

## Workshop Teil I: Musik als Bewusstseinsentwicklung und verbindendes Element - ARTID-Program Bozen 12.12. 2009 von 13.30 – 20.15 Uhr

(Die Übungen sind Teile eines Gesamtprogramms und deshalb nicht durchgehend nummeriert)

Time	Topics
13:30 – 13.50	2 <sup>nd</sup> Exercise / 1. Übung / 1. esercizio Common choir singing Gemeinsamer Chorgesang
13:50 - 15:00	3 <sup>rd</sup> Exercise / 3. Übung / 3. esercizio General introduction of contents - score exercise I - listening exercise - playing on the sound bells I Allgemeine inhaltliche Einführung - Partitürübung I - Hörübung - Klangschalenspiel I
15:00 -15:30	Coffee break – Kaffeepause – Pausa cappuccino, espresso et macchiato
15.30 - 16.45	5 <sup>th</sup> Exercise / 5. Übung / 5. esercizio Relaxation - Introduction and exercises - classical listening exercise - deepening - instrumental sound-improvisation Entspannung - Einführung mit Übungen - Klassische Hörübung - Vertiefung - klanglich-instrumentale Improvisationsübung
16:45 -17:00	Coffee break – Kaffeepause – Pausa cappuccino, espresso et macchiato
17:00 -18:15	7 <sup>th</sup> Exercise / 7. Übung / 7 esercizio Introduction - score exercise II - content and listening example - sound bell playing II Einführung - Partitürübung II - Inhalt und Hörbeispiel - Klangschalenspiel II
18:15 -18:30	Coffee break – Kaffeepause – Pausa cappuccino, espresso et macchiato
18:30 -19:45	9 <sup>th</sup> Exercise / 9. Übung / 9. esercizio Common listening exercise and relaxation - content - singing and playing - reflection of contents - singing Gemeinsame Hörübung und Entspannung - Inhalt - Singen und spielen - inhaltliche Nachbetrachtungen - Singen
19:45 – 20:15	ARTID Evaluation

<b>Item / Kernpunkte</b>	2nd Exercise: Choir singing  Gemeinsamer Chorgesang
<b>Starting time / Beginn</b>	Saturday, 12 <sup>th</sup> of December 2009 at 13.30 pm
<b>Duration / Dauer</b>	20 minutes
<b>Topic / Inhalt</b>	The joy of singing - the experience of oneness through sound. Freude am Singen - Erfahrung der Verbundenheit durch Klang.
<b>Methods used/ Angewandte Methoden</b>	The study of simple but demanding choir scores of different ethnical origins. Einstudieren von einfachen chorischen Liedern unterschiedlicher ethnischer Herkunft.
<b>Activity Description / Beschreibung des Tuns</b>	<p>The participants stand up and the music is handed out. After some simple singing exercises the scores are studied accompanied by the piano; first in unison and then voice after voice, part singing. Thus an increasingly harmonious sound-experience is created by the single singer. The necessity of a more and more concentrated listening to the others grows and alternating listening and singing is exercised in this way. At the end stands the sound-experience of the learned through common choir-sound: All participants are singing together in oneness. The docent is helping time and again on the piano.</p> <p>Die Teilnehmer stehen auf und die Noten werden verteilt. Nach leichten stimmlichen Einsingübungen wird mit Hilfe des Klaviers zuerst in der Einstimmigkeit und nach und nach auch in wachsender Mehrstimmigkeit das Liedgut erarbeitet. Es entsteht so ein immer dichter werdendes Klangerlebnis für den Einzelnen, das auch in steigendem Maße die Notwendigkeit konzentrierten Hinhörens, Eingehens auf die anderen Sänger erfordert. Abwechselnd wird also das Hören auf die Anderen und das eigene Singen geübt. Am Ende der Übung steht das Klangerlebnis des Erlernten durch gemeinsamen Chorklang: Alle Teilnehmer singen zusammen. Der Dozent unterstützt immer wieder am Klavier.</p>
<b>Expected outcome / Zu erwartende Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A feeling of solidarity, mutual respect and of growing oneness is experienced by the singers.</li> <li>• Ein Gefühl von Verbundenheit, Respekt füreinander und wachsenden Einsseins wird von den anwesenden Teilnehmern erlebt.</li> </ul>
<b>Materials / Materialien</b>	Music, piano. Noten, Klavier.

