
Die befreite Kreativität

Mit Improvisation tricksen wir unseren «inneren Kontrollfreak» aus und bekommen Zugang zu Gefühlen, die wir lange unter dem Deckel gehalten haben. Manchmal fürchten wir, nicht präsent genug zu sein, um erfolgreich zu improvisieren. Umgekehrt wird ein Schuh daraus: Erst durch praktische Übung erzielen wir eine Wachheit, die uns hilft das moderne Leben mit seinen vielfältigen Überraschungen zu bewältigen. Ein Interview mit dem Impro-Schauspieler und Kursleiter Peter Krempelsetzer. ■ Interview: Roland Rottenfusser

Was fasziniert ihn an einer Kunstform der planlosen Spontaneität? Improvisation katapultiert dich aus dem Verstand heraus direkt ins Jetzt und den Körper. Es räumt mit dem «inneren Kontrollfreak» auf und wirkt dadurch befreiend auf unterdrückte Gefühle.

Zeitpunkt: Peter, du hast der Improvisation dein Leben gewidmet. Du praktizierst sie in verschiedenen Sparten: Theater, Tanz und Kontaktimprovisation. Was fesselt dich so an Improvisation?

Peter Krempelsetzer: Mich fasziniert, dass man wirklich in jedem Moment überrascht wird von dem was passiert. Und auch diese Gegenwärtigkeit. Eine grosse Wachheit ist nötig, um im Moment Ideen oder Bewegungen zu erfinden.

Das heisst, die Improvisation erfordert als Voraussetzung Wachheit, aber man übt sie auch dabei!?

Richtig. Umgekehrt ist die Improvisation wie ein Übungsweg, diese Wachheit und Gegenwärtigkeit zu trainieren.

Was hat dich auf dieses Thema gebracht?

Angefangen hat das mit der Musik. Ich habe Gitarre gespielt und improvisiert, das fand ich spannender als nach Noten zu spielen. Dann kam die Theaterschule. Dort hatten wir Improvisationstheater-Unterricht, und mich hat es total fasziniert, welche Kreativität da im Moment entstanden ist.

Was könnte denn auf unsere Leserinnen und Leser zukommen, wenn sie eine Vorstellung von dir besuchen? Gestaltest du zum Beispiel Szenen aufgrund

von Zurufen von Zuschauern, wie ich es einmal gesehen habe?

Ja, es gibt diese Variante, wo man sich Stichworte vom Publikum holt. Das ist aber nicht unbedingt erforderlich. Wir improvisieren z.B. auch zu Bildern. Wir lassen die Zuschauer in einer Kunstaussstellung ein Bild wählen und spielen dann zu dem Bild direkt Theater. Man kann aber auch ganz ohne Thema improvisieren und schauen, was passiert.

Gibst du nicht automatisch sehr viel von deiner wirklichen Persönlichkeit preis, wenn du so spontan vorgehst? Du hast ja nicht die Zeit, dich wie beim «Method Acting» ausführlich in die Figur einzufühlen, die du spielst.

Was man da zeigt, hat natürlich viel mit einem selber zu tun. Das heisst aber nicht, dass man automatisch alles, was einen gerade beschäftigt, auf die Bühne bringt. Es ist ein Prozess: Einerseits lernen wir, ungefiltert alles, was in uns auftaucht, zu nutzen und in Sprache oder Bewegung umzusetzen. Der normale Mensch hat einen Filter eingebaut, der gar nicht erlaubt, dass solche spontanen Impulse an die Oberfläche kommen. Also muss dieser Filter erst mal beseitigt werden, damit diese Spontaneität überhaupt sprudelt. Im zweiten Schritt bewirkt das Training, dass man diese Quelle, wenn sie einmal frei fliesst, doch wieder lenken und gestalten kann.

Wie schaffst du es, mit Ängsten fertig zu werden, die vielleicht auftauchen können, wenn man seinem ersten Impuls folgt: Angst vor Blamage und peinlichen Enthüllungen zum Beispiel?

Der normale Mensch hat einen Filter eingebaut, der gar nicht erlaubt, dass spontane Impulse an die Oberfläche kommen. Also muss dieser Filter erst mal beseitigt werden, damit diese Spontaneität überhaupt sprudelt.



