

« J'EXISTE »

« ICH BIN »

Mehrdimensionales Kulturprojekt

in Zusammenarbeit mit dem Kollektiv MASKÉNADA asbl

Feedback zur ersten Phase Sommer-Herbst 2023

Seit einigen Jahren träumen wir, Menschen in Not und solidarische Menschen, die sich in der Bewegung engagieren, davon, gemeinsam und mit professioneller Unterstützung ein "öffentliches Kulturereignis" zu schaffen, bei dem die Fähigkeiten und Talente der einen und der anderen ein Ganzes bilden. Bis 2023 wurden bereits drei Etappen durchgeführt: eine "Einführung in das Geschichtenerzählen", bei der es um Ausdruck, Fantasie und das "Erzählen können und wagen" ging; eine "Einführung in das Theater" mit einer professionellen Theaterschule, bei der wir uns unserer Fähigkeiten, Theater zu spielen und uns in eine Spielsituation zu versetzen, bewusst wurden und diese einschätzen konnten; und eine Partnerschaft mit einer niederländischen Theatergruppe, bei der einige Personen aktiv an der Aufführung einer ihrer Aufführungen teilgenommen haben.



Ausgehend von den Erfahrungen, die auf dem Weg gemacht wurden, begann 2023 eine neue und letzte! Etappe in Zusammenarbeit mit den Fachleuten des Kollektivs MASKÉNADA asbl. Diese Zusammenarbeit wird dazu führen, dass wir unsere gemeinsamen Ideen, Erfahrungen und Überlegungen zum Thema

"J'EXISTE", dem aktuellen Titel des Projekts, und zum Leben in prekären Verhältnissen im Herbst 2024 der Öffentlichkeit präsentieren werden.

In dieser Etappe fand also im Sommer/Herbst 2023 eine erste Phase mit zehn sehr unterschiedlichen und überraschenden Workshops statt, an denen mehr oder weniger regelmäßig rund 30 Teilnehmer, Vierte Welt Aktivmitglieder und solidarische Menschen, teilnahmen. Jeder Workshop wurde von zwei Begleiter von MASKÉNADA asbl geleitet.



Das Projekt entdecken, sich kennenlernen, sich gegenseitig enthüllen, einander sagen, was man mag und kann, gemeinsam "Regeln" festlegen die NO GO, die GO GO und die MY GO ... das

waren die Ziele der ersten Workshops, die die beiden Begleiterinnen von Anfang an mit viel Einfühlungsvermögen und Humor leiteten, indem sie sich dem Rhythmus und dem Temperament der einen und anderen anpassten.

Und für die Teilnehmer - neugierig und interessiert - war es von Anfang an möglich, durch die verschiedenen künstlerischen Ausdruckstechniken der darstellenden Künste kreativ zu werden; alles in einer Atmosphäre des gegenseitigen Vertrauens und Respekts.

Das Spiel mit dem "beweglichen Ball" half dabei, die während der Übungen empfundenen Emotionen in Worte zu fassen: Erstaunen, sich respektiert fühlen, Bewegung, Freude, Zusammensein, zusammen lachen, so sein wie man ist, neue Dinge lernen, Love, Vorfreude, Wissensaustausch



"Atmung und Körperwahrnehmung" war der Titel von zwei weiteren Workshops, in denen die beiden Leiterinnen uns Yoga näherbrachten, um uns zu helfen, uns in unserem Kopf, Körper und Herz wohlfühlen. Atem- und Bewegungsübungen halfen uns auch, mit unseren Emotionen besser umzugehen und uns in der Gruppe besser zu fühlen. Wie es eine junge Frau am

Ende einer der Sitzungen, in der jeder aufgefordert wurde, ein Feedback zu geben und zu sagen, was für ihn der "magische Moment" gewesen war, ausdrückte: *"Zusammen zu sein und mich gut zu fühlen - normalerweise kann ich das nicht, wenn ich draußen bin; die Gefühle; ich fühle mich innerlich verbunden; es ist toll, in der Gruppe zu sein!"*.

Und andere fügten hinzu:

" Ich war erstaunt, wie sehr man mich willkommen geheißen hat, meinen Körper zu spüren."

" Ich konnte mir beim Atmen zuhören, ich konnte meinen Körper spüren."

" Der Baum: Ich konnte mich strecken, mich öffnen, ohne verkrampft zu sein."

" Die Übung "YES", weil ich stärker werden will."

Am Ende der Sitzungen forderte die Yogalehrerin jeden auf, seinen Stein mitzunehmen, der seine innere Batterie darstellte, die wir gerade aufgeladen hatten. Jedes Mal, wenn wir unseren Stein sehen, wird er uns daran erinnern, auf unsere Atmung zu achten, unsere Brust zu öffnen, uns größer zu halten und den Baum in uns zu spüren. Diesen wertvollen Rat nahmen wir mit Freude und Dankbarkeit mit.



