Impro für Lehrer

Seminar-Report der Lehrerfortbildung „Resilienz stärken mit Improvisations- und Theatertechniken. Einfache und effektive Trainings-Tools für den Unterricht“, im November ´09, an der Gesamtschule in Battenberg.
Text und Bilder: Martina Westermann.

Wer hätte gedacht, dass es für einen engagierten Lehrer unheimlich hilfreich sein kann, Schlangen zu entknoten, Pinguine nachzuahmen, in Zeitlupe zu kämpfen oder in einem Interview Guido Westerwelle zu imitieren? Diese überraschende Erfahrung machten jetzt vier Lehrer und Lehrerinnen, zwei Schulsozialarbeiterinnen, zwei Schülerinnen eine Lehramtsstudentin und deren Mutter bei einem gemeinsamen Improvisations-theater-Workshop.

Unter der Anleitung der Improvisationstrainer Gabriele Amann aus Berlin und Andreas Benkwitz aus Marburg, lernte die gemischte Gruppe ein Wochenende lang spannende Wahrnehmungs-übungen, Auflockerungsspiele, Fantasie- und Assoziationstechniken, Konzentrations- und Reaktionsspiele aus dem Improvisationstheater kennen. Ziel des Ausbildungswochenendes war zum einen das Kennenlernen und Erleben der Spiele. Zum anderen sollten die Lehrer und Schulsozialarbeiter erprobte Spiele und Tools an die Hand bekommen, die sie später bei der Arbeit mit den Schülern einsetzen können.

Ein Lehrerzimmer wird lebendig

Zunächst verwandelten die Teilnehmer das Lehrerzimmer der Gesamtschule Battenberg mit ein paar verschobenen Tischen und viel Fantasie in eine requisitenreiche Spielfläche. „Nach einer anstrengenden Woche habe ich mich mit wenig Lust am späten Freitagnachmittag in das Lehrerzimmer gequält. Nachdem ich erst mal auf Nummer sicher gegangen bin und alle Vorhänge verschlossen habe, ging es dann mit der ersten

Übung – dem Weitergeben eines vor Freude hoch springenden „Hepp“ - los, welche gleich meine sämtlichen Befürchtungen bestätigte“, erinnert sich Wolfgang Werth, Lehrer für Sport und Arbeitslehre. Doch bereits beim zweiten Aufwärmspiel überwog auch bei ihm der Spaß an der Sache. „Ich wurde lockerer und mutiger, nicht zuletzt wegen der angenehmen und qualifizierten Art der Trainer“, erzählt Werth weiter.

„Um den Praxistransfer zu sichern, arbeiten wir am liebsten mit gemischten Gruppen“, erläutert Gabriele Amann das bewährte Trainingskonzept. „Indem Lehrer und Schüler die Wirkung der Spiele bereits im Ausbildungskontext gemeinsam erleben, bekommen die Pädagogen für ihre spätere Arbeit viel mehr Sicherheit mit auf dem Weg. Denn eine Übung, welche einem Lehrer vielleicht persönlich nicht liegt, kann für einen Schüler einen großen Nutzen haben. Das gilt natürlich auch umgekehrt. Schüler und Lehrer können sich über solche Fragen von Anfang offen austauschen und sich ein klares Feedback geben. Abgesehen davon lernen sie eine Menge voneinander. Sie erleben sich aus völlig neuen Perspektiven und sind fast immer sehr überrascht darüber, wie viel Spaß das gemeinsame Improvisieren macht und wie unkompliziert der Umgang miteinander plötzlich sein kann.“

Spaß am Perspektivenwechsel entwickeln

Beim Aufwärmspiel „Dinge umbenennen“ gingen die Spieler jeder für sich im Raum umher, fassten so alltägliche Dinge wie einen Stuhl, einen Heizkörper, eine auf dem Tisch stehengebliebene Kaffeetasse oder den Vertretungsplan am schwarzen Brett mit den Händen an und benannten zugleich den berührten Gegenstand. „Stuhl“, „Heizung“, „Kaffeetasse“, „Vertretungsplan“. Das ganze dauerte etwa fünf Minuten. Anschließend wurden die Spieler aufgefordert, dieselbe Übung erneut zu machen, diesmal aber die Dinge anders als gewohnt zu benennen. Aus einem Lehrerkalender wurde ein Flugzeug. Der Stuhl erwies sich als Kind. Der Bilderrahmen zeigte sich als Etagenbett.

Waren diese verrückten Selbstgespräche dem einen oder anderen zunächst durchaus auch etwas peinlich, verwandelte sich die anfängliche Verlegenheit umgehend in einen Riesenspaß, als die Spieler begannen in Zweierteams durch den Raum zu gehen. Ihre Aufgabe: Einen Gegenstand umbenennen und den Mitspieler um eine Erklärung dazu bitten, wie man den Gegenstand benutzen kann. Ganz selbstverständlich griffen die Spieler jede auch noch so absurde Idee des Mitspielers auf. Und wie von selbst entwickelten sich aus den fantasievollen Namensgebungen bereits erste amüsante kleine Spielszenen.

