

Klaus W. Vopel

improvisationen

Spiele mit
geschlossenen Augen

Klaus W. Vopel: Improvisationen.
Spiele mit geschlossenen Augen
ISBN 3-89403-337-1
1. Auflage 2005
Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck: Runge, Cloppenburg

Bibliographische Information der
Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1 – Alle in Aktion	11
1. Die Geburt der Gruppe	12
2. Die gläserne Kobra	15
3. Drei Ziele	17
4. Ja oder Nein	19
5. Pili	21
6. Rushhour	23
7. Der Schuh des Manitu	25
8. Platz nehmen	27
9. Zeig mir dein Gesicht	28
10. Der Vampir von Straßburg	30
11. Wer hat das gesagt?	32
12. Wo bist du nur?	33
13. Stress-Test	35
14. Ruhe, Neugier, Freude	36
15. Bis zwanzig zählen	38
Kapitel 2 – Paare in Aktion	39
1. Zen und die Kunst des Sehens	40
2. Cyrano de Bergerac oder die Nasen	42
3. Romeo und Julia	43
4. Harmonie	45
5. Balance	47
6. Yin und Yang	49
7. Aufeinander zugehen	51
8. Rodins Garten	53
9. Entdecke deine Sinne	55
10. Traumreise	57
11. Blind vertrauen	58
12. Autoskooter	59
13. Rücken an Rücken	60
14. Jagen und gejagt werden	61
15. Rauchende Colts	62
16. Blind tanzen	64

Kapitel 3 – Einzelne in Aktion	65
1. Vertrauen und Hilfsbereitschaft	66
2. Bewegungsimprovisation	68
3. Ein starkes Erlebnis	69
4. Der Fänger im Roggen	71
5. Vertrauenskreis	72
6. SOS	73
7. Catch a Falling Star	74
8. Schaukel	75
9. Bambus im Wind	77
10. Körperbilder	79
11. Marionetten	80
12. Vertrauen öffnet	81
13. Ein sinnliches Vergnügen	83
14. Die Schaukel	85
15. Gesichtsmassage	87
16. Der Schatz der Nibelungen	89
17. Hindernisse vermeiden	91
18. Musikinstrumente	92

Einleitung

Der Titel «Improvisationen» verweist auf die Philosophie, die den hier vorgestellten «Experimenten mit geschlossenen Augen» zu Grunde liegt. Ich glaube – mit einer zunehmenden Zahl von Therapeuten und Pädagogen – dass viele emotionale Probleme ungelöst bleiben, weil unsere Klienten und wir selbst zu viele Rezepte, vorformulierte Ziele und Lösungsstrategien im Kopf haben. Diese bedienen vor allem unseren Verstand, unser Kontrollbedürfnis, sowie die vielfältigen kulturellen und psychotherapeutischen Klischees. Eines davon besagt, dass sich in die Persönlichkeit unserer Klienten Fehler eingeschlichen haben, z.B. durch frühe Traumata, durch Vernachlässigung oder auch durch kognitive Irrtümer, und dass diese Fehler erkannt und durch geeignete Maßnahmen repariert werden müssen. Leider funktioniert dieses Reparatur-Modell nur selten. Dadurch, dass wir die Lösungen für unsere Schwierigkeiten im Voraus definieren, verhindern wir Spontanheilungen des Lebens. Wir verlieren den Zugang zu unserem Unbewussten, zur Weisheit unseres Körpers und zum Lebensprozess. Vor diesem Irrweg hatte bereits Fritz Perls, der «Weise von Esalen», gewarnt; er war skeptisch im Blick auf das Theoretisieren seiner Klienten und Kollegen und bezeichnete deren verbale Anstrengungen oft abfällig als «Bullshit». Bei den buddhistisch inspirierten Therapeuten, aber auch bei den klassisch ausgebildeten Familientherapeuten wie z.B. William O’Hanlon und Bradford Keeney finden wir heute eine neue Hinwendung zur Gegenwart, zu den Sinnen und Gefühlen, zum Leben selbst.

