

Frauke Nees & Petra Daiber

## Eine kreative Entdeckungsreise

Parallelen des Kreativitätstrainings mit Methoden aus dem Clown- und Improvisationstheater zum Personenzentrierten Ansatz



Petra Daiber  
www.petra-daiber.de  
nees-daiber@web.de.

Dipl.-Psych., Ergotherapeutin, Clown, Trainerin, Moderatorin und Coach für Einzelpersonen und Unternehmen wie z. B. Siemens, Dozentin Univ. Karlsruhe, beim BDP und CIP



Frauke Nees  
www.frauke-nees.de  
nees-daiber@web.de

Dipl.-Psych., GT, Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie nach Reddemann, Tänzerin, Beratung und Psychotherapie in eig. Praxis und Beratungsstellen, Trainerin und Coach, Dozentin u. a. an der Univ. Karlsruhe, beim BDP und CIP, organisiert Seminar- und Tanzreisen

### Wie kamen wir darauf, das Kreativitätstraining zu entwickeln?

**Frauke Nees:** Vor sechs Jahren bin ich nach Argentinien gegangen, um meinen Traum zu verwirklichen: ein Jahr im Ausland leben. Ich wollte allem dem Rücken zuwenden, wollte eine ganz andere Kultur tief verstehen und leben, mit allem was dazugehört. In Buenos Aires habe mich weitergebildet in Tanz, v.a. Tango Argentino, und Theater. Von den Südamerikanern habe ich gelernt, das Leben zu genießen und meine eigene Kreativität zu entwickeln. Dabei war sowohl die Welt von Theater und Clown hilfreich und befreiend als auch das Leben in Argentinien, welches chaotisch ist, so dass viel Improvisation und Kreativität notwendig ist.

Ganz anders als in Deutschland ist es in Buenos Aires ausgesprochen erwünscht, sich zu zeigen. Überall hängen Aushänge für Kurse in Theater, Tanz und Musik aber auch für Psychotherapie. Mit New York hat diese Stadt die höchste Psychotherapeutendichte der Welt. Die Argentinier bewundern Deutschland wegen seiner Komponisten, Dichter und Denker. Viele sind kreativ tätig, jedoch nicht mit einem Perfektionsanspruch, wie er in Deutschland zu finden ist. Man darf sagen: „Ich bin Künstlerin“, auch wenn man erst auf dem Weg dahin ist. In Deutschland käme sofort die Frage: „An welcher Bühne?“, „In welchem Film?“. Hier darf man sich erst zeigen, wenn man mindestens sehr gut ist. Aber das ist unmöglich, weil man nur über das Tun lernen kann – und das ist zunächst „feo“ (hässlich) und mit Fehlern. Diese Haltung durfte ich in Argentinien

*„Man entdeckt keine neuen Erdteile, ohne den Mut zu haben, alte Küsten aus den Augen zu verlieren.“  
André Gide*

*„Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist einfach nur Information.“ Einstein*

haben – von Anfang an! Um diese neue Lebensform zu finden und zu entwickeln, musste ich erst einmal ganz aussteigen aus meinem bisherigen Leben.

**Petra Daiber:** „Die dumme Augustine“ von Otfried Preußler war als Kind mein Lieblingsbuch. Mir war klar, dass ich in den Zirkus gehen wollte, wenn ich „groß bin“. Wie üblich in Akademikerfamilien schlug ich jedoch einen geraden Weg ein, wurde Ergotherapeutin, danach Psychologin. Allerdings wusste ich von Beginn des Studiums an, dass ich nicht in einem klassischen Bereich der Psychologie oder Psychotherapie arbeiten wollte. Erst dreißig Jahre später gab ich meinem Kindheitstraum wieder Raum und besuchte über mehrere Jahre eine Schule für Clowns, verschiedene Clown-Workshops, beschäftigte mich mit Improvisations- und Maskentheater.