<b>Item / Kernpunkte</b>	<p>3<sup>rd</sup> Exercise: General introduction of contents - score exercise I - listening exercise - playing Tibetan singing bowls I</p> <p>Allgemeine inhaltliche Einführung - Partiturübung I - Hörübung - Klangschalenspiel I</p>
<b>Starting time / Beginn</b>	<p>Saturday, 12<sup>th</sup> of December 2009 at 13.50 pm</p>
<b>Duration / Dauer</b>	<p>80 minutes</p>
<b>Topic / Inhalt</b>	<p>How music helps to obtain the experience of oneness by its structure and contents.</p> <p>Wie Musik konkret die Erfahrung des Einsseins fördert durch ihre Struktur und durch ihren Inhalt.</p>
<b>Methods used/ Angewandte Methoden</b>	<p>The basic functions of musical elements are demonstrated and experienced by short lecture, sound and optical devices.</p> <p>Aufzeigen der Grundfunktion musikalischer Elemente durch Erklärung und klangliche und optische Darstellung.</p>
<b>Activity Description / Beschreibung des Tuns</b>	<p>First a short lecture will be given on the general topic. During the explanation musical examples will be demonstrated on the piano, on a rope and with the help of soap-bubbles. In reference to a picture produced in one of the former meetings the general idea of a musical score and its problems of harmony, tension and integration will be demonstrated. Thereafter the participants listen together to parts of a musical masterpiece from a CD. Then the singing bowls are spread out and played, first in small groups, then all together, thus an idea of the musical score is recreated in the form of sound: everyone being a player and at the same time giving their analogy of a musical structure.</p> <p>Zuerst wird ein Kurzvortrag zum gesamten Thema gehalten. Musikalische Beispiele während der Erklärungen werden am Klavier dargestellt, mit Hilfe eines Seiles und mit Seifenblasen. Bezug nehmend auf das Bild eines früheren Treffens wird die generelle Idee einer musikalischen Partitur, mit ihren Problemen von Harmonie, Spannung und Integration, aufgezeigt. Danach hören die Teilnehmer Teile eines musikalischen Meisterwerkes auf CD. Die Klangschalen werden dann verteilt und zuerst in kleinen Gruppen, danach mit allen zusammen, wird die Idee einer musikalischen Partitur in Form von Klang wieder erschaffen, indem jeder der Anwesenden sowohl Spieler ist, als auch gleichzeitig eine Analogie zu einer musikalischen Struktur.</p>

<b>Expected outcome / Erwartete Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Growing insight into the different analogies between the facts of everyday life and musical structures and its contents.</li> <li>• Wachsender Einblick in die Analogien zwischen den Gegebenheiten des täglichen Lebens und Struktur und Inhalt der Musik.</li> </ul>
<b>Materials / Materialien</b>	<p>CD; MP3, piano, rope, paper, pencil, soap-bubbles, Tibetan singing bowls</p> <p>CD, MP3, Klavier, Seil, Papier und Stift, Seifenblasen, Klangschalen.</p>

