie die Provokative Therapie weiter zum Provokativen Ansatz.

deren Weltbild ein und amüsieren uns gemeinsam mit ihnen über ihre Stolpersteine. Die Selbstschädigungen werden so lange karikiert und persifliert, bis die Klienten einen emotionalen Widerstand dagegen entwickeln und darüber lachen können. Wichtig ist die innere Einstellung der Coaches bzw. Therapeutinnen, die Klienten für so stark und mündig zu halten, dass diese aus ihren Sackgassen eigenständig wieder herauskommen. Wenn Sie den Coachees das nicht zutrauen, sollten Sie nicht provokativ werden, sonst wirken Ihre Interventionen schnell zynisch, ätzend oder aggressiv. Die nonverbale Wertschätzung hat oberste Priorität: Klienten werden nicht vorgeführt, sondern behutsam und humorvoll mit ihren Problemen konfrontiert.

¹ Die vollständigen Sitzungen können Sie erwerben unter https://www.therapie.tv/de_DE/dip-paket

² Siehe Farrelly: Provocative Therapy. Fachartikel von ihm: provokativ.com/die-waffen-des-wahnsinns und provokativ.com/der-kodex-der-chronizitaet/

„Du mit 85, in 33 Jahren. Um dich rum ganz viele Katzen. Miau, Miau.“

Die Verbindung zum Improvisationstheater

Schnell erkannten wir die Parallelen des Provokativen Ansatzes zum Improvisationstheater. Dabei handelt es sich um eine Theaterform, bei der alles frei aus dem Stegreif erfunden und gespielt wird. Die Akteure wissen zu Beginn einer Szene nicht, wie sich diese inhaltlich entwickeln wird. Damit das Zusammenspiel gelingt, dürfen sie nicht vorausplanen, sondern müssen in jedem Moment wachsam sein, einander zuhören und aufeinander eingehen. Sie sollten die szenischen Angebote der Mitspielenden annehmen und nicht abblocken. Beim Provokativen Ansatz ist es ähnlich: Auch dort wird prozessorientiert gearbeitet und inhaltlich nichts geplant. Stattdessen stehen alle Antennen des Beraters auf Empfang. Jede Regung der Klienten dient als Inspiration, provokativ zu intervenieren.

Die Provokative Szenearbeit

Die Provokative Szenearbeit ist eine Mischung aus Provokativem Ansatz und Improtheater. Die Sitzungen starten provokativ und werden mit spielerischen Mitteln um improvisierte Szenen ergänzt. Im Folgenden stellen wir Ihnen eine kleine Auswahl an Bausteinen hierfür vor.

1. Perspektivwechsel

Überlegen Sie sich, aus welchen Perspektiven das Thema der Klienten noch betrachtet werden kann (wie Eltern, Chefin, Mitarbeiter, Haustier, Zimmerpflanze etc.). Schlüpfen Sie als Coach oder Therapeut in die Rolle

des jeweiligen Blickwinkels und geben Sie aus dieser Position eine überzeichnete Sicht auf die Situation oder das Problem wieder.

Beispiel:

Die Klientin (K) ist Mitte 30 und hat Beziehungsprobleme. Es nervt sie, dass ihr Freund sich zu wenig um sie kümmert. Es wird im Verlauf des Coachings immer deutlicher, dass sie ihm nicht direkt sagt, was ihr fehlt. Sie macht das eher nonverbal-zickig und wundert sich, dass es ihr Freund nicht kapiert. Charlotte Cordes (C) und Florian Schwartz (F) spielen eine Szene, in der die Klientin dominant auf dem Sofa sitzt und ihr Mann zu einem Hund mutiert.

C: Also musst du jemanden haben, der wie so ein Hündchen neben dir sitzt und immer spürt, was du gerade brauchst.

F wird zum Hund und hechelt C an.
K lacht.

C zu F: Sitz!

F setzt sich hin.

C: Hol's!

F verschwindet und holt etwas.

K lacht sich kaputt.

C: Gut. Sitz. Auf dem Stuhl.

F setzt sich auf den Stuhl.

C: Kaffee!

F holt hechelnd einen Kaffee.

C: Dich nimm ich.

F: Belohn mich!

C gibt ihm ein imaginäres Leckerli: Sehr gut. Sehr gut. Jetzt darfst du dich wieder hinsetzen!

F setzt sich wieder hin und hechelt weiter.

