DIALOG

Der Amateurtheaterverband NRW e.V.

Mitgliederzeitschrift.
Nr. 1 / 2024

diesmal mit Programmheft für das
"1. Amateurtheater-Festival NRW"
20.-23. Juni 2024, Parktheater Iserlohn

Der Amateurtheaterverband NRW e.V. wird gefördert durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen.

Inhalt

Editorial S. 3

Es geht los: 1. Amateurtheater-Festival NRW S. 4

Demokratie-Kultur-Theater! S. 5

Unser Seminarprogramm 2024: S. 8

Darstellerische Grundlagen 1-3, Schminken, Vom kreativen Schreiben zum Poetry Slam, Arbeit an der Rolle 1-3, Sprechtechnik, Jugendseminar

Stanislavski/Strasberg: Die Techniken des Schauspielens S. 16

Impressionen aus einem Sprachseminar S. 19

„Bühne sucht Spieler" S. 20

„Ohne Licht geht's nicht!" S. 21

Jetzt wird erstmal durchgeatmet S. 22

Gezahlte Spielbeihilfe in 2023! S. 27

Spielbeihilfen 2024: Jetzt beantragen! S. 28

Impressum:

Herausgeber: Landesgeschäftsstelle Amateurtheaterverband NRW e.V.
Düsseldorfer Straße 175, 51063 Köln

Redaktion/Verantwortlich: axel.gehring@amateurtheater-nrw.de

www.amateurtheater-nrw.de

Fotonachweise: privat; „freepik"; picture alliance / Everett Collection 2018; Marcus Brandt/dpa

Für eingesandte Bilder setzen wir das Einverständnis zur Veröffentlichung voraus.

Editorial

Liebe Theaterfreund*innen, liebe Mitglieder des Amateurtheaterverbandes,

es ist schon eine besondere Herausforderung, sich bei alle den politischen Unruhen und Kriegswirren an vielen Orten unserer Welt mit dem daraus erwachsenen Leid vieler Menschen und Flüchtenden eine lebensbejahende Einstellung zu bewahren und sich in der Liebe zur Kunst und dem Theater mit all seinen Facetten einen persönlichen Ausgleich aber auch eine Ausdrucksform politischer Willensbildung, Teilhabe an der bunten Gesellschaft, lebhafter Kommunikation untereinander und künstlerischem Wirken miteinander zu erhalten.

Als Theaterschaffende stehen wir in großer Solidarität mit all den persönlich Betroffenen, den politisch Verfolgten, Geflüchteten, Gestrandeten und Opfer dieser Konflikte und ihrer Familien, und das unabhängig von ihrer Herkunft, ihrem Glauben oder ihrer sonst weltanschaulichen Überzeugung. Wir müssen und dürfen politisch denken und uns mit den Gegebenheiten unserer sich rasant ändernden Gesellschaft stets kritisch wie mahnend auseinandersetzen.

In diesem Sinne werben wir auch in unserem täglichen Theaterschaffen gerne für eine weltoffene, lebensbejahende, rücksichtsvolle wie hilfsbereite Gesellschaft und stellen uns wehrhaft jeder Bestrebung entgegen, die Gesellschaft zu spalten oder ein Leben in Freiheit und Würde einzuschränken oder gar zu verhindern.

Es freut uns ganz besonders, den Verband und seine Aufgaben auch in diesem Jahr erfolgreich weiter fortentwickelt zu haben. Wir blicken auf ereignisreiche Seminare zurück, die das Selbstverständnis eines ambitionierten Amateurtheaters mit professionellem Anspruch zu fördern vermochten. Einen Rückblick hierüber verschafft das vorliegende Heft, auch über eine Vorausschau auf die Planungen zum neuen Jahr 2024. Trotz bedauerlicher Aufgabe einzelner Bühnen finden neue Mitglieder zu uns. Das lässt uns hoffen und macht uns Mut, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen und den Verband als starken Partner und aktiven Förderer unserer Bühnen zu beleben und zu erhalten.

Dank der großen Unterstützung des Ministeriums für Kultur und Wissenschaft konnten auch in 2023 wieder ganz außergewöhnliche Projekte unserer Bühnen durch Spielbeihilfen gefördert werden. Diese Förderung wird auch über 2024 hinaus in kommenden Verhandlungen zu realisieren sein.

Ganz besonders freuen wir uns angesichts der weit fortgeschrittenen Vorbereitungen auf ein buntes und abwechslungsreiches Theatertreffen bei dem 1. Amateurtheaterfestival 2024 im Parktheater Iserlohn vom 20. bis 23. Juni 2024. Siehe hierzu das beigefügte Prorammheft.

Schon heute sei auf den nächsten Landesverbandstag im September 2024 verwiesen, der auch Änderungen im Vorstand behandeln wird, um den Verband zukunftsweisend und noch effizienter aufzustellen. Es bleibt also spannend.

Für heute nachträglich alles Gute zum Jahreswechsel und persönlich wie künstlerisch beste Wünsche für 2024. Wir hören und sehen einander.

In diesem Sinne Ihr/Euer Klaus Mahlberg

Vorsitzender Amateurtheaterverband NRW e.V.

1. Amateurtheater-Festival NRW im Parktheater Iserlohn

Die Jury hat getagt und entschieden, die ausgewählten Theatergruppen bereiten sich schon mal vor, das Parktheater Iserlohn öffnet probeweise die Eingänge: DAS 1. AMATEURTHEATER-FESTIVAL NRW befindet sich in den Startlöchern.

Tickets (€ 10 / € 5) für alle Aufführungen über

www.parktheater-iserlohn.de.

Der Veranstalter, der Amateurtheaterverband NRW eV, die Schirmherrin Ministerin Ina Brandes, die Intendanz des Parktheaters und nicht zuletzt die Vertreter*innen der Stadt Iserlohn freuen sich auf ein fulminantes, ereignisreiches, spannendes, großartiges Theaterfestival.

Phantasie, zauberhaft, bereichernd, ausgelassen und spannungsgeladen, mit neuen und nachhaltigen Eindrücken werden wir hinterher sagen, dass uns das Festival noch langanhaltend positiv in Erinnerung bleiben wird.

Dieser Ausgabe des DIALOG liegt das Programmheft für das 1. Amateurtheater-Festival NRW bei. Wenn Sie sich für einen der **Workshops** interessieren, bitten wir um eine Anmeldung an die Geschäftsstelle oder an die Projektleitung, da die Teilnehmerzahlen in den Workshops begrenzt sind.

vorstand@amateurtheater-nrw.de

miriam.engelmann@iserlohn.de

Wir freuen uns auf alle Besucherinnen und Besucher, wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg.

Demokratie - Kultur - Theater

Nach Max Weber (1) ist Kultur ein vom „Standpunkt des Menschen aus mit Sinn und Bedeutung bedachter endlicher Ausschnitt aus der sinnlosen Unendlichkeit des Weltgeschehens" (2), umfasst also alle Erscheinungsformen menschlichen Daseins, die auf bestehenden und vergangenen Wertevorstellungen, Darstellungsformen und Verhaltensweisen beruhen. Damit subsummiert Kultur alles, was Menschen je geschaffen haben (und noch schaffen werden) und wie sie ihr Zusammenleben gestalten. Somit ist Kultur ein Pluralitätsbegriff (3), der Vergangenheit, Gegenwart und mögliche Zukunftsszenarien einbezieht, vor allem auch einen dauernden Wertewandel.