In Buenos Aires begegnete ich Frauke Nees und schnell war klar, dass wir ähnliche Vorstellungen und Wünsche bezüglich Leben und Arbeit hatten: heraustraten aus den jahrelang ausgetretenen Wegen, sich faszinieren lassen von anderen Welten, das eigene Leben und die eigene Kultur aus einer völlig anderen Perspektive betrachten. Wir wollten eine Freiheit im Denken und Leben, die unsere Sozialisation und psychologische Ausbildung so nicht hergab. Vielleicht trafen wir uns genau deshalb in der Stadt, in der alles möglich zu sein scheint. Über Jahre entwickelten wir Ideen dazu, wie wir die Erfahrungen, die wir durch Tanz, Theater und das Leben in der fremden Kultur gemacht hatten, mit der Psychologie in Verbindung bringen könnten. Die Parallelen von Schauspielübungen

und Psychologie lagen für uns ganz offensichtlich auf der Hand, und der Clown vermittelte eine so herzlich andere Perspektive. Es musste doch möglich sein, all dies zu verbinden!

### Sich selbst ganz annehmen

Die Ziele von Psychologie (Persönlichkeitsentwicklung, Coaching, Beratung, Psychotherapie) und Theater sind sehr ähnlich. Im weitesten Sinne geht es in beiden Bereichen um Veränderung. Als Kinder entwickeln wir uns großteils, indem wir spielen. Veränderungen sind auch im Erwachsenenalter einfacher durch das Spiel umzusetzen. Dabei ist es meist notwendig, wieder spielen zu lernen. Dazu gehört, über sich und seine Fehler lachen zu können. Sich anzunehmen mit allen Schwächen und Dingen, die man an sich mag, aber auch mit dem, was man an sich nicht mag. Die Haltung des Annehmens ist zentral, sie betrifft sowohl das Annehmen der eigenen inneren Impulse als auch der Impulse und Ideen anderer sowie der Herausforderungen, die das Leben stellt.

Im Tanz- und Theaterbereich ist von wesentlicher Bedeutung, sich auf anderer Ebene zu öffnen, als wir es durch unsere Sozialisation gewohnt sind: Hier wird weniger mit dem Kopf als mit dem Körper gearbeitet. Das bedeutet, sich

nicht theoretisch und über den Intellekt zu nähern, sondern eine ganzheitliche aktive Haltung einzunehmen, offen zu sein für Impulse und Intuition. Der Kopf steht dabei oft eher im Weg. Es geht um Erfahrung, um direkte Erfahrung. Das kann zunächst verunsichernd sein, da wir gewohnt sind, vorwiegend kognitiv an die Dinge heranzugehen. Dies gibt uns zum einen mehr Sicherheit, weil wir es gewohnt sind und können, zum anderen, weil so mehr Kontrolle möglich ist. Leider bringen wir uns dadurch um viele Erfahrungen. Dazu muss gelernt werden, das Verlieren zu riskieren. Schon Nietzsche hat die Frage aufgeworfen, was gefährlicher ist im Leben: etwas zu riskieren oder zu leben, ohne etwas zu riskieren.

Wir entwickelten also das Training von Kreativität, Improvisationsfähigkeit und Veränderung mit Elementen aus dem Theaterbereich (Improvisation, Clown, Maske, Lecoq ...)

### Was sind unsere Prinzipien?

1. Wenn man etwas verändern will, dann muss man etwas anders machen, also anders handeln als bisher. Danach brauchen diese Dinge Wie-

derholung, um eingeübt zu werden. Am Anfang klappt es nicht. Das ist normal. Deshalb braucht keiner an seinem Talent zu zweifeln. Oft geht

*„Wenn du willst, was du noch nie gehabt hast, dann tu, was du noch nie getan hast.“  
Nossrat Peseschkian*

es einfach nur darum, den Willen zu haben, durchzuhalten und weiter zu machen – Schritt für Schritt, so wie ein Kind laufen lernt: es fällt hin und es steht wieder

und wieder auf. Jeder braucht seine Zeit, manche laufen früher, manche später.

