

# Referenzen

## Tanz- und Ausdruckstherapie

Ich kam auf Empfehlung Frau Lutz, und durfte mich, durch ihre Art therapeutisch zu arbeiten, neu erfahren. Ganz im Augenblick sein zu dürfen, spielend wie ein Kind, ist ein seltenes Geschenk. Ich konnte mich ausprobieren in unbekanntem Bewegungen, verborgenen Innenräumen und einem kraftvollen Gefühl den Körper anders zu bewohnen. Dabei fühlte ich mich einfühlsam begleitet und durfte immer so sein, wie ich im Augenblick gerade war.

„Was Du lebst, ist das Dasein in der Bewegung, mit all den Sinnen, die es zu fühlen gibt. Und der Fähigkeit das Fühlen auszudrücken und zu genießen und dieses mit anderen zu teilen“.

**Frau N., Einzelklientin**

Schnell noch einen Kuchen backen, Einladungen für die Geburtstagsfeier entwerfen und gestalten, die Kinder vom Kindergarten abholen, zur Klassenpflegschaftsversammlung gehen, daneben noch kochen, Einkaufen, Putzen und sich um die großen und kleinen Bedürfnisse von Ehemann und Kindern kümmern. So oder ähnlich sieht mein Alltag aus.

Da muss ich doch einmal etwas für mich tun.

Wie wäre es mit Sport?

Ich habe früher doch einmal Jazz-Gymnastik gemacht.

Da fiel mir der Kurs von Maren-Irina Lutz auf: Bewegung und Ausdruckstanz. Das wäre doch etwas für mich. In Erwartung mich so richtig auszupeinern, ging ich zu dem Kurs. Aber was Maren dann von uns „verlangte“ erstaunte und irritierte mich anfangs. Ich sollte erspüren was mein Bedürfnis ist. In meinem bisherigen Leben fragte ich nie nach meinen Bedürfnissen. Ich musste funktionieren, die anfallende Arbeit musste erledigt werden.

Mein Inneres erforschen?

Dazu fehlte einfach die Zeit.

Mit viel Geduld, Gesprächen und Meditationen näherte ich mich allmählich wieder meinen Gefühlen. Ich merkte immer öfter, wenn ich mich in Tanz und Bewegung überforderte, und was ich an den Gruppenabenden wirklich machen wollte.

Entspannung, Meditation, Malen, Tanzen, Auspeinern, Reden oder von allem etwas.

Immer öfter gelang und gelingt es mir das Erlernte im Alltag umzusetzen, inne zu halten und mich zu fragen, „Was ist jetzt wirklich mein Bedürfnis?“, und mir dann die Erlaubnis zu geben, diesem Bedürfnis auch nachzugehen.

Danke liebe Maren!!!

**Erlebnisbericht einer Mutter aus der Gruppenarbeit**

# Theaterpädagogik

Ich habe Frau Lutz über das Casamax Theater kennen gelernt. Sie kam zu uns in den Kindergarten und stellte mir die neuen Theaterstücke vor. Sie beschrieb die Stücke so begeistert, dass ich bereits schon zweimal mit einer Kindergartengruppe eine Vorstellung besucht habe.

Frau Lutz kam einen Tag nach den Aufführungen nochmal zu den Kindern in die Gruppe zu einer Nachbereitung des Theaterstückes. Durch ihre offene und fröhliche Art gewannen die Kinder gleich Zutrauen und berichteten, was ihnen gefallen hat und wovor sie sich zu Beginn des Stückes gefürchtet haben. Frau Lutz zeigte sehr großes Einfühlungsvermögen bei einem Jungen, der große Angst vor dem Theater hat und daher auch lieber zu Hause blieb. Sie schaffte es, dass der Junge im Kreis eine kleine Rolle übernahm und alle anderen applaudierten.

Die Nacharbeitung der gesehenen Stücke empfanden die Kindergarteneltern als hilfreich und sehr wertvoll.

Frau Lutz hat das Geschick mit viel Temperament und Kreativität Kinder wie auch Erwachsene mitzureißen ohne dabei den Einzelnen aus dem Auge zu verlieren.

**Leiterin eines Kindergartens**

## Schülerkommentare:

Die Stimm-Vokalübungen haben mir viel Spaß gemacht, genau wie alles andere!!!!

Mir hat es viel Spaß gemacht, weil wir nicht so verklemmt spielen mussten und uns Zeit lassen konnten.

Die Zeit mit Maren war sehr schön. Auch wenn es manchmal anstrengend war, hat das Schauspielen SEHR viel Spaß gemacht!

Maren hat uns echt viel beigebracht und es hat sehr viel geholfen.

Die Arbeit mit Maren Lutz war super. Es hat viel Spaß gemacht. Sie war geduldig und daher konnten wir fast alles über das Schauspielen lernen.

Die Arbeit war professionell und zugleich experimentell und neu.

**Theater AG 5. / 6. Klassen**