Kultur kann Hochkultur sein, Kultur kann Erinnerungskultur sein, Kultur kann Demokratiekultur sein und vieles mehr. Kultur ist vielleicht ein Produkt oder Ausdruck der Gesellschaft, aber auch der Kitt der Gesellschaft. Kultur ist sinnstiftend und identitätsprägend. Und damit ist sie nicht nur schützenswert, sondern bedarf unserer Aufmerksamkeit. Und damit bedarf Demokratie der Kultur, Demokratie braucht Kultur, Kultur kann den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern.

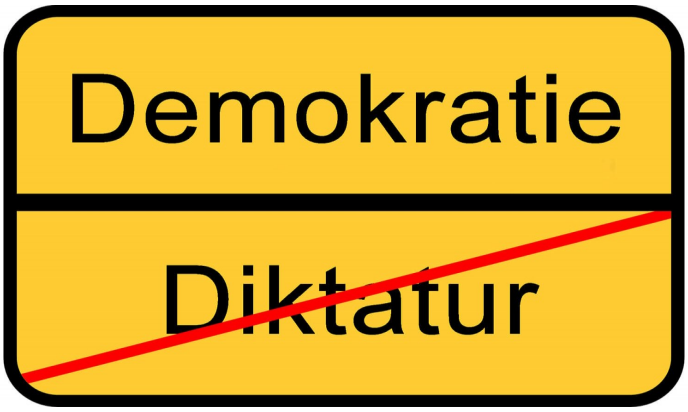
Professorin Christine Landfried (4) von der *Hertie School of Governance* betont den Zusammenhang von Kultur, Zivilgesellschaft und Demokratie. Ihr Ansatz basiert auf einer demokratietheoretischen Grundlage. Sie sieht die kulturellen Grundlagen von Demokratie in einer allgemeinen Wertschätzung demokratischer Strukturen und dem Vertrauen in die Legitimität gewählter Repräsentant*innen. Landfried stellt die Hypothese auf, dass eine gesellschaftliche Fragmentierung weitaus schwerwiegendere Folgen für die Demokratie habe, und dass diese von den politischen Entscheidungsträger*innen seither unterschätzt worden sei. Gefühle wie Angst, Empörung, Wut und intolerantes Verhalten in Politik und Gesellschaft führen zur „Aushöhlung der kulturellen Grundlagen der Demokratie". Gesellschaftlicher Zusammenhalt und Verbundenheit seien fundamental für die Legitimität von Entscheidungen in einem repräsentativ demokratischen System.

Dies führt zu der Schlussfolgerung, dass kulturelle Teilhabe (unsere) Demokratie und den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern kann. Teilhabe an der Kultur bedeutet nicht nur Museumsbesuch oder Wahlbeteiligung. Es bedeutet den Einsatz des Einzel-

nen für kulturelle Ereignisse und Errungenschaften, es bedeutet aber auch eine persönliche Beteiligung. Ein Mitglied eines Chores, eines Schachclubs oder eines Theatervereins beteiligt sich aktiv am kulturellen Geschehen, ist Bestandteil davon und somit Bestandteil der Gesamtheit allen kulturellen Geschehens in einer Gesellschaft. Es bereichert und erweitert dieses.

Teilhabe, Teilnehmen und Beteiligung sind also die Stichworte, die Kultur bereichern, wofür alle Verantwortung tragen, insbesondere aber auch die Politik. Sie muss sich unbedingt auseinandersetzen mit den Gründen für den Zusammenhalt in einer sich ständig verändernden, diversen, multikulturellen Gesellschaft, muss Voraussetzungen schaffen, unter denen Beteiligung und Teilhabe möglich sind. Dies gelingt nur, indem die an Kultur Beteiligten einbezogen werden, und nicht Veranstaltungen, Unternehmungen oder Projekte gefördert werden, die alleine in den Räumen eines Ministeriums entstanden sind.

Damit werden Kultur und kulturelle Beteiligung gerade auch zuzeiten immer stärker werdendem Rechtspopulismus, Antisemitismus und Ausgrenzung und Hass gegenüber LGBTQ+ zu einem unfassbar wichtigen, wertvollen und unverzichtsbaren Bestandteil des Zusammenlebens von Menschen.



"Demokratie braucht Kultur" – darüber waren sich alle kulturpolitischen Spitzenkandidaten des Landes Nordrhein-Westfalen einig, indem sie alle vor der Wahl in 2022 sagten, Kulturpolitik sei Gesellschaftspolitik. Kulturstaatsministerin Claudia Roth (Bündnis 90/Die Grünen) betont ebenfalls: „Wir müssen für die Kultur der Demokratie einstehen" und verweist auf die fundamentale Verbindung von Kultur und Demokratie. (5) Kulturpolitik ist auch für Roth gleichzeitig Demokratie- und Gesellschaftspolitik.

Zur Erinnerung: die ehemalige Kulturstaatsministerin Monika Grütters (CDU) machte sich für eine Aufstockung des Kulturetats um fast 54 Prozent stark. Laut Grütters gäbe es eine „Bringschuld gegenüber der Bevölkerung". (6)

Die in 2022 gewählte Landesregierung NRW hatte in Ihrem Koalitionsvertrag die jährliche Erhöhung des Kulturetats festgeschrieben. Daraus wurden jährliche Kürzungen, natürlich begründet mit Corona, Krieg in der Ukraine und angeblich so wichtigen Ereignissen wie das Beethoven-Fest in Bonn. Nicht zuletzt hatte in diesem Zusammenhang der „kulturrat nrw" in einer Presseerklärung auf dieses Missverhältnis hingewiesen: „… die versprochene Steigerung bleibt nicht nur aus, vielmehr sinkt der Kulturetat 2024 im Vergleich zum Vorjahr um ca. 7 Millionen Euro." (8)

Der Landesverband der Amateurtheater in NRW hatte in 2022 durch das MKW die Möglichkeit erhalten, Büroräume zu be-

ziehen, also eine Landesgeschäftsstelle zu eröffnen, den Mitgliedern des Landesverbandes sog. „Spielbeihilfen" zu gewähren, in 2024 das „1. Amateurtheater-Festival NRW" als Veranstalter durchzuführen und stellt Gelder für Fortbildungen bereit. Dafür sind wir sehr dankbar. Andererseits sind wir voller Sorge: Wird die hier genannte Förderung durch das MKW weiter ermöglicht? Können wir von einer zukünftig dauerhaften Förderung ausgehen? Sind wir mit unseren über 178 Mitgliedsvereinen und -bühnen als Amateure weiterhin für die Kultur in NRW ein wichtiger und anerkannter Bestandteil des kulturellen Geschehens in NRW?

