
WORKSHOP 1

UNFOLDING ANTHROSHAME

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT ANTHROPOSOPHIEERFAHRUNG

Führt die Anwendung anthroposophischer Ideale und Moral zu Schamgefühlen? Ist das unvermeidliche Scheitern am hochkomplexen Weltbild Rudolf Steiners für Anthroposoph*innen beschämend? Und was macht

Anthroposophiekritik mit uns?

Durch humorvolle Selbsthilfegruppen und künstlerische Forschung befragen wir Ursachen und Effekte von *anthro shame*. Der Workshop ist ein Labor für offenen Diskurs, kreative Ansätze und spielerische Erkundungen – ein Ort, wo Haltung zu - und Handling von *anthro shame* geübt werden.



Christengemeinschaft in Windhuk; Namibia. Bild: Timo Bee

Leitung: MICHAEL ROGGON

Bildende Kunst, Musik, sozial engagierte Kunst, kulturpolitische Aktion

WORKSHOP 2

DO YOU LIKE MY STICKS?

Die Spiele der Kindheit sind nicht nur Zeitvertreib; sie sind ein Erkenntnissystem. Sie sind genau dafür gemacht, die Dinge in der Welt zu verstehen. Das Spiel ist ein Probehandeln, ein Kräftemessen, ein Träumen und eine Art Fürsorge.

Ich möchte dich einladen in Zeichnung, Skulptur oder Performance, dir deine Welt zu kreieren. Teile die Dinge, die du in deiner Kindheit gebaut hast. Ein Kindheitsfoto kann die Ausgangssituation sein. Wir bauen mit einfachen Mitteln, wie Papier, Stöcken, Draht und Fundobjekten. Es entsteht ein Raum, der das händische Lernen und den Austausch ermöglicht. Humorvoll, radikal und verliebt.



Leitung: FELIX BOCKEMÜHL

Ich (auf dem Foto rechts, 1985 mit sieben Jahren) bin Bildhauer, Prozessbegleiter, Heilerziehungspfleger, Vater, Sohn, Schlagzeuger, Sammler...

WORKSHOP 3

SITZEN.

EINFACH NUR SITZEN.

Nebeneinander, voreinander, von einander abgewandt, aufeinander, in einer Reihe, neben dem Stuhl, im Flur. Und dann? Dann keine weitere Handlung, sondern wahrnehmen: meinen Körper, den Raum, die Verhältnismäßigkeiten der Körper im Raum. Woher kommt der Impuls zu handeln? Welchen Platz habe ich in der Gemeinschaft und was bringt er mit sich?



Ich möchte mit euch spielerisch, choreographisch das Miteinander in einer Gruppe erforschen. Mich interessiert, was in euch vorgeht und wo uns das alle zusammen hinführt.

Ich freu mich drauf.



Leitung: **ELINOR BENDER**
Tanz, Theaterpädagogik, Performance

WORKSHOP 4

FÜHRUNG AUS DER MITTE

LANDKARTE DER INNEREN IDENTITÄT

Im zwischenmenschlichen Zusammensein kommt es zu Konflikten. Um diese Dynamiken verstehen und verändern zu können, braucht es ein Verständnis der eigenen Reaktionsmuster.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Identitäten, aus welchen heraus wir die Welt sehen und verstehen.

Mit Körperübungen, spielerischen Elementen und Humor werden wir uns selbst auf die Spur kommen.

Wie gelangen wir zu unserer inneren Mitte? Von dort aus können wir Antworten finden, welche einer menschlichen und verkörperten Weisheit entspringen.



Leitung: **SASKIA HOPPE**
Schauspielerin, Theaterpädagogin und Coach

WORKSHOP 5

PHYSICAL THEATRE UND IMPROVISATION

In diesem Kurs lernt man, spontanen Impulsen zu vertrauen und sich bewusst von ihnen leiten zu lassen, sie weiterzuentwickeln und zu verfeinern. Von der Bewegung zum Klang, vom Klang zum Wort, vom Wort zur Handlung. Der Motor dieses Prozesses ist unsere Vorstellungskraft und unsere Reaktionsfähigkeit. Ohne Druck, aber unter kreativer Spannung wird die schöpferische Kraft jedes Einzelnen freigesetzt, wenn aus diesen Impulsen Eindrücke, Situationen und Geschichten entstehen.



