

ANMERKUNG DER REDAKTION

VON MARÍA CARRACEDO
INTRAS
FOUNDATION

Wir alle durchleben gelegentlich herausfordernde Situationen, in denen wir uns unwohl fühlen, unsicher, ängstlich ...Schwierige Situationen erzeugen intensive Emotionen. (Unsere Emotionen sind wichtig und haben eine Funktion) Unsere Emotionen haben eine wichtige Funktion, aber oft sind sie nicht leicht zu handhaben und können sehr belastend werden (Schmerzen verursachen).

In dieser Ausgabe laden wir Sie ein, (diese) schwierige Emotionen (besser kennen und) verstehen zu lernen und zu erfahren, wie Improvisationstheater uns helfen kann, mit ihnen umzugehen.

Entdecken Sie die Magie des Improvisationstheaters!

Ausbildung in Improvisationstechniken gegen emotionale und verbale Gewalt vorzugehen

ACTITUDE

improv theatre

Umgang mit Emotionen

Mitteilungsblatt

2. AUSGABE

SEPTEMBER 2020



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



WELCHE EMOTIONEN ERLEBEN WIR TYPISCHERWEISE IN HERAUSFORDERNDEN SITUATIONEN?

VON KARIN BAKRAČEVIČ
UNIVERSITY OF MARIBOR

Alle Emotionen (auch die unangenehmen) haben eine Funktion. Unangenehme Emotionen, die wir in herausfordernden Zeiten erleben, sind Signale, die uns wissen lassen, dass etwas nicht gut läuft. Sie motivieren uns auch, nach möglichen Lösungen für die Probleme zu suchen, mit denen wir konfrontiert sind. Deshalb ist es wichtig, sich mit einigen Emotionen vertraut zu machen, die wir alle gemeinsam erleben. Auf diese Weise werden Sie in der Lage sein, die Emotion so zu erkennen, wie Sie sie erleben, und das kann Ihnen helfen, Ihre Reaktionen besser zu verstehen. Betrachten wir nun einige Beispiele für Emotionen, die wir alle erleben, wenn wir mit schwierigen Situationen konfrontiert werden.

Angst

Sie entsteht, wenn eine Person die Situation so interpretiert, dass sie sich in einer potenziell gefährlichen oder ihr Wohlbefinden bedrohenden Situation befindet. Sie entsteht, wenn wir einschätzen, dass unsere Bewältigungsfähigkeiten nicht gut genug sind, um mit der Situation umzugehen, und somit als Warnsignal fungieren. Es sagt uns, dass wir verletzlich sind, und motiviert uns, uns aus der Situation zurückzuziehen.

Ekel

Er entsteht, wenn wir einem Gegenstand/einer Situation begegnen, von dem/der wir annehmen, dass er/sie in irgendeiner Weise kontaminiert ist, wie z.B. körperliche Kontamination (d.h. verdorbene Nahrung), zwischenmenschliche Kontamination (d.h. Nähe zu unerwünschten Menschen) oder moralische Kontamination (d.h. Kindesmissbrauch). Ekel motiviert uns, den Gegenstand/die Situation abzulehnen und motiviert uns, persönliche Gewohnheiten und Eigenschaften zu ändern, um diese Emotion zu vermeiden.

Wut

Sie entsteht, wenn wir interpretieren, dass etwas oder jemand unsere Ziele behindert hat. Wut regt unser Verhalten an und motiviert uns, uns der wahrgenommenen Barriere direkt zu stellen und zu versuchen, sie zu überwinden. Wut kann produktiv sein, wenn sie unser Verhalten und unsere Ausdauer dazu anregt, mit der Situation produktiv umzugehen.



Traurigkeit

Sie entsteht aus Trennungserfahrungen oder persönlichem Versagen. Traurigkeit ist eine negative Emotion, die uns motiviert, Verhaltensweisen zu initiieren, um sie gar nicht erst zu erleben und damit produktive Verhaltensweisen (wie die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte) zu erleichtern.

Ängstlichkeit

Es ist ein Gefühl des Unbehagens und der Besorgnis, das oft mit körperlichen Veränderungen einhergeht, wie z.B. Muskelverspannungen, Unruhe, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen. Sie entsteht auch, wenn die Person mit einer Situation konfrontiert wird, die sie als potentiell bedrohlich für ihr Wohlbefinden ansieht. Die Angst wird oft erlebt, wenn wir zukünftige Bedrohungen erwarten, und ist daher zukunftsorientiert. Auf diese Weise fungiert Angst (wenn sie nicht übermächtig ist) als Erinnerung an wichtige zukünftige Situationen und braucht Aufmerksamkeit.