<b>Item / Kernpunkte</b>	<p>5th Exercise Relaxation - Introduction and exercises - classical listening exercise - involvement- instrumental sound improvisation</p> <p>Entspannung - Einführung mit Übungen - Klassische Hörübung - Vertiefung - klanglich-instrumentale Improvisationsübung</p>
<b>Starting time / Beginn</b>	<p>Saturday, 12<sup>th</sup> of December 2009 at 15.30 pm</p>
<b>Duration / Dauer</b>	<p>75 minutes</p>
<b>Topic / Inhalt</b>	<p>How music gives a deep insight into the psycho-physical basis of the experience of harmony, relaxation, social connotations of the individual and oneness of many human beings.</p> <p>Wie Musik tiefe Einsichten ermöglicht in die psycho-physische Basis der Erfahrung von Harmonie, Entspannung, sozialer Konnotationen des Einzelnen und dem Einssein vieler Menschen.</p>
<b>Methods used/ Angewandte Methoden</b>	<p>Short explanations, relaxation exercise, listening to music, making music.</p> <p>Kurze Erklärungen, Entspannungsübung, Musikhören, Musikmachen.</p>
<b>Activity Description / Beschreibung des Tuns</b>	<p>The participants are led through a relaxation exercise accompanied by music. Following a short lecture, different exercises are made in connection to the score-ideas of the 3rd exercise in the morning, after which all participants listen to one part of a classical masterpiece, then the significance of what was heard in association with the main topic are briefly discussed. Starting with the experience of silence the participants start to play the Tibetan singing bells, improvising, and for the first time following the rules of musical masterpieces and of original folk-songs. In small groups - all together.</p> <p>Die Teilnehmer werden durch eine musikalisch unterlegte Entspannungsübung geführt. Nach einem Kurzvortrag werden verschiedene kleine Übungen zu den Partiturüberlegungen des Vormittags gemacht. Es folgt das gemeinsame Anhören aller Teilnehmer eines Satzes aus einem klassischen Meisterwerk. Danach werden Bezüge des Gehörten zum Thema kurz besprochen. Aus der Erfahrung der Stille heraus werden die Klangschalen von den Teilnehmern improvisatorisch gespielt, erstmals in Orientierung an Gesetzmäßigkeiten der Meistermusik und der Volksmusik. In Kleingruppen - in der gesamten Gruppe.</p>
<b>Expected outcome /</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Growing insight into the different analogies between the facts of</li> </ul>

<b>Erwartete Ergebnisse</b>	<p>everyday life and musical structures and its contents.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wachsender Einblick in die Analogien zwischen den Gegebenheiten des täglichen Lebens und Struktur und Inhalt der Musik.</li> </ul>
<b>Materials / Materialien</b>	<p>Tibetan singing bowls, paper, pencil, Piano, CD, MP3-player Klangschalen, Papier, Bleistift, Klavier, CD, MP3-player.</p>

<b>Item / Kernpunkte</b>	<p>7<sup>th</sup> Exercise Introduction - score exercise II - content and listening example – playing Tibetan singing bowls II</p> <p>Einführung - Partiturübung II - Inhalt und Hörbeispiel - Klangschalenspiel II</p>
<b>Starting time / Beginn</b>	<p>Saturday, 12<sup>th</sup> of December 2009 at 17.00 pm</p>
<b>Duration / Dauer</b>	<p>75 minutes</p>
<b>Topic / Inhalt</b>	<p>How music promotes the integration of foreign elements for an experience of harmonic solutions.</p> <p>Wie Musik die Integration fremder Elemente fördert, um harmonische Lösungen zu erfahren.</p>
<b>Methods used/ Angewandte Methoden</b>	<p>Demonstration of harmonic problems in musical structures by listening to selected parts masterpieces and by making music together.</p> <p>Demonstration harmonischer Probleme in musikalischen Strukturen durch das Hören von ausgewählten Auszügen aus Meisterwerken und durch gemeinsames Musizieren.</p>
<b>Activity Description / Beschreibung des Tuns</b>	<p>The participants listen together to parts of a musical masterpiece from a CD. Then the singing bowls are spread out and played, first in small groups, then all together, thus an idea of the musical score is recreated in the form of sound: everyone being a player and at the same time giving their analogy of a musical structure</p> <p>Die Teilnehmer hören Teile eines musikalischen Meisterwerkes auf CD. Die Klangschalen werden dann verteilt und zuerst in kleinen Gruppen, danach mit allen zusammen, wird die Idee einer musikalischen Partitur in Form von Klang wieder erschaffen, indem jeder der Anwesenden sowohl Spieler ist, als auch gleichzeitig eine Analogie zu einer musikalischen Struktur.</p>
<b>Expected outcome / Zu erwartende Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Growing insight into the analogies between musical and everyday solutions of integration-problems. Understanding the necessity of deep structure solutions for migration problems instead of short-lived surface solutions.</li> <li>• Wachsender Einblick in die Analogie von musikalischen und alltäglichen Lösungen von Integrationsproblemen. Verständnis der Notwendigkeit von Tiefenstruktur-Lösungen für Migrations-Probleme im Gegensatz zu kurzlebigen Oberflächen-Lösungen.</li> </ul>
<b>Materials / Materialien</b>	<p>Music, CD, MP3, paper, pencil, piano, Tibetan singing bowls. Noten, CD, MP3-player, Bleistift, Papier, Klavier, Klangschalen.</p>