Der Workshop findet zweisprachig (Deutsch und Englisch) statt.

Leitung: **ALVISE LINDENBERGER**
Schauspieler, freischaffender Künstler

WORKSHOP 6

LAUF DER DINGE

In diesem Workshop erforschen wir, wie wir Objekten Leben einhauchen können. Objekttheater verbindet bildende und darstellende Kunst und lässt Dinge zu Protagonisten werden. Wenn Dinge Fokus bekommen, lassen sie uns den Freiraum, eigene Geschichten und Gefühle zu durchleben. Sie haben das Potential zu amüsieren oder zu Tränen zu rühren. Ihr bekommt verschiedene Improvisationstechniken an die Hand, mit denen ihr sowohl in Gruppen als auch einzeln arbeiten könnt. Bitte bringt bequeme Kleidung, Neugierde, Spaß und Objekte mit, die euch faszinieren – von Herzensstücken bis zu banalen Fundstücken!



Leitung: **LOTTE PATZELT**
Freischaffende Künstlerin im Bereich Figurentheater

WORKSHOP 7

EROTIK – EINE LUSTVOLLE BEZIEHUNG ZUM LEBEN

Erotik - was löst dieser Begriff in dir aus? Ist es Neugier, Freude, Scham oder gar Schuld? Fühlst du dich frei, deine Erotik zu fühlen und zum Ausdruck zu bringen oder leugnest du eher, dass du ein sinnliches Wesen bist?

In diesem Workshop gehen wir diesen Fragen auf die Spur und erforschen, wo wir selbst in Bezug auf diese Fragen stehen. In Übungen lenken wir den Fokus zunächst auf einzelne Sinne, gehen dann von der reinen Wahrnehmung in die (sinnliche) Bewegung und ins Tanzen. Wir werden uns selbst berühren und mit Elementen aus der Contact Improvisation auch miteinander in Berührung und in Kontakt kommen.

Ziel ist es, eine authentische Verbindung zu uns selbst und anderen zu entwickeln. Der Workshop findet bekleidet statt.



Leitung: **FREYA VÖGLER**
Masseurin

WORKSHOP 8

SINNESWAHRNEHMUNG IST KÖRPERAUSDRUCK, IST TANZ, IST KUNST!

Die Welt um uns herum spricht zu uns in unzähligen Impulsen und berührt unsere Sinnesorgane. Der Körper bewegt diese wiederum durch Sinnesreaktionen weiter. Sinnesberührung wird zu Körperbewegung und ist an sich ausdrucksstark. Wir erleben, beobachten und erforschen, z.B. das Hören, Riechen oder Fühlen von Werkstoffen aus der Kunst, Naturmaterialien, Alltagsobjekten, sowie Klängen. Mit dem Körper entfalten sich körpereigene Reaktionen und werden lebendig und sichtbar. Berührt von gewählten Sinnesreaktionen, begeben wir uns in tänzerische Auseinandersetzung damit.

Es geht um Körpererleben, das zu Tanz werden kann. Wir verwandeln mit choreographischen Mitteln und gestalten Kunst in Bewegung. Kunst, die wiederum vom Publikum berührt und (mit)erlebt werden kann.

Es erwarten Dich angeleitet oder frei: Körperwahrnehmung, Tanzimprovisation, kreatives Bewegungsforschen, Körperausdruck, sowie performatives und choreographisches Arbeiten.



Leitung: **JOHANNA FRICKE**
Tanz- Musikpädagogin, freie Künstlerin, Ergotherapeutin

WORKSHOP 9

METAMORPHOSEN – KÖRPER. PROJEKTION. FOTOGRAFIE.

