



## Assoziatives Theaterspiel und zwischenmenschliche Kommunikation

### Einleitung:

Improvisationstheater bietet einen spielerischen und zugleich wirkungsvollen Zugang, um zentrale kommunikative Kompetenzen zu trainieren. Es fördert sowohl die Selbstwahrnehmung – für Körper, Bedürfnisse und Gefühle – als auch die Sensibilität für andere Menschen, ihre Körpersprache, Emotionen und zugrundeliegenden Motive. Darüber hinaus stärkt es den bewussten Umgang mit Status, Rollen und Dynamiken in Gruppen.

Durch die Übungen werden Konzentration, Präsenz und Achtsamkeit auf natürliche Weise geschult. Teilnehmende erleben, wie aus spontaner Interaktion Vertrauen, Kreativität und ein wertschätzendes Miteinander entstehen.

Im Mittelpunkt steht das Unbekannte und Überraschende – Elemente, die im Improvisationstheater als Quelle von Inspiration und Wachstum gelten. Das Spiel hilft, Ängste vor Unsicherheit abzubauen und neue Handlungsspielräume zu entdecken. So eröffnet Improvisation vielfältige Möglichkeiten, flexibel und authentisch auf Menschen und Situationen zu reagieren – eine wertvolle Ressource in jeder Lern- oder Trainingsumgebung.

## Übungs- und Aufwärmspiele

---

### Zip-Zoom-Boing - KONZENTRATION, REAKTION

Kreis. Ein Klatschimpuls wird nach rechts oder links weiter gegeben.

Linke: „Zip“.

Rechts: „Zap“

Person überspringen: „Boing“ → hier werden die Arme gekreuzt

Irgendeiner Person im Kreis: „zoom“

### Gemeinsam Klatschen – KONZENTRATION, AUF ANDERE EINGEHEN

Kreis. Man gibt einen Klatschimpuls der Reihe um. Person A schaut Person B neben sich an und klatscht gleichzeitig mit ihr. Person B schaut Person C an und klatscht gleichzeitig mit ihr etc. Wenn es gut läuft, kann man die Reihenfolge offenlassen. Jede beliebige Person darf angeschaut werden, um mit ihr zu klatschen. Es soll insgesamt Tempo und Rhythmus beibehalten werden.

### Wurfkreis - KONZENTRATION

Kreis. Es werden insgesamt drei Gegenstände in einer jeweils bestimmten Reihenfolge zwischen den Spielern hin und hergeworfen. Um die jeweiligen Reihenfolgen festzulegen, halten zu Beginn alle eine Hand hoch. Nun wird der erste Gegenstand von dem beginnenden Spieler zu einem Mitspieler geworfen, welcher daraufhin seine Hand herunternimmt und den Gegenstand zu einem weiteren Spieler wirft usw., bis alle Hände unten sind. Die Reihenfolgen für die anderen beiden Gegenstände werden auf gleiche Weise bestimmt. Dann kommen alle Gegenstände gleichzeitig in's Spiel. Natürlich kann man auch mit steigender Spieler- oder Schwierigkeitsstufe die Zahl der Gegenstände variieren. Optimal sind Gegenstände mit unterschiedlichen Wurf- und Flugeigenschaften. Bei diesem Spiel kommt es vor allem auf den „Flow“ an, d.h. wenn ein Gegenstand auf den Boden fällt, sollte der nächststehende Spieler ihn aufheben und in seiner gewohnten Reihenfolge weiterwerfen.

## IMPRO-Theater: mehr Sicherheit durch Spontaneität



### Assoziation, REAKTOINSFÄHIGKEIT

Kreis. Eine Person sagt einen Begriff. Die Person daneben wiederholt den Begriff und nennt einen eigenen. Den ersten Begriff, der ihr assoziativ in den Sinn kommt.

Variante: Dissoziieren.

Variante: Nicht im Kreis herum sondern ohne Reihenfolge.

