



Zeichnung: E. Anderson-Krug

# VON RINGEN, FALLSCHIRMEN UND SAUNAMÄNTELN

Mit Impro-Formaten lässt sich gut begreifbar machen, was Reframing bedeutet.

VON **EVI ANDERSON-KRUG**

**W**issen Sie, was ein Ring ist? Logisch, werden Sie vielleicht sagen, blöde Frage. Doch halten Sie mal einen Moment inne. Dachten Sie spontan an ein Schmuckstück, etwa für ein Eheversprechen? Oder vielleicht an eine Arena für einen Boxkampf? Sehen Sie, schon wird es interessanter. Manche verbinden mit dem Ring Wagner-Opern, andere Piercings. Es hängt also vom Kontext ab, wie wir einen Begriff einordnen. Und nun betrachten Sie bitte den Satz „Ich sehe mir

den Ring an“ vor den genannten Hintergründen.

Es geht also um Reframing und darum, wie ein neuer „Rahmen“ (Frame) unseren Blick auf die Welt verändern kann. Folgendes Spiel, das „Viereck“, etabliert diese Rahmen auf vergnügliche Weise.

Vier Spieler stellen sich im Quadrat auf, nennen wir sie A, B, C und D. Jeweils zwei von ihnen stehen vorn an der Bühne und spielen eine Szene, in der es um einen bestimmten Gegenstand geht. Insgesamt sollen vier verschiedene Geschichten entstehen. Als Spielleiterin dirigiere ich, welches

Team spielen darf. Der Gegenstand, um den es gehen soll, wird vom Publikum genannt. Bleiben wir also gleich beim „Ring“.

Spieler A und B starten: Er macht ihr z. B. einen Heiratsantrag. Sobald klar ist, worum es in dieser Runde geht, rufe ich „stopp!“ und „eins vor!“. Damit rückt im Uhrzeigersinn jeder Darsteller eine Position weiter. So stehen jetzt B und C als Spielerpaar vorne. Es geht immer noch um den Ring. Doch diesmal in einem neuen Kontext, den sich das Spielerpaar jetzt erarbeitet. Spieler B, der bereits in der ersten Szene gespielt hat, ist jetzt in einer komplett anderen Rolle. Rasch wird klar, die beiden neuen Akteure sind nun in einem Opernhaus und schauen sich die Götterdämmerung aus dem „Ring der Nibelungen“ an. Auch da unterbreche ich die Szene und das nächste Spielerteam legt los. Bis alle vier Geschichten etabliert sind.

Wir haben jetzt möglicherweise folgende Handlungsstränge: den Heiratsantrag, einen Opernbesuch, einen Boxkampf und ein Familiendrama wegen des Nasenpiercings der Tochter. Ich lotse jetzt die jeweiligen Teams weiter durch die Handlung, indem ich wieder „Eins vor“ oder auch „Zwei zurück“ rufe. Entsprechend bewegen sich die Spieler im Uhrzeigersinn, kommen auch mal durcheinander, was für zusätzliches Gelächter sorgt. Jedes Team, das vorn steht, spielt die eigene Szene weiter, nur ist mittlerweile ein Zeitsprung passiert.

Ein Beispiel: Die erste Szene mit dem Heiratsantrag wurde vielleicht nach dem Satz „willst du meine Frau werden?“ unterbrochen. Da inzwischen Zeit vergangen ist (ob Stunden oder Jahre, bestimmen die Spieler), könnten die beiden in der Folgeszene gerade vor dem Standesamt stehen und er sucht vergeblich nach den Ringen. In einer möglichen Schlusszene (nach mehreren Wechseln der Teams) und einem erneuten Zeitsprung blicken die beiden dann vielleicht an ihrer Silberhochzeit zurück und erinnern sich, dass sie sich aus Not über die vergessenen Ringe schnell am Kaugummi-

Automaten welche besorgen mussten. Ähnlich geht es mit den anderen Szenen weiter, bis in jeder Szene ein guter Schluss gefunden wurde oder mit einer besonders komischen Situation das ganze Spiel beendet ist. Die Reframing-Wirkung ist hier am stärksten für jene Zuschauer, die häufig sagen „Ach, so kann man das auch sehen. Wär' ich nie drauf gekommen!“

Dieses Spiel braucht pro Viererteam ca. zehn Minuten. Wenn die Spieler noch keine Impro-Erfahrung haben und die Zeit knapp ist, kann es auch mit einer Cotrainer-Crew weitergehen oder es können spielbegeisterte Teilnehmer stellvertretend für die gesamte Gruppe eingesetzt werden. Auch als „Mind-Opener“ für Reframing ist es ideal. Denn alle Teilnehmer haben sofort dieselbe Referenzerfahrung. Bei ausreichend Zeit und schon etwas Impro-Erfahrung der Spieler empfehle ich jedoch die NLP-Variante. Statt eines Gegenstands wird eine Eigenschaft oder ein Verhalten als Thema genannt. „Lachen“ als Verhalten wird beispielsweise in folgenden Kontexten gespielt: im Kindergarten, bei einem Begräbnis, beim Kartenspielen oder in der Kirche. Schnell wird klar, wo das Lachen passend oder unangemessen erscheint, oder: was Kontext-Reframing heißt.<sup>1</sup>