<b>Item / Kernpunkte</b>	<p>9<sup>th</sup> Exercise Common listening exercise and relaxation - content - singing and playing – reflection on contents</p> <p>Gemeinsame Hörübung und Entspannung - Inhalt - Singen und spielen - inhaltliche Nachbetrachtungen - Singen</p>
<b>Starting time / Beginn</b>	<p>Saturday, 12<sup>th</sup> of December 2009 at 18.30 pm</p>
<b>Duration / Dauer</b>	<p>75 minutes</p>
<b>Topic / Inhalt</b>	<p>How a classical masterpiece shows a long-lasting, harmonious and beautiful solution for numerous crises of different intensity. What we learn from original folk-songs in this context.</p> <p>Wie ein klassisches Meisterwerk langlebige, harmonische und schöne Lösungen aufzeigt für zahllose Krisen unterschiedlicher Intensität. Was wir von originalen Volksliedern in diesem Zusammenhang lernen können.</p>
<b>Methods used/ Angewandte Methoden</b>	<p>Listening in relaxation, relaxing, discussing, singing and playing the Tibetan singing bowls.</p> <p>Zuhören in Entspannung, Entspannung, Diskutieren, Singen und Klangschalen</p>
<b>Activity Description / Beschreibung des Tuns</b>	<p>Listening to a special masterpiece of classical music in a prepared and relaxed manner. Discussing the main points. While discussing, certain solutions found in the Masterpiece to the harmony-disharmony question-problem are demonstrated on the piano. Why did this artistic solution survive for such a long time? Using Tibetan singing bowls as a metaphor for musical notes we develop a harmonious musical structure of our own: a musical piece created by everyone present - the symbolic solution to an integration problem. We use our imagination, to see and feel ourselves as a musical instrument, while playing on the Tibetan singing bowls. Singing folk-songs of the different nations of the present participants.</p> <p>Hören eines speziellen klassischen Meisterwerkes in vorbereitetem und entspanntem Zustand. Diskutieren der wesentlichen Punkte. Während der Diskussion werden die Lösungen des Meisterwerkes für das Disharmonie-Harmonie Problem auf dem Klavier demonstriert. Warum hat diese künstlerische Lösung so lange Zeit überdauert? Während wir Klangschalen als Metapher für musikalische Noten benutzen, entwickeln wir unsere eigene harmonische Struktur: Ein Musikstück aller Anwesenden, die symbolische Lösung eines Integrationsproblems. Wir verwenden unsere Vorstellungskraft, um uns selbst als Musikinstrument zu sehen und zu fühlen, während wir auf der Klangschale spielen. Singen von verschiedenen Volksliedern der Nationen der anwesenden Teilnehmer.</p>

<p><b>Expected outcome / Zu erwartende Ergebnisse</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Growing insight into the analogies of musical problems and their solutions and life's problems and their solutions. Deeper understanding of the problem of the individual in a complex social context. Using the idea that life is a musical problem in further personal considerations.</li> <li>• Wachsender Einblick in die Analogie von musikalischen Problemen und deren Lösungen und Lebensproblemen und deren Lösungen. Tieferes Verständnis für das Individuum in einem komplexen sozialen Kontext.</li> <li>• Miteinbeziehen der Idee, dass das Leben ein musikalisches Problem ist, in weitere persönliche Überlegungen.</li> </ul>
<p><b>Materials / Materialien</b></p>	<p>CD, MP3, Tibetan singing bowls, piano, music</p> <p>CD, MP3, Klangschalen, Klavier, Noten</p>

