

Leinen los!

Befreite Kommunikation (2-tägig)

Referent: Michael Nußbaumer

Fr, 24. Juli 2026: 14:00 - 17:00 Uhr

Sa, 25. Juli 2026: 14:00 - 17:00 Uhr

Kosten: 160 €

Teilnehmerzahl: 5-15 Personen

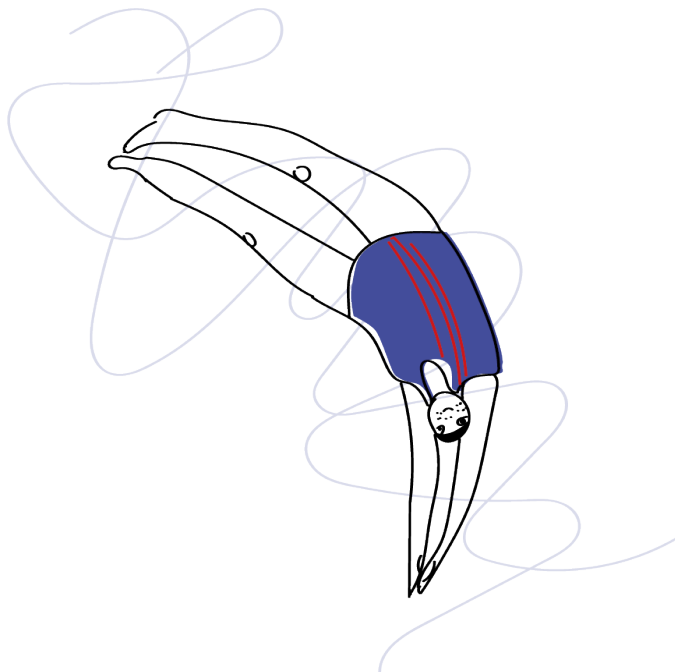
Vom Drama zum Spiel Durch authentischen Selbst-Ausdruck zu einer neuen Qualität im Miteinander.

Befreite Kommunikation (BEKOM!) ist keine neue Methode, sondern das alltagspraktische Üben einer authentischen Lebenshaltung in Kontakt mit anderen Menschen. BEKOM zeigt einen dritten Weg zwischen Überanpassung an Gruppennormen und isoliertem Individualismus: indem du dich mit deinem inneren Kompass verbindest, findest du die stimmige Antwort in jeder Lebenssituation.

Je mehr es gelingt, wirklich bei sich zu sein, desto mehr Offenheit für andere Menschen ist möglich. BEKOM ist aber kein Rezept, das etwas vorschreibt, sondern die Einladung, dort zu beginnen, wo jede*r Teilnehmende steht. Für manche Menschen ist es wesentlich, die eigenen Grenzen wirklich wahrzunehmen und diese auch nach außen zu wahren oder zu setzen. Für andere geht es darum, eine zu starr gesetzte Identität zu lockern und zu öffnen. Lebensfluss und Grenzsetzungen gehören zusammen.

BEKOM ist für den Menschen da, in seiner ganz spezifischen Situation und seinen Entwicklungsbedürfnissen. Gerade dadurch hat es auch eine gesellschaftspolitische Dimension. Indem BEKOM unterstützt, die eigene Stimme zu finden und ihr Ausdruck zu verleihen, ist es ein Mittel gegen Diskriminierung, Dominanzverhalten und unterdrückende Strukturen. Es ist aber keine Kampfmethode, sondern zielt darauf ab, die eigene Stärke zu finden und sich mit Menschen auf echter Augenhöhe zu verbinden. Es leugnet gesellschaftliche Ungleichheit nicht, sondern transformiert sie aktiv, in jeder spezifischen Situation.

Befreiung aus Verengung und Spaltung ist kein einmaliger Schritt, sondern eine Praxis. BEKOM hat sich darin bewährt, Menschen ihren Spielraum zurückzugeben und ihrer Ressourcen bewusst zu werden.



Leinen los!
Festival für kreative Entfaltung
23. - 26. Juli 2026

Schloss Hofen und Atelier Ulli Knall
Lochau am Bodensee
<https://www.schlosshofen.at/leinen-los>

Leinen los!

Zentrale Prinzipien:

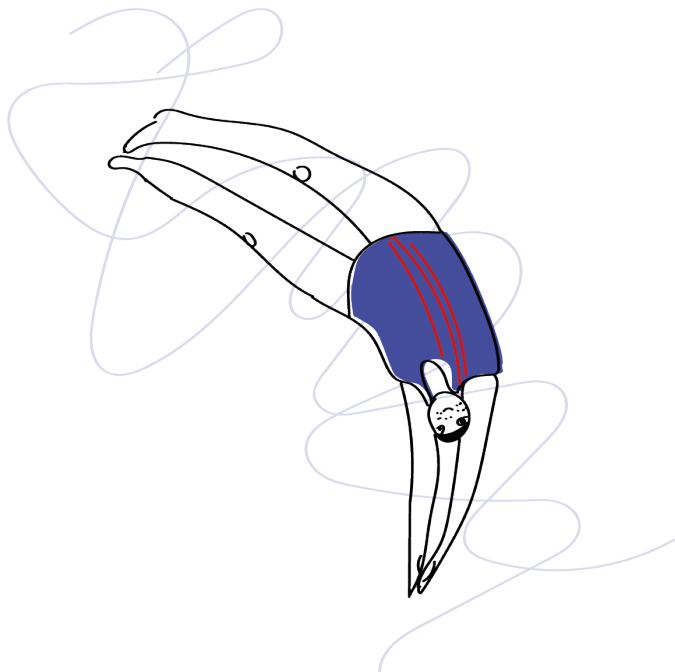
- Selbst-Übereinstimmung: Deine innere Stimme finden und zum Ausdruck bringen können.
- Innere Autorität entwickeln: Wie fühlt es sich an, dich befreit auszudrücken, in deinem konkreten Alltag?
- Augenhöhe und Aufrichtung: Ausstieg aus Machtspielchen und Täuschungsmanövern, Einstieg in authentische Verbindungen. Befreite Kommunikation (BEKOM) umfasst alle Ebenen - innen, außen, im Beziehungsfeld, Beruf und Öffentlichkeit. Du entscheidest, wo und wie du BEKOM praktizierst.