C an K: So wäre doch auch mal eine Möglichkeit.

K guckt etwas angewidert: Nein.

2. Zeitsprünge

Springen Sie in den Zeitachsen vor und zurück. Entwerfen Sie absurde Szenarien in der Vergangenheit oder in der Zukunft: Wann ging das mit dem Problem los? Was ist mit dem Problem in 30 Jahren? Was passiert damit in 100 Jahren oder sogar in 1.000 Jahren? Wie war es vor der Geburt?

Beispiel:

Der Klient befindet sich in einem Rosenkrieg mit seiner Exfrau. Wir springen in der Zeit zurück. Der Mann sitzt mit seiner Exfrau im Sandkasten. Er ist vier Jahre alt, sie zwei. C verstellt ihre Stimme ganz hoch und kindlich.

C: Rückblick. Ihr seid beide ... wie alt ist sie? Ist sie jünger als du?

K: Zwei Jahre jünger als ich.

C: Genau. Das heißt, du bist vier, sie ist zwei. Ihr sitzt im Sandkasten und spielt erst mal ganz friedlich.

F spielt am Klavier kindliche Musik.

C baut eine Sandburg. F hilft dabei.

C in Kinderstimme: Toll.

F ebenfalls in Kinderstimme: Schöne Burg geworden.

C: Toll macht.

F: Ganz toll.

C zerstört plötzlich die Burg und grinst.

F fängt an zu weinen und ruft nach seiner Mama.

C: Du bist nicht mehr mein Freund. Du doof.

F: Böse, böse, böse.

C haut F.

F heult noch lauter: Jetzt haust du mich auch noch.

C an K: So ungefähr?

K grinsend: Kommt hin.

„Warum kommt er nicht mal wieder und sagt mir, dass ich toll bin, der Blödmann.“

3. „Was wäre, wenn ...“

Eine Variation aus Perspektivwechsel und Zeitsprüngen sind improvisierte „Was wäre, wenn ...“-Szenen. Für die Überzeichnung helfen häufig Worst-Case- oder Best-Case-Szenarien.

Beispiel:

Die Klientin ist Mitte 50 und hat ein Selbstwertthema. C und F improvisieren ein Worst-Case- und dann ein Best-Case-Szenario.

Worst-Case-Szenario:

F *spielt am Klavier düstere Musik.*

C: Du mit 85, in 33 Jahren.

F: Um dich rum ganz viele Katzen. Miau, Miau.

K *guckt angewidert und schlägt die Hände über dem Kopf zusammen.*

F: Miau, miau ...

C *wird zu einer alten Frau.*

F: In der ganzen Wohnung riecht es nach Katzenkot und Katzenfutter. Miau.

C: Ja mei, gell ...

F: Miau.

C: Ja, Miezi, ja, ja ... Miezi, ja, ja ... aber ihr seid die einzigen, die mich lieben, die einzigen, die mich lieben. Niemand sonst. Die einzigen, die übrig sind in dem verkackten Familienhaufen inzwischen. Aber ich hab noch euch süße Miezi ...

F: Miau.

C *mit Blick auf die Katze:* Ja, ja, ja ... das Leben ist schon hart. Ich hätte gerne ein bisschen mehr ... nicht nur Katzen in mir drin, sondern mehr Selbstwert. Weißt du?

F: Miau, miau.

C: Ja, Miezi, du verstehst mich. Ich weiß schon, ich weiß schon.

C *streichelt die Katze.*

F *spricht als Katze:* Die ganze Wohnung ist inzwischen vermüllt. Überall Berge von Klamotten und gesammeltes Zeug und Zeitungspapier. Ich kann als Katze auch bald nicht mehr.

C *wimmert und jammert.*

F: Miau.

C *an K:* So wollen wir es, glaube ich, nicht.

K: Nein!

Ein Best-Case-Szenario:

C: Wir machen mal eine andere Variante.

C *richtet sich auf.*

C: Auch du. Mit 85. Du sitzt in einem Penthouse in Berlin mit einem wunderbaren Mann. Er ist zwei Jahre älter als du. Er hat sich total gut gehalten. Er trägt dich auf Händen. Und du glaubst es ihm auch. Du glaubst es ihm endlich. Schon seit ungefähr zehn Jahren glaubst du es ihm. Und ihr genießt die Zeit zusammen.

Romantische Klaviermusik setzt ein.

C: Ja, Schatz?