Um eine Übersicht zu erhalten über die zahlreichen unterschiedlichen Aktivitäten unserer Mitgliedsbühnen und des Landesverbandes sei verwiesen auf unsere Homepage https://www.amateurtheater-nrw.de. Hier findet man nicht nur eine Übersicht über unsere Mitglieder, sondern auch eine kleine Auswahl zu deren Produktionen. Und in der dort eingestellten Mitgliederzeitschrift wird immer wieder umfangreich auf unsere Fortbildungen hingewiesen, durch die unsere Mitglieder und deren Arbeit ein hohes Maß an Professionalisierung erfahren.

So also hoffen wir, dass die Mitgliedsvereine des Amateurtheaterverbandes NRW auch zukünftig ihre Theaterarbeit qualitätsvoll fortführen und sich somit für unsere Demokratie wehrhaft einsetzen können. Demokratie ist ohne Kultur nicht dauerhaft. Menschen, die sich aktiv am Theater(leben) beteiligen, sind vielleicht politikkritisch, aber keinesfalls antisemitisch, neo-nationalsozialistisch, linksradikal oder rechtsradikal.

Die Kunst ist eine „Tochter der Freiheit." (F. Schiller)

Axel Gehring

---

(1) Max Weber, deutscher Philosoph und Sozialwissenschaftler (Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. 1904/05.).

(2) Zitiert nach: Jaeger, F.. Der Kulturbegriff im Werk Max Webers und seine Bedeutung für die moderne Kulturgeschichte. 1992.

(3) (3) Fuchs, Max. Kulturbegriffe, Kultur der Moderne, kultureller Wandel. 2012.

(4) Landfried, Christine. 15.05.2019. Die kulturellen Grundlagen der Demokratie. Über die Notwendigkeit von Grenzüberschreitungen. Schader-Stiftung. Zugriff: <>. (Zugriff: 19.05.2022.)

(5) Die Bundesregierung, 16.02.2022.

(6) Grütters/Jessen, 29.11.2021.

(7) https://www.cdu-nrw.de/zukunftsvertrag-fuer-nordrhein-westfalen-koalitionsvereinbarung-von-cdu-und-gruenen-2022-bis-2027. (Zugriff Oktober 2023).

(8) https://kulturrat-nrw.de/nrw-kulturhaushalt-2024-die-geplante-kuerzung-droht-die-kulturszene-zu-laehmen.

»Wie viel Hass, Rassismus, Antisemitismus hätten wir wohl, über das ohnehin unerträgliche Maß hinaus, wenn es keine Musik und Kunst gäbe, kein Miteinander und keine Verständigung, kurz: keine Kultur. Ich hoffe immer noch: Kultur gibt uns eine Zukunft in Gemeinsamkeit.«

Steven Sloane

Zitiert aus: kulturrat nrw. https://www.initiative-kultur-deutschland.de/unterstuetzerinnen.

Steven Sloane gastiert regelmäßig bei renommierten Orchestern wie dem London Philharmonic Orchestra, San Francisco Symphony, Israel Philharmonic, Sydney Symphony, Tokyo Metropolitan, der Deutschen Kammerphilharmonie Bremen, dem Deutschen Symphonie-Orchester Berlin, Philharmonia Orchestra London, City of Birmingham Symphony Orchestra, Orchestre Philharmonique de Radio France, Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo und dem Chicago Symphony Orchestra.

Übersicht über unser Seminarprogramm 2024

Auch in 2024 möchten wir unseren Mitgliedern wieder ein umfangreiches Seminarangebot machen. Lesen Sie dazu auf den folgenden Seiten, an welchen Fortbildungsangeboten Sie teilnehmen können.

Wenn Sie sich anmelden wollen, können Sie dies ab sofort tun. Sie erhalten dann rechtzeitig vor dem Seminar weitere Hinweise zu Beginn, Unterbringung und Kostenbeitrag. Anmeldungen können auch über unsere Homepage vorgenommen werden: Auf das entsprechende Seminar klicken und dann den Anmeldebutton bedienen.

Die Präsenzseminare sind geplant in den Jugendherbergen, die wir aufgrund unserer langjährigen Besuche für sehr gut befunden haben. Und wir sind sehr froh darüber, dass wir nun auch Seminare in unserer Landesgeschäftsstelle in Köln-Mülheim anbieten können.

Jugendherberge Bermuda3Eck Bochum: https://bochum.jugendherberge.de

Jugendherberge Nottuln: https://nordsee-sauerland.jugendherberge.de

Jugendherberge Köln-Riehl: https://koeln-riehl.jugendherberge.de

Jugendherberge Köln-Deutz: https://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/koeln-deutz-450/portraet/

Jugendherberge Dortmund: https://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/dortmund-641/portraet/

Landesgeschäftsstelle Amateurtheaterverband NRW: Düsseldorfer Straße 175, 51063 Köln (https://www.amateurtheater-nrw.de)

Volksbühne Viersen 1868 eV: Langestraße 25, 41751 Viersen

KOMÖDIE AM PARK, Volksbühne Körner 1908 eV: Hauptstraße 21, 44651 Herne-Eickel

Theater am Fluss e.V., Ruhrstraße 13, 58239 Schwerte

Amateurbühne münster-ost, Bennostraße 5, 48155 Münster

Wir bieten unsere Seminare auch gerne für Ihre Theatergruppe bei Ihnen vor Ort an, wenn Sie über geeignete Räumlichkeiten verfügen: einen Probenraum, der genügend Platz bietet für theaterpraktische Übungen, ein Hotel in der Nähe, in dem wir unsere Referenten unterbringen können.

Sie erhalten dazu von uns eine Verpflegungspauschale für Ihre Teilnehmer*innen, die Kosten für den Referenten und die Unterbringung übernehmen wir. Wir bieten dann „Ihr Seminar" auch landesweit an, damit 30 % der Seminarplätze auch von anderen Bühnen belegt werden können.

Anmeldung und Teilnahmegebühren

Anmeldungen sind jederzeit möglich, **aber nur bis neun Wochen vor Seminarbeginn**. Eventuell danach eingehende Anmeldungen werden vergeben vorbehaltlich freiwerdender Seminarplätze. Die Seminare finden statt vorbehaltlich der Finanzierungszusage Dritter. Bitte melden Sie sich jeweils einzeln und persönlich bei der Geschäftsstelle an, gerne per Fax oder Mail:

Amateurtheaterverband NRW eV

Düsseldorfer Straße 175, 51063 Köln

axel.gehring@amateurtheater-nrw.de

Fax 0221 5708 7057

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie detaillierte Hinweise zum Seminarort und den verbindlichen Zeiten des Seminars.

Seminargebühren:

Seminar, Vollverpflegung und Unterkunft	€ 240,00
für Schüler/Studenten/Hartz IV	€ 150,00
Einzelzimmerzuschlag	€ 80,00

Für Mitglieder im Amateurtheaterverband NRW:

Seminar, Vollverpflegung, Unterkunft	€ 100,00
für Schüler/Studenten/Hartz IV	€ 80,00
Einzelzimmerzuschlag	€ 60,00

Unterkünfte:

Siehe vorhergehende Seite.

