

Workshops und Seminare

Nachstehend finden Sie Konzepte für Workshops, Seminare und Vorträge, die ich gern Ihren Bedürfnissen und Vorstellungen anpasse. Auch die angegebenen Zeitrahmen lassen sich natürlich je nach Bedarf anpassen. Bitte rufen Sie mich an, damit ich Ihnen meine Ideen und ein Angebot unterbreiten kann.

Improvisiertes Märchentheater

Kinder im Grundschulalter hören ein frei erzähltes Märchen, überlegen, welche Rollen es gibt und wie sie gefüllt werden können. Dann gibt es das Märchen noch einmal - doch dieses Mal spielen die Kinder mit. Sie suchen sich ihre Rollen frei aus und setzen sie spontan um. Mit viel Spaß am Improvisieren und ohne Perfektionsanspruch.

Zielgruppe: 3- bis 6jährige (Elementarkinder) / 6- bis 10jährige (Grundschulkinder)
Zeitrahmen: 2 Stunden

Projekt Märchentheater

Ein Märchen zu hören - oder selbst eins mit aufzuführen ist etwas ganz Anderes! Dazu gehören viel Aufregung, Ausdauer, Schwierigkeiten, Ängste, Freude und Stolz. Die Durchführung eines solchen Projektes bedarf sorgfältiger Planung und sicherer pädagogischer Anleitung. Es muss motiviert, Mut gemacht und auch gebremst werden. Dann kann es zu einer gelungenen Aufführung kommen.

Mit Theorie und Praxis - wir spielen selbst ein kleines Stück - wollen wir uns an solch ein Highlight in unserem Arbeitsalltag heranwagen.

Zielgruppe: 6- bis 10jährige
Zeitrahmen: 1 bis 2 Tage

Kleine Spiele für Spaß und Sinne

Spiele für zwischendurch, auch ohne viel Vorbereitung und Aufwand - die alle Sinne schulen, mit Bewegung oder ruhig im Stuhlkreis, sind, mit Variationsmöglichkeiten, je nach Entwicklungsstand der Kinder oder auch Situation.

Ziele sind die Förderung der sensorischen Integration, die Anregung der kindlichen Fantasie, die Förderung der sensomotorischen Wahrnehmung, Konfliktbewältigung, Abbau von Stress-Situationen und Integration des kindlichen Bewegungsbedürfnisses im Alltag sowie die Überbrückung von Wartezeiten.

Das Angebot kann für Elementar- oder Schulkinder ausgeschrieben werden, je nachdem werde ich entsprechende Spiele vorstellen.

Zielgruppe: ErzieherInnen, SPAs und andere Betreuungspersonen, die mit Kindern arbeiten
Zeitrahmen: z.B. 2 Tage à 8 Stunden, auch möglich in gekürztem Umfang

Entenfeder, Löwenzahn

Fingerspiele, Reime und Geschichten für Kinder bis zu/ab 3 Jahren.

Ein Kurs für Erwachsene, die, wie Kinder, Spaß haben an Geschichten, Liedern und Reimen mit „Körpereinsatz“ - mal malen die Finger die Geschichten, mal brauchen wir den ganzen Körper. Gleichzeitig werden auf diese spielerische Weise Grundlagen für Hörverständnis, Spracherwerb und Rhythmikgefühl gelegt.

Sie lernen neue und alte Fingerspiele, Reime, Bewegungslieder und -geschichten für die Kleinen kennen, probieren sie in der Gruppe selbst aus und bekommen Tipps für die Einstimmung der Kleinen.

Zielgruppe: Eltern, ErzieherInnen, SPA's und andere Betreuungspersonen, die mit Kindern arbeiten
Zeitraumen: 3 x 2 Stunden

Zur Bedeutung von Märchen für Kinder, Referat mit anschließendem Gespräch

„Wollt ihr, dass eure Kinder intelligent werden? Dann erzählt ihnen Märchen. Wollt ihr, dass sie noch intelligenter werden? Dann erzählt ihnen mehr Märchen!“ Dieser Ausspruch stammt von niemand geringerem als Albert Einstein.

