

# Theater spielen mit innerem Freiraum

## mit innerer Achtsamkeit auf die Bühne

die Vorstellung, Theater zu spielen, löst bei vielen Menschen Spielfreude aus – und oft gleichzeitig Stress: innere Kritiker:innen beginnen zu flüstern...

Beim achtsamen Theater schaffst du dir zuerst äußeren und inneren Freiraum: du lernst, wie du dir im Körper einen guten Ort entstehen lässt. Dort kannst du dich in dir geschützt und sicher fühlen. Für innere Kritiker:innen findest du einen guten Platz, an dem sie dich nicht weiter stören. Im Freiraum kannst du dich gut in Kontakt mit dir spüren. Präsent. In innerer Achtsamkeit. Neugierig: spannend ist das, was gerade geschieht...

Mit Übungen aus dem Schauspieltraining lässt du deinen Körper geschmeidig werden. Du trainierst deine Stimme, und erkundest sie spielerisch in ihren verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten. Der Bühnenraum, andere Mitspieler:innen – wie kannst du dich in Beziehung setzen? Mit Körpersprache. Mit gesprochenen Worten, die aus der Situation entstehen. Wie fühlt es sich an? Was entsteht? Wir werden achtsam für das, was gerade geschieht.

Deine Rollenfigur nimmt sich die Zeit, die sie braucht...du lässt sie authentisch aus deinem Inneren entstehen...und lässt dich gespannt wahrnehmen, wie sie sich fühlt, bewegt, spricht. Was macht sie besonders gerne? Was hasst sie? Wie ist ihr Lebensgefühl?

Im achtsamen Theater gibt es keine Regie, die dein Spiel gut oder schlecht bewertet. Als prozeßorientierte Theaterpädagogin begleite ich dich, das Stimmige zu finden. Es gibt Einladungen, etwas auszuprobieren, Rückmeldungen, Angebote. Du spürst, wie es sich stimmig anfühlt mit deiner Rollenfigur und wie nicht.

Ein gemeinsamer Weg auf Augenhöhe. Achtsames Theater.

Und natürlich gibt es das Hin- und Herwechseln von innerem Achtsam-Sein und purem Eintauchen ins Spielen: mit Körper und Stimme sich auszuprobieren, im Kontakt mit anderen, sich von den eigenen Einfällen überraschen lassen, improvisieren, verwandeln, spielen. Mit Spielfreude und Anfängergeist. Bei allem Neuem, das wir ausprobieren, brauchen wir den Anfängergeist. Er ermutigt uns, Neues zu wagen...

In diesem Kurs bist du eingeladen, eine eigene Rollenfigur entstehen zu lassen. Verschiedene Methoden aus dem Schauspieltraining und dem Focusing verbinden sich zu einem sanften Weg zu Rolle und szenischem Spiel. Aus dem Hier und Jetzt entwickeln sich Schritt für Schritt Figuren, Begegnungen, Szenen.

Wir alle wünschen uns einen "flow"-Zustand im künstlerischen Tun. Dass es einfach so leicht und freudig fließt...Du erfährst, wie du günstige Bedingungen dafür schaffen kannst. Damit Spielfluß und Spielfreude fließen und sprießen können!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Kursleitung: Monika Timme, prozeßorientierte Theaterpädagogin, Schauspielerin,  
Focusingtherapeutin i.Z. ( DFI ), Lehrende im DFI, Dipl.-Kunsttherapeutin für Schauspiel mit  
Sprechkunst, Theatertherapeutin, reg. ( DGfT )

Termine:

Samstag, 25.03.2023

Samstag, 12.08.2023

jeweils von 10:00 – 17:00 Uhr mit einer Mittagspause ( 6 Stunden )

( die Termine können auch einzeln gebucht werden )

Kosten: 90,00 €

Anmeldung: [info@focusing-bonn.de](mailto:info@focusing-bonn.de)

Teilnehmer:innenbegrenzung: 8