Stornierung:

Bis neun Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Danach fällt der volle Seminarbeitrag an (zzgl. der Gebühr für die schon gebuchte Unterkunft).

Seminar Schminken

Ob falsche Zähne, Hände oder Glatzen – ein Maskenbildner muss neben dem Herstellen von Schminkmasken zahlreiche andere Fertigkeiten besitzen.

Deshalb vermittelt dieses Seminar auch grundlegende Fertigkeiten: von der Grundierung bis hin zum bühnenreifen Auftritt. Was macht die Augen größer, wie schmollig muss der Kussmund sein, hat Rotkäppchen nur ein rotes Käppchen oder auch rote Wangen?

Die Teilnehmer*innen werden in diesem Seminar alle Techniken lernen, die sie für das zukünftige Schminken in ihrer eigenen Theatergruppe benötigen.

Referent: Guido Paefgen. Maskenbildner an Oper in Kiel, Stadttheater Koblenz, seit 2004 Chefmaskenbildner Staatstheater Mainz. 2017 Auszeichnung „Goldene Maske National".

Das Seminar findet statt:

26.-28. April

in Theater am Fluss Schwerte eV

Arbeit an der Rolle 1 — 3

Das Seminar „Rolle" orientiert sich an dem Schauspieltraining des *method acting,* basierend auf der „Methode" von Lee Strasberg und der Weiterentwicklung der Arbeit von Konstantin Stanislawski. Ziel ist es „die Gestalt der Rolle zu schaffen, in ihr das Leben des menschlichen Geistes zu offenbaren und sie auf der Bühne ganz natürlich, in schöner künstlerischer Form zu verkörpern" (Stanislawski/Strasberg).
Dieses Schauspieltraining versucht, die persönlichen Kapazitäten der Schauspieler*innen zu erweitern – für eine authentische und wiederholbare Darstellung, für ein Schauspiel, das den Zuschauer berührt und in den Bann zieht. Diese Technik lässt die Schauspieler*innen einen, über die Sinne erfahrbaren Zustand erreichen – seiner Performance wird, unterstützt von seiner Konzentrationsfähigkeit, eine einzigartige Kraft verliehen – die der sinnlichen Impulsivität. Die Schauspieler*innen sollte sich unter Anleitung des Seminarleiters einlassen auf das Hinterfragen der eigenen Persönlichkeit und den bisherigen Bühnen-Erfahrungen, immer im Zusammenhang mit den anderen am Schauspieltraining Beteiligten und im Zusammenhang mit dem Studium einer oder verschiedener Rolle(n), die er/sie in einem Theaterstück verkörpern möchte.

Inhalte des Seminars „Rolle"
Das Seminar findet an drei Wochenenden/Jahr statt, wobei unbedingt das erste Seminar besucht werden muss, und nach Möglichkeit auch die beiden Nachfolgeseminare, da die Inhalte aufeinander aufbauen. Improvisationsarbeit, Beraten, Testen und Erfahren eigener Emotionalität, szenische Übungen, intensive Szenenarbeit und Rollenstudium nehmen einen breiten Raum im Seminar ein. In jedem Fall wird mit dem ersten Teil des Seminars auf die persönlichen Belange der Teilnehmer*innen Rücksicht genommen. Es steht aber auch die Bitte des Sich-Einlassens im Vordergrund.

Ziele
Der Schauspieler / Die Schauspielerin spielt nicht – er/sie lebt die Figur.

Vorbereitung und Durchführung für Seminarteilnehmer*innen
Die Teilnehmer*innen erhalten zur Vorbereitung des zweiten Seminars Rollentexte, die sie für den zweiten Seminarteil vorbereiten sollten.

Zudem bitten wir um bequeme Kleidung.

Die Seminare finden statt:

Rolle 1: 24.-26. Mai:
in Volksbühne Viersen

Rolle 2: 28.-30. Juni:
in Volksbühne Viersen

Rolle 3: 30.8.-1.9.2024:
in Jugendherberge Dortmund

Referent: Markus Herlyn. Leiter freie Fortbildungsstätte „Studio 13", Bremen, Schauspiellehrer und Workshopleiter.

Seminar Sprechtechnik

Die Teilnehmer*innen üben das Bühnensprechen anhand kurzer Texte oder auf Wunsch einer bestimmten Literatur-/Theaterszene und lernen, worauf sie vorbereitend achten müssen.

Inhalte sind:

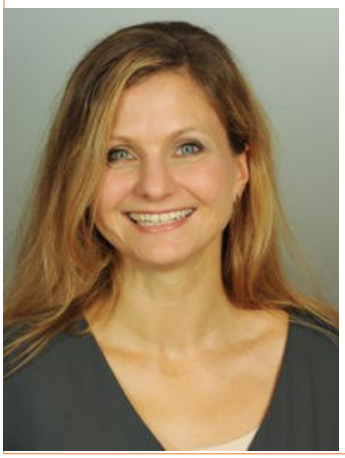
- Grundlagenübung zur Sprechtechnik (Atmung, Stimmkanal weiten, Artikulationslockerung);
- „Nur wenn ich brenne, komme ich auch an!" (Zuwendungsbereitschaft, Mitteilungsbedürfnis, Eutonie);
- Wie gehe ich eine Szene an? (W-Fragen, Spannungsbögen erkennen, Umbrüche beachten, Gestaltungsmöglichkeiten ausprobieren, den Charakter einer Szene / eines Textes erfassen).

Sich einlassen auf sich selbst, sich einlassen auf die anderen Teilnehmer*innen, sich etwas trauen und dabei noch Atmung, Standpunkt, Blickrichtung, Körperhaltung zu beachten und einen Text differenziert, mit Pausen und vor allem korrekter Aussprache zu präsentieren — das ist doch ein wunderschöner Ausgangspunkt für dieses Seminar.

Und selbst, wenn man das Erlernte nicht jeden Tag auf einer Bühne anwenden kann, in jedem Fall aber tagtäglich im Umgang mit anderen.

Referentin: Karin Punitzer.

Ist Stimmtrainerin, Schauspielerin in Köln.



Das Seminar findet statt:

11.10.—13.10.2024

amateurbühne münster-ost,

Bennostraße 5, 48155 Münster

Darstellerische Grundlagen 1 - 3

Durch Bewegungs- und Improvisationstraining, Konzentrationsübungen, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, erhalten die Teilnehmer/innen in dem ersten Seminar eine Grundlage zur Schauspielarbeit.

In den darauf folgenden Seminaren sollen sich die Teilnehmer*innen selber näher kommen und ihre eigenen Grenzen und Möglichkeiten kennen lernen, wobei sich in ihnen verwurzeln soll, dass alles was sie tun, nicht allein mit „Schauspielübung" zu tun hat, sondern mit ihnen selbst, mit ihrem Körper, ihrer Stimme, ihren Gefühlen und mit den damit verbundenen (inneren) Schwierigkeiten.

