

Titel:

Bodymusic: Rhythmus als Ressource für gesellschaftliche Resilienz und Stressbewältigung

Ablauf & Inhalte

Montag: Rhythmuserleben und gesellschaftliche Bedeutung

- **10:00 – 11:00 Uhr:** Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung: "Rhythmus als gesellschaftliches Phänomen"
 - Methode: Impulsvortrag, moderierte Diskussion
- **11:00 – 11:15 Uhr:** Kaffeepause
- **11:15 – 12:45 Uhr:** Vortrag und Diskussion: Gruppenpulsation und soziale Kohäsion
 - Methode: Vortrag, Gruppenreflexion
- **12:45 – 14:00 Uhr:** Mittagspause
- **14:00 – 15:30 Uhr:** Gruppenarbeit: "Rhythmen in Alltag und Kultur - Gesellschaftlicher Vergleich"
 - Methode: Kleingruppenarbeit, Plenumsdiskussion
- **15:30 – 15:45 Uhr:** Kaffeepause
- **15:45 – 18:00 Uhr:** Übungen zur rhythmischen Koordination: Verkörperung und Stimme (Praxisanteil max. 20%)
 - Methode: angeleitete praktische Übungen
- **18:00 Uhr:** Abendessen und Tagesschluss

Netto-Unterrichtszeit: 6,5 Std.

Dienstag: Bodymusic und gesellschaftspolitische Reflexion

- **9:00 – 10:30 Uhr:** Atemübungen und Bodypercussion: Verbindung von Rhythmus und Stabilität
 - Methode: Übungseinheit mit Reflexionsfragen
- **10:30 – 10:45 Uhr:** Kaffeepause
- **10:45 – 12:45 Uhr:** Vortrag und Praxis: Resonanz in sozialen Gruppen
 - Methode: Input mit moderierter Praxisdemonstration
- **12:45 – 14:00 Uhr:** Mittagspause
- **14:00 – 15:30 Uhr:** Diskussion: "Selbstfürsorge und Selbstbehauptung im gesellschaftlichen Kontext"
 - Methode: Moderierte Diskussion
- **15:30 – 15:45 Uhr:** Kaffeepause
- **15:45 – 18:00 Uhr:** Stimm-Meditation und Auswertung: Stressverarbeitung kulturell betrachtet
 - Methode: Gruppenarbeit, Reflexion
- **18:00 Uhr:** Abendessen und Tagesschluss

Netto-Unterrichtszeit: 6,5 Std.

Mittwoch: Ressourcenstärkung und Stressreduktion

- **9:00 – 10:30 Uhr:** Bodypercussion zur Ressourcenaktivierung
 - Methode: Praxis und Reflexion
- **10:30 – 10:45 Uhr:** Kaffeepause
- **10:45 – 12:45 Uhr:** Bodymusic: Rhythmus als Mittel der Stressbewältigung
 - Methode: Lehrgespräch mit Praxisanteil (max. 20%)
- **12:45 – 14:00 Uhr:** Mittagspause
- **14:00 – 15:30 Uhr:** Koordination und Selbstwirksamkeit in der Gruppe
 - Methode: Partnerarbeit, Reflexion
- **15:30 – 15:45 Uhr:** Kaffeepause
- **15:45 – 18:00 Uhr:** Stress und Aggression: gesellschaftliche Perspektiven
 - Methode: Vortrag, Gruppenreflexion
- **18:00 Uhr:** Abendessen und Tagesschluss

Netto-Unterrichtszeit: 6,5 Std.

Donnerstag: Kreativität, soziale Balance und Resilienz

- **9:00 – 10:00 Uhr:** Lockerung über Rhythmus und Stimme
 - Methode: Praxisübungen (Einführung)
- **10:00 – 10:15 Uhr:** Kaffeepause
- **10:15 – 12:45 Uhr:** Vortrag und Improvisation: Rhythmus als Bindeglied der Gesellschaft
 - Methode: Impulsreferat, moderierte Gruppenpraxis
- **12:45 – 14:00 Uhr:** Mittagspause
- **14:00 – 15:30 Uhr:** Kreative Ausdrucksformen und gesellschaftliche Resonanz
 - Methode: Gruppenarbeit, Diskussion
- **15:30 – 15:45 Uhr:** Kaffeepause
- **15:45 – 18:00 Uhr:** Gruppendynamik und Transfer in den Alltag
 - Methode: Gruppenreflexion, Transferplanung
- **18:00 Uhr:** Abendessen und Tagesschluss

Netto-Unterrichtszeit: 6,5 Std.

Freitag: Transfer und Abschluss

- **9:00 – 10:30 Uhr:** Zusammenfassung: Rhythmus und Resilienz im Beruf
 - Methode: Gruppenarbeit, moderierte Diskussion
- **10:30 – 10:45 Uhr:** Kaffeepause
- **10:45 – 12:45 Uhr:** Abschlussworkshop: Übertragung der Inhalte auf den Berufsalltag
 - Methode: Partner- und Gruppenarbeit
- **12:45 – 13:30 Uhr:** Mittagspause
- **13:30 – 16:00 Uhr:** Feedbackrunde, Transferbesprechung und Abschlussdiskussion
 - Methode: Plenumsdiskussion, Reflexionsrunde

Netto-Unterrichtszeit: 6,5 Std.

Zusammenfassung:

Gesamtstundenanzahl: 32,5 Zeitstunden netto Unterrichtszeit

Anteil der gesellschaftspolitischen Bildung: ca. 30%

zu Theorie: Theorie ca. 80%, Praxis ca. 20%

Verhältnis Praxis

Lernziele:

1. Gesellschaftspolitische Dimension von Rhythmus erkennen
2. Bodymusic-Techniken zur Stressbewältigung anwenden
3. Resilienz durch rhythmische Selbstführung stärken
4. Gruppendynamische Prozesse verstehen und gestalten
5. Kulturelle Unterschiede im Umgang mit Rhythmus reflektieren
6. Eigene Ressourcen aktivieren und erhalten
7. Stimm- und Körperbewusstsein fördern
8. Politische und gesellschaftliche Aspekte von Selbstbehauptung und Selbstfürsorge erfassen
9. Transferfähigkeit von Rhythmustechniken in den Arbeitsalltag entwickeln
10. Kreativität als Ressource im Berufsumfeld erkennen und nutzen

Methoden und Stilmittel:

- Impulsvortrag
- Lehrgespräch
- Gruppenarbeit
- Partnerarbeit
- Praktische Übungen (Bodypercussion, Stimmarbeit)
- Reflexionsphasen
- Moderierte Diskussion

Beispiele für den Transfer in den Berufsalltag:

- Nutzung von Atem- und Rhythmustechniken für Stressmanagement
- Verbesserung von Teamkommunikation durch synchronisierte Aktivitäten
- Einsatz von Resonanztechniken zur Förderung von Gruppenkohäsion
- Anwendung kreativer Ausdrucksformen zur Konfliktbewältigung im Team

Erlangte Kompetenz:

- Stärkung von Resilienz- und Stressbewältigungsfähigkeiten im Berufsalltag
- Erhöhung der sozialen, interkulturellen und kommunikativen Kompetenz
- Entwicklung kreativer Problemlösungsstrategien
- Förderung von Selbstwirksamkeit und Ressourcenbewusstsein