© Johannes Kepler Universität Linz, März 2023, Foto: Jeremy Bishop auf Unsplash

PROGRAMM

WELL-BEING – EINE REISE INS INNERE.

Im Zirkus des Wissens
an der JKU Linz.
13.3. bis 21.3.2023

JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ

Zirkus des WISSENS

Well-Being –
Eine Reise ins Innere.

© Foto: Katharina Sabernig

Zahlreiche Studien belegen, dass junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren am stärksten unter der Pandemie gelitten haben und weiterhin leiden. Fehlende Sozialkontakte, Nachteile im Bereich Bildung und am Arbeitsmarkt sowie bei der Freizeitgestaltung führen verstärkt zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angstzuständen sowie zu Zukunftsangst und Perspektivenlosigkeit. Dazu kommen noch die Unsicherheiten durch den Krieg in Europa und die Klima-Angst.

Ab Mitte März verwandelt sich der Zirkusraum für mehrere Tage in einen Ort des Well-Beings. Zusätzlich zu den Schwerpunkttagen für Schulen vom 13.3. bis 21.3 ist das öffentliche Publikum jeden Alters eingeladen, in **Workshops** und **Präsentationen** den Möglichkeitsraum für mehr Glück, Lebensfreude und (Körper-) Bewusstsein auszuloten:

Eintritt und Anmeldung
Der Eintritt ist frei, Spenden für den Spielbetrieb des Zirkus werden gerne entgegengenommen.
Achtung: Je Veranstaltung gibt es eine maximale Teilnehmer*innenzahl. Wir bitten um Anmeldung auf der Website jku.at/zirkus direkt über die jeweilige Eventseite.

Veranstaltungsort
Zirkus des Wissens an der JKU
Altenberger Straße 69, 4040 Linz

Spielplan „Well-Being“

LEBENSFREUDE

Workshop mit Barbara Stiglbauer

Termin: Donnerstag 16.3., 17.30 Uhr

Jeder will sie haben, die Lebensfreude. Und viele glauben, dass Lebensfreude etwas ist, das man hat – oder eben nicht hat; dass einem das Leben sozusagen eine gewisse Dosis Lebensfreude verpasst hat und man selbst nichts dagegen – oder, besser gesagt, dafür – tun kann. Das ist jedoch ein Irrglaube, denn Lebensfreude ist auch eine Fähigkeit (die Fähigkeit, sich des Lebens zu erfreuen) und kann daher, genauso wie andere Fähigkeiten, trainiert und entwickelt werden.
Im Workshop werden einige wichtige Hintergrundinformationen und ein kleines Trainingsprogramm zur Steigerung der Lebensfreude vermittelt. Neben wissenschaftlich überprüften „Universal-Übungen“ soll durch verschiedene Methoden auch herausgefunden werden, was für die eigene Lebensfreude besonders wichtig ist. Diese Übungen und Erkenntnisse helfen, mit mehr Zuversicht, Motivation und Kraft durchs Leben zu gehen und auch schwierige Zeiten gut zu bewältigen; denn, wie William Shakespeare sagte: „Und wenn du den Eindruck hast, dass das Leben Theater ist, dann such dir eine Rolle aus, die dir so richtig Spaß macht.“

Barbara Stiglbauer ist klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin sowie Arbeits- und Organisationspsychologin. Ihr Schwerpunkt liegt in den Bereichen Gesundheit und Motivation im Arbeitskontext. An der JKU ist sie als assoziierte Professorin am Institut für Psychologie tätig.

WORKSHOP SALON LIMUSIN

Literatur, Musik & Well-Being

Termin: Samstag 18.3., 14.00-18.00 Uhr

Im Salon Limusin trifft Text auf Musik, Sound-Performance auf Spoken Word, Hörspiel auf Konzert, Konzept auf Improvisation, Kunst auf Partizipation. Dieses Mal ausgehend von den Fragen: Wann geht es uns gut? Was ist psychische Gesundheit? Wie sprechen wir darüber? Wie können wir dazu künstlerisch arbeiten? Was hilft uns dabei? Im Workshop erarbeiten wir ausgehend von diesen Fragestellungen Text und Musik.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Du kannst zum Beispiel Texte verfassen, Schreibimpulse ausprobieren, mit Geräuschen arbeiten, Postkarten beschreiben, üben, Text zu sprechen, Schlagzeug und andere perkussive Instrumente, elektronische Synthesizer oder E-Piano, E-Orgel und Keyboard ausprobieren, mit anderen gemeinsam Musik machen, Improvisationsspiele kennenlernen etc.

Das Mitbringen von Geräuschquellen ist erwünscht (Alltagsgegenstände, Luftpolsterfolie etc.). Wenn du ein Musikinstrument mitbringen möchtest, ist das auch möglich.
Melde dich dann bitte kurz vorab per e-Mail, damit gegebenenfalls Tontechnik dafür bereitgestellt wird: office@salonlimusin.at

Mit dir arbeiten Künstler*innen aus dem Kollektiv Salon Limusin: Tanja Fuchs aka Abu Gabi (Electronics, Komposition), Aurora Hackl Timón (Schlagzeug, Komposition), Tamara Imlinger (Klavier, Text & Stimme) in Kooperation mit der Autorin Lisa-Viktoria Niederberger.