Darstellerische Grundlagen bedeutet, dass die Teilnehmer*innen in diesen zwei Wochenenden sich mit den *basics* des Schauspielens auseinandersetzen, egal, ob sie schon einmal auf der Bühne gestanden haben oder nicht. „Man" kann nicht nur immer noch hinzulernen, sondern gerade bei der Darstellung auf der Bühne werden auch alle „Profis" sich immer wieder erneut an ihre Grundlagen erinnern und sie erneut erproben, wiederholen, mit neuen Ideen bereichern.

Zudem ist das Grundlagenseminar eine Vorbereitung auf „Arbeit an der Rolle" (siehe dazu Seite 10 in diesem DIALOG). Und hierzu lesen Sie gerne auch den umfangreichen Text zu „Techniken des Schauspielens" (Seite 16 in diesem DIALOG).

„Genies fallen nicht vom Himmel. Sie müssen Gelegenheit zur Ausbildung und Entwicklung haben." (August Bebel)

Die Seminare finden statt:

Seminar 1: 8.-10. März 2024
in Jugendherberge Köln-Riehl

Seminar 2: 30.8.-1.9. 2024
in Jugendherberge Dortmund

Seminar 3:15.-17– November
in Jugendherberge Köln-Deutz

Referent: Michal Nocon.

International tätiger Teamer und Regisseur.

Vom kreativen Schreiben zum Poetry Slam 1+2

Das kreative Schreiben ist für alle interessant, die sich mit Sprache, Text und Bühne beschäftigen. Durch bewegte Assoziations- und Wortspiele wird das Sprachzentrum aktiviert und erste Verknüpfungen zum Schreiben werden gefunden. Gemeinsam und individuell stattfindende Schreib- und Reimübungen schaffen einen guten Boden für den (vielleicht ersten) eigenen Poetry-Text.

Ein Poetry-Text kann auf besondere Weise in Theaterinszenierungen integriert werden: als Solo-Performance, als reiner Ton-Beitrag oder als Video-Installation. Die ausdrucksstarke Performance eines Poetry-Textes wird im Seminar ebenfalls erarbeitet und erprobt, dabei wird vor allem Wert gelegt auf Intonation der Worte und die Körpersprache. Somit geht es bei diesem Seminar nicht nur um den kreativen Umgang mit Sprache und die sich daraus entwickelnden Formen des Poetry-Slam, sondern der/die Vortragende muss auch körperlich mit Gestik und Haltung die Darbietung repräsentieren.

Das Seminar findet an zwei Wochenenden statt. Im ersten werden die Grundlagen für kreatives Schreiben bis hin zum Poetry Slam vermittelt, im zweiten Wochenende folgt die Darstellung der entwickelten Texte, mit einer öffentlichen Präsentation.

Referentin: Julia Kaboth.

Freiberufliche Workshopleiterin für kulturelle Zentren. Poetry Slammerin, psychologische Beraterin und Mitarbeiterin beim Bundesverband Theaterpädagogik e.V.

Die Seminare finden statt:

Seminar 1: 3.-5. Mai

in Landesgeschäftsstelle

Seminar 2: 30.8.-1.9.

in Jugendherberge Dortmund

Jugendseminar Körpersprache und Bewegung

Die Bedeutung von **Mimik, Gestik, Körperhaltung, Stimme, Atem und Timing** sind der Schlüssel für eine effektive Kommunikation! Worte sind nicht die einzige Ebene der Kommunikation, sondern oft ein unerschöpflicher Quell von Missverständnissen: Ist wahr, was ich sage, oder was du verstehst?

Über 90 % der direkten zwischenmenschlichen Kommunikation wird über die Körpersprache vermittelt. So wie man den Inhalt der Kommunikation körpersprachlich ausdrückt, so wird man wahrgenommen.

Es kommt also nicht nur darauf an, WAS ich sage, sondern WIE ich es sage, in welchem Ton ich spreche und mit welcher Mimik und Gestik ich das Gesagte untermale.

Diese nonverbalen Signale bestimmen die Kommunikation zwischen Menschen weitaus wesentlicher als der rationale Inhalt des Wortwechsels. Das Verstehen der Körpersprache führt über die Beobachtung der eigenen Körpersprache. So entschlüsselt sich nach und nach ihre Bedeutung. Im Zeitalter elektronischer Kommunikation ist es mehr denn je wichtig, sein Anliegen so zu formulieren, dass es nicht nur vom Kopf begriffen wird, sondern auch vom Herzen. Eine bewusste Körpersprache ist der Schlüssel zum Erfolg und will geübt sein. Durch spielerisches Bewusstwerden lösen sich alte Muster auf und neue Möglichkeiten der Kommunikation öffnen sich.

Sobald ein Mensch das, was er sagt, auch wirklich körpersprachlich meint, wirkt er überzeugend und gewinnt an Ausstrahlung.

Dies sind allgemeine Grundlagen des Seminars, die wir in unserer täglichen Kommunikation mit anderen Menschen benötigen. Und im Theater erst recht. Denn da gehört es zur Rolle (!), einen Text nicht nur sprachlich rüberzubringen, sondern er muss durch die Körperhaltung und die möglichen Bewegungsabläufe gut unterstützt werden.

Bringt bequeme Kleidung mit. Und wenn es geht, auch ein bisschen Freude an Bewegung, die den Körper etwas mehr beansprucht. Und dies mit anderen in einer Gruppe zu erleben, ist doch das, was unser Ziel ist: auf einer Bühne das in diesem Seminar Erlernte zu erproben und weiterzuentwickeln.

Viel Spaß!

Das Seminar findet statt:

13.09.-15.09.2024

in Jugendherberge Nottuln

Referentin: Miriam Engelmann. Theaterpädagogin am Parktheater Iserlohn und Schauspieldozentin in Düsseldorf

Techniken des Schauspielens

Im Gegensatz zu anderen Künsten, kann ein/e Schauspieler*in nicht erst dann künstlerisch tätig sein, wenn er/sie spontan einen schöpferischen Einfall hat. Vielmehr muss ein Einfall, eine Inspiration dann hervorgebracht werden, wenn er/sie auf der Bühne steht, vor dem Publikum, zu einem vorher festgelegten Zeitpunkt. Um dies zu lernen, im richtigen Moment seine Kunst zu zeigen, muss der/die Schauspieler*/in Techniken beherrschen, denn die Spontaneität ist eine zuvor erlernte Technik.

Äußere Techniken waren bei Stanislavski Gesang, Fechten, Gymnastik, Sport u.v.m. Die Frage, die sich Stanislavski stellte war, wie kann man das Gefühl, die bewussten Wege zum Unbewussten festhalten. Sein System: die innere und äußere Arbeit des/r Schauspielers/in an sich selbst, und die innere und äußere Arbeit an der Rolle.

Ein/e Schauspieler/in muss den Part glaubhaft darstellen. In Erweiterung zu Stanislavski entwickelte Strasberg das **method acting**. Um wirklich glaubhaft in einer Rolle zu sein, bringen Schauspieler*innen eigene Erlebnisse intensiv in ihre Rollen ein und verbleiben in einer Rolle oft tage– oder wochenlang. Dabei an die eigenen Grenzen und darüber hinaus zu gehen gehört dazu. Als Beispiel sei Daniela Day-Lewis genannt, nach Marlon Brando heute der Inbegriff des *method acting*: Er legte sich z.B. für seine Rolle in dem Film „Sling Blade" eine Glasscherbe in den Schuh, damit er realitätsnah das Humpeln seiner Figur darstellen konnte. (Bild: Jack Nicholson in „The Shining". Auch er ist Verkörperer des *method acting*.)

