

Schnelle Improvisation

Theaterwerkstatt der VHS
übt Kommunikation einmal anders

Die Hände wissen nicht wohin. Mal wischen sie über die Hüften, mal sind sie verschränkt, mal wandern sie hinter den Rücken oder in die Hosentaschen. Gepaart mit einem unstillen, meist gesenkten Blick und Schultern, die fast an die Ohren stoßen, weiß jeder sofort: Hier handelt es sich um eine verschüchterte, wenn nicht gar verklemmte Person. Um das zu erfassen, braucht es kein einziges Wort. Carla Schulze

Aktiv im Alter

Neue Kurse der VHS im Frühjahr:

Tanz und Lebensfreude pur 55+ in Ginnheim
Freitag, 10. Februar bis 31. März und
5. Mai bis 23. Juni: 10 bis 11.30 Uhr

Brain-Gym® für ältere Menschen
Dienstag, 25. April bis 23. Mai: 14 bis
17.15 Uhr

Yoga in Bonames
Mittwoch, 18. Januar bis 22. März und
19. April bis 28. Juni: 13 bis 14.30 Uhr

Yoga im Ostend
Dienstag, 25. April bis 13. Juni: 15 bis
16.30 Uhr

Feldenkrais in Enkheim
Mittwoch, 1. Februar bis 22. März und
26. April bis 28. Juni: 11.15 bis 12.45 Uhr

Autobiografisches Schreiben
Vier Workshops am 28. Januar, 25. Februar,
25. März und 10. Juni

Führung durch die Paulskirche
Dienstag, 7. März: 10 bis 11 Uhr, und
Freitag, 5. Mai: 14 bis 15 Uhr

Wie man Stürze vermeiden kann
Mittwoch, 10. Mai: 14 bis 16.30 Uhr, 10. Mai

Weitere Auskünfte und Anmeldung bei
Julia Shirtliff, Telefon 069/212-3 79 63,
j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de,
www.vhs.frankfurt.de/aktivimalter *red*



Wer braucht hier Hilfe?

hat es in der Theaterwerkstatt gerade vorgemacht. Mit dem Körper stellte sie eine Gemütsverfassung dar, die auch Menschen in China, Kamerun oder Venezuela erkennen würden.

Dass Mimik und Gestik unmissverständliche Sprachen sind, findet die 64-jährige Lehrerin faszinierend. Für den Unterricht hat sie denn auch eine Fortbildung in szenischem Interpretieren absolviert. Angetan von den dort gesammelten Erfahrungen suchte sie nach einer Möglichkeit, diese zu vertiefen und für sich selbst zu nutzen. Fündig wurde Carla Schulze in der Volkshochschule. Die Theaterwerkstatt biete genau das, was sie reize: Gefühle aufzuspüren, in sie reinzugehen und ihnen Ausdruck zu verleihen. „Ich entdecke dabei viel Neues für mich und in mir.“

Wahrnehmung schärfen

Besser könnte Leiterin Katrin Skok die Intention des Kurses nicht beschreiben. Wenngleich sie den Teilnehmenden auch die Grundlagen des Schauspielens nahe bringt und mit ihnen Koordination, Konzentration und Schlagfertigkeit übt, werden keine Texte auswendig gelernt oder vorgegebene Rollen einstudiert. Die Theaterwerkstatt lege den Schwerpunkt auf das „offene, spontane und schnelle Improvisieren“. Katrin Skok hält es für ein ideales Instrument der

Kommunikation. „Ohne Leistungsdruck und große Anstrengung lässt sich hier die Wahrnehmung für innere und äußere Vorgänge schärfen.“

