

Quantensprung ins Glück

Theater- und Coaching-Seminar mit Christine und Frank Astor



Kontakt

Frank Astor
Moosänger 14
86911 Diessen/Ammersee
T 08807 - 20 65 85
F 08807- 94 97 922
M 0174 - 914 88 01
<http://www.frank-astor.com/>
<http://theaterundcoaching.de/>

Quantensprung ins Glück – Theater- und Coaching-Seminar mit Christine und Frank Astor

von Klaus Jürgen Becker

Auf der Suche nach dem Glück – wer ist das nicht? Allen kurzweiligen Vergnügungen zum Trotz erschien mir das Leben jahrelang als ein Land, in dem niemand dauerhaft glücklich sein kann, aus dem aber nur die Glücklichen entfliehen können. Da half es mir wenig, dass Dostojewski mich in seinem Werk „die Dämonen“ erinnert: „Die Menschen sind unglücklich, weil sie nicht wissen, dass sie glücklich sind“. Und wenn mir dann noch gesagt wird, dass der Teufel stets auf den größten Haufen sch..., weshalb die Glücklichen immer mehr Glück bekommen und den Unglücklichen das wenige Glück, das sie noch besitzen, auch noch genommen wird, dann kann ich gar nicht anders, als nach dem glücklich SEIN zu suchen, wo immer sich besagtes Glück einstellen mag.

„Glücklich sein kann man lernen, so wie ein Sportler seinen Körper trainiert!“ Der Text einer Zeitungsanzeige schickte mich vor vielen Jahren auf eine Reise, bei der ich letztendlich im Februar 2014 bei Christine und Frank Astor in der Kulturwerkstatt Wielenbach am Ammersee landete.

Willst du dich selbst kennen lernen, gehe auf eine Abenteuerreise! Wie bei einer Reise in fremde Länder und Kulturen möchte ich durch den Workshop bei Christine und Frank „fremde Länder der eigenen Seele“ bereisen und dabei mich selbst neu und anders erfahren.

Ich hatte die Beiden schon als exzellenten Kabarettisten und erfahrene Coaches kennen gelernt und so bin ich gespannt auf das gemeinsame Wochenende. Da ich nicht als Berufs-Schauspieler, sondern als Diplom Finanzwirt F.H. ausgebildet bin, liegt der Theater-Workshop deutlich außerhalb meiner Komfortzone.

Bereits auf der Hinfahrt breitet sich in mir starke Nervosität aus, vielleicht so, wie vor einem Kopfsprung von einem hohen Felsen ins kalte Wasser, der zwar Mut erfordert, aber zugleich erfrischt.

Als ich, müde von einer langen Arbeitswoche, gemeinsam mit meiner Partnerin Sabine den Seminarraum betrete, spüre ich eine prickelnde, belebende Energie, die ich nicht näher einordnen kann. Mir ist, als wäre ich an Bord eines bisher unbekanntes Passagierschiffes gelandet, welches uns auf eine spannende Reise mitnimmt zu einem Abenteuer mit uns selbst - der „MS Astor“.

Ich schaue in die Teilnehmer-Runde und stelle beruhigt fest, dass meine „Schicksalsgenossen“ ebenso nervös sind wie ich. Gut, dass ich mit meiner Nervosität ja nicht alleine bin. Ein buntes Völkchen hat sich hier und jetzt zusammengefunden, jung und alt, Männlein und Weiblein, vom Manager bis zum Sozialarbeiter. Menschen, wie sie unterschiedlicher nicht sein können - jeder ein „Original seiner Selbst“ - vereint in der Lust, sich den Herausforderungen des Theaterspielens - und dem eigenen Lampenfieber - zu stellen.

Christine und Frank beginnen den Workshop mit Ausführungen darüber, dass Lampenfieber normal, ja, für das Gelingen eines Auftritts sogar hilfreich ist. Wenn wir uns das Lampenfieber zum Freund machen, schenkt es uns eine Menge vitaler Energie, die unserem spritzigen Auftritt dient. Immer wieder vergleichen die Beiden die „kleine“ Theaterbühne mit der „großen“ Bühne des Lebens, ist doch der Theaterworkshop darauf abgestimmt, eigene Lebensthemen auf der Bühne spielerisch zu erfahren und kreative Impulse für reale Lebensverbesserungen mit nach Hause zu nehmen.

Das Leben meistert man entweder spielerisch – oder gar nicht! – nun gut, lasst uns spielen.