2. Voraussetzung für Veränderung ist, aus alten Verhaltens- und Denkmustern auszusteigen. Es ist eine Sache, eine Situation oder ein Problem zu analysieren und zu verstehen, aber das bedeutet noch nicht, dass auch tatsächlich eine Veränderung stattfindet. Diese dauert länger und man muss „dranbleiben“. Der erste Schritt, aus alten Mustern auszusteigen, fängt im Kleinen an: mit Variationen. Diese können noch so klein sein: z. B. mal einen anderen Bäcker ausprobieren, obwohl man glaubt, dass beim eigenen Bäcker die Brötchen am besten sind. Nur wenn ich etwas tue, was ich sonst nie tue, kann ich dabei Neues entdecken! Indem ich mich immer wieder auf Neues einstelle und einlasse, bleibe ich flexibel.
3. Veränderung ist nur möglich, wenn man keine Angst vor Fehlern hat, denn: Neues zu lernen ohne Fehler zu machen, ist unmöglich.
4. Genauso unmöglich ist es, spontan und kreativ zu sein, wenn man Angst vor Beurteilung hat. Im Gegenzug bedeutet das, sich unabhängiger zu machen von Bewertungen und Meinungen der anderen. Je mehr man ausprobiert hat und sich auch mal „hässlich“ auf der Bühne gezeigt hat, desto freier wird man auch im Alltag. Dies führt zu mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit.
5. Wenn wir das Leben als Spiel sehen so wie im Theater oder so wie Kinder spielen, werden Veränderungen einfacher. Eine spielerische Haltung bringt Leichtigkeit. Ich nehme mich und das Leben nicht mehr ganz so schwer. Ich drücke im Spiel etwas



aus, zeige bestimmte Gefühle, spiele eine bestimmte Rolle. Vielleicht kenne ich davon etwas von früher. Jetzt erlebe ich es wieder, aber in einem völlig neuen Kontext: Mit Leichtigkeit, Spaß, Humor. Die anderen applaudieren dafür, ich darf stolz sein. Spiel bedeutet auch, eine gewisse Freiheit zu haben, Vertrauen auf Intuition, Flexibilität.

6. Erwachsene haben genauso wie Kinder das Bedürfnis, sich zu zeigen und gesehen zu werden. Das ist in Deutschland eher negativ besetzt und mit einem Perfektionsanspruch verbunden. Dennoch ist es wichtig, um sich auszuprobieren, Reaktionen hervorzurufen, in neue Rollen zu schlüpfen. Mein Gegenüber spiegelt mich, auch im Spiel. Über die Begegnung mit dem anderen erfahre ich mehr über mich. Ein Kind entwickelt seine Identität durch die Reaktionen und Spiegelungen der Bezugspersonen. Über die Begegnung mit dem anderen definiert man sich selbst. Und genau dafür muss man sich zeigen.
7. Im Spiel können verschiedene Seiten erprobt werden. Der Ausdruck von verschiedensten eigenen inneren Anteilen führt zu deren Integration und zu dem befriedigenden Gefühl von Ganzheit und Authentizität. Erst tun wir so „als ob“ – genau, wie wir es als Kinder gemacht haben. Wir schlüpfen in andere Rollen und nehmen die Haltung ein, als ob wir die erwünschte Verhaltensweise schon könnten. So können wir neue Seiten entdecken und leben lassen.

Kreativität bedeutet für uns, selber tun, selber denken, selber entdecken.



Statt des Vorgegebenen, Vorgekauften, Genormten, das zu Stillstand führen kann, erleben wir hier Lebendigkeit. Alles bleibt im Fluss. Unsere Definition ist demnach breit gefasst. Kreativität verstehen wir als eine bestimmte Form der Lebensführung: auf dem Weg sein, auf der Suche, Neues entdecken, auch Vertrautes immer wieder neu sehen, Variationen zulassen, Erfahrungen sammeln, experimentieren. Es geht also darum, vertraute Wege immer wieder zu verlassen. Das bedeutet, verletzbarer zu sein, aber auch lebendiger.