Nach dem Urteil der Theaterpädagogin hat das „spielerische sich Ausprobieren viel mit persönlicher Entwicklung zu tun“. Spielen sei eine Anlage, die jeder in sich trägt, die jedoch oft unter Verschluss gehalten werde. Dabei könne man beim Spielen nur gewinnen. Mehr Selbstvertrauen etwa oder größere Sensibilität für sich und andere. Das bescheinigen auch Spielwissenschaftler, denen zufolge der „Homo ludens“ – der „spielende Mensch“ – im Spiel seine individuellen Stärken und Schwächen entdeckt und dadurch zu der in ihm angelegten Persönlichkeit wird. Friedrich Schiller formulierte es ganz radikal: „Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“

Kein Anspruch auf Perfektion

Wenn er dann noch über sich selbst lachen kann, kommt einiges in Bewegung, weiß Katrin Skok, die auch als Komikerin auf der Bühne steht und seit zweieinhalb Jahren das Augenmerk verstärkt auf ältere Menschen richtet. „Wir sehen uns ja immer voreingenommen.“ Besonders mit fortschreitendem Lebensalter wachse die Gefahr, sich zu sehr zu kontrollieren und zu bewerten. Aus

diesem Grund arbeite sie im Kurs stets ohne Spiegel. Diese Funktion würden Rückmeldungen seitens der Gruppe übernehmen. „Improvisation lebt vom Austausch, von gegenseitiger Bestärkung und Motivation.“ Anspruch auf Perfektion sei hier geradezu kontraproduktiv.

Davon Abstand zu nehmen hat bei Regine Juch-Edinger zwar eine Weile gedauert. Zumal sie schon mehrere Theaterworkshops und Theaterfortbildungen hinter sich hat. Umso mehr freut sich die Diplom-Pä-

dagogin, heute spontan reagieren zu können. „Ich bin dadurch viel mutiger geworden und habe ein besseres Körpergefühl“, so die Bilanz der 66-Jährigen, die den VHS-Kurs schon zum zweiten Mal besucht. Ähnliches berichten die ebenfalls theaterverfahrenen Teilnehmerinnen Gabriele Then und Evelyn Burger. Beim Improvisieren lerne man, was noch so alles in einem steckt. Abgesehen davon, mache es einfach Spaß. Männer seien in der Theaterwerkstatt leider eine Ausnahmeerscheinung.

Spaß haben nach Überzeugung von Katrin Skok auch Menschen, die sich noch nie mit Theater beschäftigt haben. Wie etwa im vergangenen Kurs jene 80-Jährige, die ihren Ehemann versorgt und einen Kontrast zum Pflegealltag suchte. „Sie hat mit großer Selbstverständlichkeit mitgemacht und sich in der Gruppe wohlfühlt.“ Die Reaktion der Dame bestätigt nur Katrin Skoks These, dass

Alt werden ...
mit Ecken
und Kanten

Haus
Aja Textilar - Goethe
Aja's Gartenhaus

... sicher und geborgen in anregender Umgebung
... den Alltag mitgestalten
... Beziehungen neu leben

Nikodemus Werk

www.haus-aja.de
Hügelstraße 69 • 60433 Frankfurt • Tel: 0 69 / 5 30 93 - 0

Spielen aus dem Stegreif in jedem Alter ein wunderbares Mittel ist, schauspielerische Talente aus der Reserve zu locken. *Doris Stickler*

Foto: Oeser

Die nächste Theaterwerkstatt findet montags von 15 bis 17 Uhr in Dr. Hoch's Konservatorium, Sonnemannstraße 11, Ostend, vom 20. Februar bis 22. Mai statt (VHS Kursnr. 7142-01, Kosten 86 Euro). Frankfurt-Pass-Inhaber, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten 50 Prozent Ermäßigung; Schwerbehinderte, Inhaber der Jugendleiter- und Ehrenamts-card erhalten 20 Prozent Ermäßigung.

Ich bin gerne
Besserwisser!

Mit dem
Aktiv Älterwerden
Newsletter

Monatliche
Programmtipps,
Gutscheine
und vieles mehr

Werden Sie auch Besserwisser und melden Sie sich an:
newsletter.frankfurter-verband.de

FRANKFURTER VERBAND

