

Theaterpädagogische Akademie der Theaterwerkstatt Heidelberg

Berufsbegleitende Ausbildung Theaterpädagogik BuT ®

Jahrgang BF19-2

# Macht Impro glücklich?

## Die Bedeutung von Flow-Zuständen beim Improvisationstheaterspiel

Fachtheoretische Abschlussarbeit

im Rahmen der Ausbildung Theaterpädagogik BuT ®

Vorgelegt von **Katja Bartholdt**

Eingereicht am 29.08.2023 an Wolfgang G. Schmidt (Ausbildungsleitung)



## Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Einleitung .....	1
Kapitel 2: Was ist Glück? Eine Annäherung .....	2
2.1 Zufalls- vs. Lebensglück .....	2
2.2 Lebensglück: äußere und innere Faktoren .....	3
2.3 Positive Psychologie.....	4
Kapitel 3: Was ist Flow?.....	5
3.1 Flow-Theorie nach Csikszentmihalyi .....	5
3.2 Charakteristiken des Flow-Erlebens .....	6
3.3 Voraussetzungen für Flow-Erleben.....	8
3.4 Wirkungen und potenzielle Gefahren.....	9
Kapitel 4: Was ist Improvisationstheater? .....	11
4.1 Eingrenzung und Definition.....	11
4.2 Historischer Überblick.....	12
4.3 Theoretische Ansätze.....	13
4.4 Regelsystem und Grundhaltungen .....	16
Kapitel 5: Flow im Improvisationstheaterpiel .....	19
5.1 Bedeutung von Flow bei Johnstone und Spolin .....	19
5.2 Voraussetzungen: Herausforderung und Spielstruktur.....	21
5.3 Merkmale des Impro-Flows .....	23
5.4 Macht Impro glücklich – und warum? .....	24
Kapitel 6: Übertragung auf die theaterpädagogische Praxis .....	26
6.1 Rahmenbedingungen schaffen .....	26
6.2 Arbeitsschwerpunkte zur Flow-Förderung .....	27
Kapitel 7: Zusammenfassung.....	29
Quellenverzeichnis .....	31
Abbildungsverzeichnis .....	33

## Kapitel 1: Einleitung

Vor etwa viereinhalb Jahren kam ich zum ersten Mal mit dem Improvisationstheater<sup>1</sup> in Berührung – und ich gebe zu, ich war zunächst kritisch, was ich von dieser Theaterform halten sollte. Rückblickend weiß ich, dass es schlicht und einfach die Angst war, die da aus mir sprach. Sich ohne jegliche Vorbereitung in eine Szene zu stürzen, kann das überhaupt funktionieren? Und falls es das tut: ist das Ergebnis dann überhaupt „gut“?

Ich darf verraten: es funktioniert. Und das Ergebnis ist „gut“. Seitdem ich Improvisationstheater spiele, möchte ich es nicht mehr missen. Impro ist für mich ein Akt des Vertrauens. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Vertrauen in den Moment und Vertrauen in meine Mitspieler, die sich zusammen mit mir dieser Aufgabe stellen. Wenn ich auf der Bühne stehe, vergesse ich alles um mich herum, bin nur im Hier und Jetzt. Ich habe die Unsicherheit lieben gelernt, nicht zu wissen, was als Nächstes passiert. Lieben deshalb, weil sich meine Einstellung dazu geändert hat. Ich sehe die Situation nicht mehr als Bedrohung, sondern als Herausforderung, die ich meistern kann.

Ein Wort auch noch zur Qualität des Improvisationstheaters. Tatsächlich können Szenen nicht immer gelingen, wenn sie aus dem Stegreif gespielt werden. Aber heißt das, sie sind nicht „gut“? Das hängt wohl davon ab, welche Maßstäbe man anlegt. Improvisation kann nicht die Perfektion der Inszenierung erreichen, das steht außer Frage. Aber darum geht es meiner Meinung nach auch nicht. Das Improvisationstheater bietet vor allem die Chance auf (Selbst-)Erfahrung. Es stellt einen Gegenpol zu all dem Streben nach Erfolg, Leistung und Anerkennung dar, das unsere Gesellschaft aktuell prägt. Es bedeutet loszulassen und im Moment aufzugehen. Mich macht es deshalb – glücklich.

Glück wird inzwischen sogar als Schulfach unterrichtet. Warum sollte ich mich als Theaterpädagogin also nicht anschließen? Wenn es etwas gibt, das ich in meinen Workshops vermitteln möchte, dann ist es neben der ästhetischen Bildung auch die Persönlichkeitsentwicklung. Ich möchte mit den Teilnehmenden das Gefühl von Glück teilen, das ich selbst beim Improvisationstheaterpiel empfinde. Doch wie kann ich das? Worin besteht dieses Glück denn überhaupt?

Diese Fragen bilden die Grundlagen der vorliegenden Arbeit. Aus einer vagen Idee soll echtes Verständnis werden. In Kapitel 2 wird deshalb zunächst versucht, den Begriff „Glück“ näher zu fassen. Interessant erscheint diesbezüglich auch ein Blick auf die Positive

---

<sup>1</sup> Alternativ zu Improvisationstheater wird im Folgenden auch die gängige Abkürzung Improtheater verwendet. Dasselbe gilt für das Improvisationstheaterpiel, das wechselweise auch die Bezeichnungen Improspiel und Impro erhält.

Psychologie, die in den letzten Jahren eine feste Größe der wissenschaftlichen Diskussion geworden ist. Finden sich hier Antworten, was ein glückliches Leben ausmacht bzw. wie man es beeinflussen kann? Der nächste Schritt wendet sich dann dem Phänomen zu, das als Hauptaspekt des Glücksempfindens beim Improspiel anzunehmen ist. „Flow“ gilt gemeinhin eher als Modewort, doch in Wirklichkeit steht eine wissenschaftlich fundierte Theorie dahinter, die in Kapitel 3 dargelegt werden soll.

Danach ist es wichtig, Improvisation als eigenständige Theaterform zu beleuchten. Wie ist das Improvisationstheater entstanden? Welche theoretischen Ansätze begründen die aktuelle Praxis und wie sieht diese Praxis genau aus? Kapitel 4 widmet sich der Beantwortung all dieser Fragen. Kapitel 5 beinhaltet schließlich die Zusammenführung der vorausgegangenen Zwischenschritte. Wenn Flow-Erfahrungen ein Gradmesser für Glück und persönliches Wohlbefinden sind - erfüllt Impro die Kriterien dafür? Zudem erfolgt eine Analyse der Bedeutung von Flow in der Theoriebildung des Improvisationstheaters, bevor zu den tatsächlichen Ausprägungen von „Impro-Flow“ übergegangen wird.

Kapitel 6 schlägt den Bogen zur theaterpädagogischen Praxis. Es beschäftigt sich mit Möglichkeiten, das Flow-Erleben der Teilnehmenden nicht dem Zufall zu überlassen, sondern es aktiv zu fördern. Abschließend werden die Erkenntnisse dieser Arbeit diskutiert.

## **Kapitel 2: Was ist Glück? Eine Annäherung**

### **2.1 Zufalls- vs. Lebensglück**

Beim Versuch, den Begriff Glück zu definieren, fällt zunächst einmal auf, dass er in der deutschen Sprache mehrdeutig verwendet wird. Der Duden nennt für „Glück“ zwei wesentliche Bedeutungen: „1. etwas, was [sic] Ergebnis des Zusammentreffens besonders günstiger Umstände ist; besonders günstiger Zufall, günstige Fügung des Schicksals“ und „2. angenehme und freudige Gemütsverfassung; Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung.“ (Duden Online)

Auch die Enzyklopädie Brockhaus verweist darauf, dass der Begriff synonym für „Glück haben“, im Sinne von Zufall, und „glücklich sein“ als Zustand des Wohlbefindens und der Zufriedenheit verwendet wird. (vgl. Brockhaus Enzyklopädie Online) Obwohl das Zufallsglück sicherlich einen gewissen Einfluss auf das Lebensglück hat, spielt es im Rahmen dieser Arbeit keine weitere Rolle, denn schließlich soll ergründet werden, ob das Glück beeinflussbar, evtl. sogar erlernbar ist. Um zu diesem beeinflussbaren „Kern“ zu kommen, muss jedoch auch der Begriff Lebensglück noch einmal genauer betrachtet werden.

## 2.2 Lebensglück: Äußere vs. Innere Faktoren

Der niederländische Soziologe Ruut Veenhoven gilt als Pionier der wissenschaftlichen Erforschung von Glück. Veenhoven bemängelt, dass im wissenschaftlichen Diskurs der Glücksbegriff zwar in der Regel mit Lebensglück gleichgesetzt, aber dennoch oft nicht weiter ausdifferenziert wird. (vgl. Veenhoven 2000: 1) Um diese Lücke zu schließen, unterscheidet er zunächst zwischen den Chancen auf ein gutes Leben (*Life-Chances*) und dem tatsächlichen Ergebnis (*Life-Results*). Außerdem berücksichtigt er, dass Glück zum einen von äußeren Umständen (*Outer Qualities*), zum anderen von der inneren Haltung (*Inner Qualities*) abhängig ist. (vgl. ebd.: 3) So ergibt sich folgende Matrix:

Abb. 1: Vier Lebensqualitäten (*Four Qualities of Life*)

	<b>Outer Qualities</b>	<b>Inner Qualities</b>
<b>Life-Chances</b>	Livability of Environment <i>Good living conditions</i>	Life-Ability of the Person <i>Being able to cope with life</i>
<b>Life-Results</b>	Utility of Life <i>Being of higher value for the world</i>	Appreciation of Life <i>Subjective well-being</i>

(Quelle: adaptiert nach Veenhoven 2000: 4)

Zu den äußeren Umständen des Glücks zählt Veenhoven die „Livability“, also die Lebensbedingungen, die das Umfeld zu bieten hat. Dazu können beispielsweise ausreichend Nahrung, medizinische Versorgung, Frieden und Wohlstand gezählt werden. Soziologen und Ökonomen<sup>2</sup> beziehen sich in ihren Untersuchungen primär auf diesen Aspekt der Lebensqualität. Im linken unteren Quadranten positioniert Veenhoven die „Nützlichkeit des Lebens“. Zwar gibt es keinen allgemeingültigen Sinn des Lebens, aber die Hoffnung bzw. der Wunsch, dass das eigene Leben letzten Endes in einem höheren Zusammenhang steht, beschäftigt wohl die meisten Menschen. Philosophie, Ethik und Religion widmen sich speziell dieser Frage.

Hervorzuheben sind jedoch vor allem die inneren Faktoren, die laut Veenhoven zur Lebensqualität und dem Gefühl von Glück beitragen. Mit der Wortschöpfung „Life-Ability“ meint er die Fähigkeit, mit dem Leben (und seinen Problemen) zurecht zu kommen. Vor allem Psychologen und Pädagogen sind bemüht, Menschen darin zu unterstützen, ein gutes Leben führen zu können. Der rechte untere Quadrant erfasst schließlich die subjektive Wahrnehmung des Individuums. Man kann sie mit dem Begriff

---

<sup>2</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich die Form des generischen Maskulinums. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gemeint.

Lebenszufriedenheit oder subjektives Wohlbefinden beschreiben. Oder eben auch als Glück im engeren Sinne. (vgl. ebd: 5) Per Ausschlussverfahren hat sich damit nun der zentrale Aspekt von Glück herausgeschält, der für diese Arbeit relevant ist. Weder das Zufallsglück noch die äußeren Lebensumstände können vom Individuum unmittelbar beeinflusst werden. Die inneren Faktoren jedoch sind veränderlich. Auf dieser Annahme fußt ein ganzer, relativ junger Wissenschaftszweig: die Positive Psychologie.