## Workshop Teil II

# Bildnerisches Gestalten als Bewusstseinsentwicklung und verbindendes Element - ARTID-Program

### Bozen 13.02. 2010 von 13.30 – 20.30 Uhr

(Die Übungen sind Teile eines Gesamtprogramms und deshalb nicht durchgehend nummeriert)

Time	Topics
13:30 – 14.30	<p>1<sup>st</sup> Exercise / 1. Übung / 1. esercizio            Coming in – New Feeling – Powerful start to the seminar            Ankommen – Sich wie neu fühlen – Kraftvoller Seminarstart            Body coaching            Körperübungen            Yoga – Qi Gong - breathing            Yoga – Qi Gong - Atem            We move our body to stimulate our meridians, to regulate breathing and to improve our energetic orientation.            Wir bewegen unseren Körper zur Meridianstimulation und Regulierung des Atems und besserer Energieausrichtung.</p>
14:30 - 16:30	<p>6<sup>th</sup> Exercise / 6. Übung / 6. Esercizio – Part 1            Mandala - Common orientation, perception and art work            Mandala - Gemeinsame Ausrichtung, gemeinsames Wahrnehmen und künstlerisches Gestalten            The group trains social intelligence artistically by creating a common form.            Die Gruppe trainiert soziale Intelligenz im künstlerischen Gestalten an einer gemeinsamen Form            Looking for materials in the landscape / sensing the landscape / modelling a symmetrical shape            Materialiensuche in der Landschaft / Wahrnehmen von Landschaft / Gestalten einer Form (Anspruch: Symmetrie)</p>
16.30 – 17.00	Coffee break – Kaffeepause – Pausa cappuccino, espresso et macchiato
17.00 – 20.00	<p>6<sup>th</sup> Exercise / 6. Übung / 6. Esercizio – Part 2            The participants realise what there is (nature) and will find things which will allow them to create. Visa Versa they create parts of the form assuring themselves that it is growing harmoniously            Die Teilnehmer nehmen Vorhandenes wahr (Natur) und finden Dinge, die sich für die Gestaltung eignen. Wechselseitig gestalten sie Teilabschnitte der Form und betrachten prüfend, ob die Form stimmig wächst.            A common result with all its imperfections. The realisation of the possibilities of such a process.            Ein gemeinsames Ergebnis mit all seinen Unvollkommenheiten. Die Erkenntnisse der Möglichkeiten eines solchen Prozesses</p>
20:00 – 20:30	ARTID Evaluation

## Program Details

<b>Item/ Kernpunkte /</b>	1 <sup>st</sup> Exercise: Warming up – Waking up
<b>Starting time / Beginn</b>	Saturday, 13 <sup>th</sup> of February 13.30 – 14.00 p.m.
<b>Duration / Dauer /</b>	30 minutes
<b>Topic / Inhalt</b>	Body coaching Körperübungen
<b>Methods used / Angewandte Methoden</b>	Yoga – Qi Gong - breathing Yoga – Qi Gong - Atem
<b>Activity Description / Beschreibung des Tuns</b>	We move our body to stimulate our meridians, to regulate breathing and to improve our energetic orientation. Wir bewegen unseren Körper zur Meridianstimulation und Regulierung des Atems und besserer Energieausrichtung.
<b>Expected outcome / Zu erwartende Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Powerful start to the seminar</li> <li>• Kraftvoller Seminarstart</li> </ul>
<b>Materials / Materialien</b>	Our own body and air to breathe Der eigene Körper und Luft für die Atmung