Die Zuschauer wissen ja nicht genau, was meine persönliche Geschichte und was Fiktion ist. Das trägt schon mal zur Entspannung bei. Ein anderer wichtiger Aspekt ist: Was man da spielt, sind ja verschiedene Möglichkeiten des Menschen. Jeder hat das Potenzial, Hass, Verzweiflung oder Unsicherheit zu empfinden oder sich gemein zu benehmen. All diese Gefühle stecken als Potenzial in meinem Körper drin. Sie sagen nicht nur etwas über mich als Persönlichkeit aus, sondern über alle Menschen.

Bei allen Formen der Schauspielkunst lebt man ja nicht gelebtes Leben. Jeder kann ja nur ein Schicksal gleichzeitig durchleben, und man kann diese Tatsache auch als Einschränkung empfinden.

Ja, ein Aspekt von Improvisation ist sicher die Persönlichkeitsentfaltung. Man entdeckt über dieses Spiel sehr viel mehr von sich selbst. Leute, die im Leben vielleicht Gefühle zurückhalten, können über diese Übungen und Spiele freier werden. Dieser ganze emotionale Apparat ist ja oft festgehalten, teilweise unbewusst, aufgrund von Erlebnissen, die man früher hatte. Das Schöne am Improvisationstraining ist, dass

man diese Gefühle sieht und spielerisch ausdrückt, so dass sie wieder in Fluss kommen und Veränderung passiert.

Lässt du im Privatleben jetzt auch alle diese Emotionen raus? Oder ist es eher so, dass du sagst: Das brauche ich im richtigen Leben ja gar nicht mehr machen, denn das habe ich schon im Theater gemacht?

Auf jeden Fall hat das Auswirkungen auf mein Privatleben. Wenn man zum Beispiel in der Partnerschaft spürt, dass etwas nicht stimmt, kann man dem Partner einmal versuchsweise vorspielen, wie man sich fühlt. Man kann dabei auch übertreiben wie bei einer Karikatur. Oder man tauscht für einen Moment die Rollen und spielt sich gegenseitig, das bringt Humor rein. Die eigene Reaktionsweise wird dadurch deutlicher und man identifiziert sich nicht mehr so sehr mit seiner eigenen Emotion. Das schafft mehr Freiraum und Lebendigkeit.

Also ist es doch so: Einerseits befreit man seine Gefühle, andererseits wird man frei von diesen Gefühlen.

Genau, man desidentifiziert sich. Man kann diese Gefühle dann wirklich erleben, aber man weiss, da ist noch mehr.

Desidentifikation und Wachheit im Augenblick sind für mich schon spirituelle Begriffe.

Ja, das überschneidet sich immer wieder. Ich unterrichte das Action Theatre Training in München, eine spezielle Form von Improvisationstheater, die beim Körper ansetzt. Das ähnelt in vieler Hinsicht dem buddhistischen Weg, bei dem es auch um diese Präsenz im Körper geht.

Der Körper hat vielleicht noch einen schnelleren Zugang zu diesem Bereich jenseits der Worte.

Der Körper ist einfach da. Normalerweise muss der Körper das ausführen, was die Gedanken sagen. Er ist eine Art Erfüllungsgehilfe für den Verstand. Beim Improvisationstraining kehrt man diesen Prozess um und geht ganz in den Körper. Das ist einer der wichtigsten Effekte bei der Improvisation: Sie beruhigt den Verstand, und das wirkt befreiend.

Infos unter: www.improart.de oder www.theater-interaktiv.net

Peter Krempelsetzer ist Schauspieler, Tänzer und Pädagoge. Seit über 15 Jahren arbeitet er als Improvisationslehrer und Coach für Laien, Profis und Unternehmen. Er ist Impro-Schauspieler beim Unternehmenstheater Theater interaktiv und gestaltet Performanceprojekte im Grenzbereich zwischen Theater, Tanz und Musik. Ausserdem erfand und unterrichtet er einen neuen Impro-Paartanzstil, genannt «Contango».

Ein Video zum Schnuppern gibt es bei youtube, Stichwort: «Contango München»