In einem Workshop "Theaterübungen" forderten uns die beiden Begleiterinnen auf, frei mitzumachen - ohne an etwas zu denken: einfach nur glücklich sein, dass wir da sind und dass es uns zusammen gut geht, der Rest würde sich von selbst ergeben!

Nun, manche Übungen machten sich nicht von selbst, wie z. B. die ganz "einfache" Übung, bei der man sich an früher gemachte Übungen erinnern sollte.

Aber auch andere Übungen, wie das Spiel "Spiegeln" mit einem Partner oder das Spiel, bei dem man eine menschliche Form zum Thema Mobbing bauen sollte, verlangten jedem einzelnen einiges ab, aber dank der Professionalität und des Wohlwollens der beiden Moderatorinnen machten alle weiter: *"Wir sind gestartet und einer begeisterte den anderen"*, sagte eine der Teilnehmerinnen am Ende des Tages.

Und so wurden beim Feedback der Sitzung nicht nur die Schwierigkeiten, die man in bestimmten Momenten empfunden hatte, ausgedrückt, sondern auch die Dankbarkeit und die Freude über die Teilnahme:



"Der Spiegel, sich selbst auf die Probe zu stellen und sich im anderen oder durch den anderen zu sehen, das ist mehr als man denkt. Ja, sich trauen, über Themen zu sprechen, die weh tun... ."

" Ich fühle mich ganz leicht, ich bin glücklich, mit euch Theater zu spielen ".

" Alles, es ist schön, mitmachen zu können. "

" Mit euch zusammen zu sein gefällt mir, ich mag alles."

Und eine der Begleiterinnen fügte hinzu:

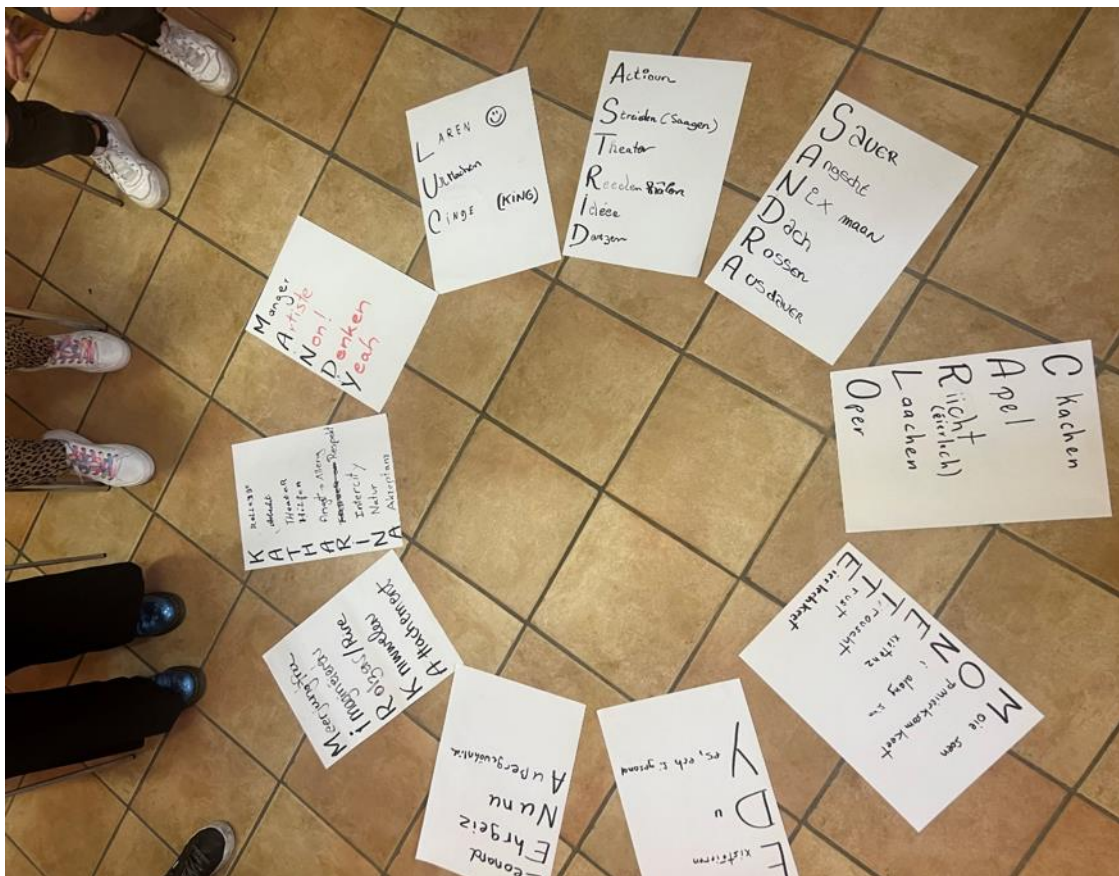
" Ich sehe die Dinge, die wir tun, und dass sie Früchte tragen."



