

Gruppen-Workshop: Jenseits des Müssens

Was wäre, wenn nichts erreicht werden muss? Ein Wochenende zum Erforschen statt Erreichen.

Ein Raum ohne Leistungsdruck – gibt es das überhaupt? Vielleicht nicht. Aber wir können uns einem Raum annähern, in dem nichts erreicht werden muss. Einem Raum zum Ankommen, zum Durchatmen und zum Sein. Und schon kann genau hier ein neues ToDo entstehen: ich muss ankommen, ich muss durchatmen, ich muss ... So wird aus der Sehnsucht nach Entlastung schnell die nächste Anstrengung. Es ist schon fast Routine geworden. Gerade deshalb lohnt sich ein Blick darauf. Leistungsdruck ist uns vertraut. Er gibt Halt und Fokus und bindet uns zugleich an Tempo, Erwartungen und ein ständiges Müssten.

In diesem Spannungsfeld bewegen wir uns an diesem Wochenende.

Wir experimentieren damit, der Anstrengung nicht auszuweichen oder sie loswerden zu wollen, sondern ihr zu begegnen. Dazu richten wir die Aufmerksamkeit nach innen, dorthin, wo sie im Körper spürbar wird. Im unmittelbaren Erleben von Atem, Spannung und Impulsen wird erfahrbar, wie sie sich im Moment zeigt – ohne Veränderungsabsicht, mit Einladung.

Dabei kann es laut und schrill, still und leise, ernst oder albern werden.

Damit dieses Erleben Halt bekommt, arbeiten wir in klar strukturierten, sich wiederholdenden Settings. Sie geben Orientierung und schaffen einen Rahmen, in dem sich Spannung verändern darf – nicht durch Tun oder Anstrengung, sondern durch Dasein und Erlauben. Wir arbeiten körperorientiert mit Elementen der SKAN-Körpertherapie wie Atem, Wahrnehmung, Bewegung und Ausdruck. Nicht mit dem Ziel, etwas zu erreichen, sondern um präsent zu sein, mit dem, was gerade ist.

Dieses Wochenende ist eine Einladung an alle, die das ständige Müssten hinterfragen möchten und sich jenseits von Anspruch, Tempo und Leistungsdruck erfahren wollen.

Termin: 13.-15.03.2026

(Zeiten inkl. Pausen: Freitag 19-21 Uhr, Samstag 10-19 Uhr und Sonntag 10-13 Uhr)

Leitung: Tanja Onken (Berlin) & Christine Bättig (Köln)