### Wo sind die Verbindungen zum Personzentrierten Ansatz?

Rogers geht mit der Aktualisierungstendenz von der These aus, dass alles Leben zu Entfaltung strebt. In jedem Menschen gebe es eine Kraft, die in der Lage sei, Veränderungsprozesse in Gang zu setzen. Im Mittelpunkt steht für ihn nicht das Problem, sondern die Person.

Von Goethe stammt ein Zitat, das wunderbar die Haltung ausdrückt, welche Basis unserer Arbeit ist: *„Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten im Stande sein werden.“* Eher nüchtern und „sportlich“, gleichzeitig empathisch und wertschätzend locken wir die Potenziale der Teilnehmerinnen positiv unterstützend und oftmals mit einem Augenzwinkern hervor: „Mach einfach! Ohne viel darüber nachzudenken, sonst wird’s nämlich nichts.“ „Ich konnte mich deshalb so zeigen, weil mich jemand tatsächlich gesehen hat und der Raum dafür da war, bemerkte ein Teilnehmer nach dem Training. Statt zu werten, unterstützen und ermuntern wir dahingehend, den Mut zu haben, sich in all seiner Vielfalt auszuprobieren und somit den Anteilen Raum zu geben, die bisher zu kurz kamen.

### Liebevolles Fordern

Wie schaffen wir jedoch die Bedingungen, damit die Teilnehmer diese Kräfte freisetzen können? Das Training ist getragen von einer Haltung, die es ermöglicht, sich selbst nicht zu schwer

zu nehmen, sondern viel eher, den eigenen inneren Kritiker zum Lachen zu bringen. Liebevoll werden die Teilnehmer gefordert. Opferhaltungen und Passivität können so gar nicht erst aufkommen. Es geht darum, was jeden einzelnen ausmacht. Diese Stärken werden aktiviert und gestützt. Die Teilnehmer haben direkt Erfolgserlebnisse und sind stolz. Vielleicht haben sie sich etwas getraut, was sie nicht für möglich gehalten hätten. „Anfangs dachte ich, ich würde die Übung mit dem Übersetzen der Fantasiesprache nie können und jetzt kam so etwas Tolles dabei heraus!“, war die Rückmeldung einer Teilnehmerin nach einer Improvisationsübung. Oder sie machen etwas, was ihnen früher immer peinlich war, woran sie nun aber Freude finden. „Früher habe ich es immer vermieden, dass jemand über mich lacht, und jetzt hat es solchen Spaß gemacht, die anderen zum Lachen zu bringen.“



Wie auch der Personzentrierte Ansatz ist unsere Basis also das Vertrauen in die Entwicklungsprozesse der Teilnehmerinnen sowie in ihr Streben nach Entfaltung. Wichtig ist uns, dass die Teilnehmer Möglichkeiten an die Hand bekommen, sich auszudrücken, dass sie sich ihrer eigenen Werte bewusst werden und sich unabhängiger machen von Bewertung. Sie sollen mehr Wahlmöglichkeiten bekommen, indem sie sich in unterschiedlichen Rollen erleben und ihren Handlungsspielraum erweitern. Verschiedene Persönlichkeitsanteile können so hervortreten und erleben, dass sie angenommen werden. Sie sind wichtiger Teil des Ganzen. Die Teilnehmer entwickeln zunehmend mehr Freude daran, sich zu zeigen. Sie wollen gesehen werden und werden in ihren verschiedenen Facetten sowohl von uns als auch von den anderen Teilnehmer in im Spiel und bei der Reflexion gespiegelt. Deshalb ar-



beiten wir mit Bühne: Am Anfang kostet es Überwindung, dann macht es Spaß.



