

DVNLP Kongress 2008

Immer schön positiv bleiben – NLP und Theater



Teilnehmerunterlagen



Klaus Frommer-Eisenlohr

„Schalte Deinen verneinenden Intellekt aus und heiße das Unbewusste als Freund willkommen. Es wird dich an Orte führen, die du dir nicht hast träumen lassen, und es wird Dinge hervorbringen, die ‚origineller‘ sind als alles, was du erreichen könntest, wenn du Originalität anstrebst.“

Keith Johnstone, LET'S GO

Im Workshop „NLP und Theater“ werden zwei Ansätze vorgestellt, mit denen vor allem im Business-Training, eine optimale Steigerung der Kommunikationsfähigkeit und Verhaltensflexibilität erreicht wird.

1. Impro-Theater

Impro-Theater lebt vom spontanen Spiel, von der direkten Aktion. Die Akteure versuchen, ohne vorheriges „Drehbuch“ einen Szenen-Vorschlag spielerisch umzusetzen. Das Ziel ist, „mit nichts im Kopf“ auf die Bühne zu gehen und darauf zu vertrauen, dass unsere Phantasie uns genügend Material zur Verfügung stellt. Wir umgehen damit unser rationales Denken, das durch Planung, Bewertung und Sicherheitsdenken nur die schon bekannten Handlungsmöglichkeiten zulässt.

Die wichtigsten Regeln im Impro-Theater sind:

- Spielangebote annehmen
- immer positiv spielen

Dadurch wird Phantasie und Flexibilität, Witz und Einfallsreichtum geschult.

Je mehr das Vertrauen in unsere eigene Phantasie wächst, desto stärker werden die Neugier und die Lust, auch die schwierigsten (Spiel-)Situationen zu meistern.

Die Übungen aus dem Impro-Theatertraining sind ideal für Personen, die ihre Kommunikationsfähigkeit auf NLP-Basis optimieren wollen. Geschult wird:

- Positives Denken
- Positive Sprache
- Verhaltensflexibilität
- Schneller Wechsel zwischen 1. und 2. Position
- Intensiver Rapport und exzellentes Pacing

Übungen aus dem Impro-Training

Namen und Gebärden

Die Teilnehmer stehen im Kreis, jeder nennt seinen Namen, begleitet von einer Gebärde. Die anderen sprechen im Chor den Namen und machen die Gebärde nach.

Wort-Assoziationsspiel

Die Teilnehmenden stehen im Kreis, schwenken im gleichen Rhythmus den Arm auf und nieder und schnippen bei „Hoch“ mit dem Finger. Reihum wird nun bei erhobenem Arm ein Substantiv gesagt. Der Rhythmus muss eingehalten werden. Das Substantiv soll spontan assoziiert werden zum vorhergehenden Wort.

Fortlaufende Geschichte

Fünf bis sechs Personen stehen als GeschichtenerzählerInnen auf der Bühne. Das Publikum gibt einen Titel vor. Der Spielleiter bestimmt durch Schnipsen, wer beginnt. Immer die Person, der der Spielleiter zuschnipst, ist an der Reihe. Mit jedem Schnipsen wechselt also der/die Erzähler/in. Es kann ganz schnelle Tempowechsel geben, mehrmals innerhalb eines Satzes oder auch erst nach einigen Sätzen. Die Wechsel geschehen unvermittelt und bunt durcheinander.

Wer in den Augen des Spielleiters einen Fehler macht (ein Wort oder einen Satz falsch beendet, zu langsam reagiert, ein Wort wiederholt,...), fliegt raus oder kann sein Team durch eine improvisierte Extra-Spielaufgabe retten.



Stopp-Spiel

Zwei Spielende spielen ein Szene an und achten dabei auf deutliche Gesten; beim Ruf „Stopp!“ frieren sie ein. Ein dritter Spieler ersetzt schnell den ersten Spieler, indem er dasselbe Standbild einnimmt und dann einen neuen Ort und eine neue Szene erfindet, auf die sich der zweite Spieler einlassen muss. Mit einer deutlichen Geste beginnt er die neue Situation. So geht es reihum im Wechsel.