### Dideldi Doo – KONZENTRATION, WACHSAMKEIT

Alle stehen in einem Halbkreis, der oder die äußerst rechte Person ist „Dideldi“, die anderen werden von 1 bis (Anzahl Spieler – 1) hochgezählt. Eine Runde beginnt, indem alle miteinander „Dideldi Didledi Dideldi Doo – oh yeah“ sagen. Um einen gemeinsamen Takt zu finden und zu halten können die Mitspieler gemeinsam im Rhythmus abwechselnd einen Schritt hin und her machen. Anschließend sagt Dideldi: „Diddeldi – EINS“ (oder die Zahl eines anderen Spielers). Dieser nennt wiederum zuerst seine Zahl und anschließend die Zahl eines der Mitspieler, der dann wiederum seine und danach die eines der anderen Spieler laut sagt...usw. Dabei ist wichtig, dass dies alles exakt im Takt abläuft. Sollte einer der Spieler nicht im Takt bleiben oder gar seinen Einsatz verpassen, rufen alle miteinander „oh no!“ und der entsprechende Spieler geht ans Ende der Reihe (wodurch sich die Nummerierung entsprechend ändert). Nahtlos beginnt es wieder mit Diddeldi. Weitere Einschränkung: es darf nicht an den vorherigen Spieler zurückgegeben werden (z.B. „drei – eins, eins – drei“)

### Dreierbilder („Groeninger-Freeze“) - ASSOZIATION

Ein Spieler geht in die Mitte, stellt pantomimisch etwas dar (Gegenstand, Person, etc...) und sagt, was er ist (z.B. „Ich bin eine Maus“). Ein weiterer Spieler geht dazu, stellt wiederum etwas pantomimisch dar, was passt und sagt dies laut (z.B. „Ich bin ein Stück Käse“). Ein dritter Spieler vervollständigt das Bild auf die gleiche Weise (z.B. „Ich bin eine Mausefalle“). Der erste Spieler sagt, wen er aus dem Bild mit herausnimmt (z.B. „Ich nehme die Mausefalle mit“) und geht mit diesem Spieler ab. Der übrige Spieler sagt nochmals, was er ist („Ich bin ein Stück Käse“) und wird wiederum von zwei Spielern ergänzt (z.B. „Ich bin ein Blauschimmel“ und „Ich bin ein Kühlschrank“) usw...

### Geschenk machen – REAKTION, KREATIVITÄT

Kreis. Person A übergibt Person neben sich ein Geschenk. Die Größe des Geschenks wird durch Geste klar. Das Geschenk ist nicht in Geschenkpapier eingepackt. Es wird übergeben. Person B freut sich und benennt, was es ist.

### Whiskymixer – Wachsmaske – Messwechsel - BEWEGUNG, KONZENTRATION, SPAß

Alle stehen im Kreis. Man gibt immer ein Wort zu der Person nach links oder rechts.

Linksherum: „Whiskymixer“

Richtungswechsel: „Messwechsel“

Rechtsherum: „Wachsmaske“

Wer lacht (egal ob die Person gerade dran ist oder nicht), rennt einmal außen um den Kreis herum und stellt sich wieder an den gleichen Platz wie zuvor.

### Statusreihe – STATUS, GEFÜHL

Die Spieler stehen in einer Reihe. An einem Ende der Reihen steht die Person mit dem höchsten Status, auf der anderen Seite die Person mit dem tiefsten Status. Wenn nun Hochstatus Spieler A einen Wunsch an den Spieler neben sich äußert, muss dieser sofort zur Erfüllung des Wunsches beitragen, indem er Spieler C (neben sich) anweist, etwas zu tun, der wiederum den Spieler neben sich beauftragt usw. Der letzte Spieler in der Reihe erfüllt den Wunsch und gibt die Lösung wieder die Reihe aufwärts.

## Disziplinen

---

### **Marathon (mit Requisit) - KONZENTRATION, ASSOZIATION**

Vom Publikum wird ein beliebiger Gegenstand geholt. Dieser Gegenstand wird in jeder der nun folgenden kurzen Zweierszenen benutzt, stellt aber nie das dar, was er eigentlich ist (so kann ein Regenschirm z.B. als Fernrohr oder als Satellitenschüssel benutzt werden, aber eben nie als Regenschirm). Sobald zwei Spieler eine Szene und den Gegenstand etabliert haben, kann einer der anderen Spieler sich „hereinklatschen“. Dazu ruft er laut „stop“ und klatscht in die Hände.

Sofort gehen die beiden aktiven Spieler in ein „Freeze“, d.h. sie bleiben in genau der Haltung, die sie zum Zeitpunkt des Klatschens haben. Der Klatscher tippt einen der beiden Spieler an und nimmt exakt seine Haltung ein. Dann beginnt er eine neue Szene, in der der Gegenstand etwas

anderes darstellt. Sobald genügend definiert ist (Wer, wo, was, warum...), sollte sich wiederum jemand hineinklatschen.

