

INFOS ZUM WORKSHOP

Wann: 05.-06.11.25, von 10-17 Uhr

Wo: Un-Label Studio, Hosterstraße 1-5,
50825 Köln

Der Raum ist barrierefrei. Die Teilnahme ist kostenlos.

ANMELDUNG bis zum 20.10.25 unter:

✉ unlearning@koelnische-gesellschaft.de

Der Workshop ist eine Veranstaltung von „Un/Learning through [E]Motion – Körper und Emotionen im Lernen zu Diskriminierung“. Er findet statt in Kooperation mit „L.I.K.- Labor für inklusive Kultur by Un-Label“.

Das Projekt wird gefördert im Rahmen des Bundesprogramms ‚Demokratie leben!‘ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

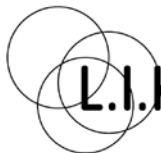
Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Demokratie **leben!**



L.I.K. Labor für
inklusive Kultur
by Un-Label

PRAXIS-WORKSHOP

PLAYGROUND OF [E]MOTION

VERKÖRPERTES HANDELN IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN



**KÖLNISCHE GESELLSCHAFT
FÜR CHRISTLICH-JÜDISCHE
ZUSAMMENARBEIT E.V.**

DER WORKSHOP

Wir leben in herausfordernden Zeiten – Klimakrise, Kriege, gesellschaftliche Polarisierung und strukturelle Diskriminierung prägen unser individuelles wie kollektives Erleben. Diese Bedingungen sind eng mit intensiven Emotionen und den Schutzreaktionen unseres Nervensystems verbunden: Angst, Wut, Erstarrung, Rückzug. In solchen Zuständen verlieren wir oft die Verbindung zu uns selbst, zu anderen Menschen und zu unserer bewussten Handlungsfähigkeit.

Der Workshop *Playground of [E]Motion* lädt Multiplikator*innen dazu ein, auf spielerische und körperbasierte Weise zu erforschen, wie wir mit diesen Dynamiken umgehen können. Aufbauend auf dem Ansatz der politisierten Somatik sowie auf Methoden aus **Tanz, Körperarbeit und Theaterpädagogik** verbinden wir individuelle Erfahrungen mit einer kritischen Auseinandersetzung zu Diskriminierung, **Rassismus und Antisemitismus**.

Im Zentrum steht die Frage: Wie können wir in Momenten von Stress, Ohnmacht oder Überforderung Wege finden, in **Regulation, Verbindung und Handlungsfähigkeit** zurückzukehren? Dabei verstehen wir **Play und Grounding** als zentrale Ressourcen: Spielerische Erkundung und körperliche Verankerung helfen uns, wieder in einen Zustand von Lebendigkeit und Resilienz zu kommen.

DER WORKSHOP SCHAFFT EINEN ERFAHRUNGS- UND EXPLORATIONSRAUM FÜR:

- Emotionskompetenz: Spielerisch Emotionen erkennen, ausdrücken, regulieren
- Schutzstrategien in herausfordernden Situationen erkennen und reflektieren
- Körperwahrnehmung und Bewegung als Ressourcen
- Verbindung von somatischem Lernen und Diskriminierungskritik
- Erprobung verkörperter Praktiken, die uns in Bildungsarbeit, Aktivismus und Community-Kontexten tragen können

Playground of [E]Motion ist damit ein Übungsfeld für ein lebendiges, verbundenes und widerstandsfähiges Handeln in Zeiten von Krisen und Diskriminierung.

Der Workshop richtet sich an Multiplikator*innen der (politischen) Bildung, pädagogisch Tätige und weitere Interessierte. Wir arbeiten mit dem Ansatz des „braver spaces“, bei dem Menschen unterschiedlicher gesellschaftlicher Positionierungen gemeinsam lernen.

REFERENTINNEN

Conny Afie Alogbleto ist professionelle Tänzerin und Tanzpädagogin sowie Sozialpädagogin. In ihrer künstlerischen Arbeit verbindet sie Embodiment- und Movement-Ansätze, um die Auswirkungen gesellschaftlicher Phänomene auf den Körper tänzerisch zu erforschen.

Vanessa Thiel verbindet Tanz, somatische Ansätze und diskriminierungskritische Bildung. Als politische Bildnerin, ausgebildete Tanz- und Theaterpädagogin und Somatic Educator gestaltet sie Workshops in denen gesellschaftliches Bewusstsein, körperliche Selbsterfahrung und kreativer Ausdruck zusammenfließen.

Sophie Gurland ist Soziologin und Bildungsreferentin für Antisemitismuskritik. Aktuell beschäftigt sie sich vor allem mit der Rolle von Emotionen im Antisemitismus mit Fokus auf israelbezogenen- sowie sekundären Antisemitismus.