Die Experimente mit geschlossenen Augen folgen dieser wieder entdeckten Tradition. Sie laden die Teilnehmer ein, sich auf ihre Sinne zu verlassen, auf ihre Intuition, d. h. auf alle unbewussten Ressourcen, die sie im Laufe ihres Lebens erworben haben. Wenn sie bei ihren Interaktionen die Augen schließen und oft auch darauf verzichten zu sprechen, dann vollzieht sich eine Veränderung: Die Teilnehmer denken und fühlen plötzlich in der Gegenwart – sie sind präsent. Wenn der visuelle Sinn ausgeschaltet ist, öffnet sich uns plötzlich ein Zugang zur Weisheit des Körpers. Außerdem wird der im Alltag verkümmerte Sinneskanal für Berührungen reaktiviert, und dadurch entsteht eine neue Selbstsicherheit. Unser Bewusstsein erweitert sich, wenn wir mit unseren Augen nicht mehr in die Ferne sehen können, und weil wir keinen visuellen Überblick mehr haben, agieren wir langsamer, behutsamer und rücksichtsvoller. Gleichzeitig verblassen unsere

lange gepflegten Lieblingsrollen und narzisstischen Bedürfnisse, und ein natürliches, kindliches Selbst tritt in den Vordergrund. Weil wir neue Wege gehen müssen, fangen wir zwangsläufig an zu experimentieren und entdecken überrascht, wie einfach es ist, uns mit anderen in einer harmonischen Aktion zu verbinden.

Die Spiele mit geschlossenen Augen verändern auch unser Zeiterleben. Vergangenheit und Zukunft verlieren ihre Bedeutung. Alles, was im Augenblick geschieht, ist wichtig, und alles, was uns räumlich nah ist, ist auch emotional bedeutsam. Wenn wir eine Weile blind und stumm agieren, werden wir bescheiden. Wir freuen uns über eine gelungene Orientierung, einen glücklichen Kontakt und über eine freundliche Berührung. So ist es kein Wunder, dass die Teilnehmer eines solchen Spieles sich am Ende entspannter und lebendiger fühlen. Ihre Neugier ist geweckt. Nachdem dieses kleine Abenteuer bestanden ist, sind sie eher bereit zu kooperieren. Sie erscheinen uns hilfsbereiter und altruistischer. Der Ausflug in die Welt der Berührungen, der Gerüche, der Körpergefühle und Geräusche hat sich gelohnt.

Die «Spiele mit geschlossenen Augen» machen den Teilnehmern ein besonderes Geschenk. Sie sehen die Welt, sich und ihren Nächsten anders. Für eine kurze Weile haben sie weniger Vorurteile und weniger ambitionierte Ansprüche. Sie sind offener für die Geschenke des Lebens.

Aufgaben für den Gruppenprozess

Damit die oben skizzierten positiven Auswirkungen stabilisiert werden, müssen Spiele mit geschlossenen Augen oder ähnliche Experimente regelmäßig eingesetzt werden. Sie sind kein Luxus, sondern ein wichtiger Bestandteil für die Entwicklung von Lern-, Arbeits- und Therapiegruppen. Die Spiele haben verschiedene Funktionen:

1. Beim «Warming-up» wecken sie Aufmerksamkeit und Energie der Teilnehmer, weil die Struktur der Aktivität sinnliche Präsenz und ein hohes Maß an Konzentration erfordert. Die neuartigen Kontaktformen fördern eine Atmosphäre der Offenheit und des Spiels. Innere Ruhe und freundliche Aufgeschlossenheit lassen Wettbewerbselemente in den Hintergrund treten. Ein weiterer Vorteil: Die Beteiligung für Teilnehmer mit ganz unterschiedlichen Vorerfahrungen ist in gleicher Weise möglich.

2. Als Identitätsrituale für die Gruppe führen die «Spiele mit geschlossenen Augen» auf ganz natürliche Weise zu einem Anwachsen

des sozialen Vertrauens. Die Teilnehmer machen die Erfahrung, dass ihr Vertrauen nicht missbraucht oder ausgenutzt wird und dass die anderen ihnen freundlich und rücksichtsvoll begegnen. Durch die Intensität der einzelnen Aktivitäten entsteht eine gewisse Nähe zwischen den Teilnehmern, so dass die Zugehörigkeit zur Gruppe deutlich erlebt wird. Es gibt keine Außenseiter; in immer neuen Konfigurationen kommt es zu gemeinsamen Erlebnissen, die die Gruppenkohäsion fördern.

