

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

„Für mich ist Essentielles Theater
ein kreativer Raum,
indem ich mein eigenes Sein erforschen kann,
herausfinden kann, wer ich bin,
arbeiten kann mit der Freude und dem Schmerz
über das, wer ich bin,
herausfinden kann, wie ich offen, verwundbar oder
stark sein kann, sanft und grob,
indem ich mich durch die enorme Kraft
eingefrorener Angst tief in mir durch bewegen kann,
um wieder mit dem Fluß des Lebens
vibrieren zu können,
mein Lied zu singen, meine Melodie zu spielen,
meinen Rhythmus zu tanzen,
und um zu lernen, daß ich nicht allein bin
in dieser Welt,
umgeben mit einer Gruppe von Menschen, die auf der gleichen Reise sind.“

Ich habe das E.T. als eine Art „verdichtetes Leben“ empfunden und mich als „wesentlicher“ erlebt als im Alltag.

Ich durfte sein wie ich war, ohne abgelehnt zu werden.

Man könnte fast sagen, E.T. ist eine Hilfestellung zu mehr Urvertrauen, weil es hilft die eigenen Substanz zu finden auf die man sich verlassen kann.

Jedenfalls ist das E.T. jede Mark wert, die ich dafür ausgegeben habe.

Es ist wie ein Einsteigen in eine andere Energieebene, die dichter ist als die Alltägliche.

Es war nicht nur eine intensive Arbeit, sondern es hat manchmal auch extrem Spaß gemacht. Ich bin heute noch verblüfft, wieviel Kreativität dabei frei gesetzt wurde.

Wenn ich diese Arbeit nicht gemacht hätte, hätte ich wahrscheinlich nie begriffen, was ich für eine enorme Angst habe, sichtbar zu sein.

Und zwar Angst vor den anderen, vor Bewertung, vor Abschätzigkeiten, Angst davor nicht genügen zu können.

Die Arbeit im ‚Offenen Raum‘ war meistens eine absolute Gradwanderung. Stück für Stück habe ich so gelernt einen Schutz aufzubauen, mir mehr zu vertrauen.

Das war und ist sehr hilfreich.

Ich möchte zum Ausdruck bringen, daß ich die Arbeit mit dir sehr schätze und das es sehr „schön“ ist.

Die Glut des Feuers ist mehr zu spüren und auch die Weite des Scheins.

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

Feuriger und kraftvoller bin ich geworden und tanze und entzünde...

Ich habe die Natur neu kennengelernt und fühle mich verwebter mit ihr.

Leichter bin ich geworden und fließender. Es gibt nicht mehr so viele Angstbarrieren und so viele ‚du solltest‘. Ich höre mehr auf mich.

Ich habe mein Herz geöffnet und bin noch etwas zittrig.

Ich habe eine innige Zusammenarbeit mit Menschen erlebt, die mir einfach gut tat, und mich den Wert von Beziehungen neu schätzen ließ.

Und das habe ich geliebt beim E.T. : das ich sein konnte, wie ich war, in jedem Moment sein durfte, mit allen Nuancen.

Die Arbeit des E.T. basiert auf einer kreativen Entdeckung unbewußter, verdeckter Persönlichkeitsanteile. Durch möglichst konzept- und gedankenloses Folgen von Körperimpulsen oder Intuitionen bei der Bewegungsarbeit, können verdrängte Emotionen und Strukturen neuen Raum bekommen, um sich zu entfalten und in schöpferischen Prozessen umgesetzt, in Form gebracht werden.

Bildlich gesprochen, ist es mit Hilfe des E.T. möglich, Türen zu neuen persönlichen, kreativen Räumen zu öffnen, wodurch auch archetypische Wesenszüge zu Tage treten können.

Eine Integration dieser ‚neuen‘ Anteile kann wiederum zu einer besseren Bewußtheit über sich selbst und seiner Umwelt, sowie zu neuen Lebensformen führen.

Besonders bei der Arbeit in der Natur ist auch eine Anbindung an spirituelle Ebenen möglich.

E.T. ist für mich eine Reise zu mir Selbst gewesen. Es hat mir einen Weg gezeigt, dessen Ziel offen ist. Mein Schritt wird auf diesem Weg durch Veränderung gelenkt. Zu langsam oft – zu ängstlich – zu eitel.

Stationen dieser Reise waren die ersten Tränen einer „erwachsenen“ Frau. Die Scham vor Schwäche. Der Kontakt mit Verachtung und Selbsthaß, meinen treuen Begleitern, hat mir geholfen, liebevoller mir selbst gegenüber zu sein.

Ich habe mich für die Liebe geöffnet und kann – manchmal – die Distanz zu den Menschen überwinden.

