

Heiter Scheitern oder wie Fehlerfreundlichkeit den PEP®-Prozess beflügelt und dir im Leben hilft ...Was PEPolog*innen vom Theater lernen können. Ein Praxis-Workshop

Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better. Samuel Becket

Eigentlich funktioniert das mit PEP schon ganz gut. Die Kraftsätze und Selbstwerträuber*innen könnten noch ein wenig besser fließen und knackiger sein. Jetzt sofort ein bis fünf brillante Ideen und Formulierungen. Besonders originell, treffend und am besten großartig. Uahhh! Ich und kreativ? Ok, das muss ich selbst mal kurz kurbeln. Aber nicht jetzt. Jetzt brauch ich DIE Idee... Der Prozess kommt ins Stocken und ich bin mehr mit mir, als mit meinen Klient*innen beschäftigt...

Kennst du das so oder so ähnlich auch?

Dann bist du in diesem Workshop genau richtig!

Mit Mitteln aus dem Improvisationstheater und anderen theatralen Formaten trainieren wir Fehlerfreundlichkeit, Schnelligkeit und Wortgewandtheit, üben (wie Michael sagen würde krachend) heiter zu scheitern und Selbstwerträuber*innen mit Humor und Leichtigkeit zu begegnen. Scham wird zu Charme, Blockaden zu Wegweisern und hinter den Selbstvorwürfen entdecken wir Schrumpfschlümpfe und Scheinriesen.

„*The first thing to learn is how to fail and stay happy. And then we can teach other stuff*“ predigte Keith Johnstone, britischer Dramaturg und der Papst des Improvisationstheaters seinen Schauspielgruppen. Diese Haltung ist auch jenseits der Bühne hilfreich, denn sie erlaubt, sich selbst gegenüber Fehlerfreundlichkeit zu entwickeln.

Aber Scheitern tut doch weh. Scheitern heißt Verlieren und sind wir nicht alle lieber Gewinner*innen? Ist es nicht zynisch, das Scheitern zur Kunst zu erheben im Angesicht einer Erkrankung oder einer existentiellen Krise? Darf Heiterkeit im Zusammenhang mit Scheitern gebracht werden? Gerade in einer Gesellschaft, in der Perfektion und Fehlerfreiheit Maßstab für Haltung und Handeln sind? Ist das nicht eine Provokation? Und ist die Angst vor Fehlern nicht berechtigt, weil sie die Aufmerksamkeit schärft, weil sie vor negativen Folgen schützt?

Positives, leistungssteigerndes Lampenfieber ermöglicht der Schauspieler*in eine gute schauspielerische Leistung. Wer kein Lampenfieber hat, neigt zur Unterspannung und ist ohne rechtes Engagement bei der Sache. Ein mittleres Maß an Aufregung schafft erst die Voraussetzung für Kreativität und Spontaneität.

Und eben das dynamische Gleichgewicht zwischen Konzentration und Leichtigkeit ermöglicht erst die Anregung von Veränderungsprozessen. Damit ein solches Gleichgewicht überhaupt entstehen kann, brauchen Perfektionismus und Ehrgeiz eine würdige Gegenspielerin: die Fehlerfreundlichkeit. Produktive Verstörungen dürfen also sein, auch weil Abweichungen fehlerloser Stagnation vorbeugen und entgegenwirken.

Fehlerfreundlichkeit ermöglicht, Krisen und Scheitern als herausfordernde Chance zu sehen, aus Fehlern zu lernen und neue, andere Perspektiven, vielleicht sogar Lösungen zu generieren. Erst eine Haltung, die tolerant gegenüber Störungen im System ist, ermöglicht andere Perspektiven und Bewertungen.

Wenn wir genau hinschauen, ist fehlerfreundliches Experimentieren genau das, was lebende Systeme, vom Einzeller bis zu sozialen Systemen immer schon getan haben und weiterhin tun. Weil dieses Verhalten überall in der belebten Natur beobachtet werden kann, können wir diese Abweichungsfreundlichkeit als ein übergreifendes Prinzip des Lebendigen bezeichnen.

Im (Improvisations-)Theater wird innerhalb des Möglichkeitsraumes Bühne mit lustvollem Scheitern experimentiert und gespielt: Im Gegensatz zum Wirklichkeitsraum von Alltagsrealität sind auf der Bühne Fehler, Experimente, Unverfrorenheiten und andere ungelebte Anteile und Perspektiven nicht nur erlaubt, sondern erwünscht.

Scheitern und Zuversicht können also zwei Seiten derselben Medaille sein: Wer das Scheitern als integralen Bestandteil von Entwicklung und Leben akzeptiert, kann optimistisch auf das Leben blicken, denn dann darf alles, was kommt, sein und alles, was sein darf, darf zuversichtlich stimmen.

Theoretisch klar? Dann mach dich bereit für den Praxisabgleich und melde dich an! Theatervorerfahrungen nicht nötig, lediglich die Bereitschaft, sich auf spielerische Wachstumsprozesse einzulassen!

Referentin: Sandra Anklam leitet den Fachbereich Theater & Systemische Theaterpädagogik, Künstlerisch-Systemische Therapie & Supervision, Performance-Kunst an der Akademie der Kulturellen Bildung des Bundes und des Landes NRW. Studium der Diplom-Pädagogik, Weiterbildungen zur Theaterpädagogin (BuT®), zur Drama- und Theatertherapeutin (DGfT), zur Systemischen Supervisorin und als Coach (DGSF), zur Heilpraktikerin (Psychotherapie), Gestaltberaterin, Tanztherapeutin und PEP®-Trainerin.