### **ABC-Spiel - KONZENTRATION**

Zwei Spieler. Vorgabe: Ort, Hobby Beziehung o.Ä. Das Publikum bestimmt, bei welchem Buchstaben das Spiel beginnt. Der erste Satz beginnt mit diesem Buchstaben. Anschließend wechseln sich die Spieler ab und fangen ihren nächsten Satz mit dem jeweils nächsten Satz im Alphabet an. Sobald jeder Buchstabe einmal dran war, ist die Szene zu Ende.

### **Diavortrag - WAHRNEHMUNG, ASSOZIATION**

Ein Spieler hält einen zu dem vom Publikum vorgegebenen Thema einen Diavortrag. Die Dias werden von den anderen Spielern gestellt. Der Vortragende kündigt das nächste Dia an und lässt das Publikum mit dem Wort „Klick“ die Augen schließen. Sofort stellen sich einer oder mehrere der andern Spieler als Dia auf und bleiben im „freeze“. Sobald der Vortragende „klack“ sagt, öffnet das Publikum die Augen. Die zum Dia gehörenden Spieler bewegen sich möglichst gar nicht, solange das „Dia“ steht. Erst wenn der Vortragende das nächste Dia angekündigt hat und das Publikum mit dem Wort „klick“ wiederum die Augen schließt, bewegen sich die Spieler und stellen das nächste Bild.

### **Gefühlsachterbahn – GEFÜHLE**

Vom Publikum werden sechs verschiedene Gefühle erfragt, drei positive und drei negative. Zudem wird eine weitere Vorgabe für den Beginn der Szene (Ort, Beziehung, Hobby....) eingeholt. Die Zweierszene beginnt mit dieser Vorgabe, wobei nach und nach von einem weiteren Spieler von außen hineingerufen wird, in welcher Gefühlslage die Szene für beide Spieler weitergeht. In einer Variante dieser Disziplin wird jeweils nur für einen der beiden Spieler das Gefühl eingegeben, so dass u.U. zwei völlig gegensätzliche Gefühle bei den beiden Spielern vorhanden sind. Varianten: Genreachterbahn

### **Blitzrunde – ÜBERRASCHUNG, ASSOZIATION**

Der Moderator fragt das Publikum nach einem Ort oder einer Situation. Die Spieler müssen nun schnell hintereinander einen Gag dazu bringen. Meistens mit Sätzen oder Sachen, die man an diesem Ort oder in dieser Situation auf keinen Fall sagen bzw. machen sollte. Sofort auf den ersten Impuls hören.

## IMPRO-Theater: mehr Sicherheit durch Spontanität



### Trizophrenie – GEFÜHLE

„Zweierszene“, wobei eine der beiden Protagonisten durch drei Spieler dargestellt wird, die drei verschiedene Facetten (Charaktereigenschaften, vom Publikum vorgegeben) dieser Person spielen. Es spielt jeweils einer der drei mit der anderen (fixen) Person, wobei sich die jeweils anderen beiden Facetten reinklatschen können, d.h. kurz klatschen, den Mitspieler austauschen und mit ihrer Charaktereigenschaft genau an dieser Stelle weiterspielen.

### Eine Bank und ein Kaffee – GEFÜHLE, WAHRNEHMUNG

Spieler A sitzt auf einer Bank. Spieler B betritt die Szene und versucht, Spieler A dazu zu bewegen einen Kaffee trinken zu gehen. Spieler A kann jederzeit den Versuch abbrechen und sein Desinteresse zum Ausdruck bringen, indem er (oder sie) den Kopf deutlich von Spieler B wegdreht. Spieler B verlässt daraufhin sofort die Szene. Spieler A verbleibt, während nun Spieler C sein Glück versucht. Usw. ...

### Buch und Link

---

Bücher:

Improvisation und Theater - Keith Johnstone

Theaterspiele: Spontaneität, Improvisation und Theatersport - Keith Johnstone

Der ganz normale Wahnsinn, vom Umgang mit schwierigen Menschen - Francois Lelord Die Odyssee des Drehbuchschreibers - Christopher Vogler

Der Heros in tausend Gestalten - Joseph Campbell

Weblink:

[Improwiki](#)