Selbstbewusste Emotionen

Es gibt eine weitere Gruppe unterschiedlicher emotionaler Zustände, die oft erlebt werden, wenn wir mit unserem Selbstbewusstsein und der Reaktion anderer auf uns kämpfen. Sie werden als selbstbewusste Emotionen bezeichnet. Einige Forscher bezeichnen sie auch als soziale Emotionen, weil unsere Beziehungen die Grundlage dafür bilden, sie zu erfahren, und sie entstehen typischerweise in zwischenmenschlichen Kontexten. Die Funktion dieser Emotionen ist beziehungsfördernd, da sie Beziehungen auf vielfältige Weise zugutekommen können.

Scham

Es geht in der Regel um eine negative Selbsteinschätzung. Wenn Menschen Scham empfinden, empfinden sie in der Regel ein Gefühl der Wert- und Machtlosigkeit. Das hat nicht unbedingt mit einem tatsächlich beobachtenden Publikum zu tun und kann auch aus der Vorstellung resultieren, wie wir vor anderen erscheinen würden. Scham ist eine schwer zu erlebende Emotion, da sie die Menschen oft in Richtung Trennung und Distanzierung führt. Andererseits kann sie als Gelegenheit dienen, unsere Handlungen zu überprüfen, und sie motiviert uns, anders zu reagieren.

Scham

Sie betrifft in der Regel nicht das gesamte Selbst und wirkt sich daher nicht wie Scham auf unsere Kernidentität aus. Sie ist in erster Linie mit einem bestimmten Ereignis oder Verhalten verbunden. Menschen erleben sie gewöhnlich als ein Gefühl der Spannung, der Reue und des Bedauerns über ihre Handlungen. Schuld führt in der Regel zu wiedergutmachenden Handlungen, die oft konstruktiv, proaktiv und zukunftsorientiert sind. Auf diese Weise verbessert sie auf lange Sicht auch unsere Beziehungen.

So kann Improvisationstheater helfen mit negativen Gefühlen

umzugehen!

Es ist völlig normal, dass Menschen, wenn sie vor einer unbekanntem Situation stehen oder in einen neuen Raum kommen, zunächst negativ eingestellt sind. Negative Emotionen (Angst, Scham etc.) sind die ersten Emotionen, die Menschen haben, wenn sie unbekanntes Terrain betreten. Unsere Erfahrung zeigt: Das ist nicht ungewöhnlich, das ist völlig normal. Das zumindest kann man als TrainerIn bei jedem Training mit Improvisationstheater erleben.



Improvisationstheater ist per se positiv! Es ist die oberste Aufgabe eines Improspielers positiv zu sein. Sonst kriegen wir als Improspieler kein gutes Zusammenspiel und auch keine schönen Geschichten hin.

Aus diesem Grunde gibt es im Improvisationstheatertraining unzählige Übungen, die nur den einen Zweck verfolgen: Positiv zu sein und positiv zu handeln. Unsere Kursteilnehmenden erleben in allen Übungen diese positive Kraft. Sie lernen Ihre primären negativen Emotionen in positive Emotion und Handlungen umzuwandeln. Sie entwickeln so unter Anleitung neue Handlungsstrategien, die zum (positiven) Ziel führen. Mit Applaus wird die Zielerreichung von allen Anwesenden begeistert verstärkt. So wird bald aus Angst positiver Aktionismus und aus Scham erlösende Fröhlichkeit.

Gestalttherapeuten wissen, dass das menschliche Gehirn keinen Unterschied macht, ob die Handlungen in einem geschützten Raum oder im wahren Leben passieren. So übertragen die Teilnehmenden nach und nach Ihre neu erlernten Handlungsstrategien aus dem Improvisationstheater auf das alltägliche Leben.

Die Kraft des Improvisationstheaters ist in dessen positiven Wesen begründet. So empfinden alle Teilnehmenden das Herausarbeiten neuer Lösungsstrategien als spielerisch und leicht.

Angewandte Improvisation – was für eine großartiges Werkzeug für Therapie!





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ACTITUDE

improv theatre

FUNDACIÓN
intras



έδρα social cooperative
activities for
vulnerable groups




ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών
—ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837—


Univerza v Mariboru

clamotta
IMPROTHEATER | TRAINING | UNTERNEHMENSTHEATER

impro.
SUSA, MAGINA, DISFRUTA...
Valladolid

The European Commission support for the production of this publication
does not constitute a
n endorsement of the contents which reflects the views only of the authors,
and the Commission cannot be held
responsible for any use which may be made of the information contained therein.