



Theaterwerkstatt Ludi

Horner Weg 71 C

20535 Hamburg

Tel.: 040 / 21 90 98 69

Mobil: 0163 / 847 33 81

Mail: info@theaterwerkstatt-ludi.de

Web: www.theaterwerkstatt-ludi.de

Improvisations- und Kreativitäts-Training

Kurs-Konzept

*„Das Leben besteht hauptsächlich darin,
daß man mit dem Unvorhergesehenen fertig werden muß.“
(John Steinbeck)*

Impro-Theater ist eine Möglichkeit, seine Persönlichkeit spielerisch zu entwickeln und mit Spaß die eigene Kreativität und Spontaneität zu entfalten. Jeder von uns besitzt unerschöpfliches kreatives Potential, das zum Leben erweckt werden kann. Impro-Theater verändert auch das Leben jenseits der Bühne: Es entsteht mehr Bewusstheit und somit werden neue Handlungsoptionen möglich. Im privaten wie auch im beruflichen Leben. Je mehr ich mich meinen eigenen Impulsen öffne, und je mehr ich ihnen vertraue, desto weniger Macht hat mein innerer „Bewerter“ über mich, der meine Kreativität sabotiert und der mich in meiner Selbstwertung behindert. Persönlichkeitsentwicklung muss nicht trocken, hart und ernst sein; erste Schritte können sein sich spielerisch- handelnd und mit Spaß anderen und sich selbst zu nähern.

***„Nach der gemeinsamen Arbeit fühlte ich mich bei meiner Lesung - trotz
Fernsehkamera - sehr sicher. Ich habe gelernt, bei meinen Lesungen auf mich
zu achten, langsamer zu sprechen, Bilder entstehen zu lassen und so meinen
Zuhörern mehr Ausdruck entgegen zu bringen.“
(Nicole Rösler, Autorin und Köchin,
über ihre Erfahrungen beim Ausdruckstraining)***

Das Training ist speziell zugeschnitten auf Menschen, die Kreativität, Spontanität und einen präsenten Auftritt im Beruf benötigen.

Durch schauspielerische und tänzerische Übungen, Reflektion und Feedbacks erlangen die Teilnehmer ein Bewusstsein für den schöpferischen Prozess, lernen, Impulse wahrzunehmen, und ihnen zu folgen. Dazu gehört jegliches Handwerkszeug, das Kreativität, Ausdruck und Bühne erfordern:

- Vertrauen in die eigenen Impulse, in ihre Richtigkeit – eine grundlegende Akzeptanz und Wertschätzung des eigenen künstlerisch-kreativen Ausdrucks.
- Die Teilnehmer werden mit verschiedenen Schauspiel- und Improvisations-Techniken vertraut gemacht, mit deren Unterstützung sie eine Rolle erarbeiten. Dabei steht im Vordergrund, dass jeder eine ganz eigene Herangehensweise an den zu spielenden Charakter findet, seinen eigenen Ausdruck entdeckt und entfaltet.
- Umgehen mit Scham, Unsicherheiten und Ängsten:
Was tue ich mit meiner Furcht vor dem Auftritt, der Bühne, dem Ausdruck meiner selbst? Was tun, wenn ich schüchtern bin, aufgeregt, ängstlich? Was passiert, wenn ich auf die Bühne gehe, und da ist nichts - was, wenn mir nichts einfällt!? Was mache ich mit meiner Unsicherheit, vor vielen Menschen zu sprechen?
- Eine sichere und klare Kommunikation mit dem Gegenüber:
Wie spreche ich zu meinem Publikum? Wie stelle ich eine Beziehung zu ihm her?
- Zum Schauspiel und zur Improvisation gehört - wie zum Umgang mit Menschen - eine gewisse Bewusstheit: Was sind meine eigenen Stärken und Schwächen? Wie wirke ich auf andere? Welche Strategien sind hilfreich, welche stehen mir im Weg? Gibt es neue Möglichkeiten, kann ich anders handeln / reagieren als ich es für gewöhnlich tue?
- Zur Kreativität gehört Entspannung so wie Spannung, das Gefühl dafür, wie viel Energie ich einsetzen muss, und das Wissen, wie ich Energie bekomme, ein Vertrauen auf den Flow, Präsenz, eine Überwindung meiner Alltagsperson, ihrer Grenzen und Manieren, eine Körperlichkeit, Durchlässigkeit, die Fähigkeit, Gefühlen Raum zu geben... Entsprechende Warm-Ups zeigen den Teilnehmern, wie sie sich in einen kreativ-angeregten Zustand bringen können.
- Auf Wunsch können Szenen aus dem Berufsalltag auf der Bühne nachgestellt und durchgespielt werden, um das Erlebte aus einem neuen Blickwinkel betrachten zu können und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern. Die neuen Fähigkeiten werden auf konkrete berufliche Situationen praktisch angewandt. Bevorstehende berufliche Ereignisse können vorbereitend durchgespielt werden.

***"Es ist als wenn sich für mich eine Tür öffnet,
und ich die Dinge genauer erkennen und benennen kann.
Im Seminar hat mein Zensor Gestalt angenommen und seinen Schrecken verloren."
(Sebastian, 33, Versicherungskaufmann)***