Während eines Ideenkarussells, um Ideen aufzufangen, bevor sie davonfliegen, begeisterte ein Brainstorming zum Thema "J'EXISTE- ICH BIN" die Teilnehmer und die Ideen sprudelten nur so aus ihnen heraus, darunter die folgenden:

" Gerne etwas tun, ich lache gerne, im Kopf und im Herzen für jemand anderen existieren."

"Das Leben genießen, Geduld haben, mit Menschen reden, ich brauche nicht viel, es ist schwer, alleine zu existieren."



Entdecke, was mit der Stimme alles möglich ist, wollte sagen Aufwärm- und Bewegungsübungen, Übungen mit der Stimme, darunter die "Hey du"-Übung, bei der die Teilnehmer im Kreis sitzen. Eine Person steht auf, zeigt auf eine Person und sagt: Hey du! Diese Person übernimmt und zeigt auf eine andere Person usw. Die Art und Weise, wie man "Hey du" sagt, variiert mit den Emotionen: wütend, freundlich, verliebt, traurig, ängstlich... . Wir hatten viel Spaß, als wir versuchten, unsere verschiedenen Emotionen so genau wie möglich auszudrücken.

Vielleicht war es die Improvisationsübung, die die Teilnehmer in diesem Workshop am meisten mitnahm. In dieser Übung treffen sich zwei Schauspieler/innen in einem Laden (Kamellebuttek), in dem Süßigkeiten verkauft werden. Eine Rolle besteht darin, der Verkäufer des Ladens zu sein, der fast taub ist, und die andere Rolle ist die des Kunden, der Süßigkeiten kaufen möchte... . Wichtige Anmerkung der Moderatorin: Man darf in einer Improvisation niemals "Nein" sagen, sonst kann man nicht weitermachen!



Für den „magischen Moment“ und das Feedback haben die Männer der Gruppe Folgendes gesagt:

"Ich habe alles genossen. Ich bin neu und kein Theatermensch, aber es war trotzdem gut. Ich werde zu Hause lernen, wie man Theater spielt."

" Mir hat auch alles gefallen, vor allem das letzte Stück."

" Das war eine Magical Mystery Tour! Ich bin froh, dass ich mit euch als Freunde hier sein kann, um diese Momente zu teilen, in denen man ehrlich zu sich selbst ist. Wir sind eine schöne und große Familie."

" Ich werde auch beim nächsten Mal wieder mitmachen."

" Es war gut, aber auch ein bisschen anstrengend. Der Süßigkeitenladen war gut. Ich mag Süßigkeiten. ..."

Und eine der Moderatorinnen fügte abschließend hinzu:

"Was mich berührt hat, ist eure Motivation und eure Teilnahme. Ihr habt alles ausprobiert, ihr macht gerne mit, ihr seid mit Leidenschaft dabei."



Der Workshop "Hören und Tanzen" entführte uns in die Welt des Tanzes, eine für die meisten von uns eher unbekannte Welt.

Wir lernten viel über die Ursprünge des Tanzes, seine Musik und seine Geschichte. Am wichtigsten war jedoch der Moment, in dem die Kursleiterin uns aufforderte, die Augen zu schließen und uns von der Musik berühren zu lassen, Gesten zu machen, die unserem Gefühl entsprachen, zu tanzen, und uns zu trauen, es zu tun. Die Musik enthüllt den Rhythmus in uns.

Ein weiteres Spiel war das Spiel "Lärm": Die Anweisung lautete, das Kulturhaus zu verlassen, einen Ort zu wählen, still zu sein und zuzuhören, wie die Geräusche von außen auf einen zukommen, eines davon einzufangen und es in den Raum zurückzubringen.

1° Übung: Abwechselnd macht jeder sein Geräusch, das er sich gemerkt hat. Regen unter den Reifen - Hupe - Autos - Blätter - Verkehr.

2. Übung: Nach den Anweisungen machen wir alle im Chor unser Geräusch. Schneller - anhaltend - leise mit verschiedenen Geschwindigkeiten, bis es nur noch eins war. Gemeinsam haben wir so einen Rhythmus, eine Melodie geschaffen. Spontan begleitete uns einer der Teilnehmer mit der Flöte, er war perfekt. Und am Ende des Nachmittags sagte er:

"Den ganzen Tag mit euch zusammen zu sein und teilzunehmen, für mich habe ich mich selbst übertroffen, darauf bin ich stolz. Das verdanke ich auch Ihnen und mir, der ich mich anstrenge."