Für Rogers stehen theoretische Erläuterungen im Hintergrund. Das subjektive Erleben steht an erster Stelle. Wir verzichten in unserem Ansatz – vor allem am Anfang des Trainings – weitgehend auf theoretische Erklärungen. Damit machen wir deutlich, dass in diesem Rahmen andere Regeln gelten und wir kreieren gleichzeitig eine andere Stimmung und Arbeitshaltung. Dadurch erreichen wir, dass sich die Teilnehmerinnen nicht auf intellektueller Ebene nähern, sondern auf die Erfahrungs- und Erlebensebene einlassen. Die einzelnen Übungen und Spiele erläutern wir, erklären, warum wir sie durchführen und stellen unter Mitarbeit der Teilnehmer die Übertragung auf den Alltag her, damit sie mehr Bewusstsein und Aufmerksamkeit entwickeln können. Ziel ist es, eine uns im Alltagsleben eher ungewohnte Haltung einzunehmen: nicht „Ah, ich weiß,“ oder „Ich verstehe“, sondern „Ich weiß nicht,“ und deshalb ist es möglich, bewusst zu explorieren, offen zu sein und neu zu erkunden. Wir sagen nicht, was richtig oder falsch ist, sondern sorgen durch Übungen und unsere Haltung für geeignete Erfahrungsmöglichkeiten. So schaffen wir die Bedingungen für einen Explorationsprozess und dafür, selbst Antworten zu finden.

### Soziale Masken ablegen

Die meisten Übungen finden im Zusammenspiel mit den anderen Gruppenteilnehmern statt. Rogers betont die Kraft der Beziehung und, dass sich Veränderungen innerhalb von Beziehungen vollziehen. Beim gemeinsamen Spiel kommt man sich rasch auf sehr positive und konstruktive Weise näher.

Das gemeinsame Spiel schafft eine gemeinsame „Sprache“ und schweißt zusammen. Die Teilnehmer lernen die Bedeutung von Kooperationsbereitschaft anhand von Übungen aus dem Improvisationstheater kennen. Gerade bei Improvisationsübungen ist es unabdingbar, eine Beziehung mit dem Spielpartner einzugehen. Da alles „nur ein Spiel“ ist, erleichtert dieses Wissen den Kontakt und die Teilnehmerinnen begegnen sich auf Augenhöhe – die Managerin steht auf gleicher Ebene wie die Hausfrau und der Student. Für viele bedeutet dies eine neue Erfahrung, weil sie ihre sozialen Masken ablegen können und so angenommen werden, wie sie sind.

### Das Selbstkonzept erweitern

Diese Reise ist geprägt von einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstbild. Wenn ich in andere Rollen schlüpfe, konfrontiere ich mich automatisch auch mit eigenen Seiten, die mir oftmals nicht lieb oder einfach nicht vertraut sind. In Rogers Sprache würde dieser Zustand Inkongruenz genannt. Entscheidend ist, dass das Selbstkonzept erweitert werden kann: somit werden im Zuge des Experimentierens und Spielens, der Selbstexploration, immer mehr Erfahrungen zugelassen. Dies bedeutet psychisches Wachstum.

Die Clownperspektive ist dabei sehr hilfreich. Einen Clown machen gerade diese unvollkommenen Seiten aus, die wir Menschen bei uns lieber ausblenden. Der Clown wertet nicht, sondern nimmt das, was da ist, und spielt damit. Manchmal löst sich durch das Spiel ein Problem von selbst: dann erst ist der Clown in tatsächlichen Schwierigkeiten, denn ein Clown ohne ein Problem hat ein Problem. Wir bieten den Teilnehmerinnen Theaterübungen an, die es ermöglichen, unterschiedliche Rollen auszuprobieren. Sie bekommen dabei oftmals „Hilfsmittel“ wie Charakterlisten, Masken oder Vorgaben eines Status (Hoch/Tief). Manchmal hören wir anfangs eine Äußerung wie: „Aber nicht, dass ihr denkt, dass ich wirklich so bin!“ Nach ein paar Durchgängen und

