

# Wege der Lebendigkeit oder: Wie sind wir lebendig in Zeiten von Enthaltbarkeit und Einsamkeit?



gewaltfrei handeln e.V.  
*ökumenisch Frieden lernen*

26. Juni 2021 (Online Seminar)

Aktuell erleben sich viele Menschen durch die äußeren Umstände einer globalen Pandemie als eingegrenzt. Einerseits gilt es, dieses allgemeine Gefühl anzuerkennen. Andererseits ist zu beobachten, dass Menschen aufgrund von strukturellen Gegebenheiten auch in dieser Situation unterschiedliche Möglichkeiten haben, etwas zu tun oder zu lassen.

In diesem Seminar wollen wir der Frage nachgehen, wie wir uns selbst innerlich begrenzen – und wie sehr wir uns somit auch selbst befreien können.

Worin besteht meine Freiheit? Was begrenzt sie? Wann verbiete ich mir selbst, ich selbst zu sein? Meinen freien Selbstausdruck? Meine Gefühle? Kann Freiheit schaden?

Wie kann ich an diesen Stellen freier werden und so auch unmittelbar Strukturen in meinem Umfeld ändern?

Das Seminar ist ein Perspektivwechsel, mit dem wir auch den Gedanken der Nachhaltigkeit neu entfalten. Wie finden wir eine neue Gangart, die weder Mensch noch Natur Schaden zufügt?

Welches Wissen in uns liegt bereit, um uns auf diesem Weg einer Freiheit ohne Gewalt zu begleiten?

Das Seminar bietet einen Raum für Austausch und Experiment an, um Wissen und Ahnung in uns freizulegen, die uns zu einer neuen, schonungsvollen Freiheit verhelfen kann.

## Ziel

Das Seminar soll die Teilnehmenden anregen:

- wieder in Kontakt mit der eigenen Lebendigkeit und Kreativität zu kommen
- körperliche Zugänge zur eigenen Intuition zu erfahren
- innere Freiheit erfahren, so dass ein Referenzpunkt für den Alltag gesetzt werden kann
- individuelle und kollektive Strategien der Freiheit zu entwickeln
- Verantwortung für unseren Lebensraum zu übernehmen

## Methodische Gestaltung

In diesem experimentellen Seminar möchten wir zunächst über Körperarbeit unser Verhältnis zur Freiheit sinnlich erlebbar machen und damit Erfahrungen und Erkenntnisse sammeln, die nicht über den kognitiven Weg zugänglich sind. Das Seminar ist auch methodisch experimentell, insofern wir körperliche Dimensionen, die in digitalen Formaten vernachlässigt werden, stärker in digitale Räume einbinden und damit einen körperfreundlichen und holistischen Umgang mit digitalen Medien erproben.

Körperwissen wird über Rhythmus, Bewegung, räumliche Positionierung, Gehen, Ruhen und Warten, Stimme und Klang, Berührung und visuelle Wahrnehmung vergegenwärtigt. Um über körperliche Kompetenzen und sinnliche Wahrnehmung Bedeutung und Wissen zu generieren, werden wir Methoden aus der Performance-Kunst, der Theater- und Tanzarbeit sowie der (meditativen) Bewegungskunst anwenden.

**Seminarleitung:**

Nora Sophie Dollichon, Dipl. Päd., Soziologin, Trainerin für Anti-Bias und Gewaltfreie Kommunikation  
Violetta Bat, Social Justice und Diversity Trainerin

**Zeiten:**

Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr und 15:00 – 18:00 Uhr

**Kosten:**

Kursbeitrag: 20 - 40 € nach eigener Einschätzung

**Anmeldeschluss:**

04.06.2021

**Anmeldung:**

<https://www.gewaltfreihandeln.org/bildungsangebote/seminare/#Lebendigkeit>

**Veranstalter:**

[gewaltfrei handeln e.V.](#)

Dieses Seminar findet in enger  
Kooperation mit der  
[Katholischen Familien- und  
Erwachsenenbildung Paderborn](#) statt.