Bei Stanislavski besteht die innere Arbeit des/der Schauspielers/in an sich selbst im Erarbeiten einer psychischen Technik, die es ihm/ihr ermöglicht, das schöpferische Befinden in sich hervorzurufen, einen Zustand, bei dem sich die Inspiriertheit am einfachsten darstellt. Die äußere Arbeit besteht in der Vorbereitung des körperlichen Apparats auf die Verkörperung der Rolle und die genaue Wiedergabe ihres Innenlebens.

Die Kunst des Erlebens

Das Erleben einer Rolle bedeutet, die Gefühle wirklich zu empfinden, und zwar jedes Mal, wenn er/sie darstellt. Wir alle fühlen und erleben ständig, und die Kunst des Schauspielens besteht darin, diese Gefühle und das Erlebte nicht nur zu speichern, sondern auch hervorzuholen. Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Schönheit, Hässlichkeit, Edelmut, Anmut, Reize - alles muss ein/e Schauspieler/in glaubhaft verkörpern. Er/sie fühlt, weint, lacht und beobachtet gleichzeitig dieses Weinen oder Lachen; und genau in dieser Form des Doppellebens besteht die Kunst des Schauspielens.

Der schöpferische Prozess

Der schöpferische Prozess der Erlebens beginnt mit der **Arbeit an der Rolle** (siehe dazu auch Seite 10 dieses Hefts). Diese beginnt natürlich mit erstem Lesen und Kennenlernens des Theaterstücks. Eine grundlegende Vorstellung von der Rollengestaltung schlägt der/die Regisseur/in vor. Der/die Schauspieler/in bringt diese bewusst hervor, indem er/sie sich einlässt auf die W-Fragen, auf die innere und äußere Absicht der Rolle, auf die Umstände des Theaterstücks; es folgt das Einbringen von persönlichen Absichten, Erlebnissen und Bewegungen, die zu einem vorgeschlagenen Verhalten der Rollenfigur führen können, geht es doch darum, zu lernen, möglichst schnell in einen körperlichen und geistigen Zustand zu kommen, der für eine künstlerische Eingebung, zur Rollenausprägung notwendig ist.

Bjarne Mädel sagt über sich selbst, er habe den Beruf des Schauspielers gewählt, weil er Menschen spannend finde. "Ich mache das gern, weil ich alles, was ich bin, da reinstecken kann. Meine Fantasie, meinen Intellekt, meinen Körper, meine Stimme, meine Seele - alles, was ich bin und habe, kann ich benutzen. Und das finde ich toll."

Daneben gebe es möglicherweise noch verborgene tiefere Gründe für seine Wahl, so der Kult-Schauspieler weiter. "Vielleicht war es - wie wohl bei allen, die in der Öffentlichkeit stehen - der Wunsch, geliebt zu werden. Und nicht einsam zu sein, sondern verstanden zu werden." Innere Probleme habe er mit seinem Beruf aber nicht abzuarbeiten, betonte Mädel. "Ich mache das jedenfalls nicht, weil ich persönlich mit irgendwelchen Sachen nicht klarkomme und deshalb meine Rollen als Therapie benutzen müsste."

(aus: Bietigheimer Zeitung. 14. Oktober 2023.)

Durch das Zusammenfügen von einzelnen Empfindungen, kann ein schöpferischer Zustand hergestellt werden. Dabei geht es um das Ineinanderfügen von Phantasie, Emotion, Wille, Konzentration und Verstand. Ein/e Schauspieler/in kann sich durch das Kopieren einer bestimmten Verhaltensweise (z.B. den „Tic" einer realen Person) eine Darstellungsform herstellen, jedoch müssen das affektive Gedächtnis, Wahrheits-, Schönheits– und Rhythmusgefühl hinzukommen. Da diese Eigenschaften jedem Menschen vorhanden sind, lassen sie sich systematisch weiterentwickeln.

Neben diesen seelischen, sind auch die körperlichen Eigenschaften zu beachten: Stimme, Mimik, Körperhaltung, Ausdrucksabläufe, Gänge und vieles mehr. Werden sie sensibel mit dem inneren Gefühl verbunden, entsteht eine Übereinstimmung des körperlichen schöpferischen Befindens.

In der Schauspieltheorie wird unterschieden zwischen „heißen und kalten Schauspielern": Erstere können Emotionen aufgrund eigenen Erlebens darstellen, letztgenannte können Gefühle durch äußere Anzeichen nur vortäuschen.

Verkörperung

Ein dargestelltes Gefühl berührt einen Zuschauer nur dann, wenn es mit Leben gefüllt ist, wenn es echt wirkt. Natürlich geht es auf der Bühne nicht um echte Gefühle, sondern um erinnerte, die durch Text und Handlung eingegrenzt sind. Es geht also nicht darum, wie ein/e Darsteller/in dem Publikum ein Gefühl zeigen kann, sondern wie er/sie überhaupt einen emotionalen Vorgang bei sich auslösen und auf der Bühne jederzeit wieder hervorrufen kann.

Es sollte also im Idealfall eine selbst erlebte Emotion aus eigenen der Erinnerung auf der Bühne wiederbelebt werden, wobei gerade hier die Vorbereitungszeit auf eine Rolle große Bedeutung hat. Man kann nicht mal eben eine bestimmte Emotion „abrufen"; es bedarf einer intensiven und zeitlich angemessenen Vorbereitungszeit.

Sinnliche Begleiterscheinungen sind hier bedeutsam: Geräusche, Klänge, Musik, Gerüche, Temperatur, Landschaft. Wenn es nicht möglich ist, auf eigene Lebenserfahrungen zurückgreifen zu können, müssen Emotionen mit der eigenen Phantasie und durch genaue Beobachtung der Umwelt hergestellt werden. Stanislavski nennt dies die innere Aufmerksamkeit. Diese „Psycho-Technik" wurde von Strasberg weiterentwickelt zum „method acting". Strasberg geht es nicht um strikt gleichartige Empfindungen zur Rolle, sondern vor allem um eigene Emotionen, auch wenn sie der darzustellenden Figur nicht entsprechen.

Innerer Monolog / Sub-Text

Gerade im Unausgesprochenen wird das Innenleben einer Figur sichtbar. Die Methode des inneren Monologs soll dies ermöglichen: Ein/e Darsteller/in steht völlig bewegungslos und imaginiert laut sprechend seine/ihre Gedanken. Es wird stumm verbalisiert, was innerlich in der Figur abläuft. Dadurch werden Gefühls– bzw. Beziehungsebenen sichtbar. Stanislavski nennt dies Sub– oder Untertext. Das Verharren der Figur in einer Position fixiert den Darsteller/die Darstellerin auch in seiner/ihrer momentanen Gefühlssituation. Nimmt jemand die Haltung eines traurigen Menschen ein, dann wird auch ein trauriger Satz dabei herauskommen.