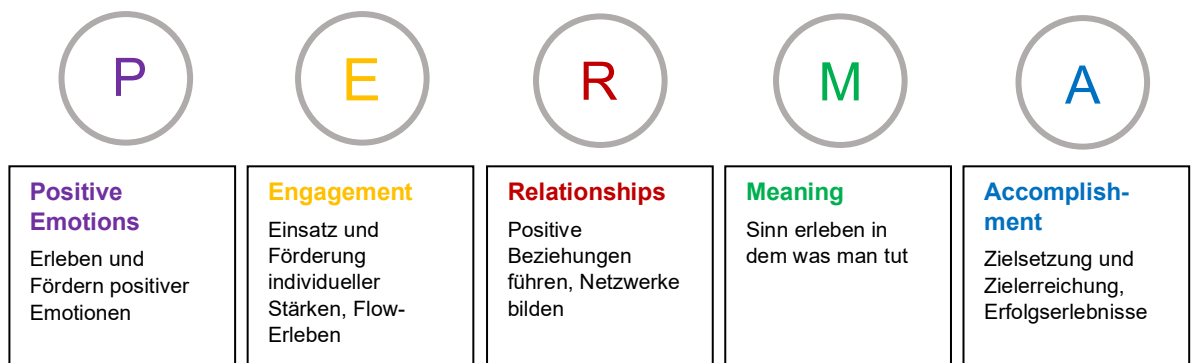
### 2.3 Positive Psychologie

Kurz gesagt ist die Positive Psychologie die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit den Bedingungen für ein gelingendes und erfülltes Leben. Als einer der wichtigsten Vertreter dieses Ansatzes gilt der US-amerikanische Psychologe Martin Seligman. Zwar ist die Positive Psychologie nicht allein auf ihn zurückzuführen, allerdings war er es, der dieser Strömung um die Jahrtausendwende erstmals zu größerer Popularität verhalf. Die Disziplin versteht sich als Ergänzung zur klassischen Psychologie, die primär auf die negative Seite der menschlichen Psyche fokussiert ist und sich mit dem Verstehen und Heilen von Leid beschäftigt (vgl. Seligman / Csikszentmihalyi 2000: 5): „[...] Our message is to remind our field that psychology is not just the study of pathology, weakness, and damage; it is also the study of strength and virtue. Treatment is not just fixing what is broken; it is nurturing what is best.“ (Seligman / Csikszentmihalyi 2000: 7)

Laut Seligman streben die meisten Menschen danach, mehr positive Emotionen in ihrem Leben zu haben (statt nur weniger negative), ihre Stärken auszubauen (statt nur ihre Schwächen zu minimieren) und ein bedeutungsvolles, sinnstiftendes Leben zu führen. (vgl. Seligman 2004: 80) Dementsprechend setzt sich die Positive Psychologie mit drei Typen eines glücklichen Lebens auseinander. Seligman nennt sie: das angenehme Leben, das gute Leben und das bedeutungsvolle Leben. (vgl. ebd.) Für ein angenehmes Leben spielen positive Emotionen eine große Rolle. Das gute Leben hängt mit Charakterstärken und Fähigkeiten bzw. Talenten zusammen. Zum bedeutungsvollen Leben tragen positive Beziehungen, Strukturen und Institutionen bei, etwa Demokratie oder Familie. Seligman betont zudem die interne Verknüpfung, denn positive Strukturen fördern positive Fähigkeiten und diese wiederum positive Emotionen. (vgl. ebd.)

Eine ähnliche Unterteilung nimmt Seligman in seiner Theorie des authentischen Glücks vor, die 2002 veröffentlicht wurde. Darin identifiziert er positive Emotionen, Engagement und Sinn als drei Faktoren, die das menschliche Glück wesentlich beeinflussen und zur Lebenszufriedenheit beitragen. (vgl. Seligman 2012: 27) Im Jahr 2012 ergänzt er soziale Beziehungen und Zielerreichung als weitere zentrale Komponenten. (vgl. ebd.: 32) Alle fünf Aspekte zusammengefasst ergeben das sogenannte PERMA-Modell.

Abb. 2: PERMA-Modell



(Quelle: adaptiert nach Seligman 2012: 34)

Mit dem PERMA-Modell versucht Seligman, das subjektive Wohlbefinden des Menschen zu operationalisieren. Er vergleicht Wohlbefinden mit dem Wetter, das man zunächst nur als gut oder schlecht begreifen kann – bis man sich Temperatur, Luftfeuchtigkeit etc. genauer anschaut. (vgl. ebd.: 32) So ist es auch beim PERMA-Modell: jedes Element für sich genommen kann als Indikator für menschliches Glück gelten, doch erst in Kombination ergibt sich, was Seligman als Kernziel der Positiven Psychologie propagiert – das persönliche Wachstum, das sogenannte „Flourishing“ (engl.: „Aufblühen“).

In Kapitel 5.4 dieser Arbeit wird eine Übertragung des PERMA-Modells auf das Improvisationstheater erfolgen, um zu klären, ob diese spezielle Theaterform nach den Annahmen der Positiven Psychologie glücklich machen kann. Zunächst wird jedoch *ein* Aspekt des Flourishings herausgreifen, da dieser als Schlüssel des Ganzen erscheint. Mit dem von Seligman beschriebenen „Engagement“ ist das Aufgehen in einer erfüllenden Tätigkeit gemeint, die den Menschen alles um sich herum vergessen lässt. Synonym dafür wird auch der Begriff „Flow“ gebraucht, der nun genauer betrachtet werden soll.

## Kapitel 3: Was ist Flow?

### 3.1 Flow-Theorie nach Csikszentmihalyi

Der ungarisch-amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi (\*1934, †2021) gilt wie Seligman als einer der Begründer der Positiven Psychologie. Er ist vor allem bekannt für seine Forschung auf den Gebieten Glück, Motivation und Kreativität. Im Jahr 1975 veröffentlicht Csikszentmihalyi erstmals seine Theorie des Phänomens, das er fortan „Flow“ (engl.: „Fließen“) nennt. Die Theorie gründet sich auf die Frage, was Menschen antreibt, Energie für Tätigkeiten aufzubringen, für die sie keine extrinsische Belohnung (z.B. in Form

von Bezahlung) erwarten oder erhalten.<sup>3</sup> (vgl. Csikszentmihalyi 1975a: 43) Er nimmt an, dass die Motivation für dieses Handeln in den Merkmalen der Tätigkeit selbst liegen muss. Folglich wäre das eine „autotelische“ („auto“ = griech.: „selbst“, „telos“ = griech.: „Ziel“), also eine intrinsisch motivierte, sich selbst genügende Tätigkeit. (vgl. Nakamura / Csikszentmihalyi 2002: 89).

Um seine Theorie zu überprüfen, führt Csikszentmihalyi zahlreiche Interviews mit diversen Personengruppen wie Bergsteigern, Schachspielern, Sportlern und Künstlern durch. Es zeigt sich, dass die Befragten durchgängig eine Erfahrung während des Ausübens der Tätigkeit beschreiben, die sie als derart angenehm empfinden, dass sie alles um sich herum vergessen. (vgl. ebd.) Csikszentmihalyi hält deshalb als Definition des Flow-Erlebens fest:

*„Flow is a subjective state that people report when they are completely involved in something to the point of forgetting time, fatigue, and everything else but the activity itself. [...] The defining feature of flow is intense experiential involvement in moment-to-moment activity. Attention is fully invested in the task at hand, and the person functions at his or her fullest capacity.“* (Csikszentmihalyi / Abuhamdeh / Nakamura 2005: 600)

Über die Jahre hinweg differenziert Csikszentmihalyi dieses Phänomen immer weiter aus und erarbeitet so schließlich eine theoretische Konzeptualisierung zu den Merkmalen und Voraussetzungen der Flow-Erfahrung.

### 3.2 Charakteristiken des Flow-Erlebens

#### *Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein (Merging of action and awareness)*

Während des Flow-Erlebens sind die Ressourcen des Bewusstseins vollständig auf die Handlung selbst gerichtet. Im Flow handelt eine Person zwar bewusst, jedoch ist ihr Tun von Selbstreflexion losgekoppelt – es findet eine Verschmelzung des Selbst mit der Tätigkeit statt: „Perhaps the clearest sign of flow is the experience of merging action and awareness. A person in flow does not operate with a dualistic perspective: one is very aware of one’s actions, but not of the awareness itself.“ (Csikszentmihalyi 1975b: 38)

---

<sup>3</sup> Csikszentmihalyis Untersuchungen erstreckten sich zunächst auf künstlerische Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten. Später wurden sie jedoch auf den Arbeitsbereich ausgeweitet – und auch dort fand Csikszentmihalyi seine Annahmen über das Flow-Erleben bestätigt. (vgl. Nakamura / Csikszentmihalyi 2002: 89)



### *Fokussierung der Aufmerksamkeit (Centering of attention)*

Das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein wird erst möglich durch das Ausblenden aller anderen Stimuli: „To ensure that people will concentrate on their actions, potentially intruding stimuli must be kept out of attention. Some writers have called this process a *narrowing of consciousness*.“ (ebd.: 40)

### *Selbstvergessenheit (Loss of ego)*

Csikszentmihalyi beschreibt diesen Zustand als „loss of ego, self-forgetfulness, transcendence of individuality“ oder als „fusion with the world“. (ebd.: 42) Gemeint ist, dass im Flow-Zustand das „Ich“, die eigene Person inklusive sozialer Vergleiche mit anderen Menschen, in den Hintergrund tritt: „When an activity involves the person completely [...], ‚self-ish‘ considerations become irrelevant.“ (ebd.) Csikszentmihalyi gibt zu bedenken, dass Selbstvergessenheit jedoch nicht bedeutet, dass eine Person den physischen Kontakt zur Realität verliere – im Gegenteil sei die körperliche Wahrnehmung der Welt bei zahlreichen Flow-Aktivitäten (z.B. beim Klettern) sogar noch deutlich gesteigert. (vgl. Csikszentmihalyi 1975a: 49) „What is usually lost in flow is not the awareness of one’s body or one’s functions, but only the self-construct, the intermediary which one learns to interpose between stimulus and response.“ (ebd.)

### *Gefühl der Kontrolle (Feeling of control)*

Im Flow-Zustand fühlt sich die Person durchgängig kompetent und handlungsfähig. Die Anforderungen der Tätigkeit korrespondieren mit den eigenen Fähigkeiten. Folglich erlebt sich die Person weder über- noch unterfordert, sondern stets in der Lage, die Situation zu meistern: „Rather than an active awareness of mastery, it is more a condition of not being worried by the possibility of lack of control. But later, in thinking back on the experience, a person will usually feel that for the duration of the flow episode his skills were adequate to meeting environmental demands; and this reflection might become an important component of a positive self-concept.“ (Csikszentmihalyi 1975b: 44)

### *Klare Handlungsanforderungen und Ergebnisse (Coherent demands for action)*

Die Handlungsstruktur der Tätigkeit ist klar und interpretationsfrei. Die Person weiß jederzeit und ohne nachzudenken, was als nächstes zu tun ist. Die Tätigkeit läuft ganz von selbst und scheint einer inneren Logik zu folgen. „Another quality of the experience is that it usually contains coherent, non-contradictory demands for action, and provides clear unambiguous feedback to a person’s actions.“ (ebd.: 46)

### *Autotelische Erfahrung (Autotelic nature)*

Die Tätigkeit ist für die Person autotelisch, also mit einem inhärenten Ziel verknüpft – ohne Erwartung von „Belohnung“ außerhalb der Tätigkeit selbst. Csikszentmihalyi zitiert einen Bergsteiger: „The justification of climbing is climbing. [...] You don't conquer anything except things in yourself. [...] The purpose of the flow is to keep on flowing.“ (ebd.: 47)

### *Veränderte Zeitwahrnehmung (Altered sense of time)*

Dieses Merkmal der Flow-Erfahrung hat Csikszentmihalyi erst in späteren Arbeiten ergänzt, obwohl es bereits in seiner ursprünglichen Studie von 1975 zwischen den Zeilen herauszulesen ist. „During flow, attention is so fully invested in moment-to-moment activity that there is little left over to devote toward the mental processes that contribute to the experience of duration.“ (Csikszentmihalyi / Abuhamdeh / Nakamura 2005: 601) In den meisten Fällen vergeht die Zeit gefühlt deutlich schneller, es ist jedoch auch der gegenteilige Effekt möglich, vor allem bei Tätigkeiten, in denen hohe Präzision gefordert ist, wie etwa beim Basketball oder im Schießsport. (vgl. ebd.)