E.T. : Lebensessenzen im Moment der ist.

Wenn die Ansprüche fallen und die Illusionen, kommt das Wesentliche hervor und kann in Bescheidenheit erblühen.

... und manchmal ist viel Aufwand nötig für die Einfachheit.

Ich muß nicht ! Ich kann – ich darf – ich kann auch aufhören.

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

Tief hinab steigen in das Tal der Erschütterungen
Waten im Sud vergangener Jahre
Ihn emportragen in lichtere Höhen
Und voller Staunen Goldstücke schimmern sehen

Ungestaltetes, manchmal Quälendes,
mit allen Sinnen
zu Aussagen formen

Elementare Erlebensweisen wieder entdecken

Sich angstfrei der Mutter Erde überlassen
Sich ganz an ihre Wärme und Weichheit hingeben
In ihrem Geruch Frieden finden

Von den Lehren des Wassers durchspült werden

Inmitten von Steinmassiven stehen
Nackt und kraftvoll wie sie
Sich ausdehnen in die Weite des Licht durchflutenden Raumes

Erfahrungen im Space

Im Schutze von Zeugen
Weniger ängstlich intime Begegnungen riskieren

Sich mit verdichtetem Leben beschenken lassen
Erfahren, wie sich das Lebensgefühl x-mal potenziert

Sich im Grenzgang üben
Überflüssig gewordene Grenzen überschreiten

E.T. ist ein Kochkessel und darin enthalten ist herzvolles Wachstum.

Für mich war ein Schlüsselerlebnis nicht nur im Raum zu arbeiten, sondern in der Natur. Raus zu gehen in den Grunewald und dann vor allen Dingen nach Cornwall in England zu fahren. Die Elemente dort kennenzulernen wie ich sie so noch nicht kannte. Die Erde, die Felsen, das Meer, der Wind, das magische Land, das Feuer, die Schwitzhütte, die ‚Fogou‘ (keltische unterirdische Initiationsstätte). Das ist was für mich nachhaltig Wirkung gezeigt hat und auch immer noch da ist. Was sich fortsetzt.

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

Ich fand Raum für meine Themen und Gefühle – „jetzt oder nie!“

Ich hatte eine geschützte Welt, eine Riesenchance.

Und die lag in der Arbeit des Darstellens, in der Aufgabe, authentisch zu sein, ohne zu versacken – so schwierig das auch war.

Und meine Chance lag darin unerforschtes Land in mir zu betreten – dunkles Land voller Kraft, voller Abgründe, Bedrohlichkeiten... und Schönheit.

Und sie lag in deiner Person, Lothar, in deiner Haltung, deiner klaren Präsenz, deiner Liebe und deinem reichen Repertoire, das mich band und zugleich frei machte. Du gabst Platz für so viele Möglichkeiten der Lebendigkeit, immer mehr konnte ich in dem Riesenspektrum unserer Welt sehen, fühlen und aufnehmen – und manchmal auch ausdrücken.

In dieser Zeit habe ich drei Jahre in einer Rehaklinik gearbeitet, promoviert, die Therapieausbildung absolviert und den Schritt in das Freiberuflerdasein gewagt. Das alles wäre ohne die Unterstützung im E.T. nicht möglich gewesen. Dankeschön!!!

Die Verbindung aber auch der Grenzgang zwischen dem künstlerischen und therapeutischen ist das Besondere am E.T.

Die Kurve hinzukriegen ins künstlerische ist was für mich den besonderen Wert darstellt. Es eben nicht darum geht, immer wieder und wieder in den Schmerzfall, in das Schwierige hineinzugehen, sondern damit ein Stück kreative Verarbeitung zu finden. In den Balanceakt zu gehen, auf der einen Seite ganz authentisch innerlich an meinen Themen zu sein, auf der anderen Seite ein Stück Verarbeitung und Umsetzung zu finden, ein Stück Raum.

Und das ist ein unschätzbare Wert, was es für mich noch einmaliger macht.

Der größte Unterschied zu allem was ich bisher gemacht habe, ist die Arbeit im geschützten ‚Offenen Raum‘, indem ich mich vor Zeugen an die wesentlichen Teile in mir heranwagen darf.

Es gibt Einsichten, die sich für mich anfühlen wie der Kern einer geschälten Zwiebel.

Das Thema Sexualität war für mich das allerwichtigste von allen Themen mit denen wir gearbeitet haben. Die Bilder der Traumreise zum ‚Haus meiner Sexualität‘ haben mich immer wieder begleitet und ich lernte diese Bilder über die Zeit mehr und mehr zu verstehen. Körperlich manifestierte sich das bisher in drei Ebenen. Anfangs war ich immer mit der Erdung beschäftigt, mit meinen Füßen, wie ich gehe, wie ich stehe. Dann ging es zum Becken hoch und diese Region war lange vielfältiger Forschungsplatz. Jetzt bin ich am Herzen angelangt und ich spüre wie sich mein Herz langsam öffnet.