KÜNSTLERISCHE PROZESSE MITTELS PROJEKTIONSBAISIERTER FOTOGRAFISCHER KÖRPERINSZENIERUNGEN ERLEBEN

In diesem Workshop gehen wir in einen künstlerischen Dialog mit inneren und äußeren Bildern & Themen, die uns persönlich beschäftigen. Anhand von Bildprojektionen treten wir in einen performativen Prozess mit unseren Bildern & unserem Körper. Wir inszenieren uns in & mit unseren Bildern, lassen uns vom Zufall überraschen, drücken durch Körperhaltung, Gestik & Mimik aus, was uns beschäftigt & spielen mit unserem Verhältnis zu den Bildern, die wir auf unsere Körper projizieren & wieder abfotografieren. Es entstehen Bildmetamorphosen im Dialog mit unserem Inneren, unseren Erfahrungen, Werten, Gefühlen & unserem Denken.



Leitung: JOHANNA SARAH SCHLENK

Freie Künstlerin (Performance, Installation, Fotografie) und Kunstpädagogin

WORKSHOP 10

EINE REISE DURCH DIE KÜNSTE

Das vielfältige Angebot des Kurses umfasst drei verschiedene Ansätze. Am Mittwoch gestalten wir ein gemeinschaftliches Projekt, bei dem jede*r ein Stück eines Tonflussbetts formt. Diese werden zu einem Flussbett verbunden, durch den zum Abschluss Wasser fließen wird. Am Donnerstag gestaltest du dein Selbstporträt auf Papier. Am Freitag erforschst du deine positiven und negativen Gefühle und bringst sie mit einer besonderen Technik und Farbe kreativ aufs Papier.

Der Workshop findet zweisprachig (Deutsch und Englisch) statt.



Leitung: GALINA ANTONTSEVA

Kunstdozentin am Waldorf-Institut in Witten-Annen

WORKSHOP 11

HAST DU SCHON MAL EINEN BLUMENSTRAUß GESUNGEN...?

... oder ein Bücherregal vertont? Nein? Dann lass es uns versuchen! Inspiriert durch unsere Begegnungen, Erfahrungen oder durch ganz konkrete visuelle oder haptische Eindrücke wollen wir ins Musizieren kommen. Dazu brauchen wir vorerst nur unseren eigenen Körper und die Offenheit zu sehen, was im Moment entstehen will. Wir werden uns an verschiedenen Arten der Improvisation ausprobieren, schon vorhandene Methoden kennenlernen, aber auch unsere eigenen entwickeln. Dabei lernen wir uns auf eine ganz ungewöhnliche Art und Weise kennen, die uns vielleicht die Freiheit gibt neue (Klang-)Räume zu erkunden.

Wie können wir beim Improvisieren miteinander kommunizieren? Ist es gut Vereinbarungen zu treffen? Wenn ja, welche? Oder können wir auch ganz intuitiv auf den Körper einer anderen Person reagieren? Lasst uns gemeinsam die Welt ganz neu zum Erklingen bringen!

Der Workshop findet zweisprachig (Deutsch und Englisch) statt.



Leitung: **ANNA STRONSKI**

Studentin Musikpädagogik, Mitglied im DENNOCH-Ensemble

WORKSHOP 12

MUSIK KREIEREN IM GRUPPENPROZESS

Hören wir den Worten eines Textes zu, können wir Klänge erahnen und Melodien erspüren. Wie können wir diese als Gruppe einfangen, memorieren und umsetzen? Der üblicherweise einfach als Komposition bezeichnete Prozess wird in der Gruppe vielschichtig und mit sozialen Prozessen verknüpft erlebbar. Das Ganze kann mit oder ohne Notenschrift, mit oder ohne Vorkenntnisse passieren. Als Kleingruppe macht Ihr Euch über drei Tage auf den Weg, einen Text für eine musikalische Darbietung umzusetzen. Dazu gibt es Übungen, Tipps und Beispiele aus dem Konzertprogramm von DENNOCH am Mittwochabend.



