



**THE BODY - MIND**

**ENSEMBLE**

Begleitende Workshop-Reihe zum Wiedereingliederungsprozess bei Langzeit-  
Arbeitslosigkeit

artimee

## The Body - Mind Ensemble – Dauer und Umfang

Geplant ist eine insgesamt dreiteilige Workshop-Reihe innerhalb des 6-monatigen Programms **UNI→VERS**. Die angebotenen Workshops sind darauf ausgerichtet, die Zielsetzung der jeweiligen Etappe innerhalb des Gesamtprogramms zu unterstützen.

### **Workshops :**

2 Tage (Mittwoch und Donnerstag) in der jeweils 6. , 14. und 22. Woche des Programms **UNI→VERS**

### **Zeiten :**

von 9-12 h und 13-17 h

### **Total :**

3 Workshops mit je 4 Einheiten → 42 Gesamtstunden

Zum Abschluss jeden Workshops soll ein Bericht über die Entwicklung der einzelnen Teilnehmer sowie der Gruppe und eine Zusammenfassung der Ergebnisse entsprechend der Zielsetzung verfasst werden.

## **The Body - Mind Ensemble – Ziele des Programms UNI→VERS**

**1 WIEDEREINGLIEDERUNG IN DEN ARBEITSPROZESS**

**2 FÖRDERN DER ALLGEMEINBILDUNG**

**3 WIEDERTEILNAHME AM AKTIVEN LEBEN**

# The Body - Mind Ensemble – Psychosoziale Folgen von Langzeitarbeitslosigkeit

## Desorientierung

Durch das Fehlen eines strukturierten Tagesablaufes und klar definierter Aufgaben laufen Menschen, die längere Zeit ohne Arbeit leben müssen, Gefahr ziel- und orientierungslos zu werden.

Der Mangel an Möglichkeiten sich sinnvoll aktiv zu betätigen, lässt einen körperlich und geistig träge werden (**LETHARGIE**). Langeweile, Leere und Lähmung verstärken die Unfähigkeit sich weiter zu entwickeln und neue Richtungen einzuschlagen (**INERTIA**). Gleichgültigkeit und emotionale Abstumpfung machen sich breit (**DESSENSIBILISIERUNG**). Das Gefühl von „*Alles egal*“ markiert den Beginn der Spirale abwärts!

## Einschränkungen führen zu Beschränkungen

Fehlende finanzielle Mittel, eine stark eingeschränkte Mobilität und mangelnde Möglichkeiten zur aktiven Teilnahme am Leben werden als generelle Einschränkung der Persönlichkeit und der eigenen Handlungsfähigkeit erlebt. Ein dauerhaft erlebtes und gesprochenes „*Ich kann nicht*“ wird zu einer unfreiwillig akzeptierten unsichtbaren Mauer.

Die Einschränkungen als Folge der Arbeitslosigkeit gravieren sich dauerhaft erlebt auch mental ein. Wertvolle Lebensimpulse und potentielle Möglichkeiten können nicht mehr wahrgenommen und genutzt werden.

# The Body - Mind Ensemble – Psychosoziale Folgen von Langzeitarbeitslosigkeit

## Isolation

Nach und nach geht der Anschluss an das aktive Leben verloren: „*Man kommt einfach nicht mehr mit*“, „*Das Leben zieht eh an einem vorbei.*“ Der Rückzug in „eigenen vier Wände“ beginnt. Man trifft sich höchstens noch mit Gleichgestellten. Persönliche und soziale Isolation wird der neue Status Quo. Es droht eine zunehmende Werteverchiebung bis hin zur Bildung von Außenseitergesellschaften.

## Perspektivlosigkeit

All diese Faktoren zusammen genommen führen in eine generelle Perspektivlosigkeit. Man hat das Gefühl an der eigenen Situation eh nichts mehr ändern zu können. Der Unmut wächst und fördert ein desozialisiertes Verhalten.

- « innere Kündigung » → VERLUST DER SELBSTACHTUNG UND DES EIGENEN SELBSTWERTS
- « soziale Kündigung » → VERLUST/AUFGABE EINER RESPEKTABLEN SOZIALEN ZUGEHÖRIGKEIT

## **The Body - Mind Ensemble – Ziele der Workshops**

**1 AKTIVIERUNG / ENERGETISIERUNG - VERÄNDERTE SELBSTWAHRNEHMUNG**

**2 FÖRDERN DER KREATIVEN RESSOURCEN UND DER EXPRESSIVITÄT**

**3 RAUM UND HANDLUNGSFÄHIGKEIT INNERHALB EINES SOZIALEN GEFÜGES**

# The Body - Mind Ensemble – Ansätze und Ziele der Workshops

## Aktivierung & Energetisierung - veränderte Selbstwahrnehmung

Durch eine Reihe einfacher und leicht zugänglicher Übungen aktivieren wir auf spielerische Weise Körper, Geist und Sinne. Zwischen Energetisierung und Entspannung geht es darum, wieder in Bewegung zu kommen, sich selbst und den eigenen Körper wieder bewusst wahrzunehmen, Energie freizusetzen und die Sinneswahrnehmung zu öffnen. Die Teilnehmer haben so die Möglichkeit sich selbst, ihren Körper und den Raum um sie herum vertrauensvoll zu erforschen, um mit sich selbst und den anderen auf eine neue Weise in Kontakt zu treten.