Politiklehrerin Charlotte Glöde: „Anstatt den Abend auf dem Sofa oder in der Lieblingskneipe zu verbringen, brachten wir durch das Spiel „Dinge umbenennen“ unser Gehirn ganz schön auf Schwung. PC-Lautsprecher verwandelten sich plötzlich in Zigaretten und Getränkedosen wurden zu Harry-Potter-Handtaschen mit unendlichem Volumen, sodass man sogar Häuser darin mitnehmen konnte. Allein diese Übung hat gezeigt, wie wichtig es ist, dass wir ab und zu auch mal wieder den Perspektivenwechsel wagen. Denn vielleicht sind ja die Dinge tatsächlich nicht immer das, was wir zunächst so offensichtlich in ihnen sehen möchten. Für mich eine spannende Erfahrung. Wie bei den alltäglichen Dingen in meiner Umgebung werde ich jetzt auch bei meinen Schülern genauer hinschauen, um zu entdecken, welches Potential noch so in ihnen steckt.“

Lösungsorientiert arbeiten, heißt beim Impro Angebote anzunehmen und eine Geschichte voran zu bringen.

„Ein Angebot nicht zu blocken, sondern anzunehmen gehört zu den wesentlichen Grundlagen der Improvisation. Nein sagen, den Mitspieler und eine Spielszene damit kontrollieren, das kann jeder. Aber auf eine Idee eingehen, ja sagen, ohne zu wissen, was dann geschehen wird, das braucht Mut und ist eine echte Leistung“, erklärte Andreas Benkwitz der

Gruppe. „Um ein Angebot annehmen zu können, muss man es vorher auch richtig verstanden haben. Einander zuhören und aufmerksam sein, sind daher zwei weitere unabdingbare Voraussetzungen für jedes Impro-Spiel.“

Auch die Battenberger Lehrer machten zunächst typische Erfahrungen im Umgang mit Angeboten: Oft werden die Angebote eines Mitspielers zunächst nicht angenommen, weil man sich in Sicherheit wiegen will. Man hat Angst etwas Neues zu tun, vielleicht auch davor, Fehler zu machen. Doch im Verlauf des Trainings wurden die Teilnehmer immer mutiger. Denn nicht zuletzt geht es beim Improvisieren immer auch um die sogenannte „Lust am Scheitern“.

Man darf beim Impro-Theater Fehler machen und gerade das macht es auch für Neulinge so einfach und lustvoll, sich auf dem ungewohnten Terrain der Improvisation zu bewegen. Impro-Theater spielen bedeutet zu lernen, einem Fehler oder einer Panne einen Sinn für die weitere Handlung zu geben. „Jeder Spieler nimmt den Ausrutscher seines Mitspielers als Angebot an. Indem er auch dazu ja sagt, lässt er nicht nur den Mitspieler immer gut dastehen, sondern sorgt zugleich auch dafür, dass die Geschichte konstruktiv weitergeht“, erläuterte die Trainerin Gabriele Amann.

Nicht zuletzt geht es beim Impro-Geschichten erzählen immer auch darum zu zeigen, wie man unkonventionell Ziele erreichen und Probleme lösen kann und das nach Möglichkeit ohne der Verlockung zu folgen, die Regie zu übernehmen. „Natürlich ist es viel einfacher dem Mitspieler zu sagen was er tun soll, anstatt ein paar Momente zu warten, bis ihm selber eine Idee gekommen ist. Aber Befehle und Kommandos langweilen Mitspieler wie Zuschauer gleichermaßen“, führte Amann aus.

Und was das Team besonders begeistert hat: Beim Improvisationstheater sind die wichtigsten Regisseure nicht die Spieler, sondern die Zuschauer. Aufgabe des Publikums ist es, die Spielszene mit Vorgaben zu würzen. Neben der reinen Freude am Zuhören und Zusehen ist gerade auch das Teil des besonderen Vergnügens, Impro-Theater nicht nur als Spieler, sondern auch als Zuschauer zu erleben.

Fit werden im Umgang mit dem Unvorhergesehenem

So ganz nebenbei vermittelt ein Impro-Workshop Teilnehmern spielerisch so wichtige Soft-Skills wie den Umgang mit unvorhergesehenen Situationen und Problemstellungen, Perspektivenwechsel, lösungsorientiertes Vorgehen im Team, Gesprächsführung und aktives Zuhören. Daneben werden Fantasie,

Kreativität, Wahrnehmungsfähigkeit, Flexibilität und Spontanität trainiert. Gefragt sind zudem ein hohes Maß an Aufmerksamkeit für den Mitspieler, Einfühlungsvermögen und natürlich immer auch die Bereitschaft und die Fähigkeit zur Zusammenarbeit. Alles in allem ein praxisnahes Resilienztraining für Lehrer und Schüler.