<b>Item / Kernpunkte</b>	6 <sup>th</sup> Exercise Mandala - Common orientation, perception and art work  Mandala - Gemeinsame Ausrichtung, gemeinsames Wahrnehmen und künstlerisches Gestalten
<b>Starting time / Beginn</b>	Saturday, 13 <sup>th</sup> of February 14.00 – 20.00 p.m.
<b>Duration / Dauer</b>	150 minutes / twice
<b>Topic / Inhalt</b>	The group trains social intelligence artistically by creating a common form.  Die Gruppe trainiert soziale Intelligenz im künstlerischen Gestalten an einer gemeinsamen Form
<b>Methods used/ Angewandte Methoden</b>	Looking for materials in the landscape / sensing the landscape / modelling a symmetrical shape  Materialiensuche in der Landschaft / Wahrnehmen von Landschaft / Gestalten einer Form (Anspruch: Symmetrie)
<b>Activity Description / Beschreibung des Tuns</b>	The participants realise what there is (nature) and will find things which will allow them to create. Visa versa they create parts of the form assuring themselves that it is growing harmoniously  Die Teilnehmer nehmen Vorhandenes wahr (Natur) und finden Dinge, die sich für die Gestaltung eignen. Wechselseitig gestalten sie Teilabschnitte der Form und betrachten prüfend, ob die Form stimmig wächst.
<b>Expected outcome / Erwartete Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A common result with all its imperfections. The realisation of the possibilities of such a process.</li> <li>• Ein gemeinsames Ergebnis mit all seinen Unvollkommenheiten. Die Erkenntnisse der Möglichkeiten eines solchen Prozesses</li> </ul>
<b>Materials/ Materialien</b>	Things from nature  Sammelsachen aus der Natur -

**Workshop Teil III:  
Schauspielübungen als Bewusstseinsentwicklung  
und verbindendes Element - ARTID-Program  
Bozen 13.03 2010 – 13.30 – 20.30 Uhr**

Time	Topics
13.30 – 14.00	Einführung – Konfliktlösungsmethoden: Flüchten – Vernichten – Versklaven – Delegieren – Kompromiss - Konsens
14.00 – 14.30	1. Übung: Flüchten / Verstecken / Fangen - Evaluation
14.30 – 15.45	2. Übung: Acting exercises – Groups will meet Schauspielübungen – Gruppen begegnen sich – Gruppenbildung und Begegnung, Kampf, Übernahme des Mantras Evaluation
15.45 – 16.15	Coffee break – Kaffeepause – Pausa cappuccino, espresso et macchiato
16.15 -18:00	3. + 4. Übung: Improvisationen zu Delegation und Kompromiss - Evaluation
18:00 – 18.30	
18.30 – 19.45	4. Übung: Konsens – Eine gemeinsame Welt aufbauen, sich verstehen, individuellen Standpunkt verlassen, gemeinsamen finden - Evaluation
19:45 – 20:00	Coffee break – Kaffeepause – Pausa cappuccino, espresso et macchiato
20.00 – 20.30	Evaluation

## Program Details – Schauspiel – Neues Konzept

<b>Item/ Kernpunkte /</b>	1 <sup>st</sup> Exercise: Warming up – Waking up Einfache Einführung ins Thema und Erläuterungen zu den Konfliktlösungsmethoden
<b>Starting time / Beginn</b>	Saturday, 13 <sup>th</sup> of March 2010, 13.30 pm
<b>Duration / Dauer /</b>	60 minutes
<b>Topic / Inhalt</b>	Untersuchung des eigenen Fluchtverhaltens als Lösungsmethode
<b>Methods used / Angewandte Methoden</b>	Kinderspiele
<b>Activity Description / Beschreibung des Tuns</b>	Verstecken und Fangen spielen.
<b>Expected outcome / Zu erwartende Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es werden Gefühle geweckt, wie es ist vor Problemsituationen wegzulaufen. Wir erinnern uns an Situationen, in denen das im eigenen Leben passiert ist (eventuell in Zusammenhang mit der Nationalitätenfrage)</li> </ul>
<b>Materials / Materialien</b>	Our own body and air to breathe Der eigene Körper, die umliegenden Räume und Luft für die Atmung