3. Als Symbol für einen Lernstil: Dies ist in meinen Augen eine besonders wichtige Funktion der «Spiele mit geschlossenen Augen». Damit sie diese Funktion erfüllen können, sollten Sie jede Aktivität sorgfältig einleiten und mit der aktuellen Situation der Gruppe verknüpfen. Die Teilnehmer bekommen dann einen Eindruck, worauf es bei den Übungen ankommt. Folgende Aspekte sollten betont werden: Langsam agieren; aufmerksam sein; auf die Sinne achten; die eigene Verletzlichkeit bemerken; auf das Unbewusste vertrauen; eine experimentelle Haltung einnehmen; zum Wohlergehen anderer beitragen; sich überraschen lassen; die Grenzen des Ichs erweitern; der «Weisheit des Körpers» folgen.

Praktische Hinweise für die Arbeit

Diese Sammlung ist in drei Kapitel aufgeteilt. Das erste Kapitel enthält Übungen, bei denen alle Teilnehmer «blind» im Plenum interagieren; im zweiten Kapitel finden Sie Paarexperimente, in denen immer nur ein Partner «blind» ist, während der andere sieht (die Rollen werden später getauscht); und das dritte Kapitel bietet Experimente, wo jeweils nur eine Person in der Position des «Blinden» ist, während die anderen Mitglieder in der Kleingruppe oder im Plenum sehen können.

Wann ist welches Experiment geeignet? – Stellen Sie sich vor, dass Sie ein Mitglied dieser Gruppe sind, und fragen Sie sich, welches Experiment Sie in der kommenden Sitzung gern selbst erleben würden. Sie können dann noch einmal kritisch überprüfen, ob Ihre Auswahl weise ist. Aber in den meisten Fällen dürften Sie eine gute Entscheidung getroffen haben.

Sie können auch wie folgt vorgehen: Stellen Sie sich vor, dass Sie der Gruppe ein Geschenk machen möchten. Sie wollen ihr eine interessante und wohltuende Erfahrung ermöglichen. Welche Übung fällt Ihnen dann ein? Auch auf diese Weise werden Sie zu einer weisen Entscheidung kommen.

Wenn Sie die beiden Vorgehensweisen vergleichen, dann wird Ihnen auffallen, dass sie relativ frei sind von therapeutischer oder pädagogischer «Besserwisserei». Verlassen Sie sich stattdessen lieber auf ihr Unbewusstes und auf das Wohlwollen, das Sie Ihrer Gruppe entgegenbringen. Sie werden sehen, dass Ihre Teilnehmer offener und bereitwilliger reagieren, wenn sie spüren, dass auch Sie als GruppenleiterIn mit Ihren Vorschlägen experimentieren und nicht alles im Voraus wissen.

Die Schlussergebnisse sollten in der Regel mit leichter Hand vorgenommen werden – durch ein kurzes Blitzlicht, durch ein kurzes Partnergespräch oder eine Besprechung in der Kleingruppe. Lange Analysen sind hier unpassend.

Vergessen Sie nicht, Ihre eigenen Eindrücke mitzuteilen; als GruppenleiterIn werden Sie selten an diesen Experimenten teilnehmen, sondern mitfühlend beobachten, was in der Gruppe geschieht. Anschließend können Sie etwas von Ihren Eindrücken mitteilen. Bringen Sie zum Ausdruck, was Sie gefühlsmäßig beim Zuschauen erlebt haben und wie es Ihnen vielleicht als TeilnehmerIn selbst ergangen wäre.

Es darf gelacht werden. – Die «Spiele mit geschlossenen Augen» sind auch eine Metapher für unsere existentielle Situation. Selbst wenn wir mit weit geöffneten Augen durchs Leben gehen, sind wir oft blind wie Ödipus und voller Illusionen. Fast immer nehmen wir uns selbst zu wichtig und neigen zu Selbstüberschätzung. Wir vergessen, wie kurz unser Leben ist, und verkennen, was zählt. So geschieht es leicht, dass wir das Glück übersehen, das schon vor unserer Tür wartet. Wie können wir auf so viel Blindheit reagieren? Am besten mit Selbstironie und Humor.

Aber die «Spiele mit geschlossenen Augen» enthalten auch ein therapeutisches Paradox: Erst wenn wir uns ins Dunkel begeben und auf die kognitive Übersicht verzichten, werden wir sehen und verstehen. Dann haben wir die Chance, ein wenig weiser, freundlicher, dankbarer und selbstloser zu werden.

