

## **Theaterworkshops**

In meiner Theaterarbeit schaffe ich einen Raum, in dem wir wieder spielen, in dem wir uns ausdehnen können in unseren Ausdrucksmöglichkeiten, uns neu erleben können. Improvisationen geben uns die Möglichkeit, uns auszuprobieren und uns neu zu entdecken. Auch im Zusammenspiel mit den anderen.

Übungen zu Körperwahrnehmung und Körperausdruck, Spielen und Experimentieren mit den eigenen körperlichen und stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten, Improvisation, Freude, Spaß, kindlicher Entdeckergeist, Wahrnehmung und Achtsamkeit für sich und für die Gruppe.

Hintergründe und Gedanken zu meiner Theaterarbeit

Unser Denken und Handeln schöpfen sich zu einem großen Teil aus Gewohnheiten und erlernten Mustern. Als Kinder spielen wir und erleben über das Spiel immer wieder Neues. Kinder probieren sich aus, ahmen nach, entwickeln weiter. Wenn wir erwachsen sind, spielen wir nicht mehr oder kaum noch. Wir sind in unseren erlernten Rollen, wir funktionieren und arbeiten ab. Wir sehnen uns vielleicht manchmal nach einem kindlichen Entdeckergeist, nach Spielfreude, Leichtigkeit, nach neuen Möglichkeiten. Wir wünschen uns Veränderung, neue Perspektiven, aber es ist schwer, diese alten Rollen aufzubrechen und etwas Neues zu erleben, zu erfahren.

Unser Körper ist das Ausdrucksinstrument unserer inneren Zustände und Haltungen. Haben wir es eilig, rennen wir; sind wir wütend, ist unser Körper in Aufruhr und wir suchen nach einem Ventil; finden wir etwas lustig, lachen wir. Unser Körper ist untrennbar mit unserem Inneren verbunden. Auch unsere Stimme drückt unsere innere Haltung aus.

Eine Theaterrolle zu erarbeiten, bedarf immer auch der Entwicklung einer entsprechenden Körperlichkeit, die dem Wesen/der Essenz der Figur entspricht. Ich kann zum Beispiel über die Entwicklung und Wiederholung einer bestimmten Körperlichkeit immer wieder in eine Rolle, zur Essenz meiner Figur zurückfinden und aus dieser Haltung heraus entspringen dann adäquate Handlungen.

In meinen Theaterworkshops biete ich Räume, sich über die Arbeit mit dem Körper und der Stimme auszuprobieren und sich in neuen Rollen auszuprobieren.

## **Intuitives Malen**

Das intuitive Malen ist eine wunderbare Möglichkeit, sich kleine Auszeiten vom Alltag zu nehmen, durchzuatmen, dem Verstand eine Pause zu gönnen, sich etwas Gutes zu tun, sich wahrzunehmen und sich den Raum zu geben für den eigenen Ausdruck und die eigene Kreativität.

Ich zeige Dir unterschiedliche Herangehensweisen und Einstiegsmöglichkeiten ins intuitive Malen, die Du zuhause weiter entwickeln kannst. Mit der Zeit entdeckst Du mehr und mehr Deinen eigenen Weg, findest Deine eigene Kreativität wieder. Du findest immer mehr heraus, was Dich persönlich inspiriert, welche Farben und Formen Du magst, welche Materialien Du bevorzugst. Auf diese Art und Weise entwickelst Du immer mehr Deine eigene Bildsprache. Und: Kann die Malerei eine Ressource für Dich sein? Wie kannst Du sie in Deinen Alltag integrieren, Deiner Kreativität und Intuition immer wieder Raum geben, Dich ausdrücken, entschleunigen, auftanken?