<b>Item / Kernpunkte</b>	2 <sup>th</sup> Exercise Acting exercises – possibilities: groups will fight against each other Schauspielübungen – Mögliche Übungen: Gruppen bekämpfen, unterdrücken oder vernichten sich
<b>Starting time / Beginn</b>	Saturday, 13 <sup>th</sup> of March 2010, 14.30 pm
<b>Duration / Dauer</b>	75 minutes
<b>Topic / Inhalt</b>	Group work Arbeit mit Gruppen – Kampf, Vernichtung, Versklavung
<b>Methods used/ Angewandte Methoden</b>	Acting exercises Gruppendynamische Schauspielübung, Atmosphärenarbeit
<b>Activity Description / Beschreibung des Tuns</b>	<p>A group is a very sensitive essence, especially in its initial phase. It has to be organized quickly because other groups will fight for the territory. How does a group handle that?</p> <p>Eine Gruppe ist eine sehr sensible Wesenheit, insbesondere in der Gründungsphase. Sie muss sich schnell konstituieren, da andere Gruppen das Revier streitig machen wollen. Wie geht die Gruppe damit um?</p> <p><b>Group building and meeting</b></p> <p>Groups are built. The group can decide if they would like to mix completely or to get together with one of the existing groups, in any case there has to be three groups more or less the same size. Each group should work out a Mantra and a rhythm together. The groups divide up in the room and they declare their territory. They start to move in their own rhythm and to recite their own Mantra louder and louder. The challenge is to conquer another territory and to invite the other group into your circle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No one should be wounded!</li> <li>• How was the group found?</li> <li>• How did the invasion and the battle take place?</li> <li>• How was the exchange between the three groups?</li> </ul> <p><b>Gruppenbildung und Begegnung</b></p> <p>Es bilden sich verschiedene Gruppen. Die Gruppe kann entscheiden, ob sie sich ganz mischt, oder ob sich vorhandene Gruppen zusammentun – jedenfalls sollen es 2 - 3 ungefähr gleich große Gruppen sein. Jede dieser Gruppen arbeitet zusammen ein Mantra und einen Rhythmus aus.</p> <p>Die Gruppen verteilen sich im Raum und erklären das Gebiet um sich als ihr Land, fangen an sich in ihrem Rhythmus zu bewegen und das</p>

	<p>Mantra immer lauter zu rezitieren.</p> <p>Ziel ist es ein anderes Land zu erobern, den Gegener zu vernichten oder zu versklaven.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es soll niemand verletzt werden!</li> <li>• Wie hat sich die Gruppe gefunden?</li> <li>• Wie gestalteten sich der Einmarsch und der Kampf?</li> <li>• Welche Emotionen sind hochgekommen?</li> </ul>
<p><b>Expected outcome / Zu erwartende Ergebnisse</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Everyone is supposed to be able to describe how groups are built and can emerge to a cooperation of the group members and to communication with the other groups</li> <li>• Jeder soll beschreiben können, wie Gruppen entstehen und wie es zu einem Zusammenwirken der Gruppenmitglieder kommen kann und wie und mit welchen Emotionen der Kampf verlief.</li> </ul>
<p><b>Materials / Materialien</b></p>	<p>Our own body and everyday materials Eigener Körper und Alltagsmaterialien</p>

<b>Item / Kernpunkte</b>	3 <sup>th</sup> Exercise Delegation
<b>Starting time / Beginn</b>	Saturday, 13 <sup>th</sup> of March 2010, 16.15 pm
<b>Duration / Dauer</b>	45 minutes
<b>Topic / Inhalt</b>	Kennenlernen der Konfliktlösungsmethode Delegation
<b>Methods used/ Angewandte Methoden</b>	Schauspiel, Improvisation
<b>Activity Description / Beschreibung des Tuns</b>	Am Beispiel des Salomonischen Kreidekreises wird die Möglichkeit der Delegation aufgezeigt. Dann bilden sich 3er Gruppen. Möglichst 2 Nationalitäten in einer Gruppe. 2 Menschen überlegen sich ein Konfliktthema aus dem Alltag, eventuell auch im Umgang mit der anderen Nationalität, kommen mit dem Problem vor den Richter und improvisieren das Thema dann vor der Gruppe.
<b>Expected outcome / Zu erwartende Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wachsender Einblick in die verschiedenen Arten von Konfliktlösung. Tieferes Verständnis für das Individuum in einem komplexen sozialen Kontext.</li> <li>• Miteinbeziehen der Idee, dass im Rahmen von einer Konfliktlösungsmethode auch immer die anderen Lösungsmethoden mitspielen</li> <li>• Bewusstwerden alltäglicher nationaler Konflikte</li> </ul>
<b>Materials / Materialien</b>	Körper, Raum, eventuell Requisiten