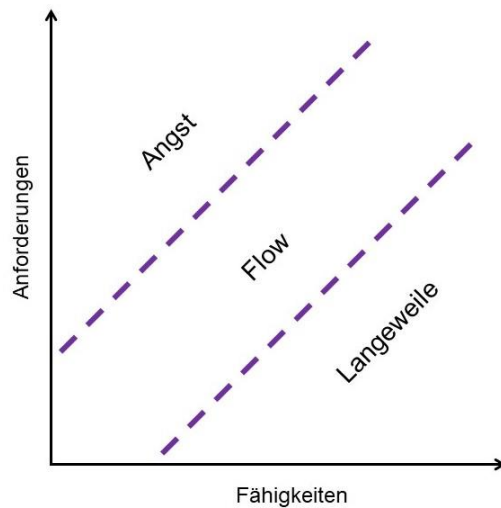
### 3.3 Voraussetzungen für Flow-Erleben

Aus den genannten Merkmalen des Flow-Erlebens lassen sich wiederum Voraussetzungen ableiten, die das Auftreten des Phänomens begünstigen. Csikszentmihalyi betont zunächst, dass Flow-Erfahrungen grundsätzlich bei der Ausübung jeder Art von Tätigkeit möglich sind: „A given individual can find flow in almost any activity – working a cash register, ironing clothes, driving a car. [...] It is the subjective challenges and subjective skills, not objective ones, that influence the quality of a person's experience.“ (Nakamura / Csikszentmihalyi 2002: 91) Ob sich Flow-Erleben einstellt, ist also in erheblichem Maße davon abhängig, ob eine Passung zwischen den gestellten Anforderungen der Tätigkeit und den Fähigkeiten der Person besteht. Wichtig ist dabei die Betonung, dass es sich hier um die subjektive Einschätzung handelt. Die ideale Balance zwischen Fähigkeiten und Anforderungen veranschaulicht Csikszentmihalyi in seinem Flow-Kanal-Modell (vgl. Abb. 3). Es lässt sich erkennen: wird die Schwierigkeit einer Aufgabe im Verhältnis zu den Fähigkeiten als zu hoch wahrgenommen, erzeugt dies Angst. Sind die Anforderungen hingegen zu niedrig, entsteht Langeweile. Flow stellt sich dann ein, wenn die Handlungsmöglichkeiten bzw. Anforderungen der Situation mit den Fähigkeiten im Gleichgewicht sind. (*Opportunities for action matching capabilities*, vgl. Csikszentmihalyi 1975b: 49)

In späteren Jahren hat Csikszentmihalyi das Modell weiter überarbeitet. (vgl. Abb. 4) Mit Bezug auf jüngere Forschungsergebnisse ergänzt er seine ursprüngliche Konzeption durch

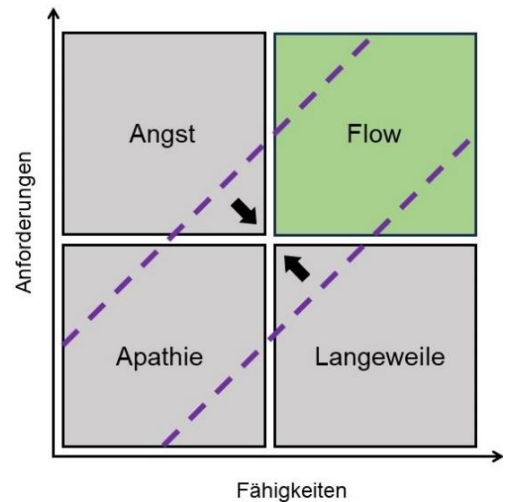
das Flow-Quadranten-Modell. (vgl. Csikszentmihalyi / Csikszentmihalyi 1991: 286) Es verdeutlicht, dass das Flow-Erleben am wahrscheinlichsten dann auftritt, wenn die subjektiven Fähigkeiten und die wahrgenommenen Herausforderungen im mittleren bis hohen Bereich liegen. Außerdem zeigt sich im linken unteren Quadranten eine Art „Anti-Flow“ in Form von Apathie bei zu wenig herausfordernden Tätigkeiten. (vgl. ebd.)

Abb. 3: Flow-Kanal-Modell



(Quelle: erstellt nach Csikszentmihalyi 1975b: 49)

Abb. 4: Flow-Quadranten-Modell



(Quelle: adaptiert nach Csikszentmihalyi / Csikszentmihalyi 1991: 286)

### 3.4 Wirkungen und potenzielle Gefahren

Nachdem die Merkmale wie auch Voraussetzungen erörtert wurden, stellt sich nun die Frage nach den Effekten des Flow-Erlebens. Csikszentmihalyi stützt sich in seinen Studien auf Befragungen, die im Anschluss an die Flow-Aktivität durchgeführt wurden. Die Probanden erleben den Flow-Zustand rückblickend dabei als angenehm und mit positiven Gefühlen wie Zufriedenheit, Glück oder persönlicher Erfüllung verbunden. Csikszentmihalyi zitiert beispielsweise eine Tänzerin: „Your concentration ist very complete. [...] Your body is awake all over. [...] Your energy is flowing very smoothly. You feel relaxed, comfortable and energetic.“ (Csikszentmihalyi 1975b: 39)<sup>4</sup>

Derartige Glücksgefühle fördern wiederum Leistungsmotivation und Kompetenzzuwachs. Selbst neue und zunächst wenig verlockend erscheinende Tätigkeiten können durch

<sup>4</sup> Befunde aus der Neurobiologie belegen, dass das Flow-Erleben einem Belohnungssignal gleicht, da Glückshormone wie Dopamin und Endorphine ausgeschüttet werden. Cortisol aktiviert zudem die Aufmerksamkeit und fördert die Leistungsbereitschaft. (vgl. Pfeifer / Schulz / Schächinger et al. 2014)

„zufälliges“ Flow-Erleben eine intrinsische Motivation erfahren: „The flow experience is thus a force for expansion in relation to the individual's goal and interest structure, as well as for the growth of skills in relation to an existing interest.“ (Csikszentmihalyi / Abuhamdeh / Nakamura 2005: 603) Als weiterführende Studie zu dieser Erkenntnis sei auf die Broaden-and-Build-Theorie von Barbara Fredrickson verwiesen, die besagt, dass Tätigkeiten, die mit positiven Gefühlen verbunden sind, das Gedanken- und Verhaltensmuster nachhaltig beeinflussen und zu langfristig nutzbaren persönlichen Ressourcen werden können. (vgl. Fredrickson 2001) Diese Aussage deckt sich zudem mit Seligmans Definition des Flourishing, das bereits in Kapitel 2.3 dargelegt wurde. Flow-Erleben ist ein Baustein, der das persönliche Wachstum fördern und zu Wohlbefinden bzw. einem subjektiv als glücklich empfundenen Leben beitragen kann.

Doch das Flow-Phänomen birgt auch Risiken. Die in Kapitel 3.2 aufgeführten Merkmale (v.a. Selbstvergessenheit, Verlust des Zeitgefühls, Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein) in Kombination mit Glücksgefühlen sind der Beschreibung eines Rauschzustandes nicht unähnlich. Demzufolge ist natürlich auch ein gewisses Suchtpotenzial vorhanden, da man diesen positiven Zustand immer wieder und wieder erleben will. Im Normalfall dürfte das kein Problem darstellen, solange man sich in der Tätigkeit nicht völlig verliert – so wie das z.B. bei Computerspielen zu beobachten ist – und die restlichen Lebensbereiche nicht darunter leiden. Der deutsche Psychologe Falko Rheinberg, der sich in seiner Laufbahn ausgiebig mit den Themen Flow und Motivation beschäftigt hat, verweist jedoch noch auf eine weitere Gefahr. Da das Flow-Erleben zu einer gesteigerten Leistungsmotivation führt, kann sich dies auch auf die Risikobereitschaft auswirken. Relevant wird dieser Hinweis in Kombination mit potenziell gefährlichen Freizeitaktivitäten wie Klettern, Motorradfahren, Skifahren, Graffiti-Sprayen etc. (vgl. Rheinberg 1996; Rheinberg / Manig 2003)

Diese Risiken sind jedoch beim Improvisationstheater nicht zu erwarten, welches in den nächsten Kapiteln genauer beleuchtet wird. Improvisationstheater beruht auf dem Prinzip der Spontaneität, dem Im-Moment-Sein und sollte demnach per definitionem Flow-Erleben ermöglichen. Ob dies so ist, wird sich bei genauerer Betrachtung dieser speziellen Theaterform zeigen. Zu diesem Zweck soll zunächst die Konzeption des Improvisationstheaters vorgestellt werden, bevor es zu einer genaueren Analyse von potenziellen Flow-Situationen kommt.

## Kapitel 4: Was ist Improvisationstheater?

### 4.1 Eingrenzung und Definition

Im heutigen Theater wird Improvisation primär in drei Bereichen eingesetzt (vgl. Frost / Yarrow zitiert nach Lösel 2013: 23):

1. Improvisation als Methode des Schauspieltrainings
2. Improvisation als Probenmethode mit dem Ziel, Material zu generieren, das später im Rahmen eines Stückes fixiert wird
3. Improvisation als Aufführungstechnik und Theaterform

Diese Arbeit wird sich ausschließlich mit Punkt 3, also Improvisation als eigenständiger Theaterform beschäftigen. Improvisationstheater lässt sich dabei beschreiben als Theater, bei dem die einzelnen Szenen weder inszeniert noch eingeübt sind. Es gibt keine fertigen Rollen oder vorgegebenen Texte. Das Geschehen auf der Bühne entsteht ganz spontan aus dem Moment heraus – meist inspiriert von Vorgaben aus dem Publikum. Jede Szene ist in ihrer Form einmalig und nicht wiederholbar. Die besondere Herausforderung des Improvisationstheaters liegt in der Tatsache begründet, dass Handlungsfindung (also Regie), Textfindung (Autorenschaft) und Darstellung nicht nur auf eine Person, den Schauspieler, zusammenfallen, sondern idealerweise auch noch alle in ein und demselben Moment stattfinden. (vgl. Siegemund 2003: 138) Neben Ungeplantheit und Unmittelbarkeit kann als weiteres Kennzeichen des Improtheaters die Responsivität ausgemacht werden. (vgl. Lösel 2013: 44) Das improvisierende Handeln erfolgt als Antwort auf aktuelle Umgebungsreize: „Der Improvisierende ist in besonderer Weise mit dem Moment, dem Hier und Jetzt, mit der jeweils aktuellen Umwelt verbunden und antwortet auf Veränderungen dieser Umwelt.“ (ebd.)

Das Improtheater von anderen Theaterformen abzugrenzen erweist sich als überraschend schwierig. Ist vom „klassischen Theater“ und dem Improvisationstheater zu sprechen? Spolin stellt dem Improvisationstheater das „formale Theater“ gegenüber. (vgl. Spolin 1993: 319) Im Wörterbuch der Theaterpädagogik wird als Gegenbegriff „Literaturtheater“ verwendet. (vgl. Siegemund 2003: 138) Lösel bemängelt zu Recht, dass all diese Begriffe eigentlich nicht trennscharf genug sind. Er befürwortet eine Unterscheidung zwischen „inszeniertem“ und „improvisiertem“ Theater und propagiert zusätzlich die Verwendung der Verlaufsform, um die Prozesshaftigkeit hervorzuheben. (vgl. Lösel 2013: 24)

*„Das inszenierende Theater versucht, die Aufführung so nah wie möglich an der Inszenierung – also am vorab gefertigten Plan – zu halten. [...] Das improvisierende Theater ist demgegenüber ein Theater, bei dem entweder gar keine Inszenierung vorliegt oder diese nur einen untergeordneten Stellenwert hat.“ (ebd.)*

Im Kontext des Improvisationstheaters wird in der Praxis entweder von einer Aufführung oder einer Show gesprochen. Im Vorfeld festgelegt sind die jeweiligen Spiele („Games“), jedoch niemals der Inhalt dieser kurzen Szenen, die mit spezifischen Aufgabenstellungen verknüpft sind, z.B. dem „Switch“, also dem Hin- und Herspringen zwischen unterschiedlichen Gefühlen. Alternativ werden im Improvisationstheater zunehmend auch Langformen aufgeführt, in denen zunächst collagenartig Impressionen zu einem Thema gesammelt und dann zu komplexeren, zum Teil abendfüllenden Geschichten verwoben werden. Eine Besonderheit ist der sogenannte Theatersport, bei dem mehrere Teams gegeneinander antreten und mit ihren Szenen um die Gunst des Publikums spielen.<sup>5</sup>

#### 4.2 Historischer Überblick

Bereits in der Antike gehörte Improvisation zum Repertoire des Theaters. Der Mimus beispielsweise war eine Komödiengattung in volksnaher, zum Teil derber Sprache, die aus dem Stegreif gespielt wurde. (vgl.: Dörger / Nickel 2008: 17) Die Spielleute, Puppenspieler und Gaukler des Mittelalters können als Fortführung dieser Tradition gesehen werden. (vgl. ebd.: 19) Die meisten Quellen beginnen die Geschichtsschreibung des Improtheaters jedoch mit der *Commedia dell' arte*, deren Wurzeln im Italien des 16. Jahrhunderts liegen und die bis ins 18. Jahrhundert die einflussreichste Form des Volks- und Stegreiftheaters in Europa war. Lösel merkt allerdings an, dass die Bezüge des aktuellen Improvisationstheaters zur *Commedia dell' arte* relativ oberflächlich sind. (vgl. Lösel 2013: 48) Während die *Commedia dell' arte* mit opulentem Bühnenbild, stereotypen Figuren, bunten Kostümen und Masken arbeitet, zeichnet sich das Improvisationstheater durch weitgehende Neutralität von Bühne und Bühnenkleidung, sowie den Verzicht auf abgesprochene Plots und vorgeformte Figuren aus. (vgl. ebd.)

