

Nadjafian & Ossoba Labor für Theater und Gesellschaft

# MINI-WORKSHOPS KONZEPTE



BROSCHÜRE

# Theaterpädagogische Mini-Formate

## für Veranstaltungen, Kongresse & öffentliche Programme

Unsere Mini-Workshops bringen Bewegung in lange Veranstaltungstage. Sie erzeugen Energie, Fokus und Kontakt genau dort, wo Programme neue Lebendigkeit brauchen. Neben Vorträgen und Gesprächsrunden schaffen wir Momente, die Teilnehmende unmittelbar ins Erleben bringen.

### **Was wir tun:**

Wir arbeiten mit klaren Methoden aus der Theaterpädagogik. Körper, Stimme, Raum, Resonanz. Nicht als Bühne oder Darstellung, sondern als unmittelbare Erfahrung. Menschen spüren, hören, handeln und begegnen Themen wie Demokratie, Haltung, Konflikt oder Sprache auf einer Ebene, die kognitiv allein nicht erreichbar ist.

### **Was unsere Formate leisten:**

Sie bündeln Aufmerksamkeit. Sie verändern die Atmosphäre im Raum. Sie fördern Verständigung und stärken Präsenz. Ein künstlerisches Exhale mitten im Inhale des Tages. Wo zuvor Denken war, entsteht Begegnung. Wo Müdigkeit war, entsteht Energie.

### **Wie wir arbeiten:**

Wir agieren als Tandem -- Dietlind Ossoba & Tessa Nadjafian. Zwei Leitungen bedeuten: stabile Führung, präzise Impulse, klare Struktur. Das ermöglicht uns, große Gruppen sicher zu aktivieren und gleichzeitig flexibel auf Dynamiken einzugehen.

**Warum Theaterpädagogik?** Weil sie Wirkung erzeugt. Sie bewegt Menschen, Themen und Räume – nicht abstrakt, sondern konkret und erfahrbar.

**Was bleibt:** Der Eindruck, dass etwas wirklich passiert ist. Nicht nur gedacht, sondern erlebt.

### **Unsere Zielgruppen:**

Sind Menschen aus Bildung, Kultur, Verwaltung, Stiftungen und zivilgesellschaftlichen Netzwerken. Für Teams, Verbände, Kongresse und Programme, die Dialog, Beteiligung und gemeinsame Erfahrung stärken wollen.

### **Gruppengrößen:**

Unsere Workshops sind flexibel und offen gestaltet. Sie funktionieren in kleinen Gruppen ebenso wie in großen Formaten.

**Dauer:** Mini-Formate von 60 Minuten bis 120 Minuten.

### **Ort:**

Unsere Arbeit braucht keine Bühne. Sie funktioniert überall dort, wo Menschen bereit sind, sich einzulassen. Im Seminarraum, im Foyer, auf der Hauptbühne oder unter freiem Himmel.

# Workshop 1

## **Demokratie – Wohin?**

**Ein Sichtbarmachen jener dysfunktionalen Strukturen, die unter der Oberfläche unseres demokratischen Selbstverständnisses arbeiten – leise, verschoben, aber wirkmächtig.**

Demokratie beginnt im Körper: im Stehen, im Atmen, im Sich-Zuwenden. Schon in diesen ersten Momenten wird spürbar, dass Demokratie durch unausgesprochene Erfahrungen geprägt ist und dies in den Begegnungen spürbar wird. In diesem Workshop erleben die Teilnehmenden, wie politische Grundhaltungen in körperliche Erfahrungen übersetzbar werden und wie spürbar wird, was es heißt, Verantwortung zu übernehmen und in Resonanz mit anderen zu treten.

Über gezielte, theaterpädagogische Impulse erforschen sie, wie sich Entscheidungen körperlich anfühlen, wo innere Widerstände auftauchen und in welchen Momenten Vertrauen entsteht. Dabei geht es nicht um Theorie, sondern um unmittelbare Erfahrung: Wie positioniere ich mich? Wie bewege ich mich auf andere zu? Wie verändert sich mein Standpunkt, wenn sich der Raum bewegt?

Der Workshop bringt die Teilnehmenden in Kontakt – mit sich selbst und miteinander. Er schafft einen Moment der Aktivierung, der Konzentration und der Präsenz. Und er öffnet einen gemeinsamen Raum, in dem Demokratie nicht diskutiert, sondern im besten Sinne des Wortes erfahren wird.

### **Charakter&Wirkung:**

Der Workshop stärkt Präsenz, Standfestigkeit und Empathie, fördert bewusste Begegnung und bringt einen lebendigen Fokus in die Veranstaltungstage. Er eignet sich ideal als körperlich-reflektierender Auftakt oder als wohltuender Zwischenton in intensiven politischen Programmen und macht Lust auf gemeinsame Gestaltung von Zukunftsfragen.

