

SELF-AS-OTHER-TRAINING: TEXTILES

BILDUNGSFORMAT FÜR JUGENDLICHE & KINDER

VIDEO LINKS:

<https://vimeo.com/875109878> (8 min.)

<https://vimeo.com/875106546> (5 min.)

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- Projektor oder großer Bildschirm zur Übertragung der Videos
- Ausreichend Platz zum freien Bewegen aller Teilnehmenden
- Papier (A4 oder A3) für individuelle, verkörpernde Reflexion
- Stifte

VOR BEGINN DES TRAININGS

Die Video-Anleitungen sind Teil einer körperbasierten Lernpraxis, die Bewegung als Zugang zu Erfahrung, Wahrnehmung und Reflexion nutzt.

Bitte mache zu Beginn deutlich:

- Die Teilnahme soll aufmerksam und ernsthaft erfolgen.
- Gleichzeitig können Teilnehmende jederzeit pausieren, langsamer werden oder aus dem Training aussteigen, wenn sie sich körperlich oder emotional unwohl fühlen.
- Die Teilnahme ist freiwillig und erfolgt in eigener Verantwortung.

Bitte die Gruppe außerdem, respektvoll mit sich selbst und mit anderen umzugehen und die eigenen körperlichen Grenzen wahrzunehmen.

HOW MANY LIMBS DO
YOU NEED TO RESOLVE
THE THINGS WE
DON'T CARE ABOUT ?

DURCHFÜHRUNG:

- Aktiviere die Untertitel des Videos in der gewünschten Sprache.
- Bitte die Teilnehmenden, sich mit ausreichend Abstand im Raum zu verteilen.
- Lade die Gruppe ein, den angeleiteten Bewegungsabläufen über die gesamte Dauer des Videos zu folgen, ohne die Sequenz zu unterbrechen.
- Lies währenddessen die eingeblendeten Texte laut vor und begleite so die Bewegungen sprachlich.

NACH DEM TRAINING: REFLEXION

Gib der Gruppe zunächst einen Moment, um wieder anzukommen (z. B. durch ruhiges Stehen, Hinsetzen oder bewusstes Atmen).

Lade anschließend die Teilnehmenden ein, ein Blatt Papier und einen Stift zu nehmen und für ca. 5–10 Minuten ihre eigenen Gedanken und Gefühle festzuhalten. Die Form ist dabei offen: Es kann geschrieben oder gezeichnet werden, in der Sprache, in der sich die Teilnehmenden am wohlsten fühlen.*

Danach kann eine gemeinsame Reflexion angestoßen werden. Mögliche Leitfragen sind:

- Wie haben sich die Bewegungen im eigenen Körper angefühlt?
- Welche Momente wurden als anstrengend, monoton oder irritierend erlebt?
- Wie war die Wahrnehmung von Zeit?
- Wie war es, die Bewegungen gemeinsam mit anderen auszuführen?
- Haben die Bewegungsabläufe die Wahrnehmung von Arbeit, Routine oder körperlicher Anstrengung verändert?
- Welche Bezüge lassen sich zu realen Arbeitsbedingungen in globalen Produktionszusammenhängen der Textilindustrie herstellen?

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Im Mittelpunkt stehen Austausch, Zuhören und eine kritische Auseinandersetzung mit den gemachten Erfahrungen.

Die Video-Anleitungen sind für schulische und außerschulische Bildungsformate konzipiert und können ohne tänzerische oder performative Vorkenntnisse genutzt werden.

** Für weitere Forschungszwecke im Rahmen des Gesamtprojekts „Self-As-Other-Trainings“ können die dokumentierten Reflexionen (anonymisiert) gerne als Scan-Datei an mail@vivientauchmann.com gesendet werden.*



Diese Materialien wurden 2025 im Rahmen der Just Fashion Werkstatt Hamburg erstellt und den Teilnehmenden bereitgestellt. Die Just Fashion Werkstatt Hamburg wurde in Zusammenarbeit mit unserer Hamburger Regionalgruppe und Ev.-Luth. Frauenwerk Hamburg-West/Südholstein organisiert und durchgeführt. saubere-kleidung.de/werkstatt



Ev.-Luth. Frauenwerk
Hamburg-West/
Südholstein

Mit Unterstützung von:

Gefördert durch:



mit Mitteln des
Kirchlichen
Entwicklungsdienstes



Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL
mit Mitteln des



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

Mit Unterstützung von
Brot für die Welt



Unterstützt von Teilnehmer*innen der

