

# PROBIER ES

Wenn Dinge nicht so kommen *wie geplant*, reagieren wir oft verunsichert. Dabei kann es uns enorm stärken, wenn wir *lernen zu improvisieren*

Text Almut Siegert



„Leben ist das, was passiert, während du andere Pläne machst“, sang John Lennon 1980 in dem Song „Beautiful Boy“. Seitdem schmückt der Spruch weltweit Kaffeetassen, WG-Küchen, Instagramposts. Klar, klingt ja auch cool und weise. Bis es uns selbst erwischt, dann finden wir es meist gar nicht so lustig. Auch das: verständlich! Wir werden schließlich hineingeworfen in eine Zukunft, die wir anders erwartet und gewollt hatten: weil der Kredit doch nicht bewilligt wird, das Auslandsjahr flach-, der Karrieresprung ausfällt, der Partner jemand anderen liebt, die Welt nicht mehr ist, wie sie einst war.

Statt unsere Pläne umzusetzen, müssen wir dann improvisieren. Da schwingt erst mal der Makel des Stümperhaften mit – hält nicht lange, passt nur halb. Dabei lohnt es sich, diese eher ungeliebte Bewältigungsstrategie genauer anzuschauen

– und sie lieben zu lernen. Tatsächlich bedeutet zu improvisieren alles andere als zu pfuschen. Der Ursprung des Wortes verrät, worum es tatsächlich geht: Das Verb wurde im 18. Jahrhundert aus dem italienischen „improvviso“ entlehnt, was sich mit „plötzlich“ oder „unerwartet“ übersetzen lässt. Es ist die Fähigkeit, spontan, zuweilen spielerisch mit Unerwartetem umzugehen.

Zu improvisieren kostet die meisten Menschen allerdings zunächst Überwindung. Was könnte schließlich nicht alles schiefgehen? Darf ich das? Kann ich das? Woher weiß ich, ob es klappt? Gewohntes hingegen schenkt Sicherheit. Zu wissen, was kommt, mag unser Gehirn deutlich lieber, weil es weniger Energie kostet. „Wenn ich beim Alten bleibe, weiß ich, woran ich bin. Loslassen hingegen bedeutet, dass ich auf vertraute Erfahrungen verzichte und eine Zeit lang nicht weiß, was kommen wird. Das kann ängstigen und verunsichern“, sagt die Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki. Im ganz ungünstigen Fall grollen wir bis zur Verbitterung. „Das passiert häufig dann, wenn die Veränderung ganz und gar nicht unseren Wünschen und Vorstellungen entspricht, wir kein Mitspracherecht hatten, uns ausgeliefert fühlen und das Gefühl haben, keinen Einfluss nehmen zu können. Wir fühlen uns durch das Ereignis persönlich getroffen, ungerecht behandelt oder sogar gedemütigt“, sagt Wardetzki.

Diese Gefühle sind es vor allem, die uns davon abhalten, ungewohnte Lösungen zu suchen. Der Ärger blockiert uns und bin-

det unsere Energie, die Kreativität bleibt im Kasten. Das Gegenteil davon ist „Ambiguitätstoleranz“, so das sperrige Wort der Psychologie für die Fähigkeit, nicht sofort Antworten auf offene Fragen zu verlangen und Ungewissheit und Vieldeutigkeit nicht negativ zu sehen.

Die Corona-Pandemie hat uns vor Aufgaben gestellt, von denen wir bis März 2020 nicht einmal ahnten, dass es sie gibt. Erfahrungswerte gab es kaum. Anleitungen, Handbücher oder Vorgaben, die sagten, was zu tun sei? Fehlanzeige! In vielen Fällen blieb kaum anderes übrig, als zu improvisieren. Im Discounter um die Ecke standen zum Beispiel in den ersten Wochen abenteuerlich zusammengetappte Konstruktionen aus Plastikboxen, die für den nötigen Abstand sorgen sollten. Sah schräg aus – hat aber funktioniert. Und es gab immer wieder Momente, in denen Menschen gerade wegen dieses Irrsinns in Kontakt miteinander kamen, Spaß hatten. Regelbruch statt Perfektion. Neu statt starr.