Die *Commedia dell' arte* als vorherrschende Theaterform wurde schließlich Mitte des 18. Jahrhunderts abgelöst vom bürgerlichen Trauerspiel. Vor dem Hintergrund von Emanzipation des Bürgertums und Aufklärung verordnete sich das Theater nun einen (vor allem moralischen) Bildungsauftrag, in dem das „triviale“ Stegreiftheater keinen Platz mehr hatte. (vgl. Dörger / Nickel 2008: 22) Erst um die Jahrhundertwende bzw. zu Beginn des 20. Jahrhunderts erlebte das Interesse am Improvisationstheater eine Renaissance, als die zeitgenössischen Theateravantgarden sich gegen das textzentrierte Literaturtheater und seinen Naturalismus wandten und nach alternativen Produktionsformen suchten. (vgl. Lösel 2013: 49) Dörger und Nickel unterteilen die Wegbereiter des modernen Improtheaters in zwei Generationen. Zur ersten zählen sie beispielsweise Jewgeni Wachtangow, Jacques

---

<sup>5</sup> Der Begriff „Theatersport“ geht auf Keith Johnstone zurück, dessen Beitrag zur Theorie des Improtheaters in Kapitel 4.3 genauer analysiert werden wird.

Copeau und Jacob Levy Moreno, die in den 20er und 30er Jahren des 20. Jahrhunderts bedeutende Beiträge zum aktuellen Verständnis der Theaterform leisteten. Die zweite Generation mit Vertretern wie Viola Spolin, Keith Johnstone und Del Close sorgte ab den 40er Jahren für Weiterentwicklung dieser Ansätze und verhalf dem Improvisationstheater schließlich zu globaler Popularität (vgl. Dörger / Nickel 2008: 39) Der nordamerikanische Kontinent gilt als Wiege des modernen Improtheaters, beheimatet er doch mit der US-amerikanischen (Spolin) und der britisch-kanadischen Schule (Johnstone) die bis heute praktizierten Improvisationsansätze.<sup>6</sup>

### 4.3 Theoretische Ansätze

In diesem Kapitel sollen die „Klassiker“ der Theoriebildung zum aktuellen Improvisationstheater kurz vorgestellt werden. Die Konzepte von Jacob Levy Moreno, Viola Spolin und Keith Johnstone prägen den internationalen Diskurs ebenso wie die Praxis bis heute.

#### *Jacob Levy Moreno*

Der österreichisch-amerikanische Psychologe Jacob Levy Moreno (\*1889, †1974) gehört zu den frühen Pionieren des Improtheaters im 20. Jahrhundert. Erste theoretische Annahmen dazu veröffentlicht er in seinem 1924 erschienenen Buch „Das Stegreiftheater“. Das von ihm entwickelte Psychodrama<sup>7</sup> stand immer wieder Pate bei der Entwicklung von Improvisationsansätzen. (vgl. Lösel 2013: 59) Ausgangspunkt seiner Arbeit ist die Kritik am bestehenden Literaturtheater, in dem, wie er bemängelt, die toten Worte toter Dichter immer wieder neu heraufbeschworen werden würden. Ihm schwebt stattdessen eine Theaterform vor, in der der Schauspieler sich durch die reale Begegnung in der Theatersituation inspirieren lässt – ein Theater der „Spielmächtigen“. (vgl. ebd.: 61) Demzufolge propagiert er die aktive Beteiligung des Publikums, gewissermaßen ein „Theater ohne Zuschauer“. (vgl. ebd.: 62) Abweichend vom heutigen Sprachgebrauch verwendet er dafür den Begriff Stegreiftheater. Die kindliche Fähigkeit zum Spiel inklusive der daraus resultierenden Kreativität stellen für Moreno das Ideal des Schauspiels dar. Er fordert die Rückbesinnung auf das Kinderspiel deshalb explizit als künstlerischen Ansatz für seine alternative Theaterform. (vgl. ebd.: 60)

---

<sup>6</sup> Ironischerweise sind sich die beiden Schulen wenig wohlgesonnen. Beide reklamieren die „Erfindung“ des modernen Improtheaters für sich und ignorieren sich weitestgehend, obwohl große Gemeinsamkeiten zwischen ihnen bestehen. (vgl. Lösel 2013: 51)

<sup>7</sup> Das Psychodrama ist eine Form des therapeutischen Theaters. „[Das] Psychodrama schöpft aus dem Leben der Beteiligten, die im Spiel zu einem deutlicheren und klareren Bewusstsein ihrer Lage finden.“ (Wildt 2003: 233) Es wird mit Laien unter professioneller Anleitung durch einen Psychotherapeuten oder Psychologen durchgeführt.



### *Viola Spolin*

Viola Spolin (\*1906, †1994) war eine US-amerikanische Schauspiellehrerin und Theaterpädagogin. Sie gilt als Begründerin der „Chicagoer Schule“ des Improvisationstheaters. Von Beginn ihrer Arbeit an ist Spolin eine Befürworterin der erfahrungsorientierten Pädagogik. Vor diesem Hintergrund entwickelt sie ab ca. 1940 ihre berühmt gewordenen „Theater Games“, die es den Teilnehmenden ermöglichen sollen, eigenverantwortlich dramaturgische und schauspielerische Regeln entdecken und trainieren zu können. Im Jahr 1963 veröffentlicht Spolin diesen Ansatz erstmals in ihrem Buch „Improvisation for the Theater“.<sup>8</sup> Über ihren Sohn Paul Sills, der in Chicago die erste professionelle Improvisationstheatergruppe – die „Compass Players“ – gründet, finden die Games schließlich ihren Weg auf die Bühne, wo sie bis heute fester Bestandteil dieser Theaterform sind. (vgl. Lösel 2013: 77) Ein entspanntes Miteinander auf der Bühne zu erleben, keine Angst vor dem Scheitern oder dem bewertenden Blick des Publikums zu haben, sind weitere zentrale Aspekte in Spolins Arbeit. Als Hilfestellung entwickelt sie deshalb den sogenannten „Point of Concentration“. Indem sich der Schauspieler auf eine bestimmte Tätigkeit, Aufgabe oder ein Problem konzentriert, umgeht er die Gefahr der Überforderung und Orientierungslosigkeit: „Diese Konzentration auf ein Detail inmitten der Gesamtkomplexität der künstlerischen Form gibt jedem Mitspieler [...] etwas auf der Bühne zu tun, schafft durch die totale Absorption der Mitwirkenden eine schauspielerische Atmosphäre und beseitigt die Furcht vor Bestätigung oder Ablehnung.“ (Spolin 1993: 38) Spolin sieht das Theater als Kommunikationssituation, als Austausch zwischen Akteur und Zuschauer, in dem gemeinsam eine (Bühnen-)Realität gestaltet werden kann, der inhaltlich keine Grenzen gesetzt sind. (vgl. Lösel 2013: 84)

### *Keith Johnstone*

Auch der Einfluss des britisch-kanadischen Schauspiellehrers, Theaterpädagogen und Autoren Keith Johnstone (\*1933, †2023) auf das moderne Improvisationstheater ist kaum zu überschätzen. Sein Beitrag umfasst nicht nur Konzepte zur Förderung von Spontaneität, detaillierte Übungsanleitungen und eine Theorie des Improtheaters – er entwickelt zudem neue Aufführungsformate wie den Theatersport und das Gorilla-Theater<sup>9</sup>. (vgl. Lösel 2013: 87) Johnstone veröffentlicht zwei Bücher, die zu den Standardwerken für die

---

<sup>8</sup> Im Deutschen lautet der Titel: „Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater.“

<sup>9</sup> Gorilla-Theater ist quasi eine Variante des Theatersports, in der es um Gunst oder Ablehnung des Publikums geht, die jeweils mit einer kleinen Belohnung oder Strafe verbunden sind. (vgl. Johnstone 1999: 41)



Improvisationstheaterszene gehören: „Improvisation and the Theatre“ erscheint 1979, im Jahr 1998 folgt „Impro for Storytellers“.<sup>10</sup>

Ähnlich wie Moreno und Spolin sieht Johnstone das Ideal der Spontanität im Kinderspiel verwirklicht. Eines seiner zentralen Themen ist die Verbannung der kindlichen Spontanität im Prozess der Sozialisation. (vgl. Lösel 2013: 88) Johnstone beschreibt seine eigenen Erfahrungen diesbezüglich folgendermaßen: „In der Schule brachten mir spontane Handlungen nichts als Ärger ein. [...] Ich lernte, der erste Einfall sei darum nicht annehmbar, weil er 1. psychotisch, 2. obszön, 3. unoriginell sei. In Wahrheit sind die besten Einfälle oft psychotisch, obszön und unoriginell.“ (Johnstone 1995: 140) In seiner Arbeit ermutigt Johnstone deshalb die Schauspieler dazu, sich von diesem völlig kontraproduktiven Denkmuster zu lösen. Das Theater sieht Johnstone grundsätzlich als einen Ort, an dem die gesellschaftliche Anpassung einen Gegenpol findet. Spontanität ist für ihn im Grenzbereich des Bewusstseins angesiedelt, in dem erlernte Kontrollmechanismen geschwächt sind. Viele Übungen Johnstones zielen auf eine zweigeteilte Aufmerksamkeit, einen leicht dissoziativen Zustand ab. (vgl. Lösel 2013: 89) Johnstone nimmt an, „dass das Splitten der Aufmerksamkeit anderen Teilen der Persönlichkeit die Möglichkeit gibt, zu agieren.“ (Johnstone 1999: 25) In diese Richtung geht auch das Spiel mit Status bzw. dessen permanente Aushandlung auf der Bühne, die in Johnstones Theorie ebenfalls von elementarer Bedeutung ist. Solche „heimlichen“ Aufgaben, die dem Publikum nicht mitgeteilt, den Spielern aber wohl bekannt sind, setzen einen beständigen Strom zusätzlicher Interaktion frei – vor allem binden sie aber auch einen Teil der Aufmerksamkeit der Akteure und werden so zum Point of Concentration im Sinne Spolins. (vgl. Lösel 2013: 90)

Für Johnstone ist Improvisationstheater in erster Linie Mittel, um Geschichten zu erzählen, nicht um Lacher zu erzeugen. Aus diesem Grund grenzt er sich auch ausdrücklich von der „amerikanischen Art“ des Impros ab, bei der Vorschläge aus dem Publikum angenommen werden – die seiner Meinung nach allzu oft nur pseudo-originell und albern sind. (vgl. Johnstone 1999: 73) Wie bei der Spontanität geht Johnstone auch beim Thema Geschichtenerzählen davon aus, dass grundsätzlich jeder die Fähigkeit dazu besitzt, diese jedoch oft blockiert ist. Folglich muss sich das Training darauf konzentrieren, diese Hindernisse auszuräumen. Wieder betont Johnstone, wie wichtig es ist, das vorausplanende Denken zu stoppen, nicht nach Originalität zu streben, sondern stattdessen den eigenen Impulsen zu vertrauen. (vgl. Lösel 2013: 93)

---

<sup>10</sup> Die deutschen Titel lauten „Improvisation und Theater“ bzw. „Theaterspiele. Spontanität, Improvisation und Theatersport“.