Leitung: **MELCHIOR KILLIAN**

Musiker (Chorleitung, Schulmusik),
Mitglied im DENNOCH-Ensemble

WORKSHOP 13

VERZAUBERN LERNEN

Wie kann ich mein Gegenüber an meiner Welt teilhaben lassen? Durch Sprache! Doch ist Sprache gleich Sprache und Erzählung gleich Erzählung? Was erzähle ich? Wie erzähle ich? Wem erzähle ich was? Oder auch: Wie verzaubere ich das Alltägliche? Wir werden in den Tagen unsere gemeinsame (Lebens-)Zeit möglichst offen gestalten. Neben verschiedenen Impulsen wird viel „ungestalteter“ Raum für Selbst- und Fremdbegegnung sein. An dieser Stelle spreche ich eine explizite Aufforderung aus, nicht konsumierend, sondern aktiv gestaltend teilzunehmen. Ich freue mich auf Dich.

Leitung: **GREGOR THIMM**

Student Waldorfpädagogik, erzählt gerne Geschichten – nicht nur für Kinder

WORKSHOP 14

WENN DER STEIN SICH ZU BLÜHEN BEQUEMT

...HAT DICHTKUNST SCHON WELT VERÄNDERT

Was muss Lyrik heute noch sein, wo sie jederzeit durch ChatGPT neu verfasst werden könnte? Was ist ein echtes Gedicht? Und wie kann es zu einem „magischen Gebrauchsgegenstand“ (Hilde Domin) werden, der möglicherweise sogar Menschenleben rettet?

Aus dem Gedicht heraus sprechen, ins Gedicht hinein hören... Welche Spielarten der (Eigen)Aktivität notwendig sind, dass lyrische Worte „tätige Buchstaben“ werden können, das wollen wir anhand verschiedener Übungen, Einzelarbeit und Gesprächen gemeinsam herausfinden.

Mitbringen: Stift und Papier, poetisches Interesse, Bereitschaft, sich auf eine unkonventionelle Art jenseits des Deutschunterrichtsduktus' mit Lyrik auseinander zu setzen.

Leitung: **ANNA-LUCIA FORCK UND JULIA STRONSKI**

beide noch im Studium (Gesang und Psychologie), verbindet u.A. die gemeinsame Arbeit im DENNOCH-Ensemble und Begeisterung für Literatur, insbesondere Lyrik

WORKSHOP 15

VOM ERNST DES SPIELENS

ZUR ANSCHAULICHKEIT VON LEBENSWEG UND URTEILSBILDUNG IM GLOBUS-SPIEL DES NIKOLAUS VON KUES

Eine Kugel mit einer Delle und neun konzentrische Kreise als Spielfeld: ein wahres, ein durchsichtiges Bild für Mensch und Welt? Nur ein Bild? Was hieße von hier aus: Con-Zentration, ja: sich konzentrieren, sich --üben?

Eine Erfindung, das Globus-Spiel des Kosmopoliten Nikolaus von Kues, bietet eine Möglichkeit, Drechseln und Lektürearbeit, Philosophie, künstlerischen Prozess und Gespräch anhand eines Spieles zu verbinden. Auch wenn (oder gerade, weil es) Spiel ist: es steht etwas auf dem Spiele: der ganze homo ludens. Dass geistige Flughöhe (wenigstens hier im Spiel) Heiterkeit nicht ausschließt: auch das werden wir im Prozess sehen.

Leitung: CHRISTOPH SCHOMANN
Bildhauer



WORKSHOP 16

LEBENDIGES DENKEN ALS KÜNSTLERISCHE TÄTIGKEIT?