F: Ich kann es nicht fassen, dass es vor mir Männer gab, die dich nicht liebenswert fanden. Was für Idioten.

C: Sie fanden mich liebenswert, aber ich glaube es nur dir.

F: Lass dir sagen von mir: Ja, du bist liebenswert! Ich hab durch dich erst in meine eigene Selbstliebe reingefunden. Ja, ich liebe mich auch.

F *küsst sich selbst.*

F: Ich finde mich toll, aber ich finde vor allem dich so toll.

F *streichelt C.*

K *ist berührt. Die Situation wird anschließend noch durch ein Lied verstärkt mit dem Refrain ‚Du bist so liebenswert‘, das immer wieder inhaltlich absurde Schlenker integriert, um es nicht zu ernsthaft kitschig*

werden zu lassen. Die Klientin lacht und weint am Ende gleichzeitig und schreibt uns am nächsten Tag eine Mail, was die Sitzung alles in ihr ausgelöst hat, im positivsten Sinne.

4. Monologe und Dialoge

Greifen Sie die Stimmungen, Gefühle oder Gedanken der Klienten auf und fassen Sie sie in Worte. Szenisch bieten sich Dialoge oder innere Monologe an. Das geht sowohl alleine als auch zu zweit.

Beispiel:

Die Klientin (K) hat ein Beziehungsproblem. C und F sitzen nebeneinander und spielen ein Paar: Die Klientin und ihren Freund. Man hört nur die Gedanken, die jeder der beiden denkt.

C *zickig:* Jetzt könnte er aber schon mal wieder sagen, dass ich toll bin.

F *tippt am Rechner:* Meine Güte, heute nervt sie sich wieder selbst.

C: Warum kommt er nicht mal wieder und sagt mir, dass ich toll bin, der Blödmann.

K *lacht.*

F: Beruhig dich. Schon Freud sagte: Das Weib weiß nicht, was es will.

C: Er könnte schon mal wissen, was ich will.

F: Sie weiß selbst nicht, was sie will, und dann ist sie genervt von sich selbst.

C: Auch wenn ich selbst nicht weiß, was ich will, könnte er doch mal wissen, was ich will. Eigentlich mag ich ihn schon, wenn er jetzt endlich mal kommen würde und mir Anerkennung schenkt, wenn ich will, dass ich Anerkennung kriege. Ich will sie ja

DESIGN THINKING im COACHING

RESILIENZ Training und Coaching!

loenne.info



Videos



Homepage



Bücher!

Gabriele Lönne

Gabriele Lönne
Consulting & Coaching

Thünerweg 11
26532 Großheide
T: 04936 8458
M: 0176 786 27011
info@loenne-coaching.de

auch nicht immer. Ich brauch sie auch nicht immer. Und ich weiß manchmal gar nicht, wann ich sie will.

F tippt weiter, immer schneller.

C: Grrr ...

K lächelnd: Ja.

Alle lachen.

Fazit

Wir möchten Sie mit diesem Artikel von der Thematik begeistern und Sie ermutigen, immer wieder Neues in Ihre Coachings und Therapiesitzungen zu integrieren, szenische Elemente, Musik oder was auch immer sonst noch. Sie müssen uns dabei nicht kopieren. Nutzen Sie all Ihre Fähigkeiten und bauen Sie diese ein. Wenn es funktioniert, machen Sie weiter. Wenn nicht, probieren Sie etwas anderes aus. Provokativ würden wir es allerdings eher so ausdrücken: Probieren Sie bitte nichts Neues. Sie sind be-

stimmt schon zu alt, um dieses Risiko einzugehen. Ganz nach dem Motto: Schuster, bleib bei deinen Leisten! ■

© Jean-Marc-Turnes



Dr. Charlotte Cordes

leitet zusammen mit ihrer Mutter Dr. Noni Höfner das Deutsche Institut für Provokative

Therapie. Dort führt sie seit Jahren Seminare zum Provokativen Ansatz, Improseminare sowie Einzel-, Paar-, Gruppencoachings und Teamsupervisionen für die unterschiedlichsten Zielgruppen durch.

Florian Schwartz

lebt als freier Autor, Performance-Coach, Komponist, Impromusiker und Trainer sowie Regisseur in München. Für das Deutsche Institut für Provokative Therapie arbeitet er seit Jahren als Provokativer Coach und Trainer.
www.provokativ.com

LITERATUR

