



Spielen Sie sich frei!

Kreativkurse, Teil 2 In Rollen schlüpfen oder mit Wolle und Holz werken. Gehen Sie neue Wege der Selbstfindung



Zwei Männer und zwei Frauen stehen mit dem Rücken zum Raum. Die Arme ausgestreckt, die Hände flach an die Wand gelegt. Leise Musik setzt ein. Gemächlich beginnen sich die Menschen zu bewegen, wie schlaftrunken. Einer nimmt ein Kissen, hebt es in die Höhe, setzt es vor sich ab, schiebt es hin und her. Einer steht in der Ecke, still, den Kopf an die Wand gedrückt. „Verwandelt euch langsam in ein Tier“, sagt Christine Frey. Jemand beginnt zu grunzen, zu fauchen, zu blöken. Andere winden sich, schlagen mit imaginären Flügeln, bellen.

Ein Theaterworkshop in Karlsruhe. Es geht um spontane Improvisationen. Die Leiterin Christine Frey, selbst Schauspielerin und Improvisationstrainerin, gibt seit zehn Jahren solche Kurse, die dem Konzept des „Fooling“ – dem inszenierten Narrentum – folgen.



Wir alle sind Tiere: Jürgen (Mitte) und sein „Rudel“

Sechs Männer und vier Frauen, zwischen 30 und 70 Jahre alt, haben sich an diesem Wochenende eingefunden, um sich auszuprobieren. Sie sollen Spaß haben am körperlichen Ausdruck und zusammen spielen. Sie sollen aufeinander reagieren und eingehen auf den anderen. Und sie sollen Fehler machen dürfen. Es geht um das Paradox: außer sich zu sein und gleichzeitig ganz bei sich. Bewusst verrückt sein.

Vom Orang-Utan zum Seeadler

Ein schlichter Raum. An der Decke hängt ein weißer Fallschirm, der den Schall dämpft. An der schmalen Seite ein paar Stühle und ein Sofa. Wer nicht spielt, beobachtet das Treiben. Gerade hat sich ein Orang-Utan in einen Seeadler verwandelt, da fragt zwei Schritte weiter ein Frosch sein Gegenüber: „Was bist denn du für ▶

Textiles Gestalten

Weben, Filzen, Stricken, Nähen, Besticken, Drucken, Färben – das textile Gestalten umfasst **vielfältige Techniken**. Die weichen Materialien wie Wolle und Stoff inspirieren sowohl haptisch als auch optisch – in Kursen über Mode und Design genauso wie beim Herstellen von Patchworkdecken in Workshops für die Nähmaschine. Dabei setzen die **Eigenschaften eines Materials** der Kreativität oft Grenzen. Vermeintlich, denn Möglichkeiten gibt es immer: Was lässt sich wie bearbeiten, was lässt sich kombinieren, was lässt sich wie verzieren? Gerade das macht die Arbeit mit Stoffen so spannend.

Fotos: W&B/Sebastian Hock



Mit Spaß und Lust
durchs Leben

**Kostenlose
Probefahrt vor Ort.
E-Mobil Zubehör in
großer Auswahl**

AS Elektromobile

- ▶ Große Auswahl
- ▶ Bis 15 km/h schnell
- ▶ Günstige Gebrauch-Mobile
- ▶ Finanzierung möglich
- ▶ Bundesweiter Service



Badewannen mit Tür & Treppenlifte



„Ohne fremde Hilfe
sicher baden.“

AS Badewannenlift

- ▶ Senkt Sie bis auf den Wannenboden ab
- ▶ Passt in praktisch jede Wanne
- ▶ Ohne Installationsarbeiten

Infos und Beratung unter:

0800 / 99 99 366

Ihr Anruf ist natürlich kostenfrei

AS Seniorenprodukte
Dionysiusstr. 10 · 33106 Paderborn · Fax 0 52 54 / 94 78 0 - 29
www.as-seniorenprodukte.de

Für Ihre schriftliche Anforderung:

E-Mobil Badelift Treppenlift Badewanne

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon



AU 05/16

Lebenslust

ein Tier?“ „Ich bin ein Storch.“ Der Frosch erstarrt, es gibt Gelächter. „Humor ist enorm wichtig“, sagt Christine Frey. „So kommt mehr Leichtigkeit ins Leben.“

Raus aus der Komfortzone

„Fooling“ hält dem anderen den Spiegel vor. Der Protagonist agiert spontan, nur im Jetzt. Der Narr hat keine feste Rolle, er kann komisch, albern oder tragisch sein. Und er kann die Rollen in Sekunden wechseln.

Zwischen den Übungen tauscht man sich aus. „Stell dir mal vor, in einem Meeting sagt jemand: ‚Jetzt machen wir alle mal ein Tier.‘ Das wäre echt befreiend im Kopf“, sagt Matthias, im richtigen Leben Energieeffizienzberater. Im 90 Workshop spielt die Herkunft keine

Und jetzt bitte paarweise: Madeleine und Matthias (vorn) wagen einen Tanz



Rolle, man duzt sich, kennt weder Nachnamen noch Beruf. Nach jeder Übung wird geredet, auch mal wohlwollend kritisiert.