Ohne Frage: Es ist nervig und beunruhigend, wenn sich sicher Geglauhtes in Luft auflöst. Und ja, manchmal ist es auch traumatisch. Gleichzeitig kann Überraschendes auch eingeschlafene Neugier und den Spieltrieb wieder aufwecken. Manchmal sind improvisierte Lösungen sogar so gut, dass hinterher alle annehmen, sie seien von Anfang an genau so geplant gewesen. Ein legendäres Beispiel dafür ist der Horrorklassiker „Der weiße Hai“. Der

# EINFACH!

mechanische Hai, der für den Film konstruiert worden war, erwies sich als extrem störanfällig, schon beim ersten Einsatz sank er auf den Meeresboden. Der Hai war so die meiste Zeit der Dreharbeiten nicht einsatzbereit, und digitale Bearbeitung gab es noch nicht. Regisseur Steven Spielberg improvisierte und machte aus der Not eine Tugend: Das Drehbuch wurde so angepasst, dass der kaputte Hai die längste Zeit des Films unsichtbar blieb – was für die Zuschauer\*innen das Gefühl der Bedrohung am Ende sogar steigerte.

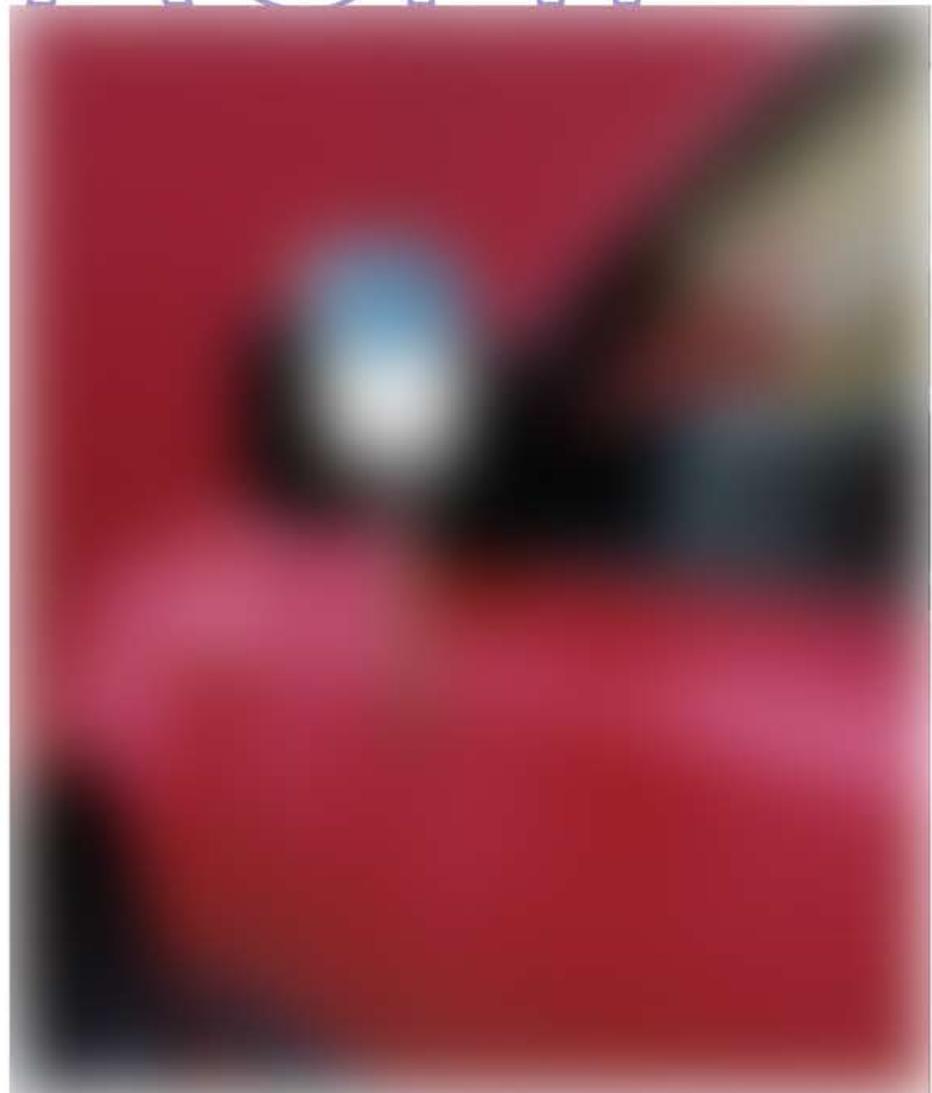
Welche Fähigkeiten müssen Spielberg und sein Team im Sommer 1974 besessen haben, damit sie aus dem Albtraum („Das verdammte Ding geht unter!“) doch noch einen Erfolg machen konnten? Sie waren zunächst einmal in der Lage, das Unabänderliche zu akzeptieren und trotzdem die Nerven zu behalten. Sie hatten Vertrauen in ihre Fähigkeiten und blieben so handlungsfähig. Und: Sie glaubten daran, dass auch anders als ursprünglich geplant etwas Gutes entstehen kann.