Der zweitägige Workshop Befreite Kommunikation - vom Drama zum Spiel ist aufeinander aufbauend UND es ist möglich, dass Menschen nur an einem Nachmittag teilnehmen.

Der erste Nachmittag öffnet das Feld der Befreiten Kommunikation anhand von Geschichten der Teilnehmenden aus ihrem konkreten Alltag. Wo sind schon Elemente von Befreiter Kommunikation vorhanden? Wie können wir sie verstärken? Hier geht es darum, Ressourcen zu sammeln und bewusst zu machen und einen „Safe Brave Space“ für die ganze Gruppe zu bilden, indem sich jede*r zeigen kann und miteinander und aneinander gelernt wird. Die Hauptmethodik ist hier eine Story Telling Form aus dem Art of Hosting.

Der zweite Nachmittag rückt konkrete, herausfordernde Situationen der Teilnehmenden in das Blickfeld, beziehungsweise auf die Bühne. Anhand von Elementen aus dem Theater der Unterdrückten (entwickelt von Augusto Boal) werden alltägliche Szenen nachgespielt und auf ihr Befreiungspotential hin überprüft. Spielerisch werden die Möglichkeiten erkundet, wie unterdrückende Situationen verwandelt werden können.

Weiters geht es auch um den Transfer in den eigenen Alltag. Was will ich ausprobieren, in welchen Situationen will ich üben, befreiter und verbindlicher zu kommunizieren? Erste Schritte werden geplant und bei Gelegenheit bereits gesetzt. Hier geht es darum, Lust und Mut und Unterstützungsteams zu entwickeln, damit der Workshop nachhaltig Wirkung entfaltet, sowohl auf individueller, als auch auf gesellschaftlicher Ebene.



Leinen los!
Festival für kreative Entfaltung
23. - 26. Juli 2026

Schloss Hofen und Atelier Ulli Knall
Lochau am Bodensee

<https://www.schlosshofen.at/leinen-los>

Leinen los!

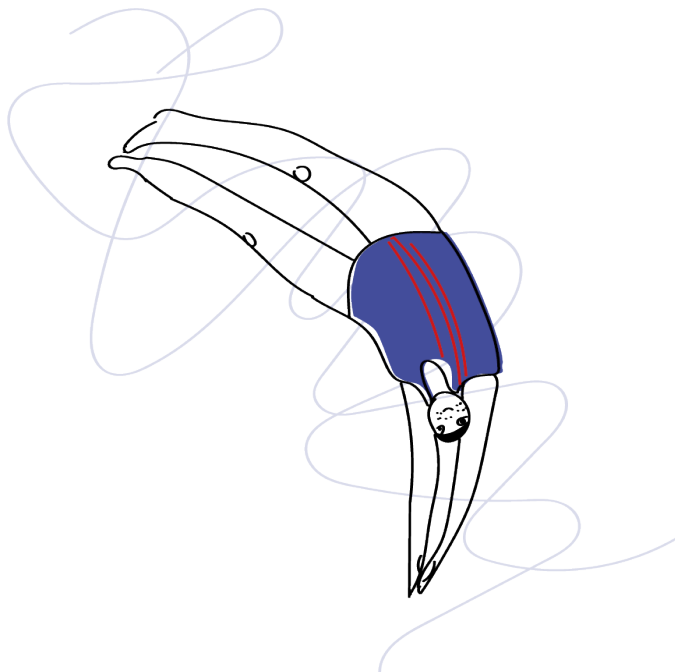
Die verwendeten Methoden stammen aus:

- Dialog / Council
- Psychodrama nach Moreno / Part Works / Theater der Unterdrückten
- Art of Hosting / Art of Communications
- Elemente aus dem Fast Reset und der Tiefenimagination
- Peer Coaching / Collective Wisdom Coaching Der Workshop ist offen für alle Interessierten ab 16 Jahren und erfordert keine Vorkenntnisse.

Der Trainer: Mag. Michael Nußbaumer, Jahrgang 1971, geboren und aufgewachsen in Dornbirn, lebt mit seiner Familie in Wien. Soziologe und Kommunikationswissenschaftler, Supervisor, Kommunikationstrainer und Coach, Schauspieler und Autor. Leiter des Labors für Kulturtransformation: www.kulturtransformation.net

Anmeldung:

[Kursanmeldung](#)



Leinen los!
Festival für kreative Entfaltung
23. - 26. Juli 2026

Schloss Hofen und Atelier Ulli Knall
Lochau am Bodensee
<https://www.schlosshofen.at/leinen-los>