Es hat sich wie eine Zwiebel geschält, ich komme mittlerweile viel klarer an meine inneren Themen heran.

Das wesentliche Merkmal im E.T. ist die Arbeit im ‚Offenen Raum‘. Diese intensive Form im Raum zu sein, sich mit den Themen zu zeigen, das ist für mich das besondere gewesen in diesen ganzen Jahren. Ich habe dies als Heilraum empfunden.

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

Ich habe in dieser Gruppe eben sehr viel über mich selber gelernt und sehr viel rausbekommen, was mich behindert, wo ich mich einschränke, bewußt einschränke, wo ich lernen kann, wo ich erlebt habe, daß man auch ein bisschen aus sich rausgehen kann, also freier wird.

Das ist für mich ein ganz wesentlicher Aspekt, das ich also denke, ich bin in dieser Arbeit freier geworden. Und die Möglichkeit da weiter zu gehen, das Leben vor mir noch irgendwie anzugehen, das hat mich weitergebracht.

Da ist E.T. für mich eine Lebenshilfe geworden.

Für mich war wesentlich, daß ich meine Spiritualität wieder gefunden habe. Andere Leute gehen in die Kirche und ich gehe zum E.T.

Es gab Momente im Tanz, da konnte ich dem Göttlichen begegnen.

Ich habe bemerkt, wie ‚es‘ mich tanzt. Ich machte nichts mehr, sondern irgendetwas anderes machte.

Das waren für mich wirklich sehr berührende Momente, in denen mir auch die Tränen kamen. Ich hatte die Gelegenheit auf einer Ebene mit mir in Kontakt zu kommen, mit der ich sonst wenig Berührung habe.

Die Arbeit des E.T. in der Natur ist für mich wirklich ein Geschenk.

Ich bin Zeuge der Natur und den Vorgängen, die ich in ihr wahrnehme. Ich bewege mich anders in der Natur. Ich bleibe z.B. mittlerweile einfach einen Moment einfach stehen. Ich denke und atme, lausche und beobachte. Das ist wie ein inneres Aufladen und danach ist irgend etwas anders in mir. Offenbar mache ich in dem Moment wieder mehr Kontakt mit mir und ich finde dann eine neue Art von Bezug.

Alles ist persönlicher geworden und die kindliche Freude über die Natur ist auch wieder gewachsen. Das versuche ich dann im Alltag auch wieder ein Stück mehr zu leben.

Das Besondere im E.T. sind die vielfältigen kreativen Zugänge und Ausdrucksmöglichkeiten :

nicht einfach immer nur über seine Probleme reden, analysieren, verstehen.... sondern ich kann tanzen, mich frei bewegen, malen, schreiben, singen, improvisieren, experimentieren, spielen, gestalten.....da gibt es tausend Möglichkeiten.

Für mich steht fest das die Arbeit im E.T. bewirkt hat, daß ich jetzt zu meinem Leben echt ‚Ja‘ sagen kann.

Du (Lothar) bist ein sehr wertvoller Begleiter und repräsentierst für mich bodenständige Spiritualität und daran bin ich interessiert, nicht an dem Abgehobenen.

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

Männlichkeit und mein eigenes Bild vom Mann war für mich auf dieser ganzen Reise das Hauptthema. Heute kann ich auf einiges mehr aus der Vogelperspektive - also mit positivem Abstand - schauen.

Diese Art der Gruppenarbeit und die Intensität über einen so langen Zeitraum konnte ich bisher nicht. Die Kontinuität war für mich das Tragende. Ich habe Vertrauen gefunden und mich nach und nach mehr mit meinen verletzlichen Themen zeigen können. Das hat für mein Leben eine ganze Menge getan.

Es liegt eine große Sorgfalt darin wie die drei Jahre der Fortbildung im E.T. aufgebaut waren. Die Abfolge der Schritte war sehr hilfreich : von der sehr persönlichen Thematik zu etwas Allgemeinerem und von den psychologischen und subjektiven Themen raus zur Natur . Damit öffnete sich ein Zugang zu einer größeren Dimension.....

Das war wie ein roter Faden..... Die Themen wiederholten sich, obwohl wir scheinbar von ihnen weggegangen waren. Dann kamen sie wieder, aber diesmal auf einer anderen Ebene.

Mit das Wichtigste war das Kennenlernen der Facetten von mir, die ich vorher nicht gelebt habe oder die nur ein Schattendasein geführt haben. In dem Ausspielen dieser Seiten wurde ganz viel Lebendigkeit frei, die mir später dann auch zur Verfügung stand.