verschiedenen Rollen hört diese Sorge auf. Die Teilnehmenden merken sehr schnell, dass es nicht darum geht, was die anderen denken, sondern dass sie explorieren dürfen - so, wie Kinder es tun: mit der gleichen Lust daran und der gleichen Unabhängigkeit davon, ob ihr Spiel jemandem gefällt oder nicht. So können die Teilnehmerinnen zum einen in ihnen fremde Rollen schlüpfen oder mit Verhaltensweisen experimentieren, indem sie so tun als beherrschten sie diese schon. Zum anderen wird an Persönlichkeitsanteile angeknüpft, die sich bisher nicht zeigen durften oder konnten. Diese erhalten Raum, sie werden gesehen und erlebt. So werden verborgene Fähigkeiten entwickelt und bisher ungelebte Teile integriert.

Nach Rogers sind in unserem Selbstkonzept nie alle Teile unserer Erfahrung abgebildet, da wir sozialen Regeln und Bewertungen unterliegen. Diese führen im Laufe unserer Erziehung dazu, dass wir uns vom eigenen Erleben entfremden. Wir haben als Ziel des Trainings, dass die Teilnehmer wieder selber fühlen, selber denken, selber handeln, ihrer eigenen Intuition vertrauen und sich von Regeln befreien.



### Menschen sind von Natur aus kreativ

Rogers beschreibt das Ideal einer fully functioning person folgendermaßen: „Weg von den Fassaden, weg vom ‚Eigentlich-sollte-ich‘, weg vom Erfüllen kultureller Erwartungen, weg davon, anderen zu gefallen, hin zu einer Entwicklung zur Selbstbestimmung, zum Prozess-Sein, zur Komplexität, zur Erfahrungsoffenheit, zum Akzeptieren der anderen und zum Selbstvertrauen“ (Ro-

gers, 1973, S. 167-176). Wir gehen davon aus, dass alle Menschen von Natur aus kreativ sind. Allerdings entstehen häufig durch unsere Sozialisation Blockaden, die es gilt zu lösen. Keith Johnstone beschreibt dazu ein Experiment, in dem Geschäftsleute, die sich bei Assoziationstests als sehr phantasielos erwiesen hatten, gebeten wurden, sich als unbeschwerte Hippie Typen vorzustellen. Als solche wurden sie erneut getestet und zeigten sich sehr viel phantasievoller. Diese Menschen waren also eigentlich kreativ, wollten allerdings nichts von sich verraten. Wenn Regeln und Werte in Frage gestellt werden dürfen und wenn wir uns trauen, uns zu zeigen, weil keine Angst bestehen muss, analysiert und bewertet zu werden, ist Wachstum möglich.

Das Clowns- und Improvisationstheater bietet diesen Freiraum ohne Wertung, der als Experimentierfeld genutzt werden kann. Die Teilnehmer lernen, auch in Situationen, in denen sie verlieren, in „Hochstimmung“ zu bleiben. Mit dieser Einstellung fällt es den Teilnehmer deutlich leichter, etwas zu riskieren und sich auf neues Terrain zu begeben. So machen die Teilnehmerinnen die Erfahrung, dass sie sich öffnen, befreien, zeigen dürfen und werden nicht nur so akzeptiert, sondern bekommen sogar Applaus dafür und haben Spaß dabei, weil sie sich auf einer Bühne befinden und vor Zuschauern spielen.

Diese Art von Erfahrungen postuliert Rogers: „Während sie diese verborgenen und ‚schrecklichen‘ Aspekte ihres Selbst bloßlegen, spüren sie, dass sich an der akzeptierenden Haltung ihres Gegenübers nichts ändert. Und nach und nach beginnen die Patienten diese akzeptierenden Einstellungen sich selbst gegenüber anzunehmen und sich so, wie sie sind, zu akzeptieren, womit sie Voraussetzungen für ihre Weiterentwicklungen schaffen.“ (nach Rogers, 1977, S. 33)

