



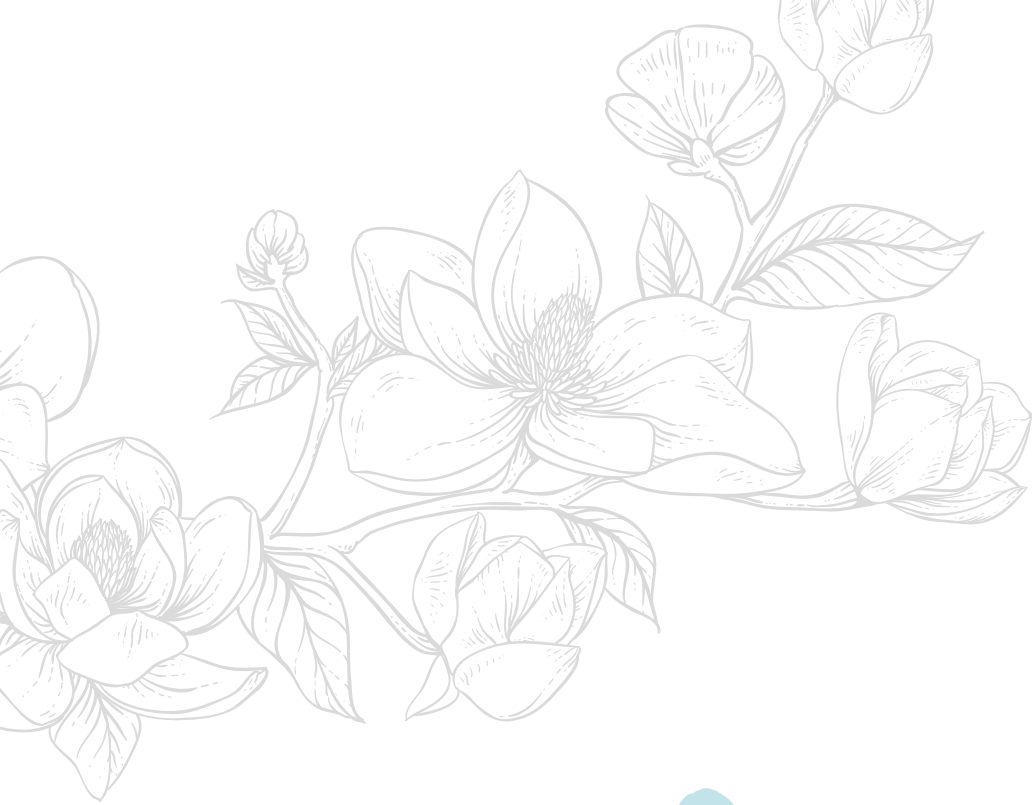
MARCUS HELM

LEBENSZIELE

**Mentale Gesundheit und
eine reine Umwelt**



**THEATER-
WORKSHOP**
Persönlichkeits-
ENTWICKLUNG



Lieber Mensch,

Die Zeiten in denen wir leben sind herausfordernd. Hektik, Stress und Alltagsautomatik bestimmen unser **LEBEN**. Schnell kann es passieren, dass wir unsere **MITTE** verlieren und uns dem **STROM** der Ablenkung hingeben. Der Versuch sich ständig abzulenken ist nicht schwer. Es scheint gerade so, dass wir im Zuge der Digitalisierung immer weniger in **KONTAKT** mit unseren **INNEREM SELBST** kommen können. Gerade unsere **JUGEND** leidet sehr unter diesem Zustand und sehnt sich doch in **WIRKLICHKEIT** nach Heimat, **WAHRNEHMUNG** und Stille.

In uns lebt ein Reichtum an **FÜLLE** und Kreativität. **KREATIVITÄT** die eng verknüpft ist mit unserer Umwelt. Wir sind keine **ISOLIERTEN WESEN**, alles folgt einer Ordnung. Diese **ORDNUNG** besteht aus **ACHTUNG** und Respekt allem Leben gegenüber. Nichts bleibt unvergessen, alles ist im Fluss.