In der Arbeit mit meinen Negativ-Gestalten war das am stärksten. Ich staunte über das, was in mir steckt. Diese Gestalten ans Licht zu holen und dann zu akzeptieren, daß hat meinen Blick auf die Menschen überhaupt verändert. In dem Maße wie diese Schattenseiten in mir sein durften und sogar Spaß gemacht haben, konnte ich auch mehr Schattengestalten im Äußeren annehmen. Und Berlin ist ja wahrhaftig voll damit. Ich habe ein Stück weit Berührungsangst mit diesen Äußeren, schrägen Gestalten verloren. Das empfinde ich als ungeheuer bereichernd.

Ich nehme jetzt viel mehr über den Körper wahr. Wo will der sein im Raum ? Wie und was und wo ? Der Verstand denkt „das hätte ich gern“, der Körper zieht mich aber woanders hin, dahin wo ich mich wohl fühle.

E.T. ist ein Grenzgang zwischen persönlicher Therapie und künstlerischem Prozess. Wenn ich das, was ich für mich persönlich bewege in Richtung auf ein ‚Du‘ hin forme, beschreibe ich diesen Weg.

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

Ich kann ohne Übertreibung sagen, daß diese Zeit im E.T. die wir als Gruppe miteinander verbracht haben, eine der wertvollsten Erfahrungen in meinem Leben ist. Ich bin sehr, sehr froh, daß mir das geschenkt worden ist. Ich finde diese Verbindung von therapeutischer Arbeit und die Umsetzung in eine künstlerische Richtung einen ganz genialen Schachzug.

Ich habe deine (Lothar)Arbeit immer so erlebt, daß du einen Raum öffnest und ein Angebot machst. Und es ist „take it or leave it“ für mich. Es ist dann meine Verantwortung, aber auch meine Sache, ob ich mich da überhaupt einlasse und wie weit ich damit gehe.

Ich habe es als sehr positiv erlebt, daß ich eigentlich die ganze Zeit das Gefühl hatte, dir (Lothar) vertrauen zu können. Ich habe dich als „integer“ erlebt und das ist eine große Qualität, das ist ziemlich klasse. Wenn ich das sage, dann heißt das was, denn ich bin jemand der gegenüber anderen Menschen sehr mißtrauisch ist. Ich habe bei dir nie das Gefühl gehabt, daß du mich ‚über den Löffel ziehst‘.

Gerade durch die Arbeit mit den negativen Prägungen, mit den Schatten, steht mir einfach mehr von meinem Energiepotential zur Verfügung. Es ist mehr integriert und man vergeudet nicht mehr die ganze Energie in die Abwehr dessen, daß man auf keinen Fall dies oder das sein und machen darf. Es ist so als ob man die gleiche Sache durch eine andere Linse betrachtet.

Mein kleines ‚Ich‘ größer zu machen, der Weite des Lebens zu öffnen, aus dem Individuellen zum Kollektiven zu gehen, darüber entsteht eine Verbundenheit mit einem größeren Zusammenhang. Es schafft ein Gefühl des Eingebundenseins in kollektive, zum Teil archetypischen Themenbereiche, die sich durch Generationen in immer wieder neuen Schattierungen ziehen. Es verändert den Blickwinkel für das eigene Sein.

Ich kann mich noch an diesen allerersten Tag erinnern an dem ich für eine Improvisation in den ‚Offenen Raum‘ gehen sollte. Ich bin voller Angst in die Mitte gegangen und hätte es am liebsten abgebrochen. Ich hatte Herzklopfen, wollte in den Boden versinken und mir ist die Stimme fast weggeblieben, also es war entsetzlich für mich.

Heute gehe ich in den ‚Offenen Raum‘ und es ist als ob ich einen Schalter habe, ich mache „Klick“ und schon bin ich in der Arbeit drin.

Diese Form der Entwicklung ist faszinierend. Ich habe in den drei Jahren – und das ist ja eigentlich nicht viel Zeit – erstaunlicherweise fundamentales gelernt.

Es hilft mir in meinem Leben und im Beruf. Ich habe z.B. vor einer Dachdecker – Innung Vorträge gehalten und habe es richtig genossen, daß da über 80 Leute zugehört haben. Oder ich war in einer öffentlichen Podiumsdiskussion, saß da in einem schönen Kostüm und habe den ganzen Geschäftsleuten über ein Parkraumkonzept Fragen beantwortet.

Die Arbeit des E.T. hat mir da also enorm geholfen.

Verständnisvoller bin ich auf jedenfall auch geworden. Das drückt sich bei mir besonders im Berufsleben aus. Ich habe für die Nöte der Mitarbeiter mehr Offenheit und Toleranz.

