

KS:BAM präsentiert

# LICHT AN

FÜR KULTURELLE BILDUNG AN SCHULEN

Mittwoch, 19. November 2025  
Jugendkulturzentrum Benze



# LICHT AN FÜR KULTURELLE BILDUNG AN SCHULEN

Herzlich willkommen zur 5. Ausgabe von Licht AN! Im Lichtkegel steht dieses Jahr das vielgestaltige Thema „Ent\_Spannung“.

Wir alle sind gerne positiv gespannt, leider zu oft angespannt und am liebsten immer entspannt. Spannung im Sinne von Neugier steigert das Interesse und motiviert uns Menschen dazu, unsere Umwelt zu erforschen und Neues zu lernen. In der Kulturellen Bildung ist sie unverzichtbar für die kreative Auseinandersetzung mit der Welt und für die bewusste Gestaltung des eigenen Lebens. Durch Unsicherheiten, Leistungsdruck sowie private, schulische, berufliche und globale Sorgen und Ängste entsteht dagegen Anspannung, die wir im Negativen als Stress und Belastung empfinden. Hier kann Kulturelle Bildung helfen, Resilienz zu stärken, unser Gleichgewicht wiederherzustellen, uns im Alltag wohlfühlen und z. B. die Konzentration zu fördern.

Am 19. November 2025 wollen wir einen Vormittag lang diesen Spannungswechseln nachgehen, in Ruhe und in Gemeinschaft. Wir wollen das Licht ANmachen, den Lichtstrahl wandern lassen, gezielte Lichtspots setzen und das Licht ggf. auch etwas dimmen: Welche Spannungsbögen und Entspannungstechniken bietet die Kulturelle Bildung? An welche Praxisanregungen und Theorieansätze können wir in der Schule anknüpfen?

Licht AN! soll Gelegenheit geben zur Auseinandersetzung, persönlich, fachlich und natürlich kreativ. Mit einem interaktiven Warm-up starten wir in den Tag. In zwei Workshoprunden teilen wir uns nach Interesse auf und tauchen zusammen mit einer oder einem Kulturpartner:in tiefer in die Materie ein. In einer Gemeinschaftsaktion finden wir einen anregenden Abschluss!

Euer KS:BAM-Team

## ABLAUF DES FORTBILDUNGSTAGS

- |                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| ab 07.30 Uhr    | ANKommen und ANmelden           |
| 08.00–08.20 Uhr | ANfreunden – Warm-up            |
| 08.20–08.30 Uhr | ANgehen – Wege finden           |
| 08.30–10.00 Uhr | Ent_Spannung – Workshoprunde I  |
| 10.00–10.35 Uhr | ANhalten – Austauschpause       |
| 10.35–10.45 Uhr | ANgehen – Wege finden           |
| 10.45–12.15 Uhr | Ent_Spannung – Workshoprunde II |
| 12.15–13.00 Uhr | ANknüpfen – Abschlussaktion     |





## ANFREUNDEN & ANKNÜPFEN – WARM-UP & ABSCHLUSSAKTION

Im Warm-up begeben wir uns mitten hinein in den Moment und testen unsere Balance: Sind maximale Entspannung und maximale Power eigentlich das gleiche, bzw. sprechen die gleichen Zentren in unserem Hirn an? Neurobiologische und alltagspraktische Inputs führen uns direkt ins Tun und Erleben. Die Methode eignet sich wunderbar, um Perspektiven zu wechseln und eigene und kollektive Narrative zu hinterfragen: Stimmt das überhaupt wirklich, was ich mir erzähle? Wie kann ich meine Erzählungen so verändern, dass sie mich stärken, statt zu schwächen?

Zum Abschluss des Tages wagen wir eine Visionsreise für alle. Mithilfe einer kreativen Mapping-Methode werden die Erlebnisse des Tages, Schwarmwissen, Ideen und Energie aus den Körpern und Köpfen der Teilnehmenden in etwas Sichtbares manifestiert. Auf einer langen Papierbahn mit bunten Post-its entsteht ein Art visualisierte Real-Utopie.

Internet: [www.buntjabunt.de](http://www.buntjabunt.de) | Insta: [instagram.com/katalin\\_poege/](https://www.instagram.com/katalin_poege/)

KATALIN PÖGE ist Kommunikationsdesignerin und Künstlerin und in Berlin und bundesweit als Workshopleiterin, Coachin und Anstifterin für gute Ideen unterwegs. Sie ist davon überzeugt, dass sich mit einem kreativen Blick und mithilfe der Erfahrungen von Expert:innen aus der Praxis die Systeme, die wir uns geschaffen haben, wieder darauf ausrichten lassen, was im Leben wirklich wichtig ist. In ihren Seminaren lädt sie dazu ein, sich mitten ins gemeinsame Denken und Handeln zu stürzen!