Im Philosophie-Workshop werden wir gemeinsam eine der grundlegendsten Tätigkeiten des Menschen ergründen: das Denken. Jeden Moment sind wir – wollen wir dem Leben nicht hilflos und orientierungslos ausgeliefert sein – auf das Denken angewiesen. Doch nur selten können wir auf die Frage „Was heißt Denken?“ eine gute Antwort geben. Daher wollen wir – ganz wie Sokrates, einer der ersten und prägendsten Philosophen im antiken Griechenland – diese Frage im gemeinsamen Gespräch und Denken bewegen. Kleine Texte aus der Philosophiegeschichte werden uns dabei behilflich sein. Anhand von verschiedenen Übungen werden wir aber auch uns selbst in den Blick nehmen und unser eigenes Wahrnehmen und Denken erkunden.

Leitung: SOPHIE ASAM
Philosophin, Mitarbeiterin am Philosophischen Seminar e.V. und
Studentin Waldorfpädagogik



WORKSHOP 17

PORTRÄT DES INNEREN LEBENS

Die Polarität von Innen und Außen ist grundlegend im menschlichen Selbstgefühl. Man fühlt sich im Zentrum (Innen) und ist umgeben von der Welt, dem Außen. Durch die Bewegung zwischen diesen Polen entsteht Begegnung, Beziehung, (Selbst-)Erfahrung und Biografie.

In diesem Workshop wollen wir die Wechselwirkungen zwischen Innen und Außen anhand von Übungen spüren, denken und zeichnen. Ich habe eine Methode und Technik entwickelt, mit der man die Kräfte zwischen Innen und Außen zeichnerisch sichtbar machen kann. Auf dem Weg vom Spüren bis zur Zeichnung verfeinern wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit. Dadurch wächst Bewusstsein über das eigene Innere und es können sich neue Perspektiven und Fähigkeiten für das Verhältnis zur Welt und den Menschen ergeben.

Leitung: **NATALIJA MAZUR**
Musikerin, Instrumentalpädagogin



WORKSHOP 18

MAL-WORKSHOP: SICH VON FARBE UND LINIE LEITEN LASSEN

Ein Atelier ist ein Raum, in den man seine eigene Welt einladen kann. Durch künstlerisches Arbeiten findet Verborgenes neues Leben, einen eigenen Ausdruck. Unbekanntem Ausdruck zu verleihen, heißt, dem eigenen Innen, dem Unbewussten die Möglichkeit zu geben, sich zu zeigen.

Erst im Tun entstehen Bilder. Man braucht den Mut, sich von Farbe und Linie leiten zu lassen, verschiedene Techniken und Herangehensweisen auszuprobieren, neue, unbekannte Wege zu wagen, also, Lust am Spielen.

So nimmt das Bild Gestalt an, bekommt eine Haptik, eine Oberfläche wird zu etwas Lebendigem.

Leitung: **OLGA SCHIEFER**
Freie Künstlerin und Kunstdozentin



WORKSHOP 19

PLAYFIGHT – SELBST-BEWUSST-BEGEGNEN

Dies ist eine Performance-Klasse, die mit den Mitteln der Schauspielerei, der Emotionen, des Tanzes und vor allem des körperlichen Ausdrucks einen Raum schaffen möchte, in dem ein freier Ausdruck auf allen Ebenen möglich ist.

Jeder von uns trägt hunderte von Ideen, Impulsen oder Geschichten in sich, die gelebt werden wollen. Doch sind wir überhaupt in der Lage, diese Impulse zu leben, oder befinden wir uns in einem Zwiespalt oder Kampf mit uns selbst?

In der Performance-Klasse geben wir all unseren Anteilen Raum – egal ob Freude, Hass, Trauer oder Zuneigung. Wir erforschen, wann wir in Kontakt mit uns selbst und anderen sind und wann wir uns im Kampf oder Konflikt befinden.

„Das Leben ist so lange ein Kampf, bis wir *sind*. Dann entstehen Spiel, Spaß und Harmonie.“

Leitung: **DANIJEL MARSANIC**
Schauspieler, Körpertrainer, Kampfsportler, Musiker und Theaterpädagoge