## Einschränkungen überwinden

Durch das Erleben von Leichtigkeit und Lust werden maßgebliche innere Kräfte, wie Leidenschaft und Kreativität geweckt. Wir nutzen das Spiel als grundlegende menschliche Aktivität, um Ängste und Blockaden abzubauen. So kann die Lust auf Neues erwachen und zu einer Initialzündung werden, um mentale Barrieren zu überwinden, neue Möglichkeiten auszuprobieren und sich erneut als handlungsfähig und Impuls gebend (**INITIATIV**) zu erleben. Soziale Masken und einengende Verhaltensmuster (Defensiv-/Aggressivstrategien) können nach und nach abgelegt werden und machen Platz für authentische und lebendige Ausdrucksweisen (**VITALITÄT**). Auf natürliche Weise werden die Teilnehmer eine bessere Konzentration und eine erhöhte Präsenz ausbilden.

# The Body - Mind Ensemble – Ansätze und Ziele der Workshops

## Ensemble statt Isolation

In der Ensemblearbeit geht es vor allem darum Verbindungen zu schaffen (SYNAPSING). Die besondere Reaktivität jedes Einzelnen wird innerhalb eines gruppendynamischen Prozesses in Aktions-/Reaktionszyklen trainiert. Aufmerksamkeit, Wachheit und ein spontanes Einstellen auf neue Situationen werden gefördert. Die Teilnehmer erfahren in den praktischen Übungen ihren individuellen Raum für sich selbst und innerhalb der Verbindlichkeit und den natürlichen Grenzen eines Ensembles einzunehmen. Die Teilnehmer können sich so wieder als Teil eines produktiven Gesamtorganismus erleben, der getragen wird von Teamgeist und Zusammengehörigkeit (**SOLIDARITÄT**).

## Chance

Die Gesamtheit der Übungen stärkt das Selbstvertrauen und wirkt wie eine kreative Vitaminspritze. Dies soll die Teilnehmer bei den besonderen Anforderungen des Gesamtprogramms **UNI→VERS** und in ihrer Vorbereitung auf den Wiedereintritt in den Arbeitsmarkt unterstützen.

- **KRAFT & SELBSTVERTRAUEN WIEDERFINDEN**
- **SICH SELBST UND ANDEREN GEGENÜBER VERPFLICHTET FÜHLEN**
- **SELBSTBEWUSSTE PRÄSENTATION & ERHÖHTE CHANCEN**



# The Body - Mind Ensemble – Komposition der Workshops

## WORKSHOP 1

Im ersten Modul arbeiten wir vorwiegend körperorientiert: Die Beweglichkeit des Körpers und die Flexibilität des Geistes sind unmittelbar aneinander gekoppelt. Auch soll in der ersten Workshop-Einheit die Selbstwahrnehmung verändert und das Selbstvertrauen gestärkt werden.

## WORKSHOP 2

Der Schwerpunkt dieses Workshops liegt auf der Ensemblearbeit. Der individuell neu gewonnene Raum wird geöffnet und mit dem Ensemble geteilt. Die eigene Expressivität wird gefördert und innerhalb der natürlichen Grenzen des Ensembles ausgelotet (**RESPEKT**). Spielerisch trainieren wir die verschiedenen Grundarten der menschlichen Kommunikation.

## WORKSHOP 3

Das letzte Modul dient der Vorbereitung auf den Wiedereintritt ins Berufsleben (Interview-Situationen). Die Teilnehmer trainieren sich in Zwiegesprächssituationen wohlfühlen, ihr Gegenüber genau wahrzunehmen und spontan und präsent zu reagieren (Meisner – Technik).

## ZUSATZANGEBOT

Sollte sich Bedarf zeigen, können die geschaffenen Grundlagen auch für eine Arbeit an der eigenen Persönlichkeit und Biografie innerhalb der Module 2 und 3 genutzt werden.

## The Body - Mind Ensemble – Angewandte Methodologien

Für die Workshop-Reihe **The Body - Mind Ensemble** wurden verschiedene Techniken der darstellenden Künste, mit der Methodik der systemischen Aufstellung und anderen kreativen und körperorientierten Herangehensweisen kombiniert.

### Quellen:

- Systemisches Coaching / Systemische Aufstellungen nach Bert Hellinger
- Synapsing® nach Nila Sacranie alias Alia Hawa
- Meisner Technik
- Body - Mind Centering
- Flow Techniken
- Mind Mapping nach Tony Buzan

## The Body - Mind Ensemble – Kontakt



Karin Schuster  
Libauerstraße 5  
D-10245 Berlin

T +49 30 255 89 376  
M +49 173 60 19 19 5  
artımee@gmx.de

artımee

artımee