

Für sich sein

Eine Werkstattreihe zur
Wahrnehmung von Einsamkeit

Mensch &
Gesellschaft



Viele Menschen sind einsam. Sagt man. Hört man. Findet man. Gefährlich sei das. Krank mache das. Man solle unter die Leute gehen. Oder jemand anrufen.

Was macht das besser? Und was würde ein Grashalm dazu sagen? Ein Grashalm ist selten allein. Und doch biegt sich jeder für sich im Wind, wenn es draußen stürmisch wird. Jeder Grashalm im Gräsermeer. Was bedeutet es, ein soziales Wesen zu sein? Was kann und will man daraus machen? Und wie fällt man auf sich selbst zurück?

*In dieser Werkstattreihe können die Teilnehmer*innen verschiedenen Einsamkeitsgefühlen nachgehen. Denkend, spielend, schreibend, genießend – und auch ganz körperlich. Woran erkenne ich Einsamkeit? Wie kann sie sich anfühlen und wann brauche ich sie? Wie tut sie mir gut? Und nicht zuletzt: Wie führt die Einsamkeit – auch – in die Verbundenheit?*

Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der VHS Hilden-Haan

Informationen und Anmeldung

Evangelische Erwachsenenbildung Hilden
Martin-Luther-Weg 1c // Telefon: 02103 53948
E-Mail: info@eeb-hilden.de // www.eeb-hilden.de

Bankverbindung
KD-Bank EG // IBAN: DE93 3506 0190 1010 2300 51
Allgemeine Geschäftsbedingungen unter www.eeb-hilden.de

Die Evangelische Erwachsenenbildung Hilden ist eine Zweigstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerks Nordrhein



Wie ein Grashalm im Gräsermeer?

Einsamkeitserkundungen mit Worten und Experimenten

Pflanzen sind auch soziale Wesen. Bäume zum Beispiel. Bei Gras weiß man es nicht. Es ist albern, sich als Gras hinzustellen, oder? Oder kann man sich vielleicht doch in einen Grashalm einfühlen? Sich mit anderen zusammen im Wind wiegen und – was (?) spüren? Einsamkeit im Gräsermeer? Welche Worte sagen etwas über Einsamkeit? Allein, getrennt, vereinzelt, abgeschieden, für sich, anders? Und was sagen sie mir und dir? Wie sehen sie die Welt und was machen sie aus uns? Wortspiele und Gesellschaftsexperimente. Eigenes Erleben und gemeinsames Nachsinnen. Mit Worten – und ohne.

Referentinnen: Cordula Heuberg und Susanne Pramann // 2 x freitags // 8.2. und 7.6.2019 // 16–18.15 Uhr // Diakonie-Haus im Süden // Gebühr: 20 Euro



Zeit für mich und Einsamkeit

Eine Schreibwerkstatt über Facetten des Alleinseins

In dieser Schreibwerkstatt folgen die Teilnehmer*innen den Spuren des Alleinseins. Persönlich und gesellschaftlich. Sie erzählen Bilder und beschreiben Wahrnehmungen, sie skizzieren Geschichten und erfinden Erinnerungen. Sie spielen mit Gedanken und hören auf Gefühle. Für sich und unter Menschen. Einsamkeit ist kein unbeschriebenes Blatt. Was soll darauf zu lesen sein? Und was kann überschrieben werden? Für Menschen, die sich Zeit für sich nehmen wollen und gesellschaftliche Konsequenzen nicht ausschließen.

Referentin: Susanne Pramann // 5 x montags
// 11.3. bis 8.4.2019 // 17-19.15 Uhr // Diakonie-Haus im Süden // Gebühr: 50 Euro

Mit sich vertraut sein

Vortrag & Gespräch

Ein ursprüngliches, gleichsam angeborenes „Mit-sich-vertraut-sein“ wird im Laufe der Lebensgeschichte vielfach überschattet – durch die Anpassung an äußere Sachzwänge oder an Erwartungen anderer. Die Fähigkeit, alleine zu sein, ist eine wichtige Voraussetzung, um das Mit-sich-vertraut-Sein wiederzufinden. Diese Beheimatung im eigenen Selbst bildet die Grundlage dafür, quälende Einsamkeit und Leere zu überwinden. Im Vortrag werden die psychologischen Voraussetzungen dazu erkundet und praktische Wege zum Vertraut-sein mit sich selbst aufgezeigt.

