

# Verein MuSe e.V.

## Verein zur Förderung von **Mut** und **Selbstvertrauen**

Wege entstehen im Gehen – Leben bedeutet Veränderung. Das Erreichen einer neuen Entwicklungs- Stufe bereichert unser Leben.

Vor einem ersten Schritt auf schwieriges oder unbekanntes Terrain schlägt unser Herz oft schneller, spüren wir Anspannung, verschieben wir unsere Vorsätze vielleicht von Tag zu Tag. Wir unternehmen manchmal viel, um uns einer notwendigen Veränderung zu entziehen. Ein Neuanfang macht Arbeit und kostet oft Überwindung. Es lohnt immer, einen Neuanfang zu wagen. Mach Dich auf den Weg zu einem mutigen und selbstbewussten Leben, neuen sozialen Kontakten und Inspiration! Wir möchten Möglichkeiten aufzeigen und Menschen dazu motivieren, an sich zu arbeiten.

Im Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse<sup>1</sup> heißt es unter anderem: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ - dieser Zauber begleitet jeden Menschen. Lass Dich überraschen!

### **Unser Verein MuSe**

zur Förderung von Mut und Selbstvertrauen wurde im März 2014 in Dresden von Menschen unterschiedlichen Alters gegründet. Die jüngsten Gründungsmitglieder sind Mitte zwanzig, das älteste hat über ein halbes Jahrhundert Lebenserfahrung. Verschiedenste Professionen, Talente und Charaktere begegnen und inspirieren sich hier. Wir verstehen unsere Arbeit als Basisarbeit zur **Neu- und Umorientierung**.

Unser Verein bietet Orte der (Selbst-) Besinnung und Muße, der Anregung und Inspiration („Muse“ – auch zu verstehen als eine Person, die einen anderen Menschen zu kreativer Leistung inspiriert). Mut erlangen, selbst denken und sich aktiv einbringen – dazu stiften wir an. Wir motivieren uns und andere, bestärken und ermutigen dazu, Begabungen entdecken, Potentiale zu wecken, Fähigkeiten und Talente auszubauen, die nächste Stufe in unserer Entwicklung erreichen, den nächsten Schritt wagen und gehen. Leben bedeutet stets Wandel und Veränderung. Viele Menschen wünschen sich dafür eine helfende Hand, ein Wort der Ermunterung, einen Platz zum Innehalten.

Orientiert man sich am Buch "Drei Fragen" von Jorge Bucay<sup>2</sup>, die da lauten: „*Wer bin ich?*,

<sup>1</sup> Quelle: [www.lyrikwelt.de](http://www.lyrikwelt.de)

<sup>2</sup> Quelle: Jorge Bucay, Drei Fragen, FISCHER Taschenbuch, 2013

*Wohin gehe ich? Und mit wem?*“, dann erscheinen uns diese als Leitfaden unserer Arbeit, als ein Brücken bauendes Motiv. Ein Zitat eines unbekanntes Autors heißt: *„Wenn Du keinen Mut hast, dann mache anderen Mut“* – dies bedeutet für uns: Engagement für die Kraft-, Mut- und Orientierungslosen. Wir alle sind es - mal mehr, mal weniger.

Mit unserem großen **Netzwerk** zu anderen Vereinen und Gruppen, Privatpersonen und Firmen, Stiftungen, öffentlichen Einrichtungen, der Bildungs-, Kunst- und Kulturszene in und um Dresden ist unser Verein MuSe erster Anlaufpunkt für Menschen, die Kontakte suchen oder ihre Fähigkeiten weiterentwickeln wollen. Dies kann in Form eines persönlichen Kontaktes, eines Praktikumsplatzes, der Unterstützung bei eigenen Projekten oder persönlicher und beruflicher Neu- und Umorientierung geschehen. Aktuell arbeiten wir in folgenden Projekten, die in ihrer Reihenfolge auch als Stufenprogramm zur Mutförderung zu verstehen sind:

### **Das Projekt Biografiearbeit**

Wir möchten uns in diesem, unserem jüngsten, Projekt über Lebensgeschichten von Menschen austauschen und miteinander diskutieren. Wir wollen eigene Biographien und die anderer Menschen verarbeiten und bewahren. In der Auseinandersetzung und Beschäftigung mit Lebensgeschichten anderer Menschen lernen wir uns selbst besser kennen und finden Zugang zu unserer eigenen Identität (*Wer bin ich?*). Durch das Verstehen von Biografien entwickeln wir uns weiter und wachsen in unserer Persönlichkeit. Diese Erfahrungen möchten wir nutzen, um andere zu unterstützen und zu ermutigen. In den bestehenden Projekten setzen wir uns immer wieder mit Krisen, Wendepunkten und Lebensetappen auseinander. Wir schlüpfen in andere Rollen (Improvisationstheater), treten in Austausch und lassen uns inspirieren, wenn jemand unseren "Lebens-Nerv" trifft. Unser Ziel ist Biografiearbeit in Kurzform und einfacher Sprache, als Inspiration für uns selbst, aber auch für Bildungseinrichtungen und Privatpersonen – für alle, die sich für das Leben von Menschen interessieren.