Was ist der Sinn der Übung? Worum geht es bei solchen Workshops? „Jeder soll erkennen, dass so viel in ihm steckt, dass da Spielfreude ist“, sagt Christine Frey. „So haben wir als Kinder die Welt entdeckt. Jeder soll den kreativen Reichtum in sich selbst entdecken.“

Auch bei der nächsten Übung: spontanes Assoziieren und Darstellen. Misch, gestisch, körperlich wird ein Begriff ausgedrückt. Danach wird die Haltung quasi eingefroren. „Ich bin der Tisch“, sagt Teilnehmer Sebastian und kniet sich hin. Er setzt die Hände flach auf den Boden, bildet mit dem Rücken eine gerade Fläche. „Ich bin der Teller.“ Dorothea kommt hinzu und setzt einen imaginären Teller auf Sebastians Rücken ab. „Ich bin das

Anzeige

MULTILAC
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
SYNBIOTIKUM
www.multilac.de

Synbiotikum zur Begleitung der Antibiotikatherapie

- 9 ausgewählte Stämme lebender Bakterien plus Wachstumspromotor Fructooligosaccharose
- Während und nach der Antibiotikatherapie
- Gezielte Versorgung der Darmflora mit ausgesuchten lebenden Bakterienkulturen
- Einnahme 1 mal täglich
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Packungen mit 10 (PZN 07560446) oder 30 (PZN 10069820) magensaftresistenten vegetarischen Kapseln. Frei von Milchbestandteilen, Lactose-, Fructose- und Gluten-frei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Vivatrex GmbH, Martinstr. 10-12, 52062 Aachen.

Diabetiker?

Unser Institut forscht für eine Verbesserung der Lebensqualität von Diabetikern. Unterstützen Sie uns aktiv als Teilnehmer/in von klinischen Studien.

ANGEMESSENE AUFWANDENTSCHÄDIGUNG

Voraussetzungen: Sie sind Diabetiker Typ 1 oder Typ 2 und mindestens 18 Jahre alt. Wir garantieren ärztliche und persönliche Betreuung während der gesamten Studie. Die Studie kann ambulante und/oder stationäre Aufenthalte beinhalten. Weitere Informationen zu Dauer und Ablauf erfahren Sie in einem persönlichen Telefongespräch.

TELEFON NEUSS: 02131-40 18-180
Mo. bis Fr. von 7.30-16.00 Uhr.
E-Mail: info@profil-forschung.de

TELEFON MAINZ: 06131-21 62-630
Mo. bis Fr. von 8.00-16.00 Uhr.
E-Mail: info-mainz@profil-forschung.de

PROFIL Institut für Stoffwechselforschung GmbH

profil
ANSWERS FOR DIABETES

www.profil-forschung.de

Holzskulpturen

Den Kopf frei bekommen, in der Natur und mit der Natur. Mit Holz als Material. Holzschnitzkurse bieten dafür verschiedene Techniken: mit **traditionellen Werkzeugen**, ganz ohne Maschinenlärm. Oder mit der Elektrosäge. Dabei kann man auch ein eigenes Stück Holz bearbeiten. In dem Material, das sein Leben gelebt hat, erkennt jeder **eine andere Struktur, eine andere Geschichte**. Beim Feilen und Sägen unter freiem Himmel entstehen Gesichter, Figuren, Gebrauchsgegenstände. Je nachdem, was das Holz dem Einzelnen erzählt.

Messer.“ Matthias formt ein Messer mit den Händen. „Ich bin der Mörder.“ Wolf holt aus, als wolle er zu stechen. Wolf, im normalen Leben Arbeitsmediziner, sagt: „Ich denke sowieso jeden Tag zu viel. Ich bin hier, um das abzustellen. Im Moment des Spiels fällt jede Art von Selbst- und Fremdbewertung ab.“

Für Teilnehmerin Sabine ist das persönliche Gefordertsein wichtig: „Durch Kreativkurse kommt man aus seiner Komfortzone raus.“ Sie will nicht immer da sein, „wo alles sicher, geplant und zweimal gecheckt ist“. Hier muss man sich überraschen lassen. Und sogar noch ein wenig mehr: „Jeder möchte doch im Leben wissen, wer er ist.“ Hier kann man es vielleicht herausfinden – ganz spielerisch.

Dr. Sebastian Poliwoda



Tiere darstellen:
Sebastian (oben) macht die Ziege

Fotos: W&B/Sebastian Heck

91

Anzeige

www.diabetes-ratgeber.net MAI | 2016 Bezahlt von Ihrer Apotheke

DIABETES RATGEBER

Viele Rätsel
Insgesamt
3.000 €
zu gewinnen

Strategien gegen Demenz
Fit im Kopf

Neue Therapie
Ein Pflaster hilft gegen
Nervenschmerzen

Abnehmen
Essen mit
Bauchgefühl

Blitz-Workout
Übungen für ein
stabiles Gleichgewicht

Genau mein Magazin

- ▶ **Verbandskasten-Check:**
Pflaster, Schere, Dreieckstuch – was in Ihren Erste-Hilfe-Kasten alles hineingehört
- ▶ **Mit Diabetes ins Krankenhaus:**
Wie Sie sich richtig darauf vorbereiten und so das Risiko für Komplikationen senken
- ▶ **Die Genuss-Diät für 7 Tage:**
Mit diesen Rezepten macht Abnehmen richtig Spaß!
- ▶ **Haarige Sache:**
Rasieren, waxen und lasern – wie Sie unerwünschte Körperhaare loswerden

Jetzt **NEU** in Ihrer Apotheke.