

„Der Blick über den Storytellerrand“ Durch Übungen und Methoden aus dem Improvisationstheater Selbstwirksamkeit und Handlungsalternativen erlebbar machen

Manchmal braucht es nur eine kleine Geschichte oder Metapher, um den Blick eines Klienten zu verändern. Manchmal braucht es nur eine kleine Erfahrung im Spiel, um aufzuzeigen, dass auch ich etwas beeinflussen kann an der Situation, in der ich mich befinde. Manchmal ist dann die Erkenntnis ganz nah, dass durch eigene Veränderungsbereitschaft etwas in Bewegung kommen kann.

Von der Arbeit im systemtherapeutischen Kontext über Jugendhilfe bis hin zum professionellen Coaching in der Führungsebene: Wir können viel vom Improvisationstheater lernen, wenn es um das Aufzeigen der vielen Möglichkeiten geht, die wir im Leben haben.

Wann wird eine Geschichte spannend? Was muss ich tun, um eine Szene so richtig gegen die Wand zu fahren? Wann braucht es mich und wann eigentlich nicht?

Judith Gutknecht steht seit elf Jahren auf den Bühnen von Leipzig oder im Workshop-Raum und entwickelt Geschichten aus dem Stehgreif mit ihren Theaterkolleg*innen, Zuschauer*innen und Workshop-Teilnehmer*innen. Wie es ausgeht weiß sie genauso wenig wie der Rest der Anwesenden. Was sie aber weiß, ist, dass der gleiche Szenenanfang ein völlig anderes Ende hat, wenn man nur an einer klitzekleinen Schraube der Geschichte dreht... und, dass man ruhig auch mal den Mut zur Nebenrolle haben kann.



Judith Gutknecht ist Diplompsychologin und systemische Familien- und Paartherapeutin. Sie arbeitet aktuell viel an Schulen und macht Stress- und Suizidprävention mit Jugendlichen und klärt über psychische Gesundheit auf. Außerdem spielt sie in der Improvisationstheatergruppe All Inclusive Leipzig mit, gibt regelmäßig Workshops und hat viel Freude daran, Kulturveranstaltungen im Raum Leipzig zu organisieren und selbst Musik zu machen.