Ich wünsche Ihnen bei der Arbeit mit den «Experimenten mit geschlossenen Augen» viel Vergnügen.

Klaus W. Vopel
Salzhausen, im Juni 2005

kapitel 1

alle in aktion

1. Die Geburt der Gruppe

ca. 20 Minuten

Die Teilnehmer gehen mit geschlossenen Augen langsam im Raum herum. Sie werden unter Ihrer Anleitung in mehreren Schritten aus einzelnen Gruppen-«Atomen» eine komplette Gruppe bilden. Am Ende stehen alle in einem Kreis. Jeder hält seine Nachbarn bei den Händen.

Dies ist zunächst eine symbolische Aktion, die die Teilnehmer emotional und kognitiv zusammenführt. Gleichzeitig werden eine Reihe von Teilzielen angestrebt: Die Teilnehmer können ihre Sinne schärfen; sie können Selbstvertrauen und soziales Vertrauen entwickeln; sie können die Initiative ergreifen, Signale geben, Einladungen annehmen; sie können ihren eigenen Rhythmus auf den Rhythmus der anderen abstimmen; sie müssen Unsicherheit und gelegentliche Frustrationen aushalten und können sich dafür entscheiden, Neugier und Vergnügen an dieser fremden Situation zu entwickeln.

Die gesamte Übung ist nonverbal, nur Sie sprechen. Beobachten Sie sehr aufmerksam den Prozess und begleiten Sie ihn unterstützend mit Ihren Anweisungen.

Anleitung

Die Stühle werden zur Seite geschoben, so dass eine große freie Fläche entsteht.

1. Die Teilnehmer schließen die Augen und beginnen, schweigend im Raum herumzugehen. Sie kreuzen die Arme und halten sie so vor die Brust, dass eine Art «Stoßstange» entsteht, die bei Kollisionen schützen kann. Diese Situation symbolisiert den Anfang jeder Gruppe. Jeder empfindet sich als Solist. Niemand weiß viel über die anderen. Unsicherheit und Neugier dominieren. Aber jeder möchte dazugehören zu der neuen Gruppe, deren Spielregeln noch unbekannt sind. Jeder ist bereit sich anzupassen, damit etwas Gemeinsames entstehen kann. (3 Minuten)

2. Die Teilnehmer bilden, ohne zu sprechen, Paare und halten einander bei einer Hand, während sie weiter vorsichtig – immer noch mit geschlossenen Augen und immer noch stumm – im Raum herumwandern. Sie versuchen dabei Kollisionen zu vermeiden. (Auch diese Situation kennen wir aus der Gruppendynamik, durch «pairing» versuchen die Teilnehmer, erste Allianzen zu schmieden und in der Gruppe

Fuß zu fassen.) Die Isolation des Anfangs wird aufgelöst durch eine erste Beziehung. Jetzt müssen die Partner sich abstimmen und einen gemeinsamen Rhythmus finden. Die meisten Teilnehmer fühlen sich in dieser Situation besser als am Anfang. Manche sind stark in der Versuchung, mit dem Partner zu sprechen. Es fällt ihnen schwer, die nonverbalen Signale zu genießen, die ja auch eine Entlastung bedeuten. Manche fühlen sich an Kinderzeiten erinnert.

Auch hier sollten Sie den Teilnehmern behilflich sein, die Situation bewusst zu erleben, indem Sie einfache Fragen stellen: Was fühlst du jetzt? Was spürst du in deinem Körper? Welche Gedanken gehen dir durch den Sinn? Welche Assoziationen kannst du bemerken? Was ist jetzt anders als in der vorangehenden Situation? (3 Minuten)

3. Die Paare bilden (immer noch schweigend) Quartette und gehen in dieser größeren Formation langsam durch den Raum. Die Beweglichkeit dieser Subgruppen ist geringer. Die Mitglieder der Quartette müssen gemeinsam versuchen, so zu operieren, dass sie keine Kollision mit anderen Subgruppen herbeiführen. Hier kann die Frage entstehen, wer die Führung in einem Quartett übernimmt bzw. ob die anderen Mitglieder diese Führungsrolle akzeptieren. Hier kann es gemischte emotionale Reaktionen geben: Einigen Teilnehmern liegt diese soziale Gruppierung mehr als die Paarbeziehung, bei anderen ist es umgekehrt.

