



Meine Rollen

Ressourcenorientierte Gesundheitsförderung für Schauspielende

Nicht nur auf der Bühne, sondern in unserem Leben erfüllen wir alle die unterschiedlichsten – sozialen – Rollen. Fernab vom beruflichen Kontext sind wir etwa Lebenspartner:innen, Freund:innen, Eltern oder aber Weltenbummler:innen, Musiker:innen, leidenschaftliche Autor:innen... Ein vielfältiges Rollenrepertoire bereichert unser Leben. Doch nicht immer gibt es genug Raum, persönliche (Lebens-)Rollen gleichermaßen auszuleben.

Gesundheitsförderung?

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wird auf und hinter der Bühne gebraucht, um langfristig die Freude am (Schau-)Spiel zu bewahren. Verkörperte Rollen auf der Bühne *und* die (Lebens-)Rolle als Schauspielende per se können viel Kraft und Platz einfordern. Gesundbleiben heißt auch, eine Balance zwischen der Erfüllung von diesen und von Rollen neben dem Beruf zu finden. Verschiedenste Ansätze können dabei helfen, diese Balance dauerhaft aufrechtzuerhalten.

Ressourcenorientiert?

Wir alle haben Faktoren in unserem Leben, die uns Kraft geben und dabei helfen, unseren Weg zu gehen und Ziele zu erreichen. Das können persönliche Fähigkeiten und Werte sein, aber auch bestimmte Menschen oder Orte, an denen wir uns besonders wohlfühlen. Ressourcen unterstützen uns dabei, erfolgreich mit Herausforderungen umzugehen, die uns im Leben begegnen können. Nicht immer sind wir uns dieser Stärken bewusst – umso wichtiger ist es, sie zu entdecken und zu (re-)aktivieren.

Wie läuft das ab?

Im Rahmen eines dreitägigen Workshops beschäftigen wir uns interaktiv mit verschiedenen Themenbereichen, die für unsere psychische Gesundheit eine entscheidende Rolle spielen.

- Modul A: Schauspielende im System
(Dauer: 3 bis 4 Stunden)
- Modul B: Psychohygiene für Schauspielende
(Dauer: 5 bis 6 Stunden)
- Modul C: Arbeitswerkstatt „ICH“
(Dauer: 3 bis 4 Stunden)

Schritt für Schritt werden im Workshop Ansätze aus der Psychologie mit persönlichen Erfahrungen und Ideen verbunden. Am Ende gehen alle Teilnehmende mit ihrem persönlichen Werkzeugkoffer hinaus, der für zukünftige Herausforderungen genutzt werden kann.

Wer kann mitmachen - und wie?

Der Workshop steht allen interessierten Schauspielenden und Schauspielerauszubildenden offen. Ich biete Workshops in Jena und auf Anfrage auch außerhalb an. Interessierte können sich gern unter **meine-rollen@posteo.de** melden. Ein Workshop ist für 10 bis 15 Personen ausgelegt.

Pro Person erhebe ich für die Teilnahme an allen drei Tagen eine Schutzgebühr von insgesamt 15,00 Euro.

Modul A: Schauspielende im System

(Dauer: 3 bis 4 Stunden)

Die systemische Perspektive nimmt an, dass wir in unterschiedlichen sozialen Kontexten, aber auch in uns selbst ein System bilden, dem unterschiedliche Regeln, Erwartungen und Überzeugungen zugrundeliegen. Verändert sich ein einzelner Systembestandteil, hat das Auswirkungen auf das gesamte System. Im ersten Modul sehen wir uns das System von Schauspielenden an und setzen uns unter anderem mit den folgenden Fragen auseinander:

- Wie ist das System gestaltet, in dem ich mich befinde?
- Wie beeinflusse ich und wie werde ich beeinflusst?
- Was obliegt meiner Kontrolle und was nicht?

Daneben werden wir uns mit den Merkmalen des Schauspielberufs auseinandersetzen und der Frage nachgehen, was uns langfristig im Beruf wichtig ist und glücklich macht.

Modul B: Psychohygiene für Schauspielende

(Dauer: 5 bis 6 Stunden)

Im zweiten Modul nutzen wir die systemische Perspektive, um psychische Erkrankungsbilder zu verstehen. Anhand von geeigneten Filmausschnitten wird es ermöglicht, verschiedene Symptome einzuordnen und zudem das eigene Rollenrepertoire zu erweitern. Möglichkeiten zum Umgang mit psychischen Erkrankungen werden vorgestellt, ebenso wie Ansätze zur Bewahrung der Psychohygiene.

- Welche Rolle spielen psychische Störungen in unserer Gesellschaft und im Beruf von Schauspielenden?
- Wie sehen spezifische Störungsbilder aus?
- Wie kann ich meine psychische Gesundheit bewahren, ohne meine Spiellust und -kompetenz einzuschränken?

Modul C: Arbeitswerkstatt "ICH"

(Dauer: 3 bis 4 Stunden)

Zum Abschluss lassen wir es uns gut gehen! In der Arbeitswerkstatt „ICH“ erarbeiten wir uns einen persönlichen Werkzeugkoffer, der uns durch Höhen und Tiefen im Leben begleiten soll und dafür sorgt, dass wir für möglichst viele Herausforderungen gewappnet sind. In gemeinsamer und individueller Arbeit entwickeln wir Strategien, um langfristig selbstwirksam und stabil berufstätig sein zu können.

- Was bedeutet Resilienz?
- Welche Risiko- und welche Schutzfaktoren gibt es in meinem (Berufs-)Leben?
- Welche Strategien kann ich entwickeln, um langfristig zufrieden zu sein und meinen Beruf auszuüben?

Kontakt:
Laura Sophia Sterba
meine-rollen@posteo.de

