



## Kursleitung

### Vivian Kramarczyk

Theatertherapeutin B.A.  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Vivian kommt ursprünglich aus dem Theater und hat seit 2011 bei über 20 Projekten als Schauspielerin, Regisseurin, Dramaturgin und Assistenz mitgewirkt.

Im Frühjahr 2023 beendete sie ihr Studium der Theatertherapie und absolvierte den Heilpraktiker für Psychotherapie.



### Z-Ar-T Atelier für Kunst und Kunsttherapie Verena Menzel

Schulstraße 26  
73312 Geislingen  
Tel.: 0174 98 22 005

### Info / Anmeldung / Buchung unter

Homepage: <https://z-art-therapie-atelier.de>  
oder <https://widget.fitogram.pro/z-ar-t?w=/list-view>  
oder E-Mail: [buchung@z-art-therapie-atelier.de](mailto:buchung@z-art-therapie-atelier.de)



Buchung auf Fitogram



auf der Homepage

 Atelier für Kunst und Kunsttherapie

 Z-Ar-T

 atelierkunsttherapie

Z-Ar-T  
Atelier für Kunst  
und Kunsttherapie



# Theater/ Theater- therapie

<https://z-art-therapie-atelier.de>



Spielfreude

## Was ist Theater?

Theater heißt erst mal Spaß haben und „so-tun-als-ob“. Das kennen wir besonders von Kindern, die so tun als ob sie Raumfahrer wären oder Mama, die den Wocheneinkauf erledigt. „So-tun-als-ob“ heißt: üben, verarbeiten und auch träumen. Wir begeben uns in einen Raum, in dem alles erlaubt ist und es keine Fehler gibt. Wir aktivieren die Lebens- und Spielfreude, lernen uns und die Anderen neu kennen. Wir gucken welche Rollen wir ausprobieren wollen und können. Wir erleben neue Erfahrungen, die wir in unseren Alltag integrieren können.

In der Ruhe  
liegt die Kraft



## Wir bieten den Einstieg in diese Erfahrungen auf unterschiedliche Weisen an.

In unserer **wöchentlichen TheaterAG** geht es um die allgemeine Spielerfahrung: Mit Gleichgesinnten auf einer Bühne zu stehen und Spaß zu haben. Hier werden Grundlagen der Theaterarbeit und des Schauspiels spielerisch vermittelt und bei Interesse können diese auch exemplarisch aufgeführt werden.

In der **theatertherapeutischen Gruppe** gehen wir ans Eingemachte und tauschen uns mit konkreten Erfahrungen aus, dabei arbeiten wir mit direkten Methoden der Theatertherapie. Hier steht die Selbsterfahrung im Vordergrund, daher dient der sichere Rahmen und die Vertrautheit als Grundlage, sich öffnen zu können.

In den inhaltlich wechselnden **Wochenend-Workshops** gibt es die Möglichkeit mit anderen Interessierten in ein sehr intensives Arbeiten an einem ausgewählten Thema zu starten. Ohne Vorwissen suchen wir gemeinsam im eigenen Selbst und in der Gruppe nach Antworten und stellen uns aufregenden Erkenntnissen.

## Was ist Theatertherapie?

Theater ist heilsam, das wussten schon die Griechen. „Drama“ bedeutet Handlung, Aktion. Dadurch, dass innere Gedanken und Gefühle einen Ausdruck im Körper oder im Szenischen Spiel bekommen, verarbeitet die Psyche die neu gewonnen Eindrücke anders und kann von innen heilen. Das kann ganz beiläufig passieren, wenn man sich mit Geschichten beschäftigt, die in einem etwas auslösen. Oder man kann auch direkt an Themen arbeiten wie „Das Selbstbewusstsein“, „Die Wirkung nach Außen“ oder „Wie sag ich eigentlich Nein?“.