Auch hier sind Fragen an die Teilnehmer nützlich, damit der Vorgang bewusst erlebt wird (wie oben und zusätzlich): Was ist jetzt leichter geworden, was ist schwieriger? Was kannst du dazu beitragen, dass dieses Quartett als Kleingruppe funktioniert? Wie viel Vertrauen empfindest du zu deiner Kleingruppe? Ist es dir schon möglich, diese Formation zu genießen? (3 Minuten)

4. Die Quartette nehmen Kontakt miteinander auf und versuchen, langsam einen Kreis zu bilden, in dem alle sich an den Händen halten sollen. Auch hier sind Fragen an die Teilnehmer angebracht: Wie erlebst du diesen Fusionsprozess? Glaubst du, dass die einzelnen Quartette sich in irgendeiner Hinsicht unterscheiden? Freust du dich auf den vollständigen Kreis? Wie hat sich dein Vertrauen zur ganzen Gruppe entwickelt? Woran merkst du, dass sich der Kreis geschlossen hat?

5. Fordern Sie, sobald sich der Kreis geschlossen hat, alle dazu auf, sich im selben Rhythmus auf den Boden zu setzen, immer noch mit geschlossenen Augen und schweigend. Wie könnte der Rhythmus koordiniert werden?

6. Sobald alle sitzen, dürfen die Teilnehmer die Augen öffnen und sich im Kreis umschauen. Fragen: Was empfinde ich in diesem Augenblick? Was ist in dieser Situation anders, wo ich wieder sehen kann? Was gewinne ich dadurch, was verliere ich? Wie empfinde ich den Handkontakt, wenn ich mit geöffneten Augen dasetze? Was geht mir jetzt durch den Sinn?

2. Die gläserne Kobra

20 bis 30 Minuten

Diese Übung unterscheidet sich in wesentlichen Punkten von der vorangehenden «Geburt der Gruppe». Hier beginnt die Gruppe im Kreis, und jeder hat seine Hände auf den Schultern des Vordermannes. Mit geschlossenen Augen werden dann die Hände benutzt, um sich ein Erinnerungsbild von dessen Kopf, Nacken und Schultern einzuprägen. Am Anfang symbolisiert der Kreis die intakte «gläserne Kobra». Sie erinnert uns an den Archetyp einer Gruppe mit den Merkmalen: Geschlossenheit, Gleichheit der Mitglieder, Freundlichkeit und Intimität. In gewisser Weise ist dies für viele auch das Idealbild einer Gruppe, das wir in der Realität nicht immer erleben, weil viele Gruppen hierarchisch geprägt sind mit ebenso vielen Differenzen wie Gemeinsamkeiten.

Auf Ihre Anweisung «zerbricht» die Kobra dann in viele Stücke, und die Teilnehmer wandern mit geschlossenen Augen im Raum herum. Nach einer Weile versuchen sie den ursprünglichen Zustand wiederherzustellen und den Kreis neu zu bilden. Das ist ein schwieriger Prozess, der erhebliche Zeit beanspruchen kann. Wenn die Reintegration gelungen ist, dann ist die neue Kobra stärker als zuvor, und wir können sie zu Recht als stählerne Kobra bezeichnen. (Das Bild der gläsernen Kobra stammt aus der brasilianischen Mythologie und spielt im politischen Improvisationstheater z.B. von Augusto Boal eine wichtige Rolle.)

Diese unstrukturierte Gruppenbildung stellt höhere Ansprüche an die Teilnehmer, an ihre Neugier, an ihre Wahrnehmungsfähigkeit, an ihre Frustrationstoleranz. Wenn der Prozess erfolgreich ist, dann erlebt die Gruppe einen spürbaren Triumph und ein gesteigertes Selbstbewusstsein. Sie sollte allerdings nicht mehr als 16 Teilnehmer umfassen.

Anleitung

Die Stühle werden zur Seite geschoben, so dass eine große freie Fläche entsteht.

1. Die Gruppe stellt sich im Kreis auf, und jeder legt seine Hände auf die Schultern des Vordermannes. Nun werden die Augen geschlossen. Wir beginnen mit einer leichten Schulter- und Nackenmassage, um einen deutlich positiven Akzent zu setzen. Die Massage ist ein Symbol für einige gute Dinge, die wir von einer guten Gruppe geschenkt be-