Märchen wird inzwischen wieder zunehmend die Bedeutung zugestanden, die sie vor vielen Jahren mal hatten. Zwischen der Zeit und jetzt lebt aber eine Generation, die ohne Märchen aufgewachsen ist und ihre Wichtigkeit nie erfahren durfte. Das ist die Generation der heutigen jungen Erwachsenen.

Menschen, die Kinder professionell oder in ihrer Eigenschaft als Eltern fördern wollen, möchte ich die vielfältigen Entwicklungsförderungen, die in den Märchen stecken, aufzeigen.

Zielgruppe: Alle Interessierte
Zeitraumen: ca. 2 Stunden

Freies Erzählen

Kinder erschließen sich ihre Welt auch über Geschichten. Je nach ihrer Art werden mit ihrer Hilfe Bilder freigesetzt und eigenen Gedanken Raum gegeben. Dadurch werden sie zu einem Schlüssel zum Kind selbst wie auch zu seinem ganz eigenen Bezug zu seiner Erlebniswelt.

Anhand von Input und Gruppenarbeit wollen wir dahin kommen, Geschichten so zu erzählen, dass sich Kindern neue Erlebnisräume erschließen können. Dadurch werden sie zum Schlüssel für das Kind zu seiner eigenen Erlebniswelt, und das Kind sucht sich seinen Platz darin.

Zielgruppe: Erwachsene
Zeitraumen: 1,5 bis 2 Tage

Märchen im Gespräch - Hintergründe und Symbolik

Das Erzählen von Märchen hat eine lange Tradition: Es verbindet die Menschen und man braucht keine Requisiten. Es ist in seiner bildhaften Sprache immer sowohl ein „Schlüssel zur Welt“ als auch ein „Schlüssel zu mir selbst“. In immer wieder kehrende Symbole gekleidet, spiegelt es die mannigfaltigsten Lebenskonzepte wider und gibt Lösungen für schwierige Lebenssituationen vor.

Das Märchen ist daher geeignet, sich mit verschiedensten Phänomenen zu befassen. Denkbar sind viele Themen wie z. B. Gesundheit, Heilung, Tod, Armut und Reichtum, Freude und Leid, die Bedeutung von Heimat und Familie und vieles mehr.

Hierzu könnte man einen Zyklus ins Leben rufen, der sich thematisch immer einem anderen Thema zuwendet, so dass die Teilnahme auch an einzelnen Veranstaltungen möglich ist.

Ablauf: Am Anfang steht ein von mir frei erzähltes Märchen, passend zu dem jeweiligen Thema, danach erarbeiten wir uns im gemeinsamen Gespräch die Parallelen zu unserer aktuellen Erfahrungswelt. Und natürlich gehen wir mit einem Märchen zum Abschluss nach Hause.

Zielgruppe: Erwachsene

Zeitraumen: Jeweils 1 Tag, z. B. 10.00-17.00 Uhr, auch als Kurs, z. B. 3 x 2,5 Std.

Märchenheldinnen - Frauenrollen im Märchen

Frauen scheinen im Märchen oftmals reduziert auf ein Dasein als passive Prinzessin, Hexe, böse Stiefmutter oder Opfer. Ist das wirklich alles? Was verbirgt sich dahinter? Welche weiblichen Wege stehen uns zur Verfügung?

An Hand von Märchen können wir ein selbstbewussteres Rollenverständnis finden. Dafür wollen wir alte Klischees durchleuchten und entschlüsseln.

Zielgruppe: Mädchen / Frauen

Zeitraumen: 1 Tag

Märchen - Ab- und Vorbild für vieles im Leben

Gesprächskreis mit Theatereinlagen

„Wie hätte ich denn das Brot aus dem Ofen ziehen können, wenn ich doch zu Hause nie was machen durfte und immer nur hübsche Kleider tragen musste?“ So oder ähnlich würde die Pechmarie aus dem Märchen „Frau Holle“ ihr Schicksal erklärt haben, wenn sie zu Wort gekommen wäre. Mit dem Symbolgehalt von Märchen wollen wir uns in diesem Gesprächskreis beschäftigen, hinter die Kulissen schauen und vielleicht etwas für unser tägliches Leben mit nach Hause nehmen. Einige Szenen wollen wir nachspielen, denn beim Spielen kann man Charaktere ganz anders erleben als nur über den Kopf. Die Märchenerzählerin und psychotherapeutische Heilpraktikerin Elita Carstens leitet Sie durch

einen Tag, der nicht nur vergnüglich ist, sondern sicher auch Erkenntnisse über das eigene Leben bringt.