(Axel Gehring)

Die Fotos entstanden während eines Sprachseminars bei und mit Teilnehmer*innen des Jungen Theater Leverkusen.

Unsere Mitgliedsvereine können für ihre eigene Gruppe bei uns ein Seminar beantragen (zum Beispiel für eine Fortbildung zur Sprechausbildung), für das wir den/die Referent*in stellen und einen Zuschuss zur Verpflegung der Teilnehmer*innen (€ 25/Person). Dazu benötigen sie einen angemessenen Raum, planen ein Wochenende von Freitagabend bis Sonntagmittag (wir erwarten eine Einheit von insgesamt 16 UStd., die auch an zwei Tagen stattfinden können).

Anfragen an die Geschäftsstelle.

Bühne sucht Spieler*innen

Am Wochenende 29.09. - 02.10.2023 fand das Seminar „Bühnenbau" in Wanne-Eickel bei der Volksbühne Körner Wanne-Eickel e.V. in den Räumen der KOMÖDIE AM PARK statt.

Am ersten Abend haben wir in den Räumen der Volksbühne Körner bei gutem reichhaltigem Essen eine Vorstellungsrunde veranstaltet. An dem Seminar nahmen der Seminarleiter Fredi Neubauer, zwei Teilnehmer aus Viersen und zwei Teilnehmerinnen aus Gummersbach und Mitglieder der Volksbühne Körner teil.

Also zwei externe Bühnen, wobei wir aus Viersen den Vorteil hatten, eine eigene Bühne zu haben; die Damen aus Gummersbach aber nicht. Hier wird in einer Mehrzweckhalle gespielt, was bedeutet, dass vor der Premiere der Bühnenaufbau und nach der Vorstellung wieder der Abbau erfolgen muss. Schnell wurde allen klar, dass hier zwei verschiedene Themen anstehen. Wo in Viersen ein festes Bühnenbild aufgebaut werden kann, muss in Gummersbach das Bühnenbild leicht und transportabel gestaltet sein.

Am Samstagmorgen ging es dann richtig los. Wir bekamen von unserem Seminarleiter die Aufgabe, unsere Bühne maßstabgetreu auf- bzw. nachzubauen. Fredi hatte zum Glück ausreichend Material mitgebracht. Auch konnten wir auf den Fundus der KOMÖDIE AM PARK zurückgreifen. Zudem konnten wir die Werkstatt samt Maschinen und Material nutzen. Unter der Anleitung von Fredi wurde gewerkelt und gebaut. Er brachte aus seinem Erfahrungsschatz viele neue Ideen ein. Die einzelnen Gegebenheiten und Anforderungen der beiden vertretenen Bühnen wurden dabei ausdrücklich berücksichtigt.

Am Nachmittag wurden in die erstellten Bühnenräume die aktuellen Bühnenbilder noch weiter ausgebaut, wobei von Fredi immer wieder neue interessante Aspekte dazu kamen. Uns wurde gezeigt, wie man mit Farbe und Pinsel Bilder und Dekorationen dreidimensional erscheinen lassen kann. Am Sonntagmorgen wurde dann noch weiter verschiedene Maltechniken erarbeitet und ausprobiert. Aus der Gruppe kam der spontane Wunsch, alsbald auch mal ein Seminar nur zu dem Thema Bühnenmalerei zu starten.

Vor dem Mittagessen fand dann noch eine aufschlussreiche Abschlussbesprechung statt, wobei alle Beteiligten mit dem Ergebnis des Seminars, der Expertise des Dozenten und der Betreuung vor Ort sehr zufrieden waren.

Stefan Gerads

Ohne Licht geht‘s nicht

In der KOMÖDIE AM PARK der Volksbühne Körner Wanne-Eickel fand im August ein in jeder Hinsicht „erleuchtendes“ Fortbildungsprogramm des Verbandes statt. Der Dozent Frank Willmann aus dem bayrischen Traunreut vermochte in einem Mix aus Vorlesung, Dialog und Diskussion sowie vielen praktischen Übungen zwei in jeder Hinsicht ansprechende wie erhellende Wochenenden zu gestalten.

Für die Teilnehmer ging es zunächst um allgemeine Grundzüge der Beleuchtung im Amateurtheater. Die Funktionsweisen und die Einsatzmöglichkeiten verschiedener Scheinwerfer und unterschiedlicher Leuchtmittel wurde erörtert wie auch deren stationäre oder mobile Einsatz. Bemerkenswert war die Behandlung und Darstellung von Lichtstimmungen aller Art für verschiedene Genres des Theaters. Wir lernten: Weniger ist oft (viel) mehr! Auch die Einführung in die Sicherheitsstandards, den Aufbau und die Betriebsbereitschaft eines kompletten Lichtsettings einschließlich der Programmierung von Lichtstimmungen brachten uns einen enormen Erkenntnisgewinn für die praktische Arbeit in unserem Theater.

Wir haben ausgesprochen viel wichtiges technisches Wissen vermittelt bekommen, insbesondere auch zu Fragen der Sicherheit bei Veranstaltungen und Produktionen sowie Dokumentationspflichten zur Technik. Breiten Raum nahm das wichtige Thema wiederkehrender Prüfung elektrischer Anlagen und ortsfester Betriebsmittel ein. Für Bühnen mit eigenem Theater und eigener Technik ein absolutes Muss – schon aus Haftungsgründen. Nicht weniger spannend waren Ausführungen zu der frühen Planung, guten technischen und personellen Vorbereitung sowie der praktischen Umsetzung lichttechnischer Konzepte bei und mit der Regie, dem Bühnenbau, der Maske und der Dramaturgie. Besondere Spannung vermochte der didaktisch bestens aufgelegte Dozent Frank Willmann mit seinen bildgewaltigen Beispielen zum Einsatz von Bühnennebeln zu erzeugen. Zuvor hatte er deren Arten und vielseitigen Einsatzmöglichkeiten mit uns theoretisch erarbeitet.

Am zweiten Wochenende durften sich zwei Teams an der Aufgabe der konkreten Planung, der Konzeption und dem Aufbau zweier völlig unterschiedlicher Settings selbst erproben. Es erwies sich als Glücksfall, dass mit mitgebrachtem Equipment hier und vorhandener Ausstattung der KOMÖDIE AM PARK dort, die beiden Teams in unterschiedlichen Räumen zwei völlig eigenständige und spannende „Lichtgeschichten“ mit viel Farbe, viel Bewegung und ansprechenden Perspektivwechseln in kurzen Szenen erzählen konnten.

Udo Ullrich

Jetzt wird erstmal durchgeatmet

Hängebauchschwein: Auf Knien und Ellenbogen stützen und einen Katzenbuckel machen. Den Rücken dabei so weit es geht nach oben strecken. Dann Rücken nach unten drücken wie ein Hängebauchschwein.

Die **Sense** fördert eine bessere Atmung und die Beweglichkeit des Brustkorbes. Beide Arme werden horizontal in Schulterhöhe nach links, dann nach rechts geschwungen. Der Oberkörper dreht sich dabei mit. Wenn die Arme nach rechts zeigen, einatmen, beim Linksdreh ausatmen. Und umgekehrt.