Du (Lothar) bist als Leiter so etwas wie ein Katalysator gewesen, der vieles so raus gekitzelt hat.

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

E.T. war für mich mein unmögliches Leben immer wieder ein Stückchen weit aus seiner Un-möglichkeit zu erlösen und möglich sein zu lassen.

E.T. ist Raum, Zeit und Ermutigung.

E.T. ist ein Abenteuer, eine Anstrengung und eine Energieschleuder.

E.T. schenkt mir einen neuen Freund: meinen Körper, meinen weiblichen Körper! Verlockend eingepackt ist das Geschenk in Musik und Tanz.

E.T. bleibt etwas zum sehr, sehr dankbar sein.

Im E.T. wird mir unmöglich scheinendes möglich gemacht.

Ich wünsche dir viele neue Gruppen, die bei dir lernen, wieviel „Gestalt“ sie in sich schlummern haben und das „Hoch-Zeit-liche“ Gefühl, wenn diese Dornrös'chens geweckt und geküsst sind.

Ich habe meinen inneren Reichtum entdeckt und der hat so Gestalt annehmen können, das ich gestaunt habe was da alles drin ist. Er wurde Bild oder Wort, Stimme, Bewegung oder Tanz, Verkleidung, Performance alleine oder mit anderen. Das hätte ich ohne das E.T. bestimmt nicht herausfinden können.

Und das ist ein Schatz.

Das neben dem Reichtum auch Schatten und Abgründe gefunden werden, gehört für mich auch dazu. Ich habe sehr viel Lust darin gefunden einfach zu ent-decken.

Dadurch habe ich mich selbst in gewisser Weise auch mehr schätzen gelernt.

Und die Zeugenschaft von den Anderen im geschützten Raum war dafür ganz wichtig. Dieser ‚Offene Raum‘ war wirklich wie ein Geschenk.

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

Das Wesentliche vom E.T. war für mich die Idee vom Energiefluß, vom Im-Fluß-bleiben. Der erste wichtigste Lernschritt war, egal was auch immer die Stimmung ist, in Bewegung und im Körperkontakt zu bleiben.

Ich weiß noch wie ‚satt‘ ich oft da im Raum saß. Nicht nur im Sinne von selber über mich etwas zu lernen, sondern auch im Zeuge sein dürfen bei den anderen Gruppenmitgliedern. Das habe ich genossen und hat mich erfüllt.

E.T. ist ein Angebot und dieses Angebot lässt soviel Spielraum, daß ich ein Stückweit bestimmen kann, welche Themen ich daraus mache und welche nicht. Vor allem auch in welcher Intensität und in welchem Tempo ich darin gehe. Dieser Spielraum von Freiwilligkeit hat mich überzeugt.

E.T. hat eine ausgesprochene Langzeitwirkung. Der „Erfolg“ ist auf eine ganz lange Zeit angelegt und verpufft nicht kurzfristig.

Die Verbindung von Bewegung, Theater, Malen und den anderen kreativen Ausdrucksmöglichkeiten hat für mich immer einen Zusammenhang gehabt, der vom Tanz ausging. Im Tanz fand ich es am leichtesten den Kopf auszuschalten und darauf zu vertrauen, daß sich von einer Bewegung die nächste Bewegung ergeben wird. Diese Art des Tanzens hat mit Religiösität, mit Gottvertrauen zu tun. Es kommt einfach etwas das ich nicht ‚machen‘ muß.

Dieses Vertrauen, daß aus dem Moment heraus wirklich etwas entstehen wird, ist dann langsam in andere Bereiche wie das Malen, die Theaterimprovisation, das Schreiben übergegangen.

Und es geht langsam in das Leben außerhalb des E.T. über. Es ist ein Weg zu lernen „es“ aus einer anderen Kraftquelle fließen zu lassen, nicht mit dem Kopf etwas erzwingen zu wollen. Es ist eine grundsätzliche Art mit allem im Leben umzugehen und diese Art wird im E.T. praktiziert. Das ist für mich die Essenz von E.T.

Es wäre schön wenn du (Lothar) diese Arbeit weitermachen würdest und da noch viele andere Menschen in den Genuß kämen.

Kommentare zum Leiter des Essentiellen Theaters

Mein E.T. Lehrer ist voller Demut und Bescheidenheit und gleichzeitig strahlt er ein großes Können und Wissen, eine starke innere Sicherheit aus in dem, was er tut. Es ist eine sehr schöne, wunderbare Mischung. Er hat mich viel über das Geben gelernt.