Zum Abschluss der Sitzung stellten wir aus unseren Stühlen einen Halbmond zusammen, jeder von uns stellte sich abwechselnd in die Mitte des Raumes und bedankte sich bei den anderen für die Teilnahme. Eine einzige Anweisung lautete, einander in die Augen zu schauen und langsam zum Nächsten überzugehen.

Feedback von einer Teilnehmerin:

"Indem ich euch alle nacheinander in die Augen schaute, und die Zeit nahm, euch gut zu sehen. Die Emotionen erkennen, die ich in mir und in Ihnen spürte. Kaum, dass ich die Tränen zurückhalten konnte."

Bei einem anderen Ideenkarussell " bevor die Ideen wegfliegen, fangt sie auf" haben wir mit der Begleiterin zusammengearbeitet, die versuchen wird, alle unsere Ideen der letzten Monate zusammenzufassen, damit wir sie der Öffentlichkeit präsentieren können.

In einem ersten Brainstorming bat sie die Gruppe, sich an die erste Sitzung mit ihr zu erinnern und mitzuteilen, was wir von jenem Mal behalten hatten. Nur wenige von uns erinnerten sich, wir hatten alles vergessen.

"Das ist nicht schlimm, ich habe auch manchmal eine Blockade, dann fangen wir eben noch einmal an!" Und zum Glück gab es zu allen Workshops Notizen!

An diesem Tag arbeiteten wir noch einmal mit der Akrostichon-Methode zum Thema "J'EXISTE" und stellten einen persönlichen Gegenstand vor, den wir mitbringen sollten. Jeder hatte eine persönliche Geschichte zu erzählen. Es war eine sehr intensive und bewegende Sitzung, mit Tränen, aber auch mit Lachen. Alle unsere Geschichten haben uns auf eine Reise mitgenommen und wir wollen sie weitergeben!



Und am Ende der zehn Workshops? Um uns zu sagen, was uns gefallen hat, was wir alles in den letzten Monaten in den Workshops entdeckt haben, haben wir unter anderem mit Karten und Bildern gearbeitet. Eine an sich recht einfache Übung, da wir mit „Fotosprache“ vertraut sind, aber auch eine schwierige, denn "Bilanz ziehen" erfordert eine Reflexion über sich selbst, seine Identität und seine Beziehungen zu anderen.

"Weil das Leben in letzter Zeit schwierig war, haben mir die Workshops Licht gebracht. Und haben mich unterstützt. Danach habe ich mich immer besser gefühlt. Ich werde alles, was ich gelernt habe und was ich noch lernen werde, in mir behalten. Zum Beispiel: Den Ausdruck "Ich bin wichtig" benutze ich im Bus, und ich werde das auch weiterhin tun. Auch heute die Übung mit der Musik: Die traurige Musik war zu schwer für mich, aber die fröhliche Musik hat mich an meine Kindheit erinnert. Sie hat mir Licht gebracht. Ich fühle mich jetzt besser, ich bin froh, dass ich Menschen getroffen habe und ich vertraue auch den Menschen, die sich uns noch anschließen werden."



"Ich habe diese Karte genommen, weil wir den Baum (Yoga) zusammen gemacht haben. Das ist ein Zeichen dafür, dass wir alle zusammen stark sind."

"Weil es für mich das Zuhören repräsentiert, wie wir es hier hatten, das Teilen. Wir sehen auch zwei Menschen, also kommuniziere ich mit ihnen. Ihnen Kraft zu geben, weil Musik auch beruhigt, und so, auch wenn sie traurig oder fröhlich ist, gibt sie Trost, das Künstlerische."

"Der Workshop mit MASKÉNADA hilft mir, meine Meinung zu sagen und weiterzukämpfen."

"...Deshalb habe ich diese Karte genommen, denn das, was ich sagen wollte und was wir hier spielen, ist wichtig, nach außerhalb von Atd Vierte Welt zu tragen!"

Wie geht es weiter? In der zweiten Phase werden wir weiter zusammen arbeiten und lachen, um herauszufinden, was in den Workshops gut und was weniger gut funktioniert hat. Die wichtigsten Fragen werden sein: Welche Ideen gefallen uns, welche würden wir gerne unterstützen und weiterentwickeln, vor allem im Bereich der visuellen Kunst?

Bis Mai sind zehn Workshops geplant: Graffiti-Kunst, Hören und Tanzen, Theaterübungen, Ideenkarussell, Musik und Sound etc.



**Treffpunkt, um die Früchte unserer Arbeit zu entdecken :
Das Projekt "J'EXISTE - ICH BIN" wird
am 16. November 2024 in der Bananefabrik in Luxemburg-
Bonnevoie vorgestellt,
mit einer Diskussionsrunde am 15. November im Vorfeld!**