## Workshop 2

### Worte wie Waffen

Ein Workshop über die Macht der Sprache und unsere gesellschaftliche Verantwortung im Umgang mit ihr

Überall dort, wo Sprache zur Bühne für Konflikte, Macht und Einfluss wird, entstehen Räume, in denen Grenzen spürbar werden – und Verantwortung unvermeidlich ist. Gerade im Kontext von politischen Diskursen und bildungspolitischen Debatten zeigt sich: Worte können verbinden oder verletzen, Brücken bauen oder Gräben vertiefen.

Der Workshop „Worte wie Waffen“ macht erfahrbar, wie Sprache wirkt – als Werkzeug, als Ausdruck gesellschaftlicher Haltung und, im schlimmsten Fall, als Waffe. Denn ein einziges Wort kann Atmosphären verändern, Gespräche kippen lassen oder Menschen ausschließen. Manchmal entscheiden wenige Sätze darüber, ob Verständigung gelingt oder ob irreversible Fronten entstehen.

Mit theaterpädagogischen Impulsen untersuchen wir die Kraft von Stimme, Körper und innerer Haltung:

Wie verändert sich die Bedeutung eines Satzes, wenn er geflüstert, gesprochen oder gerufen wird?

Wie wirkt ein Wort, wenn Atem, Blickkontakt und Körperspannung mitsprechen? Wie entsteht Dominanz in der Sprache und was macht sie mit einer Gruppe?

Der Workshop richtet sich an Teilnehmende, die sich mit der Verantwortung sprachlicher Wirkung auseinandersetzen möchten. Er bietet einen praxisnahen Raum, um sensibel, bewusst und reflektiert mit Sprache umzugehen – im Dialog, im Konflikt und im öffentlichen Diskurs.

#### **Charakter & Wirkung:**

Ein vertieftes Verständnis dafür, wie Worte wirken – und wie wir sie so einsetzen können, dass sie demokratisches Miteinander stärken, statt zu spalten.

## Workshop 3

### Nach der Einheit – vor der Entfremdung

Ost–West: Vorurteile spüren, Gegenwart erkennen, Zukunft denken

Über dreißig Jahre nach der Wiedervereinigung zeigt sich eine unbequeme Realität: Ost und West sind sich nicht automatisch näher gekommen — in manchen Bereichen entfernen sie sich sogar wieder.

Alte Zuschreibungen leben fort, neue Vorurteile entstehen, und die politischen Spannungen unserer Zeit verstärken das Gefühl, dass zwei unterschiedliche Erfahrungswelten nebeneinander existieren.

Diese Unterschiede sind nicht nur historisch, sondern körperlich spürbar: im Misstrauen, in Abwehrreaktionen, in dem Impuls, sich zu schützen oder abzugrenzen.

Genauso spürbar sind aber auch die Sehnsucht nach Anerkennung, die Müdigkeit über alte Erzählungen und der Wunsch, endlich gesehen zu werden ohne Etikett, ohne Schublade, ohne das ständige „ihr dort – wir hier“.

Dieser Workshop macht diese Dynamiken sichtbar, ohne sie zu glätten.

Er beginnt dort, wo das Thema tatsächlich wirkt:

in unseren Vorannahmen, unseren Reflexen, unseren Reaktionen und in der Frage, wie viel davon aus unserer eigenen Geschichte stammt und wie viel aus den Erzählungen anderer.

Durch klare, körperliche und resonante Impulse werden Vorurteile nicht diskutiert, sondern **erlebt**.

Die Teilnehmenden spüren: Wie wirkt ein Satz, der mich trifft? Wo gehe ich in Distanz? Wo werde ich hart? Wo schäme ich mich? Wo wünsche ich mir Öffnung? Und: Was bleibt von Ost und West übrig, wenn wir all das einmal nicht nur denken, sondern durch den Körper hindurch verstehen?

#### **Charakter & Wirkung:**

Der Workshop ist kein Versöhnungsangebot.

Er ist ein Raum für Wahrhaftigkeit, für das, was zwischen uns steht und für die Frage, wie wir mit diesen Spannungen weiterleben wollen.

## Workshop 4

### **Refresh! – Der theatrale Energieboost**

**Ein Begegnungsbonbon für müde Konferenzmomente**

Manchmal brauchen Menschen mitten in langen Veranstaltungstagen nicht mehr Inhalte, sondern einen Moment, der sie neu belebt und miteinander verbindet.