Referent: Dr. Dieter Funke // Mittwoch //
27.3.2019 // 19.30-21 Uhr // Gemeindezentrum
Reformationskirche // Gebühr: 6 Euro

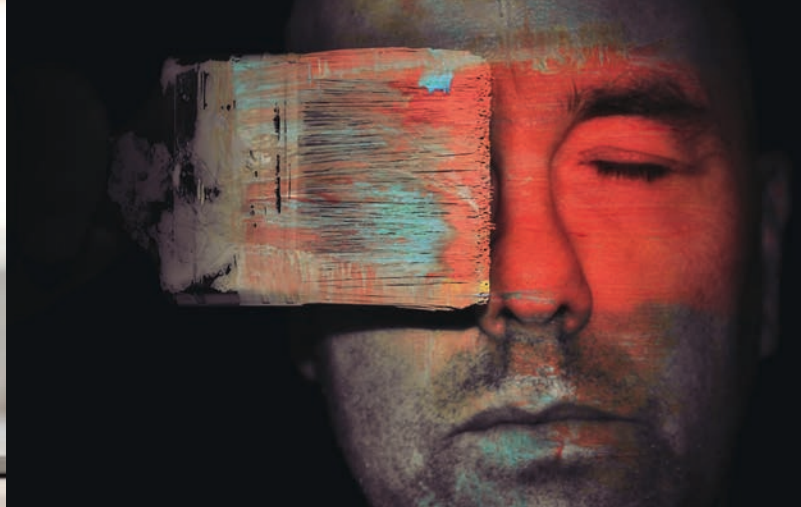


Für sich stehen

Ein Körperworkshop über Alleinstellungsmerkmale von Einsamkeit

Ganz allein dastehen – das kann sehr unterschiedlich aussehen und sich auch sehr unterschiedlich anfühlen. Stolz und stark, verwurzelt, biegsam oder auch verschlungen. Stabil oder wackelig. In diesem Körperworkshop können die Teilnehmer*innen sich mit ihrem Körper in verschiedene Haltungen (aus dem Yoga) einfühlen und die jeweilige Stehqualität in ihrem Facettenreichtum wahrnehmen. Was sagt mir mein Stehen (Sitzen / Liegen) über mich? Wie stehe ich da? Und wie will ich mich hinstellen – ganz allein?

Referentin: Hilke Priesett, Yogalehrerin //
Freitag // 5.4.2019, 17–20 Uhr // Diakonie
Haus im Süden // Gebühr: 20 Euro



Der Einsamkeit Raum geben

Kunst & Coaching

In diesem Workshop können die Teilnehmer*innen eintauchen in das Thema Einsamkeit. In der ersten Hälfte des Workshops wird Iris Scholz die Teilnehmer*innen in liebevoller und entspannter Atmosphäre einladen, das Gefühl der Einsamkeit aus ihrer Sicht zu beschreiben und die damit verbundenen Erfahrungen zu berichten. Dabei werden die Teilnehmer*innen mit neuen / anderen Sichtweisen über Einsamkeit in Kontakt kommen und wertvolle Impulse mit nehmen. Anschließend wird Guido Scholz die gesammelten Eindrücke aufnehmen und mit den Teilnehmer*innen in Einzelkunstwerken und Gemeinschaftsarbeiten kreativ umsetzen.

Referent/innen: Iris Scholz und Guido Scholz
// 4.5.2019, 11–17 Uhr // Gemeindezentrum
Friedenskirche // Gebühr: 40 Euro



Gespielte Einsamkeit

Die eigene Vielfältigkeit entdecken. Ein Theaterworkshop.

In eine andere Rolle schlüpfen – die eigene Vorstellungskraft und Spontanität anregen – das innere Potential entdecken – die persönliche Ausdruckskraft entfalten.

In diesem Workshop können sich die Teilnehmer*innen auf spielerische und darstellerische Weise dem Thema Einsamkeit nähern: Theaterspiele, Übungen und Elemente des Improvisationstheaters führen die Teilnehmer*innen an die Grundlagen des Schauspiels heran, frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre. Dabei wird es Raum für den Austausch über Erlebnisse, Beobachtungen, innere Bilder und Gedanken geben, die dann in die Darstellungen einfließen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Referentin: Dagmar Rösch, Schauspielerin und Theaterpädagogin // Samstag // 25.5.2019, 11–17 Uhr // Diakonie-Haus im Süden // Gebühr: 40 Euro