**GROWL Kurs**

*Musikinstrumente Bauen - Gemeinsam Kreativ sein*

**Ziel:**

Ziel des Kurses ist, die Kursteilnehmer über den Nutzen und Anwendungsmöglichkeiten von kreativem Handeln in Gruppen und Gemeinschaften darzulegen und erfahren zu lassen.

**Methode:**

1. **30-45 Minuten Speech und Austausch** über folgende Themen:

* Warum künstlerisch kreativ sein in der Gemeinschaft?
* Klang und Rhythmus als gemeinschaftsstiftendes Erlebnis
* Bedürfnisse über Kreativität statt Konsum befriedigen
* Sich im Schaffen erleben, kann ich Fähigkeiten teilen, ausprobieren
* Kreativität teilen, sich dem anderen zeigen
* Kunstprojekte, um an einem persönlichem/gemeinschaftlichen Thema zu arbeiten

1. **90min Kreativphase:** Jede/r Teilnehmer/in gestaltet ein Musikinstrument seiner/ihrer Wahl. Maximal 10-15 Teilnehmer je nach Werkstatt Größe.

* **Rasseln** aus Pappröhren
* **Raddle-Bones**: Spezielle Rasseln aus Holz
* **Obertonflöten** aus Plastikrohr
* **Rührtrommel** aus Holz

1. **15 min. Musizieren** mit den frisch gebauten Musikinstrumenten
2. **15min Redekreis:** Was habe ich erlebt, gelernt, geteilt?

**Trommelkreis**

*Wie können wir uns in Harmonie zusammen ausdrücken?*

*Wie können wir gemeinsam einen Groove finden, der alle mitreißt?*

**Ziel:** In einer großen Gruppe (min. 10Tln) mit Percussion Instrumenten gemeinsam einen Rhythmus aufbauen, das Tempo halten und sich im eigenen Rhythmus wohlfühlen lernen. Die Teilnehmer/in können dabei auch improvisieren. Dabei soll darauf geachtet werden, das rechte Maß zu finden zwischen Zurückhaltung und Initiative zeigen.

**Methode:** Der/die Leiter/in muss rhythmuserfahren sein und die Takte anleiten können. Es werden 3 verschiedene Rhythmusinstrumente angeboten. Jeder Teilnehmer/in sucht sich eins aus. Danach instruiert der Leiter jeder der drei Gruppen den Rhythmus. Mögliche Taktarten: 4/4, 6/8, 11/4. Alle drei Gruppen ergänzen sich in ihren Betonungen und werden gleichzeitig gespielt.

**Klangmassage mit Monochorden**

*Wie können wir in der Gemeinschaft ein Feld von Liebe – ein Gefühl von Geliebt sein kreieren und erhalten*

**Ziel:** In Gemeinschaften einen Moment schaffen, in dem man sich liebevoll nah sein kann, ohne sexuelles Verlangen, um Nähe aus dem Herzen zu ermöglichen, die Gemeinschaft trägt.

Momente schaffen, in denen wir Friede und Tiefenentspannung erfahren können und uns gegenseitig heilsame Nähe anbieten.

**Methode:**

* 15min Einführung Speech
* 5 min Monochord Spieltechnik zeigen
* 2x 10 min Paarweise bespielen sich die Teilnehmer abwechselnd mit dem Monochord
* 10 min Erlebnisse austauschen

**Materialien**: 1 Monochord vom Klangraum pro Paar (werden gestellt), 1 Decke pro Paar (bitte mitbringen)