Ein anderes Spielformat, das sich gleichermaßen als Einstieg oder als humorvoller Tagesabschluss eignet, ist „Ton an – Ton aus“. Für dieses Spiel brauchen wir drei Paare, also insgesamt sechs Spieler. Es soll dreimal nacheinander die gleiche Szene gespielt werden. Eines der Paare verlässt zunächst den Raum. Paar Nr. 1, das auf der Bühne bereitsteht, bekommt einen Schauplatz oder eine Dienstleistung vorgeschlagen, z. B. „auf der Post“. Die beiden beginnen. Nehmen wir mal an, Spielerin A kommt zur Post, nimmt ihren Rucksack ab und kramt darin herum, um ihr Geld zu suchen. Am Briefmarkenautomaten hat sie nicht das richtige Münzgeld, es

reicht nicht. Ein Passant hilft ihr, Geld zu wechseln, der Kauf gelingt und sie freut sich über die Briefmarken. Soweit eine ganz alltägliche Szene. Das Paar Nr. 2 hat die erste Szene genau beobachtet und bekommt jetzt die Aufgabe, dieselbe Szene nachzuspielen. Und zwar mit „ausgeschaltetem Ton“, d. h. nur pantomimisch, die Gesten dürfen übertrieben werden.

Bevor sie starten, wird das dritte Paar, das vor der Tür gewartet hat, hereingebeten. Diese beiden Spieler sehen sich jetzt die stumm gespielte Szene genau an. Vielleicht erraten sie, worum es geht, vielleicht sehen sie auch eine komplett andere Handlung. Ihre Aufgabe ist es, nochmals die beobachtete Szene zu spielen, jetzt wieder mit „eingeschaltetem Ton“, d. h. mit ihrer eigenen Interpretation des beobachteten Geschehens. Vermutlich befinden wir uns dann nicht auf der Post, sondern vielleicht in einer Sauna. Das Ablegen des Rucksacks wurde als Ablegen des Saunatuchs interpretiert, der Automat enthielt wahlweise Kaffee, kalte Getränke oder auch Massageöl, der freundliche Saunabesucher, der gern am Automaten behilflich war, hatte vielleicht schon lange ein Auge auf die Besucherin geworfen usw. Der Interpretation sind keine Grenzen gesetzt.

Hier ist der Reframing-Effekt besonders stark in der Pantomime-Szene zu spüren, denn die Bewegungen können fast alles darstellen. Welcher Kontext mag das sein? Jeder der beiden letzten Spieler hat ja seine Sicht der Dinge und muss dies mit dem Partner in einer gemeinsamen Szene umsetzen, ohne Abstimmung. Entsprechend fällt später das Feedback aus: „Ich dachte erst, wieso legt die ihren Fallschirm ab?“ – „Wieso Fallschirm? Ich hab sofort

deinen Saunamantel gesehen“ usw. Wenn dann auch noch die Auflösung verraten wird, was vom ersten Paar tatsächlich gespielt wurde, kommt die Gruppe aus dem Lachen kaum noch heraus.

Auch bei diesen Impro-Spielen finden die Ausbildungsteilnehmer eigene Querverbindungen zu anderen NLP-Themen. So lautete die Erkenntnis eines Gruppenmitglieds nach dem „Viereck“: „Das ist auch eine gute Metapher für Oberflächen- und Tiefenstruktur beim Metamodell. Solange mir Informationen fehlen, kann ich alles hineininterpretieren und liege vielleicht völlig daneben!“ ◀◀

## Pantomime zeigt gut den Reframing-Effekt.



Zur Autorin

**Evi Anderson-Krug**

Lehrtrainerin und Master-Coach (DVNLP), leitet das Landsiedel-Institut in Augsburg und bietet Practitioner- und Master-Ausbildungen an.

[www.landsiedel-seminare.de/nlp/nlp-in-augsburg.html](http://www.landsiedel-seminare.de/nlp/nlp-in-augsburg.html)

<sup>1</sup> In einem „Train-the-Trainer“-Seminar setze ich das „Viereck“ gern als wirkungsvolle Übung für Bodenanker ein. Bei all den Schauplätzen können die Spieler schnell den Überblick verlieren, doch sobald sie auf ihrem geankerten Platz stehen, sind ihre Rolle und die Szene sofort wieder präsent.