Die Vorstellungsrunde erweist sich bereits als *Challenge*, da der einzelne Teilnehmer dafür nicht seinen bequemen Sitzplatz, sondern die Bühne nutzen soll. Hatten Christine und Frank uns noch zuvor durch eine Fantasiereise, Begegnung mit dem inneren Mentor, geführt sollen wir nun die Ergebnisse sollen wir zusammen mit unserem Namen und verschiedenen Antworten auf Moderationskärtchen gleich mit präsentieren. So erfahre ich bereits in den ersten Minuten etwas über die brennendsten Herzanliegen einzelner Teilnehmer. Das schafft Nähe und Vertrautheit.

Berührt über so viel Offenheit gelingt es auch mir, über meinen eigenen Schatten zu springen und meine innere Motivation freizulegen. Was für eine Erleichterung!

So unterschiedlich wir Seminarteilnehmer sind, verbindet uns alle doch die bewusste Auseinandersetzung mit inneren und äußeren Herausforderungen, das Streben nach guten Lösungen und die Bereitschaft, sich dem „Theater-Abenteurer“ zu stellen.

Eine intensive Wahrnehmungsschulung („Repeat-Übung“) öffnet uns die Türe zu dem großen Abenteuerspielplatz, der das Leben sein kann. Wir Teilnehmer erfahren eine deutliche Verbesserung unserer Kontakt- und Wahrnehmungsfähigkeit. Durch gezielt gesetzte Projektionen gelingt es uns mehr und mehr, dem Leben seinen „Spielplatz“ zurück zu geben und das innere Feuer zu entfachen.

*Leben ist das, was geschieht,
während die meisten Menschen anderweitig beschäftigt sind.*

Die erlebte Gemeinsamkeit zeigt sich schnell als guter Nährboden für das Zusammenwachsen der unterschiedlichen Teilnehmer, wie in einer guten Familie, bei der jeder die Eigenarten und inneren Beweggründe des anderen respektiert. Schon nach wenigen Stunden haben wir das Empfinden, einander auf einer tieferen Ebene zu kennen.

Eine Atmosphäre von natürlichem Vertrauen, Offenheit und Mitgefühl begleitet von da an uns durch die anstehenden Theater-Spiele, welche sich Frank für uns ausgedacht hatte.

Fünf Typen von Lebensvermeidern soll es geben, diese wollen wir auf der Bühne spielen. Ich selbst kann mich gleich in mehreren Typen wiederfinden, erlebe ich mich im Alltag doch als „Verstecker“, „Gehemmten“ und „Perfektionisten“ in einer Person.

Während wir auf der Bühne fremde und doch vertraute Rollen spielen, sind wir bereit, auch solchen Aspekten von uns Raum zu geben, die im Alltag keinen Raum bekommen haben, Aspekte, die wir vielleicht sogar vor uns selbst verheimlichen möchten, doch deren Verdrängung uns ermüdet und der Lebenslust beraubt. In eben diesen Aspekten liegen Schätze unserer Seele begraben, die wir heben wollen.

Das Spielen meiner eigenen Lebensvermeider-Strategien auf der Bühne erlebe ich als Mut machendes Zurückholen verloren gegangener Selbst-Anteile, vielleicht auch als „Frischzellenkur für die Seele“.

Als nächstes wollen wir Lebenskonflikte auf die Bühne holen.

Konflikte sind Motor und der Anreiz des Lebens und notwendig, um bewusst zu werden. Keine Bewusstwerdung – und auch kein Theater – ohne Konflikt! Im Theaterspiel können wir trainieren, Spaß an Konflikten zu entwickeln und neue Seiten an uns kennen zu lernen und auszuprobieren.

Gerade die schwierigen Interessenkonflikte, die wir im Allgemeinen durch Leugnen, antizipierte Rücksichtnahme und scheuklappensichtiges Wegschauen vermeiden, können Standfestigkeit und Durchsetzungsfähigkeit fordern und fördern, auf der Bühne wie im „richtigen“ Leben.

„Blamiere dich täglich“ ist sicherlich eine mutigere und vitalere Einstellung, als die gewohnte Leisetreterei, die wir in der Hoffnung vollziehen „es sicher bis zum Ende zu schaffen“. Waren mir bisher die aus einem selbstbewussten Auftreten zwangsläufig erwachsenden Konflikte aufgrund meiner kindlichen Sehnsucht nach einer

konfliktfreien Welt bisher peinlich, lädt Frank mich nun ein, dieses harmoniesüchtige Weltbild zu überdenken.

Mir wird mulmig zumute. Ich habe jedoch kaum Zeit, mich hinzusetzen, denn ich soll zusammen mit anderen meinen Mut zum Konflikt auf der Bühne praktisch demonstrieren. Bei der Übung „Architekt und Schauspieler“ erlebe ich begeistert, dass meine Konfliktfähigkeit doch viel stärker ist als bisher vermutet. Ich nehme mir fest, bei zukünftigen Konflikten stärker an meine eingebildeten Grenzen zu gehen und meine Potenziale im Leben mehr auszureizen.

