

## **Bringen Sie Ihren inneren Kritiker zum Lachen Entwicklung von Kreativität mit Clown- und Improvisationstheater**

Erforschen, Fragen stellen, in Frage stellen, neugierig sein...all diese Eigenschaften zählen zu den Schätzen der frühen Kindheit und sind die Voraussetzung dafür, um auch später im Leben kreativ zu sein. Kreativität zählt zu den wertvollsten Ressourcen bei der Erschließung neuer Wege auf beruflicher wie auf persönlicher Ebene. Sie ist eine unerlässliche Bedingung sowie eine wichtige Quelle von Wohlbefinden.

Von Natur aus sind wir kreativ. Diese Art zu denken und zu handeln wird jedoch durch die (schulische) Sozialisation kaum unterstützt oder sogar unterbunden. So scheint Erwachsenen der Zugang zum eigenen kreativen Potential oft erschwert möglich zu sein.

Für eine freie Entfaltung und Nutzung von Kreativität, Improvisationsfähigkeit und Spontaneität ist es wichtig,

- den ausgetretenen Weg des gewohnten Denkens und Handelns zu verlassen, also überholte Denkstrukturen zu durchbrechen und herrschende Routinen in Frage zu stellen,
- Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten,
- authentisch und präsent zu sein,
- und vor allem, die innere Zensur zu überwinden.

Kreativ sein heißt also, nach neuen Wegen zu suchen, in alten Situationen anders zu reagieren als bisher und in neuen Situationen spontan sein zu können. Es bedeutet, auf dem Weg und offen zu sein. Dazu müssen alte Muster aufgegeben werden. Voraussetzung hierfür ist es, an sich zu glauben und der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen.

Schule und Eltern sollten Kindern und Jugendlichen helfen, zu eigenständigen, verantwortungsbewussten, kreativen Persönlichkeiten heranzureifen. Sie sollten Neugierde wecken, Entdeckergeist und Gestaltungslust fördern und die Heranwachsenden dazu ermutigen, das Eigene und Besondere zu entdecken und herauszubilden.

In der Realität sieht das jedoch oft noch anders aus: Weil Fehler insbesondere in der Schule noch immer bestraft werden, halten sich Schüler ebenso wie viele Lehrer lieber an vorgegebene Wege. Wer aus Angst vor Bestrafung, Abwertung oder Bloßstellung Fehler vermeiden möchte, kann nicht lernen. Untersuchungen zeigen, dass kreative Menschen mehr Versuche und auch mehr Fehler machen als andere.

Aus der Perspektive eines Clowns werden Fehler nicht als Katastrophe betrachtet, sondern als Chance. Der Clown nimmt die Fehler oder das vermeintliche Scheitern nicht nur klaglos hin, er sucht es regelrecht auf. Er agiert absichtlich in der Exzentrizität, um die Dinge zum Kippen zu bringen. Der Clown spielt mit diesem Kipp- oder

Scheiterpunkt, lässt Situationen bis ins Extrem laufen, kippen und gewinnt daraus neue Impulse. Hieraus erst kann Neues entstehen. Die Haltung des Clowns macht es möglich, innerlich einen Schritt zur Seite zu treten und den Alltag mit anderen Augen zu sehen. Der Clown ist ein professioneller Perspektivenwechsler und diese Fähigkeit wirkt sehr ansteckend auf seine Zuschauer.

Der dadurch gewonnene Abstand führt zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude. Ist eine Person präsent und weiß, wo sie steht, kann sie nun bewusst einen Schritt zur Seite treten, sich dabei selbst erkennen und über sich bzw. bestimmte Situationen lachen.

So wie der Begriff Humor vom griechischen Fließen herkommt, hält der Clown alles im Fluss. Er vermeidet Stillstand und Routine, ist immer auf dem Weg. Wenn ein Impuls kommt, nimmt er ihn unvoreingenommen an, wie einen Ball, der ihm zugeworfen wird. Er ist offen dafür und nicht festgelegt, was daraus werden soll. Durch sein Annehmen und Spielen kann sich der Impuls verändern und so als etwas Neues weitergegeben werden.

Der Clown hat also durch seine Präsenz eine Verbindung zum inneren Kompass und das stärkt sein Selbstvertrauen. Er macht sich nicht abhängig von Wertungen und ist daher frei von Angst und Misstrauen. Er weiß, dass er an allem mitwirken kann, dass er jeden Impuls aufnehmen, damit spielen und ihn auch verändern kann. „Wissend und vertrauensvoll folgt er auf seinem Weg einzig der Stimme seines Herzens. Was als Irrfahrt erscheinen mag, ist in Wahrheit Pilgerschaft, denn er weiß sich zur rechten Zeit am rechten Ort – und weiß er es nicht, so beherrscht er die Kunst des tiefen Vertrauens.“ (Fried und Keller, 2003). Die Haltung des Clowns ist offen, konstruktiv und kreativ. Er ist in der Lage, in jeder Situation spontan zu improvisieren, also zu handeln, ohne sich vorzubereiten.