Soziale Kompetenzen trainieren

Impro-Theater ist eine hervorragende Möglichkeit gerade auch auffälligen Schülern mehr soziale Kompetenz zu vermitteln. „Bislang hatte ich Übungen zur Teamfähigkeit fast immer im Zusammenhang mit sportlicher Aktivität erlebt, beziehungsweise vermittelt. Nun habe ich mit dem Impro-Theater eine weitere, wirklich gute Methode kennengelernt, Menschen - auch mich selber - in Gruppen zum Nachdenken, zum Rücksichtnehmen, zum Zurücknehmen, zum mutig und zum kreativ sein anzuregen“, resümiert Wolfgang Werth.

Wie wichtig die Vermittlung von Achtsamkeit im heutigen Schulalltag ist, verdeutlicht Margit Hübner aus ihrer Erfahrung als Schulsozialarbeiterin. „Die Zahl verhaltensauffälliger Schüler und Schülerinnen hat in den letzten Jahren stark zugenommen“, erklärt Hübner. Im besonderen Maße fällt dabei das aggressive, sexistische und abwertende Vokabular dieser Jugendlichen auf. Dies führt häufig dazu, dass nach verbalen Provokationen brachiale Auseinandersetzungen folgen.

Diese Jungen und Mädchen sind im geringen Maße sozialfähig und lassen sich, wenn sie gehäuft auftreten, nur schwer in den Klassenverband integrieren. Oft treten massive Defizite bei den Kulturtechniken ebenso auf, wie die Unfähigkeit einfache Verhaltensnormen einzuhalten. Es fällt ihnen schwer, gemeinsam getroffene Verabredungen zum Arbeits- und Sozialverhalten zu akzeptieren oder diese über einen längeren Zeitraum konsequent durchzuhalten. Diese Schülergruppe stört in erheblichem Umfang den Schulalltag.

Gleichzeitig haben moderne Unterhaltungs- und Informationsmedien den Alltag von Kindern und Jugendlichen stark verändert. Körperlich passive Freizeitgestaltung mit dem Handy, dem PC und vor dem TV dominiert das Freizeitverhalten. Der Missbrauch dieser Medien, z B. Gewaltdarstellungen, Pornographie und aktuell vor allem Cybermobbing, stellen Lehrer und Schulsozialarbeiter vor neue Herausforderungen.

Jana, Schülerin, 13 Jahre: „Mit den Erwachsenen zu spielen und zwei Tage in einem Kurs zu sein, das fand ich echt total cool. Toll war auch, dass ich eine Freundin mitnehmen konnte. Vor allem, weil wir Schülerinnen ganz viele Übungen viel besser konnten als die Lehrer. Aber die Lehrer haben sich ja auch ganz schön was getraut. Mir hat der Workshop so viel Spaß gemacht, dass ich das ganze Wochenende über nicht mal meinen, sonst für mich absolut unverzichtbaren PC , vermisst habe. Schade, dass Impro kein Unterrichtfach ist. Wenn ich Lehrerin bin, dann werde ich das eindeutig zum Pflichtfach machen.“

Das Recht des Stärkeren wird mangels alternativer Erfahrungen als alltägliche Verhaltensweise erlernt und praktiziert. Fehlende soziale Kompetenz drückt sich je nach Einzelfall durch Mangel an Empathie, Ausgrenzung, Mobbing, Bullying und die Bewältigung von Konflikten mit Gewalt aus. „Die Kinder und

Jugendlichen nehmen ihre soziale Situation jeden Tag mit in die Schule. Die Folgen daraus werden als Unterrichtsstörungen, Konzentrations-schwächen, aggressives Verhalten und ähnliches wahrgenommen. Dadurch ist die Schule gezwungen, bei ihrem Erziehungs- und Bildungsauftrag ein noch größeres Gewicht auf den Erziehungsauftrag zu legen“, erklärt der für ein sonderpädagogisches Förderzentrum tätige Lehrer Heinz Westermann. Auch wenn nicht alle an diesem Wochenende erlernten Spiele für die sonderpädagogische Arbeit mit Lernhilfeschülern geeignet sind, nimmt er von dem Workshop doch ein breites Repertoire verschiedener Impro-Techniken mit, bei denen auch seine Schüler lernen besser aufeinander einzugehen. „Dadurch dass beim Impro-Theater alle Mitspieler immer wieder auch in einer aktiven Zuschauerrolle sind, verstehen die Schüler sehr schnell, was in einer Szene funktioniert und was nicht. Sie machen so hautnah die Erfahrung, dass es einfach mehr Spaß macht miteinander und nicht gegeneinander zu kommunizieren.“