In diesem **THEATERWORKSHOP** wollen wir die aktuelle Situation die hauptsächlich unsere Jugend beschäftigt untersuchen. Darauf **AUFBAUEND** möchten wir zu dem **KERN DER DINGE** vordringen und uns **SENSIBILISIEREN** für unsere Umwelt. Dabei erleben wir viele **NEUE SEITEN** in uns und können staunen wie viel **ACHTSAMKEIT** in Wirklichkeit in uns steckt. Improvisationen, **ROLLENSPIELE** und verschiedene Theaterübungen bringen unser Herz in **BEWEGUNG** und öffnen uns eine neue Sichtweise für unser Leben.

Alles Liebe
Ihr

Marcus



SOCIAL MEDIA VS. SOZIAL KOMPETENZ

Theaterworkshop für Jugendliche ab 8 Jahren



Smartphone, Tablet, Internet & Co sind aus dem Alltag vieler Jugendlichen und Erwachsenen nicht mehr wegzudenken. Immer erreichbar, immer digital vernetzt sein gilt als selbstverständlich. Hier mal schnell ein Post oder eine WhatsApp. Bei Bedarf auch ein Video. Tik Tok, Youtube, Snapchat oder andere Plattformen machen es möglich. Welche Gefahren damit verbunden sind, weiß wohl inzwischen fast jeder. Und doch lassen sich viele zu einem gedankenlosen Umgang damit verleiten. Die Faszination ist groß. Eine Welt die irgendwie bunt und schrill ist. Doch mit dem wirklichen Leben hat das leider oft nicht viel zu tun. Echte Freunde sind eben kein Ersatz für ein geliketes Emoji oder ein Video. Wie geht das also, wenn man etwas von sich Preis gibt im echten Leben? Fällt es mir leicht wahre Gefühle zu zeigen? Habe ich den Mut auch mal schwach zu sein oder zu scheitern? Weiß ich denn überhaupt wer ich bin oder spiele ich nur eine Rolle? Es scheint oft so, dass der soziale Rückzug eine Antwort auf die soziale Überforderung ist. Ein Teufelskreis! Und dabei sind wir Menschen doch alle soziale Wesen.

Gemeinsam wollen wir in diesem Theaterkurs das Menschsein durch viel Freude an sozialen Interaktionen miteinander einüben. Dabei dienen uns Rollenspiele, Improvisationen und kreative Übungen für unsere individuelle Persönlichkeitsentwicklung. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg echte Sozial Kompetenz zu erfahren und welches Glück damit verbunden ist.



Die **ERDE** ist alles was wir haben!

Theater-
workshop zur
NACHHALTIGKEIT
ab 3+



MARCUS HELM



Unsere Erde ist das kostbarste was wir haben, und dennoch scheint es, dass sie leidet. Liegt der Klimawandel an uns und daran wie wir mit Natur, Tier- und Pflanzenwelt umgehen? Fakt ist, das vieles im Ungleichgewicht ist. Doch was können wir dagegen tun? Sinnvoll wäre es seinen eigenen Lebensstil zu hinterfragen. Daraus kann etwas wertvolles entstehen, nämlich Werte – das sind dann die eigenen, die das Leben erst wertvoll und einen mit Sinn erfüllen lassen. Erst wenn wir wissen was für uns im Leben wichtig ist, können wir gradlinig unseren Weg gehen. Was gibt es also wichtigeres als unsere Erde?

In diesem Theaterkurs wollen wir die Vielschichtigkeit unserer Persönlichkeit in einen direkten Bezug zur Natur, Tier- und Pflanzenwelt stellen. Spannend wird dabei welche Muster uns daran hindern unsere Kreativität auszuleben die eng mit der Umwelt verknüpft sind. Am Ende des Kurses können wir erkennen, dass wir keine isolierten Wesen sind.

Also, komm und trau Dich
Dein wahres Potenzial zu
entdecken.





MARCUS HELM

- ▮ 1999 – 2004 Studium an der Akademie für darstellende Kunst, adk-ulm
- ▮ Seit 2005 freischaffender Theaterpädagoge, Regisseur, Schauspieler, Autor
- ▮ Seit 2021 Integrationskraft für Kinder mit Einschränkungen