Refresh! ist ein leichter, klarer, theaterpädagogischer Impuls, der den Raum öffnet, die Gruppe lockert und die Stimmung hebt.

Durch kleine theatrale Begegnungsmomente, ein gemeinsamer Rhythmus, ein kurzer Impuls, ein überraschend warmer Blickwechsel, entsteht ein Raum, in dem Menschen sich unmittelbar näherkommen.

Spiel dient hier als verbindende Brücke:

Es erleichtert Begegnung, löst Anspannung und schafft in kürzester Zeit ein Feld, in dem Gespräche natürlicher, offener und menschlicher werden.

Die Teilnehmenden verlassen diesen Mini-Workshop mit einem wachen Körper, einem frischeren Kopf und einem Gefühl von Verbundenheit:

„Ach ja – wir sind ja Menschen miteinander...“

#### **Charakter & Wirkung**

Ein leichtes, elegantes Aktivierungsformat, das Energie zurückbringt, Verbindung schafft und Räume öffnet, ohne zu fordern.

Refresh! belebt Gruppen, schenkt Wärme und weiche Resonanz und wirkt wie ein atmosphärischer Neustart. Ideal als lebendige Pause oder feiner Zwischenimpuls im Programmfluss.

## Workshop 5

### **Dein Raum – mein Raum – kein Raum**

#### **Über Platzfragen, soziale Dynamiken und das Ringen um Sichtbarkeit**

In diesem Format erleben die Teilnehmenden, wie dynamisch sich soziale Räume verschieben: Ein gemeinsamer Boden, der sich mit jedem Schritt neu formt, und ein Gefüge unausgesprochener Erwartungen, das bestimmt, wer sichtbar wird und wer an den Rand gedrängt wird.

Der Workshop richtet den Blick nicht auf innere Grenzen, sondern auf Raumverteilung und soziale Mechanismen:

Wer nimmt Platz?

Wer weicht aus?

Wer steht nie im Mittelpunkt, obwohl es möglich wäre?

Der Raum wird zur Bühne einer sozialen Choreografie: Ein Marktplatz des Unausgesprochenen, auf dem Bewegungen, Blicke und kleine Entscheidungen darüber bestimmen, wer Raum hat und wem er plötzlich fehlt. Humor und Leichtigkeit helfen dabei, auch heikle Dynamiken sichtbar zu machen, ohne sie zu dramatisieren.

Die Teilnehmenden erleben unmittelbar, wie schnell aus Selbstbehauptung Dominanz werden kann, wie Rückzug zu Unsichtbarkeit führt und wie Teilhabe entsteht, wenn Räume bewusst geöffnet werden. Nicht als moralische Lektion, sondern als körperlich erfahrbare Erkenntnis: Gemeinschaft ist ein ständiges Aushandeln.

#### **Charakter & Wirkung:**

Ein bewegtes, gruppensdynamisches Format mit klarer Energie. Es schärft soziale Präsenz, Sensibilität für Raumnahme und das bewusste Öffnen von Handlungsspielräumen. Ideal für Teams, Netzwerke oder größere Gruppen, die Prozesse der Teilhabe konkret erfahrbar machen wollen.

## Workshop 6

### Wenn Worte landen

#### Was geschieht, wenn Gesagtes wirklich gehört wird

Zuhören ist ein Vorgang, kein Zustand.

Es ist ein aktiver Moment zwischen zwei Menschen, ein Raum, in dem Worte ankommen, sich entfalten, Resonanz erzeugen.

In diesem Workshop erkunden die Teilnehmenden, wie Zuhören körperlich wird: Wie sich Haltung verändert, wenn man wirklich hört, und wie sich der Blick auf den anderen öffnet, wenn man nicht schon mit der eigenen Antwort beschäftigt ist.

Über kleine theatrale Impulse wird erfahrbar, wie deutlich ein Satz wirkt, wenn man ihn vollständig aufnimmt.

Wie sich ein Wort verändert, wenn es angenommen statt abgewehrt wird.

Wie viel Spannung entsteht, wenn man nicht sofort reagiert, sondern den Klang einen Moment im Körper nachhallen lässt.

Es geht darum, die eigenen Muster sichtbar zu machen:

Höre ich zu, oder warte ich nur auf meinen Einsatz?

Was macht ein Satz mit mir?

Wie nehme ich den Unterton, die Farbe, die Haltung hinter einem Wort wahr?

Die Teilnehmenden erleben, wie anders ein Gespräch wird, wenn das Zuhören zur gemeinsamen Haltung wird. Wie Kommunikation sich öffnet, wenn das Gesagte nicht sofort bewertet, sondern wirklich aufgenommen wird.