## ENT\_SPANNUNG – WORKSHOPRUNDE I + II

In zwei Workshoprunden bringen vier Kulturpartner:innen Methoden und Materialien mit, die Kulturelle Bildung in Verbindung mit Ent\_Spannung bringen. Über die Antwortkarte können Sie auswählen, an welchen zwei Workshops Sie teilnehmen möchten (Favorit + Alternative).

- I Christian Gies: Nothing is something worth doing
- II Claudia Häne: Philosophieren mit Kindern
- III Peggy Hoffmann: Spannende Entspannung im pädagogischen Alltag
- IV Stefan Wolfsteiner: Kunst der Achtsamkeit



# NOTHING IS SOMETHING WORTH DOING

Christian Gies

I



Mit Handpan-Musik in die Stille.

In unserer Welt müssen wir ständig funktionieren.

Doch, wie oft erlauben wir uns (und anderen), einfach mal nichts zu tun? Haben wir neben all dem, was wir im Leben lernen, das Nichtstun verlernt?

Denn manchmal wird es in uns recht laut, wenn im Außen mal Stille herrscht. Wir denken an all die Dinge, die wir noch erledigen müssten, sollten oder wollten.

Deshalb drehen wir das Prinzip um: Zu sanfter Musik darf der Geist zur Ruhe kommen und ich führe euch in die innere Stille.

Eine Gesprächsrunde zur persönlichen und philosophischen Reflexion rundet unsere praktische Selbsterfahrung ab und gibt Inspiration für den privaten und beruflichen, also auch schulischen Alltag mit sich sowie Kindern und Jugendlichen.

Internet: [www.christiangies.de](http://www.christiangies.de)

CHRISTIAN GIES berührt mit den Klängen seiner Handpans Menschen aller Altersstufen. Neben verschiedenen künstlerischen Settings nutzt er die Musik seiner Instrumente auch im pädagogischen Bereich. Das Ziel dabei: Räume der Entspannung und des Träumens kreieren, Menschen helfen, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und zum spontanen Selbstausdruck befähigen.

# PHILOSOPHIEREN MIT KINDERN

Claudia Häne

II



Wir werfen ein Licht auf das Philosophieren mit Kindern.

Was wäre anders, wenn wir alle gleich wären? Woher weiß ich, dass ich wirklich „ich“ bin? Welche Wertvorstellungen stecken in Gemeinsamkeiten und Unterschieden? Geht uns vielleicht ein Licht auf?

In **entspannter** Runde widmen wir uns diesen oder ähnlichen Fragen und sind **gespannt** auf mögliche Antworten.

Das Philosophieren mit Kindern bedeutet nicht, Philosophie in einfacher Sprache zu lehren. Vielmehr geht es darum, philosophieren als Tätigkeit und Bildungsprozess des natürlichen Nachdenkens zu erfahren. Schnelle Antworten sind nicht das Ziel. Ein ergebnisoffenes Gespräch, in welchem sich alle gleichberechtigt mit ihren Beiträgen einbringen können, stärkt die Gemeinschaft und fördert eine Kultur des Fragens.

In diesem Workshop wollen wir das direkt ausprobieren und steigen über eine interessante und amüsante Geschichte in eine Runde „Alltags-Philosophieren“ ein.

Internet: [www.flausen-im-kopf.de](http://www.flausen-im-kopf.de)

CLAUDIA HÄNE ist Pädagogin, Familienmensch, Autorin, Kulturpartnerin. In ihrer langjährigen pädagogischen Arbeit hat sich für sie schnell herauskristallisiert: Sprache ist der Schlüssel zur Welt. Die Kulturtechnik des Philosophierens (Sokratische Methode) bietet jungen Menschen die Möglichkeit, ihre Gedanken in Worte zu fassen und mitzuteilen. Das begeistert jedes Mal alle.

## SPANNENDE ENTSPANNUNG IM PÄD. ALLTAG

Peggy Hoffmann

III



Peggy Hoffmann steht seit fast 30 Jahren vor nicht immer motiviertem und zugleich stark heterogenem Kinder- und Jugendpublikum auf der Bühne. Doch fast immer ist es so, dass sich innerhalb kürzester Zeit eine entspannende Spannung einstellt. In ihrem Workshop teilt sie die drei wichtigsten, bewährten und sofort umsetzbaren Tools zum Erzeugen von spannender Entspannung. Ein wertvoller Beitrag für eine Erleichterung im pädagogischen Alltag genauso wie für eine tolle – ungeplante – Rhythmisierung. Weniger kopflastige Vorbereitung für den Unterricht und mehr „special moments“ im Klassenzimmer!