**C**oach und Improvisationskünstler Harald Polzin ist überzeugt, dass Improvisieren noch weit mehr ist als nur ein Mittel für den Notfall: Es erweitert unsere Perspektive. Wir erleben, dass fast nichts alternativlos ist, sondern wir uns meist in einem Meer der Möglichkeiten befinden. Wir lernen neue Seiten an uns und anderen kennen, sind weniger von der „Krücke“ Planung abhängig. So sieht das auch die Therapeutin Bärbel Wardetzki: „Wenn Sie die Erfahrung machen ‚Ich kann mich flexibel auf Neues einstellen, mich dem öffnen, was da kommt‘, stärkt das enorm das Selbstwertgefühl.“ Wer gut improvisieren kann, kann oft auch besser Gespräche führen. Die innere Flexibilität lässt uns präziser hören, was tatsächlich gesagt wird. Weil

wir weit weniger gesteuert sind von Annahmen und Erwartungen, wie das Gegenüber sein soll. Ein Schlüssel fürs erfolgreiche Improvisieren sei die Rollenklarheit, meint Harald Polzin. Ob im Alltag oder im Beruf. „Wenn ich mir selbst bewusst bin, welche Rolle ich gerade verkörpere, welche Aufgaben sie beinhaltet, welche Abgrenzungen nötig sind und welche Übergänge zu anderen Rollen existieren, bin ich frei und kann meine Rolle spielen.“ Ein Beispiel: Ist meine Vorgesetzte gerade meine Vorgesetzte oder meine Freundin, die sie auch ist? Oder: Bin ich gerade eine Mutter, die erziehen möchte? Oder eine berufstätige Frau, die nach einem langen

Tag Ruhe will? Das gilt auch fürs große Ganze. Wer auf Basis der W-Fragen: Wer bin ich? Wo bin ich? Was tue ich hier? entscheidet, was die nächsten Schritte sind, findet auch auf schwankendem Boden festen Halt.

Mit dieser inneren Sicherheit müssen wir nicht darauf beharren: So war es geplant, so muss es auch sein. Nicht zu wissen, wie es werden wird, verliert seinen Schrecken und wird zur Erlaubnis, andere Wege einzuschlagen oder Neues auszuprobieren. Sich seinen Lebenslauf als Bastel-Biografie vorzustellen, kann dann mit einem Mal reizvoll erscheinen. Es ist unsere Haltung, die das entscheidet. 

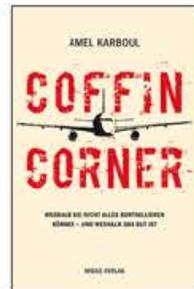


## WEITERLESEN

DIESE BÜCHER HELFEN,  
SICHERHEIT ZU FINDEN

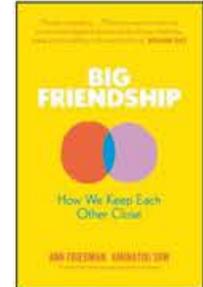
**MACH MAL ANDERS**  
Manchmal müssen wir handeln, ohne alle Fakten zu kennen: Wir müssen improvisieren. Darin ist Harald Polzin ein echter Künstler und zeigt in Übungen, wie wir erfolgreich mit Ungewissheit umgehen. (Die Kunst der Improvisation, Wiley, 19,99 €)

**ZUKUNFTSCHANCEN**  
Das ewige Effizienz- und Optimierungsdenken ist eine Strategie der Vergangenheit, zeigt Amel Karboul eindrücklich. Spannender Blick auf Gesellschaft, Wirtschaft und wie wir daran mitwirken können. (Coffin Corner, Midas, 24,90 €)



**TRÄUMEN ERLAUBT**  
Eine gute Zukunft ist möglich, davon ist der Soziologe Harald Welzer überzeugt. Aber wir müssen sie selbst in die Hand nehmen. Wie wir einen Unterschied machen können? Er hat ermutigende Ideen ... (Alles könnte anders sein, S. Fischer, 12 €)

**MUT ZUR OFFENHEIT**  
Es ist oft nicht leicht, Veränderungen und Umbrüche zu akzeptieren. Erhellend erklärt Bärbel Wardetzki, was in solchen Momenten in uns vorgeht – und wie wir lernen können, das Neue gut zu gestalten. (Loslassen & dranbleiben, Kösel, 18 €)



**FREUNDSCHAFT**  
Nach zehn Jahren ziehen Aminatou Sow und Ann Friedman ehrlich Bilanz: Was bedeutet die ganz große Freundschaft? Die Erfolgspodcasterinnen haben alles investiert und alles gewonnen. (Big Friendship, Little, Brown Book Group, 16,50 €, auf Englisch)