#### **Charakter und Wirkung:**

Ein klarer, feiner Workshop, der das Zuhören als körperliche, emotionale und soziale Kompetenz erfahrbar macht.

Er stärkt Präsenz, Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit und schafft Bewusstsein für die tiefe Wirkung, die entsteht, wenn Worte wirklich ankommen.

Ideal für Gruppen, die Miteinander, Aufmerksamkeit und Dialogkultur stärken wollen.

# Workshop 7

## Grenzmauern berühren

### Über innere Grenzen, Fremdheitsgefühl und den Mut zur Öffnung

Grenzen begegnen uns überall. Politisch, sozial, körperlich, und oft leiser in uns selbst. In diesem Mini-Workshop erforschen die Teilnehmenden genau diese inneren Grenzräume: Was schützt mich? Was halte ich auf Abstand? Und wie fühlt es sich an, einem unbekanntem Impuls zu begegnen?

Über kleine, präzise Bewegungsimpulse werden Fremdheit, Unsicherheit oder Widerstand spürbar – nicht als Hindernis, sondern als Hinweis auf Bedürfnisse, Schutzmechanismen und Orientierung.

In behutsamen Begegnungsmomenten entsteht ein Raum, in dem Vertrautheit wachsen darf: Schritt für Schritt, ohne Druck, ohne Harmoniezwang.

Die Teilnehmenden erleben, wie sich Grenzen verschieben können, ohne verloren zu gehen, und wie Begegnung möglich wird, wenn Fremdheit nicht übergangen, sondern verstanden wird.

#### **Charakter & Wirkung:**

Ein klarer, stiller Workshop, der innere Prozesse sichtbar macht: Fremdheit, Schutzmechanismen, Öffnung, Vertrauen. Er stärkt die Fähigkeit, eigenen Widerstand wahrzunehmen und bewusst mit ihm umzugehen. Eine Grundlage für Begegnung in komplexen, vielfältigen Gruppen.

## Workshop 8

### **Ich denke, Du denkst, wir werden gedacht.**

#### **Freies Denken – freies Sprechen – freies Begegnen**

Wir leben in einer Zeit der schnellen und festgeschnürten Meinungen. Wörter lösen Reaktionen aus, bevor wir überhaupt ins Nachdenken kommen. Diskussionen folgen oft bekannten Mustern: Zustimmung, Widerspruch, Verteidigung. Doch wo bleibt das wirkliche Denken – das, was noch tastet, sucht, zweifelt und sich bewegt?

Unser Mini-Workshop öffnet einen Erfahrungsraum, in dem Denken und Sprechen wieder körperlich, spontan und unmittelbar werden dürfen. Nicht um Thesen zu vertreten, sondern um die eigene innere Beweglichkeit wiederzufinden.

Was passiert: Teilnehmende erleben, wie Sprache entsteht, bevor sie zum Argument wird. Wie ein Gedanke Gestalt annimmt, wenn er ausgesprochen, gespürt oder in Bewegung gebracht wird.

Wie sich die Wahrnehmung verändert, wenn man nicht sofort reagiert, sondern Raum lässt – für sich selbst und das Gegenüber.

Was bleibt:

Ein frischer Blick auf das eigene Denken.

Mehr Mut zum Unfertigen.

Und das Erleben, dass ein wirklicher Dialog erst dort beginnt, wo wir nicht mehr wissen, was wir gleich sagen werden.

#### **Charakter & Wirkung:**

Die Teilnehmenden erleben, dass Denken ein körperlicher, lebendiger Prozess ist. Durch spielerische Impulse, Bewegung und Sprache entsteht eine spürbare Präsenz im Moment. Das fördert Offenheit, Dialogfähigkeit und kreative Resonanz – Qualitäten, die in Teams, Diskussionsräumen und Bildungsformaten neue Energie freisetzen.

## Workshop X

### **Open Slot – Ihr Thema, unser Workshop**

Die sieben beschriebenen Formate verstehen sich als Vorschläge. Wenn Sie eigene Themen, Impulse oder Wünsche haben, entwickeln wir gerne ein maßgeschneidertes Mini-Format für Ihre Veranstaltung.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen! Vieles ist möglich, wenn wir es gemeinsam denken.

Nadjafian & Ossoba Labor für Theater und Gesellschaft

# KONTAKT

**Tessa Nadjafian**

email

nadjafian@no-theaterlabor.de

mobil

+49 177 783 44 84

**Dietlind Ossoba**

email

ossoba@no-theaterlabor.de

mobil

+49 152 210 114 11

[www.no-theaterlabor.de](http://www.no-theaterlabor.de)

NO-THEATERLABOR.DE