<b>Item / Kernpunkte</b>	4 <sup>th</sup> Exercise Kompromiss
<b>Starting time / Beginn</b>	Saturday, 13 <sup>th</sup> of March 2010, 17.00 pm
<b>Duration / Dauer</b>	60 minutes
<b>Topic / Inhalt</b>	Kennenlernen der Konfliktlösungsmethode Kompromiss
<b>Methods used/ Angewandte Methoden</b>	Schauspiel, Improvisation
<b>Activity Description / Beschreibung des Tuns</b>	<p>Es bilden sich 2er Gruppen. Mögliche Konfliktvorlage: Ein Pärchen plant den Urlaub. Er möchte in den Süden und hat schon als Überraschung den Flug gebucht. Sie hasst den Süden und möchte weit in den Norden, wo sie schon eine einsame Blockhütte gebucht hat. Beim Abendbrottisch rücken sie mit ihren Überraschungen raus.</p> <p>Die Teilnehmer können sich auch einen eigenen Konflikt wählen (ev. mit Nationalitätenhintergrund) und improvisieren vor der Gruppe so lange, bis es zu einem Kompromiss (oder einer anderen Lösung kommt). Ziel sollte aber der Kompromiss sein.</p>
<b>Expected outcome / Zu erwartende Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wachsender Einblick in die verschiedenen Arten von Konfliktlösung. Tieferes Verständnis für das Individuum in einem komplexen sozialen Kontext.</li> <li>• Miteinbeziehen der Idee, dass im Rahmen von einer Konfliktlösungsmethode auch immer die anderen Lösungsmethoden mitspielen</li> <li>• Bewusstwerden alltäglicher nationaler Konflikte</li> </ul>
<b>Materials / Materialien</b>	Körper, Raum, eventuell Requisiten

<b>Item / Kernpunkte</b>	5 <sup>th</sup> Exercise Eine gemeinsame Welt aufbauen
<b>Starting time / Beginn</b>	Saturday, 13 <sup>th</sup> of March 2010, 6.30 pm
<b>Duration / Dauer</b>	75minutes
<b>Topic / Inhalt</b>	Gruppenarbeit – wie es ist eine gemeinsame Welt zu erbauen. Übung zum Konsens
<b>Methods used/ Angewandte Methoden</b>	Imagination, Wahrnehmung, Hören, Aufeinander eingehen
<b>Activity Description / Beschreibung des Tuns</b>	<p>Die Gruppe sitzt im Kreis auf Kissen und wählt einen Gruppenleiter, der dafür verantwortlich ist, dass während der imaginativen Reise alle alles verstehen, dass Konsens entsteht und dass keiner verloren geht. Die TeilnehmerInnen fassen sich an den Händen, schließen die Augen und imaginieren mit allen Sinnen ein Tor. Jeder beschreibt, was er sieht, bis ein einheitliches Bild des Tores entsteht, sodann gehen alle hindurch und bauen dort eine imaginative Welt auf, an der alle beteiligt sind, die von jedem mit gebaut wird und in der alle alles sehen. Dann kann man sich auf eine Wanderung oder Reise durch diese Welt begeben.</p> <p>Der Gruppenleiter ist dafür verantwortlich, dass alle Ideen einbringen können, dass keiner allein gelassen wird und dass am Ende alle zusammen durch dasselbe Tor zurückkommen.</p>
<b>Expected outcome / Zu erwartende Ergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder soll beschreiben können, wie man eine Welt gemeinsam baut, wie es ist, wenn eigene Ideen nicht angenommen werden, wenn man andere Ideen übernehmen muss, und wie es insgesamt zu einem gemeinsamen Bild kommt</li> </ul>
<b>Materials / Materialien</b>	Eigener Körper, Kissen