Zielgruppe: Erwachsene
Zeitraumen: 1/2 Tag

Märchen als Spiegel unserer Erfahrungen und Sehnsüchte

An Hand eines Märchens den Gegenwartsbezug aufzeigen, die Märchenfiguren auf die inter- und intrapsychische (objekt- und subjektstufige) Ebene übertragen, so dass wir uns selbst in den Märchen wiederfinden.

Zielgruppe: Erwachsene
Zeitraumen: 2 Stunden, auch als Kurs mit z.B. 5 Veranstaltungen möglich

Märchen und Chakren - Aufzeigen der Analogie von Märchen und Chakrenlehre

Der Weg des Helden/der Heldin im Märchen als Pendant zu den Energien der 7 Chakren Der Märchenheld als jetzt lebbar Perspektive an Hand der Kräfte, die in den Chakren symbolisiert sind und Möglichkeiten aufweisend, aus dem Aschenhans-/Aschenputteldasein heraus und zur Königskrone zu finden.

Zielgruppe: Erwachsene
Zeitraumen: 1/2 Tag

Ressourcen durch Visualisierungen aktivieren

Referat und praktische Übung zu den Möglichkeiten der Märchen-Chakra-Therapie, wie sich Märchen und Chakren in ihrem siebenstufigen Aufbau entsprechen und wie mit ihrer Hilfe das Unterbewusstsein die Lösung von Problemen, die auf einer Traumreise in ein Märchen eingebettet gefunden wurde, mit Hilfe des Verstandes anschließend im Alltag umsetzen kann.

Zielgruppe: Erwachsene
Zeitraumen: 2,5 Stunden

Märchen und Meditation

Auf diese Weise durchdringen wir das Märchen viel tiefer als bei einer rein intellektuellen Reflexion.

Das klassische Zaubermärchen basiert auf einem rhythmischen Aufbau von sieben Entwicklungsstufen, deren Bilder und Symbole wir erarbeiten wollen.

Dabei legen wir das Augenmerk auf jeweils eine Stufe, die wir besprechen und deren Gehalt im Zentrum der von mir angeleiteten Meditation stehen wird. Im Anschluss tauschen wir uns über die in uns aufgestiegenen Bilder aus und erfahren dadurch die Vielfalt, wie sie nicht nur in den Märchensymbolen, sondern auch in unseren eigenen Bildern steckt. Auf diese Weise

durchdringen wir das Märchen sehr viel tiefer als bei einer rein intellektuellen Auseinandersetzung.

Ich stelle mir einen Zyklus von acht Veranstaltungen vor: Jeweils eine für jede Entwicklungsstufe und eine übergreifende Abschlussveranstaltung.

Zielgruppe: Erwachsene
Zeitraumen: 7 Veranstaltungen à 2 Stunden

Märchen und Heilung

Märchen gibt es in allen Kulturkreisen. Die Märchenmotive gleichen sich auf scheinbar erstaunliche Weise, wenn auch durch das jeweilige Lokalkolorit gefärbt. Wie mag das kommen?

In den Märchen sind die immer wieder gleichen Sehnsüchte und Schwierigkeiten unseres Lebens beschrieben und zu einer Lösung geführt: Am Ende hat der Märchenheld sein Glück gefunden. Durch ihre bildhafte Sprache sind die Märchen für uns nicht sofort rational erfassbar, ihre Visualisierungen können aber ohne Umwege tiefere Schichten in uns erreichen und emotionale Blockaden auflösen.

Wir bekommen über Märchenmeditationen unmittelbaren Zugang zu unseren Ressourcen. Entwicklungsschritte, die wir bislang versäumt oder nur unzureichend ausgebildet haben, können wir klären.

