

Workshop „Angst & LOS“ - Theater gegen die Angst



Angst schützt uns vor Gefahren und kann in kritischen Situationen eine gute Freundin sein. Aber Angst kann auch übermächtig werden, dann beherrscht sie unser Leben. Wir sind nicht mehr frei, wir sind gehemmt, wir sind gelähmt, wir verlieren unsere Lebensfreude und unser Selbstbewusstsein. Angst, wenn sie zu groß wird, macht uns klein.

Angst zeigt sich in vielen Facetten: Wir versuchen ständig alles unter Kontrolle zu haben, wir machen uns übermäßige Sorgen, wir fühlen uns bedroht, wir fühlen uns in alltäglichen Situationen unangemessen unsicher und ausgeliefert. Angst blockiert unsere Kreativität, wir können uns nicht mehr konzentrieren, wir fühlen uns immer öfter hilflos und ohnmächtig. Es kann befreiend und erleichternd sein, über die eigene Unsicherheit und die eigenen Ängste zu sprechen, langfristig ändert sich dadurch aber nichts Entscheidendes. Ängste und Unsicherheit lassen sich nicht so einfach vertreiben.

Das ist, betrachten wir die Funktion unseres Gehirns genauer, verständlich. Angst entsteht und sitzt im unlogischen Bereich unseres Gehirns, dem limbischen System, genauer gesagt in der Amygdala, dem emotionalen Zentrum, das Angstgefühle steuert. Ein Bereich, der durch reine Logik nicht erreicht werden kann. Wer Angst kennt weiß: Die meisten Ängste sind unlogisch. Deshalb hat sie Logik bei Unsicherheit und Angst wenig Chancen.

Wenn wir der Angst mit der Logik nicht beikommen, was dann?

Wir machen es anders: Wir machen! Wir tun! Wir erleben!

Und zwar etwas, was die Angst nicht sonderlich mag: Positive Erfahrungen.

Die kapiert auch die Amygdala.

Deshalb machen wir Theater gegen Angst! Im geschützten Raum spielen, improvisieren, bewegen und entspannen wir uns bis die Angst ganz klein wird, weil sie spürt, dass wir größer sind als sie. Sie bekommen zudem Werkzeuge an die Hand, was Sie in akuten Angst- oder Unsicherheitssituationen für sich tun können.

Was wir im Workshop machen werden:

In einer Atmosphäre von gegenseitiger Achtung, gegenseitiger Unterstützung, gegenseitiger Akzeptanz und mit viel Spielfreude machen wir Impro-Theater und lernen Übungen gegen Angst und Unsicherheit.

Das macht garantiert Freude – was die Angst ganz und gar nicht mag

Leitung:

Angelika Wende, Coach, Sprech-und Stimmtrainerin



Dirk Arlt: Regisseur & Schauspieler



Zeit: Samstag, den 23. September 2017 von 15 bis 18 Uhr & Sonntag, den 24. September von 12 bis 18 Uhr

Ort: WfK, Wiesbaden, Friedrichstraße 7, 65185 Wiesbaden

Teilnahmegebühr für 2 Tage: 240 €, Schüler & Studenten 120 €

Anmeldung bitte bis zum 14. September unter: aw@wende-praxis.de