Tipps:

- Deutliche Gesten und deutliche Hinweise geben
- Der erste Satz ist bedeutungstragend und soll möglichst viele konkrete Informationen enthalten zu Ort, Handlung, Rollenbeziehung
- positive Anfänge wählen, positive Stimmung halten
- Angebote annehmen und auch mal Überakzeptieren (Dinge dadurch größer machen)
- Negationen, Vorwürfe und übereinstimmende Handlungen vermeiden
- Handlungen spielen und nicht ins Diskutieren kommen
- starke Behauptungen aufstellen
- den Partner in Schwierigkeiten bringen
- loslassen und sich der Phantasie hingeben

Armvortrag

Vorgegeben wird das Thema der Rede. Während der Sprecher seine Rede hält, gestikuliert der Hintermann für ihn. Die vordere Person hält mit ihren Armen die hinter ihr stehende Person locker umschlungen.

Wichtig ist, dass gleich zu Beginn das Publikum definiert wird (Liebe werdende Väter.. / Sehr geehrte Intendantinnen..), ebenfalls muss der Redner seine eigene Person und seinen Status definieren. Ein Tiefstatusredner vor bedeutendem Auditorium kann viel amüsanter sein als ein beherrschender Hochstatusredner.

Auf Ausgewogenheit, gegenseitigen Einfluss ist zu achten: Der Redner sollte genügend Pausen machen, so dass die Hände die Führung übernehmen, ihn auf gute Ideen bringen können. Außerdem gilt es, sich gegenseitig zu überraschen, indem die Gestik aufhört, sich nach dem Inhalt zu richten, oder der Hintermann dem Sprecher z.B. in der Nase bohrt.



In der Lern-Psychologie gilt schon lange der Grundsatz:

Je intensiver Lernen stattfindet, desto nachhaltiger sind die Lernprozesse.

Die Gefahr bei der Anwendung von NLP-Formaten liegt darin, dass die Lernerfahrungen des Klienten auf Grund von z. B. ungeübter Anleitung, von Konzentrations-Störungen während der Anwendung des Formates oder auch durch stuck states zu wenig intensiv sind und deshalb nur von kurzer Dauer sein können.

Deshalb haben wir im Tübinger Institut für NLP klassische NLP-Formate mit Theater-Elementen so kombiniert, dass der Lernprozess des Klienten möglichst intensiv ist. Damit erzielen wir tatsächliche Neuprägungen und ermöglichen lebenslang anhaltende Lern-Erfahrungen.

2. Play NLP

Mentor-Technik

1. Nimm eine schwierige Situation oder ein wichtiges Vorhaben in der Zukunft, wo du Unterstützung brauchen kannst und markiere diese Situation mit einem Bodenanker.
2. Stelle dich für kurze Zeit auf den Ort dieser verbesserungswürdigen Situation und erlebe sie assoziiert. (VAKOG und Körperhaltung). Nimm auch das - vielleicht unangenehme - Gefühl wahr.
3. Markiere in der Nähe dieses Platzes eine Position für den Empfang von Ressourcen. Definiere drittens eine Meta-Position und frage dich: Welche Eigenschaft, Fähigkeit, innere Einstellung, Verhaltensweise etc. würde dir am Ort der Problemsituation gut tun? Was davon ist das wichtigste? Was wünschst du dir am meisten?
4. Lass Dir eine Person in deinem Leben einfallen, die es gut mit dir gemeint hat, dich unterstützt hat oder dich auf deinem Weg bestärkt hat: einen Mentor. Das kann eine Person sein, die du kennst oder gekannt hast, oder eine fiktive Person aus der Geschichte, aus einem Film oder einem Roman, ein Fantasie-Wesen, ein Schutzengel,...Markiere den Platz für deinen Mentor als Bodenanker M1 in der Nähe des Ressourcen-Platzes und wähle dir dafür eine Person aus der Gruppe aus. Erinnerung dich nun an zwei weitere solcher Mentoren und platziere sie als M2 und M3 ebenfalls in der Nähe deines Ressource-Platzes.
5. Stelle dich hinter M1 und führe deinen Akteur in die Rolle des ersten Mentors ein. Modelliere seine Körperhaltung, seine typische Gestik, den Gesichtsausdruck, die

Ausstrahlung, das Lebensgefühl des Mentors und seine typische Art zu sprechen. Gehe nun auf die Ressource-Position, nimm intensiven Kontakt zu ihm auf und lass dir seine Botschaft(en) zukommen, die dich in der Problemsituation unterstützen.