Nicht nur im Hinblick auf die Irrationalismen von Raum und Zeit sondern auch bezüglich der Bildersprache gibt es in Märchen und Träumen große Übereinstimmungen. Beide benutzen die Archetypen, die jeder kennt, wie die alte Weise, den Wolf, den Zwerg und viele mehr. Märchen sind zu Ende geträumte Träume, sie zeigen uns, wie eine Lebensentwicklung vollendet werden kann, obwohl durch traumatische Erlebnisse Lebensfreude, Energie und in der Folge vielleicht auch unsere Gesundheit geschwächt wurden.

Die Märchenhelden durchlaufen sieben Entwicklungsstufen, um alle Schwierigkeiten zu überwinden und am Ende allem Hohn zum Trotz ihr Glück zu finden.

Geradeso geht es für uns um das Finden unseres geistigen, seelischen und körperlichen Wohlbefindens - eben unseres inneren Königreichs. Dabei können uns die Märchen wertvolle Beratung und Hilfestellung geben; das wollen wir an diesem Wochenende erfahren.

Zielgruppe: Erwachsene
Zeitraumen: 1 Wochenende

Erzählen für dementiell veränderte Menschen - zu beachtende Besonderheiten bei Demenz

Demenz erfordert ein besonderes Einfühlungsvermögen und Berücksichtigung möglicher psychischer Auswirkungen dieser so vielfältigen Krankheit. Was ist das Wesen von Demenz? Was sind mögliche Folgen? Wie drücken sie sich eventuell aus?

Zielgruppe: Pflegepersonen und Angehörige von Dementen
Zeitraumen: 1/2 Tag

Sterbe- und Trauerbegleitung - auch zur Vorbereitung auf das eigene Ende

Es geht um die Herausforderungen im Umgang mit alten (und auch noch nicht ganz so alten) Menschen und wie sich diese Arbeit auf das eigene Selbstverständnis auswirkt.

Zielgruppe: Erwachsene
Zeitraumen: 1/2 Tag

Gevatter Tod - ausquartiert und Persona non grata

In unserer Gesellschaft ist der Tod zum Tabu-Thema geworden, obwohl jeder weiß, dass er einmal sterben muss (und einige wissen, dass sie nur geboren werden können, wenn sie vorher gestorben sind). In den Märchen ist, wie in früheren Zeiten, der Tod noch präsent und Teil des Lebens. Durch Beschäftigung mit Tod und eigener Endlichkeit, statt durch Ausgrenzung dieses schwierigen Themas, werden Abschiednehmen und eigenes Sterben erleichtert. Elita Carstens stellt verschiedene Märchen zum Thema Tod vor, um darüber mit den Teilnehmern ins Gespräch zu kommen.

Zielgruppe: Erwachsene
Zeitraumen: 1/2 Tag

Das eigene Märchen schreiben - sich selbst besser kennen lernen

Beim Schreiben von Märchen lassen wir unserer Fantasie freien Lauf. Wir lassen unsere Gefühle zu und können schwierige Themen losgelöst von der persönlichen Situation betrachten und scheinbar irrationale Lösungswege einschlagen. Gelöster und lebendiger können wir Seiten in uns freilegen, die sonst oft verkümmern und wir geben unserer Kreativität Ausdruck. Wir werden durch das Schreiben zu unserer eigenen Tiefe geführt und lernen uns selbst besser kennen. Die eigene Lebenssituation, die umgesetzt in Märchenbilder Ausgangspunkt des Schreibprozesses ist, kann sich unabhängig von den Alltagszwängen frei entfalten. Überraschenderweise gibt das so entstandene Märchen oft Hinweise, wo im wirklichen Leben Potenzial für Veränderungen zu finden ist.

Zielgruppe: Erwachsene
Zeitraumen: Kurs von 8 Veranstaltungen à 3 Stunden am Vormittag

Kontakt:

Elita Carstens - Märchenerzählerin
Schröderstiftstr. 34, 20146 Hamburg
Tel. (040) 410 38 99
E-Mail Elita.Carstens@web.de
www.ElitaCarstens.de