



Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere Gefühle sind ein wichtiger Wegweiser im Leben. Sie erzählen uns, was uns gut tut und was nicht. Doch, was ist, wenn man als Kind gelernt hat: „Du darfst nicht traurig sein und weinen!“ Dann verdrängen wir dieses Gefühl ins Unterbewusstsein, obwohl es wichtig für uns ist. Improvisationstheater ist eine künstlerische und spielerische Möglichkeit, mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen, sich zu trauen, sie im Theaterspiel zu leben.



Turid Müller

### Gefühle befreien durch Improvisationstheater

Mit Improvisationstheater kann man seine Persönlichkeit spielerisch entwickeln und mit Spaß z. B. seine Kreativität und Spontaneität entfalten. Jeder besitzt ein unerschöpfliches, kreatives Potenzial, das er zum Leben erwecken kann.

Dies wirkt sich auch auf das Leben jenseits der Bühne aus: Man entwickelt mehr Bewusstheit und mehr Handlungsfreiheit. Turid Müller, Schauspielerin und Partnerin des Netzwerks Ganzheitlichkeit, leitet die Theaterwerkstatt Ludi. Sie hat bei Franki Anderson die Methode „Fool“ gelernt, mit der man im Improvisationstheater den Narren in sich selbst entdecken kann. Über ihre Arbeit erzählt Turid Müller: „Wenn ich an das etwas verstaubte Wort „Narr“ denke, dann denke ich an bunte Kostüme, an Till Eulenspiegel... Was ist die Aufgabe des Narren in unserer Zeit? Der Narr sagt die Wahrheit und hält der Welt den Spiegel vor. Närrisches Improvisationstheater kann ein erster Schritt zu dieser Wahrheit sein, indem ich meine eigenen Gefühle wahrnehme und ihnen auf der Bühne Raum gebe.

Unbewusste Gefühle, Archetypen, Gedanken, Rollen, die wir einnehmen und andere Persönlichkeitsanteile bezeichne ich als Masken. Mit diesen Masken sind wir nicht identisch, sie fließen durch uns hindurch und drücken sich im Spiel durch den Körper aus. Hier ein Beispiel: Wenn ich traurig bin, dann habe ich lediglich diese traurige Maske, ich bin aber nicht die Trauer. Das Spiel kann mir helfen, die Trauer auszudrücken. Es kann auch sein, dass jemand seine Trauer versteckt, weil er sie als Kind nicht leben durfte. „Stell dich nicht so an, hör auf zu weinen!“ Diesen Satz hat vielleicht so manch einer als Kind gehört. Als Erwachsener schämt man sich dann für seine Trauer. Dann trägt man zwei Masken: Eine für die Scham und eine für die Trauer. Hier kann es helfen, erst die Scham und welche Geschichte dahintersteckt, auf der Bühne auszudrücken und dann die Trauer. So werden Scham und Trauer voneinander getrennt. Während vorher die Trauer und das Weinen immer mit der Scham verbunden waren, kann man jetzt vielleicht in Zukunft traurig sein, ohne sich zu schämen. Das ist befreiend und wirkt sich positiv aufs Leben aus.

Die Theaterwerkstatt Ludi bietet einen geschützten Raum für den künstlerischen Prozess der Bewusstwerdung. Dabei ist es mir wichtig, dass die Spieler Spaß haben und tolerant gegenüber den Gefühlen anderer Menschen sind. Jeder sollte selbst die Verantwortung für seine Gefühle übernehmen. Im Spiel wird bewusst, dass die Masken, die andere tragen, auch meine eigenen sind, d. h. alles, was mir begegnet, hat auch etwas mit mir zu tun.“

### Weitere Informationen

Ausführliche Informationen über das Netzwerk erhalten Sie unter:

[www.netzwerk-ganzheitlichkeit.de](http://www.netzwerk-ganzheitlichkeit.de)

Dort können Sie auch den Newsletter abonnieren.

### Kontakt

Turid Müller  
Theaterwerkstatt Ludi  
Horner Weg 71 C  
20535 Hamburg  
Tel: 040 - 21 90 98 69  
E-Mail: [info@theaterwerkstatt-ludi.de](mailto:info@theaterwerkstatt-ludi.de)

### Internet:

[www.theaterwerkstatt-ludi.de](http://www.theaterwerkstatt-ludi.de)  
(Dort finden Sie auch Informationen über den Sommerkurs, der am 24.07.2008 beginnt.)

### Buchtipps:

Artho St. Wittemann: *Die Intelligenz der Psyche*, Kösel-Verlag 2000, 22,50 €  
Julia Cameron: *Der Weg des Künstlers*, Droemer Knauer 2000, 9,95 €

### Gedanke des Monats

Lieblich ist's  
zur rechten Zeit  
ein Narr zu sein.

- Horaz

### Impressum

Redaktion: Anne Busch  
[www.schreiboase.de](http://www.schreiboase.de)

Netzwerk Ganzheitlichkeit  
Christofsstr. 5 - D-55116 Mainz  
E-Mail: [info@netzwerk-ganzheitlichkeit.de](mailto:info@netzwerk-ganzheitlichkeit.de)

ISSN 1613-3250