

## Auf den Spuren geGLÜCKten Lebens Ein Bewegungs-Praxisworkshop Mittwoch, 13. Juli 22, 17 Uhr, Waldorfschule Marburg



Der Workshop verfolgte die Absicht, *Resonanz Erfahrungen* zu ermöglichen. Ohne Resonanz Erfahrungen verhalten wir uns der Welt (und uns selbst!) gegenüber aggressiv und manipulativ, so der Soziologe Hartmut Rosa (2020). Die heute so dringend notwendige Transformation unserer Welt erfordert, dass wir uns von ihr berühren lassen, eine wertschätzende Haltung aufbauen und selbstbestimmte Antworten wagen.

„Die Notwendigkeit des Zusammenspiels der drei Momente der *Berührung*, der *Selbstwirksamkeit* und der *Verwandlung* macht deutlich, dass wir einerseits – wie eine Geige oder eine Gitarre – offen genug sein müssen, um uns berühren und verändern zu lassen, andererseits aber geschlossen genug, um mit eigener Stimme und selbstwirksam zu antworten.“ (Rosa 2020)

Vor diesem Hintergrund war der Workshop auch ein *Labor der Zukunft* (Heiner Goebbels, Komponist, 2012), in dem die Teilnehmenden sowohl ihre Verbundenheit mit der Welt spüren konnten als auch im gemeinsamen experimentellen Gestalten – jenseits sofortiger Alltagstauglichkeit – unvermutet Neues entwickelt haben – schön, schräg und überraschend. Gerade dieses Unerwartete, das man sich vorher nicht hatte *denken* können, eröffnete neue Bewegungsformen und im wahrsten Sinne des Wortes un-gewohnte Perspektiven.

Teilnehmende äußerten abschließend, dass sie es als Glück erfahren haben, jemandem geradheraus in die Augen zu schauen, sich sowohl mit sich selbst als auch mit jemandem bisher fremden verbunden zu fühlen, sich in der Bewegung lebendig und ausdrucksstark zu empfinden, Zeit zu haben für authentischen Austausch, gemeinsam etwas Überraschendes zu erfinden, sich lange nicht mehr so frei bewegt zu haben...

So lässt sich aus dem Workshop mitnehmen: Gerade unter dem enormen Handlungsdruck, unter dem wir heute gesellschaftlich stehen, bedarf es dieser ExperimentierRäume, um in der Erfahrung der Verbundenheit Vertrauen und Kraft zu schöpfen und sich gemeinsam mit anderen in vollkommen Neues hineinzuwagen. Über kognitives Wissen hinaus sind körperliches Erleben und künstlerisches Erproben erforderlich, um sich darin zu erproben, Welt aktiv und verANTWORTungsvoll mitzugestalten.

Die vielfältigen Antworten der Teilnehmenden zu ihren Glückserfahrungen sind inzwischen in die Auswertung der Glückskartenaktion im Rahmen von Marburg800 eingeflossen. Siehe auch [https://www.gwoe-lahn-eder.de/wp-content/uploads/2022/11/MR-Gluecksindex-Stand-Herbst-2022\\_web.pdf](https://www.gwoe-lahn-eder.de/wp-content/uploads/2022/11/MR-Gluecksindex-Stand-Herbst-2022_web.pdf)

**Brigitte Heusinger von Waldegge** leitet das Institut „Das Potenzialtraining – Bildung in Bewegung und Tanz“. Bis 2021 war sie tätig im Institut für Sportwissenschaften und Motologie der Uni Marburg mit dem Arbeitsschwerpunkt Zeitgenössischer Tanz im Kontext Kultureller Bildung. Mit ihrer Forschungsgruppe **wohl.visionär.wirksam**. hat sie vielerlei Formate entwickelt, um leiblich-künstlerische Elemente in die Arbeit gesellschaftlich agierender Gruppen zu integrieren. <https://www.potenzialtraining.de/leitung-und-team.html>

Quelle zum Thema:

Brigitte Heusinger von Waldegge (2020). wohl.visionär.wirksam. Labore ästhetischer Erfahrung als Annäherungen an Felder der Zukunft. In: Spahn/ Müller (Hrsg.) *Den LeibKörper erforschen. Phänomenologische, geschlechter- und bildungstheoretische Perspektiven auf die Verletzlichkeit des Seins*. Bielefeld. transcript Verlag, S. 267-282  
Weitere Veröffentlichungen in Planung.

*Die Reihe „Glück und Gemeinwohl“ wurde gefördert durch die Stadt Marburg im Rahmen von ‚MR800‘. Die Veranstaltungen begleiteten das Projekt „Marburger Glücksindex“, das – zusammen mit der Stadt Marburg – entwickelt werden soll.*

---

**Gemeinwohl-Ökonomie:** <https://germany.ecogood.org>; **Kontakt:** [lahn-eder@ecogood.org](mailto:lahn-eder@ecogood.org)