*„Die einzelnen Stufen, die ich mit meinen Schülern zu bewältigen versuche, bestehen darin, ihnen bewusst zu machen, dass wir 1. gegen unsere Phantasie ankämpfen, vor allem dann, wenn wir versuchen, phantasievoll zu sein; dass wir 2. für den Inhalt unserer Phantasien nicht verantwortlich sind; und dass wir 3. nicht, wie man uns beigebracht hat, unsere jeweilige ‚Persönlichkeit‘ sind, sondern dass die Phantasie unser wahres Ich ist.“ (Johnstone 1995: 179)*

Zum Abschluss sei noch einmal festhalten, dass bei Spolins und Johnstones Ansätzen durchaus große Überschneidungen bestehen, obwohl beide Schulen das geflissentlich ignorieren. Zweifellos haben beide wesentliche Beiträge zum Verständnis des aktuellen Improvisationstheaters geleistet – und beide Schulen finden in der Praxis gleichermaßen Anwendung. Das folgende Kapitel hebt deshalb die strenge Trennung auf, um einige Grundregeln vorzustellen, die für gelingende Impro wichtig sind.

#### 4.4 Regelsystem und Grundhaltungen

Das Wort Regelsystem könnte in der Kapitelüberschrift auch in Anführungszeichen gesetzt sein. Im Improvisationstheater geht es um Spontaneität und Kreativität – was feste Regeln eigentlich ausschließt. Wie Johnstone deutlich gemacht hat, ist es jedoch (gerade für Anfänger) nicht leicht, der eigenen Intuition zu vertrauen und sich dem Flow hinzugeben. Auch Csikszentmihalyi hat herausgearbeitet, dass klare Handlungsanweisungen gegeben sein müssen, damit eine Person die Tätigkeit als Flow und nicht als Überforderung erleben kann. (vgl. Kapitel 3.2 und 3.3). Die im Folgenden zusammengestellten „Regeln“ sind also vielleicht eher als Tipps zu verstehen, wie Improtheater gelingen kann. Sie bieten dem Spieler Orientierung innerhalb der komplexen Situation, minimieren Stress und begünstigen ein Endergebnis, das Akteure und Publikum gleichermaßen als „rund“ empfinden.

##### *Grundprinzip des Spiels*

Improvisationstheater beruht wesentlich auf dem Zusammenspiel der Akteure. Anders als im inszenierenden Theater gibt es keine festgelegten Haupt- und Nebenrollen. Jeder Schauspieler ist permanent in den Produktionsprozess involviert.

##### Zug um Zug

Der Prozess des Improvisierens kann in einzelne Züge (Turns) zerlegt werden, von denen jeder wiederum aus einem Angebot (Offer) und einer Antwort (Response) besteht. Es ist wichtig, dass jedes neue Angebot mit dem vorherigen in Beziehung steht, damit keine logischen Widersprüche und Brüche in der Bühnenrealität auftauchen. (vgl. Lösel 2013: 104)

### Angebote annehmen

„Schlechte Improvisations-Spieler blockieren Handlung, oft sehr gekonnt. Gute Improvisationsspieler bringen eine Handlung in Gang.“ (Johnstone 1995: 161) Die Angebote von Mitspielern sollten wahrgenommen, akzeptiert und mit Bedeutung versehen werden. Gerade Anfänger tendieren jedoch dazu, Angebote zu blockieren, um Zeit zu gewinnen, sich eine „bessere“ Idee auszudenken. (vgl. ebd.) Das verhindert allerdings das Entstehen eines Spielflusses und beide Spieler geraten in den Stress, immer neue Angebote liefern zu müssen, ohne die Handlung dadurch voranzutreiben.

### Angebote machen

Hilfreich ist es stattdessen, wenn die Spieler nach dem „Ja, und“-Prinzip das Angebot nicht nur akzeptieren, sondern ihm im Gegenzug einen neuen Aspekt hinzufügen. Hier ein gelungenes Beispiel, das der Einstieg zu einer interessant-kuriosen Szene sein könnte (Johnstone 1999: 174):

*„Guten Morgen, Perkins.“  
„Wir sind jetzt bereit für Sie, Sir.“  
„Und der Frosch?“  
„Er hat seine Spritze bekommen, Sir.“*

Offene Angebote wie diese sind ideal, weil sie ein breites Spektrum an Antwortmöglichkeiten eröffnen und den Mitspieler nicht dominieren. (vgl. Lösel 2013: 109) Es ist wichtig, dass beide Spieler bereit sind, Verantwortung für das Vorankommen zu übernehmen. Unspezifische Fragen zu stellen (z.B. „Was ist das?“) ist ein Vermeidungsverhalten, das dem Gegenüber die Entscheidungsfindung aufbürdet. Wenn stattdessen eine neue Information mit eingeflochten wird („Was ist das denn für ein dunkler Kasten?“), kann ein angenehmes Wechselspiel entstehen. (vgl. ebd.: 111)

### *Grundhaltungen der Spieler*

Die nachfolgenden Regeln betreffen Grundhaltungen, die gewährleistet sollen, dass der Improvisationsprozess flüssig abläuft und die Spieler sich dabei wohlfühlen. Sie werden im Probenverlauf so ausgiebig trainiert, dass sie irgendwann verinnerlicht sind und während der Improvisation ganz automatisch abgerufen werden können.

### Verantwortung übernehmen

Dieser Punkt wurde bereits im vorangegangenen Kapitel angesprochen. Jeder Spieler leistet seinen Beitrag zum Gelingen der Szene, indem das Zug-um-Zug-Prinzip beachtet wird.

### Kein Vorausplanen

Das vorausplanende Denken stört die Entfaltung der Szene. Erwünscht ist die Responsivität der Spieler im Hier und Jetzt. (vgl. Lösel 2013: 115)

### Handeln statt reden

Auch im Improvisationstheater werden Verkörperung und Handlung vor Sprache geschätzt. Sogenannte „Talking Heads“ sollen vermieden werden, also Spieler, die sich in endlose Dialoge verstricken, ohne physisch aktiv zu werden. Ein gutes Hilfsmittel ist hier der von Spolin propagierte Point of Concentration, in Kombination mit intensiver Körperarbeit im Probenprozess. (vgl. Spolin 1993: 153)

### Keine Witze

Das Bemühen, besonders originell zu sein, ist in der Improvisation kontraproduktiv. Zum einen, weil es das Zusammenspiel gefährdet, zum anderen, weil es die Spieler unter unnötigen Druck setzt. Lösel betont, dass das Improtheater zwar sehr viel mit Komik arbeitet, der bewusste Versuch, die Zuschauer zum Lachen zu bringen jedoch negativ zu bewerten ist: „Witze bedeuten Kontrolle über die Mitspieler und über die Zuschauer.“ (Lösel 2013: 116) Sie führen dazu, dass einzelne Akteure sich mit dem Publikum „verbrüdern“ und dadurch ihre Mitspieler schlecht aussehen lassen. (vgl. ebd.)

### Genussvoll scheitern

Es liegt im Wesen der Improvisation, dass sie nicht immer gelingen kann. Ähnlich wie das Streben nach Originalität, können auch Versagensängste die Spieler blockieren. Johnstone hat für seine Schüler folgende Antwort parat: „Ich erkläre ihnen, dass wirkliches Lernen Fehler machen bedeute. [...] Es geht nicht darum, [...] Scheitern zu vermeiden, sondern es weniger schmerzhaft zu machen.“ (Johnstone 1999: 97) Aus diesem Grund enthält Johnstones Arbeit viele Übungen, die bewusst das Scheitern provozieren, um die Spieler zu desensibilisieren, bis sie über Fehler mit einem Lächeln hinwegsehen können.

Im weiteren Verlauf sollen nun die einzelnen Elemente dieser Arbeit verknüpft werden. Es mag merkwürdig erscheinen, warum ein derartig großer theoretischer Überbau notwendig ist, um die „Faszination Improtheater“ zu verstehen. Dies wird im nächsten Kapitel jedoch deutlich werden. Zunächst gilt es zu ergünden, ob Flow eine Größe ist, die die beiden bedeutendsten Wegbereiter des modernen Improvisationstheaters – Keith Johnstone und Viola Spolin – bereits in ihren Theorien einkalkuliert haben. Danach soll herausgearbeitet werden, ob und warum die Improvisation gute Voraussetzungen für Flow-Erleben bietet, bevor schließlich zu einer Reflexion potenzieller Besonderheiten des „Impro-Flows“ übergegangen wird.

## Kapitel 5: Flow im Improvisationstheaterpiel

### 5.1 Bedeutung von Flow bei Johnstone und Spolin

#### *Keith Johnstone*

Laut Keith Johnstone ist Spontanität, die Grundlage jeder Improvisation, an der Grenze des Bewusstseins angesiedelt, nach seinem Verständnis dort, wo die Hemmnisse anerzogener Verhaltens- und Persönlichkeitsmuster allmählich bröckeln: „Für mich ist die ‚Persönlichkeit‘ die Public-Relations-Abteilung der Seele, die selbst unerkannt bleibt.“ (Johnstone 1995: 263) Johnstones Interesse an Techniken, die an diesem Grenzbereich ansetzen, zieht sich wie ein roter Faden durch seine Theatertheorie. So beschreibt er beispielsweise, wie seine Beschäftigung mit hypnagogischen Bildern<sup>11</sup> zur Wiederentdeckung seiner eigenen Phantasiewelt beigetragen hat. (vgl. ebd.: 14) In seinem Werk „Improvisation und Theater“ trägt ein Kapitel – das immerhin ein Drittel des Buches ausmacht – den Titel „Masken und Trance“. Dort legt er seine Gedanken zu Trance und Besessenheit dar, beides Bewusstseinszustände, die er keineswegs als beängstigend einstuft. Besonders in Kombination mit Maskenarbeit seien sie seit den Anfängen des Theaters mit diesem verknüpft. (vgl. ebd.: 256) Erst die moderne Kultur habe eine Ablehnung von Trancezuständen hervorgebracht: „Wir sind misstrauisch gegen Spontanität und versuchen, sie durch Vernunft zu ersetzen.“ (ebd.) Außerdem stellt Johnstone klar: „Die meisten Menschen erkennen ‚Trance‘ nur, wenn jemand verwirrt wirkt – den Bezug zur Realität verloren hat. [...] In vielen Trancezuständen haben die Menschen aber viel *mehr* Realitätsbezug, sie nehmen viel mehr wahr.“ (ebd.: 263)

Auch wenn die Begriffe „Trance“ oder gar „Besessenheit“ vielleicht zu drastisch wirken, ist das von Johnstone beschriebene Phänomen dennoch nachvollziehbar und es lassen sich Parallelen zum Konzept von Flow-Zuständen feststellen. Ob es nun ein ritueller Maskentanz ist oder eine moderne Improaufführung: wenn eine Person ganz in ihrer Tätigkeit aufgeht, wenn sie sich frei macht von ihrem „inneren Kritiker“ und sich dem Moment hingibt, dann kann das tatsächlich enorme kreative Energie freisetzen. Obwohl anders benannt, misst Johnstone dem Flow-Erleben also durchaus große Bedeutung für das spontane Theaterpiel bei.

