

SAG JA!

Es gibt kein „Richtig“ und kein „Falsch“. Übung für eine gesunde Fehlerkultur.

VON **EVI ANDERSON-KRUG**

Hab ich das richtig verstanden? Du machst Improtheater in deinen NLP-Ausbildungen?“, staunen manche Kollegen, wenn sie zum ersten Mal davon hören. Und feuern gleich hinterher: „Wieso das denn?“ „Müssen deine Teilnehmer etwa Theater spielen?“. Und natürlich: „Was hat das mit NLP zu tun?“ Jede Menge! Improtheater ist gelebtes NLP mit künstlerischen Mitteln. Oder anders formuliert: Eine Stegreifszene funktioniert dann am besten, wenn die Spieler exzellenten Rapport haben, wenn ihre Wahrnehmung geschärft ist und sie das Modell der Welt ihres Mitspielers akzeptieren. Umgekehrt festigt sich NLP-Wissen schneller, wenn es in einem „Als-ob-Rahmen“, in der szenischen Umsetzung ausgewählter Impro-Spiele, unmittelbar erlebt und ausprobiert wird. Impro in der NLP-Ausbildung ist daher beides: ein Gradmesser dafür, wie sehr die Teilnehmer das Gelernte schon umsetzen können, und eine humorvolle Methode, um die Inhalte und Wirkung von NLP am eigenen Körper zu erfahren.

Als ich vor fast 20 Jahren meine erste Impro-Show sah, lag ich vor Lachen fast unter dem Tisch. Mühelos entwickelten sie auf der Bühne Geschichten nach Vorgaben aus dem Publikum. Das war großartig, das war vor allem urkomisch. So etwas wollte ich auch können, kann man das lernen? Mittlerweile weiß ich: Ja, man kann! Es sind nur ein paar Grundsätze zu beachten:

- Fahr deine Antennen aus! Nimm die Impulse deiner Mitspieler auf!
- Es gibt kein „Falsch“! Du darfst Fehler machen. Jede Idee ist in Ordnung.
- Sag ja, nimm es an! Greif die Ideen der anderen auf, statt sie zu blockieren. Auch wenn du andere Pläne hast.

Doch wie setze ich das im Practitioner- oder Masterkurs um? Die Ansage „Jetzt spielen wir mal Impro!“ würde die Teilnehmer vielleicht erschrecken. Denn auch im „normalen“ Ausbildungskontext haben sie oft Angst davor, Fehler zu machen oder nicht gut genug zu sein. Dies zeigt sich, wenn sie sich in Übungen davor drücken, in der Rolle des Coaches ein Format anzuwenden. Ich kündige die Impro-Spiele daher als „praktische Übung“ oder „Vertiefung“ an. Gleichzeitig etabliere ich am ersten Wochenende die „Erlaubnis, Fehler zu machen“.

Folgendes Spiel setze ich seit zwei Jahren erfolgreich ein: Wir stehen im Kreis, die Ankündigung lautet: „Mal se-



Zeichnung: Evi Anderson-Krug

hen, ob ihr noch alle Namen wisst!“ Ich beginne mit den Fingern zu schnippen und zu klatschen, im Rhythmus EINS – ZWEI – DREI – VIER. Bei EINS – ZWEI schnippe ich, rechts – links, bei DREI – VIER klatsche ich aufs Bein, rechts – links. Die Gruppe folgt, bis sich der Rhythmus gefestigt hat. Jetzt wird zusätzlich bei EINS – ZWEI der eigene Name genannt, bei DREI – VIER der Name eines Mitspielers: „E-vi“, „Li-sa“. „Li-sa“, „Johannes“, geht es bei Lisa weiter etc. Schnell kommt jemand aus dem Takt, verhaspelt sich oder beginnt zu stammeln. Sobald dies passiert, muss der Betreffende den Platz mit seinem Gegenüber tauschen.

Soweit ein ganz normales Spiel. In dieser Version jedoch wird der „Fehler“ von frenetischem Beifall der ganzen Gruppe begleitet. Die Mimik des Spielers zeigt erst Schreck, dann Erleichterung. Zuletzt lacht er mit. Das nimmt den Druck, immer alles richtig machen zu müssen, gleichzeitig wird „es ist okay“ geankert. Ich wiederhole den Anker noch ab und zu, entweder bei anderen Spielen oder wenn mir selbst eine Panne passiert, wenn etwa beim Umblättern am Flipchart der gesamte Block herunterfällt.

Ich beobachte seitdem eine gesunde Fehlerkultur in meinen Kursen, die Teilnehmer trauen sich mehr zu, geben klares Feedback, werden mutiger. Die ganze Lernatmosphäre profitiert davon. ◀◀



Zur Autorin

Evi Anderson-Krug

Lehrtrainerin und Master-Coach (DVNLP), leitet das Landsiedel-Institut in Augsburg und bietet „Train the Trainer“-Impro-Seminare an.
www.landsiedel-seminare.de/nlp/nlp-in-augsburg.html