Mein E.T. Lehrer hat nie Heilung versprochen, nie den Guru gespielt, nie den großen Wissenden. Er verspricht nicht mehr als er zu halten vermag:
ein warmherziger, aufrichtiger Begleiter zu sein auf unseren Wegen, die manchmal schwer sind und von denen keiner weiß, wo sie hinführen.
Ich schätze seine Aufrichtigkeit, seine herzliche Begleitung und sein Mensch-Sein mit allen Stärken und Schwächen.

Mein E.T. Lehrer ist ein Tänzer und ein zum Tanz Einladender. Man spürt, wieviel Heilung der Tanz für ihn bedeutet. Das verleiht dem Tanzen in E.T. die Tiefe.

Er lehrt Sein und nicht Haben. Er lehrt Praktizieren und nicht Erreichen eines Ziels.

Er hat ein großes Herz, eine feine Einfühlsamkeit und die große Gabe der Intuition. Die Treffsicherheit seiner Angebote setzt mich immer wieder in Erstaunen.

Wenn jemand gerade etwas Ernstes, Schweres von sich erzählt, lacht mein E.T. Lehrer manchmal glucksend und prustend und hemmungslos – und es ist nicht verletzend. Er hat mich gelehrt, daß Humor und Lachen auch in der tiefsten Finsternis weder verboten noch unmöglich ist.

Einmal hat er mich angebrüllt, mein E.T. Lehrer: „Tanze richtig, geh rein und tue nicht nur so, als ob du tanzt!“ hat er gebrüllt, und es war ein schöner, ein lebensbejahender Zorn in ihm.

Mein E.T. Lehrer sitzt auf Steinen im Meer und kommuniziert mit Seehunden. Ich glaube er war mal einer. Und noch einiges mehr.

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

Essentielles Theater

ist für mich

ein vertrauter Rahmen
ein verlässlicher Raum

in dem ein Übergang möglich wird :
aus der Welt der angepaßten Funktionen
heraus
mich herein zu bewegen in das
Hinter – den – Dingen – wirkende – Leben
In meinem Leben --- Entdecken
der tieferen Bedürfnisse und Absichten
die in meinem Wesen verwoben sind
- Spinnen – Kind sein –
- Nicht alle Tassen im Schrank haben –

Die „immerwährende“ Möglichkeit
davon mitzuteilen (in der Gruppe, Performance)
gibt Sicherheit und erlaubt tiefe Verbundenheit

Das Gespinnst der Fäden zwischen mir als
Individuum, als einzigartige Form und
mir als Teil des „Großen Ganzen“
mehr und mehr zu erkennen, zu formen und zu gestalten
ist ein erregender, beruhigender und
befriedigender Prozeß

Life art process –

Essentielles Theater bedeutet mir ein Heraustreten aus dem Alltag, um mein Wesen
und dessen Sein zu erkennen und anzuerkennen und herauszufinden,
wie es mitteilbar wird.

E.T. ist für mich ein Weg ganz zu werden.

Essentielles Theater ist für mich die Möglichkeit, immer wieder zu mir zu kommen,
da sein zu können, wo und wie ich gerade bin. Mich bewegen und bewegen lassen;
mir und anderen zu begegnen, mich öffnen;
wahrnehmen, was da ist und was entsteht; dem folgen und Ausdruck geben,
Bilder entstehen lassen.
Eine Herausforderung und Chance, einen Schritt weiter zu gehen, mich zu entfalten.

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

Die Sammlung der Gruppe mit einem gemeinsamen Lehrer, um in Kommunikation mit mir und anderen Empfänglichkeit und einführende Verbindung zu erleben.
Die Suche nach Symbolen, Rhythmen und Mustern, die mich inspirieren.
Eine Quelle der Kreativität.
Den Schatten, das Trennende, meine Wurzeln zu finden, damit ich wachsen kann.
Das Bemühen, mit Ernst und Verantwortung mich mit der Wirklichkeit zu versöhnen und das auch zu zeigen.

Den Fluß des Seins
fließen zu lassen
und zu erkennen versuchen.
Innere und äußere Wahrnehmung
in Beziehung zu setzen,
und dadurch dem Fluß
Richtung geben.

Die eigene Wahrnehmung
aus ihrer Verankerung lösen,
urteilsfrei
Veränderung geschehen lassen.
Diesen „Ausrutscher“
über das Mitteilen an Zeugen erden,
und in die Realität aufnehmen.

Durch ungehemmtes,
geschütztes Ausprobieren
Glück zu empfinden
und auszusenden.
Möglichkeiten finden
den freier fließenden
Fluß der Lebensenergie
zu sichern.