### **Das Projekt Sprechtraining**

Ort dieser, an jedem dritten Montag im Monat (außer Juli und August) stattfindenden, Veranstaltung ist ein barrierefreier Arbeitsraum in der Sächsischen Landes- und Universitätsbibliothek (SLUB). Die Projektgruppe umfasst ca. fünf bis acht Personen und ist ein idealer Einstieg für Menschen, die einen übersichtlichen Personenkreis und eine kleine

Gruppe bevorzugen. Hauptthema ist die Arbeit am eigenen Sprechen. Zu Beginn eines Treffens bedienen wir uns zum Aufwärmen der Methoden des Improvisationstheaters. Wir spielen Bewerbungsgespräche nach, hören Kurzvorträge oder üben das Vorlesen. Anschließend erfolgt ein konstruktives Feedback, das bestärken soll. Dabei arbeiten alle miteinander und geben sich Tipps, wie sie schwierige Situationen bewältigen können. Viele Teilnehmer schätzen die aufgeschlossene und gemütliche Atmosphäre.

Informationen findest Du unter [sprechtraining-dresden.de](http://sprechtraining-dresden.de)

### **Das Projekt Geschichtenerzählkreis**

Lass Dir eine Geschichte schenken! Komm vorbei und nimm Platz, in einem gemütlichen Lokal im Szeneviertel der Dresdner Neustadt! Und wenn Du zwei-, dreimal dabei gewesen bist, dann überrasche andere mit Deiner mitgebrachten Kurzgeschichte! Wenn Du magst! Hier lernt man, wie eine Geschichte aufgebaut ist, wie man sich eine Geschichte merken und im eigenen Stil nacherzählen kann. Die Projektleitung bringt zu jedem Treffen neue Kurzgeschichten mit und schöpft dabei aus der reichen Fülle der Weltliteratur. Oft wird philosophiert und man geht mit dem Gefühl nach Hause, reich beschenkt worden zu sein. Dieser Abend eignet sich für Menschen, die einen kleinen Personenkreis (ca. vier bis sechs Personen) bevorzugen und vielleicht erst einmal nur zuhören möchten. Hier findet man viele Anregungen zum Thema Geschichten, Schreiben, Erzählen. Inspiration und Muße sind garantiert! Komm vorbei und lausche! Kontakt findest Du über die weiter oben und unten im Text angegebenen Internet-Adressen.

### **Das Projekt „Bühne frei!“**

... für Mut und Selbstvertrauen! Dafür haben wir in einem Hinterhof des Hechtviertels einen barrierefreien Raum gemietet. Die Bühne befindet sich zu ebener Erde. Jeder Vortrag dauert maximal 15 Minuten. Hier treffen sich bühnenerfahrene Künstler und talentierte Neuhelden, tauschen sich aus, vernetzen sich, geben Bühnen-Erfahrungen weiter. Der Beitrag muss angemeldet werden! Auf Wunsch kann ein Interview durchgeführt werden. So lernt das Publikum auch den Menschen hinter dem Beitrag kennen. In der Regel sitzen im Publikum ca. 30 bis maximal 50 Personen. Das Projekt ist daher für Menschen geeignet, die Bühnenerfahrungen machen oder das Publikum ergänzen möchten. Auf Wunsch erhält jeder Vortragende ein konstruktives Feedback. Die Bühne findet jeden zweiten Dienstag im Monat um 19 Uhr statt, um auch jugendlichen Schülern die Teilnahme an diesem sozialen Kulturprojekt zu ermöglichen.

Mehr Informationen findest Du unter [www.buehne-frei-dresden.de](http://www.buehne-frei-dresden.de)

Wenn Du neugierig geworden bist, dann melde Dich bei uns! Wir suchen Menschen, die eigene Projekte verwirklichen möchten und/oder uns in der Vereinsarbeit unterstützen. Lass nicht zu viel Zeit verstreichen und lass Dich nicht von einem „Rückfall“ aufhalten oder gar unterkriegen. Verschwende nicht Deine Zeit mit Trübsal oder Selbstmitleid! Engagiere Dich, fang an zu leben, wage einen Neuanfang, mach anderen Mut! Wir brauchen genau Dich!

[www.verein-muse.de](http://www.verein-muse.de)

Stand: September 2018