Empathisches, einführendes Verstehen, das im Personenzentrierten Ansatz ein wichtiger Aspekt ist, erleben die Teilnehmer nicht nur von uns, sondern üben es auch selbst durch geeignete Theaterstücke. Dabei helfen vorgegebene Kör-

perhaltungen, Stimmung- und Stimmenimitation, Masken, Charakterlisten und Rollenwechsel, sich in andere einzufühlen. Den anderen genau beobachten zu können. Sich sowohl für die eigene gute, inspirierende Stimmung wie auch für die des Partners verantwortlich zu fühlen, ist Voraussetzungen für ein



gutes Zusammenspiel auf der Bühne. Gleichzeitig erhöht es die Beziehungsfähigkeit im Alltag. Die Teilnehmer lernen, in verschiedene Rollen und Stimmungen hinein zu kommen, zwischen diesen zu wechseln und auch wieder aus diesen herauszukommen. So erweitern sie die Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit, ihr Handlungsrepertoire sowie ihre Fähigkeit des empathischen Mitschwingens.

### Wie geht die Reise weiter?

Ursprünglich hatten wir das Kreativitätstraining für Unternehmen und als offenes Training für Persönlichkeitsentwicklung konzipiert. Auf verschiedenen Psychotherapiekongressen von Langoog bis Lindau haben wir jedoch festgestellt, wie interessiert auch Psychotherapeuten an unserem Ansatz sind. Hier bieten wir das Training mit dem Schwerpunkt Burnout-Prävention und Psychohygiene für Psychotherapeuten an. Wir wünschen uns, weiter zu forschen, wie sich der Ansatz auch in der Arbeit mit Patienten realisieren lässt, z. B. als Gruppenangebot in einer psychosomatischen Klinik. Können Therapeuten im Einzelsetting Elemente und Prinzipien umsetzen? Wir werden selbst weiterhin neugierig auf Entdeckungsreise bleiben.

Anzeige

### Fortbildungsangebot der GwG-Akademie

Frauke Nees und Petra Daiber

### Training von Kreativität, Improvisationsfähigkeit und Veränderung mit Methoden aus dem Clown- und Improvisationstheater

Der Workshop dient der Psychohygiene und Burnout-Prävention. Der ressourcenorientierte Ansatz ermöglicht durch die Entwicklung von Kreativität und Spielfreude mehr Gelassenheit und inneren Abstand in belastenden und schwierigen Situationen mit Patienten. Ein kreativer Umgang mit dem inneren Kritiker wird erfahren und eingeübt. Dieses Vorgehen dient der eigenen Stärkung und ist gleichzeitig hilfreich für den Umgang mit Patienten. Mit einfachen, in sich abgeschlossenen Übungen, mit denen Schauspieler und Clowns trainieren, werden Kreativität, innovatives Denken und das Vergnügen, sich auf neues Terrain zu begeben, mit Spaß an der Sache trainiert. Dies sind die Voraussetzung für die Erschließung neuer Wege auf beruflicher wie auf persönlicher Ebene. Die Stärkung des kreativen Potentialz und der Improvisationsfähigkeit sowie das Verlassen eingefahrener Denk- und Handlungsmuster sind Ziele des Trainings. Die Perspektive des Clowns ermöglicht dabei, Fehler als Chance zu betrachten und die dabei frei werdende Energie in neue Denkmuster zu transformieren, um unbekanntere Situationen flexibel und entschlossen zu meistern.

Der hierbei unvermeidliche Humor ermöglicht Gelassenheit und Souveränität. Selbstvertrauen, Motivation und Zusammenarbeit werden gefördert. Die Basis des Trainings bilden psychologische und neurobiologische Erkenntnisse.

**Termin:** 7. - 8. Oktober 2011  
**Ort:** Mainz  
**Umfang:** 16 Unterrichtsstunden  
**Kursgebühr:** 225,00 Euro (GwG-Mitglieder 200,00 Euro)

Anmeldung: GwG-Akademie  
Melatengürtel 125a • 50825 Köln  
Telefon: 0221 925908-50  
Email: akademie@gwg-ev.org