Einfache und effektive Improvisations-Techniken für die Unterrichts-Praxis

„Zunächst scheint die Welt des Improvisations-theaters unglaublich weit vom Lehrerberuf entfernt zu sein. Wenn man sich aber auf die Spiele und Übungen einlässt, erfährt man eine ganz neue Bereitschaft sich Inhalten, auch die des Unterrichts, anzunähern“, ergänzt Sebastian Wolf, Lehrer für Englisch und Erdkunde. „All die Dinge, die wir während des Workshops selber erprobt haben, sind für mich ohne Abstriche auch im Unterricht anwendbar“, führt Wolf weiter aus. Mit Improvisationstheater lässt sich seiner Erfahrung nach jeder Unterricht bereichern. „Die Impro-Spiele schaffen einen spielerischen, aber nie oberflächlichen Zugang zu den unterschiedlichsten Themen und lenken diese in eine neue, positive Richtung“, versichert er.

„Alles in allem sehr schöne, lustige, tolle, erfahrungsreiche, emotionale, fröhliche, lehrreiche, stille, laute und noch vieles mehr Tage“, fasst Charlotte Glöde ihre Workshoperlebnisse schmunzelnd zusammen. „Ich hatte großen Spaß, durfte viel lachen und habe interessante Dinge darüber erfahren, wie Menschen miteinander agieren und aufeinander reagieren“, reflektiert Lehramtsstudentin Elisabeth Konert. Für sie, die zuvor noch nie Theater gespielt hatte, war der Impro-Workshop eine ganz tolle Erfahrung. „Ich war überrascht, wie viel Spaß mir das Spielen und Rollen erfinden gemacht hat. Zudem war es eine große aber befriedigende Anstrengung, sowohl körperlich, als auch für den Kopf“, erläutert Konert. Gerade die sehr gemischte Gruppe hat aus ihrer Sicht für viele verschiedene, tolle Ideen und Impulse gesorgt.

„Man lernt sich und seine spielerischen Fähigkeiten viel besser kennen, man traut sich im Spiel mehr zu als man denkt. Ganz nebenbei lernt man Geschichten zu erfinden und sie effektiver zu erzählen“, stellt Sebastian Wolf rückblickend fest. „Es war eine wirklich positive und sehr kurzweilige Veranstaltung, die mir auch schon in der täglichen Arbeit geholfen hat“, lautet das Fazit von Wolfgang Werth. Wie sehr Impro-Theater eine Gruppe zusammenzuschweißen vermag, beschreibt Charlotte Glöde: „Zum Abschluss des zweitägigen Workshops formierten sich alle Teilnehmer zu einem Gesamtkunstwerk und waren von ihrem gemeinsamen Ergebnis so begeistert, dass sie nie wieder auseinander gehen wollten. Und wenn sie nicht gestorben sind, improvisieren sie noch heute.“

Lernfelder für das Resilienz- und Improvisationstraining

Optimistische Grundhaltung:
Positives Selbst- und Weltbild entwickeln. Aufmerksamkeitslenkung. Offen für Veränderung werden. Positive Sprache nutzen.

Akzeptanz und Realitätssinn:
Die Welt ist mehrdeutig. Perfektionsanspruch überprüfen. Fehler als Chancen betrachten. Die Kunst des Reframings erlernen. Ja-sagen!

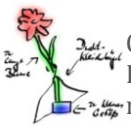
Lösungsorientiertes Denken und Handeln:
Handlungsspektrum erweitern. Kreativität. Flexibilität. Ideenvielfalt. Experimentierräume schaffen. Perspektiven wechseln.

Fähigkeit zur Selbstregulation:
Gesamtzusammenhänge betrachten. Gefühlen Ausdruck geben. Umgang mit Stress und Belastungen. Selbstwirksamkeit erfahren.

Übernahme von Selbstverantwortung:
Opferrolle verlassen. Selbst aktiv werden. Entscheidungen treffen. Mitgestalten. Sich versöhnlich zeigen. Standortbestimmung.

Beziehungen pflegen:
Netzwerke aufbauen. Verbundenheit spüren. Empathie, Wertschätzung zeigen. Hilfe erfragen und annehmen. Teamwork erleben.

Zukunft gestalten:
Wohlgeformte Ziele entwickeln. Sich fokussieren. Prioritäten setzen. Optionen erkennen und Chancen ergreifen.



Improvisationstalent einsetzen:
Offenheit und Präsenz zeigen. Spontan sein. Lern- und Fehlerkulturen schaffen. Umgang mit Neuem und Unvorhergesehenem.

ResilienzForum
Zum Glück gibt es Gesundheit.

impro live! AKADEMIE FÜR ANGEWANDTE IMPROVISATION BERLIN