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

1. „Denken mit dem Herzen“
Einheit von Kopf, Herz und Hand
2. Orientierung
Werte schaffen, spüren lernen
 - des individuellen
 - des kollektiven
 - des Mitgefühls
 - der Spiritualität
3. Teaching
durch andere (deren Mitteilung)
durch mich selbst (meine Selbsterfahrung)
4. Figuren
Facetten meines Wesens
kennenlernen
die dunklen Ecken ausleuchten
die Angst verlieren
sie lieb gewinnen
5. Begleiter / Innen
kennenlernen
gemeinsam sein
6. Bewegung
Tür / Medium für Emotionen
Beweglichkeit – Leben – Lust – Lebendigkeit – Kontakt
7. Musik
Emotionen – Dynamik – Medium - Kanal

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

Brücken bauen. Eine Verbindung schaffen zwischen innen und außen.

Das Bindeglied finden zwischen dem, was in einem inneren Prozeß stattgefunden hat, ein klarer werden, Aufrichten, mehr Sehen, Wahrnehmen, intensiver Fühlen – und der Verbindung mit dem Alltag, mit dem sichtbar machen, dem Zeigen, dem Leben der Gefühle.

Den inneren Prozeß nicht im inneren lassen, ihn nicht erstarren lassen, ihn auf einer anderen Ebene beugen, kneten, bewegen. Raus gehen aus einem geschützten Raum, raus auf die Straße, raus in das alltägliche Dasein.

Diese Arbeit schenkt mir viel Freude und auch Glück, läßt mich einen Schritt gehen vom wahrnehmen zum wahr machen.

Bewegung...ich habe das Gefühl, daß mir die Bewegung von außen Anstöße gibt. Ich darf mich nur nicht dagegen wehren...etwas schwindelig wird mir, wie benommen und frei bewege ich mich....

Die Essenz des E.T. bin ich – auch
Und dies ist erst der Anfang

Viele Dinge habe ich für mich in der E.T. Arbeit entdeckt, die symbolisch für mich stehen und die ich selbst bin. Ich nenne sie auch meine „Helfer“.

Manchmal verwende ich sie beim E.T. oder in Gedichten und Geschichten. Ich baue sie aus Ton oder male sie. Einige Helfer halte ich geheim, denn obwohl sie schön sind, könnten sie für andere abstoßend sein. Ich habe Angst davor abgelehnt zu werden, wenn ich sie offen zeige oder sie offen auslebe. Beim E.T. gibt es manchmal die Möglichkeit für mich sie zu zeigen. Dabei geschieht es oft, daß ich auf einen Helfer stoße, den ich noch nicht kannte. Das kann ein Stock sein oder ein Bild.

Über andere Helfer spreche ich gerne und ich bin manchmal sogar stolz auf sie. Weil sie mir soviel geben. So weiß ich, daß ich auch ein Mann bin und das habe ich fast gleichzeitig gesehen als ich gefühlt habe, daß ich auch eine Frau bin.

Manchmal fühle ich mich männlich und manchmal weiblich. Oft sind auch beide gleichzeitig da. Für meinen Mann und meine Frau stehen schwarz und weiß, das schwarze Pferd und der Weidenbaum....

Sein und Schein, das sind die Worte. Der Prozeß ist mich hinzugeben, dem was da ist. Das Lernen ist anzunehmen, daß was da ist.

Leben ist zu spielen, zu sein, daß was da ist.

Das E.T. ist ein Schritt dahin, auf leisen Sohlen zu spüren, mich anzunehmen und zu agieren, oder auch nichts von alledem zu spüren, mich abzulehnen.

Anspruch und Wirklichkeit, das sind die Worte.

Bei der Improvisation im „Offenen Raum“ spüre ich mein Sein und was los ist, immer und immer wieder neu !

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

Gefühlszustände und Problembereiche werden sichtbar gemacht. Sie sind gestaltbar und fehlende Aspekte können ergänzt oder vollendet werden.

Vertrauen zum Lebens – Kunst – Prozeß, neue Kanäle werden geöffnet und es gibt die Erfahrung das „es“ weitergeht.

Im E.T. spüre ich oft Glück, weil es so ein fast schon genialer Weg ist, die schöpferischen Kräfte wach zu machen, die Symbole individuell zu bearbeiten und doch sich vor anderen damit zu zeigen. Das ist heilsam für Seele, Körper und Geist und dabei auch noch bestärkend im künstlerischen Ausdruck.

So ist in der E.T. Arbeit das „sei körperlich“ ganz wichtig bei mir hängen geblieben. Auch das „laß es geschehen“ oder „gib deine ganze Energie, mach deine Grenzen auf“ und „nimm dich so an, es ist gut so....“.

Der rote Faden in meinem Leben mündet in diese essentielle Theaterarbeit. Darüber bin ich sehr glücklich und dankbar.