6. Wiederhole diesen Vorgang mit Mentor 2 und 3.
7. Von der Meta-Position aus herausfinden, welchen gemeinsamen oder übergeordneten Inhalt alle drei Botschaften deiner Mentoren haben.
8. Wenn dies geschehen ist, wechsele auf deinen Ressource-Platz. Stell dir vor, du empfängst dort diese gemeinsame Meta-Botschaft deiner drei Mentoren. Höre ihre Worte einzeln oder im Chor, vielleicht fühlst du, wie sie dir den Rücken stärken. Lass alles in dich hineinströmen und genieße das gute Gefühl, erfahrene Helfer an deiner Seite zu haben.
9. Übertrage mit diesem gestärkten Gefühl alle Ressourcen in die alte Situation hinüber und nimm dort wahr, was sich verändert.
10. Metaposition: Wie ist dein Gefühl jetzt verglichen mit der Anfangssituation?

Zielbalken

Ein 4 -5 m langer Balken wird aufgebaut. Der Balken ist ca 0,5 m über dem Boden und so verankert, dass er begehbar ist. Dazu ist eine ausreichende Balkenbreite 10-12 cm) Voraussetzung.

1. A sucht sich eine Person aus, die beim Gang über den Zielbalken sichert, indem er/sie neben A auf der Erde geht.
2. A nennt drei negative Glaubenssätze, die ihn/sie immer wieder beim Erreichen von Zielen hindern. Eine Hälfte der Gruppe prägt sich die negativen Glaubenssätze ein.
3. A nennt auch drei positive Glaubenssätze, die ihn/sie beim Erreichen von Zielen immer wieder bestärkt haben, die auch in schwierigen Situationen Kraft gegeben haben. Die andere Hälfte der Gruppe prägt sich diese Glaubenssätze ein.
4. A nennt das Ziel, das er/sie erreichen möchte, besteigt den Balken und baut zu Beginn des Balkens sein Zielbild auf. Dabei alle wichtigen Submodalitäten integrieren. A projiziert dieses Zielbild in die Handfläche einer weiteren Person, die am anderen Ende des Balkens mit erhobener Hand steht.
5. A beginnt nun über den Zielbalken zu gehen, den Blick fest auf das in der Hand projizierte Zielbild geheftet und gut gestützt von der Begleitperson. Während des

Gangs über den Balken rufen die beiden Gruppen möglichst laut und durcheinander die negativen und positiven Glaubenssätze von A.

6. A geht unbeirrt seinen weg über den Balken, bis das Ziel erreicht ist. Diesen Moment des Ziel-Zustandes bewusst spüren, dann vom Balken herabsteigen.
7. Test: Wie geht es A jetzt, wenn er/sie an sein Ziel denkt. Gibt es noch Zweifel am Ziel oder waren die negativen Glaubenssätze zu laut, wird die Übung wiederholt.



Die Anwendung sowohl der Übungen aus dem Impro-Theater als auch von Play NLP erfordert Kenntnisse und Erfahrungen im theaterpädagogischen und schauspielerischen Bereich.

Die NLP-Ausbildungen des Tübinger Instituts für NLP ermöglichen den Erwerb von Grundkenntnissen. Darüber hinaus bieten wir auch zertifizierte Ausbildungen in Spiel – und Theaterpädagogik an.

Zur Person:

Ich bin Diplom Pädagoge, Supervisor DGSv, Theaterpädagoge, Lehr-Trainer und Lehr-Coach DVNLP. Seit zwanzig Jahren als Coach und Supervisor tätig. Leiter der Ausbildung Spiel- und Theaterpädagogik in Weil der Stadt und des Tübinger Instituts für NLP.

Interessentinnen und Interessenten wenden sich an:

Tübinger Institut für NLP ▪ Friedrichstr. 7 ▪ 72138 Kirchentellinsfurt
Tel: 07121-600131 ▪ www.nlp-tuebingen.de ▪ info@nlp-tuebingen.de