Für Menschen im Alter von 12 bis 120 Jahren

PERFORMANCE SALON LIMUSIN

Literatur, Musik & Well-Being

Termin: Samstag 18.3., 18.00 Uhr

Einige Teilnehmer*innen des Workshops Salon Limusin präsentieren das erarbeitete Material in einer öffentlich zugänglichen, partizipativen Performance. Besucher*innen können Fragen und Gedanken einbringen – über Postkarten, die vor Ort bereitgestellt sind.
Mit Tanja Fuchs aka Abu Gabi (Electronics, Komposition), Aurora Hackl Timón (Schlagzeug), Tamara Imlinger (Klavier, E-Orgel, Text & Stimme) in Kooperation mit der Autorin Lisa-Viktoria Niederberger und den Teilnehmer*innen des Workshops.
salonlimusin.at

Tanja Fuchs aka Abu Gabi ist Komponistin, Kuratorin, Performerin und DJ, beschäftigt sich mit avant-gardistischer Noise sowie Popkultur zwischen haptischer Experimentalmusik und Elektronik, ist Teil des Duos DVRST, aktiv bei dem Wiener Label Ventil Records, studierte Musikproduktion (Salzburg), Music & Performance (Istanbul) und Zeitbasierte Medien (Kunstuni Linz), komponiert für Tanz und Theater, gibt Workshops, schreibt, u.a. für die KUPF OÖ.

Aurora Hackl Timón ist Schlagzeugerin. Produziert, improvisiert, komponiert und performt in und für verschiedene Bands und Projekte, manchmal auch solo. Mitbegründerin des queer-feministischen Plattenlabels unrecords (Preis der Freien Szene 2018).

Tamara Imlinger ist Schriftstellerin, Musikerin, Historikerin, Vermittlerin, spielt Klavier, Orgel und Melodika zB im GIS Orchestra, schreibt Prosa, Dramolette und Miniaturen auf Postkarten, arbeitet an Schnittstellen von Kunst, Kulturarbeit, Wissenschaft und Partizipation, zum Beispiel auch für den Verein Geschichte(n) für alle, im Lern- und Gedenkort Schloss Hartheim oder als Redakteurin der KUPFzeitung.

Lisa-Viktoria Niederberger ist Autorin und Kulturwissenschaftlerin und lebt in Linz. Schreibt Prosa, Essays und Texte für Kinder. Themenschwerpunkte ihrer Arbeit sind u.a. psychische Erkrankungen, Körperbilder und soziale Gerechtigkeit, z.B. im Winter 2022 als Essay und Audioinstallation mit dem Titel “Wie wir sind” im Rahmen der Ausstellung “de/re constructing female bodies” in der OÖ Kunstsammlung.

WAS IST EIGENTLICH NORMAL?

Workshop zu mentaler Gesundheit mit Julia Zuber

Termin: Montag 20.3., 19.30 Uhr

Wohlbefinden und mentale Gesundheit sind in aller Munde. Wir bekommen aus unterschiedlichsten Quellen nahezu täglich Tipps serviert, wie wir unser Wohlbefinden, unsere mentale Gesundheit steigern können, wie wir mit Stress umgehen sollen und wie wir unsere Persönlichkeit entwickeln könnten. Dies suggeriert uns gleichzeitig, dass unsere mentale Gesundheit nicht normal gegeben sei. Aber wie erkennt man, ob die eigene mentale Gesundheit – oder die eines bzw. einer anderen – „normal“ ist? Woher weiß man, wann welche Tipps für die mentale Gesundheit nützlich sind, um wieder „normal“ zu werden? Die Workshopteilnehmer*innen erarbeiten die Grenze zwischen mental gesund und krank sowie ab wann welche Form von Hilfe angebracht ist.

Julia Zuber ist klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin. Ihr Arbeitsschwerpunkt liegt in der psychologischen Beratung im Hochschulkontext. Sie ist Lehrende an der Universität Linz, der Universität Wien und der Fachhochschule Oberösterreich.

KATHARINA SABERNIG

Gestrickte Anatomie: Haptische Visualisierung des Körperinneren

Termin: Dienstag 21.3., 18.00 Uhr

Wie sieht es in unseren Inneren aus? Ein Blick in das Innere des Körpers ist für medizinisch nicht geschulte Personen, insbesondere auch für Kinder, nicht einfach. Nun hat sich gezeigt, dass gestrickte Objekte als angenehm und vertraut empfunden werden. Wolle weckt das Bedürfnis zum Betrachten und Berühren anatomischer Strukturen, die man sonst nicht gerne anschauen oder gar angreifen würde. Statt des natürlichen Ekelempfindens entsteht eine positive Haltung zum Bild des inneren Körpers. Das Körperinnere erscheint durch das gestrickte Material plötzlich harmlos und nicht mehr bedrohlich. Wolle lässt ein Wohlgefühl bei der Betrachtung des eigenen Inneren entstehen. Die Medizinerin und Anthropologin Katharina Sabernig wird an diesem Abend ihr Projekt vorstellen, das vom Österreichischen Wissenschaftsfonds gefördert und an der Universität für angewandte Kunst Wien realisiert wird. Es gibt also etwas zu sehen – und wir hoffen auf rege Diskussionen.
knitted-anatomy.at

Katharina Sabernig hat sich als Ärztin und Anthropologin mit anatomischen Illustrationen, visualisierter Medizin und tibetischer medizinscher Terminologie beschäftigt. Inspiriert von der Vielfalt anatomischer Darstellungen und den damit verbundenen ethischen Fragen, begann sie 2015 anatomische Objekte zu stricken. In ihrem aktuellen Projekt werden die dreidimensionalen Kreationen nicht nur ausgestellt, sondern auch durch Photographie, Videoanimation und performative anatomische Vorträge zur Wissensvermittlung mit Hilfe der Kunst präsentiert.