Improvisieren heisst spontan sein, offen für das was auf mich zu kommt, für die Offenbarungen des Moments – bereit sein auch für Wechsel.

Wechsel existieren im Leben auf den verschiedensten Ebenen, welche stets um uns sind. Wechsel lassen uns wandeln, lassen uns wachsen und das Gewohnte verändern. Wir wollen diese Veränderungen jedoch oft nicht gerne geschehen lassen, da sie uns auch Halt nehmen, uns verunsichern, uns durchschütteln. Veränderungen durch Wechsel können uns jedoch auch beschenken, weil sie Unbekanntes in uns hervor bringen und uns damit neue Horizonte öffnen. Dies schenkt uns die Möglichkeit, weiter zu werden und mehr von uns selbst zu erleben, uns noch tiefer kennen zu lernen. Das bedeutet auch, aus gewohnten Situationen auszusteigen und sich auf Neuland einzulassen.

In der Beziehung können Veränderungen durch einen Wechsel aus der Komfortzone in einen sogenannten Wachstumszyklus geschehen (David Schnarch: Die Psychologie der sexuellen Leidenschaft). Dies macht Angst, da Sicherheiten wegfallen und es zu Entwicklungen kommt, in denen auch eine gewisse Distanz entstehen kann. „…Sie können sich auch ein Beispiel an Christoph Kolumbus nehmen: Man kann die Neue Welt nicht erreichen, ohne den sicheren Hafen zu verlassen. Spannende Erlebnisse, Entdeckungen und Abenteuer liegen ausserhalb des Komfortzyklus…“

Also auch mal raus aus der Komfortzone, sich selbst oder den andern neu erwecken. Etwas zusammen tun, was man sich nie vorgestellt hat, sich herausfordern mit unbekannten Dingen…sich überraschen, den andern überraschen.

Wichtig erscheint mir auch der Wechsel in der Sexualität: Hier ist es der Wechsel von Slow Sex (Sich-Nähren, weich, warm, totale Hingabe) zu starkem offensiven, auch forderndem Verlangen. Bleiben wir im körperlichen Zusammensein stets nur auf der einen Seite, vergeben wir uns die immense Kraft, die aus dem Wechsel von weich/stark, von „Nehmen und Genommenwerden“ hervorgeht und uns mit neuer Energie bereichern und nähren kann.

Hierfür ist die Improvisation ein wunderbares Werkzeug. Es soll etwas sein, was täglich und immer wieder auch spontan möglich ist und Platz hat, auch wenn der Alltag uns fordert. Auf die Idealbedingungen können wir lange warten. Zu improvisieren mit dem, was gerade da ist, schenkt uns viel Lebendigkeit, Freude und Verbindung zueinander.

Täglich und ständig begegnen wir Improvisationsmöglichkeiten. Wie bereit und offen sind wir wirklich für sie? Finde ich es einfach noch interessant, als spontan-improvisierender Mensch zu wirken, weil es gerade hip ist? Oder lebe ich es und ertrage ich es wirklich, auch wenn es mich herausfordert und die Situation es verlangt, mich auf etwas Ungeplantes einzulassen?

Es braucht Alltagsmut, Bereitschaft, Toleranz auch, sich von Geplantem zu lösen, das Momentane zu sehen, wahrzunehmen und das Kontrollierende, welches auch zur Planung gehört, aufzugeben.

Wissen, wie es genau kommt, tun wir nie. Deshalb ist die Improvisation eine wunderbare Möglichkeit, im Augenblick zu leben. Es sind nicht die grossen Entscheidungen gemeint, vielmehr also die kleinen Impro-Schritte im Alltag, das Etwas-Anders-Handeln-Als-Gewohnt, das Beweglichbleiben. Hineinspringen und staunen, was sich bewegt, sich zeigt, wo es mich ungeplant hinzieht… Mehr intuitiv, nicht unbedingt lustbezogen und auch nicht mit dem Kopf, der meist lieber planen und die Kontrolle behalten will.

Betrachten wir auch den Tempowechsel in der Kommunikation: Zuhören, Reden, Mitdenken und dann auch mal einen Einschub in einem Dialog zulassen, auch wenn der andere noch nicht ganz geschlossen hat – da ist Feuer drin und Kraft. Wenn es dann wieder ins harmonische Zuhören wechselt, gibt es zwischen den Menschen viel Bewegung und Energie.

Jahreszeitenwechsel und auch bereits ein Wechsel des Wetters (vom Regen zur Sonne!) tut uns nachweislich sehr gut und belebt uns ungemein.

Wechsel wie der Fluss, der mal ruhig fliesst und dann wieder über Stromschnellen mit vielen Turbulenzen, schnell und langsam…

Beim starken Improvisieren und Wechseln pendeln wir manchmal von einem Extrem ins andere – so ist das Leben. Ich habe gelernt, dass ich dann nicht auf das Pendel schaue, sondern auf die Aufhängung:

So komm ich vermehrt vom „aber“ zum „und“ und vom „entweder/oder“ zum „sowohl-als-auch“.

Aktualisiert durch Thomas Walser:
27. Januar 2025