Hänge dort im windigen Baum
kopfüber
verzweigt sich die Welt
wird Spiegel und zerfließt
in allen Dingen
ein Schweigen und Schwingen
das da ruft und ruft
ich selbst mir selbst
verwundet
geweiht
an jenem Baum
da jedem fremd
aus welcher Wurzel
er wächst

Ich habe das Gefühl das ich diese „Arbeit“ brauche so wie Nahrung.

Sie läßt mir Freiraum mich und auch andere zu erfahren. Oft habe ich das Gefühl sie sind Teile meiner Selbst. Manchmal bekannte, manchmal unbekannte.

Ich bekomme mehr Mut mich anderen zu zeigen und habe öfters auch Sehnsucht danach. Für mich ist das eine Möglichkeit echten Kontakt zu bekommen., Leben zu entfalten. Mein Leben zu entfalten, sprich : zu wachsen.

Dafür ist ein gewisser Schutz – Schon – Freiraum und einfach experimenteller Raum notwendig, indem ich auch Anleitung und Gleichgesinnte finden kann.

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

Anregungen und Umwandlungen finden statt. Nachdem ich die erste Scheu verloren hatte vor anderen zu singen und mich gut fühlte trotz Tränen, hatte ich mehr Mut gefunden.

Bewegung brauche ich unbedingt um mich lebendig zu fühlen und Sport hasse ich. Ich habe mich seit ich Kind war nach einer sinnvollen Bewegung gesehnt. Inzwischen gibt es mehrere Arten, aber die Bewegung im E.T. ist für mich die sinnvollste weil ganzheitlichste Bewegungsart, die ich bis jetzt kennengelernt habe.

Manchmal erscheint mir diese Arbeit wie ein großes Puzzlespiel, zudem ich nach und nach immer mehr Teile finde (Um was zusammensetzen ? Mich ?), doch der einfache Weg führt in die Irre. Ich muß feststellen, daß die Teile, die ich schon am Platz glaubte, zwischenzeitlich Struktur und Aussehen verändert haben. Und doch geht die Arbeit nicht von vorne los, denn etwas ist da, nennen wir es Erfahrung, nennen wir es ein gewachsenes Gefühl für mich, das mich leitet.

Ich habe durch die Essentielle Theaterarbeit über mich sehr viel erfahren, auf eine Art, die mir bisher nicht zugänglich war. Ich habe gelernt z.B. meine Angst nicht mehr als überflüssigen Defekt, sondern als Teil von mir und als kreatives Potential zu begreifen. Und je mehr ich lerne meine Ängste zu „spielen“, desto mehr verändert sich ihr Stellenwert. Eine Angst, die mich beherrscht, scheint mir heute im Gegensatz zu früher kaum noch denkbar. Nicht, daß da keine Angst mehr wäre, jedoch verliere ich mich nicht mehr darin. Das verdanke ich nicht zuletzt dieser Arbeit.

Ich habe im E.T. erfahren wie viele Schwierigkeiten, Hemmungen, Ängste, etc. nach wie vor in mir sind. In diesem geschützten Raum habe ich aber auch erfahren, daß gerade diese Hemmnisse, in Bewegung, in künstlerischen Ausdruck umgesetzt, mir ganz neue Möglichkeiten schaffen. Ich habe einen Weg begonnen, den ich auf jeden Fall weiter verfolgen werde, sei es im E.T. oder in anderen Zusammenhängen.

Teilnehmerkommentare zum Essentiellen Theater

Die große Herausforderung, die das E.T. für mich darstellt, ist das künstlerische Umsetzen meiner Gefühle, Phantasien und Vorstellungen.
Eine Form der Präsentation zu finden, die dem Erleben angemessen ist.
In diesem Prozeß habe ich mich und meine künstlerischen Möglichkeiten stärker als bisher erfahren.

Nur wenn ich mich zeige, habe ich die Chance gesehen zu werden.

Später taucht für mich immer wieder eine Haltung auf. Die Arme weit nach oben gestreckt, den Blick zum Himmel gerichtet, stehe ich und spüre : die Verbindung zwischen Himmel und Erde hat Sprünge und in mir taucht die Sehnsucht auf, mit zu helfen, die Verbindung zwischen Himmel und Erde wieder herzustellen, da sie essentiell ist.

Vielleicht heißt der Satz auch : die Verbindung zwischen Himmel und Erde ist der Mensch.

Und tatsächlich : ich singe, wenn auch nicht überzeugend, das spüre ich, aber ich singe und auch lauter. Am Schluß kann ich es gar nicht fassen, daß ich überhaupt gesungen habe. Mein sehnlichster Wunsch eine Rocksängerin zu sein und meine Stimme in heißen Rhythmen in den Äther zu schicken, ist für einen kurzen Moment gelebte Phantasie gewesen.

Und es hat den Wunsch hinterlassen : „ Mehr davon“ .