Rumpfbeugen dehnen die Lungen und entspannen den Brustkorb. Die Arme werden zunächst nach oben gestreckt und schwingen dann beim Vorbeugen des Oberkörpers nach hinten. Beim Vorbeugen ausatmen, beim Aufrichten wieder einatmen.

Weiß-ich-nicht-Übung zur Lockerung der Hals- und Nackenmuskulatur: Schultern hochziehen, nach hinten bewegen und fallen lassen. Dreimal hintereinander.

Windmühle zur Aktivierung der oberen Rückenmuskulatur und Lockerung der Schultermuskulatur: Ellenbogen waagerecht zur Seite strecken und dabei Hände locker auf Schultern legen. Mit beiden Ellenbogen gleichzeitig Kreise rückwärts in die Luft schreiben. Nach 15 Sekunden beide Arme abwechselnd. Nach 15 Sekunden das ganze vorwärts.

Schwanenhals zur Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur: Kopf zur Seite neigen und Gegenarm nach unten drücken. Kopf langsam auf die Brust drehen und wieder zurück. Dreimal hintereinander, dann Seitenwechsel.

Kutscher-Haltung zur Entspannung: Oberkörper zwischen die gespreizten Beine aushängen lassen. Nach einigen Sekunden hochziehen und Ellenbogen auf den Knien abstützen.

Atemräume spüren Die reine Brustatmung macht nur ein Sechstel der gesamten Atemka-pazität aus. Insgesamt gibt es drei Atemräume.

Der obere Atemraum In Seitenlage wird der obere Arm hinter den Rücken fallen gelassen. Die Schultern dehnen sich beim Einatmen aus.

Der mittlere Atemraum Aus der Rückenlage werden die angewinkelten Beine seitlich weggekippt, der Atem geht so in die Flanken.

Der untere Atemraum wird in der Rückenlage spürbar: Die Hände liegen oberhalb und unterhalb des Bauchnabels, die Atmung geht in den Bauch, die Bauchdecke wölbt sich. Zieht sie sich nach innen, geht die Atmung in den Brustkorb. **Bewusstes Ausatmen** Atemnot entsteht, wenn die Lunge beim Ausatmen nicht komplett geleert wird. Eine „Ausatem-Übung‟: Die Knie werden in Rückenlage leicht angewinkelt. Durch die Nase einatmen — und beim Ausatmen in Gedanken ein zweisilbiges Wort wie „Ruhe" sprechen.

Tief durchatmen Der Kutschersitz erleichtert das Durchatmen: Dafür so auf einen Stuhl set-zen, dass die Oberschenkel frei sind. Dann mit den Unterarmen auf den Oberschenkeln abstützen. So wird die Atemmuskulatur unterstützt.

Dehnen, räkeln Tiefe Bauchatmung kann man bewusst herbeiführen, indem man gähnt, sich bis in die Fußspitzen dehnt und räkelt. Nicht mit Recken verwechseln, dabei verkrampft der Körper wieder.

Durch die Nase atmen Die Luft wird so gereinigt. Wirkt beruhigend.

Mit der Spielbeihilfe geförderte Mitglieder in 2023

Es wurden insgesamt € 50.000 an unsere Antragssteller*innen ausgezahlt, hier mit den jeweiligen Produktionen, die gefördert wurden:

Son‘Theater Sonsbeck: *Trautes Heim—Nie allein*

Theater FunDaMental eV, Brühl: *Der Sturm* nach Shakespeare

Volksbühne Viersen 1868 eV: *Theater! Theater!*

Theatergruppe Windeck eV: *Feuerzangenbowle*

Mask & Music eV, Bochum: *Tuck Everlasting* (Musical)

Vorhang Auf! Holzwickede: *Sister Act* (Musical)

Theater am Fluss, Scherte: *Wir sind die Neuen*

Theater Minestrone eV, Wülfrath: *Die kleine Hexe*

Amateurtheater St. Amandus Dattel eV: *Krimidinner Leichenschmaus*

Soester Theatergemeinde STAGE eV: *Der Untergang*

Ruhrbühne Witten eV: *Das Gasthaus an der Ruhr*

Musicalschule Hans & Alice: *Revueshow*

Wertstoffbühne eV, Soest: *Die Weber*

Theaterensemble dell‘arte eV, Kerpen: *Intervention*

Actor‘s Nausea eV, Aachen: *The Adventures of Sherlock Holmes*

Theater Köln-Süd eV: *Die Spielverderber*

Stage and Music, Leverkusen: *Das große Jubiläumskonzert*

Theaterverein 1930 Rheidt eV: *Hochmut fällt am besten*

Förderung unserer Mitglieder durch "Spielbeihilfe" 2024

Auch in 2024 können unsere Mitgliedsvereine wieder „Spielbeihilfen" beantragen, finanziert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft NRW. Die dafür notwendigen Antragsformulare finden Sie auf unserer Homepage (www.amateurtheater-nrw.de/Spielbeihilfen). Sie können sich auch gerne direkt an die Geschäftsstelle in Köln wenden: 0221 5708 7055. **Anmeldungen ab 1. Januar 2024.**

Dabei ist zu bedenken, dass Sie grundsätzlichen einen Eigenanteil von 10% der beantragten Summe selber tragen und angeben müssen. Als „Spielbeihilfen" werden Ausgaben für Ausstattung, Bühnenbild, Tantiemen, Technik und Hygienemaßnahmen anerkannt, aber NICHT für Transportkosten oder Honorare.

Die Höhe der Spielbeihilfen richtet sich nach der Zahl Ihrer Mitglieder:

"Spielbeihilfen"	Inhalte	mögl. Förderung	gesamt
bis 10 Mitgl.	Kostüme	500,00 €	
	Bühnenbau	600,00 €	
	Tantiemen	200,00 €	
	Technik (Scheinwerfer, Musikanlage, techn. Hilfsmittel: zB Gaze, Tanzbodenteppich, Gaffa, Kabel, Molton) und Sicherheitsmaßnahmen, Miete (zB für Technik)	1.000,00 €	
	Marketing	500,00 €	
	gesamt		**2.800,00 €**
bis 25 Mitgl	Kostüme	1.000,00 €	
	Bühnenbau	1.000,00 €	
	Tantiemen	200,00 €	
	Technik etc.	1.500,00 €	
	gesamt		**3.700,00 €**
bis 50 Mitgl	(w.o.)	2.000,00 €	
		1.500,00 €	
		200,00 €	
		2.000,00 €	
	gesamt		**5.700,00 €**
bis 100 u.m.	(w.o.)	2.500,00 €	
		1.500,00 €	
		200,00 €	
		2.500,00 €	
	gesamt		**6.700,00 €**

In 2024 werden 50.000 EURO an Spielbeihilfen bewilligt. Wir empfehlen dringend, mit einer Antragstellung nicht mehr zu warten, da die Anträge nach Eingangsdatum berücksichtigt werden.

Annahmeschluss für Anträge auf Spielbeihilfe ist 31. Mai 2024!