Sich selbst neu entdecken beinhaltet, frei von alltäglichen (oftmals belastenden) Gedanken und Gefühlen seine Gedanken und Gefühle frei wählen zu können. Dafür hat Frank auch gleich eine spielerische, tief wirksame Übung aus der Gestalt-Arbeit bereit. Ich erlebe:

- Wir sind nicht unsere Gedanken!
- Wir sind nicht unsere Gefühle!
- Das abstreifen und frei werden von (unerwünschten) Gefühlen öffnet die Möglichkeit, frei für (erwünschte) Gefühle zu sein.
- Das Glück liegt so nah!

Wie sagte schon Einstein: „Ein Problem kann nie auf der Ebene gelöst werden, auf der es entstanden ist“. Ein Konflikt kann nie von dem Ich-Anteil gelöst werden, der ihn erschaffen hat!

Glaubte ich bisher, ich könnte bestimmte Lebens-Konflikte niemals lösen, entdecke ich hier, dass nicht ich, sondern lediglich mein „bisher gewohntes Ich“ hinter den Gegebenheiten eingesperrt ist. Sobald es mir gelingt, spielerisch und konsequent mein „bisher gewohntes Ich“ zu übersteigen und das Potenzial meines größeren Ich-Verständnisses hinzuzunehmen, erweisen sich auch scheinbar unlösbare Konflikte als veränderbar und zwar augenblicklich.

Die moderne Physik versteht unter „Quantensprung“ die Entdeckung, dass die Übergänge zwischen zwei quantenmechanischen Zuständen „sprunghaft“ und nicht, wie man bisher glaubte, kontinuierlich erfolgt („natura non facit saltus“). Eine laienhafte Analogie: Wenn ein Wirkungsquantum unter Druck gerät, springt es in Sekundenbruchteilen „plötzlich“ auf die nächste Raumschale. Den Theaterworkshop erlebte ich als einen Intensivkurs in der permanenten „Kunst des Springens“ – und damit als ideale Vorbereitung auf das neue Leben, das nach dem Kurs auf mich wartet.

Wenn es ums Glück geht, dann gehört natürlich auch die Freude mit dazu. Ein gezielter Freudeprozess, initiiert von Christine Astor verleiht uns die Flügel, unser Freude-Anliegen in unseren Alltag zu tragen.

Umrahmt wurde der Workshop durch ein gut durchstrukturiertes und feinfühlig präsentiertes Theorie- und Praxisprogramm. Frank gelang das Kunststück, uns in das Innerste unserer Psyche zu führen und uns zugleich mit wohltuender Leichtigkeit zu versorgen, so dass wir unsere zahlreichen „geistigen Feuerläufe“ gut absolvieren konnten.

Franks Partnerin Christine Astor lieferte durch ihre weiblich-nährende Energie dem Seminar einen bereichernden Boden und damit den optimalen Background für die ständig wechselnden Solo-Darbietungen.

Rückblickend stelle ich fest:

Wie schlafend gehen wir doch im Allgemeinen durch die Welt; diese Blindheit für das Leben verstärkt sich zunehmend durch die Fixierung auf die digitalen Medien. In unserer „Alltagstrance“ / „digitalen Trance“ sind wir doch nur selten unser Needs und unserer Umwelt gewahr. Kein Wunder, dass uns die Geistes-Gegenwärtigkeit mehr und mehr abhanden kommt.

Sind es nicht auch unsere eigenen, sicherheitsorientierten Projektionen, welche uns und unsere „Mitspieler“ in einer Art geistigem Käfig gefangen halten? Das Land, in dem keiner glücklich sein kann ist – dieser geistige Käfig. Aus ihm auszusteigen, kann ein mögliches Ergebnis dieses Workshops sein.

In der kollektiven Familie der Menschheit teilen wir alle mehr oder weniger die gleichen Bedürfnisse: Essen, Schlafen, Sex und – das war neu für mich – Theater spielen!

Den Glückstopf am Ende des Regenbogens gibt es, wie bei jeder Heldenreise nicht geschenkt. Um ihn zu erlangen, braucht es die Bereitschaft, mit den eigenen Needs in Kontakt zu sein, Gefühle fließen zu lassen und den Mut, sich so zu zeigen, wie man ist und dies nicht nur an einem Wochenende, sondern ständig, Tag für Tag.

Der Theater-Workshop bei Frank und Christine Astor hat meine „Lebenstauglichkeit“ verbessert, meine Lebensperspektive erweitert und mir Mittel und Möglichkeiten anhand gegeben, um nach dem Glückstopf zu greifen, der so fern und doch so nahe liegt. Mehr Infos unter theaterundcoaching.de