



Re_Connection

KÖRPER UND EMOTIONEN IM POLITISCHEN HANDELN

Eine säkulare Ritualpraxis — Reflexion, Bewegung, Gemeinschaft

Warum Re_Connection?

In vielen sozialen, ökologischen und kulturellen Kontexten begegnen Menschen Erschöpfung, Anspannung und einem Gefühl der Überforderung. Fragen nach Engagement, Zugehörigkeit und Fokussierung berühren dabei das konkrete Handeln, Emotionen und körperliches Erleben.

Hier setzt Re_Connection an: ein strukturierter Rahmen, in dem körperliche Aufmerksamkeit, gemeinsame Reflexion und kollektive Bewegung offenen Fragen begegnen — ohne therapeutische Versprechen und ohne vorbestimmtes Ergebnis. Die Praxis lädt Teilnehmende ein zu beobachten, wie persönliche Erfahrung und gesellschaftliche Realitäten zusammenwirken — und wie die Kraft der Gemeinschaft Perspektiven eröffnen kann, die im Alltag schwer zugänglich sind.

Wie die Praxis funktioniert

1

KÖRPERLICHE ERKUNDUNG

Die Praxis beginnt mit nonverbaler Gruppenaktivierung und Körperarbeit, inspiriert von Tanz- und Bewegungstherapie. Durch Atem, räumliche Wahrnehmung und einfache Bewegungsqualitäten entwickeln Teilnehmende Sensibilität für körperliche Zustände, emotionale Resonanz und Beziehungsdynamiken. Der Fokus liegt auf aufmerksamem Wahrnehmen — ohne künstlerischen oder sportlichen Anspruch.

2

REFLEXION & DIALOG

Die zweite Phase arbeitet mit philosophischen Impulsen und gesellschaftlichen Fragestellungen. Teilnehmende lernen, wie Emotionen und gesellschaftliche Realitäten zusammenwirken. Formate umfassen Dyadengespräche, unterschiedlichste Übungen u.a. angelehnt an "The Work that Reconnects" (Joanna Macy) und kurze schriftliche Reflexionen. Der Prozess ist ergebnisoffen und zielt auf gegenseitige Aufmerksamkeit statt Konsens.

3

BEWEGUNG & INTEGRATION

In der letzten Phase verschmelzen verbale und nonverbale Elemente zu kollektiver Bewegung und Klang. Live-Musik bietet eine zeitliche Struktur, die Übergänge zwischen individueller und kollektiver Erfahrung unterstützt. Im nonverbalen Raum entstehen Resonanz, Ausrichtung und gemeinsame Dynamiken — jenseits von Worten und Selbstdarstellung.



Susanne Gärtner

NACHHALTIGER AKTIVISMUS

Susanne arbeitet an der Schnittstelle von Kulturwissenschaften, Kunst und politischer Bildung. Ihre Schwerpunkte umfassen gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit, Erinnerungsarbeit, Beteiligung und soziale Bewegungen. Sie hat langjährige Erfahrung in der Moderation und Begleitung von Gruppenprozessen.



Carolina Márquez

TANZTHERAPIE & PSYCHOLOGIE

Carolina ist professionelle Tänzerin, Psychologin und Bewegungstherapeutin. Ihre Arbeit verbindet Körperwahrnehmung, Ausdruck und traumasensible Begleitung. Teilnehmende erleben körperbetonte Erfahrungen, die neue Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten eröffnen.



Arystan Petzold

MUSIK & RITUELLE PRAXIS

Arystan ist Multi-Instrumentalist, Komponist und Musikpädagoge mit langjähriger Forschung und Praxis an der Schnittstelle von Musik, Improvisation und Ritual. Mit Instrumenten aus verschiedenen Traditionen, Stimme und Live-Looping gestaltet er den musikalischen Rahmen von Re_Connection.

Grundlagen & Einflüsse

Re_Connection verbindet Ansätze aus mehreren Feldern:

- Somatische und bewegungsbasierte Ansätze aus Tanztherapie und Körperpsychologie
- Dialogische und reflexive Methoden aus der transformativen Bildungsarbeit
- Ökologische und relationale Perspektiven zu Interdependenz und Orientierung in Krisenzeiten
- Ritual, Musik und zeitliche Strukturierung aus künstlerischer Praxis und Improvisation

Formate

Monatliche Sessions

Ein wiederkehrendes Format für Gruppen, die Re_Connection als regelmäßige Praxis erkunden möchten.

Workshops für Institutionen

Sessions für Kulturorganisationen, Bildungseinrichtungen und zivilgesellschaftliche Initiativen.

Festival- & Konferenzmodule

Kürzere Formate für Veranstaltungen, die kulturelle, soziale oder politische Fragen adressieren.

Residenzen & mehrtägige Formate

Längere Engagements für tiefere Erkundung, künstlerische Forschung und prozessorientierte Entwicklung.

Hintergrund

Re_Connection wurde 2024 als Pilotprojekt entwickelt und wird seitdem mit Unterstützung der Bundeszentrale für politische Bildung im riesa efau. Kultur Forum Dresden umgesetzt. Das Format entwickelt sich kontinuierlich weiter — durch regelmäßige Praxis-Sessions, mehrtägige Retreats und den fortlaufenden Austausch mit Teilnehmenden. Erfahrungen aus den bisherigen Durchläufen fließen in die Weiterentwicklung ein.

Kontakt & Zusammenarbeit

Anfragen für Workshops, Kooperationen oder Programmentwicklung

info@arystan.de

www.arystan.de · Preise auf Anfrage