#### *Viola Spolin*

Auch Viola Spolin beschäftigt sich intensiv mit dem Erzeugen von Flow-Zuständen – wie bei Johnstone sind sie jedoch nicht konkret als solche benannt. Die zentrale Größe innerhalb Spolins Schauspieltechnik ist der Point of Concentration, den sie folgendermaßen

---

<sup>11</sup> Hypnagogische Bilder sind Bilder, die kurz vor dem Einschlafen im Halbschlaf auftauchen.

beschreibt: „Der Punkt der Konzentration setzt die Kraft der Gruppe und den persönlichen Genius frei. Durch den Punkt der Konzentration kann das Theaterspielen, die komplizierteste Kunstform, Jungen, Unerfahrenen, Alten, Klempnern, Lehrern, Physikern und Hausfrauen beigebracht werden.“ (Spolin 1993: 37) Interessant an dieser Aussage ist nicht nur, dass Spolin die unterschiedlichsten Menschengruppen für fähig hält, (Improvisations-)Theater zu erlernen. Vor allem glaubt sie, ähnlich wie Johnstone, dass Spontaneität und Kreativität, unser Genius, durch das Ausblenden überlieferter Bezugssysteme, durch Loslassen und Im-Moment-Sein erreicht werden können. (vgl. ebd.: 18) Es wäre sicher nicht zu weit hergeholt, hier alternativ von Flow zu sprechen. Die Spontaneität des Improtheaters korreliert unmittelbar mit dem Flow-Erleben, das sich im Widerspruch der gleichzeitigen kognitiven Gebundenheit und einem Gefühl von Freiheit ausdrückt:

*„Spontaneität ist ein Moment persönlicher Freiheit, in dem wir mit der Realität konfrontiert sind, sie wahrnehmen und erforschen und angemessen handeln. In dieser Realität funktionieren die Aspekte unserer Persönlichkeit als ein organisches Ganzes. Es ist ein Zeitpunkt der Entdeckung, der Erfahrung und des kreativen Ausdrucks.“* (Spolin 1993: 18)

Der Point of Concentration ist ein wesentliches Hilfsmittel für den Schauspieler, um in den Flow zu kommen. Zunächst einmal trägt er dazu bei, die komplexen Aufgabenstellungen und Prozesse innerhalb des Theaterspiels in überschaubare Informationseinheiten zu unterteilen, durch die der Spieler weder überfordert noch geängstigt ist. So bleibt dieser auf jeder seiner Entwicklungsstufen handlungsfähig. (vgl. ebd.: 37) Indem der Point of Concentration den Prozess vereinfacht und strukturiert, fungiert er als stabilisierende Größe, die dem Spieler genug Sicherheit vermittelt, sich ganz und gar einzulassen:

*„In der Auseinandersetzung mit dem Punkt der Konzentration geht der Schüler ohne Zögern auf alles sich Darbietende zu. Er wird sozusagen in Beschlag genommen, ohne sich dessen bewusst zu sein und funktioniert ohne Furcht und Widerstand. [...] Der Punkt der Konzentration [...] befreit jeden Mitspieler dazu, dem ‚Schema zu vertrauen‘, sich gehen zu lassen und sich der künstlerischen Form auszuliefern.“* (Spolin 1993: 39)

In Übereinstimmung mit Csikszentmihalyis Flow-Merkmal der Selbstvergessenheit (*Loss of Ego*) betont Spolin die beziehungsstiftende Wirkung nicht nur zwischen Spieler und Handlung, sondern vor allem auch zwischen Spieler und Spieler: „Die Auseinandersetzung mit dem Punkt der Konzentration absorbiert unsere subjektiven Bedürfnisse und macht uns für die Beziehung untereinander frei.“ (ebd.)

Auch im nächsten Zitat wird deutlich, wie eng Spolins Verständnis des Point of Concentration mit Flow-Erleben verbunden ist. Sie beschreibt ihn als Vehikel zu einer ganzheitlichen Erfahrung an der Grenze von Verstand und Intuition:

*„Der Punkt der Konzentration ist der magische Brennpunkt, der den Verstand (den Bereich des Bekannten) in Anspruch nimmt und leermacht, der die Tafel reinigt und sich wie ein Lot in unsere Zentren (den Bereich des Intuitiven) senkt, wobei die Wände durchbrochen werden, die uns vom Unbekannten, von uns selbst und voneinander abschirmen.“ (ebd.)*

Interessant an Spolins Arbeit ist abgesehen vom Point of Concentration auch, dass sie ausdrücklich auf die Parallelen von Improvisation und Spiel hinweist. Spiele sind per se spannende, bewusstseinsbindende, zunächst (scheinbar) nur dem Selbstzweck verpflichtete und freudvolle Aktivitäten – nach Csikszentmihalyis Definition also mustergültige Flow-Tätigkeiten. Und auch Spolin erkennt ihren Wert: „Das Spiel ist eine natürliche Gruppenform, die das Engagement und die Freiheit liefert, die für Erfahrungen notwendig sind. Spiele erlauben die Entwicklung persönlicher Techniken und Fähigkeiten für das Spiel – und durch das Spielen.“ (ebd.: 18) Der Spielcharakter, der beim Improvisationstheater (durch die Regeln, Games und natürlich das Schauspiel) so stark ausgeprägt ist wie bei keiner anderen Theaterform, begünstigt das Auftreten von Flow in mehrfacher Hinsicht. Dies soll im nächsten Kapitel genauer erläutert werden.

## 5.2 Voraussetzungen: Herausforderung und Spielstruktur

Ob bei der Ausübung einer Tätigkeit Flow auftritt, hängt nach Csikszentmihalyi entscheidend davon ab, ob die Aktivität eine optimale Balance zwischen Anforderungen und Fähigkeiten des Individuums aufweist. (vgl. Kapitel 3.3) Im Idealfall sind beide Größen im mittleren bis hohen Bereich angesiedelt. Die Tätigkeit wird als anspruchsvoll und herausfordernd, jedoch nicht als überfordernd und beängstigend empfunden. (vgl. Abb. 4)

Nun dürfte aber die Vorstellung, ohne Vorbereitung eine Bühne zu betreten und aus dem Nichts eine Szene zu entwickeln, vielen Menschen zunächst einmal beängstigend vorkommen. Welches Merkmal des Improvisationstheaters kann also diesem Stress entgegenwirken? Die Antwort wurde bereits gegeben: der eindeutige Spielcharakter. Improspiel folgt einer sehr klaren Struktur, die, sobald verinnerlicht, dem Spieler die notwendige Sicherheit bietet, um in den Flow zu kommen.

Sachser macht in diesem Kontext sogar eine externe und eine interne Strukturierung des Schaffensprozesses aus. (vgl. Sachser 2012) Obwohl sich Sachser in seinem Artikel nicht explizit auf Improvisation, sondern Theater im Allgemeinen bezieht, ist eine Übertragung leicht herzustellen. Die externe Struktur ergibt sich für ihn aus der Aufteilung komplexer



Arbeitsschritte in begrenzte, überschaubare Etappen. (vgl. ebd.) Das wären im Falle des Improtheaters die in Kapitel 4.4 vorgestellten „Regeln“: das Zug-um-Zug-Prinzip, das sich wiederum zusammensetzt aus den Faktoren Angebote annehmen und Angebote machen. Auch die Grundhaltungen, die der Spieler im Laufe des Proben-prozesses verinnerlicht hat, fließen hier ein. Darüber hinaus erfolgt die externe Strukturierung der Improvisation in Form der von Spolin und Johnstone eingeführten Games, die eine Szene mit einer klaren Handlungsanweisung bzw. einem Ablauf versehen.<sup>12</sup> Ein einfaches Beispiel ist das „Emotional Replay“. Bei diesem Spiel wird eine Szene zunächst neutral vorgetragen und dann in einem negativen und einem positiven Gefühl wiederholt, das zuvor vom Publikum bestimmt wurde.

Als weitere externe Strukturierung des (Impro-)Theaterspiels nennt Sachser die Rückmeldung durch Spielpartner, Regisseur / Spielleiter und nicht zuletzt die Zuschauer. (vgl. ebd.) Beim Improspiel erfährt der Akteur ein unmittelbares Feedback, indem der Spielpartner das gemachte Angebot annimmt, darauf aufbaut und so die Geschichte vorantreibt. Jeder Spieler entwickelt mit zunehmender Erfahrung ein sicheres Gespür dafür, ob eine Szene „funktioniert“ oder ob es gegebenenfalls weiterer Angebote zur Korrektur bzw. Ergänzung bedarf. Auch die Reaktionen des Publikums sind ein wahrnehmbarer Indikator dafür.

Etwas schwerer zu erfassen sind interne Struktur und Rückmeldung, die ein Akteur nach Sachser in seinem Spiel findet. (vgl. ebd.) Schwerer zu erfassen deshalb, weil sie hohe Selbstwahrnehmung und -reflexion voraussetzen. Gemäß Sachser können sich interne Struktur und Rückmeldung zum Beispiel etablieren durch Motivationen, Charakteristiken und Ziele der zu verkörpernden Figur. (vgl. ebd.) Auch hier ist für den Schauspieler die entscheidende Frage: „Funktioniert“ die Figur, so wie ich sie angelegt habe? Ist sie schlüssig und kohärent?

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass das Improvisationstheaterspiel Csikszentmihalyis Voraussetzungen für Flow-Erleben absolut erfüllen kann. Die klaren Regeln und Ziele innerhalb des Schaffensprozesses (*Coherent demands for action*) in Kombination mit einer starken Rückmeldungsstruktur geben dem Improspieler genug Sicherheit, die durchaus komplexe Herausforderung als bewältigbar anzusehen und zu genießen (*Opportunities for action matching capabilities*). Er hat das Gefühl von Kontrolle (*Feeling of control*). (vgl. Kapitel 3.2 und 3.3)

---

<sup>12</sup> Auch Spolins Point of Concentration gehört in diese Kategorie.



### 5.3 Merkmale des Impro-Flows

Als Nächstes werden nun auch noch die restlichen Flow-Merkmale nach Csikszentmihalyi mit dem Improvisationstheater in Verbindung gebracht. (vgl. Kapitel 3.2) Gibt es so etwas wie einen „Impro-Flow“, also ein Flow-Erleben, das speziell bei der Improvisation auftritt?

Der Begriff Improvisation geht auf das lateinische Verb „providere“ (lat.: „vorhersehen“) zurück. Die Vorsilbe „im“ ist als Verneinung zu verstehen. Folglich meint „improvisus“ etwas, das unvorhergesehen, überraschend, nicht geplant ist. (vgl. Lösel 2013: 38) Planung und Handlung fallen beim Improvisationsspiel zusammen. Die Handlung stellt dabei eine unmittelbare Antwort auf die aktuelle Umgebung und deren plötzliche Veränderungen dar. (vgl. Lösel 2013: 46).

Um diesen fortlaufenden Prozess zu meistern, werden dem Spieler hohe Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration abverlangt. In der Interaktion mit den Mitspielern balanciert sich die Improvisation mit jedem Spielzug neu aus. Anders als beim inszenierenden Theater, bei dem die Textvorlage klar die Auf- und Abgänge vorgibt, gibt es hier keinen Moment, in dem man nicht wieder ins Spiel involviert sein könnte. Die Fokussierung der Aufmerksamkeit (*Centering of attention*) tritt ein, indem die Spieler alle anderen Stimuli ausblenden und sich nur noch auf den Improvisationsprozess konzentrieren. Handlung und Bewusstsein verschmelzen zu einer Einheit (*Merging of action and awareness*). Ab diesem Zeitpunkt läuft das Spiel wie von selbst, der inneren Logik folgend, die die Schauspieler im Probenprozess in Form von Regeln und Grundhaltungen erlernt haben.

Es ist kein Zufall, dass im letzten Absatz durchgängig von den Spielern im Plural gesprochen wurde. Improvisationstheater kann nur als Gruppe, als Team funktionieren. Alle Schauspieler sind gleich wichtig, es gibt keine Unterteilung in Haupt- und Nebenrollen. Jeder Einzelne trägt zum Gelingen bei, trägt Verantwortung für den Prozess von Geben und Nehmen, der das Grundprinzip des Spiels ausmacht. Die Selbstvergessenheit (*Loss of ego*) im Flow des Improspiels ist folglich zweifach: der Einzelne verliert sich selbst nicht nur innerhalb der Tätigkeit – sondern auch innerhalb der Gruppe. Und das kann eine ganz besondere Form der Flow-Erfahrung sein.

Improvisationstheater ist gelebte Kooperation. Es setzt Vertrauen nicht nur in die eigenen Fähigkeiten, sondern auch in die des Spielpartners und der gesamten Gruppe voraus. Individuelle Schwächen und „Fehler“ können innerhalb dieses Systems abgedeckt, ja belanglos werden. Das bewusste Hervorstechen eines Spielers, etwa in Form eines schnellen Gags ist unerwünscht. Jeder Spieler verlässt sich darauf, dass sein Partner ihn gut aussehen lassen will. Die einzige Verpflichtung auf der Bühne ist die gegenüber dem Mitspieler – und dessen einzige Verpflichtung ist es, dies zu erwidern.

Gemeinsam etwas aus dem Nichts und in genau diesem Moment zu erschaffen ist magisch. Johnstone berichtet von einer kuriosen eigenen Erfahrung, bei der eine große Tageszeitung seine Improvisationstheatergruppe, die „Theatre Machine“, mit der er in den späten 60er Jahren durch Europa tourte, beschuldigte, einstudierte Szenen als improvisiert auszugeben. (vgl. Johnstone 1999: 174) Dies war natürlich nicht der Fall. Im Gegenteil war die Gruppe schlicht und einfach so aufeinander eingespielt, dass die Schauspieler beinahe schon die Gedanken ihrer Spielpartner lesen und dadurch Spielzüge quasi vorausahnen konnten.