Es wird sich bewegt, gelacht und viel gemacht mit dem, was wir immer bei uns haben – nämlich uns selbst und die Umgebung. Die Teilnehmenden erleben und erproben assoziative Methoden aus dem Improtheater, kontextuelles Arbeiten mit Resonanz, direkt umsetzbare Hacks, um Kinder und Jugendliche immer wieder neu in die Spannung zu führen, ohne selbst unter Druck zu geraten.

Internet: [www.peggy-hoffmann.com](http://www.peggy-hoffmann.com)

PEGGY HOFFMANN erzählt und spielt Geschichten. Ob als Geschichtensammlerin mit Erzählkoffer, mittelalterlich gewandet mit ein paar wenigen Requisiten vor dem rotsamigen Vorhang oder mit 1001 heiteren Geschichten aus der orientalischen Tradition bewegt sie die Allerkleinsten bis hin zu den bald Sterbenden mit Erzählmagie. Aktuell spielt sie fünf verschiedene Inszenierungen, hält Vorträge über Stimme & Stimmung und gibt Workshops zu Erzähl- und Lesekompetenz.

## KUNST DER ACHTSAMKEIT

Stefan Wolfsteiner

IV

Kreative Impulse für mehr Präsenz, Ruhe und Inspiration im pädagogischen Alltag.

Wie lässt sich Achtsamkeit lebendig, sinnlich und kreativ erfahren? In diesem Workshop verbinden wir künstlerisches Gestalten mit achtsamen Momenten des Innehaltens und Wahrnehmens. Die Teilnehmenden erleben, wie kreative Prozesse helfen können, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und die eigene Präsenz im Berufsalltag zu stärken.



Mit experimentellen Ausdrucksformen (Naturton, Upcycling-Materialien) entstehen Räume für Entfaltung und Selbstreflexion. Dabei geht es nicht um künstlerisches Können, sondern um den Prozess des achtsamen Tuns und Erlebens.

Kurze praktische Übungen, Körperwahrnehmung und Reflexionsphasen runden den Workshop ab. Die Teilnehmenden nehmen Anregungen mit, wie sich Achtsamkeit und Kreativität auch in ihrer pädagogischen Arbeit fördern lässt und gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen erlebbar wird.

Internet: [www.stefanwolfsteiner.de](http://www.stefanwolfsteiner.de)

STEFAN WOLFSTEINER ist Diplom-Sozialpädagoge und Dozent für Kunst und Werken, versteht sich vor allem aber als kreativer Universal-Dilettant. Er ist als Trainer, Erlebnis- und Theaterpädagoge tätig und mit unterschiedlichsten kulturpädagogischen Projekten unterwegs. Er ist 57 Jahre alt und hat vier Kinder.



## DIE BENZE

Die Benze ist das vorübergehende Zuhause von JuZ und street:work der offenen Jugendarbeit Bamberg. Das Gebäude lebt von gemeinschaftlichen Ideen und gemeinsamem Schaffen. Hier entstehen künstlerische, kreative, musikalische, medienpädagogische, sportliche und kulinarische Projekte. Konzerte, Ausstellungen, Workshops sowie weitere Veranstaltungen zählen zum festen Bestandteil des Programms. Die Benze steht für Partizipation, Empowerment und Inklusion.

Wo befindet sich die Benze? >> Coburger Straße 45b, 96052 Bamberg

Wo kann ich mein Fahrrad abstellen oder parken? >> vor dem Gebäude / entlang der Coburger Straße / in der Benzstraße

Wie komme ich mit dem ÖPNV zur Benze? >> mit der Stadtbuslinie 904 um 7.08 Uhr oder 7.38 Uhr vom ZOB bis zur Haltestelle Bamberg Zollhaus (12 Min.), dann zu Fuß durch die Benzstraße (5 Min.)

## RÄUMLICHKEITEN

ERDGESCHOSS >> Theke, Kubus, Kreativwerkstatt

OBERGESCHOSS >> Bewegungsraum, Gruppenraum, Besprechungsraum I, Besprechungsraum II





### **Impressum:**

Kultur.Service Bamberg für Schulen und Kitas  
Kulturamt der Stadt Bamberg  
Weißenburgstraße 12 • 96052 Bamberg

Telefon: 0951 87-1415 / -1410

E-Mail: [kontakt@ks-bam.de](mailto:kontakt@ks-bam.de)

Internet: [www.ks-bam.de](http://www.ks-bam.de)



Bildnachweis: Vorder-/Rückseite: Adobe Express KI-Bildgenerator, KS:BAM, Katharina Alesik |  
S. 1/2 joki.de, Leslie, Ulf Jenninger | S. 3/4 Iakov Filimonov - shutterstock, Hacienda Venecia, Berto Salotti |  
S. 5-8 Iakov Filimonov - shutterstock | S. 10 Chris, Homies in Heaven, Chris, Ulf Jenninger