Im Alltag scheint es häufig nicht möglich, solch eine Perspektive einzunehmen bzw. spontan und kreativ zu handeln. Wir sehen und machen die Dinge so, wie wir es gewohnt sind. Dass wir jedoch ein Leben lang in der Lage sind, Sichtweisen und Verhaltensweisen zu ändern, bestätigt sogar die Hirnforschung. Zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens können wir die Verschaltungsmuster in unserem Gehirn neu konstruieren, indem wir anders zu Sehen, zu Fühlen oder zu Handeln beginnen, als bisher. Wenn die Neurobiologen von der enormen Plastizität unseres Gehirns sprechen, dann heißt das nichts anderes, als dass es seine innere Organisation anpasst an die Art wie wir es benutzen. Dinge, die wir oft tun, führen dazu, dass die dabei aktivierten Nervenzellverbindungen gestärkt werden und danach schneller abrufbar sind. Vergleichbar ist dies mit einem Straßennetz. Oft benutzte Wege werden vom Feldweg zu kleinen Straßen und schließlich zu Autobahnen ausgebaut, wenig benutzte wachsen irgendwann wieder zu. Autobahnen haben Vor- und Nachteile. Für automatisierte Handlungen wie z. B. Radfahren sind sie von Vorteil, für neue Handlungen und Kreativität sind Autobahnen jedoch eher hinderlich. Durch gezieltes Training wird es wieder möglich, querfeldein zu laufen, neue Wege zu finden und zu experimentieren, um dadurch Neues zu entdecken.

Lehrer und Eltern können durch eine konstruktive, offene Haltung den geeigneten Rahmen für Experimentierfreudigkeit und für den Mut, querfeldein zu laufen, schaffen. Indem sie ihren Fokus auf die Chance richten, die durch Fehler entsteht

[www.petra-daiber.de](http://www.petra-daiber.de) & [www.frauke-nees.de](http://www.frauke-nees.de)

und Fehler als notwendigen Schritt für Lernen betrachten, schaffen sie ein positives Lernklima. Haben Eltern und Lehrer vermehrt Zugang zu ihrem eigenen kreativen Potential und ihrer Improvisationsfähigkeit, stellt dies nicht nur eine bedeutende Quelle für Energie und Wohlbefinden dar, sondern erhöht auch die Fähigkeit, spontaner und gelassener zu handeln. Eine einfache Form, sich das Leben leichter zu machen.

Wie ist das nun möglich? Kreativität ist trainierbar.

Die beiden Diplom-Psychologinnen Frauke Nees und Petra Daiber integrieren in ihrem Kreativitätstraining Methoden aus Clown- und Improvisationstheater auf Basis psychologischer und neurobiologischer Erkenntnisse. Dabei werden Kreativität, Improvisationsfähigkeit, Spontaneität und innovatives Denken mit Spaß an der Sache umgesetzt. Die Teilnehmer können so erfahren, dass es ein Vergnügen ist, sich auf neues Terrain zu begeben.

Mit Techniken und einfachen, in sich abgeschlossenen Übungen aus Clown- und Improvisationstheater werden die Teilnehmer angeleitet, ihre gewohnten Bahnen zu verlassen, hin zu mehr Beweglichkeit im Denken und Handeln. Dabei ermöglicht die Perspektive des Clowns, Fehler als Chancen zu betrachten und die dabei frei werdende Energie in neue Denkmuster zu transformieren, um unbekannte Situationen flexibel und entschlossen zu meistern. Der dabei unvermeidliche Humor ermöglicht Gelassenheit und Souveränität. Selbstvertrauen, Motivation und Zusammenarbeit werden gefördert.

## Literatur

Cameron, J. (1996). Der Weg des Künstlers. Knauer, München.

Fried, A. & Keller, J. (2003). Faszination Clown. Patmos Verlag GmbH & Co. KG, Düsseldorf.

Goleman, D. & Kaufman, P. (1992). The art of creativity. Psychology Today Magazine, New York.

Herriegel, E. (2004). Zen in der Kunst des Bogenschießens. Fischer, Frankfurt am Main.

Hüther, G. (1997). Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen.

Hüther, G. (2004). Die Macht der inneren Bilder. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen.

Nachmanovitch, S. (2004). Free Play. La improvisación en la vida y en el arte. Paídos, Buenos Aires.

Schwartz, R. (2002). Systemische Therapie mit der inneren Familie. Pfeiffer, Klett-Cotta, Stuttgart.

Storch, M. & Krause, F. (2002). Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Verlag Hans Huber, Bern.

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2006). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Verlag Hans Huber, Bern.

Stuhlmiller, M. (2006). Die gesellschaftliche Funktion des Clowns. In K. Götz (Hrsg.). Führung und Kunst, S. 73-90.

Winnicott, D.W. (1971). Playing and Reality. Tavistock, London.