Neben der intensiven Gruppendynamik bietet das Improspiel jedoch auch Momente des persönlichen Flow-Erlebens. Das Individuum erfährt sich innerhalb des Improvisationsprozesses als wahrgenommen und bedeutungsvoll. Seine Vorschläge und Aktionen tragen zum Gelingen von etwas Größerem bei – dies steigert wiederum Selbstbewusstsein und Leistungsbereitschaft und ermutigt dazu, mehr Risiken einzugehen. Der Aspekt des Scheiterns ist im Improvisationstheater dabei allgegenwärtig, tut dem Flow aber dennoch keinen Abbruch. Der Spieler hat gelernt, Fehler nicht als bedrohlich einzustufen. Vielmehr versteht Improtheater sich ja gerade als Gegenentwurf nicht nur zu einer allzu perfekten Kunstszene, sondern auch zu einer übermäßig erfolgsbetonten Gesellschaft, wie in den Theorien von Moreno und Johnstone deutlich wird. (vgl. Kapitel 4.3) Improvisation macht stattdessen den Weg zum Ziel und erfüllt somit auch das letzte Kriterium des Flow-Erlebens nach Csikszentmihalyi: sie wird erlebt als autotelische Tätigkeit (*Autotelic nature*).

Improvisationstheater kann sogar zu einer Art Lebenshaltung werden. Zweifellos lassen sich viele der bei dieser Theaterform gemachten Erfahrungen und erlernten Grundhaltungen auf das Leben allgemein übertragen. Angefangen bei vertrauensvollen zwischenmenschlichen Beziehungen über gesteigertes Selbstbewusstsein durch das Überwinden persönlicher Blockaden und Grenzen bis hin zur Fähigkeit, sich selbst und seine Fehler nicht so ernst zu nehmen... die Liste ließe sich durchaus noch fortführen. Es soll deshalb noch einmal zum Beginn dieser Arbeit zurückgekehrt werden, nämlich zur Frage, was Glück ausmacht. Lässt sich Glück im Improvisationstheaterspiel finden?

#### 5.4 Macht Impro glücklich – und warum?

Im Kontext dieser Arbeit wurde Glück definiert als Kombination aus persönlichem Wohlbefinden und einer starken, ausgeglichenen Persönlichkeit. (vgl. Kapitel 2.2) Im Sinne der Positiven Psychologie wird davon ausgegangen, dass diese Art von Glück beeinflussbar, ja erlernbar ist. Um den Glücksbegriff operationalisierbar zu machen, hat Seligman das PERMA-Modell entwickelt. (vgl. Kapitel 2.3) Angewendet auf das

Improvisationstheater zeigt sich, dass die einzelnen Kriterien für persönliches Wachstum und Wohlbefinden tatsächlich erfüllt sind.<sup>13</sup>

### Positive Emotions

Das Improvisationstheater Spiel kann eine Vielzahl positiver Emotionen auslösen. Dies kann die Freude am Spiel selbst sein, der Stolz auf die eigene Leistung, das Gefühl des Aufgenommenseins in einer Gruppe und die zugehörige Anerkennung durch die Mitspieler oder auch Humor und Heiterkeit, die im Improtheater eine große Rolle spielen.

### Engagement

Improvisation beruht per definitionem auf der Fähigkeit, ganz im Moment sein zu können, die Außenwelt auszublenden, ganz in der Tätigkeit aufzugehen. Hohe Konzentration und Leistungsfähigkeit gehen einher mit einem Gefühl der inneren Ruhe.

### Relationships

Improvisationstheater erfordert ein hohes Maß an Kooperation. Der Akteur muss stets auf seine Mitspieler achten und auf sie eingehen. Die Dynamik der Theaterform setzt voraus, dass jeder Spieler sich individuell einbringt – jedoch ohne die anderen zu dominieren. Alle Spieler sind gleichbedeutend, es gibt keine Hierarchien.

### Meaning

Bei der Improvisation ist Vertrauen in die Mitspieler notwendig. Nach dem Zug-um-Zug-Prinzip leistet jeder seinen Beitrag zum „großen Ganzen“. Nur gemeinsam kann eine Geschichte bzw. eine Szene funktionieren.

### Accomplishment

Die gestellten Anforderungen (des Spiels selbst ebenso wie persönlicher Art) im Improvisationstheater zu meistern, beschert Erfolgserlebnisse. Diese wirken wiederum motivierend und erzeugen gesteigerte Leistungsbereitschaft.

Macht Impro nun also glücklich? Diese Frage ist bewusst provokant formuliert. Natürlich ist Glück absolut individuell, jeder von uns findet Glück in anderen Situationen und bei der Ausübung unterschiedlicher Tätigkeiten. Dennoch kann man sagen, dass die *Chance* darauf im Improvisationstheater Spiel definitiv gegeben ist. Besondere Bedeutung kommt dabei dem Aspekt Engagement bzw. Flow zu, der in der Improvisation stark ausgeprägt ist und sich auf alle anderen Komponenten auswirkt. Es lässt sich also festhalten: ja, Improspielen kann glücklich machen. Als kurzfristige Ausprägung von Glück erzeugt es Flow-Zustände, auf lange Sicht trägt es zum persönlichen Wachstum, dem Flourishing bei.

---

<sup>13</sup> Natürlich ist dieser Abgleich zunächst nur theoretisch. Dennoch wäre es möglich, diese Erkenntnis in Form einer wissenschaftlichen Studie inklusive Befragung empirisch zu überprüfen.

Johnstone hält im Buch „Theaterspiele“ seine persönliche Definition eines „großartigen Improvisierers“ fest. (vgl. Johnstone 1999: 477) Sie fasst sowohl das Flow-Erleben als auch das Über-sich-Hinauswachsen genauso humorvoll wie treffend zusammen:

*„Großartige Improvisierer ‚schwimmen mit dem Strom‘ und akzeptieren, dass sie von der Hand Gottes gelenkt werden oder der des Großen Elchs oder von einem unbekanntem Modul des Gehirns. [...] Wenn sich ein Improvisierer ‚sicher‘ fühlt, scheint alle Begrenztheit zu verschwinden. Manchmal ist es so, als sei die Bühne zusätzlich beleuchtet, und die Spieler erscheinen scharf umrissen und strahlend und größer als normal. [...] Großartige Improvisierer können dieses dämonische Licht (oder himmlische Leuchten) minutenlang aufrechterhalten.“ (ebd.)*

## Kapitel 6: Übertragung auf die theaterpädagogische Praxis

An diesem Punkt darf es als belegt gelten, dass das Improvisationstheater Spiel Flow-Zustände erzeugen und somit zum persönlichen Glücksempfinden der Teilnehmenden beitragen kann. Sachser verweist jedoch darauf, dass das Flow-Phänomen die Tendenz hat, auf der Stufe des reinen Zufalls zu verharren und oft genug der intuitiven Selbstregulation des Spielers überlassen bleibt. Gerade in der theaterpädagogischen Praxis sollte es deshalb Bemühungen geben, Flow zu einer verstärkt bewussten und zunehmend erreichbaren Erfahrung werden zu lassen. (vgl. Sachser 2012)

Um dieser berechtigten Forderung nachzukommen, sollen ein paar Überlegungen zusammengestellt werden, wie man als Theaterpädagoge in Improvisationstheater-Workshops Bedingungen herstellt, die das Flow-Erleben der Teilnehmenden fördern – wenn auch nicht garantieren können. Es sei darauf hingewiesen, dass die Auflistung keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Zudem ist die Bedeutung der folgenden Einzelaspekte im Rahmen der theaterpädagogischen Arbeit alles andere als neu. Die Aufstellung ist berücksichtigt vielmehr Arbeitsschwerpunkte, deren Wichtigkeit im Verlauf dieser Arbeit noch einmal besonders klar hervorgetreten ist.

### 6.1 Rahmenbedingungen schaffen

Aufmerksamkeitszentrierung ist gleichzeitig Schlüssel zu und Bestandteil von Flow. Dementsprechend ist es wichtig, ein ablenkungs- und unterbrechungsfreies Arbeitsumfeld zu etablieren. (vgl. Sachser 2012) Handlungsvereinbarungen mit den Teilnehmenden sind sinnvoll. Damit diese nicht als Bevormundung bzw. aufgezwungene Doktrin empfunden werden, kann man sie gemeinsam erarbeiten und – je nach Dauer des Workshops – gegebenenfalls auch in gedruckter Form im Probenraum aushängen. Die getroffenen Vereinbarungen sollten sich als Minimum auf Pünktlichkeit, Handynutzung während der Unterrichtseinheit, Pausenzeiten und den Umgang mit Störungen beziehen.

Auch der räumliche Rahmen hat direkte Auswirkung auf die Schaffensatmosphäre. Es macht deshalb Sinn, den Raum bewusst zu gestalten, wobei die Spannweite hier von völlig leer bis bunt und kreativ reicht. (vgl. Sachser 2012) Der Theaterpädagoge muss die Vor- und Nachteile der jeweiligen Raumgestaltung gegeneinander abwägen, zum Beispiel unter Berücksichtigung der Altersgruppe. Auch hier gilt es, Ablenkungen zu vermeiden, dabei aber dennoch eine angenehme Arbeitsatmosphäre zu generieren. Ein völlig leerer Raum kann zwar die Kreativität beflügeln – jedoch auch leicht steril wirken. Gerade in der ersten Phase eines Workshops sollten sich die Teilnehmenden wohl und willkommen fühlen, um Vertrauen in die Anleitung, die Gruppe und den Prozess zu gewinnen. Eine Idee wäre es deshalb, den Probenraum minimalistisch und aufgeräumt zu halten, jedoch vereinzelt persönliche Akzente zu setzen. Beispielsweise kann man an den Wänden gemeinsam erstellte schriftliche Übungen aufhängen oder Fotos von vergangenen Aufführungen.

## 6.2 Arbeitsschwerpunkte zur Flow-Förderung

Wie kann ich als Anleitung noch dazu beitragen, dass die Teilnehmenden „in den Flow“ kommen? Unter Berücksichtigung der besonderen Anforderungen des Improvisationstheaters sind im Folgenden ein paar Ansätze dazu formuliert. Es handelt sich dabei nicht um konkrete Übungen, sondern vielmehr um Denkanstöße für die Praxis. Sie setzen an, *bevor* die eigentliche Szenearbeit beginnt und sind damit eine Fortführung der in Kapitel 4.4 diskutierten Grundhaltungen, die Improvisierer verinnerlicht haben sollten.

### *Aktivierung und Warm-Up*

Das Warm-Up ist die Einstiegsphase jeder theaterpädagogischen Unterrichtseinheit. Es sollte immer mit allen Teilnehmenden zusammen durchgeführt werden – zum einen als gemeinsamer Einstieg, zum anderen zur Förderung der Gruppendynamik. Das Warm-Up hat die Aufgabe, die Spielfähigkeit der Teilnehmenden im Hinblick auf die weiteren Übungen bzw. den Probenprozess herzustellen. Körperliche und geistige Aktivierung stehen hierbei gleichermaßen im Fokus. Bewegungsübungen steigern die Herzfrequenz, beleben den Kreislauf und stimulieren diverse Muskelgruppen. Hierzu gehören auch Trainingsmethoden, die einzelne Körperpartien oder Ausdrucksmittel ansprechen, etwa Haltung, Gestik, Mimik, Atem und Stimme. Das körperliche Warm-Up versetzt die Teilnehmenden in einen „wachen“, aufnahmefähigen Zustand. Das geistige Warm-Up verstärkt diesen Effekt. Die zugehörigen Übungen trainieren das Gehirn beispielsweise in Bezug auf Spontaneität, Reaktionsvermögen und Konzentration. Außerdem begünstigen sie den Abbau von Phantasie- oder Spielblockaden. (vgl. Poppe 2003) Für Improvisationsspieler ist das Warm-Up ein absolutes Muss, das niemals (weder vor den Proben, noch bei einer Show) ausgelassen werden sollte.

Die nachfolgend aufgelisteten Aspekte können Teil des Warm-Ups sein. Wegen der großen Bedeutung für das Improspiel empfiehlt es sich jedoch, diese Fähigkeiten auch in eigenständigen Übungseinheiten zu berücksichtigen.

### *Intuition zulassen*

Keith Johnstones Werk ist deutlich zu entnehmen, wie essenziell es ist, Intuition nicht durch verinnerlichte Überzeugungen dessen, was „normal“ oder „richtig“ ist, zu beschneiden. Alle Assoziationen und Impulse, die ein Schüler im Probenprozess (vor allem in der Anfangsphase) hat, sind wertvoll und sollten Ausdruck finden dürfen. Dies gilt für die Anleitung als Erinnerung, dass in den meisten Fällen das Vertrauen in die eigene Intuition überhaupt erst wieder zurückgewonnen werden muss, bevor weiter damit gearbeitet werden kann. Diesem Aspekt sollte also ausreichend Zeit eingeräumt werden

### *Konzentration und Zuhören*

Konzentration ist eine unabdingbare Notwendigkeit für das Theater-, und mehr noch für das Improvisationstheater, wo besonders viele Herausforderungen gleichzeitig auf das Individuum einströmen. Trotzdem muss der Akteur immer in Kontakt mit seinen Mitspielern bleiben, um die Szene nach dem Zug-um-Zug-Prinzip gestalten zu können. Von besonderer Wichtigkeit ist deshalb das aktive Zuhören, wie es zum Beispiel in der Schauspieltechnik nach Sanford Meisner gelehrt wird. (vgl. Meisner / Longwell 1987: 22) Indem der Improspieler genau zuhört und darauf reagiert, entlastet ihn das von der Bürde, Angebote „aus dem Nichts“ generieren zu müssen und garantiert zudem, dass er voll und ganz im Moment bleibt.

### *Achtsamkeit lernen*

Achtsamkeit ist eine Form der Meditation und entstammt ursprünglich dem Buddhismus. Achtsam zu sein bedeutet, Momente ganz bewusst zu erleben und auf seine Innenwelt zu horchen – ohne sie zu bewerten. Achtsamkeitsübungen reduzieren nicht nur Stress und Hektik, sie zielen auch auf eine gesteigerte psycho-physische Wahrnehmung ab. Eine lange Tradition haben Achtsamkeitsübungen beispielsweise im Yoga oder Qigong. In Bezug auf das Improvisationstheater können solche Übungen dabei helfen, sich auf den Flow einzulassen und ihn als solchen wahrzunehmen – schließlich ist dieser die „Belohnung“ für eine Form des Schauspiels, die Teilnehmenden gleichermaßen fördert wie fordert.

## 7. Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit hatte sich zum Ziel gesetzt, die Frage zu beantworten, warum das Improvisationstheater glücklich macht bzw. machen kann und welche Rolle das Flow-Phänomen dabei spielt. In Kapitel 2 erfolgte dafür zunächst die Unterscheidung zwischen Zufalls- und Lebensglück, bevor das Lebensglück wiederum als von äußeren und inneren Faktoren abhängig charakterisiert wurde. Gemäß der Positiven Psychologie sind diese inneren Qualitäten des Glücks beeinflussbar – sie machen das aus, was man als starke Persönlichkeit und persönliches Wohlbefinden bezeichnet. Das PERMA-Modell nach Martin Seligman veranschaulicht die einzelnen Elemente, die zu dieser Form von Glück beitragen. Es identifiziert positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinnhaftigkeit und Zielerreichung als zentrale Größen, die das individuelle Wachstum, auch Flourishing genannt, begründen.

Kapitel 3 richtete den Fokus dann auf den Teilaspekt des Engagements. Es wurde die Forschung Mihaly Csikszentmihalyis herangezogen, um diesem, dort als Flow bezeichneten Phänomen auf den Grund zu gehen. Csikszentmihalyis Ausgangspunkt ist die Beobachtung, dass Menschen in bestimmten, als autotelisch erlebten Tätigkeiten derart aufgehen, dass sie alles um sich herum vergessen. Bei der Ausübung dieser Tätigkeiten, die primär aber nicht ausschließlich im Freizeitbereich zu verorten sind, fühlen sich die befragten Personen gleichzeitig hoch konzentriert und dennoch entspannt, selbstvergessen und dennoch handlungsfähig, frei und dennoch gebunden. Oder ganz einfach formuliert – glücklich.

Neben den Charakteristiken macht Csikszentmihalyi zudem die Voraussetzung für Flow-Erleben aus. Wenn die wahrgenommenen, mittleren bis hohen Anforderungen der Tätigkeit in einem guten Verhältnis zu den selbsteingeschätzten Fähigkeiten des Individuums stehen, gilt das Auftreten von Flow als am wahrscheinlichsten. Flow erzeugt nicht nur Glücksempfinden, sondern hat auch einen langfristigen Effekt. Gesteigerte Leistungsmotivation und Kompetenzzuwachs tragen zum bereits erwähnten Flourishing bei.

Kapitel 4 widmete sich dem Improvisationstheater. Es stellte Improvisation als eigenständige Theaterform vor, die zwar eine relativ lange Tradition hat, aber dennoch erst im 20. Jahrhundert aus dem Schatten des inszenierenden Theaters treten konnte und zu größerer Beliebtheit gelangte. Dies ist vor allem Vertretern wie Viola Spolin und Keith Johnstone zu verdanken, die den pädagogischen wie künstlerischen Wert des Improspiels erkannten und propagierten. Improvisationstheater ist Spontaneität und Kreativität in Reinform – und damit die Quintessenz einer Flow-Tätigkeit.



Kapitel 5 dieser Arbeit sollte dies belegen. Es wurde dargelegt, dass durch die Nähe zum tatsächlichen Spiel, durch klare Regelstruktur, verinnerlichte Grundhaltungen und starke externe und interne Rückmeldungen, der Spieler den komplexen Improvisationsprozess trotzdem zu jeder Zeit als bewältigbar erlebt und ihn sogar genießt. Als Folge kann sich der Spieler ganz auf den Moment einlassen und es stellt sich Flow-Erleben ein.

Das Improvisationstheaterpiel weist alle bei Csikszentmihalyi erwähnten Flow-Merkmale auf. Besonders sticht jedoch hervor, dass es neben dem persönlichen Flow-Gefühl auch so etwas wie einen „Gruppen-Flow“ zu geben scheint. Da das *Zusammenspiel* bei dieser Theaterform derart essenziell ist, kann der Spieler nicht nur im Flow der Tätigkeit, sondern auch im Flow der Gruppe aufgehen.

In Kapitel 6 erfolgte schließlich der Transfer der Erkenntnisse auf die theaterpädagogische Praxis. Wenn Flow kein zufällig auftretendes Phänomen bleiben und möglichst vielen Menschen zugänglich sein soll, bedarf es der Unterstützung. Diese kann zum Beispiel in Form von günstigen Rahmenbedingungen stattfinden, sprich einem ablenkungsfreien, angenehmen Arbeitsumfeld. Geistige und körperliche Aktivierung sowie die Schulung von Achtsamkeit gegenüber sich selbst und den Mitspielern begünstigen ebenfalls den kreativen Schaffensprozess und bewusstes Flow-Erleben.

Doch warum ist das überhaupt so wichtig? Welchen „Mehrwert“ haben Glück und Flow für die Pädagogik – und die Kunst? In der heutigen leistungsorientierten und entfremdeten Welt kommen Situationen, in denen Körper, Geist und Seele als Einheit wahrgenommen werden, leider oft zu kurz. Umso wichtiger ist es, Räume zu eröffnen, in denen die Glückserfahrung des Flows auf natürliche und spielerische Weise gemacht werden kann. Theaterpädagogik bzw. Improvisation ist im wahrsten Sinne des Wortes ein solcher *Spielraum*. Ein Spielraum, der uns wieder lehrt, im Moment zu sein und unseren Impulsen zu vertrauen. Erst dann kann sich auch wahre Kreativität, kann sich echte schöpferische Kraft einstellen. Das Glück des Theaterspiel-Flows ist deshalb eine Erfahrung im Grenzbereich zwischen Kunst und Pädagogik – und kann für beide Disziplinen zum Katalysator werden.



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Csikszentmihalyi, Mihaly (1975a): Play and Intrinsic Rewards. In: Journal of Humanistic Psychology, 15 (3), S.41-63.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1975b): Beyond Boredom and Anxiety. Experiencing Flow in Work and Play. San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, Mihaly / Csikszentmihalyi, Isabella (Hrsg.) (1991): Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses. Stuttgart: Ernst Klett Verlag.

Csikszentmihalyi, Mihaly / Abuhamdeh, Sami / Nakamura, Jeanne (2005): Flow. In: Elliot, A.J. / Dweck, C.S. (Hrsg.): Handbook of Competence and Motivation. New York: Guilford. S. 598-608.

Dörger, Dagmar / Nickel, Hans-Wolfgang (2008): Improvisationstheater. Ein Überblick. Das Publikum als Autor. Berlin: Schibri-Verlag.

Fredrickson, Barbara (2001): The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build-Theory of Positive Emotions. In: American Psychologist, 56 (3), S. 218-226.

Johnstone, Keith (1995): Improvisation und Theater. Berlin: Alexander Verlag.

Johnstone, Keith (1999): Theaterspiele. Spontanität, Improvisation und Theatersport. Berlin: Alexander Verlag.

Lösel, Gunter (2013): Das Spiel mit dem Chaos. Zur Performativität des Improvisationstheaters. Bielefeld: Transcript.

Meisner, Sanford / Longwell, Dennis (1987): Sanford Meisner on Acting. New York: Vintage Books.

Nakamura, Jeanne / Csikszentmihalyi, Mihaly (2002): The Concept of Flow. In: Snyder, C.R. / Lopez, S.J. (Hrsg.): Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press. S. 89-105.

Pfeifer, Corinna / Schulz, André / Schächinger, Hartmut et al. (2014): The Relation of Flow-experience and Physiological Arousal under Stress. Can you Shape it? In: Journal of Experimental Social Psychology, 53, S. 62-69.

Poppe, Andreas (2003): Warmin-Up. In: Koch, Gerd / Streisand, Marianne (Hrsg.): Wörterbuch der Theaterpädagogik. Berlin: Schibri-Verlag. S. 352-354.

Rheinberg, Falko (1996): Flow-Erleben, Freude an riskantem Sport und andere unvernünftige Motivationen. In: Kuhl, Julius / Heckhausen, Heinz (Hrsg.): Motivation, Volition und Handlung. Göttingen: Hofgrete. S. 101-118.

Rheinberg, Falko / Manig, Yvette (2003): Was macht Spaß am Graffiti-Sprayen? Eine induktive Anreizanalyse. In: Report Psychologie, 4, S. 222-234.

Seligman, Martin / Csikszentmihalyi, Mihaly (2000): Positive Psychology. An Introduction. In: American Psychologist, 55 (1), S. 5-14.

Seligman, Martin (2004): Can Happiness be taught? In: Daedalus, 133 (2), S. 80-87.

Seligman, Martin (2012): Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. München: Kösel.

Siegemund, Anke (2003): Improvisation. In: Koch, Gerd / Streisand, Marianne (Hrsg.): Wörterbuch der Theaterpädagogik. Berlin: Schibri-Verlag. S. 137-139.

Spolin, Viola (1993): Improvisationstechniken für Pädagogik, Theater und Therapie. Paderborn: Junfermann.

Veenhoven, Ruut (2000): The Four Qualities of Life. In: Journal of Happiness Studies, 1, S.1-39.

Wildt, Beatrix (2003): Psychodrama. In: Koch, Gerd / Streisand, Marianne (Hrsg.): Wörterbuch der Theaterpädagogik. Berlin: Schibri-Verlag. S. 233-234.

### *Internetquellen*

Glück. In: Duden Online. URL:

<https://www.duden.de/node/58741/revision/1407858> (letzter Aufruf: 27.08.2023)

Glück. In: Brockhaus Enzyklopädie Online. URL:

<https://brockhaus.de/ecs/enzy/article/gluck-20> (letzter Aufruf: 27.08.2023)

Sachser, Dietmar (2012): Theaterspielflow. Flow als ein künstlerischer Gestaltungsmodus an der Nahtstelle von Theoriebildung und Praxis der Theaterpädagogik. In: Theater der Zeit. URL: <https://tdz.de/artikel/496f803b-7f53-48e6-aaf0-a1b6e8942ed5> (letzter Aufruf 27.08.2023)

## Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Vier Lebensqualitäten ( <i>Four Qualities of Life</i> ) .....	3
Abb. 2: PERMA-Modell .....	5
Abb. 3: Flow-Kanal-Modell .....	9
Abb. 4: Flow-Quadranten-Modell .....	9

### **Selbständigkeitserklärung**

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Frankfurt, den .....

.....  
Unterschrift